

پیوست

راهنمای اجرای مانور آموزشی سیلاب "تدوین و تمرین برنامه اقدام صحیح در مواجهه با سیلاب"

سند برنامه اقدام صحیح در مواجهه با سیلاب

ویژه مدرسه.....(نام کامل مدرسه در این قسمت درج شود)

تاریخ تدوین سند:.....

تاریخ آخرین به‌روزرسانی:.....

روز مانور

۵ اسفندماه

مقدمه

متن حاضر به‌عنوان پیوست راهنمای اجرای مانور آموزشی سیلاب، "تدوین و تمرین برنامه اقدام صحیح در مواجهه با سیلاب" یاریگر مدیر مدرسه، سفیر نجات و سایر دست‌اندرکاران اجرای مانور در روز پنجم اسفندماه خواهد بود. علاوه بر آن در پایان اجرای مانور، صفحات تکمیل شده این پیوست در کنار یکدیگر، برنامه مدرسه برای مواجهه با شرایط اضطراری به‌ویژه سیلاب می‌باشد. توصیه می‌گردد این سند تکمیل شده، توسط مدیر مدرسه در مکانی قابل دسترس در شرایط بحرانی قرار داده شود. چنانچه نیاز به استفاده از برخی از صفحات به‌صورت مجزا وجود داشت، پیشنهاد می‌گردد برگه‌های مورد نظر را تکثیر و در اختیار افراد قرار دهید تا یکپارچگی سند اصلی حفظ گردد.

الف) نقش‌ها و مسئولیت‌ها

برای اجرای اقدامات صحیح در مواجهه با سیلاب، پنج گروه یا فرد زیر (در صورت کمبود نیرو در مدارس کوچک؛ افراد، مسئولیت تیم‌ها را بر عهده خواهند گرفت) در هر مدرسه تعیین می‌گردند که مسئولیت‌های ویژه‌ای را دنبال می‌نمایند. این نقش‌ها عبارت‌اند از:

۱. **مدیر یا فرمانده شرایط اضطراری:** مدیر مدرسه که راهبری و هماهنگی کلان مانور را بر عهده دارد.
 ۲. **سفیر نجات:** دبیر کتاب "انسان و محیط‌زیست" (در صورت مرتبط بودن رشته تحصیلی به مباحث کتاب و علاقه‌مند بودن به مانور سیلاب به تشخیص مدیر مدرسه) و در غیر این صورت، معلمی که رشته تحصیلی مرتبط داشته و علاقه‌مند به قبول این مسئولیت است.
 ۳. **جایگزین سفیر نجات:** برای مواقع موردنیاز و یا شرایطی که ممکن است سفیر نجات در مدرسه حضور نداشته باشد.
 ۴. **تیم مدیریت حوادث:** متشکل از معاونان مدرسه، جایگزین سفیر نجات، مربی بهداشت مدرسه و یا هر فرد ذیصلاح از نظر مدیر مدرسه.
 ۵. **تیم جستجو:** متشکل از کارمندان دفتری، تعدادی از دانش‌آموزان توانمند و علاقه‌مند (به تشخیص مدیر مدرسه و سفیر نجات) و نگهبان مدرسه و یا هر فرد مسئولیت‌پذیر به صلاح‌دید مدیر مدرسه و سفیر نجات.
- ** ممکن است متناسب با شرایط خاص در مدرسه نیاز به تجهیز و یا تعریف تیم‌های دیگر و یا در صورت محدودیت، ادغام تیم‌های یاد شده بالا باشد. این امر بنا به صلاح‌دید مدیر مدرسه و همفکری با سفیر نجات، مجاز است.

محل امضاء مدیر:

تاریخ آخرین بروز رسانی:

ب) وظایف، تیم/فرد با مسئولیت‌های ویژه در شرایط مواجهه با سیلاب

*شرح وظایف زیر را می‌توان برای هر فرد/ تیم جدا نموده و در اختیار ایشان قرار داد. این نقش‌ها نه تنها در مانور بلکه در شرایط واقعی بروز این بحران نیز اهمیت دارد؛ از این رو برخی نقش‌ها، افزون بر برنامه مانور در نظر گرفته شده است.



شرح وظایف	سمت
<ul style="list-style-type: none"> • تعیین نقش‌ها و مسئولیت‌های مربوط به شرایط بحرانی • به صدا در آوردن آژیر به نشانه آغاز مانور و نیز در پایان برنامه به نشانه اتمام مانور سیلاب • اعلام دستور تخلیه مدرسه (در صورت نیاز) در شرایط اضطراری. • ارتباط با مسئولین، والدین و جامعه خارج از مدرسه • ارتباط مستقیم با سفیر نجات • تصمیم‌گیری و مدیریت امور • امضا و نهایی سازی سند برنامه اقدام صحیح در مواجهه با سیلاب • تغییر در برخی شرح وظایف نقش‌ها و مسئولیت‌های ۵ گانه شرایط بحران در مدرسه حسب شرایط ویژه در یک مدرسه 	مدیر مدرسه



شرح وظایف	سمت
<ul style="list-style-type: none"> • مدیریت کلیه مراحل راهنمای اجرای مانور و نظارت بر آن • تعیین نقش‌ها از جمله تشکیل تیم‌های جستجو و مدیریت حوادث بر اساس نظر و صلاحدید مدیر مدرسه • انجام اقدامات لازم جهت ایمنی دانش آموزان و سایر افراد در مدرسه • در نظر گرفتن تمهیدات لازم جهت تخلیه دانش آموزان (در صورت نیاز) • ارتباط با معلمان، گروه‌ها و بقیه افراد دارای مسئولیت • اعلام مکان ایمن (طبقه خاصی از مدرسه و یا خروج از مدرسه) • آموزش دانش آموزان و کارکنان در رابطه با مسائل سیلاب • دریافت، ویرایش و نهایی سازی گزارش پیشبرد مانور از تیم مدیریت حوادث و ارائه گزارش به سرگروه استانی کتاب انسان و محیط‌زیست از طریق ساختار آموزش و پرورش 	سفیر نجات

محل امضاء مدیر:

تاریخ آخرین بروز رسانی:

شرح وظایف	سمت
<ul style="list-style-type: none"> • اطمینان از وجود تجهیزات ایمنی و کمک‌های اولیه (پیش از شروع مانور) • مشخص نمودن مکان جابه‌جایی کلاس‌ها (طبقات بالاتر و یا هر مکان ایمن دیگر، در حین وقوع سیلاب، طبق نظر این گروه) و اعلام به سفیر نجات و مدیر • ارائه کمک‌های اولیه توسط افراد ذی‌صلاح • حفاظت از مدارک و اسناد مهم مدرسه (انتقال به مکان مناسب مانند طبقت بالاتر، که در صورت آب‌گرفتگی مدرسه، مدارک آسیب نبینند) • پاسخ‌دهی به تلفن‌ها • ارتباط با سفیر نجات و مدیر اصلی و انجام مسئولیت‌ها طبق نظر آن‌ها • ارزیابی و مستندسازی اقدامات • هدایت و مدیریت معلمان و دانش‌آموزان حین تخلیه کلاس‌ها 	تیم مدیریت حوادث



شرح وظایف	سمت
<ul style="list-style-type: none"> • همراهی معلمان در تخلیه کلاس‌ها و کمک به افراد با نیازمندی خاص • جستجوی کلیه فضاها و کلاس‌های مدرسه و اطمینان از تخلیه تمامی دانش‌آموزان و افراد به مکان در نظر گرفته شده • ممانعت از ورود دانش‌آموزان و افراد به مناطق پرخطر اعلام شده توسط سفیر نجات • جلوگیری از ورود افراد به ساختمان سیل‌زده • چک نمودن شیرهای اصلی آب، برق، گاز و بستن آن‌ها در صورت نیاز و داشتن زمان کافی • ارتباط با مدیر اصلی و سفیر نجات 	تیم جستجو

محل امضاء مدیر:

تاریخ آخرین بروز رسانی:

شرح وظایف	سمت
<ul style="list-style-type: none"> • همراهی دانش آموزان جهت انتقال به مکان ایمن (با هدایت تیم مدیریت حوادث) • همراه داشتن لیست اسامی دانش آموزان • اعلام اسامی افراد با محدودیت خاص به سفیر نجات • اعلام اسامی افراد آسیب دیده و یا مفقودشده به سفیر نجات • ارائه کمک اولیه در صورت آشنایی کافی با این اقدامات (با اولویت افرادی که توانای حرکت ندارند) • ارتباط با سفیر نجات 	سایر معلمان مدرسه



.....

محل امضاء مدیر:

تاریخ آخرین بروز رسانی:

ج) اطلاعات مدرسه ویژه استفاده در شرایط اضطرار (و مانور سیلاب)

این قسمت شامل اصلی‌ترین اطلاعات مدرسه بوده و بایستی در مرحله ایجاد آمادگی برای اجرای مانور و تدوین برنامه اقدام صحیح در مواجهه با سیلاب تکمیل گردد. ضروری است این اقدام پیش از وقوع سیلاب و در شرایط عادی، انجام بگیرد و اطلاعات مندرج در آن در هنگامه بروز بحران و سیلاب برای مدیریت امور بسیار حائز اهمیت است. تکمیل این قسمت بر عهده سفیر نجات و تیم مدیریت حوادث بوده و براساس اطلاعات مستخرج از آن سفیر می‌تواند تصمیم‌گیری نموده وظایف را به گروه‌ها و افراد ابلاغ نماید.

افراد کلیدی مدرسه

نام و نام خانوادگی	شماره تماس	آدرس محل سکونت
مدیر مدرسه:		
مسئول بهداشت مدرسه:		
مشاور و مددکار اجتماعی مدرسه:		
نماینده اولیا و مربیان:		
معاونین مدرسه:		
مدرس کتاب انسان و محیط زیست (سفیر نجات):		
نگهبان مدرسه:		

**متناسب با شرایط مدرسه ممکن است برخی از این مسئولیت‌ها وجود نداشته باشند و یا نیاز باشد مقام‌های مسئول دیگری به این فهرست اضافه شود.

محل امضاء مدیر:

تاریخ آخرین بروز رسانی:

خلاصه اطلاعات جمعیتی مدرسه^۱

موضوع	تعداد (نفر)
جمعیت مدرسه (کل افراد اعم از پرسنل، دانش آموزان، معلمان و...)	
تعداد مدیران	
تعداد معاونین	
تعداد معلمان (اعم از معلمان ثابت، معلمان میهمان و...)	
تعداد کارمندان و کادر مدرسه	
تعداد دستیاران آموزشی	
تعداد کارمندان بوفه مدرسه	
تعداد کارمندان نگهداری، خدمات و مراقبت از مدرسه	

*در صورت نیاز ردیف‌های بیشتری اضافه شوند

محل امضاء مدیر:

تاریخ آخرین بروز رسانی:

^۱ در صورتی که مدرسه در بیش از یک شیفت فعالیت دارد و یا در ساعات خارج از شیفت آموزشی برنامه دیگری در آن اجرا می‌شود قید گردد.

افراد با محدودیت‌های خاص

در اغلب مدارس ممکن است تعدادی از دانش آموزان و یا کارکنان دارای شرایط خاص جسمی و یا سلامتی باشند؛ این افراد در حین وقوع بحران، آسیب‌پذیرترین گروه بوده و لازم است در زمان تدوین برنامه اقدام صحیح در مواجهه با سیلاب، شناسایی گردند که در صورت وقوع هر نوع بحران احتمالی، این افراد مشخص بوده و به‌طور خاص به آن‌ها کمک‌رسانی شود (چه در حین تخلیه و چه در زمان رسیدن به مکان ایمن). همچنین لازم است تعدادی از این افراد در گروه افراد آسیب‌دیده قرار گرفته و پس از رسیدن به مکان ایمن وضعیت سلامتی آنان توسط افراد ذی‌صلاح، بررسی گردد (مانند افرادی که دارای ناراحتی قلبی و یا تنفسی هستند). اسامی این افراد را به تیم مدیریت حوادث و تیم جستجو اعلام کنید.

اسامی افراد با محدودیت‌های خاص

شماره کلاس	نام	نوع محدودیت
		مهارت محدود در صحبت کردن به زبان رایج منطقه (ویژه افراد خاص)
		سلامتی شکننده پزشکی (از جمله آسم و آلرژی شدید)
		ناتوانی‌های شناختی یا عاطفی
		بیماری‌ها و یا مشکلات خاص
		تحرک / ناتوانی جسمی (دائم و موقت)
		نابینایی یا ناتوانی در بینایی
		ناشنوایی یا کم شنوایی
		سایر

اطلاعات ساختمان مدرسه

شرح	موضوع
	مساحت مدرسه (به صورت حدودی)
	تعداد ساختمان‌ها
	تعداد زمین‌ها و یا سالن‌های ورزشی
	تعداد کلاس‌ها
	پارکینگ
	تعداد طبقات

** متناسب با شرایط مدرسه و به صلاح دید مدیر مدرسه و سفیر نجات، می توان ردیف‌های دیگری به جدول اضافه نمود.

محل امضاء مدیر:

تاریخ آخرین بروز رسانی:

– نقشه جامع مدرسه

یک نسخه از نقشه ساختمان مدرسه را تهیه نموده و موارد زیر را روی آن مشخص کنید.

- مسیرهای تخلیه در شرایط بحران
- محل سرپناه
- تجهیزات اعلام حریق
- هیدرانت‌های آتش‌نشانی
- محل کپسول‌های آتش‌نشانی و آتش‌خاموش‌کن‌ها
- جعبه کمک‌های اولیه
- محل ذخیره‌سازی مواد خطرناک (به‌ویژه در آزمایشگاه مدارس)

**از نقشه تهیه‌شده چند نسخه تهیه کنید و در اختیار مدیر مدرسه، سفیر نجات و سرگروه‌ها قرار دهید. یک نسخه از این نقشه

را در محلی که در معرض دید همه افراد است نصب نموده و به افراد در خصوص آن توضیح دهید.

**کلیه کارمندان مدرسه موظف‌اند این مکان‌ها را بشناسند و همچنین با نحوه عملکرد آن‌ها آشنا باشند.

انجام و تکمیل این قسمت در فرایند اجرای مانور سیلاب و نیز اقدام صحیح در مواجهه با آن بسیار اهمیت دارد. اما در برخی مدارس که به دلیل شرایط خاص (مدارس در ساختمان‌های استیجاری و مناطق محروم) که نقشه مدرسه موجود نیست، محل سرپناه، تجهیزات اطفاء حریق، محل جعبه کمک‌های اولیه و موارد شیمیایی به‌صورت کتبی تهیه و چند نسخه از آن تکثیر و در اختیار مدیر، سفیر نجات و کارمندان مدرسه قرار گیرد.

****توصیه می‌گردد سایر مدارس این بخش را تکمیل نمایند.**

محل امضاء مدیر:

تاریخ آخرین بروز رسانی:

د) تجزیه و تحلیل خطر در مدرسه

در این قسمت خطرات و ریسک‌های بالقوه مدرسه که ممکن است آسیب‌رسان و یا خطرآفرین باشد شناسایی می‌شود. در این رابطه، بخش‌های بیرونی و درونی مدرسه، ساختمان‌ها، محوطه مدرسه و... برای خطرات احتمالی که ممکن است کارکنان و دانش آموزان را تحت تأثیر قرار دهد، ارزیابی می‌شود.

ابتدا فهرستی از مناطق پرخطر در مدرسه خود تهیه کنید

فهرست مکان‌های پرخطر در مدرسه:

راهنمایی: مواردی نظیر مکان‌های زیر مکان‌های پرخطر می‌باشند:

- چاه‌های حیاط مدرسه (احتمال ریزش در هنگام سیلاب)
 - زیرزمین و طبقاتی که از سطح زمین پایین‌تر هستند
 - مکان‌های که وسایل و مواد خطرناک نگهداری می‌شوند نظیر آزمایشگاه‌ها
 - نقاطی که دارای سقف و یا دیوارهای غیر ایمن و یا آسیب‌پذیر هستند
- ۱.
 - ۲.
 - ۳.
 - ۴.
 - ۵.
 - ۶.
 - ۷.
 - ۸.
 - ۹.

**** این فهرست را برای مدرسه خود تکمیل کنید**

محل امضاء مدیر:

تاریخ آخرین بروز رسانی:

ذ) ارزیابی ریسک وقوع خطر

پس از تکمیل فهرست صفحه قبل لازم است جدول زیر را برای مناطق پرخطر تکمیل نماییم تا اولویت بندی شفافی میان این نقاط از منظر ریسک مخاطره‌ای که دارند، بدست بیاید. برای اینکه ارزیابی درستی از وقوع یک پیامد و میزان اثرگذاری آن داشته باشیم لازم است در ابتدا شدت و احتمال وقوع آن را برآورد کنیم. به منظور ارزیابی شدت و احتمال وقوع یک پیامد برای هریک از مناطق پرخطر شناسایی شده از راهنمای پایین صفحه استفاده نمایید (یک نمونه در خط اول جدول انجام شده است) و جدول زیر را تکمیل کنید.

تعیین شدت پیامد

ریسک وقوع حادثه در مکان پرخطر (حاصل ضرب شدت در احتمال)	نمره احتمال وقوع	نمره شدت پیامد	نمره و شدت پیامد
			مکان پرخطر
۱۲	۴	۳	نمونه: سرویس های بهداشتی

**رو به روی هر منطقه، شدت خطر احتمالی را علامت بزنید.

راهنمای تعیین شدت و احتمال وقوع خطر برای هر یک از مناطق پرخطر شناسایی شده

۵ (فاجعه آمیز)	۴ (بالا)	۳ (متوسط)	۲ (کم و جزئی)	۱ (ناچیز)	نمره و شدت پیامد برای هر یک از مناطق پرخطر
۵ (قطعی) بدون شک در این محل حادثه روی خواهد داد.	۴ (محتمل) احتمال وقوع حادثه وجود دارد ولی قطعی نیست	۳ (ممکن) ممکن است در این مکان حادثه روی دهد	۲ (غیرمحتمل) انتظار نداریم حادثه رخ دهد اما ممکن است پیش بیاید	۱ (بعید) احتمالاً در این مکان حادثه رخ نمی‌دهد	نمره احتمال وقوع برای هر یک از مناطق پرخطر

محل امضاء مدیر:

تاریخ آخرین بروز رسانی:

*** اعداد ریسک محاسبه شده در جدول بالا، به این معناست که هر چه عدد بزرگتری در ستون ریسک نوشته شده است، این مکان دارای خطر بالقوه بیشتری است و در نتیجه در اولویت بالاتری برای مراقبت قرار دارد. مکان‌هایی که دارای عدد ریسک بالاتری هستند، مناطق با بیشترین خطر و احتمال وقوع آسیب جانی و مالی بیشتر هستند. لذا این مناطق را به سفیر نجات و تیم جستجو اعلام نمایید، برای کاهش خطر در این مناطق برنامه‌ریزی کنید و هنگام سیلاب از حضور دانش‌آموزان و سایر افراد در این مناطق جلوگیری نمایید.

۵) تعیین بهترین مسیرها برای تخلیه / تجمع دانش‌آموزان

گروه مدیریت حوادث پس از ارزیابی ریسک مناطق پرخطر در مدرسه؛ بایستی ایمن‌ترین مسیر را جهت خروج دانش‌آموزان تعیین نماید و این مسیر را به سفیر نجات اعلام کند. سفیر نجات بایستی مسیر ایمن را به کلیه تیم‌ها و افراد مسئول اعلام کند تا حین تخلیه و یا جابه‌جایی دانش‌آموزان کمترین خطر متوجه آن‌ها باشد.

همچنین این گروه باید یک مکان ایمن درون مدرسه و یک مکان ایمن بیرون و در نزدیکی مدرسه انتخاب نماید که احتمال آب‌گرفتگی و یا تخریب آن کمترین حد ممکن باشد؛ که با توجه به شرایط خاص در حین وقوع سیلاب و ارزیابی شرایط توسط این گروه و تصمیم‌گیری نهایی توسط سفیر نجات و مدیر مدرسه دانش‌آموزان را جابه‌جا (به مکان ایمن درون مدرسه) و یا تخلیه (مکان ایمن بیرون مدرسه) نمود.

*** اولویت تخلیه و جابه‌جایی با طبقات پایین‌تر از سطح زمین و همکف می‌باشد.

- مکان ایمن جهت جابه‌جایی درون مدرسه:

• مکان ایمن جهت تخلیه دانش آموزان (بیرون مدرسه):

ی) سرفصل‌هایی که در جلسات توجیهی با معلمان مدرسه - اولیا و مربیان و دانش آموزان در خصوص آموزش‌های سیلاب می‌توان بیان داشت:

۱- قبل از وقوع سیلاب (به‌ویژه هنگامی که هشدارهای هواشناسی مبنی بر احتمال وقوع سیلاب، منتشر می‌شود و شما فرصت کافی دارید)

• اگر تابه‌حال در یک منطقه سیل به وقوع نپیوسته باشد، دلیل آن نیست که پس از این به وقوع نپیوندد. دوره بازگشت برخی از سیلاب‌ها بالاست به این معنا که ممکن است چند نسل قبل هم آن را تجربه نکرده باشند؛ پس اگر هشدارهای مبنی بر احتمال وقوع سیلاب داشتیم آن را جدی بگیریم.

• اسناد مهم خود (نظیر شناسنامه و ...) را در زیرزمین ذخیره نکنید. آن‌ها را در سطحی بالاتر نگاه‌دارید و از آسیب در برابر سیل محافظت کنید.

• آب آشامیدنی تازه را با رعایت اصول بهداشتی درون بطری‌هایی ذخیره کنید (مثلاً تعدادی بطری ۱/۵ لیتری)

• زیرزمین را تخلیه کرده و سیستم فاضلاب را بررسی کنید. (دریچه‌های یک طرفه برای پس زدن فاضلاب می‌تواند کمک کننده باشد).

• مواد شیمیایی را از زیرزمین و دیگر مناطق مستعد سیل گرفتگی خارج کنید تا خطر آلودگی کاهش یابد.

• یک بسته اضطراری شامل آب، غذای خشک، دارو، رادیو ... جهت رفع نیازهای خود برای ۷۲ ساعت آماده کنید تا اگر مجبور به خروج سریع شدید، با خود به همراه ببرید و یا اگر در سیلاب گیر افتادید، با خود داشته باشید.

• اقلام مواد غذایی را که نیازی به آشپزی ندارند، ذخیره کنید (مانند کنسرو، نان و...).

• اطمینان حاصل کنید که شماره تلفن‌های اضطراری پلیس، آتش‌نشانی، اورژانس و ... را دارید.

• بدانید که در صورت نیاز به تخلیه، آب، برق و گاز را از کجا باید قطع کنید.

• داروی تجویز شده توسط دکتر برای خود و اعضای خانواده‌تان را به اندازه مصرف ۲ هفته داشته باشید.

- اگر مقامات به شما توصیه می‌کنند یا به شما دستور تخلیه می‌دهند، سریعاً این کار را انجام دهید و از هر گونه تعلل و یا مقاومت خودداری کنید.

رود، خانه آب است. حریم آن را، چه در شرایط عادی و بویژه در شرایط بحرانی، پاس بداریم

تا خانه خراب نشویم...

اگر در مسیر طغیان سیل آهسته قرار دارید و قبل از تخلیه زمان لازم کافی دارید موارد زیر را در نظر بگیرید:

- مواردی که می‌خواهید از آنها محافظت کنید به طبقه بالاتر منتقل کنید.
- آب و برق و گاز را قطع کنید (اگر می‌دانید چگونه می‌توان این کار را انجام داد و به شیوه ایمن می‌توانید این کار را انجام دهید). اگر خیس هستید و یا در آب ایستاده‌اید تجهیزات الکتریکی را لمس نکنید.
- کیسه‌هایی از ماسه به منظور جلوگیری از ورود آب اطراف ملک خود قرار دهید. مشارکت مردم در مناطقی از خوزستان در سیلاب‌های ابتدای سال ۹۸ برای ساختن دیوارهای حفاظتی با کمک کیسه‌های شن و خاک، کمک قابل توجهی به کاهش آسیب‌ها نمود.

۲- حین وقوع سیلاب

- اگر در جاده‌ها، گذرگاه‌ها، پل‌ها و روی زمین، سیلاب را مشاهده می‌کنید، تلاشی برای عبور از آن نکنید. عمق آب همیشه واضح نیست و ممکن است بستر جاده زیر آب شسته شده باشد. **حرکات آب قدرت فوق‌العاده‌ای دارد؛ ۱۵ سانتی‌متر آب این قدرت را دارد که شما را بیاندازد و ۳۰ سانتی‌متر آب می‌تواند وسایل نقلیه حتی خودروهای شاسی‌بلند را از جاده خارج کند.**
- سیلاب‌ها می‌توانند حاوی سنگ، گل‌ولای، آوار و نخاله‌ها، روغن، بنزین و حتی فاضلاب باشند؛ به‌ویژه در شب احتیاط کنید که تشخیص خطرات سیلاب سخت‌تر است. بخش‌های زیادی از جان‌باختگان سیلاب‌های ابتدای سال ۹۸ ناشی از عدم توجه به همین مطلب به نظر ساده بوده است.

- موتورخانه را خاموش و شیرهای گاز را ببندید.
- اگر فکر می کنید ممکن است آب آشامیدنی شما آلوده باشد، قبل از اینکه کسی که آن را بنوشد آب را جوشانده یا از قرص های تصفیه آب استفاده کنید.
- از یک رادیوی باتری دار یا دستگاه همراه برای شنیدن دستورالعمل به روزرسانی اطلاعات مربوط به سیل استفاده کنید.
- هرگز سعی نکنید از مناطق سیل زده با پای پیاده یا وسیله نقلیه عبور کنید.

✓ تخلیه

اگر توسط مقامات محلی دستور تخلیه به شما داده شد، موارد زیر را تا حد امکان به خاطر داشته باشید (در نظر داشته باشید که اولویت اول حفظ جان و فرار است در صورتی که فرصت کافی اعلام شده بود، مواد زیر را جمع آوری نمایید):

- بسته نیازهای اساسی برای ۷۲ ساعت
- اوراق شناسایی و بیمه خود و خانواده تان و اسناد حقوقی مهم (از آن ها کپی تهیه کرده در صورت امکان در فضای مجازی ذخیره کنید).
- اطلاعات تماس با خانواده و دوستان
- داروهای ضروری و موارد بهداشتی شخصی
- پول و کارت های اعتباری
- چراغ قوه
- رادیو باتری دار
- باتری اضافه
- لباس ضد آب
- کفش ضد آب
- لباس اضافه
- موبایل و شارژر

✓ ایمنی در راه

- برای دریافت آخرین اطلاعات به رادیو گوش دهید.
- اگر آب در وسیله نقلیه شما در حال افزایش است، سریعاً بیرون رفته و به زمین بالاتر بروید.
- اگر در شرایطی هستید که برایتان ممکن است، باد چرخ‌های اتومبیل را خالی کنید تا امکان جابه‌جا شدن توسط سیلاب کمتر شود.

اگر در سیلاب به دام افتاده‌اید:

اگر قبل از رسیدن سیل به منطقه ایمن نرسیدید و در سیلاب به دام افتادید، در صورت امکان با هلال احمر، پلیس یا آتش‌نشانی تماس بگیرید، موقعیت مکانی خود را بدهید و وضعیت خود را توضیح دهید و یا لوکیشن خود را برای نزدیکان ارسال کنید.

- در یک ساختمان
- به بالاترین قسمت ساختمان بروید. از رفتن به زیرزمین و طبقات پایین خودداری کنید. اما به مکان‌ها بسته در طبقه بالا نروید چراکه ممکن است در اثر بالا آمدن آب در آن اتاق به دام بیفتید. فقط در صورت لزوم به پشت‌بام خود بروید و درخواست کمک نمایید.

اگر احتمال وقوع سیل وجود دارد و منزل شما در منطقه پرخطر واقع شده است. سریعاً منزل خود را ترک کنید.

- بیرون از خانه
- به مکان‌های بالاتر بروید و در صورت امکان از یک جسم محکم و یا تنومند بالا بروید.
- کمک به دیگران بعد از اطمینان از شرایط خود.
- از جویبارها، کانال‌های فاضلاب، تنگه‌ها و ... که به ظاهر آرام هستند دور شوید؛ زیرا سیلاب بدون هشدار و ناگهانی ممکن است جاری شود.

- اگر برای بیرون آمدن از منطقه ناچار به گذشتن از آب هستید، برای حفظ تعادل و بررسی عمیق زمین با کمک یک چوبدستی یا عصا در آب سیل حرکت کنید.

- در هنگام جاری شدن سیلاب از روی پلها عبور نکنید.

۳- بعد از وقوع سیلاب

➤ اگر منازل خود را تخلیه نموده‌اید:

- تنها زمانی که مقامات شرایط ایمن اعلام می‌کنند به منازل خود بازگردید.
- از مکان‌هایی که سیلاب فروکش کرده مطلع شوید و مراقب آوار باشید.
- سعی نکنید در مناطقی که هنوز سیلاب وجود دارد رانندگی کنید.

➤ اگر در منطقه مانده‌اید یا می‌خواهید بازگردید:

به اطلاعاتی که از کانال‌های رسمی منتشر می‌شود توجه کنید. در اولین فرصت ممکن از افراد آگاه و متخصص مشورت بگیرید. پس از متوقف شدن افزایش آب، از نکات و اقدامات احتیاطی زیر استفاده کنید:

امنیت داخلی

- اگر خانه شما به شدت سیل زده بود، در صورت امکان فقط وقتی مقامات و افراد مسئول آن را ایمن ارزیابی کردند وارد منزل خود شوید. از هر ساختمانی که توسط سیلاب احاطه شده، دور شوید.
- هنگام ورود به ساختمان‌های سیل زده، به شدت احتیاط کنید. ممکن است خطرات پنهانی خصوصاً در فونداسیون ساختمان وجود داشته باشد. ملاحظات ایمنی شخصی شامل محافظت از خود در برابر شوک الکتریکی، آلودگی قارچی، آزبست و سرب را در نظر بگیرید. برق را از فیوز اصلی قطع کنید. صاحبان منازل که با برق یا سیستم‌های برقی منزل خود ناآشنا هستند باید با شرکت برق محلی یا یک متخصص برق واجد شرایط تماس بگیرند. تا به آن‌ها در خصوص ممانعت از خطر برق‌گرفتگی پس از سیلاب کمک نماید.
- تجهیزات الکتریکی را در صورتی که خیس هستند و یا شما در آب ایستاده‌اید لمس ننمایید. در یک منزل سیل زده کلیه وسایل برقی را خاموش کنید.

- برای بررسی ساختمان‌ها تنها از چراغ‌قوه استفاده کنید و به هیچ عنوان از فانوس، مشعل یا کبریت استفاده نکنید. ممکن است در ساختمان گاز نشت کرده باشد و این اقدام شما منجر به آتش‌سوزی و یا انفجار شود.
- اگر گاز منزل خود را قطع نموده‌اید از یک متخصص بخواهید که آن را برای شما وصل کند.
- کربن منواکسید بسیار کشنده است. از چراغ‌های خوراک‌پزی و دستگاه‌هایی که فاقد دودکش هستند فقط در بیرون منزل و یا نزدیکی یک پنجره باز، استفاده نمایید. دقت نمایید که گازهای ناشی از زغال نیز بسیار کشنده‌اند و در صورت استفاده از زغال و یا چوب برای آشپزی، حتماً این کار را در خارج از منزل انجام دهید.

ایمنی بیرونی

- از آب‌های در حال حرکت خصوصاً در نزدیکی رودخانه‌ها و آبراهه‌ها، سیستم‌های زهکشی و مناطق ساحلی دوری کنید. ممکن است سیلاب‌ها دو باره بازگردند.
- از راه رفتن در آب سیلاب خودداری کنید چرا که ممکن است توسط روغن‌ها، بنزین و یا فاضلاب آلوده شده باشد و یا زیر آب جایی که شما نمی‌بینید، آسیبی وجود داشته باشد.
- مراقب آوار خطرناک (به‌عنوان مثال شیشه‌های شکسته و قطعات فلزی) حیوانات مرده و یا مارهای سمی که ممکن است در آب سیلاب باشند، باشید. قبل از راه رفتن در میان خرابه‌ها از یک چوب استفاده کنید تا خطرات پنهان را شناسایی کنید. خطوط برق زیرزمینی و یا تأسیسات برقی سقوط کرده می‌تواند باعث برق‌دار شدن آب شود.
- در مناطقی که سیلاب جاده را پوشانیده است رانندگی نکنید.
- از تأسیسات برقی سقوط کرده دوری کنید و موارد را به شرکت برق گزارش دهید.
- از ورود به مناطق آسیب‌دیده خودداری کنید مگر اینکه پلیس، آتش‌نشانی یا سازمان‌های امدادی از شما درخواست کمک کنند.

ارتباطات

- برای دریافت اطلاعات از رادیو، تلویزیون و یا منابع اطلاعاتی محلی استفاده نمایید. شایعات معمولاً آسیب‌های ناشی از سیلاب را دو چندان می‌کنند، به شایعات گوش نکنیم و آن‌ها را ترویج ندهیم.
- برای اطلاع‌رسانی به خانواده و دوستان از پیامک و یا شبکه‌های اجتماعی استفاده کنید. تلفن و خطوط همراه در هنگام چنین حوادثی اغلب دچار مشکل می‌شوند، بنابراین از تلفن‌ها فقط برای تماس‌های اضطراری استفاده کنید.

سلامتی و بهداشت

- گزارش‌های خبری را گوش دهید تا بدانید که آیا آب آشامیدنی برای نوشیدن مناسب است یا خیر.
 - تأسیسات فاضلاب آسیب‌دیده را در اسرع وقت تعمیر کنید. سیستم‌های فاضلاب آسیب‌دیده یک خطر جدی برای سلامتی است.
 - همه چیزهایی که خیس شده‌اند را تمیز و ضدعفونی کنید. گلی که از آب سیل باقی مانده است می‌تواند حاوی فاضلاب، باکتری‌ها و مواد شیمیایی باشد. اقدامات احتیاطی را انجام داده و از تجهیزات محافظتی مناسب مانند دستکش، عینک ایمنی و ماسک صورت استفاده کنید، برای تعمیرات از افراد متخصص کمک بگیرید.
- مواد غذایی، از جمله مواد کنسرو شده را که در دمای مناسب نگهداری نشده و یا در معرض آب سیلاب قرار دارند را دور بیندازید. از یک باغ سیل‌زده (در صورت آب‌گرفتگی) چیزی نخورید حتی اگر شک دارید.

پوشش‌های گیاهی، یکی از قوی‌ترین محافظان طبیعت در مقابل تشکیل سیلاب‌ها هستند. در شرایط عادی و غیر بحرانی، مراقب آن‌ها باشیم تا آن‌ها نیز مراقب ما در بارش‌های تند باشند ...