

الفيضانات والصحة: نصيحة للجمهور

من الأشخاص المعنيين بهذا التوجيه

يقدم هذا التوجيه نصائح للجميع حول كيفية الحفاظ على سلامتك أنت وعائلتك أثناء تنظيف منزلك المتضرر من جراء الفيضانات.

معلومات حول الفيضانات والصحة

يمكن أن تسبب الفيضانات مجموعة من المشاكل الصحية. قد تكون هناك آثار مباشرة مثل التعرض لإصابة جسدية، أو زيادة خطر الإصابة بالتهابات الجلد أو الأمعاء من خلال ملامسة مياه الطعام الملوثة. يمكن أن تتضمن التأثيرات الطويلة المدى التعرض لمشاكل الصحة العقلية ومشاكل الصدر بسبب العفن والرطوبة.

في إنجلترا، يرجع السبب وراء معظم الأعباء الصحية المرتبطة بالفيضانات إلى التأثيرات في الصحة العقلية للناس ورفاهتهم.

كيف تنظف منزلك بأمان

تتضمن مرحلة التعافي بعد حدوث الفيضان تنظيف منزلك أو ممتلكاتك وتجفيفها للتحقق وضمان عدم وقوع أي أضرار صحية بسبب الفيضان. يمكن أن تحتوي مياه الفيضانات على ملوثات ضارة أو ملوثات تشكل خطراً على البشر والحيوانات. عند تنظيف المنزل المتضرر من جراء مياه الفيضانات، من الأهمية بمكان استخدام الأحذية المطاطية والملابس الواقية أو المنزر المقاومة للماء والقفازات المقاومة للماء لتجنب التعرض لمياه الفيضانات.

يوفر ملتقى الفيضانات الوطني (National Flood Forum) معلومات حول مجموعات الفيضانات المحلية، وتتوفر معلومات أخرى عن طريقة التعافي من آثار الفيضانات على GOV.UK.

يُرجى ملاحظة أنه من الطبيعي أن تشعر بالتعب وصعوبة في النوم والقلق خلال هذه الظروف. قد يستغرق الأمر بعض الوقت للتعافي من آثار الفيضانات. خذ فترات راحة منتظمة واطلب المساعدة من الآخرين أينما أمكن ذلك.

ومن الأهمية بمكان أيضاً مراعاة ما يلي:

أولاً، يمكن أن تحمل مياه الفيضانات ملوثات ضارة. يُرجى ارتداء أحذية مطاطية وقفازات مقاومة للماء ومنزر بلاستيكي أثناء التنظيف للحماية.

إذا تسببت عملية التنظيف في تناثر الكثير من الماء أثناء التنقية أو الرش بالخرطوم أو الغسل بالضغط، فارتد قناع وجه آمنًا.

ارتد وسيلة حماية للعينين مثل النظارات.

اغسل يديك جيدًا بالماء الدافئ والصابون بعد كل جلسة تنظيف وملامسة مياه الفيضانات. إذا كنت تعاني أي جروح أو تقرحات مفتوحة، فقم بتنظيف واستخدام اللصقات المقاومة للماء.

إذا انقطعت المياه، يُرجى استخدام المياه المعبأة في قوارير لغسل يديك.

توخَّ الحذر أثناء التعامل مع إمدادات الكهرباء والغاز؛ يُنصح بعدم تشغيل الغاز أو الأجهزة الكهربائية إذا كانت مبتلة. قم بتشغيلها فقط بعد أن يتم فحصها بواسطة فني مؤهل.

طريقة الغسل وما الذي يجب غسله

لتقليل خطر الإصابة بالأمراض المعدية من جراء مياه الفيضانات، يجب عليك القيام بما يلي:

اغسل الملابس المستعملة أثناء التنظيف في دورة غسل منفصلة عن ملابسك الأخرى.

توخَّ الحذر أثناء التنظيف حيث يمكن أن تحدث إصابات بسبب الصعق بالكهرباء أو الأدوات الحادة المخفية في مياه الفيضانات.

استخدم الماء الساخن والمنظفات لتنظيف جميع الأسطح الصلبة في منزلك التي من المحتمل أن تكون قد تلامست مع مياه الفيضانات - وهذا يشمل الجدران والأرضيات.

قم بتنظيف مطبخك وتعقيمه بما في ذلك جميع الأسطح وجميع الأواني الفخارية (مثل الأطباق والأكواب والأوعية) وأدوات الطهي (مثل ألواح التقطيع والمقالي والأوعية والسكاكين وغيرها من الملحقات) قبل استخدامها مع الطعام. إذا كان لديك غسالة أطباق، وتم تنظيفها بواسطة فني مؤهل، يمكنك استخدامها لتنظيف أدوات مطبخك وتعقيمها. يُنصح بالتخلص من أي ألواح وأدوات خشبية إذا تعرّضت للتلوث من جراء مياه الفيضانات.

يجب غسل المنسوجات مثل الملابس والفرش والألعاب على دورة مضبوطة على 60 درجة مئوية باستخدام المنظفات. إذا كنت تشك في وجود مشاكل في نظام الصرف الصحي لديك، فمن المستحسن استخدام مغسلة لغسل كميات كبيرة من الملابس والبياضات حتى يتم فحص نظام الصرف الصحي لديك.

إذا كان هناك أي حيوانات مبيتة مثل القوارض والافات، إذا أمكن، فضعها في أكياس بلاستيكية مزدوجة وتخلص منها أثناء ارتداء قفازات مطاطية في سلة النفايات العادية.

معلومات إضافية حول تنظيف منزلك

طريقة تجفيف أغراضك

من الأهمية بمكان التأكد من أن السخانات أو المجففات أو البوتاجازات جيدة التهوية لتجنب التسبب بأول أكسيد الكربون.

احرص على التأكد من وجود تهوية جيدة في حالة استخدام أجهزة التدفئة الداخلية المحمولة عند تجفيف الأماكن الداخلية.

يحظر استخدام مولدات البنزين أو الديزل أو غيرها من المعدات المماثلة التي تعمل بالوقود في مكان داخلي مغلق لأن غازات العادم المنبعثة تحتوي على أول أكسيد الكربون، الذي يمكن أن يسبب التسبب إذا كان بتركيزات عالية في الهواء.

يمكن أن تساعد التدفئة ومزيلات الرطوبة والتهوية الجيدة على تجفيف منزلك.

إذا كان لديك مصدر تدفئة مركزية يعمل بالغاز أو الزيت، فتأكد من فحصها من قبل مهندس مؤهل قبل تشغيلها. حافظ على درجة حرارة منظم الحرارة بين 20 درجة مئوية و22 درجة مئوية للحصول على مستوى تجفيف ثابت.

إذا كان لديك طوب مفرغ في أي مساحات تحت الأرضية، فتأكد من عدم انسدادها لتعزيز التهوية المتقاطعة في هذه المناطق. احرص على البحث عن أي مواد سائبة أو غبار بينما تستمر ألواح الأرضية والجدران في الجفاف، وقم بتنظيف هذه المناطق بالمكنسة الكهربائية بشكلٍ منتظم.

أزل المياه المتسخة والطيني من المنزل، إن أمكن. إذا كانت لديك أرضيات خشبية، فتتحقق من المنطقة الموجودة أسفل الطابق الأرضي حيث قد تحتاج إلى ضخ المياه القذرة في هذه المنطقة.

يجب أن يختفي العفن في ظل مواصلة تجفيف منزلك. إذا استمرت المشكلة، يُرجى الاتصال بأخصائي تنظيف.

يجب وضع أي أشياء تم التخلص منها أثناء عملية التنظيف والتجفيف في أكياس القمامة وداخل صناديق الأغراض الصلبة.

دعم التأمين

اطّلع على نظام تأمينك – هناك عدد من المؤسسات التي يمكنها مساعدة أصحاب المنازل في معرفة المزيد حول تكنولوجيا الدفاع عن الفيضانات مثل ملتقى الفيضانات الوطني (National Flood Forum) من خلال دليل الصفحات الزرقاء (Blue Pages) وجمعية العناية بالممتلكات (Property Care Association).

اطّلع على Flood Re، هي مبادرة مشتركة بين الحكومة وشركات التأمين تساعد على جعل تغطية الفيضانات في التأمين المنزلي ميسورة التكلفة – اكتشف كيف تساعد شركات التأمين المعرضة لخطر الفيضان.

تأثيرات الصحة العقلية

قد تكون تجربة الفيضان مرعبة، ويمكن أن تتسبب في تعطيل أنشطة حياتك اليومية. من الطبيعي أن تشعر بالتعب وتواجه صعوبة في النوم والقلق في هذه الظروف حتى لو لم يصب الفيضان منزلك. من الأهمية بمكان ألا تقلل من حجم الضغط والتوتر الناتج عن الفيضانات، أو الاضطرار إلى الانتقال من منزلك، أو التنظيف بعد الفيضان. خصّص وقتًا كافيًا للتفكير في صحتك العقلية ورفاهية أحبائك.

يمكن أن تكون الأحداث التي تحدث بعد الفيضان مصدرًا للتوتر أيضًا، وهناك عدة عوامل يمكن أن تسبب هذا الشعور، مثل:

- توقف عيادة طبيبك العام عن العمل والحصول على خدمات الرعاية الصحية اللازمة
- توقف الأنشطة المنزلية المعتادة
- توقف جميع المرافق المدرسية عن العمل
- أضرار بالمنزل والممتلكات الشخصية

يمكن أن تسبب تجربة أي من هذه العوامل ألمًا يصحبه شعور بالقلق. ومن الطبيعي أن تتنابك هذه المشاعر، حتى لفترة من الوقت بعد وقوع الحادث. إذا كان يتنابك هذا الشعور، يُرجى التواصل مع مجموعة دعم المجتمع المحلي أو الجيران لمساعدتك على التأقلم والتعافي.

يتوفّر المزيد من المعلومات حول آثار الفيضانات في الصحة العقلية على GOV.UK.

الاعتناء بنفسك على المدى القصير

خصّص وقتًا كافيًا للتفكير في صحتك العقلية ورفاهيتك. خصّص وقتًا لنفسك؛ اذهب إلى مكان تشعر فيه بالهدوء والأمان. خصّص وقتًا للراحة والاسترخاء والحصول على قسط كافٍ من النوم وتناول طعامًا صحيًا ومنتظمًا. لا تضطر إلى متابعة الأحداث أو الضغط على الآخرين للحديث عن الأحداث أو مخاوفهم.

هناك الكثير من التطبيقات العملية التي يجب القيام بها، ولكن قد يُعد تخصيص الوقت للتحدث مع شخص تثق به مفيدًا. يوجد أصدقاؤك وعائلتك لدعمك ومن الأهمية بمكان توفير الوقت للتحدث ودعم بعضكم بعضًا للتحسّن.

ابدأ عملية التنظيف داخل منزلك عندما تشعر أنك جاهز، ولا تتبالغ في جهودك أثناء التنظيف والتعافي. يمكن أن تساعدك التمارين الرياضية على الشعور بالتحسّن: جرّب شيئًا يمكن التحكم فيه مثل المشي. إذا كنت تمارس الرياضة بانتظام، فمن الأهمية بمكان أن تحاول الالتزام بروتينك المعتاد، إن أمكن.

تذكّر أن القلق والتوتر والتعب وصعوبة النوم كل هذا أمر طبيعي في مثل هذه الظروف.

قد يكون مفيدًا بدء جهود الإصلاح بمجرد أن تشعر بالاستعداد لإزالة مياه الفيضانات وتقليل الأضرار الدائمة حيثما أمكن ذلك، ولكن لا تتبالغ في جهودك عند التنظيف. تذكّر أن القلق والتوتر والتعب وصعوبة النوم كل هذا أمر طبيعي في مثل هذه الظروف.

يمكن أن تتسم آلية المساعدة في مواجهة الصعوبات العملية بأهمية بالغة للحفاظ على صحتك، لذا تواصل مع السلطة المحلية التي ستكون قادرة على دعمك في حل المشكلات.

يُعد التواصل مع مجتمعك المحلي مصدرًا مهمًا للدعم العملي والنفسي. قد تتمكن من الوصول إلى مجموعات الدعم ومراكز التعافي المحلية والمراكز المجتمعية في منطقتك.

الاعتناء بالآخرين على المدى القصير

إذا كنت تساعد شخصًا تضرر من جراء الفيضانات، فهناك طرق غير رسمية لتقديم الدعم إذا لم يكن الدعم المهني مطلوبًا أو متوفرًا. يُشار عادةً إلى توفير الرعاية والدعم العمليين إضافة إلى الدعم العاطفي، على سبيل المثال الاستماع إلى الأشخاص وبث روح الاطمئنان بداخلهم، باسم الدعم النفسي الاجتماعي، وتُعد الإسعافات الأولية النفسية (PFA) أسلوبًا معترفًا به جيدًا لتسهيل هذا النوع من الدعم.

قبل محاولة تقديم الإسعافات الأولية النفسية، من الأهمية بمكان إكمال التدريب لتطوير المعرفة والمهارات ذات الصلة.

تتوفر دورة تدريبية عبر الإنترنت في الإسعافات الأولية النفسية فضلاً على دورة متخصصة لتقديم الإسعافات الأولية النفسية إلى الأطفال.

الاعتناء بنفسك وبالآخرين على المدى الطويل

إذا كانت لديك مخاوف بشأن صحتك العقلية أو الصحة العقلية للآخرين، أو إذا استمرت ضائقتك لفترة طويلة من الوقت، فقم بزيارة طبيبك العام أو اتصل بالرقم NHS 111، الذي يمكنه المساعدة في تحديد المزيد من مصادر الدعم.

تُقدّم NHS Better Health أيضًا نصائح حول كيفية التعامل مع التوتر أو القلق إضافة إلى معلومات حول المكان الذي يمكنك فيه الحصول على مزيد من الدعم.

تتوفر خدمات الصحة العقلية من NHS عبر الإنترنت ومحليًا.

قد يحتاج بعض الأشخاص إلى الحصول على رعاية صحية نفسية متخصصة. يمكن الاستفادة منها من خلال الأطباء العامين أو عن طريق الإحالة الذاتية إلى خدمة العلاجات الناطقة من NHS.

يمكن لخطوط المساعدة، مثل Samaritans، تقديم الدعم لأي شخص يعاني اضطرابًا عاطفيًا أو يكافح من أجل التأقلم. يتوفر خط المساعدة المجاني Samaritans على مدار 24 ساعة يوميًا على الرقم .116123.

كيف يمكنك مساعدة الآخرين

يمكن أن يتسبب الفيضان في التسبب في ألم وانزعاج وقد يكون بعض الأشخاص أكثر عرضة لخطر الإصابة بمزيد من مشاكل الصحة العقلية. وفي هذه الحالات، من الأهمية بمكان أن تطلب الدعم من الأحباء مثل العائلة والأصدقاء والجيران لتقليل حجم الآثار السلبية للفيضانات في الصحة العقلية.

يمكن أن يساعد التواصل والبقاء وسط العائلات أو الأصدقاء أو المجموعات المجتمعية في تقليل حجم المعاناة وتعزيز تعافي الأشخاص المتضررين. قد تتمكن السلطات المحلية والمجموعات الطوعية أيضاً من تقديم المساعدة في الاستعداد لمواجهة الفيضانات وتوجيهك إلى التواصل مع جهة مراقبة الفيضانات المحلية لديك.

إذا كنت تساعد أحداً من الأشخاص تضرر من جراء الفيضانات، فهناك تقنيات بسيطة يمكنك استخدامها لتقديم الدعم. وتشمل:

- تقييم الوضع والتأكد من أن ظروف الشخص آمنة، ومساعدته على الاتصال بوكالات التعافي، مثل السلطة المحلية، وجهة مراقبة الفيضانات (ملتقى الفيضانات الوطني)
- احرص على التأكد من عدم وجود احتياجات صحية بدنية فورية، على سبيل المثال، تلك التي قد تتطلب سيارة إسعاف أو زيارة للمستشفى
- تحقق معها بشأن احتياجاتها أو مخاوفها، وحدد هل تم تلبية أي احتياجات أساسية، مثل الحصول على الغذاء والماء والمأوى والدواء أم لا
- مساعدة الأشخاص على التواصل مع أحبائهم والآخرين الذين يمكنهم تقديم مصادر دعم مألوفة
- الاستماع، وتقديم المعلومات إذا كانت لديك، ومساعدة الأشخاص على وضع خطط للخطوات التالية

قبل تقديم المساعدة، قد يكون مفيداً تحديد إمكانية الوصول إلى الدعم للمتضررين، أو الاطلاع على تحذيرات الفيضان المحلية في حالة استمرار خطر الفيضانات لتزويدهم بالدعم المناسب.

يتوفر المزيد من المعلومات حول كيفية دعم الأشخاص المتضررين من الفيضانات أو حالات الطوارئ الأخرى من منظمة الصحة العالمية (WHO).

هناك مؤسسات أخرى تقدم المزيد من المعلومات حول الحفاظ على سلامتك أثناء الفيضان إضافة إلى نصائح تتعلق بالرفاهية، بما في ذلك:

- منظمة Age UK: الاستعداد للفيضان
- الصليب الأحمر البريطاني: تحذيرات من الفيضانات والاستعداد لها

خدمات الصحة المحلية

يجب على أي شخص تنتابه حالة من الهواجس بشأن صحته الاتصال بطبيبه العام للحصول على المشورة، أو الاتصال بالرقم NHS 111.

إذا كنت تريد التأكد من أن موعدك المقرر لم يتأثر بما حدث (على سبيل المثال، خدمات الطبيب العام أو العيادات الخارجية أو المرضى الداخليين في مستشفى محلي)، فاستخدم أرقام الهاتف المحلية المعتادة لخدماتك الصحية. تتوفر معلومات عن الخدمة الصحية المحلية على الموقع الإلكتروني لـ NHS.

معلومات إضافية

تتوفر أحدث التنبيهات والنصائح العامة بشأن الفيضانات على GOV.UK.