

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).

ردیف	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.
محیط کار و زندگی	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.
گیری از بیمار بیهوش و آگیر	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.





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. معمولا راهکارهای زیر توصیه می شوند:

- 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 نهایتا در یک جا بتوانند همدیگر را پیدا کنند. مثلا یک میدان، مسجد محل و غیره.
- ۳ تعیین محلی که اعضای خانواده بتوانند برای یکدیگر پیغام بگذارند و آن را روی دیوار یا درختی نصب کنند تا بتوانند از اوضاع هم با خبر شوند.

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. مثال های زیر برخی از روش های 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 جابه جا کردن افراد بستری از مجاورت عوامل غیرسازه ای خطرناک منزل مثلا جابه جا کردن تخت یک بیمار بستری از زیر کمد سنگین یا شیشه ای

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 می گیرد: پس از وقوع یک زلزله (البته بعد از اطمینان از تمام شدن لرزش های آن). در هنگام وقوع زلزله فقط باید در نقاط امن ساختمان پناه بگیرید. مگر در منازل یک طبقه ای که مطمئن هستید بلافاصله وارد حیاط می شوید.)

فهرست اعضای آسیب پذیر خانواده

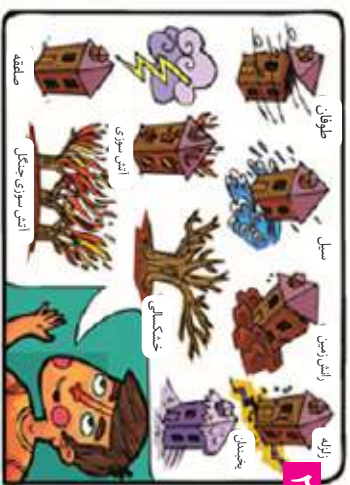
۱	افراد دارای بیماری مهم
۲	افراد دارای سابقه بستری اخیر
۳	زنان تازه زایمان کرده
۴	افراد معلول (جسمی یا روانی)
۵	کودکان
۶	زنان
۷	سالمندان

- ۱ قبل از وقوع یک زلزله بر اساس هشدار رسانه ها و مسوولین
- ۲ قبل از وقوع سیل یا توفان بر اساس هشدار رسانه ها 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



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



۲ در این گفتگو همه اعضاء خانواده شرکت می کنند.



۴ خانواده محلی را برای ملاقات بعد از حادثه تعیین می کند.



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



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

Family Disaster Preparedness Hazard Analysis & All-Hazard Preparedness

آمادگی خانواده در برابر مخاطرات طبیعی تابجویی: شناخت مخاطرات و آمادگی در برابر آنها



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



۳

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.



۲

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



۱

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



۴

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.



۵

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



۴

هر خانه باید دارای یک کیسهول 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

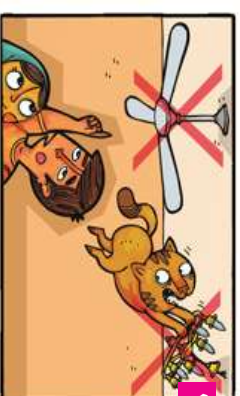
تالووی ۲: آمادگی برای زلزله



۹ فقط زیر چهار جوجه‌های محکم پناه بگیرید، مثل خانه‌های قدیمی که چهار جوب پخش می‌آورد 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 فشار دهیم، اندامها و گردن را با اسلحه حرکت کنیم. برای جلوگیری از صدمه بیضایی مسموم را با احتیاط از زیر آواز بیرون آورده و حمل کنیم.



۱۱ اگر زیر آواز 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 می‌توانیم از فضای خالی دور نقشه برای نوشتن اطلاعات ضروری استفاده کنیم، مثل محتویات کیف اضطراری، زمان مانور خانوار و غیره.



۱۴ خوب بچشم، جالایبند. نقشه فقط خط‌های خرد و خردگون در زمان زلزله و رسم کنیم و روی پنجه‌های کسم کنیم.

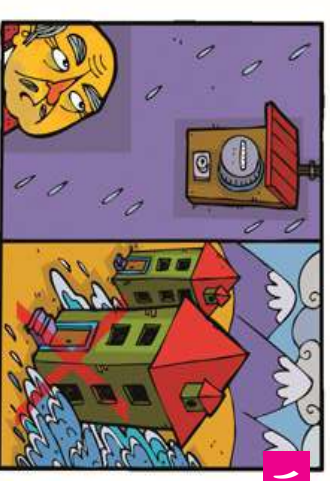


۱۳ بعد از زلزله، کابینت را با احتیاط باز کنیم. سالم بودن توله بچاری را بررسی کنیم و قیل از برگشت به داخل ساختمان از ایمن بودن آن مطمئن شویم.

بهداشت فردی	تغذیه سالم	فعالیت بدنی منظم	سلامت روان	مهارت‌های زندگی	دخانیات و مواد	بهداشت باوروی	محیط کار و زندگی	مگیر از بیمار بیهوشی واگیر	پیشگیری از حوادث و مدیریت بلایا
-------------	------------	------------------	------------	-----------------	----------------	---------------	------------------	----------------------------	---------------------------------

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 همگف 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.



۶

۳

۲

۱

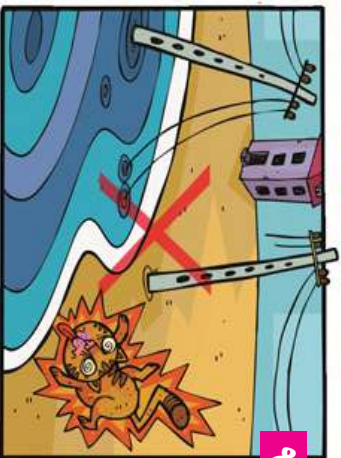
۵

۴

Family Disaster Preparedness Flood Preparedness

آمادگی خانواده در برابر مخاطرات طبیعی

تابوی ۳: آمادگی برای سیل



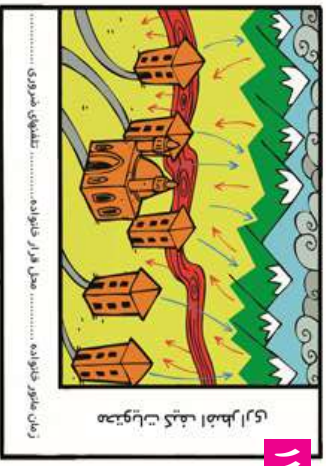
۹ به آب سیل نزدیک نشویم، چون ممکن است برق داشته باشد.



۸ بعد از سیل در لب پرگاه 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 آلوده باشد.



۱۲

محتویات کیف اضطراری

زمان مقرر خانواده

محل قرار خانواده

ظرفهای ضروری



۱۱

خوب پیسوم، حال باید نقطه خطر سیل رو رسم کنیم و زوری بچهار نصب کنیم



۱۰

برچه ها هر الیه بیا بید

نقشه خطر سیل منطقه یا روستای خود را رسم کنیم، می توانیم از فضای خالی دور کاذب 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 نکرده اند در نقاط ایمن بمانیم.

بهداشت فردی

تفاهیه سالم

فعالیت بدنی منظم

سلامت روان

مهارت های زندگی

دخانیات و مواد

بهداشت باوروی

معیط کار و زندگی

محیط کار و زندگی

گیري از بیمار بیهی و اگیر

پیشگیری از حوادث و مدیریت بلایا



آتش سوزی

بیشتر مرگومیر و آسیب‌های ناشی از آتش سوزی، 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 آتش سوزی 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 آتش سوزی 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 آتش سوزی 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:

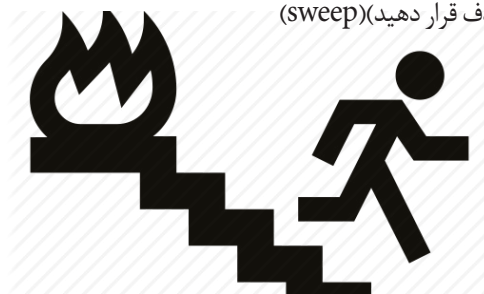
(Pull - Aim - Squeeze - Sweep)

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

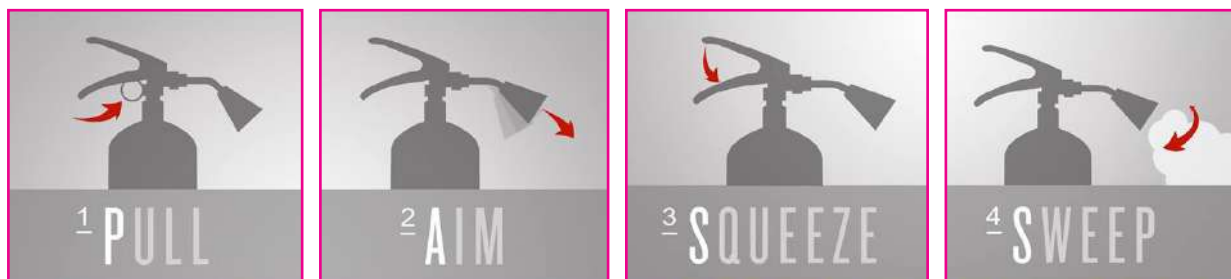
■ آن را به طرف قاعده آتش نشانه روید. (Aim)

■ 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 بپوشانید 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:

- 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.

- 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.

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

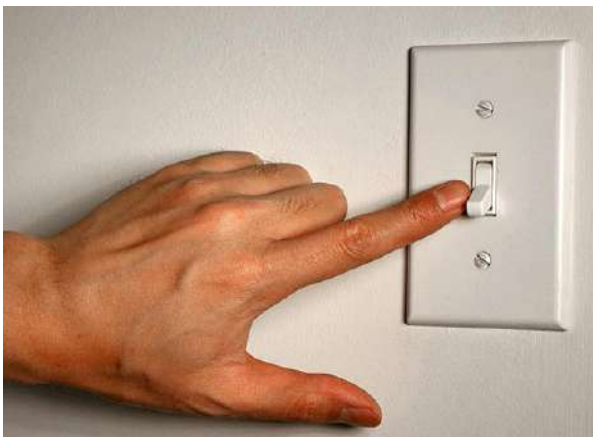
رعد و برق گاهی با تندباد همراه می‌شود و وضعیتی اضطراری و خاص به وجود می‌آورد. در صورت مواجهه با چنین وضعیتی بهتر است اقدامات زیر را انجام دهید:

- 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 بنزید، 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 دام ها 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.



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)

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 سربسته 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 جمع‌آوری ذرات گرد و غبار از روی لباس و اشیاء استفاده از جاروی برقی با کیسه‌های یکبار مصرف است که باید با دقت انجام گیرد.

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، هیزمی، 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



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 (شب‌نما) 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 می‌بینید.

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 می‌کند به صورت متوالی باز کنید. این کار از برگشت دود به داخل خودرو جلوگیری می‌کند.

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

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

۸ صندلی‌های خودرو بهتر است پوشش عایق داشته باشند (استفاده از پتو توصیه می‌شود). بهتر است سرنشینان نزدیک‌تر به هم نشسته و از کت‌های خود به صورت مشترک به عنوان پتو استفاده کنند.

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

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

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

۱۲ چراغ‌های کناری خودرو را در شب روشن نگه دارید تا توسط تیم‌های امدادی رویت شوید.

۱ توصیه‌های ضروری بهداشت آب آشامیدنی هنگام وقوع حادثه

۱ برای آشامیدن، حتماً از آب بسته‌بندی و بطری شده یا سالم مطمئن استفاده کنید.

۲ آب‌های 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 کم‌آبی، 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 یخ‌خنک نمایید و روی یخ نریزید.



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

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 می‌توان این برنامه را بهبود بخشید

۳ بدیهی است که در برنامه‌ریزی 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 توصیه‌های اولیه برای مراقبت از بیماری‌های واگیر در بلایا

- ۱ به هنگام بروز اسهال و مسمومیت غذایی از مایعات سالم و خوراکی (ORS) استفاده کنید و فوراً به نزدیک‌ترین 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 بادستمال بپوشانید.
- ۴ دست‌های 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 حیوان‌گزیدگی، بلافاصله محل زخم را با آب و صابون به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه شست‌وشو دهید.
- ۸ بلافاصله پس از مجروح شدن توسط حیوانات به نزدیک‌ترین اکیپ بهداشتی - درمانی مراجعه کنید.
- ۹ از ریختن و پراکنده کردن زباله در اطراف چادرها و سایر مناطق خودداری کنید.
- ۱۰ بعد از جمع‌آوری زباله‌ها، در کیسه زباله را محکم ببندید.
- ۱۱ کیسه‌های زباله را در محلی دور از چادرها و در محل تعیین شده قرار دهید.
- ۱۲ در صورت پراکندگی زباله در کنار چادرها به کمک اهالی آن‌ها را جمع‌آوری کنید.



۵ توصیه‌های اولیه برای مراقبت از بیماری‌های 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 الکلی، 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 می‌توان در دمایی اتاق نگهداری کرد (از تابش مستقیم نور آفتاب؛ حرارت و سرما دور نگه داشته شود).
- ۸ توجه شود که محتوی ویال‌ها یا قلم‌ها شفاف باشد.
- ۹ در شرایط اضطراری می‌توانید 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.