

نکات مهم بهداشتی در زمان وقوع سیل

- ۱- مهمترین نکته در زمان وقوع سیل حفظ آرامش و دنبال کردن اخبار و اطلاعیه ها از طریق رسانه های جمعی اعم از رادیو و وب سایت های معتبر و توجه نکردن به شایعات یا مطالب فضای مجازی است که ممکن است انسان را به اشتباه انداخته و باعث به خطر افتادن جان ما و خانواده شوند.
- ۲- با توجه به اینکه ممکن است سیلاب به سامانه های آبرسانی آسیب وارد کند لذا در صورت وقوع سیل اگر در مناطقی هستید که سامانه آبرسانی شما در مسیر سیلاب است یا مراجع ذیربط اطلاعیه ای در خصوص آسیب سیلاب به سامانه آبرسانی صادر کرده اند یا شما ملاحظه می کنید آب لوله کشی کدورت پیدا کرده، تا زمان اطمینان از سالم بودن آب یا اعلام سالم شدن آب توسط دستگاه های مسوول، از آب سالم بطری شده استفاده کنید یا در مواقع خیلی اضطراری حداقل آب را برای ۱۰ دقیقه بجوشانید و بعد از سرد شدن از آن استفاده کنید. همچنین می توانید با استفاده از کلر مادر نسبت به سالم سازی آب اقدام کنید.
- ۳- برخورد ما با سیلاب باید مانند فاضلاب باشد بنابراین:
اگر مواد غذایی با سیلاب تماس پیدا کردند، از مصرف آن ها خودداری کنیم
از تماس بدن با آب سیلاب باید پرهیز کنیم و بدون چکمه در سیلاب راه نرویم
اگر سیلاب وارد منزل شد بعد از خارج کردن سیلاب وسایل منزل باید شستشو و ضد عفونی شوند
- ۴- مراقب باشید ممکن است سیم های برق با آب سطحی تماس پیدا کرده باشد و خطر برق گرفتگی را ایجاد کرده باشد. بنابراین مراقب خطر برق گرفتگی باشید و از تماس با آب های سطحی خودداری کنید. همچنین از لمس سیم های برق به هر شکل خودداری کنید.
- ۵- در مناطقی که دام و طیور نگهداری می کنند امکان اتلاف حیوانات وجود دارد. زمانی که با حیوانات تلف شده مواجه شدید سریعاً آنها را دفن کنید.
- ۶- در مواقع سیل امکان عفونت های روده ای بیشتر می شود. لذا ضمن رعایت بهداشت فردی خصوصاً شستشوی دستها، اطمینان از سلامت آب آشامیدنی و مواد غذایی مصرفی، اگر هرگونه علائم بیماری خصوصاً بیماری های گوارشی داشتید حتماً به نزدیکترین مرکز بهداشتی یا پزشک خانواده خود خبر دهید.
- ۷- به این دلیل که سیلاب وارد لانه حیوانات و خزندگان هم می شود لذا خطر مارگزیدگی و حیوان گزیدگی حتی درون منازل افزایش می یابد و باید مراقبت بیشتری در این موارد انجام دهید و حتی الامکان از چکمه استفاده کنید.
- ۸- با توجه به امکان آسیب وسایل گرمازا یا دودکش آنها یا استفاده از وسایل گرمازای بدون دودکش خطر مسمومیت با گاز مونواکسید کربن در مواقع سیل وجود دارد. لذا لازم است وسایل گرمازا و سالم بودن آنها و دودکش ها را مجدداً کنترل کنید و از وسایل گرمازای بدون دودکش مثل منقل، شومینه، پیک نیکی و.. استفاده نشود.
- ۹- رعایت نکات ایمنی برای پیشگیری از سوانح و حوادث را جدی بگیرید و از رفتن کنار رودخانه ها و مسیل های سیلاب، لبه پرتگاه ها و محل هایی که امکان رانش زمین وجود دارد خودداری کنید و از تلاش برای رانندگی در مسیر سیلاب حتی اگر ایمن به نظر می رسد، پرهیز کنید.