



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
کمیته فرعی تخصصی بهداشت و درمان



وزارت کشور
کمیته ملی کاهش اثرات بلایای طبیعی

آنچه مردم و کارکنان بهداشتی در مورد

سیل

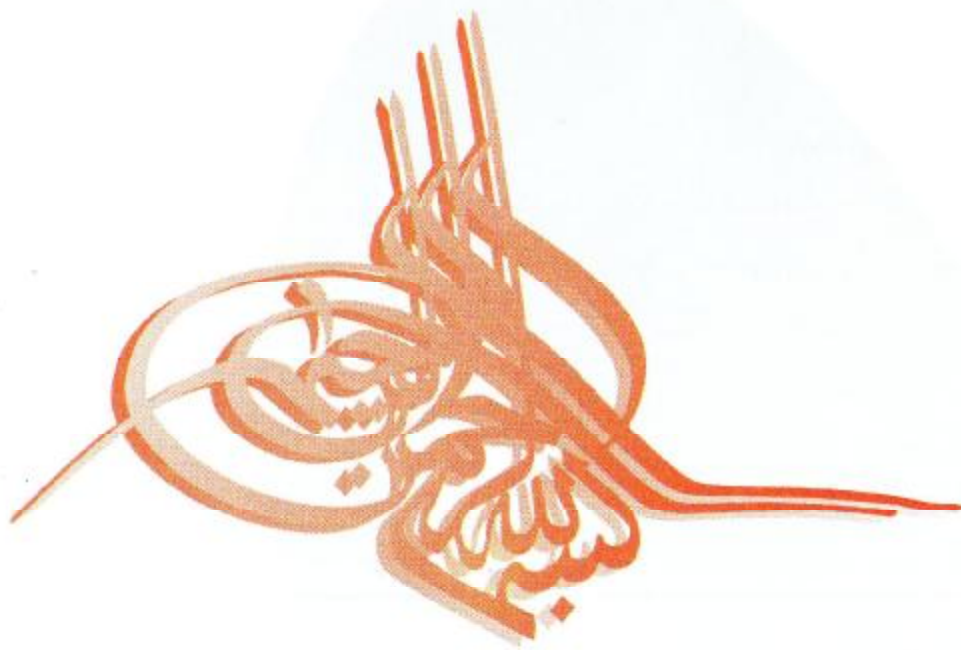
باید بدانند

معاونت سلامت
دفتر سلامت محیط و کار



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
معاونت امور بهداشتی

آنچه همگان در مورد سیل باید بدانند



[Faint, illegible text, likely bleed-through from the reverse side of the page]



آنچه مردم و کارکنان بهداشتی در مورد سیل باید بدانند .

شمارگان: ۲۵۰۰ نسخه

تاریخ نشر: آبان ۸۰

تهیه:

دکتر ویکتوریا کیانپور اتابکی

دکتر لیدا احمدیان خامنه

مهندس محراب آقازاده

ناشر: معاونت امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

(شرکت مگاپ - ۷۵۱۰۰۵۲)

نشانی و تلفن: تهران - خیابان دکتر علی شریعتی - ایستگاه عوارضی - جنب بانک سپه

طبقه ششم - ۷۵۰۱۲۶۷ - ۷۵۰۸۰۷۵ و ۷۶۱۲۱۶

توجه: کلیه حقوق چاپ و نشر متعلق به معاونت امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و

خدمات بهداشتی درمانی تهران می باشد.

برداشت یا نقل مطالب با اجازه کتبی از معاونت و ذکر مرجع بلامانع می باشد.

صفحه	فهرست
۴	۱- مقدمه
۴	۲- تعریف سیل
۵	۳- انواع سیل
۵	۴- آمار جهانی سیل
۵	۵- عواملی که بر شدت خطر سیل تاثیر می گذارند
۶	۶- عوامل آسیب پذیری در برابر سیل
۷	۷- علل عمده بیماری و مرگ و میر ناشی از سیل
۷	۸- آثار غیر مستقیم سیل
۸	۹- اثر بر منابع آب
۸	۱۰- اثر بر منابع غذایی
۸	۱۱- آثار مثبت سیل
۹	۱۲- کیفیت آب
۹	الف - آب مناسب برای آشامیدن و پخت و پز
۱۰	ب - چند دستور کلی برای ضد عفونی کردن چاهها پس از سیل
۱۲	۱۳- نمودار اثرات متقابل سیل و سلامت
۱۴	۱۴- سلامت غذا
۱۵	۱۵- بهداشت فردی
۱۶	۱۶- بیماریها و ایمن سازی
۱۷	۱۷- جریان پر شتاب آب
۱۷	۱۸- ناقلین
۱۸	۱۹- جانوران
۱۹	۲۰- موارد ایمنی که به هنگام بازگشت به خانه باید رعایت نمائید
۲۱	۲۱- مخاطرات شیمیایی
۲۲	۲۲- نیازهای قابل پیش بینی به دنبال سیل
۲۳	۲۳- اطلاعات بیشتر
۲۴	۲۴- پاسخهای نامناسب به سیل



در طول تاریخ انسانها به سوی زمینهای حاصلخیزی که در مسیر سیل‌های پیشین قرار دارند، جذب شده و با نزدیک شدن به منابع غنی آب و غذای این زمینها، زندگیشان را آسانتر کرده‌اند. همان رودخانه یا جریان آبی که معاش انسانها را فراهم می‌آورد، آنها را در برابر سیل آسیب پذیرتر می‌کند. سیل می‌تواند بر اثر بارندگی سنگین، تجمع رسوبات سنگین و غیر طبیعی پشت سدها

یا نارسایی آنها، ذوب سریع برفها، مسدود شدن رودخانه به علت ریزش کوه یا انفجار مخازن آب به وجود آید.

هنوز تعریف دقیق و استانداردی از سیل که مورد قبول همگان باشد، در دست نیست. جریان آبی که در یک منطقه جغرافیایی با اقلیم خشک، سیل تلقی می‌گردد، در منطقه دیگر ممکن است جریانی طبیعی باشد.

تعریف سیل

"افزایش جریان یا بالا آمدن سریع سطح آب در یک رودخانه یا آبراه که نسبت به شرایط عادی به طور چشمگیری بیشتر باشد و نیز بالا آمدن سطح آب که منجر به

زیر آب رفتن زمینهای پست می‌گردد را، **سیل** گویند."

سیل عموماً پدیده ای با شروع سریع است، اگرچه از نظر سرعت انواع مختلفی از آن ممکن است به وقوع بپیوندد:

انواع سیل

- سیل‌های برق آسا؛
- سیل‌های رودخانه (عموماً فصلی)؛
- سیل‌های کناره دریا که با طوفانهای گرمسیری، زلزله دریایی (تسونامی) یا موجهای طوفانی همراه هستند.

آمار جهانی سیل

- به طور متوسط طی سالهای ۱۹۷۲ تا ۱۹۹۶ حدوداً:
- ۱۰٪ مرگ و میر (۱۲،۶۹۶ نفر)؛
 - ۳۶٪ آسیبهای جسمی (۲۱،۸۷۴ نفر)؛
 - ۷۱٪ افراد بی خانمان (۲،۳۵۶،۴۷۴ نفر)؛
 - ۴۸٪ افرادی که به نحوی تحت تأثیر وقوع یک بلا بوده‌اند (۶۵،۸۷۶،۴۹۷ نفر)؛
 - ۴۳٪ خسارت مالی سالیانه ناشی از وقوع بلاها در جهان ناشی از وقوع سیل بوده است (۱۰^۳ × ۲۴،۹۸۴،۷۹۵ دلار آمریکا).
 - طی سالهای ۱۹۹۶ - ۱۹۸۷ میلادی ۴۳٪ سیلها در قاره آسیا رخ داده است.
 - به طور متوسط سالانه ۳۶ مورد سیل در قاره آسیا به وقوع پیوسته و ۵۵٪ خسارات مالی ناشی از وقوع سیل (۱۰^۳ × ۱۳،۵۲۲،۵۴۱ دلار آمریکا) مربوط به این قاره بوده است.
- عواملی که بر شدت خطر سیل تاثیر می‌گذارند شامل: عمق، طول مدت جاری شدن، سرعت بالا آمدن و شتاب آب، تناوب و فصل وقوع سیل می‌باشند.

عوامل آسیب پذیری در برابر سیل

- قرار گرفتن زیستگاهها در مناطق سیل گیر،
- ساختمانها و سازه‌های غیر مقاوم،
- فقدان سامانه‌های هشدار و آگاهی از خطر سیل،
- ظرفیت ناچیز زمین در جذب باران به دلیل فرسایش خاک یا پوشش بتونی،
- تأسیسات زیر بنایی و خدمات همگانی مانند سامانه های فاضلاب، منابع انرژی و آب، ماشین آلات و وسایل الکترونیکی صنعتی و ارتباطی، دامها و احشام، قایقهای ماهیگیری مربوط به صنایع شیلات و سایر صنایع دریایی و محیط زیست انسانی نیز در معرض آسیب ها و آلودگی‌های ناشی از سیل مانند گل و لای و نفت می باشند.

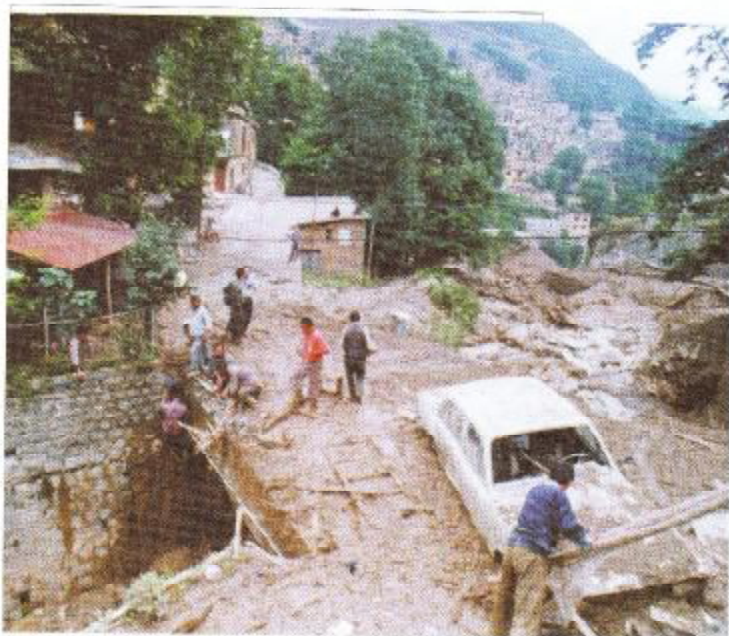


علل عمده بیماری و مرگ و میر ناشی از سیل

- غرق شدگی علت عمده مرگ ناشی از سیل‌های برق آسا و سیل‌های کناره‌ای است. آسیب‌های مرگبار حین تخلیه یا اقدامات پاکسازی نیز می‌تواند رخ دهد.
- آسیبها شامل پارگیهای کوچک یا سوراخ شدگی ناشی از شیشه و میخ می‌باشند. برق گرفتگی نیز ممکن است رخ دهد.
- اثر سیل بر انتقال بیماریهای واگیر در کوتاه مدت محدود است. اما ریسک بیماریهای منتقله از طریق آب و ناقلین مانند بیماریهای اسهالی، مالاریا و بیماریهای ویروسی افزایش می‌یابد. اگرچه شیوع بیماریهای قابل انتقال به ندرت ۱۰ - ۸ هفته بعد از سیل مشاهده شده است.
- احتمال حیوان گزیدگی به خصوص بروز مار گزیدگی و سگ گزیدگی به دلیل از بین رفتن لانه‌های مارها و سگها، افزایش می‌یابد.
- غرق شدگی، ضربه، اسهال، عفونتهای حاد دستگاه تنفسی فوقانی و بیماریهای منتقله توسط ناقلین از علل اولیه بیماری و مرگ و میر به دنبال سیل هستند.

آثار غیر مستقیم سیل

- اثر بر زیر ساختارهای بخش بهداشت و درمان و تمامی سامانه‌های شریانهای حیاتی می‌تواند عمده باشد و منجر به کمبود مواد غذایی و اختلال در ارائه خدمات بهداشتی درمانی اساسی شود.
- نابودی دستاوردها و سرمایه‌های فرهنگی.
- آلودگی با مواد شیمیایی سمی طی سیل از لحاظ تئوری ممکن است، اما ارتباط مستقیمی تاکنون مشاهده یا اندازه‌گیری نشده است.



اثر بر منابع آب

- آلودگی چاهها و سایر منابع آب زیرزمینی با مواد زاید و زباله هایی که سیل حمل نموده است؛
- عدم دسترسی به منابع طبیعی آب برای روزهای متوالی.

اثر بر منابع غذایی

- نابودی محصولات یا انبارهای ذخیره محصولات کشاورزی و غذایی و بروز کمبود یا قحطی مواد غذایی. پوسیدگی و خرابی محصولات کشاورزی به دلیل اشباع با آب سیل به نوع محصول و زمان سیل بستگی دارد. بعضی از محصولات در برابر اشباع شدن از آب مقاوم تر هستند؛
- نابودی دامها و احشام و در نتیجه کمبود محصولات گوشتی و لبنی؛
- اختلال در فعالیتهای کشاورزی در حداقل یک فصل زراعی به دلیل خسارات وارده به دامها و احشام و ابزار و وسایل کشاورزی، از بین رفتن بذرها و سنگلاخی شدن زمین.

آثار مثبت سیل

- انتقال آلودگی ها به راههای آبی؛
- حفظ رطوبت زمین؛
- تقویت آبهای زیر زمینی؛
- حفظ اکوسیستم رودخانه ها با فراهم نمودن نواحی پرورش، لانه گذاری و تغذیه ماهی ها، پرندگان و وحوش.

کیفیت آب

الف - آب مناسب برای آشامیدن و پخت و پز

آب آشامیدنی سالم شامل آب تهیه شده در بطری، آب جوشیده یا آب ضد عفونی شده می باشد. به خاطر داشته باشید که:

☞ از آب آلوده برای شستن ظرفها، مسواک زدن، و تهیه غذا و یخ استفاده نکنید.
☞ برای نوشیدن فقط از آب موجود در بطریهای بسته بندی و جوشانده شده استفاده نمائید.

☞ در صورت استفاده از آب بطری باید از کیفیت منبع تهیه آن آگاه باشید، در غیر این صورت آب باید پیش از مصرف جوشانده یا ضد عفونی گردد تا وقتی ذخیره آب شما آزمایش شود و سلامت آن مورد تأیید قرار گیرد.

☞ جوشاندن آب، باکتریها و انگل های مضر را از بین می برد. حرارت دادن آن در نقطه جوش به مدت یک دقیقه، بیشتر میکروبها را از بین خواهد برد. آب را می توان با قرص های کلر یا ید یا ۶ قطره (۱/۸ قاشق چای خوری) محلول سفید کننده و بدون بوی کلر (۵/۲۵ در صد هیپو کلریت سدیم) در هر گالن آب ضد عفونی نمود. محلول فوق را کاملاً مخلوط نموده، ۳۰ دقیقه تأمل نمائید. اما با این روش انگلها از بین نخواهند رفت.

☞ ظروف نگهداری آب پیش از استفاده مجدد باید با یک محلول سفیدکننده شسته شوند. از تانکهای ذخیره آب و سایر ظروف با احتیاط استفاده نمائید. به عنوان مثال تانکهای ذخیره آب در ماشینهای آتش نشانی و همچنین قوطی ها یا بطریهایی که قبلاً از آنها استفاده شده، ممکن است توسط میکروبها یا مواد شیمیایی آلوده شده باشند.



ب - چند دستور کلی برای ضدعفونی کردن چاهها پس از سیل :

۱- مقدار آب چاه را با توجه به جدول تعیین نمایید. برای مثال چاهی به قطر ۶ اینچ در هر فوت ۱/۵ گالن آب دارد. اگر عمق چاه ۱۲۰ فوت باشد ۱/۵ را در ۱۲۰ ضرب کنید.

($1/5 \times 120 = 180$)

قطر چاه (به اینچ)	گالن به ازای هر فوت آب
۳	۰/۳۷
۴	۰/۶۵
۵	۱
۶	۱/۵
۸	۲/۶
۱۰	۴/۱
۱۲	۶

۲- برای هر یک صد گالن آب چاه مقدار کلر را (به صورت مایع یا گرانول) با استفاده از جدول زیر تعیین نمایید.

میزان کلی ماده ضدعفونی کننده را با حدود ده گالن آب مخلوط نمایید.

میزان ماده ضدعفونی کننده مورد نیاز برای هر یک صد گالن آب	
ماده سفید کننده البسه (۵/۲۵ % کلر)	گرانولهای هیپو کلریت (۷۰ % کلر)
۱ اونس	۱/۵ پیمانه
۲ اونس	۳ پیمانه
۳ اونس	۴/۵ پیمانه
۴ اونس	۶ پیمانه
۶ اونس	۹ پیمانه
۸ اونس	۱۲ پیمانه
۱۲ اونس	۱۸ پیمانه

● یک پیمانه = پیمانه اندازه گیری ۸ اونس
● یک اونس = دو قاشق چایخوری پر گرانول

۳- قبل از پوشاندن کامل دهانه چاه محلول تهیه شده را به درون چاه بریزید. مطمئن باشید که محلول ضدعفونی کننده با همه قسمت‌های چاه و به خصوص جداره‌های آن، تماس پیدا کند.

آنچه همگان در مورد سیل باید بدانند

✓ ۴ - یکی از شیرهای خروجی مخزن فشار چاه را توسط شیلنگ به دهانه چاه متصل نمائید. پمپ را به کار اندازید و با آب کلر حاصله اطراف دهانه چاه را لااقل به مدت ۱۵ دقیقه شستشو دهید.

✓ ۵ - همه شیرهای سیستم را باز کنید و اجازه بدهید آب از آنها خارج شود تا زمانی که بوی کلر از هر شیر به مشامتان برسد. سپس شیرها و پمپ (تلمبه) را بسته و دهانه بالایی چاه را کاملاً ببوشانید.

✓ ۶ - چند ساعت و ترجیحاً تمام شب را تأمل نمائید.

✓ ۷ - روز بعد کلیه شیرها را باز کرده پمپ را روشن کنید تا بوی کلر کاملاً از بین برود. جریان آب خارج شده از شیرها را که به سیستم های مخزن سپتیک تخلیه می شوند، طوری تنظیم کنید که سیستم فاضلاب با بار اضافی مواجه نشود.



راهنما:

هرگالن = حدود ۳/۷۸۵ لیتر	هراونس = ۲۸/۳۵ گرم
هراینچ = ۲/۵۴ سانتی متر	هرفوت = ۳۰/۴۸ سانتی متر

* توصیه‌ها ممکن است در هر ناحیه با سایر نواحی تفاوت داشته باشد.

سلامت غذا



از مصرف هرگونه ماده غذایی که با آب سیل در تماس بوده، خودداری نمائید.

هر غذایی را که در ظرف ضد آب قرار نداشته و احتمال تماس آن با آب سیل می رود دور بیندازید.

از غذاهای کنسرو شده که قوطیشان سالم باشد در صورتی می توانید استفاده کنید که برچسب قوطی را جدا نموده، آن را کاملاً شسته

و سپس با محلولی حاوی یک پیمانه ماده ضد عفونی کننده کلردار در ۵ گالن آب ضد عفونی کنید. با یک ماژیک تاریخ انقضا و مشخصات ماده غذایی را روی قوطی بنویسید.

ظروف محتوی غذا را که دارای درب پیچی، در پوش پاره شده یا درب خاصی مثل بطریهای گازدار باشند، اگر با آب سیل در تماس قرار گیرند، باید به دور انداخته شوند چون نمی توان آنها را ضد عفونی نمود.

برای شیر خواران حتی الامکان، فقط از شیرهایی که نیازی به اضافه نمودن آب ندارد، استفاده کنید.



بهداشت فردی

همیشه به یاد داشته باشید که:

☞ رعایت اصول بهداشتی اولیه طی وضعیت اضطراری حائز اهمیت بسیاری می باشد. همواره و به خصوص در موارد زیر، دستان خود را با صابون و آب جوشیده یا ضد عفونی شده شستشو نمائید:

* پیش از آماده سازی یا خوردن غذا

* پس از توالت

* پس از شرکت در فعالیتهای پاکسازی سیل

* پس از جابجا نمودن اشیایی که با آب سیل یا فاضلاب در تماس بوده اند.

☞ آب سیل ممکن است به دلیل لبریز شدن سیستمهای فاضلاب، حاوی فضولات انسانی و فرآورده های جانبی کشاورزی و صنعتی باشد. اگر چه تماس پوستی با آب سیل به تنهایی سلامت را در معرض خطر جدی قرار نمی دهد، اما خوردن یا نوشیدن هر چیزی که با آب سیل آلوده شده باشد ممکن است سبب بیماری گردد.

☞ در صورتی که در قسمتی از بدنتان بریدگی یا زخمی وجود دارد که ممکن است در معرض آب سیل قرار گیرد، با شستشوی کامل آن قسمت با صابون جلوی عفونت را بگیرید. در صورتی که زخمی دچار قرمزی، تورم یا ترشح شود باید حتماً مراقبت پزشکی از آن به عمل آید.

☞ علاوه بر این، لازم است والدین برای اجتناب از بیماریهایی که به وسیله آب منتقل می شوند، به بچه ها کمک نمایند. به کودکان اجازه ندهید در حوالی آب سیل بازی نمایند، دست کودکان را بخصوص پیش از غذا مرتب بشوید و اجازه ندهید بچه ها با اسباب بازیهایی که توسط آب سیل آلوده شده و ضد عفونی نشده اند، بازی نمایند. با استفاده از محلولی شامل یک پیمانه ماده سفید کننده در پنج گالن آب می توانید اسباب بازیها را ضد عفونی نمایید.

☞ مایعات به مقدار زیاد و قبل از احساس تشنگی بنوشید، اما از نوشیدن چای غلیظ پرهیز نمایید.

☞ استراحت در حین کار را فراموش نکنید.

☞ مراقب باشید که مشکلات مربوط به وضع هوا مانند گرمزدگی یا سرمازدگی به مشکلات شما افزوده نشود.

☞ به خاطر داشته باشید که بی‌خوابی، اضطراب، خشم، بی‌قراری، افسردگی یا رخوت و بی‌حالی خفیف امری طبیعی بوده و با گذشت زمان رفع می‌شود.

در صورت جدی یا شدید شدن هر یک از این علائم با پزشک متخصص مشاوره نمایید.

☞ کارکنان بهداشتی درمانی به شما کمک خواهند کرد که در صورت بروز مشکلات بهداشتی درمانی برای دریافت خدمات، به محل مناسب مراجعه نمایید.



بیماریها و ایمن سازی

☞ افزایش ناگهانی بیماریهای مسری پس از بروز سیل امری نامعلوم است. با این وجود، ممکن است به علت کاهش دسترسی به خدمات بهداشتی، افت سطح بهداشت یا ازدحام اشخاص آواره و بی‌خانمان، میزان بیماریهایی که پیش از سیل وجود داشته‌اند، افزایش یابد. افزایش بیماریهای عفونی که به طور معمول پیش از سیل در جامعه وجود داشته‌اند، معمولاً مشکل لاینحلی ایجاد نمی‌کند.

☞ در صورت برخورد با زخمی که به مدفوع، خاک یا بزاق آلوده شده است، به پزشک یا به کارکنان بهداشتی مراجعه نمایید تا بر مبنای سوابق شخصی، لزوم تزریق دوز یادآور واکسن کزاز را تعیین نمایند.

توصیه‌های اختصاصی در مورد ایمن سازی باید بر حسب مورد توسط مراکز یا شبکه‌های بهداشت و درمان شهر یا استان اعلام شود. سیاستگذاری در این خصوص به عهده بخش بهداشت در سطح ملی است.

جریان پر شتاب آب

✎ ورود به جریان پر شتاب آب، بدون توجه به قابلیت شناگری، خطر غرق شدن را به دنبال دارد. جریان پر شتاب و کم عمق آب هم می تواند سبب مرگ شود و حتی آب راکد کم عمق نیز می تواند برای کودکان کم سن و سال خطرناک باشد.

✎ خودروها و وسائط نقلیه نیز محل‌های امنی در مقابل خطر سیل نمی باشند، زیرا ممکن است خودروها در آب جاری از کار بیفتند یا توسط آب حرکت داده شده، با آن برده شوند.

ناقلین

✎ مقادیر زیاد آب جمع شده پس از سیل موجب افزایش جمعیت پشه‌ها می‌گردد. حداکثر فعالیت پشه‌ها در هنگام طلوع و غروب خورشید می باشد. بیشتر این پشه‌ها آفت خواهند بود، اما بیماری‌های مسری را منتقل نخواهند نمود.

✎ کارکنان بهداشت محیط در سطوح استان و شهرستان برای کنترل انتشار هر بیماری منتقل شونده توسط پشه، فعالانه وارد عمل خواهند شد.

✎ برای حفظ خود از پشه‌ها، از توری در محل اقامت خود استفاده کرده، پوشاک آستین بلند و چکمه‌های ساق بلند بپوشید.

✎ از مواد ضد حشرات با توصیه کارکنان بهداشتی استفاده کنید.

✎ برای کنترل میزان پشه‌ها، همه آبهای راکد باقیمانده در اطراف محل زندگیتان را خشک نمایید.

جانوران

بسیاری از جانوران وحشی توسط سیل از زیستگاههای طبیعی خویش بیرون رانده شده و تعداد زیادی از حیوانات اهلی نیز پس از سیل لانه خود را از دست می دهند. مواظب باشید که از این حیوانات دوری نمایید چون ممکن است برخی از آنها ناقل بیماری هاری باشند.

تله گذاری برای هیچ حیوانی نکنید و هیچ حیوانی را به دام نیندازید، اگر لازم است حیوان را دور کنید، با مسؤولان محلی کنترل حیوانات به خصوص شهرداری تماس حاصل نمایید. با تماس با مسؤولان کنترل حیوانات منطقه (شهرداری)، لاشه های حیوانی را که در نزدیکی محل زندگی شما افتاده است، جابجا نمایید.

ممکن است موشها در طی سیل و پس از آن مشکل ساز باشند. مراقب باشید که کلیه نخایر غذایی را از دسترس این جوئنده حفظ نمایید.

اگر توسط حیوانی گاز گرفته شدید جهت دریافت مراقبت پزشکی به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید.

اگر دچار گازگزدگی شدید، نخست سعی نمایید که نوع مار را به دقت شناسایی یا در صورت امکان آن را صید کنید تا اگر سمی بود، پادزهر مناسب را دریافت دارید.





موارد ایمنی که به هنگام بازگشت به خانه باید رعایت نمایید

☞ تا زمانی که توسط متخصصین یا افراد با تجربه در امور ایمنی به شما گفته نشود که منزلتان ایمنی دارد به آن باز نگردید. ممکن است سیستم برق منزل شما نیز آسیب دیده باشد. در صورت وجود هر گونه سؤال و تردید بهتر است که از یک برق کار متخصص بخواهید لوازم برقی شما را بازدید نماید.

☞ سعی کنید در طول روز به منزلتان باز گردید تا استفاده از وسایل روشنایی لازم نباشد.

☞ برای اجتناب از آتش سوزی، برق گرفتگی و انفجار، باید جریان برق و گاز طبیعی یا مخازن گاز را قطع نمود.

☞ به جای استفاده از شمع، چراغهای گاز سوز یا مشعل از چراغ قوه و چراغهای باتری دار استفاده کنید.

☞ در صورت استشمام بوی گاز یا شک به نشت گاز، شیر فلکه اصلی گاز را ببندید و کاری که سبب ایجاد جرقه شود، انجام ندهید.

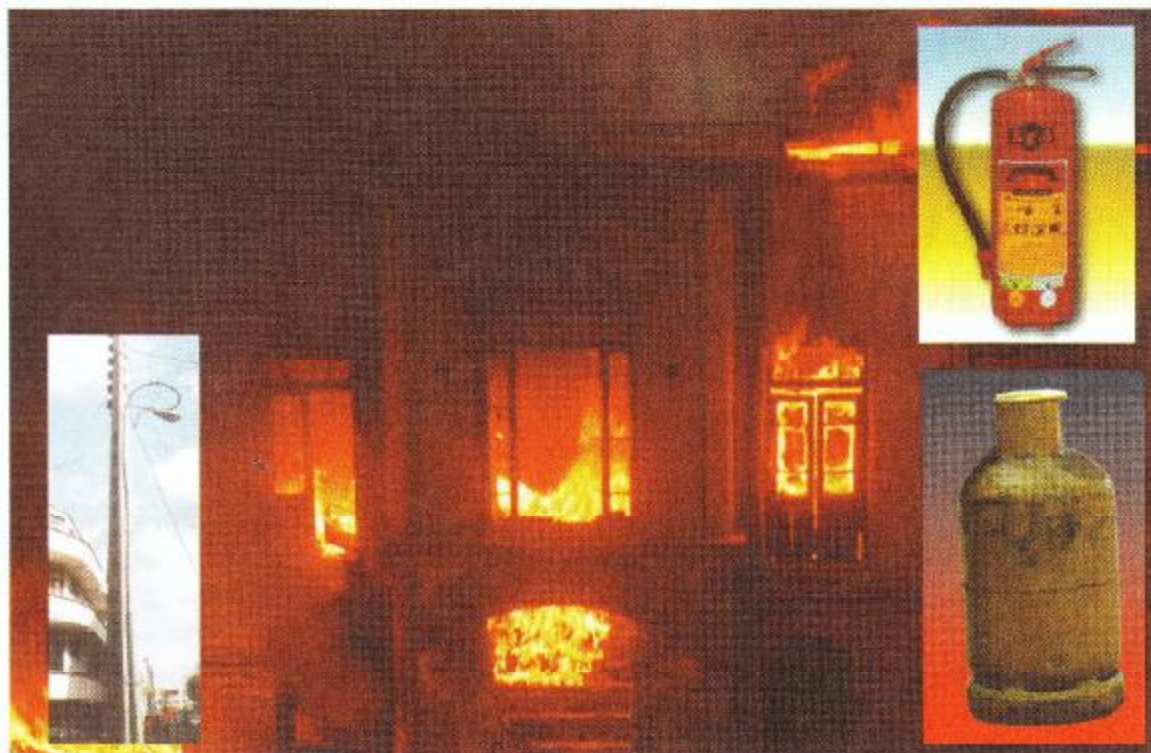
☞ اگر سیم لخت یا جرقه‌ای مشاهده نمودید، یا اگر بوی چیزی در حال سوختن بدون شعله قابل رؤیت به مشامتان رسید، باید بلافاصله با قطع فیوز اصلی، سیستم برق منزل خود را قطع نمایید.

☞ از سیمهای برقی که روی زمین افتاده، خصوصاً اگر در آب افتاده باشد، دوری کنید.

☞ از آب راکد عبور نکنید، چون امکان دارد حاوی شیشه یا قطعات فلزی باشد.

باید در مورد استفاده از تجهیزات الکتریکی از جمله مولدهای (ژنراتور) برق، با شرکت برق مشورت نمایید. توجه داشته باشید که وصل مولد، بدون وسایل تأیید شده قطع خودکار جریان برق به مدار الکتریکی منزلتان، خلاف قانون و تخلف از ضوابط الکتریکی میباشد. اگر در زمان برقراری مجدد جریان برق، مولد متصل و مشغول به کار باشد، می تواند خطر آتش سوزی داشته باشد. علاوه بر این، اتصال نادرست یک مولد به مدار الکتریکی خانه، ممکن است برای کارگرانی که مشغول برقرار نمودن جریان برق در آن ناحیه هستند، خطرناک باشد. کلیه تجهیزات و لوازم الکتریکی قبل از استفاده، باید کاملاً خشک باشند.

به خاطر داشته باشید که از لوازم گاز سوز در داخل ساختمان استفاده نکنید.



مخاطرات شیمیایی

☞ وقتی پس از سیل به محل زندگیتان باز می‌گردید نهایت دقت و احتیاط را در خصوص مخاطرات شیمیایی بالقوه به کار ببندید.

☞ ممکن است سیل ظروف مواد شیمیایی خطرناک مثل حلالها یا سایر مواد شیمیایی را از محل ذخیره‌شان حرکت داده یا آنها را زیر خاک مدفون کرده باشد.

☞ در صورت یافتن مخازن پروپان سعی نکنید خودتان آنها را حرکت دهید. چون خطر آتش گرفتن و انفجار آنها وجود دارد، پس هرگاه یکی از آنها را پیدا نمودید باید بلافاصله با اداره آتش نشانی تماس حاصل نمایید.

☞ باتریهای خودرو، حتی آنهایی که در آب سیل هستند، ممکن است هنوز دارای بار الکتریکی باشند و باید با نهایت احتیاط و با استفاده از دستکشهای عایق جابجا شوند. از تماس با اسیدی که ممکن است از باتریهای آسیب دیده خودرو بیرون ریخته باشد، اجتناب نمایید.



نیازهای قابل پیش‌بینی به دنبال سیل

ارزیابی صحیح نیازهایی که می‌تواند قابل پیش‌بینی باشد مانند: جستجو و نجات، کمک‌های پزشکی، تخلیه و مدیریت جابجایی مردم، کاهش ریسک بیماری‌های منتقله از طریق آب و ناقلین در فرد فرد مردم، افزایش آگاهی مردم درباره خطراتی که سلامت آنها را تهدید می‌کند و حفظ شرایط تأمین غذای سالم در دراز مدت چراکه محصولات کشاورزی به احتمال زیاد نابود می‌شوند.



فراموش نکنید

اعلام هشدار قبلی، در مورد سیل‌های فصلی ممکن است، اما در مورد سیل‌های برق‌آسا یا اکثر سیل‌های کناره‌ای تنها دقایقی پیش از وقوع سیل می‌توان هشدار داد.

طیف اقدامات کاهش آثار سیل از شناسایی سیل، سامانه‌های هشدار، آموزش مردم تا مدیریت حوزه‌های سیل خیز گسترده است.

آنچه همگان در مورد سیل باید بدانند



اطلاعات بیشتر



خواننده گرامی

علاوه بر اطلاعات ارائه شده در این کتابچه، مراکز و شبکه‌های بهداشتی و درمانی ممکن است توصیه‌های بهداشتی مخصوص محل شما را منتشر یا اعلام نمایند.

جهت کسب اطلاعات بیشتر با مراکز بهداشت محله یا شهر خود تماس حاصل نمایید.

ضمناً خاطر نشان می‌سازد دبیر خانه کمیته تخصصی بهداشت و درمان کاهش اثرات

بلایای طبیعی نیز با شماره تلفن ۸۹۵۲۹۱۹ و نمابر ۸۹۵۵۷۷۱ آماده پاسخ‌گویی به

مسائل و مشکلات بهداشتی- درمانی شما در رابطه با بلایای طبیعی می‌باشد.

ضمناً از طریق **Home page** مرکز اطلاع‌رسانی کمیته با مشخصات زیر:

آدرس: <http://www.idrc.org> User name : guest

بدون رمز

شماره تلفن: ۸۹۵۲۹۱۹

و یا مستقیماً از طریق آدرس شبکه:

<http://www.mohme.gov.IR>

می‌توانید به اطلاعات بیشتری دست یابید.

پاسخهای نامناسب به سیل

- ! واکنش به منطقه ارسال نکنید!
- ! پیش از مشاوره با همه گیر شناسان و متخصصین امر خود را در عملیات ایمن سازی عمومی درگیر نسازید!
- ! البسه و کفش مستعمل به منطقه ارسال نکنید!
- در اکثر موارد ارقام اهدایی بیش از حد نیاز است. خرید این اقلام در محل اقتصادی تر، راحتتر و بهداشتی تر از حمل آنهاست.
- ! سر پناه موقت مانند چادر ارسال نکنید!
- اسکان مجدد مردم در منازل خویشاوندان یا مکانهای عمومی مناسبتر از ایجاد اردوگاههای موقت است.

خطر سیل را جدی بگیریم!

● برداشت بی‌رویه شن و ماسه از بستر و حریم رودخانه خطرناکترین است.

● تخریب پوشش گیاهی خطر سیل را در بر دارد.

● مسدود کردن سیل‌های داخل شهر و ساخت و سازهای غیرمجاز در حریم رودخانه‌ها

حسرات فانی از سیل را تشدید می‌کند.

● با رعایت بستر و حریم رودخانه از آلودگی بستر و آلودگی آب پیشگیری نمایید.

● احداث پلها بدون رعایت نکات فنی و ضابطه‌های مهندسی رودخانه سیل آفرین است.

● در هنگام بارشهای شدید ضمن توجه به پیامهای رسانه‌های جمعی هشدارهای وقوع

سیل را جدی بگیریم.

● شنا کردن و حرکت در جریان سیل و همچنین نوشیدن آب سیل خطرناک است.

● در هنگام سیل باید ضمن حفظ آرامش خود و تهیه غذا و پوشاک مناسب به نقاط

مرتفع پناه برد.

● با بیمه می‌توان خسارات سیل را جبران کرد.