

سیل

سیل به طغیان آب در محیطی خشک گفته می شود؛ و وضعیتی گذرا که معمولاً متعاقب بارش شدید به وجود می آید و به جاری شدن آبهای سطحی می انجامد. در برخی از کشورها، سیل های برق آسا از مرگبارترین حوادث طبیعی محسوب می شوند.

اقدامات هنگام وقوع سیل و امواج مد:

وقتی با خطر وقوع سیل رو به رو می شوید، بهتر است اقدامات زیر را انجام دهید:

- برای شنیدن آخرین اخبار به رادیو و تلویزیون توجه کنید؛
- در صورت آلوده شدن منابع آب شرب، دبه هایی را از آب تمیز پر کنید و وسایل بیرون از منزل را به درون خانه بیاورید.
- اگر در منزل هستید و خانه تان در محل مرتفعی است، در خانه بمانید.
- وسایل گران قیمتی را که در منزل دارید، به طبقه بالاتر یا هر جای امنی که در خانه سراغ دارید، منتقل کنید.
- خودتان را برای تخلیه منزل، در شرایط اضطراری، آماده کنید.
- برای آمادگی قبلی سعی کنید همواره مقدار کافی بنزین در باک وسیله نقلیه خود داشته باشید، زیرا ممکن است مجبور به ترک منزل شوید.
- اگر مجبور ترک منزل شدید، جریان آب، برق و گاز را قطع کرده و فرش و لوازم با ارزش منزل را به طبقات بالایی منزل منتقل کنید و سپس درها را قفل کنید.
- در صورتی که هنگام وقوع سیل در حال رانندگی هستید، مراقب بریدگیهای جاده، شیبها و سیمهای برق باشید و توجه داشته باشید که ترمز اتومبیل در آب کار نمی کند.
- اگر پیاده هستید از نقاطی که عمق آب از زانوی شما بالاتر است عبور نکنید.
- 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.
- لوازم برقی را از پریز بکشید و در صورت هشدار، گاز را قطع کنید.
- در صورت اعلام وضعیت هشدار، منزل را ترک کنید .
- فردی که در خانه است، باید رادیو یا تلویزیون را برای دریافت آخرین خبرها و کمکهای اضطراری روشن نگه دارد و یک کیف دستی اضطراری نیز همراه داشته باشد.
- فردی که بیرون از خانه است، باید خود را به نقطه ای مرتفع برساند و از راه رفتن در آب، به ویژه اگر عمقش بیشتر از چند سانتیمتر بود، خودداری کند.
- فردی که در خودرو است، نباید در آب براند و اگر حس می کند آب باعث شده حرکت او کند شود، بهتر است از وسیله نقلیه پیاده شده و خود را به محلی مرتفع و امن برساند.

اقدامات در زمان وقوع بارشهای شدید

- ✓ در صورت مشاهده جریان آب، مسیر خود را تغییر دهید. هرگز در جریان آب شنا نکنید .
- ✓ از قدم زدن و یا رانندگی در جریان آب خودداری کنید.
- ✓ جریان سیلاب به ارتفاع ۱۵ سانتی متر به دلیل سرعت بالا می تواند تعادل یک فرد بالغ را بر هم زده و وی را غرق کند .
- ✓ وجود جریان آب به ارتفاع ۶۰ سانتیمتر میتواند خودرو را با خود جابه جا کند.
- ✓ در زمان وقوع سیلاب، هرگز به تنهایی در این مسیرها تردد نکنید .
- ✓ در صورت وجود احتمال سیل برق آسا، فوراً به مناطق مرتفع حرکت کنید. سیل برق آسا اولین علت مرگهای ناشی از مخاطرات آب و هوایی است.

- ✓ در صورتی که آب ناشی از سیل، خودروی شما را در بر گرفته ولی این آب در حال حرکت نیست، خودرو را رها کرده و به مناطق مرتفع بروید. در صورتی که به هنگام وقوع سیل در حال رانندگی هستید، مراقب پیچ های جاده، شیبها و سیمهای برق باشید. توجه داشته باشید که ترمز اتومبیل در آب کار نمیکند، بنابراین با دنده سنگین حرکت کنید.
- ✓ در زمان بارشهای شدید، از استقرار در مسیر حرکت آب، رودخانه و نهرها پرهیز کنید. این مناطق می تواند به سرعت در اثر سیل تحت تاثیر قرار گیرد و فرصت کافی برای توجه به هشدار در این مناطق وجود ندارد.
- ✓ در مناطق سیل خیز، لازم است مردم منطقه با سامانه های هشدار اولیه آشنا باشند. منظور از هشدارهای اولیه مخاطرات این است که خانواده باید از حوادثی که آنها و محله آنها را تهدید می کند، آگاه باشند. این هشدارها می توانند به شکل صوتی (آژیر و ..) یا دیداری یا اخبار صدا و سیما باشند.
- ✓ برای اطلاع از احتمال وقوع سیل، تلویزیون و رادیوی خود را روشن نگه دارید تا از آخرین اخبار مربوط به وضعیت آب و هوا مطلع شوید.
- ✓ منطقه مرتفع در محل زندگی خود را از قبل شناسایی کنید و در صورت دریافت هشدار، به سرعت به آن منطقه حرکت کنید.
- ✓ کیف اضطراری خود را از قبل آماده کنید. این کیف حاوی چراغ قوه و باتری اضافه، مقداری پول، وسایل کمکهای اولیه، اسناد و مدارک مهم (مدارک شناسایی و اسناد و ..)، مقداری آب و غذای پرانرژی یا کنسرو شده، داروی افراد بیمار، نیازهای گروههای ویژه مانند کودکان، پتوی گرم، لباس و شنل بارانی است. باید توجه داشت که این موارد باید در پلاستیک نگهداری شود تا در اثر نفوذ آب خیس نشوند.
- ✓ برای حفظ وسایل منزل، بهتر است کلبه اثاثیه مهم منزل به بالاترین طبقه منتقل شوند.
- ✓ باید وسایل برقی را از پریز جدا کنیم و در صورتی که دست و یا لباس ما خیس است، از تماس با وسایل برقی خودداری کنیم تا از برق گرفتگی جلوگیری شود.
- ✓ محل نصب کنتور را در ارتفاع مناسب پیش بینی کنید و آن را به گونه ای ببوشانید که در اثر بارش های شدید و یا سیل خیس نشود.
- ✓ برای رعایت احتیاط می توانیم جریان کلی برق محل سکونت خود و شیر گاز را ببندیم تا از آتش سوزی احتمالی و یا انفجار پیشگیری کنیم.
- ✓ وقوع سیل بسیار سریعتر از آن است که ما تصور می کنیم، بنابراین باید به سرعت به مناطق مرتفع محله خود و یا طبقات فوقانی منزل برویم.

بعد از وقوع سیل

- ❖ قبل از ورود به منزل، از استحکام سازه ای آن مطمئن شوید. زمانی که منزل خود بازگردید که مسئولین محلی اعلام شرایط عادی نموده و اعلام کنند که اکنون شرایط برای بازگشت امن است. قبل از ورود به منزل از عدم وجود خطر برق گرفتگی، انفجار، آلودگی با فاضلاب و .. مطمئن شوید.
- ❖ در منطقه سیل زده باید مراقب مارگزیدگی باشید. زیرا سیل، مارها را از لانه خود بیرون می کشد.
- ❖ پس از سیل، احتمال شیوع بیماریهای عفونی مانند عفونت دستگاه گوارش ناشی از انواع میکروارگانیسمها وجود دارد. لذا ضروری است به بهداشت فردی، عمومی، آب و غذا توجه ویژه نمایید.
- ❖ پس از فروکش کردن سیل و سیلاب، سریعاً نسبت به پاکسازی خانه و محل سکونت خود اقدام کنید.
- ❖ تا زمان اطمینان از سالم بودن آب شرب که ممکن است به علت سیل، آلوده شده باشد، از آب بطری استفاده کنید.
- ❖ از مصرف مواد غذایی تماس یافته با سیلاب خودداری کنید.
- ❖ تماس خود را با آب باقیمانده از سیل به حداقل برسانید چرا که احتمال آلودگی شدید آن، قابل توجه است.

- ❖ پس از ورود به منزل، کلیه وسایلی که به آب سیل آلوده شده اند (مبلمان و اثاثیه منزل و ...) به علت آلودگی باید ضدعفونی شوند.
- ❖ برای بازگشت به منزل، در مسیرهایی که در آنها سیل فروکش کرده است، مراقب اشیای شناور در سیلاب و یا باقی مانده از سیل در مسیر حرکت باشید. حرکت سیلاب موجب شسته شدن جادهها و راهها میشود.
- ❖ از ایستادن در لب پرتگاه ها پرهیز کنید. زیرا ممکن است رانش زمین به دنبال سیل، خطر جدی را متوجه شما نماید.
- ❖ از تلاش برای راندگی در مسیرهایی که هنوز سیلاب در آنها در جریان است، خودداری کنید .
- ❖ از تماس با آبهای سطحی پرهیز کنید. زیرا ممکن است به علت وجود سیم های برق، دچار برق گرفتگی شوید.
- ❖ در صورتی که منزل یا محل کار شما در برابر خسارات سیل بیمه است، به منظور دریافت غرامت، از صدمات و خسارات، عکس تهیه کنید.

تندباد و طوفان

تندباد یا طوفان به طور معمول با بارش سنگین باران یا وزش شدید باد همراه است. در صورت مواجهه با تندباد، بهتر است اقدامات زیر را انجام دهید:

- برای اطلاع از آخرین خبرها و امدادها به رادیو یا تلویزیون گوش دهید.
- وسایل و لوازمی را که در بیرون از خانه دارید، به درون منزل بیاورید.
- امنیت ساختمان را با بستن و قفل کردن درها و پنجره ها افزایش دهید.
- در صورت آلوده شدن منابع آب شرب، چندین دبه و بطری تمیز را با آب پر و ذخیره کنید.
- اسناد و مدارک مهم و شخصیتان را در محفظه های ضدآب در بالاترین طبقه ساختمان بگذارید. طوفانها غالبا با سیل همراه هستند و به همین دلیل، برای حفظ مدارک ضروری، استفاده از این دستور می تواند کمک کننده باشد.
- چند کنسرو را برای مصرف چند روز ذخیره کنید .
- باتریهای اضافی برای چراغ قوه ها و رادیوهای کوچک در دسترس داشته باشید.

اگر هنگام وقوع تندباد در منزل هستید :

- با خارج کردن لوازم برقی از پریز، خاموش کردن برق و بستن فلکه اصلی آب، خانه را ایمن کنید .
 - در صورت اعلام وضعیت قرمز یا هشدار، فوراً خانه را ترک کنید.
 - در طول زمان حضور در منزل، جایی دور از پنجره ها مستقر شوید.
 - چراغ قوه با باتری اضافه در دسترس داشته باشید.
 - شعله های اضافی را که از آنها به عنوان منبع نور استفاده می گردد، خاموش کنید.
 - وسایل برقی پرمصرف را به منظور ذخیره برق خاموش کنید.
 - اگر محل زندگی شما ناامن و غیرمستحکم است، از آنجا خارج شده و پناهگاه دیگری جستجو کنید
- طوفان، گردباد، رعد و برق رعد و برق گاهی با تندباد همراه می شود و وضعیت اضطراری و خاص به وجود می آورد. در صورت مواجهه با چنین وضعیتی بهتر است اقدامات زیر را انجام دهید:
- دستورالعملهای ایمنی را در خصوص طوفانها و سیلهایی که ممکن است همراه رعد و برق و طوفان اتفاق بیفتند، رعایت کنید .
 - به رادیو گوش دهید تا از آخرین خبرها و امدادها مطلع شوید.
 - تلویزیون را از برق بکشید.
 - وسایل مهمی را که در فضای بیرون خانه نگهداری می کرده اید، به درون منزل بیاورید .

- پنجره ها را ببندید و قفل کنید.
- به محض دریافت هشدار وقوع گردباد، در جستجوی پناهگاه باشید و به نزدیکترین پناهگاه بروید.
- ضمن حفظ خونسردی، برای کسب اطلاعات و دستورالعملها به رادیو گوش دهید و از دستورهای آن پیروی کنید و به محض شنیدن خبر در صورت نیاز به دیگر افراد خانواده نیز اطلاع دهید.
- اگر در خانه هستید، چند پنجره هم جهت با مسیر حرکت گردباد را باز کنید تا فشار هوای داخل و خارج منزل یکسان شود .
- در گوشه ای از زیرزمین قرار بگیرید و یا زیر میزی سنگین یا تختخواب محکمی دراز بکشید و یا پشت خود را به دیوارهای میانی ساختمان تکیه داده و بایستید .
- به هنگام وقوع گردباد، به زیرزمین بروید، اگر زیرزمین نبود، به اتاق جلویی یا راهرو دور از پنجره بروید. زیر یک میلمان محکم پناه بگیرید و خود را با یک پتو ببوشانید .
- در خارج از منزل، به زیر چهارچوبهای فولادی و ساختمانهای بتونی پناه ببرید و یا در گودالی دراز کشیده و سر خود را با دستانتان محافظت کنید.
- اگر مجبورید حرکت کنید، در جهت عمود بر مسیر گردباد از آن دور شوید.
- در اتومبیل نمانید و از ساختمانهای دارای شیروانی دور شوید.
- بعد از تمام شدن طوفان، کمکهای اولیه را به افراد آسیب دیده یا گرفتار برسازید و در صورت نیاز از دیگران کمک بخواهید .
- از منطقه خسارت دیده دور شوید مگر آنکه از شما درخواست کمک شود.
- از سیمهای آویزان برق دور شوید و این موارد را به مقامات مسئول اطلاع دهید.
- ذخیره آب و غذا به صورت کنسرو (به اندازه مصرف) ترجیحا سه روزه آماده کنید و در کیف نجات قرار دهید.
- پناهگاه مناسبی انتخاب کنید، زیرزمین منازل، زیر پله ها و یا وسایل سنگین و یا برجها، که دور از دیوارهای خارجی و پنجره ها قرار دارند، مکان های خوبی برای پناه گرفتن در طوفان هستند.
- منابع اصلی آب و شبکه های تخریب شده فاضلاب را به مقامات مسئول گزارش دهید. به توصیه های ماموران امداد توجه کنید .
- وقتی رعد و برق رخ می دهد در منزل بمانید و بیرون نروید مگر آنکه لازم باشد.
- به هشدارهای هواشناسی و پیش بینی هوا دقت کنید.
- در هنگام رعد و برق از در و پنجره، بخاری دیواری، شوفاژ و یا دیگر هادیهای الکتریکی دور شوید.
- در هنگام رعد و برق، دو شاخه و وسایل برقی مانند تلویزیون و رادیو را از برق بیرون بکشید.

اگر در فضای باز گرفتار طوفان و رعد و برق شدید:

- ❖ زانو بزنید، پاهای خود را نزدیک یکدیگر قرار دهید و سر خود را خم کنید (وضعیت سجده)
- ❖ 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 .
- ❖ ایستادن زیر درخت و روی تپه هنگام رعد و برق، خطرناکترین اقدام است. از این کار پرهیز کنید.
- ❖ از تجهیزاتی مانند تراکتور، موتور سیکلت، دوچرخه، نرده آهنی، قالب ماهیگیری و لوازم فلزی خانه و 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.
- ❖ در هنگام رعد و برق از حصارهای فلزی، خطوط تلفن و برق دور شوید.

- ❖ نزدیک شدن به درختان و یا قرار گرفتن در زیر آنها ممکن است خطر جانبی داشته باشد زیرا به علت برخورد برق و حرارت حاصل از آن امکان آتش سوزی وجود دارد، لذا از این کار خودداری کنید.
- ❖ زیر ستونهای بتونی، سیمهای برق هوایی، مخازن و شیشه ها پناه نگیرید زیرا احتمال فرو ریختن و افتادن آنها وجود دارد.
- ❖ در صورتی که در اتومبیل هستید به علت احتمال سقوط درختان از آنها دور شوید، و سپس پارک کنید .
- ❖ اگر در مزرعه هستید، حیوانات و دامها را فوراً به پناهگاه ببرید .
- ❖ اگر در حال شنا کردن یا در قایق هستید، فوراً از آب بیرون بیایید.

اگر درون منزل هستید:

برای جلوگیری از برق گرفتگی در چنین وضعیتی، به این توصیه ها توجه کنید:

- به تلفن و هیچ وسیله برقی دست نزنید.
- از وان حمام، شیر آب و ظرفشویی فاصله بگیرید.
- از درها، پنجره ها و وسایل برقی دور بمانید.
- رایانه، ضبط صوت و سایر تجهیزات برقی را از برق بکشید.
- از دوش گرفتن خودداری کنید

اگر بیرون از منزل هستید:

برای جلوگیری از برق گرفتگی در چنین وضعیتی، اگر بیرون از خانه هستید، به این توصیه ها توجه کنید:

- در صورت امکان، به فضای درون یک ساختمان یا وسیله نقلیه بروید .
- اگر نمی توانید وارد ساختمان شوید، به فضایی باز که دور از درختان و اشیای مرتفع است، بروید.
- در صورت حضور در طبیعت، در منطقه ای که پر از درختان کوتاه است، بمانید و از نزدیک شدن به درختان بلند خودداری کنید.
- از تمام ساختارهای ارتباطی نظیر دکل، پریر برق و تلفن دور بمانید.
- از وسایلی مانند ابزارهای مرتبط با شخم زنی، چوب ماهیگیری، دوچرخه و تجهیزات پیک نیک فاصله بگیرید.
- از آب دور بمانید.
- اگر موهایتان سیخ شده (می تواند نشانه وجود الکتریسیته در اطرافتان باشد) خم شوید، پاهایتان را به هم نزدیک کنید و دستهایتان را روی زانوهایتان بگذارید و راه بروید.
- روی زمین دراز نکشید چون این کار باعث عبور جریان الکتریسته از بدن شما به زمین می شود و شما را با خطر برق گرفتگی روبه رو میکند.

پس از طوفان

در صورت قطع برق یا اتمام سوخت به مدت چند ساعت یا در طول شب و عدم امکان گرم کردن منزل به مدت طولانی، ممکن است نیاز باشد محل استقرار خود را به صورت موقت تغییر دهید و به مکان دیگری بروید. در این صورت لازم است و سایل ضروری خود را به همراه داشته باشید. مانند داروها، لباس کافی، مواد غذایی و ...

تگرگ، شکل یخ زده ای از باران و کولاک، برف مهیبی است که می تواند به ویژه در مناطق مرتفع، شما را با خطر بهمین مواجه کند. اگر با خطر ریزش بهمین مواجه شدید، حتما به رادیو و تلویزیون برای دریافت آخرین اخبار و پیامها گوش دهید و خودتان را برای رویارویی با حوادث احتمالی، آماده کنید. در صورتی که هنگام کولاک زمستانی در خانه حضور دارید، تا تمام شدن آن در خانه بمانید و تمام درها و پنجره ها را ببندید. اما در صورتی که بیرون از منزل یا داخل خودرو هستید، اقدامات زیر را انجام دهید:

- دنبال پناهگاه بگردید.
- تنها در صورت لزوم، حرکت کنید.
- از جعبه کمکهای اضطراری مخصوص شرایط اضطراری که در خودرو دارید، استفاده کنید. این جعبه باید حاوی: شن، بیلچه، طناب، رنده، فندک، پتوی کلفت، لباس گرم، آب آشامیدنی، کنسرو، شمع و کبریت باشد.
- پیاده روی و رانندگی در این شرایط بسیار خطرناک است و امکان سقوط شاخه های درختان و تیرهای برق وجود دارد.
- در فصول سرد سال و پس از بارش برف، قبل از رانندگی در مسیرهای کوهستانی به هشدارهای سازمان های مربوطه توجه کنید.
- اگر در منزل هستید، از آنجا که ممکن است راههای ارتباطی قطع و تامین سوخت با مشکل مواجه شود، بخاریهای قابل حمل با سوخت اضافی و اجاقهای صحرایی در دسترس داشته باشید.
- چراغ قوه و رادیوی قابل حمل و باتری اضافه و تعدادی شمع فراهم کنید.
- فقط در صورت ضرورت اقدام به مسافرت کنید و حتما از زنجیر چرخ یا لاستیک یخ شکن استفاده کنید.
- جاده های اصلی و مهم را انتخاب کنید.
- به هنگام بیرون آمدن از منزل، لباس چند لایه و سبک بپوشید.
- آدرس محل مسافرت و زمان حرکت خود را به اشخاص مطمئن اطلاع دهید.
- باک اتومبیل خود را از سوخت پر کنید و اگر خودروی شما دچار نقص فنی شد تا رسیدن کمک در اتومبیل بمانید و از فعالیت های طاقت فرسا مانند بارو کردن برف، هل دادن ماشین و .. اجتناب کنید.
- اگر در اتومبیل گیر افتادید، بعد از قرار دادن پارچه ای براق روی آنتن، داخل اتومبیل بمانید.
- برای گرم ماندن اتومبیل خراب شده در آب و هوای سرد، هر یک ساعت، ده دقیقه آن را روشن کنید و از بخاری آن برای گرم کردن داخل خودرو استفاده کنید. پاها و بازوان خود را مرتب تکان دهید.
- در هنگام سرمازدگی کلیه اندامهای خود را کامال بیوشانید تا در معرض سرمازدگی قرار نگیرند.
- فرد سرمازده را به محیط گرم منتقل کنید و اندام های او را به آرامی گرم کنید.
- تأکید می گردد هرگز نباید یخ زده را در معرض گرمای شدید و مستقیم قرار دهید. زیرا گرم شدن ناگهانی اندام یخ زده قبل از برقراری جریان خون باعث مرگ سلولهای عضو مبتلا می شود.
- تا جایی که امکان دارد از برف ذوب شده، آب آشامیدنی خود را تهیه نکنید چراکه احتمال آلوده بودن آن بالاست.
- در صورت عدم دسترسی به آب آشامیدنی مطمئن، آب را به مدت ۳ دقیقه جوشانده و سپس مصرف کنید.
- برای شستشو و آماده سازی و طبخ مواد غذایی نیز از آب سالم و مطمئن استفاده کنید(حتی برای این مورد نیز استفاده از آب حاصل از ذوب برف توصیه نمی شود)

- ❖ مقداری نمک و شن برای باز کردن راه عبور و مرور تهیه و نگهداری کنید.
- ❖ یک پارو و یا هر وسیله دیگری برای جابه جا کردن برف تهیه کنید.
- ❖ مقداری سوخت (هیزم خشک، نفت، ذغال و ..) در یک محل امن و دور از دسترس کودکان، حرارت و .. برای مواردی که با قطع گاز یا الکتریسیته و سایر منابع انرژی مواجه شدید، ذخیره کنید. بدیهی است که تهیه بخاری متناسب سوخت ذخیره شده ضروری است.
- ❖ لباس و پتوی گرم به اندازه کافی تهیه کنید.
- ❖ آب و غذا (حداقل برای سه روز تا یک هفته متناسب با تعداد افراد خانوار)، شمع، چراغ قوه و باتری اضافه تهیه و در منزل نگهداری کنید.
- ❖ داروهای مورد نیاز افراد بیمار به ویژه داروهای حیاتی مانند انسولین و .. را تهیه و نگهداری کنید.
- ❖ یک برنامه مراقبت از افراد آسیب پذیر خانواده (سالمندان، معلولین، کودکان، زنان باردار، بیماران) پیش بینی کنید .
- ❖ بدیهی است در زمان وقوع کولاک و سرمای شدید ممکن است اعضای خانواده همگی در یک محل نباشند. بنابراین ضروری است تا علاوه بر پیش بینی یک روش ارتباطی مناسب مانند موبایل و .. در صورت قطع این ارتباطات، محلی را برای جمع شدن مجدد اعضای خانواده تعیین کنید.
- ❖ یک رادیوی کوچک که شبکه های مختلف رادیویی را به خوبی بگیرد و خبرهای مربوط به پیش بینی وضع هوا و سایر اخبار نیز از آن قابل دریافت باشد، به همراه باتری اضافه تهیه کنید .
- ❖ شماره تماسهای اضطراری مانند ۱۲۵ (آتش نشانی)، ۱۱۵ (اورژانس) و ۱۱۲ (هلال احمر) را به خاطر بسپارید.
- ❖ مادران باردار که نزدیک به زمان زایمان هستند، باید در مکانهایی استقرار یابند که دسترسی به بیمارستان و پزشک امکان پذیر باشد.
- ❖ با درزگیری درها و پنجره ها، نصب پرده های ضخیم و پوشاندن شیشه ها با پلاستیک، از نفوذ سرمای شدید به منزل جلوگیری کنید. با این حال هنگام استفاده از وسایل گرمایشی گازسوز یا نفتی، برای فراهم شدن امکان تبادل اکسیژن با محیط آزاد از پوشاندن همه درزها اجتناب کنید.
- ❖ سالم بودن ناودان ها را کنترل کنید و از باز بودن آنها اطمینان حاصل کنید.
- ❖ پشت بامهای منزل خود را کنترل کنید و از سالم بودن عایق پشت بامها مطمئن شوید.
- ❖ شاخه های درختانی که ممکن است در اثر سرما و سنگینی برف بر روی خانه سقوط کنند را قطع کنید.
- ❖ بهتر است یک کارشناس، ساختمان را از نظر تحمل حجم زیادی از برف بررسی کند.
- ❖ از سالم بودن سیستمهای گرمایشی منازل خود مطمئن شوید و راه های خروج دود را از نظر کارایی مناسب بررسی کنید.
- ❖ از کارشناسان سازمان آتشنشانی برای اطمینان از عملکرد مناسب دودکشها کمک بخواهید .
- ❖ بخاریهای بدون دودکش فقط برای فضاهای بزرگ و باز مناسب بوده و استفاده از آن در محیط های بسته و منزل بسیار خطرناک است .
- ❖ لوله های آبی که در مجاورت هوای سرد قرار دارند را با پوششهای مناسب عایق بندی کنید تا از یخزدگی و ترکیدن آنها جلوگیری شود.
- ❖ از سالم بودن وسایل اطفای حریق در منزل خود مطمئن شده و آنها را در دسترس قرار دهید. مطمئن شوید که همه اعضای خانواده روش استفاده از آن را میدانند. زیرا استفاده نادرست از وسایل گرمایشی میتواند خطر آتش سوزی را به دنبال داشته باشد .
- ❖ در صورتی که از حیوانات نگهداری می کنید (ه ویژه دام و احشام در مناطق کشاورزی) آنها را در سرپناه های گرم و با آذوقه کافی نگهدارید .

❖ و سایل پخت و پز مانند گاز پیک نیک، به هیچ عنوان و سیله منا سبی برای گرم کردن داخل خودرو و چادر م سفرتی نیست. زیرا خطر مسمومیت با گاز منواکسیدکربن و نیز آتش سوزی هنگام استفاده از این وسایل بسیار بالا است. در کشور ما تعداد افرادی که هر سال به دلیل مسمومیت با منواکسیدکربن و نیز سوختگی ها در فصول سرد جان خود را از دست میدهند، بسیار بیشتر از تلفات ناشی از سرما است. گاز منواکسیدکربن گازی است بی بو و بی رنگ، لذا در صورت تجمع آن در محیط بسته، تشخیص آن مشکل است. سردرد، سرگیجه و حالت تهوع علامت های اولیه مسمومیت با آن هستند. در صورتی که احتمال وجود درها را باز کرده، در هوای آزاد منواکسیدکربن مطرح است، فوراً قرار گرفته و با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.

❖ هنگام استفاده از وسایل گرمایشی نظیر بخاری گازی، نفتی، هیزمی، کرسی و .. نیز احتمال مسمومیت با گاز منواکسیدکربن افزایش می یابد. بنابراین ضروری است از کارکرد مناسب وسایل گرمایشی و دودکشها مطمئن شوید. مسیر دودکشها نباید به گونه ای باشد که گاز ناشی از احتراق با وزش باد به داخل هدایت شود. از تهویه مناسب فضای زندگی خود مطمئن شوید.

❖ قبل از راه اندازی بخاری گازی، از سلامت اتصالات گاز و عدم نشت گاز اطمینان حاصل کنید.

❖ به دلیل احتمال نشت گاز از انشعابات موقت و خودداری کنید. (مانند غیرا ستاندارد از به کار بردن آنها جدا شیلنگ برای بخاریهای گازی در منزل)

❖ به دلیل خطر بالای برق گرفتگی، از بخاریهای برقی برای گرم کردن حمام استفاده نکنید.

❖ به طور کلی استفاده از هر گونه وسایل گرمایشی گازی، نفتی، برقی و آبگرمکن (حتی با وجود دودکش) در حمام بسیار خطرناک است.

در مواقع کولاک و سرماي شديد،

- از هر گونه سفرهای غیر ضروری اجتناب کنید .
- در صورت اجتناب ناپذیر بودن سفر، حتماً از سلامت خودروی خود مطمئن شوید.
- وسایلی نظیر زنجیر چرخ و لاستیک یخ شکن و لاستیک زاپاس سالم را فراموش نکنید.
- از وجود ضد یخ در خودروی خود مطمئن شوید.
- از کافی بودن میزان سوخت خودروی خود مطمئن شوید.
- سیستم گرمایشی خودروی خود را کنترل کنید.
- از سلامت سیستم روشنایی، برف پاک کن، رادیو و باتری خودروی خود مطمئن شوید .
- قبل از مسافرت نحوه بستن زنجیر چرخ را تمرین کنید.
- کیف اضطراری و لباس گرم و .. را در و سیله نقلیه خود نگهداری کنید. این وسایل شامل موارد زیر است: بیبل کوچک چراغ قوه رادیوی کوچک با باتری اضافی آب مواد غذایی ساده و پرانرژی کبریت و فندک، کلاه اضافی، جوراب، دستکش عایق، پتو کیف کمکهای اولیه چاقوی جیبی داروهای الزم زنجیر و یا طناب نمک جاده، شن و ماسه کابل بکسل کابل سیم برق دارای سر باتری علایم خطر شب نما ابزارهای فنی شامل انبردست، پیچ گوشتی، آچار چرخ، جک و ...

در زمان سرمای شدید یا کولاک

- از خروج بی مورد از منزل پرهیز کنید .
- در صورتی که خارج از منزل هستید، بر روی سطوح برفی و یخ زده با احتیاط حرکت کنید. از کفش آج دار و چکمه استفاده کنید .
- از حرکات اضافی مانند پارو زدن مکرر که بار قلب را افزایش می دهد، خودداری کنید. این موضوع یکی از علل عمده ایست قلبی در زمستان به حساب می آید. از بلند کردن برف ها با وزن زیاد جدا خودداری کنید. سعی کنید برای جابه جایی آنها، تا حد ممکن حجم کمی از برف در هر بار جابه جا شود .
- از خیس شدن لباسها و دستکشهای خود جدا جلوگیری کنید.
- از یخ زدگی اعضا جلوگیری کنید. علائم یخ زدگی عبارتند از: از دست دادن حس عضو مورد نظر رنگ پریدگی و سفید شدن عضو مربوطه مانند بینی، لاله گوش، انگشتان دست و پا و صورت.
- در صورت احتمال یخ زدگی، آن را به آرامی گرم کنید و با پوشش خشک ببوشانید. از ماساژ عضو از نیروهای امدادی یخ زده خودداری کنید و فوراً کمک بگیرید. هرگز نباید اندام یخ زده را در معرض گرمای شدید و مستقیم قرار دهید، زیرا گرم شدن ناگهانی اندام یخ زده (قبل از برقراری جریان خون) باعث مرگ سلولهای عضو یخ زده میشود.
- یکی از عوارض سرمای شدید، کاهش دمای بدن یا "هایپوترمی" است که پدیده ای خطرناک به حساب می آید. در این حالت لرز آشکار و غیرقابل کنترل، از دست دادن هوشیاری، گیجی، لکنت زبان، خواب آلودگی و خستگی در فرد ظاهر میشود.
- در صورت شک به عارضه کاهش دمای بدن ابتدا باید دمای بدن را اندازه گیری کرد. اگر دمای بدن زیر ۳۵ درجه سانتیگراد است، با نیروهای امدادی (۱۱۵) تماس بگیرید. فرد را در پتوی خشک فوراً و گرم بپیچید. در صورتی که لباسهای فرد خیس است، به سرعت آنها را تعویض کنید. در صورتی که فرد هوشیار است، نوشیدنی گرم به او بخورانید.
- در صورت یخ زدگی لوله های آب، کلیه عایق های آن را باز کنید. آب گرم بر روی مسیر خروج لوله بریزید.
- در اتاقها و فضاهایی از منزل که استفاده نمی شوند را ببندید تا از هدر رفتن گرما جلوگیری شود.
- چراغهای نفتی را حداقل یک متر از مواد قابل اشتعال دور نگه دارید و برای نفت ریختن در آن، بخاری را از اتاق خارج کنید.
- برای صرفه جویی در مصرف سوخت در صورت نیاز می توان دمای منزل را روی ۱۳ درجه تنظیم کرد. بدیهی است این دما سردتر از شرایط عادی است. بنابراین لازم است لباس مناسب و کافی در منزل بپوشید .
- در سرما و کولاک شدید احتمال قطع برق و آب وجود دارد، خود را برای قطع طولانی مدت برق و آب آماده کنید .

در صورتی که در راه ماندید،

در شرایط زیر از ادامه حرکت پرهیز کنید:

- ✚ در صورتی که رسیدن تیم های امدادی محتمل است.
- ✚ در صورتی که مکان امن تری در نزدیکی شما نیست.
- ✚ در صورتی که لباس و پوشش شما مناسب نیست.
- ✚ در صورتی که امکان تماس برای امدادسانی وجود ندارد.
- ✚ در صورتی که امکان تماس برای درخواست کمک در نزدیکی شما وجود دارد، در اسرع وقت این کار را انجام دهید.
- ✚ در صورتی که مکان امنی در نزدیکی شما است و شما آن را می بینید، به آنجا بروید .
- ✚ در صورتی که لباس و پوشش شما کافی است، برای درخواست کمک اقدام کنید.

✚ پس از توقف طوفان، در صورتی که در منزل خود نیستید، به سرعت برای یافتن مسیر مطمئن و ایمن برای رسیدن به منزل خود از نیروهای امدادی کمک بگیرید و در زمان رانندگی نکات ایمنی را دقیق تر از قبل رعایت کنید .

پوشش مناسب

لباس های زمستانی باید چند لایه، سبک و گرم انتخاب شوند. استفاده از چند لایه لباس به مراتب بهتر از یک لباس ضخیم است. بیرونی ترین پوشش باید مقاوم به سرما و نفوذ آب باشد. استفاده از دستکش، شال گردن که بینی را بپوشاند و از ریه ها محافظت کند و کلاه که مانع از دست دادن دمای بدن می شود، الزامی است.

در صورت به دام افتادن در کولاک و تگرگ

- ✓ از رانندگی به تنهایی در هوای سرد خودداری کنید. در صورتی که این سفر الزامی است، قبل از سفر از وضعیت مسیر حرکت خود از طریق اخبار و سازمانهای مربوطه مطلع شوید. سفر خود را در روز انجام دهید. اطرافیان را از برنامه سفر، زمان احتمالی رسیدن به مقصد و مسیر خود مطلع کنید. از جاده های اصلی تردد کنید و به هیچ وجه از میانبرها استفاده نکنید. این موضوع موجب می شود تا در صورتی که به هر دلیل در راه ماندید، افراد از مسیر شما مطلع بوده و برای امداد رسانی هماهنگی لازم را انجام دهند.
- ✓ در صورت شدید شدن کولاک به نحوی که قادر به ادامه مسیر نباشید، خودروی خود را در حاشیه بزرگراه متوقف کنید. چراغ خطر خودرو را روشن نگه دارید و پرچم فلورسنت (شب نما) را به آنتن رادیو یا پنجره نصب کنید.
- ✓ در خودروی خود باقی بمانید تا نیروهای امدادی شما را بیابند. به هیچ وجه از خودروی خود خارج نشوید، مگر اینکه ساختمانی در نزدیکی خود ببینید. دقت کنید که در بسیاری مواقع ساختمان بسیار دورتر از آن جایی است که می بینید .
- ✓ برای استفاده از بخاری، هر یک ساعت به مدت ۱۰ دقیقه خودرو را روشن کنید. هر از گاهی کمی پنجره را برای تهویه باز کنید.
- ✓ برفی که مسیر لوله آگزوز را مسدود می کند به صورت متوالی باز کنید. این کار از برگشت دود به داخل خودرو جلوگیری می کند.
- ✓ برای حفظ دمای بدن، فعالیت سبک (نظیر حرکت دادن مکرر پاها و دستها) ضروری است. توجه داشته باشید که فعالیت شدید خطرناک است .
- ✓ در زمان کولاک، استفاده از نقشه راه بسیار مهم است.
- ✓ صندلی های خودرو بهتر است پوشش عایق داشته باشند (استفاده از پتو توصیه می شود). بهتر است سر نشینان نزدیکتر به هم نشسته و از کت های خود به صورت مشترک به عنوان پتو استفاده کنند .
- ✓ برای استراحت و خواب به صورت نوبتی بیدار بمانید تا از حضور احتمالی تیمهای امدادی آگاه شوید.
- ✓ نوشیدن مایعات کافی (فاقد کافئین و الکل) و مصرف مواد غذایی توصیه میشود.
- ✓ از اتلاف باتری و سوخت جلوگیری کنید و برای استفاده از آنها جانب احتیاط را رعایت کنید.
- ✓ چراغ های کناری خودرو را در شب روشن نگه دارید تا توسط تیمهای امدادی رویت شوید.

فراموش نشود که هر حادثه مانند یک کلاس درس است که نکاتی را به شما آموزش میدهد:

یکی از نکات مهم برای آمادگی مطلوب در سرما، کیفیت و کمیت ذخایر شما در طول دوره سرما است. این ذخایر شامل پوشاک، سوخت، آب، غذا و .. است.

نکته دیگر این است که آیا برنامه خانواده شما در مواجهه با این اتفاق مناسب بود و آیا می توان این برنامه را بهبود بخشید.

بدیهی است که در برنامه ریزی برای سرمای شدید بعدی نباید اشکالات تجربه اخیر تکرار شود .

توصیه های ضروری بهداشت آب آشامیدنی هنگام وقوع حادثه

- برای آشامیدن، حتما از آب بسته بندی و بطری شده یا سالم مطمئن استفاده کنید.
- آبهای بطری شده را در معرض تابش نور خورشید قرار ندهید.
- برای تهیه غذای کودک، از آب جوشیده سرد شده استفاده کنید.
- برای تهیه غذا از آب سالم استفاده کنید.
- برای جلوگیری از کم آبی، روزانه حداقل ۱ تا ۱/۵ لیتر آب سالم استفاده کنید.
- برای تهیه شیر خشک، از آب جوشیده سرد شده استفاده کنید
- آب آشامیدنی را در کنار یخ خنک نمایید و روی یخ نریزید .

توصیه های ضروری تغذیه هنگام وقوع حادثه :

- ✓ درحداکثر از غذاهای کنسرو شده استفاده کنید.
- ✓ با توجه به نیاز تنوع در مواد غذایی، از کنسروهای مختلف و مناسب (تن ماهی، لوبیا، عدس و ..) استفاده کنید .
- ✓ از کنسروهای آسیب دیده (قوطی کج شده، سوراخ شده، باد کرده) به هیچ وجه استفاده نکنید.
- ✓ از مواد غذایی بسته بندی شده که بسته های آنها آسیب دیده، اجتناب کنید.
- ✓ قبل از تهیه و مصرف غذاهای کنسرو شده حتما به تاریخ تولید و انقضای آن دقت کنید.
- ✓ از مواد غذایی غنی شده با ویتامین ها و املاح و یا از مکملهای دارویی، ویتامینها و املاح استفاده کنید.
- ✓ در صورت قطع برق، در ماههای گرم سال روی یخچال و فریزر را با مواد عایق مثل پتوی پشمی ببوشانید با این روش محتویات یخچال تا ۱۲ ساعت و در فریزر تا ۲۴ ساعت سالم خواهد ماند.
- ✓ در ماه های سرد توام با بارندگی، باید مواد غذایی را از انجماد و مواد غذایی خشک را از رطوبت محافظت کرد.
- ✓ از نگهداری غذاهای پخته شده در چادر جدا خودداری کنید .
- ✓ در صورت سرد بودن هوا (دمای پایین تر از ۴ درجه سانتیگراد)، مواد غذایی باقیمانده را در هوای سرد بیرون نگهداری کنید.
- ✓ به جای حمل گوشت، از نگهداری دامهای زنده و مصرف تدریجی آنها استفاده شود.
- ✓ گوشت چرخ شده به هیچ وجه نگهداری نشود.
- ✓ در شرایط بحران، غذای پُرانرژی، قاشق و نی برای معلولین فراهم کنید.
- ✓ از مصرف غذاهای کپک زده، ترشیده و آلوده به حشرات خودداری کنید.
- ✓ سبزی و میوههای خام را قبل از مصرف باید سالم سازی کنید.
- ✓ شیر را بجوشانید.
- ✓ 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 شود.
- ✓ برای پیشگیری از سوء تغذیه مادران باردار و کودکان زیر دو سال باید مکملهای آهن و مولتی ویتامین خود را از امدادگران تهیه کنید.
- ✓ در برنامه ریزی تغذیه همگانی باید نیازهای اضافی زنان باردار و شیرده مد نظر قرار گیرد.
- ✓ مادران باردار، مصرف مولتی ویتامین، آهن و اسیدفولیک را در شرایط بالا فراموش نکنند.
- ✓ برای کودک زیر ۲ سال به ازای هر دو روز یک بسته غذای کمکی آماده تهیه کنید.
- ✓ واکسیناسیون کودک خود را مطابق جدول واکسیناسیون ادامه دهید.
- ✓ در زمان بلایا حتما کودکان خود را با شیر مادر تغذیه کنید.

توصیه های ضروری بهداشت محیط و ایمنی در بلایا:

- ✚ از انداختن سنگ و پارچه به داخل چاهک توالت هایی که امکان گرفتگی دارند، خودداری کنید.
- ✚ توصیه های اکیپ های بهداشتی را جدی گرفته و به آنها عمل کنید.
- ✚ کانونهای آلودگی از قبیل: فاضلاب، زباله، فضولات را شناسایی و برای پاکسازی و سمپاشی و گندزدایی به مسئولین بهداشتی اطلاع دهید.
- ✚ نظافت اتاقک توالت ها را حتما رعایت کنید.
- ✚ دفع زباله تا فاصله ۲ کیلومتری منطقه مسکونی انجام پذیرد.
- ✚ تهیه وسایل اطفای حریق و در دسترس بودن آنها و آموزش به افراد برای به کار گرفتن آنها ضروری است.
- ✚ برای جلوگیری از آتش سوزی، از پختن غذا داخل چادر خودداری کنید .
- ✚ در موقع بارش باران از کشیدن دست و انگشت ،روی چادر به دلیل نفوذ آب به داخل چادر خودداری کنید.
- ✚ در صورت رطوبت در منطقه، باید هر روز زیراندازها بیرون آورده شوند و کناره های چادر را برای گردش هوا بالا بزنید .
- ✚ نظافت داخل و بیرون چادر را به منظور جلوگیری از رشد و تجمع حشرات مزاحم رعایت کنید.
- ✚ در صورت استفاده از فانوس برای روشنایی، به منظور جلوگیری از آتش سوزی از آویختن آن خودداری کنید.
- ✚ در صورت بروز آتش سوزی، به سرعت طناب های چادر آتش گرفته را بریده و چادر را بخوابانید .
- ✚ به منظور جلوگیری از گسترش آتش، باید طنابهای چادرهای نزدیک محل آتش سوزی به سرعت بریده و جمع گردد.

توصیه های حمایت های روانی، اجتماعی در بلایا:

- در صورتی که به دنبال حادثه فعلی علائم زیر را در خود احساس کردید، نگران نباشید، این علائم نسبت به شدت حادثه طبیعی و قابل کنترل است و خطری برای شما ندارد، در صورت ادامه داشتن علائم زیر بیش از یک هفته به مراکز مشاوره سلامت روان در مراکز بهداشت مراجعه کنید ؛دلشوره، بیقراری و کلافه بودن، اضطراب، ترس، وحشت، شوکه شدن، کاهش اشتها، بد خوابی یا کم خوابی، افزایش ضربان قلب، نگرانی و ترس از اتفاق مجدد حادثه .
- سعی کنید خود را به یک مکان امن برسانید.
- تنها نمانید و با افراد آشنا گفتگو کنید.
- همبازی گروهی با دیگران علاوه بر این که از انزوا و گوشه گیری او جلوگیری می کند، باعث کاهش فشارهای روانی فرد نیز می شود .
- بهتر است که بنشینید یا دراز بکشید .چند نفس عمیق از بینی بکشید و به آرامی از دهان خارج کنید(ده بار تکرار کنید) اعضای بدن خود را شل و رها کنید .در ذهنتان به اتفاقات مثبت و خوشایند فکر کنید.
- از تغذیه خود غفلت نکنید (با توجه به امکانات).
- فعالیت کنید و به یک کار مرتبط با شرایط فعلی بپردازید .راجع به نگرانیهای خود با دیگران حرف بزنید .به عنوان والدین یا افراد بزرگتر.
- پزشکان و کارشناسان بهداشتی به کودکان اطمینان دهید خطر طوفان، سیل و .. آنها را تهدید نمی کند .
- به کودکان اجازه دهید تا احساسات خود را بروز دهند .
- مانع گریه کردن دیگران نشوید .
- بازی کردن به کودکان کمک می کند تا زودتر مشکلاتشان برطرف گردد.
- بچه ها در کنار والدین و آشنایان آرامش بیشتری دارند، آنها را از خود جدا نکنید .
- در صورتی که علائم ادامه داشت یا قادر به تحمل آن نبودید به کارشناسان سلامت روان در مراکز بهداشت مراجعه کنید .

توصیه های اولیه برای مراقبت از بیماریهای غیرواگیر در بلایا:

- یک کیف مناسب ترجیحا رودوشی برای قرار دادن وسایل مورد نیازتان متناسب با حجم وسایل تهیه کنید.
- یک نسخه از اطلاعات شخصی، شماره تماس دوستان یا بستگان نزدیک و خدمات پزشکی مورد نیازتان را تهیه کنید.
- به اندازه مصرف حداقل یک هفته از دارو و مواد مصرفی مورد نیازتان (قرص، آمپول، سرنگ، پنبه الک، گلوکومتر، نوار تست و اسپری آسم و ..) را ذخیره کنید.
- مواد خوراکی کربوهیدراتی با ماندگاری طولانی (مثل بیسکویت؛ شکلات و ..) را برای مصرف حداقل 2 وعده ذخیره کنید.
- حداقل یک بطری آب در کیف قرار دهید.
- ترجیحا یک عدد چراغ قوه با باتری اضافه و رادیو کوچک در کیف قرار دهید.
- ویال انسولین و قلم انسولین را میتوان در دمای اتاق نگهداری کرد (از تابش مستقیم نور آفتاب؛ حرارت و سرما دور نگه داشته شود)
- توجه شود که محتوی ویالها یا قلم ها شفاف باشد.
- در شرایط اضطراری می توانید از یک سرنگ و یا سر سوزن برای دفعات متعدد تزریق استفاده کنید (اما هیچگاه از سرسوزن و سرنگ اشتراکی استفاده نکنید.)
- چنانچه کودک مبتلا به تالاسمی شدید (ماژور) است به تیم بهداشتی اطلاع دهید
- چنانچه کودک شما مبتلا به تالاسمی شدید (ماژور) است و زمان تزریق خون او فرا رسیده است، به امدادگران بهداشتی اطلاع دهید.

توصیه های اولیه برای مراقبت از بیماریهای واگیر در بلایا

- به هنگام بروز اسهال و مسمومیت غذایی از مایعات سالم و خوراکی (ORS) استفاده کنید و فورا به نزدیکترین اکیپ بهداشتی مراجعه کنید.
- در صورت داشتن علائم بیماری مثل تب بالا، سرفه زیاد، بی حالی و گلودرد به پزشک اکیپ بهداشتی درمانی یا بهورز مراجعه کنید.
- به هنگام سرفه و یا عطسه، بینی و دهان خود را با دستمال بپوشانید.
- دست هایتان را مرتب با آب و صابون شستشو دهید.
- در چادرها حتی المقدور از بیمارانی که دارای علائم بیماری تنفسی (آنفلوآنزا) هستند، فاصله بگیرید.
- بیمارانی که دارای علائم بیماری تنفسی (آنفلوآنزا) هستند، باید از ماسک استفاده کنند.
- در صورت حیوان گزیدگی، بلافاصله محل زخم را با آب و صابون به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه شست شو دهید.
- بلافاصله پس از مجروح شدن توسط حیوانات به نزدیکترین اکیپ بهداشتی - درمانی مراجعه کنید.
- از ریختن و پراکنده کردن زباله در اطراف چادرها و سایر مناطق خودداری کنید.
- بعد از جمع آوری زباله ها، در کیسه زباله را محکم ببندید.
- کیسه های زباله را در محلی دور از چادرها و در محل تعیین شده قرار دهید.
- در صورت پراکندگی زباله در کنار چادرها به کمک اهالی آنها را جمع آوری کنید.