



د طوفان څخه وروسته ځان وسائئ

د دې پوهېدل ډېره مهمه ده چې د طوفان له ختمېدو سره خطر له منځه نه ځي. د طوفان څخه وروسته د خپلې کورنۍ د خونديتوب په اړه معلومات تر لاسه کړئ.

ځانونه د ننه خوندي وسائئ

- که یوه برقي آله لنډه شي، هغه هيڅکله هم مه پکاروئ. که چېرې هغه په برق کې وي، په عمومي ساکت کې برق قطع کړئ. د آلي د کارونې څخه دمخه برقي ته انتظار وباسئ.
- که برق نه وي د شمعو پر ځای له لاسي گروپونو څخه گټه پورته کړئ. که چېرې شمعي کاروئ، هغه له هر څه څخه لرې وسائئ چې اور اخلي. هميشه د لگيدلي شمعو خواته کښيښئ.

د ويجار شويو کورونو خواته پاملرنه کوئ

په زړه کې وسائئ چې طوفانونه ودانۍ ويجارولې شي او هغه خوندي نه پاتې کيږي. که ستاسو کور او يا کومه بله ودانۍ ويجاره شوې وي، د ننوتلو څخه د مخه ځان مطمئن کړئ چې هغه خوندي ده.

- د خپل کور او يا کومې بلې ودانۍ کې د غير معمول غبرونو اوريدلو او خويډو وروسته هغه سم د لاسه پرېږدئ. نا آشنا غبرونه د نریدلو په معنی دی.

د کاربن مونو اکسايډ مسموميت څخه ځان وسائئ

د گازو يا د ډبرو سکرو سوځيدلو ځايونه کاربن مونو اکسايډ توليدوي. دا د آلو لکه جنريټرونه، د فشار واشرونه، د سکرو سون منقلونه، او د کمپونو منقلونه ورکې شامليزي. تاسې هغه بوی کولی او ليدلی نشئ خو که چېرې ستاسو په کور کې کاربن مونو اکسايډ جوړ شي، نو ډير خطرناکه دی. د خپلې کورنۍ ساتنې لپاره:

- د خپل گراج، تهکوي، يا کور کې دننه د ډبرو سکرو يا گاز سون شيان مه کاروئ. بيرون يې وسائئ او لږ تر لږه يې د هرې کرکې، دروازي، يا هواکش څخه 20 فوټه لرې وسائئ.
- د بطري په واسطه چلېدلی يا د بطري لرونکی کاربن مونو اکسايډ پيدا کوونکی د جنريټور يا هر هغه څه چې تیل سوځوي، وکاروئ.
- په هغه گراج کې دننه موټر يا لاری مه چلوئ چې د کور سره يو ځای وي، حتی که د گراج دروازه خلاصه شي.
- خپل کور هيڅکله غازي منقل سره مه گرموئ.
- که ستاسې د کاربن مونو اکسايډ پيدا کوونکی اواز ورکړي، خپل کور ژرترژره پرېږدئ او 911 ته زنگ ووهئ.

د دې لپاره چې خوندي و اوسئ، {1} د کاربن مونو اکسايډ مسمومیت علامې زده کړئ (<https://www.cdc.gov/co/faqs.htm>).
که تاسې فکر کوئ چې کاربن مونو اکسايډ تاسې یا ستاسې د کورنۍ غړی ناروغ کړی وي، ډاکټر ته لار شئ یا روغتون ته لار شئ.

د مصیبت څخه وروسته د کاربن مونو اکسايډ مسمومیت په اړه د ډیرو معلوماتو لپاره دا وگورئ.

بیرون خوندي و اوسئ

د سیلاب اوبو څخه ځان لرې وساتئ



- هرکله د سیلاب ځپلو سرکونو په اړه خبرداری تعقیب کړئ.
- د سیلاب اوبو شاوخوا ډیری وکړئ د هغه څخه مه تیریرئ. کیدای شي ستاسې د فکر څخه ډیره ژوره وي. که چیرې تاسې د سیلاب اوبو خواته او یا په منځ کې یاست، د ژوند ژغورلو واسکت و اغوندئ – بالخصوص په هغه وخت کې چې اوبه لورې شي.

په یاد ولرئ چې ډیرې وخت د سیلاب اوبه میکروبونه لیردوي. که چیرې تاسې ورسره تماس کې شئ، نو ځان مطمئن کړئ چې خپل لاسونه د صابونو او اوبو سره وویځئ. که چیرې تاسې اوبه او صابون نه لرئ، نو الکولي پاک کوونکي او میکروب وژونکي شیانو څخه گټه پورته کړئ.

د سیلاب اوبه یا دریدلې اوبه وگورئ

(<https://www.cdc.gov/healthwater/emergencv/flood/standing.html>) د ډیرو معلوماتو لپاره.

د برق لینونو او خطرناکه شیانو څخه ځانونه لرې وساتئ

- او ځان د غورځیدلو لینونو څخه ځان وساتئ. د برق کمپنی ته زنگ ووهئ او یا خبر ورکړئ.
- د خپل پر سر د برق لینونو ته پام کوئ.
- خپل ځان د سم پوښن سره وساتئ – لکه د تنفس ماسک (تنفسي آله) – که تاسې د خطرناکو شیانو خواته نږدې یاستئ. خاوره په ویجاړ شویو ودانیو کې سرب، اسیستنس، سمنت، یا څره لري. که تاسې مضره شي سره تماس ونیسئ، سمدلاسه یې د خپل له جلده ومنيځئ.
- که چیرې نه پوهیرئ چې څنګه مضره شیانو سره تماس ونیسئ، مرسته و غورئ.

د خپل ځان د حیواناتو او افت څخه وساتئ.

- سیلاب له ځان سره هغه غوماشي راوړلای شي چې ناروغی لیکدوي. دهغه حشره کش څخه گټه واخلئ چې DEET یا Picaridin لري. کله چې بیرون یاستئ اوږده لستونې، پطلونونه او جرابې و اغوندئ. {1} غوماشي او طوفانونه (<https://www.cdc.gov/zika/vector/mosquitoes-and-hurricanes.html>) د لا ډیرو معلوماتو لپاره وگورئ.
- {1} د سپي خورلو په اړه لا ډیر ولولئ (<https://www.cdc.gov/rabies/exposure>). کله کله ناروغیو د خوله لگولو له لارې خپرېږي.

د طوفان څخه وروسته د وحشي او سرگردانه حیواناتو څخه ځانونه لرې وساتئ. 911 ته زنگ ووهئ یا د خپلې روغتیا یا عامه ریاست ته خبرداری ورکړئ.

که چیرې تاسو یو مړ شوی حیوان وګورئ، محلي چارواکو ته خبر ورکړئ.



Page last reviewed: August 25, 2017

Page last updated: August 31, 2017

Content source: National Center for Environmental Health (NCEH) (<http://www.cdc.gov/nceh/>); Agency for Toxic Substances and Disease Registry (ATSDR) (<http://www.atsdr.cdc.gov/>); Office of Noncommunicable Diseases, Injury, and Environmental Health (ONDIEH); National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (NCCDPHP) (<http://www.cdc.gov/chronicdisease/>); National Center for Birth Defects and Developmental Disabilities (NCBDDD) (<http://www.cdc.gov/ncbddd/>)