

راهنمای خودمراقبتی در بحرانهای نظامی کارگاه دوم

دکتر هاتف نیا

عضو هیئت علمی دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی البرز

❖ تخلیه خانه و پناه گیری در شرایط بحرانی



**پناه گیری سریع و امن در شرایط
اضطراری**
پناه گرفتن در موقعیت های مختلف

اگر پناهگاه مشخص ندارید:

- ✓ به اتاقهای داخلی تر بروید که دارای کمترین پنجره و بیشترین دیوار با فضای بیرون باشد.
- ✓ از اتاقهایی با کاشی، شیشه و وسایل تیز یا سنگین مثل لوستر یا قاب عکس بزرگ پرهیز کنید.
- ✓ پنجره ها را ببندید.
- ✓ کنار دیوار داخلی بنشینید، از پنجره و شیشه فاصله بگیرید.
- ✓ در ساختمان های قدیمی تر، زیرزمین ها امن تر از راه پله ها هستند.

اقدامات در زمان انفجار:

✓ کنار دیوار داخلی پناه بگیرید.

✓ دهان خود را باز بگذارید.

✓ سر خود را بپوشانید.

✓ گوش ها را با دست بپوشانید.

✓ در صورت وجود دود یا آتش از ماسک یا پارچه مرطوب جلوی دهان و بینی استفاده کنید.

❖ با این کارها احتمال قرارگرفتن در معرض ترکش و موج انفجار کاهش می یابد.

پناه گرفتن در موقعیت های مختلف

در خانه:

اتاق داخلی بدون پنجره را انتخاب کنید (نه حمام، نه راهرو) روی زمین بنشینید.
یا به صورت چمباتمه روی یک پهلو روی زمین بخوابید، گوش ها سر و گردن خود
را با دست بپوشانید.



در فضای باز



○ در گودال یا پشت دیوار محکم پناه بگیرید.

❖ **در خودرو:**

✓ ماشین را متوقف کنید، پیاده شوید.

✓ در گودال یا پشت دیوار محکم پناه بگیرید

تخلیه منزل در شرایط اضطراری



- ✓ برنامه تخلیه را از قبل تمرین کنید.
- ✓ با آرامش خارج شوید.
- ✓ محل تجمع خانواده را از قبل مشخص کنید.
- ✓ کیف اضطراری را با خود بردارید.
- ✓ به کودکان، سالمندان و بیماران کمک کنید.
- ✓ شیر گاز را ببندید و کنتور برق را قطع کنید.
- ✓ در را قفل کنید.

مراقبت از اعضای آسیب پذیر خانواده

✓ هر فرد آسیب پذیر باید یک همراه کمک کننده داشته باشد.

✓ داروهای مهم و شخصی را حتماً بردارید.

✓ تخت بیمار را کنار وسایل سنگین و شیشه ای مانند کمد نگذارید.

❖ چه کسانی آسیب پذیرند؟

✓ کودکان، مادران باردار و مادران شیرده، افراد ناتوان، سالمندان و

✓ بیماران خاص

آمادگی خانوادگی و اجتماعی



- ✓سوابق بیماری و گروه خونی خود را به صورت
- ✓مکتوب همراه داشته باشید.
- ✓پناهگاه ساده ای در زیرزمین آماده کنید.
- ✓راه پله ها را خالی نگه دارید.
- ✓به سالمندان یا همسایگان نیازمند کمک کنید

ارتباط در بحران



❖ همه اعضای خانواده باید:

✓ شماره تلفن یکی از بستگان را حفظ باشند.

✓ محل مشخص برای تجمع بعد از حادثه را بدانند

مثلاً: میدان، مسجد یا مدرسه

✓ محلی برای نصب پیام روی دیوار یا درخت برای اطلاع

از وضعیت همدیگر مشخص کنند

پس از حادثه:



- ✓ از محل حادثه فاصله بگیرید.
- ✓ در حد توان به مجروحان کمک کنید.
- ✓ از تماس با اجسام مشکوک پرهیز کنید.
- ✓ از انتشار تصاویر ناگوار خودداری کنید

کمک های اولیه در شرایط اضطراری

❖ چرا کمک های اولیه مهم است؟

کمک های اولیه یعنی اقداماتی ساده و نجات بخش تا رسیدن نیروهای تخصصی. یادگیری این مهارت ها، مسئولیت اجتماعی و نشانه آمادگی شما است.

ارزیابی صحنه حادثه:

- ✓ ابتدا ایمنی خودتان را بررسی کنید.
- ✓ تا خطر کامل رفع نشده باشد، وارد صحنه نشوید.
- ✓ تعداد مصدومان، نوع آسیب و خطرات محیطی را ارزیابی کنید.
- ✓ به اشیای مشکوک دست نزنید.
- ✓ فوراً به ۱۱۵ اطلاع دهید.

ارزیابی اولیه مصدوم

- ✓ وضعیت هوشیاری: صدا بزنید. اگر پاسخ نداد، کمک بخواهید.
- ✓ بررسی راه هوایی: دهان را نگاه کنید. اگر چیزی به داخل دهان رفته به آرامی آن را خارج کنید.
- ✓ تنفس و گردش خون: آیا نبض دارد، آیا نفس می کشد.
- ✓ در صورت عدم تنفس، احیای قلبی ریوی را شروع کنید (گر آموزش دیده اید)

کنترل خونریزی:

- ✓ از دستکش یا کیسه نایلونی استفاده کنید.
- ✓ روی زخم با پارچه تمیز فشار مستقیم وارد کنید.
- ✓ اگر چیزی در محل خونریزی وجود دارد مثل شیشه آن را خارج نکنید.
- ✓ در خونریزی شدید اندام، از شریان بند استفاده کنید.
- ✓ عضو قطع شده را در پارچه و یخ نگهداری کنید.

اقدامات اولیه در سوختگی:



- ✓ محل سوختگی را با آب خنک (نه یخ) حداقل ۲۰ دقیقه شستشو دهید.
- ✓ تاول را نترکانید، پارچه چسبیده به زخم را جدا نکنید.
- ✓ از پمادهای خانگی استفاده نکنید.
- ✓ لباس و جواهرات را از محل سوختگی خارج کنید.

آسیب های چشمی:



✓ چشم را نمالید یا فشار ندهید.

✓ با آب تمیز شستشو دهید.

✓ چشم را ببندید.

✓ از داروهای چشمی بدون نسخه

✓ استفاده نکنید.

شکستگی و آسیب های اسکلتی:

- ✓مصدوم را جابه جا نکنید.
- ✓عضو آسیب دیده را با آتل بی حرکت کنید.
- ✓زیورآلات را خارج کنید.
- ✓قبل و بعد از آتلبندی، حس و حرکت عضو را بررسی کنید.

توصیه های ایمنی عمومی

- ✓ از تجمع در محل حادثه خودداری کنید.
- ✓ به هشدارهای رسمی گوش دهید؛ شایعه پراکنی نکنید.
- ✓ اگر در محیطی بسته هستید، زیر میز یا کنار دیوار محکم پناه بگیرید.
- ✓ در هنگام رانندگی، خودرو را متوقف و پشت مانع سخت مثل دیوار محکم پناه بگیرید.

شماره های اضطراری را حفظ کنید:

✓ پلیس 110

✓ آتش نشانی 125

✓ اوژانس 115

✓ هلال احمر 112

آتش سوزی در شرایط اضطراری

✓ در شرایط اضطراری، احتمال آتش سوزی بیشتر می شود.

✓ آمادگی شما می تواند جان تان را نجات دهد!

✓ پیش از وقوع حادثه: آماده باشید!

✓ کپسول آتش نشانی در خانه داشته باشید.

✓ مسیرهای خروج اضطراری را از قبل بشناسید.

✓ (با شماره آتش نشانی) ۱۲۵ (آشنا باشید.

✓ برنامه خروج اضطراری را با خانواده تمرین کنید



هنگام آتش سوزی چه کنیم؟

✓ به محض دیدن آتش سوزی:



✓ با ۱۲۵ تماس بگیرید.

✓ به سایر ساکنین ساختمان اطلاع دهید.

✓ با یک پارچه یا لباس خیس دهان و بینی تان را بپوشانید.

✓ خم شوید یا چهار دست و پا حرکت کنید تا از دود دور بمانید.

✓ از نزدیک ترین در (اگر داغ نیست) خارج شوید.

✓ از آسانسور استفاده نکنید؛ از پله استفاده کنید.

✓ با اجازه مسئولان به ساختمان برگردید.

✓ اگر در اتاق گیر افتادید، درزهای در را با پارچه ببندید تا دود به داخل نیاید.

نکات مهم در خاموش کردن آتش های کوچک به وسیله کپسول آتش نشانی



با فاصله ۳ متری
و حرکت جارویی
خاموش کنید.



دکمه رافشار دهید



نازل را به پای آتش بگیرید



ضامن کپسول رابکشید.

نوع آتش و نحوه خاموش کردن آن ها:



- آتش سوزی خشک (چوب، پنبه، فرش و ...)
- ✓ با آب خاموش کنید.
- ✓ یا با پتو یا پارچه مرطوب آتش را بپوشانید تا هوا
- ✓ نرسد.

آتش سوزی مایعات قابل اشتعال



- بنزین، نفت و...
- هرگز آب نریزید!
- از پودر خشک، کف، شن، یا پتوی خیس استفاده کنید.

آتش سوزی وسایل برقی



- تلویزیون، کابل و...
✓ ابتدا برق را قطع کنید
✓ با کپسول گاز کربنیک یا پودر خشک خاموش کنید

آتش سوزی گازها



- نشتی گاز، کپسول و...
- منبع گاز را ببندید.
- درها و پنجره ها را ببندید تا اکسیژن وارد نشود.

نکات ایمنی مهم:

- ✓ هرگز اجازه ندهید آتش بین شما و در خروجی قرار بگیرد.
- ✓ اگر آتش در حال گسترش است، خارج شوید و نیروهای امدادی را خبر کنید.
- ✓ در زمان خروج، کفش راحت بپوشید (نه پاشنه بلند).
- ✓ درها را برای جلوگیری از گسترش آتش ببندید ولی قفل نکنید.



سپاس از حوصله و همراهی شما
و من الله التوفیق