VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

जुलाई 2023

बाढी आएपछि आएका बाहिरको फोहोरका टुक्राहरू सफा गर्दा आफूलाई सुरक्षित राख्नुहोस्

हालै आएको बाढीले हाम्रा समुदायहरूका केही क्षेत्रहरूको सुरक्षालाई प्रभावित पारेको हुन सक्छ। बाहिरी ठाउँहरूमा, बाँकी रहेको फोहोरबाट हुने भौतिक खतराहरू मानिसहरूका लागि सबैभन्दा ठूलो जोखिम हुन् र यसले चोटपटक निम्त्याउन सक्छ।

बाढीको पानीबाट निस्कने दूषित पदार्थहरूले स्वास्थ्यलाई जोखिममा पार्ने सम्भावना छैन। कीटाणुहरू घाममा धेरै लामो समयसम्म बाँच्दैनन् र वर्षाले तिनीहरूलाई पखाल्न मद्दत गर्दछ। यदि रसायनहरू रहेछन् भने पनि धेरै कम मात्रामा रहनेछन्।

बालबालिका, श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्याहरू भएका मानिसहरू (उदाहरणका लागि, दम रोग) र कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएका मानिसहरूले बाढी आएपछिको सफाइमा सहयोग गर्नुहुँदैन।

आफ्ना हातहरू धुनुहोस्।

- बाढीबाट प्रभावित भएका क्षेत्रहरूमा काम गरिसकेपछि हात धुनु राम्रो कुरा हो।

सुरक्षात्मक लुगा लगाउनुहोस्।

- तपाईंले जाँच गर्दा र सरसफाइ गर्दा आफूलाई सुरक्षित राख्न पाइन्ट र लामो बाहुला भएको कपडा, बुट र पञ्जाहरू लगाउनुहोस्।
- यदि धुलो छ भने, चश्मा र N95 रेस्पिरेटर लगाउनुहोस्।

रासयानिक रूपमा दूषित भएको संकेतहरूको बारेमा रिपोर्ट गर्नुहोस्।

- यदि तपाईंले तेल तैरिएकोजस्ता रासायनिक प्रदूषणका लक्षणहरू देख्नुभयो भने, उक्त क्षेत्रबाट टाढा रहनुहोस् र स्टेट अफ भर्मन्टको स्पिल टोलीलाई रिपोर्ट गर्नुहोस् –
1-800-641-5005 वा 802-828-1138 मा कल गर्नुहोस्।

थप जानकारी र कसरी गर्ने भन्ने भिडियोको बारेमा: HealthVermont.gov/Flood