



آمادگی خانوار در برابر بلایا

اداره کاهش فطر بلایا و حوادث
دکتر محمدرضا جویا- نسرين رمضانی



فهرست :

- ۱) سیل..... ۱۰
- آیا برای یک سیل ناگهانی آماده اید؟..... ۱۰
- رعایت نکات ایمنی قبل از وقوع سیل : ۱۰
- وقتی که اطلاعیه یک سیلاب برق آسا، پخش می شود : ۱۰
- اقدامات لازم بعد از وقوع سیل : ۱۱
- برنامه ریزی کنید و آماده باشید..... ۱۱
- ۲) آتش سوزی..... ۱۲
- رعایت نکات ایمنی قبل از وقوع آتش سوزی..... ۱۲
- رعایت نکات ایمنی هنگام وقوع آتش سوزی..... ۱۲
- نکات ایمنی بعد از وقوع آتش سوزی و نجات مصدوم از اتاق پر دود ۱۳
- برنامه ریزی کنید و آماده باشید..... ۱۴
- ۳) طوفان..... ۱۴
- قبل از وقوع طوفان چه باید کرد..... ۱۵
- رعایت نکات ایمنی هنگام وقوع طوفان..... ۱۵
- رعایت نکات ایمنی بعد از وقوع طوفان..... ۱۶
- ۴) رعد و برق..... ۱۶
- ۵) کولاک، پدیده ای سهمگین..... ۱۷
- رعایت نکات ایمنی قبل وقوع کولاک..... ۱۷
- رعایت نکات ایمنی هنگام وقوع کولاک..... ۱۷
- رعایت نکات ایمنی بعد از وقوع کولاک..... ۱۸
- ۶) زمین لرزه..... ۲۱
- رعایت نکات ایمنی قبل از وقوع زلزله..... ۲۱
- رعایت نکات ایمنی هنگام وقوع زلزله..... ۲۲
- حتماً در هنگام وقوع زلزله به نکات زیر توجه کنید..... ۲۲
- برنامه ریزی کنید و آماده باشید..... ۲۴
- مراحل امداد رسانی در بلایای طبیعی..... ۲۵
- ایجاد سرپناه اضطراری..... ۲۶
- تامین آب آشامیدنی سالم..... ۲۷
- تغذیه افراد آسیب دیده..... ۲۷

۲۷	تدفین جان باختگان.....
۲۷	ایجاد امنیت.....
۲۷	بازسازی و توانبخشی.....
۲۷	توصیه های مراقبت از بیماریهای واگیر در بلایا.....
۲۸	توصیه های مراقبت از بیماریهای غیرواگیر در بلایا.....
۲۹	توصیه های حمایت های روانی، اجتماعی بلایا.....
۲۹	توصیه های ضروری بهداشت محیط و ایمنی در بلایا.....
۳۰	توصیه های ضروری تغذیه هنگام بلایا.....
۳۱	توصیه های ایمنی به والدین در برابر وقوع زلزله.....
۳۱	الف: توصیه های ایمنی قبل از زلزله.....
۳۲	ب: توصیه های ایمنی در هنگام زلزله.....
۳۳	ج: توصیه های ایمنی بعد از زلزله.....
۳۵	راهنمای آموزش خانوار برای بلایا.....
۳۷	روند آموزش در یک جلسه فردی یا گروهی.....
۳۷	فلوچارت برنامه ارزیابی و آموزش خانوار در برابر بلایا در صورت مراجعه مستقیم مددجو به مرکز.....
۳۹	فلوچارت برنامه ارزیابی و آموزش خانوار در برابر بلایا در صورت عدم مراجعه مستقیم مددجو به مرکز.....
۳۹	فلوچارت آموزش خانوار ایرانی در برابر بلایا.....
۴۱	اصطلاحات مهم.....
۴۴	رویکرد مدیریت خطر بلایا.....
۴۵	واکسن بلایا.....
۴۷	جلسه برنامه ریزی خانوار در برابر بلایا.....
۴۷	رسم نقشه خطر.....
۴۸	نقشه خطر زلزله خانه من.....
۴۹	نقشه خطر سیل منطقه /محل من.....
۵۰	ارزیابی خطر سازه ای.....
۵۱	ارزیابی خطر غیر سازه ای.....
۵۲	کیف اضطراری خانواده.....
۵۳	برنامه ارتباطی خانواده در شرایط اضطراری.....
۵۴	برنامه کمک به اعضای آسیب پذیر خانواده.....
۵۵	اجزاء سیستم هشدار اولیه موفق.....
۵۶	مراحل و اقدامات پیام هشدار اولیه برای یک منطقه یا محل.....

۵۷		اطفاء حریق
۵۸		کمک های اولیه پزشکی
۵۸		برنامه مدیریت بلایا در سطح محله
۵۹		طراحی مانور خانواده
۶۰		بسته خدمت ارزیابی آمادگی خانوار در برابر بلایا
۶۲		فرم ارزیابی آمادگی خانوار در برابر بلایا
۶۳		فرم لیست خطی افرادی که ارزیابی جهت آنها انجام شده است
۶۴		فرم پایش برنامه ارزیابی خانوار در برابر بلایا
۶۵		فرم ارزشیابی برنامه ارزیابی خانوار در برابر بلایا
۶۷		منابع



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی
معاونت امور بهداشتی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی
معاونت امور بهداشتی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی
معاونت امور بهداشتی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی
معاونت امور بهداشتی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی
معاونت امور بهداشتی

آمادگی خانواده در برابر مخاطرات طبیعی

تابلوی ۱: شناخت مخاطرات و آمادگی در برابر آنها

Family Disaster Preparedness
Hazard Analysis & All-Hazard Preparedness



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



خانواده سالی ۲ بار درباره خطرات طبیعی که تهدیدش می کند، گفتگو می کند. در این گفتگو همه اعضا، خانواده شرکت می کنند.



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



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



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

Family Disaster Preparedness

Hazard Analysis & All-Hazard Preparedness

آمادگی خانواده در برابر مخاطرات طبیعی

تابلوی ۱: شناخت مخاطرات و آمادگی در برابر آنها



قبل از تخلیه منزل برق را قطع می‌کنیم، به شرط آنکه خیس نباشیم.



قبل از تخلیه منزل شیر گاز را ببندیم.



همه اعضا خانواده آدرس و تلفن یکی از آشنایان در شهر دیگر را می‌دانند.



افراد زیر در برابر بلایا آسیب پذیرتر هستند: بیماران، کودکان، زنان باردار و سالمندان. مطمئن شویم که نیازهای این افراد را در زمان بلایا می‌شناسیم و از آنان مراقبت می‌کنیم.



هنگام تخلیه، کیف اضطراری را بر میداریم و خروجمان را به همسایگان و آشنایان اطلاع می‌دهیم.

پروژه طراحی و بررسی اثربخشی برنامه مردم-محور کاهش خطر و آمادگی مخاطرات طبیعی در جمهوری اسلامی ایران به منظور کاهش بار پیامدهای سلامتی

(رویکرد پیش فعال نظام سلامت به مدیریت خطر بلایا)

(تولید شده توسط مرکز تحقیقات و آموزش مدیریت بحران)

این سند به درخواست و تأیید هیأت مدیره مرکز تحقیقات و آموزش مدیریت بحران تهیه شده است.

آمادگی خانواده در برابر مخاطرات طبیعی

تابلوی ۳: آمادگی برای سیل

Family Disaster Preparedness Flood Preparedness



انستیتو علوم پزشکی
دانشگاه بهداشت
دانشگاه بهداشت عمومی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
موسسه ملی تحقیقات سلامت
پارلمان سلامت در جاپا و اورنگها



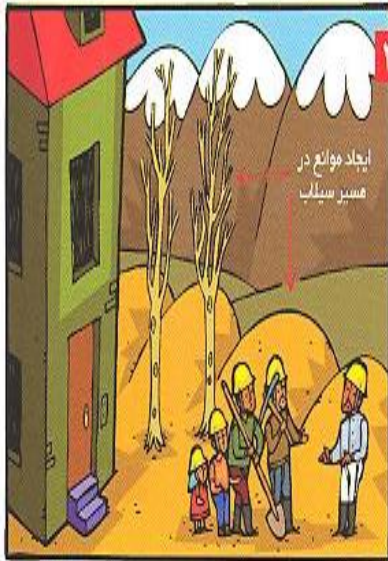
معاونت بهداشت
مرکز مدیریت شبکه



مرکز مدیریت حوادث و فوریت‌های پزشکی کشور



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
واحد مدیریت و کاهش خطر باایا



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



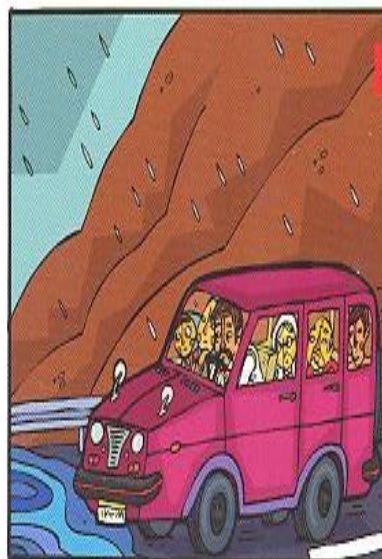
دیوار طبقات همکف و زیر زمین عایق شوند تا سیل نفوذ نکند.
منبع آب آشامیدنی نباید با آب فاضلاب و سیل مخلوط شود.



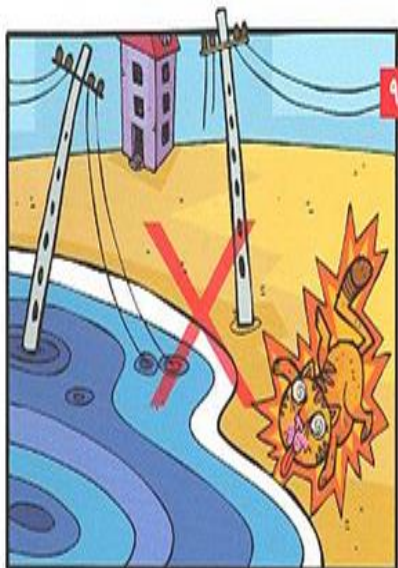
خانه مان را در مسیر سیل نساازیم. مطمئن شویم که کنتور برق در جایی نصب شده که خیس نمی شود.



در زمان سیل از ماشین خارج شویم و به نقاط بلند برویم. زیرا آب جاری سیل می تواند ماشین را با هر وزنی جا به جا کند.



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



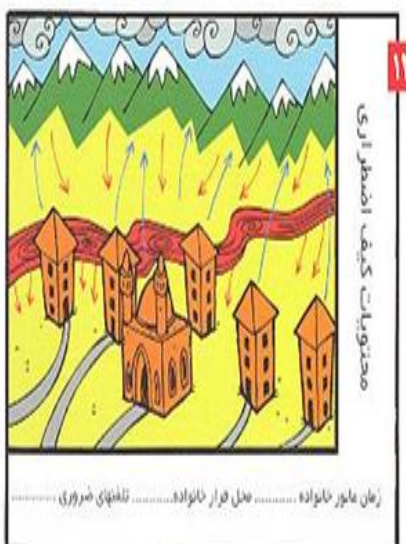
به آب سیل نزدیک نشویم، چون ممکن است برق داشته باشد.



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



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



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



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

پروژه طراحی و بررسی اثربخشی برنامه مردم-محور کاهش خطر و آمادگی مخاطرات طبیعی در جمهوری اسلامی ایران به منظور کاهش بار پیامدهای سلامتی

(رویکرد پیش فعال نظام سلامت به مدیریت خطر بلایا)

(این گزارش بر اساس نتایج کارگاه تخصصی طراحی و برنامه ریزی تهیه شده است)

۱) سیل

آیا برای یک سیل ناگهانی آماده اید؟

همانطور که می دانیم، سیل از بلایای طبیعی است که همه ساله در گوشه و کنار دنیا اتفاق می افتد و باعث خسارتهای مالی و جانی زیادی می شود. دستورالعمل مقابله با این گونه موارد اضطراری، به شرح زیر می باشد:

رعایت نکات ایمنی قبل از وقوع سیل :

۱. هشدار سیل در رسانه ها، به معنای آن است که سیل، جاری شده است یا جاری خواهد شد، لذا از قبل، آماده باشید.
 ۲. همواره کیف امداد و نجات هلال احمر را در منزل آماده داشته باشید.
 ۳. از منابع مختلف از جمله رادیو و تلویزیون و سایر وسایل ارتباطی، مانند بی سیم و پایگاه انتظامی، اطلاعات و آگاهیهای لازم را دریافت کنید.
 ۴. برای زمان وقوع سیل، در منبعی مطمئن، آب سالم ذخیره کنید.
 ۵. در مناطق سیل خیز، تأمین جانی و مالی در برابر زیانهای احتمالی ضروری است، بنابراین، بهتر است اسناد و اوراق بهادار را در جعبه ای مطمئن قرار دهید.
 ۶. در نظر داشته باشید اگر به شما گفته شود منزل را تخلیه کنید، به چه جاهایی می توانید بروید. بنابراین از قبل چند مکان را انتخاب کنید.
 ۷. همواره کمی بنزین در باک اتومبیل داشته باشید؛ زیرا ممکن است مجبور شوید خانه را ترک کنید.
 ۸. با مناطق سیل خیز آشنا شوید. برای اطلاعات بیشتر می توانید با مرکز هلال احمر محل خودتان تماس بگیرید.
 ۹. تابلوی برق را در طبقات فوقانی ساختمان جاسازی کنید.
- نزولات سنگین آسمانی (باران شدید) می تواند زندگی انسان را به خطر اندازد. در هنگام وقوع سیل به این نکات توجه کنید

۱. اگر در خارج از ساختمان (اداری، مسکونی) هستید، خونسرد باشید.
۲. از جاده های هموار، عبور کنید و به محلهایی که امکان فرو ریختن آنها وجود دارد نزدیک نشوید.
۳. اصل بهداشت روانی عبارت است از حفظ خونسردی و همدلی با دیگران توأم با امید به خداوند سبحان؛ لذا این نکته را هرگز فراموش نکنید.
۴. در صورتی که مجبور به ترک منزل و محل سکونت خود هستید، قبل از خروج حتماً جریان برق، آب و گاز را قطع کنید.
۵. برای کسب اطلاعات و دستورالعملهای لازم به پیامهای رادیو و تلویزیون گوش کنید و در صورتی که دستور تخلیه داده شد، فوراً این کار را انجام دهید.

وقتی که اطلاعیه یک سیلاب برق آسا، پخش می شود :

۱. اگر تصور می کنید سیل قبلاً شروع شده است، فوراً منزل را ترک کنید چرا که ممکن است تنها چند ثانیه وقت گریز داشته باشید.

۲. گوش به زنگ باشید تا در صورت اعلام سیلاب، به سرعت منزل را ترک کنید.
۳. اگر ماشین شما در آبهایی که به سرعت سطح آنها بالا می آید، گیر کرده است، فوراً آن را رها کنید و به محل مرتفعی بروید.
۴. به آرامی رانندگی کنید و مراقب خرابیها و شیبهای جاده باشید.
۵. هنگام رانندگی از دنده های سنگین استفاده کنید؛ زیرا ترمز در آب، به خوبی کار نمی کنند.
۶. اگر خانه شما در محل مرتفعی است همانجا بمانید.
۷. به نقطه مرتفعی دور از رودخانه ها، نهرها، جویبارها و زهکشی ها بروید.
۸. اگر پیاده هستید، از نقاطی که در آن سطح آب از زانو بالاتر است عبور نکنید.

اقدامات لازم بعد از وقوع سیل :

۱. با مناطق سیل زده آشنا شوید، اگر در این موارد مطمئن نیستید، با مراکز جمعیت هلال احمر محل خود تماس بگیرید.
۲. برای کسب اطلاعات و دستورالعملهای لازم، به رادیو گوش دهید.
۳. کمکهای اولیه را به افراد آسیب دیده برسانید و در صورت نیاز از دیگران کمک بخواهید.
۴. از مناطق سیل زده دور شوید مگر آنکه از شما درخواست کمک شده باشد یا اینکه بتوانید کمک کنید.
۵. از سیمهای آویزان برق و منابع اصلی آب و شبکه های تخریب شده فاضلاب دور شوید و این موارد را به مقامات مسؤول گزارش دهید.
۶. سیل به خطوط برق، آسیب می رساند و موجب بروز آتش سوزی می شود. این تخریب می تواند آتش سوزی در انبارهای حاوی مواد سوختی را گسترش دهد.
۷. سعی کنید شعله های کوچک آتش را خاموش کنید و به سرعت با آتش نشانی و اورژانس تماس بگیرید.
۸. منابع تخریب شده آب ممکن است باعث کاهش فشار آب شوند. هنگام فرونشاندن حریق به نکته فوق توجه کنید.
۹. در منطقه سیل زده مراقب مارها باشید؛ زیرا سیل مارها را از لانه بیرون می کشد.

برنامه ریزی کنید و آماده باشید

بارش ممتد باران به مدت چند روز می تواند موجب طغیان یک رودخانه شود و در ناحیه اطراف آن، سیل ایجاد کند. سیل حاصل از شکستن سد یا سدبند و خاکریز، یا بعد از بارش شدید است. ۲،۳ سانتی متر باران در هر ساعت یا بیشتر، حتی افراد آماده را گرفتار می کند. بنابراین در رعایت نکات ایمنی، بیشتر دقت کنید. به نقاط مرتفع بروید تا از سیل دور بمانید. حتی سیل کم عمق پرشتاب نیرویی بیش حد تصور ایجاد می کند. خطرناکترین کار آن است که سعی کنید در چنین جریان تندی، قدم بزنید یا رانندگی کنید. برای آمادگی خود در مواجهه با این حادثه جلسه خانوادگی تشکیل دهید و تعیین کنید:

آیا در منطقه سیلاب هستید؟

آیا بیمه سیل هستید؟

نسخه های فعلی کلیه اوراق و اشیای قیمتی را در یک صندوق امن بگذارید.

محل قرار گرفتن صندوق امن کجا باید باشد؟

لوازم ایمنی سیل را در جعبه ای که به آسانی قابل دسترسی است قرار دهید.
محل قرار گرفتن لوازم ایمنی سیل کجاست؟
دستورالعملهای مربوط به نحوه و زمان قطع جریان برق، گاز، آب و تسهیلات همگانی را بنویسید.
دستورالعملها نوشته شده است؟

۲) آتش سوزی

حادثه خبر نمی کند : همیشه برای مقابله با آتش سوزی آماده باشیم!
آتش، عامل مخرب مهمی است که در صورت عدم رعایت نکات ایمنی، باعث خسارتهای جانی و مالی فراوان می شود و با بسیاری از بلایای طبیعی و سوانح، همراه است. آتش سوزیهایی که به دنبال زلزله، سیل، انفجار و یا سایر حوادث ایجاد می شوند، اغلب بیش از فاجعه اصلی، ویرانی به دنبال دارند.

رعایت نکات ایمنی قبل از وقوع آتش سوزی :

۱. اصل دوری مواد قابل اشتعال از وسایل آتش زا را در تمام تأسیسات و مکانهای مسکونی و حتی معابر عمومی، رعایت کنید.
۲. در ساختمانها، درهای خروج اضطراری پیش بینی کنید و وسایل اطفای حریق را کنترل کنید.
۳. حداقل دو راه برای خروج اضطراری از ساختمان تعیین کنید.
۴. مکانی را در خارج از خانه تعیین کنید تا بعد از گریز، یکدیگر را در آنجا بیابید.
۵. برنامه خروج اضطراری و گریز از آتش را حداقل دوبار در سال تمرین کنید.
۶. حتماً، هنگام خروج از محل، شیر اصلی ورودی گاز به ساختمان را ببندید.
۷. برای باخبر شدن از آتش سوزی احتمالی، از آشکارگرها (دود، حرارت یا شعله) استفاده کنید و نسبت به نصب آن در منزل، دقت لازم را به عمل آورید.
۸. کپسول آتش نشانی مناسبی در منزل داشته باشید و در مورد نحوه ی استفاده از آن، آموزش ببینید و به اعضای خانواده نیز آموزش دهید.
۹. از انباشتن مواد آتش زا، به ویژه در نزدیکی منابع حرارتی، خودداری کنید.
۱۰. از نگهداری مایعات و گازهای قابل اشتعال در منزل خودداری کنید. در صورت لزوم این مواد را در ظروف خاص خارج از ساختمان قرار دهید.
۱۱. وسایل برقی و اتصالات آنها را به دقت کنترل کنید تا از استاندارد بودن آنها مطمئن شوید.
۱۲. به محض مشاهده سیمهای لخت، آنها را ترمیم کنید.
۱۳. در این باره با هم بحث و تمرین کنید که چگونه در هنگام آتش سوزی منزل را ترک خواهید کرد و در صورت لزوم چگونه از دیگران کمک می گیرید و یا به آتش نشانی خبر می دهید.

نکات ایمنی هنگام وقوع آتش سوزی :

۱. سرعت عمل هنگام روبه رو شدن با آتش سوزی، برای نجات جان خود و مصدومان احتمالی، کاملاً حیاتی است. همانطور که می دانیم آتش خیلی سریع انتشار می یابد، بنابراین بلافاصله آتش نشانی و اورژانس را خبر کنید و تا آنجا

که می توانید، اطلاعات کاملی در مورد بروز حادثه به آنها بدهید.

۲. سعی کنید که افراد را از ساختمان بیرون ببرید.

۳. با رعایت جوانب احتیاط به خاموش کردن آتش بپردازید.

۴. به هیچ وجه وارد ساختمان آتش گرفته نشوید مگر آنکه مجهز به ماسک تنفسی باشید و کاربرد آن را بدانید.

۵. اگر به هر دلیل ناچار هستید وارد اتاق پر از دود شوید، ابتدا مطمئن شوید جانتان به خطر نخواهد افتاد.

۶. قبل از فرار از اتاقی که درب آن بسته است، در را لمس نمایید. اگر داغ باشد از خروجیهای دیگر استفاده کنید.

۷. اگر در ساختمان آتش گرفته گرفتار شده اید فوراً به اتاقی که دارای پنجره است بروید و درب را ببندید. سپس پتو یا فرش را طوری زیر درب قرار دهید که دود وارد اتاق نشود و آنگاه، از طریق پنجره، تقاضای کمک کنید.

۸. اگر دود، حرارت یا شعله های آتش مسیرهای خروجی شما را مسدود کرده است درب را ببندید و در اتاق بمانید. تنها با استفاده از پارچه سفید از طریق پنجره کمک بخواهید. اگر در اتاق تلفن وجود دارد با اداره آتش نشانی تماس بگیرید و موقعیت خود را خبر دهید.

۹. زمانی که در جریان حریق واقع می شوید، با حفظ خونسردی تمام تهویه های ساختمان را خاموش کنید تا به این ترتیب از ورود اکسیژن به داخل ساختمان جلوگیری شود.

۱۰. در صورت امکان فوراً مواد سالم و قابل استفاده را از محل خارج کنید.

۱۱. امدادگران و یا افرادی که در جریان حریق واقع شده اند باید لباسهای دارای الیاف مصنوعی و پلاستیکی را از خود دور کنید.

۱۲. در فرو نشاندن آتش سوزی سوخته های نفتی از آب استفاده نکنید.

۱۳. شیء مشتعل را حرکت ندهید. شعله را با شن، نمک، پتوی نمناک یا پوششهای دیگر خفه کنید.

نکات ایمنی بعد از وقوع آتش سوزی و نجات مصدوم از اتاق پر دود :

۱. ابتدا مطمئن شوید برای نجات مصدوم، جان خود را به خطر نمی اندازید.

۲. طناب نجات را به کمر خود ببندید و آن را به دست یکی از حاضران بدهید.

۳. روشی از نشانه های قراردادی بین خود و کسی که طناب را در دست دارد برقرار کنید تا زمانی که علامت دادید شما را بیرون بکشد. بهترین روش این است که طناب را به صورت دائم در حالت کشیده نگه دارید و در هنگام خطر، آن را شل کنید تا فرد متوجه خطر شود و شما را بیرون بکشد.

توجه:

بستن دستمال خیس به دور دهان و بینی باعث محافظت شما در برابر گاز یا دودهای سمی خواهد شد.

۴. برای نجات جان مصدوم از اتاق آتش گرفته ای که درب آن بسته است باید قبل از ورود، با لمس درب اتاق، حرارت را بسنجید. اگر داغ باشد وارد اتاق نشوید و اگر داغ نباشد، قبل از ورود به اتاق چند نفس عمیق بکشید تا ریه خود شما پر اکسیژن شود. سپس با شانه خود از پهلوی به درب، ضربه بزنید. آن را باز کنید و در همین حال صورت خود را برگردانید. اتاق ممکن است پر از هوای سوخته فشرده باشد و احتمال دارد هر لحظه انفجاری رخ دهد. اگر دود کاملاً متراکم باشد روی زمین سینه خیز بروید؛ زیرا با توجه به اینکه هوای داغ بالا می رود، ممکن است لایه ای از هوای تمیز در کف اتاق وجود داشته باشد.

۵. مصدوم را بگیرید و با توجه به رعایت تمام جنبه های ایمنی به سرعت به سمت درب خروجی بکشید. لباس سوخته مصدوم را با استفاده از پتو، گلیم و یا کت خاموش کنید.

۶. اگر مصدوم هشیار باشد کاملاً از او مراقبت کنید؛ زیرا ممکن است، بر اثر نیم سوز شدن اشیای داخل اتاق، گاز منواکسید کربن در هوای اتاق پراکنده شده باشد و این امر بر هوشیاری مصدوم به تدریج تأثیر می گذارد.

۷. اگر تنفس مصدوم قطع شود بلافاصله تنفس مصنوعی را شروع کنید و سپس مصدوم را به بیمارستان برسانید.

۸. اگر مصدوم در پارکینگ بسته ای که ماشین یا موتور در آن روشن است گرفتار شده است، درب پارکینگ را باز کنید تا دود از پارکینگ خارج و هوای تازه به اندازه کافی وارد شود. نباید وارد چنین محلهایی شوید مگر آنکه مطمئن شوید خطری جان شما را تهدید نخواهد کرد

برنامه ریزی کنید و آماده باشید

آتش سوزی یکی از حوادثی است که بیش از هر حادثه طبیعی دیگر موجب مرگ می شود. با رعایت نکات ایمنی قبل، حین و بعد از وقوع آتش سوزی، می توانید خسارتهای مالی و جانی حادثه را کاهش دهید. همراه با اعضای خانواده دور هم جمع شوید و در مورد چگونگی انجام اقدامات لازم به شرح زیر، قبل و هنگام وقوع آتش سوزی، با هم مشورت کنید. آشکارگرهای دود (دستگاههای نشانگر دود) را خروج از هر اتاق خواب در جاهای دیگر محل اقامت خود نصب کنید و باتریهای جدید در دسترس داشته باشید.

آشکارگرهای جدید دود نصب شده اند؟

باتری خریداری شده است؟

آشکارگرهای دود را ماهی یک بار امتحان کنید. نموداری رسم کنید و بعد از انجام آزمایشهای هر دوره روی آن علامت بگذارید.

آشکارگرهای دود، کنترل شده است؟

به کپسول آتش نشانی خود توجه کنید. مطمئن شوید کپسول آتش نشانی به اندازه کافی پر شده است. از درجه یا دکمه آزمایش استفاده کنید. اگر فشار دستگاه کم یا دستگاه خراب است آن را تعویض و یا تعمیر کنید. در مورد نحوه استفاده از کپسول آتش نشانی آموزش ببینید و به اعضای خانواده نیز آموزش دهید.

کپسول آتش نشانی امتحان شده است؟

برای استفاده از کپسول آموزش دیده اید؟

محلی امن در خارج از خانه انتخاب کنید تا بعد از گریز از آتش، یکدیگر را در آنجا ببینید. تصمیم بگیرید خانواده به هنگام تخلیه کجا بروند. تمرین گریز از آتش را حداقل دو بار در سال انجام دهید.

۳) طوفان

طوفان قابل پیش بینی است! آیا هرگز از خود پرسیده اید اگر محل سکونت شما در معرض طوفان شدید یا گردباد و یا تندباد و کولاک قرار گیرد چه اتفاقی رخ خواهد داد؟ نزولات آسمانی سنگین (بارانهای شدید)، بادهای شدید و صاعقه که با طوفان همراه هستند، می توانند به اموال شما خسارت وارد کنند و زندگی تان را نیز به خطر اندازند. سعی کنید بفهمید چه طوفانهایی ممکن است در منطقه شما رخ دهد و در چه زمانی از سال، احتمال وقوع آن بیشتر است. در زمان

وقوع حادثه، رسانه های گروهی، وارد عمل می شوند تا هشدارهای عمومی را به همگان اعلام کنند. اگر به توصیه های آنها گوش فرادهید، متوجه خواهید شد که چه هنگام طوفان به منطقه شما نزدیک می شود. مرحله بعد، آن است که بدانید برای حفاظت از خانه و خانواده خود، چه می توانید بکنید.

قبل از وقوع طوفان چه باید کرد؟

۱. در مناطقی که طوفان، موسمی و مسبوق به سابقه است باید زمان خاص آن را، با توجه به اطلاعات قبلی، پیش بینی کرد.
۲. در مناطقی مانند حاشیه های کویر و مناطق بادگیر، تمام ساختمانها باید گنبدی شکل ساخته شوند.
۳. خطر شن روان در مناطق شنی و کویری از حوادث زیانبار است که با کاشتن و پرورش گیاهان خاص منطقه می توان آن را مهار کرد.
۴. ذخیره آب و غذا (ترجیحاً به صورت کنسرو) به اندازه مصرف سه روز آماده کنید و در کیف نجات قرار دهید. در صورتی که غذا به صورت کنسرو نباشد باید هر دو هفته یکبار تجدید شوند.
۵. پناهگاه مناسبی انتخاب کنید. زیرزمین منازل، زیرپله ها و یا وسایل سنگین و پابرجا که دور از دیوارهای خارجی و پنجره ها قرار دارند، مکانهای خوبی برای پناه گرفتن هستند.
۶. اگر قصد تعمیر و اصلاح خانه خود را دارید، باید به مستحکم کردن یک اتاق داخلی در مقابل بادهای طوفانی توجه کنید.
۷. درختان خشک شده و شاخه های پوسیده آنها را قطع کنید تا خطر افتادن تنه درختان بر روی خانه، کاهش یابد.
۸. با هم قرار ملاقات بگذارید تا بعد از طوفان مطمئن شوید هیچ کس گم نشده است یا نیاز به کمک ندارد.
۹. همواره کمی بنزین در باک اتومبیل خود داشته باشید.
۱۰. احتیاطهای لازم برای پیشگیری از خطر وقوع حریق را به عمل آورید و به هیچ وجه در منزل، مواد آتش زا نگهداری نکنید.

رعایت نکات ایمنی هنگام وقوع طوفان:

۱. جریان برق، آب و گاز را با رعایت اصول ایمنی قطع کنید.
۲. فوراً دستگاههای گازسوز یا نفت سوز را خاموش کنید.
۳. اگر وقت کافی دارید پنجره های منزل خود را با تخته های محکم ببندید. می توانید برای تقویت پنجره ها از نوارچسب استفاده کنید.
۴. برای حفاظت درهای بیرونی از بستهای قوی استفاده کنید.
۵. از در و پنجره دور شوید تا از خطر پرتاب شیشه در امان بمانید.
۶. هر چیزی را که ممکن است در داخل و خارج خانه به اطراف پرت یا شکسته شود محکم کنید.
۷. اگر مقامات مسؤول به شما توصیه کرده اند که محل مسکونی تان را تخلیه کنید این کار را فوراً انجام دهید.
۸. اگر در خارج از منزل گرفتار طوفان شدید، فوراً به پناهگاه بروید. به عنوان آخرین چاره در یک گودال، حفره یا مجرای آب بخواهید.
۹. اگر هنگام وقوع طوفان داخل اتومبیل هستید در سمت راست جاده و در محل مطمئنی توقف و موتور خود را خاموش

کنید. جهت وسیله نقلیه را در مسیر باد قرار دهید. سپس پنجره اتومبیل را کمی پایین بیاورید تا تعادل فشار در اتومبیل برقرار شود.

۱۰. اگر امکان خارج شدن از اتومبیل و پناه بردن در منطقه امن وجود دارد، به سرعت این کار را انجام دهید.

۱۱. چون بعد از طوفانهای شدید خطر سیل و طغیان آبهای جاری و راکد وجود دارد، اصولی را که در مورد سیل گفته شد حتماً رعایت کنید.

۱۲. به یاد داشته باشید اگر آرامش خود را حفظ کنید در موارد اضطراری بهتر عمل خواهید کرد.

رعایت نکات ایمنی بعد از وقوع طوفان :

۱. برای کسب اطلاعات و دستورالعملها به رادیو گوش دهید و از دستورهای آن پیروی کنید.
۲. کمکهای اولیه را به افراد آسیب دیده یا گرفتار برسانید و در صورت نیاز از دیگران کمک بخواهید.
۳. از منطقه خسارت دیده دور شوید مگر آنکه از شما درخواست کمک شود یا اینکه بتوانید کمک کنید.
۴. از سیمهای آویزان برق دور شوید و این موارد را به مقامات مسئول اطلاع دهید.
۵. منابع اصلی آب و شبکه های تخریب شده فاضلاب را به مقامات مسئول گزارش دهید.
۶. به توصیه های مأموران امداد توجه کنید

۴)رعد و برق:

حادثه ای زیبا ولی خطرناک. رعد و برق نوعی تخلیه الکتریکی است که در اثر انتقال الکتریسیته ساکن بین دو ابر یا بین ابر و زمین ایجاد می شود. در رعد و برقهای شدید، معمولاً بیشترین تخلیه الکتریکی صورت می گیرد.

الف. رعایت نکات ایمنی در داخل ساختمان

۱. وقتی رعد و برق رخ می دهد، در منزل بمانید و بیرون نروید مگر آنکه لازم باشد.
 ۲. به منظور جلوگیری از آتش سوزی ناشی از صاعقه بر روی ساختمانهای بلند، برق گیر نصب کنید.
 ۳. از درب و پنجره، بخاری دیواری، شوفاژ و یا دیگر هادیهای الکتریکی دور شوید.
 ۴. دو شاخه وسایل برقی مانند تلویزیون و رادیو را از برق بیرون بکشید.
- ب. رعایت نکات ایمنی در خارج از ساختمان

۱. اگر در فضای باز، گرفتار طوفان شدید زانو بزنید، پاهای خود را نزدیک یکدیگر قرار دهید و سر خود را خم کنید.
۲. در ارتفاعات و مناطق باز، قرار نگیرید و از بالای تپه ها و نقاط مرتفع، دور شوید.
۳. از تجهیزاتی مانند تراکتور، موتور سیکلت، دوچرخه و ماشین چمن زنی استفاده نکنید و در صورت وقوع رعد و برق از آنها دور شوید؛ زیرا این وسایل، هادی الکتریسیته هستند. همچنین از بیلهای فلزی، بند رخت و غیره استفاده نکنید.
۴. از حصارهای فلزی، خطوط تلفن و برق، دور شوید.
۵. نزدیک شدن به درختان و یا قرار گرفتن در زیر آنها ممکن است خطر جانبی داشته باشد؛ زیرا به علت برخورد برق و حرارت حاصل از آن، امکان آتش سوزی وجود دارد، لذا از این کار خودداری کنید.
۶. زیر ستونهای بتونی، سیمهای برق هوایی، مخازن و شیشه ها پناه نگیرید؛ زیرا احتمال فرو ریختن و افتادن آنها وجود دارد.

۷. در صورتی که در اتومبیل هستید از درختانی که ممکن است روی آن بیفتد دور شوید و سپس پارک کنید. موتور و رادیوی ماشین را خاموش کنید و آنتن آن را پایین بکشید.
۸. اگر در مزرعه هستید فوراً حیوانات اهلی و دامها را به پناهگاه ببرید.
۹. به اشیای فلزی از قبیل دوچرخه، نرده های آهنی، قلاب ماهیگیری و لوازم فلزی خانه دست نزنید.
۱۰. اگر در حال شنا کردن یا در قایق هستید، فوراً از آب بیرون بیایید.

۵) کولاک، پدیده ای سهمگین

وزش بادهای سرد با سرعت حدود ۵۰ یا ۶۰ کیلومتر در ساعت همراه با ریزش برف و کاهش درجه حرارت به کمتر از ۱۲ درجه زیر صفر از جمله حوادثی است که در اکثر جاده ها و نواحی کوهستانی شمال کشور به وقوع می پیوندد و خسارتهای جانی و مالی فراوان به بار می آورد. لبه های خارجی کولاک دارای بادهای شدید با سرعت ۳۰ کیلومتر در ساعت است که تا میزان ۱۲۰ کیلومتر در ساعت و حتی بیشتر نیز افزایش می یابد. این نیروی بالا باعث حرکت کولاک از مرکز آرام آن می شود. وقتی کولاک فرا می رسد، باران شدید و سیلاب رخ می دهد که معمولاً خطرهای بیشتری نسبت به طوفانهای جوی ایجاد می کند. بادهای شدید و بارانهای مناطق سیلابی موجب خسارتهای گسترده و سیلاب می شود. در مناطق دریایی، کولاکها امواج عظیمی ایجاد می کنند که به صورت موجهای جذر و مد دار بزرگ به ساحل می رسد. بیشتر کسانی که در کولاک، جان خود را از دست می دهند در این سیلابها گرفتار می شوند. کولاکها آرام حرکت می کنند. افراد گرفتار شده ممکن است چندین ساعت در معرض کولاک باشند. مرکز کولاک به آرامی حرکت می کند و عبور از آن از هر منطقه چند دقیقه تا نیم ساعت یا بیشتر به طول می انجامد.

رعایت نکات ایمنی قبل از وقوع کولاک :

۱. همیشه کیف امداد و نجات هلال احمر را در منزل آماده داشته باشید.
۲. همواره به گزارشهای هواشناسی رادیو و تلویزیون توجه کنید.
۳. وسایل یدکی خودرو و بنزین کافی در اتومبیل داشته باشید.
۴. نزدیکترین مراکز امداد رسانی مانند جمعیت هلال احمر، راهداری، درمانگاهها، آتش نشانی و قرارگاههای نیروی انتظامی را که در هنگام حادثه می توانند به شما کمک کنند، شناسایی کنید.
۵. هنگام مسافرت در جاده های اصلی و مسیرهایی که امکان رسیدن امدادگران وجود دارد، رانندگی کنید.

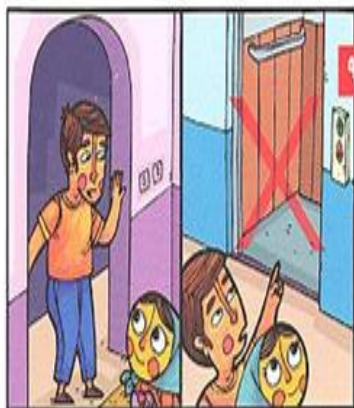
رعایت نکات ایمنی هنگام وقوع کولاک :

۱. هنگام وقوع کولاک در مکان امن و مطمئن بمانید. تنها در صورت لزوم، تغییرات اضطراری را انجام دهید. به خاطر بسپارید که احتمالاً باد به سرعت، از جهت مخالف و با نیروی بیشتر بازمی گردد.
۲. هنگام کولاک و بوران، تا حد امکان از رانندگی در نواحی کوهستانی پرهیز کنید.
۳. در صورت ضرورت مسافرت در شرایط نامساعد جوی زمان خروج و مقصد مسافرت از وسایل و تجهیزات ایمنی استفاده کنید.

۴. در صورت ضرورت مسافرت، از وسایل و تجهیزات ایمنی استفاده کنید.
۵. مراقب سقوط درختان، تیرها و دکل‌های برق باشید.
۶. در صورتی که وسیله نقلیه خراب شود پس از تماس با مراکز امدادی تا رسیدن کمک‌های لازم در داخل اتومبیل بمانید تا از خطر سرماخوردگی و عوارض ناشی از آن و حمله به حیوانات درنده در امان بمانید.

رعایت نکات ایمنی بعد از وقوع کولاک :

۱. از انجام فعالیتهای خسته کننده و بی نتیجه مانند برف روبی و هل دادن اتومبیل که احتمال وقوع حوادث را افزایش می دهند، خودداری کنید.
۲. اشخاص حادثه دیده را در پتو و لباس گرم پیچیده، ضمن مراقبت از نقاط آسیب دیده بدن، با دقت آنها را به محل امن منتقل کنید.



۹. قفل زیر چهارچوب های محکم بکوبید. مثل خانه های قدیمی که چهارچوب بتنی از دیوار است. در زمان زلزله از آسانسور استفاده نکنیم.



۸. اگر در زمان زلزله خواب هستید، سرمان را با بالش جفا کنیم. اما اگر خطر آفات جسم سنگین یا پرده ای وجود داشت، از آن فاصله می گیریم.



۷. هر اشیاء پهنه سقفی و لوسترها باشیم.



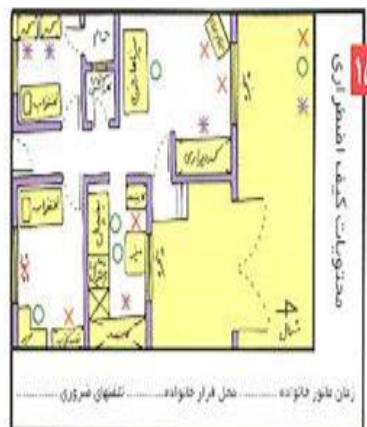
۱۲. راه هوایی مسدود را باز کرده و محل خونریزی را با دستمال فشار دهیم. اندام ها و گردن را با آبله بی حرکت کنیم. برای جلوگیری از صدمه ناشی، مسدود را با احتیاط از زیر آوار بیرون آورده و محل کنیم.



۱۱. اگر زیر آوار گیر کردیم کبریت روشن نکنیم. دهان را با پارچه ببندیم. با سنگ و اشیاء فلزی زده یا سوت بزنیم. فریاد زدن آخرین کار است.



۱۰. اگر در زمان زلزله بیرون از ساختمان هستیم از دیوارها، درخت های بلند، تیر برق و زیر پل ها دوری کنیم.



۱۵. محتویات کیف اضطراری



۱۴. می توانیم از فضای خالی دور نقشه برای نوشتن اطلاعات ضروری استفاده کنیم. مثل محتویات کیف اضطراری، زمان مانور خانوار و غیره.



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

آمادگی خانواده در برابر مخاطرات طبیعی

تابلوی ۲: آمادگی برای زلزله

Family Disaster Preparedness
Earthquake Preparedness



دانشگاه علوم پزشکی ایران
دانشگاه بهداشت
بازار تهران بهداشت عمومی بالیا



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
موسسه عالی تخصصیات سلامت
بازار تهران سلامت در بالیا و نورینیا



معاونت بهداشت
مرکز مدیریت بحران



مرکز مدیریت بحران و اورژانس پزشکی کشور



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
واحد مدیریت و کاهش خطر بالیا



وسایل سنگین و شکننی را در طبقات پایین نگهداری کنیم. آیینیه، شیشه و وسایل سنگین را بالای سرمان نگذاریم و درب کابینت و کمد را قفل نگهداریم.



خانواده ایمنی سازه ای و غیر سازه ای منزل را بررسی می کند، مثل بررسی محکم بودن کابینت و کمد به دیوار، محکم بودن لوستر و پنکه به سقف و استحکام چاه فاضلاب



خانواده ایمنی سازه ای و غیر سازه ای منزل را بررسی می کند. مثل بررسی مقاومت دیوار و سقف، اتصال برق و نشت گاز.



در هنگام زلزله زیر میز محکم، سه گوش دیوار، بغل پخچال بزرگ پناه بگیریم و از پنجره، شیشه، کمد و هر آنچه که پرت می شود یا می افتد دوری کنیم.



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

پروژه طراحی و بررسی اثر بخشی برنامه مردم-محور کاهش خطر و آمادگی مخاطرات طبیعی در جمهوری اسلامی ایران به منظور کاهش بار پیامدهای سلامتی

(رویکرد پیش فعال نظام سلامت به مدیریت خطر بالیا)

(با همکاری و مشارکت نهادهای ذیصلاح)

۶) زمین لرزه

اگر زمین لرزه ای در همین لحظه اتفاق بیفتد، چه می کنید؟

سالانه در جهان، چندین زلزله اتفاق می افتد که برخی از آنها خفیف و نامحسوس و برخی دیگر شدید است و خسارتهای جانی و مالی فراوانی دربر دارد. بنابراین توصیه های ایمنی در زمینه زلزله، نسبت به حوادث دیگر، اهمیت خاصی دارد.

رعایت نکات ایمنی قبل از وقوع زلزله :

از آنجا که زلزله خبر نمی دهد، باید پیش از وقوع آن، تدابیر ایمنی خاص و مهمی به شرح زیر اندیشیده شود :

۱. اجرای دستورالعملهای نحوه قطع جریان آب، برق، گاز و سایر امکانات خدماتی در منزل:
* گاز :

معمولاً شیر اصلی گاز بر روی لوله ورودی و پس از کنتور، نصب می شود و دسته آن به رنگ قرمز یا نارنجی است.
* برق :

فیوز اصلی برق در طبقه همکف یا زیرزمین و در زیر کنتور قرار دارد. در صورتی که در مجتمع های آپارتمانی زندگی می کنید، محل فیوز برق خانه خود را به نام خود مشخص کنید.
* آب :

شیر اصلی ورود آب به منزل در همان محلی است که لوله آب وارد خانه می شود، این شیر، جنب کنتور اصلی قرار دارد.
۲. مکانی را انتخاب کنید که همه اعضای خانواده بعد از وقوع زمین لرزه، در آنجا جمع شوند.

۳. یک یا چند نقطه امن را در هر اتاق انتخاب کنید تا در مواقع ضروری بتوانید به آن نقطه پناه ببرید.

۴. نقاط امن محل کار و سکونت خود را بر روی نقشه ای مشخص کنید و آن را در اختیار نزدیکان خود قرار دهید.

۵. تمرینهای دوره ای نجات از خطرهای زمین لرزه را که در مدارس و از طریق رسانه ها آموزش داده می شود، انجام دهید و این برنامه را هر چند وقت یکبار، تکرار کنید.

۶. دوره کمکهای اولیه به ویژه آموزش احیای قلبی و ریوی را از طریق هلال احمر شهر خود و یا سایر مراجع ذیصلاح بیاموزید.

۷. از استحکام و مقاومت ساختمانهای قدیمی در برابر زمین لرزه مطمئن شوید.

۸. در ساختن بناهای جدید، اصول و مقررات ایمنی و مقاومت ساختمان در برابر زلزله را به دقت رعایت کنید.

۹. محل خواب شما نباید در کنار پنجره، زیر لوستر، تابلو، آینه و سایر اشیای شکننده و آویزان باشد.

۱۰. راهروها و خروجیهای منزل، را بررسی کنید و وسایلی را که ممکن است بعد از وقوع زلزله سد راه شوند از آن مکانها دور کنید.

۱۱. وسایل سنگینی را که هنگام وقوع زلزله ممکن است سقوط کنند؛ مانند کتابها، گلدانهای آویز و لوسترها، را در محل خود محکم کنید.

۱۲. اشیای بزرگ و سنگین را در قفسه های پایین تر قرار دهید و قفسه ها را محکم به دیوار متصل کنید.

۱۳. اشیایی را که در قسمت خارجی ساختمان قرار دارند؛ مانند کولر، گلدانهای پشت پنجره و ظروف مواد غذایی در جای مناسبی قرار دهید و یا در جای خود ثابت کنید.

۱۴. شیروانی و کلاهک دودکشهای بخاری را که در زمان وقوع زلزله ممکن است سقوط کنند، بازرسی کنید.

۱۵. ذخیره آب و غذا (ترجیحاً به صورت کنسرو) به اندازه مصرف سه روز آماده کنید. در صورتی که این ذخایر به صورت کنسرو نباشند، باید هر دو هفته یکبار، آنها را تجدید کرد تا فاسد نشوند.
۱۶. همواره کیف امداد و نجات هلال احمر را در منزل، آماده داشته باشید.
۱۷. مواد شیمیایی سمی و خطرناک را در ظرف پلاستیکی مطمئن و در پایین ترین قسمت گنجی ها و دور از دسترس کودکان قرار دهید.
۱۸. حتماً برای جلوگیری از حوادث ناشی از زلزله، یک کیسول آتش نشانی در منزل داشته باشید و حتی الامکان آن را در آشپزخانه قرار دهید. همچنین نحوه استفاده از آن را بیاموزید و به کلیه اعضای خانواده نیز آموزش دهید.
۱۹. نزدیکترین محلهای امدادرسانی مانند جمعیت هلال احمر، راهداری، درمانگاه، آتش نشانی و قرارگاه نیروی انتظامی را که در هنگام حادثه می توانند به شما کمک کنند، شناسایی کنید.
۲۰. از مهندس طراح ساختمان جهت بررسی ساختمان دعوت به عمل آورید و درباره چگونگی راههای مراقبت از خانه با او مشورت کنید.

رعایت نکات ایمنی هنگام وقوع زلزله: حتماً در هنگام وقوع زلزله به نکات زیر توجه کنید:

۱. اگر ساختمان مسکونی شما با خطر ریزش، روبه رو است، به پناهگاهها یا نقاط امن بروید.
۲. از آسانسور، استفاده نکنید و از اشیای بلند، سنگین و ناپایدار فاصله بگیرید.
۳. اگر در داخل ساختمان هستید روی زمین بنشینید و به کمک بازوها و دستهای خود، سر و پشت گردن را محافظت کنید، یا اینکه زیر یک میز محکم بنشینید و به پایه آن بچسبید؛ و یا زیر درگاهی یا گوشه های اتاق بایستید.
۴. اگر در اتومبیل هستید، آن را در سمت راست خیابان متوقف کنید تا سمت چپ، برای عبور خودروهای امدادی، باز باشد، سپس اتومبیل را خاموش کنید ولی کلید را از جایش بیرون نیاورید. در داخل اتومبیل بمانید و از رادیو برای گرفتن اطلاعات بیشتر کمک بگیرید.
۵. در، رو یا زیر پُلها یا گذرگاهها رانندگی نکنید.
۶. اگر در فروشگاه، سینما یا ساختمانهای پر ازدحام هستید، از هجوم به سمت درهای خروجی خودداری کنید. فقط سعی کنید از ویرینهها، قفسه ها و سایر اشیای سنگین فاصله بگیرید.
۷. در صورتی که روی ویلچر هستید به جای امن پناه ببرید.
۸. اگر در آزمایشگاهها و مکانهای مشابه هستید تا حد امکان از مواد شیمیایی دور شوید.
۹. برای دریافت آخرین اطلاعات و راهنمایی لازم به رادیو گوش دهید.
۱۰. از تلفن، جز در موارد ضروری، استفاده نکنید، خطوط تلفن باید برای تماسهای ضروری آزاد باشد.
۱۱. اگر هنگام وقوع زمین لرزه در حال خارج شدن از ساختمان و یا خارج از آن هستید، اولین کاری که باید انجام دهید این است که سر خود را در مقابل خطر ریزش به کمک اشیایی مانند کیف، کتاب و یا تخته محافظت کنید. در صورت در دسترس نبودن این اشیاء، از پشت دستتان استفاده کنید.
۱۲. اگر در خارج از منزل هستید به نقطه امنی دور از ساختمانها، درختان و سیمهای برق پناه ببرید.
۱۳. مراقب خیابانهای دارای شکستگی، شکافهای زمین، آتش سوزی و ترکیدگی لوله های آب باشید تا هنگام گریز از خانه، صدمه نبینید.

۱۴. فوراً از خیابانها و کوچه های تنگ و باریک خارج شوید.
۱۵. از پلهای عابر پیاده و پلهای ماشین رو، دور شوید.
۱۶. از دیوارهای سنگ کاری شده، بخاری دیواری و شیشه های بزرگ فاصله بگیرید.
۱۷. تا توقف کامل زلزله، در جای خود بمانید.
۱۸. کپسول آتش نشانی مناسبی در منزل داشته باشید، در مورد نحوه استفاده از آن، آموزش ببینید و حتی الامکان آن را در آشپزخانه قرار دهید.
- الف. اگر در داخل ساختمان هستید:**
۱. آرامش خود را حفظ کنید و دیگران را نیز به آرامش فراخوانید.
 ۲. برای مقابله با خطرهای ناشی از پس لرزه احتمالی، آماده باشید.
 ۳. برای پیشگیری از وقوع آتش سوزی، جریان برق را قطع کنید و شیر گاز را ببندید. اگر شیر گاز شکسته است و بستن آن امکان پذیر نیست، به سرعت محل را ترک کنید.
 ۴. اگر آب هنوز در لوله ها جریان دارد، چندین ظرف آب ذخیره کنید و شیر را ببندید. در صورتی که جریان آب قطع شده است، برای تهیه آب ضروری، از قالبهای یخ درون یخچال و منبع آب استفاده کنید.
 ۵. در محلهایی که بوی گاز استشمام می شود از روشن کردن کبریت، فندک، سیگار و چراغ، خودداری کنید.
 ۶. اگر آتش سوزی در داخل ساختمان رخ داده است، فوراً برای جلوگیری از سرایت آن به سایر مناطق، آتش را مهار کنید. اگر آتش سوزی تا حد زیادی گسترش یافته است، محل را ترک کنید.
 ۷. برای نجات مجروحان و زیر آوارماندگان، به خصوص افراد آسیب پذیر نظیر کودکان، سالمندان، معلولان و بیمارانی که در همسایگی شما هستید، بشتابید.
 ۸. افرادی را که به شدت مصدوم شده اند، حرکت ندهید، مگر آنکه خطر خفگی، آنها را تهدید کند.
 ۹. رادیوی خود را روشن بگذارید تا از آخرین اخبار و دستورالعملها مطلع شوید.
 ۱۰. از تلفن، جز در مواقع ضروری استفاده نکنید. اشغال نبودن تلفن به کسانی که از حادثه نجات یافته اند امکان می دهد که با شما تماس بگیرند و شما را راهنمایی کنند.
 ۱۱. از مصرف مواد خوراکی آلوده و یا موادی که در معرض شیشه های شکسته قرار گرفته اند خودداری کنید.
 ۱۲. منزل را بازدید کنید تا از خرابیهای مخفی، مطلع شوید.
 ۱۳. اگر بوی گاز به مشامتان می رسد، کلید برق را زنید و از وسایل برقی به هیچ وجه استفاده نکنید. به سرعت شیر اصلی گاز را ببندید و در صورت امکان، درها و پنجره ها را باز کنید.
 ۱۴. تا حد امکان برای پیدا کردن مکانهای نشست گاز و نقاطی که در معرض خطر آتش سوزی هستند از چراغ قوه استفاده کنید.
 ۱۵. در ساعتهای اولیه بعد از سانحه، از غذاهای کنسروی استفاده کنید و از روشن کردن وسایل پخت و پز غذا خوددای کنید. در صورت ضرورت به کارگیری این وسایل، سعی کنید از گاز سفری و یا منقل ذغالی در خارج از خانه استفاده کنید.
 ۱۶. درب کمد ها و قفسه ها را، در مواقع ضروری، با احتیاط باز کنید و مراقب سقوط اشیاء باشید.
 ۱۷. از شایعه پراکنی پرهیز کنید.

ب. اگر در خارج از ساختمان هستید:

۱. از تجمع در خیابانها بپرهیزید و مسیرها را، برای عبور و مرور وسایل نقلیه امدادی، باز بگذارید.
۲. به تماشای مناطق اطراف نروید و از نزدیک شدن به ساختمانهای تخریب شده خودداری کنید.
۳. به سیمها و کابلهای برق، دست نزنید.
۴. با امدادگران و نیروهای انتظامی در امر کمک رسانی همکاری کنید ولی مانع و مزاحم فعالیت آنها نشوید.
۵. بعد از وقوع زمین لرزه، افراد زیادی می توانند به شما کمک کنند. با والدین و مربیان خود صحبت کنید یا از آنها بخواهید در مورد چیزهایی که شما را ناراحت می کند، با مددکاران هلال احمر، صحبت کنند.
۶. بعد از زمین لرزه، از ناحیه تخریب شده دور شوید تا آن ناحیه پاکسازی شود.
۷. تجهیزات کمکی را برای احتمال وقوع زمین لرزه های بعدی نگهداری کنید.
۸. سعی کنید، تا سه روز پس از حادثه، از خودروی شخصی استفاده نکنید.

برنامه ریزی کنید و آماده باشید.

زمین لرزه، در بیشتر نقاط ایران، بدون هشدار قبلی رخ می دهد. از کلیه افراد خانواده بخواهید، برای آمادگی در موارد اضطراری، فهرست زیر را تکمیل کنند. سپس دور هم جمع شوید تا در مورد برنامه زمین لرزه خانه شخصی تان بحث کنید و تصمیمهای قطعی بگیرید. فهرستی از یک یا چند نقطه امن در هر اتاق خانه تهیه کنید و درباره آنها با هم مشورت کنید.

اتاق خواب.....

اتاق نشیمن.....

آشپزخانه.....

یک نقطه امن برای ملاقات یکدیگر بعد از توقف زلزله انتخاب کنید.

نقطه ملاقات.....

یکی از اعضای خانواده یا یک دوست را که خارج از شهر زندگی می کند، به عنوان فرد مورد تماس خانوادگی، انتخاب کنید.

نام فرد مورد تماس خانواده.....

نشانی و شماره تلفن.....

کیف امداد و نجات را آماده کنید.

محل قرار دادن کیف امداد و نجات.....

دستورالعملهای مربوط به نحوه قطع برق، گاز، آب، تلفن و ... را بنویسید.

دستورالعملها تکمیل شده است؟

کابینتهایی که اشیای سنگین، شکستنی و قیمتی در آنها قرار می گیرد، را با چفت و پیچ محکم کنید.

آیا چفتهای / پیچها نصب شده اند؟

آب گرمکن به دیوار متصل شده است؟

قفسه های کتاب را به دیوار پیچ کنید.

قفسه ها پیچ شده است؟

مراحل امداد رسانی در بلایای طبیعی

الف) آمادگی و انتظار

این مرحله قبل از وقوع حادثه می باشد که برای به حداقل رساندن خسارات آن در نظر گرفته می شود که شامل فعالیتهای زیر می باشد.

۱- آموزش افراد جامعه: مهمترین مسئله قبل از وقوع بلایای طبیعی جهت کاهش خسارات جانی و مالی میزان آگاهی افراد جامعه از حوادث و نحوه برخورد با آن می باشد.

۲- تربیت نیروی انسانی متخصص: قبل از وقوع حوادث باید نیروی انسانی مناسب را آموزش داده و همیشه جهت امداد رسانی به منطقه حادثه دیده آماده نگه داشت.

۳- ساخت بناها در منطقه مناسب و به صورت استاندارد: جهت ساخت بنا در منطقه مناسب می توان از کارشناسان زمین شناسی استفاده نمود و محل مناسب را انتخاب کرد یا در صورت نیاز به ساخت بنا در این نقاط با استفاده از استانداردهای موجود ساختمان را محکم بنا کرد.

۴- تکمیل و آماده نگه داشتن وسایل امداد و نجات:

جهت تکمیل وسایل امداد رسانی بایستی همیشه با شرکتهای سازنده این گونه تجهیزات در ارتباط بوده و بتوان وسایل مورد نیاز را تهیه نمود. بعضی از وسایل و تجهیزات امدادی نیز نیاز به نگهداری ویژه ای دارند و بایستی در مکانهای مناسب نگهداری شوند و طی مدتی دوباره بررسی و آزمایش شوند تا از سالم بودن و کارایی آن مطمئن شد.
ب) اعلام خطر

اعلام خطر هنگام یا بعد از وقوع حادثه می باشد و ممکن است به صورتهای زیر از وقوع آن مطلع شویم:

۱- سانحه در نزدیک یا در منطقه ما روی می دهد.

۲- از طریق چارت بندی امدادی

۳- اطلاع یافتن از طریق رسانه ها مانند رادیو، تلویزیون و ...

ج) عملیات امداد و نجات

پس از وقوع حادثه هم زمان و یا قبل از ورود نیروهای امدادی از شهرهای مجاور عملیات امداد و نجات انجام می پذیرد و شامل مراحل زیر می باشد:

۱. برقراری ارتباط با شهرهای پیرامون:

پس از وقوع حادثه مدیریت حوادث در منطقه آسیب دیده باید با در نظر گرفتن نوع خسارات و تلفات احتمالی و نیازهای مردم با شهرهای پیرامون تماس گرفته و در خواست کمک نماید. در سازمان امداد کشور شهرها و یا استانهای معین (جفت) وجود دارد که در صورت دریافت خبر به حالت آماده باش درآمده و در صورت نیاز به منطقه اعزام می گردند و یا فقط کمکهای خود را از قبیل چادر، مواد غذایی و ... ارسال می کنند.

۲. تلاش برای مهار سانحه:

در حوادث و سوانح یکی از عوامل ایجاد خسارت که در زلزله بیشتر می باشد آتش سوزی است که مدیریت سانحه در

منطقه بایستی خود را برای مقابله و جلوگیری از آن آماده سازد که بهترین راه و اولین راه قطع جریان برق و گاز در این مناطق می باشد.

۳. عملیات جستجو و نجات:

در بعضی از عملیاتهای امداد رسانی نیاز به عملیات طولانی مدت نمی باشد زیرا بناها به طور کلی تخریب نشده یا آسیب جدی ندیده اند در این گونه موارد عملیات امداد رسانی بدین صورت انجام می گیرد که ابتدا افراد گروه امدادی به دسته های مختلفی تقسیم می شوند و هر کدام از افراد به بررسی نقاط مختلفی از منطقه آسیب دیده می پردازند و میزان خسارات وارده را بررسی و حتی الامکان برای هر خانوار شناسنامه امدادی تکمیل می کنند. کلیه ساختمانها باید از نظر قابل سکونت بودن مورد بررسی قرار گیرند. در صورت امکان سعی شود تا اقلام توزیعی بین آسیب دیدگان به یک اندازه باشد. به خاطر داشته باشید که افرادی نیز در منطقه آسیب دیده هستند که هیچ گونه خسارت مالی ندیده اند یا خسارت وارده به آنها ناچیز می باشد ولی آنها نیز از شما تقاضای کمک دارند. مراقب باشید که با این گونه افراد چگونه ارتباط برقرار نمایید تا در منطقه تنش ایجاد نشود. سعی کنید اعتماد افراد را نسبت به خود جلب کنید ولی به آنها دروغ نگوئید یا قول بی اساس ندهید و در حیطه مسوولیتها و وظایف خود عمل کنید. معمولاً در این گونه حوادث پس از گذشت چند روز منطقه به حالت عادی خود بازمی گردد که در این موقع سازمانها و نهادهای دیگر نسبت به بازسازی و تعمیر بعضی از بناها که قابل سکونت نیستند اقدام خواهند کرد. حال اگر سانه وسیع باشد و تخریب بناها را در بر داشته باشد پس از وقوع آن عملیات جستجو و نجات افراد زیر آوار آغاز می شود که گروههای امدادی به تیم های مختلف تقسیم می شوند و هر تیم مسوول تجسس در قسمتی از منطقه می باشد در کنار گروه تجسس و نجات گروههای دیگری نیز فعالیت می کنند مانند کمکهای اولیه، تریاژ، پشتیبانی، اطفای حریق و ... که کار کلیه این گروهها وابسته به یکدیگر می باشد.

۴. تریاژ:

تریاز به معنی تقسیم بندی افراد صدمه دیده در حادثه می باشد که برای هر مرحله ای متفاوت می باشد. جهت انجام اقدامات پزشکی برای مصدومان ابتدا یک تیم تریاژ تشکیل شده و مصدومان را از لحاظ آسیبهای وارده به وسیله نوارهای رنگی مخصوص و یا کارتهای ویژه تقسیم بندی می کنند تا بتوان مصدومان را به ترتیب اولویت انتقال و اقدامات پزشکی را برای آنها انجام داد.

۵. درمان و مراقبتهای پزشکی از مجروحان:

جهت اقدامات پزشکی اولیه در منطقه بیمارستانهای صحرایی احداث می گردد و حتی الامکان مصدومان در این مراکز درمان می شوند و در صورت نیاز به بیمارستانهایی در شهرهای مجاور اعزام می شوند.

۶. مرحله عادی سازی :

معمولاً این مرحله همزمان با عملیات امداد و نجات یا کمی بعد از آن اجرا می شود که شامل اقدامات زیر می باشد.

ایجاد سرپناه اضطراری

برای ایجاد سرپناه موقت بهترین وسیله استفاده از چادر های امدادی می باشد بسته به نوع سانه و در صورت نیاز اردوگاههای امدادی احداث می شود. که در حوادث با وسعت کم معمولاً این کار صورت نمی گیرد و چون افراد آسیب دیده تمایل دارند که در محل خانه خود باشند در همان محل عمل چادر زنی انجام می شود.

تامین آب آشامیدنی سالم:

معمولا بعد از حوادث بزرگ به علل مختلفی آبهای منطقه آلوده می شوند و چون اکثر بیماریها توسط آب آلوده منتقل می شود نیاز به تامین آب آشامیدنی سالم در منطقه می باشد که این امر را با استفاده از تانکرهای مخصوص انجام می گیرد.

تغذیه افراد آسیب دیده

یکی از مهمترین بخشهای امداد رسانی در مراحل اولیه حوادث بزرگ تغذیه افراد آسیب دیده می باشد که در روزهای اول معمولا کنسرو و غذاهای سرد می باشد ولی پس از گذشت چند روز جیره غذایی خشک بین حادثه دیدگان توزیع می گردد تا خود نسبت به طبخ غذا اقدام نمایند.

تدفین جان باختگان

تدفین جان باختگان پس از شناسایی توسط خانواده متوفی انجام شود زیرا هم از لحاظ بهداشتی و هم از لحاظ روحی بسیار موثر می باشد.

ایجاد امنیت

در حوادث و سوانح بزرگ معمولا افراد سودجو در خود منطقه یا از شهرهای مختلف اطراف به منطقه آمده و شروع به دزدی و غارت اموال می کنند که وظیفه ایجاد امنیت و حفاظت از اموال مردم به عهده نیروی انتظامی و امدادی منطقه می باشد.

بازسازی و توانبخشی

این مرحله پس از عملیات امداد رسانی و پس از گذشت مدتی از حادثه می باشد که بستگی به نوع و وسعت حادثه مدت زمان آن متفاوت می شود که برای این امر بایستی کارهای زیر انجام پذیرد.

۱- ساختن خانه های جدید توسط دولت

۲- اختصاص دادن وام به حادثه دیدگان جهت جبران خسارات

۳- ساخت زیر بناهای اساسی منطقه

توصیه های مراقبت از بیماریهای واگیر در بلایا:

دستهایتان را مرتب با آب و صابون شستشو دهید و به

هنگام بروز اسهال و مسمویت غذایی از مایعات

سالم و خوراکی (ORS) استفاده کنید و فوراً به نزدیکترین

اکپ بهداشتی مراجعه کنید.



در صورت داشتن علائم بیماری هنگام سرفه و یا عطسه بینی و دهان خود را با دستمال بپوشانید و در صورت تب بالا، سرفه زیاد، بیحالی و گلودرد به پزشک اکیپ بهداشتی درمانی یا بهورز مراجعه کنید.

در چادرها حتی المقدور از بیمارانی که دارای علائم بیماری تنفسی (آنفلوآنزا) هستند فاصله بگیرید و به آنها آموزش دهید از ماسک استفاده کنند.

در صورت حیوان گزیدگی بلافاصله محل زخم را با آب و صابون به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه شستشو دهید و به نزدیکترین اکیپ مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

از ریختن و پراکنده کردن زباله در اطراف چادرها و سایر مناطق خودداری کنیم و در صورت پراکندگی زباله در کنار چادرها به کمک اهالی آنها را جمع آوری کنیم

بعد از جمع آوری زباله ها در کیسه زباله را محکم ببندیم و در محلی دور از چادرها و در محل تعیین شده قرار دهیم

توصیه های مراقبت از بیماریهای غیرواگیر در بلایا:

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

به اندازه مصرف حداقل یک هفته از دارو و مواد مصرفی مورد نیازتان

(قرص ، آمپول ، سرنگ ، پنبه الکلی ، گلوکومتر، نوار تست واسپری آسم ...)

را ذخیره کنید که در شرایط اضطرار بتوانید از یک سرنگ و یا سر سوزن برای

دفعات متعدد تزریق استفاده کنید (اما هیچ گاه از سر سوزن و سرنگ اشتراکی

استفاده نکنید).

مواد خوراکی کربوهیدراتی با ماندگاری طولانی (مثل بیسکویت و شکلات و...) را برای مصرف حداقل ۲ وعده

همچنین یک بطری آب در کیف ذخیره کنید.

ترجیحا یک عدد چراغ قوه با باتری اضافه و رادیو کوچک در کیف قرار دهید.

ویال انسولین و قلم انسولین را می توان در دمای اتاق نگهداری کرد (از تابش مستقیم نورافتاب ؛ حرارت و

سرما دور نگه داشته شود) و توجه شود که محتوی ویال ها یا قلم ها شفاف باشد.

چنانچه کودک شما مبتلا به تالاسمی شدید (ماژور) است و زمان تزریق خون وی فرا رسیده است به

امدادگران بهداشتی اطلاع دهید.





توصیه های حمایت‌های روانی، اجتماعی در بلایا:

در صورتی که به دنبال بحران 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 علامت 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 ضربان قلب نگرانی و ترس از اتفاق مجدد حادثه.

سعی کنید خود را به یک مکان امن برسانید و تنها نمانید با افراد آشنا گفتگو کنید چون باعث کاهش فشارهای روانی میشود.

بهتر است که بنشینید یا دراز بکشید بدن خود را شل و رها کنید و چند نفس عمیق با بینی بکشید و رها کنید

در ذهنتان به اتفاقات مثبت و خوشایند فکر کنید و از تغذیه خود غفلت نکنید.

فعالیت کنید به یک کار مرتبط با شرایط فعلی بپردازید.

شما (والدین یا افراد بزرگتر، پزشکان و کارشناسان بهداشتی) به کودکان اطمینان دهید خطر طوفان، سیل و... آنها را تهدید نمی کند

به افراد اجازه دهیم تا احساسات خود را بروز دهند و مانع مانع گریه کردن آنها نشویم

واکنش کودکان به ترس از طوفان طبیعی است. بازی کردن به کودکان کمک می کند تا زودتر مشکلاتشان بر طرف گردد.

بچه ها در کنار والدین و آشنایان آرامش بیشتری دارند، آنها را از خود جدا نکنیم

توصیه های ضروری بهداشت محیط و ایمنی در بلایا:

نظافت اتاقک توالت ها را حتما رعایت کنیم و از انداختن سنگ،

پارچه بداخل چاهک توالت‌ها یی که امکان گرفتگی دارند خودداری نماییم.

کانونهای آلودگی از قبیل فاضلاب، زباله، فضولات را شناسایی و

برای پاکسازی و سمپاشی و گندزدایی به مسئولین بهداشتی اطلاع دهیم.

توصیه های اکیپ های بهداشتی را جدی گرفته و به آن عمل نماییم.



برای جلوگیری از آتش سوزی از پختن غذا داخل چادر خودداری کنید

تهیه وسایل اطفای حریق و در دسترس بودن آنها ضروری بوده و دادن آموزش به افراد برای به کار گرفتن آنها ضروری است.

در صورت استفاده از فانوس برای روشنایی به منظور جلوگیری از آتش سوزی از آویختن آن خودداری کنیم. در صورت بروز آتش سوزی سریعاً طنابهای چادر آتش گرفته را بریده و چادر را بخواهیم.

در موقع بارش باران از کشیدن دست و انگشت روی چادر بدلیل نفوذ آب به داخل چادر خودداری کنیم.

در صورت رطوبت در منطقه هر روز زیر اندازها بیرون آورده شده و کناره های چادر را جهت گردش هوا بالا بزنیم.

نظافت داخل و بیرون چادر را به جهت جلوگیری از رشد و تجمع حشرات مزاحم رعایت کنیم.

دفع زباله تا فاصله ۲ کیلومتری منطقه مسکونی انجام پذیرد.

توصیه های ضروری تغذیه هنگام بلایا:

حتی الامکان از غذاهای کنسرو شده مختلف

(تن ماهی، لوبیا، عدس و) و مناسب

(با توجه به تاریخ تولید و انقضاء) استفاده نمایید.

بیاد داشته باشید از مصرف کنسروهای آسیب دیده

(قوطی کج سوراخ شده، باد کرده) اجتناب نمایید

مواد غذایی غنی شده با ویتامینها و املاح یا از

مکملهای دارویی ویتامینها و املاح استفاده کنید.

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.

در ماه های سرد توام با بارندگی، مواد غذایی را از انجماد و مواد غذایی خشک را از رطوبت محافظت نمود.

از نگهداری غذاهای پخته شده در چادر جدا " خودداری نماییم.

در صورت سرد بودن هوا (دمای پایین تر از ۴+ درجه سانتی گراد) مواد غذایی باقیمانده را در هوای سرد

بیرون نگهداری کنید به یاد داشته باشید گوشت چرخ شده به هیچ وجه نگهداری نکنید

به جای حمل گوشت از نگهداری دام های زنده و مصرف تدریجی آن ها استفاده شود.

در شرایط بحران ، غذای پرانرژی، قاشق و نی برای معلولین فراهم نمایید.



سبزی و میوه های خام را قبل از مصرف بایستی سالم سازی کنیم و از مصرف غذاهای کپک زده، ترشیده، آلوده به حشرات خود داری نمائید.

حداقل پنج دقیقه شیر را بجوشانید.

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.

برای پیشگیری از سوء تغذیه مردان باردار و کودکان زیر دو سال باید مکملهای آهن و مولتی ویتامین و اسید فولیک خود را از امدادگران تهیه کنید.

در برنامه ریزی تغذیه همگانی باید نیازهای اضافی زنان باردار و شیرده مد نظر قرار گیرد همچنین برای کودک زیر ۲ سال به ازاء هر دو روز یک بسته غذای کمکی آماده تهیه کنید.

واکسیناسیون کودک خود را مطابق جدول واکسیناسیون ادامه دهید. و حتما کودکان خود را با شیر مادر تغذیه نمایید

توصیه های ایمنی به والدین در برابر وقوع زلزله

الف: توصیه های ایمنی قبل از زلزله

- ۱- منزل خود را براساس اصول مهندسی زلزله بسازید و در این مورد از افراد متخصص بهره بگیرید.
- ۲- با صحبت در مورد زلزله، اعضای خانواده را با این پدیده آشنا کرده تا ترس حاصل از آن کاهش یافته و در نتیجه در هنگام بروز حادثه عملکرد صحیحی داشته باشند.
- ۳- در راستای امر فوق برای فرزندان کتاب و فیلم های آموزشی تهیه کنید و با هم آنها را بررسی کنید.
- ۴- با شرکت در کلاس های هلال احمر اصول کمک های اولیه را آموخته و به اعضای خانواده آموزش دهید.
- ۵- با مراکزی که در خصوص ایمن سازی فعالیت دارند، جهت کسب اطلاعات بیشتر ارتباط داشته باشید.
- ۶- جهت تبادل نظر با دبیران، بامدرسه فرزندان خود در ارتباط باشید.
- ۷- نقاط ضعف منزل را شناسایی کرده و آنها رفع کنید.
- ۸- نقاط امن منزل را به اعضای خانواده معرفی کنید. (مانند: زیر میزهای محکم، چارچوب در، کنار بعضی از دیوارهای داخلی، گوشه اتاق)
- ۹- نحوه ی پناه گیری را خود آموخته و به اعضای خانواده نیز آموزش دهید.
- ۱۰- راههای خروج اضطراری را به اعضای خانواده نشان دهید.
- ۱۱- در طی سال حداقل دو بار مانور زلزله را انجام دهید.
- ۱۲- شیشه را بانوار چسب یا نایلون های بی رنگ ایمن کنید.
- ۱۳- میز مطالعه و مبلمان را از پنجره دور کنید.
- ۱۴- لوازم سنگین مانند گلدان را از سقف آویزان نکنید و تا حد امکان لوازم پلاستیکی سبک را جایگزین لوازم شیشه ای کنید.

- ۱۵- لامپ‌های مهتابی را با حفاظ ایمن کنید.
- ۱۶- جعبه کمک‌های اولیه و کپسول آتش‌نشانی را تهیه کرده، نحوه استفاده از آن را آموخته و به اعضای خانواده نیز آموزش دهید.
- ۱۷- لوله گاز و آب را به شیر برش خود کار مجهز کنید.
- ۱۸- بهتر است در منزل از آبگرم‌کن ایستاده استفاده کنید زیرا آب داخل مخزن آن بعد از زلزله بسیار مفید است و آن را توسط اتصالات مخصوص به دیوار محکم کنید.
- ۱۹- کیف ایمنی را تهیه کرده و در جای امن قرار دهید.
- ۲۰- مواد آتش‌زا و خطرآفرین را از خانه دور کنید.
- ۲۱- در مسیر پله‌ها و راهرو وسایلی مانند گلدان، سطل زباله و غیره قرار ندهید تا هنگام خروج اضطراری مشکل آفرین نباشند.
- ۲۲- برای هر یک از اعضای خانواده کارت شناسایی تهیه کنید؛ به‌طوریکه همیشه آن را به‌همراه داشته باشند. مشخصات کارت:

- مشخصات فردی
- آدرس منزل
- تلفن(های) تماس ضروری
- گروه خونی
- بیماری خاص و داروی ویژه در صورت ابتلا

ب: توصیه های ایمنی در هنگام زلزله

- ۱- خونسردی و آرامش خود را حفظ کنید.
- ۲- به سمت درب خروج هجوم نبرید.
- ۳- از آسانسور استفاده نکنید.

ب-۱- داخل منزل:

- ۱- به زیر میزرفته و با دو دست محکم پایه‌های میز را بگیرید.
- ۲- در چهارچوب در، گوشه اتاق و زیر ستون های اصلی نیز می‌توانید پناه بگیرید.
- ۳- اگر در طبقات زیرزمین هستید، در مکانی امن جای گرفته و تا پایان لرزش آنجا بمانید.
- ۴- در راه پله با دو دست سر را گرفته، بنشینید و خود را به یک سمت پله بکشانید و از بالا یا پایین رفتن پرهیزید.
- ۵- از قفسه‌ها فاصله بگیرید.

ب-۲- داخل حیاط:

- ۱- ضمن حفظ آرامش از دیوار و ساختمان منزل فاصله بگیرید.
- ۲- در جای مناسب نشسته و با دو دست سر خود را بگیرید.

ب-۳- در خیابان:

- ۱- از ساختمان‌های بلند و تیرهای برق فاصله بگیرید و ضمن این کار مراقب اطراف نیز باشید. (مثل سایر افراد و اتومبیل‌ها و غیره)
- ۲- به فضای باز رفته و در مکانی امن پناه بگیرید.
- ۳- اگر فضای باز و امن در دسترس نبود، به کنار ماشین‌هایی که پارک شده‌اند بروید، بنشینید و با دو دست محکم از سر خود محافظت کنید.

ب-۴- در جاده:

- ۱- اگر در حال رانندگی هستید، با حفظ آرامش اتومبیل را هدایت کرده و در صورت امکان آن را در یک مکان مناسب پارک کرده و از آن فاصله بگیرید زیرا امکان برخورد سایر اتومبیل‌ها وجود دارد.
- ۲- اگر به‌عنوان مسافر در داخل اتومبیل یا اتوبوس حضور دارید، با دو دست، محکم صندلی یا میله اتوبوس را گرفته و سر خود را به پایین خم کنید.

توجه:

- در هنگام زلزله در صورتی از جای خود حرکت کنید که مطمئن باشید، حداکثر در عرض ۱۰ ثانیه به مکان امن خواهید رسید. در غیر این صورت در نزدیکترین مکانی که امنیت نسبی دارد پناه بگیرید.
- در تمام حالات اگر نزدیک درب خروجی طبقه همکف هستید، با احتیاط خارج شده و به فضای باز و مکان امن بروید و مراقب اشیاء پرتابی از ساختمان‌ها باشید.
- در تمام حالات تا اتمام لرزش‌ها در جای خود ثابت بمانید و پس از آن ضمن اطمینان از سلامتی خود، با احتیاط از محیط خارج شده و به فضای باز و مکان امن بروید.

ج: توصیه‌های ایمنی بعد از زلزله

- ۱- خونسردی و آرامش خود را حفظ کنید.
- ۲- بعد از اتمام لرزش‌ها و پس از بررسی و اطمینان از وضعیت سلامتی خود، با احتیاط از محل خارج شوید و به محیط امنی بروید.
- ۳- اعضای خانواده که زیر آوار نمانده‌اند را پیدا کرده و از وضعیت سلامتی آن‌ها اطمینان حاصل کنید.
- ۴- در صورت آسیب دیدگی جزئی به کمک دیگران، خود را به‌صورت سرپایی مداوا کرده و سپس به کمک سایرین و زیر آوارماندگان بشتابید.
- ۵- مجروحین را بسیار با احتیاط حرکت دهید.
- ۶- از تجمع بی‌مورد در اطراف مجروحین بپرهیزید.
- ۷- به نیروهای انتظامی و هلال احمر کمک کنید و از دستورات آنها پیروی کنید.
- ۸- از وارد شدن به محل‌های نیمه تخریب بپرهیزید.
- ۹- به محض استشمام بوی گاز در صورت امکان فلکه اصلی را قطع کنید و اگر نتوانستید، فوراً محل را ترک کنید.
- ۱۰- آتش‌سوزی‌های کوچک را مهار کنید.

- ۱۱- جهت جلوگیری از شیوع بیماری، مواد آلوده را از محیط دور ساخته یا با خاک بپوشانید.
- ۱۲- از طریق رادیو ترانزیستوری از دستورات مسئولین مطلع شده و از آنها پیروی کنید.
- ۱۳- مراقب پس لرزه‌ها باشید.
- ۱۴- مکانی امن را جهت استراحت و ذخیره مواد دارویی و غذایی آماده کنید.
- ۱۵- مواد دارویی و غذایی را به موقع و صحیح مصرف کنید تا بعداً دچار مشکل نشوید.
- ۱۶- در موارد بسیار ضروری، از تلفن استفاده کنید.
- ۱۷- جهت روشنایی محیط از چراغ قوه استفاده کنید زیرا روشن کردن کبریت ممکن است باعث انفجار شود. (به علت نشت گاز)
- ۱۸- بعد از زلزله ساختمان را مورد بررسی قرار داده و به محل‌های ترک خورده وارد نشوید و برای تعمیر آنها برنامه‌ریزی کنید.

در پایان یادآور می‌شویم که ما زمانی از زلزله کمتر آسیب خواهیم دید که:

*** ساختمان براساس اصول مهندسی زلزله ساخته شده باشد.**

**** اگر اقدامات قبل و حین زلزله با دقت انجام گرفته شده باشد، سپس اقدامات فوق می‌توانند به ماکمک کنند.**

**** اگر اقدامات قبل و حین زلزله با دقت انجام گرفته شده باشد، سپس اقدامات فوق می‌توانند به ماکمک کنند.**



مرکز مدیریت شبکه
و دفتر سلامت جمعیت خانواده و مدارس



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی



دفتر مدیریت و کاهش خطر بلای
کبد بهداشت کارگروه سلامت در مدارس غیررسمی

راهنمای آموزش آمادگی خانوار برای بلایا (DART)

تدوین:

دکتر علی اردلان، خانم هما یوسفی، دکتر مهدی تقی یمانی، خانم شهرزاد والاقر، خانم میثرا توحیدی



در این برنامه:

- منظور از بلایا و شرایط اضطراری عبارتند از: زلزله، سیل، خشکسالی، طوفان، رانش زمین، سرما یا گرمای شدید، آتش سوزی و غیره
- لازم است ارزیابی آمادگی در برابر بلایا حداقل سالی یکبار برای هر خانوار تحت پوشش برنامه انجام گیرد. گروه هدف در هر خانواده، مادر (زن) خانواده است.
- لازم است هر خانوار حداقل سالی یکبار برای آمادگی در برابر بلایا مورد آموزش قرار گیرد.
- برنامه آموزش توسط اعضای تعریف شده در بسته خدمتی و بر اساس بسته آموزشی مربوطه و **فلوچارت های زیر** انجام می گیرد.

توجه: بهتر است برنامه آموزش خانوار در مرکز، به صورت هفتگی و در روز رابطین تثبیت گردد. این کار موجب می شود علاوه بر امکان

استفاده از ظرفیت رابطین بهداشت جهت آموزش خانوار، از حضور قطعی مسئول رابطین جهت نظارت بر اجرای برنامه مطمئن شد. ضمن

اینکه این کار موجب می شود آن روز هفته برای مردم منطقه به عنوان روز آموزش خانوار برای بلایا شناخته شود.

روند آموزش در یک جلسه فردی یا گروهی

(۱) دستورالعمل حاضر را مطالعه نمایید. این دستورالعمل به شما کمک می کند تا آموزش را ارایه دهید و به سوالات احتمالی پاسخ دهید.

(۲) تکمیل فرم ارزیابی آمادگی خانوار برای بلایا

(۳) تابلوهای آموزشی را به ترتیب زیر آموزش دهید:

الف) آمادگی در برابر تمام مخاطرات (اولویت سال اول اجرای برنامه)

ب) آمادگی در برابر زلزله (اولویت سال اول اجرای برنامه)

ج) آمادگی در برابر سیل (اولویت سال دوم اجرای برنامه + تابلوهای الف و ب)

د) سامانه هشدار اولیه (اولویت سال دوم اجرای برنامه + تابلوهای الف و ب)

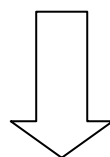
ه) اطفای حریق (اولویت سال دوم اجرای برنامه + تابلوهای الف و ب)

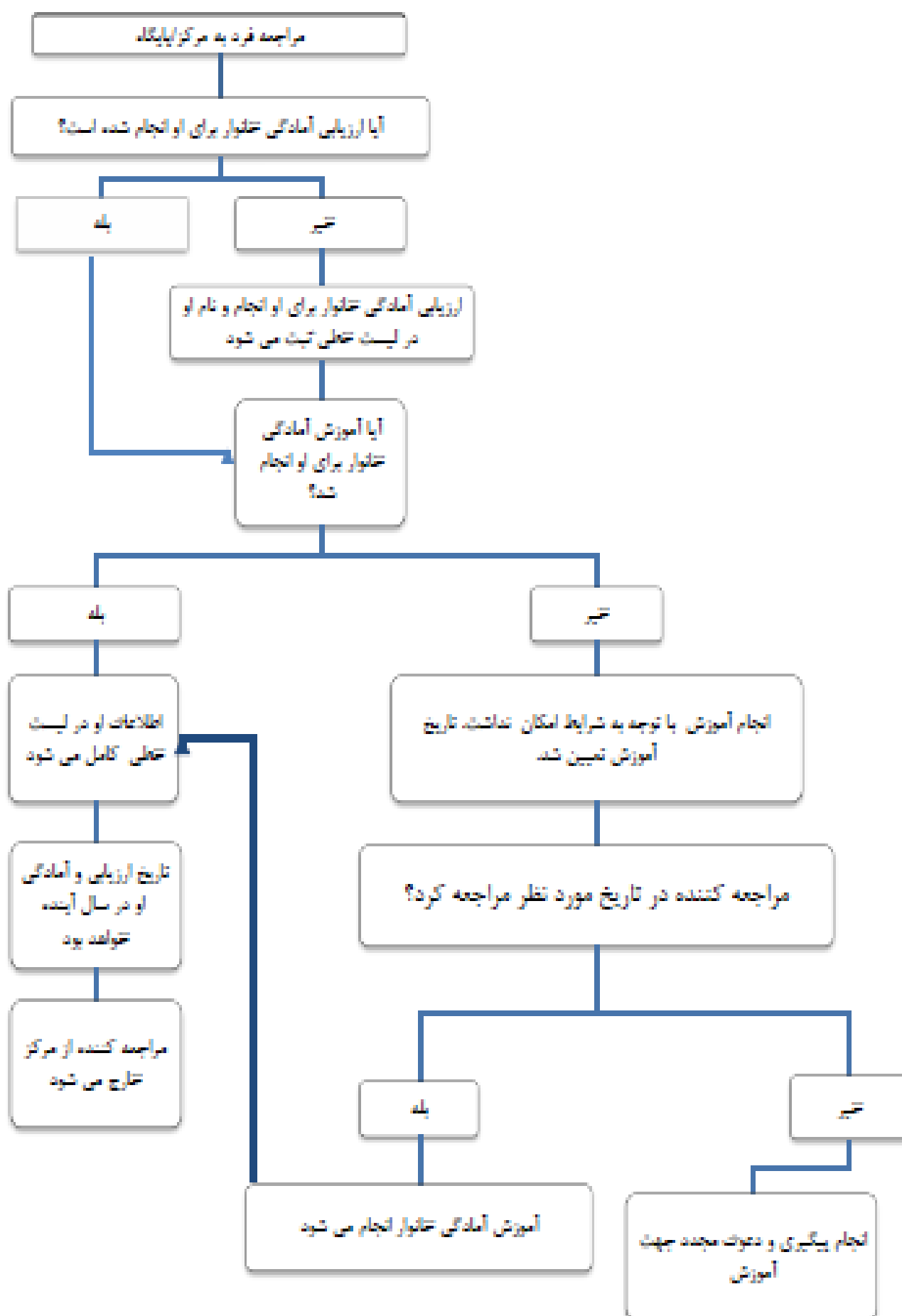
و) کمک های اولیه (اولویت سال دوم اجرای برنامه + تابلوهای الف و ب)

(۴) آموزش رسم نقشه خطر (سال اول برنامه با تاکید بر زلزله و سال دوم زلزله و سیل)

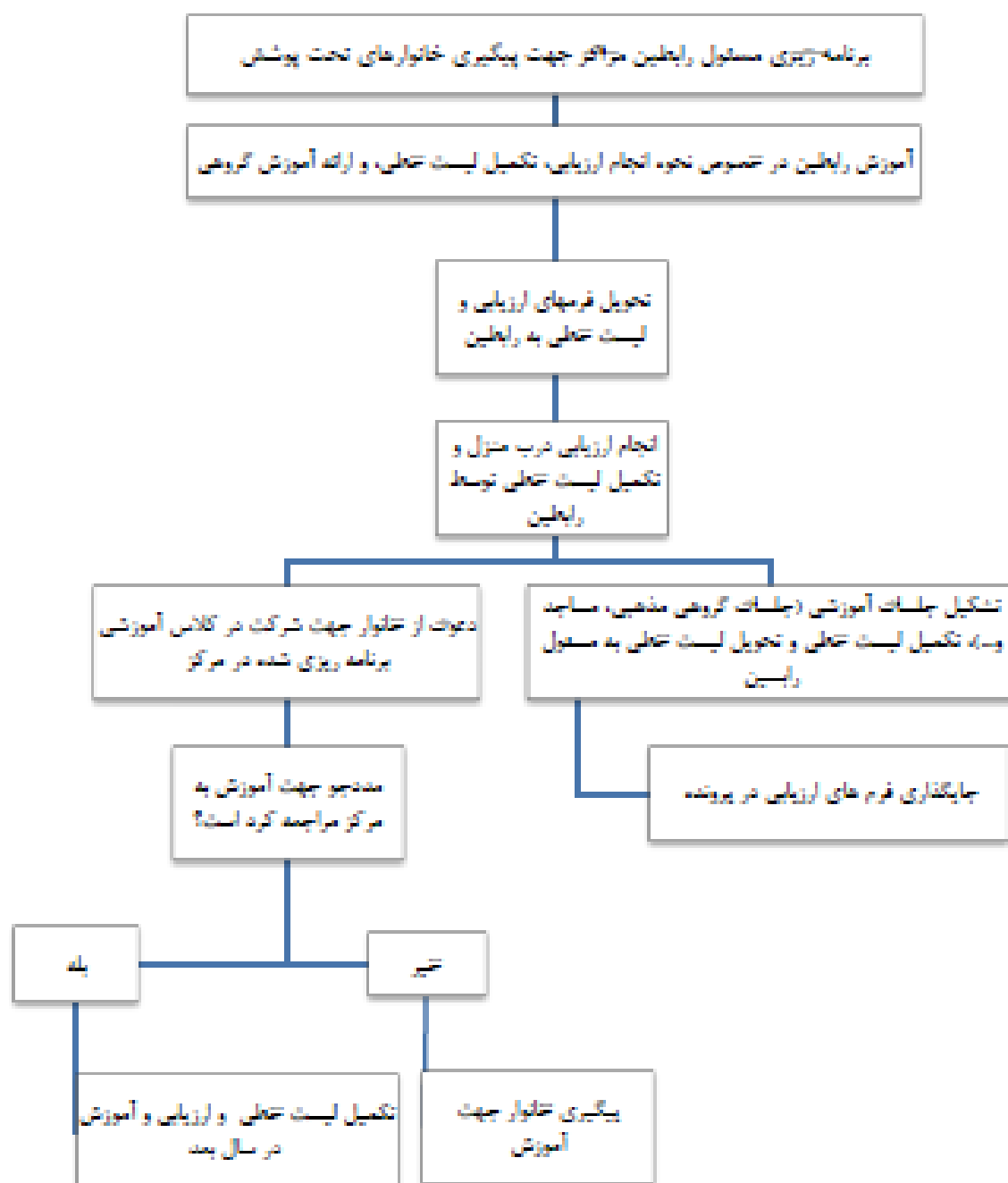
(۵) آموزش اجرای مانور خانوار (سال اول برنامه با تاکید بر زلزله و سال دوم زلزله و سیل)

فلوچارت برنامه ارزیابی و آموزشی آمادگی خانوار در برابر بلایا در صورت **مراجعه مستقیم مداخله‌گر** به مرکز (۱)





فلوچارت برنامه ارزیابی و آموزش آمادگی خاتوار در برابر بلایا در صورت عدم مراجعه مستقیم مددجو به مرکز (۲)

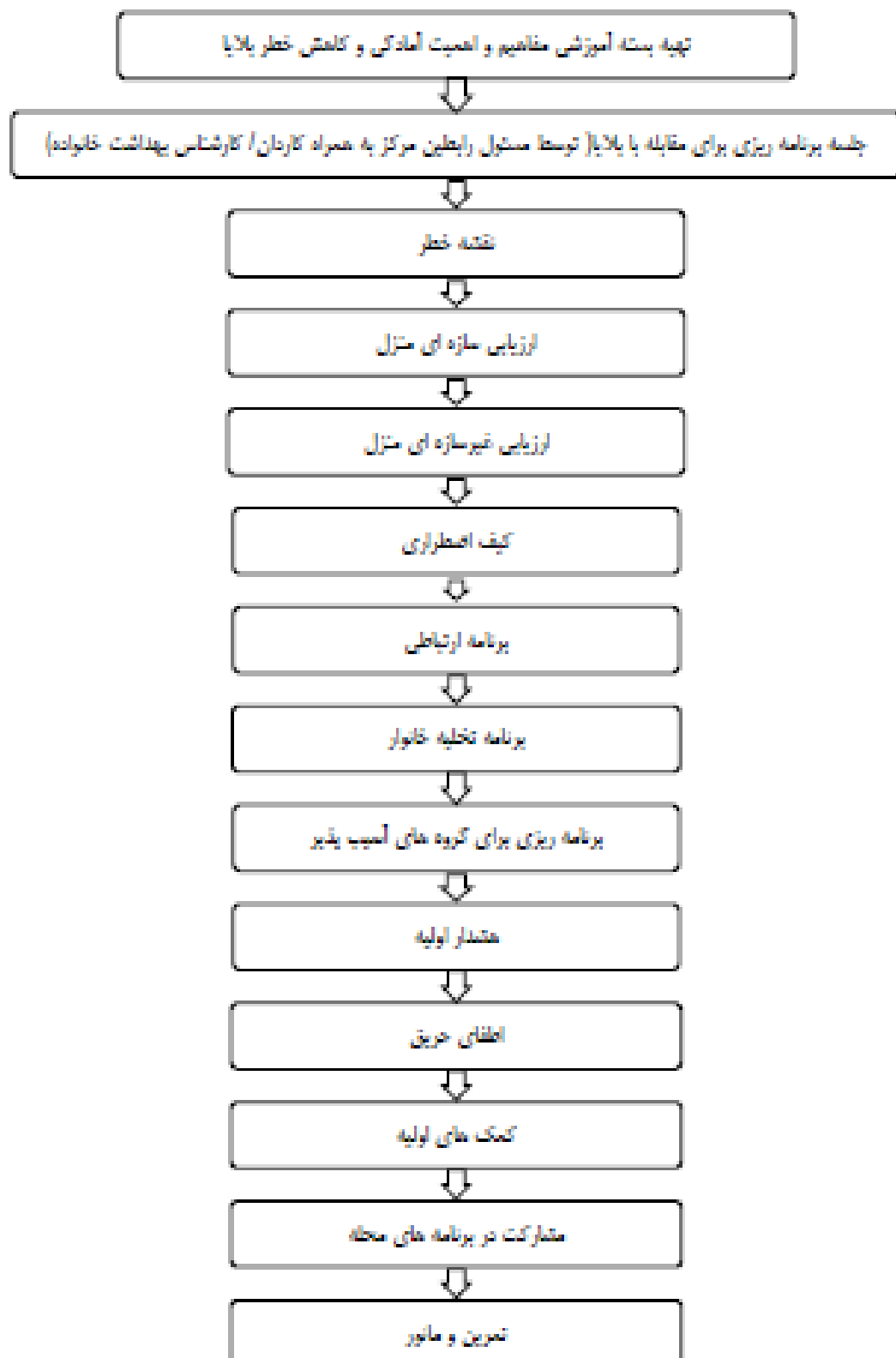


توجه:

بهتر است برنامه آموزش خاتوار در مرکز، به صورت هفتگی و در روز رابطین تثبیت گردد. این کار موجب می شود علاوه بر امکان استفاده از ظرفیت رابطین بهداشت جهت آموزش خاتوار، از حضور قطعی مسئول رابطین جهت نظارت بر

اجرای برنامه مطمئن شد ضمن اینکه این کار موجب می شود آن روز هفته برای مردم منطقه به عنوان روز آموزش خانوار در برابر بلایا شناخته شود

فلوچارت آموزش خانوار برای آمادگی خانوار در برابر بلایا



اصطلاحات مهم:

مخاطره چیست؟

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

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

- با منشأ زمینی مانند زلزله، آتش فشان، سونامی
- با منشأ آب و هوایی مانند سیل، طوفان، خشکسالی، رانش زمین
- با منشأ زیستی مانند اپیدمی گسترده بیماری ها (وباء، آنفلوانزا و ...)

- **مخاطرات انسان ساخت:** که منشأ آن ها فعالیت های بشر است. مانند آلودگی های صنعتی، انتشار مواد هسته ای و رادیو اکتیو،

زیاله های سمی، شکستن سدها، حوادث حمل و نقل، صنعتی، انفجار و آتش سوزی.

آسیب پذیری چیست؟

آسیب پذیری همان شرایطی است که باعث می شود ما در اثر یک مخاطره آسیب ببینیم. مثلاً زلزله خود بخود بد نیست، بلکه مقاوم نبودن ساختمان ما آنرا خطرناک می کند. در چهار زمینه زیر می توانیم آسیب پذیر باشیم:

۱) **آسیب پذیری سازه ای:** مثل مقاوم نبودن دیوارها و ترک داشتن سقف ها

۲) **آسیب پذیری غیر سازه ای:** مثل محکم نبودن کمد به دیوار، فرسوده بودن سیم های برق، بسته بودن مسیرهای خروج

اضطراری و غیره

۳) **آسیب پذیری فردی:** مثل سالمند بودن، باردار بودن، کودک بودن، معلول بودن و بیمار بودن

۴) **آسیب پذیری عملکردی:** مثل نداشتن برنامه تخلیه، نداشتن کیف اضطراری و غیره

ظرفیت چیست؟

"ظرفیت" عبارت از عوامل مثبتی است که توانایی ما را برای مقابله با مخاطرات افزایش میدهند. مثل داشتن اطلاعات کافی، وجود کیف اضطراری در خانه، انجام مانور زلزله در خانوار و امثالهم.

خطر چیست؟

هر چقدر احتمال یک مخاطره و شدت آن و همچنین آسیب پذیری ما بیشتر باشد ولی آمادگی مان کمتر باشد، احتمال اینکه کشته یا مجروح شویم و یا اموالمان آسیب ببینند، بیشتر است. در این صورت می‌گوییم ما با خطر بالایی مواجه هستیم.

- **مثلا** اگر محل زندگی ما روی گسل باشد، دیوار خانه مان مقاوم نباشد و وسایل محکم به دیوارها وصل نشده باشند و کیف اضطراری مان در دسترس نباشد، خانواده ما در معرض خطر بالا قرار دارد.

خلاصه

- **مخاطره:** مثل زلزله
- **آسیب پذیری:** مثل مقاوم نبودن ساختمان یا باز نبودن درب های خروج اضطراری
- **ظرفیت:** مثل تمرین زلزله یا خانوار یا داشتن کیف اضطراری در منزل
- **خطر بالا:** مثل وقتی که ممکن است زلزله بیاید، خانه مان مقاوم نیست، تمرین هم نکرده ایم !!

مدیریت خطر بلایا چیست و چند مرحله دارد؟

مدیریت خطر بلایا عبارتست از اقداماتی که برای کاهش خطر یا افزایش آمادگی در برابر مخاطرات انجام می دهیم و شامل ۴ مرحله زیر است:

(۱) پیشگیری، (۲) آمادگی، (۳) پاسخ و (۴) بازتوانی و بازسازی.

کاهش خطر یعنی چه؟

فرض کنید قرار است در اثر زلزله ای در منطقه شما ۱۰۰۰ نفر مجروح شوند. ما می توانیم با انجام توصیه هایی مثل کاهش آسیب غیرسازه ای در خانه (محکم کردن کمرها به دیوار یا برداشتن اشیاء سنگین از بالای کابینت ها) این تعداد را به ۵۰۰ برسانیم. در اینصورت می گوییم ما "خطر را کاهش داده ایم".

• **دقت کنید:** ما همیشه نمی توانیم در کوتاه مدت به ایده آل، یعنی خطر "صفر" برسیم، ولی نباید دست روی دست بگذاریم. آنقدر

برای کاهش خطر تلاش می کنیم تا فرزندان ما در سالهای بعد در "خطر صفر" زندگی کنند.

خطر ایده آل	-	۰	مجروح
خطر فعلی	-	۱۰۰۰	مجروح
خطر کاهش یافته (بعد از اقدامات شما)	-	۵۰۰	مجروح

خلاصه

• مدیریت بلایا شامل ۴ مرحله پیشگیری، آمادگی، پاسخ و بازسازی است.

• کاهش خطر یعنی رساندن ۱۰۰۰ مجروح به ۵۰۰ مجروح

• نمی توانیم در کوتاه مدت خطر را "صفر" کنیم ولی می توانیم آن را کاهش دهیم.

• آنقدر برای کاهش خطر تلاش می کنیم تا فرزندان ما در سالهای بعد در "خطر صفر" زندگی کنند.

رویکردهای مدیریت خطر بلایا:

افراد مختلف برای مدیریت بلایا نظرات مختلفی دارند. برخی معتقدند که تمام کارها را باید دولت انجام دهد، برخی معتقدند که تمام کارها بعهده مردم است و گروهی هم معتقدند که مردم و دولت باید با همکاری هم اقدامات ایمن سازی و کاهش خطر را انجام دهند. شما جزء کدام گروه هستید؟ با علامت ضربدر مشخص کنید.

۱	تمام کارها را باید دولت انجام دهد
۲	تمام کارها بعهده مردم است
۳	مردم و دولت باید با همکاری هم اقدامات ایمن سازی و کاهش خطر را انجام دهند

تجربه دنیا چه می گوید؟

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

چرا مردم؟

- مردم هر محله، بهتر از هر کسی محله خود را می شناسند
- هر کس خانه خود را بهتر از دیگران می شناسد
- مردم اولین کسانی هستند که در صورت وقوع حادثه به اعضای خانواده و همسایگان کمک می کنند

نظر شما چیست؟

در منطقه شما مردم چه توانایی هایی برای مدیریت بلایا و کاهش خطر دارند؟

نکته:

بسیار مهم است که اقدامات مردمی همسو با قوانین جاری اجتماعی انجام گیرد. مثلاً بسیار مهم است که مردم اقدام به مقاومت سازی خانه‌هایشان نکنند ولی اینکار باید مطابق با قوانین شهرداری انجام شود وگرنه بیشتر منجر به هرج و مرج خواهد شد.

خلاصه

- تجربه دنیا در تمام کشورها نشان می‌دهد که مردم نقش بسیار مهمی در مدیریت بلایا و کاهش خطر دارند. زیرا مردم بهتر از هر کسی محله و خانه خود را می‌شناسند و ضمناً مردم اولین کسانی هستند که در صورت وقوع حادثه به اعضاء خانواده و همسایگان کمک می‌کنند.

واکسن بلایا:

برای پیشگیری از بیماریهای عفونی به فرزندان خود واکسن می‌زنیم. متأسفانه برای پیشگیری از بلایا آمپولی وجود ندارد که با تزریق آن برای همیشه خانواده را ایمن کنیم. بنابراین باید با آموزش و پایش مستمر این کار را انجام دهیم. بدیهی است که این کار نیازمند زمان و حوصله است. حتی در مورد واکسن نیز اگر از پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها بپرسید، متوجه می‌شوید که دهها سال طول کشید تا فرزندان مان دیگر مبتلا به بیماریهای خطرناکی مثل فلج نمی‌شوند. در حالیکه در آن اوایل باید با زحمت به مردم واکسن می‌زدند.

- تزریق واکسن بلایا به خانواده کار راحتی نیست. برای اینکار باید در چند سطح کار کنیم:



اما در هر سطح باید

شما هم مثال بزنید:	چند مثال از کارهایی که می توانیم انجام دهیم؟	سطح ایمنی	
؟	مطالعه درباره زلزله، آشنایی با اقداماتی که باید فرد در زمان زلزله انجام دهد.	فرد	۱
؟	انجام مانور زلزله در خانوار، رسم نقشه خطر یا مشارکت همه اعضای خانواده	خانواده	۲
؟	تعیین محل گردهمایی مردم، ایجاد کانکس تجهیزات امدادی، تشکیل تیم های امداد محله	محله	۳
؟	نظارت بر ساخت و ساز، تجهیز کردن تیم های امداد رسانی	شهر/روستا	۴

تمرکز این برنامه:

در این فاز از برنامه تمرکز ما بر سطوح فرد و خانواده است. در مرحله بعد با همکاری مسئولین محلی مثل شهرداری، بسیج، هلال احمر، مساجد و غیره به سطوح محله و شهر یا روستا خواهیم پرداخت.

خلاصه

- برای پیشگیری از بسیاری بیماریهای عفونی به فرزندان خود واکسن می زنیم. متأسفانه برای پیشگیری از بلایا آمبولی وجود ندارد که با تزریق آن خانواده برای همیشه ایمن شود.
- باید با آموزش مستمر خانواده آن را ایمن کنیم. این کار نیازمند زمان و حوصله است.
- برای ایمنی کامل در برابر بلایا باید د ۴ سطح اقدام کنیم: (۱) فرد، (۲) خانواده، (۳) محله و (۴) شهر/روستا.
- تمرکز برنامه حاضر، سطوح فرد و خانواده است.
- در فاز اول برنامه، تمرکز آموزش بر **مادران خانوار** است. از آنها بخواهید که آموزش را به کلیه اعضای خانوار خود ارایه دهند. منظور از "**خانواده**"، تمام افرادی هستند که با هم زندگی می کنند: پدر، مادر، فرزندان، پدربزرگ و مادر بزرگ و پس ما به همه آموزش می دهیم. یادمان نرود.

جلسه برنامه ریزی خانوار در برابر بلایا:

هر خانوار باید حداقل یکبار در سال (ترجیحا هر ۳ ماه یکبار) دور هم جمع شوند و درباره مسایل زیر بحث و گفتگو کنند:

- (۱) چه مخاطراتی خانوار را تهدید می کنند؟
- (۲) مهمترین این مخاطرات کدامند؟
- (۳) خانواده چه راه حل هایی را باید اتخاذ کند تا برای این مخاطرات آماده باشد؟

دقت نمایید که در این جلسه باید تمام اعضای خانوار حضور داشته باشند، شامل پدر، مادر، فرزندان، پدر بزرگ و مادر بزرگ و هر کس دیگری که با آن خانواده زندگی می کند.

رسم نقشه خطر

رسم نقشه خطر، روش آموزشی است که در کشورهای مختلف از جمله ژاپن و همچنین کشور خودمان در استان های گلستان، کرمان و تهران بسیار موثر بوده است. در این روش شما مشارکت تمام خانواده را جلب می کنید و خانواده شرایط خطر خود را با تصویر می بیند. ضمنا در اطراف نقشه به خانواده موارد مهم را یادآوری می کنید. برای رسم نقشه زلزله می توانید مراحل زیر را طی کنید:

نقشه خطر زلزله خانه من

نقشه خانه به ترتیب رسم کنید (تصور کنید خانه را از بالا بدون سقف می بینید): ۱) دیوار دور خانه ۲) درب ورودی ۳) دیوارهای آشپزخانه، اطاق ها، هال، سرویس و ... ۴) نقاط خطر یا ضربه‌پذیر (×) قرمز ۵) نقاط امن برای پناه گرفتن یا بهلاوه (+) سبز ۶) سعی کنید نقاط خطر را بر طرف کنید و آنها را تبدیل به بهلاوه (+) آبی کنید.			محتویات کیف اضطراری
تلفن های ضروری 	افراد آسیب پذیر خانوار 	تاریخ های مانور خانواده 	محتویات کارت اضطراری

نقشه خطر سیل منطقه/محلّه من

نقشه منطقه/محلّه به ترتیب رسم کنید: ۱) محدوده منطقه/محلّه ۲) مناطق مهم منطقه/محلّه (مدرسه، مسجد، پل و غیره) یا یعلاوّه (+) مشکی ۳) خانه خودتان یا ضربدر (×) آبی ۴) مسیر سیل یا فلش (←) قرمز ۵) مناطق امن یا دایره (O) سبز ۶) مسیر فرار یا فلش (→) آبی	محتویات کیف اضطراری		
تلفن های ضروری 	افراد آسیب پذیر خانوار 	تاریخ های مانور خانواده 	محتویات کارت اضطراری

ارزیابی خطر سازه ای:

مهمترین عامل مرگ در بلایای طبیعی در ایران، تخریب ساختمان های غیرمقاوم است. لذا ضروری است نظام سلامت در این خصوص چاره ای بیندیشد. راهبرد ممکن در این خصوص افزایش دانش خانوارها است.

سازه هر منزل عبارت است از دیوارها، سقف ها و ستون ها. لازم است مقاومت سازه هر منزل در برابر مخاطرات مهم (به خصوص زلزله، سیل و طوفان) توسط یک فرد متخصص سنجیده شود. توصیه می شود این کار سالانه تکرار شود. در صورتی که به نظر یک متخصص، منزل شما از مقاومت لازم برخوردار نیست، اقدام به مقاوم سازی آن نمایید. البته بهتر است در زمان خرید یا ساخت یک منزل معیارهای مقاومت در برابر بلایا بدقت سوال و رعایت شود. لازم است که هر خانوار با موارد زیر آشنا باشد و آنرا از آژانس مسکن، سازنده و یا مهندس مربوطه سوال نماید:

- استاندارد ساخت ساختمان ها در خصوص زلزله به آیین نامه ۲۸۰۰ معروف است.
- در خصوص سیل لازم است که ساختمان در حریم رودخانه ها ساخته نشود و در مناطق سیل خیز با محاسبه اینکه در صورت وقوع سیل، سطح آب به چه میزان بالا خواهد آمد، ارتفاع ساختمان از زمین محاسبه می شود. معمولاً از این اصطلاح استفاده می شود که "ارتفاع آب یک سیل ۵۰ ساله چند متر خواهد بود؟" بسته به استانداردهای یک منطقه، دوره های زمانی سیل، ۲۵، ۵۰ یا ۱۰۰ ساله تعریف می شود.

- در خصوص طوفان بسته به پیش بینی سرعت باد، مقاومت مورد نیاز سازه توسط مهندسین تعیین می شود.

مهمترین محدودیت مقاوم سازی منازل، هزینه گران آن و توان ناکافی مهندسی در منطقه است. لیکن با آگاه سازی خانوارها و افزایش تقاضا، این امر به یک نیاز تبدیل شده و به تدریج ظرفیت سازی لازم اتفاق خواهد افتاد.

ارزیابی خطر غیرسازه ای:

علاوه بر تخریب ساختمان های غیرمقاوم، عوامل غیرسازه ای از علل مرگ و مصدومیت ناشی از بلایای طبیعی در ایران هستند. عوامل غیرسازه ای در یک منزل عبارتند از هر جزئی غیر از سقف، دیوار و ستون. به عبارت دیگر تمام لوازم منزل، اشیاء دکوری، شیشه ها، درب ها، تاسیسات آب، برق و گاز و غیره در گروه عوامل غیرسازه ای قرار می گیرند.

هر عامل غیرسازه ای می تواند در صورت جابجا شدن، پرتاب شدن، شکستن یا مسدود کردن مسیرهای خروج منجر به مرگ یا مصدومیت شود. پس لازم است هر خانوار عوامل غیرسازه ای که ممکن است در اثر مثلاً یک زلزله جابجا یا پرتاب شود، بشکند یا مسیر خروج را مسدود نماید شناسایی و برای حل آن بکوشد. راهکارهای کاهش آسیب پذیری غیرسازه ای عبارتند از:

- **حذف عامل:** مثلاً حذف یک شیء دکوری غیر ضروری
- **جابجا کردن عامل:** مثلاً جابجا کردن یک گلدان یا شیء سنگین از بالای کمد، قرار دادن اشیاء سنگین و خطرناک در طبقات پایینی کاینیت ها، برداشتن تخت بچه از کنار یک شیشه بزرگ
- **محکم کردن عامل در جای خود:** مثلاً محکم کردن کمد ها یا یوفه دکوری به دیوار، نصب قفل به درب کاینیت ها، لمینت کردن شیشه ها
- **تغییر شکل عامل:** مثلاً تغییر درب ها بگونه ای که همواره به بیرون باز شوند. گیر کردن در پشت در بسته، باعث مرگ و زیر آوار ماندن بسیار از هموطنان عزیزمان شده است.
- **نصب سامانه های هشدار اولیه:** مانند نصب هشدار دهنده های دود آتش در منزل و قرار داشتن خانوار در برنامه هشدار اولیه مخاطرات مهم آب و هوایی مانند سیل و طوفان
- **تعمیر تاسیسات:** مثلاً با بررسی فرسودگی سیم های برق، لوله ها و شیرهای گاز و تعمیر آن ها

توجه: معمولاً کاهش آسیب پذیری عوامل غیرسازه ای کم یا بدون هزینه می باشد و به مقدار زیادی از مرگ و صدمات می کاهد.

کیف اضطراری خانواده:

هر خانوار باید دارای یک کیف اضطراری در منزل و یک کیف اضطراری در صندوق عقب ماشین شامل اقلام زیر باشد. دقت کنید در صورت باران و سیل، کیفی را انتخاب کرده باشید که ضد آب باشد (حتی یک کیسه نایلونی محکم) تا محتویات آن خیس نشود.

فهرست کیف اضطراری خانواده

۱	جعبه کمک های اولیه
۲	پول
۳	مدارک مهم (شتاسنامه، اسناد زمین، ...)
۴	مواد غذایی خشک / کنسرو
۵	کنسرو بازکن
۶	وسایلی مانند چاقو، طناب و ...
۷	آب
۸	رادیو با باتری اضافه
۹	چراغ قوه با باتری اضافه
۱۰	وسایل ویژه نوزادان/سالمندان/بیماران
۱۱	وسایل زنان (نوار بهداشتی، قرص ضد بارداری)
۱۲	کفش محکم
۱۳	لباس (گرم، زیر، ...)
۱۴	آنچه که برای فرد عزیز است

برنامه ارتباطی خانواده در شرایط اضطراری و بلایا:

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

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

برنامه تخلیه منزل در شرایط اضطراری:

در هر خانواده باید برنامه تخلیه در شرایط اضطراری تعریف شود و توسط افراد خانوار تمرین گردد. تخلیه منزل در موارد زیر صورت می گیرد: پس از وقوع یک زلزله. البته بعد از اطمینان از تمام شدن لرزش های آن. در هنگام وقوع زلزله فقط در نقاط امن ساختمان پناه بگیرید. مگر در منازل یک طبقه ای که مطمئن هستند بلافاصله وارد حیاط می شوید.

- قبل از وقوع یک زلزله بر اساس هشدار رسانه ها و مسئولین
- قبل از وقوع سیل یا طوفان بر اساس هشدار رسانه ها و مسئولین

در برنامه تخلیه موارد زیر باید مد نظر باشند:

- از قبل محلی را برای جمع شدن خانواده مشخص کنید. در خصوص سیل یک منطقه مرتفع را مشخص نمایید
- با آرامش خارج شوید
- قبل از خروج کیف اضطراری خود را بردارید
- به افراد آسیب پذیر کمک کنید
- شیرگاز را ببندید
- کنتور برق را قطع کنید
- در را پشت سر خود قفل کنید

برنامه کمک به اعضای آسیب پذیر خانواده:

در هر خانواده باید افراد آسیب پذیر در برابر بلایا تعیین و برای کمک به آن ها برنامه ریزی شود. مثال های زیر برخی از روش های کمک به این افراد هستند:

- تعیین یک فرد به ازای هر فرد آسیب پذیر برای کمک به وی در زمان تخلیه اضطراری
- اطمینان از ذخیره سازی و برداشتن داروهای مورد نیاز افراد بیمار
- جابجا کردن افراد بستری از مجاورت عوامل غیر سازه ای خطرناک منزل. مثلا جابجا کردن تخت یک بیمار بستری از زیر کمدی سنگین یا شیشه ای

فهرست اعضاء آسیب پذیر خانواده

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

اجزاء سیستم هشدار اولیه موفق:

خوشبختانه می توانیم از خطر وقوع مخاطرات آب و هوایی مانند سیل، طوفان، آتش سوزی جنگل و غیره زودتر مطلع شویم و خود و خانواده مان را نجات دهیم. به این امر **هشدار اولیه** می گویند. همانگونه که در شکل زیر (از چپ به راست) ملاحظه می کنید، یک سیستم هشدار اولیه خوب و موفق شامل ۴ جزء زیر میباشد:

- (۱) دانش مردم
- (۲) پیش بینی مناسب
- (۳) انتقال به موقع پیام هشدار
- (۴) عکس العمل مناسب مردم

پس دقت کنیم، اگر بخواهیم سیستم هشدار سیل موفق داشته باشیم، باید آموزش به مردم را در اولویت قرار دهیم تا مردم از قبل دانش کافی داشته باشند و بتوانند در زمان خطر عکس العمل مناسب نشان دهند.

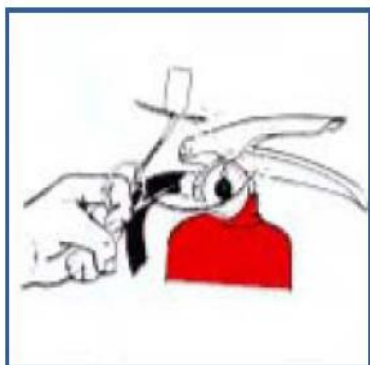


مراحل و اقدامات پیام هشدار اولیه برای یک منطقه یا محله
(دقت کنید که حتما با مسئولین محلی هماهنگ باشید)

مرحله	عنوان	اقدام لازم
زرد	معادل "اطلاعیه" سازمان هواشناسی	(۱) جلسه ستاد بحران منطقه یا محله را تشکیل دهید. (۲) مطمئن شوید که سیستم ارتباطی شما با بالادست، پایین دست و مردم منطقه یا محله خودتان برقرار است.
نارنجی	معادل "اخطاریه" سازمان هواشناسی	(۱) اقدامات مرحله زرد را انجام دهید. (۲) با بالادست تماس بگیرید. (۳) با ایستگاه های پیش بینی تماس بگیرید. (۴) به مردم یگوئید که آماده باشند. (۵) به ستاد شهرستان و سایر مراکز ارتباطی اطلاع دهید.
قرمز	معادل تصمیم گیری ستاد بحران منطقه یا محله برای تخلیه شرایط تخلیه: (۱) اطلاع از وقوع مخاطره در بالادست (۲) اعلام ستاد حوادث شهرستان (۳) اعلام بالادست (۴) توافق ستاد بحران منطقه یا محله بر احتمال وقوع مخاطره	(۱) از مردم بخواهید که منازل را تخلیه کنند و به مناطق امن پناه ببرند. (۲) خطر سیل را به پایین دست اطلاع دهید. (۳) مردم را به نقاط امن هدایت کنید. (۴) به ستاد شهرستان و سایر مراکز ارتباطی اطلاع دهید.

اطفای حریق:

- هر زمانی که علامت هشدار آتش در ساختمان شما به صدا در آمد از طریق نزدیکترین درب خروجی ساختمان را ترک نمایید.
- در صورتی که متوجه آتش سوزی شدید، آژیر آتش را به صدا در آورید.
- با ۱۲۵ تماس بگیرید.
- اگر آتش کوچک است، سعی کنید با کپسول اطفای حریق آن را خاموش کنید.
- هرگز اجازه ندهید که آتش بین شما و درب خروجی قرار گیرد.
- اگر آتش به تجهیزات الکتریکی توسعه یافت، آنها را از برق بکشید.
- اگر قادر به خاموش کردن آتش نیستید، سریع از درب اضطراری خارج شوید (و در صورت وجود، نگهبانان را در جریان بگذارید).
- قبل از باز کردن درب های بسته، آن را با پشت دستتان لمس کنید. اگر سرد بود با احتیاط خارج شوید.
- اگر اطاق را دود گرفته است، خود را خم کرده و خارج شوید.
- اگر می توانید آتش سوزی را حد الامکان با بستن درب ها و پنجره ها محدود کنید ولی درب ها را قفل نکنید.
- هرگز از آسانسور طی آتش سوزی استفاده ننمایید.
- از پله ها برای تخلیه استفاده نمایید. طبقات فوقانی ساختمان را به عنوان آخرین پناهگاه استفاده کنید.
- در زمان تخلیه کفش های پاشنه بلند نپوشید.
- در زمان تخلیه از بردن بطری آب و سایر مایعات خودداری کنید، زیر خطر ریختن و لیز کردن مسیر و زمین خوردن وجود دارد.
- بدون اجازه مسئولین ایمنی به ساختمان برنگردید.
- برای ورود دوباره به ساختمان منتظر دستور مسئولین ایمنی باشید.
- برای اطفاء آتش های کوچک و نبود تهدید جدی از کپسول های آتش نشانی مراحل زیر را انجام دهید (این مراحل اصطلاحاً PASS نامیده می شود که مخفف حرف اول کلمات زیر است: Pull - Aim - Squeeze – Sweep):
 ۱. ضامن موجود در دسته کپسول را بکشید.
 ۲. آن را به طرف قاعده آتش نشانه روید.
 ۳. دسته کپسول را فشار دهید.
 ۴. با فاصله حدود ۳ متر از آتش ایستاده و شلنگ را بصورت جارویی حرکت دهید. (دقت کنید قاعده آتش را هدف قرار دهید)



شکل - مراحل اطفاء حریق یا **PASS** (چپ به است)

کمک های اولیه پزشکی:

در هر خانوار باید حداقل یک نفر آموزش کمک های اولیه را دیده باشد. این آموزش باید بطور سالانه تکرار شود. البته توصیه می شود تک تک اعضای بالای ۶ سال خانوار این آموزش ها را دریافت نمایند.

برنامه مدیریت بلایا در سطح محله:

توسط برخی سازمان ها مثلا شهرداری، هلال احمر و غیره ممکن است برنامه ای برای مدیریت بلایا در محله شما در جریان باشد. مثلا آموزش جستجو و نجات، کمک های اولیه، شناسایی نقاط پرخطر، نصب کانکس های ذخیره لوازم شرایط اضطراری، تمرین و مانور و غیره. توصیه می شود تمام اعضای خانوار بطور فعال در این برنامه ها مشارکت کنند. در اینصورت نه تنها ممکن است خود شما از یک حادثه نجات پیدا کنید بلکه می توانید به سایر اعضای خانواده و همسایگان نیز یاری برسانید و ناجی جان آن ها بشوید. واقعا لحظه لذت بخشی خواهد بود!

طراحی مانور خانواده

هر چقدر که دانش داشته باشیم تا وقتی که عمل نکنیم، بی فایده است. برای اینکه مطمئن شویم یک خانواده تمام آموزش ها را فرا گرفته است، باید یک مانور را اجرا و ارشیایی کند. بهتر است هر خانوار حداقل سالی یکبار (ترجیحا دو بار) مانور انجام دهد. می توانید مراحل زیر را به خانواده توصیه کنید:

- (۱) تمام اعضاء خانواده جمع شوند.
- (۲) هدف مانور را بیان کنند: مثلا آمادگی در برابر زلزله
- (۳) بگویند که چه کارهایی باید انجام شود، مثلا اعلام شروع مانور، رفتن زیر میز، بسته بودن آسانسور، برداشتن کیف اضطراری، کمک به فرد سالمند و ...
- (۴) هر عضو خانواده یک کار را تقبل کند
- (۵) با اعلام آغاز مانور، هر کس وظیفه خود را انجام دهد (مثلا با زدن روی میز یا زنگ زدن ساعت کوک شده)
- (۶) کل زمان انجام مانور ۳ تا ۵ دقیقه طول می کشد
- (۷) بعد از مانور همه با هم بحث کنند که چه اشکالاتی وجود داشت و برای رفع آن باید چه کرد

خلاصه

- برای اطمینان از آموزش باید مانور خانواده برگزار شود.
- هر خانوار باید حداقل سالی یکبار (ترجیحا دو بار) مانور انجام دهد.
- انجام مانور بیش از ۳ تا ۵ دقیقه طول نمی کشد.
- بعد از هر مانور همه اعضاء خانوار با هم بحث کنند که چه اشکالاتی وجود داشت و برای رفع آن باید چه کرد.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

مرکز مدیریت شبکه

دفتر مدیریت و کاهش خطر بلایا

کمیته بهداشت کارگروه سلامت در حوادث غیرمترقبه

بسته خدمت ارزیابی و آموزش آمادگی خانوارها برای بلایا

اجزای بسته آرایه خدمت
۱. دستورالعمل اجرای برنامه
۲. فرم ارزیابی آمادگی خانوار
۳. راهنمای آموزش خانوار
۴. فرم پایش برنامه
۵. جدول شاخص های برنامه

دستورالعمل انجام برنامه ارزیابی و آموزش آمادگی خانوارها برای بلایا

- در سال ۱۳۹۲، سطح آمادگی خانوارهای ایرانی در برابر بلایا ۸ از ۱۰۰ می باشد. لازم است این شاخص در سطح کشور ارتقا یابد تا از بار مرگ، صدمات و سایر پیامدهای سوء بلایا بر خانوار کاسته شود.
- این برنامه سالی یکبار انجام می گیرد و آموزش خانوارها به تدریج در طول سال انجام می گیرد.
- هر خانوار در سال، یکبار مورد ارزیابی و آموزش قرار می گیرد.
- ارزیابی بر اساس فرم ارزیابی و آموزش بر اساس دستورالعمل آموزش خانوار انجام می شود.
- در هر سال ابتدا فرم ارزیابی تکمیل شده و سپس آموزش انجام می گیرد. فرم ارزیابی در پرونده خانوار قرار می گیرد.

توجه:

- ارائه آموزش تنها پس از انجام ارزیابی انجام خواهد گرفت.
- تا حد ممکن بهتر است انجام ارزیابی و ارائه آموزش همزمان انجام گیرد.
- اگر چه گروه هدف برنامه همه اعضای خانواده هستند ولی با توجه به دسترسی راحت تر به زنان مراجعه کننده به مرکز، آموزش به آنان ارائه می گردد.

- پایش و نظارت هر مرکز و پاسخگویی به سوالات، بهمهده مرکز سطح بالاتر است.

- مسئولیت اجرای برنامه بر اساس جدول زیر می باشد:

فعالیت	مرکز بهداشت استان	مرکز بهداشت شهرستان	مرکز بهداشت شهری	پایگاه بهداشتی	مرکز بهداشت روستایی	خانه بهداشت
برنامه ریزی، پایش و گزارش دهی	مدیر و کارشناس مدیریت و کاهش خطر بلایا، کارشناس بهداشت خانواده، مسئول برنامه رابطین	کارشناس مدیریت و کاهش خطر بلایا، کارشناس بهداشت خانواده، مسئول برنامه رابطین	کارشناس مدیریت و کاهش خطر بلایا، کارشناس بهداشت خانواده، مسئول برنامه رابطین	کارشناس مدیریت و کاهش خطر بلایا، کارشناس بهداشت خانواده، مسئول برنامه رابطین	کارشناس مدیریت و کاهش خطر بلایا، کارشناس بهداشت خانواده، مسئول برنامه رابطین	بهورز
ارزیابی و آموزش خانوار	-	-	کارشناس بهداشت خانواده، رابطین بهداشت	کارشناس بهداشت خانواده، رابطین بهداشت	کارشناس بهداشت خانواده، رابطین بهداشت	

*همهانگ کننده مدیریت و کاهش خطر بلایا مراکزی که فرد مشخصی ندارند، همان مسئول رابطین خواهد بود.



دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
مرکز مدیریت شبکه



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



دفتر مدیریت و کاهش خطر بلایا
کمیته بهداشت کارگروه سلامت در حوادث و فیرترقیه

فرم ارزیابی آمادگی خانوار در برابر بلایا

نام مرکز:		شماره خانوار:	تاریخ:	آموزش خانوار ارائه شد؟	
				بله ☐	خیر ☐
ردیف	سوال	راهنما	بله	خیر	
۱	آیا طی یکسال گذشته در خانواده شما جلسه برنامه ریزی برای مقابله با بلایا انجام شده است؟	بلایا مانند زلزله، سیل، خشکسالی، طوفان، رانش زمین، سرما یا گرمای شدید، آتش سوزی و غیره			
۲	آیا خانواده شما نقشه خطر بلایای مهم را رسم کرده است؟	-			
۳	آیا مقاومت ساختمان منزل شما در برابر زلزله طی یکسال گذشته توسط یک فرد متخصص ارزیابی شده است؟	شامل دیوارها، سقف ها و ستون ها			
۴	آیا در صورت مقاوم نبودن ساختمان منزل تان در برابر زلزله، اقدامی را برای مقاوم سازی آن انجام داده اید؟	-			
۵	آیا طی یکسال گذشته آسیب پذیری عوامل غیرسازه ای محل سکونت خود را برای زلزله ارزیابی کرده اید؟	عوامل غیرسازه ای شامل تاسیسات (آب، برق و گاز)، لوازم منزل و دکوری، شیشه ها و غیره			
۶	آیا طی یکسال گذشته اقدامی را برای کاهش آسیب پذیری عوامل غیرسازه ای منزل خود انجام داده اید؟	-			
۷	آیا در خانواده شما کیف شرایط اضطراری و بلایا وجود دارد؟	-			
۸	آیا خانواده شما برای شرایط اضطراری و بلایا دارای برنامه ارتباطی است؟	-			
۹	آیا خانواده شما برای شرایط اضطراری و بلایا برنامه تخلیه دارد؟	-			
۱۰	آیا در خانواده شما برای کمک به گروه های آسیب پذیر در شرایط اضطراری و بلایا برنامه خاصی وجود دارد؟	شامل زنان، کودکان، سالمندان و بیماران			
۱۱	آیا اعضای خانواده شما با هشدارهای اولیه مخاطرات مهم منطقه مانند سیل، طوفان و غیره آشنا هستند؟	-			
۱۲	آیا وسایل اطفای حریق آماده در منزل شما وجود دارد؟	منظور از آماده، وجود حداقل یک کپسول آتش نشانی شارژ شده است که اعضای خانواده روش استفاده از آن را می دانند			
۱۳	آیا حداقل یکی از اعضای خانوار شما طی یکسال گذشته برای کمک های اولیه پزشکی آموزش دیده است؟	-			
۱۴	آیا خانواده شما در برنامه های مدیریت بلایا در محله خود مشارکت دارد؟	-			
۱۵	آیا طی یکسال گذشته، خانواده شما تمرین شرایط اضطراری و بلایا را انجام داده است؟	-			
جمع امتیاز (به هر پاسخ بلی، امتیاز ۱ و به هر پاسخ خیر، امتیاز ۰ بدهید و با هم جمع کنید.)					

- فرم لیست خطی ثبت نام افرادی که ارزیابی جهت آنها انجام شده است.

بخش ۲- اطلاعات این بخش، در سطح مرکز مورد استفاده قرار می گیرد.

ردیف	شماره خانوار	نام سرپرست خانوار	امتیاز ارزیابی	آیا آموزش داده شده است؟ (بلی / خیر)	تاریخ انجام شدن ارزیابی	شماره تماس	تاریخ انجام شدن آموزش
۱							
۲							
۳							
۴							
۵							
۶							
۷							
۸							
۹							
۱۰							
۱۱							
۱۲							
۱۳							
۱۴							
۱۵							
۱۶							
۱۷							
۱۸							
۱۹							
۲۰							
جمع امتیاز:		تعداد خانوار:		متوسط امتیاز:			

توجه: تکمیل لیست خطی، جهت انجام پایش برنامه و محاسبه شاخص ها الزامی است.

ضروری است مسئول رابطین مرکز بهداشت شهرستان و دانشگاه در پایش های خود علاوه بر نظارت بر نحوه انجام کار، به صورت تصادفی با تعدادی از مددجویان جهت صحت مندرجات فرم تماس تلفنی بگیرد.

سطح مرکز/پایگاه

فرم ۱- پایش برنامه آمادگی خانوار در برابر بلایا

الف- فرم واحدهای بهداشتی

توضیح: این بخش توسط مسئولین رابطین با همکاری مسئول مدیریت و کاهش خطر بلایا تکمیل می شود. زمان تکمیل و گزارش فرم، پایان هر فصل می باشد.

بخش ۱ - اطلاعات این بخش در پایان هر فصل به سطح بالاتر گزارش شود.			
نام دانشگاه:	نام مرکز:	سال:	فصل:
نام مسئول برنامه رابطین:		تلفن:	موبایل:
نام مسئول مدیریت و کاهش خطر بلایا:		تلفن:	موبایل:
مخرج کسر: تعداد کل خانوار تحت پوشش	صورت کسر: تعداد خانوارهایی که ارزیابی آمادگی خانوار در برابر بلایا در آنها انجام شده است	روش محاسبه: تعداد خانواری که ارزیابی آمادگی خانوار در برابر بلایا در آنها انجام شده، تقسیم بر تعداد کل خانوار، ضربدر ۱۰۰ نتیجه با یک رقم اعشار ثبت شود.	نام شاخص: درصد پوشش برنامه ارزیابی آمادگی خانوار در برابر بلایا
مخرج کسر: تعداد کل خانوار تحت پوشش:	صورت کسر: تعداد خانوارهایی که آموزش آمادگی خانوار در آنها انجام شده است	روش محاسبه: تعداد خانواری که آموزش آمادگی خانوار در آن انجام شده تقسیم بر تعداد کل خانوار، ضربدر ۱۰۰ نتیجه با یک رقم اعشار ثبت شود.	نام شاخص: درصد پوشش برنامه آموزش خانوار در برابر بلایا
مخرج کسر: تعداد کل خانوارهایی که ارزیابی در برابر بلایا در آنها انجام شده	صورت کسر: جمع امتیاز ارزیابی تمام خانوارهایی که ارزیابی آمادگی در برابر بلایا در آنها انجام شده است	روش محاسبه: جمع امتیاز ارزیابی خانوارها در برابر بلایا تقسیم بر تعداد خانوار ارزیابی شده، ضربدر ۶۷ (شش و هفت دهم). نتیجه با یک رقم اعشار ثبت شود.	نام شاخص: متوسط میزان آمادگی خانوار در برابر بلایا

* توجه: جهت محاسبه شاخصها درج صورت و مخرج الزامی است.

فرم ۲ - ارزشیابی برنامه آمادگی خانوار در برابر بلایا

این فرم سالانه در هر مرکز یا پایگاه تکمیل می شود و به سطح بالاتر گزارش می شود.

دانشگاه:	شهرستان:	مرکز/پایگاه:	سال:		
ردیف	شاخص ارزشیابی	صورت	مخرج	ضریب	مقدار شاخص
۱	درصد خانوارهای تحت پوششی که برای آمادگی در برابر بلایا مورد ارزیابی قرار گرفته اند	تعداد خانوار ارزیابی شده	تعداد خانوار تحت پوشش	۱۰۰	
۲	درصد خانوارهای تحت پوششی که برای آمادگی در برابر بلایا مورد آموزش قرار گرفته اند	تعداد خانوار آموزش دیده	تعداد خانوار تحت پوشش	۱۰۰	
۳	متوسط سطح آمادگی خانوارهای ارزیابی شده تحت پوشش در برابر بلایا	جمع سطح آمادگی خانوارهای تحت پوشش ارزیابی شده	تعداد کل خانوارهای تحت پوشش ارزیابی شده	-	
۴	متوسط سطح آمادگی خانوارهای تحت پوشش در برابر بلایا (به منظور محاسبه این شاخص، سطح آمادگی خانوارهایی که در سال مورد نظر ارزیابی نشده اند "صفر" تلقی می شود)	جمع سطح آمادگی خانوارهای تحت پوشش	تعداد کل خانوار تحت پوشش	-	

سطح مرکز بهداشت دانشگاه / شهرستان

فرم ۳- پایش برنامه آمادگی خانوار در برابر بلایا

توضیح:

این فرم هر ۳ ماه یکبار (فصلی) تکمیل می شود.

در سطح دانشگاه، شاخص های زیر به دو صورت محاسبه می شوند: (۱) به تفکیک هر شهرستان، (۲) کل شهرستان ها

در سطح شهرستان، شاخص های زیر به دو صورت محاسبه می شوند: (۱) به تفکیک مراکز، (۲) کل مراکز

دانشگاه: شهرستان: سال: فصل:					
ردیف	شاخص پایش	صورت	مخرج	ضریب	مقدار شاخص
۱	درصد خانوارهای تحت پوششی که در این فصل برای آمادگی در برابر بلایا مورد ارزیابی قرار گرفته اند.	تعداد خانوار ارزیابی شده	تعداد خانوار تحت پوشش	۱۰۰	
۲	درصد خانوارهای تحت پوششی که در این فصل برای آمادگی در برابر بلایا مورد آموزش قرار گرفته اند.	تعداد خانوار آموزش دیده	تعداد خانوار تحت پوشش	۱۰۰	

منابع:

- ۱- آموزش مقابله با بلایای طبیعی تهیه کننده : سید محمد هادی میر مطلبی
- ۲- پوسترهای آموزشی آمادگی خانوار در برابر بلایا واحد مدیریت و کاهش خطر بلایای وزارت
- ۳- راهنمای آموزش آمادگی خانوار برای بلایا تدوین: دکتر علی اردلان خانم هما یوسفی و همکاران