

سیل رابا آگاهی مهار کنیم

برای غافل گیر نشدن در برابر بحران ها، باید از قبل آماده باشیم

پیش از وقوع سیل چه باید بکنیم؟

- یک کیف امداد و نجات و جعبه کمک های اولیه و مقداری غذای خشک و آب سالم برای خودتان فراهم کنید و در جایی قرار دهید که در دسترس باشد.
- به هشدارهای هواشناسی و سازمان مدیریت بحران توجه کنید و اگر هشدار صادر شد، به سرعت از منطقه خطر دور شوید.
- اگر در منطقه پرخطر مانند بولوار نماز، سیدی و سمت کوه های خلج زندگی می کنید و باید برای تخلیه محل سکونت آماده شوید، سعی کنید تا حد امکان خانه را در وضعیتی ایمن قرار دهید. کلیدهای اصلی برق را خاموش و وسایل برقی را از پریز جدا کنید.
- مسایل های خشک، نهرها کانال های زهکشی و دره های می توانند در زمان بسیار کوتاه و حتی بدون هشدار قبلی سیل آسا شوند. پس از اتراق و تردد در این مکان ها بپرهیزید.
- وسایل ضروری، اسناد و اشیای قیمتی خودتان را در طبقه های بالاتر خانه قرار دهید.
- اگر زیرزمین دارید، دیوارهای زیرزمین را با عایق های ضد آب پوشانید تا جلوفوذ آب و آسیب های بعدی سیل گرفته شود.

در زمان حادثه این نکات را رعایت کنیم؟

- اگر در حال وقوع سیل در ساختمانی گیر افتادید، سعی کنید خودتان را به بالاترین نقطه برسانید. در صورت لزوم پشت بام را انتخاب کنید. اتاق های زیرشیروانی که فضای بسته ای دارند اصلا انتخاب امنی برای ماندن نیستند.
- اگر خیس شدید یا در آب قرار گرفتید، به پریز و تیرهای آهنی به ویژه پایه چراغ هادست نزدیک، چون امکان برق گرفتگی زیاد است.
- از حرکت در آبی که جریان دارد، بپرهیزید، چون حتی پانزده سانتی متر آب در حال حرکت می تواند تعادل انسان را برهم زند و او را در جریان سیلاب وارد کند.
- اگر مجبور به حرکت در جریان آب شدید، باید جایی را انتخاب کنید که آب ساکن است. برای اطمینان از حرکت در آب بهتر است از چوب دستی استفاده کنید تا از عمق و استحکام محل قدم گذاشتن مطمئن شوید.
- از ایستادن بر روی پل هایی که سیلاب در زیر آن در حرکت است، دوری کنید، چون سیل می تواند در یک چشم برهم زدن شدت بگیرد، پل را از بین ببرد و همه را غافل گیر کند.
- مناطق که آب سیل در آن جمع شده خطر ساز است، زیرا احتمال دارد که جاده به صورت ناگهانی و به وزن حتی یک خودرو نشست کند.
- نکته مهم:** سیلاب، تماشا کردن و دست به دور بین شدن ندارد. شدت جریان سیل هیچ وقت پیش بینی پذیر نیست و شما را غافل گیر خواهد کرد.

پس از وقوع سیل هم مراقب باشیم

- با استفاده از رادیو و دیگر رسانه های جمعی، اطلاعاتی درباره مکان های دسترسی به آب سالم و بهداشتی و غذا را به دست آورید تا خود و خانواده تان از آن استفاده کنید. آب سیل ممکن است به نفت، گاز، ژیل و فاضلاب آلوده شده باشد به همین دلیل از نوشیدن آب سیل خودداری کنید. خطر وجود جریان برق در آب هم دلیل بعدی است.
- فقط زمانی به خانه برگردید که مسئولان محلی، منطقه را بی خطر و امن دانستند. در هنگام برگشت به خانه باید احتیاط کنید چون ممکن است سیل به فونداسیون خانه آسیب جدی زده باشد و فرو بریزد. همچنین از هر ساختمانی که با سیل محاصره شده است، دور بمانید. برگشتن به چنین ساختمان هایی ممکن است تلفات جانی هم داشته باشد.
- سیل سبب خروج مارها و دیگر موجودات موزی از لانه های خود و ورود آن ها به جریان سیل و خانه های می شود، پس حتما احتیاط کنید.
- به سیم های سقوط کرده برق دست نزدیک و جریان برق را به محض ورود به خانه وصل نکنید، به اداره برق منطقه تان موارد این چنینی را گزارش دهید.
- هر چیزی را که در خانه، خیس شده است تمیز و ضد عفونی کنید، زیرا گل و لای سیل می تواند آلوده به فاضلاب و مواد شیمیایی باشد.
- از کودکان و افراد مبتلا به آسم و بیماری های ریوی در کار پاک سازی آثار سیلاب در خانه استفاده نکنید، رشد کپک ها در چنین ساختمان هایی سلامت آن ها را به خطر می اندازد.

چگونه به فرد حادثه دیده کمک کنیم؟

- در زمان وقوع سیل یا پس از آن ممکن است با فردی برخورد کنید که غرق شده و تا پیش از رسیدن نیروی های امدادی به کمک شما نیاز پیدا کرده است.
- برای نجات فرودگرفتار در سیل اگر دوره های آموزشی لازم را نگذرانده اید یا جریان آب زیاد است، به هیچ وجه اقدام نکنید، چون جان خودتان هم به خطر می افتد.
- وقتی برای نجات فرد غرق شده اقدام می کنید او به علت وحشت از غرق شدن، ممکن است به سمت شما هجوم آورد و شما را هم با خود به زیر آب بکشد. در چنین شرایطی بهترین کار این است که اگر می توانید او را از پشت بگیرید.
- پیش از هرکاری سر فرد غرق شده را پایین تر از دیگر اعضای بدنش قرار دهید. گویشتان را نزدیک دانهش ببرید تا مطمئن شوید هوای دم او را روی گونه های تان احساس می کنید. از حرکت کردن قفسه سینه او نیز مطمئن شوید.
- اگر دورش شلوغ است، محیط را خلوت کنید تا به او اکسیژن بیشتری برسد. اگر چیزی مانع از تنفس او می شود، آن را برطرف کنید. در چنین مواردی تنفس دهان به دهان می تواند کار ساز باشد.
- اگر فرد غرق شده نفس نمی کشد، نبض او را به مدت ۱۰ ثانیه بررسی کنید. اگر بیمار نبض نداشت، احیای قلبی را شروع کنید. پاشنه یک دست را در مرکز سینه قرار دهید و دست دیگر تان را بر روی آن قلاب کنید و به صورت قائم فشار دهید. برای نوزادان باید از دوانگشت استفاده کنید.
- برای یک بزرگ سال، عمق فشار وارد شده به قفسه سینه باید دست کم ۲ و دست بالا ۴/۲ اینچ (پنج تا شش سانتی متر) باشد. برای یک نوزاد، حدود ۱/۵ اینچ (حدود چهار سانتی متر) و برای کودکان یک سال به بالا دو اینچ (پنج سانتی متر) فشار کافی است. اطمینان حاصل کنید که روی دنده ها فشار زیادی آورده نمی شود.
- سرعت ماساژ دست کم باید صد بار در دقیقه باشد. اجازه دهید بین فشارها، قفسه سینه کامل بالا بیاید.
- اگر در هنگام ماساژ قلبی، شخص استفراغ کرد، خیلی سریع او را برگردانید تا محتویات به درون دهان و مری او برنگردد.
- سپس بررسی کنید که آیا شخص شروع به تنفس کرده است یا خیر اگر شخص هنوز نفس نمی کشد این کار را تکرار کنید.
- کف دستتان را روی پیشانی فرد بگذارید و سر او را کمی به عقب برگردانید. سپس فکش را با دست دیگری که به سمت بالا فشار دهید تا دندان های فک پایین مقابل فک بالا قرار بگیرد.
- بادستی که سمت سر قرار دارد، بینی او را بگیرد تا مسدود شود. دهان خود را کامل بر روی دهان او قرار دهید (دانه تان را به دهان فرد بچسبانید تا هوا از این بین قرار نکند)، سپس به آرامی هوا را به درون ریه هایش بدمید و از گوشه چشم به ریه ها نگاه کنید تا سینه او تا حد امکان بالا بیاید.
- دانه تان را بردارید و بینی فرد را از ریه ها کنید تا هوا خارج شود (سر را همچنان نگاه دارید). پس از هر سی مرتبه ماساژ دوبار تنفس مصنوعی لازم است. این عملیات را تا جایی ادامه دهید که فرد شروع به نفس کشیدن کند یا نیرو های امدادی برسند.

سیل تدبیر می خواهد

- شاید فکر سیل، جزو بلا یای طبیعی شناخته شده ای است که در صورت غفلت از آن تلفات جانی و خسارت های مالی سنگینی بر جای می ماند. کشور ما هم جزو آن دسته از کشورهایی است که از لحاظ تنوع و حجم گسترده خسارت ناشی از وقوع حوادث غیر مترقبه، سالانه مجبور به پرداخت بخش درخور توجهی از تولید ناخالص ملی برای جبران و بازسازی مناطق درگیر با بلا یای طبیعی، از جمله سیل می شود. با این حال متأسفانه موضوع سیل و مدیریت و کاهش خسارت های حاصل از آن در کشور مورد توجه جدی قرار نمی گیرد و فقط زمانی که سیل مخربی فاجعه می آفریند توجه مسئولان به آن جلب می شود. توصیه می شود پیش از بروز چنین اتفاقات هولناکی برخی راهکارها اجرا شود.
- استفاده از مصالح سنگین تر در طبقات پایین ساختمان ها
- ساخت مراکز مسکونی و تجاری
- ایجاد تالاب در مناطق مستعد و اصلاح
- و برگرداندن رود ها به مسیرهای اصلی خود
- کاشت درختچه ها و تقویت خاک با زراعت
- چوب و انواع گیاه و سبزه
- به کارگیری سامانه های هشدار سیلاب در مناطق مستعد

اگر با خودرو در سیل گیر افتادیم

- اگر با همه احتیاط هایی که به خرج دادید، در زمان وقوع سیل در حال رانندگی بودید، این نکات را جدی بگیرید.
- پیش از هرکاری خون سردی تان را حفظ تا بتوانید بحران را به درستی مدیریت کنید.
- اگر احتمال می دهید خودرو تان در جریان سریع آب قفل و بی حرکت می شود، معطل نکنید. فوری از خودرو خارج شوید و پیاده به یک جای امن بروید.
- پانزده سانتی متر کافی است تا کف بیشتر خودروهای سواری با آب تماس پیدا کند و کنترل خودرو از دستتان خارج شود. اگر احساس کردید ارتفاع آب به این حد رسیده است، از خودرو تان خارج شوید.
- تلاش نکنید تا آخرین لحظه در خودرو تان بمانید تا شاید آن را حفظ کنید، جانتان مهم تر است.
- در مناطق پرخطر خودرو تان را در مسیر مسیل ها و دره ها پارک نکنید تا اگر سیل جاری شد آن را با خود ببرد و سبب راه بندان و گسترش سیل به نقاط دیگر نشود.
- سی سانتی متر آب بدون شدت زیاد می تواند بیشتر خودروها را شناور کند و سی سانتی متر دیگر هم می تواند بیشتر خودروها را با خود ببرد. پس خطر نکنید و جانتان را نجات دهید.
- هنگام رانندگی مراقب شیب و پیچ های جاده باشید. با دنده سنگین حرکت کنید، چون در این طور مواقع، ترمزها در آب خوب کار نمی کنند.
- اگر با خودرو در سیل گیر کردید، به وسیله میله های پشتی صندلی از کنار قفل کودک به شیشه فشار آورده و شیشه را بشکنید.
- برای پارک خودرو در جایی توقف کنید که کاملاً مسطح و خطر سقوط سنگ در آن وجود نداشته باشد. همچنین مناطقی را انتخاب کنید که از کانون های خطر، تیرهای برق فشار قوی و سازه های نامن و نیمه کاره دور باشد.
- اگر خودرو تان لیز خورد، بدون ترمز گرفتن، پدال گاز را رها کنید و با خون سردی فرمان را در جهت حرکت خودرو بچرخانید تا خودرو مستقیم در مسیر درست قرار بگیرد. حواستان باشد تا وقتی خودرو به حالت مستقیم در نیامده است از دنده سنگین تر استفاده نکنید.

