

اشیای بزرگ یا سنگین و همچنین ظروف شیشه‌ای، ظروف چینی و سایر اشیای شکستنی و ظروف حاوی مواد خوراکی و شیمیایی را در قفسه‌های پایین کابینت و کمد قرار دهید.

## نحوه خاموش کردن لوازم خانگی ایمنی آنها

هنگام بروز بحران باید دانست که چگونه لوازم و تجهیزات موجود در محل سکونت را خاموش کرد. در اینجا چند توصیه عمومی برای انجام این کار ارائه می‌شود:

### سیستم لوله کشی گاز

نشست گاز طبیعی و انفجار ناشی از آن یکی از عوامل مهم وقوع آتش سوزی‌های بعد از بروز سوانح به حساب می‌آید. برای قطع سیستم لوله کشی گاز بهتر است با مقامات محلی اداره گاز تماس گرفته و درخواست راهنمایی شود، باید با روش قطع گاز به خوبی آشنایی پیدا کرده و آن را به سایر اعضای خانواده نیز آموزش داد. اگر بوی گاز استشمام شود یا صدای نشست گاز شنیده شود، باید فوراً پنجره‌ها باز شده و گاز به بیرون هدایت شود. در صورت امکان بهتر است سیستم گاز از درجه اصلی بیرون از محوطه منزل قطع شده، سپس از خانه یکی از همسایه‌ها موضوع به اداره گاز اطلاع داده شود.

توصیه اکید: هر گاه به هر دلیلی ناچار به قطع سیستم گاز خانگی شدید، باید کارشناسان اداره گاز، آن را مجدداً وصل کنند، هیچگاه خودتان جریان گاز را مجدداً وصل نکنید.

### آب

بعد از وقوع بسیاری از سوانح، آب فوراً به ماده‌ای پرارزش تبدیل می‌شود. ضرورت دارد همه اعضای خانواده یاد بگیرند چگونه جریان آب را از لوله اصلی ببندند.

ترکیدگی لوله‌های آب در جریان سوانح ممکن است آب شرب منازل شهروندان را آلوده کند. بهتر است شیر اصلی آب ورودی به منزل را بسته و تازمانی که مقامات مسئول سالم بودن آن را رسماً تایید نکنند، کماکان بسته بماند.

اثر جاذبه زمین می‌تواند جریان آب گرم و آب موجود در سیستم لوله کشی آب منزل را به سمت بیرون هدایت کند، مگر آن که لوله اصلی ورودی آب بسته شود.

محل شیر ورودی آب پیشاپیش شناسایی شود تا هنگام لزوم سریعاً بتوان آن را بست.

باید مطمئن بود که این درجه خوب بسته می‌شود، زیرا احتمال دارد به علت زنگ زدگی باز بماند یا کاملاً بسته نشود که در صورت نیاز باید فوراً آن را تعویض کرد.

بهتر است با یک برچسب یا تابلو محل شیر اصلی مشخص شود، طوری که همه اعضای خانه مکان آن را بدانند.

### جریان برق

جرقه‌های الکتریکی قادرند گاز طبیعی نشست کرده را شعله‌ور کنند.

جایگاه کنتور برق باید قبلاً مشخص شده باشد.

در صورت امکان همه اعضای خانواده یاد بگیرند جریان برق در منزل را قطع کنند.

قبل از قطع جریان اصلی برق خانه بهتر است جریان‌های فرعی را قطع کرد.



## یادگیری مهارت‌های سلامتی

اعضای خانواده باید با نحوه ارایه کمک‌های اولیه و انجام احیای قلبی-ریوی و نیز استفاده از کپسول‌های اطفای حریق آشنا شوند، باید در کلاس کمک‌های اولیه احیای قلبی-ریوی شرکت کرد. جمعیت هلال احمر در همه شهرهای ایران این امکان را برای علاقه‌مندان فراهم آورده است و به این افراد گواهینامه اعطا خواهد شد. افراد توانمند خانواده باید با نحوه استفاده از کپسول‌های آتش‌نشانی و محل نگهداری آن آشنایی داشته باشند.

## برنامه‌ای برای شرایط اضطراری

# تدوین برنامه آمادگی در برابر بحران در یک جلسه خانوادگی



**شهروند** | پس از شناخت نسبت به وقوع سوانح و بحران‌های احتمالی در جامعه و نحوه مقابله با آنها در سطح جامعه لازم است برای آمادگی برنامه‌ای در سطح خانواده تدوین شود. برای انجام این کار بهتر است با اعضای خانواده جلسه‌ای تشکیل داده و اطلاعات به دست آمده را مرور کرد (سوانح احتمالی، سیستم‌های هشدار، راه‌های ترک محل سکونت و کار و برنامه‌های مقابله با بحران در سطح جامعه، مدارس و محل کار). باید به این سوال پاسخ داد که اگر آژیر خطر به صدا در آمد و اعضای خانواده در خانه نبودند، چه باید کرد.

**در تدوین برنامه آمادگی در برابر سوانح یا بحران در سطح خانواده باید موارد زیر را مدنظر قرار داد**

■ تعیین راه‌های ترک محل سکونت

- تعیین محل قرار ملاقات اعضای خانواده
- نحوه برقراری ارتباطات خانوادگی
- نحوه خاموش کردن وسایل خانگی و رعایت موازین ایمنی در مورد آنها
- نحوه محافظت و نگهداری از مدارک بااهمیت
- توجه به نیازهای ویژه
- مراقبت از حیوانات خانگی
- آشنایی اعضای خانواده با مهارت‌های ایمنی
- نحوه همکاری با نیروهای امدادی
- در اینجا در مورد هر کدام از موارد فوق توضیحاتی داده می‌شود.

## تعیین راه‌های ترک محل سکونت

نقشه‌ای ساده از محل سکونت ترسیم شود، طوری که هر طبقه روی یک صفحه کاغذ مشخص شده باشد. برای هر طبقه دور راه احتمالی فرار تعیین شود. لازم است مفهوم نقشه ترسیم‌ی برای کودکان توضیح داده و نسخه‌ای از آن روی در اتاق آنها چسبانده شود، طوری که قادر به مشاهده آن باشند.

## تعیین محل قرار ملاقات اعضای خانواده

در صورت بروز هر حادثه یا بحرانی، جایی برای تجمع اعضای خانواده تعیین شود، طوری که همه بدانند در کجا باید جمع بشوند (مثلاً در نزدیکی ناوایی محل زندگی ...)

## نحوه برقراری ارتباط بین اعضای خانواده

اعضای خانواده ممکن است هنگام بروز بحران در کنار هم نباشند، بنابراین لازم است روشی برای تماس با هم‌دیگر داشته باشند. راجع به نحوه ارتباط اعضای خانواده در شرایط متفاوت فکر شود. برای هر کدام از اعضای خانواده کارت تماس تهیه شود. اعضای خانواده باید این کارت را همواره به همراه خود داشته باشند. بهتر است نسخه‌ای از این کارت به محل تحصیل کودکان ارسال شده تا در پرونده آنها نگهداری شود. کارتی نیز به یکی از دوستان یا بستگان که در جایی دور زندگی می‌کند، فرستاده شود تا در موقع لزوم بتواند از طریق این کارت از سلامت اعضای خانواده اطلاع پیدا کند. نسخه‌ای از این کارت باید در کیف نجات خانواده نیز نگهداری شود.

## بیمه نامه و مدارک مهم

هر شهروندی که بیمه عمر، درمان و اموال ندارد، بهتر است آنها را تهیه کند. به طور کلی، هر چیزی که در حالت عادی به آن احتیاج هست، در جریان وقوع سوانح نیز ممکن است لازم باشد.

## بیمه نامه مسیله

اگر محل سکونت در ناحیه‌ای سیل خیز باشد، باید بیمه‌نامه سیل خریداری شود. خرید این نوع بیمه نه فقط موجب آرامش ذهنی خواهد شد، بلکه در صورت بروز سیل روند بازسازی را تسریع خواهد کرد. برای خرید بیمه‌نامه مخصوص سیل می‌توان به شرکت‌های معتبر بیمه مراجعه کرد.

## تهیه فهرست وسایل و لوازم موجود در خانه

بهتر است فهرستی از امکانات داخل خانه تهیه کرد و از درون و بیرون خانه عکس و فیلم گرفت. می‌توان وسایل شخصی را نیز در این فهرست گنجانده. می‌توان مدارک مهم نظیر بیمه‌نامه‌ها، سند خانه، فهرست لوازم موجود و سایر مدارک مهم را در جای امنی (مثلاً در جعبه‌ای دور از محیط خانه) نگهداری کرد. کپی این مدارک باید در کیف نجات قرار داده شوند.

## پول نقد

همواره فرض بر این باشد که در یک حساب پس‌انداز پول نقد در دسترس هست، تا بتوان در شرایط بحران از آن استفاده کرد، برای این منظور توصیه می‌شود مبلغی پول با چک مسافرتی در جای امنی در خانه نگهداری کرد، طوری که هنگام ترک منزل سریعاً بتوان از آن استفاده کرد.

## مراقبت از حیوانات

خانگی داده نمی‌شود، زیرا سلامت ساکنان در معرض خطر قرار می‌گیرد.

### دام‌ها

**نگهداری حیواناتی مانند اسب، گاو، گوسفند، شتر و بز نیاز به تدارک قبلی دارد. می‌توان توصیه‌های زیر را به کار برد**

- بهتر است همه حیوانات کارت شناسایی داشته باشند.
- دام‌ها را هر زمان که امکان داشت باید جابه‌جا کرد. از قبل راه‌های خروج (حداقل دور راه) مشخص شود. می‌توان از خودروهای مخصوص یا تریلر برای جابه‌جایی هر نوع دام استفاده کرد.
- توجه: بهتر است حیوانات از قبل به جابه‌جایی با خودرو عادت داده شوند تا در زمان ضرورت کمتر دچار ترس و وحشت شده و راحت جابه‌جا شوند.
- باید اطمینان داشت در مقصد علف، آب، مراقبت دامپزشکی و امکانات نگهداری به اندازه کافی وجود دارد.



**در جریان سوانح، حیوانات نیز دچار مشکلات می‌شوند، برای مراقبت از حیوانات خانگی و دام‌ها می‌توان توصیه‌های زیر را به کار برد**

### حیوانات خانگی

- تهیه پناهگاه مناسب برای این حیوانات
- تهیه تدارکات لازم برای آنها
- تهیه کارت شناسایی و کارت دامپزشکی
- تهیه وسیله حمل و افسار مناسب
- برای تهیه پناهگاه مناسب می‌توان اقدامات زیر را انجام داد:
- با اداره دامپزشکی محل یا ستاد حوادث تماس گرفت و درخواست راهنمایی کرد.
- از صاحبان هتل هاو متل هادر مورد مکان نگهداری حیوانات سوال کرد.
- در اطراف محل سکونت برای پیدا کردن مکانی مناسب جست‌وجو کرد.
- لازم است یادآوری شود در از دو گاه‌ها و پناهگاه‌های انسانی اجازه ورود به حیوانات

## نیازهای ویژه افراد دچار معلولیت

- اگر شهروندی یا یکی از بستگان او دچار معلولیت بوده یا نیاز ویژه‌ای دارد، در شرایط بحران به مراقبت بیشتری نیازمند است.
- اگر مشکل شنوایی وجود دارد، باید ترتیبی داد تا اعلام هشدار به طریقی دریافت شود.
- اگر مشکل حرکتی وجود دارد، باید امکاناتی فراهم شود تا انتقال به پناهگاه به راحتی صورت گیرد.
- اگر در خانواده‌ای فقط یکی از والدین (پدر یا مادر) زندگی می‌کند، باید به اعضای آن خانواده کمک کرد تا بر نامه مقابله با بحران را تدوین کنند.
- اگر افرادی به زبانی غیر از زبان محلی تکلم می‌کنند، ممکن است برای تدوین برنامه نیاز به کمک داشته باشند. برخی گروه‌های فرهنگی و خیرخواه حاضر به انجام این کار هستند.
- اگر افراد یا خانواده‌هایی فاقد خودروی شخصی باشند، لازم است ترتیب جابه‌جایی آنها داده شود.
- اگر افرادی نیازهای مخصوص غذایی دارند، باید نیازهای غذایی آنها در نظر گرفته شود.

## برنامه ریزی برای نیازمندی‌های ویژه

- شهروندان نیازمند یا دچار معلولیت باید از قبل پیگیر کمک‌هایی باشند که در سطح جامعه وجود دارند. می‌توان با سازمان بهزیستی یا کمیته‌امداد یا سایر نهادهای حمایت‌کننده هماهنگ کرد تا در موقع لزوم اقدام به کمک کنند.
- می‌توان شبکه‌ای متشکل از همسایه‌ها، بستگان، دوستان و همکاران تشکیل داد تا در موقع بحران به افراد نیازمند کمک کنند. هر کدام از اعضای این شبکه می‌توانند وظیفه‌ای را به عهده گرفته و در موقع بحران آن را انجام دهند.
- در محل کار می‌توان نیازهای خود را با مدیر یا کارفرما در میان گذاشت.
- اگر کسی معلولیت حرکتی دارد و در ساختمان مرتفعی کار می‌کند، بهتر است همواره یک ویلچر به همراه خود داشته باشد. اگر این فرد در آپارتمان زندگی می‌کند، لازم است ترتیبی داده شود تا هنگام بروز بحران برای فرار به او کمک شود.
- افراد معلول لازم است همواره امکانات اضافی (از جمله باتری اضافه برای ویلچر، اکسیژن، دارو، سرنگ و آنژیوکت، غذا برای حیوانات و سایر ملزومات ضروری) را نزد خود داشته باشند.
- نام و شماره وسایل پزشکی مورد استفاده در بر گه‌ای یادداشت شود.

