

به نام خدا



اداره سلامت، ایمنی و محیط زیست (HSE)



نکات ایمنی در آمادگی و مقابله با سیلاب

دانشگاه علوم پزشکی شیراز



تلفن تماس: ۰۷۱۳۲۳۰۵۴۱۰-۱۹



داخلی: ۷۲۰۹

Email: HSESUMS4522@gmail.com



اقدامات ایمنی پیش از وقوع سیل:

- ۱- مواد غذایی خشک و کنسروی را در ظروف مطمئن ذخیره نمایید.
- ۲- دیوارهای زیر زمین و مناطقی که احتمال نفوذ آب وجود دارد را با عایق‌های ضد آب بپوشانید.
- ۳- تجهیزات لازم نظیر کیسه شن یا پمپ کفکش به منظور پیشگیری از نفوذ آب یا تخلیه آب جمع شده در مناطق مهم که خطر آب گرفتگی دارد را آماده داشته باشید.
- ۴- اخبار را از منابع موثق نظیر مراکز هواشناسی و رسانه‌های ملی دنبال کنید و اطلاعات لازم را دریافت کنید.
- ۵- خطوط برق‌رسانی را بررسی کنید و جهت ایمن سازی و پیشگیری از نفوذ آب اقدامات لازم را انجام دهید.
- ۶- یک کیف اضطراری شامل اسناد سجلی، پول نقد، داروهای مصرفی، تجهیزات کمک‌های اولیه، لوازم بهداشتی، مواد غذایی خشک، آب آشامیدنی، پتو و ... را آماده کنید و در محل امن با دسترسی مناسب قرار دهید تا در صورت نیاز سریعاً قابل دسترس باشد.
- ۷- به مقدار مورد نیاز آب قابل شرب در ظروف مناسب ذخیره کنید.
- ۸- برای جلوگیری از برگشت آب سیل و فاضلاب از طریق مجاری فاضلاب به داخل ساختمان، دریچه کنترل فاضلاب را تعبیه کنید.
- ۹- کانال‌های آب و راه‌های آب را چک کنید و در صورت مسدود بودن نسبت به باز کردن مسیر اقدام نمایید.
- ۱۰- پرهیز از اتراف در بستر رودخانه‌ها و احتیاط در عبور از حاشیه سیل‌ها، عدم پارک خودرو در اطراف درختان فرسوده و ساختمان‌های نیمه‌کاره
- ۱۱- بروزرسانی اقلام انبار بحران به شنل بارونی، چکمه، کف‌کش، چتر، چراغ قوه، بیل، کلنگ، کیسه‌های شن و ماسه

اقدامات ایمنی در حین وقوع سیل و مقابله با سیل:

- ۱- به پیام‌های سازمان‌های اطلاع‌رسانی نظیر هواشناسی، رادیو و تلویزیون برای کسب اطلاعات و دستورالعمل‌های لازم، گوش کنید و در صورتی که دستور تخلیه منطقه ای صادر شد فوراً اقدام نمایید.
- ۲- از جویبارها، کانال‌های فاضلاب، تنگه‌ها و ... که به ظاهر آرام‌اند دور شوید، زیرا بطور ناگهانی و بدون هشدار باعث ایجاد سیل می‌شوند.
- ۳- در آب سیلابی در حال جریان راه نروید، سرعت آن ممکن است باعث به هم خوردن تعادل و افتادن شما در آب آلوده شود. زیرا ۱۵ سانتی‌متر آب در حال حرکت، ممکن است باعث زمین افتادن شما شود.
- ۴- اگر برای بیرون آمدن از منطقه ناچار به گذشتن از آب سیلاب هستید، برای حفظ تعادل و بررسی عمق زمین با کمک یک چوبدستی یا عصا در آب سیل حرکت کنید.
- ۵- وارد سیلاب نشوید، آب سیل آلوده به روغن، گازوئیل و آب فاضلاب است.
- ۶- برای مقابله با سیل وارد آب سیل نشوید، احتمال دارد در تماس با خطوط نیروی برق، سیلاب دارای جریان برق باشد.
- ۷- سیل و آبگرفتگی می‌تواند در سیستم برق‌رسانی موجب اتصال کوتاه و آتش‌سوزی شود، بنابراین چنانچه در انبارهای مواد سوختی یا نزدیکی چنین مکان‌هایی هستید مراقب باشید.
- ۸- برای جلوگیری از برق گرفتگی وسایل برقی را از برق بکشید.

۹- اگر جریان برق قطع شده، ساختمان دچار آب گرفتگی شده و یا مجبور به ترک ساختمان خود شدید، جریان برق، آب و گاز را قطع کنید. در صورتی که موفق به قطع کنتور برق نشدید، وسایل برقی را از پریز جدا کنید اما اگر دستتان خیس بود، تحت هیچ شرایطی به وسایل برقی دست نزنید.

اقدامات ایمنی پس از وقوع سیل:

- ۱- برای کسب اطلاعات و دستورالعمل های لازم به رادیو گوش دهید.
- ۲- برای احتیاط و حفظ سلامتی خود از غذاهای کنسرو شده استفاده نمایید.
- ۳- به اطلاعیه ها در خصوص سلامت آب مصرفی توجه کنید و برای اطمینان حتماً آب را بجوشانید.
- ۴- سیلاب باعث خروج مار، موش و دیگر خزندگان و جوندگان از لانه های خود می شوند، پس از وقوع سیل مراقب باشید.
- ۵- برای جلوگیری از نیش حشرات بر روی در و پنجره ساختمان توری نصب کنید.
- ۶- از سیم های آویزان برق و منابع اصلی آب و شبکه های تخریب شده فاضلاب، دور شوید و این موارد را به مقامات مسئول گزارش دهید.
- ۷- گل و لای و آب سیل حاوی مواد شیمیایی و فاضلابی است به همین منظور برای حفظ سلامت خود و پیشگیری از ابتلا به بیماری های عفونی (هپاتیت A، وبا، حصبه و...):
 - مواد خوراکی را که به آب سیل آلوده شده اند را حتماً دور بریزید.
 - دست های خود را مرتب با آب و صابون بشویید.
 - تمامی اجسام خیس و مرطوب را با دستکش و چکمه مناسب تمیز و ضدعفونی کنید.

نکات ایمنی رانندگی در زمان وقوع سیل:

- ۱- خودرو و وسایل نقلیه محل امنی در مقابل سیل نیستند، اگر وسیله نقلیه شما در حرکت ایستاد فوراً آن را ترک کرده و به جای مرتفع بروید. ارتفاع بیش از ۲۰ سانتی متر آب برای بیشتر خودروها، به معنای غوطه ور شدن خودرو خواهد بود، چرا که آب از کف آن بالاتر می آید.
- ۲- به آرامی رانندگی کنید و مراقب خرابی های جاده و شیب ها باشید.
- ۳- از دنده سنگین استفاده کنید، زیرا ترمزها در آب به خوبی کار نمی کنند.
- ۴- از برپایی چادر و توقف خودرو در منطقه سیل خیز یا در مسیر رودخانه، جداً خودداری کنید.
- ۵- در صورتی که احتمال وقوع سیل وجود دارد و بارش باران بسیار شدید است، اگر در سواحل رودخانه یا روی پل هستید، هرچه سریع تر مکان را ترک کنید.
- ۶- در هنگام رانندگی به محل هایی که توسط نیروهای امدادی مسدود شده است از جمله زیر گذرها و کنار گذرها وارد نشوید.

منابع:

جمعیت هلال احمر کشور

سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران

www.cdc.gov