

## زلزله

زلزله در میان ۱۳ خطر اصلی که ممکن است در ونکوور رخ دهد، شناسایی شده است.

### زلزله چیست؟

سطح زمین به بخش‌های بزرگی به نام صفحه‌های تکتونیک تقسیم شده است. زلزله زمانی رخ می‌دهد که این صفحات به‌صورت لغزشی از کنار یا زیر یکدیگر عبور می‌کنند و تنش آزاد می‌شود. این تنش باعث می‌شود سطح بالایی زمین حرکت کرده و ایجاد زلزله کند.

### چه زمانی باید انتظار یک زلزله مخرب در ونکوور را داشت؟

ونکوور در معرض خطر روزانه زلزله‌های مخرب است. «سازمان زمین‌شناسی کانادا» احتمال یک در پنج برای وقوع زلزله مخرب در پنجاه سال آینده را برآورد می‌کند. مسئله این نیست که آیا زلزله مخرب بعدی رخ خواهد داد یا نه، بلکه موضوع این است که کی رخ خواهد داد.

### در طول زلزله چه اتفاقی می‌افتد؟

زلزله تأثیرات شدید بسیار گسترده‌ای دارد، از جمله:

- لرزش زمین باعث ایجاد خسارت به ساختمان‌ها و زیرساخت‌ها می‌شود.
- خسارت‌های شدید به ساختمان‌ها که ممکن است منجر به فروپاشی، آتش‌سوزی، جراحات، از دست رفتن جان، و جابه‌جایی بلندمدت ساکنان و کسب‌وکارها شود.
- ساختمان‌هایی که بیشتر در معرض خطر هستند شامل ساختمان‌های مسکونی بتنی با ارتفاع متوسط و بلند، ساختمان‌های قدیمی آجری، و آپارتمان‌های چوبی قدیمی، می‌شوند.
- آوار بازمانده در پیاده‌روها و خیابان‌ها، رفت‌وآمد را در حوالی آن مشکل می‌کنند.
- اختلال در برق، مخابرات، آب و تسهیلات فاضلاب.
- تعمیرات طولانی و چالش‌برانگیز ساختمان‌ها به دلیل تقاضای زیاد برای ارزیابی ساختمان و خدمات تجاری، حتی اگر ساختمان‌ها خسارت جزئی داشته باشند.
- عدم دسترسی طولانی مدت به بخش‌های وسیعی از محله‌ها. برای نمونه، در کریس‌چرچ (Christchurch)، محصور کردن بسیاری از بخش‌های مرکز شهر بیش از یک سال طول کشید.
- آسیب‌های قابل‌توجه به زیرساخت‌ها که زندگی را بیشتر مختل کرده و تلاش‌های واکنش و بازسازی را به تأخیر می‌اندازد.

### خانه‌تان را آماده کنید.

لرزش‌های شدید می‌تواند باعث می‌شود اثاثیه و اشیاء در خانه جابجا شوند، بیفتند یا بشکنند. حتی اگر اجاره‌نشین هستید، اقداماتی وجود دارد که می‌توانید امروز انجام دهید تا خسارت خانه‌تان را کاهش دهید:

- اشیای بزرگ و سنگین را در قفسه‌های پایین قرار دهید
- قاب‌عکس‌ها و آینه‌ها را از تخت‌خواب، میز و صندلی‌ها دور کنید

- از نوار چسب دوطرفه یا ولکرو برای محکم کردن وسایل کوچکتری مانند رادیوها، تلویزیون‌ها یا مایکروویوها استفاده کنید.
- تخت‌خواب‌ها را دور از پنجره قرار دهید.
- یک جفت کفش محکم اضافی را زیر تخت‌خواب بگذارید تا از شیشه‌های شکسته و خاکروبه‌های احتمالی در امان بمانید.
- از محل قرارگیری شیرهای قطع گاز، برق و آب مطلع باشید و نحوه بستن آنها را یاد بگیرید.

### جمع‌آوری تدارکات

اگر خانه‌تان پس از زلزله امن است، بهترین کار این است که در خانه بمانید. مقدار کافی غذای فاسدشدنی، آب و تدارکات دیگر جمع‌آوری کنید تا برای حداقل سه روز خود و عزیزانتان را تأمین کنید، اگرچه هدف‌تان باید یک تا دو هفته باشد. اگر تدارکات کمپینگ دارید، شروع بسیار خوبی برای بسته اضطراری شماست. اقلام ویژه مطابق با نیازهای خود را فراموش نکنید (برای مثال داروهای تجویزی، شیر خشک، یک جفت عینک و لنز اضافی، غذای حیوانات خانگی و لوازم آنها، عسای اضافی و تجهیزات پزشکی دیگر و غیره).

### واکنش به زلزله

وقتی احساس می‌کنید که زمین می‌لرزد یا هشدار دریاقت می‌کنید، به سرعت «به زمین بیفتید، خودتان را بیوشانید، و در همان حالت بمانید»:

- به زمین بیفتید، یا اگر نمی‌توانید، در حالت نشسته سرتان را روی زانوهایتان بگذارید.
- سر و گردنتان را با دست‌هایتان بیوشانید و اگر ممکن است، زیر سطح محکمی پناه بگیرید.
- محکم بمانید و موقعیت خود را حفظ کنید تا لرزش متوقف شود.

زمانی که لرزش متوقف شد:

- همان‌جا که هستید بمانید و پیش از بلند شدن تا ۶۰ بشمارید تا فرصتی باشد تا اشیاء در جای ثابت قرار گیرند
- آرامش خود را حفظ کنید و با احتیاط حرکت کنید، مراقب اشیای بی‌ثبات و خطرات بالای سر و اطرافتان باشید
- به خطرات زیر توجه کنید: شیشه‌های شکسته و خاکروبه‌ها، سیم‌های برق افتاده، آتش‌سوزی و نشست گاز
- از احتمال وقوع پس‌لرزه‌ها آگاه باشید. هر بار که احساس می‌کنید زمین می‌لرزد، «به زمین بیفتید، خودتان را بیوشانید و در همان حالت بمانید»
- اگر خانه‌تان به شدت صدمه دیده است و برای ماندن ایمن نیست، کیف بردار-و-برو را بردارید، محل را تخلیه کنید و به مکان امن‌تری بروید
- فقط برای حالت اضطراری مرگوزندگی با ۹-۱-۱ تماس بگیرید و برای دریافت اطلاعات با آن تماس بگیرید

## گرمای شدید

در ونکوور گرمای شدید به عنوان یکی از ۱۳ خطر اصلی شناسایی شده است که ممکن است رخ دهد.

### گرمای شدید چیست؟

گرمای شدید وقتی رخ می‌دهد که دمای هوا به سطح خطرناک برسد. رویدادهای گرمای شدید به‌طور معمول به «موج گرما» شناخته می‌شوند. گرمای شدید، که به‌عنوان «قاتل خاموش» توصیف می‌شود، نسبت به بقیه رویدادهای آب‌وهوایی به‌طور متوسط در سال باعث بیشترین مرگومیرهای مرتبط با شرایط آب‌وهوا در کانادا است.

### چه زمانی «گرمای شدید» انتظار می‌رود؟

در ونکوور، گرم‌ترین دمای سال به‌احتمال زیاد از ماه مه تا سپتامبر رخ می‌دهد. گرمای ماه‌های مه و ژوئن می‌تواند به افزایش خطر بیماری مرتبط با گرما منجر شود زیرا بدن‌های ما هنوز به گرما عادت ندارد.

هنگامی که دمای روز و شب بالاتر از دمای معمول فصلی باشد و ثابت بماند، «تغییرات زیست‌محیطی و اقلیمی کانادا» هشدار گرما صادر می‌کند. هر تابستان ۱ تا ۳ مورد را می‌توان انتظار داشت. وقتی دمای روز و شب بالاتر از دمای معمول فصلی باشد و هر روز گرم‌تر شود، هشدار «وضعیت اضطراری گرمای شدید» داریم. این رویدادها نادرتر است و معمولاً انتظار آن را نداریم ولی با تغییرات اقلیمی تعداد دفعات وقوع آن بیشتر می‌شود.

### در گرمای شدید چه اتفاقی می‌افتد؟

هوای داغ، به‌ویژه گرمای طولانی مدت یا گرمای شدید، می‌تواند باعث گرم‌زدگی یا مرگ شود. علائم گرم‌زدگی می‌تواند در محدوده ملایم تا شدید باشد و وقتی اتفاق می‌افتد که بدن نتواند خودش را خنک کند.

دمای فضای داخلی ممکن است بالاتر و خطرناک‌تر از دمای فضای خارجی باشد. برای افرادی که به گرما حساس هستند، در دمای داخلی بالاتر از ۲۶ درجه سانتی‌گراد خطر افزایش می‌یابد. دمای بالاتر از ۳۱ درجه سانتی‌گراد می‌تواند برای هرکسی خطرناک باشد.

### گرمای شدید روی چه کسانی بیشترین تأثیر را دارد؟

گرما می‌تواند برای همه مضر باشد به‌ویژه کسانی که دستگاه خنک‌کننده ندارند. برخی افراد در معرض خطر بیشتری هستند:

- افراد مسن، ۶۰ سال به بالا
- افرادی که از اجتماع منزوی هستند یا تنها زندگی می‌کنند
- افرادی که مشکلات زمینه‌ای سلامتی دارند مثل دیابت، بیماری قلبی یا بیماری ریوی
- افرادی که بیماری روانی دارند مثل اسکیزوفرنی، افسردگی یا اضطراب
- افرادی که از مواد مخدر خاصی استفاده می‌کنند از جمله الکل
- افرادی که محدودیت‌های حرکتی، آسیب ستون مهره‌ها، یا معلولیت‌های دیگر دارند
- افرادی که در وضعیت بی‌خانمانی یا مسکن حاشیه‌ای به سر می‌برند
- ساکنان ساختمان‌هایی که دستگاه خنک‌کننده مناسب ندارند
- کارگران محیط‌های داغ

- افراد باردار
- نوزادان و کودکان

### برای گرمای شدید برنامه‌ریزی کنید

- برای کسانی که نسبت به گرما بیشتر آسیب‌پذیرند، برنامه‌ای داشته باشید تا در صورتی که دمای خانه به ۲۶ درجه سانتی‌گراد یا بالاتر رسید، به یک مکان خنک بروند.
- اگر دمای هوای خانه به ۳۱ درجه سانتی‌گراد یا بیشتر برسد، همه افراد باید برنامه‌ریزی کنند تا به یک مکان خنک بروند.
- بسیار مهم است که وقت خود را در فضاهایی بگذرانید که دستگاه تهویه مطبوع دارند مثل خانه دوستان، مراکز خرید یا سازمان‌های محلی. اگر در خانه دستگاه تهویه مطبوع ندارید، مکان‌هایی را که می‌توانید بروید شناسایی کنید.
- برنامه‌ریزی کنید که در خنک‌ترین اتاق خانه بخوابید حتی اگر اتاق خواب نباشد.
- دوستان، خانواده و همسایگانی را که ممکن است در طول گرمای شدید به کمک بیشتری نیاز داشته باشند شناسایی کنید و به آن‌ها سر بزنید.
- اگر تنها زندگی می‌کنید، فردی را برای وضعیت گرمای شدید پیدا کنید که هنگام گرما به شما سر بزند و کسی را در نظر بگیرید که در صورت نیاز به کمک، با او تماس بگیرد.
- اگر در دوره‌های هوای گرم بیرون هستید، برنامه‌ریزی کنید تا در فضاهای دارای تهویه مطبوع یا مناطق سایه‌دار استراحت کنید.
- برای یافتن نزدیکترین فضای خنک و نکته‌هایی برای خنک ماندن، از [vancouver.ca/heatinfo](http://vancouver.ca/heatinfo) بازدید کنید.

### خانه خود را آماده کنید.

- اگر می‌توانید حداقل در یک اتاق خانه‌تان دستگاه تهویه مطبوع متصل به پنجره یا پمپ حرارتی نصب کنید.
- در حال حاضر، بهترین محافظت‌کننده در برابر گرما دستگاه خنک‌کننده مکانیکی است.
- از دماسنج استفاده کنید تا دمای خطرناک داخل را به‌دقت اندازه‌گیری و نظارت کنید.
- پنکه می‌تواند کمک کند تا هوای خنک آخر شب یا صبح زود را از بیرون به درون خانه بیاورد. پنکه نمی‌تواند دمای بدن را به‌طور مؤثری پایین بیاورد یا از بیماری مرتبط با گرما برای افراد در معرض خطر جلوگیری کند. پنکه را به‌عنوان روش خنک‌کننده اصلی خود به‌حساب نیاورید.
- پرده‌های حرارتی یا پوشش‌های پنجره نصب کنید تا از ورود نور خورشید به خانه‌تان در داغ‌ترین زمان روز جلوگیری کنید.
- روی پنجره‌ها پوشش‌های خارجی یا فیلم‌های منعکس‌کننده نصب کنید تا از تابش مستقیم خورشید به پنجره‌ها جلوگیری کنند. این کار می‌تواند به‌سادگی نصب مقوا روی سطح خارجی پنجره باشد.
- بسته‌ای آماده کنید تا وقتی دما شروع به بالا رفتن کرد، بتوانید خود را خنک کنید. برای یافتن دستورالعمل‌های ساختن بسته خنک‌کننده‌تان از [vancouver.ca/heatinfo](http://vancouver.ca/heatinfo) بازدید کنید.

## دود آتش‌سوزی‌های جنگلی و کیفیت پایین هوا

دود آتش‌سوزی‌های جنگلی و کیفیت پایین هوا در میان ۱۳ خطر اصلی که ممکن است در ونکوور رخ دهد، شناسایی شده‌اند.

### کیفیت پایین هوا چیست؟

علت اصلی آلودگی و کیفیت پایین هوا در ونکوور دود آتش‌سوزی است که ترکیبی از گازها و ذرات کوچکی است که از درختان، ساختمان‌ها و مواد دیگر در حال سوختن تولید می‌شود. این ذرات کوچک که به‌عنوان PM2.5 شناخته می‌شود، در صورت تنفس می‌تواند باعث تأثیرات ملایم تا شدید بر سلامتی شود. بسته به الگوهای آب‌وهوایی و باد، ونکوور می‌تواند تحت تأثیر دود ناشی از آتش‌سوزی‌های جنگلی در سراسر کانادا و ایالات متحده قرار گیرد زیرا دود می‌تواند تا صدها یا هزارها کیلومتر دورتر از آتش برسد.

### چه زمانی دود آتش‌سوزی‌های جنگلی رخ می‌دهد؟

آتش‌سوزی‌هایی که به دود و کیفیت پایین هوا منجر می‌شوند، به احتمال زیاد از ژوئن تا سپتامبر رخ می‌دهند. از سال ۲۰۱۰، تعداد هشدارهای کیفیت هوا به دلیل دود آتش‌سوزی‌های جنگلی افزایش یافته است. با افزایش دما و طولانی‌تر شدن دوره خشکی به دلیل تغییرات اقلیمی، انتظار می‌رود که تعداد دفعات آتش‌سوزی‌های جنگلی و شدت آن به‌ویژه در تابستان افزایش یابد.

### در شرایط کیفیت پایین هوا چه اتفاقی می‌تواند بیفتد؟

در حال حاضر، هیچ پژوهشی در مورد سطوح ایمن مواجهه با دود آتش‌سوزی‌های جنگلی وجود ندارد. این یعنی حتی در پایین‌ترین سطح غلظت ذرات (PM2.5)، دود آتش‌سوزی می‌تواند برای سلامت هرکسی مضر باشد. در غلظت‌های پایین‌تر دود آتش‌سوزی‌های جنگلی نسبت به غلظت‌های بالاتر، تعداد مراجعه‌های پزشکی مرتبط با آسم بیشتر است. اگر برای مدت طولانی در معرض دود قرار بگیرید یا اگر مقدار زیادی هوای دودآلود تنفس کنید، ممکن است علائمی داشته باشید. دود مزمن آتش‌سوزی‌های جنگلی می‌تواند روی سلامتی تأثیرات شدید و طولانی‌مدت بگذارد و بر اساس شواهد روی سلامت روان هم تأثیر دارد.

### کیفیت هوای پایین روی چه کسانی بیشترین تأثیر را دارد؟

بسیاری از افراد علائم عمومی را تجربه می‌کنند ولی دود آتش‌سوزی ممکن است روی برخی تأثیر بیشتری بگذارد:

- افرادی که آسم دارند
- افرادی که بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD) دارند
- افرادی که بیماری قلبی دارند
- افرادی که دیابت دارند
- افراد باردار
- نوزادان و کودکان
- سالمندان
- افرادی که عفونت دستگاه تنفسی دارند
- افرادی که بی‌خانمان هستند یا خانه نامناسب دارند
- افرادی که در جاهای بدون تهویه مکانیکی، سیستم تصفیه هوا یا پاک‌کننده سیار هوا زندگی می‌کنند
- افرادی که در فضای بیرون کار می‌کنند یا فعالیت دارند

## برای کیفیت هوای پایین آماده شوید.

- در طول روزهای دودی، برنامه‌ریزی کنید تا در مکان‌هایی که هوای پاک‌تری دارند یا حداقل در فضاهایی با دستگاه تهویه مطبوع وقت بگذرانید.
- مکان‌هایی با تصفیه هوا یا تهویه مطبوع می‌تواند خانه دوستان، مرکز خرید یا سازمان‌های محلی اطراف باشد. اگر هوای خانه پاک نیست، مکان‌هایی را که می‌توانید بروید شناسایی کنید.
- فضاهای با کیفیت هوای بهتر نزدیک به خود را پیدا کنید و دستورالعمل‌های ساخت تصفیه‌کننده هوای خود را در وبسایت [vancouver.ca/smokeinfo](http://vancouver.ca/smokeinfo) مشاهده کنید.
- برای کاهش مواجهه با دود، برنامه‌ای داشته باشید که شامل فعالیت‌های سبک در فضای باز و استفاده از ماسک‌های مناسب باشد، به‌ویژه اگر حساس‌تر یا در زمره گروه‌های آسیب‌پذیر مانند زنان باردار هستید.
- اگر شما یا اعضای خانواده‌تان بیماری مزمن دارید، با پزشک خود هماهنگ کنید تا یک طرح مدیریتی برای دوره‌های دودآلود بسازید.
- اگر از گروه‌های کودکان مراقبت می‌کنید یا رویدادهای فضای باز را برنامه‌ریزی می‌کنید، مطمئن شوید که یک طرح پشتیبانی برای احتمال وقوع دود داشته باشید.
- دوستان، خانواده و همسایگانی را که ممکن است در طول مدت دود آتش‌سوزی در خطر باشند شناسایی کنید و برای سرزدن به آن‌ها برنامه داشته باشید.
- برای نظارت سلامت روان خود برنامه داشته باشید. اگر استرس دارید یا احساس آشفتگی می‌کنید، تقاضای حمایت کنید. برای دریافت منابع، با ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی تماس بگیرید یا به خط تلفن HealthLink BC به شماره ۱-۸-۱ (برای ناشنویان یا کم‌شنوایان ۱-۷-۱) زنگ بزنید.

## جمع‌آوری تدارکات

- اگر می‌توانید پاک‌کننده سیار هوا بخرید، از آن برای تصفیه کردن هوای خانه‌تان استفاده کنید. یا با مراجعه به [vancouver.ca/smokeinfo](http://vancouver.ca/smokeinfo)، جعبه دست‌ساز پنکه تصفیه هوا بسازید.
- ماسک‌های تنفسی مناسب، مثل ماسک N95 که کاملاً اندازه است، محافظت مؤثری در برابر ذرات ریز موجود در دود آتش‌سوزی ارائه می‌دهد.
- یک ماسک سه‌لایه پارچه‌ای یا یک‌بار مصرف محافظت متوسطی فراهم می‌کند، ولی نسبت به ماسک‌های تنفسی تأثیر کمتری دارند. ماسک‌های ساده تک‌لایه‌ای، باندانا، دستمال گردن یا تی‌شرت، چه خشک و چه خیس، هیچ تأثیری روی دود آتش‌سوزی ندارند.
- صرف‌نظر از نوع ماسکی که استفاده می‌کنید، اندازه بودن آن می‌تواند بیشترین تأثیر را داشته باشد. هوا باید از درون ماسک عبور کند نه از کنارهای آن.
- اگر از داروهای نجات‌بخش مانند اسپری تنفسی استفاده می‌کنید، مطمئن شوید که در خانه ذخیره دارید و در طول فصل آتش‌سوزی‌های جنگلی آن را همیشه با خود داشته باشید. طرح روشنی داشته باشید که اگر داروهای نجات‌بخش نتوانند شرایط شما را کنترل کنند از آن طرح پیروی کنید.

## سیل ساحلی و بالا رفتن سطح دریا

سیل‌های ساحلی و بالا رفتن سطح دریا در میان ۱۳ خطر اصلی که ممکن است در ونکوور رخ دهد، شناسایی شده‌اند.

### سیل ساحلی چیست؟

سیل‌های ساحلی وقتی اتفاق می‌افتد که زمین‌های کم‌ارتفاع زیر آب دریا فرو می‌روند. در ونکوور، این رویداد معمولاً به دلیل ترکیب طوفان و مد زیاد اتفاق می‌افتد.

### بالا رفتن سطح دریا چیست؟

به خاطر گرم شدن در اثر تغییرات اقلیمی و آب شدن بخش‌های بزرگی از منابع یخ مربوط به یخچال‌ها و صفحه‌های یخی، اقیانوس گسترده می‌شود و سطح آب دریا بالا می‌رود. پس از سال ۲۰۵۰، دقیقاً نمی‌دانیم چقدر سطح دریا در ونکوور بالا خواهد رفت. تا سال ۲۱۰۰ سطح دریا می‌تواند بین ۶۰ سانتی‌متر تا بیش از ۶ متر بالا برود. در حال حاضر، «استان بریتیش کلمبیا» توصیه می‌کند تا برای افزایش ۱ متری سطح دریا تا سال ۲۱۰۰ برنامه‌ریزی شود تا «شهر» آماده باشد.

### چه زمانی سیل ساحلی اتفاق می‌افتد؟

مدهای بالاتر و طوفان‌های شدید که می‌تواند منجر به سیل‌های ساحلی شود، بیشتر احتمال دارد از اکتبر تا فوریه رخ دهد. می‌توانیم تاریخ شام‌مدها، بالاترین مدهای سال را از قبل به خوبی پیش‌بینی کنیم. اغلب فقط چند روز زودتر می‌توانیم هشدار طوفان داشته باشیم.

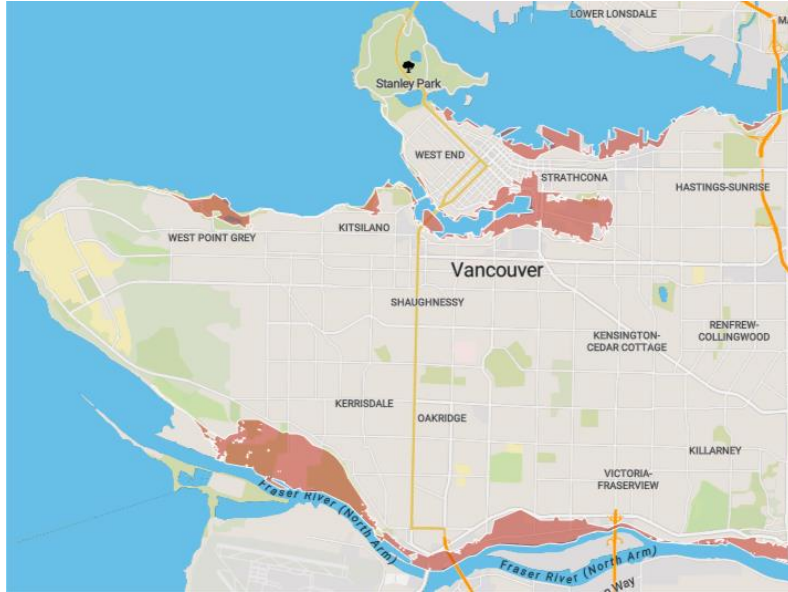
### هنگام سیل ساحلی چه اتفاقی ممکن است بیفتد؟

سیل می‌تواند باعث آسیب به ساختمان‌ها و زیرساخت‌های مهم، قطعی برق، اختلال در شبکه حمل‌ونقل و جابه‌جا شدن مردم و کسب‌وکارها در مناطق سیل‌زده شود. وقتی رویدادی به همراه بادهای شدید اتفاق بیفتد، امواج می‌توانند بر سازه‌های ساحلی تأثیر بگذارند، از جمله باقیمانده‌های شناوری مثل تنه‌های درختان با اسکله و ساختارهای دیگر برخورد کنند. رویدادهای اخیر سیل در ونکوور باعث خسارت‌های گسترده‌ای به دیواره دریایی استنلی پارک (Stanley Park)، اسکله جریکو (Jericho) و استخر کیتسیلانو (Kitsilano) شد، که میلیون‌ها دلار صرف هزینه تعمیر آن شد.

بالا رفتن سطح دریا باعث افزایش خطر سیل‌های ساحلی می‌شود و می‌تواند منجر به از دست رفتن یا خسارت به زیستگاه‌ها و گونه‌های ساحلی شود. این امر ممکن است تأثیر طولانی‌مدت‌تری روی سلامتی و رفاه جوامع بومی، فرهنگ و اقتصاد آن‌ها داشته باشد به ویژه اگر منابع سنتی غذا کاهش یابد.

### سیل ساحلی روی چه کسانی بیشترین تأثیر را دارد؟

سیل ساحلی روی همه افراد تأثیر نمی‌گذارد. مناطق کم‌ارتفاع در دشت سیلابی در معرض خطر بالاتر سیل هستند و ممکن است با سیل‌های ساحلی مواجه شوند. این مناطق شامل زمین‌های جنوبی (Southlands)، دشت سیلابی رودخانه فریزر (Fraser River) و سواحل لوکارنو/اسپانیایی (Locarno/Spanish Banks) است.



با بالا رفتن سطح دریا تا سال ۲۱۰۰، خطر سیلاب در «جزیره گرانویل» (Granville Island) و آپارتمان‌های «فالس کریک» (False Creek)، بدون وجود حفاظ‌های سیلابی افزایش می‌یابد.

در این نقشه، دشت سیلابی با رنگ قرمز نشان داده می‌شود که شامل مناطقی با خطر سیلاب در زمان حال و آینده است. این نقشه برای مقاصد برنامه‌ریزی استفاده می‌شود تا نحوه تنظیم استفاده از زمین و تعیین استانداردها برای الزامات سطح ساخت‌وساز در برابر سیلاب را مشخص کند.

### برنامه‌ریزی برای سیل‌های ساحلی

- اگر در منطقه‌ای زندگی یا کار می‌کنید که خطر سیل‌های ساحلی وجود دارد، مسیری برای خروج از محله در نظر بگیرید که شما را به مناطق کم‌ارتفاع نمی‌برد.
- آماده باشید تا خانه را زود هنگام تخلیه کنید یا تا پایان سیل در طبقه بالایی خانه بمانید.
- برای هر یک از اعضای خانواده‌تان کیف‌های بردار-و-برو آماده کنید تا در صورت نیاز به تخلیه، از آنها استفاده کنید.
- اپلیکیشن Alertable را دانلود کنید تا اطلاعات اضطراری، از جمله زمان تخلیه، به‌طور مستقیم به گوشی هوشمندتان ارسال شود. به وبسایت [vancouver.ca/get-alerts](http://vancouver.ca/get-alerts) مراجعه کنید یا از فروشگاه اپلیکیشن گوشی خود دانلود کنید.
- اگر در دشت سیلابی زندگی می‌کنید، مواردی که بیمه‌تان پوشش می‌دهد را بررسی کنید.
- اگر کسب‌وکارتان در دشت سیلابی است، مطمئن شوید که طرح‌های مناسبی برای تداوم کسب‌وکارتان داشته باشید. در نظر داشته باشید اگر کارگران به دلیل سیل نتوانند به محل کار بیایند، روی کارتان چه تأثیری می‌گذارد.
- وقتی با رویدادهای سیل ساحلی مواجه می‌شویم، برای دلایل ایمنی از دیوار ساحلی و نوار ساحلی، باراندازها و اسکله‌ها دور بمانید.

### خانه و کسب‌وکارتان را آماده کنید

- بسته به ارتفاع خانه‌تان، اشیای ارزشمند و مهم شخصی را به طبقات بالاتر ببرید تا از خسارت سیل در امان باشند.
- همچنین بسته به ارتفاع محل کسب‌وکارتان، سرورها و فایل‌های مهم را در طبقات بالایی بگذارید تا از خسارت سیل در امان باشند.
- اقدامات پیشگیرانه بیشتری که می‌توانید انجام دهید:
  - ناودان‌ها را به‌طور مرتب تمیز کنید
  - زهکش‌های طوفان اطرافتان را از مواد زائد پاک نگه‌دارید
  - برای تخلیه آب، یک تلمبه لجن‌کشی نصب کنید
  - لوازم برقی و پریز برق را بالاتر از سطح زمین ببرید
  - کفپوش‌های کاشی، درهای مقاوم در برابر سیل و دیوار خشک نصب کنید