

کتاب جامع

بهداشت عمومی

فصل ۴ / گفتار ۱۴ / دکتر مجتبی صداقت

مسائل بهداشتی در سوانح و حوادث

فهرست مطالب

اهداف درس	۱۴۶۳
۱) مقدمه	۱۴۶۳
۲) تعاریف و تقسیم بندی	۱۴۶۴
۳) اپیدمیولوژی	۱۴۶۵
نمودار ۱ - روند بلایای طبیعی طی سالهای ۹۹-۱۹۹۰	۱۴۶۵
نمودار ۲ - روند حوادث تکنولوژیک، طی سالهای ۹۹-۱۹۹۰	۱۴۶۶
وضعیت ایران	۱۴۶۶
۴) مدیریت بلایا	۱۴۶۷
الف) رویکرد جامعه مدار	۱۴۶۷
ب - برنامه خانواده	۱۴۶۹
کمک به همسایه‌ها	۱۴۷۰
رفع خطرات در منزل	۱۴۷۰
به هنگام وقوع بلایا چه باید کرد؟	۱۴۷۰
مجموعه کمکی حادثه برای خانواده	۱۴۷۱
جعبه کمک‌های اولیه	۱۴۷۲
لوازم و تجهیزات	۱۴۷۲
تامین آب در شرایط اورژانس	۱۴۷۳
سه راه برای بهداشتی کردن آب	۱۴۷۴
۵) پژوهش در سوانح	۱۴۷۴
منابع	۱۴۷۴

مسائل بهداشتی در سوانح و حوادث

دکتر مجتبی صداقت

دانشگاه علوم پزشکی تهران، بخش پزشکی اجتماعی

اهداف درس

انتظار می‌رود پس از مطالعه این مبحث، فراگیرنده قادر باشد:

- تعاریف و طبقه بندی حوادث را متذکر شود
- اهمیت آگاهی به اپیدمیولوژی حوادث را شرح دهد
- موقعیت ایران از نظر حوادث و سوانح را توضیح دهد
- مدیریت بلایا را شرح دهد
- رویکرد جامعه‌مدار در مدیریت سوانح را تشریح نماید
- برنامه‌های خانواده در کنترل سوانح را بیان کند
- لزوم و نحوه کمک به همسایه در بحران سوانح را شرح دهد
- چگونگی رفع خطرات در منزل را شرح دهد
- نحوه عملکرد به هنگام وقوع بلایا را لیست نماید
- مجموعه کمکی خانواده برای حادثه را لیست نماید
- نحوه تامین آب در شرایط اورژانس را بیان کند
- اهمیت پژوهش در سوانح را متذکر شود

(۱) مقدمه

بلایای طبیعی از عواملی به شمار می‌روند که همه روزه جوامع بشری را مورد تهدید قرار می‌دهند. تاریخ تمام ملل، مملو از شواهد عینی و بعضاً مکتوب از وقوع بلایای طبیعی است که در برهه‌هایی از زمان موجب ازهم‌گسیختگی‌های وسیع اجتماعی، اقتصادی و حتی سیاسی گردیده است. امروزه نیز آسیب‌های ناشی از بلایا را در بسیاری از نقاط جهان می‌توان دید که متأسفانه در بسیاری از موارد فعالیت‌های انسان موجب تشدید آنها

می‌گردد. اثرات سوء بلایا در جمعیت‌های انسانی در کشورهایی که با تخریب محیط زیست، ساختمان‌های با ساخت نامطلوب، شرایط آب و هوایی دگرگون و دارای جمعیت فقیرزده باشند بیشتر است. فقدان کارکنان آموزش دیده و ماهر، سازمان‌ها، ارتباطات، حمل و نقل و سایر منابع برای برخورد سریع و موثر با حوادث باعث جدی‌تر شدن آسیب‌های ناشی از بلایا می‌گردد.

از آنجا که کارکنان حرفه‌های پزشکی، متولی و مسئول اصلی حفظ و ارتقاء سلامت افراد جامعه به حساب می‌آیند، آگاهی از مفاهیم کلی در مدیریت بلایا و بعضاً رویکردهای اختصاصی در جهت کاهش آسیب‌ها و عوارض ناشی از آنها برای آنان امری مهم تلقی می‌گردد.

۲) تعاریف و تقسیم بندی

بلا به عنوان "هرگونه برهم ریختگی محیط زیست انسانی که بیش از توانایی جامعه برای کارکرد طبیعی باشد" تعریف شده است حادثه‌ای که در یک جامعه بلاست ممکن است در جامعه دیگر نباشد زیرا بلا تنها هنگامی روی می‌دهد که جامعه نتواند اثرات آن بر مردم را جبران کند. سایر تعاریف، منعکس کننده نظرات سازمان‌های مختلف می‌باشند مثلاً سازمان بهداشت آمریکا بلا را اینچنین تعریف می‌کنند: رویدادی انسان ساخت یا طبیعی که موجب گسست عمده‌ای در ارائه خدمات مربوط به سلامت و تهدیدی بزرگ و بلافاصله نسبت به سلامت عمومی می‌گردد و کشور مبتلا نیاز به کمک خارجی برای پاسخ دهی به آن وضعیت دارد. تعریف بانک جهانی از بلایا بدین گونه است: یک رویداد غیر منتظره در یک مدت محدود که به جد، اقتصاد کشور را بر هم می‌زند.

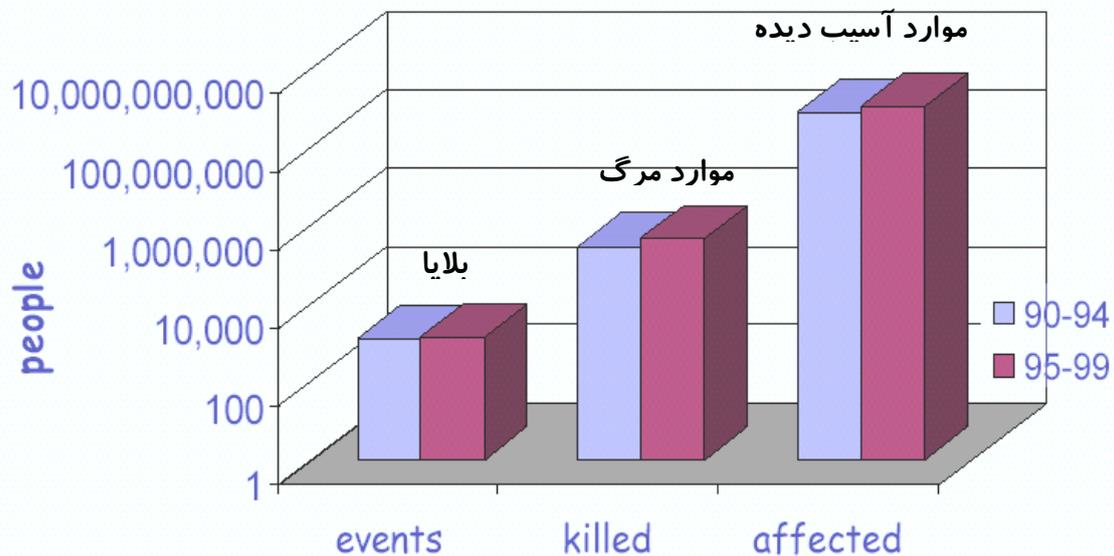
بلایا می‌توانند منشاء طبیعی یا تکنولوژیک داشته باشند، اگر چه عوامل تکنولوژی اغلب تاثیر بلایا بر انسان را تشدید می‌کنند مثل طراحی و ساخت مسکن. برای بلایای طبیعی در طبقه بندی بین‌المللی بیماری‌ها ICD-10 در زیرعنوان نیروهای طبیعی این طبقه بندی صورت گرفته است: ۱ - زلزله ۲ - آتشفشان ۳ - بهمن، رانش زمین یا سایر حرکات زمین ۴ - طوفان‌های شدید مثل گردباد، تندباد، موج‌های بلند ناشی از طوفان، باران‌های سیل آسا، کوران برف ۵ - سیل: به عنوان اثر مستقیم یا دیررس طوفان یا ذوب یخ‌ها و برف، ۶ - سایر موارد و از جمله نیروهای غیراختصاصی طبیعت. خشکسالی، بیابان‌زایی، آتش سوزی جنگل‌ها، هجوم ملخ‌ها و بسیاری از وقایع دیگر را می‌توان در لیست بلایای طبیعی قرارداد.

شایع ترین بلایا امروزه خشکسالی و سیل می‌باشند و به نظر می‌رسد هر دو رو به افزایشند. در حالی که در بعضی کشورها تخریب طبیعت به دلیل افزایش جمعیت مسئول عمده این حوادث به شمار می‌آید. در بعضی دیگر تخریب کوتاه بینانه محیط زیست طبیعی برای انجام کارهای کشاورزی یا سایر استفاده‌ها باعث این امر می‌گردد با اینکه بسیاری از بلایا به شکل حاد و ناگهانی روی می‌دهند ولی در اکثر موارد ردپای عوامل انسان ساخت یا آسیب به طبیعت را می‌توان در آنها جست، بسیاری از بلایا تاثیر درازمدتی بر جمعیت دارند که برای یک نسل و یا بیشتر باقی می‌ماند.

۳) اپیدمیولوژی

بیشتر مرگ و میرها، جراحات و آسیب‌های ناشی از بلایا در فقیرترین کشورهای جهان روی می‌دهد. محاسبه بار آسیب‌های غیرکشنده ناشی از بلایا اغلب دشوار است که بخشی از آن به دلیل فقدان تعریف مناسب برای اینگونه آسیب‌ها می‌باشد. بیشترین مرگ و میر ناشی از زلزله در قرن اخیر در کشورهای در حال توسعه روی داده است. دو زمین لرزه با بیشترین تعداد مرگ در طی ۵۰ سال اخیر، یکی زلزله تانگشان چین در سال ۱۹۷۶ با ۲۴۲/۴۶۹ کشته و دیگری در پرو با ۶۶۷۹۴ کشته روی داده است و شاید بتوان تعداد کشته‌گان ناشی از زلزله بم در نیمه دوم سال ۱۳۸۲ را در ردیف سوم، قرار دهیم. شایان ذکر است که تقریباً نیمی از مرگ‌های ناشی از زلزله در سطح جهان در چین و ۸۰٪ از مرگ‌ها در چین، ژاپن، ایران، پرو، ترکیه، شوروی سابق، شیلی و پاکستان روی داده است.

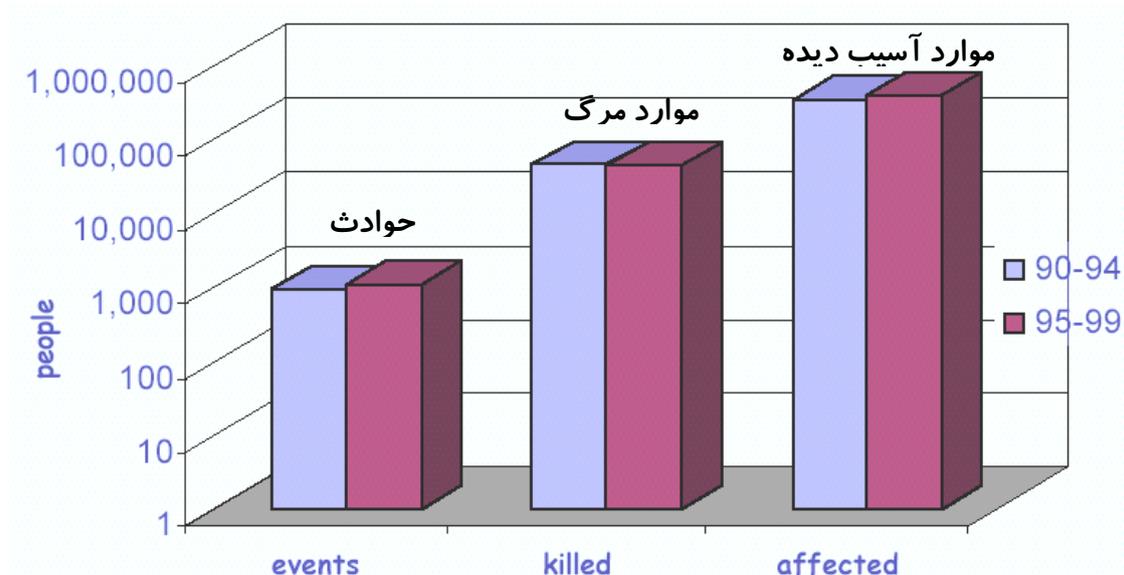
سیل نسبت به سایر انواع بلایای طبیعی باعث بیشترین خسارت می‌شود و حدود ۴۰٪ از کل آسیب‌های ناشی از بلایا را سیل ایجاد می‌کند. رود زرد یا Hwang Ho سیل‌خیزترین رود جهان است. در آمریکا طی ۲۰ سال ۱۹۷۰-۹۰، حدود ۱۵۰,۰۰۰ مورد مرگ، ۵۰۰,۰۰۰ زخمی و میلیاردها دلار خسارت از بلایای طبیعی روی داده است. مرکز آمادگی بلایا در آسیا (Asian Disaster Preparedness Center) اطلاعات بلایا در آسیا را بین سال‌های ۱۹۸۶-۱۹۶۴ خلاصه کرده و متذکر شده است که در این دوران، بیشترین مرگ‌ها ناشی از زلزله و طوفان‌ها بوده است. روند تعداد وقایع، کشته‌ها و افراد آسیب دیده در اثر بلایای طبیعی و تکنولوژیک در دهه ۹۰ میلادی در نمودارهای ۱ و ۲ دیده می‌شود.



نمودار ۱ - روند بلایای طبیعی طی سال‌های ۹۹-۱۹۹۰

در آفریقا، بلایای مزمز نظیر خشکسالی و قحطی بیش از بلایای حاد مثل زلزله و طوفان آسیب زایی

دارند. از بلایای انسان ساخت و مصنوعی می‌توان به فاجعه انفجار کارخانه تولید حشره کش در بوپال هند با ۴۰۰۰ نفر کشته و حداقل ۵۰۰۰۰ مجروح، انفجار گاز در مکزیک با ۴۰۰ کشته و ۵۰۰۰ مجروح و فاجعه اتمی چرنوبیل در شوروی سابق اشاره نمود. با اینکه اعداد و ارقام زیادی از بلایا موجود است اما مطالعات اپیدمیولوژیک معدودی برای شناخت عوامل خطر انجام شده است.



نمودار ۲ - روند حوادث تکنولوژیک، طی سال‌های ۹۹-۱۹۹۰

به عنوان مثال می‌توان به بررسی عوامل موثر در مرگ پس از فرو ریختن ساختمان‌ها، شکل و نوع ضایعات و رابطه آنها با طراحی ساختمان، عوامل موثر در زنده ماندن پس از بلایا، مناسب‌ترین وسایل برای عملیات نجات و آمادگی اورژانس و سایر عواملی که می‌توانند برای برنامه ریزی مداخلات مناسب چه برای پیشگیری از ضایعات و چه برای کاهش عوارض آنها، اشاره کرد.

وضعیت ایران

جمهوری اسلامی ایران از مساحت ۱۶۴۸۰۰۰ متر مربع، جمعیتی بالغ بر ۷۱ میلیون نفر و رشد سالانه جمعیت معادل (۷/۸) امید به زندگی در بدو تولد ۶۸/۵ سال و میزان با سواد (۷۳٪) برخوردار است ۹۰٪ از جمعیت از آب آشامیدنی سالم برخوردارند و میزان مرگ و میر زیر پنج سال آن ۵۴-۳۵ در هزار نفر می‌باشد. از نظر جغرافیایی، ایران در منطقه‌ای بسیار مستعد به بلایا قرار گرفته است. تنها در دهه گذشته زلزله‌های ویرانگری در گیلان، زنجان، خراسان، قزوین و بَم، روی داده است که آمار زیان‌های اقتصادی و انسانی ناشی از آن‌ها ارقام نجومی را تشکیل می‌دهند. همچنین به دلایل توپوگرافی و تنوع آب و هوایی، بارش‌های سنگین در کشور روی می‌دهد که در کنار تخریب پوشش گیاهی و عدم رعایت حریم مسیرهای جریان آب، تقریباً همه ساله با سیل‌های مخرب و آسیب‌های فراوان ناشی از آن دست به گریبان است. همچنین به دلیل ورود گسترده پناهندگان از

کشورهای همسایه در طی دو دهه گذشته کشور ایران بزرگترین تعداد پناهندگان در دنیا را دارا بوده است. سازمان‌های دولتی متعددی مسئولیت برخورد با بلایا را به عهده دارند که مدیریت واحد آن‌ها در سطح استان و استانداری‌ها به عهده ستاد مقابله، با حوادث غیرمترقبه می‌باشد. از میان سازمان‌های درگیر در مدیریت حوادث می‌توان به جمعیت هلال احمر اشاره کرد که از ارگان‌های اصلی کمک رسانی انسانی در ۶ هفته اول پس از وقوع بلایاست که به شکل طبیعی این وظیفه بیش از این مدت نیز ادامه می‌یابد.

۴ (مدیریت بلایا

الف) رویکرد جامعه مدار

در اواخر دهه ۸۰ توجه بین‌المللی نسبت به رشد فزاینده آسیب پذیری مردم از منابع و خطرات طبیعی افزایش یافت به گونه‌ای که مجمع عمومی سازمان ملل در سال ۱۹۸۹ قطع‌نامه‌ای را به تصویب رساند که در آن دهه آخر قرن بیستم را به عنوان دهه بین‌المللی کاهش بلایای طبیعی (International Decade for Natural Disaster Reduction (IDNDR) اعلام کرد. در بیانیه گفته شده که هدف از IDNDR کاهش مرگ‌ها، آسیب به منابع و از هم گسیختگی‌های اجتماعی و اقتصادی ناشی از بلایای طبیعی نظیر زلزله، طوفان‌ها، سیل، رانش زمین، آتشفشان، گردبادها، یورش ملخ، خشکسالی و سایر تغییرات طبیعی با منشاء آب و هوایی از طریق فعالیت‌های هماهنگ بین‌المللی بویژه در کشورهای در حال توسعه می‌باشد.

به هر حال آنچه که مسلم است نظیر هر مشکل تهدیدگر سلامتی، رویکرد پیشگیرانه به بلایا هزینه - فایده بخش‌ترین خواهد بود. در پیش گرفتن رویکردی ادغام یافته برای تمام انواع بلایا، موجب کاهش نگرش جبری (Fatalistic) و بسنده نکردن به نجات پس از حادثه می‌شود این رویکرد دارای ۵ فاز است:

- ۱ - فاز پیش بینی: شامل برنامه ریزی، آمادگی، پیشگیری
- ۲ - فاز هشدار: خبررسانی به موقع به هنگام وقوع حادثه
- ۳ - فاز نجات: جهت موفقیت در این مرحله باید مردم محلی از قبل برای ایفای این نقش آماده باشند
- ۴ - فاز آرام سازی: (Relief) شامل کمک‌های اورژانسی بعد از حادثه
- ۵ - فاز بازتوانی: این مرحله باید در هماهنگی کامل با فرایند کلی توسعه باشد.

تاکید اصلی در این بخش بر حرکت از سوی اقدامات بدون مقدمه بعد از حادثه به سمت برنامه ریزی و آمادگی قبل از حادثه می‌باشد. برای برنامه ریزی جهت پیشگیری باید از یک سیستم مراقبت (Surveillance) در مرحله نجات، همچنین از پژوهش‌های از قبل طراحی شده در این مرحله بهره جست. با ایجاد چنین سیستمی می‌توان از ارائه خدمات مناسب به قربانیان سوانح اطمینان حاصل کرد.

رویکرد پیشگیرانه دیگر در کاهش مرگ و میر ناشی از زلزله، محدودیت ساختمان سازی در زمین‌های ناامن و پیش بینی راه‌های تخلیه سریع برای زمان زلزله قبل از فرو ریختن ساختمان باشد.

سطوح پیشگیری از بلایا

پیشگیری از بلایا می‌تواند در سطح محلی، ملی یا بین‌المللی انجام شود. در سطح محلی سازمان ملل در سال ۱۹۷۵ جزوه‌ای برای ساخت ساختمان‌های کم هزینه و مقاوم به زلزله و گردباد منتشر کرده و یونسکو نیز مطلب مشابهی برای مدارس فراهم کرده است. در سطوح بالاتر به اموری مثل ادغام پیشگیری از بلایا در برنامه کلی توسعه و برنامه ریزی برای یک شهر در مورد مکانیسم‌های پیشگیری از بلایا می‌توان اشاره کرد. آموزش، در کاهش بلایا از طریق گسترش مشارکت شهروندان در ایجاد و حفظ جوامع با پایداری بالا در برابر حوادث، نقش کلیدی دارد. استفاده هوشمندانه و ابتکاری از رسانه‌ها در این میان نقش سازنده‌ای خواهد داشت. به عنوان مثال وسایلی مثل فیلم و ویدئو بیش از نوشته و کاغذ، موثرند و یا آموزش‌های فعال (Activity-based Learning) نظیر برگزاری راه پیمایی یا رقابت‌های ترسیم پوستر، تاثیر بیشتر خود را اثبات کرده‌اند. استفاده از تکنولوژی‌های مدرن مثل اینترنت در بهبود روش شناسی آموزش، مشارکت شهروندان و تصمیم‌گیری در شرایط بحرانی می‌تواند موثر باشد. برنامه آموزشی باید شامل آموزش معلمان در تمام سطوح باشد و حمایت سازمان یافته و لجستیک و درگیری سیاستمداران و رسانه‌ها نیز الزامی است. شرکت فعال جوامع محلی و سازمان‌ها یک جزء اساسی در موفقیت سیاست و برنامه کاهش بلایاست. موفقیت تجارب مرتبط در این زمینه در آفریقای جنوبی و آمریکای لاتین در القاء تفکر کاهش خطر در سطح جوامع نشان داده که آسیب‌پذیری، یک سرنوشت محتوم نیست. جوامع آسیب‌پذیر بویژه در کشورهای در حال توسعه منابع فوق‌العاده و "نادیده‌گرفته شده‌ای" برای اجتناب از آسیب‌های ناشی از بلایا دارند.

فواید رویکرد بر مبنای جامعه در کاهش خطرات بلایا

- ۱ - جوامع، سرشار از تجارب کنار آمدن و آمادگی برای مقابله با بلایا هستند. از آنجایی که مردم محیط خود را می‌شناسند، بیش از دیگران قادر به پیش‌بینی وقایع نامطلوب می‌باشند
- ۲ - روش‌های تطابق جوامع، در طول زمان ایجاد شده‌اند و لذا بهترین روش‌ها از نظر محیط سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی هستند
- ۳ - انگیزش جوامع برای حرکت به شکل بالقوه پایدارتر و موثرتر از سایر عوامل ایجاد حرکت می‌باشند
- ۴ - جوامع توانمند شده می‌توانند بعضی علل آسیب‌پذیری را قبل از بروز حادثه از بین ببرند
- ۵ - اگر وضعیت و توانایی زنان در تطابق با بلایا در نظر گرفته شود اثربخشی فعالیت، افزایش چشمگیری خواهد یافت.

موانع رویکرد جامعه مدار

- ۱ (تفکر قربانی وابسته یا فرهنگ دهنده - گیرنده در بلایا
- ۲ (فقدان مشخصات جامعه مدنی در اکثر کشورهای در حال توسعه
- ۳ (فاصله بین مدیریت در سطوح ملی یا محلی
- ۴ (عدم استفاده از اطلاعات به عنوان جزئی اساسی در کاهش آسیب‌ها

ب - برنامه خانواده

بلایا معمولا به شکل ناگهانی و در حالت غفلت روی می‌دهند. این امر می‌تواند باعث شود خانه خود را سریعاً ترک کنیم و یا گاهی در منزل خود زندانی شویم. در چنین موقعیتی اگر آب، برق، گاز و تلفن قطع شده باشد چه خواهید کرد. مسئولین محلی و کارکنان نجات معمولا بعد از حادثه در محل حضور می‌یابند، اما مسلماً نخواهند توانست به همه آسیب دیده‌ها به موقع کمک رسانی کنند.

خانواده‌ها می‌توانند و باید با آمادگی قبلی و با کار گروهی از عهده بلایا برآیند. با برداشت گام‌هایی که ذیلاً به آنها اشاره می‌شود شما می‌توانید برنامه خانوادگی آمادگی بلایای خود را تنظیم کنید. بهترین و مهمترین محافظ و مسئولیت شما این است که بدانید چه باید بکنید.

۱ - جستجو کنید که احتمال وقوع چه حادثه‌ای در محیط شما بیشتر است

الف) با سازمان‌های مرتبط مثل جمعیت هلال احمر، ستاد مقابله با حوادث غیرمترقبه یا سازمان آتش نشانی تماس بگیرید

ب) آمادگی‌های مورد نیاز برای هر کدام از حوادث را پرس و جو کنید

ج) در مورد علائم و روش‌های هشدار این سازمان‌ها "اگر وجود داشته باشد" سؤال کنید و از اینکه پس از شنیدن این علائم چه باید کرد نیز بپرسید

د) در مورد برنامه مقابله با حوادث در محل کار خود و یا مدرسه، کودکستان و یا هر جایی که خانواده‌تان به سر می‌برند سؤال کنید.

۲ - یک برنامه حادثه درست کنید

الف) با خانواده خود بحث کنید که چرا نیاز به تهیه این برنامه دارید

خطر آتش سوزی، تغییرات شدید آب و هوایی و زلزله را برای کودکانتان توضیح دهید. برنامه تان به گونه‌ای باشد که در آن مسئولیت‌ها و کارها تقسیم شده باشد

ب) بلایایی را که بیشترین احتمال وقوع را دارند به بحث بگذارید و توضیح دهید که در هر مورد چه باید کرد

ج) دو مکان را برای ملاقات پس از حادثه انتخاب کنید:

۱- بلافاصله بیرون خانه پس از اورژانس‌های ناگهانی مثل آتش سوزی

۲- خارج از محیط منزل در صورتی که امکان بازگشت به خانه وجود نداشته باشد "مثلاً منزل

مادر بزرگ". تلفن و آدرس این محل را همه اعضای خانواده باید داشته باشند

د) از یکی از آشنایان خود "ترجیحاً دور از محله خود" بخواهید که نقش نقطه تماس خانواده شما را

پذیرد. اعضای خانواده باید با وی تماس بگیرند و اطلاع بدهند که کجا هستند

ه) روشن سازید که هنگام تخلیه منزل هر کس چه باید بکند.

۳- چک لیست زیر را تکمیل کنید

- الف) تلفن‌های تماس اورژانس را به شکل مکتوب داشته باشید
ب) به کودکان خود طرز تماس با ۱۱۰، ۱۲۵ و نحوه درخواست کمک را آموزش دهید
ج) به تمام اعضای خانواده نشان دهید که چگونه و کی آب، گاز و برق را قطع کنند
د) وضعیت بیمه خود، خانواده و منزلتان را چک کنید
ه) به اعضای خانواده نحوه استفاده و محل نگهداری از کپسول آتش نشانی را بیاموزید
و) در همه جای خانه از گیرنده‌های حساس به دود استفاده کنید بویژه در محل اتاق خواب‌ها
ز) یک مجموعه کمکی حادثه را فراهم کنید
ح) بهترین راه برای گریز از منزل را در مواقع اورژانس شناسایی کنید
ط) در کلاس‌های کمک‌های اولیه و احیاء قلبی - ریوی شرکت کنید
ی) نقاط امن برای هر نوع حادثه را در منزل مشخص کنید.

۴- برنامه خود را تمرین کنید

- الف) هر ۶ ماه از کودکان خود آزمون بگیرید و ماهانه حس‌گرهای دود منزل را چک کنید
ب) تمرین تخلیه در موقع آتش و اورژانس را انجام دهید
ج) منابع آب ذخیره شده را هر ۳ ماه و غذاهای ذخیره شده را هر ۶ ماه جایگزین سازید
د) کپسول‌های اطفاء حریق را مطابق دستورالعمل سازنده دوباره شارژ کنید.

کمک به همسایه‌ها

همکاری با همسایه‌ها می‌تواند مال و جانتان را نجات بخشد. با همسایه‌ها در طراحی نقشه‌ای برای کمک به یکدیگر تا رسیدن کمک به هنگام حادثه شرکت کنید. مهارت اختصاصی همسایه‌هایتان را "مثلاً پزشکی یا فنی" شناسایی کنید و بدانید که کدامیک از همسایه‌ها ناتوانند و به کمک ویژه احتیاج دارند.

رفع خطرات در منزل

حین یک حادثه، اشیاء معمولی در خانه می‌توانند موجب آسیب و جراحت شوند. هر چیزی بتواند حرکت کند، بیافتد، بشکند و موجب آتش سوزی شود یک خطر خانگی محسوب می‌شود. مثلاً یک کتری برقی یا یک کتابخانه. خانه خود را حداقل سالی یک بار از این نظر بررسی نموده و لوازم خطرناک احتمالی را ثابت کنید.

به هنگام وقوع بلایا چه باید کرد؟

الف) اگر وقت کافی دارید

۱- آب، برق و گاز را ببندید

- ۲- پیغامی بگذارید که کجا می‌روید
- ۳- به رادیو گوش دهید
- ۴- لباس مناسب بردارید
- ۵- درب منزل را قفل کنید
- ۶- از راه‌های مطمئن و وسایل پیشنهادی مسئولین استفاده کنید و میانبر نزنید

ب) اگر سانحه به شما آسیب رسانده است

- ۱- خونسردی خود را حفظ نموده و مطابق نقشه خود عمل کنید
 - ۲- آسیب‌ها را بررسی کنید
 - ۳- کمک‌های اولیه را فراهم نموده و به افراد شدیداً آسیب دیده کمک کنید
 - ۴- برای دریافت اخبار و دستورات به رادیوی باطری دار خود گوش دهید
 - ۵- آسیب‌های منزل را چک کنید
- الف) از چراغ قوه استفاده کنید و در صورت مشکوک نبودن از کبریت یا کلیدهای برق استفاده کنید
- ب) بدنبال استشمام بوی گاز باشید بویژه در نزدیک اجاق گاز و در صورت استشمام آن سریعاً شیر اصلی را ببندید، پنجره‌ها را باز کنید و همه را از خانه بیرون کنید این کار را برای تجهیزات مشابه انجام دهید
- ج) از داشتن مقادیر کافی آب اطمینان حاصل کنید
- د) از خطوط آسیب دیده برق دوری کنید

مجموعه کمکی حادثه برای خانواده (Family Disaster Supplies Kit)

حادثه هر زمان و هر جا می‌تواند رخ دهد و وقتی این اتفاق بیفتد ممکن است وقت کافی برای واکنش مناسب نداشته باشید. آب، برق، گاز و تلفن برای روزها قطع می‌شود. مأمورین امداد معمولاً بعد از حادثه در صحنه حضور می‌یابند. اما مسلماً بلافاصله به همه افراد نمی‌رسند. آیا خانواده شما آمادگی لازم برای مقابله با چنین شرایطی را دارد؟ یکی از راه‌های آمادگی برای مقابله تهیه مجموعه کمکی حادثه است.

شش جزء اساسی وجود دارد که شما باید اقدام به ذخیره سازی آنها بکنید: آب، غذا، کمک‌های اولیه، لباس و پوشش‌های خواب، وسایل و لوازم اورژانسی و موارد ویژه :

آب: آب را در ظروف پلاستیکی نظیر بطری‌های پلاستیکی آب نگاه دارید از ظروفی که اوراق یا شکسته می‌شوند نظیر کارتن‌های شیر یا بطری‌های شیشه‌ای استفاده نکنید یک فرد با فعالیت طبیعی نیاز به نوشیدن حداقل ۲ لیتر آب در روز دارد. هوای گرم و فعالیت فیزیکی می‌تواند این مقدار را به ۲ برابر افزایش دهد. کودکان، مادران شیرده و بیماران احتمالاً به مقادیر بیشتری نیاز دارند به ازای هر نفر ۴ لیتر آب ذخیره کنید. به طوری که برای ۳ روز آب ذخیره داشته باشید. قابل توصیه است که هر ۳ ماه یک بار آب را تعویض کنید

غذا: حداقل به اندازه ۳ روز غذای فاسد نشدنی در منزل نگاه داری کنید. غذاهایی را انتخاب کنید که نیاز

به یخ زدن، آماده کردن، ریختن و همچنین آب نداشته باشد "یا کمی آب داشته باشد". غذاهایی را انتخاب کنید که سبک و فشرده باشند نظیر گوشت، میوه و سبزی‌های کنسرو شده.

جعبه کمک‌های اولیه

برای منزل و خودروی خود جعبه کمک‌های اولیه جداگانه آماده کنید. این جعبه‌ها باید شامل این موارد

باشند:

- ۱ - باندهای پانسمان با چسب در اندازه‌های مختلف
- ۲ - سنجاق‌های قفلی جهت اتصال وسایل پوشاننده
- ۳ - مواد تمیز کننده مثل صابون
- ۴ - دستکش‌های لاتکس (۲ جفت)
- ۵ - گاز استریل ۲ اینچی (۴ تا ۶ عدد)
- ۶ - گاز استریل ۴ اینچی (۴ تا ۶ عدد)
- ۷ - باندهای ۳ گوش (۳ عدد)
- ۸ - داروهایی که نسخه نیاز ندارد: آسپرین یا سایر ضددردهای غیرآسپرینی، داروهای ضداسهال - ضداسید
- ۹ - قیچی، سرسوزن، موچین، حوله
- ۱۰ - آنتی سپتیک، ترمومتر
- ۱۱ - نرم کننده مثل وازلین

لوازم و تجهیزات

- ۱ - لوازم صرف غذا و ظروف پلاستیکی
- ۲ - کتابچه آمادگی شرایط اورژانس
- ۳ - رادیوی باتری دار با باتری‌های اضافی
- ۴ - چراغ قوه و باتری اضافی
- ۵ - پول نقد یا چک پول
- ۶ - در بازکن غیربرقی و یک چاقوی کاربردی
- ۷ - کپسول آتش نشانی در اندازه کوچک
- ۸ - انبردست، آچار بستن شیر گاز و آب
- ۹ - طناب
- ۱۰ - قطب نما
- ۱۱ - کبریت (داخل محافظ ضد آب)
- ۱۲ - فریل آلومینیوم
- ۱۳ - کاغذ و مداد

۱۴ - سوزن و تیغ

۱۵ - سوت

۱۶ - نقشه منطقه

۱۷ - لوازم بهداشت شخصی

۱۸ - ضد عفونی کننده‌ها

۱۹ - کلر خانگی برای آب

۲۰ - یک دست لباس کامل مناسب

۲۱ - برای شیرخواران

- شیر خشک

- پوشک

- شیشه

- داروها

۲۲ - برای بزرگسالان

- داروهای قلبی و فشارخون بالا

- سایر داروهای تجویزی

۲۳ - مدارک مهم خانواده

در کیسه‌های ضد آب:

- شناسنامه، پاسپورت، کارت‌های اعتباری، کارت واکسن

- اسناد و مدارک منزل و سایر اسناد مهم

- این مجموعه را در جایی قرار دهید که همه خانواده به آن دسترسی داشته باشند
- نمونه کوچک تری از این مجموعه را در ماشین خود قرار دهید
- سالی یک بار در مورد محتویات ضروری مجموعه تجدید نظر کنید
- اجناس تعویضی مثل باتری‌ها و داروها را قبل از مدت انقضاء جایگزین کنید.

تأمین آب در شرایط اورژانس

دسترسی به مقادیر کافی آب در مواقع اورژانس از اولویت بالایی برخوردار است. اگر از نظر آب مشکل وجود دارد هیچ گاه آن را جیره بندی نکنید، به اندازه نیاز روزانه خود مصرف کنید و برای فردای خود در جستجوی منابع آب باشید. شما می‌توانید با کاهش فعالیت بدنی و سرد کردن محیط، مصرف آب را به حداقل برسانید.

- منابع پنهانی آب در خانه

- در صورت کمبود دسترسی به منابع آب تمیز، شما می‌توانید از آب دیگ شوفاژخانه، آب موجود در لوله‌ها و

آب قطعات یخ استفاده کنید. به عنوان آخرین منبع استفاده از آب موجود در فلاش تانک دستشویی‌ها توصیه می‌شود.

- اگر گزارشی از آلودگی آب ارسالی به لوله‌ها در اثر شکستگی و نشت شنیدید شیر فلکه اصلی آب منزل را ببندید.

سه راه برای بهداشتی کردن آب

اصولا هر آبی که در بهداشتی بودن آن اطمینان ندارید باید پاکیزه و قابل مصرف گردد. راه‌های زیادی برای خالص کردن آب وجود دارد که هیچ یک کامل نیستند و اغلب بهترین راه، ترکیبی از آنهاست. بخاطر داشته باشید که قبل از خالص کردن اجازه بدهید ذرات معلق موجود در آب رسوب کند.

۱- **جوشاندن:** مطمئن‌ترین راه است. آب را به مدت ۳-۵ دقیقه بجوشانید. برای ایجاد طعم بهتر برای آب آن را بین دو ظرف تمیز مرتبا جابجا کنید تا از طریق اکسیژن دهی طعم بد آب جوشیده از بین برود.

۲- **ضدعفونی کردن:** تنها و تنها از مایع بلیچ خانگی یا ۵/۲۵ درصد هیپوکلریت سدیم استفاده کنید. برای هر گالن ۴ لیتری ۱۶ قطره بریزید و ۳۰ دقیقه صبر کنید. چنانچه هنگام مصرف، بوی خاصی از این ماده را استشمام نکردید مقدار قبلی را تکرار کنید و مجددا ۱۵ دقیقه صبر کنید.

۳- **تقطیر:** ظرفی را به شکل نیمه از آب پر کنید در آن را به شکل وارونه روی آن قرار دهید و ظرف دیگری را به دستگیره در آن آویزان کنید و آب رابه مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید. به این ترتیب در ظرف دوم آب سالم تقطیر شده خواهید داشت.

۵ (پژوهش در سوانح

زمینه‌های پژوهشی در مورد بلایا را به موارد زیر، می‌توان تقسیم کرد:

- ۱- مهندسی زلزله شهری
- ۲- مهندسی باد
- ۳- پیشگیری از بلایا در مهندسی ساختمان
- ۴- امنیت حمل و نقل شهری
- ۵- مدیریت پس از سوانح
- ۶- طراحی ماشین آلات پیشرفته برای عملیات نجات
- ۷- طراحی نظام مراقبت و پژوهش‌های از پیش آماده در مورد رابطه متغیرها و مرگ و میر و جراحات پس از سوانح.

منابع

1. Noji. EK. The Nature of Disasters. In Noji EK, ed. The Public Health Consequences of Disasters. New York , Oxford University Press, 1997.

2. Lechant MF. The International Decade for Natural Disaster Reduction : Background and Objectives. *Disasters* 1990 ; 14(1) : 1-6.
3. Pan American Health Organization. Health Conditions in America, 1990, Edition Volume I, Washington DC, Pan American Health Organization Scientific Publication No. 524, 1990 : 1-504.
4. World Bank. Adult Health in Brazil : Adjusting to New Challenges. Brazil Development Report No. 7807-BR. 1989 : 1-133.
5. Kreimer A, Munasinghe M. Managing environmental degradation and natural disasters : an overview. In : Kreimer A, Munasinghe M, eds. *Managing Natural Disasters and the Environment*. Washington DC : Environmental Policy and Research Division, Environment Department, The World Bank, 1991 : 3-6
6. World Health Organization. *World Health Statistics Annual* 1992
7. Barss P, Smith G, Baker S, Mohan D. Injuries from Disasters. In : *Injury Prevention : An International Perspective* . 1998, Oxford University Press. PP. 233-244
8. Stachhouse J. Cloud of Health problems still hangs over Bhopal . *Globe and Mail* (Toronto) 1994 Jan 25 : A1 (Col 3-5), A2 (Col 5-6)
9. Coburn AW, Pomonis A, Sakai S. Assessing strategies to reduce fatalities in earthquakes. In: Jones N, Noji E, Smith G, Drimgold F, eds. *International Workshop on Earthquake Injury Epidemiology for Mitigation and Response*. Baltimore. The Johns Hopkins University. 1989 : 107-32
10. French JG, Holt KW. Floods. In : Gregg MB, ed. *The Public Health Consequences of Disasters*. 1989. Atlanta : US Dept of Health and Human Services, Centers for Disease, Control, 1984.
11. *World Health Report* 2002, p. 180
12. UNAIDS/WHO. *Epidemiological Fact Sheet*. Iran (Islamic Republic of) 2002
13. International Federation of Red Cross and Red Crescent, Societies (Website : <http://www.ifrc.org/docs/rascas/irascas.asp>)
14. Eades T. The international decade for natural disaster reduction – available in website : <http://www.bghrc.com/DMU/DEVIRISK1/DEVIRISK/EADES.HTM>
15. Empowerment of local communities. Available in website : <http://www.unisdr.org/unisdr/forum/empower.htm>
16. Responding to Disaster. Available in website : <http://www.seattleredcross.org/Home/ProgServ/disaster/overview.htm>

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سبک زندگی سالم

راه‌نمای خودمراقبتی خانواده (۳)

تهیه و تنظیم: دکتر محمد کیاسالار



ناشر:

پارسای سلامت

۱۳۹۶

سرشناسه	:	کیاسالار، محمد، ۱۳۵۵ - ، گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور	:	سبک زندگی سالم/تهیه و تنظیم محمد کیاسالاری.
مشخصات نشر	:	تهران: پارسای سلامت، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۴۴۲ ص.
فروست	:	راهنمای خودمراقبتی خانواده؛ ۳.
شابک	:	۱۸۰۰۰۰ ریال : ۳-۰-۹۶۹۶۱-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی:	:	فیپا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۴۳۶.
موضوع	:	مراقبت از سلامت شخصی
موضوع	:	Self-care, Health
موضوع	:	مهارت‌های زندگی -- راهنمای آموزشی
موضوع	:	Life skills -- Study and teaching
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۶ س۲ ک۹/۹۵/۷۶ RAY
رده بندی دیویی	:	۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی:	:	۴۶۴۶۸۵۲



سبک زندگی سالم-راهنمای ملی خودمراقبتی خانواده (۳)

تهیه و تنظیم: دکتر محمد کیاسالار

ناشر: پارسای سلامت

نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۶

لینتوگرافی و چاپ: هنر سرزمین سبز

شمارگان: ۳۰,۰۰۰ جلد

به سفارش: دفتر آموزش و ارتقای سلامت

شابک: ۳-۰-۹۶۹۶۱-۶۰۰-۹۷۸

© کلیه حقوق چاپ و نشر محفوظ است.

تلفن: ۴۴۲۱۰۲۶۹
parsahealth@gmail.com



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت

زیر نظر

دکتر علی اکبر سیاری، دکتر شهرام رفیعی فر، دکتر علی اردلان، دکتر محمدمهدی گویا، دکتر زهرا عبدالهی، دکتر خسرو صادق نیت، دکتر محمداسماعیل مطلق، دکتر احمد کوشا، دکتر احمد حاجبی، دکتر حمید صمدزاده، دکتر سید تقی یمانی، دکتر عزیزاله عاطفی

همکاران

دکتر مناسادات اردستانی، دکتر فاطمه سربندی، دکتر آتوسا سلیمانیان، امیر نصیری، اکرم پیگرد، ملک آفاق شکرالهی، مژگان جوادی، هما یوسفی، نرگس روحی، احد بنار، فرید نوبخت حقیقی، دکتر محمد اسلامی، دکتر مهین السادات عظیمی، دکتر گلایل اردلان، دکتر مطهره رباب علامه، دکتر فرحناز ترکستانی، دکتر پریسا طاهری، خدیجه امیرحسینی، دکتر زهرا صلیبی، لیلا رجایی، دکتر عالییه عزیزآبادی فراهانی، مینا طباطبایی، مرضیه بخشنده، اعظم دخت رحیمی، پرینان عندلیب، دکتر آریتا گلینی مقدم، دکتر مهدیه یزدان پناه، دکتر نادره موسوی فاطمی، دکتر شیما بیطرف، علی اسدی، دکتر علیرضا نوروزی، سمیرا یآوری، دکتر امیرحسین جلالی ندوشن، دکتر شهاب علی شیر خدا، دکتر نگار سیفی مقدم، دکتر مریم عروجی، دکتر امین خیرالهی، نسیم محمدقلی زاده، دکتر فاطمه السادات میرفاضلی، دکتر مرتضی ناصر بخت، دکتر مسعود احمدزاد اصل، دکتر فرنوش داودی، صدیقه خادم، طاهره زیادلو، مهرو صادقی، سید سپهر هاشمیان، دکتر علیرضا مهدوی، دکتر سعید محمودیان، دکتر فرزاد محمدی، دکتر امین عیسی نژاد، دکتر علیرضا مغیثی، معصومه افسری، مهندس طیبه الهی، مهندس محسن فرهادی، مهندس سیدرضا غلامی، مهندس محمدمهدی سهرابی، مهندس خدیجه محصلی، مهندس بهزاد ولی زاده، مهندس فرزانه فرشاد، مهندس آریتا پیشگو، مهندس سارا غلامی، دکتر حسن آذری پور ماسوله، مهندس فاطمه صادقی، مهندس زهره روشنی، مهندس مریم رامین، مهندس ندا بختیاری، مهندس فریده سیف آقائی، دکتر محمود طاهری، دکتر نرگس سادات شمس حسینی، مهندس مریم قنبریان، مهندس الهام ذوالعلمین، مهندس شیدا ملک افضلی، مهندس غلامرضا شقاقی، مهندس هدی کردونی، مهندس ایوب بیکی، مهندس علی گورانی، مهندس ابودر سوری، مهندس فریبا ملک احمدی، مهندس حمید اقتصادی، دکتر محمد زینلی، دکتر سوسن محمودی، دکتر سیدمحسن زهرایی، دکتر محمدنصر دادرس، دکتر محمود سروش نجف آبادی، دکتر پیمان همتی، دکتر فرشید رضایی، لیلا ملک جمشیدی، جمشید پورمظفری، دکتر شیرین بنکدار اصفهانی، محرم مافی، دکتر محمدرضا شیرزادی، فرانک قراچورلو، روشنک نمازی، دکتر محمود نبوی، دکتر حمیرا فلاحی، زهرا رجب پور، دکتر پروین افسر کازرونی

پیشگیری از حوادث و مدیریت بلایا



- آسیب‌های خانگی

- غرق‌شدگی

- دوچرخه‌سواری و آسیب‌های احتمالی

- پیشگیری از گزیدگی

- پیشگیری از سقوط سالمندان

- ایمنی وسایل نقلیه

راهنمای آمادگی در برابر بلایا

- آتش‌سوزی

- رانش زمین

- سیل

- زلزله یا زمین‌لرزه

- تندباد و توفان

- حریق در طبیعت

- انفجار اتمی

- خودمراقبتی در بلایا

پیشگیری از سوانح و حوادث



مسمومیت

مسمومیت، واکنشی شیمیایی و خطرناک است که متعاقب ورود ماده‌ای به بدن رخ می‌دهد. موادی که می‌توانند منجر به بروز مسمومیت شوند، متعددند؛ از جمله: داروها، شوینده‌های خانگی، واکس، آمونیاک، لاک پاک‌کن، ضدیخ، حشره‌کش، مرگ موش و... افراط در مصرف ویتامین و مکمل‌های دارویی نیز می‌تواند منجر به مسمومیت شود. بیشتر موارد مسمومیت کودکان در منزل معمولاً متعاقب مصرف یا بلع محصولات خانگی، مواد شیمیایی یا داروهای بدون نسخه رخ می‌دهد. استنشاق برخی مواد مانند دودی که از آگروز اتومبیل خارج می‌شود، بنزین، چسب و منوکسید کربن نیز می‌تواند به مسمومیت منجر شود. منوکسید کربن، گازی بی‌رنگ، بی‌مزه و بی‌بوست که از وسایل نقلیه، ماشین چمن‌زنی، سوخت بخاری و شومینه آزاد می‌شود.

خودمراقبتی برای پیشگیری از مسمومیت‌های خانگی:

- ۱ باید از هشدارهای محافظتی کودک بر روی بسته‌های سم استفاده کنیم و همواره آن‌ها را دور از دسترس کودکان قرار دهیم؛
- ۲ باید برچسب هشدار را روی تمام سموم بچسبانیم؛
- ۳ باید قفل کودک را روی تمام درهای کابینت که در آن‌ها مواد شیمیایی نگهداری می‌کنیم، نصب کنیم؛
- ۴ نباید وسیله نقلیه موتوری یا ماشین چمن‌زنی را در اماکن سر بسته و بی‌منفذ قرار دهیم؛
- ۵ نباید در خانه از کباب‌پزهای فضای باز استفاده کنیم؛
- ۶ باید دودکش‌ها را از نظر وجود گرفتگی یا انسداد در معبرشان به طور مرتب بررسی و تمیز کنیم؛
- ۷ مواد شیمیایی را نباید در مجاورت مواد خوراکی در کابینت نگهداری کنیم؛
- ۸ نباید مواد شیمیایی را در ظروف مواد خوراکی بریزیم.

آسیب‌های خانگی

بسیاری از حوادث در خانه رخ می‌دهند و بسیاری از این حوادث را نیز می‌توان با اقداماتی بسیار ساده و کم‌هزینه کنترل کرد و احتمال بروز آن‌ها را کاهش داد.

زمین خوردن

افتادن، زمین خوردن یا سقوط، عامل اصلی آسیب‌های ناخواسته‌ای است که در خانه اتفاق می‌افتند. نیمی از زمین خوردن‌ها ریشه در عواملی از قبیل: کمبود نور محیطی، کف پوش نامناسب، سیم‌های رابط نابجا و نرده‌های نامناسب راه‌پله دارد. در این زمینه، کودکان بیشتر از دیگران در معرض خطرند، چرا که حفظ تعادل برای آن‌ها دشوارتر است. بسیاری از نوجوانانی که توصیه‌های ایمنی را جدی نمی‌گیرند، متعاقب زمین خوردن دچار آسیب‌های ناخواسته می‌شوند. برخی از آن‌ها ممکن است به دنبال سقوط از پشت بام خانه، پل، کوه یا ساختمانی مرتفع، جان خود را از دست بدهند. بسیاری از سالمندان نیز در معرض سقوط، افتادن یا زمین خوردن هستند. رایج‌ترین عارضه این مساله در سالمندان، شکستگی استخوان است. این مساله می‌تواند گاهی به مرگ فرد سالمند نیز منجر شود.

خودمراقبتی برای به حداقل رساندن خطر سقوط:

- ۱ در مکان‌های مرتفع دست به کارهای خطرناک نزنید؛ مثلاً از پنجره ساختمان‌های مرتفع آویزان نشوید یا به لبه پرتگاه نروید؛
- ۲ برای پایین آوردن اشیاء از ارتفاع، از نردبان استفاده کنید و هنگام پایین آمدن از نردبان نیز به دقت به پله‌های نردبان نگاه کنید؛
- ۳ اگر نوزاد در منزل جلوی دیدتان نیست، او را در گهواره یا تختخواب یا بر روی یک صندلی ایمن بگذارید؛
- ۴ از وسایل ایمنی مناسب برای حفاظت از کودکان استفاده کنید؛
- ۵ در خانه ندوید؛ و
- ۶ اگر کفش پاشنه‌بلند یا دمپایی لغزنده پوشیده‌اید، بیشتر مواظب راه رفتن‌تان باشید.
- ۷ پنجره‌ها و راه‌پله‌ها باید حفاظ ایمنی داشته باشند.
- ۸ باید در حمام دستگیره در دیوار نصب شود.
- ۹ پنجره‌ها باید ۱/۵ متر از سطح زمین بالاتر باشند.

توصیه‌های ایمنی در مورد نحوه نگهداری وسایل در منزل

- ۱ وسایل آتش‌زا مانند کبریت و فندک باید دور از دسترس کودکان قرار گیرد.
- کتری، سماور داغ و ظروف محتوی غذا یا مایعات داغ باید دور از دسترس کودکان قرار گیرد.
- ۲ مواد شیمیایی و سموم باید بر چسب مشخص کننده نام و هشدار داشته باشند و دور از دسترس کودکان قرار گیرند.
- ۳ مواد پاک کننده باید در یک کمد در بسته و قفل‌دار و ترجیحا در طبقات بالا نگهداری شوند.
- ۴ باید از نگهداری داروی زیاد به ویژه قرص‌های رنگی و جالب توجه کودکان در یخچال پرهیز کرد.
- ۵ باید از نگهداری داروها و مواد غذایی تاریخ گذشته در منزل خودداری شود و داروهایی که مورد نیاز نیستند دور ریخته شوند.
- ۶ دارو به هیچ وجه نباید بدون تجویز پزشک مصرف شود و باید از وجود برچسب داروها مطمئن شد.
- ۷ به هیچ وجه نباید شربت متادون از ظرف اصلی خارج و در یخچال و در دسترس کودکان قرار گیرد.
- ۸ مخازن نگهداری نفت و گازوییل باید دور از دسترس کودکان قرار داده شود طوری که محتوای داخل آن برای کودکان قابل دستیابی نباشد.
- ۹ نباید هرگز اتوی داغ و روشن را به حال خود رها کرد.
- ۱۰ نباید هرگز کودک را با چرخ گوشت دستی یا برقی به حال خود رها کرد.
- ۱۱ همیشه در هنگام خروج از منزل، باید از خاموش کردن گاز، سماور یا سایر وسایل خوراکی‌پزی اطمینان حاصل کرد.
- ۱۲ بخاری‌ها باید سالم و بدون نقص بوده و هر کدام دارای دودکش مستقل و مجهز به کلاهی مناسب باشد، درست سوختن شعله و رنگ آبی آن مهم است.
- ۱۳ در حد امکان باید از قرار دادن بخاری، والور و سایر وسایل آتش‌زا در وسط اتاق و در مسیر تردد خودداری شود.
- ۱۴ باید از قرار دادن وسایل قابل اشتعال نظیر پرده، مبلی، رختخواب و مخزن نفت در کنار بخاری خودداری شود.
- ۱۵ هرگز نباید از وسایل گرم‌زای سوختی بدون دودکش در اتاق در بسته یا بدون پنجره، به خصوص در زمان خواب استفاده کرد.



انسداد راه هوایی

خفگی، نتیجه انسداد راه هوایی توسط یک جسم خارجی مانند کیسه پلاستیکی، بالش یا پتویی است که روی دهان یا بینی را بپوشاند. این امر به قطع ورود هوا به بدن منجر می‌شود. گرفتگی گلو با غذا یا یک اسباب‌بازی کوچک نیز می‌تواند به خفگی منجر شود. خردسالان ممکن است اشیایی مانند سکه یا اسباب‌بازی‌های کوچکی را که به دهان می‌برند، قورت دهند. فشار بیرونی شدید و طولانی مدت بر گلو توسط طناب، گردن‌بند یا میله رختخواب نیز می‌تواند به خفگی بینجامد. برخی نوجوانان با چیزهایی که دور گردن‌شان می‌پیچند، دچار خفگی می‌شوند؛ مثلا با روسری‌ای که به دستگیره در گیر کرده باشد. برخی کودکان نیز ممکن است با طناب‌های آویزان از پنجره‌ها یا آویزان شدن به ریسمان‌های برخی وسایل بازی یا فرو بردن چند تکه پارچه دچار مشکل خفگی شوند.

خودمراقبتی برای پیشگیری از خفگی:

- ۱ اشیای کوچک را دور از دسترس کودکان قرار دهیم؛
- ۲ به کودکان اجازه بازی با کیسه‌های پلاستیکی یا اسباب‌بازی‌هایی که برای سن‌شان مناسب نیست، ندهیم؛
- ۳ نوزادان و کودکان را هنگام خواب، کنترل کنیم تا احوالاً بالش یا پتو مسیر تنفس‌شان را مسدود نکند؛
- ۴ غذا را به تکه‌های کوچک تقسیم کنیم تا جویدنش آسان‌تر شود؛ و
- ۵ هرگز هیچ طناب یا ریسمانی را، حتی برای شوخی، دور گردن خود یا دیگری نپیچیم.



۱۶ باید نصب هرگونه وسیله گرمازا و حرارتی را به متخصصان مربوطه واگذار کرد.

۱۷ باید در وسایل گازسوز از شلنگ‌های استاندارد استفاده کرد و نباید آن‌ها را از زیر فرش یا جایی که احتمال پیچ خوردن و سوراخ شدن آن وجود دارد، عبور داد. بهترین روش برای آزمایش نشست گاز، استفاده از اسفنج یا پارچه آغشته به کف صابون است.

۱۸ وجود کپسول اطفای حریق در منزل الزامی است.

۱۹ کپسول اطفای حریق نباید در نزدیکی اجاق باشد.

۲۰ وسایل تیز و برنده مانند چاقو، مداد، چنگال، میخ و ... باید دور از دسترس کودکان قرار گیرد و در صورت برداشتن آن‌ها توسط کودک، باید با رعایت احتیاط کامل آن‌ها را از کودک بگیریم.

۲۱ برای جلوگیری از سقوط قابلمه، کتری، قوری و سماور، نباید آن‌ها را در سطح جلوی کابینت و یا اجاق گاز گذاشت.



توصیه‌های ایمنی در مورد سیستم برق‌رسانی در منزل

۱ پریزهای برق حتی تمام پریزهای بی استفاده مثلا در زیر زمین باید در پوش دار و مخفی بوده و برای کودکان قابل دسترس نباشد.

۲ در سیستم برق خانه باید یک دستگاه یا کلید ایمنی نصب شود.

۳ توجه فرمایید با دست مرطوب به کلیدها و پریزهای برق دست زده نشود.

۴ از دست زدن به سیم‌های برق و اتصالات بدون عایق خودداری کنید.

۵ باید تلویزیون و لوازم صوتی را طوری قرار دهیم که هوا در اطراف آن جریان داشته باشد و از داغ شدن آن‌ها جلوگیری شود.

۶ باید مراقب پریزهای برق با دوشاخه‌های نامناسب باشیم. اگر دو شاخه‌ای در پریز لقی باشد موجب داغ شدن اتصال و آتش‌سوزی خواهد شد. هرگز دوشاخه‌ای بزرگ‌تر را به زور داخل پریز جا دهیم. باید پریزهای شکسته یا قدیمی را تعویض کنیم.

۷ باید سیم‌های لوازم برقی را چک کنیم و از سالم بودن آن‌ها مطمئن شویم. باید توجه کنیم که سیم‌ها را هرگز به دیوار، کف یا هر سطح دیگری میخ یا پرچ نکنیم.

۸ در حد امکان باید از سیم‌های رابط برق کوتاه استفاده و هرگز نباید سیم‌های رابط بلند برق را از زیر فرش یا موکت عبور داد و اسباب خانه را روی آن‌ها گذاشت.

۹ باید از گرفتن خروجی بیش از حد از یک پریز بپرهیزیم.

۱۰ باید از به کار بردن لامپ‌هایی با میزان وات قوی و نامناسب با میزان تحمل نوع سیم‌کشی و سرپیچ، خودداری کنیم. همچنین باید از مناسب بودن سرپیچ آن مطمئن شویم و لامپ‌ها را همواره با دقت ببندیم. شل بودن یا کج بودن لامپ در سرپیچ موجب اتصالی و آتش‌سوزی می‌شود.

۱۱ باید از فیوزها و کلیدهای مناسب در جعبه فیوز استفاده کنیم و همیشه هر فیوز سوخته یا خراب را با یک فیوز سالم جایگزین کنیم.

۱۲ نباید وسایل برقی را در معرض ترشح آب قرار دهیم. اگر وسیله برقی داخل آب افتاد هرگز برای بیرون آوردن آن دست خود را داخل آب نبریم حتی اگر وسیله خاموش باشد. باید ابتدا کلید اصلی برق را قطع کنیم. سپس دوشاخه وسیله برقی را از پریز خارج کرده و آن را از آب خارج کنیم.

۱۳ اگر وسیله برقی به هر دلیل خیس شد، باید ابتدا توسط متخصص از سالم بودن آن مطمئن شویم سپس از آن استفاده کنیم.

۱۴ باید رایانه و سایر لوازم صوتی تصویری خود را چک کنیم و از صحت عمل آن‌ها مطمئن شویم و مراقب خراش‌ها یا صدمات مشابه بر روی سیم‌ها و بخش‌های الکتریکی آن باشیم. باید برای چنین لوازمی از یک دستگاه کنترل کننده جریان برق یا حداقل ترانسفورماتور استفاده کنیم.

۱۵ سیم‌کشی برق حمام باید توکار بوده و در حد امکان باید از گذاشتن کلید و پریز داخل حمام خودداری کنیم.

۱۶ لامپ روشنایی داخل سرویس‌های بهداشتی و حمام باید دارای حباب باشد.

۱۷ محل کنتور و فیوزهای برق باید کاملا مشخص و به راحتی قابل دسترسی باشد.

۱۸ باید هنگام کوبیدن میخ به دیوار مواظب مسیر سیم‌های برق داخل دیوار باشیم.

۱۹ باید در حین برق‌کاری حتما از زیرپایی عایق مثل چوب و پلاستیک استفاده کنیم و قبل از شروع کار کلید کنتور برق را قطع کنیم.



۱۶ فاصله و عرض پله‌ها باید استاندارد باشد (فاصله پله‌ها از هم کم و عرض پله‌ها باید زیاد باشد).

۱۷ راه پله‌ها باید کاملا تمیز بوده و در مسیر آن وسایل دست و پاگیر گذاشته نشود و از روشنایی کافی برخوردار باشد.

۱۸ حفر چاه یک کار فنی و تخصصی است و باید توجه داشت که حفر چاه‌ها را به افراد مجرب و فنی بسپارند.

۱۹ دیوارها باید بدون دزر و شکستگی باشد.

۲۰ پنجره‌ها به خصوص در طبقات بالای ساختمان‌ها باید طوری طراحی شوند که زیاد باز نشوند.

۲۱ شیشه‌های در معرض تردد را باید با نوارچسب‌های رنگی مشخص کنیم تا در هنگام تردد، با آن‌ها برخورد نشود.

۲۲ در مجاورت پنجره‌ها؛ نباید بالش، صندلی یا میز تحریر قرار دهیم زیرا احتمال دارد که کودکان به کمک آن‌ها از پنجره بالا روند.

۲۳ کنتور آب نباید در محل تردد باشد تا از خطر زمین خوردن جلوگیری شود.



توصیه‌های ایمنی در مورد ساخت و ساز بنا

۱ در حد امکان باید از پله‌های مارپیچی استفاده نشود.

۲ باید از به کار بردن کف پوش‌های ناهموار و دارای پوشش سست خودداری شود.

۳ شیشه‌ها باید محکم و چند لایه باشند.

۴ درها باید از دو سمت قابل باز کردن باشند.

۵ در منازل روستایی که از تنور استفاده می‌کنند باید حتما تنور دارای حفاظ و درپوش مناسب باشد تا مانع از دسترسی و سقوط کودکان شود.

۶ به منظور جلوگیری از سوانحی نظیر پرت شدن از ارتفاعات مثل پشت‌بام، راه پله، پنجره، بالکن و یا هر جایی که از سطح زمین بلندتر یا پست‌تر باشد و یا محل‌هایی مثل حوض، آب انبار، برکه، استخر و چاه باید این گونه مکان‌ها با حفاظ مناسب یا نرده محصور شوند تا امکان سقوط و یا خفگی در آن‌ها وجود نداشته باشد.

۷ کف آشپزخانه و حمام نباید لغزنده باشد تا از زمین خوردن پیشگیری شود.

۸ باید مراقب تهویه کافی جریان هوا در درون منزل باشید.

۹ برای جلوگیری از زمین خوردن، راه پله‌ها و راهروها را با نور مناسب روشن نگه داریم و از زیرفرشی‌های ثابت نگه دارنده فرش استفاده کنیم.

۱۰ به غیر از پنجره‌هایی که به پلکان اضطراری منتهی می‌شوند، باید بر روی تمام پنجره‌ها شبکه محافظ نصب کنیم.

۱۱ محل پخت و پز غذا باید در حد امکان از اتاق نشیمن یا راهرو جدا باشد زیرا کودک ممکن است در هنگام بازی با یک حرکت اشتباه روی چراغ خوراکی‌پزی و قابلمه و کتری آب جوش افتاده و باعث حادثه ناگوار و سوختگی شدید شود.

۱۲ لبه پله‌ها، نباید تیز و زاویه دار باشد تا در صورت لغزش یا سقوط بر روی پله‌ها صدمات کم‌تری به فرد وارد شود.

۱۳ کف خانه باید مسطح باشد و از پله برای تزیین کف خانه استفاده نشود.

۱۴ محل نصب اجاق گاز نباید در کنار پنجره باشد.

۱۵ آشپزخانه باید در نزدیکی در ورودی باشد.

توصیه‌های ایمنی در مورد کارهای خانگی



- ۱ در هنگام نظافت منزل نباید دو یا سه نوع ماده شوینده را با هم ترکیب کنیم (به خصوص در مورد اسید و جرم‌گیر و وایتکس).
- ۲ باید از پوشیدن لباس‌های قابل اشتعال در هنگام کار با اجاق گاز بپرهیزیم.
- ۳ هرگز برای تمیز کردن لکه‌های لباس، از مواد قابل اشتعال مثل بنزین و تینر به خصوص در فضاهای بسته حمام استفاده نکنیم.
- ۴ هرگز در محیطی که بوی گاز استشمام می‌شود کبریت یا برق روشن نکنیم و ابتدا با باز کردن در و پنجره‌ها، تهویه کافی را برقرار کنیم.
- ۵ باید از روشن کردن وسایل گرم‌زای بدون دودکش نظیر علاءالدین در فضای بسته مانند حمام خودداری شود، چون به دلیل تولید گازهای سمی، احتمال خفگی زیاد است.
- ۶ اگر سیگار می‌کشیم، باید از کشیدن سیگار در داخل خانه و در اطراف کودکان خودداری کنیم.
- ۷ هرگز نباید سیگار را به صورت روشن یا نیمه خاموش رها کنیم و حتما باید آن را به دقت خاموش کنیم. باید مراقب باشیم هیچ‌گاه در رختخواب سیگار نکشیم.
- ۸ کیسه‌های نایلونی را از دسترس کودکان دور نگاه داریم. به سر کشیدن کیسه توسط کودک و ناتوانی در بیرون آوردن آن موجب مشکل در نفس کشیدن و در نهایت خفگی کودک می‌شود.
- ۹ تا آن‌جا که ممکن است باید از تماس مستقیم دست‌ها با انواع شوینده‌ها و پاک‌کننده‌ها خودداری کنیم و از دستکش استفاده کنیم.
- ۱۰ هنگام استفاده از نردبان یا چهارپایه باید از سطح اتکای آن با زمین کاملا مطمئن شویم و از نوع استاندارد و دوطرفه نردبان استفاده کنیم.
- ۱۱ موقع پاک کردن شیشه‌ها و پنجره‌های منزل، باید از رفتن روی رده‌ها یا قرنیزهای آن خودداری کنیم.
- ۱۲ باید برق وسیله برقی را قطع و سپس آن را تمیز کنیم.
- ۱۳ موقع استفاده از وسایل گازسوز، ابتدا باید کبریت را روشن و بعد شیر گاز را باز کنیم.
- ۱۴ باید از قرار دادن اشیاء، البسه و مواد قابل اشتعال در مجاورت وسایل گرم‌زا بپرهیز کنیم.
- ۱۵ باید از سر رفتن غذا بر روی اجاق گاز جلوگیری کنیم.

- ۱۶ باید از قرار دادن وسایل گرمایی و بخاری در مسیر رفت و آمد خودداری کنیم.
- ۱۷ وسایل آتش‌زا مثل کبریت و فندک را نباید به هیچ وجه در اختیار کودکان قرار دهیم.
- ۱۸ در هنگام خروج از منزل باید شیر اصلی گاز را ببندیم.
- ۱۹ باید از سوزاندن چوب یا ذغال، درون خانه، چادر و محیط سر بسته خودداری کنیم.
- ۲۰ باید اسباب بازی‌های متناسب با سن کودکان خریداری کنیم و به هیچ عنوان اجازه بازی با وسیله‌ای که متناسب با سن کودک نیست را به او ندهیم. گاهی وسایل بازی دارای تکه‌های ریزی است که در صورت بلع کودک احتمال خفگی او را به دنبال دارد.
- ۲۱ برای نظافت در و پنجره‌ها باید از نردبان مناسب استفاده کنیم.
- ۲۲ باید فهرستی از شماره تلفن‌های اضطراری، پزشک خانواده‌گی و قسمت اورژانس نزدیک‌ترین بیمارستان (جدیدترین شماره و کد) را در کنار تمام دستگاه‌های تلفن منزل قرار دهیم.

غرق‌شدگی

غرق‌شدگی از آسیب‌های ناخواسته‌ای است که می‌تواند به مرگ منجر شود و موقعی اتفاق می‌افتد که افراد در حال شنا یا بازی در آب هستند. بسیاری از غرق‌ها، در واقع، شناگران ماهری بوده‌اند که در اثر خستگی یا شدت جریان آب به اعماق دریا کشیده شده‌اند و جان باخته‌اند. گاهی نیز غرق‌شدگی به دنبال تصادف با قایق رخ می‌دهد. مصرف مواد و الکل یکی از مهم‌ترین علل زمینه‌ساز حوادث منجر به غرق‌شدگی است. برخی از غرق‌شدگی‌ها نیز در استخر اتفاق می‌افتد. کودکان بسیاری نیز در حوض، وان حمام یا جکوزی غرق شده‌اند.



خودمراقبتی برای پیشگیری از غرق شدگی:

- ۱ اگر به فن شنا تسلط نداریم در جاهایی که نجات غریق وجود ندارد شنا نکنیم.
- ۲ برای نجات کسی که دارد در دریا غرق می‌شود افراد غیر حرفه‌ای نباید اقدامی برای رفتن داخل دریا انجام دهند.
- ۳ قواعد شنا را یاد بگیریم و قبل از شرکت در ورزش‌های آبی، آموزش ببینیم؛
- ۴ هرگز تنها وارد جکوزی نشویم؛ در چشمه‌های آب گرم شنا نکنیم و کودکان را در چنین محیط‌هایی تنها و بی‌مهابا رها نکنیم؛
- ۵ هنگام قایق‌سواری یا ورزش آبی، باید تجهیزات ایمنی شنا مانند جلیقه نجات همراه داشته باشیم؛
- ۶ فقط در مناطق حفاظت‌شده‌ای شنا کنیم که در محدوده دید نجات‌غریق‌ها است؛
- ۷ از آب‌های پرخطری مثل گرداب‌ها بر حذر باشیم؛
- ۸ اگر موقع شنا احساس کردیم عضلاتمان گرفته یا خسته شده‌ایم، به سرعت از آب خارج شویم؛
- ۹ منع مصرف مواد در استخر و سواحل را جدی بگیریم؛
- ۱۰ هرگز با کسانی که به سرعت قایقرانی می‌کنند یا قوانین محیط‌های آبی و ساحلی را رعایت نمی‌کنند، همراه نشویم؛
- ۱۱ هرگز قایق یا جت‌اسکی را بیش از حد ظرفیت پر نکنیم؛
- ۱۲ عمق آب را پیش از ورود به آن ارزیابی کنیم؛
- ۱۳ نرده‌های محافظ برای کودکان را در اطراف استخرها نصب کنیم؛ و
- ۱۴ هرگز روی سطوح یخی غیرمطمئن قدم نگذاریم.



دوچرخه‌سواری و آسیب‌های احتمالی

بسیاری از موارد مرگ‌ومیر و جراحات‌های شدید متعاقب حوادث ناشی از دوچرخه‌سواری رخ داده‌اند و بیشتر این جراحات نیز وقتی به وقوع پیوسته‌اند که دوچرخه‌سوار با وسایل موتوری تصادف کرده است.

خودمراقبتی برای پیشگیری از سوانح دوچرخه‌سواری:

- ۱ هنگام دوچرخه‌سواری از کلاه ایمنی مخصوص استفاده کنیم؛
- ۲ تابع قوانین راهنمایی و رانندگی و چراغ‌های راهنما باشیم؛
- ۳ همراه با جریان ترافیک، در سمت راست جاده برانیم.
- ۴ اطمینان حاصل کنیم که دوچرخه‌امان و تمام تجهیزات ایمنی‌اش مانند ترمزها، چراغ‌ها و راهنماهای سالم هستند و درست کار می‌کنند؛
- ۵ لباسی بپوشیم که در زنجیر دوچرخه‌امان گیر نکند؛
- ۶ هنگام دوچرخه‌سواری در شب، لباس‌های شب‌نما بپوشیم و از چراغ راهنمای دوچرخه استفاده کنیم؛
- ۷ هرگز پابرهنه اقدام به دوچرخه‌سواری نکنیم و حتما کفش بپوشیم؛
- ۸ مواظب باز شدن ناگهانی درهای خودروهایی که در اطراف‌مان هستند، باشیم؛
- ۹ در خیابان‌های بسیار شلوغ، دوچرخه‌سواری نکنیم؛
- ۱۰ هرگز شخص دیگری را ترک دوچرخه خود سوار نکنیم؛
- ۱۱ در شرایط نامساعد جوی مانند یخ‌زدگی خیابان‌ها، دوچرخه‌سواری نکنیم و از زیر و بم مسیریهای دوچرخه‌سواری‌مان مانند دست‌اندازهایی که در طول مسیر هستند، اطلاع حاصل کنیم؛
- ۱۲ اگر اهل استفاده از اسکوتر و اسکیت‌برد هستیم، حتما از کلاه ایمنی مخصوص، زانوبند، مچ‌بند و آرنج‌بند استفاده کنیم؛
- ۱۳ موقع اسکیت‌سواری، همیشه در پیاده‌رو یا کنار خیابان برانیم؛ از خودروها و وسایل نقلیه دور بمانیم؛ از خیابان‌ها یا مکان‌های آبی، شنی یا خاکی دوری کنیم و هرگز شب‌ها اسکیت‌سواری نکنیم.

پیشگیری از گزیدگی

گزیدگی جانوران زهری می‌تواند به بحرانی جدی تبدیل شود. علت آن نیز همراه نداشتن ابزارهای درمانی مانند انواع کرم‌ها و قرص‌ها، آشنایی نداشتن با مراکز بهداشتی - درمانی نزدیک محل حادثه، عدم دسترسی به سرم‌های درمانی و ناآشنایی با اقلیم منطقه است. بهتر است مراقب انواع گزیدگی‌ها باشیم. باید توجه داشته باشیم که در موارد گزیدگی‌ها حتماً پس از انجام اقداماتی که بیان می‌شود، به سرعت فرد را به اولین مرکز درمانی انتقال دهیم.

عمده‌ترین گزیدگی‌ها شامل موارد زیر است:



۱ عقرب گزیدگی: با گرم شدن هوا، موارد عقرب گزیدگی افزایش می‌یابد. عقرب‌ها

اغلب در مناطق خشک کوهستانی و صحرایی در زیر سنگ‌ها، کلوخ‌ها یا درون حفره‌های کوچک زندگی می‌کنند. سم تعدادی از عقرب‌ها بسیار خطرناک است و باعث علائم و عوارض وخیمی در فرد آسیب‌دیده می‌شود که گاهی موجب مرگ افراد، به ویژه کودکان کمتر از شش سال می‌شود. با توجه به این که در بعضی موارد، تاخیر در تشخیص و درمان مناسب ممکن است باعث بروز عوارض خطرناکی در فرد شود. در ابتدا مهم است که تشخیص عقرب گزیدگی به طور صحیح انجام شود. به طور عمده عقرب‌ها روزها مخفی می‌شوند و شب‌ها به فعالیت می‌پردازند. گاهی عقرب‌ها به طور اتفاقی وارد لباس‌ها و یا کفش‌ها شده و فرد را می‌گزند. لذا توصیه می‌شود که قبل از خواب، رختخواب‌ها را بررسی و صبح‌ها پس از بیدار شدن، قبل از پوشیدن لباس و کفش، آن‌ها را واریسی کنیم.



۲ زنبور گزیدگی: گزیدگی زنبورهای زرد، سرخ و عسل

معمولاً دردناک است، ولی خطرناک نیست. خطرناک‌ترین و عمده‌ترین عامل آلرژی، نیش زنبورهای وحشی است. علائم گزش زنبور بستگی به میزان سم، حساسیت بدن به زهر و تا حدی محل گزیدگی دارد و می‌تواند به صورت یک واکنش عادی و معمولی، مسمومیت، حساسیت‌های عمومی وسیع و حتی در موارد نادر به شکل واکنش‌های شدید روانی باشد. در بیشتر موارد، نیش زدن زنبور باعث ورم و درد در محل، به دلیل یک واکنش سمی غیر حساسیتی به زهر زنبور می‌شود.

خودمراقبتی در گزش‌های معمولی زنبور:

- ۱ باید محل زنبور گزیدگی را با آب و صابون بشوییم.
- ۲ در مورد نیش زنبور عسل، برداشتن سریع نیش از روی زخم، برای جلوگیری از ورود بیشتر سم به زخم ضروری است.
- ۳ روی محل زنبور گزیدگی، باید کمپرس سرد یا کیسه محتوی یخ قرار دهیم و به طور پی در پی هر ۱۵ دقیقه یک‌بار کیسه یخ را از روی پوست برداریم.
- ۴ باید از قرار دادن مستقیم یخ روی پوست خودداری کنیم.
- ۵ باید از گرم کردن محل گزش بپرهیزیم.
- ۶ اگر فرد زنبور گزیده مشکل تنفسی داشت و یا ورم شدید و سریع در محل گزش بروز کرد باید به پزشک مراجعه کنیم.

واکنش‌های حساسیتی به نیش زنبور ممکن است خفیف و با درد و قرمزی موضعی پوست همراه باشد. در عین حال ممکن است واکنشی عمومی‌تر به همراه ورم، کهیر و قرمزی باشد. واکنش آلرژی نسبت به سم زنبور در طول ده دقیقه پس از گزیده شدن به وجود می‌آید. واکنش‌های شدید حساسیتی تهدیدکننده حیات در افراد دارای آلرژی شدید، در افراد مسن، افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی و در موارد گزش‌های متعدد ممکن است رخ دهد. در موارد واکنش‌های خفیف به سم زنبور فقط مصرف قرص‌های آنتی‌هیستامین کافی است، در حالی که در موارد واکنش‌های شدیدتر یا شوک حساسیتی باید به پزشک مراجعه شود. همه افرادی که به نیش زنبور آلرژی دارند، باید دست‌بند‌های هشدار پزشکی (که وجود حساسیت روی آن ثبت شده است) و نیز یک سرنگ خود کار تزریق آدرنالین همراه داشته باشند.

گزش حشره دراکولا: حشره دراکولا نه نیش می زند و نه گاز می گیرد، بلکه ترکیبات سمی ترشح می کند که باعث ایجاد زخم های پوستی و چشمی می شود. سم حشره دراکولا باعث ایجاد صدمات بافتی، زخم و تاول می شود. علائم به صورت قرمز شدن موضعی، جوش های کوچک همراه با خارش و در انتها پوسته پوسته شدن پوست است. له شدن حشره دراکولا روی پوست یا خاراندن پوست سبب انتشار سم و تشدید زخم های روی پوست خواهد شد.

درمان قطعی برای سم حشره دراکولا وجود ندارد و عارضه بعد از مدتی خودبه خود خوب می شود. برای کاهش عارضه پوستی سم حشره دراکولا، می توان در ساعات های ابتدایی، با آب و صابون معمولی محل عارضه را شستشو داد. استفاده از الکل سفید روی موضع آلوده به سم حشره دراکولا می تواند در کاهش علائم موثر باشد.



۴



مارگزیدگی: مارگزیدگی به عنوان یکی از فوریت های پزشکی محسوب می شود. اقدامات خودمراقبتی که در مارگزیدگی باید انجام شود عبارتند از:

- ۱ بیمار را آرام کنیم و از حرکات بیش از حد او جلوگیری کنیم.
 - ۲ محل گزیدگی را تمیز کنیم.
 - ۳ عضو گزیده شده توسط مار را باید بی حرکت و هم سطح یا کمی پایین تر از سطح قلب نگه داشت.
 - ۴ بستن یک نوار محکم و پهن به اندازه ۳ تا ۴ انگشت بالاتر از محل گزیدگی مار به ویژه اگر محل گزیدگی در دست ها یا پاها باشد ضرورت دارد.
 - ۵ بستن نوار نباید آن قدر سفت باشد که جریان خون اندام را مختل کند.
 - ۶ اگر ورم باعث سفت شدن نوار شد، باید آن را باز کنیم و از محلی بالاتر ببندیم.
 - ۷ هر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه یکبار، باید به مدت یک دقیقه نوار را باز کرده و دوباره ببندیم. این کار باید تا زمان آماده شدن پادزهر ادامه یابد.
 - ۸ در مارگزیدگی باید از سرد کردن عضو با آب سرد یا یخ خودداری کرد، چون باعث کاهش جریان خون و از بین رفتن بافت می شود.
 - ۹ هرچه سریع تر باید فرد مارگزیده را به بیمارستان منتقل کنیم و زمان را با تلاش برای کشتن و یا گرفتن مار از دست ندهیم.
 - ۱۰ اگر طی ۵ تا ۷ سال اخیر فرد مارگزیده، واکسن کزاز تزریق نکرده است، باید به پزشک اطلاع دهیم.
- برای خنثی کردن سم مارها از پادزهر یا ضد سم استفاده می شود. پادزهر باید در موارد واکنش های شدید مانند شوک، اختلالات انعقاد خون، نارسایی تنفسی و برای جلوگیری از مرگ مورد استفاده قرار بگیرد. پادزهر زمانی بیشترین اثر را دارد که طی ۱۲ ساعت اول پس از مارگزیدگی تزریق شود.

۳

پیشگیری از سقوط سالمندان

شایع‌ترین حادثه دوران سالمندی، سقوط به زمین یا افتادن است. این حادثه با افزایش سن، افزایش می‌یابد.

عوامل خطر زمین خوردن را به گروه داخلی و خارجی یا محیطی تقسیم می‌کنیم. باید تذکر دهیم که عوامل خارجی، به محیط زندگی و شرایط سالمند در آن محیط وابسته است.



عوامل خطر خارجی یا محیطی:

- سطوح ناصاف
- بند و طناب یا هر نوع وسیله‌ای که عامل گیر کردن باشد
- وسایل و ابزار پراکنده در گوشه و کنار محل زندگی سالمند مثل مبلمان، میز و صندلی
- نور بد و روشنائی ناکافی در محیط
- قالیچه‌های سرخورنده (به‌خصوص روی سطوح سرامیک و سنگ)
- استفاده از دمپایی یا کفش نامناسب
- نورپردازی منزل به‌صورت سایه روشن

عوامل خطر داخلی:

- مشکلات بینایی، عصبی، قلبی
- افت فشارخون
- داروها
- مشکلات مفصلی و اسکلتی - عضلانی
- مشکلات روانی متابولیکی و استفاده از داروهایی که این خطر را زیاد می‌کند مثل خواب‌آورها، آرام‌بخش‌ها، ضدافسردگی‌ها یا داروهای پایین آورنده قند خون، ضد التهاب و مسکن، آنتی هیستامین‌ها و در نهایت داروهای روان گردان.

اصول پیشگیری از سقوط سالمندان:

- ۱ برخی ورزش‌ها می‌توانند به حفظ تعادل بدن کمک کنند
- ۲ منزل و محیط اطراف سالمندان باید کنترل شود تا عواملی که منجر به زمین خوردن می‌شود، در حوالی آن‌ها وجود نداشته باشد.
- ۳ باید مطمئن شویم که سالمندان تمام داروهایی را که برای‌شان تجویز شده، به درستی مصرف می‌کنند. برخی از داروها ممکن است عوارضی مانند سرگیجه و خواب‌آلودگی به دنبال داشته باشند.
- ۴ چشم‌های سالمندان نیز باید به‌طور مرتب معاینه شود تا از وضعیت دید و شماره عینک آن‌ها اطمینان حاصل شود. در برخی از بیماری‌های چشمی مانند آب سیاه یا گلوکوم گاهی بدون هیچ علامت هشداردهنده‌ای، فرد دچار کاهش دید می‌شود. ویزیت‌های مرتب می‌تواند از بروز چنین وضعیتی جلوگیری کند. به هر حال، دید ناکافی خطرناک است و می‌تواند به سقوط ناگهانی منجر شود.
- ۵ استفاده از صندلی با پایه ثابت برای نشستن و اجتناب از نشستن بر روی صندلی چرخ دار
- ۶ پرهیز از پوشیدن دمپایی نامناسب
- ۷ به‌کار بردن وسایل کمکی برای راه رفتن مثل عصا و واکر به‌طور صحیح
- ۸ نزدیک به دیوار قرار گرفتن در موقع قدم زدن به‌ویژه در فضای باز
- ۹ استفاده از عینک نمره مناسب برای اصلاح بینایی خود
- ۱۰ خودداری از حمل بسته‌های زیاد به‌طور هم‌زمان
- ۱۱ پرهیز از پوشیدن لباس‌های بلند
- ۱۲ خودداری از بالا رفتن از نردبان یا ایستادن روی چهارپایه

با برخی کارهای ساده می‌توان احتمال زمین خوردن سالمندان در منزل را کاهش داد:

- نصب میل‌گرد محافظ در کنار توالت و حمام؛
- قرار دادن لرزه‌گیر در وان یا کف حمام برای جلوگیری از لیز خوردن؛
- نصب نرده‌های محکم در راه‌پله‌ها؛
- اطمینان از وضعیت نور راه‌پله؛
- حذف اشیای زاید از محل عبور سالمندان؛ و
- حذف هر عاملی که می‌تواند منجر به لیز خوردن سالمندان شود.

پیشگیری از سقوط در راه پله:



- ۱ ثابت کردن کف پوش پله‌ها به وسیله گیره‌های مخصوص پله
- ۲ استفاده از نرده پله و یا میله نصب شده بر روی دیوار در زمان بالا رفتن از پله
- ۳ روشن کردن چراغ در راه پله و پاگرد هنگام بالا و پایین رفتن از پله‌ها
- ۴ نگذاشتن هر گونه وسیله اضافی در راه پله‌ها
- ۵ چسباندن نوار رنگی یا رنگ کردن لبه پله اول و پله آخر

پیشگیری از زمین خوردن در آشپزخانه:



- ۱ لیز نبودن کف پوش آشپزخانه
- ۲ استفاده نکردن از واکس براق کننده کف آشپزخانه
- ۳ خشک و تمیز بودن کف آشپزخانه

پیشگیری از زمین خوردن در حمام:



- ۱ استفاده از دمپایی‌های غیر ابری و غیر لیز برای حمام
- ۲ استفاده از پادری‌های پلاستیکی مخصوص برای کف حمام
- ۳ استفاده از میله‌های نصب شده بر روی دیوار حمام به عنوان دستگیره
- ۴ استفاده از یک صندلی یا چهارپایه برای زیر دوش و یا دوش دستی در صورت نشستن در حمام

پیشگیری از زمین خوردن در اتاق:



- ۱ نصب کلید برق اتاق در نزدیک‌ترین محل به در ورودی
- ۲ پرهیز از پهن کردن پتو یا روفرشی بر روی فرش
- ۳ قرار ندادن وسایل خانه به خصوص در مسیر اتاق خواب به توالی و آشپزخانه
- ۴ رد کردن سیم وسایل برقی مثل تلویزیون، رادیو و .. از کنار دیوار
- ۵ استفاده از نور مناسب برای روشنایی اتاق در موقع خواب شب
- ۶ استفاده از تختخواب با ارتفاع مناسب (رسیدن هر دو پای سالمند به زمین)
- ۷ قرار دادن تلفن در نزدیکی محل خواب و نشستن
- ۸ گیر نکردن لبه‌های فرش به پا

ایمنی وسایل نقلیه

تصادف وسایل نقلیه، یکی از مهم‌ترین علل مرگومیر کودکان، نوجوانان و بزرگسالان است

رانندگی محتاطانه

ورود به آن؛

- رعایت فاصله ایمن از خودروی جلویی؛
 - پرهیز از رانندگی پس از مصرف داروهای خواب‌آور؛
 - خودداری از عوامل حواس‌پرتی در رانندگی؛ مثلاً خوردن و آشامیدن و سیگار کشیدن یا استفاده از تلفن همراه و مواردی از این قبیل؛
 - توجه به گزارش‌های مربوط به راه و ترابری؛ و
 - کنترل کارکرد مطلوب قطعات اتومبیل.
- راننده با احتیاط، راننده‌ای است که در برابر رفتارهای غیرایمن سایر رانندگان از خود محافظت کند و خطر بروز تصادف‌های رانندگی را به حداقل برساند. تحقق این امر، مستلزم انجام اقداماتی از این قبیل است:
- توجه به قوانین راهنمایی و رانندگی و عدم تجاوز از سقف سرعتی که برای رانندگی در هر مسیری تعیین شده است؛
 - توجه به رنگ چراغ‌ها و اطمینان از خالی بودن چهارراه قبل از



رانندگی پرخطر

رانندگی پرخطر، نوعی رانندگی غیرایمن است که می‌تواند منجر به بروز تصادف شود. در این نوع از رانندگی معمولاً شاهد ارتکاب یکی از این رفتارها هستیم:

- رانندگی با سرعت غیرمجاز،
- عبور از چراغ قرمز،
- کورس گذاشتن با ماشین‌های دیگر،
- پریدن از بلندی‌ها،
- رانندگی در حال مستی، رانندگی زیگزآگی یا ماریچی،
- لایی کشیدن و مواردی از این قبیل.

این رفتارها نه تنها برای خود راننده، بلکه برای دیگران نیز خطرناک است. هرگز با فردی که هنگام رانندگی به این قبیل رفتارهای پرخطر مبادرت می‌ورزد، نباید همراه شویم. نباید هرگز در خودرویی که چنین فردی راننده‌اش است، بنشینیم. در صورت مواجهه با چنین پدیده‌ای نیز باید از راننده بخواهیم فوراً اتومبیل را نگه دارد تا پیاده شویم.

وسایل نقلیه و خشونت

■ همه رانندگان باید مراقب باشند هنگام رانندگی، خودشان را از خشونت‌های احتمالی در امان نگه دارند.

■ در شرایطی که خودروی ما خراب شده باشد، برخی افراد ممکن است نزدیک شوند و تظاهر کنند که قصدشان کمک است، اما در واقع، اهداف خشونت‌طلبانه یا متجاوزانه‌ای داشته باشند و به ما آسیب برسانند.

■ برخی دیگر ممکن است کنار جاده بایستند و برای ما دست تکان دهند و هنگامی که توقف کردیم به ما صدمه بزنند و اتومبیل‌مان را بدزدند. همیشه وقتی در حال رانندگی هستیم، باید حواس‌مان به خطرهای این‌چنینی باشد.

■ مشاجرات جاده‌ای هم گونه دیگری از خطرهای جاده‌ای است. این مشاجرات معمولاً از جانب یک راننده یا عابر عصبانی به شیوه‌های گوناگونی آغاز می‌شود؛ از جمله بددهنی، رفتارهای هتاکانه، پرت کردن زباله به سمت ماشین‌های دیگر، رانندگی پرخطر و تهدید کردن

ایمنی در خودرو

کمربند ایمنی بر روی شانه و شکم راننده کشیده می‌شود و استفاده از آن هنگام رانندگی و نشستن در خودرو ضرورت دارد. کیسه هوا نیز می‌تواند مانند کمربند ایمنی نقش محافظتی داشته باشد. این کیسه هنگام ضربه‌های شدید باز می‌شود و از راننده و سایر سرنشینان محافظت می‌کند و از برخورد آن‌ها با فرمان، داشبورد و شیشه جلوی خودرو ممانعت به عمل می‌آورد. البته کیسه هوا به هیچ وجه جایگزین کمربند ایمنی نیست. تمام کودکان زیر ۱۲ سال باید صرفاً در صندلی‌های عقبی خودرو بنشینند و صندلی‌های ایمنی مخصوصی نیز برای حفاظت از کودکان باید در عقب ماشین گنجانده شود. کودکان باید استفاده از کمربند را زمانی آغاز کنند که دیگر در صندلی مخصوص کودک جا نشوند. معمولاً این اتفاق وقتی می‌افتد که وزن کودک از ۱۸ کیلوگرم بیشتر شود.

جان سایر رانندگان یا عابران و مواردی از این قبیل. برخی از مشاجراتی که از همین نقطه آغاز می‌شود، در ادامه به مرافعه، زدوخورد و ضرب و شتم می‌انجامد.

برخی از عللی که باعث می‌شوند رانندگان دیگر با آن‌ها وارد مشاجره شوند و دست به تخلفات جاده‌ای بزنند، از این قرارند:

- رانندگی با سرعت بسیار کم،
- بلند کردن صدای موزیک در حد گوش خراش،
- راه ندادن به خودروهای پشت سر،
- اختلاف سر جای پارک،
- عدم رعایت فاصله کافی بین اتومبیل‌ها و بی‌توجهی به علایم راهنمایی و رانندگی.

باید برای جلوگیری از بروز این قبیل تخلفات و مشاجرات:

- ۱ از تماس چشمی طولانی‌مدت با راننده پرخاش‌گر، خودداری و خونسردی خود را حفظ کنیم؛
- ۲ هیچ واکنش شتاب‌زده‌ای از خود به نمایش نگذاریم؛
- ۳ فاصله ایمن خود را با سایر خودروها حفظ کنیم؛
- ۴ در صورت مشاهده هر گونه تخلفات جاده‌ای، باید مراتب را به پلیس یا افسران راهنمایی و رانندگی اطلاع دهیم.

راهنمای پیشگیری از حوادث ترافیکی

نکات زیر می‌تواند در کاهش مرگ‌ومیر ناشی از سوانح ترافیکی موثر باشد:

- ۱ آشنایی و رعایت دقیق قوانین رانندگی و اصول ایمنی در رانندگی؛
- ۲ استفاده از کلاه ایمنی برای موتورسواران و دوچرخه سواران
- ۳ استفاده از کمربند ایمنی برای کلیه سرنشینان خودرو؛
- ۴ استفاده از صندلی مخصوص کودکان بر حسب سن کودک؛
- ۵ نشان دادن کودکان در صندلی عقب خودرو تا ۱۲ سالگی (کودک اجازه نشستن روی صندلی جلوی خودرو را ندارد)؛
- ۶ رعایت دقیق سرعت مجاز و مطمئنه؛
- ۷ رعایت فاصله مجاز تا وسیله نقلیه جلویی؛
- ۸ رعایت حق تقدم و احترام به قوانین راهنمایی و رانندگی؛
- ۹ داشتن کپسول اطفای حریق، زنجیر چرخ و سایر تجهیزات متناسب با فصل؛
- ۱۰ پرهیز از رانندگی طولانی مدت و رانندگی در حین خستگی؛
- ۱۱ پرهیز از رانندگی در زمان مصرف داروهای خواب آور، الکل و مواد مخدر؛
- ۱۲ پرهیز از بازی کردن در کوچه و خیابان؛
- ۱۳ استفاده از پل‌های عابر یا مکان‌های خط کشی برای عبور از عرض بزرگراه‌ها و خیابان‌ها؛
- ۱۴ استفاده از پیاده‌رو برای عبور از طول بزرگراه‌ها و خیابان‌ها؛
- ۱۵ استفاده از پوشش رنگ روشن برای عبور از خیابان در هنگام تاریکی و غروب؛
- ۱۶ دانستن نحوه برخورد با مصدوم؛
- ۱۷ انجام سالیانه معاینه فنی خودرو و آشنایی با خرابی‌ها و نقایص فنی که می‌تواند حادثه‌ساز باشد.

سرقت اتومبیل یا ماشین دزدی هم یکی دیگر از

مخاطرات رانندگان و صاحبان اتومبیل است که برای کاهش خطر بروز آن می‌توان از توصیه‌های زیر کمک گرفت تا احتمال بروز چنین حادثه‌ای به حداقل برسد، باید:

- ۱ تلفن همراهی برای استفاده در مواقع ضروری همراه داشته باشیم؛
- ۲ باک ماشین را به قدر کافی پر کنیم و خودرو را در وضعیت مطلوبی نگه داریم تا در میانه راه خراب نشود؛
- ۳ چراغ قوه، چراغ‌های جاده‌ای و ابزارهایی برای اطلاع‌رسانی به دیگران داشته باشیم تا در صورت خرابی اتومبیل در میانه راه به کمک ما بشتابند؛
- ۴ کودکان را در خودروی بدون راننده تنها نگذاریم؛
- ۵ سوئیچ را در جاسوییچی جا نگذاریم و ماشین را روشن نگه نداریم.
- ۶ درهای اتومبیل را قفل کنیم و سوئیچ را نزد خودمان نگه داریم؛
- ۷ وسایل گرانبهاتر را دور از نگاه دیگران نگه داریم؛
- ۸ صندلی‌ها را پیش از سوار شدن کنترل کنیم؛
- ۹ خودرو را در مکانی امن پارک کنیم؛
- ۱۰ اگر فکر می‌کنیم کسی در حال تعقیب ما است، به مکانی عمومی و پرزدحام برویم و با پلیس تماس بگیریم؛
- ۱۱ وقتی پشت چراغ می‌ایستیم، ماشین را روی دنده بگذاریم.
- ۱۲ مراقب هر فردی که می‌خواهد هنگام توقف به اتومبیل مان نزدیک شود، باشیم؛
- ۱۳ اگر فردی نیاز به کمک داشت، با ۱۱۰ تماس بگیریم؛
- ۱۴ هرگز در مقابل تهدید سارقان مسلح مقاومت به خرج ندهیم؛
- ۱۵ قفلی برای صندوق عقب اتومبیل مان تعبیه کنیم تا در صورت لزوم بتوانیم فرار کنیم.

رانندگی در سالمندان

اگر شما وسیله نقلیه شخصی دارید، باید بدانید که تغییراتی که بر اثر افزایش سن به وجود می‌آیند، مثل کند شدن عکس‌العمل‌ها و کاهش قدرت بینایی، مهارت رانندگی را کم می‌کنند.

بایدها:

- ۱ تا جایی که امکان دارد کمتر از وسیله نقلیه شخصی استفاده کنید.
- ۲ اگر رانندگی می‌کنید حتماً برای معاینه چشم و تجدید گواهینامه رانندگی اقدام کنید. چنانچه به شما توصیه شده است که با عینک رانندگی کنید، حتماً این کار را انجام دهید.

نبایدها:

- ۱ بهتر است شب‌ها رانندگی نکنید. نور تند در شب، مانع دید کافی می‌شود. تلاش کنید که با برنامه‌ریزی مناسب، کارهای ضروری را در طول روز انجام دهید تا نیازی به رانندگی در شب نداشته باشید.
- ۲ در ساعت‌های شلوغ و پر ازدحام رانندگی نکنید. می‌توانید زمان رفت و آمد خود را در ساعت‌های خلوت روز تنظیم کنید.
- ۳ در مسافت‌های طولانی رانندگی نکنید.

راهنمای آمادگی در برابر بلایا

جمهوری اسلامی ایران در معرض انواع مخاطرات طبیعی و انسان ساخت قرار دارد. در کشور، در هر سال به طور متوسط:

- ۲۵۰ مخاطره طبیعی روی می دهند.
- ۳۰۰۰ نفر در اثر این مخاطرات کشته می شوند.
- ۹۰۰۰ نفر دچار مصدومیت فیزیکی می شوند.
- ۱/۵ میلیون نفر تحت تاثیر قرار می گیرند.

افراد فقیر، معلولان، سالمندان، زنان باردار و کودکان آسیب پذیرترین گروه‌ها در برابر بلایا هستند. حدود ۹۷ درصد ساختمان‌های روستایی ایران در برابر زلزله مقاوم نیستند. توسعه سریع شهرنشینی باعث شده تا بسیاری از ساکنین روستاها در حاشیه شهرهای بزرگ ساکن شوند که از مقاومت و آمادگی لازم برای بلایا برخوردار نیستند. در توسعه شهرهای کشور مبنای کاهش خطر بلایا به درستی رعایت نمی شوند. آمادگی خانوارهای ایرانی در برابر بلایا، به طور متوسط، تنها ۸ درصد است. با در نظر گرفتن این موارد ضروری است خانوارها برای مقابله با هرگونه مخاطره آماده باشند.

آزمون آمادگی در برابر بلایا

لطفاً به سوالات زیر پاسخ دهید تا میزان آمادگی خود را برای بلایا بدانید:

جمع امتیاز (به هر پاسخ بلی، امتیاز «۱» و به هر پاسخ خیر، امتیاز «۰» بدهید و سپس امتیاز خود را با هم جمع کنید).

رتبه	سوال	راهنما	امتیاز
۱	آیا طی یک سال گذشته در خانواده شما جلسه برنامه‌ریزی برای مقابله با بلایا انجام شده است؟	منظور از بلایا مانند: زلزله، سیل، آتش‌سوزی و غیره است. جلسه خانوار عبارت است از جلسه‌ای که تمام اعضای خانواده شامل والدین، فرزندان، پدر و مادر بزرگ و ... دور هم جمع شده و در مورد مقابله با بلایا با هم صحبت کنند.	
۲	آیا خانواده شما نقشه خطر بلایای مهم را رسم کرده است؟	نقشه خطر عبارت است از نقشه‌ای که محل‌های امن و یا پرخطر منزل و یا محله سکونت شما را در صورت وقوع بلایایی مانند زلزله یا سیل مشخص می‌کند.	
۳	آیا مقاومت ساختمان منزل شما در برابر زلزله طی یک سال گذشته توسط یک فرد متخصص ارزیابی شده است؟	منظور از فرد متخصص، فردی است که حداقل دارای مدرک مهندسی ساختمان و دارای اطلاعات کافی در خصوص مقاومت ساختمان در برابر بلایا باشد. (ساختمان یا سازه عبارت است از: دیوارها، سقف و ستون)	
۴	آیا در صورت مقاوم نبودن ساختمان منزلتان در برابر زلزله، اقدامی را برای مقاوم‌سازی آن انجام داده‌اید؟	مقاوم سازی ساختمان شامل اقداماتی است که توسط حضور فرد متخصص و با استفاده از روش‌های فنی برای افزایش ایمنی سازه ای انجام می‌شود.	
۵	آیا طی یک سال گذشته آسیب‌پذیری عوامل غیرسازه‌ای محل سکونت خود را برای زلزله ارزیابی کرده‌اید؟	عوامل غیرسازه‌ای عبارتند از تاسیسات (آب، برق و گاز)، لوازم منزل و دکوری، شیشه‌ها و غیره. این ارزیابی می‌تواند توسط خانوار انجام شود. البته بهتر است که از یک فرد متخصص کمک گرفته شود.	
۶	آیا طی یک سال گذشته اقدامی را برای کاهش آسیب‌پذیری عوامل غیرسازه‌ای منزل خود انجام داده‌اید؟	عبارت است از اقداماتی که عوامل غیرسازه‌ای منزل شما را در برابر پرت شدن، شکستن و آسیب دیدن حفظ می‌کند. این اقدامات عبارتند از جابه‌جا کردن، حذف کردن و یا فیکس و ثابت کردن عوامل غیرسازه‌ای	

بهداشت فردی	۷	آیا در خانواده شما کیف شرایط اضطراری و بلایا وجود دارد؟	کیف اضطراری کیفی است که در زمان وقوع مخاطره و در هنگام تخلیه منزل در دسترس بوده و توسط اعضای خانواده برداشته می‌شود. محتویات آن عبارت است از: جعبه کمک‌های اولیه، پول، مدارک مهم (شناسنامه، اسناد زمین، ...)، مواد غذایی خشک / کنسرو، چراغ قوه با باتری اضافه، رادیو با باتری اضافه و ...
تغذیه سالم	۸	آیا خانواده شما برای شرایط اضطراری و بلایا، دارای برنامه ارتباطی است؟	برنامه ارتباطی برنامه‌ای است که اعضای خانواده باید قبل از مخاطره به آن فکر کنند. به عنوان مثال باید محلی را برای ملاقات اعضای خانواده بعد از حادثه تعیین کنند و همچنین آدرس و تلفن یکی از اقوام در شهر دیگر را برای این موضوع مشخص کنند.
فعالیت بدنی منظم	۹	آیا خانواده شما برای شرایط اضطراری و بلایا برنامه تخلیه دارد؟	منظور از برنامه تخلیه، برنامه‌ای است که خانواده از قبل از وقوع مخاطره مسیرهای امن خروج در شرایط اضطرار را تعیین کنند و در زمان وقوع، بلافاصله از آن مسیر استفاده کنند.
سلامت روان	۱۰	آیا در خانواده شما برای کمک به گروه‌های آسیب‌پذیر در شرایط اضطراری و بلایا برنامه خاصی وجود دارد؟	منظور از گروه‌های آسیب‌پذیر: زنان، کودکان، سالمندان و بیماران و ... هستند. در هر خانواده باید فرد یا افرادی تعیین شوند تا در زمان وقوع مخاطره مسوولیت مراقبت (خروج اضطراری، توجه به لوازم و ملزومات آن‌ها و ...) این افراد را به عهده بگیرند.
مهارت‌های زندگی	۱۱	آیا اعضای خانواده شما با هشدارهای اولیه مخاطرات مهم منطقه مانند سیل، توفان و غیره آشنا هستند؟	منظور از هشدارهای اولیه مخاطرات این است که خانواده باید از حوادثی که آن‌ها و محله آن‌ها را تهدید می‌کند، آگاه باشند. این هشدارها می‌تواند به شکل صوتی (آژیر و ...) یا دیداری یا اخبار صدا و سیما باشند.
دخانیات و مواد	۱۲	آیا وسایل اطفای حریق آماده در منزل شما وجود دارد؟	منظور از آماده، وجود حداقل یک کپسول آتش‌نشانی شارژ شده است که اعضای خانواده روش استفاده از آن را می‌دانند.
بهداشت باوروی	۱۳	آیا حداقل یکی از اعضای خانوار شما طی یک سال گذشته برای کمک‌های اولیه پزشکی آموزش دیده است؟	کمک‌های اولیه عبارت است از آموزش نحوه احیا، کنترل خونریزی، بازکردن راه‌های هوایی و حمل مصدومین و ... چنانچه از آموزش، بیش از یک سال گذشته باشد، امتیاز صفر منظور خواهد شد.
بهداشت باوروی	۱۴	آیا خانواده شما در برنامه‌های مدیریت بلایا در محله خود مشارکت دارد؟	منظور این است که در صورت وجود گروه‌هایی در محله که در خصوص مقابله با حوادث و بلایا فعالیت دارند (مانند شهرداری‌ها، مساجد و ...) آن‌ها را شناخته و در برنامه آن‌ها مشارکت فعال داشته باشد.
بهداشت باوروی	۱۵	آیا طی یک سال گذشته، خانواده شما تمرین شرایط اضطراری و بلایا را انجام داده است؟	منظور از تمرین، شبیه‌سازی وقوع یک مخاطره است که خانواده باید در آن، اقدامات مناسب بر اساس آموزش‌ها انجام دهد. این اقدامات عبارتند از پناه‌گیری در محل امن، تخلیه اضطراری، کمک به افراد آسیب‌پذیر و ...

اکنون جمع امتیازات خود را در عدد شش و هفت دهم (۶/۷) ضرب کنید. میزان آمادگی شما برای بلایا به دست می‌آید.
سوال: حال با این امتیاز آیا برای مقابله با بلایا به اندازه کافی آماده اید!



اکنون برای این که امتیاز خود را افزایش دهید، به موارد زیر توجه فرمایید:

۱

مخاطره چیست؟ مخاطره اتفاق فیزیکی یا پدیده‌ای است که می‌تواند بالقوه خسارت‌زا باشد (البته نه الزاماً). این خسارت می‌تواند جانی، مالی یا عملکردی باشد. مخاطرات به انواع زیر تقسیم می‌شوند:

۱ **مخاطرات طبیعی** که به سه دسته زیر تقسیم می‌شوند:

- با منشاء **زمینی** مانند زلزله، آتش‌فشان، سونامی
- با منشاء **آب و هوایی** مانند سیل، طوفان، خشکسالی، رانش زمین
- با منشاء **زیستی** مانند همه‌گیری گسترده بیماری‌ها (وبا، آنفلوآنزا و ...)

۲ **مخاطرات انسان‌ساخت:** که منشأ آن‌ها فعالیت‌های بشر است و می‌تواند عمدی یا غیرعمدی باشد، مانند آلودگی‌های صنعتی، انتشار مواد هسته‌ای و رادیواکتیو، زباله‌های سمی، شکستن سدها، حوادث حمل و نقل، حوادث صنعتی، انفجار و آتش‌سوزی.

۲

آسیب‌پذیری چیست؟ آسیب‌پذیری همان شرایطی است که باعث می‌شود ما در اثر یک مخاطره آسیب ببینیم. مثلاً زلزله خودبه‌خود بد نیست، بلکه عدم آمادگی و مقاوم نبودن ساختمان‌ها آن را خطرناک می‌کند. در چهار زمینه زیر می‌توانیم آسیب‌پذیر باشیم:

- ۱ **آسیب‌پذیری سازه‌ای:** مثل مقاوم نبودن دیوارها، سقف‌ها و ستون‌ها
- ۲ **آسیب‌پذیری غیر سازه‌ای:** مثل محکم نبودن کمد به دیوار، فرسوده بودن سیم‌های برق، بسته بودن مسیرهای خروج اضطراری و غیره
- ۳ **آسیب‌پذیری فردی:** مثل سالمند بودن، بارداری، کودک بودن، معلولیت و بیماری
- ۴ **آسیب‌پذیری عملکردی:** مثل نداشتن برنامه تخلیه، نداشتن کیف اضطراری و غیره

۳ ظرفیت چیست؟

«ظرفیت» عبارت از عوامل مثبتی است که توانایی ما را برای مقابله با مخاطرات افزایش می‌دهند. مثل داشتن اطلاعات کافی، وجود کیف اضطراری در خانه و ...

۴ خطر چیست؟

هر چقدر احتمال وقوع یا مواجهه با یک مخاطره و شدت آن و همچنین آسیب‌پذیری ما بیشتر بوده و آمادگی‌مان کمتر باشد، احتمال اینکه کشته یا مجروح شویم و یا اموال‌مان آسیب ببیند، بیشتر است. در این صورت می‌گوییم ما با خطر بالایی مواجه هستیم.

رویکردهای مدیریت خطر بلایا

افراد مختلف برای مدیریت خطر بلایا نظرات مختلفی دارند. برخی معتقدند که تمام کارها را باید دولت انجام دهد، برخی معتقدند که تمام کارها به عهده مردم است و گروهی هم معتقدند که مردم و دولت باید با همکاری هم اقدامات ایمن‌سازی و کاهش خطر را انجام دهند.

تجربه دنیا چه در کشورهای توسعه یافته مثل کانادا، انگلستان و ... و چه در کشورهای در حال توسعه مثل کشورهای آفریقایی و آمریکای جنوبی بیان می‌کند که مردم نقش بسیار مهمی در مدیریت و کاهش خطر بلایا دارند.

چرا مردم؟

- مردم هر محله، بهتر از هر کسی محله خود را می‌شناسند.
- هر کس خانه خود را بهتر از دیگران می‌شناسد.
- مردم اولین کسانی هستند که در صورت وقوع حادثه، به اعضای خانواده و همسایگان خود کمک می‌کنند.





نکته: بسیار مهم است که اقدامات مردمی هم‌سو با قوانین جاری اجتماعی انجام گیرد. مثلاً بسیار مهم است که مردم اقدام به مقاوم‌سازی خانه‌های‌شان نکنند ولی این کار باید مطابق با قوانین شهرداری انجام شود و گرنه، بیشتر منجر به هرج و مرج خواهد شد.

۱ جلسه برنامه‌ریزی خانوار در برابر بلایا: کلیه اعضا هر خانوار باید حداقل یک‌بار در سال (ترجیحاً هر ۳ ماه یک‌بار) دور هم جمع شوند و درباره مسایل زیر بحث و گفتگو کنند:

- ۱ چه مخاطراتی خانوار را تهدید می‌کند؟
 - ۲ مهم‌ترین این مخاطرات کدامند؟
 - ۳ خانواده چه راه‌حلهایی را باید اتخاذ کند تا برای این مخاطرات آماده باشد؟
- دقت کنید که در این جلسه، باید تمام اعضای خانوار حضور داشته باشند، شامل پدر، مادر، فرزندان، پدربزرگ و مادربزرگ و هر کس دیگری که با آن خانواده زندگی می‌کند.

۲ رسم نقشه خطر: رسم نقشه خطر، روش آموزشی است که در کشورهای مختلف از جمله ژاپن و همچنین کشور خودمان در استان‌های گلستان، کرمان و تهران بسیار موثر بوده است. در این روش، شما مشارکت تمام خانواده را جلب می‌کنید و خانواده شرایط خطر خود را با تصویر می‌بیند. ضمناً در اطراف نقشه، به خانواده موارد مهم را یادآوری می‌کنید. برای رسم نقشه می‌توانید مراحل زیر را طی کنید:

- (تصور کنید خانه را از بالا، بدون سقف می‌بینید):
- ۱ دیوار دور خانه
 - ۲ در ورودی
 - ۳ دیوارهای آشپزخانه، اتاق‌ها، هال، سرویس و ...
 - ۴ نقاط خطر با ضربدر (x) قرمز (نقاط خطر جاهایی است که احتمال سقوط اشیا و شکستن شیشه و ... وجود دارد).
 - ۵ نقاط امن برای پناه گرفتن با بعلاوه (+) سبز (نقاط امن مانند چارچوب درهای محکم، گوشه‌های اتاق و کنار ستون‌ها و ...)
- سعی کنید نقاط خطر را برطرف کنید و آن‌را تبدیل به بعلاوه (+) آبی کنید.

۳ نقشه منطقه/محله: به ترتیب رسم کنید:

- ۱ محدوده منطقه/محله
- ۲ مناطق مهم منطقه/محله (مدرسه، مسجد، پل و غیره) با بعلاوه (+) مشکی
- ۳ خانه خودتان با ضربدر (x) آبی

- ۴ مسیر سیل با فلش (←) قرمز
- ۵ مناطق امن با دایره (O) سبز
- ۶ مسیر فرار با فلش (→) آبی

۴ ارزیابی خطر سازه‌ای: مهم‌ترین عامل مرگ در بلایای طبیعی در ایران، تخریب ساختمان‌های غیرمقاوم است. سازه هر منزل عبارت است از دیوارها، سقف‌ها و ستون‌ها. لازم است مقاومت سازه هر منزل در برابر مخاطرات مهم (به‌خصوص زلزله، سیل و طوفان) توسط یک فرد متخصص سنجیده شود. توصیه می‌شود این کار سالانه تکرار شود. در صورتی که به نظر یک متخصص، منزل شما از مقاومت لازم برخوردار نیست، اقدام به مقاوم‌سازی آن کنید. البته بهتر است در زمان خرید یا ساخت یک منزل معیارهای مقاومت در برابر بلایا به‌دقت سوال و رعایت شود. لازم است که هر خانوار با موارد زیر آشنا باشد و آن‌را از آژانس مسکن، سازنده و یا مهندس مربوطه سوال کند:

- استاندارد ساخت ساختمان‌ها در خصوص زلزله به آیین‌نامه ۲۸۰۰ معروف است.
- در خصوص سیل، لازم است که ساختمان در حریم رودخانه‌ها ساخته نشود و در مناطق سیل‌خیز با محاسبه این‌که در صورت وقوع سیل، سطح آب به چه میزان بالا خواهد آمد، ارتفاع ساختمان از زمین محاسبه می‌شود.
- در خصوص توفان بسته به پیش‌بینی سرعت باد، مقاومت مورد نیاز سازه توسط مهندسين تعیین می‌شود.
- مهم‌ترین محدودیت مقاوم‌سازی منازل، هزینه گران آن و توان ناکافی مهندسی در منطقه است. لیکن با آگاه‌سازی خانوارها و افزایش تقاضا، این امر به یک نیاز تبدیل شده و به تدریج ظرفیت‌سازی لازم اتفاق خواهد افتاد.



۵ ارزیابی خطر غیرسازه‌ای: علاوه بر تخریب ساختمان‌های غیرمقاوم، عوامل غیرسازه‌ای از علل مرگ و مصدومیت ناشی از بلایای طبیعی در ایران هستند. عوامل غیرسازه‌ای در یک منزل عبارتند از هر بخشی غیر از سقف، دیوار و ستون. به عبارت دیگر تمام لوازم منزل، اشیای دکوری، شیشه‌ها، درها، تاسیسات آب، برق و گاز و غیره در گروه عوامل غیرسازه‌ای قرار می‌گیرند.

هر عامل غیرسازه‌ای می‌تواند در صورت جابه‌جا شدن، پرتاب شدن، شکستن یا مسدود کردن مسیرهای خروج منجر به مرگ یا مصدومیت شود. پس لازم است هر خانوار عوامل غیرسازه‌ای که ممکن است در اثر مثلاً یک زلزله جابه‌جا یا پرتاب شود، بشکند یا مسیر خروج را مسدود کند شناسایی و برای رفع آن بکوشد.

راه‌کارهای کاهش آسیب‌پذیری غیرسازه‌ای

راه‌کارهای کاهش آسیب‌پذیری غیرسازه‌ای عبارتند از:

۱ حذف عامل: مثلاً حذف یک شیء دکوری

غیرضروری

۲ جابه‌جا کردن عامل: مثلاً جابه‌جا کردن یک گلدان یا شیء سنگین از بالای کمد، قرار دادن اشیای سنگین و خطرناک در طبقات پایینی کابینت‌ها، برداشتن تخت بچه از کنار یک شیشه بزرگ

۳ محکم کردن عامل در جای خود: مثلاً محکم کردن کمدها یا بوفه دکوری به دیوار، نصب قفل به در کابینت‌ها، لمینت کردن شیشه‌ها

۴ تغییر شکل عامل: مثلاً تغییر درها به گونه‌ای که همواره به بیرون باز شوند. گیر کردن در پشت در بسته، باعث مرگ و زیر آوار ماندن بسیاری از هموطنان عزیزمان شده است.

۵ نصب سامانه‌های هشدار اولیه: مانند نصب هشداردهنده‌های دود آتش در منزل و اطلاع داشتن خانوار در برنامه هشدار اولیه مخاطرات مهم آب و هوایی مانند سیل و توفان

۶ تعمیر تاسیسات: مثلاً با بررسی فرسودگی سیم‌های برق، لوله‌ها و شیرهای گاز و تعمیر آن‌ها **توجه:** معمولاً کاهش آسیب‌پذیری عوامل غیرسازه‌ای کم یا بدون هزینه است و به مقدار زیادی از مرگ و صدمات می‌کاهد.

۶ کیف اضطراری خانواده: هر خانوار باید دارای یک کیف اضطراری در منزل و ترجیحاً یک کیف اضطراری در صندوق عقب ماشین باشد. دقت کنید در صورت باران و سیل، کیفی را انتخاب کرده باشید که ضد آب باشد (حتی یک کیسه نایلونی محکم) تا محتویات آن خیس نشود. باید جای مشخصی برای کیف اضطراری خانواده در نظر گرفته شود و همه افراد خانوار از وجود آن باخبر باشند.

کیف اضطراری خانواده باید دارای این اقلام باشد:

جعبه کمک‌های اولیه، چراغ قوه با باتری اضافه، رادیو با باتری اضافه، پول، مدارک مهم (شناسنامه، اسناد زمین، ...)، شماره تلفن‌های ضروری، دستکش لاستیکی، لباس ضدآب، مواد غذایی خشک / کنسرو، کنسرو بازکن، وسایلی مانند چاقو، طناب و ...، آب، وسایل ویژه نوزادان/سالمنندان/بیماران، وسایل زنان (نوار بهداشتی، قرص ضد بارداری)، لباس (گرم، زیر، ...)، چند جفت کفش محکم و بادوام و آنچه که برای فرد عزیز است.





برنامه کمک به اعضای آسیب پذیر خانواده: در هر خانواده باید افراد آسیب پذیر در برابر بلایا تعیین و برای کمک به آن‌ها برنامه ریزی شود. مثال‌های زیر برخی از روش‌های کمک به این افراد هستند:

- ۱ تعیین یک فرد به ازای هر فرد آسیب پذیر برای کمک به وی در زمان تخلیه اضطراری
- ۲ اطمینان از ذخیره سازی و برداشتن داروهای مورد نیاز افراد بیمار
- ۳ جابه‌جا کردن افراد بستری از مجاورت عوامل غیرسازه‌ای خطرناک منزل مثلاً جابه‌جا کردن تخت یک بیمار بستری از زیر کمد سنگین یا شیشه‌ای

فهرست اعضای آسیب پذیر خانواده

افراد دارای بیماری مهم	۱
افراد دارای سابقه بستری اخیر	۲
زنان تازه زایمان کرده	۳
افراد معلول (جسمی یا روانی)	۴
کودکان	۵
زنان	۶
سالمندان	۷

۷ برنامه ارتباطی خانواده در شرایط

اضطراری و بلایا: لازم است هر خانواده برنامه ارتباطی خود را برای شرایط اضطراری و بلایا تعریف و تمرین کند. معمولاً راهکارهای زیر توصیه می‌شوند:

- ۱ همه افراد خانواده باید شماره تلفن یکی از بستگان قابل اطمینان در سایر نقاط شهر یا شهرهای دیگر را از حفظ بدانند.
- ۲ محل تجمع خانواده بعد از وقوع یک حادثه باید از قبل تعیین شود تا در صورت تخریب منزل و گم شدن افراد نهایتاً در یک‌جا بتوانند همدیگر را پیدا کنند. مثلاً یک میدان، مسجد محل و غیره.
- ۳ تعیین محلی که اعضای خانواده بتوانند برای یکدیگر پیغام بگذارند و آن‌را روی دیوار یا درختی نصب کنند تا بتوانند از اوضاع هم با خبر شوند.

۸ برنامه تخلیه منزل در شرایط

اضطراری: در هر خانواده باید برنامه تخلیه در شرایط اضطراری تعریف و توسط افراد خانوار تمرین شود. (تخلیه منزل در موارد زیر صورت می‌گیرد: پس از وقوع یک زلزله (البته بعد از اطمینان از تمام شدن لرزش‌های آن). در هنگام وقوع زلزله فقط باید در نقاط امن ساختمان پناه بگیرید. مگر در منازل یک طبقه‌ای که مطمئن هستید بلافاصله وارد حیاط می‌شوید.)

- ۱ قبل از وقوع یک زلزله بر اساس هشدار رسانه‌ها و مسوولین
- ۲ قبل از وقوع سیل یا توفان بر اساس هشدار رسانه‌ها و مسوولین
- در برنامه تخلیه موارد زیر باید مدنظر باشند:
- ۱ از قبل محلی را برای جمع شدن خانواده مشخص کنید. در خصوص سیل، یک منطقه مرتفع را مشخص کنید
- ۲ با آرامش خارج شوید.
- ۳ قبل از خروج، کیف اضطراری خود را بردارید.
- ۴ به افراد آسیب پذیر کمک کنید.
- ۵ شیرگاز را ببندید.
- ۶ کنتور برق را قطع کنید.
- ۷ در را پشت سر خود قفل کنید.

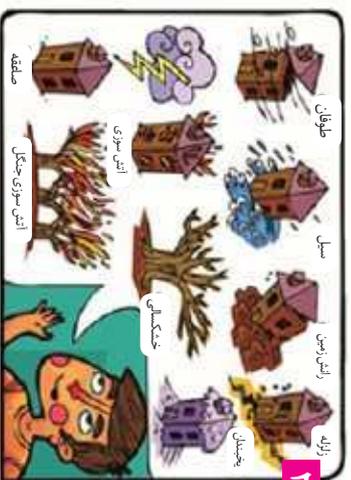
آمادگی خانواده در برابر مخاطرات طبیعی تابلوی ۱: شناخت مخاطرات و آمادگی در برابر آنها Family Disaster Preparedness Hazard Analysis & All-Hazard Preparedness



تمام اعضا خانواده سالی ۲ بار آمادگی برای مخاطرات طبیعی را تمرین می‌کنند (مانور خانواده).



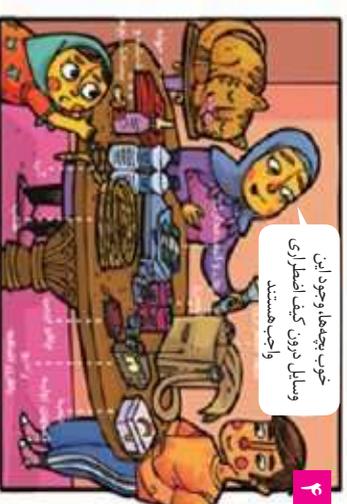
خانواده محلی را برای ملاقات بعد از حادثه تعیین می‌کند.



خانواده سالی ۲ بار درباره خطرات طبیعی که تهدیدش می‌کند، گفتگو می‌کنند. در این گفتگو همه اعضای خانواده شرکت می‌کنند.



در کافدی اطلاعات شخصی خود را بنویسید و آنرا در کیف اضطراری و جیب‌تان بگذارید.



هر خانواده حداقل یک کیف اضطراری داشته و در دسترس قرار داده است. بهتر است یک کیف اضطراری نیز در صندوق عقب ماشین بگذاریم.



۹ قبل از تخلیه منزل برق را قطع می کنیم، به شرط آنکه خیس نباشیم.



۱۰ قبل از تخلیه منزل شیر گاز را می بندیم.



۱۱ همه اعضای خانواده آدرس و تلفن یکی از آشنایان در شهر دیگر را می دانند.



۱۲ افراد زیر در برابر بلایا آسیب پذیرتر هستند، بیماران، کودکان، زنان باردار و سالمندان. مطمئن شویم که نیازهای این افراد را در زمان بلایا می شناسیم و از آنان مراقبت می کنیم.



۱۳ هنگام تخلیه، کیف اضطراری را برمی داریم و خروجمان را به همسایگان و آشنایان اطلاع می دهیم.



آمادگی خانواده در برابر مخاطرات طبیعی

تابلوی ۲: آمادگی برای زلزله

Family Disaster Preparedness Earthquake Preparedness



وسایل سنگین و شکستنی را در طبقات پایین نگهداری کنیم. آئینه، شیشه و وسایل سنگین را بالای سرمان نگذاریم و درب کابینت و کمدها را قفل نگهداریم.



خانواده ایمنی سازه‌ای و غیرسازه‌ای منزل را بررسی می‌کند. مثل بررسی محکم بودن کابینت و کمد به دیوار، محکم بودن لوستر و پنکه به سقف و استحکام چاه فاضلاب.



خانواده ایمنی سازه ای و غیرسازه ای منزل را بررسی می‌کند. مثل بررسی مقاومت دیوار و سقف، اتصال برق و نشت گاز.



پناه بگیریم و از پنجره، شیشه، کمد و هر آنچه که پرت می‌شود یا



در هنگام زلزله زیر میز محکم، سسه گوش دیوار، پنل یخچال بزرگ پناه بگیریم و هر آنچه که پرت می‌شود یا می‌افتد دوری کنیم.



هر خانه باید دارای یک کیسول آتش نشانی باشند که همه روش استفاده را بدانند. ضمناً همه خانواده مسیر خروج اضطراری خانه را بشناسند.

Family Disaster Preparedness Earthquake Preparedness

آمادگی خانواده در برابر مخاطرات طبیعی تابلوی ۲: آمادگی برای زلزله



۹ فقط زیر چهار چوبه‌های محکم پناه بگیریم، مثل خانه‌های قدیمی که چهار چوب چغنی از دیوار است. در زمان زلزله از آسانسور استفاده نکنیم.



۸ اگر در زمان زلزله خواب هستیم، سرمان را با بالش حفظ کنیم، اما اگر خطر اصابت جسم سنگین یا برنده‌ای وجود داشت، از آن فاصله می‌گیریم.



۷ مراقب پنکه سقفی و لوسترها باشیم.



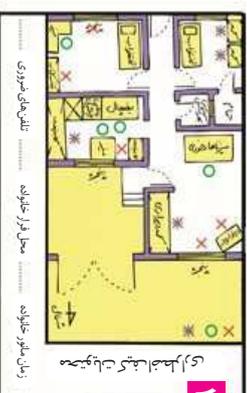
۱۲ راه هوایی مسموم را باز کرده و محل خورندگی را با دستمال فشرده، اندام‌ها و گردن را با اسلحه حرکت کنیم. برای جلوگیری از صدمه بیضه، مسموم را با احتیاط از زیر اواز بیرون آورده و حمل کنیم.



۱۱ اگر زلزله آوار گیر کردیم، کبریت روشن نکنیم، همان را با پارچه بپوشانیم. با سنگ و اجسام فلزی زده یا سوت نزنیم. فریاد زدن آخرین کار است.



۱۰ اگر در زمان زلزله بیرون از ساختمان هستیم از دیوارها، درخت‌های بلند، تیر برق و زیر پل‌ها دوری کنیم.



۱۵



۱۴ خوب بچشم‌ها، جلا باند. نشانه قطعه خطر ساز چوب‌خون در زمان زلزله و رسم کنیم و روی پنجه‌ها رسم کنیم.



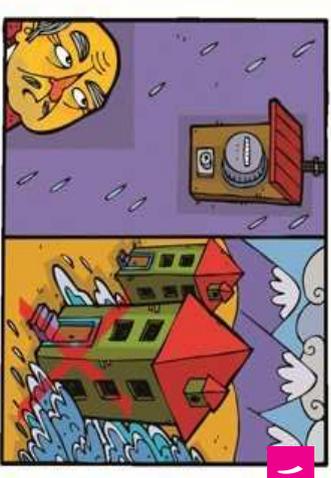
۱۳ بعد از زلزله، کابینت را با احتیاط باز نکنیم. سالم بودن توله بچاری را بررسی کنیم و قفل از برگشت به داخل ساختمان را اطمینان بودن آن مطمئن شویم.

زمان مأمور جانانه سوال فرار جانانه تلفن‌های ضروری

می‌توانیم از فضای خالی دور نقشه برای نوشتن اطلاعات ضروری استفاده کنیم، مثل محتویات کیف اضطراری، زمان مانور جانور و غیره.

آمادگی خانواده در برابر مخاطرات طبیعی Family Disaster Preparedness Flood Preparedness

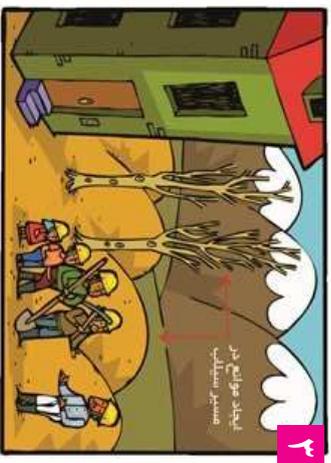
تابلوی ۳: آمادگی برای سیل



خانمان را در مسیر سیل نسیازیم، مطمئن شویم که کنتور برق در جایی نصب شده که خیس نمی‌شود.



دیوار طبقات همکف و زیر زمین عایق شوند تا سیل نفوذ نکند. منبع آب آشامیدنی نباید با آب فاضلاب و سیل مخلوط شود.



به مسئولین محلی کمک کنیم تا درخت بکاریم و سیل بند بسازیم.



به محض تهدید سیل، به همراه خانواده به نقاط مرتفع و امن برویم. کیف اضطراری را ببریم و به رادیو گوش دهیم.



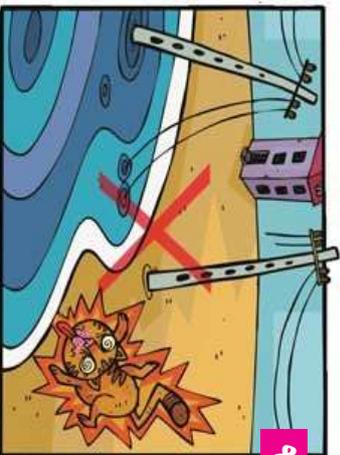
در زمان سیل از ماشین خارج شویم و به نقاط بلند برویم، زیرا آب جاری می‌تواند ماشین را با هر وزنی جابه‌جا کند.



Family Disaster Preparedness Flood Preparedness

آمادگی خانواده در برابر مخاطرات طبیعی

تابوی ۳: آمادگی برای سیل



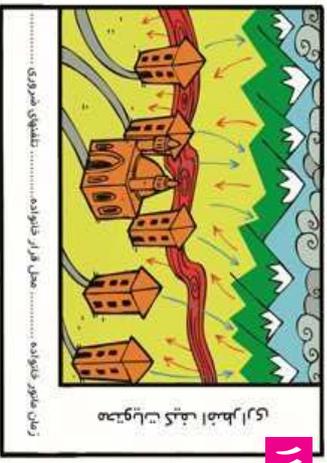
۹ به آب سیل نزدیک نشویم، چون ممکن است برق داشته باشد.



۸ بعد از سیل در لب پرگانه نایستیم چون ممکن است خاک آن سست شده باشد.



۷ بعد از سیل از آب جاری نشویم و به آن نزدیک نشویم، چون ممکن است الوده باشد.



۱۲

محتویات کیف اضطراری

زمان مقرر خانواده

محل قرار خانواده

ظرفهای ضروری



۱۱

خوب بپوشم، جاک بپوشم، کتفم و روسی بپوشم، کتفم و روسی بپوشم، کتفم و روسی بپوشم، کتفم و روسی بپوشم.



۱۰

بچه ها هر الیه بپوشید.

نقشه خطر سیل منطقه یا روستای خود را رسم کنیم، می‌توانیم از فضای خالی دور کافز برای نوشتن اطلاعات ضروری استفاده کنیم، مثل: محتویات کیف اضطراری، زمان مانور خانوار و غیره.

بعد از سیل وسایل خانه را تمیز کنیم تا از آلودگی گل و لای پاک شود. تا زمانی که مسئولین اعلام نکرده‌اند در نقاط ایمن بمانیم.

بهداشت فردی

تقدیه سالم

فعالیت بدنی منظم

سلامت روان

مهارت های زندگی

دخانیات و مواد

بهداشت باوروی

معیط کار و زندگی

مگیر از بیمار بیهی و اگیر

پیشگیری از حوادث و مدیریت بلایا



آتش‌سوزی

بیشتر مرگ‌ومیر و آسیب‌های ناشی از آتش‌سوزی، در خانه اتفاق می‌افتند. به همین دلیل، توصیه می‌شود تمام خانه‌ها به کپسول آتش‌نشانی و هشداردهنده دود و حریق مجهز شوند. هشداردهنده دود، ابزاری است که وقتی دود در خانه می‌پیچد، به صدا درمی‌آید و هشداردهنده حریق، ابزاری است که وقتی دمای منزل از حد طبیعی بالاتر برود، به صدا درمی‌آید. به منظور اطمینان از کارایی مطلوب، باتری‌های این قبیل ابزارهای مهم باید به طور مرتب بررسی و حداقل سالی یک‌بار تعویض شوند. برای استفاده از راه فرار مناسب در مواقع ضروری نیز باید راه‌پله اضطراری در ساختمان تعبیه شود. هر اتاق باید حداقل دارای دو راه فرار بوده و به گونه‌ای طراحی شود که به خارج از خانه راه داشته باشد.

در صورت بروز آتش‌سوزی در خانه، باید:

- ۱ هر زمانی که علامت هشدار آتش در ساختمان به صدا در آمد، از طریق نزدیک‌ترین در خروجی ساختمان را ترک کنید.
- ۲ در صورتی که متوجه آتش‌سوزی شدید، آژیر آتش را به صدا در آورید.
- ۳ با ۱۲۵ تماس بگیرید.
- ۴ به همه افراد داخل خانه یا ساختمان اطلاع دهید.
- ۵ یک لباس یا پارچه را خیس کرده و روی صورت خود قرار دهید.
- ۶ به هر شکل ممکن، حتی چهار دست‌وپا، از خانه خارج شوید.
- ۷ قبل از باز کردن هر در، ابتدا آن را لمس کنیم و درهایی را که به شدت گرم شده‌اند، باز نکنید؛ بلکه به جایش از مسیرهای دیگر خارج شوید.
- ۸ اگر نمی‌توانید از اتاق خارج شوید، قالیچه، پتو یا لباس‌ها را در درزهای در فرو کنید تا مانع ورود دود به اتاق شوید.
- ۹ بلافاصله پس از نجات جان خود، با اورژانس یا آتش‌نشانی تماس بگیرید.
- ۱۰ اگر ساکن آپارتمان هستید، هرگز برای فرار از آتش از آسانسور استفاده نکنید و در صورتی که پله فرار اضطراری وجود دارد، تنها از طریق آن از ساختمان خود خارج شوید.
- ۱۱ پس از خروج، به ساختمانی که در حال سوختن است، برنگردید.
- ۱۲ اگر کسی در خانه مانده، به مأموران آتش‌نشانی اطلاع دهید.
- ۱۳ اگر آتش کوچک است، سعی کنید با کپسول اطفای حریق آن را خاموش کنید.
- ۱۴ هرگز اجازه ندهید که آتش بین شما و در خروجی قرار گیرد.

۱۵ اگر آتش به تجهیزات الکتریکی توسعه یافت، آن‌ها را از برق بکشید.

۱۶ اگر قادر به خاموش کردن آتش نیستید، سریع از در اضطراری خارج شوید (و در صورت وجود، نگهبان را در جریان بگذارید).

۱۷ اگر اتاق را دود گرفته است، خود را خم کرده و خارج شوید.

۱۸ اگر می‌توانید آتش‌سوزی را تا حد امکان با بستن درها و پنجره‌ها محدود کنید ولی درها را قفل نکنید.

۱۹ از پله‌ها برای تخلیه استفاده کنید. طبقات فوقانی ساختمان را به عنوان آخرین پناهگاه استفاده کنید.

۲۰ در زمان تخلیه، کفش‌های پاشنه بلند نپوشید.

۲۱ در زمان تخلیه از بردن بطری آب و سایر مایعات خودداری کنید، زیرا خطر ریختن و لغزنده شدن مسیر و سقوط وجود دارد.

۲۲ بدون اجازه مسوولین ایمنی به ساختمان برنگردید.

۲۳ برای ورود دوباره به ساختمان منتظر دستور مسوولین ایمنی باشید.

۲۴ برای اطفای آتش‌های کوچک و نبود تهدید جدی با استفاده از کپسول‌های آتش‌نشانی مراحل زیر را انجام دهید (این مراحل اصطلاحاً PASS نامیده می‌شود که مخفف حرف اول کلمات زیر است:

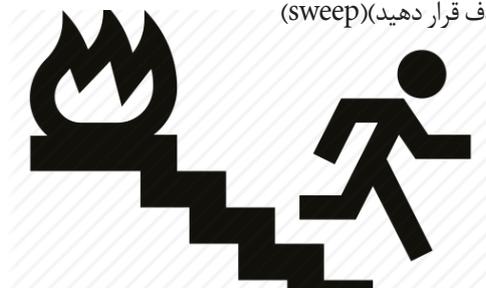
(Pull - Aim - Squeeze - Sweep)

■ ضامن موجود در دسته کپسول را بکشید. (Pull)

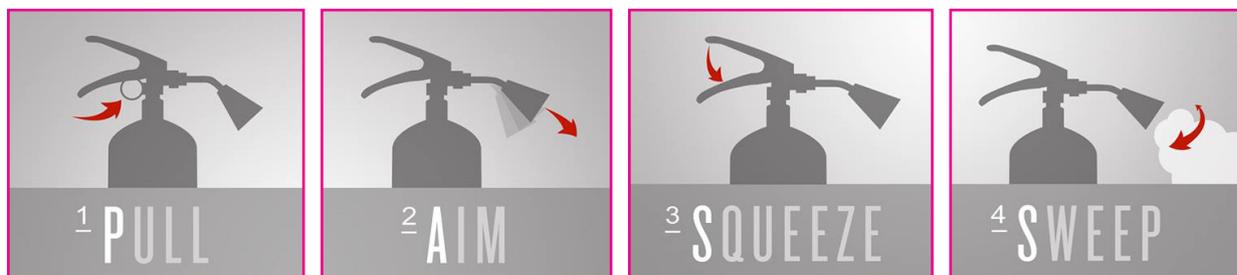
■ آن را به طرف قاعده آتش نشانه روید. (Aim)

■ دسته کپسول را فشار دهید. (Squeeze)

■ با فاصله حدود ۳ متر از آتش ایستاده و شلنگ را به صورت جارویی حرکت دهید. (دقت کنید قاعده آتش را هدف قرار دهید) (sweep)



مراحل اطفای حریق یا PASS



اقدامات اساسی برای مقابله با آتش‌سوزی خشک

این نوع حریق معمولاً از خود، خاکستر بر جای می‌گذارد مانند آتش‌سوزی ناشی از فرآورده‌های چوبی، پنبه‌ای، پشمی، لاستیکی و انواع علوفه، حبوبات و

بهترین راه مبارزه با آتش‌سوزی‌های خشک، سرد کردن و بهترین سردکننده آب است. توجه داشته باشید که باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شود. لذا باید آن‌ها را سریع با پتو یا فرش مرطوب و یا وسیله مرطوب دیگر پوشاند.

مقابله با آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال

این مواد عبارتند از: بنزین، نفت، گازوئیل، نفت سیاه، روغن‌ها، الکل و ... برای مقابله با آتش‌سوزی ناشی از مایعات قابل اشتعال مهم‌ترین روش، قطع اکسیژن است و این امر با توجه به نوع آتش‌سوزی و به وسیله پودر، کف، شن و ماسه، پتوی خیس و ... امکان‌پذیر است.

برای خاموش کردن آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال هرگز نباید از آب استفاده شود.

ظروف مشتعل را نباید حرکت داد بلکه باید شعله را با نمک، پتوی تر، فرش و یا پوشش‌های دیگر خفه کرد.

روش‌های کاهش احتمال بروز آتش‌سوزی

در ادامه با چند روش برای کاهش احتمال بروز آتش‌سوزی آشنا شوید:

- ۱ استعمال دخانیات در خانه را ممنوع کنید.
- ۲ کبریت، فندک و سایر مواد محترقه را دور از دسترس کودکان نگه دارید.
- ۳ نکات ایمنی در مورد نصب و استفاده از لوازم گرمایش برقی یا سوختی را رعایت کنید.
- ۴ وسایل برقی کوچک مانند اتو یا سشوار را برای طولانی مدت روشن نگه ندارید.
- ۵ غذایی را که روی گاز در حال پختن است، به طور مرتب کنترل کنید.
- ۶ شمع‌های روشن، لوازم گرمایشی الکتریکی و سوختی داخل منزل را به طور مرتب کنترل کنید.
- ۷ برای پیشگیری از بروز آتش‌سوزی در آشپزخانه باید دستکش‌ها، دستگیره‌های حوله‌ای را دور از محل آشپزی نگه دارید و اگر در حال پخت غذا مجبورید برای مدتی آشپزخانه یا منزل را ترک کنید، حتماً اجاق گاز را تا زمان بازگشت خود خاموش کنید. بسیاری از آتش‌سوزی‌ها به دلیل عدم توجه به اجاق‌گازها، توسترها یا فرهای روشن اتفاق می‌افتد. خردسالان را در آشپزخانه تنها نگذارید. آن‌ها باید از اجاق گاز دور بمانند. اگر غذایی در فر یا روی گاز دارید که حاوی روغن داغ است، هرگز نباید روی آن آب بریزیم چون آب فقط روغن را پخش می‌کند و اگر روغن خیلی داغ باشد، موجب ایجاد جرقه‌های شدید می‌شود. بهتر است در این مواقع، روی ماهی‌تابه درپوش بگذارید تا آتش فروکش کند.



رانش زمین

رانش زمین به حرکت توده زمین، کوه‌ها یا صخره‌ها گفته می‌شود. در چنین مواقعی اقدامات زیر توصیه می‌شود:

۱ برای دریافت آخرین خبرها و امدادهای مورد نیاز، منتظر اخبار و اطلاع‌رسانی رادیو و تلویزیون باشید.

۲ اگر هشدار می‌بنی بر تخلیه منازل اعلام شد، فوراً منزل را ترک کنید.

۳ علایم هشداردهنده رانش زمین مانند ترک خوردگی پنجره‌ها و دیوارها، تشدید ترک خوردگی‌های قدیمی، نشت آب، حرکت درختان و دکل‌ها و شنیده شدن صدای لرزش اجسام را جدی بگیرید.

۴ شخصی که هنگام بروز رانش زمین در منزل است، باید در خانه بماند و ترجیحاً در زیر میز محکمی پناه بگیرد. اما شخصی که بیرون از منزل است، باید خود را از مسیر رانش زمین دور کند و به نزدیک‌ترین منطقه مرتفع برود و در صورتی که فرار برایش ممکن نیست و خار و خاشاک و سنگ‌ها توده‌وار به سمتش حرکت می‌کنند، باید به نزدیک‌ترین پناهگاه برود یا در ساختمان امنی یا در مجاورت درختان پناه بگیرد و در درجه اول، سر خود را در مقابل ضربه‌های مغزی احتمالی حفظ کند.

سیل

سیل به طغیان آب در محیطی خشک گفته می‌شود؛ وضعیتی گذرا که معمولاً متعاقب بارش شدید به وجود می‌آید و به جاری شدن آب‌های سطحی می‌انجامد. در برخی از کشورها، سیل‌های برق‌آسا از مرگ‌بارترین حوادث طبیعی محسوب می‌شوند.



مقابله با آتش سوزی ناشی از برق

مانند احتراق ژنراتورها، کابل‌های برق، رادیو، تلویزیون، کامپیوترها و
برای خاموش کردن وسایل برقی بهترین وسیله می‌تواند گاز دی اکسید کربن باشد.

مقابله با آتش سوزی ناشی از گازها

- قطع منبع گاز، لوله یا کپسول
- بستن در و پنجره‌ها برای جلوگیری از شعله‌ور شدن آتش
- حفظ خونسردی و خروج خانواده از محل حادثه
- تماس فوری با آتش‌نشانی و درخواست کمک

اقدامات هنگام وقوع سیل و امواج مد

وقتی با خطر وقوع سیل روبه‌رو می‌شوید، بهتر است اقدامات زیر را انجام دهید:

- ۱ برای شنیدن آخرین اخبار به رادیو و تلویزیون توجه کنید؛
 - ۲ در صورت آلوده شدن منابع آب شرب، دبه‌هایی را از آب تمیز پر کنید و وسایل بیرون از منزل را به درون خانه بیاورید.
 - ۳ اگر در منزل هستید و خانه‌تان در محل مرتفعی است، در خانه بمانید.
 - ۴ وسایل گرانبه‌تری را که در منزل دارید، به طبقه بالاتر یا هر جای امنی که در خانه سراغ دارید، منتقل کنید.
 - ۵ خودتان را برای تخلیه منزل، در شرایط اضطراری، آماده کنید.
 - ۶ برای آمادگی قبلی سعی کنید همواره مقدار کافی بنزین در باک وسیله نقلیه خود داشته باشید، زیرا ممکن است مجبور به ترک منزل شوید.
 - ۷ اگر مجبور ترک منزل شدید، جریان آب، برق و گاز را قطع کرده و فرش و لوازم با ارزش منزل را به طبقات بالای منزل منتقل کنید و سپس درها را قفل کنید.
 - ۸ 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 نمی‌کند.
 - ۹ اگر پیاده هستید از نقاطی که عمق آب از زانوی شما بالاتر است عبور نکنید.
 - ۱۰ 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.
 - ۱۱ لوازم برقی را از پریز بکشید و در صورت هشدار، گاز را قطع کنید.
 - ۱۲ 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 نقطه‌ای مرتفع برساند و از راه رفتن در آب، به ویژه اگر عمقش بیشتر از چند سانتی‌متر بود، خودداری کند. فردی که در خودرو است نیز نباید در آب براند و اگر حس می‌کند 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

- ۱ در صورت مشاهده جریان آب، مسیر خود را تغییر دهید. هرگز در جریان آب شنا نکنید.
- ۲ از قدم زدن و یا رانندگی در جریان آب خودداری کنید.
- ۳ جریان سیلاب به ارتفاع ۱۵ سانتی‌متر به دلیل سرعت بالا می‌تواند تعادل یک فرد بالغ را بر هم زده و وی را غرق کند.
- ۴ وجود جریان آب به ارتفاع ۶۰ سانتی‌متر می‌تواند خودرو را با خود جابه‌جا کند.
- ۵ در زمان وقوع سیلاب، هرگز به تنهایی در این مسیرها تردد نکنید.
- ۶ 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.
- ۷ 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 پیچ‌های جاده، شیب‌ها و سیم‌های برق باشید. توجه داشته باشید که ترمز اتومبیل در آب کار نمی‌کند، بنابراین با دنده سنگین حرکت کنید.
- ۸ در زمان بارش‌های شدید، از استقرار در مسیر حرکت آب، رودخانه و نهرها پرهیز کنید. این مناطق می‌تواند به سرعت در اثر سیل تحت تاثیر قرار گیرد و فرصت کافی برای توجه به هشدار در این مناطق وجود ندارد.
- ۹ در مناطق سیل‌خیز، لازم است مردم منطقه با سامانه‌های هشدار اولیه آشنا باشند. منظور از هشدارهای اولیه مخاطرات این است که خانواده باید از حوادثی که آن‌ها و محله آن‌ها را تهدید می‌کند، آگاه باشند. این هشدارها می‌توانند به شکل صوتی (آژیر و ..) یا دیداری یا اخبار صدا و سیما باشند.
- ۱۰ 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.
- ۱۱ منطقه مرتفع در محل زندگی خود را از قبل شناسایی کنید و در صورت دریافت هشدار، به سرعت به آن منطقه حرکت کنید.
- ۱۲ کیف اضطراری خود را از قبل آماده کنید.



است.

۷ 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.

۸ 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.

۹ از ایستادن در لب پرتگاه‌ها پرهیز کنید. زیرا ممکن است رانش زمین به دنبال سیل، خطر جدی را متوجه شما نماید.

۱۰ از تلاش برای رانندگی در مسیرهایی که هنوز سیلاب در آن‌ها در جریان است، خودداری کنید.

۱۱ از تماس با آب‌های سطحی پرهیز کنید. زیرا ممکن است به علت وجود سیم‌های برق، دچار برق‌گرفتگی شوید.

۱۲ در صورتی که منزل یا محل کار شما در برابر خسارات سیل بیمه است، به‌منظور دریافت غرامت، از صدمات و خسارات، عکس تهیه 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 شتل بارانی است. باید توجه داشت که این موارد باید در پلاستیک نگهداری شود تا در اثر نفوذ آب خیس نشوند.

۱۳ برای حفظ وسایل منزل، بهتر است کلیه اثاثیه مهم منزل به بالاترین طبقه منتقل شوند.

۱۴ 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 برق‌گرفتگی جلوگیری شود.

۱۵ محل نصب کنتور را در ارتفاع مناسب پیش‌بینی کنید و آن را به گونه‌ای بپوشانید که در اثر بارش‌های شدید و یا سیل خیس نشود.

۱۶ برای رعایت احتیاط می‌توانیم جریان کلی برق محل سکونت خود و شیر گاز را ببندیم تا از آتش‌سوزی احتمالی و یا انفجار پیشگیری کنیم.

۱۷ وقوع سیل بسیار سریع‌تر از آن است که ما تصور می‌کنیم، 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 سازه‌های آن مطمئن شوید. زمانی که منزل خود بازگردید که مسوولین محلی اعلام شرایط عادی نموده و اعلام کنند که اکنون شرایط برای بازگشت امن است. قبل از ورود به منزل از عدم وجود خطر برق‌گرفتگی، انفجار، آلودگی با فاضلاب و .. مطمئن شوید.

۱ در منطقه سیل‌زده باید مراقب مارگزیدگی باشید. زیرا سیل، مارها را از لانه خود بیرون می‌کشد.

۲ پس از سیل، احتمال شیوع بیماری‌های عفونی مانند عفونت دستگاه گوارش ناشی از انواع میکروب‌ها وجود دارد. لذا ضروری است به بهداشت فردی، عمومی، آب و غذا توجه ویژه نمایید.

۳ پس از فروکش کردن سیل و سیلاب، سریعاً نسبت به پاکسازی خانه و محل سکونت خود اقدام کنید.

۴ تا زمان اطمینان از سالم بودن آب شرب که ممکن است به علت سیل، آلوده شده باشد، از آب بطری استفاده کنید.

۵ از مصرف مواد غذایی تماس یافته با سیلاب خودداری کنید.

۶ تماس خود را با آب باقیمانده از سیل به حداقل برسانید چرا که احتمال آلودگی شدید آن، قابل توجه

زلزله یا زمین‌لرزه

زمین‌لرزه یا زلزله به تکان‌های شدیدی در سطح زمین گفته می‌شود که متعاقب لرزش یا جابه‌جایی لایه‌های زیرین زمین به وقوع می‌پیوندد. هنگام وقوع زلزله، اقدامات زیر را انجام دهید:

- ۱ بسته حاوی موارد اضطراری و مورد نیاز را نزدیک خود نگه دارید؛
- ۲ مکان‌های امن منزل را شناسایی کنید؛ مثلاً کنار دیوار یا زیر میز و مبل مقاوم؛
- ۳ در صورت اعلام وضعیت هشدار فوراً منزل را ترک کنید.

۱ اگر هنگام وقوع زلزله در ساختمان حضور دارید:

در صورتی که هنگام وقوع زلزله در ساختمان حضور دارید، باید:

- ۱ زیر میز یا مبل مقاوم یا کنار دیوار مستقر شوید.
- ۲ تلاشی برای خروج از منزل یا ساختمان انجام ندهید.
- ۳ خود را برای وقوع پس‌لرزه‌های احتمالی آماده کنید.
- ۴ روی زمین بنشینید، سر خود را با قرار گرفتن در زیر میز و مبلمان محکم حفاظت کنید و در همان جا باقی بمانید تا لرزش تمام شود.
- ۵ در صورت عدم وجود میز، در گوشه‌ای از دیوار چمباتمه بزنید و روی سر خود را بپوشانید.
- ۶ از شیشه‌ها، در و دیوار و لوستر و دیوارهای غیرمستحکم فاصله بگیرید.
- ۷ در صورتی که در رختخواب هستید با یک بالش روی سر خود را بپوشانید.
- ۸ در صورتی که از چهارچوب در و استحکام آن مطمئن هستید، در زیر آن قرار بگیرید. در غیر این صورت این کار توصیه نمی‌شود.
- ۹ از آسانسور استفاده نکنید.
- ۱۰ اگر داخل آسانسور هستید، در اولین فرصت از آن خارج شوید.
- ۱۱ اگر روی پلکان هستید، فوراً پشت به دیوار بنشینید و تا پایان لرزش‌ها از سر خود محافظت کنید.



۲ اگر هنگام وقوع زلزله در منزل حضور ندارید:

حضور ندارید، باید:

- ۱ خود را به فضایی باز دور از ساختمان‌ها، چراغ‌های خیابان، سیم‌های رابط و دکل‌ها برسانید.
- ۲ اگر روی پل هستید، فوراً از پل عبور کنید.
- ۳ خود را برای وقوع پس‌لرزه‌های احتمالی آماده کنید.
- ۴ همان‌جایی که هستید. باقی بمانید.
- ۵ از ساختمان‌های بلند و تیرهای چراغ برق دور شوید و در یک جا مستقر شوید تا لرزش متوقف شود.



۳ اگر هنگام وقوع زلزله در خودرو هستید:

در صورتی که هنگام وقوع زلزله در خودرو هستید:

- ۱ در یک جای امن پارک کنید و در خودرو باقی بمانید (دور از ساختمان‌های بلند، درختان، پل و ...).
- ۲ به محض از بین رفتن لرزش با احتیاط از جاده‌ها و پل‌هایی که ممکن است آسیب هم دیده باشند عبور کنید.





۴ اگر هنگام وقوع زلزله زیر آوار

ماندید: در صورتی که هنگام وقوع زلزله زیر آوار ماندید:

- ۱ کبریت یا فندک روشن نکنید.
- ۲ حرکت نکنید و خاک‌ها را با پای تان جابه نکنید.
- ۳ جلوی دهان خود را با پارچه یا لباس تان ببوشانید و خود را از گرد و غبار حفظ کنید.
- ۴ به یک لوله یا دیوار ضربه بزنید تا امدادگران شما را بیابند. استفاده از سوت نیز کمک کننده است. فریاد، آخرین راه حل است چون موجب ورود گرد و غبار در دهان می شود.

بعد از وقوع زلزله:

- ۱ دور و بر خود را نگاه کنید و از ایمن بودن حرکت خود مطمئن شوید.
- ۲ خونسردی خود را حفظ کنید.
- ۳ انتظار پس لرزه را داشته باشید، اگرچه این پس لرزه‌ها شدت کمتری دارند.
- ۴ به افراد مصدوم کمک کنید. فراموش نکنید بعضی از افراد مانند کودکان و سالمندان به کمک‌های ویژه نیاز دارند.
- ۵ افرادی که به شدت آسیب دیده‌اند را از جای خود حرکت ندهید. زیرا ممکن است صدمات جدی تری به آن‌ها وارد شود.
- ۶ از سایر افراد کمک بخواهید.
- ۷ وجود آتش‌های کوچک و جزئی را جستجو و آن‌ها را فوراً خاموش کنید.
- ۸ پیام‌های رادیو و تلویزیون را به دقت گوش کنید.
- ۹ شیر، گاز، آب و فیوز برق را قطع کنید.
- ۱۰ از دیوار و اجسام ناپایدار فاصله بگیرید.
- ۱۱ در صورتی که کنار ساحل زندگی می‌کنید، احتمال سونامی را در نظر بگیرید.
- ۱۲ امواج زلزله در دریا که اشتباهاً جذر و مد خوانده می‌شود، نیز امکان وقوع دارد.
- ۱۳ از تلفن جز در مواقع ضروری استفاده نکنید.
- ۱۴ از محل زندگی خود فاصله بگیرید و اجازه دهید امدادگران مختلف به کار خود برسند. تا زمان اعلام رسمی مسئولین ذریبط به منازل خود برنگردید.
- ۱۵ به علت قطع برق در معابر با احتیاط رانندگی کنید.
- ۱۶ تا حد امکان از خودرو استفاده نکنید.
- ۱۷ از انتشار شایعات خودداری کنید.
- ۱۸ پس از اعلام عمومی و مجوز بازگشت به منازل، ابتدا باید بازسازی و بهسازی را در اولویت قرار دهید.
- ۱۹ مراقب کابل‌های برق قطع شده و همچنین نشت گاز و آب از لوله‌ها باشید.
- ۲۰ در قفسه‌ها را به علت احتمال سقوط اشیای داخل آن با احتیاط باز کنید.
- ۲۱ برای جلوگیری از هر گونه آسیب به پاها و دست‌ها، از شلوار و بلوز آستین بلند و کفش راحت و دستکش کار استفاده کنید.
- ۲۲ داروهای ریخته شده، نفت و بنزین و مایعات قابل اشتعال را با احتیاط کامل پاک کنید.
- ۲۳ در صورت استنشاق بوی گاز یا بخارات مواد شیمیایی دیگر، محل را ترک کنید.
- ۲۴ لوله‌های گاز و... که می‌توانند به علت نشت پنهان منجر به آتش‌سوزی شوند را به دقت بازرسی کنید.
- ۲۵ بازرسی تاسیسات و توجه به بوی گاز یا صدای خش خش یا خروج گاز باید انجام شود و در صورت وقوع باید به سرعت پنجره‌ها باز و با شرکت گاز تماس گرفته شود. شیر اصلی گاز را ببندید. برای وصل مجدد گاز حتماً از افراد متخصص کمک بگیرید.
- ۲۶ در صورت مشاهده سیستم‌های آسیب‌دیده و احساس بوی حرارت ناشی از سوختگی عایق‌ها به سرعت برق را از محل فیوز اصلی قطع کنید. در صورت وجود آب در مسیر قطع برق با کارکنان شرکت برق تماس بگیرید.
- ۲۷ در صورت شک به آسیب خطوط فاضلاب و... از آب لوله‌کشی استفاده نکنید و با شرکت مربوطه تماس بگیرید.

تندباد و طوفان

تندباد یا توفان 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:

- ۱ برای اطلاع از آخرین خبرها و امدادها به رادیو یا تلویزیون گوش دهید.
- ۲ وسایل و لوازمی را که در بیرون از خانه دارید، به درون منزل بیاورید.
- ۳ امنیت ساختمان را با بستن و قفل کردن درها و پنجره‌ها افزایش دهید.
- ۴ در صورت آلوده شدن منابع آب شرب، چندین دبه و بطری تمیز را با آب پر و ذخیره کنید.
- ۵ اسناد و مدارک مهم و شخصی‌تان را در محفظه‌ای ضدآب در بالاترین طبقه ساختمان بگذارید. توفان‌ها غالباً با سیل همراه هستند و به همین دلیل، برای حفظ مدارک ضروری، استفاده از این دستور می‌تواند کمک‌کننده باشد.
- ۶ چند کنسرو را برای مصرف چند روز ذخیره کنید.
- ۷ باتری‌های اضافی برای چراغ‌قوه‌ها و رادیوهای کوچک در دسترس داشته باشید.

اگر هنگام وقوع تندباد در منزل هستید

- ۱ با خارج کردن لوازم برقی از پریز، خاموش کردن برق و بستن فلکه اصلی آب، خانه را ایمن کنید.
- ۲ در صورت اعلام وضعیت قرمز یا هشدار، فوراً خانه را ترک کنید.
- ۳ در طول زمان حضور در منزل، جایی دور از پنجره‌ها مستقر شوید.
- ۴ چراغ‌قوه با باتری اضافه در دسترس داشته باشید.
- ۵ شعله‌های اضافی را که از آن‌ها به عنوان منبع نور استفاده می‌گردد، خاموش کنید.
- ۶ وسایل برقی پرمصرف را به منظور ذخیره برق خاموش کنید.
- ۷ اگر محل زندگی شما ناامن و غیرمستحکم است، از آنجا خارج شده و پناهگاه دیگری جستجو کنید.



توفان، گردباد، رعد و برق

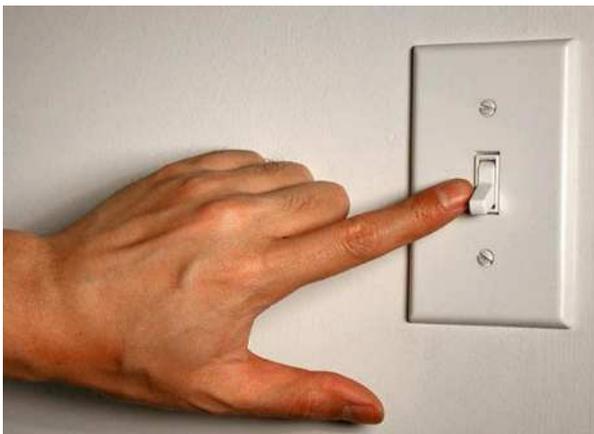
رعد و برق گاهی با تندباد همراه می‌شود و وضعیتی اضطراری و خاص به وجود می‌آورد. در صورت مواجهه با چنین وضعیتی بهتر است اقدامات زیر را انجام دهید:

- ۱ دستورالعمل‌های ایمنی را در خصوص طوفان‌ها و سیل‌هایی که ممکن است همراه رعد و برق و توفان اتفاق بیفتند، رعایت کنید.
- ۲ به رادیو گوش دهید تا از آخرین خبرها و امدادها مطلع شوید.
- ۳ تلویزیون را از برق بکشید.
- ۴ وسایل مهمی را که در فضای بیرون خانه نگهداری می‌کرده‌اید، به درون منزل بیاورید.
- ۵ پنجره‌ها را ببندید و قفل کنید.
- ۶ به محض دریافت هشدار وقوع گردباد، در جستجوی پناهگاه باشید و به نزدیک‌ترین پناهگاه بروید.
- ۷ 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.
- ۸ اگر در خانه هستید، چند پنجره هم جهت با مسیر حرکت گردباد را باز کنید تا فشار هوای داخل و خارج منزل یکسان شود.
- ۹ در گوشه‌ای 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.
- ۱۰ 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 بپوشانید.
- ۱۱ 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.
- ۱۲ اگر مجبورید حرکت کنید، در جهت عمود بر مسیر گردباد از آن دور شوید.
- ۱۳ در اتومبیل نمانید و از ساختمان‌های دارای شیروانی دور شوید.
- ۱۴ بعد از تمام شدن توفان، کمک‌های اولیه را به افراد آسیب‌دیده یا گرفتار برسانید و در صورت نیاز از دیگران کمک بخواهید.
- ۱۵ از منطقه خسارت دیده دور شوید مگر آن‌که از شما درخواست کمک شود.

۱ اگر در فضای باز گرفتار توفان و رعد و برق شدید:

- ۱ زانو بنشینید، پاهای خود را نزدیک یکدیگر قرار دهید و سر خود را خم کنید (وضعیت سجده).
- ۲ در هنگام وقوع توفان و رعد و برق در ارتفاعات و مناطق باز قرار نگیرید و از بالای تپه ها و نقاط مرتفع و درختان دور شوید.
- ۳ ایستادن زیر درخت و روی تپه هنگام رعد و برق، خطرناکترین اقدام است. از این کار پرهیز کنید.
- ۴ از تجهیزاتی مانند تراکتور، موتور سیکلت، دوچرخه، نرد آهنی، قلاب 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.
- ۵ در هنگام رعد و برق از حصارهای فلزی، خطوط تلفن و برق دور شوید.
- ۶ 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.
- ۷ زیر ستون های بتونی، سیم های برق هوایی، مخازن و شیشه ها پناه نگیرید زیرا احتمال فرو ریختن و افتادن آنها وجود دارد.
- ۸ در صورتی که در اتومبیل هستید به علت احتمال سقوط درختان از آنها دور شوید، و سپس پارک کنید.
- ۹ اگر در مزرعه هستید، فوراً حیوانات اهلی و دامها را به پناهگاه ببرید.
- ۱۰ اگر در حال شنا کردن یا در قایق هستید، فوراً از آب بیرون بیایید.

- ۱۶ از سیم های آویزان برق دور شوید و این موارد را به مقامات مسوول اطلاع دهید.
- ۱۷ ذخیره آب و غذا (ترجیحاً به صورت کنسرو) به اندازه مصرف سه روزه آماده کنید و در کیف نجات قرار دهید.
- ۱۸ پناهگاه مناسبی انتخاب کنید، زیرزمین منازل، زیر پله ها و یا وسایل سنگین و پا برجا، که دور از دیوارهای خارجی و پنجره ها قرار دارند، مکان های خوبی برای پناه گرفتن در توفان هستند.
- ۱۹ منابع اصلی آب و شبکه های تخریب شده فاضلاب را به مقامات مسوول گزارش دهید. به توصیه های ماموران امداد توجه کنید.
- ۲۰ وقتی رعد و برق رخ می دهد در منزل بمانید و بیرون نروید مگر آن که لازم باشد.
- ۲۱ به هشدارهای هواشناسی و پیش بینی هوا دقت کنید.
- ۲۲ در هنگام رعد و برق از در و پنجره، بخاری دیواری، شوفاژ و یا دیگر هادی های الکتریکی دور شوید.
- ۲۳ در هنگام رعد و برق، دو شاخه و وسایل برقی مانند تلویزیون و رادیو را از برق بیرون بکشید.



۲ اگر درون منزل هستید: برای جلوگیری از برق گرفتگی در چنین وضعیتی، به این توصیه ها توجه کنید:

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

اگر بیرون از منزل هستید: برای جلوگیری از برق‌گرفتگی در چنین وضعیتی، اگر بیرون از خانه هستید، به این توصیه‌ها توجه کنید:

- ۱ در صورت امکان، به فضای درون یک ساختمان یا وسیله نقلیه بروید.
- ۲ اگر نمی‌توانید وارد ساختمان شوید، به فضایی باز که دور از درختان و اشیای مرتفع است، بروید.
- ۳ در صورت حضور در طبیعت، در منطقه‌ای که پر از درختان کوتاه است، بمانید و از نزدیک شدن به درختان بلند خودداری کنید.
- ۴ از تمام ساختارهای ارتباطی نظیر دکل، پرز برق و تلفن دور بمانید.
- ۵ از وسایلی مانند ابزارهای مرتبط با شخم‌زنی، چوب ماهیگیری، دوچرخه و تجهیزات پیک‌نیک فاصله بگیرید.
- ۶ از آب دور بمانید.
- ۷ اگر موهای تان سیخ شده (می‌تواند نشانه وجود الکتریسیته در اطراف تان باشد) خم شوید، پاهای تان را به هم نزدیک کنید و دست‌های تان را روی زانوهای تان بگذارید و راه بروید.
- ۸ روی زمین دراز نکشید چون این کار باعث عبور جریان الکتریسته از بدن شما به زمین می‌شود و شما را با خطر برق‌گرفتگی روبه‌رو می‌کند.

پس از توفان

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 وسایل ضروری خود را به همراه داشته باشید. مانند داروها، لباس کافی، مواد غذایی و .. رعایت نکات ایمنی که قبلاً به آن اشاره شد.



حریق در طبیعت

حریق در طبیعت، همان‌طور که از اسمش پیداست، نوعی آتش‌سوزی است که در طبیعت و در فضای باز رخ می‌دهد.

۱ اگر چنین حریقی در حوالی محل سکونت شما به وقوع پیوسته است، اقدامات زیر را انجام دهید:

- ۱ برای دریافت آخرین خبرها و امدادها، به رادیو و تلویزیون گوش دهید.
- ۲ پارچه‌ها و پرده‌های اشتعال‌زا را از دسترس دور کنید و تمام درها و پنجره‌ها را مسدود کنید.
- ۳ شیر گاز و شمعک را خاموش کنید.
- ۴ در هر اتاق، چراغی برای روشنایی در هنگام انتشار دود روشن کنید.
- ۵ اشیای گرانبه‌ای که می‌دانید با آب آسیب نمی‌بینند، در آب حوض یا استخر بیندازید.
- ۶ آب‌پاش‌ها را روی سقف و هر جایی که می‌دانید در معرض آتش‌سوزی است، قرار دهید.
- ۷ در صورت لزوم، فوراً محل را تخلیه کنید.

۲ اگر خودتان با چنین حریقی مواجه شده‌اید، باید:

- ۱ سر و بالاتنه‌تان را با لباس‌های خیس بپوشانید؛
- ۲ اگر در حوالی شما استخر یا محفظه‌ای از آب وجود دارد، وارد آن شوید.
- ۳ اگر آبی در دسترس نیست، دنبال پناهگاه امن یا تکه‌سنگ‌های بزرگ بگردید.
- ۴ در حالی که پارچه‌ای خیس روی دهان خود گذاشته‌اید، سر را نزدیک زمین نگه دارید و نفس بکشید.

انفجار اتمی

۱ اقدامات هنگام وقوع انفجار اتمی



۱ هرگز به محل انفجار و نور سفید آن نگاه نکنید، چشم‌های تان را بسته و بازوان خود را جلوی آن‌ها بگیرید.

۲ جان‌پناه یا حفاظ وقتی مؤثر و با ارزش است که در یک یا دو قدمی ما باشد. البته دوییدن به سمت آن اصلاً منطقی نیست، پس خیلی سریع پشت به محل انفجار روی زمین بخوابید و به زمین بچسبید و گرنه همراه موج انفجار به هوا پرتاب شده و در کمتر از یک ثانیه خواهید سوخت.

۳ پشت تپه‌ها و دیوارها، داخل شیارها، کنار جدول‌ها، داخل جوی‌ها و گودی‌ها، زیر پل‌ها و یا داخل تونل‌ها، پشت کیوسک‌ها و اتاقک‌ها و ... ، محل‌های مناسبی برای پناه گرفتن موقت هستند، زیرا بخش اعظمی از موج گرما و تشعشع را به خود می‌گیرند. حتی یک میز یا صندلی یا یک تکه چوب یا لباس یا چند کتاب و ... می‌تواند مقداری از اثرات گرما و تشعشع اولیه را کم کند.

۴ هر چه محل پناه گرفتن شما از سطح زمین پایین‌تر باشد، ایمن‌تر است.

۵ چند لحظه در همین وضعیت باقی بمانید تا موج انفجار و تشعشعات گرمایی عبور کنند، بعد سریعاً بلند شده و خیلی زود آن‌جا را ترک کنید.

۲ بعد از انفجار اتمی چه باید کرد؟

۸ درون منطقه آلوده، لباس‌های خود را بیرون نیاورید. زیرا با این کار جذب پرتوها را به بدن خود سریع‌تر می‌کنید.

۹ پوشیدن لباس‌های کاملاً سفید بسیار مؤثر و مفید است، زیرا بخش اعظمی از پرتوهای رادیواکتیو را منعکس می‌کنند.

۱۰ بهترین مکان ماندن، محلی سقف دار است که ما را از ریزش خاکسترهای اتمی و تشعشعات رادیواکتیو حفظ کند، حتی یک تکه پارچه برزنتی سفید و یا یک چتر سفید یا یک ملحفه، ما را از آلوده شدن به خاکسترهای اتمی حفظ می‌کند.

۱۱ هیچ‌گاه به محل انفجار نزدیک نشوید و هر چه می‌توانید از آن محل دور شوید، زیرا مقدار اشعه دریافتی بدن ما کمتر می‌شود.

۱ دقت کنید که تمام محیط و اشیای اطراف، آلوده به رادیواکتیو هستند. پس هیچ وسیله‌ای را با خود از محل بیرون نیاورید، زیرا موجب گسترش آلودگی در مناطق دیگر می‌شوید. (این مطلب را به دیگران نیز یادآوری کنید)

۲ حتی ذرات گرد و غبار روی لباس‌ها و بدن هم کاملاً آلوده هستند (خاکستر اتمی)، پس لباس خود را تکان ندهید و هنگامی که آن‌ها را تعویض می‌کنید کاملاً مواظب باشید که وارد دهان یا مجاری تنفسی شما یا دیگران نشود.

۳ هیچ‌گونه آشامیدنی و یا خوراکی را تا خارج شدن از منطقه و کم شدن آلودگی محل مصرف نکنید. این مواد به راحتی ذرات پرتودار را به درون بدن برده و شما را بیمار می‌کنند.

۴ از تمام قسمت‌های باز بدن خود کاملاً محافظت کنید. زیرا تا مدت‌ها در معرض تابش پرتوهای مرگ‌آور هستید، حتی یک کلاه و یا دستمال و لباس اضافی نیز بسیار مؤثر است.

۵ از زخم‌ها و یا سوختگی‌های خود شدیداً مراقبت کنید و روی آن‌ها را سریعاً بپوشانید، زیرا یکی از راه‌های سریع انتقال پرتوهای رادیواکتیو به بدن هستند.

۶ برای جلوگیری از استنشاق خاک‌های آلوده به رادیواکتیو، در صورت موجود بودن حتماً از ماسک استفاده کنید و در غیر این صورت دستمال یا پارچه خشک جلوی دهان و بینی خود نگه‌دارید.

۷ دست به چشمان خود نکشید و در اسرع وقت با مقداری آب سالم چشم‌ها و دهان و بینی خود را بشویید و با پارچه‌های تمیز خشک کنید، این کار کمک مؤثری به از بین بردن پرتوگیری داخلی بدن شما می‌کند.



- ۱۷** کلیه قسمت‌های بدن به خصوص قسمت‌های مودار بدن را بشویید و بهتر آن است که موها را کوتاه کنید و آن‌ها را درون کیسه‌های سر بسته بریزید. آبی که با آن خود را شسته‌اید را نباید در معرض تماس با موجودات زنده قرار دهید، حتی گیاهان و حیوانات را با این کار آلوده می‌کنید.
- ۱۸** پرتوهای رادیواکتیو می‌توانند از طریق آب آلوده وارد بدن ماهی‌ها و از طریق علوفه آلوده وارد گوشت دام‌ها و به خصوص شیر دام‌ها شده و پس از بیمار کردن آن‌ها موجب بروز اختلالات خطرناک در انسانی که از این مواد غذایی مصرف می‌کند، شود.
- ۱۹** سبزی‌ها بخش اعظم مواد رادیواکتیو محیط را جذب می‌کنند و با مصرف آن توسط دام‌ها و یا حتی انسان‌ها این مواد خطرناک وارد بدن آن‌ها می‌شود.
- ۲۰** یکی از راه‌های مناسب جمع آوری ذرات گرد و غبار از روی لباس و اشیاء استفاده از جاروی برقی با کیسه‌های یکبار مصرف است که باید با دقت انجام گیرد.

- ۱۲** به تابلوها و علائم مخصوص منطقه آلوده توجه کرده و در این مکان‌ها حتی برای مدت کوتاهی هم توقف نکنید.
- ۱۳** به توصیه‌ها و دستورات رادیو و یا گروه‌های تخصصی کاملاً گوش فرا دهید، زیرا آن‌ها از مناطقی که تحت تأثیر بارش اتمی و یا خطرات احتمالی دیگر قرار دارند خبر داده و روش‌های مناسب را آموزش می‌دهند.
- ۱۴** بعد از کم شدن آلودگی یا خارج شدن از منطقه آلوده کلیه لباس‌ها را با احتیاط بیرون آورده و درون یک کیسه پلاستیکی ریخته و سر آن را ببندید.
- ۱۵** مواد آلوده را نسوزانید زیرا این کار فقط مواد رادیواکتیو را به وسیله دود و خاکستر در محیط پخش خواهد کرد.
- ۱۶** مواد آلوده به رادیواکتیو را دفن نکنید، زیرا ممکن است در محلی کاملاً نادرست دفن شده و در اثر این خطا، افراد دیگری را آلوده کنید. (مواد دفن شده حتی بر روی گیاهان، حشرات و حیوانات هم اثر بسیار خطرناکی دارند)



بهمن، تگرگ و کولاک، بوران و سرمازدگی

تگرگ، شکل یخ‌زده‌ای از باران و کولاک، برف مهیبی است که می‌تواند به ویژه در مناطق مرتفع، شما را با خطر بهمن مواجه کند. اگر با خطر ریزش بهمن مواجه شدید، حتماً 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 پنجره‌ها را ببندید. اما در صورتی که بیرون از منزل یا داخل خودرو هستید، اقدامات زیر را انجام دهید:

- ۱** دنبال پناهگاه بگردید.
- ۲** تنها در صورت لزوم، حرکت کنید.
- ۳** از جعبه کمک‌های اضطراری مخصوص شرایط اضطراری در خودرو دارید، استفاده کنید. این جعبه باید حاوی: شن، بیلچه، طناب، رنده، فنسک، پتوی کلفت، لباس گرم، آب آشامیدنی، کانسرو، شمع و کبریت باشد.
- ۴** پیاده‌روی و رانندگی در این شرایط بسیار خطرناک است و امکان سقوط شاخه‌های درختان و تیرهای برق وجود دارد.
- ۵** در فصول سرد سال و پس از بارش برف، قبل از رانندگی در مسیرهای کوهستانی به هشدارهای سازمان‌های مربوطه توجه کنید.
- ۶** 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.
- ۷** چراغ قوه و رادیوی قابل حمل و باتری اضافه و تعدادی شمع فراهم کنید.
- ۸** فقط در صورت ضرورت اقدام به مسافرت کنید و حتماً از زنجیر چرخ یا لاستیک یخ شکن استفاده کنید.
- ۹** جاده‌های اصلی و مهم را انتخاب کنید.
- ۱۰** به هنگام بیرون آمدن از منزل، لباس چند لایه و سبک بپوشید.
- ۱۱** آدرس محل مسافرت و زمان حرکت خود را به اشخاص مطمئن اطلاع دهید.
- ۱۲** باک اتومبیل خود را از سوخت پر کنید و اگر خودروی شما دچار نقص فنی شد تا رسیدن کمک در اتومبیل بمانید و از فعالیت‌های طاقت‌فرسا مانند پارو کردن برف، هل دادن ماشین و .. اجتناب کنید.



۱۳ اگر در اتومبیل گیر افتادید، بعد از قرار دادن پارچه‌های براق روی آنتن، داخل اتومبیل بمانید.

۱۴ 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.



۱۵ در هنگام سرمازدگی کلیه اندام‌های خود را کاملاً بپوشانید تا در معرض سرمازدگی قرار نگیرند.

۱۶ فرد سرمازده را به محیط گرم منتقل کنید و اندام‌های او را به آرامی گرم کنید.

۱۷ تأکید می‌گردد 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 مبتلا می‌شود.

۱۸ تا جایی که امکان دارد از برف ذوب شده، آب آشامیدنی خود را تهیه نکنید چراکه احتمال آلوده بودن آن بالاست.

۱۹ در صورت عدم دسترسی به آب آشامیدنی مطمئن، آب را به مدت ۳ دقیقه جوشانده و سپس مصرف کنید.

۲۰ برای شستشو و آماده‌سازی 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 نمی‌شود).



اقدامات قبل از کولاک و سرمای شدید

۱ آمادگی:

۱ مقداری نمک و شن برای باز کردن راه عبور و مرور تهیه و نگهداری کنید.

۲ یک پارو و یا هر وسیله دیگری برای جابه‌جا کردن برف تهیه کنید.

۳ 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.

۴ لباس و پتوی گرم به اندازه کافی تهیه کنید.

۵ 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. (احتمال اختلال در شبکه آب‌رسانی



به دلیل یخ زدگی یا ترکیدگی لوله‌ها و نیز قطع برق در این شرایط وجود دارد).

۶ داروهای مورد نیاز افراد بیمار به ویژه داروهای حیاتی مانند انسولین و .. را تهیه و نگهداری کنید.

۷ یک برنامه مراقبت از افراد آسیب‌پذیر خانواده (سالمنان، معلولین، کودکان، زنان باردار، بیماران) پیش بینی کنید.

۸ بدیهی است در زمان وقوع کولاک و سرمای شدید ممکن است اعضای خانواده همگی در یک محل نباشند. بنابراین ضروری است تا علاوه بر پیش‌بینی یک روش ارتباطی مناسب مانند موبایل و .. در صورت قطع این ارتباطات، محلی را برای جمع شدن مجدد اعضای خانواده تعیین کنید.

۹ یک رادیوی کوچک که شبکه‌های مختلف رادیویی را به خوبی بگیرد و خبرهای مربوط به پیش‌بینی وضع هوا و سایر اخبار نیز از آن قابل دریافت باشد، به همراه باتری اضافه تهیه کنید.

۱۰ شماره تماس‌های اضطراری مانند ۱۲۵ (آتش نشانی)، ۱۱۵ (اورژانس) و ۱۱۲ (هلال احمر) را به خاطر بسپارید.

۱۱ مادران باردار که نزدیک به زمان زایمان هستند، باید در مکان‌هایی استقرار یابند که دسترسی به بیمارستان و پزشک امکان‌پذیر باشد.

۱۲ با درزگیری درها و پنجره‌ها، نصب پرده‌های ضخیم و پوشاندن شیشه‌ها 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.

۱۳ سالم بودن ناودان‌ها را کنترل کنید و از باز بودن آن‌ها اطمینان حاصل کنید.

۱۴ پشت‌بام‌های منزل خود را کنترل کنید و از سالم بودن عایق پشت بام‌ها مطمئن شوید.

۱۵ شاخه‌های درختانی که ممکن است در اثر سرما و سنگینی برف بر روی خانه سقوط کنند را قطع کنید.

۱۶ بهتر است یک کارشناس، ساختمان را از نظر تحمل حجم زیادی از برف بررسی کند.

۱۷ از سالم بودن سیستم‌های گرمایشی منازل خود مطمئن شوید و راه‌های خروج دود را از نظر کارایی مناسب بررسی کنید.

۱۸ از کارشناسان سازمان آتش‌نشانی برای اطمینان از عملکرد مناسب دودکش‌ها کمک بخواهید.

۱۹ بخاری‌های بدون دودکش فقط برای فضاهای بزرگ و باز مناسب بوده و استفاده از آن در محیط‌های بسته و منزل بسیار خطرناک است.

۲۰ لوله‌های آبی که در مجاورت هوای سرد قرار دارند را با پوشش‌های مناسب عایق‌بندی کنید تا از یخ‌زدگی و ترکیدن آن‌ها جلوگیری شود.

۲۱ 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 آتش‌سوزی را به دنبال داشته باشد.

در مواقع کولاک و سرمای شدید، 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 یخ‌شکن و لاستیک زاپاس سالم را فراموش نکنید. از وجود ضدیخ 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 پاک‌کن، 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 وسیله نقلیه خود نگهداری کنید. این وسایل شامل موارد زیر است:

- بیل کوچک
- چراغ قوه
- رادیوی کوچک با باتری اضافی
- آب
- مواد غذایی ساده و پراثری
- کبریت و فندک
- کلاه اضافی، جوراب، دستکش عایق، پتو
- کیف کمک‌های اولیه
- چاقوی جیبی
- داروهای لازم
- زنجیر و یا طناب
- نمک جاده، شن و ماسه
- کابل بکسل
- کابل سیم‌برق دارای سر باتری
- علایم خطر شب‌نما
- ابزارهای فنی شامل انبردست، پیچ‌گوشتی، آچار چرخ، جک و ..



۲۲ در صورتی که از حیوانات نگهداری می‌کنید (به ویژه دام و احشام در مناطق کشاورزی)، آن‌ها را در سرپناه‌های گرم و با آذوقه کافی نگاه‌دارید.

۲۳ وسایل پخت و پز مانند گاز پیک‌نیک، به هیچ عنوان وسیله مناسبی برای گرم کردن داخل خودرو و چادر مسافرتی نیست. زیرا خطر مسمومیت با گاز منواکسیدکربن و نیز آتش‌سوزی هنگام استفاده از این وسایل بسیار بالاست. در کشور ما تعداد افرادی که هر سال به دلیل مسمومیت با منواکسیدکربن و نیز سوختگی‌ها در فصول سرد جان خود را از دست می‌دهند، بسیار بیشتر از تلفات ناشی از سرما است. گاز منواکسیدکربن گازی است بی‌بو و بی‌رنگ، لذا در صورت تجمع آن در محیط بسته، تشخیص آن مشکل است. سردرد، سرگیجه و حالت تهوع علامت‌های اولیه مسمومیت با آن هستند. در صورتی که احتمال وجود منواکسیدکربن مطرح است، فوراً درها را باز کرده، در هوای آزاد قرار گرفته و با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید.

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

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

۲۶ به دلیل احتمال نشت گاز از انشعابات موقت و غیراستاندارد از به کار بردن آن‌ها جداً خودداری کنید. (مانند شیلنگ برای بخاری‌های گازی در منزل)

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

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



۲ در زمان سرمای شدید یا کولاک:

- ۱ از خروج بی‌مورد از منزل پرهیز کنید.
- ۲ در صورتی که خارج از منزل هستید، بر روی سطوح برفی و یخ‌زده با احتیاط حرکت کنید. از کفش آج‌دار و چکمه استفاده کنید.
- ۳ از حرکات اضافی مانند پارو زدن مکرر که بار قلب را افزایش می‌دهد، خودداری کنید. این موضوع یکی از علل عمده ایست قلبی در زمستان به حساب می‌آید. از بلند کردن برف‌ها با وزن زیاد جداً خودداری کنید. سعی کنید برای جابه‌جایی آنها، تا حد ممکن حجم کمی از برف در هر بار جابه‌جا شود.
- ۴ از خیس شدن لباس‌ها و دستکش‌های خود جداً جلوگیری کنید.
- ۵ از یخ‌زدگی اعضا جلوگیری کنید. علایم یخ‌زدگی 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.

۶ در صورت احتمال یخ‌زدگی، آن را به آرامی گرم کنید و با پوشش خشک ببوشانید. از ماساژ عضو یخ‌زده خودداری کنید و فوراً از نیروهای امدادی کمک بگیرید. هرگز نباید اندام یخ‌زده را در معرض گرمای شدید و مستقیم قرار دهید، زیرا گرم شدن ناگهانی اندام یخ‌زده (قبل از برقراری جریان خون) باعث مرگ سلول‌های عضو یخ‌زده می‌شود.

۷ یکی از عوارض سرمای شدید، کاهش دمای بدن یا «هایپوترمی» است که پدیده‌ای خطرناک

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



۱ 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 سازمان های مربوطه مطلع شوید. سفر خود را در روز انجام دهید. اطرافیان تان 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.



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 می شود.

۸ در صورت شک به عارضه کاهش دمای بدن ابتدا باید دمای بدن را اندازه گیری کرد. اگر دمای بدن زیر ۳۵ درجه سانتی گراد است، فوراً با نیروهای امدادی (۱۱۵) تماس بگیرید. فرد را در پتوی خشک و گرم بپیچید. در صورتی که لباس های فرد خیس است، به سرعت آن ها را تعویض کنید. در صورتی که فرد هوشیار است، نوشیدنی گرم به او بخورانید.

۹ در صورت یخ زدگی لوله های آب، کلیه عایق های آن را باز کنید. آب گرم بر روی مسیر خروج لوله بریزید.

۱۰ در اتاق ها و فضاهایی از منزل که استفاده نمی شوند را ببندید تا از هدر رفتن گرما جلوگیری شود.

۱۱ چراغ های نفتی را حداقل یک متر از مواد قابل اشتعال دور نگه دارید و برای نفت ریختن در آن، بخاری را از اتاق خارج کنید.

۱۲ 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.

۱۳ 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 صورتی که در راه ماندید، در شرایط زیر از ادامه حرکت پرهیز کنید:

- ۱ در صورتی که رسیدن تیم های امدادی محتمل است.
- ۲ در صورتی که مکان امن تری در نزدیکی شما نیست.
- ۳ در صورتی که لباس و پوشش شما مناسب نیست.
- ۴ در صورتی که امکان تماس برای امداد رسانی وجود ندارد.
- ۵ در صورتی که امکان تماس برای درخواست کمک در نزدیکی شما وجود دارد، در اسرع وقت این کار را انجام دهید.
- ۶ در صورتی که مکان امنی در نزدیکی شما است و شما آن را می بینید، به آنجا بروید.
- ۷ در صورتی که لباس و پوشش شما کافی است، برای درخواست کمک اقدام کنید.
- ۸ پس از توقف توفان، 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.

خودمراقبتی در بلایا



۱ توصیه های ضروری بهداشت آب آشامیدنی هنگام وقوع حادثه

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

۲ 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.

۳ در خودروی خود باقی بمانید تا نیروهای امدادی شما را بیابند. به هیچ وجه از خودروی خود خارج نشوید، مگر این که ساختمانی در نزدیکی خود ببینید. دقت کنید که در بسیاری مواقع ساختمان بسیار دورتر از آن جایی است که می بینید.

۴ برای استفاده از بخاری، هر یک ساعت به مدت ۱۰ دقیقه خودرو را روشن کنید. هراز گاهی کمی پنجره را برای تهویه باز کنید.

۵ برفی که مسیر لوله آگروز را مسدود می کند به صورت متوالی باز کنید. این کار از برگشت دود به داخل خودرو جلوگیری می کند.

۶ برای حفظ دمای بدن، فعالیت سبک (نظیر حرکت دادن مکرر پاها و دست ها) ضروری است. توجه داشته باشید که فعالیت شدید خطرناک است.

۷ در زمان کولاک، استفاده از نقشه راه بسیار مهم است.

۸ صندلی های خودرو بهتر است پوشش عایق داشته باشند (استفاده از پتو توصیه می شود). بهتر است سرنشینان نزدیک تر به هم نشسته و از کت های خود به صورت مشترک به عنوان پتو استفاده کنند.

۹ برای استراحت و خواب به صورت نوبتی بیدار بمانید تا از حضور احتمالی تیم های امدادی آگاه شوید.

۱۰ نوشیدن مایعات کافی (فاقد کافئین و الکل) و مصرف مواد غذایی توصیه می شود.

۱۱ از اتلاف باتری و سوخت جلوگیری کنید و برای استفاده از آنها جانب احتیاط را رعایت کنید.

۱۲ چراغ های کناری خودرو را در شب روشن نگه دارید تا توسط تیم های امدادی رویت شوید.



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

- ۱ 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.
- ۲ 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
- ۳ بدیهی است که در برنامه ریزی برای سرمای شدید بعدی نباید اشکالات تجربه اخیر تکرار شود.

۲

توصیه‌های ضروری تغذیه هنگام وقوع حادثه

- ۱ درحداکثر از غذاهای کنسرو شده استفاده کنید.
- ۲ با توجه به نیاز تنوع در مواد غذایی، از کنسروهای مختلف و مناسب (تن ماهی، لوبیا، عدس و ..) استفاده کنید.
- ۳ از کنسروهای آسیب‌دیده (قوطی کج شده، سوراخ شده، بادکرده) به هیچ وجه استفاده نکنید.
- ۴ از مواد غذایی بسته‌بندی شده که بسته‌های آن‌ها آسیب‌دیده، اجتناب کنید.
- ۵ قبل از تهیه و مصرف غذاهای کنسرو شده حتما به تاریخ تولید و انقضای آن دقت کنید.



- ۱۴ از مصرف غذاهای کپک زده، ترشیده و آلوده به حشرات خودداری کنید.
- ۱۵ سبزی و میوه‌های خام را قبل از مصرف باید سالم‌سازی کنید.
- ۱۶ شیر را بجوشانید.
- ۱۷ تخم‌مرغ با پوسته سالم را می‌توان در شرایط معمولی نگهداری کرد در صورت گرم بودن هوا، بهتر است در عرض ۱۵ روز مصرف شود.
- ۱۸ برای پیشگیری از سوء تغذیه مادران باردار و کودکان زیر دو سال باید مکمل‌های آهن و مولتی ویتامین خود را از امدادگران تهیه کنید.
- ۱۹ در برنامه‌ریزی تغذیه همگانی باید نیازهای اضافی زنان باردار و شیرده مد نظر قرار گیرد.
- ۲۰ مادران باردار، مصرف مولتی ویتامین، آهن و اسیدفولیک را در شرایط بلایا فراموش نکنند.
- ۲۱ برای کودک زیر ۲ سال به ازای هر دو روز یک بسته غذای کمکی آماده تهیه کنید.
- ۲۲ واکسیناسیون کودک خود را مطابق جدول واکسیناسیون ادامه دهید.
- ۲۳ در زمان بلایا حتما کودکان خود را با شیر مادر تغذیه کنید.

۳

توصیه‌های ضروری بهداشت محیط و ایمنی در بلایا

- ۱ از انداختن سنگ و پارچه به داخل چاهک توالت‌هایی که امکان گرفتگی دارند، خودداری کنید.
- ۲ توصیه‌های اکیپ‌های بهداشتی را جدی گرفته و به آن‌ها عمل کنید.
- ۳ کانون‌های آلودگی از قبیل: فاضلاب، زباله، فضولات را شناسایی و برای پاک‌سازی و سم‌پاشی و گندزدایی به مسوولین بهداشتی اطلاع دهید.
- ۴ نظافت اتاقک توالت‌ها را حتما رعایت کنید.
- ۵ دفع زباله تا فاصله ۲ کیلومتری منطقه مسکونی انجام پذیرد.
- ۶ تهیه وسایل اطفای حریق و در دسترس بودن آن‌ها و آموزش به افراد برای به کار گرفتن آن‌ها ضروری است.
- ۷ برای جلوگیری از آتش‌سوزی، از پختن غذا داخل چادر خودداری کنید.
- ۸ در موقع بارش باران از کشیدن دست و انگشت

- ۶ از مواد غذایی غنی شده با ویتامین‌ها و املاح و یا از مکمل‌های دارویی، ویتامین‌ها و املاح استفاده کنید.
- ۷ در صورت قطع برق، در ماه‌های گرم سال روی یخچال و فریزر را با مواد عایق مثل پتوی پشمی بپوشانید با این روش محتویات یخچال تا ۱۲ ساعت و در فریزر تا ۲۴ ساعت سالم خواهد ماند.
- ۸ در ماه‌های سرد توام با بارندگی، باید مواد غذایی را از انجماد و مواد غذایی خشک را از رطوبت محافظت کرد.
- ۹ از نگهداری غذاهای پخته شده در چادر جدا خودداری کنید.
- ۱۰ در صورت سرد بودن هوا (دمای پایین‌تر از ۴ درجه سانتی‌گراد)، مواد غذایی باقیمانده را در هوای سرد بیرون نگه‌داری کنید.
- ۱۱ به جای حمل گوشت، از نگهداری دام‌های زنده و مصرف تدریجی آن‌ها استفاده شود.
- ۱۲ گوشت چرخ‌شده به هیچ وجه نگهداری نشود.
- ۱۳ در شرایط بحران، غذای پرانرژی، قاشق و نی برای معلولین فراهم کنید.



- روی چادر به دلیل نفوذ آب به داخل چادر خودداری کنید.
- ۹ در صورت رطوبت در منطقه، باید هر روز زیراندازها بیرون آورده شوند و کناره‌های چادر را برای گردش هوا بالا بزنید.
- ۱۰ نظافت داخل و بیرون چادر را به منظور جلوگیری از رشد و تجمع حشرات مزاحم رعایت کنید.
- ۱۱ در صورت استفاده از فانوس برای روشنایی، به منظور جلوگیری از آتش‌سوزی از آویختن آن خودداری کنید.
- ۱۲ در صورت بروز آتش‌سوزی، به سرعت طناب‌های چادر آتش گرفته را بریده و چادر را بخوابانید.
- ۱۳ به منظور جلوگیری از گسترش آتش، باید طناب‌های چادرهای نزدیک محل آتش‌سوزی به سرعت بریده و جمع گردد.

۴ توصیه‌های حمایت‌های روانی، اجتماعی در بلایا

- بپردازید.
- راجع به نگرانی‌های خود با دیگران حرف بزنید.
 - به عنوان والدین یا افراد بزرگتر، پزشکان و کارشناسان بهداشتی به کودکان اطمینان دهید خطر توفان، سیل و .. آن‌ها را تهدید نمی‌کند.
 - به کودکان اجازه دهید تا احساسات خود را بروز دهند.
 - مانع گریه کردن دیگران نشوید.
 - بازی کردن به کودکان کمک می‌کند تا زودتر مشکلاتشان برطرف گردد.
 - بچه‌ها 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.



- 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 کم‌خوابی، 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.
 - همیاری گروهی با دیگران علاوه بر این که از انزوا و گوشه‌گیری او جلوگیری می‌کند، باعث کاهش فشارهای روانی فرد نیز می‌شود.
 - 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

۶ توصیه های اولیه برای مراقبت از بیماری های واگیر در بلایا

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



۵ توصیه های اولیه برای مراقبت از بیماری های غیرواگیر در بلایا

- ۱ یک کیف مناسب ترجیحاً رودوشی برای قرار دادن وسایل مورد نیازتان متناسب با حجم وسایل تهیه کنید.
- ۲ یک نسخه از اطلاعات شخصی، شماره تماس دوستان یا بستگان نزدیک و خدمات پزشکی مورد نیازتان را تهیه کنید.
- ۳ 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.
- ۴ مواد خوراکی کربوهیدراتی با ماندگاری طولانی (مثل بیسکویت؛ شکلات و ..) را برای مصرف حداقل ۲ وعده ذخیره کنید.
- ۵ حداقل یک بطری آب در کیف قرار دهید.
- ۶ ترجیحاً یک عدد چراغ قوه با باتری اضافه و رادیو کوچک در کیف قرار دهید.
- ۷ ویال انسولین و قلم انسولین را می توان در دمایی اتاق نگهداری کرد (از تابش مستقیم نور آفتاب؛ حرارت و سرما دور نگه داشته شود).
- ۸ توجه شود که محتوی ویال ها یا قلم ها شفاف باشد.
- ۹ 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).
- ۱۰ چنانچه کودک ما مبتلا به تالاسمی شدید (ماژور) است به تیم بهداشتی اطلاع دهید.
- ۱۱ چنانچه کودک شما مبتلا به تالاسمی شدید (ماژور) است و زمان تزریق خون او فرا رسیده است، به امدادگران بهداشتی اطلاع دهید.