

ਹੜ੍ਹ ਅਤੇ ਸਿਹਤ: ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ

ਇਹ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਿਸ ਲਈ ਹੈ

ਇਹ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਹੜ੍ਹ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ

ਹੜ੍ਹ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸੱਟ ਜਿਹੇ ਸਿੱਧੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਜੋਂ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਲਾਗ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰਾ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਲੀ ਅਤੇ ਨਮੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ, ਹੜ੍ਹ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਸਿਹਤ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੋਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਹੜ੍ਹ ਦੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹਾਲੀ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕੋਈ ਸਿਹਤ-ਸੰਬੰਧੀ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਂ ਸੰਪੱਤੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਕੇ ਸੁਕਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕ ਜਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਤੱਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਨੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਰਬੜ ਦੇ ਬੁਟਸ, ਸੰਪੂਰਨ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਕੱਪੜਿਆਂ ਜਾਂ ਵਾਟਰਪ੍ਰੂਫ਼ ਐਪਰਨ, ਅਤੇ ਵਾਟਰਪ੍ਰੂਫ਼ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਫਲੱਡ ਫੋਰਮ ਸਥਾਨਕ ਹੜ੍ਹ ਸਮੂਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹਾਲੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ GOV.UK 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਥਕਾਵਟ, ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਆਮ ਹੈ। ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਯਮਿਤ ਬ੍ਰੇਕ ਲਵੋ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਓ।

ਹੇਠ ਲਿੱਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ, ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦੂਸ਼ਿਤ ਤੱਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਰਬੜ ਦੇ ਬੁਟਸ, ਵਾਟਰਪ੍ਰੂਫ਼ ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਐਪਰਨ ਪਹਿਨੋ।

ਜੇਕਰ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਕੂਬਿੰਗ, ਹੇਜ਼ਿੰਗ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ-ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।

ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਜਿਵੇਂ ਗਾਗਲਜ਼, ਪਹਿਨੋ।

ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਖੁੱਲੇ ਕੱਟ ਜਾਂ ਫੇੜੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਕੇ ਵਾਟਰਪ੍ਰੂਫ਼ ਪਲਾਸਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਰਕਾਵਟ, ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਬੇਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਅਤੇ ਗੈਸ ਨਾਲ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ; ਜੇਕਰ ਗੈਸ ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਉਪਕਰਣ ਗਿੱਲੇ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਚਾਲੂ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਤਕਨੀਸ਼ੀਅਨ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰੋ।

ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕੀ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿੱਖੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੇ ਗਏ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੋਰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਧੋਣ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ।

ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਕਰੰਟ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਲੁਕੀਆਂ ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਖ਼ਤ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਹੋਣ – ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਧਾਂ ਅਤੇ ਫ਼ਰਸ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਰਸੋਈ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਕਾਊਂਟਰਟੌਪਸ, ਸਾਰੀ ਕ੍ਰਾਕਰੀ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਪਲੇਟਾਂ, ਕੱਪ ਅਤੇ ਕਟੋਰੇ) ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਬੋਰਡ, ਪੈਨ, ਭਾਂਡੇ,

ਚਾਕੂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਨ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਭੋਜਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਡਿਸਵਾਸ਼ਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਤਕਨੀਸ਼ੀਅਨ ਦੁਆਰਾ ਉਸਨੂੰ ਮੰਜੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਰਸੋਈ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਲੱਕੜ ਦੇ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਭਾਂਡੇ ਹੜ ਦੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਏ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਟੈਕਸਟਾਈਲ ਦਾ ਸਮਾਨ, ਜਿਵੇਂ ਕੱਪੜੇ, ਬਿਸਤਰੇ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣੇਆਂ, ਨੂੰ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ 60°C ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਰੇਨੇਜ ਸਿਸਟਮ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਲਿਨਨ ਦੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਇੱਕ ਲਾਂਡਰੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਮਰੇ ਹੋਏ ਜਾਨਵਰ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਚੂਹੇ ਅਤੇ ਕੀੜੇ, ਤਾਂ, ਜੇਕਰ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਵਿੱਚ ਡਬਲ ਪੈਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰਬੜ ਦੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਏ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਆਮ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹੀਟਰਸ, ਡ੍ਰਾਇਅਰਸ ਜਾਂ ਅੱਗ ਦਾ ਅਸਥਾਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਹਨ।

ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਜੇਕਰ ਪੋਰਟੇਬਲ ਇਨਡੋਰ ਹੀਟਿੰਗ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਟਰੋਲ ਜਾਂ ਡੀਜ਼ਲ ਜਨਰੇਟਰਾਂ ਜਾਂ ਈਧਣ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿਕਾਸ ਗੈਸਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੀਟਿੰਗ, ਡੀਹਿਊਮਿਡੀਫਾਇਰ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਗੈਸ ਜਾਂ ਓਇਲ ਸੈਂਟ੍ਰਲ ਹੀਟਿੰਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਤੋਂ ਉਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਸਥਿਰਤਾ ਨਾਲ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਥਰਮੋਸਟੈਟ ਨੂੰ 20°C ਅਤੇ 22°C ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅੰਡਰਫਲੋਰ ਸਪੇਸ ਲਈ ਏਅਰ ਬ੍ਰਿਕਸ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਾਸ-ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਅਨਬਲੌਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ

ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੈਕਿਊਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਫਲੋਰਬੋਰਡਸ ਅਤੇ ਕੰਧਾਂ ਦੇ ਸੁੱਕਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਸਮੱਗਰੀ ਜਾਂ ਧੂੜ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ, ਸੰਪੱਤੀ ਤੋਂ ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਗਾਰ ਨੂੰ ਹਟਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਲੱਕੜ ਦਾ ਫ਼ਰਸ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਜ਼ਮੀਨੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦਾ ਸੁੱਕਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉੱਲੀ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਕਲੀਨਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸੁਕਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੁੱਟੀ ਗਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਦੀਆਂ ਥੈਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬੀਮਾ ਸਹਾਇਤਾ

ਆਪਣਾ ਬੀਮਾ ਚੈੱਕ ਕਰੋ – ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੀ ਬਲੂ ਪੇਜੇਜ਼ ਗਾਈਡ (Blue Pages) ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਕੇਅਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (Property Care Association) ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਘਰਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਫਲੌਡ ਫੋਰਮ (National Flood Forum)।

Flood Re, ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਬੀਮਾਕਰਤਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਸਾਂਝੀ ਪਹਿਲ, ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਜੋ ਘਰੇਲੂ ਬੀਮਾ ਵਿੱਚ ਫਲੌਡ ਕਵਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕਿਫਾਇਤੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ – ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੀਮਾਕਰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੜ੍ਹ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਹੜ੍ਹ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਥਕਾਵਟ, ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਆਮ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੜ੍ਹ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਸੀ। ਹੜ੍ਹ ਆਉਣ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ, ਜਾਂ ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨਾ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।

ਹੜ੍ਹ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵੀ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਈ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ:

- ਤੁਹਾਡੇ GP ਕਲੀਨਿਕ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ
- ਨਿਯਮਿਤ ਘਰੇਲੂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ
- ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ
- ਘਰ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦਾ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਹੈ, ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਬਹਾਲੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ, ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ GOV.UK 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ

ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ, ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਵਿਸ਼ਰਾਮ, ਅਰਾਮ ਕਰਨ, ਪਰਯਾਪਤ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਹਾਰਕ ਕੰਮ ਹੋਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਪਰ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਲਈ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਓਦੋਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਜਤਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਬਹਾਲੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ। ਕਸਰਤ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ: ਕੁਝ ਸੌਖਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਰਨਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ, ਜੇਕਰ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਿਯਮਿਤ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ, ਤਣਾਅ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਅਤੇ, ਜਿੱਥੇ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ, ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਓਦੋਂ ਮੁਰੰਮਤ ਦੇ ਜਤਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ, ਤਣਾਅ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ।

ਵਿਹਾਰਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਜੋ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਵਿਹਾਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ, ਸਥਾਨਕ ਰਿਕਵਰੀ ਹੱਬਸ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਹ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਤਰੀਕੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਵਿਹਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਇਕੋਲੋਜਿਕਲ ਫਸਟ ਏਡ (PFA) ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

PFA ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਮਹਾਰਤ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

PFA ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਕੋਰਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ PFA ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਕੋਰਸ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਕੋਲ ਜਾਓ ਜਾਂ NHS 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

NHS ਬੈੱਟਰ ਹੈਲਥ (NHS Better Health) ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਕਿੱਥੇ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

NHS ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਬੇੜੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਹਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। GP ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ NHS ਟਾਕਿੰਗ ਥੈਰੇਪੀਜ਼ (NHS Talking Therapies) ਸਰਵਿਸ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਕੇ ਇਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ, ਜਿਵੇਂ Samaritans, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਿੱਚ ਫੱਸੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਨਜ਼ਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। Samaritans ਮੁਫ਼ਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 116123 'ਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਹੜ੍ਹ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰਾ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀ।

ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਹਾਲੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਅਤੇ ਸਵੈਇੱਛਤ ਸਮੂਹ ਵੀ ਹੜ੍ਹ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਹੜ੍ਹ ਵਾਰਡਨ ਕੋਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਧਾਰਨ ਤਕਨੀਕਾਂ ਹਨ, ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਹਾਲੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ, ਹੜ੍ਹ ਵਾਰਡਨ (ਨੈਸ਼ਨਲ ਫਲੱਡ ਫੋਰਸ) ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ
- ਇਹ ਵੇਖਣਾ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਤਤਕਾਲ ਲੋੜਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਪਛਾਣਨਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਜਿਵੇਂ ਭੋਜਨ, ਪਾਣੀ, ਆਸਰਿਆਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ
- ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਗੱਲ ਸੁਣਨਾ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਮਦਦ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਢੁਕਵੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਹੜ੍ਹ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਹੜ੍ਹ ਦੀਆਂ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿ ਹੜ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ (WHO) ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- Age UK: ਹੜ੍ਹ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ
- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਰੈੱਡ ਕ੍ਰਾਸ: ਹੜ੍ਹ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀ

ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ, ਜਾਂ NHS 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਿਡਿਊਲ ਕੀਤੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ GP, ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਆਉਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਜਾਂ ਇਨਪੇਸ਼ੈਂਟ), ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਆਮ ਸਥਾਨਕ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। NHS ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

GOV.UK 'ਤੇ ਨਵੀਨਤਮ ਅਲਰਟਸ ਅਤੇ ਹੜ੍ਹ ਬਾਰੇ ਆਮ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।