

موقعیت پناهگاه‌ها یا گریزگاه‌های امن منطقه سکونت خود (مثلا پارک‌ها یا سوله‌ها) را برای مواقع بحرانی شناسایی کنید.

۱۱



### رونوشت‌هایی از اسناد شخصی مهم نگاه دارید

قبل از حادثه رونوشت‌هایی از اسناد مهم شخصی در محل‌های زیر نگهداری کنید:

- بسته (کیف) مخصوصی که برای تخلیه اضطراری آماده کرده‌اید
- محلی که برای برقراری تماس خارج از محل زندگی در نظر گرفته‌اید
- کاغذ و قلم
- به صورت فایل الکترونیکی

## پیام‌های کلیدی که باید برای رویارویی با مخاطرات بدانید (بخش نخست)

# سبقت از حادثه با برنامه‌ریزی

شهروند پذیرفتن این که چقدر ممکن است در معرض خطر باشید کار سختی نیست؛ همیشه در صدی از احتمال برای رخ دادن رویداد طبیعی یا غیر طبیعی که منجر به آسیب می‌شود، وجود دارد. نکته اصلی اما اینجاست که همه اعضای خانواده برای رویارویی با این مخاطرات آماده باشند. در مطلب امروز فهرست کاملی از پیام‌هایی که برای رویارویی با مخاطرات مورد نیاز است را می‌خوانید.

### قابلیت‌ها و نیازهای فردی را ارزیابی کنید

- نیازها و ظرفیت‌های هر یک از افراد را شناسایی کنید. نیازهای اساسی و مربوط به همه سنین را در نظر بگیرید. مخصوصاً مواردی که به برقراری ارتباط، حرکت و جابه‌جایی مربوط است.
- آماده‌شدن برای مقابله با حوادث و بلایا، مسئولیت تک‌تک افراد است.



### نیازهای دسترسی و اساسی را بررسی و یک شبکه پشتیبان پی‌ریزی و آماده‌سازی کنید

- نیازهای دسترسی و اساسی هر یک از اعضای خانواده یا هم‌خانه خود را برای زمانی که یک حادثه اتفاق می‌افتد، در نظر بگیرید.
- هم‌اکنون با شکل دادن گروه یا شبکه‌ای از همسایگان، دوستان و همکاران برای کمک‌رسانی به افرادی که به هر دلیل ممکن است در مواقع اضطراری به کمک نیاز داشته باشند ابرنامه‌ریزی کنید.
- از ایده‌های خود و اعضای شبکه برای حل مسأله استفاده کنید.
- اطمینان یابید هر یک از اعضای گروه از چگونگی عملکرد تجهیزات لازم در مواقع اضطراری باخبر هستند

### فهرست تماس‌های اضطراری و اطلاعات مربوط به سلامت را در دسترس قرار دهید

- کارت‌های تماس اضطراری و اطلاعات فردی «سلامت» که بتوان در هر حال آنها را با خود به همراه داشت (به‌خصوص برای کودکان، زمانی که از خانه یا مدرسه دور هستند و برای هر یک از اعضای خانواده که نیازهای خاص دارند) برای هر یک از اعضای خانواده تهیه کنید.
- رونوشتی از برنامه آمادگی خانواده را در جایی قرار دهید که در مواقع اضطراری یا در زمان فاجعه در دسترس باشد و آن را با شبکه پشتیبان خود به اشتراک بگذارید.

### در باره سیستم‌های هشدار سریع منطقه سکونت خود آگاهی و در آن مشارکت داشته باشید

- درباره سیستم‌های هشدار زود هنگام منطقه سکونت خود اطلاعات کسب کنید. در صورت عدم وجود چنین سیستمی، حتماً مطمئن شوید که پیام‌های اضطراری را همه افراد مخصوصاً آسیب‌پذیرترین افراد دریافت و درک کرده‌اند.
- هشدارها را جدی بگیرید، حتی اگر دایماً در حال تکرار باشند.
- نسبت به تغییر شرایط، هشدارها را به‌روزرسانی کنید؛ زیرا ممکن است از زمان ارسال هشدارهای اولیه، خطر افزایش یافته باشد.
- توصیه‌های مربوط به تخلیه اضطراری را بی‌درنگ دنبال کنید.
- تازمانی که از سوی مسئولان محلی از ایمن بودن خانه‌ها مطمئن نشده‌اید، به منزل بازنگردید.



### برنامه‌هایی مخصوص خطر برای ماندن، رفتن و مکان پناه گرفتن را آماده کنید

- ممکن است هشدار اولیه‌ای در رابطه با هیچ‌یک از شرایط مختلف داده نشود.
- پس در باره سناریوهای احتمالی مختلف بحث کرده و در خصوص مکان‌های (بهترین پناهگاه یا روش تخلیه اضطراری در هر یک از شرایط خاص) خود تصمیم بگیرید.
- مکان‌های امن را برای داخل خانه و بیرون از آن در فاصله‌های دور تر آماده کنید.



### راه‌های خروجی ساختمان خود را بشناسید

- راه‌های خروجی خانه را شناسایی و امن‌ترین راه‌های خروج را برای زمان وقوع مخاطرات مختلف مشخص کنید.
- راه‌های خروج را باز نگاه دارید.
- مکانی امن، دور از ساختمان (خانه، محل کار و مدرسه) شناسایی کنید.

### یک طرح تخلیه اضطراری آماده کنید مقصد پناهگاه خود، راه‌های تخلیه اضطراری و روش حمل و نقل را بدانید

- مکان‌های امنی را که ممکن است برای پناه گرفتن یا تخلیه اضطراری به آنها نیاز داشته باشید، مشخص کنید. همه افراد هم‌خانه و اعضای خانواده شما باید بدانند که در صورت ضرورت ترک منزل، به کجا رفته و مکان ملاقات آنها کجا باشد.
- در مورد راه‌ها و روش‌های جایگزین تخلیه اضطراری برنامه‌ریزی و آنها را تمرین کنید.
- به همراه شبکه خود برای تعیین روش حمل و نقل در صورتی که تخلیه ضروری باشد، کار کنید.
- گزینش‌های تایید شده مربوط به حمل و نقل و تخلیه اضطراری منطقه سکونت خود را از مدیران بحران، اورژانس یا آتش‌نشانی منطقه مربوطه جویا شوید.

### محدوده‌ها و روابط خود را گسترش دهید به برنامه‌ریزی خود ادامه داده و با همسایگان و افراد منطقه سکونت خود برنامه‌ریزی کنید

- همسایگان خود را بشناسید.
- از طرح‌های مقابله با موقعیت‌های اضطراری و حوادث مربوط به محل کار و مدرسه آگاه باشید.
- به منظور کمک در موارد زیر با محل کار، مدرسه و محل سکونت و تیم‌ها یا پروژه‌ها همکاری کنید؛
- ارزیابی‌های جاری (سازهای و غیرسازهای) آسیب‌پذیری‌ها و ظرفیت‌ها
- برنامه‌ریزی
- کاهش خطر
- فعالیت‌های آمادگی - پاسخ
- آن‌چه را آموخته‌اید با دیگران نیز به اشتراک بگذارید

### هنگام برنامه‌ریزی، حیوانات خانگی و اهلی را نیز در نظر داشته باشید

- برای مراقبت از حیوانات خود در زمان حادثه برنامه‌ریزی کنید.
- در صورت امکان از ردیاب، از ریزترانه‌های کامپیوتری یا نشاننده‌های روی بدن برای پیدا کردن حیوانات گمشده استفاده کنید.
- واکسیناسیون‌ها و گزارش مربوط به نگهداری حیوانات را همیشه به‌روز نگاه داشته‌و در زمان تخلیه اضطراری یا خود به همراه داشته‌باشید.
- از قبل در مورد مکان و نحوه فراهم کردن یک پناهگاه تصمیم بگیرید.



### موقعیت پناهگاه، گریزگاه‌های امن یا محل‌های اسکان موقت مواردی را شناسایی کنید

- محلی برای اسکان موقت دوستان و بستگان خود دور از منطقه تحت تاثیر حادثه، مهیا کنید
- موقعیت پناهگاه‌ها یا گریزگاه‌های امن منطقه سکونت خود را بشناسید و مطمئن شوید که تمامی نیازهای خاص برآورده می‌شود. اگر این موارد از قبل مشخص نشده باشد، به دنبال این باشید که چگونه می‌توانید یک پناهگاه تعیین کنید.
- بدون اتلاف وقت، از قبل برای جمع شدن دوباره، برنامه‌ریزی کنید.

### خسارات مالی خود را به حداقل برسانید

- خود را بیمه و دقت کنید که این بیمه تمامی خطراتی را که ممکن است با آنها مواجه شوید، پوشش دهد.
- فهرست کاملی از دارایی‌های خود تهیه کرده و در یک مکان امن و دور از محل زندگی خود قرار دهید.

