



پیام های بهداشتی و نکات ایمنی بعد از وقوع سیل



گروه آموزش و ارتقای سلامت

معاونت امور بهداشتی

مرداد ۱۴۰۱

اقدامات لازم بعد از وقوع سیل

- ۱- برای کسب اطلاعات و دستورالعمل‌های لازم به رادیو گوش دهید.
- ۲- پس از فروکش کردن سیلاب از تماس با آبهای سطحی بپرهیزید زیرا ممکن است بعلت وجود سیم‌های برق دچار برق گرفتگی شوید.
- ۳- سیل، عقرب و مارها را از لانه خود بیرون می‌کشاند، بنابر این مراقب مار و عقرب گزیدگی باشید.
- ۴- از ایستادن در لبه پرتگاه خودداری نمائید، چون ممکن است رانش زمین به دنبال سیل اتفاق افتاده و خطر جدی را متوجه شما نماید.
- ۵- در صورت امکان سریعاً نسبت به پاکسازی خانه و محل سکونت خود اقدام نمائید
- ۶- در صورتیکه کابل برق روی زمین افتاده باشد اصلاً به آن نزدیک نشوید. مخصوصاً اگر سیلاب وجود دارد.
- ۷- اگر فردی دچار برق گرفتگی شده است به آن فرد نزدیک نشویم و او را لمس نکنیم.
- ۸- اگر فردی را برق گرفته است و می‌خواهیم او را جدا کنیم حتماً از مواد و وسایل عایق استفاده شود.
- ۹- از وسایل برقی در تماس با آب دوری کنید. آن‌ها ممکن است باعث برق گرفتگی و مرگ شما شوند.

۱۰- از سیم‌های آویزان برق و منابع اصلی آب و شبکه‌های فاضلاب دور شوید و در صورت مشاهده هر نوع خطری به مقامات مسئول گزارش بدهید.

۱۱- آسیب دیدن خطوط برق موجب آتش‌سوزی می‌شود. سعی کنید شعله‌های کوچک را خاموش کرده و به سرعت با آتش‌نشانی و اورژانس تماس بگیرید.

۱۲- از خطوط برق فشار قوی فاصله بگیرید.

نکات قابل توجه در خصوص بهداشت آب و غذا

۱- حتما و قطعا از سلامت آبی که قرار است بنوشید اطمینان حاصل کنید. از آبهای سطحی مانند رودخانه، چشمه و ... برای نوشیدن، شستشوی دست و صورت و ظروف استفاده نکنید.

۲- از آب بسته بندی استفاده نمائید در غیر این صورت آب خام را بعد از ته نشینی به مدت یک دقیقه جوشانده و بعد مصرف کنید.

۳- از آب توزیع شده به وسیله تانکرهای مورد تایید شرکت آب و فاضلاب استفاده نمائید.

۴- قبل از خوردن غذا و بعد از استفاده از سرویس بهداشتی دستهای خود را با آب و صابون بشویید.

۵- به هیچ عنوان از آب سیل حتی بعد از جوشیدن به عنوان آب مصرفی استفاده نکنید.

۶- غذاهای پخته شده ای را مصرف کنید که از روی آن بخار بلند می شود. غذاهای گرم فقط در همان وعده توزیع شده مصرف شود.

۷- از محصولات لبنی پاستوریزه و کارخانه ای استفاده نمایید.

۸- با توجه به آسیب دیدن مواد غذایی در زمان بحران (به دلیل قطعی آب و برق) از مصرف مواد غذایی که تغییر ظاهر رنگ و بو داده اند خودداری شود.

۹- از مصرف هر گونه مواد غذایی که با آب سیل در تماس بوده خودداری کنید.

۱۰- از غذاهای کنسرو شده استفاده نمائید و قبل از مصرف ۲۰ دقیقه آن را بجوشانید.

۱۱- توجه نمائید غذاهای کنسرو شده از نظر ظاهری سالم باشند. (بدون زنگ زدگی، بدون بادکردگی، دارای مشخصات بهداشتی)

۱۲- توزیع مواد غذایی به افراد آسیب دیده از منابع مطمئن از جمله هلال احمر پس از حصول اطمینان از رعایت چرخه بهداشتی حمل توزیع گردد.

۱۳- اگر دچار علائمی مانند اسهال، استفراغ و دردهای شکمی شدید، در اسرع وقت به مراکز و یا ایستگاه های بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

نکات قابل توجه در خصوص پیشگیری از گزش مار و عقرب

- ۱- جهت پیشگیری از مار و عقرب گزیدگی، به هیچ وجه پابرهنه راه نروید.
- ۲- در هیچ زمانی برای کشتن مار یا عقرب تلاش نکنید و فوراً از آن فاصله بگیرید.
- ۳- اگر دچار گزش مار یا عقرب شدید، آرامش خود را حفظ کنید و از محل حادثه دور شوید.
- ۴- محل گزش را دستکاری نکنید.
- ۵- محل گزش را با آب و صابون شستشو دهید و سریعاً تیم بهداشتی درمانی را مطلع کنید.
- ۶- نوزادان و کودکان خود را از گزش مار و عقرب در امان نگه دارید.

نکات قابل توجه در خصوص بیماری های ناشی از حشرات از جمله پشه

- ۱- آب های ناشی از سیلاب، مکانی برای رشد و پرورش حشرات از جمله پشه می باشد.
- ۲- پشه ها می توانند باعث شیوع بیماری هایی مانند مالاریا و سالک شوند.
- ۳- برای پیشگیری از گزش پشه و سایر حشرات توصیه می شود از حشره کش و دورکننده پشه استفاده شود و لباس های آستین بلند بپوشند.

نکات قابل توجه در پیشگیری از بیماریهای تنفسی

۱- رعایت پروتکل های بهداشتی در تجمعات

- استفاده از ماسک
- رعایت فاصله
- عدم توقف در فضاهای شلوغ و بسته

۲- مراجعه به تیم بهداشتی درمانی در صورت بروز هرگونه علامت بیماری

نکات قابل توجه در خصوص پیشگیری از بیماری های پوستی

۱- همه افرادی که به هر ترتیبی به نظافت بعد از سیل می پردازند باید از دستکش و پوشش کامل استفاده کنند.

۲- اگر زخم یا بریدگی و خراشی روی پوست بدن دارید و در مناطق سیل زده هستید به تیم بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

۳- مراقب زخم های تان باشید و اگر متوجه ترشح و ورم زخم شدید حتما برای درمان مجدداً به تیم بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

نکات قابل توجه در حفظ سلامت روان

- ۱- از توجه به شایعات پرهیز و اخبار را از منابع معتبر دریافت کنید.
- ۲- مانع ابراز احساسات افراد نشوید.
- ۳- دروغ مصلحت آمیز نگوئید.
- ۴- برای آرام کردن افراد، از عقاید مذهبی آن ها کمک بگیرید.
- ۵- در مورد کودکان با آن ها همدلی کنید و از جملاتی مشابه، اینکه نگرانی تو را می فهمم، دیدن این صحنه ها آدم ها را غمگین و ناراحت می کند و خیلی ها همین احساس تو را دارند.

مراقبت گروه های آسیب پذیر

- ۱- مادران باردار را به مکان امن و ترجیحا نزدیک مراکز درمانی اسکان دهید.
- ۲- در این مواقع سالمندان نیاز به توجه ویژه دارند. (از جمله مصرف به موقع داروها)
- ۳- واکسیناسیون کودکان را تکمیل کنید. (به ویژه بیماری سرخک)