

توصیه‌هایی هنگام ترک منزل

زمانی که قصد سفر دارید یا به مدت طولانی خارج از خانه هستید بهتر است پیش از ترک منزل اقداماتی را انجام دهید تا در نبود شما خطری خانه شما را تهدید نکند. در ادامه نکاتی را به عنوان توصیه‌های ایمنی هنگام ترک منزل آورده ایم.

- قبل از ترک منزل تمامی وسایل الکترونیکی را خاموش و در صورت امکان از فیوز قطع کنید. وسایل گرمازا را خاموش کنید و شیرفلکه گاز را ببندید.
- از بسته‌بودن شیرهای آب گرم و سرد مطمئن شوید. پیش از ترک منزل تمام در و پنجره‌ها را ببندید و کلید خانه را به شخصی قابل اعتماد بسپارید تا هنگام وقوع حادثه بتواند به منزل شما وارد شود. مواد قابل اشتعال و کپسول گاز را در خانه نگهداری نکنید و به بیرون از خانه منتقل کنید. اسناد و مدارک مهم خود را در جای امن قرار دهید.

آشنایی با دستورالعمل‌های لازم برای آمادگی در برابر حوادث

امداد و نجات در خانه

شهرند| با توجه به غیرقابل پیش‌بینی بودن حوادث و بلایای طبیعی باید همیشه وسایل ضروری و مورد نیاز را برای این قبیل شرایط آماده کنید. هر لحظه ممکن است سیل، زلزله، طوفان و دیگر حوادث طبیعی رخ داده و شما را در شرایط سخت قرار دهند. مهمترین نکته این است که شما از قبل آمادگی لازم برای برخورد با حادثه را داشته باشید. باید وسایلی را که ضروری هستند و به آنها نیاز پیدا می‌کنید را جمع‌آوری کرده تا در زمان نیاز بتوانید سریعاً به آنها دسترسی پیدا کنید. در بسیاری از موارد افراد بعد از وقوع حوادث جان سالم به در می‌برند اما به دلایلی مانند تشنگی، گرسنگی یا زخمی شدن و عفونت جان خودشان را از دست می‌دهند. بنابراین ضروری است پیش از آمدن نیروهای امدادی، اقدامات اولیه را خود انجام دهید و تا حد امکان شرایط مناسب‌تری را برای خود و خانواده‌تان فراهم کنید. به همین منظور در ادامه لیستی از وسایلی امدادی که بهتر است در خانه داشته باشید را آورده ایم.

تهیه کیف امداد و نجات

مواد خوراکی فاسدنشدنی و آب آشامیدنی

یکی از مهمترین مواردی که باید در کیف پیش از وقوع حوادث قرار دهید، آب آشامیدنی سالم است. معمولاً دستیابی به آب سالم بعد از وقوع حوادث همچون سیل و زلزله کار بسیار مشکلی است، چون ممکن است آب شرب و فاضلاب با هم مخلوط شوند؛ بنابراین برای جلوگیری از انواع بیماری لازم است بطری‌های آب را داخل کیف امداد خود قرار دهید. یک بطری یک‌و نیم لیتری برای هر فرد مناسب است. همچنین علاوه بر آب باید مواد غذایی خشک و فاسدنشدنی با ماندگاری بالا مانند (غذاهای کنسروی، کنسرو ماهی، بیسکویت) مواد مغذی مانند (خرما، کشمش و خشکبار) قرار دهید.

لوازم مورد نیاز کودک شیرخواره

اگر شما کودک نوزاد و شیرخواره دارید لازم است مجموعه کاملی از لوازم مورد نیاز کودک مخصوصاً مواد تغذیه‌ای مثل شیرخشک و لوازم بهداشتی را در داخل کیف قرار دهید.

لوازم بهداشتی و لوازم شخصی

همراه داشتن لوازم شخصی و بهداشتی بسیار ضروری است. این لوازم شامل مسواک، صابون برای شست‌وشو، دستمال کاغذی رولی، لوازم بهداشتی

آیا تصور کرده‌اید که اگر حادثه‌ای رخ دهد یا بلایای طبیعی مثل زلزله که شایع‌ترین آن است اتفاق افتد، نیاز به چه لوازمی دارید؟ آیا تابه‌حال به فکر تهیه یک کیف لوازم امداد و نجات بوده‌اید؟ یکی از راه‌های آمادگی در برابر حوادث، مجهز بودن شما به وسایل ضروری و مورد نیاز در ساعات اولیه پس از وقوع حادثه است. تهیه کیف امداد و نجات به حفظ سلامت شما و خانواده‌تان کمک می‌کند. متأسفانه کمتر خانواده‌ای است که به فکر آماده‌سازی آن باشند یا آگاهی از نحوه تهیه چنین کیفی داشته باشند. در ادامه به شما آموزش می‌دهیم که چگونه کیف امداد و نجات تهیه کنید و آن را در جای امن و قابل دسترس قرار دهید.

معرفی محتوای داخل کیف

این کیف شامل وسایل اولیه ضروری و قابل حمل برای شرایط اضطراری است. توجه داشته باشید که این کیف باید متناسب با اعضای خانواده تهیه شود. باید وسایلی که داخل آن قرار می‌دهید نسبت به تعداد، سن و وضع سلامت افراد خانواده تهیه و نگهداری شوند. برای مثال اگر فرزند کوچکی یا نوزاد دارید، باید لوازم مورد نیاز آن را در داخل کیف قرار دهید. در ادامه نمونه‌های ساده و اولیه این موارد را ذکر می‌کنیم:



چادر

بعد از حادثی مانند سیل و زلزله به دلیل از دست دادن خانه یا دوری از خطر آوار، رفتن به یک سرپناه بسیار ضروری است. حتماً چادری تهیه کنید و آن را در کنار دیگر وسایلی که هنگام خطر به آنها نیاز دارید قرار دهید. یادتان باشد که چادر را گوشه انباری قرار ندهید و جایی بگذارید که بتوانید سریع به آن دسترسی داشته باشید. در هنگام تهیه چادر، به سایز و جنس آن هم توجه داشته باشید. باید تمام اعضای خانواده به راحتی در آن جایگیرند و جنس چادر مقاومت لازم را در برابر شرایط آب و هوایی گوناگون داشته باشد.



بانوان، کیسه زباله، کیسه فریزر، لباس‌های گرم و پتوی سفری می‌شود. لباس گرم و لباس زیر برای افراد خانواده و کلاه بافتنی را هرگز فراموش نکنید. همراه داشتن یک کلاه می‌تواند شما را به هنگام خواب در فصل سرما یاری کند. به خاطر داشته باشید که کلاه نخی و بافتنی برای کودکان بسیار ضروری است.

داروهای مصرفی روزانه

داروهایی که افراد خانواده به صورت روزانه استفاده می‌کنند، مانند داروهای فشارخون، دیابت، قلب و... را در داخل کیف قرار دهید. همچنین می‌توانید لیستی از داروهایی که افراد مسن خانواده یا دیگر اعضا مصرف می‌کنند تهیه کرده و در داخل کیف قرار دهید تا در صورت نیاز امدادگران بتوانند براساس آن خدمات سریع‌تری به شما و اعضای خانواده ارائه دهند.

ظروف مناسب برای تهیه غذا

چاقو، بشقاب و قاشق، درب بازکن، کنسرو، ظروف یکبار مصرف و کیسه فریزر را نیز در کیف خود قرار دهید. توجه داشته باشید که با کشیدن کیسه فریزر بر روی بشقاب می‌توانید از یک بشقاب برای دفعات زیادی بدون نیاز به شست‌وشو استفاده کنید.

سوت یا بند بلند کردن آویز

دارا بودن سوت در مواقع بحران به‌خصوص بعد از زلزله می‌تواند بسیار کارآمد باشد. اگر خدای نکرده یکی از اعضای خانواده در زیر آوار گیر کرده باشد، صدای سوت بهتر به گوش فرد می‌رسد تا صدای فریاد زدن.

اسناد و مدارک مهم

ضروری است تمام اسناد و مدارک مهم خود مانند گذرنامه، شناسنامه، کارت ملی، اسناد و اوراق بهادار، شماره حساب بانکی و کمی پول نقد را در کیف قرار دهید.

جعبه کمک‌های اولیه مجهز

کنید. همچنین اگر می‌خواهید یک جعبه کمک‌های اولیه خوب و کامل داشته باشید، باید داخل آن به اندازه کافی گاز استریل، باند، نوارچسب، دستکش‌های یک‌بار مصرف، ضدعفونی‌کننده‌های ضروری، قیچی، ماسک، پد ضدعفونی‌کننده، ژل ترمیم‌کننده، گاز بندآور، پانسمان آماده، آتل انگشتی، سنجاق قفلی، پد الکلی، چسب زخم، باندکشی و پنبه، چاقوی جراحی استریل‌شده، سوزن بخیه، تخته آتل‌بندی، بتادین، محلول شست‌وشوی چشمی و همچنین قطره عفونت چشمی قرار دهید. نکته: باید دقت داشته باشید که 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 آنجایی که هنگام وقوع حوادث طبیعی و غیرطبیعی امکان آسیب‌دیدگی و مجروح‌شدن شما و اعضای خانواده‌تان وجود دارد، بهتر است این توصیه‌ها را جدی بگیرید و سریعاً اقدام به جمع‌آوری این موارد به صورت جعبه کمک‌های اولیه بکنید.

یکی از مهمترین وسایلی که حتماً 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. داروهایی مثل انواع آنتی‌بیوتیک‌ها، مسکن‌ها، داروهای ضداسهال، قرص تب‌بر و سرماخوردگی، داروی نفخ و سوزش معده، داروی تهوع، ملین، پودرORS، پماد سوختگی پای کودکان و بتادین قرار دهید. 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

پاوربانک خورشیدی

یکی از مهمترین وسایل در شرایط بحرانی تلفن همراه و وسایل ارتباطی است. وسایلی که به کمک آنها می‌توانیم با دیگران و گروه‌های امدادی ارتباط برقرار کنیم. همچنین تلفن همراه قابلیت دیگری مانند چراغ قوه، رادیو و غیره دارد. اما مشکلی که به احتمال زیاد با آن مواجه می‌شویم تمام شدن سریع شارژ گوشی است. به همین خاطر می‌توانید پاوربانک با قدرت بالا تهیه کنید. البته باز هم مشکل حل نمی‌شود. در مواقع بحرانی ممکن است به احتمال زیاد دسترسی به برق برای شارژ کردن پاوربانک نداشته باشید؛ شما می‌توانید از پاوربانک‌های خورشیدی استفاده کنید که در بدترین شرایط پانداک نیرویی که تولید می‌کنند می‌توانند کار شما را رابیندازند.



بخاری جیبی

اگر در فصل سرد سال دچار حادثه‌ای بشوید و مجبور شوید در فضایی بیرون از خانه زمان خود را سپری کنید، نیاز به وسایل گرمایشی دارید. در این مواقع قطعاً نمی‌توانید وسایل گرمایشی بزرگی همراه خود داشته باشید یا به سوختی مانند گاز دسترسی ندارید. بهترین وسیله در این زمان استفاده از بخاری جیبی است. از این وسیله بیشتر کوهنوردان استفاده می‌کنند، اما بد نیست شما نیز تهیه کنید و آن را در گوشه کیف امداد خود قرار دهید. این بخاری کوچک از بنزین استفاده کرده و اگر آن را کاملاً پر کنید می‌تواند برای بیش از ۱۸ ساعت به صورت مداوم روشن بماند. فراموش نکنید هنگام استفاده از آن کاور مخصوصش را به همراه داشته باشید تا باعث سوختگی پوست بدن نشود.