

اگر احساس خواب به شما دست داد در مکان امنی مانند پارکینگ‌های جاده‌ای خودرو را متوقف کنید و از توقف در شانه بزرگراه خودداری کنید.



آب را تصفیه کنید

حتی اگر آب به نظر تمیز هم برسد، ممکن است آلوده باشد. اگر از خالص بودن آن مطمئن نیستید، مراحل زیر را انجام دهید: بارد کردن آب از یک پارچه جامدات را از آب جدا کرده یا بگذارید ته‌نشین شود و آن را در یک ظرف تمیز بریزید. آب را حداقل به مدت یک دقیقه بجوشانید تا زمانی که روی آن حباب جمع شود (قل قل کند)، سپس بگذارید خنک شود. مواد ضد عفونی کننده به آب اضافه کنید، خوب به هم بزنید و بگذارید ۳۰ دقیقه بماند (یک ماده قطره ضد عفونی کننده در یک لیتر آب، ۸ قطره به ازای یک گالن، یا یک فنجان پر به ازای یک ظرف ۲۰ لیتری). سپس آب را در یک بطری شیشه‌ای یا پلاستیکی تمیز ریخته و آن را به مدت ۶ ساعت در معرض نور مستقیم آفتاب قرار دهید. در تمامی موارد، آب را در یک ظرف تمیز و در بسته نگهداری کنید.

پیام‌های کلیدی برای رویارویی با مخاطرات (قسمت دوم)

خطرات فیزیکی و محیطی را کاهش دهیم

شهروند پذیرفتن اینکه چه قدر 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. روز گذشته لیست کاملی از پیام‌هایی که برای رویارویی با مخاطرات مورد نیاز هستند در صفحه آموزش «شهروند» خواندند و امروز در بخش دوم پیام‌های کلیدی برای رویارویی با مخاطرات با عواملی آشنا خواهید شد که خطرات فیزیکی و محیطی را کاهش می‌دهند و در کنار آن نکاتی درباره آینده نگری برای ذخیره و نگهداری مواد و وسایل می‌خوانید.

نوع سازه ساختمان خود را بشناسید

نوع سازه ساختمان خود را بشناسید. اعم از پیش ساخته یا بنایی سازه با اسکلت چوبی، بتون آرمه، خشت و گل، فولاد، گل و گچ یا آجری. مقررات و قوانین مربوط به منطقه سکونت خود را در خصوص استفاده از زمین، ساخت و ساز، تغییر نقشه ساختمان، نگهداری از فضا، ایمنی در برابر آتش سوزی و دفع زباله‌ها بدانید. در صورت امکان برای تخلیه اضطراری ساختمان با یک مهندس باتجربه طراحی ساختمان مشورت کنید. از ضروریات مقاوم سازی منزل خود در برابر خطراتی که با آنها مواجه می‌شوید، آگاه باشید.

خطرات محل کار، زندگی، مطالعه و تفریح خود را ارزیابی کنید

خطرات بالقوه، برنامه‌های اضطراری و سامانه‌های ارتباطی هشدار سریع جامعه خود را بشناسید. مخاطرات و آسیب پذیری‌های محل زندگی خود و محیط پیرامون آن را شناسایی کنید. لیست تماس سازمان‌های دولتی را داشته و از نقش و مسئولیت آنها در ارزیابی و کاهش خطرات، اعلام موارد هشدار سریع و برنامه‌ریزی برای پاسخگویی آگاه شوید. بدانید چه کسانی در کجا و چرا بیش از همه در معرض خطرات مختلف قرار می‌گیرند (افراد آسیب پذیر). انتظار موارد پیش بینی نشده را داشته باشید.



خانه خود را در یک مکان امن و طبق مقررات ساختمان سازی بسازید

قبل از انتخاب مکان ساخت خانه، خطرات احتمالی را در نظر بگیرید. پیش از ساخت خانه از دستورالعمل‌های ساخت و ساز (ضریب پیش بینی و محاسبه خطر) منطقه خود، آگاهی کسب کنید. (ضریب محاسبه خطر از لوله برای شهرهای مختلف کشور، متفاوت محاسبه و اعمال می‌شود). خانه خود را طبق مقررات ملی ساختمان و با بهترین شیوه بین المللی و محلی طراحی کرده، ساخته و تعمیر کنید تا حرکت زمین، باد، آب و تغییرات آب و هوایی شدید به آن لطمه وارد نکند.



برای ایمن نگاه داشتن خانه خود سالیانه اقدامات مربوط به نگهداری از خانه را انجام دهید

به صورت سالیانه برای شناسایی و اصلاح شرایطی که باعث آسیب پذیرتر شدن خانه شما نسبت به آتش سوزی، حرکت زمین، باد، آب و تغییرات آب و هوایی شدید می‌شود، اقدامات لازم را انجام دهید. مطمئن شوید که پنجره‌ها از داخل باز می‌شوند و راه‌های خروجی آزاد هستند. خطرات آتش سوزی را از میان ببرید. سیستم‌های الکتریکی را بررسی و تعمیر کنید. آب و روغن‌های شيروانی و لوله‌های فاضلاب را تمیز کنید. وسایل گرمایشی و شوینده‌های خود را سرویس کنید. باتری‌های حسگر دود را تعویض کنید.



پیشگیری از آتش سوزی را در خانه خود تمرین کنید

اجازه ندهید کسی به صورت خوابیده یا در تخت خواب سیکار بکشد. کبریت، فندک و دیگر مواد آتش زا را دور از دسترس کودکان و منابع گرمایی قرار دهید. در صورتی که به آتش یا نور شمع نیاز ندارید، هرگز نگذارید روشن بماند. از ایجاد اضافه بار بر مدارهای الکتریکی جلوگیری کنید. سیم کشی خانه خود را بررسی کنید، سیم‌های الکتریکی خراب و پریزهای شکسته و سیم‌های لخت و کهنه را تعمیر کنید. هرگز سیم‌های برق را زیر فرش‌ها قرار ندهید. اتصالات وسایل گازی را چک و از آنها در دست نگهداری کنید. مراقب باشید که اطراف اجاق خوراکی پزی و تجهیزات گرمایشی مواد آتش زا وجود نداشته باشد. حسگرهای دود را در محل خواب و هر طبقه از خانه خود استفاده کنید. تخلیه خاکستر را در سطل‌های فلزی انجام داده و روی آن آب بریزید. از وسایل گرمای استاندارد استفاده و از دستورالعمل‌های شرکت سازنده تبعیت کنید. از اجاق گازی برای گرم کردن خانه استفاده نکنید. زئورهای الکتریکی (مو تور برق) را در فضای داخل روشن نکنید یا مواد سوختنی داخل آن نریزید.

آماده برای پاسخگویی

آینده نگری برای ذخیره و نگهداری مواد و وسایل:

دستگاه‌های تلفن خود را بررسی کنید

مطمئن شوید که برای زمان قطع برق، حداقل یک تلفن غیر برقی و سیمی دارید. برای گوشی‌های همراه یک باتری اضافی به همراه شارژر دستی در دسترس داشته باشید.

آب و غذا ذخیره کنید

به اندازه کافی آب و غذای کنسرو شده و فاسد نشدنی که برای زندگی به مدت یک هفته کافی باشد، ذخیره کنید. ۲۵ یا ۳۰ لیتر آب (۷ گالن) برای هر یک از افراد هم خانه ذخیره کنید. نیمی از این آب برای آشامیدن و غذا و نیمی برای استفاده بهداشتی است. آب را در ظرف‌های تمیز نگه دارید.

تلفن‌های اضطراری

۱۱۲	هلال احمر
۱۱۵	اورژانس
۱۲۵	آتش نشانی
۱۱۰	پلیس
۱۹۴	گاز
۱۲۲	آب
۱۲۱	برق

مواد و وسایل لازم برای مقابله با حادثه را در خانه، محل کار و مدرسه نگهداری کنید

اقدام زیر را که برای زمان حادثه تدارک دیده‌اید، در یک جای امن و در دسترس نگه دارید: دفترچه یا برگه شماره تماس‌های اضطراری و رونوشت اسناد مهم ۲۵ لیتر آب برای هر نفر. این مقدار برای نجات یک نفر به مدت یک هفته، تقریباً دو لیتر (نصف گالن) برای آشامیدن و دو لیتر برای مصارف بهداشتی، از جمله برای انجام کارهای حیوانات خانگی، کافی است. هر ۶ ماه یک بار آب را جایگزین کنید. غذاهای فاسد نشدنی کافی برای حداقل یک هفته



نیازهای نوزادان و دیگر نیازهای رژیمی خاص و همچنین نیازهای حیوانات و سرویس دهی به آنان را به خاطر داشته باشید. جعبه کمک‌های اولیه و داروهای تجویز شده ماسک ضد گرد و غبار برای فیلتر کردن هوای آلوده چراغ قوه یا باتری اضافی کیسه‌های پلاستیکی و بند برای استفاده بهداشتی فردی مواد ضد عفونی کننده برای تصفیه آب پوشش‌های پلاستیکی و نوار درزگیر برای درها و پنجره‌ها یا نوارهای پلاستیکی برای محافظت در برابر مواد خطرناک قلمو و کاغذ چاقوی جیبی چند منظوره کبریت یک سوت برای درخواست کمک یک تلفن یا باتری اضافی پوشاک و لوازم بهداشتی (صابون، خمیر دندان، شامپو و غیره)، بارانی، یک دست لباس زیر اضافه، کفش مقاوم و دستکش کار روانداز و حوله اقلام شخصی برای بر آوردن نیاز هر یک از افراد هم خانه شامل ابزار کمکی مانند عینک، عصا، سمعک و ...

برای تخلیه اضطراری، یک کیف آماده کنید

کیف اضطراری شامل موارد زیر است: آب و غذای پراثرزوی و کم حجم مخصوص زمان موقعیت اضطراری تجهیزات ارتباطی مانند رادیوی قابل حمل (باتری اضافی) جعبه کمک‌های اولیه و داروهای تجویز شده ابزارهایی چون چراغ قوه (باتری اضافی)، جعبه ابزار، کبریت



پوشاک شامل بارانی، یک دست لباس زیر اضافه، کفش مقاوم و دستکش کار پتوی اورژانسی لوازم بهداشتی (صابون، خمیر دندان، شامپو، نوار بهداشتی بانوان و غیره) شخصی و اقلامی چون ابزار کمکی دفترچه یا برگه اطلاعات تماس‌های اضطراری و رونوشت اسناد مهم پول نقد در زمان تخلیه کیف را با خود ببرید.

آب و غذای فاسد را دور بریزید

غذاهای فاسد نشدنی را بررسی کنید تا فاسد نشده باشند. اگر شک دارید، آنها را دور بریزید. از نوشیدن و آماده‌سازی غذا با استفاده از آبی که احتمال دارد آلوده شده باشد، اجتناب کنید.



مواد خطرناک را به صورت ایمن ذخیره کنید

استفاده از مواد خطرناک را محدود کرده، آنها را جدا از دیگر مواد نگهداری با آنها را به طور کامل حذف کنید. برای جلوگیری از آتش سوزی‌های اتفاقی ایجاد ترکیبات سمی و انتشار مواد خطرناک، مواد سمی و آتش زا را در کابین‌های در بسته و فلزی نگه دارید.



از حیوانات خانگی و دام خود محافظت کنید

مطمئن شوید حیوانات شما در مکان امنی قرار دارند.

موارد بهداشتی را رعایت کنید

با استفاده از صابون و آب یا ماسه دست‌های خود را کامل بشوید. برای دفع فضولات از توالت یا دیگر روش‌های بهداشتی استفاده کنید. از آب و محصولات غذایی در برابر آلودگی محافظت کنید.



از محیط زیست خود محافظت کنید

منابع زیست محیطی ارزشمند را نگهداری کنید: مصرف آنها را کاهش داده یا مجدداً از آنها استفاده و آنها را بازیافت کنید. مصرف آب و انرژی خود را کنترل کرده و کاهش دهید.

