

هر کسی که در خانه شما حضور دارد باید بدانند هنگام وقوع زلزله چه اقدامی انجام دهد حتی اگر شما موقع وقوع حادثه آنجا نباشید.

سوت، رادیو و لباس گرم را فراموش نکنید

لوازم شخصی و لوازم خودرو و ضروری برای سفر کردن به مناطق بارش زلزله چیست؟ همان طور که می دانید همواره پیشگیری از وقوع حوادث کم هزینه تر و باخطر کمتری همراه است، در برخی حوادث مانند سیل اهمیت پیشگیری به مراتب بیشتر است، چرا که مقابله و نجات از سیل عمدتاً سخت و احتمال موفقیت کمتر خواهد بود. همراه داشتن آب بسته بندی شده و غذای کنسروی، سوت، رادیو یا باتری، پر بودن باک خودرو، طناب بلند، لباس گرم اضافه و موارد دیگری که بسیاری از آنها با کیف نجات زلزله مشترک است، می تواند کمک کننده باشد.

حادثه از آن چه فکر می کنید به شما نزدیک تر است

وقتی که باران رحمت حادثه آفرین می شود

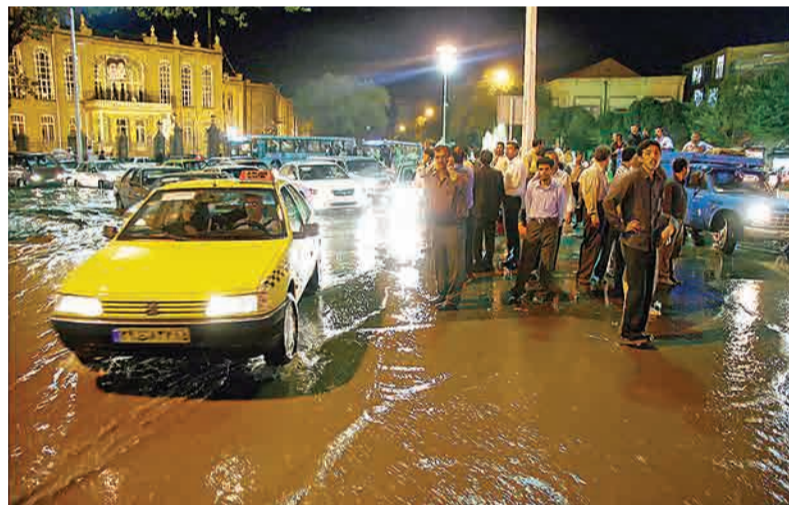
راضیه زگری اباران های بهاری به ناگهانی و غیرمنتظره بودن و در عین حال غافلگیر کننده بودنشان معروف هستند. فصل بهار به ویژه روزهای ابتدایی سال شاید از نظر آب و هوایی دچار نوعی بلاتکلیفی باشد؛ نه سرد است و نه گرم. همین است که هوای بهار به دلپذیری معروف است. در عین این که هوا رو به گرمی می رود اما هنوز اثرات زمستان کم و بیش باقی است. قدیمی ها حتی یک ضرب المثل هم در این رابطه دارند که هوای بهار دزد است و در بهار مراقب سلامتی تان باشید. باران های بهاری دقیقاً همان غافلگیری است که می تواند هوای گرم و دلپذیر بهاری را در عرض چند دقیقه به یک هوای سرد تبدیل کند. پس یکی از مهمترین نکته هایی که باید در فصل بهار و به ویژه سفرهای نوروزی در خاطر داشته باشیم توجه به وضع آب و هوا و همراه داشتن وسایل ضروری مواجهه با بارش های بهاری است. از بارش های پراکنده گرفته تا وقوع سیلاب بر اثر باران های شدید، احتمالاتی است که مسافران نوروزی باید به آن دقت کنند. نکته های آموزشی در این موضوع زیاد است به همین دلیل با امیرحسین خسروی، کارشناس کمک های اولیه و امداد و نجات جمعیت هلال احمر گفت و گو کردیم. او معتقد است کشور مادر معرض سوانح و حوادث طبیعی و غیر طبیعی متعددی است. شرایط اقلیمی ما و نیز تاریخچه سوانح رخ داده در طول زمان، نشانگر لزوم افزایش آمادگی و توانمندی مردم است. مطالعات انجام شده در سال های قبل نشان دهنده درصد بسیار پایین آمادگی همگانی برای مقابله با سوانح است گرچه حتی بدون توجه به نتیجه مطالعات انجام شده نیز این عدم آمادگی به وضوح مشخص است، همه ما باید به این باور برسیم که در معرض خطر حوادث هستیم. توصیه و درخواست او از مردم شرکت در کلاس های کمک های اولیه و آمادگی در مخاطرات جمعیت هلال احمر است، این کلاس ها اطلاعات و دیدگاه خوبی در مواجهه با حوادث به فراگیران می دهد. نکاتی که دانستن آنها می تواند در زمان وقوع حادثه، آثار و خسارات زاینبار احتمالی را کاهش دهد.



مراقب آلودگی آب باشید

در امان ماندن از باران های سیل آسا و جان سالم به در بردن از این بحران، یک وجه ماجراست. بعد از سیل مواردی وجود دارد که بسیار مهم هستند؛ مثل دسترسی به آب سالم و بهداشتی. می توان از طریق رادیو و سایر رسانه های جمعی، اطلاعاتی راجع به مکان های دسترسی به آب سالم و بهداشتی به دست آورد. از نوشیدن آب سیل 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 خطر ساز شود، بنابراین نباید با آن تماس پیدا کرد. از آب های در حال حرکت باید دوری شود و مراقب مناطقی بود که آب سیل در آن جمع شده است، زیرا احتمال دارد جاده به علت وزن حتی یک خودرو دچار نشست شود. نباید سیم های 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 بی خطری کرده باشند. اگر ساختمانی در محاصره سیلاب قرار گرفته باشد، نباید به آن جابجایی کرد. گشت و هنگام برگشت به داخل خانه، احتیاط کامل رعایت شود، ممکن است در هر جایی از ساختمان (مخصوصاً فونداسیون آن) خللی ایجاد شده باشد. در نخستین فرصت باید امکانات آسیب دیده ساختمان تعمیر شوند. سیستم آسیب دیده فاضلاب برای سلامتی بسیار خطرناک است.

ماجرای اجوبی نکنیم، سیل تماشایی نیست



اگر غافلگیر شدیم تکلیف چیست؟ اگر در میان راه با بارش ناگهانی مواجه شدیم، چه باید کرد؟ در چه موقعیت هایی مستقر و از چه مکان هایی دوری کنیم؟ نخستین نکته دور شدن از محل خطر است، اگر در خودرو هستیم به سمت نقاط مرتفع رانندگی کنیم و از مناطق پست، حاشیه رودخانه ها و دره ها فاصله بگیریم، اگر در کوه یا طبیعت هستیم هم به سرعت به سمت مناطق مرتفع ادامه مسیر دهیم. در صورت گیر کردن خودرو یا شرایطی که امکان فرار با خودرو وجود

ندارد، خودرو را رها کرده و به سمت مناطق امن و مرتفع حرکت کنیم. در صورتی که به هنگام وقوع سیل در حال رانندگی هستید، مراقب پیچ های جاده، شبها و سیم های برق باشید. توجه داشته باشید که ترمز خودرو در آب کار نمی کند، بنابراین با دنده سنگین حرکت کنید. در زمان بارش های شدید از استقرار در مسیر حرکت آب، رودخانه و نهراها پرهیز کنید. این مناطق می تواند به سرعت در اثر سیل تحت تأثیر قرار گیرد و فرصت کافی برای توجه به هشدار در این مناطق وجود ندارد. در مناطق سیل خیز، لازم است مردم منطقه با سامانه های هشدار اولیه آگاه باشند. منظور از هشدار های اولیه مخاطرات این است که خانواده باید از حوادثی که آنها و محله آنها را تهدید می کند، آگاه باشند. این هشدارها می تواند به شکل صوتی (آژیر و ...) یا دیداری یا اخبار صداوسیما باشد.

فیلمی بسیار تأمل برانگیز مدتی قبل در شبکه های اجتماعی منتشر شد، خودرویی که برای تماشای سیل به رودخانه نزدیک می شود، ناگهان گرفتار سیل شده و تا جایی که اطلاع دارم سرنشینان آن جان خود را از دست می دهند، این یکی از مشکلات بسیار بزرگ ما در حوادث و سوانح است، تماشاچیایی که هم خود را در معرض خطر قرار می دهند و هم شناسن نجات یافتن آسیب دیدگان توسط گروه های امدادی را از دحام در محل حادثه کاهش می دهند. به عنوان یک توصیه و درخواست در هیچ حادثه ای اگر کمکی از دستمان ساخته نیست، تماشاچی صحنه حادثه نباشیم. معمولاً بهترین کمکی که رهگذران یا خودروهای عبوری می توانند بکنند اطلاع رسانی صحیح و دقیق به نیروهای امدادی است.

در مواجهه با سیلاب چه باید کرد؟

تا حد امکان با آب سیل تماس نداشته باشیم، احتمال وجود مار و خزندگان به علت خراب شدن خانه هایشان، آلودگی به مواد شیمیایی و فاضلاب، احتمال برق گرفتگی به دلیل پاره شدن کابل های برق و... از جمله خطراتی هستند که می توانند مشکل ساز شوند. نکته دیگر عدم نوشیدن آب هایی است که بسته بندی مناسب و مقاوم نداشته اند، این ممنوعیت شامل آب باقیمانده در شیرهای آب هم می شود. در صورتی که مجبور شدیم از میان سیل عبور کنیم، ضمن توجه به این نکته که آب جاری سیل حتی با عمق بسیار کم می تواند تعادل فرد را برهم زده و او را با خود ببرد، حتماً برای جلوگیری از سقوط در گودال ها یا کانال هایی که از آب پر شده اند با یک چوب دستی مسیر عبور خود را کنترل کنیم. در حدود ۳۰ سانتیمتر آب سیل می تواند تعادل خودرو را برهم زده و ایجاد حادثه کند؛ لذا در صورتی که مجبور هستیم با خودرو از سیل عبور کنیم، اولاً از دنده سنگین استفاده کنیم و ثانياً در صورت گیر کردن خودرو یا شرایط خطرناک به جای تلاش برای رها سازی خودرو به دنبال راهی برای دور شدن خودمان از محل خطر باشیم و تا زمان اعلام وضعیت عادی از طریق رادیو یا بلند گوهای محل امن خود بمانیم.

اگر در محل سکونت با خطر سیلاب مواجه شویم

علاوه بر نکته های حین سفر، اگر در مناطق گردشگری به صورت ناگهانی با خطر سیلاب مواجه شویم، مهمترین نکته قطع کردن وسایل برقی و منتقل کردن اثاثیه قابل حمل به طبقات بالای خانه است. برای رعایت احتیاط می توانید جریان کلی برق محل سکونت خود و شیر گاز را ببندید تا از آتش سوزی احتمالی و یا انفجار پیشگیری کنید. وقوع سیل بسیار سریع تر از آن است که شما تصور می کنید؛ بنابراین به سرعت به مناطق مرتفع محله خود و یا طبقات بالای خانه، هتل یا ویلا بروید و بعد از وقوع سیل قبل از ورود به منزل از استحکام سازه های آن مطمئن شوید. زمانی به منزل خود بازگردید که مسئولان محلی شرایط عادی را اعلام کنند که اکنون شرایط برای بازگشت شما امن است؛ به علاوه قبل از ورود به منزل از نبود خطر برق گرفتگی، انفجار، آلودگی با فاضلاب و... مطمئن شوید و پس از فروکش کردن سیل و سیلاب، سریعاً پاکسازی خانه و محل سکونت خود اقدام کنید و دقت داشته باشید پس از سیل احتمالی شیوع بیماری های عفونی مانند عفونت دستگاه گوارش ناشی از انواع میکروارگانیسم ها وجود دارد؛ پس به بهداشت فردی، عمومی، آب و غذا توجه ویژه کنید.

مکانی را برای سفر حذف نکنید، فقط حواستان به هشدارها باشد

چه مناطقی را بهتر است از لیست مقصدهای خود در روزهای ابتدای بهار حذف کنیم، اصولاً این تصمیم درست است که به واسطه احتمال بارش باران یا سیلاب، قید مقصد مورد نظرمان را بزنیم؟ توصیه های ایمنی تا زمانی رعایت می شوند که موجب سختی و مشکل نشوند، از این رو شاید توصیه به حذف برخی مقاصد سفر در ایام نوروز چندان توصیه مقبولی نباشد، اما با قاطعیت می توان توصیه کرد که هنگام ورود به رود، دره ها، مسیل ها، بستر رودخانه و مناطقی از این دست ضمن این که به تالوهای هشداردهنده و همچنین اطلاعیه های هواشناسی توجه می کنیم، ابری شدن هوا حتی به مقدار کم و نیز احتمال بارش در بالادست را جدی بگیریم، گاهی ممکن است در حالی که اطراف ما بارشی وجود ندارد یا حتی ابری دیده نمی شود، در بالادست رودخانه بارش های بهاری موجب جاری شدن سیل و ایجاد حادثه شود. پس بهتر است نکته های کاربردی در این مکان ها را در نظر بگیریم؛ مثلاً این که به طور جدی از قدم



زدن یا رانندگی در جریان آب خودداری کنیم. جریان سیلاب به ارتفاع ۱۵ سانتی متر به دلیل سرعت بالا می تواند تعادل یک فرد بالغ را برهم زده و وی را غرق کند. تنها وجود جریان آب به ارتفاع ۶۰ سانتی متر می تواند خودروی شما را با خود جابه جا کند. در زمان وقوع سیلاب، هرگز به تنهایی در این مسیرها تردد نکنید. در صورت وجود احتمال سیل برق آسا، فوراً به مناطق مرتفع حرکت کنید. سیل برق آسانخستین علت مرگ های ناشی از مخاطرات آب هوایی است. در صورتی که آب ناشی از سیل، خودروی شما را دربر گرفته، ولی این آب در حال حرکت نیست، خودرو را رها کرده و به مناطق مرتفع بروید.

در کوله پشتی مان چه بگذاریم

همراه داشتن وسایلی از خوراکی گرفته تا لباس و لوازم ارتباطی مناسب در سفرهایی که احتمال بارش های زیاد وجود دارد، ضروری است.

- کیف کمک های اولیه
- آب
- غذای کنسروی
- لباس گرم اضافه
- رادیو یا باتری
- چراغ قوه یا باتری
- سوت
- طناب
- پتوی نجات
- کبریت و قرص سوخت که به خوبی ضد آب شده باشند
- چاقو

این وسایل را در یک کیف یا کوله پشتی قابل حمل و تا حد امکان ضد آب قرار دهیم. ضمناً همراه داشتن یک چوب دستی بلند هم حتماً کمک کننده خواهد بود.

حواستان به آخرین وضع آب و هوایی باشد



یکی از مخاطرات سفرهای نوروزی بارش های بهاری است. بهتر است بدانیم مردم قبل از سفر باید در مورد آب و هوا چه نکته هایی را در نظر بگیرند.

به عنوان قاعده های کلی

برای برنامه ریزی هر سفر توجه به وضع آب و هوا نکته ای بسیار ضروری است. این موضوع در خصوص گلگشت ها یا سفرهای طبیعت گردی اهمیت بیشتری دارد. خوشبختانه هم از طریق اینترنت و هم از طریق رادیو و تلویزیون دسترسی به وضع آب و هوایی مناطق مختلف کشور فراهم است. پس نخستین توصیه، بررسی وضع آب و هوا و برنامه ریزی براساس آن است، ضمن آن که بارش های بهاری ناگهانی را هم باید مورد توجه قرار داد. با این همه، احتمال وقوع حادثه را همواره باید مد نظر قرار دهیم؛ به عبارتی همواره برای برنامه ریزی سفر اقدامات احتمالی در موقع بروز حادثه را نیز باید مورد توجه قرار داد.