

بسیاری از داروهای مورد استفاده بدون نسخه از جمله داروی ضد سرفه، سرماخوردگی، آنفلوآنزا و زکام باعث گیجی ناخواسته می‌شوند که ممکن است رانندگی را با مشکل روبه‌رو کند.

تلنگری بر اهمیت آموزش درست کمک‌های اولیه

در زندگی روزمره ما انسان‌ها حوادث زیادی غیر از حوادث طبیعی (زلزله، سیل، طوفان و...) همانند حوادث جاده‌ای و ترافیکی، محیط خانه‌ها و محیط کار وجود دارد که ممکن است هر ساله هزاران نفر را به کام مرگ بکشاند و نکته حایز اهمیت این است که تعداد رخداد این نوع حوادث به مراتب بیشتر از حوادث طبیعی است و به طور طبیعی در بروز هر حادثه‌ای مردم عادی جامعه (شاهدان اولیه) جزو نخستین نفرانی هستند که در صحنه حادثه حضور پیدا می‌کنند و در آن لحظه، در صورت داشتن مهارت‌های لازم و کافی کمک‌های اولیه، می‌توانند در نقش یک فرشته نجات ظاهر شوند و آسیب دیدگان را از خطر مرگ نجات دهند یا مانع بروز آسیب‌های جدی‌تر و غیر قابل بازگشت شوند. نقش آموزش کمک‌های اولیه به اقشار مختلف جامعه به عنوان یک مأموریت کاهش تلفات به طور ملموس معلوم است، بنابراین این چاره‌ای نیست جز این که به عنوان یک دغدغه اساسی و انسانی به آن نگاه کرد.

جعبه کمک‌های اولیه مجهز

یکی از مهمترین وسایلی که حتما باید در خانه داشته باشید، جعبه کمک‌های اولیه است. بسیار مهم است که بعد از وقوع حوادث به جعبه کمک‌های اولیه دسترسی داشته باشید. این جعبه مورد نیاز هر خانواده‌ای است و در مواقع بحران و آسیب‌دیدگی می‌توان از آن استفاده کرد. از آنجایی که تا آمدن نیروهای امدادی مدت زمانی طول می‌کشد و در مواردی شما نیاز به کمک اولیه اورژانسی دارید، پس ضروری است جعبه کمک‌های اولیه را تهیه کنید.



چه چیزهایی باید در داخل جعبه قرار دهید؟

حواستان باشد باید یک‌سری داروهای مهم و ضروری را درون جعبه قرار دهید؛ داروهای مثل انواع آنتی‌بیوتیک‌ها، مسکن‌ها، داروهای ضداسهال، قرص تبهر و سرماخوردگی، داروی نفخ و سوزش معده، داروی تهوع، ملین، پودر (ORS)، پماد سوختگی پای کودکان و بنادین، همچنین بد نیست یک ورق آنتی‌هیستامین نیز در کنار دیگر داروها داشته باشید، تا اگر شرایط آلرژیک برای شما پیش آمد، بتوانید با آن برخورد کنید. اگر می‌خواهید یک جعبه کمک‌های اولیه خوب و کامل داشته باشید، باید داخل آن به اندازه کافی گاز استریل، باند، نوار چسب، دستکش‌های یکبار مصرف، ضد عفونی کننده‌های ضروری، قیچی، ماسک، پد ضد عفونی کننده، ژل ترمیم کننده، گاز بندآور، بانسمان آماده، آتل انگشتی، سنجاق قفلی، پد الکلی، چسب زخم، باند کشی و بنه، چاقوی جراحی استریل شده، سوزن بخیه، تخته آتل بندی، بنادین، محلول شست‌وشوی چشمی و همچنین قطره عفونت چشمی قرار دهید. نکته: باید دقت داشته باشید مقدار این لوازم پزشکی و داروها باید به گونه‌ای باشد که حداقل برای یک هفته کافی باشد؛ در ضمن باید متناسب با تعداد اعضای خانواده خود آنها را تهیه کنید. از آنجا که هنگام وقوع حوادث طبیعی و غیر طبیعی امکان آسیب‌دیدگی و مجروح شدن شما و اعضای خانواده‌تان وجود دارد، بهتر است این توصیه‌ها را جدی بگیرید و سرپا اقدام به جمع‌آوری این موارد به صورت جعبه کمک‌های اولیه کنید.



آشنایی با اقلام ضروری کیف اضطراری

آنچه هر خانواده حتما باید داشته باشد

شهروند | ایجاد و ارتقای آمادگی در جامعه برای رویارویی با حوادث و سوانح باعث می‌شود علاوه بر کاهش خسارات جانی و مالی هنگام وقوع حادثه، شرایط هر چه سریع‌تر به حالت عادی بازگردد. یکی از راه‌های آمادگی در برابر حوادث، مجهز بودن شهروندان به اقلام مورد نیاز ساعات اولیه پس از وقوع حادثه است. بر اساس شدت و وسعت حادثه، تا رسیدن نیروهای امدادی می‌توان از این تجهیزات برای حفظ حیات و سلامتی خود و خانواده خود استفاده کرد. تهیه کیف اضطراری و نجات از ضرورت آمادگی در برابر حوادث است، زیرا بعد از وقوع حادثه یا بحران، خانواده‌ها به ناچار مدتی فقط به امکانات خودشان اتکا دارند. این به آن معنی است که خوراک، آب و سایر ملزومات زندگی را به اندازه کافی به مدت حداقل سه روز از قبل ذخیره کرده‌اند. امدادگران و مقامات محلی بعد از وقوع بحران یا حادثه در محل حضور پیدا خواهند کرد، اما این حضور فوری نیست و شامل حال همه نیز نخواهد شد. امکان دارد که چند ساعت یا حتی چند روز بعد، کمک به افراد حادثه‌دیده برسد. خدمات اساسی نظیر برق، گاز، آب، فاضلاب و تلفن ممکن است چند روز یا حتی یک هفته یا بیشتر قطع شود. افراد ممکن است ناچار شوند به دفعات محل سکونت یا کار خود را ترک کنند و امکانات ضروری را با خود همراه ببرند. ممکن است فرصت خرید یا پیدا کردن لوازم ضروری نباشد. کیف اضطراری خانواده حاوی مجموعه‌ای از نیازهای اساسی است که اعضای خانواده هنگام وقوع بحران به آن احتیاج دارند، بنابراین باید به افراد آموزش داده شود تا چنین کیفی را تهیه و در جای امن و قابل دسترسی نگهداری کنند.

اعضای خانواده محل آن را بدانند. می‌توان امکانات داخل کیف اضطراری را برای تأمین نیازهای بیش از دو هفته افزایش داد. کیف اضطراری محل کار نیز باید طوری باشد که بتوان هنگام فرار، آن را سریعاً برداشت و با خود برد. در این کیف اضطراری نیز باید مواد خوراکی و آب به اندازه کافی وجود داشته باشد. لازم است در محل کار یک جفت کفش کتانی نیز نگهداری شود تا در صورت نیاز به پیاده‌روی طولانی بتوان از آنها استفاده کرد. تهیه کیف اضطراری مخصوص خودرو نیز برای مواقعی که هنگام مسافرت دچار مشکل می‌شوید، ضرورت دارد. در این کیف نیز باید مواد خوراکی، آب، کمک‌های اولیه، طناب و نیازمندی‌های فصل و وجود داشته باشد.

حفظ و نگهداری کیف اضطراری

- ✓ نگهداری کیف اضطراری به اندازه تهیه و تدارک آن دارای اهمیت است. به این چند توصیه در مورد نگهداری امکانات داخل کیف در شرایط مناسب توجه کنید:
- ✓ مواد کنسرو و شسته را در جای خشک و خنک نگهداری کنید.
- ✓ مواد خوراکی بسته‌بندی شده در ظروف فلزی یا پلاستیکی را کاملاً در بسته نگهداری کنید. با این کار هم از دست‌رسی حیوانات خانگی به آنها جلوگیری می‌شود و هم دوام بیشتری پیدا می‌کنند.
- ✓ ظروف حاوی مواد خوراکی کنسرو و شسته که باد کرده، تورفتگی یا خوردگی دارد را احتماً دور بریزید.
- ✓ قبل از آن که مواد خوراکی فاسد شود باید آنها را مصرف کنید و به جای آنها مواد تازه قرار دهید.
- ✓ امکانات جدید را باید در بخش عقب کیف و امکانات قدیمی را در بخش جلوی آن قرار دهید.
- ✓ دقت داشته باشید که همه ظروف حاوی مواد خوراکی تاریخ داشته باشند.
- ✓ باید هر ساله در مورد نیازهای جدید خانواده فکر کنید، چون این نیازها ممکن است تغییر پیدا کنند.

محل کیف اضطراری از آنجا که معلوم نیست هنگام وقوع حادثه کجا باشید، لازم است هم در خانه، هم در محل کار و هم در خودرو و شخصی کیف اضطراری را به همراه داشته باشید. کیف اضطراری باید حاوی مواد خوراکی، آب و سایر ملزومات برای حداقل سه روز نیاز ضروری اعضای خانواده باشد. کیف اضطراری باید در جای مخصوصی نگهداری شود. طوری که هنگام ترک خانه بتوان آن را به همراه خود برد. باید همه

چه چیزی باید داخل کیف اضطراری بگذاریم

نمی‌خورند. پروتئین‌های شیر و قند میوه‌ها به خوبی از جدار بطری‌های پلاستیکی جدا نشده و محیط مناسبی برای رشد باکتری‌ها فراهم می‌آورند. ظروف مقوایی نیز به راحتی دچار نشت می‌شوند و برای نگهداری طولانی مدت مایعات مناسب نیستند. همچنین بهتر است از ظروف شیشه‌ای هم استفاده نکنید؛ زیرا هم سنگین و هم شکننده هستند. در صورت استفاده از ظروف پلاستیکی برای ذخیره آب، لازم است توصیه‌های زیر را رعایت کنید:

- با اضافه کردن مایع ضد عفونی کننده بطری‌ها ضد عفونی می‌شوند؛ یک قاشق چایخوری از مایع کلر را به یک لیتر آب اضافه کنید.
- مایع ضد عفونی باید با تمام سطوح داخلی تماس پیدا کند.
- بعد از این کار، باید بطری‌ها را مجدداً آبکشی کنید.
- بطری‌های آماده باید تا لبه با آب لوله‌کشی پر شوند. اگر آب لوله‌کشی خانگی کلر زنی شده باشد، احتیاجی به اضافه کردن چیز دیگری نیست؛ اما اگر آب مورد استفاده کلردار نباشد (آب چاه یا هر منبع دیگری) لازم است دو قطره مایع کلر به هر بطری اضافه کنید.
- باید در بطری‌های پر شده محکم بسته شوند و مواظب باشید که سطح داخلی آنها از طریق انگشتان آلوده نشوند.



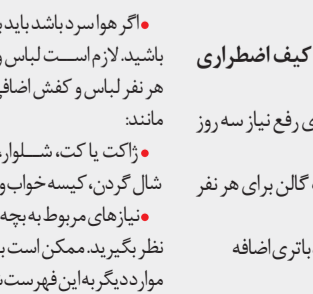
۱- آب شاید سوال پیش بیاید که به چه مقدار آب نیاز است؟ باید به ازای هر نفر از اعضای خانواده خود در روز یک گالن (حدود ۴ لیتر) آب ذخیره کنید. هر فرد بالغ در طول روز در صورتی که فعالیت معمولی داشته باشد، حداقل برای شرب به دو لیتر آب نیازمند است. علاوه بر این باید موارد زیر را نیز در تهیه و ذخیره آب مد نظر قرار دهید:

- نیاز هر فردی به آب با توجه به سن، فعالیت فیزیکی، نوع تغذیه و شرایط آب‌وهوایی متفاوت است.
- کودکان، مادران شیرده و افراد بیمار نیاز به آب بیشتری دارند.
- در دمای بسیار گرم، میزان آب مورد نیاز تادو برابر افزایش پیدا می‌کند.

چگونه باید آب را ذخیره کرد؟

برای تهیه آب سالم و قابل اعتماد بهتر است بطری‌های آب معدنی خریداری کنید. در بطری‌ها را نباید تا زمان استفاده از آب بطری‌ها باز کرد؛ همچنین باید به تاریخ مصرف بطری‌های آب معدنی توجه کنید. در صورتی که بخواهید خودتان ظرف آب تهیه کنید، بهتر است از فروشگاه‌های معتبر آنها را خریداری کنید. قبل از پر کردن این ظروف لازم است آنها را با مایع ظرفشویی و آب شست‌وشو دهید و خوب آبکشی کنید. بهتر است از بطری‌های پلاستیکی مخصوص نگهداری مایعات نوشیدنی شفاف استفاده کنید. ظروف آب میوه یا شیر به درد این کار

تاریخ پر شدن بطری‌ها را از آنها بنویسید. بطری‌های پر شده را در جایی خنک و تاریک نگهداری کنید. لازم است هر ۶ ماه یکبار آب این بطری‌ها را عوض کنید



۲- مواد خوراکی (غذایی) در تهیه مواد خوراکی مورد نیاز در کیف اضطراری، لازم است موارد زیر را در نظر داشت:

- از قراردادن خوراکی‌هایی که موجب تشنگی می‌شوند، خودداری کنید. مواد خوراکی بدون نمک، نان، سیوس دار و غذاهای کنسرو و شسته، دانه‌های خشک و کلا مواد را ذخیره کنید که نیاز به نگهداری در یخچال، پخت و پز یا شرایط خاص نداشته باشند. ممکن است بسیاری از این مواد از قبل در خانه موجود باشند. علاوه بر این، لازم است نیازهای تغذیه‌ای ویژه را نیز در نظر داشته باشید.

امکانات دیگری که ضروری است در کیف اضطراری موجود باشند موارد زیر است:

- مواد خوراکی فاسد نشدنی برای رفع نیاز سه روز اعضای خانواده
- آب برای رفع نیاز سه روز (یک گالن برای هر نفر در هر روز)
- رادیو یا تلویزیون دستی و چند باتری اضافه
- چراغ قوه و چند باتری اضافه

- کیف کمک‌های اولیه
- امکانات بهداشتی (دستمال کاغذی، کاغذ مخصوص توالت و نوار بهداشتی برای بانوان)
- کبریت و ظروف مورد نیاز
- سوت
- دریا کزن
- وسایل پخت و پز
- فتوکپی کارت‌های شناسایی و اعتباری
- پول (اسکناس و سکه)
- لوازم ویژه نظیر داروهای تجویزی، عینک، محلول لنزهای مخصوص تماسی و باتری برای سمک
- لوازم مخصوص شیر خواران (نظیر شیر خشک، پوشک، بطری و پستانک
- سایر ملزومات مخصوص خانواده

• اگر هوا سرد باشد باید به فکر تهیه وسایل گرمایشی برای اعضای خانواده خود باشید. لازم است لباس و رختخواب مورد نیاز را تهیه کنید. همچنین باید برای هر نفر لباس و کفش اضافی برای تعویض کردن در نظر داشته باشید. لباس‌هایی مانند:

- ژاکت یا کت، شلوار، پیراهن آستین‌دار، کفش محکم، کلاه، دستکش و شال گردن، کیسه خواب و پتو (برای هر نفر).
- نیازهای مربوط به بچه‌های در حال رشد و نمو و سایر تغییرات خانواده را باید در نظر بگیرید. ممکن است با توجه به نیازهای خاص خانواده مجبور به اضافه کردن موارد دیگر به این فهرست شوید.