

ردیف	اقدامات هنگام وقوع طوفان و گردباد رعد و برق
۱	به محض دریافت هشدار وقوع گردباد در جستجوی پناهگاه باشید و به نزدیکترین پناه گاه بروید.
۲	ضمن حفظ خونسردی خود برای کسب اطلاعات و دستورالعمل ها به رادیو گوش دهید و از دستورهای آن پیروی کنید. و به محض شنیدن خبر در صورت امکان به دیگر افراد خانواده نیز اطلاع دهید.
۳	اگر در خانه هستید ، چند پنجره هم جهت با مسیر حرکت گردباد را باز کنید تا فشار هوای داخل و خارج منزل یکسان شود.
۴	در گوشه ای از زیر زمین قرار بگیرید و یا زیر میزی سنگین یا تخت خواب محکمی دراز بکشید و یا پشت خود را به دیوارهای میانی ساختمان تکیه داده و بایستید.
5	به هنگام وقوع گردباد، به زیرزمین بروید، اگر زیرزمین نبود، به اتاق جلویی یا راهرو دور از پنجره بروید. زیر یک مبلمان محکم پناه بگیرید و خود را با یک پتو بپوشانید.
6	در خارج از منزل ، به زیر چهار چوبهای فولادی و ساختمان های بتونی پناه ببرید و یا در گودالی دراز کشیده و سر خود را با دستانتان محافظت کنید
7	اگر مجبورید حرکت کنید، در جهت عمود بر مسیر گردباد از آن دور شوید.
8	در اتومبیل یا خانه های متحرک بنشینید و از ساختمانهای شیروانی دوردور شوید.
9	بعد از تمام شدن طوفان کمک های اولیه را به افراد آسیب دیده یا گرفتار برسانید و در صورت نیاز از دیگران کمک بخواهید .
10	از منطقه خسارت دیده دور شوید مگر آن که از شما درخواست کمک شود یا این که بتوانید کمک کنید.
11	از سیم های آویزان برق دور شوید و این موارد را به مقامات مسئول اطلاع دهید.
12	ذخیره آب و غذا (ترجیحاً به صورت کنسرو) به اندازه مصرف سه روزه آماده کنید و در کیف نجات قرار دهید. در صورتی که غذا به صورت کنسرو نباشد باید هر دو هفته یک بار تجدید شوند.
13	پناهگاه مناسبی انتخاب کنید، زیرزمین منازل، زیر پله ها و یا وسایل سنگین و پا برجا، که دور از دیوارهای خارجی و پنجره ها قراردارند مکان های خوبی برای پناه گرفتن از توفان هستند.
14	منابع اصلی آب و شبکه های تخریب شده فاضلاب را به مقامات مسئول گزارش دهید. به توصیه های مأموران امداد توجه کنید.
15	وقتی رعد و برق رخ می دهد در منزل بمانید و بیرون نروید مگر آن که لازم باشد.
16	به هشدارهای هواشناسی و پیش بینی هوا دقت کنید.
17	در هنگام رعد و برق از در و پنجره، بخاری دیواری، شومیز و یا دیگر هادی های الکتریکی دورشوید.
18	در هنگام رعد و برق دو شاخه و وسایل برقی مانند تلویزیون و رادیو را از برق بیرون بکشید.
19	اگر در فضای باز گرفتار توفان و رعد و برق شدید زانو بزنید، پاهای خود را نزدیک یکدیگر قرار دهید و سر خود را خم کنید.
20	در هنگام وقوع طوفان و رعد و برق در ارتفاعات و مناطق باز قرار نگیرید و از بالای تپه ها و نقاط مرتفع و درختان دور شوید.
21	ایستادن زیر درخت روی تپه هنگام رعد و برق، خطرناکترین اقدام است.

22	از تجهیزاتی مانند تراکتور، موتور سیکلت، دوچرخه، نرده های آهنی، قلاب ماهیگیری و لوازم فلزی خانه ، ماشین چمن زنی استفاده نکنید و در صورت وقوع رعد و برق از آنها دور شوید زیرا این وسایل هادی الکتریسیته هستند. همچنین از بیل های فلزی، بند رخت و غیره استفاده نکنید.
23	در هنگام رعد و برق از حصارهای فلزی، خطوط تلفن و برق دور شوید.
24	نزدیک شدن به درختان و یا قرار گرفتن در زیر آنها ممکن است خطر جانی داشته باشد زیرا به علت برخورد برق و حرارت حاصل از آن امکان آتش سوزی وجود دارد، لذا از این کار خودداری کنید.
25	زیر ستون های بتونی، سیم های برق هوایی، مخازن و شیشه ها پناه نگیرید زیرا احتمال فرو ریختن و افتادن آنها وجود دارد.
26	در صورتی که در اتومبیل هستید از درختانی که ممکن است روی آن بیفتد دور شوید و سپس پارک کنید .
27	اگر در مرزعه هستید فوراً حیوانات اهلی و دام ها را به پناهگاه ببرید.
28	اگر در حال شنا کردن یا در قایق هستید فوراً از آب بیرون بیایید.
اقدامات هنگام وقوع کولاک، بوران و سرمازدگی	
۱	پیاده روی و رانندگی در این شرایط بسیار خطرناک است و امکان سقوط شاخه های درختان و تیر های برق وجود دارد.
۲	در فصول سرد سال و پس از بارش برف ، قبل از رانندگی در مسیر های کوهستانی به هشدار های سازمانهای مربوطه توجه کنید.
۳	اگر در منزل به سر می برید ، از آنجا که ممکن است راههای ارتباطی قطع و تامین سوخت با مشکل مواجه شود ، بخاری های قابل حمل با سوخت اضافی و اجاق های صحرایی در دسترس داشته باشید.
۴	چراغ قوه و رادیوی قابل حمل و باتری اضافه و تعدادی شمع فراهم کنید.
۵	فقط در صورت ضرورت اقدام به مسافرت کنید و حتماً از زنجیر چرخ یا لاستیک یخ شکن استفاده کنید.
۶	جاده ها ی اصلی و مهم را انتخاب کنید.
7	به هنگام بیرون آمدن از منزل، لباس چند لایه و سبک بپوشید.
8	آدرس محل مسافرت و زمان حرکت خود را به اشخاص مطمئن اطلاع دهید.
9	باک اتومبیل خود را از سوخت پر کنید و اگر خودروی شما دچار نقص فنی شد تا رسیدن کمک در اتومبیل بمانید و از فعالیت های طاقت فرسامانند پارو کردن برف ، هل دادن ماشین و ... اجتناب کنید.
10	اگر در اتومبیل گیر افتادید، بعد از قرار دادن پارچه ای براق روی آنتن داخل اتومبیل بمانید.
11	برای گرم ماندن اتومبیل خراب شده در آب و هوای سرد، هر یک ساعت، ده دقیقه آنرا روشن کنید و از بخاری آن برای گرم کردن داخل خودرو استفاده کنید. پاها و بازوان خود را مرتب تکان دهید.
12	در هنگام سرمازدگی کلیه اندام های خود را کاملاً بپوشانید تا در معرض سرمازدگی قرار نگیرد.
13	فرد سرمازده را به محیط گرم منتقل کنید و اندام ها را به آرامی گرم نمایید.
14	تاکید می گردد هرگز نباید اندام یخ زده را در معرض گرمای شدید و مستقیم قرار دهیم زیرا گرم شدن ناگهانی اندام یخ زده قبل از برقراری جریان خون باعث مرگ سلولهای عضو مبتلا می شود
15	تا جاییکه امکان دارد از برف ذوب شده، آب آشامیدنی خود را تهیه نکنید چراکه احتمال آلوده بودن آن بالاست.
16	در صورت عدم دسترسی به آب آشامیدنی مطمئن آب را به مدت ۳ دقیقه جوشانده و سپس مصرف نمایید.

17	برای شستشو و آماده سازی و طبخ مواد غذایی نیز از آب سالم و مطمئن استفاده نمائید(حتی برای این مورد نیز استفاده از آب حاصل از ذوب برف توصیه نمی شود).
اقدامات هنگام وقوع زلزله، زمین لغزه	
در صورتی که در ساختمان هستید:	
۱	روی زمین بنشینید، سر خود را با قرار گرفتن در زیر میز و مبلمان محکم حفاظت کنید و در همان جا باقی بمانید تا لرزش تمام شود.
۲	در صورت عدم وجود میز در گوشه ای از دیوار چمباتمه بنزید و روی سر خود را بپوشانید.
۳	از شیشه ها و در و دیوار و لوستر فاصله بگیرید
۴	در صورتی که در رختخواب هستید با یک بالش روی سر خود را بپوشانید
۵	در صورتی که از چهارچوب در و استحکام آن مطمئن هستید در زیر آن قرار بگیرید. در غیر این صورت این کار توصیه نمی شود.
۶	از آسانسور استفاده نکنید.
7	اگر داخل آسانسور هستید، در اولین فرصت از آن خارج شوید.
8	اگر روی پلکان هستید، فوراً پشت به دیوار بنشینید و تا پایان لرزش ها از سر خود محافظت کنید.
در صورتی که بیرون هستید:	
9	همانجایی که هستید باقی بمانید.
10	از ساختمان های بلند و تیرهای چراغ برق دور شوید و در یک جا مستقر شوید تا لرزش متوقف شود.
در صورتی که در خودرو هستید:	
11	در یک جای امن پارک کنید و در خودرو باقی بمانید(دور از ساختمان های بلند و درختان و پل و ...)
12	به محض از بین رفتن لرزش با احتیاط از جاده هاو پل هایی که ممکن است آسیب هم دیده باشند عبور کنید.
اگر زیر آوار ماندید:	
13	کبریت یا فندک روشن نکنید.
14	حرکت نکنید و خاک ها را با پایتان جابجا نکنید
15	جلوی دهان خود را با پارچه یا لباستان بپوشانید. و خود را از گرد و غبار حفظ کنید.
16	به یک لوله یا دیوار ضربه بزنید تا امدادگران شما را بیابند. استفاده از سوت نیز کمک کننده است. فریاد آخرین راه حل است چون موجب ورود گرد و غبار در دهان می شود.
بعد از وقوع زلزله:	
17	دور و بر خود را نگاه کنید و از ایمن بودن حرکت خود مطمئن شوید
18	خونسردی خود را حفظ کنید.
19	انتظار پس لرزه را داشته باشید، اگر چه این پس لرزه ها شدت کمتری دارند.
20	به افراد مصدوم کمک کنید. فراموش نکنیم بعضی از افراد کمک های ویژه نیاز دارند. مانند کودکان و سالمندان
21	افرادی که به شدت آسیب دیده اند از جای خود حرکت ندهیم. زیرا ممکن است صدمات جدی تری به او وارد شود.
22	از سایر افراد کمک بخواهید.

23	وجود آتش های کوچک و جزئی را جستجو و آنها را فوراً خاموش کنید
24	پیام های رادیو و تلویزیون را به دقت گوش کنید.
25	شیر گاز، آب و فیوز برق را قطع کنید.
26	از دیوار و اجسام ناپایدار فاصله بگیرید.
27	احتمال سونامی را اگر کنار ساحل زندگی می کنید در نظر بگیرید.
28	امواج زلزله در دریا که اشتباهاً جذر و مد خوانده می شود نیز امکان وقوع دارد.
29	از تلفن جز در مواقع ضروری استفاده نکنید.
30	از محل زندگی خو دور شوید و اجازه دهید امدادگران مختلف به کار خود برسند تا زمان اعلام رسمی مسئولین ذیربط به منازل خود برنگردند.
31	به علت قطع برق معابر با احتیاط رانندگی کنید
32	تا حد امکان از خودرو استفاده نکنید.
33	از انتشار شایعات خودداری کنید.
34	پس از اعلام عمومی و مجوز بازگشت به منازل، ابتدا باید بازسازی و بهسازی را در اولویت قرار دهید.
35	مراقب کابل های برق قطع شده و همچنین نشت گاز و آب از لوله ها باشید.
36	درب قفسه ها را به علت احتمال سقوط اشیاء داخل آن با احتیاط باز کنید.
37	برای جلوگیری از هر گونه آسیب به پاها و دست ها از شلوار بلند و بلوز آتین بلند و کفش راحت و دستکش کار استفاده کنید.
38	داروهای ریخته شده، نفت و بنزین و مایعات قابل اشتعال را با احتیاط کامل پاک کنید.
39	در صورت اشتقاق بوی گاز یا بخارات مواد شیمیایی دیگر، محل را ترک کنید.
40	لوله های گاز و ... که می تواند به علت نشت پنهان منجر به آتش سوزی شود، به دقت بازرسی کنید.
41	بازرسی تاسیسات و توجه به بوی گاز یا صدای خش خش یا خروج گاز که باید به سرعت پجره ها را باز و با شرکت گاز تماس گرفته شود. ضمناً شیر اصلی گاز را ببندید. برای وصل مجدد گاز حتماً از افراد متخصص کمک بگیرید.
42	در صورت مشاهده سیستم های آسیب دیده و احساس بوی حرارت ناشی از سوختگی عایق ها به سرعت برق را از محل فیوز اصلی قطع کنید. در صورت وجود آب در مسیر قطع برق با کارکنان شرکت برق تماس بگیرید
43	در صورت شک به آسیب خطوط فاضلاب و ... از آب لوله کشی استفاده نکرده و با شرکت مربوطه تماس بگیرید. برای آب سالم می توان از ذوب یخ های استاندارد استفاده کرد.
اقدامات هنگام وقوع سيل و امواج مد	
۱	اگر در منزل هستید و خانه شما در محل مرتفعی است، در خانه بمانید و ضمن حفظ خونسردی به پیام های رادیویی گوش دهید.
۲	برای آمادگی قبلی سعی کنید همواره مقدار کافی بنزین در باک وسیله نقلیه خود داشته باشید زیرا ممکن است مجبور به ترک منزل شوید.
۳	اگر مجبور به ترک منزل شدید ، جریان آب ، برق و گاز را قطع کرده و فرش و لوازم با ارزش منزل را به قسمتهای بلند منزل منتقل کنید و سپس درها را قفل کنید.

۴	در صورتی که به هنگام وقوع سیل در حال رانندگی هستید ، مراقب بریدگی های جاده ، شیب ها و سیم های برق باشید و توجه داشته باشید که ترمز اتومبیل در آب کار نمی کند.
۵	اگر پیاده هستید از نقاطی که عمق آب از زانوی شما بالاتر است عبور نکنید.
۶	در صورت امکان کمی آب و غذا ذخیره کنید و چراغ قوه ، شمع و یک رادیوی ترانزیستوری قابل حمل و باتری اضافه همراه خود داشته باشید.
اقدامات پرسنل بهداشتی- درمانی هنگام وقوع سیل:	
۷	تماس با سازمان هواشناسی کشور در مورد تغییرات شرایط جو.
۸	آماده باش کامل نیروهای عمل کننده یا ضربت و استقرار آنان در مکان های امن و موثر و مجهز کردن پرسنل به تجهیزات گروهی و انفرادی.
۹	در اختیار داشتن یک دستگاه آمبولانس و حداقل برای هر گروه ۳ عدد برانکارد، مقداری لباس زنانه و مردانه پتو جعبه کمکهای اولیه پزشکی.
۱۰	مجهز بودن افراد به لباس ضد آب، چکمه، کلاه و کمر بند ایمنی.
۱۱	استفاده از بی سیم های دستی.
۱۲	استفاده از بلندگوی دستی.
۱۳	به همراه داشتن برای هر نفر یک رشته طناب سبک و مقاوم مثل طناب ابریشم پرلون یا مشابه و تعدادی کارابین.
۱۴	به همراه داشتن بیل و کلنگ انفرادی، نظامی، چراغ قوه یا نورافکن های دستی.
اقدامات هنگام وقوع آتش سوزی	
۱	اقدامات اساسی برای مقابله با آتش سوزی خشک این نوع حریق معمولاً از خود خاکستر بر جای می گذارد مانند آتش سوزی ناشی از فرآورده های چوبی ، پنبه ای ، پشمی ، لاستیکی و انواع علوفه ، حبوبات و ...
۲	بهترین راه مبارزه با آتش سوزیهای خشک ، سرد کردن و بهترین سرد کننده آب است. توجه داشته باشید که نباید گذاشت هوا به مواد سوختنی برسد لذا باید آنها را سریع با پتو و یا فرش و یا وسیله مرطوب دیگر سریع پوشاند.
آتش سوزی های مایعات قابل اشتعال این مواد عبارتند از : بنزین ، نفت ، گازوئیل ، نفت سیاه ، روغن ها ، الکل و ..	
۳	برای مقابله با آتش سوزی ناشی از مایعات قابل اشتعال مهمترین روش قطع اکسیژن است و این امر با توجه به نوع آتش سوزی و به وسیله پودر کف ، شن و ماسه ، پتوی خیس و ... امکان پذیر است.
۴	برای خاموش کردن آتش سوزی مایعات قابل اشتعال هرگز از آب استفاده نکنید.
۵	ظروف مشتعل را حرکت ندهید و شعله را بانمک ، پتوی تر ، فرش و یا پوشش های دیگر خفه کنید.
آتش سوزی ناشی از برق مانند احتراق ژنراتورها ، کابلها ی برق ، رادیو ، تلویزیون ، کامپیوتر ها و ...	
۶	برای خاموش کردن وسایل برقی بهترین وسیله می تواند گاز دی اکسید کربن باشد
آتش سوزی ناشی از گازها	

۷	قطع منبع گاز، لوله یا کپسول ^۱
۸	بستن درب و پنجره ها برای جلوگیری از شعله ور شدن آتش
۹	حفظ خونسردی و خروج خانواده از محل حادثه
۱۰	تماس فوری با آتش نشانی و درخواست کمک
اقدامات هنگام وقوع انفجار اتمی	
۱	هرگز به محل انفجار و نور سفید آن نگاه نکنید ، چشمانتان را بسته و بازوان خود را جلوی آنها بگیرید.
۲	جان پناه یا حفاظ وقتی مؤثر و با ارزش است که در یک یا دو قدمی شما باشد البته دویدن به سمت آن اصلاً منطقی نیست ، پس خیلی سریع پشت به محل انفجار روی زمین بخوابید و به زمین بچسبید و گرنه همراه موج انفجار به هوا پرتاب شده و در کمتر از یک ثانیه خواهید سوخت.
۳	پشت تپه ها ، پشت دیوارها ، داخل شیار ها ، کنار جدولها ، داخل جویها و گودبها ، زیر پل ها و یا داخل تونلها ، پشت کیوسکها و اتاقکها و ...، محلهای مناسبی جهت پناه گرفتن موقت می باشند، زیرا بخش اعظمی از موج گرما و تشعشع را بخود می گیرند.
۴	حتی یک میز یا صندلی یا یک تکه چوب یا لباس یا چندکتاب و ... میتواند مقداری از اثرات گرما و تشعشع اولیه را کم کند.
۵	هر چه محل پناه گرفتن شما از سطح زمین پائین تر باشد ایمن تر است.
۶	چند لحظه در همین وضعیت باقی بمانید تا موج انفجار و تشعشعات گرمایی عبور کنند ، بعد سریعاً بلند شده و خیلی زود آنجا را ترک کنید.
بعد از انفجار اتمی چه باید کرد:	
۷	دقت کنید که تمام محیط و اشیاء اطراف شما آلوده به رادیواکتیو هستند پس هیچ وسیله ای را با خود از محل بیرون نیاورید ، زیرا موجب گسترش آلودگی در مناطق دیگر می شوید. (این مطلب را به دیگران نیز یادآوری کنید)
۸	حتی ذرات گرد و غبار روی لباسها و بدن شما هم کاملاً آلوده هستند(خاکستر اتمی)، پس لباس خود را تکان ندهید و هنگامیکه آنها را تعویض می کنید کاملاً مواظب باشید که وارد دهان یا مجاری تنفسی شما یا دیگران نشود.
۹	هیچگونه آشامیدن ویا خوراکی را تا خارج شدن از منطقه و کم شدن آلودگی محل مصرف نکنید . این مواد به راحتی ذرات پرتودار را به درون بدن برده و شما را بیمار می کنند.
۱۰	از تمام قسمتها ی باز بدن خود کاملاً محافظت کنید زیرا تا مدتها در معرض تابش پرتوهای مرگ آور هستید ، حتی یک کلاه و یا دستمال و لباس اضافی نیز بسیار مؤثر است.
۱۱	از زخمها و یا سوختگی های خود شدیداً مراقبت کنید و روی آنها را سریعاً بپوشانید ، زیرا یکی از راههای سریع انتقال پرتو های رادیواکتیو به بدن هستند.
۱۲	برای جلوگیری از استنشاق خاکهای آلوده به رادیواکتیو در صورت موجود بودن حتماً ماسک گذاری کنید و در غیر اینصورت از دستمال یا پارچه خشک جلوی دهان و بینی استفاده کنید.
۱۳	دست به چشمان خود نکشید و در اسرع وقت با مقداری آب سالم چشم ها و دهان و بینی خود را بشوئید و با پارچه های تمیز خشک کنید ، این کار کمک مؤثری به از بین بردن پرتوگیری داخلی بدن شما می کند.

۱۴	درون منطقه آلوده لباسهای خود را بیرون نیاورید زیرا با این کار جذب پرتو ها را به بدن خود سریعتر می کنید.
۱۵	پوشیدن لباسهای کاملاً سفید بسیار مؤثر و مفید است ، زیرا بخش اعظمی از پرتوهای رادیواکتیو را منعکس می کنند.
۱۶	بهترین مکان ماندن، محلی سقف دار است که شما را از ریزش خاکسترهای اتمی و تشعشعات رادیواکتیو حفظ کند ، حتی یک تکه پارچه برزنتی سفید و یا یک چتر سفید یا یک ملحفه شما را از آلوده شدن به خاکسترهای اتمی حفظ می کند.
۱۷	هیچگاه به محل انفجار نزدیک نشوید و هر چه می توانید از آن محل دور شوید ، زیرا مقدار اشعه دریافتی بدن شما کمتر می شود.
۱۸	به تابلوها و علائم مخصوص منطقه آلوده توجه کرده و در این مکانها حتی برای مدت کوتاهی هم توقف نکنید
۱۹	به توصیه ها و دستورات رادیو و یا گروههای تخصصی کاملاً گوش فرا دهید ، زیرا آنها از مناطقی که تحت تأثیر بارش اتمی و یا خطرات احتمالی دیگر قرار دارند خبر داده و روشهای مناسب را آموزش میدهند.
۲۰	بعد از کم شدن آلودگی یا خارج شدن از منطقه آلوده کلیه لباسها را با احتیاط بیرون آورده و درون یک کیسه پلاستیکی ریخته و سر آنرا ببندید.
۲۱	مواد آلوده را نسوزانید زیرا این کار فقط مواد رادیواکتیو را بوسیله دود و خاکستر در محیط پخش خواهد کرد.
۲۲	مواد آلوده به رادیواکتیو را دفن نکنید ، زیرا ممکن است در محلی کاملاً ناصحیح دفن شده و در اثر این خطا اشخاصی را آلوده کنید (مواد دفن شده حتی بر روی گیاهان، حشرات و حیوانات هم اثر بسیار خطرناکی دارد)
۲۳	کلیه قسمت های بدن بخصوص قسمتهای مودار بدن را بشوئید و بهتر آن است که موها را کوتاه کنید و آنها را درون ظروف سر بسته بریزید. آبی که با آن خود را شسته اید را نباید در معرض تماس با موجودات زنده قرار دهید ، حتی گیاهان و حیوانات را با این کار آلوده میکنید.
۲۴	پرتوهای رادیواکتیو می توانند از طریق آب آلوده وارد بدن ماهیها و از طریق علوفه آلوده وارد گوشت دامها و بخصوص شیر آنها شده و پس از بیمار کردن آنها موجب بروز اختلالات خطرناک در انسانی که از این مواد غذایی مصرف میکند شود.
۲۵	سبزیجات بخش اعظم مواد رادیواکتیو محیط را جذب می کنند و با مصرف آن توسط دامها و یا حتی انسانها این مواد خطرناک وارد بدن انسانها می شود.
۲۶	یکی از راههای مناسب جمع آوری ذرات گرد و غبار از روی لباس و اشیاء استفاده از جاروی برقی با کیسه های یکبار مصرف می باشد که بایستی با دقت این کار را انجام دهیم.

توصیه های ضروری بهداشت آب آشامیدنی هنگام وقوع حادثه:

۱	جهت آشامیدن حتماً از آب بسته بندی و بطری شده یا سالم مطمئن استفاده نماییم.
۲	آبهای بطری شده را در معرض تابش نور خورشید قرار ندهیم.
۳	برای تهیه غذای کودک از آب جوشیده سرد شده استفاده نماییم.
۴	برای تهیه غذا از آب سالم استفاده نماییم.
۵	برای جلوگیری از کم آبی، روزانه حداقل ۱ تا ۱/۵ لیتر آب سالم استفاده کنید.
۶	برای تهیه شیر خشک از آب جوشیده سرد شده استفاده نماییم.

۷	آب آشامیدنی را در کنار یخ خنک نماییم و روی یخ نریزیم.
توصیه های ضروری تغذیه هنگام وقوع حادثه:	
۱	حتی الامکان از غذاهای کنسرو شده استفاده کنیم.
2	با توجه به نیاز تنوع مصرف مواد غذایی، از کنسروهای مختلف و مناسب (تن ماهی، لوبیا، عدس و) استفاده کنید.
3	از کنسروهای آسیب دیده (قوطی کج شده، سوراخ شده، باد کرده) به هیچ وجه استفاده نکنیم.
4	از مواد غذایی بسته بندی شده که بسته های آنها آسیب دیده اجتناب کنیم.
5	قبل از تهیه و مصرف غذاهای کنسرو شده حتما به تاریخ تولید و انقضاء آن دقت نماییم.
6	مواد غذایی غنی شده با ویتامینها و املاح یا از مکملهای دارویی ویتامینها و املاح استفاده کنید.
7	در صورت قطع برق، در ماه های گرم سال روی یخچال و فریزر را با مواد عایق مثل پتوی پشمی بپوشانید تا محتویات یخچال تا ۱۲ ساعت و در فریزر تا ۲۴ ساعت سالم خواهد ماند.
8	در ماه های سرد توام با بارندگی، مواد غذایی را از انجماد و مواد غذایی خشک را از رطوبت محافظت نمود.
9	از نگهداری غذاهای پخته شده در چادر جدا " خودداری نماییم.
10	در صورت سرد بودن هوا (دمای پایین تر از ۴+ درجه سانتی گراد) مواد غذایی باقیمانده را در هوای سرد بیرون نگهداری کنید
11	به جای حمل گوشت از نگهداری دام های زنده و مصرف تدریجی آن ها استفاده شود.
12	گوشت چرخ شده به هیچ وجه نگهداری نکنید.
13	در شرایط بحران ، غذای پرانرژی، قاشق و نی برای معلولین فراهم نمایید.
14	از مصرف غذاهای کپک زده، ترشیده، آلوده به حشرات خود داری نمائید.
15	سبزی و میوه های خام را قبل از مصرف بایستی سا لم سازی کنیم.
16	حداقل پنج دقیقه شیر را بجوشانید.
17	تخم مرغ با پوسته سالم را می توان در شرایط معمولی نگهداری کرد در صورت گرم بودن هوا، بهتر است در عرض ۱۵ روز مصرف کنید.
18	برای پیشگیری از سوء تغذیه مردان باردار و کودکان زیر دو سال باید مکملهای آهن و مولتی ویتامین خود را از امدادگران تهیه کنید.
19	در برنامه ریزی تغذیه همگانی باید نیازهای اضافی زنان باردار و شیرده مد نظر قرار گیرد.
20	برای پیشگیری از سوء تغذیه مردان باردار و کودکان زیر دو سال باید مکملهای آهن و مولتی ویتامین خود را از امدادگران تهیه کنید.
21	مادران باردار مصرف مولتی ویتامین، آهن و اسید فولیک مردان باردار را در شرایط بلایا فراموش نکنند.
22	برای کودک زیر ۲ سال به ازاء هر دو روز یک بسته غذای کمکی آماده تهیه کنید.
23	واکسیناسیون کودک خود را مطابق جدول واکسیناسیون ادامه دهید.

24	در زمان بحران حتما کودکان خود را با شیر مادر تغذیه نمایید.
توصیه های ضروری بهداشت محیط و ایمنی:	
۱	از انداختن سنگ ، پارچه بداخل چاهک توالت‌هایی که امکان گرفتگی دارند خودداری نماییم.
۲	توصیه های اکیپ های بهداشتی را جدی گرفته و به آن عمل نماییم.
۳	کانونهای آلودگی از قبیل فاضلاب، زباله، فضولات را شناسایی و برای پاکسازی و سمپاشی و گندزدایی به مسئولین بهداشتی اطلاع دهیم.
۴	نظافت اتاقک توالت ها را حتما رعایت کنیم.
۵	دفع زباله تا فاصله ۲ کیلومتری منطقه مسکونی انجام پذیرد.
۶	تهیه وسایل اطفای حریق و در دسترس بودن آنها ضروری بوده و دادن آموزش به افراد برای به کار گرفتن آنها ضروری است.
۷	برای جلوگیری از آتش سوزی از پختن غذا داخل چادر خودداری کنید.
۸	درموقع بارش باران از کشیدن دست وانگشت روی چادر بدلیل نفوذ آب به داخل چادر خودداری کنیم.
۹	در صورت رطوبت در منطقه هر روز زیر اندازها بیرون آورده شده و کناره های چادر را جهت گردش هوا بالا بزنیم.
۱۰	نظافت داخل و بیرون چادر را به جهت جلوگیری از رشد و تجمع حشرات مزاحم رعایت کنیم.
۱۱	در صورت استفاده از فانوس برای روشنایی به منظور جلوگیری از آتش سوزی از آویختن آن خودداری کنیم.
۱۲	در صورت بروز آتش سوزی سریعاً طنابهای چادر آتش گرفته را بریده و چادر را بخوابانیم.
۱۳	به منظور جلوگیری از گسترش آتش، طنابهای چادرهای نزدیک محل آتش سوزی سریعاً بریده و جمع گردد.
توصیه های حمایت های روانی، اجتماعی در بلایا:	
۱	همشهری عزیز در صورتی که به دنبال بحران فعلی علایم زیر را در خود احساس کردید نگران نباشید، این علایم نسبت به شدت حادثه طبیعی و قابل کنترل است و خطری برای شما ندارد ، در صورت ادامه داشتن علام زیر بیش از یک هفته به مراکز مشاوره سلامت روان در مراکز بهداشت مراجعه کنید: دلشوره ، بی قراری و کلافه بودن ، اضطراب ، ترس ، وحشت ، شوکه شدن کاهش اشتها ، بد خوابی یا کم خوابی ، افزایش ظربان قلب نگرانی و ترس از اتفاق مجدد حادثه.
۲	سعی کنید خود را به یک مکان امن برسانید.
۳	تنها نمایند با افراد آشنا گفتگو کنید.
۴	همیاری گروهی با دیگران علاوه بر اینکه از انزوا و گوشه گیری فرد جلوگیری می کند، باعث کاهش فشارهای روانی فرد نیز می شود.
۵	بهتر است که بنشینید یا دراز بکشید
۶	چند نفس عمیق از بینی بکشید و به آرامی از دهان خارج کنید(ده بار تکرار کنید)
۷	اعضای بدن خود را شل و رها کنید.

۸	در ذهنتان به اتفاقات مثبت و خوشایند فکر کنید.
۹	از تغذیه خود غفلت نکنید (با توجه به امکانات).
۱۰	فعالیت کنید به یک کار مرتبط با شرایط فعلی بپردازید.
۱۱	راجع به نگرانی ها خود با دیگران حرف بزنید.
۱۲	شما (والدین یا افراد بزرگتر، پزشکان و کارشناسان بهداشتی) به کودکان اطمینان دهید خطر طوفان ، سیل و... آنها را تهدید نمی کند
۱۳	به کودکان اجازه دهید تا احساسات خود را بروز دهند
۱۴	مانع گریه کردن دیگران نشویم
۱۵	واکنش کودکان به ترس از طوفان طبیعی است. بازی کردن به کودکان کمک می کند تا زودتر مشکلاتشان بر طرف گردد.
۱۶	بچه ها در کنار والدین و آشنایان آرامش بیشتری دارند، آنها را از خود جدا نکنیم
۱۷	در صورتیکه علایم شما ادامه داشت یا قادر به تحمل آن نبودید به کارشناسان سلامت روان در مراکز بهداشت مراجعه نمائید.
توصیه های اولیه جهت مراقبت از بیماریهای غیر واگیر	
۱	یک کیف مناسب ترجیحا رو دوشی برای قرار دادن وسایل مورد نیازتان متناسب با حجم وسایل تهیه کنید. یک نسخه از اطلاعات شخصی ، شماره تماس دوستان یا بستگان نزدیک و خدمات پزشکی مورد نیازتان را تهیه فرمایید
۲	به اندازه مصرف حداقل یک هفته از دارو و مواد مصرفی مورد نیازتان (قرص ، آمپول ، سرنگ ، پنبه الکلی ، گلوکومتر، نوار تست واسپری اسم ...) را ذخیره کنید.
۳	مواد خوراکی کربوهیدراتی با ماندگاری طولانی (مثل بیسکویت و شکلات و...) را برای مصرف حداقل ۲ وعده ذخیره کنید.
4	حداقل یک بطری آب در کیف قرار دهید.
5	ترجیحا یک عدد چراغ قوه با باتری اضافه و رادیو کوچک در کیف قرار دهید.
6	ویال انسولین و قلم انسولین را می توان در دمای اتاق نگهداری کرد (از تابش مستقیم نورافتاب ؛ حرارت و سرما دور نگه داشته شود).
7	توجه شود که محتوی ویال ها یا قلم ها شفاف باشد.
8	در شرایط اضطرار می توانید از یک سرنگ و یا سر سوزن برای دفعات متعدد تزریق استفاده کنید (اما هیچ گاه از سر سوزن و سرنگ اشتراکی استفاده نکنید).
9	چنانچه کودک شما مبتلا به تالاسمی شدید (ماژور) است به تیم بهداشتی اطلاع دهید.
10	چنانچه کودک شما مبتلا به تالاسمی شدید (ماژور) است و زمان تزریق خون وی فرا رسیده است به امدادگران

بهداشتی اطلاع دهید.	
توصیه های اولیه جهت مراقبت از بیماریهای واگیر	
1	به هنگام بروز اسهال و مسمویت غذایی از مایعات سالم و خوراکی (ORS) استفاده کنید و فوراً به نزدیکترین اکیپ بهداشتی مراجعه کنید.
2	در صورت داشتن علائم بیماری مثل تب بالا، سرفه زیاد، بیحالی و گلودرد به پزشک اکیپ بهداشتی درمانی یا بهورز مراجعه کنید.
3	به هنگام سرفه و یا عطسه بینی و دهان خود را با دستمال بپوشانید.
4	دستهایتان را مرتب با آب و صابون شستشو دهید.
5	در چادرها حتی المقدور از بیمارانی که دارای علائم بیماری تنفسی (آنفلوآنزا) هستند فاصله بگیرید.
6	بیمارانی که دارای علائم بیماری تنفسی (آنفلوآنزا) هستند از ماسک استفاده کنند.
7	در صورت حیوان گزیدگی بلافاصله محل زخم را با آب و صابون به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه شستشو دهید.
۸	بلافاصله پس از مجروح شدن توسط حیوانات به نزدیکترین اکیپ مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.
۹	از ریختن و پراکنده کردن زباله در اطراف چادرها و سایر مناطق خودداری کنیم.
۱۰	بعد از جمع آوری زباله ها در کیسه زباله را محکم ببندیم.
۱۱	کیسه های زباله را در محلی دور از چادرها و در محل تعیین شده قرار دهیم.
۱۲	در صورت پراکندگی زباله در کنار چادرها به کمک اهالی آنها را جمع آوری کنیم.