**باسمه تعالی**

**اقدامات ‌حفاظتی و مراقبتی:**

**قبل از وقوع سیل**

* از ساخت و ساز در حریم سیل خودداری شود.
* در صورت احتمال وقوع سیل، باید محل استقرار آب‌گرمکن‌ها‌، پانل برق و موتورخانه از سطح زمین، ارتفاع داده شود.
* برای جلوگیری از برگشت آب سیل به داخل فاضلاب محل سکونت، لازم است در محل زانویی توالت، “دریچه اطمینان” نصب شود.
* برای ممانعت از ورود سیل به درون خانه‌، بهتر است ‌اطراف آن دیوارکشی شود.
* دیوار پایه‌های ساختمان محل سکونت را باید با مصالح مناسب پوشاند تا مانع از نفوذ آب شود.
* هم‌اکنون برای تشکیل یک تیم حمایتی (حداقل 3 نفر) از همسایگان، دوستان، اقوام برای کمک‌رسانی به افراد آسیب‌پذیر خانواده و محله (از قبیل سالمندان، افراد معلول، کودکان، زنان و ...) که به هر دلیل ممکن است در مواقع اضطراری به کمک نیاز داشته باشند، برنامه‌ریزی کنید.
* برای آمادگی و تأمین اقلام و لوازم موردنیاز خانواده در ساعات اولیه پس از وقوع سیل، کیف شرایط اضطراری (شامل کیف کمک‌های اولیه، مواد غذایی کنسرو شده، آب، اصل و کپی مدارک مهم، چراغ‌قوه و ...) را تهیه، متناسب با نیازهای اساسی خانواده خود تجهیز و آن را در محل مناسبی در دسترس قرار دهید.
* اگر خانة شما در محل مرتفعی یا خارج از مسیر سیلاب و خارج از حریم و بستر رودخانه و مسیل است و خطر آب‌گرفتگی شما را تهدید نمی‌کند، نیاز به خروج از منزل نیست. در غیر این صورت مناطق کم ارتفاع را خیلی سریع ترک کنید و به مناطق مرتفع دور از رودخانه‌ها و نهرها بروید.
* درصورتی‌که اخطار تخلیه و هشدار خروج از منطقه را دریافت کردید به ‌سرعت منطقه مربوطه را به سمت مکان های مرتفع و امن ترک کنید.
* اگر هنگام وقوع سیل هشدار تخلیه محل را دریافت نکردید ولی احساس کردید در خطر هستید فوراً محل را تخلیه کنید.
* چنانچه برنامه‌اي براي تخليه اضطراری تدارک ندیده اید به محل‌هایی که بخشداری، فرمانداری و جمعیت هلال‌احمر و سایر مراکز امدادی برای اسکان در نظر گرفته اند، مراجعه کنید.
* بااطلاع از وضعیت جاده‌ها و پل‌ها، از مسیرهای اصلی تردد کنید و به‌هیچ‌وجه وارد بیراهه‌ها نشوید، بعضی راه‌ها ممکن است مسدود بوده و یا شما را به سمت خطرات بیشتری سوق دهد. از توصیه های مسئولین محلی پیروی کنید، آن‌ها شما را به سمت ایمن‌ترین راه هدایت می‌کنند.
* از مناطق در معرض سیل مانند نواحی پست، زیرگذرها، دره‌ها، تنگه‌ها و ... هر چه سریع‌تر خارج شوید.
* از فاضلاب‌ها و جویبارهای به‌ظاهر آرام دوری‌کنید. به خاطر داشته باشید جویبارها، کانال‌های فاضلاب و ... نیز می‌توانند به ناگهان دچار سیلاب شوند.
* از سواحل یا حاشیه رودخانه ها دور شوید.
* در جریان سیل شنا نکنید، خطر غرق‌شدگی به دنبال دارد.
* اگر پیاده هستید، هرگز از منطقه‌ای که سیلاب فراگرفته عبور نکنید، به‌ویژه نقاطی که سطح آب از زانوی شما بالاتر است.
* در منطقۀ سیل‌زده رانندگی نکنید، وسیلة نقلیه، محل امنی در مقابل سیل نیست.
* اگر وسیله نقلیه شما (به علت خاموش شدن، خرابی، تصادف یا برخورد، گرفتار شدن یا فرورفتن در آب یا گل) از حرکت ایستاد، فوراً آن را ترک کرده و به‌جای مرتفع بروید.
* اگر هنگام رانندگی گرفتار آب‌گرفتگی و آب هایی که به‌سرعت در حال بالا آمدن است شدید، سریع از وسیله نقلیه پیاده شوید و به مناطق بالاتر بروید. به یاد داشته باشید اگر ارتفاع آب به کف وسیله نقلیه برسد می تواند کنترل آن را مختل کند و یا حتی باعث توقف حرکت آن بشود.
* هرگز از درختان در معرض سیل به‌عنوان محل امن استفاده نکنید.
* هرگز از روی پل‌های آب‌گرفته عبور نکنید.
* از عبور دادن حیوانات اهلی از عرض رودخانه‌ها و حاشیۀ آن ها در زمان بارش شدید باران و وقوع سیل بپرهیزید.
* از سلفی گرفتن و تهیه تصویر یا فیلم‌برداری از سیلاب خودداری کنید و هر چه سریع‌تر از منطقه در معرض خطر خارج شوید.

**در حین وقوع سیل**

* برای کسب اطلاعات ‌در مورد سیل‌، لازم است صرفاً به ‌اخبار رادیو یا تلویزیون یا شبکه های اجتماعی معتبر محلی یا منطقه ای توجه نمود.
* هر لحظه ممکن است سیل برق‌آسا روی بدهد. در چنین وضعی باید ضمن حفظ خونسردی، ‌فوراً به نواحی مرتفع و به دور از درختان بلند و دکل ها و... پناه برده و منتظر دستور مسئولین شد.
* همواره باید ‌به وضع ‌جویبارها‌، آبگذرها و دره‌ها توجه شود، زیرا ‌سیل برق‌آسا در این محل‌ها ‌به طور ناگهانی و بدون علایم هشدار قبلی جاری می‌شود.
* قبل از ترک خانه‌، از امنیت آن باید مطمئن شد‌. درصورت امکان‌، وسایل موجود در حیاط خانه را باید ‌به درون ‌خانه برد‌. بهتر است اسباب و اثاثیه مهم به طبقه بالای خانه منتقل شوند.
* دریچه اصلی آب و ورودی گاز بسته شوند. وسایل ‌برقی از جریان برق کشیده شوند و در اولین اقدام کنتور برق قطع شود. در صورت ‌خیس بودن یا در آب قرار گرفتن باید به پریزهای برق دست نزد.
* توجه داشته باشید در آبی که جریان دارد نباید ‌حرکت کرد. حتی ۱۵ سانتی‌متر آب در حال حرکت می‌تواند ‌تعادل تنومندترین انسان بالغ را بر هم بزند. درصورت اجبار به حرکت ‌در آب، باید از جایی حرکت کرد که آب ساکن است‌. برای اطمینان از حرکت در آب و پی بردن به استحکام مسیر و عمق آب بهتر است از چوب دستی بلند استفاده شود.
* ‌حدود ۱۵ سانتی‌متر آب، با کف اغلب خودروهای سواری تماس پیدا کرده و ممکن است موجب از دست رفتن کنترل و واژگون‌شدن آن‌ها شود.
* ‌حدود 25 سانتی‌متر آب موجب شناورشدن اغلب خودروها و حتی خودروی شاسی بلند، وانت، تراکتورها، مینی بوس و... خواهد شد.
* ‌حدود 50 سانتی‌متر آب می‌تواند انواع خودروها را کاملاً و به راحتی با خود ببرد.

افرادی بسیاری به دلیل حضور در خودروی شخصی و عدم خروج به موقع از آن در هنگام سیل جان خود را از دست داده‌اند، بنابراین اگر خودرو، در آب‌هایی که سطح آنها بالا می‌آید، گیر کرده است، باید فوراً آن را رها کرده و به محل مرتفع رفت. بنابراین حفظ جان و سلامتی افراد نسبت به حفظ اموال و دارایی های آنها همواره در اولویت است و نباید در مواقع بروز سیل برای حفظ دارایی و اموال، جان خود یا دیگران را به خطر انداخت.

**بعد از وقوع سیل**

* از تلفن (ثابت یا همراه) فقط در موارد اضطراری استفاده کنید و صرفاً به انتقال اطلاعات ضروری بسنده کنید.
* به مناطق سیل‌زده نروید چراکه حضور شما ممکن است عملیات امداد و نجات را مختل کند.
* می‌توان ‌از طریق رادیو و سایر رسانه‌های جمعی، ‌اطلاعاتی ‌راجع به مکان‌های دسترسی به آب سالم و بهداشتی به دست آورد.
* از نوشیدن آب سیل اکیداً خودداری شود‌. آب ‌شرب ممکن است با انواع آلودگی های میکروبی و...، نفت‌، گازوییل و فاضلاب آمیخته و آلوده شود. علاوه بر این، آب ممکن است به جریان برق اتصال پیدا کرده و خطرساز شود. بنابراین نباید با آن تماس پیدا کرد.
* از آب‌های ‌در حال حرکت باید دوری شود.
* باید مراقب مناطقی بود ‌که آب سیل در آنجا‌ ‌جمع شده است‌، زیرا ‌احتمال دارد که جاده، به علت وزن ‌حتی یک خودرو دچار ‌نشست شود.
* نباید سیم‌‌های سقوط کرده برق را لمس نمود. موضوع باید ‌فوراً به اداره برق اطلاع داده شود.
* فقط زمانی ‌باید به خانه برگشت ‌که مقامات مسئول اعلام پایان مخاطره و وضعیت سفید یا بی‌خطری کرده باشند.
* اگر ساختمانی در محاصره سیلاب قرار گرفته باشد، نباید ‌به هیچ عنوان به آنجا برگشت.
* هنگام برگشت به داخل خانه، احتیاط کامل رعایت شود. ممکن است در هر جایی از ساختمان (‌مخصوصاً فونداسیون آن‌) خللی ایجاد شده باشد.
* در اولین فرصت، باید امکانات آسیب‌دید‌ه ساختمان تعمیر شوند. ‌سیستم آسیب‌دید‌ه فاضلاب برای سلامتی بسیار خطرناک است.
* هر چیزی که با آب تماس پیدا کرده است را ‌باید تمیز کرده و ضدعفونی نمود. گل و لای ناشی از سیلاب می‌تواند حاوی فاضلاب و مواد شیمیایی و عفونی خطرناک باشد.
* آب و گل‌ولای را از محل سکونت یا کار به‌ویژه زیرزمینها به‌تدریج خارج کنید (حدود یک‌سوم آب در روز). اگر آب زیرزمین‌ها در مدت‌زمان کوتاهی به‌طور کامل پمپ شود، باعث ریزش دیواره‌های زیرزمین شود.
* به کودکان اجازه ندهید به آب جمع شده در گودال ها نزدیک شوند و یا با آب سیل بازی کنند.
* وسایلی مانند تمام اشیاء پنبه‌ای، پشم‌شیشه‌ای، مبلمان نئوپانی، تشک‌ها، خوشخواب‌ها، پشتی‌ها، کوسن‌ها، بالش‌ها، رویه‌های مبل و ...که با آب آلوده تماس داشته‌، آب را جذب می‌کنند و نمی‌توان آن ها را تمیز یا ضدعفونی کرد، باید دور ریخته شوند.
* مواد غذایی که با سیلاب در تماس بوده‌اند، قابلیت مصرف ندارند و باید آنها را دور ریخت، در غیر این صورت احتمال مسمومیت و عوارض آن و حتی فوت برای مصرف کنندگان وجود دارد. آلودگی آب نیز خطر جدی است و باید حتماً از منابع پاک نسبت به مصرف آن به ویژه آب آشامیدنی استفاده کرد.
* اگر خودروی شما به سرعت در آب جابجا می شود و آب در حال بالا آمدن یا شناور کردن خودروی شما است، سعی کنید شیشه جانبی خودرو را با میله های پشت سری فوراً بشکنید و بیرون بپرید و سریعاً خودرا به محلی مرتفع برسانید.

**اقدامات بعد از وقوع سیل**

* خود را به نزدیکترین محل امدادرسانی هلال احمر یا سایر مراکز امدادرسانی برسانید. غذا، البسه و سایر کمک‌های اولیه در آنجا موجود است.
* برای اطمینان از سالم بودن آب آشامیدنی، حتماً به گزارش اخبار محلی توجه کنید و آب آشامیدنی را قبل از مصرف بجوشانید.
* از سیلاب دور شوید زیرا این آب ممکن است با روغن، گازوییل یا فاضلاب و... آلوده شده باشد و یا احتمال دارد در اثر تماس با خطوط نیروی برق زیرزمینی، جریان برق پیدا کرده باشد.
* از آب در جریان، فاصله بگیرید.
* به مناطقی که سیلاب عقب‌ نشینی کرده است، توجه کنید زیرا استحکام خیابان‌ها و جاده ها ممکن است به‌خاطر جریان سیل ضعیف شده باشد که در این صورت ممکن است در اثر وزن خودرو فرو برود.
* از خطوط فشار قوی دوری کنید.
* زمانی به خانه بازگردید که مسئولان وضعیت را امن(سفید) اعلام کنند.
* از ساختمان‌هایی که اطرافش را آب احاطه کرده است، دور شوید.
* هنگام ورود به منزل کاملا احتیاط کنید. ممکن است پی‌های ساختمان آسیب دیده باشد ولی در ابتدا خرابی دیده نشود و ظاهر خانه سالم به‌نظر بیاید.
* سعی کنید در طول روز به منزل برگردید تا استفاده از وسایل روشنایی لازم نباشد.
* چنانچه مجبور هستید شبانه به خانه برگردید، خیلی محتاط باشید. از فانوس، مشعل و کبریت برای روشن کردن ساختمان استفاده نکنید. چراغ قوه را نیز قبل از ورود به ساختمان روشن کنید.
* از غذاهای کنسرو شده استفاده کنید.
* لوازم برقی را قبل از استفاده کنترل و خشک کنید.
* آب‌های جمع شده برای گودال‌ها شرایط مناسبی را برای رشد حشرات به‌خصوص پشه‌ها ایجاد خواهد کرد، بنابراین از توری در محل اقامت خود استفاده کنید و پوشاک آستین بلند و چکمه های ساق بلند بپوشید.
* چون سیل باعث خارج شدن مارها از لانه های خود می شود، بعد از سیل مراقب مارگزیدگی باشید.
* پس از سیل احتمال شیوع بیماری‌های عفونی مانند عفونتهای دستگاه گوارش از جمله هپاتیت، وبا، حصبه و… وجود دارد که باید مراقبت های لازم بهداشت فردی و عمومی به‌عمل آید.
* اگر مخزن توالت، کاسه‌ی توالت، تصفیه‌خانه و تأسیساتی مانند آن آسیب دیده است، در صورت امکان، آن را تعمیر کنید. سیستم‌های زهکشی در صورت آسیب دیدن، سلامتی و بهداشت افراد را به مخاطره می‌اندازد.
* هر چیز خیس و مرطوب را تمیز و ضد عفونی کنید زیرا گل و لای باقی مانده از سیلاب، حاوی مواد شیمیایی و فاضلابی و عفونی است.

**پیام های آموزشی- آمادگی سیل:**

به‌منظور برنامه‌ریزی و آمادگی در برابر وقوع سیل، لازم است از تاریخچه وقوع سیل در منطقه زندگی خود اطلاعات کسب کنید و محدوده خطر وقوع سیل را شناسایی و نسبت به ترسیم نقشه خطر آن اقدام کنید.

برای آمادگی و تأمین اقلام و لوازم موردنیاز خانواده در ساعات اولیه پس از وقوع سیل، هم‌اکنون نسبت به تهیه کیف شرایط اضطراری شامل کیف کمک‌های اولیه، مواد غذایی کنسرو شده، آب، مدارک مهم، چراغ‌قوه و … اقدام و آن را در دسترس قرار دهید.

به‌منظور کاهش آثار مخرب بارندگی‌های شدید و به دنبال آن وقوع سیل، باید از تخریب پوشش گیاهی منطقه خودداری کنید.

آیا می‌دانید برداشت بی‌رویه شن و ماسه از بستر و حریم رودخانه، خطر وقوع سیل را تشدید می‌کند؟

اگر در منطقه زندگی شما احتمال وقوع سیل وجود دارد، به‌منظور کاهش و جبران خسارات ناشی از وقوع آن، محل سکونت خود را بیمه کنید.

اگر در جایی زندگی می‌کنید که به‌طور دائم با خطر سیل‌ مواجه هستید، با استفاده از مصالح مناسب و تمهیدات لازم، ساختمان خود را ضد آب کنید، دیوارهای زیر‌زمین را با عایق‌های ضد آب بپوشانید تا جلوی نفوذ آب و خسارت‌های بعدی گرفته شود.

اگر در منطقه‌ای احتمال وقوع سیل وجود دارد دامداران، کشاورزان، باغداران به‌منظور کاهش و جبران خسارات ناشی از وقوع آن، لازم است تولیدات دامی ، محصولات کشاورزی و باغداری خود را بیمه کنند.

به‌منظور حفظ ایمنی، از توقف، چادر زدن یا پارک وسیله نقلیه در حاشیه رودخانه‌ها به‌ویژه در روزهای بارانی خودداری کنید.

به‌منظور حفظ ایمنی، در روزهای بارانی از چادر زدن و توقف خودرو در حاشیه رودخانه ها خودداری کنید.

برای پیشگیری از خسارات مالی و تلفات جانی ناشی از وقوع سیل، از ساخت‌وساز در حریم رودخانه بپرهیزید.

آیا می دانید با نصب دریچه کنترل فاضلاب در محل زانویی توالت، می‌توانید از برگشت آب سیل از طریق مجاری فاضلاب به داخل منزل جلوگیری کنید.

به یاد داشته باشید خودروها و وسایل نقلیه، مکان امنی در مقابل وقوع سیل نمی‌باشند، سیل می تواند خودرو را به حرکت درآورد و حتی واژگون کند و با خود ببرد.

به یاد داشته باشید که شنا کردن و حرکت در جریان سیل بسیار خطرناک است و خطر غرق‌شدگی به دنبال دارد.

دامداران و افراد دارای حیوانات اهلی لازم است به‌محض دریافت هشدار وقوع سیل، حیوانات را به نزدیک‌ترین محل مرتفع انتقال دهند.

اگر خودروی شما به سرعت در آب جابجا می شود و آب در حال بالا آمدن یا شناور کردن خودروی شما است، سعی کنید شیشه جانبی خودرو را با میله های پشت سری فوراً بشکنید و بیرون بپرید و سریعاً خودرا به محلی مرتفع برسانید.