

નિર્દેશો

પૂર અને સ્વાસ્થ્ય: જનતા માટે સલાહ

આ માર્ગદર્શન કોના માટે છે

પૂરથી અસરગ્રસ્ત તમારા ઘરની સફાઈ કરતી વખતે તમને અને તમારા પરિવારને કેવી રીતે સુરક્ષિત રાખવું તે અંગે આ માર્ગદર્શન દરેકને સલાહ આપે છે.

પૂર અને સ્વાસ્થ્ય વિશે

પૂરને કારણે વિવિધ સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ થઈ શકે છે. દૂષિત પૂરના પાણીના સંપર્ક દ્વારા શારીરિક ઇજા અથવા ત્વચા અથવા આંતરડામાં ચેપ થવાનું જોખમ વધવા જેવી સીધી અસરો હોઈ શકે છે. લાંબા ગાળાની અસરોમાં ફૂગ અને ભેજના સંપર્કમાં આવવાને કારણે માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ અને છાતીની સમસ્યાઓનો સમાવેશ થઈ શકે છે.

ઈંગ્લેન્ડમાં, પૂર સાથે સંકળાયેલા મોટાભાગનો સ્વાસ્થ્યભાર લોકોનાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી પરની અસરોથી આવે છે.

તમારા ઘરને સુરક્ષિત રીતે સાફ કેમ કરવું

પૂરની ઘટના પછીના રિકવરીના તબક્કામાં પૂરના પરિણામે કોઈપણ સ્વાસ્થ્ય નુકસાનની ખાતરી કરવા અને તેની તપાસ કરવા માટે તમારા ઘર અથવા મિલકતની સફાઈ અને સૂકવણીનો સમાવેશ થાય છે. પૂરના પાણીમાં હાનિકારક પ્રદૂષકો અથવા દૂષકો મનુષ્યો અને પ્રાણીઓ માટે જોખમી હોઈ શકે છે. પૂરના પાણીથી પ્રભાવિત ઘરની સફાઈ કરતી વખતે, પૂરના પાણીના સંપર્કને ટાળવા માટે રબરના બૂટ, રક્ષણાત્મક ઓવરઓલ અથવા વોટરપ્રૂફ એપ્રોન અને વોટરપ્રૂફ મોજાંનો ઉપયોગ મહત્વપૂર્ણ છે.

નેશનલ ફ્લડ ફોરમ સ્થાનિક પૂર સમૂહો વિશે માહિતી પ્રદાન કરે છે, જ્યારે પૂરની રિકવરી પર વધુ માહિતી GOV.UK પર ઉપલબ્ધ છે.

કૃપા કરીને નોંધ કરો કે આ સંજોગોમાં થાક, ઊંઘમાં તકલીફ અને ચિંતા અનુભવવી સામાન્ય છે. પૂર પછી રિકવર થવામાં સમય લાગી શકે છે. નિયમિત વિરામ લો અને શક્ય હોય ત્યાં અન્ય લોકોની મદદ લો.

નીચેનાને ધ્યાનમાં લેવું પણ મહત્વપૂર્ણ છે.

પ્રથમ, પૂરનું પાણી દૂષિત પદાર્થોનું વહન કરી શકે છે જે હાનિકારક હોઈ શકે છે. સુરક્ષા માટે સફાઈ કરતી વખતે કૃપા કરીને રબરના બૂટ, વોટરપ્રૂફ મોજાં અને પ્લાસ્ટિક એપ્રોન પહેરો.

જો ક્લિન-અપને કારણે સ્ક્રબિંગ, હોઝિંગ અથવા પ્રેશર-વોશિંગથી ઘણું પાણી બહાર પડે તો સેફ્ટી ફેસ માસ્ક પહેરો.

ગોગલ્સ જેવું આંખનું રક્ષણ પહેરો.

દરેક સફાઈ સત્ર પછી તમારા હાથને ગરમ પાણી અને સાબુથી સારી રીતે ધોઈ લો અને પૂરનાં પાણી સાથે સંપર્ક કરો. જો તમને કોઈ ખુલ્લા કાપા અથવા ચાંદા હોય, તો વોટરપ્રૂફ પ્લાસ્ટર સાફ કરો અને તેનો ઉપયોગ કરો.

જો તમે પાણીનો વિક્ષેપ અનુભવી રહ્યા હો તો કૃપા કરીને તમારા હાથ ધોવા માટે બોટલના પાણીનો ઉપયોગ કરો.

ઇલેક્ટ્રિકલ્સ અને ગેસ સાથે સાવચેત રહો; જો તે ભીનાં થઈ ગયાં હોય તો ગેસ અથવા ઇલેક્ટ્રીકલ્સ ચાલુ ન કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. વાયકાત ધરાવતા ટેકનિશિયન દ્વારા તપાસ કર્યા પછી જ તેમને ચાલુ કરો.

કેવી રીતે અને શું ધોવું

પૂરનાં પાણીથી ચેપી રોગ થવાનું જોખમ ઘટાડવા માટે તમારે નીચે મુજબ કરવું જોઈએ.

સફાઈ દરમિયાન ઉપયોગમાં લેવાતા કપડાંને તમારા અન્ય કપડાથી અલગ વોશ સાઈકલ પર ધોઈ લો.

સાફ-સફાઈમાં સાવચેત રહો કારણ કે પૂરના પાણીથી છુપાયેલી તીક્ષ્ણ વસ્તુઓ અથવા વીજ કરંટથી ઈજાઓ થઈ શકે છે.

તમારા ઘરની બધી સખત સપાટીઓ કે જે પૂરના પાણીના સંપર્કમાં આવી હોય તેને સાફ કરવા માટે ગરમ પાણી અને ડિટર્જન્ટનો ઉપયોગ કરો - આમાં દિવાલો અને ફ્લોરિંગનો સમાવેશ થાય છે.

ખોરાક સાથે ઉપયોગ કરતાં પહેલાં તમારા રસોડામાં તમામ કાઉન્ટરટોપ્સ, તમામ કોકરી (ઉદાહરણ તરીકે પ્લેટ, કપ, બાઉલ) અને રસોઈની વસ્તુઓ (જેમ કે ચોપિંગ બોર્ડ,

તવાઓ, વાસણો, છરીઓ અને અન્ય એસેસરીઝ) સહિત તેને સાફ અને જંતુમુક્ત કરો. જો તમારી પાસે ડિશવોશર છે, અને તે લાયકાત ધરાવતા ટેકનિશિયન દ્વારા સાફ કરવામાં આવ્યું છે, તો તમે તેનો ઉપયોગ તમારી રસોડાની વસ્તુઓને સાફ અને સેનિટાઇઝ કરવા માટે કરી શકો છો. જો પૂરનાં પાણીથી દૂષિત હોય તો લાકડાના બોર્ડ અને વાસણોને કાઢી નાખવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.

કપડાં, પથારી અને રમકડાં જેવી કાપડની વસ્તુઓને ડિટર્જન્ટથી 60°Cના ચક્ર પર ધોવા જોઈએ. જો તમને તમારી ડ્રેનેજ સિસ્ટમમાં સમસ્યાઓની શંકા હોય, તો એવી ભલામણ કરવામાં આવે છે કે જ્યાં સુધી તમારી વેસ્ટ-વોટર સિસ્ટમ તપાસવામાં ન આવે ત્યાં સુધી કપડા અને શણના મોટા જથ્થાને ધોવા માટે લોન્ડરેટનો ઉપયોગ કરવામાં આવે.

જો ત્યાં કોઈ મૃત પ્રાણીઓ જેમ કે ઉંદરો અને જંતુઓ હોય તો, જો શક્ય હોય તો, આને પ્લાસ્ટિકની ડબલ બેગમાં મૂકી અને તમારા સામાન્ય કચરાના ડબ્બામાં રબરના મોજા પહેરીને તેનો નિકાલ કરો.

તમારા ઘરની સફાઈ વિશે વધુ માહિતી

તમારી વસ્તુઓ કોરી કેવી રીતે કરશો

કાર્બન મોનોક્સાઇડના ઝેરને ટાળવા માટે હીટર, ડ્રાયર અથવા આગ સારી રીતે વેન્ટિલેટેડ છે તેની ખાતરી કરવી ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે.

ઇન્ડોર જગ્યાઓ સૂકવતી વખતે પોર્ટેબલ ઇન્ડોર હીટિંગ એપ્લાયન્સનો ઉપયોગ કરતી વખતે સારા વેન્ટિલેશનની ખાતરી કરો.

પેટ્રોલ અથવા ડીઝલ જનરેટર અથવા અન્ય સમાન બળતણ-સંચાલિત સાધનોનો ઘરની અંદર ઉપયોગ કરશો નહીં કારણ કે તેમના એક્ઝોસ્ટ ગેસમાં કાર્બન મોનોક્સાઇડ હોય છે, જે હવામાં વધુ સાંદ્રતામાં હોય તો ઝેર બનાવી શકે છે.

હીટિંગ, ડિહ્યુમિડીફાયર અને સારું વેન્ટિલેશન તમારા ઘરને સૂકવવામાં મદદ કરી શકે છે.

જો તમારી પાસે ગેસ અથવા ઓઈલ સેન્ટ્રલ હીટિંગ હોય, તો તેને ચાલુ કરતા પહેલા કોઈ લાયક એન્જિનિયર દ્વારા તેની તપાસ કરાવવાની ખાતરી કરો. સ્થિર સૂકવણી માટે થર્મોસ્ટેટને 20°C અને 22°C વચ્ચે રાખો.

જો તમારી પાસે કોઈપણ અંડરફ્લોર જગ્યાઓ પર હવાની ઈંટો હોય તો ખાતરી કરો કે આ વિસ્તારોમાં ક્રોસ વેન્ટિલેશન વધારવા માટે તે અવરોધિત નથી. જ્યારે તમારા

ફ્લોરબોર્ડર્સ અને દિવાલો સુકાઈ જતી હોય ત્યારે આ વિસ્તારોને નિયમિતપણે વેક્યૂમ કરીને કોઈપણ છૂટક સામગ્રી અથવા ધૂળ છે કે કેમ તે જોવાની ખાતરી કરો.

જ્યારે તમારાથી થઈ શકે ત્યારે મિલકતમાંથી ગંદા પાણી અને કાંપ દૂર કરો. જો તમારે લાકડાના માળ હોય, તો ગ્રાઉન્ડ ફ્લોરની નીચેની જગ્યા તપાસો, કારણ કે આ જગ્યામાં ગંદા પાણીને બહાર કાઢવાની જરૂર પડી શકે છે.

જેમ જેમ તમારું ઘર સુકાઈ રહ્યું હોય તેમ તેમ ફૂગ અદૃશ્ય થઈ જવી જોઈએ. જો તે ચાલુ રહે, તો કૃપા કરીને નિષ્ણાત ક્લીનરનો સંપર્ક કરો.

કોઈપણ વસ્તુઓ કે જે સફાઈ અને સૂકવવાની પ્રક્રિયા દરમિયાન કાઢી નાખવામાં આવી હોય તેને કચરાપેટીમાં અને સખત ડબ્બામાં મૂકવી જોઈએ.

વીમા સહાયતા

તમારો વીમો તપાસો - એવી સંખ્યાબંધ સંસ્થાઓ છે કે જેઓ તેમના બ્લુ પેજીસ માર્ગદર્શિકા (National Flood Forum) અને પ્રોપર્ટી કેર એસોસિએશન (Blue Pages guide) દ્વારા, નેશનલ ફ્લડ ફોરમ (Property Care Association) જેવી ફ્લડ ડિફેન્સ ટેક્નોલોજી વિશે વધુ જાણવામાં ધરધારકોને મદદ કરી શકે છે.

ફ્લડ રે તપાસો, જે સરકાર અને વીમા કંપનીઓ વચ્ચેની સંયુક્ત પહેલ છે, જે ધરગથ્થુ વીમામાં ફ્લડ કવરને વધુ સસ્તું બનાવવામાં મદદ કરે છે - પૂરના જોખમ પર તેઓ વીમા કંપનીઓને કેવી રીતે મદદ કરે છે તે શોધો.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસરો

પૂરનો અનુભવ કરવો ભયાનક હોઈ શકે છે, અને તે તમારા રોજિંદા જીવનની પ્રવૃત્તિઓમાં વિક્ષેપ કરી શકે છે. જો તમારા ઘરમાં પૂરનાં પાણીં ન ભરાયાં હોય તો પણ આ સંજોગોમાં થાક, ઊંઘમાં તકલીફ અને ચિંતા અનુભવવી સામાન્ય છે. પૂરનું પાણી ભરાઈ જવાના તણાવ અને તાણને ઓછાં ન આંકવાં, તમારા ઘરમાંથી બહાર નીકળવું અથવા પૂર પછી સફાઈ કરવી એ મહત્વનું છે. તમારા અને તમારા પ્રિયજનોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીને ધ્યાનમાં લેવા માટે સમય કાઢો.

પૂર પછી બનતી ઘટનાઓ પણ તણાવનું કારણ બની શકે છે, અને એવાં ઘણાં પરિબળો છે જે આ લાગણીનું કારણ બની શકે છે, જેમ કે:

- તમારા GP ક્લિનિકમાં વિક્ષેપ અને જરૂરી આરોગ્યસંભાળ સેવાઓનો ઉપયોગ
- નિયમિત ઘરગથ્થુ પ્રવૃત્તિઓમાં વિક્ષેપ
- શાળા સુવિધાઓમાં વિક્ષેપ
- ઘર અને અંગત સામાનને નુકસાન

આમાંના કોઈપણ એક પરિબલનો અનુભવ કરવો દુઃખદાયક હોઈ શકે છે અને ચિંતાનું કારણ બની શકે છે. ઘટના પછી થોડા સમય માટે પણ આ રીતે અનુભવવું સામાન્ય છે. જો તમે આ રીતે અનુભવો છો, તો કૃપા કરીને સ્થાનિક સમુદાય સહાય જૂથ અથવા પડોશીઓનો સંપર્ક કરો જેથી તમને સામનો કરવામાં અને રિકવર થવામાં મદદ મળે.

પૂરની માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસરો વિશેની વધુ માહિતી GOV.UK પર ઉપલબ્ધ છે.

ટૂંકા ગાળામાં પોતાની સંભાળ રાખવી

તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીને ધ્યાનમાં લેવા માટે સમય કાઢો. તમારા માટે સમય કાઢો; એવી જગ્યાએ જાઓ જ્યાં તમે શાંત અને સુરક્ષિત અનુભવો. આરામ કરવા, રિલેક્સ કરવા, પૂરતી ઊંઘ લેવા અને સ્વસ્થ અને નિયમિતપણે ખાવા માટે સમય કાઢો. ઘટનાઓ પર જવા માટે તમારી જાતને દબાણ કરશો નહીં અથવા અન્ય લોકોને ઘટનાઓ અથવા તેમની ચિંતાઓ વિશે વાત કરવા દબાણ કરશો નહીં.

ઘણા બધા વ્યવહારુ કામ હશે જે કરવાની જરૂર છે પરંતુ તમે જેના પર વિશ્વાસ કરો છો તેની સાથે વાત કરવા માટે સમય કાઢવો મદદરૂપ થઈ શકે છે. તમારા મિત્રો અને કુટુંબીજનો તમને ટેકો આપવા માટે હાજર છે અને એકબીજા સાથે વાત કરવા અને વધુ સારું થવા માટે ટેકો આપવા માટે સમય કાઢવો મહત્વપૂર્ણ છે.

જ્યારે તમે તૈયાર હોવાનું અનુભવો ત્યારે તમારા ઘરની અંદર સફાઈના પ્રયાસો શરૂ કરો અને સફાઈ અને રિકવરીની પ્રક્રિયા દરમિયાન તે વધુપડતું ન કરો. વ્યાયામ તમને વધુ સારું અનુભવવામાં મદદ કરી શકે છે: ચાલવા જેવું કંઈક થઈ શકે એવું કરવાનો પ્રયાસ કરો. જો તમે નિયમિતપણે કસરત કરતા હો તો એ મહત્વનું છે કે તમે પ્રયત્ન કરો અને શક્ય હોય તો તમારી નિયમિત દિનચર્યા ચાલુ રાખો.

યાદ રાખો: આ સંજોગોમાં ચિંતા, તણાવ, થાક અને ઊંઘમાં તકલીફ થવી એ સામાન્ય બાબત છે.

પૂરનાં પાણીને દૂર કરવા અને શક્ય હોય ત્યાં કાયમી નુકસાન ઘટાડવા માટે તૈયાર લાગે કે તરત જ સમારકામના પ્રયાસો શરૂ કરવામાં તે મદદ કરી શકે છે પરંતુ સફાઈ કરતી વખતે

તે વધુ પડતું ન કરો. યાદ રાખો, આ સંજોગોમાં ચિંતા, તણાવ, થાક અને ઊંઘમાં તકલીફ થવી એ સામાન્ય બાબત છે.

વ્યાવહારિક મુશ્કેલીઓમાં મદદ એ તમારી સુખાકારી જાળવવા માટે ખૂબ મહત્વની હોઈ શકે છે, તેથી તમારા સ્થાનિક સત્તાધિકારીના સંપર્કમાં રહો જે તમને સમસ્યાઓના નિરાકરણમાં મદદ કરી શકશે.

તમારા સ્થાનિક સમુદાય સાથે જોડાવું એ વ્યવહારિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક આધારનો એક મહત્વપૂર્ણ સ્ત્રોત છે. તમે તમારા વિસ્તારમાં સપોર્ટ જૂથો, સ્થાનિક રિકવરી હબ અને સમુદાય કેન્દ્રોને એક્સેસ કરવામાં સમર્થ હશો.

ટૂંકા ગાળામાં અન્યોની સંભાળ રાખવી

જો તમે પૂરથી પ્રભાવિત કોઈ વ્યક્તિને મદદ કરી રહ્યા હો તો જો વ્યાવસાયિક સહાયની જરૂર ન હોય અથવા ઉપલબ્ધ ન હોય તો સહાય આપવાની અનૌપચારિક રીતો છે. વ્યવહારિક સંભાળ અને સમર્થન તેમજ ભાવનાત્મક સમર્થન પ્રદાન કરવું, ઉદાહરણ તરીકે લોકોને સાંભળવું અને દિવાસો આપવો, તેને સામાન્ય રીતે મનોસામાજિક સમર્થન તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, અને આ પ્રકારના સમર્થનને સરળ બનાવવા માટે મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રાથમિક સારવાર (PFA) એ એક જાણીતો અભિગમ છે.

PFA પહોંચાડવાનો પ્રયાસ કરતાં પહેલાં, સંબંધિત જ્ઞાન અને કૌશલ્યો વિકસાવવા માટે તાલીમ પૂર્ણ કરવી મહત્વપૂર્ણ છે.

PFAમાં ઓનલાઈન અભ્યાસક્રમ તેમજ બાળકોને PFA પહોંચાડવા માટેનો વિશિષ્ટ અભ્યાસક્રમ છે.

ટૂંકા ગાળામાં પોતાની અને લાંબા ગાળામાં અન્યોની સંભાળ લેવી

જો તમને તમારા પોતાના અથવા અન્યના માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિશે ચિંતા હોય, અથવા તમારી તકલીફ લાંબા સમય સુધી ચાલુ રહે, તો તમારા GPની મુલાકાત લો અથવા NHS 111 પર કૉલ કરો, જે સમર્થનના વધુ સ્ત્રોતોને ઓળખવામાં મદદ કરી શકે છે.

NHS બેટર હેલ્થમાં (NHS Better Health) તણાવ અથવા ચિંતાનો સામનો કેવી રીતે કરવો તે અંગેની સલાહ તેમજ તમે વધુ સહાયતા ક્યાંથી મેળવી શકો છો તેની માહિતી પણ છે.

NHS માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ ઓનલાઇન અને સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ છે.

લોકોના એક નાના સમૂહને નિષ્ણાત માનસિક આરોગ્યસંભાળના એક્સેસની જરૂર પડી શકે છે. આને GP દ્વારા અથવા સ્થાનિક NHS ટોલકિંગ થેરાપી (NHS Talking Therapies) સેવાનો સેલ્ફ-રેફરલ કરીને એક્સેસ કરી શકાય છે.

હેલ્પલાઇન્સ, જેમ કે સેમેરિટન્સ, ભાવનાત્મક તકલીફમાં અથવા સામનો કરવા માટે સંઘર્ષ કરી રહેલા કોઈપણને સહાયતા પૂરી પાડી શકે છે. સેમેરિટન્સ ફ્રી હેલ્પલાઇન 116123 પર 24 કલાક ઉપલબ્ધ છે.

તમે અન્ય લોકોને કઈ રીતે મદદ કરી શકો

પૂરનો અનુભવ કરવો દુઃખદાયક હોઈ શકે છે અને કેટલાક લોકોમાં વધુ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ વિકસાવવાનું વધુ જોખમ હોઈ શકે છે. આ કિસ્સાઓમાં, માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર પૂરની નકારાત્મક અસરોને ઘટાડવા માટે કુટુંબ, મિત્રો અને પડોશીઓ જેવા પ્રિયજનો પાસેથી ટેકો મેળવવો મહત્વપૂર્ણ છે.

સંપર્કમાં રહેવાથી અને પરિવારો, મિત્રો અથવા સમુદાયના જૂથો સાથે રહેવાથી પીડા ઘટાડવામાં અને અસરગ્રસ્ત લોકોની રિકવરીને ઉત્તેજન આપવામાં મદદ મળી શકે છે. સ્થાનિક સત્તાવાળાઓ અને સ્વૈચ્છિક જૂથો પણ પૂરની તૈયારીમાં સહાય આપી શકે છે, તમને તમારા સ્થાનિક ફ્લડ વોર્ડન તરફ દોરી શકે છે.

જો તમે પૂરથી પ્રભાવિત કોઈને મદદ કરી રહ્યા હો તો ત્યાં સરળ ટેકનિક્સ છે જેનો ઉપયોગ તમે સહાય પ્રદાન કરવા માટે કરી શકો છો. આમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- પરિસ્થિતિનું મૂલ્યાંકન કરો અને ખાતરી કરો કે વ્યક્તિના સંજોગો સલામત છે, અને સ્થાનિક સત્તાધિકારી, ફ્લડ વોર્ડન (નેશનલ ફ્લડ ફોર્મ) દ્વારા રિકવરી એજન્સીઓ સાથે સંપર્ક કરવામાં તેમને મદદ કરો.
- તપાસો કે ત્યાં કોઈ તાત્કાલિક શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જરૂરિયાતો નથી, ઉદાહરણ તરીકે, એમ્બ્યુલન્સ અથવા હોસ્પિટલની મુલાકાતની જરૂર પડી શકે છે
- તેમની જરૂરિયાતો અથવા ચિંતાઓ વિશે તેમની સાથે તપાસ કરો અને ઓળખો કે શું કોઈ મૂળભૂત જરૂરિયાતો પૂરી થઈ નથી, જેમ કે ખોરાક, પાણી, આશ્રય અને દવાઓની પહોંચ
- લોકોને તેમના પ્રિયજનો અને અન્ય લોકોનો સંપર્ક કરવામાં મદદ કરો, જેઓ સમર્થનના પરિચિત સ્ત્રોતો પ્રદાન કરી શકે

- સાંભળો, જો તમારી પાસે માહિતી હોય તો પ્રદાન કરો અને લોકોને આગળનાં પગલાંઓ માટે યોજના બનાવવામાં મદદ કરો

મદદની ઓફર કરતાં પહેલાં, અસરગ્રસ્ત લોકો માટે સહાયની એક્સેસને ઓળખવી અથવા તેમને યોગ્ય સહાય પૂરી પાડવા માટે પૂરનું જોખમ ચાલુ રહે તેવા કિસ્સામાં સ્થાનિક પૂરની ચેતવણીઓ તપાસવી ઉપયોગી થઈ શકે છે.

પૂર અથવા અન્ય કટોકટીથી પ્રભાવિત થયેલા લોકોને કેવી રીતે સહાય કરવી તે વિશે વધુ માહિતી વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO) તરફથી ઉપલબ્ધ છે.

એવી અન્ય સંસ્થાઓ છે કે જે પૂર દરમિયાન સલામત રહેવાની સાથે-સાથે સુખાકારી સલાહ વિશે વધુ માહિતી પ્રદાન કરે છે, જેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- Age UK: પૂર માટે તૈયારી કરવી
- બ્રિટિશ રેડ ક્રોસ: પૂરની ચેતવણીઓ અને સજ્જતા

સ્થાનિક સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ

કોઈપણ વ્યક્તિને તેમના સ્વાસ્થ્યની ચિંતા હોય તેમણે સલાહ માટે તેમના જનરલ પ્રેક્ટિશનરનો (GP) સંપર્ક કરવો જોઈએ અથવા NHS 111ને કૉલ કરવો જોઈએ.

જો તમે ચકાસવા માંગતા હો કે તમારી સુનિશ્ચિત એપોઇન્ટમેન્ટ પર અસર પડી નથી (ઉદાહરણ તરીકે GP, આઉટપેશન્ટ અથવા સ્થાનિક હોસ્પિટલમાં ઇનપેશન્ટ સેવાઓ) તો તમારી સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ માટે સામાન્ય સ્થાનિક ટેલિફોન નંબરોનો ઉપયોગ કરો. NHS વેબસાઇટ પર સ્થાનિક સ્વાસ્થ્ય સેવાની માહિતી છે.

વધુ માહિતી

GOV.UK પર નવીનતમ ચેતવણીઓ અને સામાન્ય પૂરની સલાહ આપવામાં આવે છે.