

## اقدامات پیشگیرانه در مواجهه با سیل

### آموزش سیل

سیل به طغیان آب در محیطی خشک گفته می شود، وضعیتی گذرا که معمولاً به دنبال بارش شدید به وجود می آید و به جاری شدن آب های سطحی می انجامد. در برخی از مناطقدنیا، سیل های برق آسا، از مرگبارترین حوادث طبیعی محسوب و باعث مرگ و میر زیادی می شوند. آگاهی از نکات ذیل میتواند به کاهش عوارض و خطرات ناشی از وقوع این حوادث در خانواده ها کمک کند

### اقدامات پیشگیرانه

- \* در صورتی که در منطقه ای سیل خیز زندگی می کنید، باید همواره آماده باشید.
- \* همواره کمی آب و غذا ذخیره کنید و چراغ قوه، شمع، یک رادیوی ترانزیستوری قابل حمل و باتری اضافه همراه خود داشته باشید .
- \* در مناطق سیل خیز، شما مردم منطقه، باید با سامانه های هشدار اولیه آگاه باشید. خانواده شما باید هشدارهای اولیه مخاطرات را بشناسد و از حوادثی که آن ها و محله آن ها را تهدید می کند، آگاه باشند. هشدار می تواند به شکل صوتی (آژیر و ...) یا دیداری، یا اخبار صدا و سیما باشد.
- \* در مواقع بحرانی برای اطلاع از احتمال وقوع سیل، تلویزیون و رادیوی خود را روشن نگه دارید و از آخرین اخبار مربوط به وضعیت آب و هوا مطلع شوید
- \* در صورت وجود احتمال سیل برق آسا، فوراً به سمت مناطق مرتفع حرکت کنید. سیل برق آسا اولین علت مرگ های ناشی از مخاطرات آب و هوایی است
- \* مسیر های دسترسی به منطقه مرتفع محل زندگی خود را از قبل شناسایی و برای حرکت به سمت آن تمرین کنید.
- \* کیف اضطراری خود را از قبل آماده کنید. (حاوی چراغ قوه و باتری اضافه، مقداری پول، وسایل کمک های اولیه، اسناد و مدارک مهم (مدارک شناسایی و...)، مقداری آب و غذای فاسد نشدنی پراثرژی یا کنسرو شده، داروی افراد بیمار، موارد لازم برای گروههای ویژه مانند زنان و کودکان، پتوی گرم، لباس، شنل بارانی و... است. )
- \* تجهیزات اضطراری را همواره در کیسه های پلاستیکی نگهدارید تا در اثر نفوذ آب خیس نشوند.

\* محل نصب تجهیزات حیاتی (مانند کنتورها) را در ارتفاع مناسب پیش بینی کنید و آنها را به گونه ای بپوشانید که در اثر بارش های شدید و یا سیل خیس نشوند .

\* در بحران ها، همواره مقدار کافی بنزین در باک وسیله نقلیه خود داشته باشید، زیرا ممکن است مجبور به ترک منزل شوید

### اقدامات هنگام وقوع سیل

\* دقت کنید که وقوع سیل بسیار سریع تر از آن است که شما تصور می کنید .

\* در صورت دریافت هشدار، به سرعت به سمت منطقه مرتفعی که قبلا در محله زندگی خود شناسایی کرده ائید حرکت کنید .

\* برای شنیدن آخرین خبرها و کمک ها به رادیو و تلویزیون توجه کنید.

\* در صورت احتمال آلوده شدن منابع آب شرب، دبه هایی را از آب تمیز پر و ذخیره کنید

### اقدامات لازم در منزل

\* خودتان را برای تخلیه منزل، در شرایط اضطراری آماده کنید.

\* در صورت اعلام وضعیت هشدار، اگر منزل شما در محلی پرخطری است، منزل را ترک کنید .

\* اگر منزل شما در محل مرتفعی است، در خانه بمانید و به سرعت به طبقات فوقانی منزل بروید .

\* وسایل بیرون از منزل را به درون خانه بیاورید.

\* فرش و کلیه اثاثیه و وسایل با ارزش، مهم و گران قیمتیکه در منزل دارید را به طبقه بالاتر یا هر جای امنی که در خانه سراغ دارید، منتقل کنید و سپس درها را قفل کنید.

\* همچنان رادیو یا تلویزیون را برای دریافت آخرین خبرها و کمک های اضطراری روشن نگه دارید و کیف دستی اضطراری را نیز همراه داشته باشد.

\* وسایل برقی را از پریز جدا کنید.

\* در صورتی که دست و یا لباس شما خیس است، از تماس با وسایل برقی خودداری کنید تا از برق گرفتگی شما جلوگیری شود.

\* اگر مجبور به ترک منزل شدید جهت رعایت احتیاط، جریان کلی آب و برق و شیر گاز محل سکونت خود را ببندید تا از آتش سوزی احتمالی، انفجار یا آسیبهای بیشتر پیشگیری کنید.

## پیاده در سیل

\* در زمان بارش های شدید از استقرار در مسیر حرکت آب رودخانهها و نهرها پرهیز کنید. این مناطق می تواند به سرعت در اثر سیل تحت تاثیر قرار گیرد، به گونه ای که فرصت کافی برای توجه به هشدار یا هر اقدام دیگری در این مناطق وجود نخواهد داشت .

\* در زمان وقوع سیلاب، هرگز به تنهایی در این مسیرها تردد نکنید.

\* در صورت مشاهده جریان آب مسیر خود را تغییر دهید .

\* هرگز در جریان آب شنا نکنید

\* از قدم زدن و راه رفتن در آب، به ویژه اگر عمقش بیشتر از چند سانتی متر بود، خودداری کنید.

\* از نقاطی که حتی ظاهر آب آرام و عمق آب از زانوی شما بالاتر است عبور نکنید

\* دقت کنید که جریان سیلاب به ارتفاع 51 سانتی متر به دلیل سرعت بالا می تواند تعادل یک فرد بالغ را بر هم زده و وی را غرق نماید.

## رانندگی در سیل

\* از رانندگی در جریان آب خودداری کنید .

\* در صورت رانندگی مراقب پیچ ها و بریدگی های جاده، شیب ها و سیم های برق باشید .

\* اگر حس می کنید آب باعث کند شدن حرکت خودرو شده است، بهتر است از وسیله نقلیه پیاده شده و خود را به محلی مرتفع و امن برساند .

\* در صورتی که آب ناشی از سیل، خودروی شما را در بر گرفته ولی این آب در حال حرکت نیست، خودرو را رها کرده و به مناطق مرتفع بروید.

\* تنها وجود جریان آب به ارتفاع 06 سانتی متر می تواند خودروی شما را با خود جابجا کند.

\* توجه داشته باشید که ترمز اتومبیل در آب کار نمی کند، بنابراین در صورت لزوم، حتماً با دنده سنگین حرکت کنید

## بعد از وقوع سیل

\* فقط زمانی به منزل خود بازگردید که مسئولین محلی اعلام شرایط عادی نموده اند (یعنی زمانی که شرایط برای بازگشت شما امن است )

\* برای بازگشت به منزل خود، در مسیرهایی که سیل در آن فروکش کرده است، مراقب اشیاء شناور در سیلاب و یا باقی مانده از سیل در مسیر حرکت باشید

\* دقت کنید که حرکت سیلاب موجب شسته شدن جاده ها و راهها می شود .

\* از ایستادن در لبه پرتگاه ها پرهیز کنید، زیرا ممکن است رانش زمین به دنبال سیل، خطراتی جدی ایجاد کند.

\* قبل از ورود به منزل از استحکام سازه ای آن مطمئن شوید.

\* قبل از ورود به منزل از عدم وجود خطر برق گرفتگی، انفجار، آلودگی با فاضلاب و ... مطمئن شوید.

\* در منطقه سیل زده مراقب مار گزیدگی باشید، زیرا سیل مارها را از لانه خود بیرون می کشد.

\* پس از فروکش کردن سیلو سیلاب، سریعاً نسبت به پاک سازی خانه و محل سکونت خود اقدام نمائید.

\* پس از ورود به منزل کلیه وسایلی که به آب سیل آلوده شده اند (مبلمان و اثاثیه منزل و ...) به علت آلودگی باید ضد عفونی شوند.

\* به علت احتمال شیوع بیماری های عفونی مانند عفونتهای گوارشی میکروبی، به بهداشت فردی، عمومی، آب و غذا توجه ویژه نمایید.

\* تا زمان اطمینان از سالم بودن آب شرب (که احتمالاً به علت سیل آلوده شده است)، از آب بسته بندی شده استفاده کنید.

\* از مصرف مواد غذایی تماس یافته با سیلاب خودداری کنید.

\* تماس خود را با آب باقیمانده از سیل به حداقل برسانید چرا که احتمال آلودگی شدید آن وجود دارد.

\* از تماس با آب های سطحی پرهیز کنید، زیرا ممکن است به علت وجود سیم های برق، دچار برق گرفتگی شوید.

\* از تلاش برای رانندگی در مسیرهایی که هنوز سیلاب در آن ها در جریان است، خودداری کنید.

\* در صورتی که منزل یا محل کار شما در برابر خسارت سیل بیمه است، به منظور دریافت غرامت، از صدمات و خسارات عکس تهیه کنید.