

حدود ۸۵ درصد از رانندگانی که باعث تصادفات مرتبط با خواب می‌شوند، مرد هستند و حدود یک سوم آنها حداکثر ۳۰ سال سن دارند.

۱۳

برای مقابله با مخاطرات جقدر آماده‌اید؟

جنبش «خانواده آماده در مخاطرات» یا جنبش «خادم»، یک تلاش دسته‌جمعی است برای آموزش خانواده‌های ایرانی، برای اینکه در برابر مخاطراتی که آنها را تهدید می‌کند، آماده شوند. بدنه اصلی جنبش خادم را داوطلبانی تشکیل می‌دهند که بدون هیچ چشمداشتی برای سلامت هر چه بیشتر جامعه تلاش می‌کنند. با وجود این، داوطلبان بر اساس میزان تلاششان، از مشوق‌هایی هم برخوردار می‌شوند. اعضای جنبش خادم، از طریق پایگاه اینترنتی خادم www.khadem.ir، با آموزش‌های سریایی آشنا می‌شوند و بعد با مراجعه به شعبه جمعیت هلال احمر محل سکونت خود، با تکمیل و تحویل فرم عضویت در جنبش خادم، پس از طی یک دوره آموزشی سه ساعته به عضویت این جنبش بشردوستانه درمی‌آیند.

۳ مرحله برای در امان ماندن از آسیب‌های سیل

سیل یکی از شایع‌ترین حوادث طبیعی است. همواره باید خطر وقوع آن را در هر جایی در نظر داشت. اما این خطر در نواحی پست، در کنار آبگذرها و سدها به مراتب بیشتر است

قبل از وقوع سیل چه باید کرد؟

• برای ممانعت از ورود سیل به درون خانه، اطراف آن را دیوار کشی کنید.

• دیوار پایه‌های ساختمان محل سکونت را با مصالح مناسب پوشانید تا مانع از نفوذ آب شود.



• برای جلوگیری از برگشت آب سیل به داخل فاضلاب، در محل زانویی توالت، «دریچه اطمینان» نصب کنید.

• از سازمان‌های بیمه گریه‌نامه سیل تهیه کنید.



• در صورت احتمال وقوع سیل، محل استقرار آب‌گرم‌کن‌ها، پانل برق و موتورخانه را از سطح زمین ارتقا دهید.

• از ساخت و ساز در حریم سیل خودداری کنید



در حین وقوع سیل چه باید کرد؟

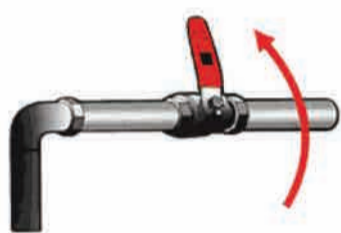
• حدود ۳۰ سانتیمتر آب، موجب شناور شدن اغلب خودروها خواهد شد.



• حدود ۱۵ سانتیمتر آب موجب از دست رفتن کنترل و واژگون شدن خودروها می‌شود.

• حدود ۶۰ سانتیمتر آب می‌تواند انواع خودروها را با خود ببرد.

• در آبی که جریان دارد حرکت کنید. ۱۵ سانتیمتر آب در حال حرکت تعادل انسان را برهم می‌زند.



• دریچه اصلی آب ورودی گاز را ببندید.

• در صورت اجبار به حرکت در آب، از جایی حرکت کنید که آب ساکن است.



• به وضع جویبارها، آبگذرها و دره‌ها توجه کنید. سیل برق آسادر این محل‌ها به‌طور ناگهانی جاری می‌شود.

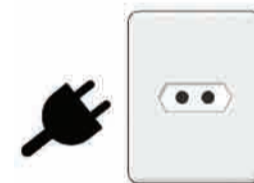
• در صورت امکان وسایل موجود در حیاط خانه را به درون خانه ببرید.



• اخبار را دیو یا تلویزیون و منابع خبری معتبر را پیگیری کنید.

• در صورت خیس بودن یا در آب قرار گرفتن به پریزهای برق دست نزنید.

• قبل از ترک خانه، از امنیت آن مطمئن شوید.



• وسایل برقی را از جریان برق بکشید.

پس از وقوع سیل چه باید کرد؟

• هر چیزی که با آب تماس پیدا کرده را ضدعفونی کنید.

• لوازم برقی را قبل از استفاده کنترل و خشک کنید.



• از غذاهای کنسرو شده استفاده کنید. پس از سیل احتمال شیوع بیماری‌های عفونی وجود دارد، نکات بهداشتی را رعایت کنید.

• سیل باعث خارج شدن مارها از لانه‌های خود می‌شود، مراقب مارگزیدگی باشید.

• در اولین فرصت، امکانات آسیب دیده ساختمان را تعمیر کنید.

• مراقب مناطقی که آب سیل در آنها جمع شده، باشید؛ چون ممکن است جاده، به علت وزن حتی یک خودرو دچار نشست شود.

• از خطوط فشار قوی دوری کنید.



• اگر ساختمانی در محاصره سیلاب قرار گرفته به آنجا ننگرید.

• زمانی به خانه برگردید، که مقامات مسئول اعلام بی‌خطری کنند.

• هنگام برگشت به خانه، احتیاط کنید. ممکن است در هر جایی از ساختمان خللی ایجاد شده باشد.

• سعی کنید در طول روز به منزل برگردید تا استفاده از وسایل روشنایی لازم نباشد.

• چنانچه مجبورید شبانه به خانه برگردید، از فانوس، مشعل و کبریت استفاده نکنید. چراغ قوه را نیز قبل از ورود به ساختمان روشن کنید.

• آب آشامیدنی را قبل از مصرف بجوشانید.



• با آب شرب تماس پیدا نکنید، ممکن است با نفت، گاز و بی‌وفاضلاب آمیخته و یا به جریان برق اتصال پیدا کرده باشد.



• از آب‌های در حال حرکت دوری کنید.

• برای دریافت غذا، البسه و سایر کمک‌های اولیه خود را به نزدیک‌ترین محل امداد رسانی برسانید.



• از نوشیدن آب سیل خودداری کنید.

• از طریق رسانه‌های جمعی، اطلاعاتی راجع به مکان‌های دسترسی به آب بهداشتی به دست آورید.