

آمادگی برای سیل



با برنامه‌ریزی قبلی خود و عزیزانتان را ایمن نگه دارید.

- ✚ آیا در منطقه مستعد سیلاب هستید؟ برای فهمیدن اینکه خانه شما در منطقه‌ای مستعد سیلاب یا در معرض رانش زمین قرار دارد با زمین شناس یا مقامات محلی تماس بگیرید.
- ✚ برای خانواده خود یک برنامه برای سوانح و یک برنامه برای حفظ ارتباط پس از سوانح درست کنید.
- ✚ با خانواده خود مسیر تخلیه منطقه یا شهر هنگام سیل را برنامه‌ریزی و تمرین کنید. یکی از اقوام یا دوستان خارج از استان خود را مشخص کنید تا در صورتی که خانواده شما در هنگام طغیان و سیل از هم جدا شدند "تماس خانوادگی" را با همه حفظ کند. اطمینان حاصل کنید که همه افراد خانواده شما از نام، آدرس و شماره تلفن این فرد اطلاع دارند.
- ✚ آگاه باشید. درباره برنامه‌های اضطراری، اطلاعیه‌های هشدار دهنده، مسیرهای تخلیه و مکان پناهگاه‌های اضطراری منطقه خود اطلاعات کسب کنید.
- ✚ مقامات محلی را در مورد نیازهای خاص خانواده، مانند افراد سالمند یا بستری، یا هر فرد دارای معلولیت آگاه کنید.

خانه را برای سیل آماده کنید.

- ✚ قبل از وقوع سیل اطمینان حاصل کنید که کلیه مخاطرات موجود در خانه را ایمن سازی کرده اید.
- ✚ آماده باشید تا هنگام آبگرفتگی، سقوط خطوط انتقال برق یا قبل از تخلیه خانه، برق را قطع کنید. قبل از خروج، منابع گاز و آب را قطع کنید. ساختمان را از نظر هرگونه سازه ناپایدار ایمن کنید.
- ✚ اگر تجهیزات خاموش کننده آتش ندارید، امروز بخرید. اطمینان حاصل کنید که خانواده شما می دانند که تجهیزات اطفای حریق کجاست و چگونه از آن استفاده کنند.
- ✚ پمپ تخلیه آب یا کف کش (در صورت امکان همراه با برق اضطراری) خریداری و نصب کنید.



- از یک برقکار مجاز بخواهید اجزای الکتریکی (سوئیچ، پریز، کلید و سیم‌کشی) را حداقل ۳۰ سانتیمتر بالاتر از سطح سیلاب پیش بینی شده در منزل شما نصب کند.
- برای کف شور، توالت و سایر اتصالات فاضلاب، سوپاپ‌های محافظت از جریان برگشتی (دریچه یک طرفه) را نصب کنید تا از ورود آب جاری یا فاضلاب جلوگیری شود.
- مخازن نگهداری سوخت را محکم و ایمن سازی کنید. که در صورت جابجایی می‌توانند زیر زمین شما را آلوده کنند. یک مخزن مهار نشده در فضای بیرونی نیز می‌تواند به پایین دست منتقل شود و به خانه‌های دیگر آسیب برساند.

اگر هشدار سیل دریافت کرده اید:

- تجهیزات اضطراری که قبلاً در خانه تهیه کرده‌اید را جمع‌آوری و آماده کنید. برای دریافت اطلاعات جدید با رادیو یا ایستگاه تلویزیونی محلی همراه باشید.
- در صورت لزوم برای تخلیه خانه، همه تجهیزات برقی را خاموش کرده و شیر اصلی گاز و آب را ببندید.
- از سوابق واکسیناسیون خود یا از آخرین تزریق کزاز آگاه باشید، زیرا ممکن است طی سیل یا پس از آن دچار زخم یا عفونت شوید.
- آب اضطراری تهیه کنید. حداقل ۱ گالن (حدود ۴ لیتر) آب در روز برای هر شخص و حیوان خانگی در نظر بگیرید. حداقل برای ۳ روز را ذخیره کنید.
- وسایل موجود در فضای باز مانند میز و صندلی، منقل و سطل زباله را به داخل بیاورید یا آنها را به طور ایمن مهار کنید.

یک کیف نجات شرایط اضطراری مهیا کنید.

- با تهیه کیف نجات در شرایط اضطراری، خانه خود را به وسایلی که ممکن است در هنگام طغیان آب به آن نیاز داشته باشید، مجهز کنید. (برای مشاهده لیستی از وسایلی که باید در آن قرار دهید، به قسمت تهیه کیف نجات در شرایط اضطراری مراجعه کنید.) لوازم زیر را نیز حتماً در کیف قرار دهید:
- یک کیف نجات اضطراری برای ماشین شما شامل مواد غذایی فاسد نشدنی، علامت دهنده نوری، سیم بکسل، نقشه، ابزار، یک جعبه کمک‌های اولیه، کپسول آتش‌نشانی، کیسه خواب و سایر اقلام مورد نیاز می‌باشد.
- چکمه لاستیکی، کفش مقاوم و دستکش‌های ضد آب.



✚ مواد دافع حشرات حاوی DEET یا Picaridin ، پشه بند یا لباس های آستین بلند و شلوار برای محافظت در برابر پشه‌هایی که ممکن است در آبرفتگی پس از سیل جمع شوند. (اطلاعات بیشتر در این مورد را می‌توانید در توضیحات مواد دفع کننده حشرات مشاهده کنید.)

آب و غذا تهیه کنید.

اطمینان حاصل کنید که در صورت بروز سیل، غذا و آب کافی و سالم (برای آشامیدن، پخت و پز، استحمام و غیره) در دسترس شما و خانواده است.

برای تخلیه آماده باشید.

دستور تخلیه را هرگز نادیده نگیرید - اگر در منطقه‌ای کم ارتفاع یا در مسیر اصلی بالا آمدن آب هستید، مقامات به شما توصیه خواهند کرد که آنجا را ترک کنید.

حتی اگر هنوز به شما دستور تخلیه داده نشده است، همیشه بهتر است هنگام صدور هشدار سیل، برای این اقدام آماده باشید. برای آماده سازی خانه، ماشین و عزیزان خود برای تخلیه احتمالی:

✚ مخزن سوخت وسیله نقلیه خود را پُر کنید و مطمئن شوید که کیف نجات اضطراری اتومبیل شما آماده است.
✚ اگر وسیله نقلیه در دسترس نیست، برای حمل و نقل با دوستان یا خانواده خود هماهنگی کنید.
✚ اسناد مهم مانند سوابق پزشکی، کارت بیمه و کارت شناسایی را آماده کرده و در پوشش ضدآب قرار دهید تا هنگام تخلیه با خود داشته باشید.

✚ ظروف آب سالم را پر کنید.

✚ اگر حیوان خانگی دارید، پناهگاهی مناسب را برای آنها در نظر بگیرید.

✚ برنامه های اضطراری و تجهیزات خود را بررسی کنید و مرور کنید تا چیزی فراموش نشده باشد.

✚ برای به روزرسانی اطلاعات در خصوص وضعیت جوی، رادیو یا تلویزیون را دنبال کنید.

✚ به آذیرهای خطر و علائم هشدار دهنده توجه کنید.

✚ دامها و حیوانات خانگی را در منطقه ای امن قرار دهید. به دلیل امنیت غذایی و بهداشتی، پناهگاههای اضطراری نمی‌توانند حیوانات را بپذیرند.

✚ دمای یخچال و فریزر در سردترین حالت ممکن تنظیم کنید.



اگر دستور تخلیه دارید:

اگر هشدار سیل برای منطقه شما صادر شده یا مقامات شما را به تخلیه منطقه دعوت می کنند:

فقط وسایل ضروری را بردارید.

اگر وقت دارید، گاز، برق و آب را قطع کنید.

برای جلوگیری از شوک الکتریکی هنگام اتصال برق، همه وسایل را از پریز جدا کنید.

جاده و مسیرهای تخلیه مشخص شده را دنبال کنید و انتظار ترافیک سنگین را داشته باشید.

سعی نکنید در زهرها یا جاده های پر آب رانندگی یا پیاده روی کنید.

اگر دستور تخلیه ندارید:

برای پشت سر گذاشتن طوفان به ایمن ترین حالت ممکن:

برای به روزرسانی اطلاعات در خصوص وضعیت جوی، رادیو یا تلویزیون را دنبال کنید.

اگر خانه شما آسیب دیده است، یا اگر توسط مقامات به شما دستور داده شده، خود را برای تخلیه و جابجایی به پناهگاه

یا خانه همسایه آماده کنید.

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

آخرین بررسی: اکتبر ۲۰۱۸

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)