

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.

حوادث جاده‌ای تماشایی نیست جانان را به خطر نیندازید

وقتی مردم به سفر می‌روند، سلامتی و به خیر گذشتن سفر نخستین دعای همه است. بدون شک همه دوست دارند سفر خوبی را بدون هیچ مشکل و آسیبی تجربه کنند. در وهله نخست مردم باید در صورت بروز خطر یا حادثه‌ای به این نکته دقت داشته باشند تا مصدومی به مصدومان حادثه اضافه نکنند. سپهری کیامدرس امدادونجات بار دیگر به رفتار درست مردم در حین سفر اشاره می‌کند و می‌گوید: «وقتی می‌بینیم لاین رویه‌رو ترافیک است، بی‌مهالاً دل به جاده نزنیم. یا وقتی که حادثه‌ای در جاده رخ داده به تماشایبستیم؛ بسیار دیده شده که مردمی که ردیف شده‌اند تا صحنه تصادف یا امداد را ببینند، خودشان مورد اصابت خودروهای دیگر که کلافه‌از ترافیک و شلوغی جاده هستند، قرار می‌گیرند. همین طور مردم باید مراقب سلفی گرفتن‌ها باشند تا به واسطه یک تفریح خوشایند، خود و خانواده‌شان را به خطر نیندازند.»

مراقب باشید غریب‌گز نشوید

دارو از موارد بسیار مهم است که در سفر بهتر است همراه خانواده‌ها باشد. این کارشناس امدادونجات به گروه‌های خاص و افراد آسیب‌پذیر در این رابطه تأکید می‌کند و می‌گوید: «سالمندان، کودکان، کسانی که بیماری قلبی-عروقی یا فشار خون دارند، کسانی که دیابتی هستند یا افرادی که بیماری‌های خاص دارند، توجه داشته باشند داروهای روزانه و ضروری‌شان را فراموش نکنند. خانم‌ها و کودکان هم گروه‌های خاص هستند. بسته‌های بهداشتی برای بانوان، پوشک و لوازم مورد نیاز کودک فراموش نشود. دستمال مرطوب، تب‌سنج و داروهای تب‌بر و سرماخوردگی، لباس به میزان کافی، حوله و پتو برای کودکان و دفترچه بیمه را حتما همراه خود داشته‌باشید. دفترچه شماره‌های اضطراری و دفترچه یادداشتی به همراه ذکر کردن مسیر مبدأ تا مقصد و رویدادهای مهم را در خودرو داشته‌باشید. در این دفترچه شماره افرادی که در صورت بروز حادثه‌ای باید با آنها تماس گرفته، نوشته شود. کرم‌های ضدالتهاب پوست برای گزش‌های احتمالی ضروری است؛ محل‌هایی هستند که مردم سفر می‌کنند و در اصطلاح عوام گفته می‌شود غریب‌گز شده‌اند؛ به‌طوری که جوش‌های ملتهب قرمز روی سطح پوستشان ایجاد می‌شود که خارش دارد و آزاردهنده است. پمادهای ضدحساسیت پوستی برای جلوگیری از این موارد می‌تواند کمک‌کننده باشد.»



آموزش‌های کاربردی درباره ارقام مورد نیاز در سفر
در گفت‌وگو با مدرس دانشگاه علمی کاربردی جمعیت هلال احمر

همه ملزومات یک سفر لذتبخش

سعید سپهری کیا: همه مردم می‌توانند نخستین کمک‌کننده باشند

راضیه زرگری | هر خانواده‌ای که عزم سفر می‌کند، نخستین کاری که به‌عنوان مقدمات سفر انجام می‌دهد، ملزوماتی است که باید در سفر همراه داشته باشد تا سفری لذتبخش را تجربه کند. جمع کردن وسایل شخصی و خوراکی‌ها و وسایل آشپزی کردن و دارو معمولاً بر عهده مادر است و پدر خانواده وسایل مورد نیاز خودرو را چک می‌کند تا چیزی از قلم نیفتد. علاوه بر این نکته‌های آموزشی، اتفاقات و رویدادهایی هستند که ممکن است در حین سفر رخ دهند. در این صورت خانواده‌ها باید یک کیف کمک‌های اولیه هم همراه داشته باشند تا مثلاً اگر دستی برید یا پایی در رفت، تا رسیدن نیروهای امدادی یا رساندن مصدوم به مرکز درمانی، اقدامات اولیه را انجام دهند. موضوع این صفحه دقیقاً آموزش همین است؛ در سفر چه چیزهایی باید همراه داشته باشیم. در نگاه کلی مجموعه مراقبت‌ها و اقدامات

اولیه‌ای که برای نجات جان یا جلوگیری از تشدید وضعیت مصدوم یا بیمار تا قبل از رساندن و تحویل او به مراکز درمانی توسط افراد آموزش‌دیده انجام می‌شود، کمک‌های اولیه نام دارد. این تعریف بسیار کلی به نظر می‌رسد. در این رابطه با سعید سپهری کیا، مدرس دانشگاه علمی و کاربردی جمعیت هلال احمر کسی که ۲۵ سال تجربه عملیاتی امدادونجات دارد و تقریباً ۲۰ سال می‌شود که مدرس محتوای آموزشی امداد و کمک‌های اولیه است، گفت‌وگو کرده‌ایم. وقتی موضوع صفحه آموزش پیرامون ملزومات امدادی و نکته‌های مهم برای سفر کردن در نوزاد را با او در میان می‌گذاریم، در ابتدا به مفهوم واقعی کمک‌های اولیه برای تک انسان‌ها نه صرفاً نیروهای امدادی اشاره می‌کند: «همه مردم ما دوست دارند به دیگران کمک کنند؛ مفهومی که به‌عنوان کمک‌های اولیه در ذهن عموم جامعه نهاده شده

است، مجموعه اقدامات پزشکی است که یک نفر یا یک گروه آموزش‌دیده خاص انجام می‌دهند. با این حال کمک‌های اولیه در واقع در بیان ساده، کمک‌های اولیه جمع اولین کمک‌ها است. با توجه به این عبارت، همه مردم می‌توانند نخستین کمک‌کننده باشند. به چه صورت؟ مثلاً وقتی در جاده خودروی امدادی جمعیت هلال احمر یا خودروی آمبولانس می‌بینند یا صدای آژیر را می‌شنوند، راه را برایش باز کنند. در این شرایط مردم می‌شوند نخستین کمک‌کننده‌ها. مجموعه این کمک‌ها است که کمک‌های اولیه را شکل می‌دهد. در این بین اگر حادثه‌دیده نجات پیدا کند، آن کسی که راه را برایش باز کرده در این نجات سهیم است و اگر هم اتفاقی برایش بیفتد، باز هم کسی که در مسیر خودروی امدادی خلل ایجاد کرده باشد، بی‌تقصیر نیست؛ خودش و وجدانش در مورد تصمیمی که در آن لحظه گرفته باقی می‌ماند.»

نرم‌افزارهای هواشناسی را روی موبایل نصب کنید

سپهری کیا به موارد مورد توجه برای سفر اینها را هم اضافه می‌کند: «نرم‌افزارهای هواشناسی را حتماً روی تلفن همراه داشته‌باشید، به هشدارهای آب و هوایی دقت کنید. شماره تلفن‌های اضطراری را حتماً به همه اعضای خانواده بخصوص کودکان یادبدهید تا در مواقع لزوم همه بتوانند نیروهای امدادی را مطلع کنند. ممکن است برای پدر یا راننده اتفاقی رخ دهد، دیگر اعضا باید بدانند چگونه نیروهای امدادی را خبر کنند. پایگاه‌های خدمات امداد هلال احمر و اورژانس در جاده‌ها هستند و می‌توانید در صورت نیاز از این پایگاه‌ها استفاده کنید و موارد مورد نظر را رفع و رجوع کنید. حفظ سرعت مجاز و رعایت قوانین هم که همه می‌دانند لازم است رعایت کنید. اهداف کمک‌های اولیه به گفته این مدرس دانشگاه را می‌توان به بیان ساده نجات جان مصدومان یا بیماران و جلوگیری از مرگ آنان، کم کردن درد و رنج و اضطراب مصدوم، جلوگیری از کاهش عوارض ناشی از مصدومیت یا بیماری و کمک به بهبودی آسیب دیدگان و بیماران عنوان کرد. اصول کلی در برخورد با حوادث هم شامل ارزیابی صحنه آسیب‌برطرف کردن مخاطرات احتمالی، محافظت از خود و مصدوم در مقابل عفونت و بیماری‌های واگیر در کنار رعایت تقدم در مصدومان و اقدامات لازم بر اساس مصدومیت اوست.

کله قندی شبرنگ همراه داشته باشید



سوت، دریاکن و وسایل پخت و پز از دیگر موارد ضروری است که باید در سفر همراه خانواده‌ها باشد. مواد خوراکی فاسدنشدنی برای رفع نیاز اعضای خانواده شامل نان‌های خشک، کنسروها به علاوه رادیو یا تلویزیون دستی و چند باتری اضافه از مواردی است که سپهری کیا به آن اشاره می‌کند: «سایر ملزومات مخصوص خانواده را هم باید در نظر گرفت. اگر هوا سرد باشد باید به فکر تهیه وسایل گرمایشی بود. لازم است به فکر لباس و رختخواب مورد نیاز بود. باید برای هر نفر امکان تعویض کامل لباس و کفش را در نظر بگیرد. مثل ژاکت یا کت، شلوار، پیراهن آستین‌دار، کفش محکم، کلاه، دستکش و شال گردن، کیسه خواب و پتو. با توجه به نیازهای خاص خانواده می‌توان به این فهرست باز هم اضافه کرد.» او ادامه می‌دهد: «کله قندی شبرنگ یا مثلث خطر حتماً در خودرو داشته‌باشید. زاپاس را حتماً چک کنید که سالم باشد و قابل استفاده قبل از سفر خودرو خود را حتماً سرویس کنید. همسایه‌ها را از مدت سفر مطلع کنید و این که خانه‌تان خالی است، شبر آب و برق را حتماً چک کنید و ببینید. فیوزها را چک کنید تا مطمئن شوید سالم است.» توصیه دیگر او به احتمال قطع برق اشاره دارد: «یک ظرف یخ را در فریزر بگذارید و روی آن یک سکه بگذارید. اگر برق قطع و وصل شود سکه پایین می‌رود. این کار برای جلوگیری از استفاده غنای فاسد شده است.»

فندک از نوع اتمی و آب به میزان کافی

اقدام ضروری در سفر چه چیزهایی است؟ سپهری کیا می‌گوید: «توصیه ما این است که افراد برای بهتر سفر کردن و لذت بردن از سفر اقلامی همراه داشته باشند شاید بهتر باشد بگوییم هر کسی می‌خواهد سفری ایمن و بدون استرس داشته باشد، بهتر است به موارد زیر توجه کند. چاقوی چندکاره، کبریت یا فندک از مهمترین اقلام است؛ فندک‌کاز کبریت بهتر است چون کبریت ممکن است رطوبت بگیرد. اگر فندک اتمی باشد که چه بهتر. مقداری



ریسمان باطناب حتماً همراهاتان باشد. چراغ قوه و چندباتری اضافه که پیشنهاد ما چراغ قوه ال‌ای دی است که مصرفش کمتر و نورش بیشتر است. آب برای رفع نیاز هر فرد باید همراه داشته‌باشید؛ یک بسته‌بندی شده و کیوم شده آب لیتری به تعداد تمام اعضای خانواده و افرادی که در سفر با هم هستند. دقت کنید که در طول هر روز سفر، باید به ازای هر نفر یک لیتر همراه داشته‌باشید. در خودرو در فصل بهار، تعرق بدن بیشتر است پس حتماً آب بنوشید تا دچار مشکل سلامت نشوید»