

## چطور برای سیلاب آماده باشیم؟؟

### مقدمه و تشریح مسئله

سیل پدیده‌ای است که در هنگام بروز، مانند هر یک از سوانح طبیعی دیگر می‌تواند دارای آثار تخریبی غیر قابل اجتناب باشد. بارش‌های ابتدای سال ۹۸ که دست کم ۲۰ استان کشور را درگیر سیلاب نمود، با خسارات جانی و مالی فراوانی همراه بود. این مسئله، بیانگر عدم آمادگی کافی در مقابل این رخداد طبیعی در استان‌های مختلف کشور است؛ آمادگی در مقابل پدیده سیلاب، سطوح مختلفی دارد و یکی از مهم‌ترین و بنیادی‌ترین آن‌ها افزایش دانش و آگاهی افراد در خصوص ابعاد مختلف سیلاب، دلایل وقوع آن و نیز آشنایی با اقدامات پیش از وقوع، حین وقوع و پس از وقوع این رخداد طبیعی می‌باشد؛ آگاهی از ماهیت سیلاب، ابعاد و انواع آن، زمان و مکان وقوع آن و ... به عنوان یک مقدمه برای افزایش مهارت‌های مواجهه صحیح با سیلاب، دنبال می‌شود. بعد از آگاهی از ماهیت سیلاب، ابعاد و انواع آن و ...، آشناسدن با مهارت‌هایی که در مواجهه صحیح با سیلاب به ما کمک می‌کند، حائز اهمیت است. این امر را در ادامه باهم مرور می‌کنیم.

### اقدامات صحیح در مواجهه با سیلاب:

برای به حداقل رساندن خسارات جانی و مالی در اثر وقوع سیلاب، بایستی با اقدامات صحیح مواجهه با آن آشنا بود. این اقدامات در برگیرنده سه دسته اقدامات شامل اقدامات پیش از وقوع سیلاب، اقدامات حین وقوع سیلاب و اقدامات پس از وقوع سیلاب می‌باشند. در این بخش، عمدتاً اقداماتی که به صورت فردی یا خانوادگی قابل انجام است مرور می‌شود، اقداماتی نیز در سطح کلان‌تر مثلاً یک شهر یا یک منطقه، استان و حتی کل کشور نیز نیاز است که همگی در کنار هم به کاهش آسیب‌های ناشی از بروز سیلاب‌ها کمک نماییم.

## ۱- قبل از وقوع سیلاب (به‌ویژه هنگامی که هشدارهای هواشناسی مبنی بر احتمال وقوع سیلاب، منتشر

می‌شود و شما فرصت کافی دارید)

اگر تا به حال در یک منطقه سیل به وقوع نپیوسته باشد، دلیل آن نیست که پس از این به وقوع نپیوندد. دوره بازگشت برخی از سیلاب‌ها بالاست به این معنا که ممکن است چند نسل قبل هم آن را تجربه نکرده باشند؛ پس اگر هشدارهای مبنی بر احتمال وقوع سیلاب داشتیم آن را جدی بگیریم.

- اسناد مهم خود (نظیر شناسنامه و ...) را در زیرزمین ذخیره نکنید. آن‌ها را در سطحی بالاتر نگاه‌دارید و از آسیب برابر سیل محافظت کنید.
- آب آشامیدنی تازه را با رعایت اصول بهداشتی درون بطری‌هایی ذخیره کنید (مثلاً ۴ تا ۵ بطری ۱/۵ لیتری)
- زیرزمین را تخلیه کرده و سیستم فاضلاب را بررسی کنید.
- اگر به سیستم فاضلاب متصل هستید، در صورت امکان مجرای فاضلاب را از جلوی خانه ببندید.
- محصولات شیمیایی را از زیرزمین و دیگر مناطق مستعد سیل گرفتگی خارج کنید تا خطر آلودگی کاهش یابد.
- در صورت نیاز با مسئولین محلی برای پر کردن کیسه‌های شن و یا دایک‌های حفاظتی<sup>۱</sup> ساختمان همکاری و مشارکت کنید.
- یک بسته اضطراری شامل آب، غذای خشک، دارو، رادیو ... جهت رفع نیازهای خود برای ۷۲ ساعت آماده کنید تا اگر مجبور به خروج سریع شدید، با خود به همراه ببرید و یا اگر در سیلاب گیر افتادید، با خود داشته باشید.
- اقلام مواد غذایی را که نیازی به آشپزی ندارند، ذخیره کنید (مانند کنسرو، نان و ...).
- اطمینان حاصل کنید که شماره تلفن‌های اضطراری پلیس، آتش‌نشانی، اورژانس و ... را دارید.
- بدانید که در صورت نیاز به تخلیه، آب، برق و گاز را از کجا باید قطع کنید.
- با همسایگان و جامعه خود در تماس باشید. برای کمک به افراد آسیب‌پذیر که ممکن است به مراقبت در منزل و یا سایر خدمات نیاز داشته باشند، آماده پشتیبانی شوید.

<sup>۱</sup> دایک‌ها سازه‌هایی هستند که وظیفه اصلی آن‌ها حفاظت از زمین و سازه‌های پشت آن‌ها است.

## ✓ یک برنامه سلامت داشته باشید

- داروی تجویز شده توسط دکتر برای خود و اعضای خانواده‌تان را به اندازه مصرف ۲ هفته داشته باشید.
- در صورت نیاز به مراقبت‌های ویژه پزشکی مانند دیالیز یا درمان سرطان، برای مشاوره با پزشک خود تماس بگیرید.
- نیازهای پزشکی فرزندان، والدین یا سایر وابستگان خود را شناسایی کرده و جزئیات آن را بنویسید.
- اگر مشکلات پزشکی خاص دارید به منازل بستگان و دوستان خود در خارج از مناطق دارای خطر وقوع سیلاب، بروید.
- زنان باردار باید در مورد مراقبت‌های خاص شرایط خود با پزشکان یا ماماها تماس بگیرند.

## ✓ تخلیه

- اگر مقامات به شما توصیه می‌کنند یا به شما دستور تخلیه می‌دهند، سریعاً این کار را انجام دهید و از هر گونه تعلل و یا مقاومت خودداری کنید.

اگر در مسیر طغیان سیل آهسته قرار دارید و قبل از تخلیه زمان لازم کافی دارید موارد زیر را در نظر بگیرید:

- مواردی که می‌خواهید از آن‌ها محافظت کنید به طبقه بالاتر منتقل کنید.
- آب و برق و گاز را قطع کنید (اگر میدانید چگونه می‌توان این کار را انجام داد و به شیوه ایمن می‌توانید این کار را انجام دهید). اگر خیس هستید و یا در آب ایستاده‌اید تجهیزات الکتریکی را لمس نکنید.
- کیسه‌هایی از ماسه به منظور جلوگیری از ورود آب اطراف ملک خود قرار دهید. مشارکت مردم در مناطقی از خوزستان در سیلاب‌های ابتدای سال ۹۸ برای ساختن دیوارهای حفاظتی با کمک کیسه‌های شن و خاک، کمک قابل توجهی به کاهش آسیب‌ها نمود.

## ۲- حین وقوع سیلاب

اگر در جاده‌ها، گذرگاه‌ها، پل‌ها و روی زمین، سیلاب را مشاهده می‌کنید، تلاشی برای عبور از آن نکنید. عمق آب همیشه واضح

نیست و ممکن است بستر جاده زیر آب شسته شده باشد. حرکات آب قدرت فوق‌العاده‌ای دارد؛ ۱۵ سانتی‌متر آب

این قدرت را دارد که شما را بیاندازد و ۳۰ سانتی‌متر آب می‌تواند وسایل نقلیه حتی خودروهای شاسی‌بلند

**را از جاده خارج کند.** سیلاب‌ها می‌توانند حاوی سنگ، گل‌ولای، آوار و نخاله‌ها، روغن، بنزین و حتی فاضلاب باشند؛ به‌ویژه

در شب احتیاط کنید که تشخیص خطرات سیلاب سخت‌تر است. بخش‌های زیادی از کشته‌های سیلاب‌های ابتدای سال ۹۸ ناشی از عدم توجه به همین مطلب به نظر ساده بوده است.

- موتورخانه را خاموش و شیرهای گاز را ببندید.
- اگر فکر می‌کنید ممکن است آب آشامیدنی شما آلوده باشد، قبل از اینکه کسی که آن را بنوشد آب را جوشانده یا از قرص‌های تصفیه آب استفاده کنید.
- از یک رادیوی باتری دار یا دستگاه همراه برای شنیدن دستورالعمل به‌روزرسانی اطلاعات مربوط به سیل استفاده کنید.
- هرگز سعی نکنید از مناطق سیل‌زده با پای پیاده یا وسیله نقلیه عبور کنید.

### ✓ تخلیه

اگر توسط مقامات محلی دستور تخلیه به شما داده شد، موارد زیر را تا حد امکان به خاطر داشته باشید (در نظر داشته باشید که اولویت اول حفظ جان و فرار است در صورتی که فرصت کافی اعلام شده بود، مواد زیر را جمع‌آوری نمایید):

- بسته نیازهای اساسی برای ۷۲ ساعت
- اوراق شناسایی و بیمه خود و خانواده‌تان و اسناد حقوقی مهم (از آن‌ها کپی تهیه کرده در صورت امکان در فضای مجازی ذخیره کنید).
- اطلاعات تماس با خانواده و دوستان
- داروهای ضروری و موارد بهداشتی شخصی
- پول و کارت‌های اعتباری
- چراغ‌قوه
- رادیو باتری دار
- باتری اضافه
- لباس ضد آب

- کفش ضد آب
- لباس اضافه
- موبایل و شارژر

### ✓ ایمنی در راه

- برای دریافت آخرین اطلاعات به رادیو گوش دهید.
- اگر آب در وسیله نقلیه شما در حال افزایش است، سریعاً بیرون رفته و به زمین بالاتر بروید.
- اگر در شرایطی هستید که برایتان ممکن است، باد چرخ‌های اتومبیل را خالی کنید تا امکان جابه‌جا شدن توسط سیلاب کمتر شود.

### اگر در سیلاب به دام افتاده‌اید:

اگر قبل از رسیدن سیل به منطقه ایمن نرسیدید و در سیلاب به دام افتادید، در صورت امکان با هلال احمر، پلیس یا آتش‌نشانی تماس بگیرید، موقعیت مکانی خود را بدهید و وضعیت خود را توضیح دهید و یا لوکیشن خود را برای نزدیکان ارسال کنید.

- در یک ساختمان

به بالاترین قسمت ساختمان بروید. از رفتن به زیرزمین و طبقات پایین خودداری کنید. اما به مکان‌ها بسته در طبقه بالا نروید چراکه ممکن است در اثر بالا آمدن آب در آن اتاق به دام بیافتید. فقط در صورت لزوم به پشت‌بام خود بروید و درخواست کمک نمایید.

- بیرون از خانه

به مکان‌های بالاتر بروید و در صورت امکان از یک جسم محکم و یا تنومند بالا بروید.

کمک به دیگران بعد از اطمینان از شرایط خود.

### ۳- بعد از وقوع سیلاب

➤ اگر منازل خود را تخلیه نموده‌اید:

- تنها زمانی که مقامات شرایط ایمن اعلام می‌کنند به منازل خود بازگردید.
- از مکان‌هایی که سیلاب فروکش کرده مطلع شوید و مراقب آوار باشید.
- سعی نکنید در مناطقی که هنوز سیلاب وجود دارد رانندگی کنید.

➤ اگر در منطقه مانده‌اید یا می‌خواهید بازگردید:

به اطلاعاتی که از کانال‌های رسمی منتشر می‌شود توجه کنید. در اولین فرصت ممکن از افراد آگاه و متخصص مشورت بگیرید. پس از متوقف شدن افزایش آب، از نکات و اقدامات احتیاطی زیر استفاده کنید:

#### امنیت داخلی

- اگر خانه شما به شدت سیل زده بود، در صورت امکان فقط وقتی مقامات و افراد مسئول آن را ایمن ارزیابی کردند وارد منزل خود شوید. از هر ساختمانی که توسط سیلاب احاطه شده، دور شوید.
- هنگام ورود به ساختمان‌های سیل زده، به شدت احتیاط کنید. ممکن است خطرات پنهانی خصوصاً در فونداسیون ساختمان وجود داشته باشد. ملاحظات ایمنی شخصی شامل محافظت از خود در برابر شوک الکتریکی، آلودگی قارچی، آزیست و سرب را در نظر بگیرید. برق را از فیوز اصلی قطع کنید. صاحبان منازل که با برق یا سیستم‌های برقی منزل خود ناآشنا هستند باید با شرکت برق محلی یا یک متخصص برق واجد شرایط تماس بگیرند. تا به آن‌ها در خصوص ممانعت از خطر برق‌گرفتگی پس از سیلاب کمک نماید.
- تجهیزات الکتریکی را در صورتی که خیس هستند و یا شما در آب ایستاده‌اید لمس ننمایید. در یک منزل سیل زده کلیه وسایل برقی را خاموش کنید.

- برای بررسی ساختمان‌ها تنها از چراغ‌قوه استفاده کنید و به هیچ عنوان از فانوس، مشعل یا کبریت استفاده نکنید. ممکن است در ساختمان گاز نشت کرده باشد و این اقدام شما منجر به آتش‌سوزی و یا انفجار شود.
- اگر گاز منزل خود را قطع نموده‌اید از یک متخصص بخواهید که آن را برای شما وصل کند.
- کربن منواکسید بسیار کشنده است. از چراغ‌های خوراک‌پزی و دستگاه‌هایی که فاقد دودکش هستند فقط در بیرون منزل و یا نزدیکی یک پنجره باز، استفاده نمایید. دقت نمایید که گازهای ناشی از زغال نیز بسیار کشنده‌اند و در صورت استفاده از زغال و یا چوب برای آشپزی، حتماً این کار را در خارج از منزل انجام دهید.

### ایمنی بیرونی

- از آب‌های در حال حرکت خصوصاً در نزدیکی رودخانه‌ها و آبراهه‌ها، سیستم‌های زهکشی و مناطق ساحلی دوری کنید. ممکن است سیلاب‌ها دوبار باز گردند.
- از راه رفتن در آب سیلاب خودداری کنید چرا که ممکن است توسط روغن‌ها، بنزین و یا فاضلاب آلوده شده باشد و یا زیر آب جایی که شما نمی‌بینید، آسیبی وجود داشته باشد.
- مراقب آوار خطرناک (به‌عنوان مثال شیشه‌های شکسته و قطعات فلزی) حیوانات مرده و یا مارهای سمی که ممکن است در آب سیلاب باشند، باشید. قبل از راه رفتن در میان خرابه‌ها از یک چوب استفاده کنید تا خطرات پنهان را شناسایی کنید. خطوط برق زیرزمینی و یا تأسیسات برقی سقوط کرده می‌تواند باعث برق‌دار شدن آب شود.
- در مناطقی که سیلاب جاده را پوشانیده است رانندگی نکنید.
- از تأسیسات برقی سقوط کرده دوری کنید و موارد را به شرکت برق گزارش دهید.
- از ورود به مناطق آسیب‌دیده خودداری کنید مگر اینکه پلیس، آتش‌نشانی یا سازمان‌های امدادی از شما درخواست کمک کنند.

### ارتباطات

- برای دریافت اطلاعات از رادیو، تلویزیون و یا منابع اطلاعاتی محلی استفاده نمایید. شایعات معمولاً آسیب‌های ناشی از سیلاب را دو چندان می‌کنند، به شایعات گوش نکنیم و آن‌ها را ترویج ندهیم.
- برای اطلاع‌رسانی به خانواده و دوستان از پیامک و یا شبکه‌های اجتماعی استفاده کنید. تلفن و خطوط همراه در هنگام چنین حوادثی اغلب دچار مشکل می‌شوند، بنابراین از تلفن‌ها فقط برای تماس‌های اضطراری استفاده کنید.

## سلامتی و بهداشت

- گزارش‌های خبری را گوش دهید تا بدانید که آیا آب آشامیدنی برای نوشیدن مناسب است یا خیر.
- تأسیسات فاضلاب آسیب‌دیده را در اسرع وقت تعمیر کنید. سیستم‌های فاضلاب آسیب دیده یک خطر جدی برای سلامتی است.
- همه چیزهایی که خیس شده‌اند را تمیز و ضدعفونی کنید. گلی که از آب سیل باقی مانده است می‌تواند حاوی فاضلاب، باکتری‌ها و مواد شیمیایی باشد. اقدامات احتیاطی را انجام داده و از تجهیزات محافظتی مناسب مانند دستکش، عینک ایمنی و ماسک صورت استفاده کنید، برای تعمیرات از افراد متخصص کمک بگیرید.
- مواد غذایی، از جمله مواد کنسرو شده را که در دمای مناسب نگهداری نشده و یا در معرض آب سیلاب قرار دارند را دور بیندازید. از یک باغ سیل‌زده چیزی نخورید حتی اگر شک دارید.

## مراقبت از عزیزان و کمک به دیگران

به علائم زیر توجه کنید:

افسردگی و استرس شامل احساس خستگی مفرط روحی و جسمی، مشکل در تصمیم‌گیری، عدم تمرکز، احساس ناامیدی مکرر، احساس خستگی، غم، دلهره، تنهایی یا نگرانی؛ یا تغییر در الگوهای اشتها یا خواب.

**\*\*** اگر این علائم را در خود یا دیگران تشخیص دادید از مرکز درمانی و یا امدادگران در منطقه خود کمک بگیرید.

**\*\*** در خاطر داشته باشیم مشغول بودن به کارهای اجتماعی نظیر کمک به دیگران، آشپزی، مطالعه و ... در شرایط بحرانی بعد از وقوع سیلاب کمک می‌کند تا ذهن و روان ما هرچه سریع‌تر التیام پیدا کند.