

# چگونه باسیل کنار بیاییم

اول از خودتان مراقبت کنید

۱

## گام اول

کاری از گروه مردمیاران



مردمیاران  
@MARDOMYARAN



## اول از خودتان مراقبت کنید

شما و خانواده‌تان فاجعه‌ای را پشت سر گذاشته‌اید. زندگی‌تان زیرورو شده است و برای اینکه همه‌چیز به حالت اول بازگردد، باید زمان بگذرد. باید مراقب نشانه‌های اضطراب و نگرانی و خستگی باشید. با تمام تمیزکاری و تعمیرکاری‌هایی که در انتظار شماست، ممکن است عجیب به نظر برسد که در ابتدا درباره‌ی موضوعات احساسی حرف بزنیم. اما یک فاجعه می‌توانید آسیبی فراتر از خرابی ساختمان‌ها داشته باشد. باید بدانید که سیل می‌تواند هم به شما و هم به دارایی‌های شما آسیب برساند. این بخش به‌گونه‌ای طراحی شده است که به شما یادآوری کند که باید ابتدا از خودتان و خانواده‌تان مراقبت کنید؛ سپس بر وظایف مشخص تمیزکاری تمرکز کنید. دشمن پنهان شما نگرانی است. مراقبش باشید.

## مراقبت از خود

بدن شما به شکل‌های مختلفی در برابر استرس واکنش نشان می‌دهد. در حین رسیدگی به سیل و بهبود اوضاع باید انتظار بروز یک یا چند نمونه از این علائم را داشته باشید. بدن شما به شما یادآوری می‌کند که اوضاع سخت است. واکنش نشان دادن به نگرانی، عادی و معمولاً موقتی است. به آرامش نیاز دارید؟ در اینجا برخی از اقداماتی که می‌توانید برای کاهش تنش انجام دهید، ذکر شده‌اند.

## خانواده را دور هم نگه دارید

حتی در اوضاع و احوال بد، باهم بودن باعث حمایت همه‌جانبه برای تمام اعضا می‌شود.

## درباره مشکلات خود صحبت کنید

با دوستان و خانواده خود صحبت کنید. اضطراب خود را مطرح کنید. اجازه دهید دیگران برای کمک به کاهش تنش با شما صحبت کنند. گریه کردن پاسخی طبیعی به فاجعه و نیز روشی عالی برای آزاد کردن احساسات است.

## زیاد استراحت کنید و خوب غذا بخورید

هنگامی که ضعیف هستید، احتمال ابتلا به نگرانی و بیماری‌های دیگر افزایش پیدا می‌کند. فعال بودن به شما کمک می‌کند؛ اما بیش از حد فعال نباشید. بدن شما به استراحت نیاز دارد و تغذیه سالم برای ادامه کار به شما کمک می‌کند.

## برنامه‌ای اجرایی و منظم بریزید

ممکن است سرتان خیلی شلوغ باشد؛ اما مجبور نیستید همه کارها را باهم انجام دهید. فهرستی تهیه کنید و تک تک کارها را انجام دهید. برنامه‌ای برای تمیزکردن و بازسازی بریزید. انجام مراحل این دفترچه راهنما به شما کمک خواهد کرد. سعی کنید در اسرع وقت اقدامات لازم را انجام دهید تا برای وقوع سیل‌های احتمالی آماده باشید.

## مراقب علائم نگرانی باشید

شما یک فاجعه را از سر گذرانده‌اید و دوران نقاهت آن شاید طولانی و سخت باشد. اگر دچار تنش شده‌اید یا علائم استرس در اعضای خانواده ظاهر شده‌اند، تعجب نکنید. اغلب دیگران بیشتر از شما متوجه مشکلات می‌شوند. به حرف آنان گوش دهید.

## کمک بخواهید

اگر نمی‌توانید احساس ناراحتی یا دیگر علائم نگرانی را از خود دور کنید، از متخصص کمک بگیرید. برنامه‌های خاص و مشاورهٔ زمان بحران، اغلب بعد از وقوع بحران توصیه می‌شوند؛ زیرا افراد زیادی برای کنارآمدن با این وضعیت به کمک نیاز دارند.

### علائم هشدار نگرانی

کج خلقی، بحث‌های فراوان  
استعمال بیشتر دخانیات  
ناراحت شدن سر موضوعات کوچک  
دشواری در خواب، کابوس دیدن  
درد و مشکلات معده  
دل سردی، تمرکز نداشتن  
افسردگی

## در حین بازسازی اقدامات ضدسیل را انجام دهید

کسانی که از پیش آماده می‌شوند، بهتر می‌توانند با فاجعه‌ها کنار بیایند. آمادگی در برابر سیل بعدی می‌تواند احساس نظارت بر مشکلات آینده را در شما تقویت کند. علاوه بر این، اقدامات ضدسیل باعث می‌شود اموالتان کمتر آسیب ببینند.

## مراقبت از بچه‌ها

با دقت از بچه‌ها مراقبت کنید. انتظار داشته باشید که دچار ترس یا علائم نگرانی شوند.

ترس واکنشی معمولی در مقابل هر خطری است که سلامت فرد را تهدید کند. از آنجایی که رفتار روزمرهٔ کودکان مختل شده است، ممکن است به اضطراب و ترس زیاد دچار شوند. آن احساسات طبیعی و واقعی هستند. می‌توانید با به‌خاطر سپردن این نکات به کودکان خود در رسیدگی به فاجعه کمک کنید:

## سعی کنید خانواده را کنار هم جمع کنید

سعی کنید عادت‌های همیشگی خانواده را حفظ کنید. از کودکان در تمیز کردن منزل کمک بگیرید. کودکان می‌خواهند بخش مهمی

از خانواده باشند.

## **به حرف کودکان گوش دهید**

آن‌ها را به حرف زدن یا بیان احساساتشان تشویق کنید. شاید نیاز باشد نوجوانان با دیگر هم‌سالان خود حرف بزنند.

## **حقیقت فاجعه را توضیح دهید**

کودکان تصور شفافی دارند و آنچه متوجه نمی‌شوند، ممکن است باعث ترس آن‌ها شود. دانستن حقایق می‌تواند به کودکان در کنار آمدن با فاجعه کمک کند.

## **به کودکان اطمینان خاطر دهید**

با کودکان صحبت کنید و به آن‌ها اطمینان دهید که این اوضاع گذراست و همه چیز به حالت عادی باز خواهد گشت. لمس و در آغوش گرفتن آن‌ها اثرگذار است. سعی کنید جای اسباب بازی‌ها را پر کنید.

## **درک داشته باشید**

اگر کودکان شما دچار شب‌اداری شدند، انگشت خود را مکیدند

خواستند که بیش از حد معمول در کنار شما باشند، واکنش تندی نشان ندهید.

## از خودتان مراقبت کنید

کودکان شما منعکس‌کنندهٔ ترس‌ها و نگرانی‌های شما هستند. اگر از خودتان مراقبت کنید، بهتر می‌توانید به کودکان خود در کنارآمدن با اوضاع کمک کنید.

## سالم بمانید

تا زمانی که فرایند پاک‌سازی کامل نشده، کودکان و زنان باردار و افرادی که دچار بیماری هستند نباید به نواحی سیل‌زده نزدیک شوند؛ بچه‌های کوچک وسایل کوچک را در دهان خود می‌گذارند، زنان باردار باید احتیاط کنند و در معرض بیماری قرار نگیرند تا آسیب نبینند؛ افراد ضعیف نیز، به احتمال زیاد مریض می‌شوند یا آسیب می‌بینند. بدن شما به تمیزی عادت کرده است. هنگامی که در منطقهٔ سیل‌زده کار می‌کنید، در معرض خطر مواد شیمیایی و میکروب‌هایی قرار می‌گیرید که به آن‌ها عادت ندارید و ممکن است شما را بیمار کنند.

## دستان خود را با آب و صابون بشویید

این کار مخصوصاً پیش از غذا خوردن یا سیگار کشیدن مهم است. در صورت امکان، از صابون آنتی‌باکتریال برای شستن دست‌ها استفاده کنید. همچنین ناخن‌های خود را نجوید.

## مطمئن شوید آب تمیز و سالم است

تا مطمئن نشده‌اید، آن را ننوشید یا با آن ظرف‌ها را نشویید.

### کمک به کودکان

خانواده را باهم نگه دارید  
به حرف آن‌ها گوش دهید  
توضیح دهید چه اتفاقی افتاده است  
به آن‌ها اطمینان خاطر دهید  
درک داشته باشید  
از خود مراقبت کنید

## ظروفی را که در تماس با آب سیل بوده‌اند، ضد عفونی کنید

دستورهای لازم برای تمیزکردن و ضد عفونی وسایل منزل در  
بخش ششم آمده است.

## به خود آسیب نرسانید

وسایل وقتی خیس می‌شوند، خیلی سنگین‌تر می‌شوند.  
سعی نکنید به تنهایی وسایل بزرگ را جابه‌جا کنید. متأسفانه،  
آسیب دیدگی‌ها، مخصوصاً آسیب دیدگی‌های ناحیه کمر، یکی از  
عوارض جانبی تمیزکاری بعد از سیل است.

## مراقب خستگی باشید

هنگامی که بدنتان خسته است، احتمال آسیب دیدگی بیشتر  
می‌شود. برنامه واقع‌بینانه‌ای برای کاری که هر روز انجام می‌دهید  
بریزید.

## مراقب سموم باشید

بسیاری از محصولات که برای ضد عفونی و تمیزکردن وسایل

خانه استفاده خواهید کرد، سمی هستند. هشدارهای روی برچسب محصولات و طرز استفاده از آن‌ها را با دقت بخوانید و تمام محصولات شیمیایی را از دسترس کودکان دور نگه دارید.

## **خطرهای بهداشتی را گزارش دهید**

به اداره بهداشت دربارهٔ لاشهٔ جانوران، موش‌ها، مواد شیمیایی خطرناک و دیگر خطرهایی که در منزل شما وجود دارند، اطلاع دهید.

## **صبور باشید**

مهم‌تر از همه سعی کنید همیشه دربارهٔ خانواده، همسایگان و مراجع محلی و دولتی و پرسنل خدمات داوطلبانه صبور باشید. به خاطر داشته باشید که بسیاری از افراد دیگر هم در همین وضعیت شما هستند و ممکن است زمانی بگذرد تا خدمات دریافت کنید. باید منتظر نوبت خود باشید.

## سالم ماندن

مرتب شست و شو کنید  
مطمئن شوید آب سالم است  
همه چیز را ضد عفونی کنید  
بیش از حد کار نکنید  
خطرهای بهداشتی را گزارش دهید



**مردم‌یاران**  
@MARDOMYARAN