

شد. معاون آموزش و پژوهش هلال احمر گیلان از مردم تقاضا کرد که اگر زن بارداری زمان وضع حمل او نزدیک است در روستایی در ارتفاعات حضور دارد حتما قبل از شدید شدن برف او را به مناطق کم ارتفاع یا شهرها منتقل کنند. او توضیح داد که در همین برف چند روز پیش نیروهای امدادی مجبور بودند برای رساندن یک زن باردار به بیمارستان ده‌ها کیلومتر را در برف پیاده‌روی کنند و با برانکار این بیمار را از ارتفاعات پایین بیاورند. با وجود آنکه همه ماموریت‌های نیروهای هلال احمر موفقیت‌آمیز بوده، اما بهتر است برای کاهش خطر حتما قبل از شدید شدن برف زمانی که زمان وضع حمل شان نزدیک است به اماکن امن منتقل شوند.

اما منتقل کردن زنان باردار تنها مشکل نیروهای جمعیت هلال احمر نبود؛ رساندن قرص برای بیماران قلبی و بیماری‌های خاص نیز به ماموریت‌های این نیروها اضافه شده بود. علی اصغری توضیح می‌دهد بیمارانی که ناچارند قرص خاصی را برای همیشه مصرف کنند در فصل زمستان حتما چند نمونه از آن را در خانه داشته باشند، زیرا با آمدن چنین حجم از بارش‌ها بیرون رفتن و تهیه قرص قطعا به راحتی میسر نیست. به همین ترتیب نگه داشتن چند قرص اضافه تنها راهکاری است که در چنین مواردی منطقی به نظر می‌رسد.

### برق اضطراری داشته باشید

برق که می‌آید همه چیز را به هم می‌ریزد. برف سنگین روی درختان گاهی توان ریشه‌ها را نیز می‌گیرد و سبب می‌شود این ریشه‌ها از زمین بیرون بیایند. افتادن این درختان روی خطوط سیم‌های انتقال برق خودش دردسری بزرگ‌تری را به نام قطع برق به همراه دارد. امروزه زندگی همه مردم به برق وابسته است و وقتی برق نباشد تقریبا همه وسایل زندگی از کار می‌افتد. به همین دلیل معاون آموزش و پژوهش هلال احمر گیلان تأکید می‌کند همیشه هم نباید وسایل سنتی را کنار گذاشت و استفاده از برخی از آنها می‌تواند در چنین مواقعی به درد بخورد. او توصیه می‌کند همیشه یک فانوس پر از نفت در انباری خانه داشته باشید تا اگر برق‌هایتان کاملا قطع شد بتوانید برای روشنایی خانه از آن استفاده کنید. اما در کنار آن مایحتاج چند روز را هم در خانه نگه دارید تا مجبور نباشید برای گرفتن یک روغن یا چند کیلو برنج خطر سر خوردن را به جان بخرید.

### یخبندان از خود برف خطرناک‌تر است

یکی از آمارهای که سازمان اورژانس امسال پس از برف شدید استان گیلان ارائه داد آمار شکستگی پا و دست بود. نکته قابل تأمل اینجا است که بیشتر آنها نه برای کار مهمی از خانه خارج شده بودند و نه برای رساندن بیماری به بیمارستان خودشان را به دردسر انداخته بودند. بیشتر آمار شکستگی دست و پا برای افرادی بود که پس از برف یا هدف برف بازی به خیابان آمده بودند و می‌خواستند فقط بازی کنند غافل از اینکه یخبندان پس از برف از خود آن خطرناک‌تر است. یک روز پس از بارش برف یخبندان تازه شروع می‌شود و خسارات برف را بیشتر می‌کند. اگر دل‌تان برف بازی می‌خواهد بهتر است در همان زمان بارش برف این کار را انجام دهید. بعد از بارش برف عقل حکم می‌کند که تا چند روز پس از بارش‌ها از خانه خارج نشوید و اجازه دهید خورشید فرصت این را داشته باشد تا برف‌ها را آب کند.

### همه چیز را گردن مسئولان نیندازید

وقتی قرار است برف و باران شدیدی بیاید همیشه از چند روز قبل خبر آن داده می‌شود و تقریبا مردم در این مناطق می‌دانند که شرایط عادی نخواهد بود. مشکلی که در بسیاری از مناطق وجود دارد این است که بیشتر مردم دست روی دست می‌گذارند تا شهرداری و اداره راهداری یا سازمان‌های متولی تمامی مشکلات ناشی از برف را برطرف کنند. درحالی‌که در نخستین قدم وقتی خبر بارش‌های شدید به مردم می‌رسد باید مایحتاج حدود دو هفته خود را تهیه کنند. استفاده از غذاهای کنسرو شده برای چند وعده مشکلی ندارد اما اگر تعداد این وعده‌ها بالا برود مشکلات گوارشی ایجاد می‌شود و سبب ایجاد آفت در دهان می‌شود بهتر است وسایلی مانند نان‌های خشک، آب و روغن و حبوبات و برنج و گوشت در خانه داشته باشیم زیرا تجربه نشان داده است که در بارش‌های شدید بسیاری از نانوبی‌ها پخت ندارند و در صورتی هم که واحد نانوبی شروع به پخت‌وپز کند قطعا صف‌های ایجاد شده، خرید نان را دشوار خواهد کرد به همین دلیل نگهداری از نان‌هایی که با زدن آب به آنها تازه می‌شوند در این شرایط می‌تواند کمک بزرگی باشد.

علی اصغری معتقد است که همه کارها را نباید به گردن مدیریت شهری انداخت و تا حد امکان می‌توان کارهایی را برای کاهش مشکلات در کوچه و محله انجام داد که یکی از این کارها پارو کردن برف‌ها قبل از یخ زدن است. با این کار می‌توان از آسیب رسیدن به بچه‌ها و همسایه‌ها کم کرد و عبور و مرور از پارکینگ‌ها را راحت‌تر کرد.

این مقام مسئول یک درخواست دیگر هم دارد و آن این است که حتما یک منبع برق یا پاور در خانه داشته باشید. علت این تقاضا هم ۳ هزار و ۷۵۳ تماسی است که در عرض چند روز با مرکز EOS هلال احمر صورت گرفته است. او درباره این تماس‌ها می‌گوید این میزان تماس برای این بود که به دلیل قطع برق و خاموش شدن موبایل‌ها مردم از یکدیگر بی‌خبر بودند و با ما تماس می‌گرفتند و آدرس خوییشان و نزدیکان خود را می‌دادند تا به آنها سر بنزیم و تماس گیرنده را از وضع آنها با خبر کنیم. این درحالی است که خطوط تلفن و موبایل در این مدت قطع نشده بود و تنها کافی بود موبایل‌ها شارژ شود تا مردم بتوانند از حال هم خبردار شوند. □



همیشه فانوسی پر از نفت در انباری خانه داشته باشید تا اگر برق قطع شود، بتوانید برای روشنایی خانه از آن استفاده کنید. مایحتاج چند روز را در خانه نگه دارید تا مجبور نباشید برای خرید روغن یا چند کیلو برنج خطر سر خوردن را به جان بخرید.



فارس □

## با چند دستورالعمل ساده برف را غافلگیر کنید

# موج جدید سرما در راه است چگونه در جاده‌ها از خود مراقبت کنیم

به مقداری شن و ماسه در کیسه یا حتی داخل لنگه جوراب قرار دهید این کار سبب می‌شود رطوبت داخل خودرو گرفته شود و شیشه‌ها دیرتر غبار بگیرد

**[ملیحه محمود خواه]** اولین دانه‌های برف که روی هوا می‌رقصد و به پایین می‌آید، موج شادی را در مردم ایجاد می‌کند، اما همین برف اگر چند ساعتی ادامه پیدا کند کم‌کم ماهیتش تغییر می‌کند. سفیدی برف چشم را می‌آزارد و سوز آن چنان بر صورت سیلی می‌زند که جای سرخی آن تا مدت‌ها روی گونه‌ها می‌ماند. بارش برف در فصل زمستان گریزناپذیر است، اما آنچه اهمیت دارد این است که بدانیم وقتی این سفید زیبا روی زمین جا خوش می‌کند باید با آن چطور برخورد کرد تا کمتر دچار آسیب شد. گیلان جزو استان‌هایی است که در چند هفته اخیر درگیر برف و سرما بود و با اخباری که می‌رسد این درگیری همچنان ادامه دارد. با توجه به اینکه موج جدید بارش برف و باران در راه است، مانی علی‌اصغری، معاون آموزش و پژوهش هلال احمر گیلان توضیح می‌دهد چه کارهایی باید انجام دهید تا برف غافلگیرمان نکند.

متفاوت است. یکی از دلایلی که سبب شد خودروها در برف استان گیلان نزدیک به یک شبانه‌روز در مسیر کوتاه امامزاده هاشم تا رشت بمانند، یخ زدن رادیاتور خودرو بود، زیرا رانندگان به گمان آنکه شرایط خوب است از ضد یخ استفاده نکرده بودند و این باعث شد آب داخل رادیاتور خودرو یخ بزند. اگر در برف و سرما گرفتار شدید و ضد یخ نیز همراهتان نبود، بهتر است مقداری الکل صنعتی قرمز در رادیاتور بریزید؛ این‌گونه از یخ‌زدگی رادیاتور جلوگیری می‌شود. همراه داشتن پتو، لباس گرم، دستکش، کلاه پشمی، مواد غذایی، شکلات، بیسکویت، وسایل مورد نیاز نوزاد و بانوان، فلاسک آب گرم، جعبه کمک‌های اولیه، چند کیسه شن و ماسه، سیم بسکس، اطمینان از ایمن بودن خودرو، کارکرد مطلوب بخاری و برف‌پاک‌کن اهمیت دارد. همچنین می‌توانید مقداری شن و ماسه در کیسه یا حتی داخل لنگه جوراب قرار دهید؛ این کار سبب می‌شود رطوبت داخل خودرو گرفته شود و شیشه‌ها دیرتر غبار بگیرند. فراموش نکنید که پارچه‌ای قرمز یا به رنگ مشخص به نوک آنتن خودرو وصل کنید تا گروه‌های امدادی زودتر شما را شناسایی کنند. علائم مسمومیت با گاز مونوکسیدکربن شامل خواب‌آلودگی، سرگیجه و احساس تهوع است؛ در صورت بروز چنین مواردی موتور خودرو را خاموش، پنجره‌ها را باز و در صورت امکان فرد مسموم را از خودرو خارج کنید و به سرعت به گروه‌های امدادی اطلاع دهید.

### حتما آذوقه همراهتان باشد

ضعف و بی‌حالی که به دلیل گرسنگی ایجاد می‌شود یکی از دلایلی است که موجب اذیت مسافران در راه‌مانده می‌شود. اگر می‌خواهید به مسیرهای سردسیر بروید و می‌دانید برف خواهد بارید حتما آب معدنی، خرما، بیسکویت و نان‌هایی که مدت زمان بیشتری باقی می‌مانند همراه داشته باشید. زیرا سرما وقتی وحشتناک‌تر می‌شود که گرسنگی شما را اذیت کند. علی‌اصغری تأکید کرد که نبودن آذوقه مناسب در خودروهایی که در مسیر مانده بودند، سبب شد خدمت‌رسانی سخت‌تر شود و این موضوع زمان بیشتری برای نجات افراد از برف گرفت. اما با وجود این، هلال احمر تلاش کرد شرایط را مدیریت کند تا از میزان خسارات بکاهد.

### به ارتفاعات پایین دست بیایید

نیروهای هلال احمر از زن باردار را از برف و کولاک گیلان نجات دادند. این خبر از جمله اخباری بود که در چند روز گذشته در شبکه‌های مجازی دست به دست

امسال برف در استان‌های شمالی و شمال غربی مردم را غافلگیر کرد. مردم استان‌هایی مانند اردبیل و قزوین هر سال شاهد بارش برف سنگین هستند، اما گیلانی‌ها که نام شهرشان با باران گره خورده است کمتر با برف مواجه می‌شوند، به طوری که هر چندسال یک‌بار برفی سنگین آنها را زمینگیر می‌کند. این موضوع را مانی علی‌اصغری، معاون آموزش و پژوهش جمعیت هلال احمر مطرح می‌کند و معتقد است شرایط اقلیمی در برخی استان‌ها مانند گیلان سبب می‌شود همیشه بارش برف نداشته باشند و وقتی برفی با این حجم می‌بارد، مردم غافلگیر می‌شوند. اما خلأ هشدارها، پیش‌بینی‌ها و تمهیدات به موقع نیز از مواردی است که راه‌ها را بست و مردم را در برف گرفتار کرد. به گفته معاون آموزش جمعیت هلال احمر، مهم‌ترین کاری که مردم قبل از سفر باید انجام دهند این است که از وضع جوی محل سفر و راه‌هایی که باید از آن بگذرند، مطلع شوند. اگر سفرشان ضروری نیست، آن را به زمان دیگری موکول کنند، چرا که در همین بارش‌های چندروزه پیش، برخی از مسافران که در برف گیر کردند، فاصله ۱۲ کیلومتری را بیست‌ودو ساعت طی کردند؛ حجم برف آنها را از حرکت بازداشت و نتوانستند سریع‌تر خود را به مقصد برسانند.

### باک بنزین خود را پر کنید

خودروها در مسیر گرفتار شدند و رانندگان برای آنکه از سرما یخ نزنند مجبور شدند خودرو خود را روشن نگه دارند، اما همین کار سبب شد باک بنزین‌ها خالی و خودروها خاموش شوند. خاموش شدن خودروها همان گرفتار شدن خودروهای دیگر در پشت این خودروهای بی‌بنزین همان. علی‌اصغری به اشتباهی که برخی مرتکب می‌شوند، اشاره کرد و گفت: «اصولا وقتی مسافران به مقصد نزدیک می‌شوند، از پر کردن باک خود امتناع می‌کنند و با گمان اینکه همان ۱۰، ۱۲ لیتری که در باک دارند آنها را به مقصد می‌رساند در پمپ بنزین توقف نمی‌کنند؛ غافل از اینکه چند متر جلوتر برف در کمین نشسته است و آنها را محصور می‌کند. در برفی که چند وقت پیش گیلان را سفیدپوش کرد، یک کار دیگر هم به مسئولیت‌های سنگین هلال احمری‌ها اضافه شد و آن هم رساندن بنزین به خودروهایی بود که در راه خاموش شده بودند. این کار جزو وظایف هلال احمر نبود، اما وظیفه انسانی نیروهای امدادی آنها را ترغیب به این کار کرد و همه تلاش می‌کردند توقف خودروها سبب گندی حرکت سایر خودروها نشود. اگر مجبورید در مسیر برفی حرکت کنید حتما باک خودرو را پر و با اطمینان رانندگی کنید.

نکته دیگری که باید به آن توجه کرد این است که شرایط در هوای برفی

