

اقدامات آموزشی در صورت وقوع سرمای شدید

اقدامات قبل از کولاک و سرمای شدید:

آمادگی:

- ۱- مقداری نمک و شن جهت باز کردن راه عبور و مرور تهیه و نگهداری کنید.
- ۲- یک پارو و هر وسیله دیگری جهت جابجا کردن برف تهیه نمایید.
- ۳- مقداری سوخت (هیوز خشک، نفت، ذغال و ...) در یک محل امن و دور از دسترس کودکان، حرارت و ... برای مواردی که با قطع گاز یا الکتریسیته و سایر منابع انرژی مواجه شدید، ذخیره نمایید. بدیهی است که تهیه بخاری متناسب با این سوخت نیز ضروری است.
- ۴- لباس و پتوی گرم به اندازه کافی تهیه نمایید.
- ۵- آب و غذا (حداقل برای سه روز تا یک هفته متناسب با تعداد افراد خانوار)، شمع، چراغ قوه و باطری اضافه برای آن تهیه و در منزل نگهداری نمایید. (احتمال اختلال در شبکه آب رسانی به دلیل یخ زدگی یا ترکیدگی لوله ها و نیز قطع برق در این شرایط وجود دارد).
- ۶- داروهای مورد نیاز افراد بیمار به ویژه داروهای حیاتی مانند انسولین و... را تهیه و نگهداری نمایید.
- ۷- یک برنامه مراقبت از افراد آسیب پذیر خانواده (سالمدان، معلولین، کودکان، زنان باردار، بیماران) پیش بینی نمایید.
- ۸- بدیهی است در زمان وقوع کولاک و سرمای شدید ممکن است اعضای خانواده همگی در یک محل نباشند. بنابراین ضروری است تا علاوه بر پیش بینی یک روش ارتباطی مناسب مانند موبایل و ... در صورت قطع این ارتباطات، محلی را برای جمع شدن مجدد اعضاء خانواده تعیین کنید.
- ۹- یک رادیوی کوچک که شبکه های مختلف رادیویی را به خوبی بگیرد و خبرهای مربوط به پیش بینی وضع هوا و سایر اخبار نیز از آن قابل دریافت باشد، به همراه باتری اضافه تهیه نمایید.
- ۱۰- شماره تماس های اضطراری مانند ۱۲۵ (آتش نشانی)، ۱۱۵ (اورژانس) و ۱۱۲ (هلال احمر) را به خاطر بسپارید.
- ۱۱- مادران باردار که نزدیک به زمان زایمان هستند، در مکانهایی استقرار یابند که دسترسی به بیمارستان و پزشک امکان پذیر باشد.
- ۱۲- با درزگیری درب ها و پنجره ها، نصب پرده های ضخیم و پوشاندن شیشه ها با پلاستیک از نفوذ سرمای شدید به منزل جلوگیری کنید. با این حال هنگام استفاده از وسایل گرمایشی گاز سوز یا نفتی، از پوشاندن همه درزها برای فراهم شدن امکان تبادل اکسیژن با محیط آزاد اجتناب کنید.
- ۱۳- سالم بودن ناودانها را کنترل کنید و از باز بودن آنها اطمینان حاصل کنید.
- ۱۴- پشت بام های منزل خود را کنترل کنید و از سالم بودن عایق پشت بامها مطمئن شوید.
- ۱۵- شاخه های درختانی که ممکن است در اثر سرما و سنگینی برف بر روی خانه شما سقوط کنند را قطع کنید.
- ۱۶- بهتر است یک کارشناس، ساختمان را از نظر تحمل حجم زیادی از برف بررسی کند.
- ۱۷- از سالم بودن سیستم های گرمایشی منازل خود مطمئن شوید و راه های خروج دود را از نظر کارایی مناسب بررسی کنید.
- ۱۸- از کارشناسان سازمان آتش نشانی برای اطمینان از عملکرد مناسب دودکش ها کمک بخواهید.
- ۱۹- بخاری های بدون دودکش فقط برای فضاهای بزرگ و باز مناسب بوده و استفاده از آن در محیط های بسته و منزل بسیار خطرناک است.
- ۲۰- لوله های آبی که در مجاورت هوای سرد قرار دارند را با پوشش های مناسب عایق بندی کنید تا از یخ زدگی و ترکیدن آنها جلوگیری شود.
- ۲۱- از سالم بودن وسایل اطفاء حریق در منزل خود مطمئن شده و آنها را در دسترس قرار دهید. مطمئن شوید که همه اعضاء خانواده روش استفاده از آن را می دانند. زیرا استفاده از وسایل گرمایشی می تواند خطر آتش سوزی را به دنبال داشته باشد.

۲۲- از هر گونه سفرهای غیر ضروری اجتناب کنید. در صورت اجتناب ناپذیر بودن سفر، حتماً از سلامت خودروی خود مطمئن شوید. وسایلی نظیر زنجیر چرخ و لاستیک یخ شکن و لاستیک زاپاس سالم را فراموش نکنید. از وجود ضدیخ در خودروی خود مطمئن شوید. از کافی بودن میزان سوخت خودروی خود مطمئن شوید. سیستم گرمایشی خودروی خود را کنترل کنید. از سلامت سیستم روشنایی، برف پاک کن، رادیو و باتری خودروی خود مطمئن شوید. قبل از مسافرت نحوه بستن زنجیر چرخ را تمرین کنید. کیف اضطراری و لباس گرم و ... را در وسیله نقلیه خود نگهداری نمایید. این وسایل شامل موارد زیر می باشد:

- بیل کوچک
- چراغقه
- رادیوی کوچک بابت ریاضافی
- آب
- مواد غذایی ساده و پر انرژی
- کبریت و فندک
- کلاه اضافی، جوراب، دستکش عایق، پتو
- کیف کمکی یا ولیمه
- چاقوی جیبی
- داروهای لازم
- زنجیر و یا طناب
- نمک جاده، شنوماسه
- کابل بکسل
- کابل سیم برق دارای سر باتری
- علائم خطر شب نما
- ابزارهای فنی شامل انبردست، پیچ گوشتی، آچار چرخ، جکو ...

۲۳- در صورتی که از حیوانات نگهداری می کنید (به ویژه دام و احشام در مناطق کشاورزی) آنها را در سرپناه های گرم و با آذوقه کافی نگهدارید.

۲۴- وسایل پخت پز مانند گاز پیکنیک، به هیچ عنوان وسیله مناسبی برای گرم کردن داخل خودرو و چادر مسافرتی نیست. زیرا خطر مسمومیت با گاز مونواکسید کربن و نیز آتش سوزی هنگام استفاده از این وسایل بسیار بالا می باشد. در کشور ما تعداد افرادی که هر سال به دلیل مسمومیت با مونواکسید کربن و نیز سوختگی ها در فصول سرد جان خود را از دست می دهند، بسیار بیشتر از تلفات ناشی از سرما می باشد. گاز مونواکسید کربن گازی است بی بو و بی رنگ، لذا در صورت تجمع آن در محیط بسته، تشخیص آن مشکل است. سردرد، سرگیجه و حالت تهوع علامت های اولیه مسمومیت با آن می باشند. در صورتی که احتمال وجود مونواکسید کربن مطرح می باشد، فوراً درب ها را باز کنید، در هوای آزاد قرار بگیرید و با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید.

۲۵- هنگام استفاده از وسایل گرمایشی نظیر بخاری گازی، نفتی، هیزمی و کرسی و ... نیز احتمال مسمومیت با گاز مونواکسید کربن افزایش می یابد. بنابراین ضروری است از کارکرد مناسب وسایل گرمایشی و دودکش ها مطمئن شویم. مسیر دودکش ها نباید به گونه ای باشد که گاز ناشی از احتراق با وزش باد به داخل هدایت شود. از تهویه مناسب فضای زندگی خود مطمئن شوید.

۲۶- قبل از راه اندازی بخاری گازی از سلامت اتصالات گاز و عدم نشت گاز اطمینان حاصل کنید.

۲۷- به دلیل احتمال نشت گاز از انشعابات موقت و غیر استاندارد مانند شیلنگ برای بخاریهای گازی در منزل، از به کار بردن آنها جداً خودداری کنید.

۲۸- به دلیل خطر بالای برق گرفتگی، از بخاری های برقی برای گرم کردن حمام استفاده نکنید.

۲۹- بطور کلی استفاده از هرگونه وسایل گرمایشی گازی، نفتی، برقی و آبگرمکن (حتی با وجود دودکش) در حمام بسیار خطرناک می باشد.

در زمان سرمای شدید یا کولاک:

- ۱- از خروج بی‌مورد از منزل پرهیز کنید.
- ۲- در صورتی که خارج از منزل هستید، بر روی سطوح برفی و یخ زده با احتیاط حرکت کنید. از کفش آجدار و چکمه استفاده کنید.
- ۳- از حرکات اضافی مانند پارو زدن مکرر که بار قلب را افزایش می‌دهد، خودداری کنید. این موضوع یکی از علل عمده ایست قلبی در زمستان به حساب می‌آید. از بلند کردن برف‌ها با وزن زیاد جداً خودداری کنید. سعی کنید برای جابجایی آنها، تا حد ممکن حجم کمی از برف در هر بار جابجا شود.
- ۴- از خیس شدن لباسها و دستکش‌های خود جداً جلوگیری کنید.
- ۵- از یخ‌زدگی اعضا جلوگیری کنید. علائم یخ‌زدگی عبارتند از:
 - از دست دادن حس عضو مورد نظر،
 - رنگ پریدگی و سفید شدن عضو مربوطه مانند بینی، لاله گوش، انگشتان دست و پا و صورت.
- ۶- در صورت احتمال یخ‌زدگی، آن را به آرامی گرم کنید و با پوشش خشک بپوشانید. از ماساژ عضو یخ‌زده خودداری کنید و فوراً از نیروهای امدادی کمک بگیرید. هرگز نباید اندام یخ‌زده را در معرض گرمای شدید و مستقیم قرار دهید، زیرا گرم شدن ناگهانی اندام یخ‌زده (قبل از برقراری جریان خون) باعث مرگ سلولهای عضو یخ‌زده می‌شود.
- ۷- یکی از عوارض سرمای شدید، کاهش دمای بدن یا هایپوترمی است که پدیده‌ای خطرناک به حساب می‌آید. در این حالت لرز آشکار و غیرقابل کنترل، از دست دادن هوشیاری، گیجی، لکنت زبان، خواب‌آلودگی و خستگی در فرد ظاهر می‌شود.
- ۸- در صورت شک به عارضه کاهش دمای بدن ابتدا باید دمای بدن را اندازه‌گیری نمود. اگر دمای بدن زیر ۳۵ درجه سانتی‌گراد است، فوراً با نیروهای امدادی (۱۱۵) تماس بگیرید. فرد را در پتوی خشک و گرم بپوشید. در صورتی که لباس‌های فرد خیس است، به سرعت آنها را تعویض کنید. در صورتی که فرد هوشیار است، نوشیدنی گرم به او بخورانید.
- ۹- از ذوب کردن برف به عنوان آب آشامیدنی و یا برای تهیه غذا استفاده نکنید. در صورت اجبار حداقل ۳ دقیقه باید آن را جوشانید.
- ۱۰- در صورت یخ‌زدگی لوله‌های آب، کلیه عایق‌های آن را باز کنید. آب گرم بر روی مسیر خروج لوله بریزید.
- ۱۱- درب اتاق‌ها و فضاهایی از منزل که استفاده نمی‌شوند را ببندید تا از هدر رفتن گرما جلوگیری کنید.
- ۱۲- بخاریهای نفتی را حداقل یک متر از مواد قابل اشتعال دور نگه دارید و برای نفت ریختن در آن، بخاری را از اتاق خارج کنید.
- ۱۳- جهت صرفه‌جویی در مصرف سوخت در صورت نیاز می‌توان دمای منزل را روی ۱۳ درجه تنظیم کرد. بدیهی است این دما سردتر از شرایط عادی است. بنابراین لازم است لباس مناسب و کافی در منزل بپوشید.
- ۱۴- در سرما و کولاک شدید احتمال قطع برق و آب وجود دارد، خود را برای قطع طولانی مدت برق و آب آماده کنید.

در صورتی که در راه ماندید در شرایط زیر از ادامه حرکت پرهیز کنید:

- در صورتی که رسیدن تیم‌های امدادی محتمل است.
- در صورتی که مکان امن تری در نزدیکی شما نیست.
- در صورتی که لباس و پوشش شما مناسب نیست.
- در صورتی که امکان تماس برای امدادسانی وجود ندارد.
- در صورتی که امکان تماس برای درخواست کمک در نزدیکی شما وجود دارد، در اسرع وقت این کار را انجام دهید.
- در صورتی که مکان امنی در نزدیکی شماست و شما آن را می‌بینید، به آنجا بروید.
- در صورتی که لباس و پوشش شما کافی است، برای درخواست کمک اقدام کنید.

پس از توقف طوفان، در صورتی که در منزل خود نیستید، به سرعت برای یافتن مسیر مطمئن و ایمن جهت رسیدن به منزل خود از نیروهای امدادی کمک بگیرید و در زمان راندگی نکات ایمنی را دقیق تر از قبل رعایت کنید.

پوشش مناسب:

لباس های زمستانی باید چند لایه، سبک و گرم انتخاب شوند. استفاده از چند لایه لباس به مراتب بهتر از یک لباس ضخیم است. بیرونی ترین پوشش باید مقاوم به سرما و نفوذ آب باشد. استفاده از دستکش، شال گردن که بینی را بپوشاند و از ریه ها محافظت کند و کلاه که مانع از دست دادن دمای بدن می شود، الزامی است.

در صورت به دام افتادن در کولاک و تگرگ:

۱- از راندگی به تنهایی در هوای سرد خودداری کنید. در صورتی که این سفر الزامی است، قبل از سفر از وضعیت مسیر حرکت خود از طریق اخبار و سازمان های مربوطه مطلع شوید. سفر خود را در روز انجام دهید. افراد را از برنامه سفر، زمان احتمالی رسیدن به مقصد و مسیر خود مطلع کنید. از جاده های اصلی تردد کنید و به هیچ وجه از میانبرها استفاده نکنید. این موضوع موجب می شود تا در صورتی که به هر دلیل در راه ماندید، افراد از مسیر شما مطلع بوده و برای امدادسانی هماهنگی لازم را انجام دهند.

۲- در صورت شدید شدن کولاک به نحوی که قادر به ادامه مسیر نیستید، خودروی خود را در حاشیه بزرگراه متوقف کنید. چراغ خطر خودرو را روشن نگه دارید و پرچم فلورسنت(شب نما) را به آنتن رادیو یا پنجره نصب کنید.

۳- در خودروی خود باقی بمانید تا نیروهای امدادی شما را بیابند. به هیچ وجه از خودروی خود خارج نشوید، مگر اینکه ساختمانی در نزدیکی خود ببینید. دقت کنید که در بسیاری مواقع ساختمان بسیار دورتر از آن جایی است که شما می بینید.

۴- برای استفاده از بخاری هر یک ساعت به مدت ۱۰ دقیقه خودرو را روشن کنید. هر از گاهی کمی پنجره را برای تهویه باز کنید.

۵- برفی که مسیر لوله آگروز را مسدود می کند به صورت متوالی باز کنید. این کار از برگشت دود به داخل خودرو جلوگیری می کند.

۶- برای حفظ دمای بدن، فعالیت سبک(نظیر حرکت دادن مکرر پاها و دستها) ضروری است. توجه داشته باشید که فعالیت شدید خطرناک است.

۷- در زمان کولاک استفاده از نقشه راه بسیار مهم است.

۸- صندلی های خودرو بهتر است پوشش عایق داشته باشند (استفاده از پتو توصیه می شود). بهتر است سرنشینان نزدیکتر به هم نشسته و از کت های خود به صورت مشترک به عنوان پتو استفاده کنند.

۹- برای استراحت و خواب به صورت نوبتی بیدار بمانید تا از حضور احتمالی تیم های امدادی آگاه شوید.

۱۰- نوشیدن مایعات کافی (فاقد کافئین و الکل) و مصرف مواد غذایی توصیه می شود.

۱۱- از اتلاف باتری و سوخت جلوگیری کنید و برای استفاده از آنها جانب احتیاط را رعایت کنید.

۱۲- چراغ های کناری خودرو را در شب روشن نگه دارید تا توسط تیم های امدادی رویت شوید.

پس از طوفان:

۱- در صورت قطع برق یا اتمام سوخت به مدت چند ساعت یا در طول شب و عدم امکان گرم کردن منزل به مدت طولانی، ممکن است نیاز باشد محل استقرار خود به صورت موقت تغییر دهید و به مکان دیگری بروید. در این صورت لازم است وسایل ضروری خود را به همراه داشته باشید. مانند داروها، لباس کافی، مواد غذایی و ... رعایت نکات ایمنی که قبلا به آن اشاره شد، الزامی است.

فراوانی نشود که هر حادثه مانند یک کلاس درس است که نکاتی را به ما آموزش می دهد:

۱. یکی از نکات مهم جهت آمادگی مطلوب در سرما، کیفیت و کمیت ذخایر ما در طول دوره سرما می باشد. این ذخایر شامل پوشاک، سوخت، آب، غذا و ... می باشد.

۲. نکته دیگر این است که آیا برنامه خانواده ما در مواجهه با این اتفاق مناسب بود و آیا می توان این برنامه را بهبود بخشید.

۳. بدیهی است که در برنامه ریزی برای سرمای شدید بعدی نباید اشکالات تجربه اخیر تکرار شود.

اقدامات آموزشی در زمان بارش های شدید و سیل

نکات آموزشی در زمان وقوع بارش های شدید و سیل:

- ۱- در صورت مشاهده جریان آب مسیر خود را تغییر دهید. هرگز در جریان آب شنا نکنید.
- ۲- از قدم زدن و یا رانندگی در جریان آب خودداری کنید.
- ۳- جریانسیلاببه ارتفاع ۱۵ سانتی متر به دلیل سرعت بالا میتواند تعادل یک فرد بالغ را بر هم زده و وی را غرق نماید
- ۴- تنها وجود جریان آب به ارتفاع ۶۰ سانتی متر می تواند خودروی شما را با خود جابجا کند.
- ۵- در زمان وقوع سیلاب، هرگز به تنهایی در این مسیرها تردد نکنید.
- ۶- در صورت وجود احتمال سیل برق آسا، فوراً به مناطق مرتفع حرکت کنید. سیل برق آسا اولین علت مرگ های ناشی از مخاطرات آب و هوایی است.
- ۷- در صورتی که آب ناشی از سیل، خودروی شما را در بر گرفته ولی این آب در حال حرکت نمی باشد، خودرو را رها کرده و به مناطق مرتفع بروید. در صورتیکه به هنگام وقوع سیل درحال رانندگی هستید،مراقب پیچ های جاده،شیشههاوسیمهای برق باشید.توجه داشته باشیدکه ترمزاتومبیل درآب کارنمیکنند، بنابراین با دنده سنگین حرکت کنید.
- ۸- در زمان بارش های شدید از استقرار در مسیر حرکت آب، رودخانه و نهرها پرهیز کنید. این مناطق می تواند به سرعت در اثر سیل تحت تاثیر قرار گیرد و فرصت کافی برای توجه به هشدار در این مناطق وجود ندارد.
- ۹- در مناطق سیل خیز، لازم است مردم منطقه با سامانه های هشدار اولیه آگاه باشند. منظور از هشدارهای اولیه مخاطرات این است که خانواده باید از حوادثی که آنها و محله آنها را تهدید می کند، آگاه باشند. این هشدارها می تواند به شکل صوتی (آژیر و ...) یا دیداری یا اخبار صدا و سیما باشند.
- ۱۰- برای اطلاع از احتمال وقوع سیل، تلویزیون و رادیوی خود را روشن نگه دارید تا از آخرین اخبار مربوط به وضعیت آب و هوا مطلع شوید.
- ۱۱- منطقه مرتفع در محل زندگی خود را از قبل شناسایی کنید و در صورت دریافت هشدار، به سرعت به آن منطقه حرکت کنید.
- ۱۲- کیف اضطراری خود را از قبل آماده کنید. این کیف حاوی چراغ قوه و باتری اضافه، مقداری پول، وسایل کمک های اولیه، اسناد و مدارک مهم (مدارک شناسایی و اسناد و ...)، مقداری آب و غذای پرانرژی یا کنسرو شده، داروی افراد بیمار، نیازهای گروه های ویژه مانند کودکان، پتوی گرم، لباس، شنل بارانی و لوازم کمک های اولیه می باشد. باید توجه داشت که این موارد باید در پلاستیک نگهداری شود تا در اثر نفوذ آب خیس نشوند.
- ۱۳- برای حفظ وسایل منزل، بهتر است کلیه اثاثیه مهم منزل به بالاترین طبقه منتقل شود.
- ۱۴- وسایل برقی را از پریز جدا کنید و در صورتی که دست و یا لباس شما خیس می باشد، از تماس با وسایل برقی خودداری کنید تا از برق گرفتگی شما جلوگیری شود.
- ۱۵- محل نصب کنتور را در ارتفاع مناسب پیش بینی کنید و آن را به گونه ای بپوشانید که در اثر بارش های شدید و یا سیل خیس نشود.
- ۱۶- جهت رعایت احتیاط می توانید جریان کلی برق محل سکونت خود و شیر گاز را ببندید تا از آتش سوزی احتمالی و یا انفجار پیشگیری کنید.
- ۱۷- وقوع سیل بسیار سریعتر آن است که شما تصور می کنید. بنابراین به سرعت به مناطق مرتفع محله خود و یا طبقات فوقانی منزل بروید.

بعد از وقوع سیل:

- قبل از ورود به منزل از استحکام سازه ای آن مطمئن شوید. زمانی به منزل خود بازگردید که مسئولین محلی اعلام شرایط عادی نموده و اعلام نمایند که اکنون شرایط برای بازگشت شما امن است. قبل از ورود به منزل از عدم وجود خطر برق گرفتگی، انفجار، آلودگی با فاضلاب و ... مطمئن شوید.
- ۱- در منطقه سیل زده مراقب مارگزیدگی باشید. زیرا سیل مارها را از لانه خود بیرون می کشد.
 - ۲- پس از سیل احتمالی شیوع بیماری های عفونی مانند عفونت دستگاه گوارش ناشی از انواع میکروب ها وجود دارد. لذا ضروری است به بهداشت فردی، عمومی، آب و غذا توجه ویژه نمایید.
 - ۳- پس از فروکش کردن سیل و سیلاب، سریعاً نسبت به پاکسازی خانه و محل سکونت خود اقدام نمایید.
 - ۴- تا زمان اطمینان از سالم بودن آب شرب که ممکن است به علت سیل آلوده شده باشد، از آب بطری استفاده کنید.
 - ۵- از مصرف مواد غذایی تماس یافته با سیلاب خودداری کنید.
 - ۶- تماس خود را با آب باقیمانده از سیل به حداقل برسانید چرا که احتمال آلودگی شدید آن، قابل توجه است.
 - ۷- پس از ورود به منزل کلیه وسایلی که به آب سیل آلوده شده اند (مبلمان و اثاثیه منزل و ...) به علت آلودگی باید ضدعفونی شوند.
 - ۸- برای بازگشت به منزل خود، در مسیرهایی که در آنها سیل فروکش کرده است، مراقب اشیاء شناور در سیلاب و یا باقی مانده از سیل در مسیر حرکت باشید. حرکت سیلاب موجب شسته شدن جاده ها و راه ها می شود.
 - ۹- از ایستادن در لب پرتگاه ها پرهیز کنید. زیرا ممکن است رانش زمین به دنبال سیل، خطر جدی را متوجه شما نماید.
 - ۱۰- از تلاش برای رانندگی در مسیرهایی که هنوز سیلاب در آنها در جریان است، خودداری کنید.
 - ۱۱- از تماس با آب های سطحی پرهیز کنید. زیرا ممکن است به علت وجود سیم های برق، دچار برق گرفتگی شوید.
 - ۱۲- در صورتی که منزل یا محل کار شما بیمه در برابر خسارات سیل می باشد، به منظور دریافت غرامت، از صدمات و خسارات عکس تهیه کنید.

شبکه بهداشت و درمان شماره یک اصفهان