

## توصیه های ایمنی در هنگام بارندگی های شدید، توفان و رعد و برق

### خطر بارندگی های شدید، توفان و رعد و برق قابل پیش بینی است

آیا هرگز از خود پرسیده اید اگر محل سکونت شما در معرض توفان شدید یا گردباد، تندباد و بارندگی های شدید قرار گیرد چه اتفاقی رخ خواهد داد؟

نزولات آسمانی سنگین (باران های شدید)، بادهای شدید و رعد و برق که با توفان همراه هستند، می توانند به اموال شما خسارت وارد کنند و زندگی روزمره را نیز به خطر اندازند.

سعی کنید بفهمید چه حوادثی ممکن است در منطقه شما رخ دهد و در چه زمانی از سال، احتمال وقوع آن بیشتر است. در زمان وقوع حادثه، رسانه های گروهی وارد عمل می شوند تا هشدارهای عمومی را به همگان اعلام کنند. اگر به توصیه های آنها گوش فرا دهید، متوجه خواهید شد که چه هنگام توفان به منطقه شما نزدیک می شود. مرحله بعد آن است که بدانید برای حفاظت از خانه و خانواده خود، چه می توانید بکنید.

### قبل از وقوع بارندگی های شدید، توفان و رعد و برق چه باید کرد؟

- ۱- در مناطقی که توفان موسمی و مسبوق به سابقه است باید زمان خاص آن را، با توجه به اطلاعات قبلی، پیش بینی کرد.
- ۲- از مقاوم بودن محل سکونت خود در برابر توفان مطمئن شوید.
- ۳- خطر شن روان در مناطق شنی و کویری از حوادث زیانبار است که با کاشتن و پرورش گیاهان خاص منطقه می توان آن را مهار کرد.
- ۴- ذخیره آب و غذا (ترجیحا به صورت کنسرو) به اندازه مصرف سه روز آماده کنید و در کیف نجات قرار دهید. در صورتی که غذا به صورت کنسرو نباشد باید هر دو هفته یک بار تجدید شوند.
- ۵- پناهگاه مناسبی انتخاب کنید. زیرزمین منازل، زیر پله ها و یا وسایل سنگین و پابرجا، که دور از دیوارهای خارجی و پنجره ها قرار دارند، مکان های خوبی برای پناه گرفتن از توفان هستند.
- ۶- اگر قصد تعمیر و اصلاح خانه خود را دارید باید به مستحکم کردن یک اتاق داخلی در مقابل بادهای توفانی توجه کنید.
- ۷- اگر وقت کافی دارید پنجره های منزل خود را با تخته های محکم ببندید؛ می توانید برای تقویت پنجره ها از نوار چسب استفاده کنید. برای حفاظت درهای بیرونی از بست های قوی استفاده کنید.

- ۸- هر چیزی را که ممکن است در داخل و خارج خانه به اطراف پرت یا شکسته شود در جای خود محکم کنید.
- ۷- درختان خشک شده و شاخه های پوسیده آنها را قطع کنید تا خطر افتادن تنه درختان بر روی خانه کاهش یابد.
- ۸- با هم قرار ملاقات بگذارید تا بعد از توفان مطمئن شوید هیچ کس نیاز به کمک ندارد.
- ۹- همواره بنزین در باک خودرو خود داشته باشید.
- ۱۰- احتیاط های لازم را برای پیشگیری از خطر وقوع آتش سوزی به عمل آورید و به هیچ وجه در منزل مواد آتش زا نگهداری نکنید.
- ۱۱- از قرار دادن زباله های خود در مسیر آب باران و جوی آب خودداری کرده تا سبب تجمع آب در منازل نگردد.
- ۱۲- در موارد زیادی مصالح ساختمانی سبب تجمع آب در پشت و جلوی ساختمانها می شود لذا لازم است نسبت به جابجایی مصالح ساختمانی که امکان جلوگیری از روان شدن آب های جاری را دارد اقدام نمود.
- ۱۳- از پارک وسایل نقلیه در زیر درختان و کنار ساختمان های در حال احداث اجتناب نماید.
- ۱۴- از قرار دادن خودروهای خود در مسیر سیلاب خودداری کنند و در هنگام رانندگی ضمن رعایت سرعت مطمئنه از سالم بودن برف پاک کن خودرو خود اطمینان حاصل کنید.
- ۱۱- خانه، خانواده و اموالتان را در برابر حوادث بیمه کنید.

### رعایت نکات ایمنی هنگام وقوع بارندگی های شدید، توفان و رعد و برق

- ۱- در صورتی که مجبور به ترک منزل یا محل سکونت خود هستید و هنگامی که هشدار بارندگی های شدید، توفان و رعد و برق، منتشر می شود جریان برق، آب و گاز را فوراً قطع کنید
- ۲- اگر پیاده هستید از نقاطی که در آن سطح آب از زانو بالاتر است عبور نکنید.
- ۳- از در و پنجره دور شوید تا از خطر پرتاب شیشه شکسته در امان بمانید. مراقب درختان و تیرهای برقی که آسیب دیده و یا احتمال سقوط دارند باشید.
- ۴- اگر در خارج از منزل گرفتار توفان شدید، فوراً به پناهگاه بروید. به عنوان آخرین چاره در یک گودال، حفره یا مجرای آب بخوابید.

۵- اگر هنگام وقوع توفان و بارندگی شدید درون خودرو هستید در سمت راست جاده و در محل مطمئنی توقف و موتور خودرو را خاموش کنید. جهت وسیله نقلیه را در مسیر باد قرار دهید. سپس پنجره آن را کمی پایین بیاورید تا تعادل فشار در خودرو برقرار شود. اگر امکان خارج شدن از خودرو و پناه بردن به نقطه امن وجود دارد این کار را انجام دهید. اگر ماشین شما در محل هایی که به سرعت سطح آب در آن ها بالا می آید گیر کرده است فوراً آن را رها کنید و به محل مرتفعی بروید. در صورت رانندگی به آرامی رانندگی کنید و مراقب خرابی های جاده ها و شیب ها باشید. از دنده سنگین استفاده کنید، زیرا ترمز ها در آب به خوبی کار نمی کند.

۶- با توجه به این که بارندگی در جزیره کیش اغلب با رعد و برق همراه است، در این مواقع جریان برق وسایل برقی و اتصال آنتن هوایی تلویزیون را قطع نمایید.

۷- در هنگام بارندگی و توفان از رفتن به کنار سواحل دریا و همچنین مناطقی که سطح آب بالا می آید جدا اجتناب نموده و ساختمان های بلند را ترک کنید.

۸- در هنگام تردد از عرض خیابان و یا پیاده روها از مکان های عبور کنید که مطمئن هستید خطر سقوط به درون کانال ها و جوی آب و همچنین محل های تجمع آب وجود ندارد.

۹- اگر مقامات مسئول به شما توصیه کرده اند که محل مسکونی تان را تخلیه کنید این کار را فوراً انجام دهید.

۱۰- به یاد داشته باشید اگر آرامش خود را حفظ کنید در موارد اضطراری بهتر عمل خواهید کرد.

### رعایت نکات ایمنی بعد از وقوع بارندگی های شدید، توفان و رعد و برق

۱- برای کسب اطلاعات و دستورالعمل ها به رادیو و تلویزیون گوش دهید و از دستورهای آن پیروی کنید.

۲- کمک های اولیه را به افراد آسیب دیده یا گرفتار برسانید و در صورت نیاز از دیگران کمک بخواهید. پارگی نسوج، فرو رفتن جسم خارجی در بدن، سوختگی، گزش حشرات، ناراحتی های گوارشی پس از وقوع توفان شایع است که در مناطق توفان خیز باید آمادگی لازم برای کمک به آسیب دیدگانی که دچار این نوع صدمات و ناراحتی ها هستند پیش بینی شود.

۳- از منطقه خسارت دیده دور شوید مگر آن که از شما درخواست کمک شود یا این که بتوانید کمک کنید.

۴- از سیم های آویزان برق دور شوید و این موارد را به مقامات مسئول اطلاع دهید.

۵- منابع اصلی آب و شبکه های تخریب شده فاضلاب را به مقامات مسئول گزارش دهید.

۶- به توصیه های مأموران آتش نشانی و امداد توجه کنید.