

هر کسی که در خانه شما حضور دارد باید بداند هنگام وقوع زلزله چه اقدامی انجام دهد حتی اگر شما موقع وقوع حادثه آنجا نباشید.



**بعد از وقوع
مخاطره
مراقب خود
باشید**

هر جا هستید اطلاعات حیاتی مربوط به وضعیت سلامتی یا بیماری خود را به همراه داشته باشید، مخصوصاً اگر دیابت یا بیماری قلبی دارید یا دارو یا دستگاهی استفاده می کنید که برای حفظ زندگی یا کنترل رفتار به آن نیاز دارید. خود را آهسته نکتند. قدم بزنید، استراحت کنید و بخواهید به اندازه کافی آب آشامیدنی بنوشید. بسته به شرایط، تغذیه مناسب داشته باشید از کفش، لباس و دستکش ایمنی استفاده کنید اگر با پسماند و آشغال در تماس هستید، دست های خود را کاملاً با آب و صابون بشویید.

**پیام های کلیدی
برای رویارویی با مخاطرات**

زمان حادثه چه باید کرد؟

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 می شود، وجود دارد. نکته اصلی اما اینجاست که همه اعضای خانواده برای رویارویی با این مخاطرات آماده باشند. تا به حال لیست کاملی از پیام های مورد نیاز برای رویارویی با مخاطرات و عواملی که خطرات فیزیکی و محیطی را کاهش می دهند در صفحه آموزش «شهروند» خوانده اید و امروز در بخش پایانی پیام هایی در رابطه با توسعه مهارت ها را می خوانید.



در صورت مشاهده دود یا آتش باید چه اقداماتی را انجام دهید

اگر بوی دود استشمام یا آتش مشاهده کردید، به دیگران اطلاع دهید، به سرعت خارج شوید، به دیگران کمک کنید و کمک بخواهید.
اگر در اتاق دود وجود داشته باشد، به نکات زیر توجه کنید:
خم شده و به سرعت خارج شوید.
استنشاق دود و گازهای سمی بیشتر از آتش باعث مرگ افراد می شود.
با پشت دست، دستگیره در و فضای اطراف در را لمس کرده و در صورتی که داغ بود، آن را بساز نکتند. از هر فضایی که خارج می شوید، درها و پنجره ها را ببندید و دستگاه ها را خاموش کنید.
زمانی که در حال خروج از محل آتش سوزی بوده یا منتظر گروه نجات هستید، یک پارچه روی بینی و دهان خود قرار دهید تا استنشاق دود کاهش پیدا کند.
اگر آتش گرفتید، برای خاموش کردن آتش بایستید، خود را به زمین انداخته و غلت بزنید. اگر فرد دیگری آتش گرفت، از او بخواهید همین کارها را انجام دهد.
اگر نمی توانید خارج شوید، درها را به روی آتش بسته و در حالت خم باقی بمانید و برای درخواست کمک، یک پنجره را کمی باز کنید. با یک پارچه خیس از دست ها و صورت خود محافظت کنید. حوله خیس را در پایین در قرار دهید تا از ورود دود به اتاق جلوگیری شود.

نسبت به هشدار های زود هنگام واکنش نشان دهید

گوش به زنگ هشدار های اضطراری باشید و به سرعت نسبت به آنها از خود واکنش نشان دهید. سامانه های هشداری را که قرار است مورد استفاده قرار گیرد، بشناسید و پاسخ ها را تمرین کنید. از گزینده ها و راه های خروج اضطراری خود مطلع باشید. اگر توصیه شده است که مکان را تخلیه کنید، به سرعت این کار را انجام دهید. در صورت امکان حیوانات خانگی را همراه خود ببرید. کیف شرایط اضطراری، به همراه رونوشت اسناد شخصی را فراموش نکنید.



از خاموش کننده مناسب برای شرایط مختلف استفاده کنید

از خاموش کننده مناسب استفاده کنید. آب تحت فشار برای آتش سوزی های معمولی دسته A مانند: چوب، کاغذ، مقوا، پلاستیک و پارچه در حال سوختن استفاده می شود. دی اکسید کربن برای مایعات قابل اشتعال دسته B مانند: نفت، گازوئیل، رنگ، روغن و مدار های متصل به برق، دسته C مانند: آتش سوزی های الکتریکی و مربوط به کامپیوتر استفاده می شود. پودر شیمیایی خشک برای آتش سوزی های دسته A، B، یا C جامد، مایع و گاز استفاده می شود.

یاد بگیرد چگونه با آتش سوزی مقابله کنید

در صورت امکان، افرادی را که در معرض خطر جدی قرار دارند، از محل دور کنید.
اطمینان یابید که درها و پنجره ها بسته هستند تا دود و آتش حبس شود.
در صورت بروز آتش سوزی، دیگران را آگاه و سیستم های هشدار آتش سوزی را فعال کنید.

از سازمان آتش نشانی درخواست کمک کنید. با استفاده از ابزار مناسب، آتش سوزی های کوچک را مهار کنید.

آتش های کوچک را خاموش کنید

آتش های کوچک را در دو دقیقه اول اشتعال با حذف سوخت، هوا یا گرما خاموش کنید.
از یک کیسول آتش نشانی (ABC جهت جامدات، مایعات و گاز های قاب اشتعال)، سطل ماسه یا پتوی نسوز آتش در محل استفاده کنید و نحوه استفاده از آن را بیاموزید.
قبیل از آنکه آتش را خاموش کنید، پشت خود را به سمت راه فرار کرده و در فاصله یک متر و ۸۰ سانتی تا دو و نیم متری از آتش قرار بگیرید. در صورت امکان برای ایمنی بیشتر، از یک نیروی کمکی بخواهید درست پشت سر شما قرار گیرد.
این مراحل را تمرین کنید: ضامن کیسول آتش نشانی را بکشید. قسمت اصلی آتش را هدف بگیرید. دسته را فشار دهید. به قسمت اصلی آتش هجوم برید.
در صورت وقوع آتش سوزی روی شعله گاز، ظرف در حال سوختن را با پتوی نسوز، پارچه مرطوب (نه پارچه خیس) یا درپوش بیوشانید و بگذارید حداقل به مدت یک ساعت روی آن پوشیده باشد.
هرگز برای مقابله با آتش سوزی های الکتریکی و نفتی، از خاموش کننده های آب و کف استفاده نکنید.

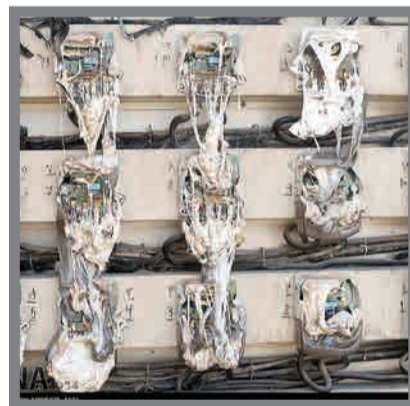
یاد بگیرد که چگونه انشعاب خدمات شهری خود (آب، برق و گاز) را قطع کنید

مکان، زمان و چگونگی قطع انشعاب خدمات شهری (آب، برق، گاز) را یاد کنید.
مطمئن شوید که هنگام بروز موقعیت اضطراری، دسترسی به انشعابات به آسانی صورت می پذیرد. در مکان مناسب از شیر های قطع خود کار استفاده کنید. در صورت نیاز برای دسترسی به انشعابات یا قطع آنها، یک آچار یا ابزار دیگری در دسترس داشته باشید.



در صورت قطع برق کار های پیشگیرانه را برای مقابله با آتش سوزی انجام دهید

اگر به هر دلیل برق قطع شود، تمامی شعله ها را خاموش کرده و هرگز پس از وقوع حادثه، آتش (سیگار، کبریت یا شمع) روشن نکنید. تا زمانی که مطمئن نشدید خطر نشت گاز یا سوخت برطرف شده، تنها از فانوس و چراغ قوه ای که با باتری کار می کند استفاده کنید.



تمرین های آمادگی در شرایط اضطراری را دائماً تکرار کنید



حداقل دو بار در سال در تمرین های مربوط به تخلیه اضطراری مشارکت و با آنها را اجرا کنید.
حداقل یک بار در سال، در دیگر تمرین های مربوط به مخاطرات، مثل شبیه سازی پاسخ کامل به یک حادثه (مانور)، مشارکت با آنها را اجرا کنید.
مطمئن شوید که اعضای خانواده یا افراد هم خانه شما در این تمرینات مشارکت دارند.

پس از بروز حوادث و بلا یا خسارت را بررسی کنید

توضیح زیر را برای شرایط نامطمئن دنبال کنید:
گاز: نشستی ها را بررسی کنید. اگر بوی گاز را احساس کردید یا صدای سیسسیسیس شنیدید یا لوله گاز شکسته شده دیدید، پنجره ها را باز و همه افراد را از آن محل دور کنید. با شماره تلفن شرکت امداد گاز تماس بگیرید. تمامی شعله ها را خاموش کنید. هیچ شعله ای روشن نکنید. به کلید برق دست نزنید.

برق: اگر وسایل برقی شما با آب در تماس است، به مدارها یا وسایل برقی دست نزنید. به سیم های برق آسیب دیده یا چیزهایی که با آنها در تماس هستند، دست نزنید. در صورت امکان کلید اصلی برق را قطع و خسارت وارده را چک کنید. در صورتی که برق قطع شده، وسایل برقی را از برق بکشید. اگر موقعیت ناامن باشد، مکان را ترک کنید و کمک بخواهید.
فاضلاب: اگر شک دارید که به سیستم فاضلاب آسیب رسیده است، از توالت و شیر آب استفاده نکنید. انبار فاضلاب خانگی (سپتیک تانک) داشته باشید که به طور مرتب سرویس می شود.
آب: اگر به آسیب مشکوک هستید، شیر فلکه آب را ببندید. به جز آب موجود در کتری های برقی آسیب ندیده و یخ های قالبی مربوط به پیش از حادثه، از آب استفاده نکنید.
نشستی: مواد نشستی و ریخته شده را به دقت تمیز کنید. کانتینر ها را در یک محل دارای تهویه مطلوب قرار دهید. در نگهداری و جابه جایی مایعات قابل اشتعال مانند گازوئیل، تینر و مایع فندک دقت داشته باشید.



کمک های اولیه را یاد بگیرد

مهارت های مربوط به کمک های اولیه را بیاموزید. مطمئن شوید که حداقل یکی از اعضای خانواده یا افراد هم خانه شما کمک های اولیه را می دانند. سالانه در دوره های بازآموزی کمک های اولیه شرکت کنید. شما می توانید برای مطالعه بیشتر به پایگاه اینترنتی خانواده آماده در مخاطرات مراجعه کنید.



هنگام وقوع حوادث و بلا یا تنها برای موارد اضطراری از تلفن استفاده کنید

استفاده از تلفن را به حداقل برسانید. تنها زمانی از آن استفاده کنید که بخواهید برای جراحات بدنی یا خسارات وارده از بیرون تقاضای کمک کنید. در غیر این صورت خطوط تلفن را برای مواقع اضطراری آزاد نگاه دارید. فهرست شماره های اضطراری و ضروری از قبیل شماره آتش نشانی و سایر فوریت ها را داشته باشید. این شماره ها را در گوشی خود یا تلفن منزل ذخیره کنید. تلفن همراه شما باید در دسترس باشد. استفاده از آن را به حداقل برسانید تا شارژ گوشی تمام نشود. به جای پیام صوتی از پیام کوتاه و آن هم تنها برای ارسال اطلاعات ضروری استفاده کنید، نه برای پاسخ به حس کنجکاوی افراد. برای گزارش وضعیت خود به شماره تماس بیرون منزل (برای مواقع اضطراری) تنها از یک پیام کوتاه استفاده کنید. یعنی از طریق موبایل برای اعلام وضعیت، تنها یک پیام کوتاه به شماره مربوطه ارسال کنید.

بعد از وقوع مخاطره از یکدیگر حمایت کنید

در شرایط غیر عادی، ناراحتی، اندوه، عصبانیت و گستره وسیعی از رفتارهای غیر معمولی عادی است. سعی کنید انعطاف پذیر باشید و درک کنید که نیازهای افراد و روش های کنار آمدن آنها با مشکلات متفاوت است. استرس خود را با گذراندن اوقات در کنار افرادی که دوستشان دارید کاهش دهید و مراقب خود باشید. از نیازها و تغییرات رفتاری کودکان آگاه باشید. در نخستین فرصت ممکن کودکان را به فعالیت های آموزشی و تفریحی بازگردانید. یکدیگر همکاری کنید تا به فعالیت های عادی روزمره و ایفای نقش و مسئولیت خود بازگردید. اگر تصویری که برگزاری مراسم یادبود مفید است، آن را ترتیب دهید یا در آن شرکت کنید. باهمدیگر به تمرینات آمادگی در برابر حوادث و بلا یا ادامه دهید.

