

چطور عصای دست سیل زدگان و راهنمای آنها برای نجات از آب های خروشان شویم؟ فوت و فن امداد در سیلاب

قدرت سیل از مقاومت پل ها، خانه ها و راه ها بیشتر است. سیلاب سر راهش همه چیز را با خود همراه می کند. خودروها، خانه ها، تیرهای چراغ برق، و حتی درختانی که در خاک ریشه دوانده اند. سیل هر چقدر هم که قدرتمند باشد اما در برابر اراده امدادگرانی که فکر نجات انسان ها در جان شان ریشه دوانده کم می آورد. دست ها مهربانی که در دشوارترین لحظه ها برای یاری آسیب دیدگان دراز می شوند و قلب های دلسوزی که آرامش را برای سیل زدگان به ارمغان می آورند. اما این فرشتگان نجات برای امداد رسانی به سیل زدگان باید به چه نکاتی توجه کنند؟ چگونه باید ضامن سلامتی خود و افراد گرفتار در سیل شوند و چگونه مرهم دردها و رنج های کسانی باشند که عزیزان شان و دارایی های شان را در حادثه سیل از دست داده اند؟ در ادامه دکتر علیرضا عیوضی، متخصص اعصاب و روان و مدرس دانشگاه علمی و کاربردی هلال احمر و امیر کریمی، نجاتگر یکم جمعیت هلال احمر استان کردستان راهنمای امدادگران می شوند.

برای امداد رسانی در هنگام وقوع سیل به این نکات توجه کنید

- تا پایان سیل و آب گرفتگی از پل ها عبور نکنید
- کمک گرفتن از افراد بومی کاربرد را فراموش نکنید
- ساکنان منطقه را از حاشیه رودخانه ها و مسیل ها دور کنید
- وظیفه شماست که حریم و منطقه امن برای امداد رسانی تشکیل دهید
- از تماشای سیل و آب گرفتگی بخواهید از منطقه دور شوند
- سیل ممکن هر چیزی را با خود به همراه بیاورد
- ممکن است کشاورزان در کنار مزارع خود بمانند، از آنها بخواهید منطقه پرخطر را ترک کنند
- شیرهای اصلی گاز، آب و کنتور برق را قطع کنید
- آب سالم ذخیره کنید
- هرگز در آب سیلاب قدم نگذارید
- در هنگام راندگی مراقب شیب ها باشید
- در صورت صدور دستور تخلیه فوراً اقدام کنی

لوازمی که بهتر است برای امداد رسانی بعد از وقوع سیل به همراه داشته باشید



پس از وقوع سیل توجه به این نکات را فراموش نکنید

- آمار گزش ها پس از وقوع سیل بیشتر است و سیل مارها و خزندگان را از لانه خارج می کند. در هنگام امداد رسانی مراقب باشید.
- از غذاهای کنسرو شده استفاده کنید
- برای امداد رسانی به سیل زدگان ابتدا منطقه سیل زده را به دقت شناسایی کنید و از افراد محلی کمک بگیرید
- کمک رسانی به افراد آسیب دیده را در اولویت قرار دهید و از کمک دیگران نیز استفاده کنید
- در صورت مشاهده سیم های آویزان برق و شبکه های تخریب شده فاضلاب، موارد را به مسئولان گزارش دهید
- سیل به دلیل آسیب زدن به خطوط برق می تواند باعث آتش سوزی شود. با آتش نشانی و اورژانس در تماس باشید

در هنگام امداد رسانی در خانه های سیل زده به نکات زیر توجه کنید

- سیلاب، پی خانه را سست می کند. در هنگام امداد رسانی مراقب باشید
- ممکن است سیلاب حیوانات سمی مانند مار را به گوشه و کنار خانه آورده باشد
- از اسکان افراد آسیب دیده در خانه هایی که آب گرفته خودداری کنید
- خانه های نزدیک رودخانه ها را تخلیه کنید

وظایف مهم امدادگر حمایت روانی پس از وقوع حوادث طبیعی مانند سیل

- آموزش کمک های اولیه روانشناختی به بازماندگان (این آموزش ها برای فردی که در اثر سیل دچار بحران زندگی شده، آرامش لازم را فراهم کرده و حتی در موارد بسیاری زندگی او را نجات می دهد.)
- انجام کمک های اولیه روان شناسی در مورد افرادی که دچار مشکلات یا بحران های روانی شده اند. (در مورد فردی که دچار اختلالات روانی حاد ناشی از حوادث مانند: اختلال استرس حاد، اضطراب، افسردگی و اختلال استرس بعد از سانحه و... نیز باید اقدام های اولیه خاص انجام شود.)
- حفظ آرامش و سرعت عمل (در حین بروز یک حادثه امدادگران حرفه ای بر اساس سلسله مراتب عملیاتی منظم خویش باید تلاش کنند تا با حفظ آرامش در سریع ترین زمان موجود بیشترین بازدهی را در جهت اهداف امدادی خویش به نمایش بگذارند.)
- زمان شروع حمایت روانی در حوادث (فرایند حمایت روانی از حادثه دیدگان از ورود به صحنه حادثه آغاز می شود. هر کمکی که به آرامش و کاهش آلام و نگرانی حادثه دیدگان انجام شود. چه فیزیکی و مادی و معنوی جلوه ای از حمایت روانی است.)
- رفتار حرفه ای امدادگر حمایت روانی (استراتژی ارائه حمایت روانی بسته به شرایط متفاوت خواهد بود.)



هنگام ورود به منطقه سیل زده رعایت اصول کلی زیر برای هر امدادگر حمایت روانی ضروری است

- ارزیابی صحنه حادثه (مدیریت صحنه حادثه)
- ارزیابی آسیب دیده و یا آسیب دیدگان حادثه
- ارزیابی بازماندگان حادثه
- اجرای اصولی و مرحله ای حمایت روانی بر اساس شرایط هر آسیب دیده

مهم ترین کمک ها اولیه در شرایط بحرانی و مشکلات روانی پس از وقوع سیل

- تأمین نیازهای اولیه: نخستین اقدام کمک به تأمین نیازهای اولیه زیستی (مانند: غذا، آب و سر پناه و اطلاعات...)
- اطلاع رسانی صحیح و صادقانه: کمک کردن به افراد در دریافت اطلاعات صحیح و سریع کمک کردن به افراد در دریافت خدمات و حمایت های اجتماعی
- آرامش بخشی: نخستین کمکی که می توان برای این افراد انجام داد، آرامش بخشی است
- همدلی: طوری رفتار کنیم که احساس کنند شرایط سخت آنها را کاملاً درک کرده ایم
- قضاوت نکردن: در مواجهه با این افراد باید از قضاوت کردن خودداری کرد. چراکه نتیجه معکوسی به همراه خواهد داشت.
- سرزنش نکردن: اگر فردی طی بروز حوادث دچار اشتباهی شد نباید او را سرزنش کرد زیرا ممکن است در چنین شرایطی تصمیمات خطرناکی بگیرد.
- انگیزه بخشی: نقاط قوت فرد را شناسایی کرده و کمک کنید که در باید چگونه در گذشته توانسته بر مشکلات خود فائق شود.

استفاده از باورهای دینی برای آرامش بخشیدن به افراد آسیب دیده



در میان سیل زدگان به علائم بیماری های زیر توجه کرده و گزارش دهید

- تب با اسهال
- تب با سرکه
- تب های بدون اسهال و سرکه
- موارد مشکوک به سرخک
- موارد مشکوک به مننژیت
- مار گزیدگی
- حیوان گزیدگی
- ضربه ها
- سوخستگی ها
- موارد مشکوک به مالاریا