

## آموزش آمادگی برای مواجهه با سیل

با یادگیری راهکارهای محافظتی حفظ سلامت و مراقبت از خانه و محل کار، در صورت وقوع سیل از آمادگی کافی برای مقابله و مهار این حوادث طبیعی برخوردار می‌شوید .

به گزارش خبرنگار حوزه **کلینیک** برای مقابله با سیل و آمادگی در برابر آن رعایت برخی راهکارها توصیه می‌شود که می‌تواند مانع از خسارت جانی و مالی شود.

اگر وضعیت آب و هوا در منطقه محل زندگی شما در آستانه خطر سیل قرار دارد، حتماً به اخبار به ویژه اخبارهای ایمنی توجه کنید.

منطقه محل زندگی خود و مسیر رودها را بررسی کنید؛ می‌توانید برای این کار از سایت های اینترنتی یا نقشه استفاده کنید و در صورت قرار داشتن محل زندگی در مسیر سیل تا عادی شدن وضعیت محل زندگی تان را تخلیه کنید.

قرار داشتن محل زندگی در اطراف رودخانه ها، دریاچه و مسیل ها می‌تواند افراد را در معرض خطر سیل قرار دهد.

برای آمادگی در برابر سیل و دیگر بلاهای طبیعی درخانه مانور ایمنی و نجات برگزار کنید و به ویژه به کودکان آموزش های لازم از جمله تماس گرفتن با مراکز امدادی و اورژانس را یاد دهید. در عین آموزش نحوه تماس با مراکز امدادی به کودکان آموزش های لازم درباره مزاحمت ایجاد نکردن برای نهادهای اورژانس و امداد را فرا دهید.

در صورتی که منطقه محل زندگی شما در معرض خطر فرو ریختن سیل قرار دارد به اقوام، دوستان و آشنایان که در دیگر مناطق امن زندگی می‌کنند اطلاع رسانی انجام دهید تا در زمان بروز خطر از وضعیت شما با خبر باشند و در صورت نیاز نیروهای امدادی را برای کمک به شما مطلع کنند.

در صورتی که از حیوان های خانگی نگهداری می‌کنید و نیاز به ترک منزل دارید، آنها را در سبدهای مخصوص قرارداده همراه خود ببرید، هر چند که در بسیاری از پناهگاه ها امکان نگهداری و پذیرفتن افراد دارای حیوان

های خانگی نیست. در صورتی که حیوان خانگی خود را همراه دارید، مواد خوراکی، دارو و نیز چند عدد پتو برای کنترل و مراقبت از آنها همراه خود داشته باشید.

در صورتی که در زمان وقوع سیل امکان خروج از خانه را ندارید و غافلگیر شده اید افزون بر تماس فوری با مراکز امدادی به بالاترین بخش خانه بروید تا درصد نجات شما افزایش یابد.

کارشناسان برای کاهش آسیب های مادی و بروز مشکل هایی چون افسردگی و استرس در اثر آن به افراد توصیه می کنند پیش از وقوع این گونه حوادث نسبت به بیمه کردن اموال از جمله خانه، محل کار، خودرو و سایر اشیای قیمتی خود اقدام کنند تا در صورت بروز حادثه بتوانند از مزایای بیمه نامه ها استفاده کنند.

آماده بودن جعبه کمک های اولیه حاوی انواع وسایل اولیه درمانی، مواد خوراکی، چراغ قوه، آب معدنی، مایع دستشویی ضد باکتری، رادیو باتری دار، ظرف و لیوان یک بار مصرف، دستکش، ماسک، خوراکی های فاسد ناشدنی، پتو و زیرانداز ضد آب می تواند در صورت نیاز به ترک فوری خانه مانع از ابتلای شما به انواع بیماری و درمان فوری جراحات های احتمالی شود.

یکی از اولین وسایلی که در زمان وقوع سیل می تواند سبب محافظت از صدمه دیدن افراد شود، چکمه های بلند ضد آب است، در صورتی که در منطقه ای زندگی می کنید که احتمال وقوع سیل در آن وجود دارد حتماً به تعداد تمامی اعضای خانواده متناسب با سن آنها چکمه های بلند ضد آب تهیه و نگهداری کنید.

در صورتی که باید خانه و محل کار خود را ترک کنید و فرصت کافی در اختیار دارید، وسایل و مبلمان را به بالاترین بخش خانه منتقل کنید. همچنین تمامی شیرهای آب و گاز را ببندید. سیستم های تهویه و دستگاه های گرمایش و سرمایشی را خاموش کنید.

یکی از شایع ترین حوادث پس از وقوع سیل در مناطق آسیب دیده مسمومیت با گاز مونوکسید کربن CO است، از جمله دلایل بروز این مسمومیت پخت و پز مواد خوراکی خارج از خانه، انفجار و آزاد شدن گاز مونوکسید کربن است. برق گرفتگی نیز یکی دیگر از خطرهایی است که امکان دارد سلامت افراد را تهدید کند. کارشناسان برای جلوگیری از بروز حوادث توصیه می کنند سیم کشی برق خانه ها و سوکت های الکتریکی در فاصله استاندارد از کف زمین قرار داشته باشد تا سبب ایجاد حادثه نشود.

تهیه کپی و اسکن تمامی اسناد، اوراق شناسایی، مدارک هویتی و مهم افراد از جمله کارهایی است که هر فردی باید برای محافظت از اسناد مربوط به خود و خانواده اش انجام دهد. تهیه اسکن و کپی نگهداری آنها در مکانی امن به ویژه جعبه ضد آب در منزل یا محل کار می تواند مانع از آسیب دیدن آنها شود. همچنین در صورت آسیب دیدن یا گم شدن اصل اسناد، با دارا بودن کپی و اسکن افراد سریع تر می توانند نمونه جایگزین آن را از نهادهای مربوطه تهیه کنند.

اگر خانه شما در منطقه ای با احتمال فرو ریختن سیل قرار دارید قرار دادن یک پمپ تخلیه آب در زیر زمین خانه می تواند آمادگی مناسبی برای مقابله با سیل و تخلیه فوری آب از خانه ایجاد کند.

ایجاد نوعی سپر محافظتی در اطراف خانه در زمانی که احتمال فرو ریختن سیل وجود دارد مانع از ورود آب به درون خانه می شود، آماده کردن کیسه های شن و ماسه و نگهداری آنها در انبار یا زیر زمین خانه و چیدن آنها بر روی هم در مقابل مسیر سیل می تواند مانع از ورود آب به درون خانه و زیر زمین شود یا از ورود حجم فراوان آب جلوگیری کند.

پیش از تخلیه خانه کلیه وسایل الکتریکی را از برق بکشید و درب های درونی خانه و پنجره ها را باز کنید تا میزان خسارت و آسیب ناشی از سیل کمتر شود. بر روی چاهک های تخلیه آب در سرویس بهداشتی، آشپزخانه و حمام چندین کیسه شن قرار دهید تا مانع از ورود و بازگشت فاضلاب به فضای درون خانه شوید. درب خانه را قفل کنید و به مکان های امن پناه ببرید.

استفاده از پوشش ضد آب برای رنگ آمیزی دیوارها و کف زیر زمین خانه ها می تواند از نفوذ آب به دیوارها و فرو ریختن ساختمان ها جلوگیری کند.

پس از پایان سیل، ایمن شدن وضعیت و بازگشت به خانه اولین اقدام خارج کردن آب از فضای درونی خانه، خشک کردن دیوارها، ضد عفونی کردن کلیه سطوح و شست و شوی وسایل قابل شست و شو است.

در زمان خروج از خانه و محاصره در سیل هرگز به مناطقی که دارای آب با شدت فشار بالاست، نروید، همچنین از قدم گذاشتن به مناطقی که عمق آب را نمی دانید خودداری کنید. برای حرکت زمانی که سیل فروکش کرده است از چوبی بلند کمک بگیرید و عمق آب را بسنجید.

از حرکت و وارد شدن در مناطقی که عمق آب از زانوی شما بیشتر است خودداری کنید زیرا احتمال از دست دادن تعادل و غرق شدگی وجود دارد.

در صورتی که در اثر قرار گرفتن در مسیر سیل به طور اتفاقی آب آلوده نوشیده اید حتماً به مراکز درمانی مراجعه کنید به ویژه اگر دچار علامت هایی چون دل درد، اسهال، استفراغ و تب شده اید.

تا پیش از مطمئن شدن از خشک شدن سیم کشی های برقی و سالم بودن لوله های گاز هرگز از اجاق گاز استفاده نکنید و وسایل برقی را به پریز متصل نکنید.

اگر در مسیر سیل قرار گرفتید به دلیل آلوده بودن آن به فاضلاب و انواع مواد شیمیایی حتماً در اولین موقعیت لباس های خود را تعویض و ضدعفونی کنید و در صورت فراهم بودن امکانات استحمام کنید یا دست های خود را شست و شو دهید.