

اگر احساس خواب به شما دست داد در مکان امنی مانند پارکینگ‌های جاده‌ای خودرو را متوقف کنید و از توقف در شانه بزرگراه خودداری کنید.



سیل چه زمانی اتفاق می‌افتد؟

سیل هنگامی اتفاق می‌افتد که کانال رودخانه یا مسیر طبیعی جریان آب ظرفیت طغیان را نداشته باشد و عواملی مانند باران‌های سنگین، ذوب سریع برف، شیب‌های زیاد، تخریب سدها، وجود طوفان و نفوذ آب به ساحل و دخالت انسان در طبیعت از قبیل نابودی جنگل‌ها و مراتع از دیگر عوامل مهم در بروز سیلاب است. سیلاب‌ها بر دو گونه‌اند، سیلاب‌های آرام که به تدریج در طی روزها و هفته‌ها در اثر بارندگی و افزایش حجم ناگهانی آب رودخانه و دریاچه‌ها ایجاد می‌شود و سیلاب‌های ناگهانی که در اثر افزایش ناگهانی حجم آب رودخانه‌ها و دریاچه‌ها ایجاد شده و با خود مرگ و مصدومیت افراد و تخریب منازل را به همراه دارند.

بیاموزیم

چگونگی برقراری ارتباط با دیگران هنگام بروز موقعیت اضطراری



جدید، باید مطمئن شویم که هنگام بروز سانحه خود مطمئن کنیم. می‌توانیم از دستگاه‌های الکترونیکی استفاده کنیم. برای برقراری ارتباط «قبل، حین و پس» از بروز یک موقعیت اضطراری، باید‌ها و نباید‌های زیر را مدنظر داشته باشید:

چگونه خانواده و دوستانم را از سلامت خود مطمئن کنم؟
آیا بستگان من ایمن هستند؟
چه چیزهایی را لازم است بدانم؟
با توجه به وابستگی روز افزون به فناوری‌های

- گوشی تلفن، تبلت، لپ‌تاپ، باتری، و شارژر را در یک محل خشک قابل دسترسی نگه دارید.
- همیشه یک تلفن ثابت (غیربرقی) نیز متصل به پریز تلفن داشته باشید تا در صورت قطع برق، بتوانید از آن استفاده کنید.
- اطمینان حاصل کنید که تمامی وسایل الکترونیک شما همیشه شارژ داشته و باتری‌های اضافی هم در دسترس باشند.
- در دفترچه تلفن همراه خود، فهرستی از شماره‌های اضطراری ذخیره کنید.
- اطمینان حاصل کنید که تمامی اعضای خانواده، شماره تلفن‌های ضروری را داشته و قادر به استفاده از امکانات گوشی هستند.
- برای اطلاع‌رسانی در مورد وضع خود یا جست‌وجوی دیگران با هلال‌احمر یا سازمان‌های امدادی دیگر تماس بگیرید.

- بی‌خطری کرده‌باشند.
- اگر ساختمانی در محاصره سیلاب قرار گرفته باشد، نباید به آن جابجایی کرد.
- هنگام برگشت به داخل خانه، احتیاط کامل رعایت شود. ممکن است در هر جایی از ساختمان (مخصوصاً فونداسیون آن) خخلی ایجاد شده باشد.
- در نخستین فرصت باید امکانات آسیب‌دیده ساختمان تعمیر شود. سیستم آسیب‌دیده فاضلاب برای سلامتی بسیار خطرناک است.
- هر چیزی را که با آب تماس پیدا کرده است، باید تمیز و ضدعفونی کرد. گل‌ولای ناشی از سیلاب می‌تواند حاوی فاضلاب و مواد شیمیایی خطرناک باشد.
- می‌توان از سازمان‌های بیمه‌گر اقدام به تهیه بیمه‌نامه سیل کرد. اغلب این سازمان‌ها در مناطق شهری شعبه دارند.
- خود را به نزدیکترین محل امداد رسانی هلال‌احمر یا سایر مراکز امداد رسانی برسانید. غذا، البسه و سایر کمک‌های اولیه در آن جامو موجود است.
- برای اطمینان از سالم بودن آب آشامیدنی حتماً به گزارش اخبار محلی توجه کنید و آب آشامیدنی را قبل از مصرف بجوشانید. از سیلاب دور شوید، زیرا این آب ممکن است با روغن، گاز و بیل فاضلاب آلوده شده باشد یا احتمال دارد در اثر تماس با خطوط نیروی برق زیر زمینی، جریان برق پیدا کرده باشد.
- به مناطقی که سیلاب عقب‌نشینی کرده است، توجه کنید، زیرا استحکام خرابان‌ها و جاده‌ها ممکن است به خاطر جریان سیل ضعیف شده باشد که در این صورت ممکن است در اثر وزن خودرو فرو برود.
- از خطوط فشار قوی دوری کنید.
- از ساختمان‌هایی که اطرافش را آب احاطه کرده است، دور شوید.
- سعی کنید در طول روز به منزل برگردید تا استفاده از وسایل روشیایی لازم نباشد.
- چنانچه مجبور هستید شبانه به خانه برگردید، خیلی محتاط باشید. از فانوس، مشعل و کبریت برای روشن کردن ساختمان استفاده نکنید. چراغ قوه را نیز قبل از ورود به ساختمان روشن کنید.
- از غذاهای کنسرو شده استفاده کنید.
- لوازم برقی را قبل از استفاده کنترل و خشک کنید.
- آب‌های جمع‌شده برای گودال‌ها شرایط مناسبی را برای رشد حشرات به خصوص پشه‌ها ایجاد خواهد کرد، بنابراین از توری در محل اقامت خود استفاده کنید و پوشاک آستین بلند و چکمه‌های ساق بلند بپوشید.
- چون سیل باعث خارج شدن مارها از لانه‌های خود می‌شود، بعد از سیل مراقب مارگزیدگی باشید.
- پس از سیل احتمال شیوع بیماری‌های عفونی مانند عفونت‌های دستگاه گوارش از جمله هپاتیت، وبا، حصبه و... وجود دارد که باید مراقبت‌های لازم بهداشت فردی و عمومی به عمل آید.
- اگر مخزن توالت، کاسه توالت، تصفیه‌خانه و تاسیساتی مانند آن آسیب‌دیده است، در صورت امکان آن را تعمیر کنید. سیستم‌های زهکشی در صورت آسیب دیدن، سلامتی و بهداشت افراد را به مخاطره می‌اندازد.
- هر چیز خیس و مرطوب را تمیز و ضدعفونی کنید، زیرا گل‌ولای باقی‌مانده از سیلاب، حاوی مواد شیمیایی و فاضلابی است.

در مواجهه با بحران‌های طبیعی چه باید کرد؟

سیل دور نیست

- مناسب پوشاندن تamenع از نفوذ آب شود.
- برای کسب اطلاعات در مورد سیل لازم است به اخبار رادیو یا تلویزیون گوش داد.
- هر لحظه ممکن است سیل برق آساروی بدهد. در چنین وضعی باید فوراً به نواحی مرتفع پناه برده و منتظر دستور مسئولان شد. همواره باید به وضع جویبارها، آبگدراها و درها توجه شود، زیرا سبیل برق آساروی این محل‌ها به‌طور ناگهانی و بدون علامت هشدار قبلی جاری می‌شود.
- قبل از ترک خانه، از امنیت آن باید مطمئن شد. در صورت امکان، وسایل موجود در حیاط خانه را باید به درون خانه برد. بهتر است اسباب‌وآلاتی مهم به طبقه بالای خانه منتقل شوند.
- در چاه اصلی آب و ورودی گاز بسته شوند. وسایل برقی از جریان برق کشیده شوند. در صورت خیس بودن یا در آب قرار گرفتن باید به پریزهای برق دست نزنند.
- در آبی که جریان دارد، نباید حرکت کرد. ۱۵ سانتی‌متر آب در حال حرکت می‌تواند تعادل انسان را برهم زند. در صورت اجبار به حرکت در آب باید از جایی حرکت کرد که آب ساکن است. برای اطمینان از حرکت در آب و پی بردن به استحکام مسیر بهتر است از چوب دستی استفاده شود.
- حدود ۱۵ سانتی‌متر آب با کف اغلب خودروهای سواری تماس پیدا کرده و ممکن است موجب از دست رفتن کنترل و واژگون شدن آنها شود.
- حدود ۳۰ سانتی‌متر آب موجب شناور شدن اغلب خودروها خواهد شد.
- حدود ۶۰ سانتی‌متر آب می‌تواند انواع خودروها را با خود ببرد.
- می‌توان از طریق رادیو و سایر رسانه‌های جمعی، اطلاعاتی راجع به مکان‌های دسترسی به آب سالم و بهداشتی به دست آورد.
- از نوشیدن آب سبیل خودداری شود. آب شرب ممکن است با نفت، گاز و بیل و فاضلاب آمیخته و آلوده شود. علاوه بر این، آب ممکن است به جریان برق اتصال پیدا کرده و خطرناک شود، بنابراین نباید با آن تماس پیدا کرد.
- از آب‌های در حال حرکت باید دوری شود.
- باید مراقب مناطقی بود که آب سیل در آن‌جا جمع شده است، زیرا احتمال دارد که جاده به علت وزن حتی یک خودرو دچار نشست شود.
- نباید سیم‌های سقوط کرده برق را لمس کرد. موضوع باید فوراً به اداره برق اطلاع داده شود.
- فقط زمانی باید به خانه برگشت که مقامات مسئول اعلام

شهروند | سیل یکی از شایع‌ترین حوادث طبیعی در ایران و بسیاری از کشورهای جهان است. آثار و عواقب ناشی از سیل ممکن است فقط ناحیه‌ای (مثلاً محله یا شهری) را دربرگیرد، اما این امکان نیز وجود دارد که سیل تمامی حوزه یک رودخانه (از جمله چند استان) را همزمان با هم درگیر کند. با این حال، تمام سیل‌ها شبیه به هم نیستند. در برخی موارد، سیل حاصل فرآیندی تدریجی بوده و ممکن است در یک بازه زمانی چند روزه روی بدهد. اما سیل‌های برق آسار ناگهانی بدون هیچ‌علامت قابل مشاهده‌ای از بارش باران ممکن است (مثلاً در عرض چند دقیقه) روی بدهد. این نوع سیل ناگهانی معمولاً خطرناک بوده و به صورت ستونی خروشان از آب به همراه صخره‌های سنگی، گل‌ولای و سایر خاروخاشاک‌های موجود در مسیر، خود را نشان می‌دهد. سبیل به علت ترک خوردگی یا شکاف در دیواره یک آب‌بند یا لنگر گیز ایجاد می‌شود، این نوع سیل هم می‌تواند بسیار مخرب باشد. شکست سد نیز موجب سیل می‌شود که آثار و عواقبی نظیر سیل برق آسار و وجود خواهد آورد.

همواره باید خطر وقوع سیل را در هر جایی در نظر داشت، اما این خطر در نواحی پست و در کناره آبگدراها و در نزدیکی سدها به مراتب بیشتر است، حتی یک آبگدرا کوچک، دره‌ها، جوی‌های آب‌بسترهای خشک و نواحی پست که در شرایط جوی خشک بی‌خطر به نظر می‌رسد، ممکن است محلی برای وقوع سیل باشد. هیچ استانی در ایران از خطر سیل مصون نیست.

چه باید کرد؟
فرض کنید شما از استانی به استان دیگر کوچ کرده‌اید، از آن جایی که در محل سکونت قبلی، زلزله خطری جدی بوده است، همواره قری مواد خوراکی، آب و سایر ملزومات اضافی در خانه نگهداری کرده و بیمه زمین‌لرزه هم تهیه کرده بودید، زیرا همیشه خطر وقوع آن وجود داشته است. با توجه به گفته همسایگان، در محل سکونت فعلی به این نتیجه می‌رسید که دیگر نیازی به چنین آمادگی وجود ندارد، زیرا بر اساس گفته این افراد، خطر جدی در این استان فقدان آب به علت خشکسالی است. موضوع تهیه بیمه‌نامه سیل را از ادارات محل زندگی جویا می‌شوید تا از خطر خسارات ناشی از آن در امان باشید. به نظر می‌رسد که با توجه به تهیه‌های خشک، دره‌های عمیق و دشت‌های بایر در این استان نیازی به بیمه‌نامه مربوط به سیل نداشته‌باشید.

آیا در چنین وضعی خطر سیل وجود دارد؟ یا آن‌که این خطر فقط متوجه نواحی دیگر است؟
آیا نیازی هست که برنامه مقابله با حوادث را تدوین کرده و کیفی‌نجات آتارک دید؟
آیا نیازی هست که بیمه‌نامه سیل تهیه شود؟
با توجه به سیل خیز بودن تمام استان‌های ایران، پاسخ این سه سوال مثبت است.

- اقدامات حفاظتی و مراقبتی**
- از ساخت‌وساز در حریم سیل خودداری شود.
- در صورت احتمال وقوع سیل باید محل استقرار آب‌گرمن‌ها، پلن برق و موتورخانه از سطح زمین ارتفاع داده شود.
- برای جلوگیری از برگشت آب سیل به داخل فاضلاب محل سکونت، لازم است در محل زانوئی توالت، «درچه اطمینان» نصب شود.
- برای ممانعت از ورود سیل به درون خانه بهتر است اطراف آن دیوارکشی شود.
- دیوار پایه‌های ساختمان محل سکونت را باید با مصالح



عکس: سعید غلامحسینی / شهروند

- سعی کنید با یک شماره تلفن تماس بگیرید. (بین هر تماس ۱۰ ثانیه صبر کنید).
- نباید با تماشای فیلم و... شارژ گوشی خود را خالی کنید.
- نباید به تلفن بی‌سیم یا ماهواره‌ای متکی باشید.
- نباید سعی کنید به اورژانس یا هر شماره ضروری دیگر پیام تصویری بزنید.
- نباید تماس‌های طولانی بگیرید. (تنها به انتقال اطلاعات ضروری بسنده کنید).
- نباید فراموش کنید که اطلاعات خبری سازمان‌های مربوط (هلال‌احمر، اورژانس و...) را چک کنید.
- نباید تصور کنید که قطع برق به معنی قطع اینترنت است.
- نباید اجازه دهید که مخزن سوخت خودروتان خالی بشود. (ممکن است برای روشن نگه داشتن وسایل برقی خود به شارژ خودرو نیاز داشته باشید).
- نباید صبر کنید تا یک حادثه یا موقعیت اضطراری اتفاق بیفتد و پس از آن به فکر ذخیره شماره‌های ضروری باشید.
- نباید به آدرس ایمیل‌های غیرمعتبر و ناشناس تکیه کنید.
- نباید انتظار داشته باشید که با وجود قطع برق، منشی تلفنی دستگاه جوابگو باشد.
- نباید به‌طور مرتب (پشت سر هم)