

اقدامات هنگام وقوع طوفان و گردباد رعد و برق

ردیف

- ۱ به محض دریافت هشدار وقوع گردباد در جستجوی پناهگاه باشید و به نزدیکترین پناه گاه بروید.
- ۲ ضمن حفظ خونسردی خود برای کسب اطلاعات و دستورالعمل ها به رادیو گوش دهید و از دستورهای آن پیروی کنید. و به محض شنیدن خبر در صورت امکان به دیگر افراد خانواده نیز اطلاع دهید.
- ۳ اگر در خانه هستید ، چند پنجره هم جهت با مسیر حرکت گردباد را باز کنید تا فشار هوای داخل و خارج منزل یکسان شود.
- ۴ در گوشه ای از زیر زمین قرار بگیرید و یا زیر میزی سنگین یا تخت خواب محکمی دراز بکشید و یا پشت خود را به دیوارهای میانی ساختمان تکیه داده و بایستید.
- ۵ به هنگام وقوع گردباد، به زیرزمین بروید، اگر زیرزمین نبود، به اتاق جلویی یا راهرو دور از پنجره بروید. زیر یک مبلمان محکم پناه بگیرید و خود را با یک پتو بپوشانید.
- ۶ در خارج از منزل ، به زیر چهار چوبهای فولادی و ساختمان های بتونی پناه ببرید و یا در گودالی دراز کشیده و سر خود را با دستانتان محافظت کنید
- ۷ اگر مجبور ید حرکت کنید، در جهت عمود بر مسیر گردباد از آن دور شوید.
- ۸ در اتومبیل یا خانه های متحرک نمانید و از ساختمانهای شیروانی دار دور شوید.
- ۹ بعد از تمام شدن طوفان کمک های اولیه را به افراد آسیب دیده یا گرفتار برسانید و در صورت نیاز از دیگران کمک بخواهید .
- ۱۰ از منطقه خسارت دیده دور شوید مگر آن که از شما درخواست کمک شود یا این که بتوانید کمک کنید.
- ۱۱ از سیم های آویزان برق دور شوید و این موارد را به مقامات مسئول اطلاع دهید.
- ۱۲ ذخیره آب و غذا (ترجیحاً به صورت کنسرو) به اندازه مصرف سه روزه آماده کنید و در کیف نجات قرار دهید. در صورتی که غذا به صورت کنسرو نباشد باید هر دو هفته یک بار تجدید شوند.
- ۱۳ پناهگاه مناسبی انتخاب کنید، زیرزمین منازل، زیر پله ها و یا وسایل سنگین و پا برجا، که دور از دیوارهای خارجی و پنجره ها قراردارند مکان های خوبی برای پناه گرفتن از توفان هستند.
- ۱۴ منابع اصلی آب و شبکه های تخریب شده فاضلاب را به مقامات مسئول گزارش دهید. به توصیه های مأموران امداد توجه کنید.
- ۱۵ وقتی رعد و برق رخ می دهد در منزل بمانید و بیرون نروید مگر آن که لازم باشد.
- ۱۶ به هشدارهای هواشناسی و پیش بینی هوا دقت کنید.
- ۱۷ در هنگام رعد و برق از در و پنجره، بخاری دیواری، شوفاژ و یا دیگر هادی های الکتریکی دورشوید.
- ۱۸ در هنگام رعد و برق دو شاخه و وسایل برقی مانند تلویزیون و رادیو را از برق بیرون بکشید.
- ۱۹ اگر در فضای باز گرفتار توفان و رعد و برق شدید زانو بزنید، پاهای خود را نزدیک یکدیگر قرار دهید و سر خود را خم کنید.
- ۲۰ در هنگام وقوع طوفان و رعد و برق در ارتفاعات و مناطق باز قرار نگیرید و از بالای تپه ها و نقاط مرتفع و درختان دور شوید.
- ۲۱ ایستادن زیر درخت روی تپه هنگام رعد و برق، خطرناکترین اقدام است.

۲۲ از تجهیزاتی مانند تراکتور، موتور سیکلت، دوچرخه، نرده های آهنی، قلاب ماهیگیری و لوازم فلزی خانه، ماشین چمن زنی استفاده نکنید و در صورت وقوع رعد و برق از آنها دور شوید زیرا این وسایل هادی الکتریسیته هستند. همچنین از بیل های فلزی، بند رخت و غیره استفاده نکنید.

۲۳ در هنگام رعد و برق از حصارهای فلزی، خطوط تلفن و برق دور شوید.

۲۴ نزدیک شدن به درختان و یا قرار گرفتن در زیر آنها ممکن است خطر جانی داشته باشد زیرا به علت برخورد برق و حرارت حاصل از آن امکان آتش سوزی وجود دارد، لذا از این کار خودداری کنید.

۲۵ زیر ستون های بتونی، سیم های برق هوایی، مخازن و شیشه ها پناه نگیرید زیرا احتمال فرو ریختن و افتادن آنها وجود دارد.

۲۶ در صورتی که در اتومبیل هستید از درختانی که ممکن است روی آن بیفتد دور شوید و سپس پارک کنید .

۲۷ اگر در مزرعه هستید فوراً حیوانات اهلی و دام ها را به پناهگاه ببرید.

۲۸ اگر در حال شنا کردن یا در قایق هستید فوراً از آب بیرون بیایید.

اقدامات هنگام وقوع سیل و امواج مد

۱ اگر در منزل هستید و خانه شما در محل مرتفعی است، در خانه بمانید و ضمن حفظ خونسردی به پیامهای رادیویی گوش دهید.

۲ برای آمادگی قبلی سعی کنید همواره مقدار کافی بنزین در باک وسیله نقلیه خود داشته باشید زیرا ممکن است مجبور به ترک منزل شوید.

۳ اگر مجبور به ترک منزل شدید، جریان آب، برق و گاز را قطع کرده و فرش و لوازم با ارزش منزل را به قسمتهای بلند منزل منتقل کنید و سپس درها را قفل کنید.

۴ در صورتی که به هنگام وقوع سیل در حال رانندگی هستید، مراقب بریدگی های جاده، شیب ها و سیم های برق باشید و توجه داشته باشید که ترمز اتومبیل در آب کار نمی کند.

۵ اگر پیاده هستید از نقاطی که عمق آب از زانوی شما بالاتر است عبور نکنید.

۶ در صورت امکان کمی آب و غذا ذخیره کنید و چراغ قوه، شمع و یک رادیوی ترانزیستوری قابل حمل و باتری اضافه همراه خود داشته باشید.

اقدامات پرسنل بهداشتی-درمانی هنگام وقوع سیل:

۷ تماس با سازمان هواشناسی کشور در مورد تغییرات شرایط جو.

۸ آماده باش کامل نیروهای عمل کننده یا ضربت و استقرار آنان در مکان های امن و موثر و مجهز کردن پرسنل به تجهیزات گروهی و انفرادی.

۹ در اختیار داشتن یک دستگاه آمبولانس و حداقل برای هر گروه ۳ عدد برانکار، مقداری لباس زنانه و مردانه پتو جعبه کمکهای اولیه پزشکی.

۱۰ مجهز بودن افراد به لباس ضد آب، چکمه، کلاه و کمر بند ایمنی.

۱۱ استفاده از بی سیم های دستی.

۱۲ استفاده از بلندگوی دستی.

۱۳ به همراه داشتن برای هر نفر یک رشته طناب سبک و مقاوم مثل طناب ابریشم پرلون یا مشابه و تعدادی کارابین.

۱۴ به همراه داشتن بیل و کلنگ انفرادی، نظامی، چراغ قوه یا نورافکن های دستی.

توصیه های ضروری بهداشت آب آشامیدنی هنگام وقوع حادثه:

۱ جهت آشامیدن حتما از آب بسته بندی و بطری شده یا سالم مطمئن استفاده نماییم.

۲ آبهای بطری شده را در معرض تابش نور خورشید قرار ندهیم.

۳ برای تهیه غذای کودک از آب جوشیده سرد شده استفاده نماییم.

۴ برای تهیه غذا از آب سالم استفاده نماییم.

۵ برای جلوگیری از کم آبی، روزانه حداقل ۱ تا ۱/۵ لیتر آب سالم استفاده کنید.

۶ برای تهیه شیر خشک از آب جوشیده سرد شده استفاده نماییم.

۷ آب آشامیدنی را درکنار یخ خنک نماییم و روی یخ نریزیم.

توصیه های ضروری تغذیه هنگام وقوع حادثه:

۱ حتی الامکان از غذاهای کنسرو شده استفاده کنیم.

۲ با توجه به نیاز تنوع مصرف مواد غذایی، از کنسروهای مختلف و مناسب (تن ماهی، لوبیا، عدس و) استفاده کنید.

۳ از کنسروهای آسیب دیده (قوطی کج شده، سوراخ شده، بادکرده) به هیچ وجه استفاده نکنیم.

۴ از مواد غذایی بسته بندی شده که بسته های آنها آسیب دیده اجتناب کنیم.

۵ قبل از تهیه و مصرف غذاهای کنسرو شده حتما به تاریخ تولید و انقضاء آن دقت نماییم.

۶ مواد غذایی غنی شده با ویتامینها و املاح یا از مکملهای دارویی ویتامینها و املاح استفاده کنید.

۷ در صورت قطع برق، در ماه های گرم سال روی یخچال و فریزر را با مواد عایق مثل پتوی پشمی بپوشانید تا محتویات یخچال تا ۱۲ ساعت و در فریزر تا ۲۴ ساعت سالم خواهد ماند.

۸ در ماه های سرد توام با بارندگی، مواد غذایی را از انجماد و مواد غذایی خشک را از رطوبت محافظت نمود.

۹ از نگهداری غذاهای پخته شده در چادر جدا " خودداری نماییم.

۱۰ در صورت سرد بودن هوا (دمای پایین تر از +۴ درجه سانتی گراد) مواد غذایی باقیمانده را در هوای سرد بیرون نگهداری کنید

۱۱ به جای حمل گوشت از نگهداری دام های زنده و مصرف تدریجی آن ها استفاده شود.

۱۲ گوشت چرخ شده به هیچ وجه نگهداری نکنید.

۱۳ در شرایط بحران ، غذای پرانرژی، قاشق و نی برای معلولین فراهم نمایید.

۱۴ از مصرف غذاهای کپک زده، ترشیده، آلوده به حشرات خود داری نمائید.

۱۵ سبزی و میوه های خام را قبل از مصرف بایستی سا لم سازی کنیم.

۱۶ حداقل پنج دقیقه شیر را بجوشانید.

۱۷ تخم مرغ با پوسته سالم را می توان در شرایط معمولی نگهداری کرد در صورت گرم بودن هوا، بهتر است در

عرض ۱۵ روز مصرف کنید.

۱۸ برای پیشگیری از سوء تغذیه مادران باردار و کودکان زیر دو سال باید مکملهای آهن و مولتی ویتامین خود را از امدادگران تهیه کنید.

۱۹ در برنامه ریزی تغذیه همگانی باید نیازهای اضافی زنان باردار و شیرده مد نظر قرار گیرد.

۲۰ برای پیشگیری از سوء تغذیه مادران باردار و کودکان زیر دو سال باید مکملهای آهن و مولتی ویتامین خود را از امدادگران تهیه کنید.

۲۱ مادران باردار مصرف مولتی ویتامین، آهن و اسید فولیک مادران باردار را در شرایط بلایا فراموش نکنند.

۲۲ برای کودک زیر ۲ سال به ازاء هر دو روز یک بسته غذای کمکی آماده تهیه کنید.

۲۳ واکسیناسیون کودک خود را مطابق جدول واکسیناسیون ادامه دهید.

۲۴ در زمان بحران حتما کودکان خود را با شیر مادر تغذیه نمایید.