

داخلي او سمندري يا د جزر و مد سيلابونه

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

د سيلاب له اوبو سره تماس د باکټريايي ناروغيو، عفونتي ناروغيو، د کیمیاوي موادو خطرونو، ډوبېدو، د کثافاتو په سبب ټپونو او د کپک په سبب تنفسي ناروغيو سبب کېدی شي. د اقلیمي بدلون دا اغېزې همداراز د کورونو او دندو له لاسه ورکولو په سبب رواني روغتيا پايې 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، الرژيو او نورو تنفسي ستونزو لرونکي کسان
- د وینې لوړ فشار لرونکي کسان
- له تودوخې سره تړلو ناروغيو خطر لرونکي کسان

موږ په دې اړه څه کولی شو؟

- [توپان ته پلان جوړ کړئ](#)
- [د بیرني حالت کېټ جوړ کړئ](#): ټول اړین درمل پکې واچوئ
- [خپلې د سيلاب او څپو سیمې وپېژنئ](#)
- باخبره اوسئ: د بیرني حالت معلوماتو لپاره [خبرتیاوې](#) وگورئ
- کله چې لارښوونه درته وشوه، ژر تر ژره ووځئ
- د سيلاب اوبو کې موټر مه چلوئ - لار ترې چپه کړئ
- له سيلاب او هغو څټو سره له تماس ډډه وکړئ چې بنایي پر نفتو، ګاسولینو يا خامو فاضلاتو ګډې وي
- شخصي ځاګاني تر سيلاب وروسته د ککړتیا لپاره ټسټ کړئ
- څومره ژر چې کولی شئ، زیانمن سیټیک سیستمونه ورغوئ
- د کپک ارزولو او لرې کولو لپاره د [EPA لارښوونې](#) وگورئ
- د زیان، ویرې او فشار پر وړاندې مقابلي لپاره د رواني روغتیا سرچینې ولټوئ

