**داخلي او سمندري یا د جزر و مد سیلابونه**

اقلیمي بدلون په Massachusetts کې د سیلابونو خطر زیاتوي - په ځانګړي ډول په جزر و مد یا ټیټو پرتو سیمو کې. ځینې سیلابونه ورو رامنځته کېږي، خو ناڅاپي سیلابونه تر توپان وروسته په څو دقیقو یا ساعتونو کې رامنځته کېږي. د سمندر د کچې زیاتېدل د جزر و مد زیاتېدونکي سیلابونه دي او د توپان د لوړو څپو سبب کېږي.

د سیلاب له اوبو سره تماس د باکتریایي ناروغیو، عفونتي ناروغیو، د کیمیاوي موادو خطرونو، ډوبېدو، د کثافاتو په سبب ټپونو او د کپک په سبب تنفسي ناروغیو سبب کېدی شي. د اقلیمي بدلون دا اغېزې همداراز د کورونو او دندو له لاسه ورکولو په سبب د رواني روغتیا پایلې هم لرلی شي.

**څوک په لوړه کچه له خطر سره مخ دي؟**

* له 5 کلونو څخه کم عمر لرونکي ماشومان
* هغه کسان چې د معافیت کمزوري سیستمونه لري
* د ساه لنډۍ، الرژیو او نورو تنفسي ستونزو لرونکي کسان
* د وینې لوړ فشار لرونکي کسان
* له تودوخې سره تړلو ناروغیو خطر لرونکي کسان

**موږ په دې اړه څه کولی شو؟**

* [توپان ته پلان جوړ کړئ](https://www.mass.gov/info-details/make-a-family-emergency-plan)
* [د بیړني حالت کېټ جو کړئ](https://www.mass.gov/info-details/build-an-emergency-kit); ټول اړین درمل پکې واچوئ
* [خپلې د سیلاب او څپو سیمې وپېژنئ](https://www.mass.gov/info-details/hurricane-evacuation-zones)
* باخبره اوسئ: د بیړني حالت معلوماتو لپاره [خبرتیاوې](https://www.ready.gov/alerts) وګورئ
* کله چې لارښوونه درته وشوه، ژر تر ژره ووځئ
* د سیلاب اوبو کې موټر مه چلوئ - لار ترې چپه کړئ
* له سیلاب او هغو خټو سره له تماس ډډه وکړئ چې ښايي پر نفتو، ګاسولینو یا خامو فاضلاتو ککړې وي
* شخصي څاګانې تر سیلاب وروسته د ککړتیا لپاره ټسټ کړئ
* څومره ژر چې کولی شئ، زیانمن سیپتیک سیستمونه ورغوئ
* د کپک ارزولو او لرې کولو لپاره د [EPA لارښوونې](https://www.epa.gov/mold/mold-cleanup-your-home) وګورئ
* د زیان، ویرې او فشار پر وړاندې مقابلې لپاره د رواني روغتیا سرچینې ولټوئ

**نور معلومات په دې پته ترلاسه کړئ: [mass.gov/ClimateAndHealth](http://www.mass.gov/ClimateAndHealth)**

**Bureau of Climate and Environmental Health**

**Environmental Toxicology Program**

**Massachusetts Department of Public Health**