



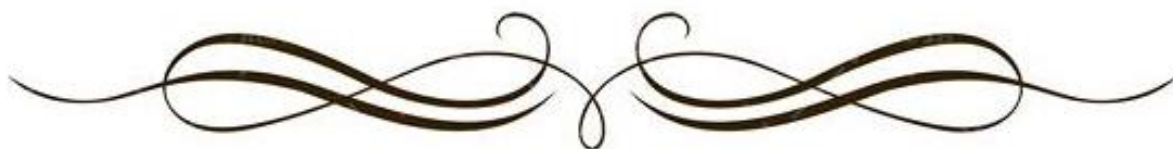
جمعیت هلال احمر

معاونت آموزش، پژوهش و فناوری

درس نامه آموزشی

دوره آمادگی در مخاطرات

ویژه فراگیران



اداره کل امور آموزش عمومی، پایه وبخانی

اداره آموزش، برنامه ریزی و فرهنگ سازی پایه وبخانی

|   |                  |            |
|---|------------------|------------|
| زیر نظر: دکتر مهدی نجفی، دکتر احمد سلطانی<br>با همکاری: نواب شمس پور، عزت اله وقری، سید مجتبی موسوی، معصومه یاسبلاغی، لایلا مهدوی، اکرم رزم پور   | ۱۳۹۷             | ویراست اول |
| زیر نظر: دکتر مهدی نجفی، دکتر احمد سلطانی، دکتر خسرو رحمانی<br>با همکاری: نواب شمس پور، عزت اله وقری، سید مجتبی موسوی، معصومه یاسبلاغی، لایلا مهدوی، اکرم رزم پور، سپیده ضرغام زنجانی، امیر حسین خسروی، مهرداد نصرتی، احمد قریشی، مهدی ارشادی، مجتبی چاووشی، شیرین کوهی | ۱۳۹۸             | ویراست دوم |
| زیر نظر: دکتر پیرحسین کولیوند، دکتر پیمان صابریان<br>بازنگری شده توسط معصومه یاسبلاغی (مسئول تولید محتوای بخش آموزش مخاطرات)  | آبان ماه<br>۱۴۰۲ | ویراست سوم |

ویراست سوم (بازنگری شده در آبان ماه ۱۴۰۲)

## فهرست مطالب

|       |   |       |    |
|-------|---|-------|----|
| ..... | ضرورت آمادگی در مخاطرات                         | ..... | ۴  |
| ..... | چرا آمادگی؟                                     | ..... | ۴  |
| ..... | آماده شوید                                      | ..... | ۴  |
| ..... | محل های کم خطر و پرخطر                          | ..... | ۵  |
| ..... | رسم نقشه خطر بلایا                              | ..... | ۶  |
| ..... | ارزیابی خطر سازه ای                             | ..... | ۷  |
| ..... | ارزیابی خطر غیر سازه ای                         | ..... | ۸  |
| ..... | تهیه کیف شرایط اضطراری                          | ..... | ۹  |
| ..... | برنامه ارتباطی در شرایط اضطراری                 | ..... | ۱۰ |
| ..... | برنامه تخلیه منرل در شرایط اضطراری              | ..... | ۱۱ |
| ..... | آشنایی با هشدار های اولیه                       | ..... | ۱۲ |
| ..... | برنامه کمک به اعضای آسیب پذیر                   | ..... | ۱۳ |
| ..... | تمرین آمادگی در برابر بلایا (مانور)             | ..... | ۱۴ |
| ..... | کمک های اولیه                                   | ..... | ۱۵ |
| ..... | مشارکت در برنامه های مدیریت بلایا در محله       | ..... | ۱۵ |
| ..... | آشنایی با ارزیابی آمادگی خانواده                | ..... | ۱۶ |
| ..... | آشنایی با مخاطرات طبیعی و اقدامات لازم در آن ها | ..... | ۱۷ |
| ..... | تعریف مخاطرات طبیعی                             | ..... | ۱۷ |
| ..... | زمین لرزه (زلزله)                               | ..... | ۱۷ |
| ..... | سیل   | ..... | ۲۳ |
| ..... | رانش زمین و گل ولای                             | ..... | ۲۸ |
| ..... | بمبگذاری  | ..... | ۳۰ |

|    |       |  |
|----|-------|--|
| ۳۶ | ..... | گرمای شدید   |
| ۳۷ | ..... | آتش سوزی در طبیعت                                    |
| ۳۹ | ..... | زمستان سخت و سرمای شدید                              |
| ۴۴ | ..... | توفان تدری و رعد و برق                               |
| ۴۶ | ..... | آشنایی با مخاطرات انسان ساخت و اقدامات لازم در آن ها |
| ۴۶ | ..... | تعریف مخاطرات انسان ساخت                             |
| ۴۶ | ..... | حوادث رانندگی  |
| ۴۹ | ..... | آتش سوزی خانگی                                       |
| ۵۱ | ..... | اطفای حریق   |
| ۵۵ | ..... | آلودگی هوا و ریزگردها                                |
| ۵۶ | ..... | مخاطرات ناشی از مواد خطرناک                          |
| ۵۹ | ..... | انفجارات تروریستی                                    |
| ۶۰ | ..... | تهیه سپناه   |
| ۶۴ | ..... | چادرزنی  |
| ۶۹ | ..... | بازگشت به وضعیت عادی                                 |
| ۷۴ | ..... | منابع  |

## ضرورت آمادگی در مخاطرات

### چرا آمادگی؟

هر چیزی که بتواند باعث آسیب یا خسارت شود، «مخاطره» نامیده می‌شود. این آسیب یا خسارت می‌تواند جانی یا مالی باشد یا باعث اختلال در روال عادی کارها شود.

نیروهای امدادی بعد از وقوع مخاطراتی همچون سیل، زلزله و ... ممکن است برحسب وسعت ناحیه آسیب‌دیده، جمعیت تحت تأثیر، مسدود شدن راه‌های دسترسی، چند ساعت یا حتی چند روز بعد، بتوانند در منطقه برای کمک به افراد حادثه‌دیده حضور یابند. بنابراین مردم منطقه آسیب‌دیده در ساعات اولیه پس از وقوع مخاطرات اولین کسانی هستند که می‌توانند بیشترین کمک و امدادرسانی را انجام دهند و باید برای مدت معینی صرفاً به امکانات خود متکی باشند.

### آماده شوید

#### جلسه‌شناسایی مخاطرات و برنامه‌ریزی برای مقابله با بلایا

در آخر هر فصل سال، با مشارکت اعضای خانواده نسبت به تکمیل و به روز رسانی جدول زیر اقدام کنید.

شناسایی مخاطرات و برنامه‌ریزی برای مقابله با بلایا

| چه مخاطراتی خانواده ما را تهدید می‌کند؟ | احتمال وقوع (صفر / کم / متوسط / زیاد) | برای کم کردن خطر، چه کاری می‌توانم انجام دهیم؟ |
|---|---------------------------------------|--|
| ۱- مخاطرات طبیعی                        |                                       |  |
| زمین‌لرزه                               |                                       |  |
| رانش زمین و گل‌ولای                     |                                       |  |
| آتشفشان                                 |                                       |  |
| سونامی                                  |                                       |  |
| سیل                                     |                                       |  |
| توفان دریایی                            |                                       |  |
| توفان شن                                |                                       |  |
| خشکسالی                                 |                                       |  |
| گرمای شدید                              |                                       |  |
| آتش‌سوزی در طبیعت                       |                                       |  |
| بهم‌پاشی                                |                                       |  |
| زمستان سخت و شدید                       |                                       |  |
| توفان تندی و رعدوبرق                    |                                       |  |
| سایر موارد                              |                                       |  |
| ۲- مخاطرات انسان‌ساخت                   |                                       |  |
| حوادث جاده‌ای                           |                                       |  |
| آتش‌سوزی خانگی                          |                                       |  |
| ریزگردها و آلودگی هوا                   |                                       |  |
| مخاطرات ناشی از مواد خطرناک             |                                       |  |
| تخریب سد                                |                                       |  |
| انفجارات هسته‌ای                        |                                       |  |
| انتشار مواد رادیواکتیو                  |                                       |  |
| انفجارات تروریستی                       |                                       |  |
| تهدیدات شیمیایی                         |                                       |  |
| تهدیدات بیولوژیک                        |                                       |  |
| سایر موارد                              |                                       |  |

## عمل‌های کم‌خطر و پرخطر

در هنگام وقوع زلزله بعضی مکان‌های ساختمان نسبت به جاهای دیگر برای پناه‌گیری، بر فرض ایمن بودن ساختمان در برابر خطرات ناشی از زلزله، کم‌خطرتر هستند.

در مورد زلزله:

مکان‌های کم‌خطر:

- ✓ زیر یک میز مستحکم یا حائل غیر شیشه‌ای مستحکم
- ✓ کنار یا کنج یک دیوار حامل (دیوارهایی که بار ساختمان روی آن‌هاست)
- ✓ کنار ستون‌های اصلی ساختمان

مکان‌های پرخطر:

- ✓ کنار اشیای شیشه‌ای و پنجره‌ها
- ✓ درهای خروجی
- ✓ دیوارهای غیر حامل (دیوارهای خارجی)
- ✓ چیزهایی که احتمال سقوط دارد مثل لوستر یا تزئینات منزل
- ✓ آسانسور
- ✓ موتورخانه
- ✓ بالکن
- ✓ آشپزخانه

در مورد سیل:

نقاط پرخطر:

- ✓ حریم رودخانه
- ✓ جویبارها، آبگذرها و دره‌ها
- ✓ نقاط کم‌ارتفاع

نقاط امن:

- ✓ رفتن به نواحی مرتفع به‌دوراز حریم رودخانه
- ✓ ترک سریع منطقه در معرض سیل

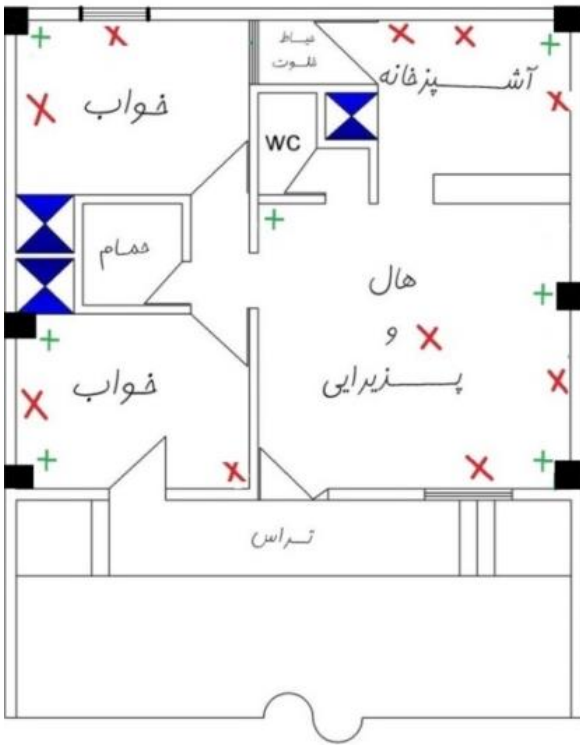
## رسم نقشه خطر بلایا

نقشه خطر عبارت است نقشه‌ای که محل‌های کم‌خطر و یا پرخطر محل سکونت شما را در صورت وقوع مخاطرات مشخص می‌کند. در حین رسم این نقشه، در واقع خانواده از مخاطرات تهدیدکننده و نحوه محافظت از خودش در برابر آن‌ها بیشتر آگاه می‌شود.

برای رسم نقشه خطر به نحو زیر عمل کنید:

نقشه خطر را رسم کنید.

الف- در مورد زلزله به ترتیب زیر عمل کنید:



۱. فرض کنید سقف خانه خود را برداشته‌اید و از بالا به خانه نگاه می‌کنید، با خطوط ساده دیوار دور خانه، درب ورودی، دیوارهای اتاق‌ها، هال و پذیرایی، آشپزخانه و سایر نقاط خانه را مشخص کنید.

۲. جای اجسام بزرگ (مانند یخچال، فریزر، قفسه‌ها و ...) و اجزایی که در اثر زلزله ممکن است سقوط کنند را مشخص کنید. نقاط پرخطر را مانند کنار شیشه، پنجره، درب‌های خروجی، دیوارهای خارجی و ... با علامت ضربدر قرمز رنگ (X) مشخص کنید.

۳. نقاط کم‌خطر برای پناه گرفتن را با علامت بعلاوه سبز رنگ (+) مشخص کنید مانند زیر میز مستحکم، سه گوش و کنار دیوارهای داخلی، کنار ستون‌های اصلی (■).

**توجه:** شما باید با انجام کارهایی از قبیل محکم و تثبیت کردن اجسام سنگین در جای خود، برجسب زدن به شیشه‌ها، جابجایی محل خواب یا استراحت از کنار اشیای قابل پرتاب و شکستگی مانند لوستر، پنجره، شیشه و ... احتمال خطر و آسیب دیدن را کاهش دهید.

ب- در مورد سیل به ترتیب زیر عمل کنید:

۱- محدوده منطقه یا محله زندگی خود را با خطوط ساده مشخص کنید.

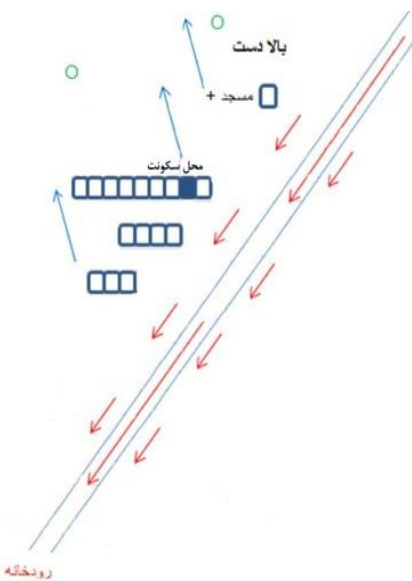
۲- نقاط مهم منطقه یا محله زندگی تان (مانند مسجد، مدرسه، بزرگراه، پل و ...) را مشخص کنید.

۳- مسیر احتمالی را با فلش قرمز رنگ نشان (→) دهید.

۴- نقاط امن را با دایره سبز رنگ (O) نشان دهید.

۵- مسیر فرار از خطر سیل را با فلش آبی رنگ (←) نشان دهید.

نکته: هنگام وقوع سیل باید هرچه سریع‌تر منطقه در معرض سیل را ترک کنید و چنانچه در معرض سیل قرار گرفتید با در نظر گرفتن مسیر حرکت سیل و شیب زمین باید سریعاً به مرتفع‌ترین مکان ممکن پناه ببرید.



## ارزیابی خطر سازه‌ای

منظور از اجزای سازه‌ای یک منزل، دیوارها، سقف‌ها و ستون‌های منزل است. لازم است که مقاومت این اجزای سازه‌ای توسط یک فرد متخصص در مقابل مخاطراتی که خانواده شما را تهدید می‌کند، بررسی شود و در صورت لزوم برای مقاوم‌سازی اقدام کنید. توجه داشته باشید مقاوم بودن یک سازه در برابر زلزله یا سایر مخاطرات طبیعی یک امر دائمی نیست، زیرا مقاومت یک سازه می‌تواند در طول زمان به دلیل ساخت و ساز یا خاک برداری در اطراف، وقوع زلزله، رانش زمین، سیل یا سایر موارد تغییر کند. بنابراین لازم است پس از وقوع هر یک از حالات فوق ارزیابی تکرار شود. بهتر است که قبل از آنکه یک منزل را بخرید یا برای سکونت اجاره کنید، این موارد را از مشاور مسکن یا متخصصان مربوط بپرسید یا خودتان به آن‌ها دقت کنید:

- ۱- در مورد زلزله، آیا این منزل بر اساس استانداردهای اعلام شده (مثلاً آیین‌نامه ۲۸۰۰)، در مقابل زلزله مقاوم است؟
- ۲- در مورد سیل، آیا این خانه، در حریم رودخانه قرار گرفته است؟ معمولاً در هنگام وقوع سیل، سطح آب چقدر بالا می‌آید و این منزل در چه ارتفاعی از سطح زمین ساخته شده است؟
- ۳- در مورد سایر مخاطرات (مثلاً آتش‌سوزی، توفان و ...)، باید مقاومت خانه ارزیابی شود. فراموش نکنید که مهم‌ترین علت تلفات در حوادثی مانند زلزله در ایران، مقاوم نبودن سازه‌هاست.

هنگام تهیه مسکن به موارد زیر دقت کنید:

دقت شود بستر قرارگیری ساختمان در مناطق زیر نباشد:

- در نزدیکی و روی گسل‌ها
- در زمین‌های سست و خاک‌های رسی و نخاله‌های ساختمانی
- در زمین‌هایی با شیب تند و ناپایدار

اگر اصول کلی و معیارهای زیر در یک ساختمان به اجرا در آید، این ساختمان می‌تواند در برابر زلزله‌های شدید مقاومت مناسبی را داشته

باشد:

- ساختمان، دارای نقشه‌های معماری و سازه‌ای همراه با دفترچه محاسباتی که به تائید مهندسان سازمان نظام مهندسی کشور رسیده باشد.
- ساختمان می‌بایست دارای سیستم سازه‌ای مناسب باشد که این سیستم می‌تواند از نوع فلزی، بتونی یا در ساختمان‌های آجری و یا مصالح بنایی حتماً با کلاف قائم و افقی باشد.
- از مصالح استاندارد استفاده کنید، مصالح دارای کیفیت مطلوب بوده و باید به تائید موسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران یا مرکز تحقیقات ساختمان و مسکن رسیده باشد.
- اجرای ساختمان می‌بایست توسط مهندسین صاحب صلاحیت به انجام رسیده و در تمام تحت نظارت مهندس ناظر به انجام برسد.
- بهتر است پلان ساختمان متقارن و دارای حداقل بیرون آمدگی و تورفتگی باشد.
- ساختمان در زمین‌های سخت و در حداقل شیب احداث شده باشد.

## ارزیابی خطر غیرسازه‌ای

هر چیزی غیر از سقف، دیوارها و ستون‌ها در یک ساختمان (مثلاً منزل شما) اجزای غیر سازه‌ای آن ساختمان هستند؛ بنابراین در و پنجره و تأسیسات آب و برق و گاز و لوازم منزل و تابلوها و لوسترها و ... همه از اجزای غیر سازه‌ای منزل شما هستند.

در بسیاری از حوادث و بلایا (مانند زلزله)، این اجزای غیر سازه‌ای موجب مصدومیت و مرگ می‌شوند؛ بنابراین ارزیابی خطر آن‌ها و مقاوم‌سازی آن‌ها بسیار مهم است. اجزای غیر سازه‌ای معمولاً به دلایل زیر باعث مصدومیت یا مرگ می‌شوند:

۱- جابه‌جا شدن: مثلاً هنگام زلزله، اجاق گاز به علت جابه‌جا شدن شدید، باعث جدا شدن یا پاره شدن شیلنگ گاز می‌شود که می‌تواند موجب آتش‌سوزی یا انفجار شود.

۲- پرتاب شدن: مثلاً هنگام وقوع زلزله، اشیائی که در طبقات بالای قفسه‌ها هستند، در اثر سقوط قفسه‌ها، ممکن است پرتاب شوند و به اعضای خانواده اصابت کنند و باعث مصدومیت یا مرگ شوند.

۳- شکستن: مثلاً هنگام زلزله، شیشه‌های منزل ممکن است بشکنند و به افراد اصابت کند که بسیار خطرناک است.

۴- سد راه کردن: ممکن است وسایلی مانند یخچال یا فریزر که بلند و سنگین هستند، سقوط کنند و علاوه بر اینکه ممکن است بر روی افراد خانواده بیفتند، احتمال دارد که راه خروج اضطراری را سد کنند و باعث تلفات شوند.

برای اینکه خطر اجزای غیر سازه‌ای را کاهش دهیم باید کارهای زیر را انجام دهیم:

۱- حذف کردن عامل خطر: مثلاً اگر یک وسیله تزئینی و دکوری ضرورتی ندارد و ممکن است ایجاد خطر کند، بهتر است از خریدن آن صرف‌نظر کنیم یا آن را حذف کنیم.

۲- جابه‌جا کردن عامل خطر: مثلاً جابه‌جا کردن تختخواب از کنار پنجره، یا انتقال ظروف سنگین و شکستنی از طبقات بالای کابینت به طبقه پایین آن و یا برداشتن گلدان از جایی که احتمال پرت شدن دارد.

۳- محکم کردن عامل خطر در جای خود: مثلاً محکم کردن بوفه دکوری، یخچال، فریزر، اجاق گاز، آبگرم کن و وسایلی از این قبیل با تسمه و بست در جای خود. همچنین قفل کردن درب کابینت‌ها یا لمینیت کردن شیشه پنجره‌ها برای جلوگیری از پرت شدن قطعات آن‌ها و کارهایی از این قبیل.

۴- تغییر شکل عامل خطر: مثلاً تغییر شکل چارچوب درها به گونه‌ای که عوض اینکه از داخل باز شوند، از بیرون باز شوند. در ساختمان‌هایی که احتمال تجمع افراد در آن‌ها وجود دارد (مانند مدارس، سالن‌های سینما و آمفی‌تئاترها، مساجد و ...)، هنگام فرار در اثر حوادثی مانند آتش‌سوزی، گاهی باز نشدن در به دلیل اینکه از داخل باز می‌شود و افراد پشت آن تجمع می‌کنند و فشار می‌آورند، باعث مرگ بسیاری می‌شود.

۵- نصب سامانه‌های هشدار اولیه: مانند نصب هشداردهنده‌های دود آتش در منازل که باعث می‌شود افراد زود از وقوع حادثه مطلع شوند و عکس‌العمل مناسب را نشان دهند.

۶- تعمیر کردن: مانند تعمیر و ترمیم سیم‌کشی برق و لوله‌های گاز و از این قبیل.

اقدامات غیر سازه‌ای بسیار کم‌هزینه و یا بدون هزینه است ولی در عین حال می‌تواند به نحو مؤثری تلفات و خسارات بلایا را کاهش دهد.





## تهیه کیف شرایط اضطراری

بعد از وقوع مخاطرات، خانواده‌ها به ناچار مدتی فقط به امکانات خودشان اتکا دارند. این به آن معنی است که خوراک، آب و سایر ملزومات زندگی را به اندازه کافی به مدت حداقل سه روز از قبل ذخیره کرده‌اند. امدادگران و مقامات محلی بعد از وقوع بحران یا حادثه در محل حضور پیدا خواهند کرد. امکان دارد برحسب شرایط و موقعیت برخی مناطق آسیب‌دیده چند ساعت یا حتی چند روز بعد، کمک به افراد حادثه‌دیده برسد.

خدمات اساسی نظیر برق، گاز، آب، فاضلاب و تلفن، ممکن است چند روز یا حتی یک هفته یا بیشتر قطع شوند. افراد ممکن است ناچار شوند به دفعات محل سکونت یا کار خود را ترک کرده و امکانات ضروری را با خود همراه ببرند. ممکن است فرصت خرید یا پیدا کردن لوازم ضروری پیدا نشود.

کیف شرایط اضطراری خانواده شامل نیازهای اساسی است که اعضای خانواده به هنگام وقوع بحران به آن احتیاج دارند. هر خانواده باید یک کیف اضطراری در منزل و یک کیف اضطراری در صندوق عقب اتومبیل خودشان داشته باشند. به جای کیف می‌توانید از یک کیسه نایلونی محکم که پاره نشود و ضد آب هم باشد، استفاده کنید. وسایل این کیف یا بسته را باید هر چند وقت یکبار بررسی کنید و مواد جدید را جایگزین موادی که تاریخ مصرفشان در حال تمام شدن است، بکنید.

### حداقل وسایل یک کیف شرایط اضطراری



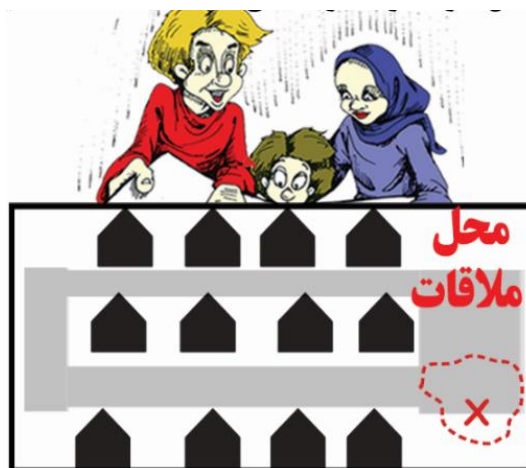
- ✓ جعبه کمک‌های اولیه
- ✓ پول نقد
- ✓ کپی مدارک مهم (شناسنامه، اسناد زمین، ...)
- ✓ مواد غذایی خشک / کنسرو
- ✓ کنسرو بازکن (در بازکن)
- ✓ وسایلی مانند چاقو، طناب، سوت و ...
- ✓ آب برای رفع نیاز سه روز (یک گالن برای هر نفر در هر روز)
- ✓ رادیو با باتری اضافه
- ✓ چراغ‌قوه با باتری اضافه
- ✓ وسایل ویژه نوزادان / سالمندان / بیماران
- ✓ وسایل ویژه بانوان (نوار بهداشتی، قرص ضدبارداری)
- ✓ لوازم مخصوص شیرخواران (نظیر شیر خشک، پوشک، بطری و پستانک)
- ✓ کفش محکم
- ✓ لباس متناسب با فصل (گرم، زیر، ...)
- ✓ وسایل مورد نیاز افراد معلول در خانواده و دارای شرایط خاص
- ✓ وسایل مورد نیاز و غذای خشک ویژه حیوانات خانگی
- ✓ آنچه که برای فرد مورد نیاز ضروری است

## برنامه ارتباطی در شرایط اضطراری

برنامه ارتباطی برنامه‌ای است که اعضا خانواده باید قبل از مخاطره به آن فکر کنند که اگر هنگام وقوع مخاطره در مکان‌های مختلفی حضور داشته باشند چگونه باید باهم ارتباط برقرار کنند.

موارد زیر باید در برنامه ارتباطی خانواده در نظر داشت:

- ۱- همه اعضای خانواده باید شماره تلفن یکی از آشنایان یا بستگان را در نقاط دیگر شهر یا شهرهای دیگر از حفظ بدانند تا در مواقعی که ارتباطات در منطقه آنان بر اثر حوادث و بلایای احتمالی مختل می‌شود، بتوانند از این طریق از احوال همدیگر مطلع شوند.
- ۲- در صورت امکان در طرح ارتباطی خود دو رابط را انتخاب کنید که یکی از این افراد به‌عنوان رابط جایگزین اعضای خانواده شما باشد.
- ۳- همه اعضای خانواده، از قبل باید محلی را تعیین کنند تا در صورت وقوع حوادث و بلایا، اگر منزلشان تخریب شد و افراد در آن هنگام، در جاهای مختلف (مثلاً محل کار، مدرسه و ...) بودند، بتوانند در آنجا دوباره دور هم جمع شوند و همدیگر را پیدا کنند. این مکان مثلاً می‌تواند میدان محله یا مکان شناخت‌شده دیگری باشد.
- ۴- اعضای خانواده می‌توانند مکانی را تعیین کنند که برای یکدیگر پیغام بگذارند. مثلاً می‌توانند درختی را معلوم کنند که پیغام‌های خود را بنویسند و به آن وصل کنند تا از حال هم باخبر شوند.
- ۵- مطمئن شوید همه اعضای خانواده می‌دانند که چگونه به رابط، محل حضور خود، چگونگی دسترسی به آن‌ها، چگونگی واقعه و دیگر اطلاعات را بدهند.



## برنامه تخلیه منزل در شرایط اضطراری

اگر هنگام وقوع مخاطرات، ترک محل سکونت یا کار ضرورت پیدا کند، مسئولان از طریق رسانه‌های جمعی موضوع را به اطلاع عموم مردم می‌رسانند. در چنین وضعی از سایر سیستم‌های هشدار (نظیر اعلام از طریق بلندگو یا تماس تلفنی) نیز استفاده می‌شود. گاهی اوقات نیز شرایطی به وجود می‌آید که عده‌ای از شهروندان احساس خطر می‌کنند. در چنین شرایطی شهروندان باید محل سکونت یا کار خود را ترک کنند.

اغلب حوادث مجالی به مردم نمی‌دهند تا ضروری‌ترین امکانات را نیز فراهم آورند. به همین دلیل برنامه‌ریزی و آمادگی برای برخورد با چنین شرایطی لازم است.

برنامه تخلیه، برنامه‌ای است که خانواده از قبل از وقوع مخاطره مسیرهای امن خروج در شرایط اضطرار را تعیین کنند و در زمان وقوع حادثه از آن مسیر استفاده کنند، یعنی اینکه باید بدانید چه وقت لازم است که منزل را ترک کنید و هنگام ترک منزل چه کارهایی را باید انجام دهید. برای اینکه این برنامه را فراموش نکنید، هر چند وقت یکبار باید آن را تمرین کنید.

### تخلیه منزل در شرایط زیر صورت می‌گیرد:

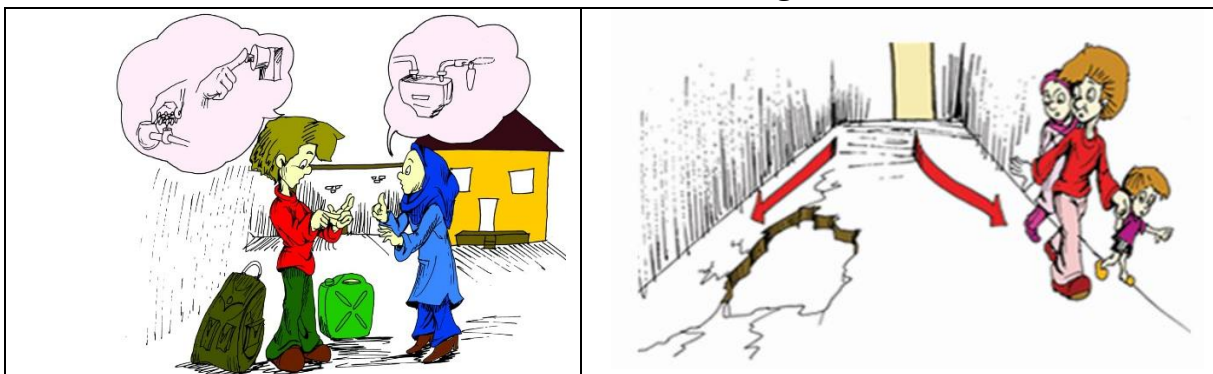
۱- بعد از وقوع زلزله، پس از اینکه مطمئن شدیم که لرزش‌های آن از بین رفته است.

۲- در صورتی که مسئولین از طریق رسانه‌ها هشدار داده باشند و از مردم بخواهند که منزلشان را تخلیه کنند.

### در برنامه تخلیه شرایط اضطراری منزل باید به موارد زیر توجه کنید:

بهتر است باک خودرو پر از بنزین باشد، زیرا پمپ‌بنزین‌ها هنگام شرایط اضطراری به علت قطع برق قادر به عرضه بنزین نیستند.

- همواره از طریق یک رادیوی دستی او ضاع پیگیری و دستورات مقامات مسئول رعایت شود. در صورت الزام به ترک فوری محل سکونت، بهتر است تمام اعضای خانواده همدیگر را پیدا کرده و با هم محل سکونت را ترک کنند.
- به افراد آسیب‌پذیر خانواده کمک کنید.
- قبل از ترک محل سکونت شیر گاز را ببندید. درها و پنجره‌ها را ببندید، و سایل برقی را از برق بکشید اما فریزر و یخچال را از برق نکشید مگر آنکه خطر سیل وجود داشته باشد
- قبل از ترک منزل، لباس و کفش‌های مناسب فصل، پوشیده شود و کیف شرایط اضطراری را بردارید.
- همسایگان و افراد نزدیک را از مقصد خود مطلع کنید.



## آشنایی با هشدارهای اولیه

مخاطراتی مانند سیل، توفان، آتش سوزی جنگل و از این قبیل به گونه‌ای هستند که به وسیله سیستم‌های هشدار اولیه (مانند سامانه‌های هواشناسی) یا قابل پیش‌بینی هستند یا زود از وقوع آن‌ها مطلع می‌شویم و می‌توانیم خود و خانواده خود را نجات دهیم.

هشدارها می‌تواند به اشکال زیر باشد:

- ✓ به شکل صوتی (آژیر و ...)
- ✓ دیداری
- ✓ اخبار صداوسیما

نحوه اطلاع‌رسانی و اعلام هشدار اولیه در سیل اخیر کشور:

- ✓ ارسال پیام‌های هشداردهنده و پیشگیرانه
- ✓ بلندگوهای عمومی در سطح محله
- ✓ منابع رسمی به ویژه رادیو و تلویزیون

آشنایی با مفهوم هشدار سازمان هواشناسی

| مرحله  | عنوان                      | اقدام لازم  |
|--------|----------------------------|---|
| زرد    | آگاهی و اقدام در صورت نیاز | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ احتمال خطر و اقدام در صورت نیاز</li> </ul>   |
| نارنجی | اقدام ضروری                | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ احتمال رخ دادن و وقوع خسارت زیاد</li> <li>▪ ضرورت توجه به هشدارها و توصیه‌ها</li> </ul>  |
| قرمز   | اقدام فوری و همه‌جانبه     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ احتمال وقوع خسارت و تلفات عمده بسیار زیاد</li> <li>▪ توجه به هشدارها و عمل به توصیه‌ها</li> <li>▪ اجتناب از حضور در مناطق پرخطر</li> </ul> |

سیستم‌های هشدار و آژیرها

سیستم هشدار حوادث در صورتی فعال می‌شود که بحرانی شدید و خطرناک جامعه را تهدید کند. این حالت اضطرار معمولاً از طریق صداوسیما اعلام می‌شود. می‌توان از مقامات محلی در مورد نحوه اعلام هشدار سؤال نمود. اگر در محلی که شما زندگی می‌کنید، سیستم‌های هشدار متفاوتی وجود دارد، تکمیل کردن جدول زیر، به شما خیلی کمک خواهد کرد.

|                 |                        |
|-----------------|------------------------|
| نام سیستم هشدار | آنچه من باید انجام دهم |
|-----------------|------------------------|

## برنامه کمک به اعضای آسیب‌پذیر

منظور از گروه‌های آسیب‌پذیر، زنان، کودکان، سالمندان، بیماران، افراد دارای سابقه بستری اخیر، افراد معلول (جسمی یا روانی) و ... می باشد.

باید برنامه‌ریزی شود تا به این افراد به شیوه‌های زیر کمک کرد:

- به نیازهای تغذیه‌ای و بهداشتی گروه‌های آسیب‌پذیر توجه شود.
- به ازای هر فرد آسیب‌پذیر، یک تا سه نفر متناسب با نیاز فرد به‌عنوان اعضای حمایتی تعیین شود تا به او در موقعیت‌های مختلف به‌ویژه در زمان تخلیه اضطراری کمک کنند.

### ■ نقش اعضای حمایتی

- کمک به ارزیابی خانه و محل کار
- کمک به ایمن‌سازی لوازم خانه و محل کار
- کمک به شناسایی نیازهای فرد
- کمک به تهیه اقلام ضروری
- دانستن سابقه بیماری و داروهای مصرفی
- اطلاع داشتن از تجهیزات مورد استفاده
- کمک به هنگام خروج اضطراری
- کمک در قطع شیرهای اصلی گاز، آب و کنتور برق
- کمک به برطرف سازی نیازهای فرد

## تمرین آمادگی در برابر بلایا (مانور)

منظور از تمرین، شبیه‌سازی وقوع یک مخاطره است که خانواده باید در آن اقدامات مناسب بر اساس آموزش‌ها انجام دهد. این اقدامات عبارت‌اند از: پناه‌گیری در محل کم‌خطر، تخلیه اضطراری، کمک به افراد آسیب‌پذیر و ...

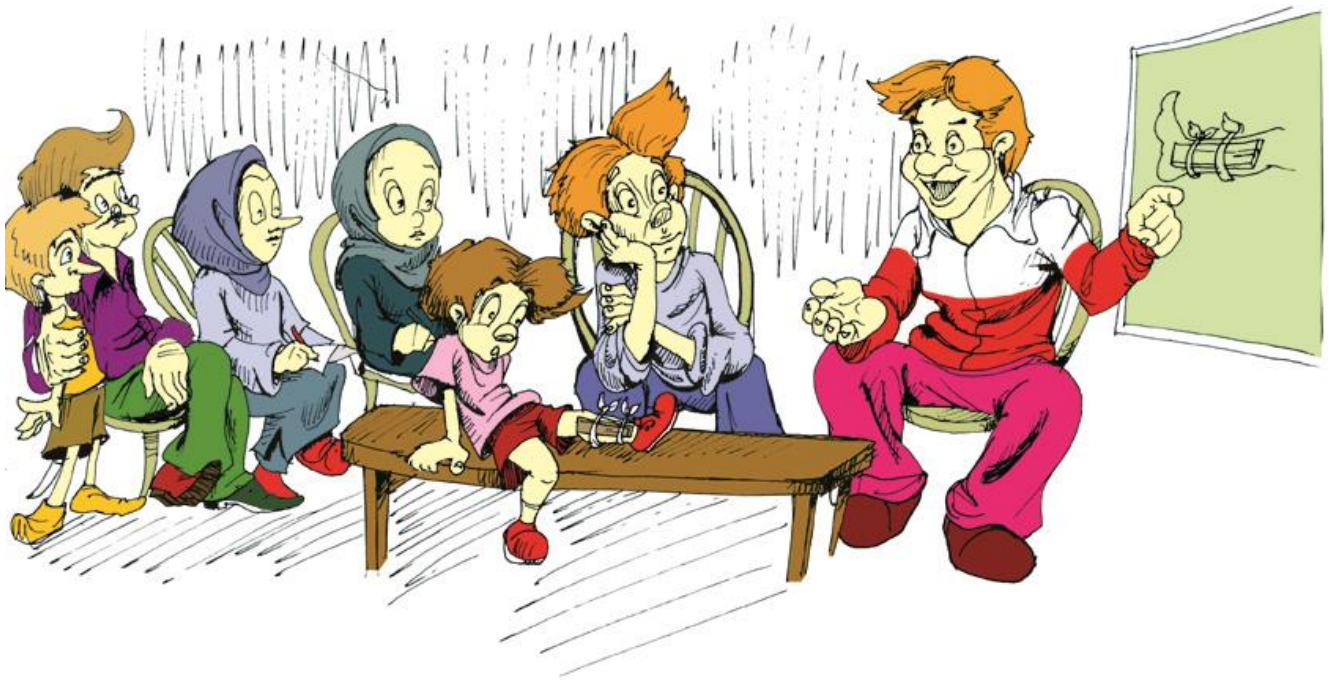
بهبتر است هر شش ماه یک‌بار این تمرین‌ها را با مشارکت اعضای خانواده انجام بدهیم. برای انجام تمرین مراحل زیر را انجام بدهید:

۱. هدف تمرین را معلوم کنید: مثلاً آمادگی در برابر زلزله
۲. کارهایی را که به ترتیب باید انجام شود، مشخص کنید. مثلاً اعلام شروع تمرین، پناه گرفتن در مکان‌های کم‌خطر منزل، اعلام پایان لرزش‌ها، خارج شدن از محل پناه‌گیری بعد از اتمام لرزش‌ها، برداشتن کیف شرایط اضطراری، محافظت از سر و گردن از سقوط احتمالی اشیاء با پوشاندن آن‌ها هنگام حرکت، خودداری از دویدن و هل دادن دیگر افراد، قطع شیرهای اصلی گاز، آب و کنتور برق، هجوم نبردن به سمت درب خروج، استفاده نکردن از آسانسور، استفاده از پله‌های اضطراری یا پله، رفتن به فضای باز به دور از ساختمان‌ها و هر چیزی که احتمال سقوط دارد، اجرای برنامه ارتباطی، گوش دادن به رادیو برای دریافت اطلاعات لازم و انجام اقدامات بعدی
۳. وظیفه هر عضو خانواده را معلوم کنید.
۴. با اعلام شروع تمرین، هر کس وظیفه خود را انجام دهد.
۵. بعد از انجام تمرین، دور هم بنشینید و درباره اشکالات آن بحث و گفتگو کنید.

## کمک‌های اولیه

کمک‌های اولیه مجموعه اقدامات و مراقبت‌های فوری و آنی است که بلافاصله پس از وقوع حادثه تا رسیدن پزشک، نیروهای امدادی و رساندن به مراکز درمانی توسط یک شخص آموزش دیده روی بیمار صورت می‌گیرد. هدف از کمک‌های اولیه، جلوگیری از مرگ، پیشگیری و جلوگیری از پیشرفت ضایعات، صدمات و عوارض بعدی، کاهش رنج و درد مصدوم، جلوگیری از شدت یافتن عارضه یا دو برابر شدن مصدومیت است.

در هر خانواده باید حداقل یک نفر آموزش کمک‌های اولیه را دیده باشد. این آموزش باید به‌طور سالانه تکرار شود. چنانچه از آموزش، بیش از یک سال گذشته باشد، امتیاز صفر منظور خواهد شد. آموزش کمک‌های اولیه را می‌توانید از طریق مراکز و شعب جمعیت هلال‌احمر دوره ببینید.



## مشارکت در برنامه‌های مدیریت بلایا در محله

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 نماید.

بعضی سازمان‌ها مانند جمعیت هلال‌احمر یا شهرداری ممکن است برنامه‌ای برای مدیریت بلایا در محلات مختلف شهرها یا روستاها داشته باشند. مثلاً برنامه‌های مانند آموزش جستجو و نجات، کمک‌های اولیه، شناسایی نقاط پرخطر، نصب کانکس‌های ذخیره لوازم شرایط اضطراری، تمرین و مانور و غیره. توصیه می‌شود تمام اعضای خانواده به‌صورت فعال در این برنامه‌ها شرکت کنند. مشارکت در این برنامه‌ها موجب افزایش آمادگی خانواده می‌شود.

## آشنایی با ارزیابی آمادگی خانواده

آمادگی خانواده خود را با پاسخ دادن به سؤالات زیر ارزیابی کنید.

| ردیف  | نوع                      | سؤال   |
|---|--------------------------|--|
| ۱   | <input type="checkbox"/> | آیا طی یک سال گذشته در خانواده شما جلسه برنامه ریزی برای مقابله با بلایا انجام شده است؟                                  |
| ۲   | <input type="checkbox"/> | آیا خانواده شما نقشه خطر بلایای مهم را رسم کرده است؟   |
| ۳   | <input type="checkbox"/> | آیا مقاومت ساختمان منزل شما در برابر زلزله طی یک سال گذشته توسط یک فرد متخصص ارزیابی شده است؟ (ارزیابی خطر سازه‌ای)      |
| ۴   | <input type="checkbox"/> | آیا طی یک سال گذشته اقدامی را برای مقاوم سازی ساختمان منزلتان برای زلزله انجام داده‌اید؟                                 |
| ۵   | <input type="checkbox"/> | آیا طی یک سال گذشته آسیب پذیری عوامل غیر سازه‌ای محل سکونت خود را برای زلزله ارزیابی کرده‌اید؟ (ارزیابی خطر غیر سازه‌ای) |
| ۶   | <input type="checkbox"/> | آیا طی یک سال گذشته اقدامی را برای کاهش آسیب پذیری عوامل غیر سازه‌ای منزل خود انجام داده‌اید؟                            |
| ۷   | <input type="checkbox"/> | آیا در خانواده شما کیفیت شرایط اضطراری و بلایا وجود دارد؟  |
| ۸   | <input type="checkbox"/> | آیا خانواده شما برای شرایط اضطراری و بلایا دارای برنامه ارتباطی است؟   |
| ۹   | <input type="checkbox"/> | آیا خانواده شما برای شرایط اضطراری و بلایا برنامه تخلیه دارد؟  |
| ۱۰  | <input type="checkbox"/> | آیا در خانواده شما برای کمک به گروه‌های آسیب پذیر در شرایط اضطراری و بلایا برنامه خاصی وجود دارد؟                        |
| ۱۱  | <input type="checkbox"/> | آیا اعضای خانواده شما با هشدارهای اولیه مخاطرات مهم منطقه مانند سیل، طوفان و غیره آشنا هستند؟                            |
| ۱۲  | <input type="checkbox"/> | آیا وسایل اطفای حریق آماده در منزل شما وجود دارد؟  |
| ۱۳  | <input type="checkbox"/> | آیا حداقل یکی از اعضای خانوار شما طی یک سال گذشته برای کمک‌های اولیه پزشکی آموزش دیده است؟                               |
| ۱۴  | <input type="checkbox"/> | آیا خانواده شما در برنامه‌های مدیریت بلایا در محله خود مشارکت دارد؟  |
| ۱۵  | <input type="checkbox"/> | آیا طی یک سال گذشته، خانواده شما تمرین شرایط اضطراری و بلایا (تمرین آمادگی) را انجام داده است؟                           |
| <b>جمع امتیاز</b> (هر پاسخ بلی، امتیاز "۱" و هر پاسخ خیر، امتیاز "صفر") |                          |  |

میزان آمادگی خانواده شما: ۰ تا ۵ آمادگی ضعیف، ۶ تا ۱۰ آمادگی متوسط، ۱۱ تا ۱۵ آمادگی خوب



### تعریف مخاطرات طبیعی

مخاطرات طبیعی، حوادث و سوانحی هستند که منشأ آن‌ها طبیعت می‌باشد و تهدیدی برای مردم، دارایی‌های آن‌ها و سایر امکانات موجود در جامعه قلمداد خواهند شد.

### زمین لرزه (زلزله)

زمین لرزه به مفهوم جابه‌جایی ناگهانی زمین به علت آزاد شدن ناگهانی فشاری است که مدت‌های مدید در سنگ‌های پوسته زمین تراکم پیدا کرده است. قشر کره زمین از صفحات زمینی (تکتونیک) عظیمی تشکیل شده است، این صفحات به آرامی روی هم، در کنار هم و در زیر همدیگر حرکت می‌کنند. در برخی مواقع این صفحات به همدیگر قفل شده و قادر به تخلیه انرژی تراکم نمی‌باشند. وقتی که این انرژی تراکم به اندازه کافی زیاد شود، صفحات از همدیگر جدا می‌شوند. اگر این روند در مناطق مسکونی یا محل زیرساخت (خطوط لوله، پل‌ها، راه‌ها و ...) روی بدهد، بسته به میزان انرژی آزاد شده (بزرگای) منجر به بروز تلفات انسانی و خسارات مالی خواهد شد. با دانش فعلی بشر زمان، مکان و بزرگای زلزله قابل پیش‌بینی نیست.

### اقدامات حفاظتی و مراقبتی قبل از وقوع زمین لرزه

- ✓ هنگام خرید ملک با یک مهندس سازه در خصوص مقاومت ساختمان در برابر وقوع زلزله مشورت شود.
- ✓ از یک مهندس سازه بخواهید تا وضعیت ساختمان محل سکونت خود را از نظر مقاومت در برابر زلزله و نیاز به مقاوم‌سازی بررسی کند.
- ✓ هنگام ساخت و ساز، آیین‌نامه طراحی ساختمان‌ها در برابر زلزله (استاندارد ۲۸۰۰) رعایت گردد.
- ✓ برای جلوگیری از نشست گاز و آب از لوله‌های قابل انعطاف استفاده شود. این لوله‌ها در برابر شکستگی مقاومت بیشتری دارند.
- ✓ سیم‌کشی ساختمان، لوله‌های گاز، آب و فاضلاب با کمک متخصصین بررسی و عیوب احتمالی رفع گردد.
- ✓ برای جبران و کاهش خسارات ناشی از وقوع زلزله محل سکونت بیمه شود.
- ✓ راه‌های خروجی خانه و ساختمان برای مواقع اضطراری شناسایی شود.
- ✓ راه‌های ورودی و خروجی، راه‌پله‌ها و راهروها، از وسایلی که ممکن است بر اثر وقوع زلزله سقوط کنند و مسیر خروجی را در مواقع اضطراری ببندند، خالی یا در جای خود محکم شود.
- ✓ نقشه خطر محل سکونت و کار خود را با مشارکت اعضای خانواده رسم کنید.
- ✓ مکان‌های کم‌خطر ساختمان، به‌ویژه در هر اتاق (مثلاً زیر میز مستحکم، کنار ستون‌های اصلی، کنار یا کنج دیوارهای داخلی اتاق به دور از پنجره، قفسه کتاب یا هرگونه اسباب و اثاثیه بلندی که ممکن است بر روی شما بیفتند)، با مشارکت اعضای خانواده مشخص گردد تا هنگام اجرای مانورهای تمرینی و نیز وقوع زلزله در این مکان‌ها اقدام به پناه‌گیری شود.
- ✓ با مشارکت همه اعضای خانواده عوامل خطر سازه در ساختمان شناسایی و رفع شود.
- ✓ آبخیز، یخچال، اجاق گاز، کمد لباس و نظایر این‌ها را باید به کف و دیوار محکم نمود.
- ✓ در صورت امکان و صلاح‌دید کارشناسان، دریچه‌ای خودکار برای شیر اصلی گاز نصب شود که با لرزش‌های قوی، جریان گاز را قطع کند.
- ✓ اشیای بزرگ یا سنگین در قفسه‌های پایین قرار داده شوند. قفسه‌ها، آینه‌ها و تابلوهای دیواری منزل را باید به‌خوبی محکم کرد.
- ✓ اشیای بلند و بسیار سنگین را باید کاملاً در جای خود تثبیت کرد.
- ✓ ظروف حاوی مواد خوراکی، شیشه، ظروف چینی و سایر اشیای شکستنی، در قفسه‌های پایین کابینت یا کمد قرار گیرد.
- ✓ لوسترها و روشنایی‌ها در جای خود محکم شود.

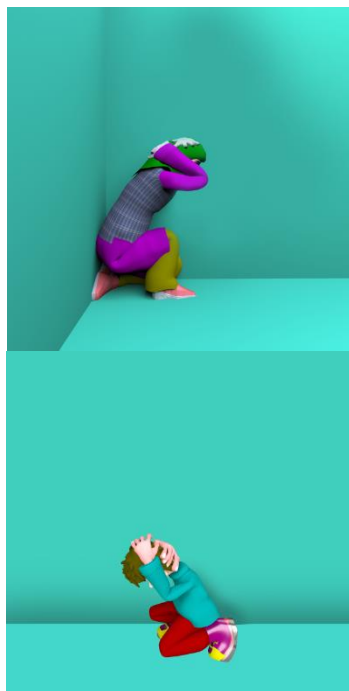
- ✓ از شیشه‌های سکوریت یا لایه‌های ایمنی و پرچسب‌های مخصوص شیشه برای پنجره‌ها استفاده شود.
- ✓ اشیاء و ملزوماتی را که در خارج از ساختمان قرار دارند مانند کولرها، لوله‌های دودکش، گلدان‌ها و ... در جای خود محکم شود و آن‌ها را در اماکنی قرار داده شوند که خطر سقوط نداشته باشند.
- ✓ هرچند وقت یک‌بار با اعضای خانواده، نحوه پناه‌گیری تمرین شود.
- ✓ کیف شرایط اضطراری تهیه کنید و در دسترس قرار دهید.
- ✓ در یک برگه مشخصات فردی، آدرس و شماره تلفن منزل، گروه خونی و بیماری خاص و داروی ویژه‌ای را که مصرف می‌شود، بنویسید و همیشه همراه داشته باشید.
- ✓ برنامه ارتباطی در شرایط اضطراری داشته باشید.
- ✓ برای کمک به فرد آسیب‌پذیر در خانواده برنامه باشید.
- ✓ با مشارکت اعضای خانواده برای تخلیه در شرایط اضطراری برنامه ریزی کنید.

#### اقدامات حفاظتی و مراقبتی در زمان وقوع زمین‌لرزه

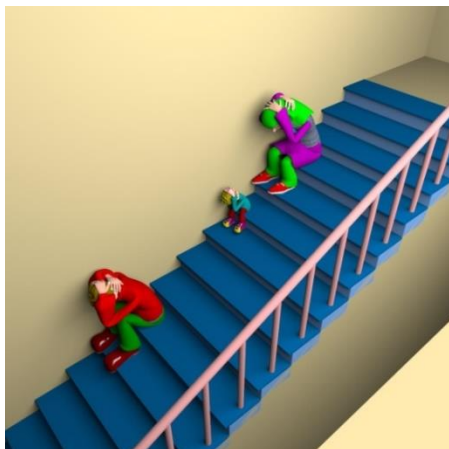
- ✓ باید فوراً به نزدیک‌ترین محل کم‌خطر پناه برده و زیاد جابه‌جا نشد.
- ✓ تا اتمام لرزش‌ها و رفع خطر، نباید از جای خود تکان خورد.
- ✓ اگر کسی در زمان وقوع زمین‌لرزه در فضای بسته باشد، لازم است این توصیه‌ها را رعایت کند:

- فرار نکند؛ بیشتر افراد هنگام فرار و خروج از ساختمان به واسطه ریزش دیوارها و سقف، شکستن شیشه‌ها و سقوط اجسام آسیب می‌بینند. فقط در صورتی که در طبقه همکف ساختمان نزدیک در خروجی یا در خانه‌های خشتی و گلی روستایی بود، دست‌ها و بازوهای خود را روی سر و گردن قرار دهد و سریع خارج شود و به فضای باز به دور از ساختمان‌ها و هر آنچه احتمال ریزش و سقوط دارد برود.

- با توجه به نزدیکی به نقاط کم‌خطرتر به زیر اشیایی نظیر میز غذاخوری یا میز تحریر یا نیمکت مستحکم برود و پایه‌های میز را با دست محکم بگیرد یا دست‌ها و بازو‌ها را روی سر و گردن قرار داده، کنار ستون اصلی یا کنار یا گوشه یکی از دیوارهای داخلی منزل روی یک زانو بنشیند (دیوار داخلی دیواری است که پشت آن فضای باز مانند حیاط، خیابان و ... نباشد) و همان‌جا بماند تا لرزش‌ها تمام شود.



- در صورت نبود مکان مناسبی برای پناه گیری از اشیای شیشه‌ای، پنجره‌ها، درهای خروجی و دیوارهای خارجی و هر چیزی که احتمال سقوط دارد فاصله بگیرد و با کمک دست و بازوها از سر و گردن خود محافظت کند.
- اگر در راه پله‌ها بود به هیچ وجه به نرده‌های کنار پله تکیه ندهد، کنار دیوار داخلی به دوراز پنجره‌ها و شیشه‌ها روی پله بنشیند و دست‌ها و بازوهای خود را برای محافظت روی سر و گردن قرار دهد و منتظر بماند تا لرزش‌ها تمام شود.



- اگر در رختخواب بود، همان‌جا بماند و به سمت چپ بدن بچرخد، پاها را به صورت جنینی به داخل بدن جمع کند، یکدست را زیر سر قرار دهد و با دست دیگر با بالش از سر و گردن محافظت کند طوری که به راحتی بتواند نفس بکشد بالش را روی سر خود قرار دهد؛ اما اگر رختخواب زیر اشیایی مانند لوستر قرار دارد، فوراً جابه‌جاشده و به محلی کم‌خطر پناه ببرد.



- به هیچ وجه از آسانسور استفاده نشود.



- اگر هنگام وقوع زلزله داخل آسانسور بود سریعاً دکمه نزدیک‌ترین طبقه را بزنند و در اولین توقف، از آن خارج شود.
- اگر در فروشگاه‌ها و مراکز خرید بود، به سمت درب‌های خروجی هجوم نبرد، از دویدن، ازدحام و فشار آوردن به جمعیت مقابل خود خودداری کند، از قفسه‌ها و هر شیء ای که احتمال سقوط دارد فاصله بگیرد، با کمک دست و بازوها از سر و گردن خود محافظت کند و زمانی که لرزش‌ها پایان یافت محل را با حفظ آرامش ترک کند.



- اگر در سینما یا ورزشگاه یا مکان‌های مشابه بود، به سمت درب‌های خروجی هجوم نبرد، از دویدن، ازدحام و فشار آوردن به دیگر افراد خودداری کند، روی صندلی‌ای که نشسته، سر خود را بین زانوها ببرد، دست‌ها و بازوهای خود را روی سر و گردن قرار دهد و تا اتمام لرزش‌ها صبر کند، زمانی که لرزش‌ها پایان یافت محل را با حفظ آرامش ترک کند.



- اگر در آشپزخانه، بالکن و یا موتورخانه بود، باید سریعاً خارج شود و از این مکان‌ها فاصله بگیرد.  
- برای پناه گرفتن به هیچ وجه در چارچوب درها قرار نگیرد.



- اگر در راهرو بود به کنار دیوار داخلی برود، روی یک زانوی بنشیند و با دست و بازوها از سر و گردن خود محافظت کند.

✓ اگر کسی در فضای باز باشد لازم است این توصیه‌ها را رعایت کند:

- در فضای باز بماند. بیشترین خطر در بیرون ساختمان‌ها، در درهای خروجی و در کنار دیوارهای خارجی وجود دارد. بیشتر مصدومیت‌های ناشی از زلزله به علت ریزش دیوارها، شکستن و خرد شدن شیشه و سقوط اجسام رخ می‌دهد.

- از ورود به داخل ساختمان‌ها و نزدیک شدن به تیرک‌های برق و تلفن خودداری کند.
- از خیابان‌ها و کوچه‌های تنگ و باریک به سرعت خارج شود، از دیوارها، ساختمان‌ها، کابل‌های برق، دودکش و هر چیزی که ممکن است سقوط کند فاصله بگیرد و به فضاهای باز بروید، بر روی یک زانو بنشیند، کف دستان خود را برای حفظ تعادل روی زمین قرار دهد و تا اتمام لرزش‌ها مراقب وضعیت اطراف خود باشد.
- از پل‌های عابر پیاده و پل‌های هوایی ماشین‌رو دور شود.
- اگر در نواحی ساحلی بود، پس از اتمام لرزش‌ها ساحل را فوراً ترک کند.

#### ✓ اگر در داخل خودروی در حال حرکت باشد، باید این توصیه‌ها را رعایت کند:

- هر چه سریع‌تر در مکانی کم‌خطر توقف کرده و کماکان در داخل خودرو بماند.
- برای اطلاع از اخبار رادیو را روشن کند.
- از توقف در مجاورت ساختمان‌ها، درختان، پل‌ها و تیرک‌های برق و تلفن خودداری کند.
- زمانی که زمین‌لرزه پایان یافت، با احتیاط به راه خود ادامه دهد، اما مواظب پل‌ها و جاده‌های آسیب‌دیده باشد.

#### ✓ اگر کسی در زیر آوار مانده است، باید:

- آرامش خود را حفظ کند. به هیچ وجه امید و روحیه خود را برای نجات پیدا کردن از دست ندهد و نگذارد ترس و احساسات بر او غلبه کند.
- با توجه به احتمال نشت گاز، کبریت، فندک و ... روشن نکند، آتش میزان اکسیژن محیط را کاهش می‌دهد.
- با توجه به احتمال ریزش آوار و پس زدن گردوغبار سعی کند بی‌حرکت بماند و با دستمال یا لباس دهانش را بپوشاند.
- اگر تلفن همراه دارد در صورت امکان تقاضای کمک کند.
- با هر وسیله‌ای که دم دست دارد، به لوله یا دیوار نزدیک خود، ضربه بزند تا کارکنان امدادی قادر به یافتنش باشند.
- اگر سوت همراهش بود از آن استفاده کند.
- فقط در صورت ضرورت به عنوان آخرین راه، با فریاد زدن درخواست کمک کند، هرچند فریاد زدن باعث ورود گردوغبار به ریه‌ها می‌شود.

#### ✓ اقدامات حفاظتی و مراقبتی بعد از وقوع زمین‌لرزه

- به توصیه‌های مسئولان توجه کند.
- باید آماده پس‌لرزه‌ها بود. این پس‌لرزه‌ها معمولاً از زمین‌لرزه اصلی ضعیف‌تر هستند، اما آن‌قدر قوی هستند که به ساختمان‌های بدون استحکام آسیب وارد کنند.
- به دلیل احتمال نایمن شدن ساختمان، اولین اقدام بعد از اتمام لرزش‌ها، بستن شیر اصلی گاز، قطع کردن جریان برق و خروج از ساختمان است.
- ممکن است محل سکونت در اثر لرزش ویران شود یا آن‌قدر خسارت دیده باشد که برای مدت زمان طولانی غیرقابل سکونت باشد، بنابراین لازم است برای مدتی به محل‌هایی که مراکز امدادی برای اسکان اضطراری در نظر گرفته‌اند مراجعه کند و در آن مستقر شود.
- به همسایگان سالخورده و افراد دارای شرایط خاص در قطع کردن جریان گاز، آب، برق به‌ویژه هنگام خروج اضطراری یاری برساند.
- به یاری افراد و همسایه‌هایی که ممکن است به کمک خاصی نیاز داشته باشند به‌ویژه بچه‌ها، سالخوردگان و معلولان برود و به آن‌ها در برقراری ارتباط با نیروهای امدادی، تأمین سرپناه موقت، پوشاک، آب و غذا و ... یاری برساند.

- از نزدیک شدن به نواحی آسیب‌دیده دوری شود، مگر آنکه پلیس، مأموران آتش‌نشانی یا سازمان‌های امدادی به کمک نیاز داشته باشند.
- از تجمع در خیابان‌ها خودداری کند و مسیرها را برای عبور و مرور وسایل نقلیه امدادی، باز بگذارد.
- به افراد آسیب‌دیده یا گیر افتاده کمک کند، به آن‌ها روحیه بدهد تا نیروهای امدادی برسند.
- در صورت نیاز و آشنایی با کمک‌های اولیه، اقدامات اولیه را برای مصدومان انجام دهد. در صورت احتمال آسیب به ستون فقرات مصدومان از جابجا کردن آنان یا بیرون کشیدن از زیر آوار بدون بی‌حرکت سازی و فیکس کردن آنان خودداری کند. افراد با جراحات‌های شدید را حرکت ندهد مگر اینکه در معرض خطر جدی ناشی از جراحات‌های بعدی باشند.
- از تلفن به‌جز در موارد اضطراری استفاده نکند.
- به شایعات توجه نکند و اطلاعات لازم را از منابع محلی موثق و رادیو دریافت کند.
- برای کسب اطلاعات در مورد اقداماتی که پس از وقوع زلزله به‌منظور بازگشت به منزل باید انجام دهد، لازم است به اخبار رادیو گوش فرا دهد.
- تنها در صورت نیاز و اعلام مسئولین نسبت به خروج از شهر اقدام شود.
- هنگام مراجعه به منزل پس از وقوع زلزله، از روشن کردن کبریت، فندک و زدن کلید برق خودداری و پس از اطمینان از عدم نشست گاز و رعایت اقدامات احتیاطی مانند باز کردن پنجره‌ها، کنترل لوله‌های گاز از نظر شکستگی یا داشتن نشستی، فقدان استشمام بوی گاز نسبت به زدن کلید و روشن کردن لامپ، اقدام کند؛ در صورت استشمام بوی گاز یا نشت گاز، از زدن کلید برق خودداری و فوراً ساختمان را ترک کند و شیر اصلی گاز را از بیرون ببندد.
- تا اتمام پس‌لرزه‌ها شب‌ها یک نفر در منزل بیدار و هوشیار باشد.
- در صورت وجود آسیب و شکاف در سقف، دودکش‌ها، دیوارها و دیگر قسمت‌های ساختمان با یک کارشناس مشورت کند.
- صدمات وارده به سیستم برق و خطوط آب و فاضلاب ساختمان را بررسی کند؛ در صورت مشاهده جرقه، یا استشمام بوی سیم سوخته و ... به‌سرعت فیوز کنتور برق را قطع و نسبت به رفع عیوب احتمالی با کمک متخصص اقدام کند.
- قفسه‌ها و کابینت‌ها را باید با احتیاط باز کرد، زیرا اشیای موجود در آن‌ها ممکن است سقوط کنند.
- وسایل واژگون شده از مسیرهای خروج خالی گردد.

سیل عبارت است از سرریز شدن آب رودخانه یا منبع مشابه دیگر که در طی یک دوره زمانی اتفاق می‌افتد. باران سنگین و ذوب سریع برف مهم‌ترین دلیل وقوع سیل است. دوره‌های بارش سنگین، می‌تواند زیاد شدن حجم آب وارده به راه‌های آبی را به دنبال داشته باشد و منجر به افزایش سطح آب در نهرها و رودها شود. سیل هنگامی اتفاق می‌افتد که کانال رودخانه یا مسیر طبیعی جریان آب نتواند ظرفیت طغیان را تحمل کند. چنانچه تمهیدات لازم برای مقابله با سیل رعایت گردد، میزان تلفات جانی و خسارات مالی کاهش می‌یابد.

#### اقدامات حفاظتی و مراقبتی قبل از وقوع سیل

- ✓ از تاریخچه وقوع سیل در منطقه زندگی خود و اینکه در زمان وقوع چه مناطقی را در بر گرفته، اطلاع حاصل کنید.
- ✓ محدوده خطر وقوع سیل را شناسایی و نسبت به ترسیم نقشه خطر آن با مشارکت اعضای خانواده اقدام کنید.
- ✓ از تخریب پوشش گیاهی منطقه و قطع درختان خودداری کنید، آن‌ها می‌توانند از شدت جاری شدن سیل و خسارات آن جلوگیری کنند.
- ✓ هم‌اکنون مسیرهای خروج، از مناطق در معرض سیل احتمالی را شناسایی کنید.
- ✓ هم‌اکنون مکانی امن، در بیرون از منطقه در معرض سیل را، برای جمع شدن دوباره اعضای خانواده کنار هم شناسایی کنید (حداکثر دو مکان ملاقات به ترتیب اولویت مشخص کنید تا در صورت عدم دسترسی همه اعضا به آن مکان در مکان دیگر گرد هم آیند).
- ✓ مطمئن شوید اعضاء خانواده مسیرهای خروج و محل ملاقات را می‌دانند.
- ✓ اموال، محل سکونت، تولیدات دامی، محصولات کشاورزی، باغی و ... را در مقابل حوادث بیمه کنید تا بخشی از خسارات وارد آمده ناشی از سیل احتمالی قابل جبران باشد.
- ✓ از ساخت‌وساز در حریم رودخانه پرهیزید.
- ✓ در زمان بارش‌های شدید به‌ویژه در مناطق سیل‌خیز، از چادر زدن، توقف و استقرار در مسیر رودخانه‌ها و نهرها خودداری کنید.
- ✓ اگر در جایی زندگی می‌کنید که به‌طور دائم با خطر سیل و آب‌گرفتگی مواجه هستید، با استفاده از مصالح مناسب و تمهیدات لازم، ساختمان خود را ضد آب کنید و دیوارهای زیرزمین را با عایق‌های ضد آب پوشانید تا جلوی نفوذ آب و آسیب‌های بعدی گرفته شود.
- ✓ از نحوه هشدار عوامل منطقه‌ای در مورد وقوع سیل آگاه شوید.
- ✓ در شرایط آب و هوایی نامطلوب، همیشه به هشدارهای مسئولین، اخبار رادیو و تلویزیون یا شبکه‌های اجتماعی رسمی توجه کنید و در صورتی که اخطار تخلیه و خروج از منطقه را دریافت کردید به‌سرعت منطقه مربوطه را ترک کنید.
- ✓ برای جلوگیری از ورود سیلاب به داخل خانه در صورت داشتن زمان کافی، در مسیر آن، سد، خاک‌ریز و دیوار سیل بند بسازید.
- ✓ در صورت احتمال وقوع سیل، وسایل برقی را از برق بکشید.
- ✓ در صورت احتمال وقوع سیل، آب گرم کن و یا وسایل برقی را در جایی بالاتر از سطح موجود قرار دهید.
- ✓ برای جلوگیری از برگشت آب سیل از طریق مجاری فاضلاب به داخل منزل، لازم است در محل زانویی توالت، "دریچه کنترل فاضلاب" نصب کنید.
- ✓ مدارک مهم را در کیف ضد آب و در جای امن در محلی به دور از احتمال خیس شدن قرار دهید.
- ✓ برای آمادگی و تأمین اقلام و لوازم موردنیاز خانواده در ساعات اولیه پس از وقوع سیل، کیف شرایط اضطراری را تهیه، متناسب با نیازهای اساسی خانواده خود تجهیز و آن را در دسترس قرار دهید.
- ✓ برای آمادگی در مواقع اضطراری همیشه نیمی از مخزن سوخت وسیله نقلیه‌تان را پر نگه دارید.

- ✓ برای آمادگی در شرایط اضطراری اطمینان حاصل کنید که تمامی وسایل الکترونیکی شما همیشه شارژ داشته و باتری‌های اضافی، پاور بانک و ... هم در دسترس باشد.
- ✓ هم‌اکنون برای تشکیل یک تیم حمایتی (حداقل ۳ نفر) از همسایگان، دوستان، اقوام برای کمک‌رسانی به افراد آسیب‌پذیر خانواده و محله که به هر دلیل ممکن است در مواقع اضطراری به کمک نیاز داشته باشند، برنامه‌ریزی کنید.
- ✓ وسایل موردنیاز معلولان را در دسترس نگه‌دارید و هنگام تخلیه اضطراری همراه خود بردارید.
- ✓ در تلفن همراه خود، فهرستی از شماره‌های اضطراری آتش‌نشانی (۱۲۵)، اورژانس (۱۱۵)، هلال‌احمر (۱۱۲) و ... ذخیره و اطمینان حاصل کنید که تمامی اعضای خانواده، شماره تلفن‌ها ضروری را می‌دانند.
- ✓ دامداران و افراد داری حیوانات اهلی لازم است به‌محض دریافت هشدار وقوع سیل، حیوانات را به نزدیک‌ترین محل مرتفع انتقال دهند.

#### اقدامات حفاظتی و مراقبتی در حین وقوع سیل

- ✓ برای اطلاع از وضعیت و دریافت اطلاعات لازم، اخبار و اطلاعات را از منابع رسمی به‌ویژه رادیو و تلویزیون دنبال کنید. در صورتی که از منابع رسمی یا از طریق بلندگوهای عمومی دستور تخلیه داده شد، بلافاصله همسایگان و اطرفیانی که در معرض خطر سیل هستند باخبر و هر چه سریع‌تر منطقه در معرض سیل را ترک کنید.
- ✓ قبل از ترک خانه، در صورت امکان و داشتن زمان کافی، اسباب و اثاثیه مهم و اشیای گران‌قیمت را به طبقه بالای خانه منتقل کنید.
- ✓ اگر خانه شما در محل مرتفعی است و خطر آب‌گرفتگی شما را تهدید نمی‌کند، نیاز به خروج از منزل نیست. در غیر این صورت مناطق کم‌ارتفاع را خیلی سریع ترک کنید و به مناطق مرتفع دور از رودخانه‌ها و نهرها بروید.
- ✓ اگر هنگام وقوع سیل هشدار تخلیه محل را دریافت نکردید ولی احساس کردید در خطر هستید فوراً محل را تخلیه کنید.
- ✓ زمانی که تشخیص دادید سیلاب در حال شکل‌گیری است، خیلی سریع عمل کرده قبل از اینکه راه‌های دسترسی به وسیله سیل قطع شود خود را نجات دهید و به یک محل امن بروید. در چنین وضعی باید فوراً کیفیت شرایط اضطراری را بردارید و به نواحی مرتفع پناه ببرید.
- ✓ قبل از ترک خانه، جریان آب، برق و گاز را برای جلوگیری از آب‌گرفتگی، برق‌گرفتگی و انفجار قطع کنید.
- ✓ چنانچه برنامه‌ای برای تخلیه اضطراری تدارک ندیده‌اید به محل‌هایی که جمعیت هلال‌احمر و سایر مراکز امدادی برای اسکان در نظر گرفته است، مراجعه کنید.
- ✓ بهتر است همسایگان و آشنایان را مطلع کنید که چه وقت و به کجا رفته‌اید.
- ✓ حیوانات خانگی را در صورت تخلیه اضطراری با خود ببرید، آب، غذا و دیگر لوازم موردنیاز آن‌ها را با خود بردارید.
- ✓ با اطلاع از وضعیت جاده‌ها و پل‌ها، از مسیرهای اصلی تردد کنید و به‌هیچ‌وجه وارد بیراهه‌ها نشوید، بعضی راه‌ها ممکن است مسدود بوده و یا شما را به سمت خطرات بیشتری سوق دهد. از توصیه‌های مسئولین محلی پیروی کنید، آن‌ها شما را به سمت ایمن‌ترین راه هدایت می‌کنند.
- ✓ از مناطق در معرض سیل مانند نواحی پست، زیرگذرها، دره‌ها، تنگه‌ها و ... هر چه سریع‌تر خارج شوید.
- ✓ از فاضلاب‌ها و جویبارهای به‌ظاهر آرام دوری کنید. به خاطر داشته باشید جویبارها، کانال‌های فاضلاب و ... نیز می‌توانند به ناگهان دچار سیلاب شوند.
- ✓ از سواحل یا حاشیه رودخانه‌ها دور شوید.
- ✓ در جریان سیل شنا نکنید، خطر غرق‌شدگی به دنبال دارد.
- ✓ اگر پیاده هستید، هرگز از منطقه‌ای که سیلاب فراگرفته عبور نکنید، به‌ویژه نقاطی که سطح آب از زانوی شما بالاتر است.



- ✓ در آب سیلاب راه نروید و از آب‌های در حال حرکت دوری کنید چرا که ۱۵ سانتیمتر آب در حال حرکت ممکن است باعث برهم خوردن تعادل شما شود. اگر مجبورید برای بیرون آمدن از منطقه در آب حرکت کنید، از مسیری بروید که آب حرکت نمی‌کند. برای اینکه از استحکام زمین جلو پای خود مطمئن شوید از یک تکه چوب‌دستی استفاده کنید.
- ✓ در منطقه سیل‌زده رانندگی نکنید، وسیله نقلیه، محل امنی در مقابل سیل نیست.
- ✓ اگر وسیله نقلیه شما (به علت فرورفتن در آب یا گل) از حرکت ایستاد، فوراً آن را ترک کرده و به جای مرتفع بروید.
- ✓ اگر هنگام رانندگی گرفتار آب گرفتگی و آب‌هایی که به سرعت در حال بالا آمدن است شدید، سریع از وسیله نقلیه پیاده شوید و به مناطق بالاتر بروید. به یاد داشته باشید اگر ارتفاع آب به کف وسیله نقلیه برسد می‌تواند کنترل آن را مختل کند و یا حتی باعث توقف حرکت آن بشود.
- ✓ هرگز از درختان در معرض سیل به عنوان محل امن استفاده نکنید.
- ✓ هرگز از روی پل‌های آب‌گرفته عبور نکنید.
- ✓ از عبور دادن حیوانات اهلی از عرض رودخانه‌ها و حاشیه آن‌ها در زمان بارش شدید باران و وقوع سیل پرهیزید.
- ✓ از سلفی گرفتن و فیلم‌برداری از سیلاب خودداری کنید و هر چه سریع‌تر از منطقه در معرض خطر خارج شوید.

#### اقدامات حفاظتی و مراقبتی بعد از وقوع سیل

- ✓ خود را به نزدیک‌ترین محل امدادرسانی هلال‌احمر یا سایر مراکز امدادرسانی برسانید. در صورت نیاز، غذا، البسه و سایر کمک‌های اولیه در آنجا موجود است.
- ✓ به دوستان و نزدیکان، وضعیت خود را اطلاع دهید.
- ✓ در صورت وجود مصدومان و داشتن مهارت کمک‌های اولیه، اقدامات اولیه را برای آن‌ها تا رسیدن نیروهای متخصص انجام دهید.
- ✓ از تلفن (ثابت یا همراه) فقط در موارد اضطراری استفاده کنید و صرفاً به انتقال اطلاعات ضروری بسنده کنید.
- ✓ به مناطق سیل‌زده نروید چرا که حضور شما ممکن است عملیات امداد و نجات را مختل کند.
- ✓ بعد از اعلام رسمی مقامات محلی و رسمی مبنی بر رفع خطر به خانه برگردید.
- ✓ از تماس با آب سیل خودداری کنید یا حتی‌المقدور کمترین تماس ممکن را با آب سیل و تمام چیزهایی که به آن آلوده شده‌اند، داشته باشید زیرا این آب ممکن است با روغن، گازوییل یا فاضلاب آلوده شده باشد و یا احتمال دارد در اثر تماس با خطوط و سیم‌های برق به‌ویژه خطوط زیرزمینی برق، جریان برق پیدا کرده باشد.
- ✓ در مناطقی که سیلاب عقب‌نشینی کرده است، با احتیاط تردد کنید، زیرا استحکام خیابان‌ها و جاده‌ها ممکن است به خاطر جریان سیل ضعیف شده باشد که در این صورت ممکن است در اثر وزن خودرو فرو برود.
- ✓ از ساختمان‌هایی که اطرافش را آب احاطه کرده است، دوری کنید.
- ✓ هنگام ورود به منزل کاملاً احتیاط کنید. ممکن است پی‌های ساختمان آسیب‌دیده باشد ولی در ابتدا خرابی دیده نشود و ظاهر خانه سالم به نظر بیاید.
- ✓ آب و گل‌ولای را از محل سکونت به‌ویژه زیرزمین به تدریج خارج کنید (حدود یک‌سوم آب در روز). اگر آب زیرزمین‌ها در مدت‌زمان کوتاهی به‌طور کامل پمپ شود، باعث ریزش دیواره‌های زیرزمین شود.



- ✓ به تمام ترک‌های روی دیوار و سقف، نشست‌های ساختمان، به خمیدگی‌ها و انحراف دیوارها و طبقات دقت کنید و از استحکام ساختمان خود با کمک یک مهندس سازه مطمئن شوید.
- ✓ سعی کنید در طول روز به منزل برگردید تا استفاده از وسایل روشنایی لازم نباشد. چنانچه مجبور هستید شبانه به خانه برگردید، خیلی محتاط باشید. از فانوس، مشعل و کبریت برای روشن کردن ساختمان استفاده نکنید. چراغ‌قوه را نیز قبل از ورود به ساختمان روشن کنید.
- ✓ در صورتی که کنتور برق با آب سیل تماس پیدا کرده، باید تمیز و خشک شود و بهتر است قبل از زدن کلید کنتور، توسط یک تکنیسین برق بررسی شود.
- ✓ پس از برقراری جریان برق در ساختمان، در صورت مشاهده جرقه یا استشمام بوی سیم سوخته و ... بلافاصله جریان برق را از کنتور اصلی قطع و نسبت به رفع عیب در اسرع وقت با کمک یک برق‌کار ماهر اقدام کنید.
- ✓ تمامی تجهیزات و لوازم الکتریکی را قبل از استفاده کاملاً خشک کنید.
- ✓ به هیچ وجه با دستان خیس یا وقتی درون آب ایستاده‌اید به وسایل برقی دست نزنید.
- ✓ سیم‌های سقوط کرده برق را لمس نکنید و فوراً موضوع را به اداره برق یا مراکز امدادی مانند آتش‌نشانی اطلاع دهید.
- ✓ به افرادی که به کمک ویژه‌ای نیاز دارند کمک کنید.
- ✓ به نیازهای تغذیه‌ای و بهداشتی کودکان و سالمندان توجه کنید.
- ✓ آب شرب ممکن است با نفت، گازوییل و فاضلاب آمیخته و آلوده شود. برای تأمین آب آشامیدنی تا جای ممکن از آب موجود در بطری‌های بسته‌بندی استفاده کنید و یا از طریق رادیو و سایر رسانه‌های رسمی، اطلاعاتی راجع به نحوه ضدعفونی آب یا مکان‌های دسترسی به آب سالم و بهداشتی به دست آورید.
- ✓ به کودکان اجازه ندهید به آب جمع شده در گودال‌ها نزدیک شوند و یا با آب سیل بازی کنند.
- ✓ آب‌های جمع شده برای گودال‌ها شرایط مناسبی را برای رشد حشرات به‌خصوص پشه‌ها ایجاد خواهد کرد، بنابراین از توری در محل اقامت خود استفاده کنید و پوشاک آستین‌بلند و چکمه‌های ساق بلند بپوشید.
- ✓ وقوع سیل باعث خارج شدن مارها و حیوانات وحشی از لانه‌ها و زیست‌گاه‌های طبیعی خود می‌شود، بنابراین بعد از سیل مراقب باشید.
- ✓ احتمال شیوع بیماری‌های عفونی مانند عفونت‌های دستگاه گوارش از جمله هپاتیت، وبا، حصه و ... وجود دارد که باید مراقبت‌های لازم بهداشت فردی و عمومی را به عمل آورید.
- ✓ دست‌ها را به‌طور مرتب با صابون و آب تمیز شستشو کنید.
- ✓ درباره نحوه تمیز کردن سطوح و لوازم آلوده به آب سیل و ... مطابق پروتکل‌های بهداشتی اعلام‌شده از سوی منابع رسمی اقدام کنید.
- ✓ هنگام پاک‌سازی و نظافت منزل از ماسک، دستکش‌های یک‌بارمصرف یا لاستیکی و چکمه‌های لاستیکی استفاده کنید.
- ✓ درها و پنجره‌ها را باز کنید و اجازه دهید هوای تازه در منزل به جریان درآید و هوای را کد خارج شود.

- ✓ برای پاک‌سازی سطوح و وسایل، مواد شوینده (پاک‌کننده‌های آنیونی مانند پودر لباسشویی یا مایع ظرف‌شویی)، مواد ضدعفونی‌کننده (مانند وایتکس) استفاده کنید.
- ✓ زباله‌هایی را که ممکن است محل تجمع باکتری شوند را، هر چه سریع‌تر از منزل خارج کنید.
- ✓ تمام داروها، لوازم بهداشتی و مواد غذایی را که با آب آلوده تماس داشته‌اند دور بریزید.
- ✓ وسایلی مانند تمام اشیاء پنبه‌ای، پشم‌شیشه‌ای، مبلمان نئوپانی، تشک‌ها، خوشخواب‌ها، پستی‌ها، کوسن‌ها، بالش‌ها، رویه‌های مبل و... که با آب آلوده تماس داشته، آب را جذب می‌کنند و نمی‌توان آن‌ها را تمیز یا ضدعفونی کرد، باید دور ریخته شوند.



- ✓ تمام سطوح و وسایل را با آب و مواد شوینده غیر معطر بشوید و حتماً ضدعفونی کنید. گل‌ولای ناشی از سیلاب می‌تواند حاوی فاضلاب و مواد شیمیایی خطرناک باشد.



- ✓ فرش‌ها را ترجیحاً برای تمیز و ضدعفونی کردن به قالی‌شویی‌ها بسپارید در غیر این صورت با آب و پودر لباسشویی شستشو دهید و در هوای آزاد، زیر آفتاب خشک کنید.



- ✓ تمام سطوح سفتی که بر روی آن‌ها کپک رشد کرده است را به کمک اسکاج و مواد شوینده مانند محلول سفیدکننده (یک فنجان سفیدکننده در هر یک لیتر آب) تمیز و سپس به‌خوبی خشک کنید. در حین نظافت حتماً از ماسک N95 استفاده کنید.

در جریان رانش، توده‌های سنگ، سطح زمین و گل ولای به علت وجود شیب حرکت می‌کنند. کیف شرایط اضطراری تهیه کنید و در دسترس قرار دهید. حرکت گل ولای خود را به صورت رودخانه‌ای از خاک، سنگ و سایر مواد آغشته به آب نشان می‌دهد و این زمانی است که به علت باران سنگین یا ذوب شدن سریع برف، مقدار زیادی آب روی سطح زمین جمع شده و آن را به صورت رودخانه‌ای از گل ولای یا "لجن" در می‌آورد. این مواد سریعاً به جریان افتاده و نظیر بهمن بدون هیچ اختار یا هشدار تا چندین کیلومتر از نقطه شروع خود دور می‌شوند. حجم این مواد هر لحظه افزایش می‌یابد، زیرا هر آنچه در مسیر قرار دارد نیز (از جمله درختان، تخته سنگ‌ها، خودروها و...) با این حرکت همراه خواهند شد.

علائم هشداردهنده زیر می‌تواند نشانه احتمالی وقوع رانش زمین باشد:

- ✓ کج شدن یا جابه‌جایی دیوارها، تیرک‌های برق، تلفن و درختان
- ✓ برآمدگی زمین در پایین دست نواحی شیب‌دار
- ✓ تغییر در چشم‌اندازهای محل سکونت نظیر تغییر مسیر روان آب‌ها (مخصوصاً در محل تلاقی آن‌ها)
- ✓ رانش‌های کوچک و کج شدن تدریجی درختان
- ✓ جداشدگی دیوارها، راه‌پله‌ها و پلکان‌های خارجی از بقیه ساختمان
- ✓ دور شدن دیوارهای خارجی و پیاده‌روهای کنار آن‌ها
- ✓ جداشدگی دیوارها، راه‌پله‌ها و پلکان‌های خارجی از بقیه ساختمان
- ✓ پیدایش ترک خوردگی جدید در گچ، کاشی، دیوار
- ✓ گسترش ترک‌ها و شکاف‌ها روی زمین یا روی مناطق سنگفرش
- ✓ پیدایش تدریجی ترک خوردگی‌های عرضی روی زمین یا روی خیابان‌ها و پیاده‌روها
- ✓ ظهور چشمه‌های آب در نقاط جدید
- ✓ ریزش سنگ و خاک در جاده‌های کوهستانی و تپه‌های خاکی
- ✓ شنیدن صداهای غیرمعمول نظیر شکسته شدن درختان، به هم خوردن تخته‌سنگ‌ها که حکایت از حرکت گل ولای دارد.
- ✓ تغییر شیب در یک جهت و احساس آن به هنگام راه رفتن روی زمین
- ✓ شکستگی در لوله‌های زیرزمینی آب و فاضلاب
- ✓ گیر کردن در و پنجره‌ها برای اولین بار

اقدامات حفاظتی و مراقبتی قبل و حین وقوع رانش زمین و حرکت گل ولای

- ✓ از تاریخچه وقوع رانش در منطقه زندگی خود اطلاع حاصل کنید و به‌منظور پیشگیری از خسارات و تلفات جانی، از زندگی در مناطق مستعد وقوع رانش، دوری کنید.
- ✓ از ساخت‌وساز در نواحی شیب‌دار، در مجاورت لبه کوه‌ها و در نزدیکی دره‌ها و آب‌روها خودداری شود.
- ✓ موقعیت محل سکونت از نظر وقوع رانش بررسی و در صورت لزوم بیمه شود.
- ✓ با توجه به نتیجه این بررسی و بر اساس مشورت با کارشناس، اقدامات اصلاحی در دستور کار قرار گیرند.
- ✓ با استفاده از لوله‌های قابل انعطاف در سیستم لوله‌کشی آب و گاز محل سکونت یا کار، می‌توان میزان خطرات را به حداقل رساند. لوله‌ها و اتصالات قابل انعطاف در برابر شکستگی مقاومت بیشتری دارند.

- ✓ ایجاد پوشش گیاهی در نواحی مستعد رانش با استفاده از درختان بومی هر منطقه می تواند مانع حرکت لایه های خاک و گل ولای شود.
- ✓ پوشش گیاهی مناسب در سطوح شیب دار و دامنه ها در حکم دیوارهای محافظ را هنگام عبور جریان گل ولای و ریزش سنگ ها ایجاد می کند.
- ✓ اگر در مناطق کوهستانی و کوهپایه ای زندگی می کنید همه اعضای خانواده، از قبل باید محلی را تعیین کنند تا در صورت وقوع رانش، اگر محل سکونتتان تخریب شد و افراد در آن هنگام، در جاهای مختلف (مثلاً محل کار، مدرسه و ...) بودند، بتوانند در آنجا دوباره دورهم جمع شوند و همدیگر را پیدا کنند.
- ✓ کیف شرایط اضطراری تهیه و در دسترس قرار دهید.
- ✓ در صورت دریافت هشدار وقوع رانش در منطقه زندگی خود، فوراً جریان های آب، برق و گاز محل سکونت خود را قطع کنید، کیف شرایط اضطراری را برداشته و منطقه را ترک کنید. اقدام مناسب هنگام وقوع رانش، ترک محل و دور شدن از مسیر رانش و ریزش سنگ ها است.
- ✓ هنگام رانندگی در جاده های کوهستانی، در صورت مشاهده ریزش سنگ و خاک یا شنیدن صداهای غیر معمول نظیر به هم خوردن تخته سنگ ها که می توانند از نشانه های وقوع رانش باشند سریعاً محل را ترک و فوراً موضوع را به راهداری (شماره ۱۴۱) یا پلیس راه (شماره ۱۲۰) اطلاع دهید و در صورت وجود مصدوم با عوامل امداد و نجات جاده ای (شماره ۱۱۲) تماس بگیرید.
- از تجمع در محل حادثه پرهیزید و راه را برای عبور وسایل نقلیه امدادی باز بگذارید تا مانع اختلال در امدادسانی به آسیب دیدگان احتمالی نگردید.
- برای محافظت از جان خود از سلفی گرفتن و فیلم برداری خودداری و هر چه سریع تر منطقه در معرض خطر را به دلیل احتمال رانش و ریزش مجدد ترک کنید.

#### بعد از رانش زمین یا حرکت گل ولای

- ✓ کماکان باید از ناحیه دچار رانش دوری شود، زیرا احتمال رانش مجدد وجود دارد.
- ✓ باید از دور نگاه کرد و دید که آیا افرادی در جریان رانش دچار آسیب نشده یا در آن گیر نیفتاده اند. نیروهای امدادی را باید برای نجات آنان راهنمایی کرد.
- ✓ باید مراقبت خطرات دیگر از جمله شکستگی خطوط برق و لوله های گاز، آب و فاضلاب و نیز آسیب دیدگی جاده ها و ریل راه آهن بود.
- ✓ بهتر است نواحی دچار رانش هر چه زودتر درختکاری مجدد شوند، زیرا زمینه بروز سیل های برق آسا و رانش های دیگر در آینده نزدیک وجود دارد.
- ✓ باید با فردی کارشناس در مورد خطر وقوع رانش زمین مشورت کرده و در صورت لزوم اقدامات اصلاحی را جهت تقلیل میزان خطر در دستور کار قرار داد.

خشکسالی عبارت است از نزول کمتر از میزان متوسط سالانه بارش‌ها و توزیع ناموزون آن در منطقه که بیش از یک فصل ادامه یافته و نیازهای آبی مصارف مختلف را دچار مشکل می‌کند. خشکسالی از نظر مفهومی یعنی یک دوره ممتد کمبود بارش که منجر به صدمه و خسارت به محصولات کشاورزی و کاهش عملکرد می‌شود. خشکسالی می‌تواند با ایجاد تغییرات در محیط‌زیست، مخاطراتی از قبیل آتش‌سوزی، وقوع سیل ناگهانی و احتمال زمین‌لغزش و جریان گردوغبار را نیز به همراه داشته باشد.

خشکسالی اثر مستقیم بر مراتع طبیعی دارد، بنابراین تأثیر آن در دامداری‌های سنتی که از مراتع تغذیه می‌کنند بر دام‌های صنعتی بیشتر است. کاهش وزن دام، کاهش تولیدات دامی از قبیل شیر و گوشت و پشم و ... کاهش تولیدمثل و سقط‌جنین دام‌های آبستن و در نهایت تلفات دام‌ها در نتیجه بروز بیماری از عمده‌ترین عوارض خشکسالی در دام‌ها بشمار می‌رود. در شرایط خشکسالی، استرس ناشی از کمبود آب در دسترس دام‌ها اعم از دام سبک (گوسفند) و سنگین (گاو) و تجمع زیاد دام‌ها در اطراف مخازن و منابع آبی مثل چشمه‌ها و چاه‌های آب، افزایش ذرات معلق در هوا، کاهش خوراک دام به دلیل فقر مراتع و تغذیه دام‌ها از ریشه گیاهان سمی یا پس‌مانده زمین‌های زراعی پس از برداشت محصولاتی مثل گندم و سایر غلات و نیز به دلیل تغذیه نامناسب، سیستم ایمنی دام‌ها دچار اختلال شده و بروز ضعف در سیستم ایمنی باعث مستعد شدن دام‌ها در ابتلا به بیماری‌های مختلف از جمله اختلالات گوارشی می‌شود و به‌طور کلی خشکسالی موجب تضعیف قوای جسمانی و ضعف سیستم ایمنی بدن دام‌ها می‌شود که زمینه بروز بیماری‌های عفونی، انگلی و متابولیکی دام‌ها را فراهم می‌کند. بروز پدیده خشکسالی و کمبود بارش در فصل بارانی هر سال، منجر به افزایش میانگین دمای محیط و شوری آب در تابستان سال بعد گردد. افزایش نامطلوب دمای آب باعث کاهش میزان اکسیژن محلول و افزایش شوری آب و در نتیجه کاهش رشد و حتی مرگ و میر آبزیان می‌گردد. این عامل همچنین باعث مهاجرت آبزیان از مناطق کم‌عمق به مناطق عمیق‌تر می‌شود.

خشکسالی از دیدگاه کشاورزی، ناکافی بودن رطوبت خاک برای رشد کافی محصول به شمار می‌رود. خشکسالی اثرات و پیامدهای زیان‌بار فراوانی در بخش کشاورزی ایجاد می‌کند که از جمله به موارد ذیل می‌توان اشاره نمود.

- کاهش تولید محصولات غذایی
- کاهش کیفیت آب
- افزایش قیمت محصولات کشاورزی و دامی
- کم شدن تنوع پوشش گیاهی
- کاهش سرمایه‌گذاری در بخش کشاورزی
- افزایش آفات و بیماری‌های گیاهی
- کاهش جمعیت ساکن در مناطق روستایی
- زیاد شدن نسبی علف‌های هرز در مزارع
- کاهش علوفه و منابع غذایی دام و احشام و کاهش فراورده‌های دامی
- عدم امکان استفاده کافی از کودهای شیمیایی (نتیجه آن کاهش محصول و پایین بودن کیفیت)
- افزایش هزینه تأمین آب
- آلودگی هوا
- افزایش واردات محصولات کشاورزی
- از بین رفتن مراتع، فرسایش خاک، تهدید حیات وحش
- افزایش فقر
- تخلیه سفره‌های آب زیرزمینی

اثر غیرمستقیم خشکسالی شامل کاهش درآمد کشاورزان، کاهش درآمد مالیاتی دولت، افزایش هزینه آب و حمل‌ونقل، افزایش مهاجرت کشاورزان به شهرهای کوچک و بزرگ، کاهش تولید و کاهش کیفیت غلات می‌گردد. در زیر برخی اقدامات برای کاهش اثرات خشکسالی به صورت اجمالی آورده شده است.

#### اقدامات لازم برای کاهش اثرات خشکسالی و کمک به رفع بحران کم‌آبی

۱. باید پیش از پیش نسبت به ذخیره‌سازی و اصلاح الگوی مصرف آب اقدام کنید.
۲. از جنگل‌زدایی جلوگیری کنید و در کناره آبگیرها، درخت کاری کنید.

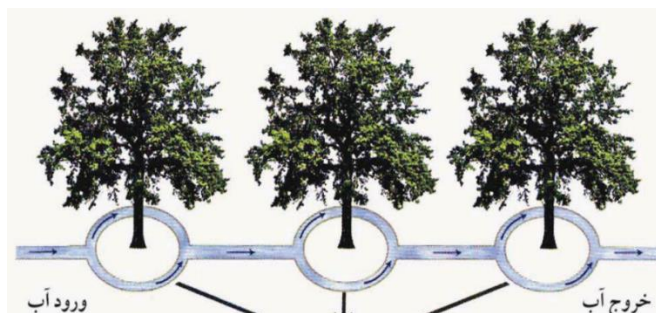
۳. از باز بودن دائمی آب هنگام شست و شو جلوگیری کنید.
۴. برای نظافت و تمیزکاری حیاط و پیاده‌رو جلوی منزل به جای شیلنگ آب از جارو استفاده کنید.
۵. برای نظافت و تمیزکاری پله‌های آپارتمان از جارو، تی و یک سطل آب استفاده کنید.
۶. برای شستشوی وسیله نقلیه به جای شیلنگ آب از سطل آب استفاده کنید.
۷. برای جلوگیری از تبخیر آب استخرهای روباز، روی آن‌ها را پوشانید.
۸. از خرید اسباب‌بازی‌های تفریحی که نیاز به آب دارند برای کودکان خودداری کنید.
۹. از نصب امکانات آبی تزیینی (مانند آب‌نماها) خودداری کنید مگر آنکه با آب بازیافتی و در حال گردش کار کنند.
۱۰. فضای سبز منزل خود را در هوای خنک (ترجیحاً شب هنگام یا صبح خیلی زود) آب‌پاشی کنید.
۱۱. تمام شیلنگ‌ها، اتصالات و شیرهای آب را به‌طور مرتب از نظر داشتن نشتی بررسی و نسبت به رفع عیوب احتمالی اقدام کنید.
۱۲. برای شستن سبزیجات ابتدا آن‌ها را در ظرفی بخیسانید و سپس آب بکشید.
۱۳. یک پارچ آب آشامیدنی همواره در یخچال نگهدارید تا هرگاه که یک لیوان آب‌خنک می‌خواهید، مجبور نباشید شیر آب را برای مدت زیادی باز بگذارید.
۱۴. زمانی از ماشین ظرف‌شویی و لباسشویی استفاده کنید که حتماً ظرف و لباس به‌اندازه کافی جمع شده باشد و دستگاه‌ها با حداکثر ظرفیت خودکار کنند.
۱۵. با استفاده از ابزارآلات ساده مثل بطری‌های حاوی شن و قرار دادن در داخل آب‌شویه یا مخزن آب توالت فرنگی از میزان مصرف اضافی آب بکاهید.
۱۶. از شیرهای فشارشکن و سردوش‌هایی که کاهنده جریان آب هستند، استفاده کنید.
۱۷. هنگام شستن ظرف‌ها با دست، از حداقل میزان مایع ظرف‌شویی استفاده کنید تا هنگام آب‌کشی ظرف‌ها آب کمتری مصرف شود.
۱۸. هنگام شستن ظرف‌ها، ابتدا ظرف مناسبی را نیمه‌پر از محلول آب و مایع ظرف‌شویی کنید و ظرف‌ها را در آن بشوید و سپس زیر جریان آب، آب‌کشی کنید.
۱۹. کولرها را در سایه نصب کنید و از سایه‌بان برای کولرهای آبی استفاده کنید، آن‌ها را هر چند وقت یک‌بار بررسی و در صورت چکه کردن و خرابی نسبت به تعمیر اقدام کنید.
۲۰. به‌جای حمام کردن‌های طولانی، بهتر است دوش‌های کوتاه‌مدت ۵ دقیقه‌ای بگیرید، استفاده از وان برای کاهش مصرف آب نیز بسیار مؤثر است.
۲۱. زمانی که حمام می‌روید شیر آب را مدام باز نگذارید.
۲۲. کلیه لوله‌ها را با توجه به شرایط آب و هوایی عایق‌کاری کنید تا در تابستان برای رسیدن به آب سرد مقدار زیادی آب هدر داده نشود و در زمستان برای رسیدن به آب گرم.
۲۳. هنگام مسواک کردن، شستشو و اصلاح صورت نباید جریان آب را باز بگذارید.
۲۴. در باغچه‌خانه، درختان و گیاهان با نیاز آبی کم را جایگزین گیاهان با نیاز آبی زیاد کنید.
۲۵. آب استفاده شده را تا جای ممکن دور نریزید، مگر آنکه هیچ استفاده دیگری برای آن پیدا نکنید. از آب اضافی فاقد مواد شوینده می‌توانید برای آبیاری گیاهان موجود در منزل استفاده کنید.
۲۶. علف‌های هرز باغچه را بکنید تا از آب و مواد مغذی استفاده نکنند (علف‌های کنده‌شده را از سطح خاک جمع‌آوری نکنید تا پوششی برای جلوگیری از تبخیر رطوبت خاک باشند).
۲۷. از شست و شوی وسایل نقلیه، پارکینگ و حیاط با آب شرب خودداری کنید.

۲۸. هنگام ساخت و ساز از آب تصفیه شده استفاده نکنید.

۲۹. به کودکان خود روش های صرفه جویی در مصرف آب را بیاموزید.

۳۰. کشاورزان و باغداران می توانند برحسب نیاز و شرایط مزارع و باغات خود از روش های زیر بهره بگیرند.

- آبیاری تحت فشار (قطره ای و بارانی) در باغ های میوه انجام دهند.
- درختان میوه را جهت جلوگیری از ریزش بیش از حد میوه ها، در شرایط وقوع خشکی هرس کنند.
- گونه هایی از درخت را بکارید که به آب کمی نیاز دارند و اطراف آن ها را کاه، برگ و غیره (برای تبخیر کندتر آب) بریزید.
- توصیه می شود باغداران در دورانی که کمتر با بحران کم آبی روبرو هستند در هر دور آبیاری یک روز آبیاری را با تأخیر انجام دهند تا در اوج بحران ریشه درختان به کم آبی و دور طولانی آبیاری عادت کرده باشد (مثلاً دور آبیاری اول ۱۰ روز، دور بعدی ۱۱ روز، دور بعدی ۱۲ روز و ...)
- در باغات بزرگ با توجه به میزان آب در دسترس مقداری از سطح باغ (درختان مسن و کم بازده، آفت زده و بیمار) حذف و آب در دسترس را به درختان بارده جوان تخصیص داده شود.
- احداث استخرهای ذخیره آب در باغات به منظور ذخیره سازی آب در شرایطی که حجم آب در شرایطی که حجم آب چاه ها کاهش می یابند.
- باغ ها را به روش تشکیکی<sup>۱</sup> آبیاری کنید.



(منبع عکس: عابدی، محمد)

- از ظروف تراوا (ظروف سفالی بدون لعاب، ظروف سیمانی و ...) در پای بوته ها برای حفظ و ذخیره رطوبت فصول پربارش و استفاده تدریجی از آن در طول سال استفاده شود.



(منبع عکس: عابدی، محمد)

- گیاهان با نیاز آبی کم و مقاوم به خشکی را جایگزین گیاهان با نیاز آبی زیاد کنند (مثل کشت ذرت علوفه ای و ارقام زودرس ذرت دانه ای)

<sup>۱</sup> تمام کرت ها آبیاری نمی شود بلکه دورتادور درخت (به فاصله نیم تا یک متر از تنه درخت) درست می کنند و آب را تنها در این تشک ها هدایت می کنند.



- گیاهان با طول دوره رشد کوتاه (مانند کنجد و ارزن) را کشت کنند.
- از ارقام زودرس محصولات زراعی مانند ارقام زودرس گوجه‌فرنگی را استفاده کنند.
- کشت گلخانه‌ای به جای کشت در فضای باز جایگزین شود.
- محصولات گلخانه‌ای مانند، سبزی صیفی نظیر گوجه‌فرنگی، خیار و ... تولید کنند.
- از کودهای آلی جهت حفظ رطوبت خاک استفاده کنند.
- از روش کم آبیاری<sup>۲</sup> (کشت دو ردیف در روی یک پشته، آبیاری یک‌درمیان فاروها، کشت درون جوی، کشت زیر پلاستیک، جایگزینی کشت جوی و پشته به جای کرتی و در غیر این صورت کوچک نمودن طول و عرض کرت‌ها) استفاده کنند.
- از روش‌های آبیاری جدید مانند آبیاری تحت فشار (آبیاری قطره‌ای، آبیاری بارانی و ...) و کاهش تبخیر از سطح خاک به منظور افزایش محصول استفاده کنند.



آبیاری قطره‌ای (منبع عکس: عابدی، محمد)



آبیاری بارانی (منبع عکس: عابدی، محمد)



آبیاری بارانی

<sup>۲</sup> کم آبیاری از راهکارهای بهینه‌سازی مصرف آب است که طی آن محصولات زراعی، مقداری تنش رطوبتی را در طول فصل رشد تحمل می‌کنند. گیاهانی که برای کم آبیاری انتخاب می‌شوند بایستی مقاوم به تنش آبی باشند، خاک بایستی عمیق و دارای ظرفیت ذخیره رطوبتی زیاد، شوری و قلیایی کم باشد تا بتوانند نیاز آبی گیاه را حتی در دوره‌های بالا حفظ نمایند و هنگام اعمال کم آبیاری در مزرعه توجه به دوره رشد گیاه ضروری است.



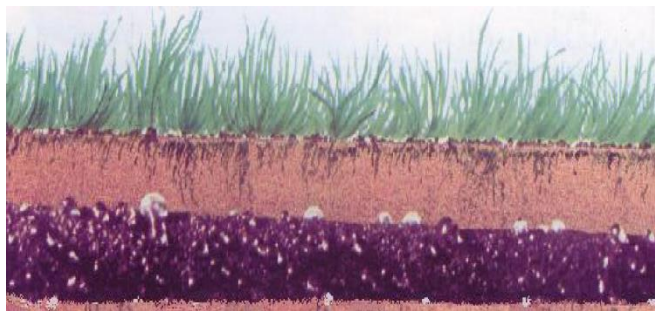
آبیاری بارانی غلطان

- استفاده از لوله‌های نایلونی یا پلاستیکی (هیدروفلوم) در آبیاری سطحی باغ‌ها و مزارع می‌تواند از هدرروی آب در مسیر انتقال جلوگیری کرد.



(منبع عکس: عابدی، محمد)

- روش کشت نشایی به جای بذرکاری به منظور کاهش دوره رشد در محصولات کشاورزی (پیاز، چغندر قند و ...) جایگزین شود.
- در روزهای بارانی، آب‌پاش‌های خودکار مزارع را خاموش کنند.
- برای جلوگیری از تبخیر آب چاه‌ها، روی آن‌ها را بپوشانید.
- حتی‌الامکان اجرای عملیات آبیاری در ساعت‌های خنک شبانه‌روز انجام گیرد.
- استفاده از کودهای دامی، کمپوست شهری و ورمی کمپوست جهت بهبود تغذیه گیاهی و حفظ رطوبت خاک استفاده شود.
- آبیاری زیرزمینی با استفاده از لوله‌های تراوا باعث صرفه‌جویی در مصرف آب می‌گردد.



- دیوار (بادشکن) یا درختکاری در اطراف مزارع و باغ‌ها ایجاد گردد.
- سطح خاک پای درختان باغ با مواد آلی مناسب (استفاده از مالچ<sup>۳</sup> گیاهی) پوشانده شود.
- سطح خاک با مالچ پلاستیکی (پوششی از پلاستیک) در کشت صیفی‌جات پوشانده شود.
- درختان را به موقع هرس و شاخه‌های زائد آن‌ها را حذف کنید.

<sup>۳</sup> مالچ یا خاک‌پوش به هرگونه موادی گفته می‌شود که در سطح خاک قرار گرفته و از تلف شدن رطوبت خاک به صورت تبخیر (بخارشدن آب خاک) جلوگیری می‌کنند، این پوشش می‌تواند لایه‌ای از کاه، خاک‌اره، خاک‌برگ، ورقه پلاستیکی و بسیاری مواد دیگر باشد. این پوشش خاک و ریشه گیاه کاشته شده را از آسیب باران، سله‌بندی، یخبندان، تبخیر و فرسایش محافظت می‌کند.

- مصرف کودهای نیتروژن را کاهش دهید.
- از جمله اقدامات برای دیم زارها در مقابله با خشکسالی، انتخاب محل مناسب برای دیم کاری، ذخیره مستقیم و غیرمستقیم آب ریزش های جوی، آبیاری تکمیلی و تک آبیاری، انتخاب محل مناسب و ایجاد آبگیر مناسب برای توسعه باغ های میوه دیمی، استفاده از مواد جاذب رطوبت (مانند پرلیت و ...) و استفاده از ظروف تراوا برای آبیاری می باشد.
- مزارع و باغ ها را به منظور ذخیره آب (رطوبت در خاک) آبیاری زمستانه کنید.
- با انجام شخم پس از برداشت محصول در اراضی شور، از شور شدن بیشتر خاک جلوگیری کنید.



(منبع عکس: عابدی، محمد)

- تخم گیاه را برای رشد کردن و مصرف کمتر آب (بذر صیفی جات نظیر خربزه و هندوانه) در ریشه گیاهان خاردار و بوته ای چندساله قرار دهید.

گرمای شدید بدن انسان را در وضعیت نامناسبی قرار داده و حتی ممکن است موجب مرگ شود. در گرمای شدید و رطوبت بالا، روند تبخیر در بدن دچار اشکال می‌شود. در چنین وضعی بدن انسان برای حفظ دمای طبیعی تحت فشار قرار گرفته و دچار اختلال در عملکرد می‌شود. در اغلب موارد، فرد مصدوم یا در مقابل گرمای بیش از حد قرار می‌گیرد یا آنکه بسیار فراتر از سن و وضع فیزیکی خود فعالیت می‌کند. سالمندان، خردسالان و افراد بیمار یا چاق، بیشتر در معرض گرمزدگی قرار دارند.

### اقدامات حفاظتی و مراقبتی قبل از وقوع گرمای شدید

- ✓ برای کاهش دمای هوا و بازتاب بیشتر نور خورشید در ساختمان‌سازی از مواد و مصالح با رنگ روشن استفاده شود.
- ✓ فضایی را در حیاط خانه و محوطه جلوی آن، برای کاشت درختان و گیاهان اختصاص داده شود.
- ✓ برای کاهش گرمای هوا در صورت امکان، تمام یا قسمتی از بام خانه با گیاهان پوشانده شود.
- ✓ برای کاهش گرمای هوا روی تراس‌ها و بالکن‌ها، فضایی برای قرار دادن گلدان‌های گل و گیاه اختصاص داده شود.
- ✓ سیستم تهویه هوا نصب و در صورت لزوم عایق کاری شود.
- ✓ سیستم سرمایشی و تهویه هوای محل سکونت بررسی و سرویس شود.
- ✓ می‌توان صفحات منعکس‌کننده (مانند ورقه آلومینیوم) را روی پنجره قرارداد تا گرمای بیرون منعکس شود.
- ✓ برای خنک کردن هوای داخل اتاق می‌توان از درها و ورودی‌های عایق استفاده کرد.
- ✓ پنجره‌های آفتاب‌گیر را می‌توان با پرده، سایه‌بان، حفاظ یا بادگیر پوشاند.

### اقدامات حفاظتی و مراقبتی در زمان وقوع گرمای شدید

- ✓ بهتر است در خانه ماند و خود را در معرض آفتاب قرار نداد.
- ✓ در صورت وجود سیستم تهویه هوا، بهتر است به پایین‌ترین طبقه خانه رفت.
- ✓ اگر دستگاه خنک‌کننده و تهویه ساختمان خوب کار نکرد، در طبقات پایین و دور از اشعه آفتاب قرار بگیرند.
- ✓ در ساعات گرم روز می‌توان به مراکز عمومی نظیر کتابخانه، مدارس، سینماها، فروشگاه‌های بزرگ و... که دارای دستگاه‌های خنک‌کننده و تهویه بزرگ هستند، رفت.
- ✓ با افزایش درجه تبخیر عرق توسط هوای در جریان (مثلاً با پنکه) می‌توان بدن را خنک کرد.
- ✓ مصرف مداوم غذاهای سبک و متعادل فراموش نشود. از مصرف قرص‌های نمک‌دار خودداری شود، مگر آنکه پزشک آن را توصیه کرده باشد.
- ✓ مصرف آب فراوان و مایعات بدون کافئین ضرورت دارد. افراد دچار صرع یا بیماری قلبی، کلیوی یا کبدی و افراد دارای محدودیت رژیم غذایی باید قبل از مصرف مایعات زیاد با پزشک خود مشورت کنند.
- ✓ از مصرف نوشابه‌های الکلی خودداری شود.
- ✓ لباس‌های نخی، سبک، غیرچسبان و دارای رنگ روشن پوشیده شوند. سطح پوست هر چه بیشتر پوشیده باشد بهتر است.
- ✓ با پوشیدن کلاه لبه‌دار و دارای رنگ روشن می‌توان از ناحیه سر و صورت مراقبت کرد.
- ✓ بهتر است همیشه یک بطری آب‌خنک برای نوشیدن و خنک نمودن صورت و بدن همراه داشته باشند.
- ✓ هیچ‌گاه کودکان و حیوانات در داخل خودرو تنها گذاشته نشوند.
- ✓ از انجام کارهای طاقت‌فرسا در ساعات گرم روز خودداری شود. در هوای گرم بهتر است از سیستم کار شیفتی استفاده شود و هر چند وقت یک‌بار استراحت کرد.

اگر کسی در دامنه کوه، جنگل یا در حاشیه دره‌ای پر درخت و یا در میان درختان جنگلی زندگی می‌کند، محل سکونت او همواره به علت فراوانی چوب و مواد سوختنی در معرض خطر آتش سوزی قرار دارد. منشأ این نوع آتش سوزی معمولاً رعدوبرق یا بروز اتفاقات غیرمنتظره است. آتش سوزی در طبیعت سریعاً گسترش پیدا کرده و گیاهان، درختان و منازل مسکونی را طعمه خود خواهد کرد.

### اقدامات حفاظتی و مراقبتی قبل از وقوع آتش سوزی در طبیعت

- ✓ به کمک علائم، مسیر دسترسی به محل سکونت مشخص شود، طوری که از کنار جاده به خوبی قابل تشخیص باشند.
- ✓ مواد شیشه‌ای نظیر انواع بطری شیشه‌ای و پلاستیکی، خرد شده و اشیاء مشابه در داخل جنگل‌ها و مراتع رها نشود این اشیاء مانند بطری آب معدنی همراه با چند قطره آب همانند عدسی ذره بین عمل کرده و موجب اشتعال علوفه خشک و مواد قابل اشتعال کف جنگل‌ها و مراتع شده و باعث ایجاد آتش سوزی می‌گردد.
- ✓ از پرت کردن ته سیگار یا چوب کبریت استفاده شده در جنگل‌ها و مراتع خودداری شود.
- ✓ گیاهان و علوفه سطح جنگل و مرتع را باید حتی الامکان با چرای دام و برداشت دستی کاهش داد و تنه‌های پوسیده و خشک درختان را پاک‌سازی کرد.
- ✓ مرزهای خاکی مثل کانال، خاک ریز و سنگ چین بین مزارع و حاشیه جنگل و مرتع ایجاد شود.
- ✓ از سوزاندن بقایای محصولات کشاورزی در مزارع مجاور جنگل‌ها و مراتع خودداری شود.
- ✓ از روشن کردن آتش در نواحی جنگلی و مراتع خودداری کنید. جهت روشن کردن آتش در مواقع ضروری، از جایگاه‌های ویژه و یا سطوح بدون پوشش گیاهی استفاده و اطراف آتش با سنگ محصور شود.
- ✓ هنگام خاموش کردن آتش، خاکسترهای اجاق بدون اطمینان از خاموش شدن کامل (به وسیله آب یا مدفون کردن با خاک) رها نشود.
- ✓ چمن‌های اطراف محل سکونت را باید کوتاه کرده، برگ‌ها را جمع‌آوری نموده و سقف خانه را از شاخ و برگ‌های زائد درختان پاک‌سازی کرد.
- ✓ هیزم‌ها را باید حداقل در فاصله ۱۰ متری محل سکونت انبار کرد.
- ✓ اشیاء، مایعات و محلول‌های قابل اشتعال را باید در ظروف فلزی خارج از محل سکونت (حداقل ۱۰ متر دورتر از ساختمان و نرده‌های چوبی) نگهداری کرد.
- ✓ تا فاصله ۱۰ متری اطراف خانه، نباید درختان چندانی کاشت. این اقدام فضایی برای دفاع در برابر آتش سوزی ایجاد می‌کند. بعد از این فضا نیز شاخ و برگ‌ها و چوب‌های خشک را باید جمع‌آوری کرد.
- ✓ بهتر است درختان و گیاهان مقاوم به آتش در اطراف محل سکونت کاشته شوند تا مانع از گسترش سریع آتش سوزی شوند (مثلاً درختان دارای چوب مقاوم، کاج مقاوم به آتش، درخت همیشه بهار و...)
- ✓ باید منابع آب مانند استخر معمولی شنا و چاه آب در دسترس مأموران آتش‌نشانی باشد.
- ✓ از مصالح مقاوم به حریق مانند سنگ، آجر و فلز در ساخت محل سکونت استفاده شود. حتی الامکان مصالح چوبی به کار گرفته نشود زیرا کمترین مقاومت را در برابر آتش سوزی دارند.
- ✓ تمام دریچه‌های خارجی و سوراخ‌های موجود در ساختمان محل سکونت باید با صفحات فلزی تور دار شش میلی متری پوشانده شوند تا مانع از پراکنده شدن جرقه آتش شوند.
- ✓ از پنجره‌های چندلایه، شیشه‌های ایمنی یا پشت پنجره‌ای ضد حریق استفاده شود. این اقدام مانع از انتقال گرما توسط پنجره‌های بزرگ خواهد شد.
- ✓ از پرده‌های مقاوم به حریق به منظور افزایش ضریب حفاظت پنجره‌ها استفاده شود.

- ✓ دودکش‌ها، بخاری هیزمی و تمام سیستم‌های گرمایی خانه سالیانه توسط فردی کارشناس تمیز و بررسی شوند.
- ✓ دودکش‌ها عایق کاری شده و باید حداقل یک متر از سقف بالاتر باشند.
- ✓ زوائد اطراف یا بر فراز دودکش‌ها برداشته شوند.
- ✓ هنگام حضور در طبیعت، می‌بایست از خاموش شدن آتش ایجادشده، اطمینان حاصل کنید.

#### اقدامات حفاظتی و مراقبتی به هنگام وقوع آتش‌سوزی در طبیعت

- ✓ در صورت مشاهده آتش‌سوزی در جنگل و مرتع با شماره ۱۵۰۴ (یگان حفاظت منابع طبیعی) تماس گرفته، موقعیت را دقیق و واضح برای آن‌ها شرح داده شود.
- ✓ افراد دارای مشکل جسمی و معلولیت، کودکان و سالخوردگان باید خیلی سریع از محل خارج شوند.
- ✓ اگر کسی در محل سکونت خود جریان گاز شهری دارد، باید آن را فوراً قطع کند. فقط افراد صلاحیت‌دار حق دارند جریان گاز را مجدداً برقرار کنند.
- ✓ دریچه‌های زیرزمینی را می‌توان با تخته‌های چندلایه آماده یا سایر درزگیرهای تجاری بست.
- ✓ در صورت امکان وسایل و اثاثیه قابل اشتعال موجود در حیاط بیرونی را بهتر است به داخل خانه منتقل کرد.
- ✓ سر شیلنگ آب به شیرهای بیرون از خانه وصل شده و آپاش‌ها روی سقف و در مجاورت مخازن سوخت قرار داده شوند تا بتوان فوراً آب پاشی کرد.
- ✓ بوته‌های اطراف محل سکونت را بهتر است تا فاصله ۵ متری آب پاشی کرد یا آن‌ها را چید.
- ✓ امکانات اطفای حریق مانند شن کش، تبرزین، اره دستی یا برقی، سطل آب و بیل در دسترس باشند.
- ✓ ماشین شخصی در گاراژ یا در فضایی باز رو به جهت فرار پارک شود. درهای خودرو بسته ولی قفل نباشند. شیشه‌ها بالا کشیده شده و سویچ در حالت استارت باشد در و پنجره‌های گاراژ بسته اما قفل نباشند. بهتر است سیستم در باز کن اتوماتیک گاراژ قطع شود.
- ✓ پنجره‌ها، دریچه‌ها، درها را باید بست، اما پرده و پشت پنجره‌های قابل اشتعال را باید برداشت.
- ✓ اشیای قابل اشتعال را بهتر است به وسط منزل مسکونی و دور از پنجره و درهای شیشه‌ای منتقل کرد.
- ✓ همه درها و پنجره‌های داخلی را باید بست تا مانع از هجوم شعله‌های آتش به داخل شد.
- ✓ اشیای با ارزش را که در آب خراب نمی‌شوند، می‌توان به داخل حوض یا استخر انداخت.
- ✓ اگر تأکید به تخلیه محل شد، بی‌درنگ این کار انجام شود. باید راهی دور از شعله آتش انتخاب شود. همواره باید مواظب تغییر سرعت و جهت شعله‌های آتش و دود بود.

بارش سنگین برف و سرمای سخت می تواند فعالیت های معمول مردم را کاملاً فلج کند. گاهی اوقات نواحی دارای آب و هوایی معتدل نیز با توفان زمستانی یا سرمای بسیار سخت روبرو خواهند شد. توفان زمستانی می تواند موجب سیل، توفان، مسدود شدن بزرگراه ها و جاده ها، سقوط تیرک های برق و تلفن و هیپوترمی (کاهش شدید دمای بدن) شود. در ادامه برخی نکات ایمنی برای مواجهه با موج سرما و بارش برف بیان شده است:

### اقدامات حفاظتی و مراقبتی قبل از وقوع زمستان سخت و سرمای شدید

چنانچه در مناطق سردسیر زندگی می کنید محل سکونت را با شرایط سخت زمستانی منطبق کنید:

- ✓ دیوارها و سقف های محل سکونت خود را عایق کاری کنید.
- ✓ هنگام اطلاع از وقوع بارش سنگین برف، همواره مواد غذایی، نان و آب در منزل جهت تأمین نیاز چندروزه خانواده آماده داشته باشید.
- ✓ با شروع فصل سرما به منظور آمادگی هنگام قطع گاز، سوخت و وسیله ای جایگزین جهت گرمایش و پخت و پز تهیه کنید.
- ✓ برای آمادگی در مواقع قطع گاز سعی کنید، پتو و لباس های گرم را در دسترس قرار دهید.
- ✓ برای آمادگی در مواقع قطع برق در صورت داشتن چراغ قوه های شارژی آن ها را شارژ کنید یا چراغ قوه با چند باتری یدک تهیه و در دسترس قرار دهید.
- ✓ گوشی ها و پاور بانک های خود را شارژ کنید.

### اقدامات حفاظتی و مراقبتی هنگام وقوع زمستان سخت و سرمای شدید

- ✓ برای کسب اطلاعات، اخبار وضع هوا را از منابع خبری رسمی پیگیری کنید.
- ✓ حتی المقدور از سفرهای غیر ضروری و خروج از خانه خودداری کنید.
- ✓ به جای پوشیدن یک دست لباس ضخیم، از چند دست لباس گرم و سبک و مناسب استفاده شود و لباس های رویی باید نسبت به آب نفوذناپذیر باشند.
- ✓ از دستکش، کلاه، شال گردن و کفش عاج دار استفاده کنید.
- ✓ هنگام بارش برف و لغزندگی معابر، کودکان و سالخوردگان حتی الامکان از منزل خارج نشوند.
- ✓ هنگام بارش برف شدید از انجام فعالیت های خسته کننده و بی نتیجه مانند برف روبی، خودداری کنید؛ زیرا می تواند موجب وارد آمدن فشار بر قلب و در نتیجه حمله قلبی شود.
- ✓ هنگام عبور از عرض خیابان در مواقع بارش برف و یخبندان با در نظر گرفتن فاصله از وسیله نقلیه با احتیاط کامل عبور و از دویدن خودداری کنید.
- ✓ در مواقع بارش برف و یخبندان، هنگام گذر از روی پلکان های برف گیر ساختمان ها، پل های عابر پیاده و پل های فلزی روی جوی ها، با احتیاط عبور کنید.
- ✓ هنگام گذر از معابر در روزهای برفی و یخبندان، نسبت به یخ زدگی سطوح و نیز سقوط قندیل های یخی آویزان از ناودان و لبه ساختمان ها جوانب احتیاط را رعایت کنید.
- ✓ در روزهای برفی و یخبندان از موتورسیکلت و دوچرخه استفاده نکنید.

### اگر در منزل و در یک برف سنگین گیر کرده اید:

- ✓ از رادیو و تلویزیون اخبار و اطلاعات را به طور مداوم پیگیری کنید.
- ✓ از لباس های چندلایه، سبک، گرم و پاپوش استفاده کنید.

- ✓ مواد غذایی موجود در منزل را جهت نیاز چند روزه خانواده خود بازبینی و در صورت کم بودن برای جیره‌بندی آن برنامه‌ریزی کنید.
- ✓ با پایین نگه داشتن درجه حرارت محل سکونت در مصرف سوخت صرفه‌جویی کنید تا با مصرف کمتر گاز از احتمال قطع گاز به خاطر افت فشار بکاهید، می‌توانید بخاری یا سیستم گرمایی را کم کنید.
- ✓ در اتاق‌هایی را که مورد استفاده قرار نمی‌دهید، همچون پذیرایی و یا اتاق خواب کودکان را ببندید. بخاری یا سیستم گرمایی آن‌ها را خاموش کنید.
- ✓ در صورتی که برق و گاز شما هنوز وصل است، برای باقی ماندن جریان گاز و نیز عدم قطع برق صرفه‌جویی کنید.
- ✓ متناسب با نیاز خانواده آب ذخیره کنید زیرا هر لحظه ممکن است به علت یخ‌زدگی لوله‌ها، آب قطع شود.
- ✓ در صورت قطعی آب، برق و گاز، همه اعضای خانواده و لوازم مورد نیاز را به یک اتاق که کمترین پنجره‌ها را دارد یا فاقد پنجره است منتقل کنید؛ پنجره‌های اتاق را به کمک پتو و میخ پوشانید.
- ✓ در صورت استفاده از بیک‌نیک‌کی یا چراغ والور و یا علاءالدین برای تأمین گرما، روشنایی و یا پخت‌وپز تمام منافذ خانه یا اتاق را مسدود نکنید تا از خطر گازهای سمی و مسمومیت در امان باشید.
- ✓ با ایجاد کرسی از انرژی موجود در خانه حداکثر استفاده را کنید.
- ✓ هنگام استفاده از وسایل گرمایشی نظیر بخاری گازی، نفتی، هیزمی، کرسی و ... همه درزهای پنجره‌ها و درها را مسدود نکنید، برخی از درزها را برای تهویه هوا و جلوگیری از گاز گرفتگی باز بگذارید.
- ✓ مخزن بخاری‌های نفتی را باید خارج از محدوده سکونت هنگامی که خاموش است، پر از نفت کرده و حداقل آن‌ها را یک متر از اشیای قابل اشتعال دور نگه داشت.

ایمنی در تردد با وسیله نقلیه در جاده‌های برف گیر

اقدامات لازم قبل از رانندگی در جاده‌های برف گیر

✓ از جمله وسایل ضروری در این شرایط وجود موارد زیر است:

- قدری نمک برای آب کردن یخبندان موجود در راه‌ها
- قدری ماسه برای تسهیل حرکت
- بیلچه مخصوص برف‌روبی یا برف‌روب

✓ برای انطباق خودرو شخصی با شرایط زمستانی لازم است به موارد زیر توجه شود:

- باتری و سیستم روشنایی باید در بهترین حالت بوده و ترمینال باتری ماشین باید کاملاً تمیز باشد.
- حجم ضد یخ به اندازه‌ای باشد که مانع از انجماد شود.
- سیستم گرمایش و بخاری خودرو به خوبی کار کند.
- برف پاک‌کن بررسی و تعمیر شود و از وجود مایع شستشو اطمینان حاصل شود.
- ترموستات خودرو به خوبی کار کند.
- چراغ‌های روشنایی و هشداردهنده بررسی شده و از کار آن‌ها اطمینان حاصل شود.
- به نشت مایع یا پیچ‌خوردگی لوله‌ها در سیستم آگزوز توجه کرده و در صورت لزوم قطعات را تعویض کرد. (مونواکسید کربن گازی است کشنده که معمولاً علامت هشدار ندارد).
- ترمزها بررسی شوند (از نظر وجود ترک خوردگی و روغن ترمز).
- به حجم و وزن روغن‌های مورد استفاده توجه شود. روغن‌های سنگین در دمای پایین زودتر یخ‌بسته و خاصیت روان‌سازی کمتری هم دارند.



- تهیه تابرهای مخصوص برف یا یخ شکن یا زنجیر چرخ مدنظر باشد.
- فیلتر هوا و سوخت تعویض شوند.
- از ضدیخ استفاده شود.
- همواره باک خودرو پر باشد.

✓ وسیله نقلیه مجهز به تجهیزات زیر شود:

|                         |                 |   |
|-------------------------|-----------------|---|
| لاستیک یخ شکن           | سیم و تسمه بکسل | شلنگ بخاری                              |
| زنجیر چرخ               | بیلچه           | بست اضافه شلنگ                          |
| طناب نایلونی و سیم آهنی | سیم سیار        | پتو                                     |
| جعبه ابزار              | آب و ضد یخ      | مواد خوراکی (کنسرو، آب، خرما، نان و...) |
| لاستیک زاپاس            | محلول شیشه شور  | خاموش کننده حریق                        |
| مثلث احتیاط             | تیغه شیشه پاکن  | کیف کمک های اولیه                       |
| تلمبه باد               | چراغ قوه        |   |
| مایع پنچری              | تسمه پروانه     |   |

- ✓ از سفرهای غیر ضروری خودداری شود.
- ✓ باید لباس زمستانی پوشید.
- ✓ بهتر است به جای پوشیدن یک دست لباس ضخیم، از چند دست لباس گرم و سبک و مناسب استفاده شود. لباس های رویی باید نسبت به آب نفوذناپذیر باشند.
- ✓ بهتر است به جای دستکش معمولی از دستکش های مخصوص (دارای یکجا برای انگشت شست و یکجا برای چهار انگشت) استفاده شود.
- ✓ پوشیدن کلاه و شال گردن فراموش نشود.

در صورت امکان نباید رانندگی کرد، اما در صورت ناچارى رعایت موارد زیر ضرورت دارد:

- ✓ اخبار وضع آب و هوای مسیرهای در حرکت پیگیری شود.
- ✓ نزدیکان را از برنامه حرکت و مقصد خود مطلع کند.
- ✓ از ضدیخ به اندازه کافی استفاده شود.
- ✓ باک مخزن سوخت وسیله نقلیه پر شود.

اقدامات لازم هنگام رانندگی در جاده های برف گیر

- ✓ از زنجیر چرخ و لاستیک های یخ شکن استفاده شود.
- نکات ایمنی بعد از بستن زنجیر
- سرعت مجاز حداکثر ۳۰ کیلومتر در ساعت است
- از رانندگی در جاده های پردست انداز خودداری شود
- از فرمان دادن یا ترمز گیری ناگهانی خودداری شود
- توجه داشته باشد فاصله توقف وسیله نقلیه، حتی با وجود سیستم ترمز ABS افزایش پیدا می کند.
- ✓ با احتیاط و آهسته رانندگی شود.

- ✓ از وسیله نقلیه جلویی فاصله مناسبی را برای جلوگیری از تصادف حفظ کنید. در زمان بارندگی، یخ زدگی جاده و بارش برف باید فاصله بیشتری از وسیله نقلیه جلویی بگیرید زیرا سطح جاده، لغزنده و به علت عدم اصطکاک و درگیری چرخ‌ها با سطح جاده، متوقف کردن وسیله نقلیه مشکل‌تر است و به مسافتی چند برابر جاده خشک نیاز دارد.
- ✓ از رانندگی به تنهایی خودداری شود.
- ✓ از مسیرهای اصلی تردد شود.
- ✓ از رانندگی در راه‌های میانبر و در شب خودداری شود.
- ✓ از ورود به مسیرهای پربرف و تمیز نشده خودداری شود.
- ✓ هنگام بارش شدید، چراغ‌های کوچک وسیله نقلیه حتماً روشن گردد.
- ✓ در پیچ‌ها با دقت و به آرامی گردش شود.
- ✓ از فشار دادن ناگهانی پا روی پدال گاز یا برداشتن فشار از روی آن خودداری شود.
- ✓ وقتی وسیله نقلیه سرعت دارد از تغییر ناگهانی دنده سبک به دنده سنگین خودداری شود.
- ✓ در شیب‌ها و گردنه‌های پربرف و بهمن گیر از بوق زدن خودداری شود.
- ✓ در مسیرهایی که خطر ریزش بهمن وجود دارد از چراغ زدن برای علامت دادن استفاده شود.
- ✓ از توقف غیرضروری در جاده‌ها خودداری شود.

#### اگر وسیله نقلیه لیز خورد:

- بدون ترمز گرفتن، پدال گاز رها گردد
- از نیش ترمزهای بسیار کوتاه استفاده شود
- فرمان به سمتی که عقب وسیله نقلیه منحرف می‌شود، چرخانده شود.
- تا وقتی خودرو به حالت مستقیم در نیامده از دنده سنگین‌تر استفاده نشود.

#### اگر وسیله نقلیه در برف گیر کرد برای رهاسازی آن از روش‌های زیر استفاده شود:

- ✓ روش‌های جلو و عقب کردن وسیله نقلیه
- ابتدا برف جلو چرخ‌ها برداشته شود
- وسيله نقلیه در سنگین‌ترین دنده گذاشته شود.
- تا جای ممکن، فرمان صاف شود.
- اندکی به جلو حرکت شود
- بعد به آرامی وسیله نقلیه به عقب رانده شود.
- دقت گردد به هیچ وجه دور موتور بالا برده نشود.
- ✓ بستن زنجیر چرخ
- ✓ قرار دادن کارتین جلو چرخ
- ✓ قرار دادن شاخه و برگ درختان یا گیاهان جلو چرخ
- ✓ قرار دادن کف پوش زیر یا جلوی چرخ
- ✓ ریختن شن و ماسه اطراف یا جلوی چرخ
- ✓ هل دادن خودرو

#### اگر هنگام رانندگی کسی با کولاک شدید روبرو شد

از جاده کنار کشیده شود

در گوشه‌ای توقف شود

چراغ خطر و چراغ داخل خودرو روشن گذاشته شود

اگر کسی در شرایط کولاک در داخل خودرو محبوس شود، رعایت توصیه‌های زیر را ضرورت دارد:

نکته: هرگز از وسیله نقلیه خارج نشود مگر آنکه در آن حوالی ساختمانی برای پناه گرفتن باشد دقت داشته باشد که به خاطر بارش برف، ممکن است فاصله‌ها واقعی به نظر نیایند. بارش برف باعث ایجاد خطا در تشخیص میزان مسافت و فاصله می‌شود. یک ساختمان ممکن است نزدیک به نظر برسد اما در شرایط بارش برف سنگین رسیدن به آنجا کار آسانی نیست.

✓ چراغ‌های خطر روشن شود.

✓ هر چه پوشاک و پتو در صندوق عقب وجود دارد به داخل وسیله نقلیه آورده شود.

✓ برای درخواست کمک با شماره ۱۱۲ تماس گرفته شود.

✓ پس از تماس با مراکز امدادی تا رسیدن کمک‌های امدادی لازم داخل وسیله نقلیه بماند.

✓ پارچه یا نشانه وضع اضطراری از آنتن رادیو یا شیشه وسیله نقلیه آویزان شود.

✓ اگر کسی در جایی دور گرفتار شده است، می‌تواند با استفاده از سنگ یا شاخه درختان کلماتی نظیر کمک یا SOS را با حروف بزرگ روی برف بنویسد تا توجه امدادگران و گروه نجات را از داخل بالگرد یا هواپیمای جستجو جلب کند.

✓ وسیله نقلیه با استفاده از روپوش صندلی‌ها و کف‌پوش و نقشه راه‌ها عایق کاری شود.

✓ برای گرم نگه‌داشتن داخل ماشین لازم است در هر ساعت ۱۰ دقیقه موتور و بخاری آن روشن شود. وقتی که موتور خودرو روشن است، دریچه‌ای که به سمت بالاست برای تهویه هوا و ورود و خروج باز شود. این کار مانع از مسمومیت با گاز مونواکسید کربن خواهد شد.

✓ هر چند وقت یک‌بار برف موجود در لوله آگزوز پاک شود.

✓ برای گرم شدن بدون خسته کردن خود نرمش انجام شود.

✓ برای گرم شدن و علامت‌دهی می‌توان لاستیک زاپاس، لاستیک کفی، روکش صندلی را آتش زد.

نکته: برای آتش زدن لاستیک می‌توان از بنزین، پارچه آغشته به نفت و یا مواد قابل اشتعال دیگر همچون روغن موتور استفاده شود.

نکته: استفاده از پیک‌نیک یا سوخت‌های فسیلی برای گرم نگه‌داشتن داخل وسیله نقلیه، می‌تواند منجر به گازگرفتگی و مرگ شود.

✓ در شب چراغ داخل وسیله نقلیه برای رؤیت گروه امداد روشن گذاشته شود.

✓ اگر چند نفر هستند به همدیگر تکیه زده و از کت و پالتو به‌عنوان روانداز استفاده شود.

✓ به‌نوبت بخوابند. همواره باید یک نفر بیدار باشد تا به گروه نجات علامت بدهد.

✓ مصرف باطری تلفن همراه مدیریت شود.

✓ مصرف مداوم مواد خوراکی و مایعات فراموش نشود، اما از مصرف کافئین خودداری شود.

✓ مصرف ذخیره آب و مواد خوراکی مدیریت شود.

✓ مصرف سوخت وسیله نقلیه مدیریت شود.

✓ میان شارژ و استفاده از چراغ‌ها، گرمایش و رادیو تعادل برقرار شود تا باتری وسیله نقلیه از کار نیفتد.

✓ بعد از خاتمه کولاک، در صورت تماس با مراکز امدادی تا رسیدن کمک، محل ترک نشود.

همه توفان‌های تندی خطرناک هستند. این نوع توفان‌ها همراه با رعد و برق هستند. سایر پدیده‌های خطرناک همراه با توفان‌های تندی عبارتند از: گردباد، بادهای شدید، بارش تگرگ و سیل ناگهانی. این سیل در مقایسه با سایر پدیده‌های توأم با توفان تندی تلفات بیشتری به همراه دارد. در برخی نقاط، توفان‌های تندی خشک، شیوع بیشتری دارند. در چنین وضعی باران حاصل از این پدیده به سطح زمین نمی‌رسد و تبخیر خواهد شد؛ اما برق حاصل از آن به زمین رسیده و موجب حریق در جنگل‌ها می‌شود.

### اقدامات حفاظتی و مراقبتی قبل از توفان و رعد و برق

- ✓ شاخه‌های پوسیده و خشکیده درختان را قطع کنید، زیرا در جریان توفان شدید سقوط کرده و موجب آسیب و خسارت خواهند شد.
- ✓ باید قانون ایمنی ۳۰ و ۳۰ را به هنگام وقوع آذرخش به خاطر داشت: اگر بعد از مشاهده برق تا شنیدن صدای رعد نتوان تا عدد ۳۰ شمرد باید فوراً به داخل خانه رفت. اگر از شنیدن صدای آخرین رعد ۳۰ دقیقه بگذرد، می‌توان از خانه بیرون آمد.
- ✓ به منظور جلوگیری از خطر آتش‌سوزی ناشی از برخورد صاعقه به ساختمان‌های بلند نسبت به نصب سیستم حفاظت صاعقه (برق‌گیر) برای ساختمان اقدام گردد.
- ✓ اشیای خارج از خانه را که احتمال سقوط یا جابه‌جا شدن را دارند در جای خود محکم و تثبیت گردد.
- ✓ پشت‌دری‌ها و درهای بیرونی را ببندید و سایبان‌ها و پرده‌ها نیز کشیده شود.
- ✓ نمای ساختمان و اجزای بیرون ساختمان، در جای خود محکم و تثبیت شود.
- ✓ به منظور پیشگیری از آب‌گرفتگی جوی‌های آب، آن‌ها تمیز و بازنگه‌داشته شود.
- ✓ به منظور دسترسی به اطلاعات و اخبار وضعیت هوا و احتمال قطع برق، یک رادیو با چند باتری یدک تهیه و در دسترس قرار دهید.
- ✓ کیف شرایط اضطراری و کپسول آتش‌نشانی را تهیه و در مکان مناسبی که سایر اعضای خانواده از آن اطلاع داشته باشند قرار داده شود.
- ✓ تمامی اعضای خانواده باید نحوه استفاده از کپسول آتش‌نشانی را بدانند.
- ✓ تمامی اعضای خانواده باید نحوه قطع کردن کلیدها یا شیرفلکه‌های شریان‌های اصلی آب، گاز و برق را برای مواقع اضطراری بدانند.
- ✓ برای پیشگیری از ازدحام در پمپ‌بنزین‌ها و احتمال قطع برق در مواقع اضطراری، همیشه از پر بودن باک بنزین خودرو اطمینان حاصل شود.
- ✓ اگر در مواقع اضطراری تصمیم به ترک منطقه گرفتید به بستگان و همسایگان اطلاع داده شود.

### اقدامات حفاظتی و مراقبتی در زمان وقوع توفان و رعد و برق

- ✓ انجام کارهای بیرون از خانه را بهتر است به تعویق انداخت.
- ✓ باید به داخل خانه یا خودرویی که سقف محکمی دارد پناه ببرید. هر چند که در صورت اصابت برق به خودرو ممکن است دچار آسیب شوید اما در هر حال داخل اتومبیل از فضای باز امن‌تر است.
- ✓ اگر کسی در خودرو است در محل مطمئن توقف، موتور را خاموش کند و آنتن ماشین را پائین بکشد. بدنه فولادی یک خودروی سقف دار به شرطی که فلز آن را لمس نشود از فرد به‌خوبی محافظت می‌کند.
- ✓ پوشیدن کفش یا لباس از جنس پلاستیک در مقابل آذرخش هیچ‌گونه ایمنی به همراه ندارد؛ اما چارچوب فلزی یک خودرو (به شرط عدم تماس) می‌تواند ایمنی بیشتری داشته باشد.
- ✓ اشیای خارج از خانه را باید محکم کرد، زیرا ممکن است در برابر باد به اطراف پرتاب شده و موجب آسیب شوند.
- ✓ پنجره‌ها و درهای خارجی ساختمان باید مسدود شوند. پرده‌ها را کشیده و سوراخ‌های موجود در خانه بسته شوند.

- ✓ امن ترین مکان خانه هنگام وقوع توفان های شدید، قسمت مرکزی زیرزمین است. در صورتی که ساختمانی زیرزمین ندارد، اتاق های مرکزی بدون پنجره در پایین ترین طبقه و یا وسط یکی از اتاق های داخلی واقع در طبقات پایین ساختمان به دور از کنج ها، پنجره ها و دیوارهای بیرونی برای پناه گرفتن انتخاب شود.
- ✓ از رفتن به حمام و دوش گرفتن خودداری شود.
- ✓ از تلفن ثابت استفاده نشود، تنها در موارد اضطراری از تلفن های بی سیم و موبایل استفاده شود.
- ✓ تمامی وسایل برقی موجود در خانه به غیر از یخچال و فریزر را باید از برق کشید.
- ✓ از آسانسور استفاده نشود چون ممکن است برق قطع و فرد در داخل آن محبوس شود.
- ✓ آخرین اخبار از طریق رادیو پیگیری شوند.
- ✓ اگر کسی در ناحیه جنگلی است، بهتر است به ناحیه ای کم ارتفاع در زیر درختان تنومند و کوتاه پناه ببرد.
- ✓ اگر کسی در فضای باز است، بهتر است به ناحیه ای کم ارتفاع مانند دره یا گودال پناه ببرد. با این حال باید مراقب سیل ناگهانی باشد.
- ✓ اگر در فضای بیرون از ساختمان هستید می توانید برای پناه گرفتن به داخل ساختمان یا ایستگاه های مترو بروید
- ✓ اگر کسی در داخل آب است، بهتر است فوراً به خشکی رفته و پناه بگیرد.
- ✓ اگر کسی در جایی است که احساس می کند موهایش سیخ شده اند (به دلیل نزدیکی به برق)، باید فوراً چمباتمه زده. دست ها را روی گوش قرار داده و سر را در میان زانو ها بگذارد. تا آنجایی که امکان دارد، باید اندازه بدن را کوچک نموده و سطح تماس را با زمین به حداقل برساند. به هیچ وجه نباید روی زمین دراز بکشد.
- ✓ در صورت نیاز به کمک و متناسب با نوع درخواست با اورژانس (۱۱۵)، آتش نشانی (۱۲۵)، جمعیت هلال احمر (۱۱۲) و یا سایر مراکز امدادی تماس گرفته شود.

#### باید از انجام موارد زیر خودداری شود:

- ✓ رفتن به زیر تک درخت بلندی در فضای باز
- ✓ رفتن به نقاط مرتفع، فضای باز، ساحل دریا یا داخل قایق روی آب
- ✓ رفتن به آلودگی ها یا سایر ساختمان های کوچک در فضاهای باز
- ✓ سوار شدن روی تراکتور، ماشین آلات کشاورزی، موتورسیکلت، دوچرخه، گاری و نظایر این ها.

#### اقدامات حفاظتی و مراقبتی بعد از توفان و رعدوبرق

- ✓ در صورت مواجهه با مصدوم، فوراً با ۱۱۵ تماس گرفته و درخواست کمک شود.
- ✓ در صورت آشنایی با کمک های اولیه می توانید اقدامات اولیه را برای نجات جان مصدوم تا قبل از رسیدن نیروهای متخصص انجام دهید.

### تعریف مخاطرات انسان ساخت

به مخاطراتی گفته می‌شود که منشأ آن‌ها فعالیت‌های بشر است؛ مانند آلودگی‌های صنعتی، انتشار مواد هسته‌ای و رادیواکتیو، زباله‌های سمی، شکستن سدها، حوادث حمل و نقل، حوادث صنعتی، انفجار و آتش‌سوزی.

### حوادث رانندگی

حوادث رانندگی از عوامل مهم مرگ و صدمات شدید جانی محسوب می‌شود. عوامل زیادی در بروز حوادث رانندگی دخیل هستند که در سه دسته کلی عوامل انسانی، عوامل مربوط به وسیله نقلیه و عوامل مربوط به راه، قرار می‌گیرند.

#### اقدامات پیشگیرانه کلی (قبل از وقوع حادثه)

- ✓ به پیش‌بینی‌های هواشناسی و مناسب بودن راه‌ها توجه کنید.
- ✓ وسایل و تجهیزات اضطراری را به همراه داشته باشید:

  - لاستیک زاپاس، جک، جعبه‌ابزار و...
  - مثلث احتیاط، خاموش‌کننده کوچک حریق و جعبه کمک‌های اولیه
  - چراغ‌قوه، باتری یدک و طناب به طول ۵ متر

- ✓ مقررات را رعایت کنید و به قوانین رانندگی احترام بگذارید.
- ✓ هنگام رانندگی با تلفن همراه صحبت نکنید.
- ✓ پیش از حرکت، کمربند ایمنی خود را ببندید و اطمینان حاصل کنید که دیگر سرنشینان نیز کمربند ایمنی خود را بسته‌اند.
- ✓ هنگام عصبانیت و تندخویی و مشاجره با دیگران، رانندگی نکنید.
- ✓ هنگام رانندگی از داروهای اعصاب و خواب‌آور استفاده نکنید.
- ✓ در صورت خستگی و خواب‌آلودگی و یا شرایط روحی نامتعادل، از ادامه رانندگی خودداری و در محل مناسبی استراحت نمایید.
- ✓ بهتر است برای هر دو ساعت رانندگی، یک ربع استراحت کنید.
- ✓ با سرعت مناسب رانندگی کنید.
- ✓ با احتیاط رانندگی کنید.
- ✓ با راننده صحبت یا شوخی نکنید.
- ✓ از خط ممتد وسط جاده عبور نکنید.
- ✓ با سلامتی کامل پشت فرمان اتومبیل بنشینید.
- ✓ هنگام استفاده از موتورسیکلت، از کلاه ایمنی استفاده کنید.
- ✓ به توصیه‌ها و تذکرات پلیس‌راه توجه کنید.
- ✓ بیرون بودن دست و سر از پنجره خودرو خطرات زیادی به دنبال دارد، آن‌ها را به سرنشینان خودرو یادآور شوید.
- ✓ از سوار کردن کودکان کم سن و سال در صندلی جلو، جداً خودداری کنید.
- ✓ از خوردن هر نوع نوشیدنی و خوراکی در پشت فرمان و هنگام حرکت اجتناب کنید.
- ✓ از پاک کردن شیشه‌های اتومبیل خود غفلت نکنید.
- ✓ وسایل نقلیه نامطمئن عامل تصادف در جاده‌هاست، از مسافرت با آن‌ها خودداری کنید.
- ✓ اگر اتومبیلتان اشکال فنی دارد، آن را رفع کنید.

- ✓ برای کودکان خردسال حتماً از صندلی ویژه کودک استفاده کنید.
- ✓ تمامی سیستم‌های وسیله نقلیه را کنترل کنید:
- ✓ هنگام خرابی احتمالی و وسیله نقلیه در اولین نقطه مطمئن توقف کنید و با استفاده از علائم ایمنی، به خصوص در تاریکی هوا، نسبت به رفع نقص آن اقدام کنید.
- ✓ به میزان ظرفیت و وسیله نقلیه خود، سرنشین و بار حمل کنید و از جابجایی اعضای خانواده در اتاق بار وانت‌بارها، کامیونت‌ها و ... خودداری نمایید.
- ✓ در موقع سفر به مناطق سردسیر و برف‌گیر از لاستیک یخ‌شکن استفاده کنید یا زنجیر چرخ به همراه داشته باشید.
- ✓ فاصله ایمنی را با اطراف خود رعایت کنید.
- ✓ به قوانین راهنمایی و رانندگی توجه نموده و آن‌ها را رعایت کنید.
- ✓ هنگام رسیدن به ورودی‌های شهر و روستا همیشه سرعت خود را کاهش دهید.
- ✓ اگر ترمز خودرو از کار افتاد، با استفاده از ترمزدستی، قطع گاز و تعویض دنده (دنده معکوس) آن را متوقف کنید.
- ✓ همواره با سرعت مطمئن رانندگی کنید تا در مواقع لزوم بتوانید خودرو را به موقع کنترل و متوقف کنید.
- ✓ در مسیر حرکت، به تابلوهای هشداردهنده و خطوط وسط و کنار جاده، توجه کرده و هنگام رانندگی در شب، از نورپایین استفاده کنید.
- ✓ در موقع روشن شدن علائم خطر (چراغ آمپر آب، چراغ روغن و چراغ دینام) در اسرع وقت خودرو را متوقف کرده و علت آن را بررسی و رفع کنید.

#### پیشگیری از حوادث رانندگی در هوای مه‌آلود

- ✓ به آهستگی حرکت کنید.
- ✓ در صورت امکان، وسیله نقلیه خود را به چراغ مه‌شکن مجهز کنید.
- ✓ هنگام رانندگی در هوای مه‌آلود با نورپایین حرکت کنید.
- ✓ در صورت وجود مه غلیظ و عدم دید کافی، وسیله نقلیه خود را به منتهی‌الیه سمت راست جاده، هدایت کنید و ضمن توقف کامل چراغ‌های آن را روشن نگه‌دارید.
- ✓ از خطوط وسط و کنار جاده در ادامه مسیر حرکت خود استفاده کنید.
- ✓ در صورت بخار کردن شیشه جلو از دستگاه تهویه خودرو استفاده کنید و یا شیشه سمت راست راننده را کمی پایین آورید تا بخار حاصله از بین برود و مانع دید شما نشود.
- ✓ هنگام رانندگی در شرایط فوق به چراغ عقب وسیله نقلیه جلویی به‌عنوان راهنمای حرکت و جهت‌یاب، اعتماد کامل نداشته باشید.

#### پیشگیری از حوادث رانندگی هنگام بارندگی و مواجهه با سطوح لغزنده

- ✓ در پیچ‌ها با دقت و به آرامی گردش کنید.
- ✓ از ترمز کردن ناگهانی بپرهیزید زیرا باعث لیز خوردن خودرو می‌شود.
- ✓ از فشار دادن ناگهانی پا بر روی پدال گاز یا برداشتن فشار از روی آن خودداری کنید.
- ✓ در یک سطح لغزنده وقتی که سرعت دارید از تغییر ناگهانی دنده سبک به دنده سنگین خودداری کنید.
- ✓ اگر خودرو شما لیز خورد، بدون ترمز گرفتن، پدال گاز را رها کنید با خونسردی فرمان را در جهت حرکت خودرو بچرخانید تا خودرو به‌طور مستقیم در مسیر صحیح قرار گیرد و تا وقتی خودرو به حالت مستقیم در نیامده از دنده سنگین‌تر استفاده نکنید.

- ✓ از وسیله نقلیه جلویی فاصله مناسبی را برای جلوگیری از تصادف حفظ کنید. در زمان بارندگی، یخزدگی جاده و بارش برف باید فاصله بیشتری از وسیله نقلیه جلویی بگیرید زیرا سطح جاده، لغزنده و به علت عدم اصطکاک و درگیری چرخ‌ها با سطح جاده، متوقف کردن وسیله نقلیه مشکل‌تر است و به مسافتی چند برابر جاده خشک نیاز دارد.

#### اقدامات حین و بعد از وقوع حادثه

- ✓ اولین اقدام در برخورد با خودرو تصادفی، خاموش کردن موتور خودرو، گذاشتن سنگ مقابل چرخ‌ها، گذاردن در دنده مخالف شیب، کشیدن ترمزدستی و برداشتن سر باتری خودرو است.
- ✓ در صورت وجود هرگونه خطری پس از تثبیت کردن خودرو، موارد زیر را در نظر داشته باشید:
- ✓ بلافاصله علائم هشداردهنده برای رانندگان عبوری برقرار کنید.
- ✓ ۶۰۰ - ۱۰۰ متر قبل از تصادف، جاده را سنگ‌چین کرده و با علائم هشدار، رانندگان عبوری را از وضعیت موجود مطلع کنید.
- ✓ هنگام روز می‌توانید برای هشدار از پارچه‌های رنگی استفاده کنید.
- ✓ در صورت تصادف هنگام شب (در صورت عدم وجود بنزین، روغن و ... در سطح جاده) از روشن کردن آتش در ابتدای محل سنگ‌چین بهره‌گیری کنید.
- ✓ چنانچه در سطح جاده، بنزین، روغن، گازوئیل و ... ریخته شده است، با ریختن مقداری خاک یا شن بر سطح منطقه، صحنه تصادف را ایمن کنید.
- ✓ کپسول اطفای حریق خودرو را آماده کرده تا در صورت هرگونه حریق اقدام لازم را انجام دهید.
- ✓ اگر حریق خودرو، در قسمت موتور باشد، هیچ‌گاه در کاپوت جلو را کاملاً باز نکنید و به دو طریق نسبت به اطفای حریق اقدام کنید:
- محتویات کپسول اطفای حریق را زیر موتور بپاشید.
- فقط به اندازه ورود شیلنگ کپسول، کاپوت را باز کنید.
- ✓ نسبت به برقراری ارتباط با عوامل امداد نجات جاده‌ای اقدام کنید.
- ✓ شماره تلفن‌های ۱۲۵ و ۱۱۰ و ۱۱۵ و ۱۱۲ می‌توانند راهنمای خوبی باشند.
- ✓ اقدامات و کمک‌های اولیه را تا قبل از رسیدن نیروهای امدادی و اورژانس برای مصدومان انجام دهید.
- ✓ هیچ‌گاه مصدوم را قبل از تثبیت وضعیت، بی‌حرکت کردن گردن و اندام‌های آسیب‌دیده، کنترل خونریزی، از خودرو خارج نکنید، مگر اینکه ضرورت و احتمال انفجار یا خطرات محیطی ایجاب کند.
- ✓ نحوه خروج مصدوم از داخل خودرو را فرابگیرید و هنگام تصادفات مورد استفاده قرار دهید.
- ✓ در صورت فرورفتگی فرمان به داخل بدن، با آزادسازی ضامن و عقب کشیدن صندلی نسبت به آزادسازی مصدوم اقدام کنید.



هرساله در ایران عده‌ای به علت آتش سوزی جان خود را از دست داده و بسیاری مصدوم و معلول می‌شوند. بسیاری از موارد این آتش سوزی‌ها قابل پیشگیری هستند. خسارات مالی ناشی از آتش سوزی نیز گاهی سر به میلیاردها تومان در سال می‌زند. آتش سوزی سریعاً گسترش پیدا کرده و معمولاً فرصت آن نیست تا اشیای با ارزش را جمع‌آوری کرد یا حتی یک تلفن زد. گرما و دود حاصل از آتش سوزی می‌تواند به مراتب از شعله‌های آن خطرناک‌تر باشد. استنشاق هوای بسیار گرم می‌تواند به ریه‌های انسان آسیب برساند. آتش سوزی موجب تولید گازهای سمی می‌شود که می‌تواند موجب اختلال شعور یا خواب‌آلودگی در انسان شود.

### اقدامات حفاظتی و مراقبتی قبل و حین وقوع آتش سوزی

- ✓ باید آژیر شناسایی دود یا آشکار ساز دور را در محل سکونت یا کار نصب کرد. اگر این آژیر یا آشکار ساز در ست کار کند، احتمال مرگ و میر به دلیل آتش سوزی به نصف کاهش می‌یابد.
- ✓ در هر طبقه‌ای از ساختمان محل سکونت یا کار یک آشکار ساز نصب شود. بهتر است آشکار ساز، خارج از اتاق خواب روی سقف یا نزدیک سقف (۱۰ تا ۲۵ سانتی‌متر پایین‌تر از سقف)، در بالای راه‌پله‌ها یا در مجاورت آشپزخانه (اما نه در داخل آن) نصب شود.
- ✓ این آژیرها باید هر ماه یکبار تست و تمیز شوند. باتری آن‌ها نیز سالی یکبار تعویض شود. هر ۱۰ سال یکبار هم آژیرها جایگزین شوند.
- ✓ با اعضای خانواده راه‌های فرار از آتش سوزی بررسی شده و فرار از هر کدام از اتاق‌ها تمرین شود.
- ✓ نباید پنجره‌ها میخ کوبی شده باشد و یا رنگ کاری مانع از باز شدن آن‌ها شود.
- ✓ چارچوب پنجره‌ها باید دارای حفاظ ایمنی در برابر آتش سوزی بوده و به راحتی از داخل باز شود.
- ✓ اگر محل سکونت یا کار چندطبقه است، باید به فکر تهیه نردبان فرار بود. حفاظ‌های بیرونی طراحی شوند که بتوان آن‌ها را به راحتی از سمت داخل باز کرد.
- ✓ به اعضای خانواده آموزش داده شود که هنگام فرار از آتش به کف اتاق نزدیک‌تر باشند، زیرا هوای آنجا ایمن‌تر است.
- ✓ انبارها به‌طور مداوم پاک‌سازی شده و نباید اجازه داد زباله‌ها (مانند روزنامه‌ها و مجلات قدیمی) در آنجا انبار شوند.
- ✓ بهتر است از مایعات قابل اشتعال نظیر بنزین، نفت و گازوئیل در محیط داخلی خانه استفاده نشود. این گونه مایعات باید در ظروف مخصوص و در جای مناسب نگهداری شوند. نباید در مجاورت این مایعات سیگار کشید.
- ✓ کهنه‌های پارچه آغشته به مایعات قابل اشتعال بعد از استفاده، باید دور ریخته شوند.
- ✓ دودکش‌های خانه عایق کاری شوند. دودکش باید حدود یک متر از سقف بلندتر باشد. در اطراف دودکش یا بالای آن نباید چیزی آویزان باشد.
- ✓ هنگام استفاده از منابع گرمایی جایگزین، موارد احتیاط به‌دقت رعایت شوند.
- ✓ چراغ‌های نفتی مورد استفاده باید استاندارد باشند. این چراغ‌ها باید در فضای بیرون از منزل پر از نفت شوند و باید مطمئن شد که کاملاً سرد شده باشند.
- ✓ فاصله منابع گرما (چراغ و بخاری نفتی و...) تا مواد قابل اشتعال باید حداقل یک متر باشد. کف اتاق و دیوارهای مجاور، باید عایق کاری مناسبی داشته باشند.
- ✓ فقط از همان نوع سوختی استفاده شود که برای دستگاه گرمایی به‌ویژه توسط شرکت سازنده توصیه شده است.
- ✓ خاکسترها باید در ظروف فلزی مخصوص و در فضای باز و دور از محل سکونت انبار شوند.
- ✓ شعله‌های باز باید دور از دیوار، اثاثیه خانه، پرده و سایر مواد قابل اشتعال قرار داشته باشند.
- ✓ در جلوی اجاق گاز صفحه‌ای محافظ قرار داده شود.
- ✓ هر ساله امکانات گرمایی مورد استفاده باید توسط فرد با صلاحیت بررسی گردند.

- ✓ کبریت و فندک را باید در جایی بلند، دور از دسترس کودکان قرارداد.
- ✓ نباید در رختخواب یا هنگام خواب آلودگی یا هنگام مصرف دارو، سیگار کشید. برای افراد سیگاری، زیرسیگاری (دارای گودی و ضخامت مناسب) تهیه شود. قبل از انداختن ته سیگار در ظروف زباله باید آن را با آب خاموش کرد.
- ✓ به هنگام خروج از هر نوع دودی بهتر است سینه‌خیز یا نیم‌خیز حرکت کرد. دودهای سنگین و گازهای سمی در مرحله اول در زیر سقف متراکم می‌شوند.
- ✓ به هنگام فرار بهتر است درهای پشت سر را بست تا سرعت گسترش آتش سوزی به تأخیر بیفتد. صرفاً از پله‌ها (اولویت با استفاده از پله‌های اضطراری در صورت وجود است) برای خارج شدن استفاده کنید.
- ✓ بعد از خروج، بهتر است کماکان در محیط بیرون ماند و وارد خانه نشد و فوراً به ۱۲۵ تلفن زد.
- ✓ اگر در شرایط وقوع حریق به علت بی‌احتیاطی یا شرایط حاکم، لباس‌تان آتش گرفت، اقدامات زیر را انجام دهید:
  - فرد حادثه دیده باید از دویدن پرهیز کند، چرا که دویدن سبب افزایش شعله‌های آتش و به دنبال آن افزایش میزان آسیب دیدگی می‌شود.
  - هنگام وقوع آتش سوزی اگر لباس شما آتش گرفت صورتان را با دست بپوشانید، روی زمین بیفتید و غلت بزنید تا آتش خاموش شود.



#### اقدامات حفاظتی و مراقبتی بعد از آتش سوزی

- ✓ اگر فردی خودش دچار سوختگی شده باشد یا در کنار او افرادی دچار سوختگی شده‌اند باید سعی کند که به اورژانس زنگ بزند (تلفن ۱۱۵) و در صورت آشنایی با اقدامات اولیه، کمک‌های اولیه را انجام دهد.
- ✓ اگر کسی به هنگام ورود به ساختمانی متوجه دود یا گرما شد، بهتر است فوراً آنجا را ترک کند.
- ✓ اگر کسی مستأجر چنین ساختمانی است، بهتر است فوراً با مالک ساختمان تماس بگیرد.
- ✓ نباید درب گاو صندوق‌ها را قبل از سرد شدن باز کرد چون ممکن است چندین ساعت گرمای شدید را در خود نگاه داشته و احتمال دارد محتویات آن منفجر یا شعله‌ور شود.

شعله آتش حاصل ترکیب سریع اکسیژن با ماده سوختنی است. هرگاه این ترکیب به شکل ناخواسته رخ دهد یا از کنترل خارج شود به آن آتش سوزی می‌گوییم.

سه عامل اصلی در ایجاد آتش نقش دارند:

- ماده قابل اشتعال (سوخت)
- حجم معینی از اکسیژن
- حرارت کافی

این سه عامل در کنار یکدیگر مثلث آتش را تشکیل می‌دهند. با گذشت زمان تئوری مثلث آتش دستخوش دگرگونی‌های زیادی شد به صورتی که اکنون علاوه بر تئوری مثلث آتش، تئوری‌های دیگری مانند مربع آتش (چهاروجهی حریق) و هرم آتش وجود دارد که وجه چهارم مربع آتش واکنش‌های زنجیره‌ای سوختن است.

راه‌های خاموش کردن آتش (اطفای حریق) هم بر اساس اضلاع همین مثلث اجرا می‌شوند. آتش با قطع یا محدود کردن حداقل یکی از اضلاع مثلث خاموش می‌شود:

- ✓ قطع یا محدود کردن اکسیژن: به این روش اطفاء، خفه کردن می‌گویند
- ✓ قطع یا کاهش حرارت: به این روش اطفاء، سرد کردن می‌گویند
- ✓ محدود کردن ماده سوختنی: به این روش اطفاء، جداسازی می‌گویند.

ضمناً قطع واکنش‌های شیمیایی سوختن نیز می‌تواند موجب خاموش شدن آتش از طریق اختلال در روند ترکیب اکسیژن با ماده سوختنی شود.

### طبقه‌بندی آتش سوزی‌ها

استانداردهای مختلفی برای گروه‌بندی آتش سوزی‌ها وجود دارد که در اینجا بر اساس استاندارد BS طبقه‌بندی آتش سوزی‌ها بیان خواهد شد:

| گروه آتش | توضیحات  | مثال                            |
|----------|--|---------------------------------|
| A        | مواد خشک، معمولاً پس از سوختن از خود خاکستر به‌جای می‌گذارند، ممکن است شعله دار یا درون سوز باشند.                                   | چوب، کاغذ، پارچه، پلاستیک و ... |
| B        | سطحی سوزند، روی آب شناور می‌شوند.  | بنزین، نفت، گازوئیل و ...       |
| C        | در حجم مشخص ایجاد انفجار می‌کنند، معمولاً به سرعت و با حرارت کم شعله‌ور می‌شوند.   | متان، پروپان و ...              |
| D        | می‌توانند با اکسیژن هوا یا آب واکنش دهند و تولید شعله کنند.  | لیتیم، سدیم، پتاسیم و ...       |
|          | مشخصات و مقابله با حریق این گروه در این سطح از آموزش موردنظر نمی‌باشد.   |                                 |
| E        | حریق الکتریکی مطلق وجود ندارد. قبل از هر اقدامی باید جریان برق قطع شود. قبل از قطع جریان اطفاء با آب (به دلیل رسانا بودن) ممنوع است. | کلیه لوازم برقی                 |

**توجه:** گروه ششم نیز در این سطح از آموزش مورد نظر نمی باشد.

#### خاموش کننده ها

مهم ترین گام در اطفای حریق و جلوگیری از گسترش آن، کنترل حریق در لحظات اولیه است، در صورت عدم کنترل سریع، گسترش حریق با سرعتی بسیار زیاد صورت گرفته و در مدتی کوتاه آسیب های فراوانی را بر جای می گذارد. لازم است با انواع و نحوه کار با خاموش کننده ها برای انجام بهترین اقدام در زمان حادثه آشنا شد. حتماً در خانه یک کپسول آتش نشانی داشته باشید و طرز استفاده از آن را بدانید. اگر کپسول آتش نشانی دارید، باید در موقعی که لازم است، آن را شارژ کنید.

| انواع خاموش کننده ها بر اساس ماده اطفایی و کاربرد |                   |                    |       |            |
|---|-------------------|--------------------|-------|------------|
| نوع مواد خاموش کننده                              | آتش سوزی مواد خشک | مایعات قابل اشتعال | گازها | الکتریسیته |
| آب  | ***               | -                  | -     | -          |
| کف  | **                | ***                | -     | -          |
| پودر  | *                 | **                 | **    | *          |
| گاز CO <sub>2</sub>                               | -                 | **                 | -     | ***        |
| مواد هالوژنه                                      | *                 | **                 | -     | ***        |
| بسیار مؤثر  |                   | ***                |       |            |
| مؤثر  |                   | **                 |       |            |
| کمی مؤثر  |                   | *                  |       |            |
| (منبع: بخشی و دیگران، ۱۳۹۱)                       |                   |                    |       |            |

به این نکات توجه کنید:

- قدرت پرتاب خاموش کننده ها بر اساس حجم و ماده اطفایی مشخص است، مثلاً خاموش کننده آب قدرت پرتاب بالاتری دارد و می تواند از فاصله دورتر اطفاء را انجام دهد ولی خاموش کننده CO<sub>2</sub> (دی اکسید کربن) قدرت پرتاب کمتر (در حدود ۲ متر) دارد که لازم است از فاصله نزدیک تر به حریق استفاده شود.
- در حریق گازها تا زمان قطع جریان گاز خاموش کردن شعله باعث انتشار گاز و انفجار می گردد، از این رو تا قطع نشدن جریان یا انتقال منبع به فضای باز، بهترین اقدام دور کردن مواد قابل اشتعال از شعله و جداسازی است.
- در شرایط ایده آل و امکان انتخاب، بهترین گزینه برای جامدات آب، برای مایعات در حجم کم پودر و در حجم بالا فوم (کف)، برای حریق های الکتریکی CO<sub>2</sub> به دلیل رسانا نبودن و مخرب نبودن این ماده اطفایی
- اطفای حریق جامدات با پودر به دلیل درون سوزی جامدات، معمولاً موقتی است و حریق مجدداً شعله ور می گردد.
- خاموش کننده CO<sub>2</sub> برای اطفای مایعات معمولاً نتیجه موفقیت آمیزی ندارد، اگر انتخاب های دیگری در دسترس بود از فوم یا پودر استفاده کنید.
- خاموش کننده CO<sub>2</sub> در زمان تخلیه الکتریسیته ساکن ایجاد می کند، بهتر است یا با دستکش از آن استفاده کنید یا در زمان استفاده خاموش کننده را روی زمین بگذارید.
- خاموش کننده CO<sub>2</sub> در زمان تخلیه صدای بلندی ایجاد می کند ضمناً در صورتی که مستقیم به سمت بدن تخلیه شود می تواند باعث یخ زدگی و آسیب های جدی ناشی از سرما سوختگی شود.

#### اقدامات لازم در مواجهه با آتش سوزی

- ✓ هر زمانی که علامت هشدار آتش در ساختمان شما به صدا در آمد یا از آتش سوزی مطلع شدید از طریق نزدیک ترین درب خروجی ساختمان را ترک کنید و به سایر ساکنین هم اطلاع دهید.

✓ با آتش نشانی (۱۲۵) تماس بگیرید، برای این کار به این نکات توجه کنید:

- با خونسردی به سؤالات اپراتور جواب دهید و اطلاعات کامل و دقیقی از محل حادثه ارائه کنید.
- تلفنی را با آن تماس گرفته‌اید برای تماس آتش نشانی آزاد نگه‌دارید.
- سعی کنید فردی را برای راهنمایی آتش نشانی در نزدیک‌ترین خیابان اصلی قرار دهید.

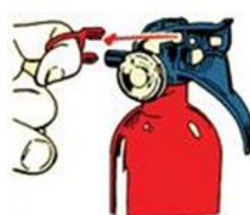
✓ از تجمع در اطراف محل حادثه خودداری کنید.

### اطفای حریق با خاموش کننده دستی

اگر آتش کوچک است و تهدید جدی وجود ندارد، سعی کنید با استفاده از خاموش کننده اطفای حریق، آن را خاموش کنید. در اولین گام خاموش کننده مناسب با حریق موردنظر را انتخاب کنید، انتخاب خاموش کننده اشتباه می‌تواند خطرناک باشد (مثل استفاده از آب برای حریق‌های الکتریکی)



۲. بن حریق (فاصله بین حریق و سطح مواد در حال سوختن را) بیابید (شعله را هدف قرار ندهید).



۱. بین (ضامن) خاموش کننده را خارج کنید، (این کار را در زمان استفاده از خاموش کننده انجام دهید چرا که در زمان حمل ممکن است ناخواسته باعث خارج شدن ماده اطفایی شوید).



۴. آتش را از یک سمت به سمت دیگر جارو کنید.



۳. اهرم را فشار دهید.

توجه داشته باشید که میزان پرتاب هر خاموش کننده بر اساس نوع ماده و ظرفیت متفاوت است، اما به طور کلی برای خاموش کننده‌هایی که به صورت عمومی در دسترس هستند فاصله‌ای در حدود ۱٫۵ یا ۲ متر با حریق مناسب است. (برای تخلیه خاموش کننده می‌توانید تا اولین جایی که حرارت شعله را روی صورت خود احساس کردید به شعله نزدیک شوید)

### زمانی برای خاموش کردن آتش اقدام کنید که:

- راه خروجی در پشت سرتان داشته باشید.
- آتش سوزی از کنترل خارج نشده باشد.
- تجهیزات لازم را داشته باشید و نحوه استفاده از آن را یاد گرفته باشید.

### به یاد داشته باشید:

- پشت به باد بایستید.
- اگر قادر به خاموش کردن آتش نیستید، سریع از محل خارج شوید و در صورت وجود نگهبانان، او را مطلع کنید.
- در حین اطفای حریق حتماً دور نزنید، همواره مراقب باز بودن راه خروج خود باشید.
- قبل از باز کردن درب‌های بسته، آن را با پشت دستتان لمس کنید. اگر سرد بود با احتیاط خارج شوید.
- هرگز اجازه ندهید که آتش بین شما و درب خروجی قرار گیرد.

- اگر می‌توانید آتش‌سوزی را حتی‌الامکان با بستن درب‌ها و پنجره‌ها محدود کنید ولی درب‌ها را قفل نکنید.
- برای کنترل بهتر نازل (سر لوله) را جلوترین نقطه آن و با دست غالب بگیرید.
- اگر آتش به تجهیزات الکتریکی توسعه یافت، آن‌ها را از برق بکشید.
- اگر اتاق را دود گرفته است، خود را خم کرده و خارج شوید (یا به صورت سینه‌خیز یا نیم‌خیز خارج شوید).
- هرگز از آسانسور طی آتش‌سوزی استفاده نکنید.
- از پله‌ها برای خروج اضطراری استفاده کنید. طبقات فوقانی ساختمان را به‌عنوان آخرین پناهگاه استفاده کنید.
- بدون اجازه آتش‌نشانان به ساختمان برنگردید.

ریزگرد پدیده‌ای است که از ترکیب ذرات ریز گردوغبار با آلاینده‌های شهری به وجود می‌آید و این ترکیب برای سلامتی افراد بسیار مضر است.

### پیشگیری از آثار مضر ریزگردها

به توصیه‌های زیر به دقت توجه کنید:

- ✓ تا پیش از بهبود شرایط آلودگی هوا حتی الامکان در منازل بمانید، درها و پنجره‌ها را ببندید؛ و از سفرهای غیرضروری خودداری کنید (به‌ویژه سالمندان، بیماران قلبی، ریوی، زنان باردار، کودکان و جانبازان شیمیایی).
- ✓ در فضاهای آلوده از تنفس‌های عمیق خودداری کنید.
- ✓ برای پیشگیری از بروز عوارض نامطلوب آلودگی هوا، نباید در معرض هوای آلوده قرار بگیرید. از ورزش کردن در این هوا جداً خودداری کنید؛ چون فعالیت ورزشی باعث افزایش ضربان قلب و فعالیت دستگاه تنفسی و متعاقب آن افزایش ورود هوای آلوده به ریه‌ها می‌شود.
- ✓ به‌طور مرتب بینی خود را تا زمانی آلودگی هوا وجود دارد، به کمک سرم‌های شست‌وشو، شست‌وشو دهید.
- ✓ از ماسک‌های مخصوص استفاده کنید. ماسک‌های معمولی قادر به جلوگیری از این آلودگی‌ها نیستند. ماسک‌های کاغذی به لحاظ اینکه آلاینده‌ها را از خود عبور می‌دهند، به‌هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود. استفاده از ماسک‌های معمولی طبی برای پیشگیری از آلودگی هوا عوارض بسیار خطرناکی دارد زیرا افراد به‌صرف استفاده از این ماسک‌ها که هیچ تأثیری هم در کاهش آلودگی هوا و عوارض آن ندارد، سعی می‌کنند نفس‌های عمیق‌تری بکشند و همین مسئله، منجر به ورود آلاینده‌های بیشتر به ریه‌ها و دستگاه تنفسی می‌شود، حال آنکه این ماسک تنها شاید بتواند جلوی گردوغبار معمولی را بگیرد.
- ماسک‌های استاندارد برای استفاده در زمان آلودگی هوا انواع مختلفی دارد که ماسک 3M از آن جمله است. همچنین ماسک‌های FFP (شماره یک تا ۳) نیز از دسته‌ای است که در داروخانه‌ها و مراکز مجاز عرضه می‌شوند. باید از ماسکی که دهان و بینی را به‌طور کامل پوشش دهد، استفاده شود. ماسک‌ها باید هر دو ساعت تعویض شوند. این ماسک‌ها با توجه به وجود میکروب‌ها در سطح آن‌ها چنانچه مرتب تعویض نشوند، خود منبعی از آلودگی می‌شوند.
- ✓ مصرف روزانه آب به مقدار کافی، شیر کم‌چرب، میوه‌ها (به‌ویژه مرکبات) و سبزیجات تازه و همچنین استفاده از برخی غذاها مانند ماهی آزاد و سالمون توصیه می‌شود.
- ✓ در صورت هرگونه ناراحتی (به‌ویژه اگر زمینه بیماری‌های قلبی و تنفسی قبلی دارید) به مراکز درمانی مراجعه کنید.

مواد و ترکیبات شیمیایی در هر نقطه‌ای یافت می‌شوند. از این مواد برای تصفیه آب آشامیدنی، افزایش تولید محصولات و نیز برای ساده کردن امور روزمره زندگی استفاده می‌شود؛ اما اگر این مواد به گونه مناسب مورد استفاده قرار نگیرد یا به صورت صحیح توزیع نشوند، برای سلامت انسان و محیط زیست خطرناک خواهند بود. در جریان تولید، نگهداری، جابه‌جایی، استفاده یا دفن این مواد، ممکن است حوادثی روی دهند. اگر ماده‌ای شیمیایی به‌طور غیراصولی مورد استفاده قرار گیرد یا به مقادیر خطرناکی در محیط زندگی و کار یا فعالیت پخش شود، سلامت افراد در معرض خطر قرار می‌گیرد. کارخانجات تولیدکننده مواد شیمیایی یکی از منابع ترکیبات خطرناک به حساب می‌آیند، اما در مراکز دیگری نیز این مواد وجود دارند (از جمله بیمارستان‌ها، محل‌های دفن مواد خطرناک زائد و...).

### اقدامات محافظتی و مراقبتی قبل و هنگام وقوع حادثه

✓ باید امکانات زیر به کیف نجات اضافه شود.

- مقداری نایلون
- یک حلقه چسب
- یک عدد قیچی

✓ اگر توصیه به ترک محل زندگی یا کار شد، باید بی‌درنگ اقدام شود.

✓ اگر توصیه به خروج از محل حادثه شد، باید به نقاط مرتفع و خلاف جهت باد رفت. به‌طور کلی لازم است حداقل ۷۰۰ تا ۸۰۰ متر از محل حادثه دور شد.

✓ نباید روی مایعات ریخته شده بر زمین یا مواد جامد چسبیده به زمین یا از داخل گازهای منتشر در هوا راه رفت و با آن‌ها تماس پیدا کرد.

✓ اگر کسی داخل خودرو است، باید سریعاً توقف کرده و به دنبال سرپناهی در داخل ساختمانی باشد.

✓ اگر قرار باشد کسی در داخل خودرو بماند، باید فوراً پنجره‌ها و دریچه‌ها را بسته و بخاری و هواکش آن را خاموش کند.

✓ اگر توصیه به ماندن در محل زندگی یا کار شد، اقدامات زیر باید انجام شوند:

- تمام در و پنجره‌های خارجی بسته و قفل شوند. دریچه‌ها و درهای داخلی ساختمان نیز تا آنجا که امکان دارد بسته شوند.
- سیستم تهویه خاموش شوند. در ساختمان‌های بزرگ بهتر است سیستم تهویه را روی صددرصد گردش مجدد قرار داد تا از ورود هوای خارجی به درون ساختمان جلوگیری شود. اگر این امکان وجود ندارد، لازم است سیستم تهویه خاموش شود.
- باید به اتاقی رفت که قبلاً به‌عنوان پناهگاه در نظر گرفته شده است این اتاق باید در طبقه فوقانی ساختمان بوده و دارای کمترین دریچه و منفذ باشد.
- به کمک نایلون و چسب تمام پنجره‌ها، درها و دریچه‌ها درزگیری شوند.
- تمام شکاف‌ها و سوراخ‌های موجود در اتاق سرپناه با استفاده از مواد مناسب پر شوند.
- با توجه به تعداد تنفس هر فرد در شرایط استراحت، لازم است ۳ مترمربع فضا برای هر نفر در نظر گرفته شود. این فضا مانع از تراکم غیرعادی دی‌اکسید کربن به مدت بیش از ۵ ساعت خواهد شد. با این وصف کارشناسان توصیه می‌کنند تا مردم بیش از ۲ تا ۳ ساعت در پناهگاه‌های عمومی درزگیری شده باقی نمانند زیرا کارایی آن‌ها با گذشت زمان کاهش پیدا کرده و هوای آلوده به تدریج وارد می‌شود. بنابراین بعد از گذشت این زمان بهتر است اقدام به ترک محل نمود. علاوه بر این بعد از گذشت بحران لازم است پناهگاه را هوادهی کرد تا مانع از تنفس هوای آلوده داخل آن شد.



### اقدامات محافظتی و مراقبتی بعد از وقوع حادثه

- ✓ هرگاه مسئولین اعلام کنند باید به محل زندگی یا کار برگشت. فوراً باید پنجره‌ها و دریچه‌ها را باز نمود و دستگاه تهویه را روشن کرد تا هوای موجود در خانه عوض شود.
- ✓ اگر کسی با مواد شیمیایی خطرناک تماس پیدا کرد یا در معرض آن قرار گرفت، اقدامات زیر را باید انجام دهد:
  - توصیه‌های مسئولین در مورد آلودگی‌زدایی را با دقت اجرا کند. ممکن است توصیه به گرفتن دوش یا خودداری از تماس با آب و یا اجرای روش دیگری شود.
  - هر چه زودتر پیگیر درمان پزشکی علائم غیر معمول خود باشد.
  - لباس و کفش آلوده به مواد شیمیایی را در ظرفی قرار داده و محکم درب آن را ببندد. این وسایل نباید با چیز دیگری تماس داشته باشند. در مورد دفن و یا دور انداختن این وسایل پرس‌وجو کند.
  - به هر کسی که با او تماس فیزیکی دارد، گوشزد کند که ممکن است او هم به ماده سمی آلوده شده باشد.
  - در مورد نحوه تمیز کردن دست‌ها و وسایل شخصی خود از مقامات مسئول سؤال کند.
  - وجود هر نوع بخار یا ماده شیمیایی ماندگار را باید به مقامات مسئول گزارش کرد.

### فوریت‌های ناشی از مواد شیمیایی خانگی

- تقریباً در هر خانه‌ای از فرآورده‌هایی استفاده می‌شود که حاوی مواد یا ترکیبات شیمیایی خطرناک است.
- فرآورده‌های تمیزکننده شامل: تمیزکننده‌های اجاق گاز، تمیزکننده‌های مجرای فاضلاب، تمیزکننده‌های چوب و فلزات، تمیزکننده‌های دستشویی (توالت)، تمیزکننده‌های کاشی، کف حمام و وان حمام، سفیدکننده‌ها و مواد مخصوص استخر و حوض آب
- فرآورده‌های مربوط به وسایل نقلیه شامل: روغن موتور، مواد افزودنی به سوخت خودرو، تمیزکننده‌های کاربراتور و انژکتور، ضدیخ‌های تهویه‌ای، روغن مخصوص استارت، روغن ترمز و ضد یخ
- فرآورده‌های مربوط به باغبانی و چمن‌کاری شامل: علف‌کش‌ها، حشره‌کش‌ها و مواد ضد قارچ / مواد محافظ چوب
- حشره‌کش‌های خانگی شامل: اسپری و دانه ضد مورچه، اسپری و دانه ضد سوسک، شامپوها و دافع‌های کک، اسپری ضد ساس، حشره کش‌های گل‌های خانگی، دفع‌کننده‌های بید و سموم و دانه‌های ضد موش خانگی و صحرایی
- فرآورده‌های رنگ‌کاری و کارگاهی شامل: چسب و ترکیبات چسبناک، مواد مورد استفاده در رنگ‌کاری و وسایل خانگی، رنگ یا روغن لعاب، رنگ‌ها و روغن‌های مخصوص پرداخت وسایل و اثاثیه خانگی، تینر و مواد رنگ‌بر، مواد مخصوص عکاسی و تثبیت‌کننده و سایر حلال‌ها

- فرآورده‌های متفرقه شامل: باتری، ترمومترها و ترموستات‌های حاوی جیوه، چراغ‌های فلورسنت و آسفالت و مواد قیری
- سایر فرآورده‌های قابل اشتعال شامل: مخازن گاز پروپان و کپسول‌های حاوی گاز متراکم، نفت سفید و سایر حامل‌های انرژی و گاز فندک
- هر چند که خطر ناشی از حادثه مرتبط با مواد شیمیایی چندان زیاد نیست، اما آشنایی با نحوه مدیریت این مواد و چگونگی مقابله با این حوادث می‌تواند دامنه و حجم خسارات و تلفات وارده را کاهش دهد.

### اقدامات محافظتی و مراقبتی قبل از وقوع حادثه

- ✓ فقط به اندازه‌ای خرید شود که مورد نیاز است.
- ✓ فرآورده‌های حاوی مواد خطرناک را همواره باید در ظرف اصلی خود نگهداری نمود و نباید برچسب‌ها را برداشت، مگر آنکه ظرف اصلی خراب و غیرقابل استفاده شود. در چنین وضعی می‌توان ماده خطرناک را به ظرف دیگری انتقال داده و دوباره روی آن برچسب زد.
- ✓ نباید مواد خطرناک را در ظروف مخصوص غذا نگهداری کرد.

- ✓ نباید مواد خطرناک خانگی یا مواد زائد را با سایر فرآورده‌ها مخلوط کرد. مواد ناسازگار مثل آمونیاک و کلر ممکن است با همدیگر وارد واکنش شده، آتش بگیرند یا منفجر شوند.
- ✓ توصیه‌های کارخانه سازنده در رابطه با استفاده صحیح از ماده موردنظر رعایت شود.
- ✓ نباید هنگام استفاده از مواد شیمیایی خانگی سیگار کشید.
- ✓ نباید در مجاورت شعله آتش از اسپری مو، مواد پاک‌کننده، رنگ‌ها یا آفت‌کش‌ها استفاده کرد، زیرا ذرات پراکنده موجود در هوا (که نمی‌توان آن‌ها را مشاهده یا استشمام نمود) ممکن است شعله‌ور شده یا منفجر شوند.
- ✓ مواد شیمیایی ریخته شده را باید فوراً پاک کرد. می‌توان از پارچه کهنه برای تمیز کردن ماده ریخته شده استفاده کرد. بهتر است دستکش و عینک محافظ پوشیده شوند. مواد آغشته به پارچه کهنه‌ها باید در فضای بیرون تخییر شده و بعداً در کاغذ روزنامه پیچیده و در کیسه‌ای بدون منفذ پلاستیکی در داخل سطل زباله گذاشت.

#### اقدامات محافظتی و مراقبتی در زمان وقوع حادثه

- ✓ اگر خطر آتش‌سوزی یا انفجار وجود دارد، باید فوراً محل سکونت یا کار را ترک نمود. نباید وقت را صرف تلفن کردن به اداره آتش‌نشانی یا جمع‌آوری وسایل کرد. می‌توان از بیرون با تلفن همراه یا از طریق تلفن همسایه به آتش‌نشانی زنگ زد.
- ✓ برای دوری از استنشاق دودهای سمی بهتر است در نقطه‌ای مرتفع و دور از محل سکونت یا کار مستقر شد.
- ✓ اگر کسی با ماده خطرناک خانگی تماس پیدا کرده باشد، باید ظروف حاوی آن ماده را پیدا کرده، اطلاعات لازم در مورد آن را به دست آورده و فوراً به اورژانس زنگ بزند.
- ✓ توصیه‌های کارکنان مرکز فوریت‌ها را به دقت رعایت کند. ممکن است توصیه‌های موجود روی برچسب به‌روز نبوده یا نامناسب باشند. فرد مسموم نباید هیچ ماده خوراکی بخورد مگر آنکه مأموران اورژانس چنین توصیه‌ای را کرده باشند.

#### علائم مسمومیت ناشی از این مواد عبارت‌اند از:

- ✓ تنفس مشکل
  - ✓ تحریک چشم‌ها و پوست، گلو و مجرای تنفسی
  - ✓ تغییر رنگ پوست
  - ✓ سردرد و تاری دید
  - ✓ سرگیجه
  - ✓ عدم تعادل و فقدان هماهنگی
  - ✓ دردهای شکمی و اسهال
- در صورت مشاهده علائم فوق، باید از مرکز فوریت‌های پزشکی و مرکز کنترل مسمومیت‌ها کمک پزشکی درخواست شود.

#### بررسی هرچند وقت یک‌بار محل سکونت یا کار

احتمالاً ترکیبات خطرناک فراوانی در محل سکونت یا کار وجود دارند. بهتر است خانه را به نحوی بازرسی کرده و محل این مواد را پیدا کرد. باید از قبل لیستی شامل مواد خطرناک خانگی تهیه شود تا به‌عنوان راهنما بتوان از آن استفاده کرد. اگر ماده خطرناک پیدا شد، باید در مقابل اسم آن علامت گذاشته و مشخص کرد که آیا اقدامات لازم در مورد نحوه استفاده، نگهداری و دفن آن، طبق توصیه‌های کارخانه سازنده، انجام شده است یا خیر. نگهداری مواد شیمیایی خانگی در جایی دور از دسترس کودکان اهمیت زیادی دارد. یادمان باشد که فرآورده‌هایی نظیر اسپری مو و بوبرها، لاک ناخن و لاک‌برها، پاک‌کننده‌های دستشویی و روغن جلا همگی جزء مواد خطرناک خانگی محسوب می‌شوند.

## انفجارات تروریستی

تروریست‌ها و خرابکاران از ابزارهای انفجاری به دفعات و به عنوان یکی از روش‌های مرسوم استفاده کرده‌اند.

بسته‌های پستی که باید به آن‌ها مشکوک شد:

- ✓ غیرمعمول بوده و از فرد یا افراد ناشناسی ارسال شده باشند.
- ✓ آدرس برگشت نداشته یا آدرسی دارند که نامشخص است.
- ✓ روی آن‌ها عبارات و کلمات خاصی نوشته شده است (مثلاً شخصی، محرمانه یا در معرض "اشعه X قرار داده نشود").
- ✓ دارای فویل یا سیم آلومینیومی یا بو و رنگ عجیب و غریب باشند.
- ✓ در شهری پست شده‌اند که با آدرس برگشت انطباق ندارند.
- ✓ دارای وزن و اندازه غیرمعمول بوده یا نامتقارن و ناجور دسته‌بندی شده‌اند.
- ✓ عبارات تهدیدکننده‌ای روی آن‌ها نوشته شده است.
- ✓ دارای برچسب نامناسب یا غیرمعمول باشند.
- ✓ دارای بسته‌بندی یا پاکت‌های پستی متعددی (مانند چند بار چسب‌زدن) باشند.
- ✓ دارای اشتباهات نوشتاری هستند.
- ✓ به آدرس کسی ارسال شده‌اند که یا در محل نیست یا اساساً آدرس غلط است.
- ✓ دارای عناوینی غلط یا بدون عنوان هستند.
- ✓ به آدرس کس خاصی پست نشده‌اند.
- ✓ آدرس با دست‌نوشته شده یا ناجور تایپ شده است.

### اقدامات محافظتی و مراقبتی قبل و حین وقوع انفجار

- ✓ اگر کسی از طریق تلفن تهدید به بمب‌گذاری شد، لازم است موارد زیر را رعایت کند:
- ✓ تا آنجا که امکان دارد از فرد تلفن‌کننده اطلاعات به دست آورد.
- ✓ فرد تلفن‌کننده را روی خط نگه‌داشته و اظهارات او را ضبط کند.
- ✓ موضوع را به اطلاع پلیس و صاحب ساختمان برساند.
- ✓ اگر اشیای اطراف کسی در حال سقوط هستند، فوراً در زیر میز مستحکمی پناه بگیرد؛ اما بعد از توقف سقوط اشیاء، فوراً آنجا را ترک کند. مراقب ترک خوردگی سقف‌ها و راه‌پله‌ها باشد. هنگام خروج از ساختمان باید مواظب سقوط آوار باشد.
- ✓ هر چه سریع‌تر ساختمان را ترک کرده و برای به همراه بردن اشیای شخصی یا تلفن زدن نباید تأخیر کرد.
- ✓ نباید از آسانسور استفاده شود.
- ✓ در محل انفجار تجمع نکنید، بلافاصله از محل دور شوید تا مانع اختلال در امدادرسانی نیروهای امدادی نشوید.
- ✓ از عکس‌برداری و فیلم‌برداری خودداری و سریعاً محل را ترک کنید.
- ✓ به توصیه‌های مسئولان و مرکز امدادی توجه کنید.

### اقدامات محافظتی و مراقبتی بعد از خروج از ساختمان

- ✓ در جلو شیشه پنجره‌ها، درهای شیشه‌ای یا سایر نواحی بالقوه خطرناک نباید توقف کرد.
- ✓ بهتر است از پیاده‌روها یا خیابان‌ها دور شد تا مورد استفاده کارکنان اورژانسی یا سایر افرادی که مشغول خروج هستند، قرار گیرند.
- ✓ اگر کسی در زیر آوار ماند طبق توصیه‌های بخش زمین لرزه عمل شود.

تهیه سرپناه هنگام سوانح و بحران‌ها امر مهمی است. سرپناه زمانی ضرورت پیدا می‌کند که به علت بروز سانحه یا بحران خطری متوجه محل سکونت یا محل کار باشد. تهیه سرپناه در منطقه خارج از خطر می‌تواند شامل موارد زیر باشد: رفتن نزد بستگان و دوستان، اقامت در مراکز خصوصی و یا رفتن به اردوگاه‌های جمعی که توسط گروه‌های امدادی با کمک مقامات دولتی برپا شده‌اند. زمان اسکان در اردوگاه‌ها با توجه به نوع سانحه یا بحران ممکن است کوتاه یا طولانی مدت باشد. تا زمانی که مقامات مسئول وضعیت عادی را اعلام نکرده باشند، ترک این اردوگاه‌ها به مصلحت نیست.

### تأمین آب

در شرایط اضطراری مهم‌ترین اصل، رفع تشنگی و نیاز بخت‌وپز و جلوگیری از انتقال عوامل بیماری‌زا از طریق آب است. بنابراین باید حداقل آب موردنیاز برای این منظور تأمین شود.

از نظر کیفیت، آب مصرفی باید سالم (عاری از عوامل بیماری‌زا) بوده و مطبوع (فاقد رنگ و بوی نامطبوع) باشد. توجه شود در شرایط اضطراری در صورت محدود بودن منابع آب، سالم بودن آب بایستی تضمین شود اما مطبوع بودن آن می‌تواند بدون عوارض بهداشتی قابل چشم‌پوشی باشد.

### منابع آب

#### اولویت‌های تأمین آب از نظر منبع آب

سالم بودن آب مهم‌ترین شرط انتخاب لازم برای استفاده از آب جهت مصارف شرب است. از این رو در شرایط اضطراری از منابعی که احتمال آلودگی آن‌ها نیز وجود دارد (مانند آب چاه، چشمه و آب‌های سطحی) تنها در صورتی می‌توان برای شرب استفاده کرد که تصفیه و گندزدایی آن‌ها تا حد کافی انجام شده باشد. مهم‌ترین منابع تأمین آب در شرایط اضطراری به ترتیب اولویت عبارتند از:

- ✓ آب‌های بسته‌بندی (بطری شده)
- ✓ شبکه آب‌رسانی شهری (به شرط سالم بودن)
- ✓ چشمه‌ها و چاه‌ها (به شرط انجام گندزدایی)
- ✓ آب‌های سطحی (به شرط انجام تصفیه و گندزدایی)

### روش‌های تأمین آب

در شرایط اضطراری از روش‌هایی که برای تأمین آب می‌توان استفاده کرد موارد زیر قابل اجرا و استفاده هستند:

- ✓ استفاده از آب‌های بطری شده
- ✓ ته‌نشینی و جوشاندن آب
- ✓ توزیع آب با تانکر
- ✓ برداشت، ذخیره و تصفیه آب

## تصفیه آب

قبل از استفاده از آب منابع نامطمئن برای شرب، تهیه غذا یا شستشوی مواد خوراکی، شستشوی ظروف غذا، مسواک زدن و تهیه یخ باید آن را تصفیه کرد. آب آلوده غیر از بو و طعم بد، حاوی میکروب‌هایی است که موجب بیماری‌هایی از جمله اسهال خونی، وبا، حصبه و هپاتیت می‌شود.

چندین روش برای تصفیه آب وجود دارند، اما هیچ کدام از آن‌ها کاملاً قابل اطمینان نیستند. بهتر است از مجموعه‌ای از این روش‌ها استفاده کرد. قبل از تصفیه، باید صبر کرد تا ذرات معلق در آب ته‌نشین شده یا به کمک جای صاف کن یا چندلایه پارچه تمیز آن را صاف کرد. باید در کیف نجات امکانات لازم برای روش تصفیه موردنظر وجود داشته باشند.

### سه روش برای تصفیه آب وجود دارند:

- جوشاندن
- کلرزنی
- تقطیر

این روش‌ها برای تصفیه آب نامطمئن در شرایط اضطراری یعنی شرایطی که آب تمیز در دسترس نیست یا آب ذخیره رو به اتمام گذاشته است، مورد استفاده قرار می‌گیرند.

### جوشاندن

ته‌نشین کردن ساده‌ترین روش بهبود کیفیت آب می‌باشد. از این طریق مواد معلق و رسوبات به همراه بخشی از عوامل بیماری‌زا (و نه همه آن‌ها) ته‌نشین می‌شوند. باید به این نکته توجه داشت که ته‌نشین شدن رسوبات تضمین‌کننده سالم و ایمن بودن آب تولیدی نیست و صرفاً باعث کاهش کدورت آب می‌شود. برای اطمینان از سالم شدن آب برای مصارف شرب، بایستی بعد از ته‌نشینی رسوبات، آب را جوشاند و یا کلرزنی کرده و سپس استفاده نمود. جوشاندن آب یکی از روش‌های مطمئن برای گندزدایی آب در شرایط اضطراری برای مقادیر کم آب است.

مراحل ته‌نشینی و جوشاندن آب برای تأمین آب شرب در شرایط اضطراری

|   |   |
|---|---|
|  | <p>در صورتی که کدورت آب بالاست آب کدر را در یک سطل ( ۲۰ لیتری یا بزرگ‌تر) ثابت نگه‌دارید تا رسوبات آن ته‌نشین شود. سپس با استفاده از یک ظرف تمیز از آب بالای ظرف برداشته و آن را از یک پارچه تمیز عبور دهید و در ظرف دیگر جمع‌آوری کنید.</p>  |
|  | <p>آب حاصل شده از مرحله قبل را بجوشانید. جوشاندن آب مطمئن‌ترین راه برای از بین بردن میکروارگانیسم‌هایی مانند ژیا ردیا لامبلیا و کریپتوسپوریدیوم هستند که نسبت به کلر مقاومت بیشتری دارند. طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، با رساندن دمای آب به ۷۰ درجه سانتی‌گراد، ۹۹/۹۹۹ درصد از باکتری‌ها، انگل‌ها و ویروس‌ها در کمتر از یک دقیقه از بین می‌روند. لذا از آنجایی که آب در دمای ۱۰۰ درجه سانتی‌گراد به جوش می‌آید. اجازه دهید آب به مدت ۱ دقیقه بجوشد (۳). بعد از جوشاندن آب را سرد کنید و استفاده نمایید.</p> |
|  | <p>برای بهبود طعم آب قبل از خوردن می‌توانید آن را چند مرتبه از یک ظرف به ظرف دیگر جابجا کنید تا هم سریع‌تر سرد شود و هم مقدار اکسیژن آن بیشتر شود. بعلاوه در صورتیکه طعم آب مناسب نباشد می‌توانید به ازای هر لیتر آب یک نوک انگشت نمک به آن اضافه کنید تا املاح آب افزایش یابد.</p>   |

## کلر زنی

می‌توان با کشتن میکروب‌ها به کمک مواد شوینده خانگی حاوی ۵/۲۵ تا ۶ درصد هیپوکلریت سدیم<sup>۴</sup> نیز آب را تصفیه نمود. از آنجایی که قدرت این مواد با گذشت زمان کاهش می‌یابد، بهتر است از مواد موجود در ظروف باز نشده یا تازه باز شده استفاده کرد. می‌توان ۱۶ قطره از این مواد (۱/۸ قاشق چای خوری) را به یک گالن آب (۴ لیتر) اضافه کرده و به هم زد. بعد از نیم ساعت، آب حاصله هنوز مختصری بوی مواد را می‌دهد. اگر چنین بویی وجود نداشته باشد، باید مجدداً به آن ماده پاک‌کننده اضافه کرده و اجازه داد تا ۱۵ دقیقه دیگر باقی بماند. اگر باز هم بویی از آن استشمام نشد، لازم است آن را دور ریخته و از منبع آب دیگری استفاده شود (دال بر آلودگی فوق‌العاده شدید آب).

## تقطیر

دو روش قبلی اغلب میکروب‌های موجود در آب نامطمئن را از بین می‌برند، اما در روش تقطیر علاوه بر حذف تمامی میکروب‌ها، فلزات سنگین، املاح و سایر مواد شیمیایی موجود در آب نیز برداشته می‌شوند. تقطیر عبارت است از جوشاندن آب و بعداً جمع‌آوری بخار آن به صورت قطرات متراکم. آب حاصله فاقد نمک و اغلب ناخالصی‌های موجود در آب می‌باشد. برای انجام تقطیر، می‌توان ظرفی درب‌دار را تا نصف از آب پر نموده و کاسه‌ای را به دستگیره درب ظرف محکم بست. سپس درب ظرف را وارونه روی آن قرار می‌دهند کاسه باید مستقیماً آویزان شده و به سطح آب برخورد نکند. آب موجود در ظرف باید ۲۰ دقیقه جوشانده شود. آب جمع شده در کاسه، آب مقطر است.

## مقایسه روش‌های تصفیه آب

در هر سه روش جوشاندن، کلر زنی و تقطیر، میکروب‌ها از بین می‌روند. در روش تقطیر علاوه بر این، سایر آلودگی‌ها (مانند فلزات سنگین، املاح، مواد شیمیایی و...) نیز حذف می‌شوند.

## مواد غذایی

- مواد خوراکی در ظروف درپوش دار نگهداری شوند.
- وسایل پخت‌وپز تمیز نگهداری شوند.
- زباله‌ها در ظروف دربسته نگهداری شده و بعداً در جای مناسب دفن گردند.
- دست‌ها مرتباً با آب و صابون شسته شوند. باید از آب تصفیه یا ضدعفونی شده استفاده شود.
- برای شیرخواران فقط از شیر خشک‌های آماده استفاده شود.
- هر نوع مواد خوراکی که با آب آلوده تماس پیدا کرده باید دور ریخته شود.
- هر نوع ماده غذایی که بیش از ۲ ساعت یا بیشتر در دمای اتاق باشد را باید دور ریخت.
- هر نوع ماده غذایی که بو، رنگ یا ظاهر غیرمعمول دارد را باید دور ریخت.
- هر نوع ماده غذایی کنسرو شده که قوطی آن باد کرده یا فرورفته (حتی اگر ظاهراً سالم به نظر برسد) را نباید مصرف کرد.
- از مصرف هر نوع ماده غذایی که بو یا ظاهری غیرمعمول دارد باید خودداری شود (حتی اگر ظرف آن سالم به نظر برسد).
- از آب تصفیه شده برای تهیه شیر خشک شیرخواران استفاده شود.
- نباید زباله‌ها در محل سکونت تجمع پیدا کنند، زیرا هم احتمال بروز حریق و هم امکان آلوده شدن بیشتر می‌رود.

<sup>۴</sup> از محلول هیپوکلریت سدیم با غلظت ۵٪ که در آن ترکیبات دترجنت نیز وجود دارند و تحت عنوان وایتکس نیز شناخته می‌شود به هیچ عنوان برای گندزدایی آب استفاده نکنید (دترجنت به عنوان یک ماده تمیز کننده، سورفاکتانت و یا مخلوطی از چند سورفاکتانت است که در محلول‌ها خواص پاک‌کنندگی مطلوبی دارد).

**توجه:** مواد غذایی منجمد شده را معمولاً می‌توان مصرف کرد، حتی اگر کاملاً سرد باشند. اگر بلورهای یخ در این مواد هنوز باقی باشند، می‌توان آن را مجدداً منجمد نمود؛ اما در مواردی که تردید وجود دارد، بهتر است آن را دور ریخت.

#### پخت و پز

- در شرایط اضطراری باید از روش‌های جایگزین پخت و پز (مثلاً منقل) استفاده کرد.
- می‌توان از اجاق‌های مخصوص پیک‌نیک و مسافرت یا کباب‌پز در فضاهای باز استفاده کرد.
- غذاهای کنسرو شده کارخانه‌ای را می‌توان بدون گرم نمودن مصرف نمود.

سرپناه پیش ساخته (مصنوعی)

چادر

نقش چادر به عنوان سرپناه اضطراری

در شرایط اضطراری پس از سانحه به خصوص هنگام بی‌خانمانی و آوارگی ناشی از جنگ، زلزله و ... چادر به عنوان اولین و متداول‌ترین سرپناه به شمار می‌آید.



چادر چیست؟

سازه‌ای از پیش طراحی و ساخته شده که اغلب دارای پوششی به جنس برزنت، کتان و نایلون ضخیم با اسکلتی از جنس چوب، فلز و غیره است که در اندازه‌های متفاوت به منظور کاربری‌های مختلف ساخته می‌شود.

راهنمای نصب چادر امدادی تپ ۲

قسمت‌های مختلف چادر



- بدنه اصلی چادر: جنس بدنه بر اساس نیاز، کاربری، شرایط و ویژگی‌های جوی و اقلیمی و ... متفاوت می‌باشد.
- پوشش ضد آب
- ۳ قطعه پل ۴ تکه سقف
- ۶ قطعه یک تکه سقف
- ۶ قطعه ۲ تکه پایه
- طناب (۱۲ رشته)
- میخ (۲۰ عدد)

نکات مهم قبل از برپایی چادر

- در صورت امکان قبل از برپایی چادر، زمین زیر آن را به خوبی کوبیده شود.
- جهت وزش باد غالب منطقه و زاویه تابش نور خورشید در نظر گرفته شود.

انتخاب محل برپایی چادر

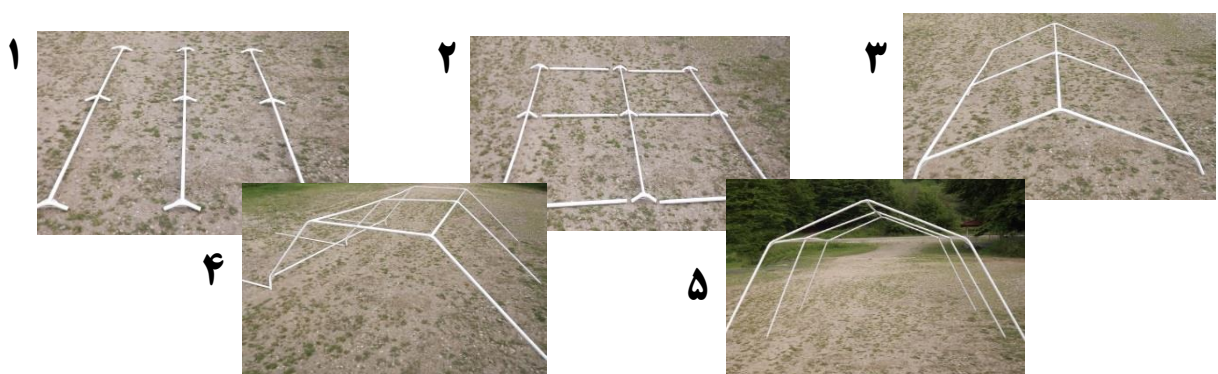
- در محلی امن و دور از خطر باشد.
- خشک و بدون گل‌ولای باشد.



- خاک آن سست یا سنگلاخ نباشد و امکان کوبیدن میخ را داشته باشد.
- شیب محل برپایی بیش از ۱۰ درجه نباشد.
- نم و رطوبت زیاد نداشته باشد.
- زیر درختان بلند و کهن سال و مناطق پردرخت نباشد (از محوطه‌های خالی از درخت استفاده شود).
- در محل‌های گود و حریم رودخانه‌ها نباشد (خطر بروز سیلاب).
- در محل‌های مرتفع و قله‌ها نباشد (خطر باد و صاعقه).
- در مناطق برف گیر نباشد (احتمال سقوط بهمن).
- در نزدیکی محل‌های جمع‌آوری زباله و فضولات و فاضلاب نباشد.
- در کنار ساختمان‌های مرتفع و تیرهای چراغ‌برق ترانس دار نباشد.
- در کنار و یا روی لانه حیوانات مانند مورچه‌ها و ... نباشد.
- در نزدیکی چاه‌ها نباشد.

### چگونگی برپایی چادر

- بسته‌بندی چادر را باز کنید. ۲ نفر چادر را از داخل کارتن یا کیف خارج کرده و قسمت‌های مختلف را با دقت از نظر سلامت و تعداد بررسی می‌کنند.
- پیش از نصب چادر، زاویه باد غالب منطقه را در نظر بگیرید. چادر باید به گونه‌ای برپا شود که باد به پهلوئی آن برخورد کند (زاویه برخورد ۹۰ درجه) و یا با زاویه ۴۵ درجه از پشت به کنج مخالف درب باز شده برخورد نماید.
- محل برپایی چادر باید حداقل ۱۲ متر و حداکثر ۴۸ متر مربع باشد.
- زیر چادر سنگ و جسم نوک تیز نباشد.
- سه قطعه اصلی بام (هر قطعه، چهار تکه لوله با فنر متصل) را مطابق با تصویر نصب کنید.
- بام چادر را توسط ۶ قطعه لوله ارتباطی تکمیل کنید.
- پایه‌های چادر (۶ قطعه ۲ تکه) را به صورت هم‌زمان و یا از یک طرف به ترتیب در زیر قسمت سقف قرار دهید.



**نکته ۱:** گذاشتن پایه‌ها زیر سقف به روش خرچنگی<sup>۵</sup> موجب آسیب به قسمت مفصل پایه‌ها و پر شدن خاک و ... می‌گردد، پس روش مناسبی برای برپانمودن اسکلت چادر نیست. اگر هنگام بلایا افراد برپاکننده افراد کوتاه‌قد و یا خرد سال باشند می‌توان از این روش استفاده کرد.

<sup>۵</sup> استفاده از روش خرچنگی در مسابقات امدادی ممنوع می‌باشد.

**نکته ۲:** برای استحکام و استقرار مناسب اسکلت، پین‌ها را داخل منافذ مورد نظر قرار دهید تا هنگام برپایی، مفاصل کاملاً به هم وصل و چفت گردند.

➤ بدنه اصلی چادر را در زیر اسکلت کامل شده، قرار دهید.

➤ قلاب‌های چادر را در بخش پل مثلثی در زوایا یا سوراخ روی قطعه مثلثی روی اسکلت قرار دهید.



➤ سپس حلقه‌های کف را در میخ‌های پایه انداخته و بندهای چادر را با استفاده از گره پایونی (که به راحتی باز می‌شود) به اسکلت می‌بندیم.



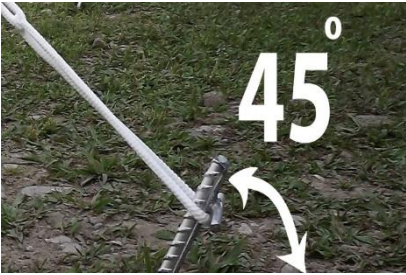
➤ بندهای پوشش ضد آب را به اسکلت می‌بندیم. برای پیشگیری از جابجایی بندهای روی میله‌های سقف، بهتر است پیش از بستن بندها، آن‌ها را از بخش پل مثلثی در زوایا عبور داده و سپس ببندیم.



➤ طناب‌ها را به حلقه‌های روکش وصل می‌کنیم.



➤ میخ‌ها را با زاویه ۴۵ درجه برخلاف جهت کشش طناب به صورتی که قسمت صلیب یا حلقه‌های آن رو به بیرون باشد با فاصله ۱/۵ تا ۲ متر از چادر به اندازه‌ای (۲/۳) به زمین می‌کوبیم زمین می‌کوبیم تا به آسانی امکان بستن و باز کردن طناب به آن‌ها باشد.



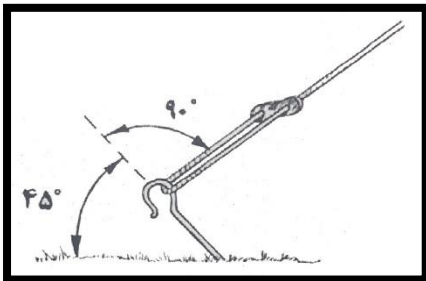
**نکته ۳:** به خاطر داشته باشید میخ‌ها باید در یک خط و روبروی حلقه‌های پوشش به زمین کوبیده شوند.



**نکته ۴:** برای ایجاد استحکام و قوام مناسب چادر با توجه به جنس خاک و شرایط محیطی و جوی منطقه از میخ‌هایی با اندازه‌های متفاوت استفاده می‌گردد و در برخی مناطق که امکان زدن میخ بر زمین وجود ندارد، برای مهار کردن چادر طناب‌ها را به اجسام سنگین مانند بلوک، جدول سیمانی، تخته‌سنگ و ... می‌بندیم.



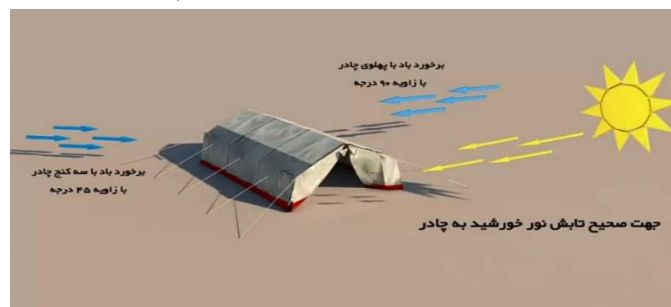
➤ به استفاده از گره‌های قابل تنظیم، طناب‌های چادر را به میخ‌های اطراف می‌بندیم به طوری که طناب‌های روی میخ به زمین نچسبند. در ضمن بخش اضافه طناب‌ها نیز باید جمع گردد (طناب در صورت برخورد با زمین رطوبت و آلودگی را به خود جذب کرده و زود پوسیده می‌شود).



**نکته ۵:** محل میخ‌ها باید به گونه‌ای انتخاب شود که پس از بستن طناب‌ها پوشش ضد آب با اسکلت فلزی و بدنه اصلی چادر زاویه ۴۵ درجه ایجاد کند. هم چنین طناب‌ها نیز با زاویه ۴۵ درجه به میخ‌ها بسته شود در نتیجه امتداد میخ‌ها و طناب‌ها نسبت به هم زاویه ۹۰ درجه دارند که در این صورت حداکثر مقاومت را دارا خواهند بود.

➤ درب چادر را با در نظر گرفتن جهت تابش نور خورشید، شرایط آب و هوایی (سردسیر و گرمسیر)، جهت وزش باد غالب منطقه، به طوری که نوشته روکش چادر به سمت درب ورودی چادر قرار گیرد، باز می‌کنیم.

➤ در انتها برای تهویه داخل چادر، پنجره‌ها را باز کرده. برای پیشگیری از ورود جریان شدید باد در داخل چادر و به خطر انداختن استحکام و ایستایی چادر پنجره رو به باد بسته و پنجره مخالف را باز می‌کنیم.



هر چادر برخلاف ترتیبی که برپاشده، جمع می‌شود. به بیان دیگر آخرین اقدام در مرحله برپایی، اولین اقدام هنگام جمع کردن چادر است.

### رعایت نکات ایمنی در چادرهای امدادی

- چادر خود را طبق توصیه‌های نیروهای امدادی و با رعایت اصول ایمنی برپا کنید.
- وسایل گرمازا را بافاصله از دیواره چادر قرار دهید، جایی که چادر بیشترین ارتفاع را دارد.
- هرگز برای گرم کردن چادر از منقل و گاز پیک‌نیکی استفاده نکنید.
- اگر در چادر از وسایل گرمایشی نفتی استفاده می‌کنید، برای خروج گازهای حاصل از آن و جلوگیری از گاز گرفتگی حتماً روزنه‌هایی مانند قسمت پایینی پنجره چادر را برای تهویه (ورود و خروج هوا) باز نگاه دارید.
- در صورت مشاهده هر کدام از علائم گاز گرفتگی مانند احساس سنگینی هوا، سردرد، سرگیجه، سوزش چشم، تاری دید، تنگی نفس، تهوع و... بلافاصله چادر را ترک، درهای چادر را باز بگذارید، به فضای باز بروید و از نیروهای امدادی کمک بگیرید.
- اگر در چادر امدادی از وسایل گرمایشی نفتی استفاده می‌کنید، برای پر کردن سوخت، آن را خاموش و مخزن آن را در خارج از چادر پر کنید.
- از برق کشی غیراستاندارد و استفاده از سیم‌های بدون روکش در چادرها خودداری کنید.
- اگر در چادر امدادی از وسایل گرمایشی برقی استفاده می‌کنید بررسی کنید وسیله اتصالی نداشته باشد.
- در زیر وسایل گرمایشی در چادر، شیء ای غیرقابل اشتعال قرار دهید تا وسیله به‌طور مستقیم با کف چادر ارتباط نداشته باشد.
- نفت و دیگر مواد قابل اشتعال را هرگز در داخل و نزدیک چادرها نگهداری نکنید و آن‌ها را در فاصله دور از چادرها قرار دهید.
- از چراغ خوراکی‌پزی و روشنایی دارای شعله، داخل چادر استفاده نکنید. هنگام استفاده از گاز پیک‌نیک فاصله آن را با مواد قابل اشتعال در نظر بگیرید.
- هرگز داخل چادر سیگار و قلیان روشن نکنید و از انداختن ته سیگار یا زغال قلیان در اطراف چادر خودداری کنید.
- از نزدیک شدن کودکان به وسایل حرارتی و گرمایشی جلوگیری کنید.
- برای حفظ ایمنی و جلوگیری از گسترده شدن آتش‌سوزی احتمالی یک ظرف آب یا سطل خاک یا ماسه نزدیک چادر قرار دهید.
- در صورت بروز هرگونه حادثه‌ای بلافاصله نیروهای امدادی مطلع کنید.

بازسازی بعد از یک حادثه معمولاً روندی تدریجی است.

در دوره خارج شدن از حالت بحرانی و برگشت به حالت عادی، لازم است همواره پیگیر اخبار صداوسیما و سایر رسانه‌های جمعی بود تا بتوان در مورد تهیه مسکن و غذا، گرفتن کمک‌های اولیه، لباس و کمک‌های مالی اطلاعاتی به دست آورد. در این قسمت اطلاعات کلی راجع به انواع مساعدت‌های موجود ارائه می‌شود.

### کمک‌های مستقیم

این کمک‌ها توسط تعدادی از نهادهای امداد رسان مستقیماً به اشخاص و خانواده‌ها اعطا می‌شود (مثلاً هلال احمر، کمیته امداد، بهزیستی، ستاد مدیریت بحران ...)

### کمک‌های دولت

این کمک‌ها توسط دولت برای بازسازی مناطق آسیب‌دیده اختصاص داده می‌شوند.

### کنار آمدن با اوضاع و احوال ناشی از حادثه

عوارض روانی ناشی از حادثه، گاهی اوقات می‌تواند به مراتب از عواقب و فشارهای مالی و اقتصادی ناشی از آن (از جمله ویرانی و خرابی خانه و از بین رفتن مال و دارایی) مخرب‌تر باشد.

### حقایقی در مورد حوادث

- هر کسی که با حادثه‌ای روبرو یا در آن گرفتار شود، به نوعی تحت تأثیر آن قرار می‌گیرد. احساس نگرانی در مورد سلامتی و ایمنی خود، اعضای خانواده و دوستان نزدیک در بحبوحه بحران امری طبیعی است.
- غم جانکاه، سوگواری و خشم از جمله عواقب طبیعی ناشی از حادثه است.
- احساسات انسان به او کمک خواهند کرد تا زودتر با اوضاع موجود کنار بیاید.
- تمرکز فرد بر نقاط قوت و توانایی‌های خود، به روند بهبودی او کمک خواهد کرد.
- پذیرش کمک از منابع و تسهیلات اجتماعی دال بر سلامتی است.
- هر شخصی نیازهای متفاوتی دارد و راه‌های متفاوتی برای کنار آمدن با اوضاع و احوال ناشی از حادثه انتخاب می‌کند.
- ابراز خشم در برابر افراد مقصر در ایجاد حادثه، امری عادی است.
- کودکان و سالمندان بعد از وقوع حوادث نیازهای ویژه‌ای دارند.
- می‌توان با نهادهای خیریه و کمک‌رسان (مانند جمعیت هلال احمر) و نیز گروه‌های مشاوران حرفه‌ای تماس گرفت.

### آشنایی با علائم و نشانه‌های استرس ناشی از حادثه

اگر افراد بزرگ‌سال دارای علائم و نشانه‌های زیر باشند، ممکن است به مشاوره یا راهنمایی در مورد مدیریت استرس نیاز پیدا کنند:

- اختلال در خواب
- اختلال در ارتباط‌گیری
- اختلال در حفظ تعادل
- کاهش آستانه تحمل
- افراط در مصرف دارو و الکل
- اختلال در توجه به امور و اطرافیان
- کاهش راندمان کاری
- سردرد و مشکلات گوارشی
- تاری دید/ مشکل شنوایی
- علائم سرماخوردگی یا شبه آنفلوآنزا
- اختلال در جهت‌یابی و سردرگمی
- عدم تمایل برگشت به خانه

- افسردگی، غمگینی
- احساس ناامیدی
- عواطف ناپایدار و گریه‌های مکرر
- احساس گناه و شک به خود
- ترس از مردم یا افراد ناشناس و یا ترس از تنها شدن

#### مقابله با استرس ناشی از حادثه

- می‌توان با کسی در مورد احساسات خود (از جمله خشم، غصه و سایر عواطف) گفتگو کرد، هرچند ممکن است قدری مشکل باشد.
- از مشاوران آگاه به استرس ناشی از حوادث باید کمک گرفت.
- نباید خود را به خاطر وقوع حادثه سرزنش کرد یا از این موضوع که نمی‌توان کاری برای نجات دیگران انجام داد، نگران شد.
- به کمک تغذیه مناسب و متعادل، استراحت کافی، ورزش، نرمش و آرامش و نیز مصرف صحیح داروهای ضروری سلامت جسمی و روانی سریع‌تر بازمی‌گردد.
- فعالیت‌های معمولی روزانه خانوادگی خود را باید از سر گرفت و نباید بار سنگین بر دوش خود و خانواده قرارداد.
- باید با اعضای خانواده و دوستان خود وقت کافی صرف کرد.
- بهتر است در مراسم و یادبودها شرکت کرد.
- از گروه‌های خانوادگی و دوستانه و خیریه موجود در جامعه که وظیفه حمایت از آسیب‌دیدگان حادثه را بر عهده‌دارند می‌توان به نحو مطلوب کمک گرفت.
- باید آمادگی مقابله با حوادث بعدی را داشت (از طریق تدارک کیف شرایط اضطراری و به‌روز کردن برنامه خانوادگی مقابله با مخاطرات). انجام این اقدامات مثبت می‌تواند آرام‌بخش باشد.

#### کمک به کودکان برای کنار آمدن با حادثه

حوادث، کودکان را دچار ترس، سردرگمی و ناامنی خواهد کرد. احتمال دارد کودک خودش عملاً در بحران قرار گرفته باشد یا اینکه صرفاً آن را از طریق تلویزیون مشاهده کرده یا از صحبت‌های دیگران متوجه آن شده باشد. والدین و مربیان باید بدانند که در صورت بروز واکنش از سوی این کودکان چه باید بکنند.

کودکان ممکن است با ترس، غم و اندوه یا مشکلات رفتاری به حادثه واکنش نشان بدهند. خردسالان ممکن است بازگشت به الگوهای رفتاری بچگانه (از جمله شب‌اداری، مشکلات خواب و اضطراب جدایی) را از خود نشان دهند. کودکان سنین بالاتر ممکن است دچار خشم، تهاجم، مشکلات در سی یا گوشه‌گیری شوند. برخی کودکان که مستقیماً با فاجعه روبرو نشده اما آن را از طریق تلویزیون مشاهده کرده‌اند، ممکن است دچار اضطراب شوند.

#### چه چیز موجب آسیب‌پذیری کودکان می‌شود؟

در اغلب موارد (با توجه به عوامل مذکور) واکنش‌ها در برابر حوادث گذرا هستند. در غیاب آسیب یا تهدیدی جدی، فوت عزیزان یا مشکلات ثانویه (مانند تخریب خانه، ترک منزل و ...) علائم ناشی از حادثه با گذشت زمان کاهش پیدا می‌کنند. کودکانی که مستقیماً در متن حادثه بوده‌اند، ممکن است به علت یادآوری خاطرات ناشی از حادثه (مانند باد شدید، دود، آسمان ابری، آژیر و غیره) دچار برگشت احساسات ناخوشایند شوند. تجربه قبلی برخورد با نوعی حادثه آسیب‌زا یا استرس شدید، ممکن است در بروز این احساسات تأثیر داشته باشد.

کنار آمدن کودکان با حوادث و بحران‌ها معمولاً با روش کنار آمدن والدین گره‌خورده است. کودکان ترس و اندوه بزرگ‌سالان را درک می‌کنند. والدین و افراد بزرگ‌سال با انجام اقداماتی در زمینه مدیریت احساسات خود و برنامه‌ریزی برای کنار آمدن با حوادث و بحران‌ها می‌توانند به کودکان کمک کنند تا آن‌ها نیز راحت‌تر با بحران و حادثه کنار آیند. یکی از راه‌های کنترل احساسات و ایجاد

اعتماد به نفس در کودکان آن است که قبل از بروز حادثه، آن‌ها را در روند تدوین برنامه و آمادگی در برابر حادثه، مشارکت داد. این کودکان بعد از وقوع حادثه قادر خواهند بود تا در روند بازسازی و برگشت به حالت عادی به سایر اعضای خانواده کمک کنند.

#### واکنش کودکان در برابر حادثه با توجه به سن

از تولد تا ۲ سالگی — زمانی که کودک زبان باز نکرده و دچار حادثه‌ای ناگوار می‌شود، قادر به شرح ماجرا و بیان احساسات خود نیست. با این وصف آن‌ها خاطراتی از حادثه به یاد دارند. شیرخواران که حادثه‌ای را تجربه کرده باشند ممکن است بی‌قراری کنند، بیش از معمول گریه کنند و دوست دارند که مدام در آغوش گرفته شوند. نحوه کنار آمدن والدین با حادثه، بیشترین تأثیر را روی این دسته از کودکان دارد. کودک به تدریج که بزرگ‌تر می‌شود، خاطرات مربوط به حادثه ناگوار را فراموش خواهد کرد.

از ۳ تا ۶ سالگی (پیش دبستانی) — این کودکان در برخورد با حادثه ناگوار معمولاً احساس ناامیدی و ناتوانی خواهند کرد. به علت کوچکی جثه و سن کم، قادر به مراقبت از خود یا دیگران نیستند، به همین دلیل احساس ترس شدید و ناامنی می‌کنند و دوست دارند که از والدین و مراقبین خود جدا نشوند. کودکان پیش دبستانی قادر به درک مفهوم فقدان دائمی نبوده و ممکن است تصور کنند که عواقب ناشی از حادثه، برگشت پذیر یا موقت هستند. چندین هفته بعد از واقعه، بازی‌های کودکان یادآور مکرر حادثه است.

۷ تا ۱۰ سالگی (سن مدرسه) — کودکان دبستانی توان درک مفهوم فقدان دائمی را دارند. برخی از این کودکان خود را با جزئیات حادثه درگیر کرده و مدام راجع به آن گفتگو می‌کنند. این درگیری موجب اختلال در تمرکز حواس و افت وضعیت تحصیلی خواهد شد. کودک در مدرسه، ممکن است اطلاعات غلطی از سایر کودکان دریافت کند. این کودکان مجموعه متنوعی از واکنش‌ها (از جمله غم و اندوه، ترس فراگیر یا ترس اختصاصی در مورد وقوع مجدد حادثه، احساس گناه در مورد اقداماتی که انجام داده‌اند و اقداماتی که نتوانسته‌اند حین حادثه انجام دهند، خشم در مورد عدم جلوگیری از حادثه و ...) را از خود نشان می‌دهند.

۱۱ تا ۱۸ سالگی (نوجوانی و جوانی) — افراد این سن درک عمیق‌تری از حادثه پیدا کرده و واکنش آن‌ها شباهت بیشتری به واکنش بزرگسالان دارد. برخی از این افراد خود را درگیر فعالیت‌های ماجراجویانه و خطرناک مانند رانندگی بدون احتیاط، مصرف الکل و مواد مخدر می‌کنند. برخی دیگر دچار ترس شده و فعالیت‌های قبلی خود را محدود می‌کنند. بعد از وقوع حادثه، تصویر جهان خارج، در ذهن نوجوانان، خطرناک‌تر و ناامن‌تر خواهد شد. نوجوانان تحت فشار شدید احساسات ناگوار خود هستند ولی هنوز احساس می‌کنند که قادر به بیان آن برای دیگران نیستند.

#### توجه به نیازهای عاطفی کودکان

واکنش کودکان تحت تأثیر رفتار، افکار و احساسات بزرگسالان است. بزرگسالان باید کودکان و نوجوانان را به بیان احساسات و افکار خود در مورد حادثه تشویق کنند. با گوش دادن به نگرانی‌های کودکان و پاسخ به سؤالات آنان می‌توان به کج‌فهمی آن‌ها در مورد حوادث پایان داد. با توجه به نگرانی‌ها و احساسات کودکان و بیان برنامه‌های مشخص در رابطه با حفظ ایمنی و سلامت، می‌توان محیط آرام و دور از تشویق به وجود آورد.

باید به آنچه کودک بیان می‌کند گوش کرد. اگر کودکی سؤالاتی در مورد حادثه می‌پرسد؛ به صورت ساده و قابل فهم برای او، باید به آن‌ها پاسخ داد. برخی کودکان از دانستن اطلاعات احساس شادی می‌کنند. باید دانست که کدام اطلاعات مورد نیاز کودک است. اگر کودکی در بیان احساسات خود دچار مشکل باشد، باید به او اجازه داد تا در مورد آنچه اتفاق افتاده، نقاشی بکشد یا داستان سرایی کند. باید دانست که چه چیز موجب نگرانی و ترس در کودکان می‌شود. کودکان از موارد زیر واهمه دارند:

- حادثه مجدداً اتفاق خواهد افتاد.
- فردی از نزدیکان یا افراد خانواده کشته خواهد شد.
- آن‌ها به تنهایی و جدایی از خانواده دچار خواهند شد.

## ایجاد اطمینان خاطر به کودکان بعد از حادثه ناگوار

- تماس شخصی اطمینان بخش است. باید کودکان را در آغوش گرفته و نوازش کرد.
  - ارائه اطلاعات واقعی در مورد حادثه و داشتن برنامه برای حفظ سلامتی کودکان ضرورت دارد.
  - کودکان باید تشویق به بیان احساسات خود شوند.
  - لازم است زمان بیشتری با کودکان گذرانند (مثلاً هنگام شب)
  - برنامه‌های کاری روزانه را باید متناسب با نیاز کودکان تنظیم کرد.
  - مشارکت دادن کودکان در روند بازسازی و برگشت به حالت عادی، اهمیت زیادی دارد.
  - انجام رفتارهای مسئولانه توسط کودکان شایسته قدردانی است.
  - باید دانست که کودکان واکنش‌های متفاوتی در برابر حوادث و بحران از خود نشان می‌دهند.
  - مشارکت دادن کودکان در روند به‌روز کردن برنامه خانوادگی مقابله با حادثه، از نظر ایجاد اعتماد به نفس در آنان اهمیت دارد.
- اگر علی‌رغم انجام موارد فوق، کودک کماکان دچار نگرانی است، اگر با گذشت زمان وضع بدتر می‌شود یا اگر رفتارهای او در مدرسه، خانه یا سایر جاها با اختلال روبرو شده است، بهتر است با فردی صاحب‌نظر مشورت کرد. در این رابطه می‌توان از پزشکان، روان‌شناسان کودک یا سایر افراد صاحب‌تجربه کمک گرفت.

## محدودیت تماشای تصاویر و صحنه‌های مربوط به حوادث ناگوار

پوشش خبری رسانه‌ها در مورد حوادث ناگوار می‌تواند موجب ترس و سردرگمی و بروز نگرانی و اضطراب در میان کودکان بشود. این موضوع مخصوصاً در رابطه با حوادث ناگوار و حوادث تروریستی که در آن‌ها تعداد زیادی از مردم کشته و مجروح شده و خسارات گسترده‌ای به بار می‌آید، صحت دارد. تکرار تصاویر خبری از یک حادثه، از دیدگاه کودکان خردسال به منزله تکرار خود حادثه است. اگر والدین اجازه بدهند که کودکان به تماشای تصاویر مربوط به حوادث در تلویزیون و اینترنت بنشینند، لازم است همراه آنان باشند و توضیحات ضروری را به آن‌ها بدهند. علاوه بر این، بهتر است تماشای تصاویر و صحنه‌های اضطراب‌آور توسط خود والدین نیز محدود شود. والدین با درک احساسات کودکان و مدیریت این احساسات و نیز آشنا کردن آن‌ها با روش‌های کنار آمدن با حوادث، در واقع به کودکان خود کمک کرده‌اند. می‌توان شبکه‌ای از اعضای خانواده، دوستان، نهادها و سازمان‌های اجتماعی و مؤسسات خیریه برای حمایت از خانواده تشکیل داد. والدین با تشکیل سیستم‌های حمایت اجتماعی برای شرایط بحران یا هنگام وقوع حوادث ناگوار می‌توانند واکنش‌های خود را در چنان اوضاع و احوالی مدیریت کنند. در نتیجه، والدین زمان بیشتری در کنار کودکان خود بوده و بهتر می‌توانند به آنان کمک برسانند. در لحظات سخت والدین همواره بهترین کمک برای کودکان محسوب می‌شوند؛ اما والدین باید به نیازهای خود نیز توجه داشته و برنامه‌ای برای تأمین و برآوردن این نیازها داشته باشند، زیرا در آن صورت می‌توانند از کودکان خود محافظت و مراقبت کنند.

آمادگی در برابر حوادث، به همه اعضای خانواده کمک خواهد کرد تا این واقعیت را بپذیرند که حوادث روی خواهند داد. علاوه بر این فرصت تدارک و جمع‌آوری امکانات لازم برای تأمین نیازهای ضروری پس از حادثه نیز فراهم خواهد آمد. اگر مردم احساس کنند که آماده‌اند، این آمادگی به آن‌ها و کودکانشان کمک خواهد کرد تا بهتر با حادثه کنار بیایند.

## کمک به دیگران

- حس نوع‌دوستی و بخشندگی مردم در هیچ زمانی به اندازه زمان وقوع یک حادثه فاجعه‌بار قابل مشاهده نیست. مردم می‌خواهند کمک کنند. در اینجا به چند توصیه کلی در مورد نحوه کمک به دیگران بعد از وقوع بحران اشاره می‌شود:
- می‌توان داوطلب کمک شد. باید به اخبار و گزارش‌ها گوش داد تا معلوم شود که در کجا به نیروی افراد داوطلب نیاز هست. توجه به این نکته ضروری است که تا زمانی که از افراد داوطلب درخواست نشود، نباید به نواحی آسیب‌دیده بروند.



- اگر به کمک نیاز بود، لازم است همراه خود غذا، آب و سایر نیازمندی‌های ضروری را به ناحیه آسیب‌دیده برد. این موضوع زمانی اهمیت دارد که منطقه وسیعی دچار بحران شده و امکانات اضطراری کمیاب هستند.
- می‌توان به سازمان‌های امدادرسان شناخته شده، کمک‌های نقدی کرد تا آن‌ها بتوانند هر آنچه را که برای افراد نیازمند لازم باشد، خریداری کنند.
- از دادن مواد خوراکی، لباس و سایر امکانات به سازمان‌های دولتی و امدادرسان تا زمان درخواست آن‌ها خودداری شود. این سازمان‌ها در حالت عادی قادر به انبار کردن هدایای مردم نیستند.
- به جای هدیه چند قلم کالای مختلف، می‌توان مقداری از یک کالای مشخص (مثلاً مواد خوراکی فاسد نشدنی) را اهدا کرد. باید دانست که کمک‌ها به کجا می‌روند. بدون برنامه‌ریزی مناسب، بسیاری از امکانات موردنیاز بدون استفاده باقی می‌مانند.

- کلگار، کوشا و موسوی، اشکان. ۱۴۰۲. تغییرات اقلیمی و اثرات آن بر سلامت. ناشر: موسسه آموزش عالی علمی کاربردی هلال ایران
- فرخ پارسى زاده، استادیار پژوهشگاه بین‌المللی زلزله‌شناسی و مهندسی زلزله، وینار " رفتارشناسی زمان وقوع زلزله و بررسی تطبیقی آخرین توصیه‌های ایمنی هنگام و بعد از زلزله " ۰۷-۰۹-۱۴۰۰
- ندافی، کاظم و هادی، مهدی. ۱۳۹۸. راهنمای پاک‌سازی اماکن مسکونی بعد از سیلاب.
- پیش از سیل، در زمان سیل، پس از سیل چه باید کرد؟. ۱۳۹۸. دستورالعمل‌های حیاتی در کانادا برای مردم عادی و امدادرسنان. ترجمه: گروه مردم یار.
- سیمین ناصری و دیگران. ۱۳۹۸. راهنمای تامین و گندزدایی آب در شرایط اضطراری. دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران با همکاری مرکز تحقیقات کیفیت آب
- پژوهشگاه بین‌المللی زلزله‌شناسی و مهندسی زلزله. (۱۳۹۸). راهنمای اجرای نوزدهمین مانور سراسری زلزله و ایمنی "مدرسه ایمن - جامعه تاب آور" (ویژه مدیران مدارس و مدیران بحران محله).
- درویش زاده، علی و زارع، مهدی. مخاطرات زمین ایران: بیرونی و درونی (زلزله و آتش‌فشان). تهران: امیرکبیر. ۱۳۹۷.
- لطیفی، محمد فرید. کتاب مرجع مخاطرات طبیعی ایران. چاپ دوم. تهران: رویان پژوه. ۱۳۹۶
- بسته اجرایی برنامه ملی "خانواده آماده در مخاطرات (خادم)". ویرایش دوم. تهران: دفتر امور آموزش عمومی، پایه و همگانی جمعیت هلال احمر. ۱۳۹۶
- لطیفی، محمد فرید. ۱۳۹۶. کتاب مرجع مخاطرات طبیعی ایران. چاپ دوم. تهران: رویان پژوه.
- اردلان، علی و همکاران. درس‌نامه سلامت در حوادث و بلایا، جلد دوم. تهران: مهرراوش. ۱۳۹۵.
- مکارم، شهرام. مقدمه‌ای بر سوانح ژئولوژیک. تهران: فارسیران. ۱۳۹۵.
- صادقی، احمد. آموزش‌های مدرسه آماده. تهران: سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران. ۱۳۹۵.
- صید بیگی، صادق. کشکولی، محمدرضا. ۱۳۹۵. نقش و جایگاه برنامه‌ریزی شهری در کاهش اثرات بلایای طبیعی (سیل و زلزله) در شهرستان اسدآباد با استفاده از تحلیل SWOT. مطالعات هنر و علوم انسانی. سال دوم - شماره ۸ و ۹ (پیاپی: ۱۵ و ۱۶). جلد ۱
- خورسندی، حمید. ۱۳۹۵. بررسی خسارت سیلاب. شرکت فناوری آب و محیط‌زیست. نشریه شماره ۱۶۴ -
- بسته اجرایی برنامه ملی «خانواده آماده در مخاطرات». ۱۳۹۵. ویرایش دوم. معاونت آموزش، پژوهش و فناوری، دفتر امور آموزش عمومی، پایه و همگانی.
- اردلان، علی و دیگران. ۱۳۹۵. درس‌نامه سلامت در حوادث و بلایا، جلد دوم. تهران: مهرراوش.
- صادقی، احمد. ۱۳۹۴. آموزش‌های مدرسه آماده. تهران: سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران
- کرامت اخوان خشکسالی و مدیریت مناسب آب در بخش کشاورزی نشریه فنی، شماره ۲۶ سال ۱۳۹۳ مرکز تحقیقات کشاورزی و منابع طبیعی استان اردبیل
- توصیه‌های فنی و کاربردی جهت کاهش خسارت خشکسالی در مزارع، کمیته فنی مقابله با خشکسالی مدیریت زراعت اداره رسانه‌های ترویجی سال ۱۳۹۳. سازمان جهاد کشاورزی استان اصفهان
- توصیه‌های فنی و کاربردی جهت کاهش خسارت خشکسالی در باغات، کمیته فنی مقابله با خشکسالی مدیریت زراعت اداره رسانه‌های ترویجی سال ۱۳۹۳. سازمان جهاد کشاورزی استان اصفهان

- یزدیان، یو سف. احمد پور، محمد حسین. نشریه. روش های مقابله با خشکسالی و بهینه سازی مصرف آب در کشاورزی. ۱۳۹۳.
- سازمان جهاد کشاورزی استان قم مدیریت هماهنگی ترویج کشاورزی
- نادری، نادر. نشریه استفاده از کم آبیاری در شرایط کمبود آب و خشکسالی، اداره رسانه ترویجی. وزارت جهاد
- بخشی، محمد. شاه محمدی رسول و حجازی، (۱۳۹۱)، سید هادی. آموزش آتش نشانان داوطلب، تهران، سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران، موسسه نشر شهر
- محمود زاده، امیر. شهیر، هادی. نظام الدین، سید محمد. (۱۳۹۱). هنگام زلزله چه باید کرد؟. چاپ دوم. انتشارات علم آفرین.
- ایوبیان، زیبا. (۱۳۹۱). کیف نجات خانواده. تهران: مؤسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران.
- نشریه خشکسالی و راهکار کنترل آن، ۱۳۹۱، محمدعلی صلیبی، ابراهیم هزارجریبی و محمدرضا پارسا مهر. مرکز تحقیقات کشاورزی و منابع طبیعی استان گلستان
- نجمه رضوی نشاط و مهدی مسعودی فر. نشریه خشکسالی و راه های مقابله با آن. سازمان جهاد کشاورزی استان کرمان
- کتاب خشکسالی دلایل، اثرات و مدیریت. نوذر منفرد. کبرا توکلی. ۱۳۹۱. بوشهر. دانشگاه خلیج فارس
- کاظمیان، کریم. اثر خشکسالی در دامها. سازمان جهاد کشاورزی آذربایجان شرقی مدیریت هماهنگی ترویج کشاورزی. ۱۳۹۰.
- کشاورزی، سازمان جهاد کشاورزی استان سمنان، مدیریت هماهنگی ترویج کشاورزی. ۱۳۸۹
- خشکسالی و راهکارهای مقابله با آن، نشریه شماره ۱۸. سازمان جهاد کشاورزی استان سمنان مدیریت هماهنگی ترویج کشاورزی، سید حسن موسوی فضل، ۱۳۸۹
- گام به گام تا خانواده ایمن. تهران: کمیته پدافند غیرعامل جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران. ۱۳۸۹.
- نشریه ترویجی مدیریت خشکسالی. مرشدی، شهریار و مختاری، ابوالقاسم. مدیریت هماهنگی ترویج کشاورزی سازمان جهاد کشاورزی استان بوشهر آبان ماه ۱۳۸۸
- جمال احمد عالی. مسیحا مدنی. حمید احمدی بالو. ۱۳۸۸. نشریه مدرسه رادیویی ۲۲۴ خشکسالی و راه های مقابله با آن. سازمان جهاد کشاورزی استان آذربایجان غربی. مدیریت ترویج کشاورزی.
- حسینی، مازیار. منتظر القائم، سعید. امینایی چترودی عبدالرضا. (۱۳۸۷). راهنمای کاربردی کاهش خسارت اجزای غیر سازه ای ساختمان ها در اثر زلزله. تهران: سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران.
- پور حیدری، غلامرضا و همکاران. آمادگی برای مقابله با حوادث و مخاطرات طبیعی و انسان ساخت. تهران: موسسه آموزش عالی علمی کاربردی هلال ایران. ۱۳۸۷.
- پور حیدری، غلامرضا، موسوی، اشرف السادات و معصومه یا سیلاخی. آمادگی برای مقابله با حوادث ویژه افراد دارای ناتوانی و معلولین. تهران: موسسه آموزش عالی علمی کاربردی هلال ایران. ۱۳۸۷.
- اردلان، علی و تیمن، شمسی. ۱۳۸۶. راهنمای مدیریت بلایای جامعه محور مبتنی بر مشارکت زنان. سازمان غیردولتی همیاران غذا به سفارش سازمان جهانی بهداشت/جمهوری اسلامی ایران

- *Earthquake Retrieved May, 15, 2020 from*  
<https://khadem.ir/%d8%b2%d9%84%d8%b2%d9%84%d9%87/%d9%85%d8%ae%d8%a7%d8%b7%d8%b1%d8%aa-%d8%b7%d8%a8%db%8c%d8%b9%db%8c/>
- *Earhquake Retrieved May, 15, 2019 from*  
<http://khadem.ir/%D8%B3%DB%8C%D9%84%D9%85%D8%AE%D8%A7%D8%B7%D8%B1%D8%A7%D8%AA-%D8%B7%D8%A8%DB%8C%D8%B9%DB%8C/>

- *Flood Retrieved May, 15, 2019 from <http://khadem.ir/%D8%B3%DB%8C%D9%84/%D9%85%D8%AE%D8%A7%D8%B7%D8%B1%D8%A7%D8%AA-%D8%B7%D8%A8%DB%8C%D8%B9%DB%8C/>*
- *<https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies/flood.html>*
- *International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. Public awareness and public education for disaster risk reduction: Action-oriented key messages for households and schools Second edition – Updated and revised 2018*
- *Public awareness and public education for disaster risk reduction Action-oriented key messages for households and schools. Second edition. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. 2018.*

- منبع تصاویر خشکسالی: عابدی، محمد
- منبع عکس های بخش سیل: آرشیو روابط عمومی جمعیت هلال احمر
- منبع تصاویر موجود در بخش شاخص های آمادگی: محصولات جمعیت هلال احمر استان گلستان
- تصویر گر تصاویر بخش زلزله: عبدالحسین رحیمی
- دستورالعمل چادرزنی. معاونت دانشجویی و جوانان سازمان جوانان جمعیت هلال احمر
- مبحث اطفای حریق با همکاری امیر حسین خسروی تهیه شده است.