



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 सक्छौं?

- [आँधीबेहरीका लागि योजना बनाउने](#)
- [आपत्कालीन किट सिर्जना गर्ने](#); सबै आवश्यक औषधिहरू पनि समावेश गर्ने
- [तपाईंको बाढी र सर्ज क्षेत्रहरूका बारेमा जाने](#)
- सूचित रहनुहोस्: आपत्कालीन जानकारीका लागि [सतर्कताहरू](#) 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](#) जाँच गर्नुहोस्
- हानि, डर र तनाव सामना गर्न मानसिक स्वास्थ्य स्रोतहरू खोज्नुहोस्