**इनल्यान्ड र टाइडलको बाढी**

जलवायु परिवर्तनले म्यासाचुसेट्समा बाढीको जोखिम बढाइरहेको छ - विशेष गरी टाइल वा तल्लो क्षेत्रहरूमा। केही बाढीहरू बिस्तारै विकसित हुन्छन् र आँधीबेहरीपछि केही मिनेट वा समयभित्र अचानक बाढी आउन सक्छ। समुद्री सतहको वृद्धिले टाइलको बाढी बढाउँदैछ र उच्च आँधीबेहरी निम्त्याउन सक्छ।

बाढीको पानीको कनटेक्यले ब्याक्टेरियाजन्य रोग, सङ्क्रामक रोग, रासायनिक खतरा, डुबेर, भग्नावशेषबाट चोटपटक र मोल्डबाट श्वासप्रश्वासमा असर पार्न सक्छ। जलवायु परिवर्तनको प्रभावले घर र जागिर गुमाउनुका कारण मानसिक स्वास्थ्यमा पनि असर पर्न सक्छ।

**को उच्च जोखिममा छ?**

* 5 वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिका
* कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएका मानिसहरू
* दम, एलर्जी र अन्य श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या भएका मानिसहरू
* उच्च रक्तचाप भएका मानिसहरू
* गर्मीका कारण हुने रोगको जोखिममा रहेका मानिस

**हामीले यस बारेमा के गर्न सक्छौँ?**

* [आँधीबेहरीका लागि योजना बनाउने](https://www.mass.gov/info-details/make-a-family-emergency-plan)
* [आपत्कालीन किट सिर्जना गर्ने](https://www.mass.gov/info-details/build-an-emergency-kit); सबै आवश्यक औषधिहरू पनि समावेश गर्ने
* [तपाईंको बाढी र सर्ज क्षेत्रहरूका बारेमा जाने](https://www.mass.gov/info-details/hurricane-evacuation-zones)
* सूचित रहनुहोस्: आपत्कालीन जानकारीका लागि [सतर्कताहरू](https://www.ready.gov/alerts) हेर्नुहोस्
* त्यसो गर्न सल्लाह दिइयो भने तुरुन्तै खाली गर्नुहोस्
* बाढीको बेला ड्राइभ नगर्नुहोस् - यसको सट्टामा घुमाउनुहोस्
* बाढीको पानी र माटोको कनटेक्यबाट बच्नुहोस् जुन तेल, पेट्रोल वा कच्चा ढलबाट दूषित हुन सक्छ
* बाढीपछि दूषित पदार्थहरूका लागि निजी इनारहरूको परीक्षण गर्नुहोस्
* क्षतिग्रस्त सेप्टिक प्रणालीहरू जति सक्दो चाँडोमर्मत गर्नुहोस्
* मूल्याङ्कन गर्न र मोल्ड हटाउन [EPA निर्देशिकाहरू](https://www.epa.gov/mold/mold-cleanup-your-home) जाँच गर्नुहोस्
* हानि, डर र तनाव सामना गर्न मानसिक स्वास्थ्य स्रोतहरू खोज्नुहोस्

**यसमा गएर थप जान्नुहोस्:** [**mass.gov/ClimateAndHealth**](http://www.mass.gov/ClimateAndHealth)

**Bureau of Climate and Environmental Health**

**Environmental Toxicology Program**

**Massachusetts Department of Public Health**