

**برنامه ارتباطی در شرایط اضطراری**

هر خانواده باید برای شرایط اضطراری و بلافاصله برنامه ارتباطی داشته باشد و آن را تمرین کند. موارد زیر را باید در برنامه ارتباطی خانواده در نظر داشت:  
 ۱- همه اعضای خانواده باید شماره تلفن یکی از اعضای خانواده را حفظ کنند تا در مواقع اضطراری بتوانند با هم تماس بگیرند.  
 ۲- همه اعضای خانواده از قبل باید محل را تعیین کنند تا در صورت وقوع حوادث و بلافاصله، اگر منزلشان تخریب شد و افراد در آن هنگام در جاهای مختلف (مدرسه، کار، مدرسه و...) بودند، بتوانند در آن جا دوباره دور هم جمع شوند و همدیگر را پیدا کنند. این مکان مثلاً می تواند میدان محله یا مکان شناخته شده دیگری باشد.  
 ۳- اعضای خانواده می توانند مکانی را تعیین کنند که برای یکدیگر پیغام بگذارند. مثلاً می توانند در ختی را معلوم کنند که پیغام های خود را بنویسند و به آن وصل کنند تا حال هم باخبر شوند.

# پیام های کلیدی برای رویارویی با مخاطرات

- خطرات محل زندگی، محل کار، مطالعه و تفریح خود را ارزیابی کنید.
- خطرات بالقوه، برنامه های اضطراری و سیستم های هشدار سریع جامعه خود را بشناسید.
- خطرات و آسیب پذیری های محل زندگی خود و محیط پیرامون آن را شناسایی کنید.
- لیست تماس سازمان های دولتی را تهیه کنید و از نقش و مسئولیت آنها در ارزیابی و کاهش خطرات، اعلام موارد هشدار سریع و برنامه ریزی برای پاسخگویی آگاه شوید.
- بدانید چه کسانی در کجا و چرا بیش از همه در معرض مخاطرات مختلف قرار می گیرند (افراد آسیب پذیر را شناسایی کنید).
- انتظار موارد غیرمنتظره را داشته باشید.
- برنامه داشته باشید
- تمامی اعضای خانواده خود را در مراحل برنامه ریزی شرکت دهید.
- با خانواده یا افراد هم خانه خود جلسه بگذارید و در رابطه با آسیب پذیری ها و طرح مربوط به خطرات خاصی که احتمال دارد با آنها مواجه شوید، بحث بنشینید.
- اقدامات لازم برای کاهش خطرات را تعیین کرده و مشخص کنید چه منابع و کمک هایی را لازم خواهید داشت.
- مراحمی را که برای محافظت از خود، برقراری ارتباط، جمع شدن دوباره اعضای خانواده و بهبود شرایط باید انجام دهید، برنامه ریزی کنید.
- تعیین کنید چه فردی، در چه زمانی و چگونه این کار را انجام می دهد.
- برای کم کردن خطرات احتمالی و ایجاد آمادگی برای مواردی که قادر به حذف آنها نیستید، نقشه خود را تمرین و یادمان روز رسانی کنید.
- قابلیت ها و نیازهای فردی را ارزیابی کنید
- نیازها و ظرفیت های هر یک از افراد را شناسایی کنید. نیازهای اساسی و مربوط به همه سنین را در نظر بگیرید، مخصوصاً مواردی که به برقراری ارتباط، حرکت و جابه جایی مربوط است.
- آماده شدن برای مقابله با حوادث و بلاها، مسئولیت تک تک افراد است.
- نیازهای دسترسی و اساسی را بررسی و یک شبکه پشتیبان پی ریزی و آماده سازی کنید
- نیازهای دسترسی و اساسی هر یک از اعضای خانواده و یا هم خانه خود را برای زمانی که یک حادثه اتفاق می افتد، در نظر بگیرید.
- با شکل دادن گروه یا شبکه ای از همسایگان، دوستان و همکاران برای کمک رسانی به افرادی که به هر دلیل ممکن است در مواقع اضطراری به کمک نیاز داشته باشند، برنامه ریزی کنید.
- از ایده های خود و اعضای شبکه برای حل مسأله استفاده کنید
- اطمینان بیاورد هر یک از اعضای گروه از چگونگی عملکرد تجهیزات لازم در مواقع اضطراری باخبر هستند
- برنامه هایی برای جمع شدن دوباره آماده کنید



## هنگام انفجارهای تروریستی باید چه کار کرد؟

- اقدامات محافظتی و مراقبتی**
- اگر کسی از طریق تلفن تهدید به بمب گذاری شد، لازم است موارد زیر را رعایت کند:
  - تا آن جا که امکان دارد از فرد تلفن کننده اطلاعات به دست آورد.
  - فرد تلفن کننده را روی خط نگه داشته و اظهارات او را ضبط کند
  - موضوع را به اطلاع پلیس و صاحب ساختمان برساند.
- در زمان وقوع انفجار**
- اگر اشیای اطراف کسی در حال سقوط است، فوراً در زیر میز محکم پناه بگیرد. اما بعد از توقف سقوط اشیاء، فوراً آن جا را ترک کند. مراقب ترک خوردگی سقفها و راه پله ها و هنگام خروج از ساختمان مواظب سقوط آوار باشد.
  - هر چه سریع تر ساختمان را ترک کرده و برای به همراه بردن اشیای شخصی یا تلفن زدن نباید تاخیر کرد.
  - نباید از آسانسور استفاده شود.
- بعد از خروج از ساختمان**
- در جلوی شیشه پنجره ها، درهای شیشه ای یا سایر نواحی بالقوه خطرناک نباید توقف کرد.
  - بهتر است از پیاده روها یا خیابان ها دور شد، تا مورد استفاده کارکنان اورژانسی یا سایر افرادی که مشغول خروج هستند، قرار گیرد.
  - اگر کسی در زیر آوار مانده باشد، باید موارد زیر را رعایت کند:
  - در صورت امکان از چراغ قوه برای دادن علامت به نیروهای نجات استفاده کند.
  - از حرکات غیر ضروری اجتناب کند.
  - بینی و دهان خود را با چیزی که در دسترس است، بپوشاند (مثلاً پارچه ای پنبه ای می تواند نقش یک فیلتر خوب را بازی کند) و سعی کند از طریق آن ماسک نفس بکشد.
  - به دیوار یا لوله ای که نزدیک او است، ضربه بزند. با این کار ممکن است نیروهای نجات صدا را شنیده و مکان گرفتاری او را شناسایی کنند.
  - در صورت امکان از یک سوت برای علامت دادن به نیروهای نجات استفاده شود.
  - فریاد زدن آخرین چاره است، زیرا ممکن است مقادیر خطرناکی از مواد گرد و خاک استنشاق شود.



## برنامه کمک به اعضای آسیب پذیر

- اعضای آسیب پذیر خانواده عبارتند از:
- ۱- سالمندان
  - ۲- کودکان
  - ۳- زنان
  - ۴- زنان تازه زایمان کرده
  - ۵- افراد دارای بیماری مهم
  - ۶- افراد دارای سابقه بستری اخیر
  - ۷- افراد معلول (جسمی یا روانی)
- باید برنامه ریزی شود تا به این افراد به شیوه های زیر کمک کرد:
- به ازای هر فرد آسیب پذیر، یک نفر را تعیین کنید تا در زمان تخلیه اضطراری به او کمک کند.
  - در کیف اضطراری، وسایل مورد نیاز آنان - مانند داروهای مورد نیاز بیمار - را نگهداری کنید.
  - افراد بستری را از مجاورت عوامل غیرسازمای خطرناک (مثلاً کمد های سنگین یا شیشه ای) جابه جاکنید.
- نکاتی ویژه کودکان**
- قبل از وقوع زلزله با کودکان خود وقت بگذارید و درباره آن چه احتمال دارد رخ دهد، صحبت کنید.
  - در آماده سازی برنامه مقابله با بلاها، تهیه چغبه و وسایل لازم (از آنها بپرسید دوست دارند چه اسباب بازی یا وسیله دیگری در این چغبه بگذارند) و در تمرین «پناهگیری» آنها را شرکت دهید.
  - در روزهای پس از بروز زلزله، کودکان به حمایت و مراقبت بیشتری نیاز دارند.
  - ممکن است خیلی بترسند و فشار زیادی به آنها وارد شده باشد و شوک های بعدی به آنها امکان فراموش کردن این تجربه تلخ را دهد.
  - ممکن است والدین برای شرکت در عملیات امداد رسانی، فرزندان خود را نزد دیگران بگذارند که این امر می تواند برای بچه ها ترسناک باشد. در صورت امکان بچه ها را در فرآیند بازتوانی (بازگشت به وضع عادی) شرکت دهید.



## تمرین آمادگی در برابر بلاها

- برای آن که مطمئن شویم همه اعضای خانواده آموزش های مربوط به آمادگی در برابر بلاها را خوب یاد گرفته اند، باید این آموزش ها را در طول سال تمرین کنیم. بهتر است هر همه یکبار این تمرین ها را انجام بدهیم. برای انجام تمرین مراحل زیر را انجام بدهید:
- ۱- تمام اعضای خانواده را جمع کنید.
  - ۲- هدف تمرین را معلوم کنید: مثلاً آمادگی در برابر زلزله
  - ۳- کارهایی را که به ترتیب باید انجام شود، مشخص کنید. مثلاً اعلام شروع تمرین، پناه گرفتن در مکان های امن منزل، استفاده نکردن از آسانسور، برداشتن کیف اضطراری و...
  - ۴- وظیفه هر عضو خانواده را معلوم کنید.
  - ۵- با اعلام شروع تمرین، هر کس وظیفه خود را انجام دهد.
  - ۶- بعد از انجام تمرین، دور هم بنشینید و درباره اشکالات آن بحث و گفت و گو کنید.