

آب‌گرفتنی پس از سیل



سیلاب و آب‌های راکد می‌توانند خطرناک باشند و شما را در برابر بیماری‌های عفونی، خطرات شیمیایی و جراحات آسیب‌پذیر کنند. با رعایت این نکات از خود و عزیزانتان در برابر خطرات ناشی از سیلاب محافظت کنید.

در سیلاب رانندگی نکنید - دور بزنید، غرق نشوید!

سیلاب می‌تواند خطر غرق‌شدگی را برای هر کسی ایجاد کند - صرف نظر از توانایی او در شنا کردن. آب کم عمقی که با سرعت بالا حرکت می‌کند، می‌تواند کشنده باشد و حتی آب کم عمق را که نیز برای کودکان خردسال خطرناک است.

✚ همیشه به هشدارهای مربوط به جاده‌های دچار آب‌گرفتگی توجه کنید.

✚ در مناطق سیلابی رانندگی نکنید - خودرو یا سایر وسایل نقلیه از شما در برابر سیلاب محافظت نمی‌کنند. آب می‌تواند

آنها را با خود جابجا کرده یا ممکن است در مسیر متوقف کند.

از سیلاب خارج شوید.

سیلاب حاوی موارد زیادی است که ممکن است به سلامتی آسیب برساند. ما دقیقاً نمی‌دانیم در هر مقطع از زمان چه موادی در آب وجود دارند. سیلاب می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

✚ تیر برق و سیم‌های سقوط کرده

✚ فاضلاب انسانی و دامی

✚ زباله‌های خطرناک خانگی، پزشکی و صنعتی (شیمیایی، بیولوژیکی و رادیولوژی)

✚ زباله خاکستر ذغال سنگ که می‌تواند حاوی ترکیبات سرطان‌زا مانند آرسنیک، کروم و جیوه باشند.

✚ آلودگی‌های دیگری که می‌توانند منجر به بیماری شوند.

✚ اجسامی مانند چوب، خودرو، مصالح ساختمانی و آوار

✚ حیوانات وحشی یا سرگردان مانند چوندگان و مارها



قرار گرفتن در معرض سیلاب آلوده می تواند:

- ✚ عفونت زخم
- ✚ آسیب‌های پوستی
- ✚ بیماری دستگاه گوارش
- ✚ کزاز
- ✚ لیستوسپیروز یا تب شالیزار (شایع نیست)

صرف نظر از منبع آلودگی، ضروری است که خود را از قرار گرفتن در معرض سیلاب محافظت کنید.

بهترین راه برای محافظت از خود، دور ماندن از آب است.

اگر با سیلاب تماس پیدا کردید:

- ✚ در اسرع وقت محل تماس را با صابون و آب تمیز بشویید. اگر آب و صابون ندارید، از دستمال مرطوب یا ضد عفونی کننده‌های حاوی الکل استفاده کنید.
- ✚ از زخم‌ها مراقبت کنید و در صورت لزوم به مرکز درمانی مراجعه کنید.
- ✚ لباس‌های آلوده به سیلاب یا فاضلاب را قبل از استفاده مجدد، در آب گرم و مواد پاک کننده بشویید.

اگر باید وارد سیلاب شوید: از چکمه لاستیکی، دستکش لاستیکی و عینک محافظ استفاده کنید.

از صدمات جلوگیری کنید.

سیلاب ممکن است حاوی اجسام تیز، مانند شیشه یا قطعات فلزی باشد که می تواند باعث جراحت و منجر به عفونت شود. کمک‌های اولیه به موقع و سریع می تواند به بهبود زخم‌های کوچک و جلوگیری از عفونت کمک کند. اگر زخم سوراخ شده یا زخم آلوده به مدفوع، خاک یا بزاق دارید، به مرکز درمانی مراجعه کنید. زیرا ممکن است بر اساس سوابق فردی، تمديد واكسن كزاز لازم باشد.

از عفونت زخم باز و ضایعات پوستی جلوگیری کنید.

زخم های باز و ضایعات پوستی در معرض سیلاب می توانند آلوده شوند. به عنوان مثال ویبریو، نوعی باکتری است که به طور طبیعی در آب های ساحلی وجود دارد و در صورتی که زخم باز در معرض آن قرار بگیرد، می توانند باعث عفونت های پوستی شود. ممکن است هنگام سیل این اتفاق رخ دهد. برای محافظت از خود و خانواده:

- ✚ اگر زخم باز دارید، از قرار گرفتن در معرض سیلاب خودداری کنید.
- ✚ زخم های تمیز و باز را با بانداژ ضد آب بیوشانید تا احتمال عفونت کاهش یابد.
- ✚ با شستشوی مناسب توسط صابون و آب تمیز، زخم های باز را تا حد ممکن تمیز نگه دارید.
- ✚ اگر زخم دچار قرمزی، تورم یا چرکی شد، سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

در اسرع وقت به دنبال مراقبت های پزشکی باشید، اگر:

- ✚ در زخم یک جسم خارجی (خاک، چوب، فلز یا سایر اشیا) وجود دارد.
- ✚ زخم در معرض خطر عفونت است (مانند گازگرفتن سگ یا سوراخ شدن توسط جسم کثیف).
- ✚ یک زخم قدیمی که علائم عفونت را نشان می دهد (افزایش درد، تورم، قرمزی، چرک یا احساس تب).

از خود و عزیزانتان در برابر بیماری های اسهالی محافظت کنید.

توجه داشته باشید که سیلاب ممکن است حاوی فاضلاب باشد و خوردن یا نوشیدن هر چیزی که توسط سیلاب آلوده شده باشد می تواند باعث بیماری اسهال شود. (مانند E. coli یا عفونت سالمونلا). برای محافظت از خود و خانواده:

- ✚ دستان خود را پس از تماس با سیلاب بشویید. همچنین دست کودکان را همیشه و حتماً قبل از غذا با آب و صابون بشویید.
- ✚ به کودکان اجازه ندهید در مناطق دچار آبگرفتگی بازی کنند.
- ✚ اجازه ندهید تا کودکان با اسباب بازی هایی که به سیلاب آلوده شده و ضد عفونی نشده اند، بازی کنند.
- ✚ در آبی که ممکن است به فاضلاب یا مواد شیمیایی سمی آلوده باشد، استحمام نکنید. این شامل رودخانه، نهر یا دریاچه هایی است که توسط سیلاب آلوده شده اند.



خود را از گزش حیوانات و حشرات محافظت کنید.

سیلاب می تواند حیوانات، حشرات و خزندگان را جابجا کند. برای محافظت از خود و خانواده، هشیار باشید و از تماس با سیلاب و آب های راکد خودداری کنید.

از وجود مواد شیمیایی در سیلاب آگاه باشید.

سیل می تواند باعث جابجایی ظروف حاوی مواد شیمیایی از محل ذخیره معمول آنها شود.

- ✚ سعی نکنید مخازن پروپان که ممکن است پیدا کنید را جابجا کنید - آنها خطرناک هستند و می توانند باعث آتش سوزی یا انفجار شوند. اگر موردی را یافتید، بلافاصله با پلیس یا آتش نشانی منطقه خود تماس بگیرید.
- ✚ هنگام برداشتن باتری ماشین بسیار مراقب باشید. حتی اگر در سیلاب باشند، باتری های خودرو ممکن است بار الکتریکی داشته باشند. از دستکش عایق استفاده کنید و از تماس با اسیدی که ممکن است از باتری آسیب دیده بیرون ریخته شود، خودداری کنید.

از خطرات الکتریکی در داخل یا خارج از خانه جلوگیری کنید.

- ✚ پس از یک طوفان، سیل یا هر فاجعه طبیعی دیگر باید مراقب باشید تا از خطرات الکتریکی در خانه یا سایر نقاط جلوگیری کنید.
- ✚ برای جلوگیری از آتش سوزی، برق گرفتگی یا انفجار در خانه، گاز طبیعی، کپسول گاز و برق را قطع کنید.
- ✚ هرگز سیم برق که زمین افتاده را لمس نکنید. با اداره برق تماس بگیرید و حادثه را گزارش کنید. در هنگام پاکسازی و سایر فعالیت ها از تماس با خطوط برق هوایی خودداری کنید.
- ✚ اگر سیم برق در آب افتاده است، از رانندگی در آبگرفتگی خودداری کنید.
- ✚ اگر فکر می کنید شخصی دچار برق گرفتگی شده است، خودتان یا از دیگران بخواهید تا با فوریت های پزشکی تماس بگیرند.

این یک حرکت داوطلبانه برای آگاهی بخشی و نجات جان انسان هاست.

آخرین بررسی: سپتامبر ۲۰۲۰

منبع مطالب: مرکز ملی بهداشت محیط (NCEH)، آژانس ثبت مواد سمی و بیماریها (ATSDR)، مرکز ملی پیشگیری و کنترل آسیب (NCIPC)

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها (CDC)