



کتابچه آموزشی و راهنمای
خانواده آماده در مخاطرات
(خادم)

(ویژه تسهیل‌گران)

دوره اول

معاونت آموزش، پژوهش و فناوری
دفتر امور آموزش عمومی، پایه و همگانی

۱۳۹۵

فصل اول: معرفی برنامه خانواده آماده در مخاطرات (خادم)..... ۱

مقدمه: ۲

برنامه ملی «خانواده آماده در مخاطرات (خادم)» چیست؟ ۳

هدف برنامه خادم چیست؟ ۳

مداخلات آموزشی در برنامه خادم ۳

سخت ولی ممکن است ۴

اما در هر سطح چه کارهایی می توان انجام داد؟ ۵

مراحل اجرای برنامه ملی خادم و نقش تسهیل گران در آن ۵

فصل دوم: آشنایی با برخی اصطلاحات و مفاهیم پایه در مدیریت خطر بلایا ۷

بلا ۸

مخاطره ۸

آسیب پذیری ۹

ظرفیت ۱۰

مواجهه ۱۰

خطر ۱۰

مدیریت خطر بلایا چیست و چند مرحله دارد؟ ۱۱

کاهش آثار مخرب ۱۲

آمادگی ۱۲

پاسخ ۱۲

بازیابی ۱۲

کاهش خطر یعنی چه؟ ۱۳

فصل سوم: آموزش های مربوط به برنامه خادم ۱۵

خانواده آماده یعنی چه؟ ۱۶

جلسه برنامه ریزی برای مقابله با بلایا ۱۷

رسم نقشه خطر بلایا ۱۹

ارزیابی خطر سازه های ۲۱

ارزیابی خطر غیر سازه های ۲۲

تهیه کیف شرایط اضطراری ۲۴

برنامه ارتباطی خانواده در شرایط اضطراری ۲۴

برنامه تخلیه منزل در شرایط اضطراری ۲۵

برنامه کمک به اعضای آسیب پذیر خانواده ۲۶

تمرین آمادگی در برابر بلایا (مانور) ۲۶

آشنایی با هشدارهای اولیه ۲۷

اطفای حریق ۲۹

کمک های اولیه پزشکی ۳۰

برنامه مدیریت بلایا در سطح محله ۳۰

آشنایی با فرم ارزیابی آمادگی خانوار ۳۱

فصل اول

معرفی برنامه خانواده آماده در مخاطرات (خادم)

مقدمه:

حوادث و بلایای مختلفی که در کشور ما رخ داده است نشان داده که بسیاری از خانواده‌ها در ایران در برابر بلایایی که موجب اختلال یا قطع خدمات اساسی در اجتماع یا جامعه می‌شوند، آمادگی ندارند. متأسفانه تحقیقات چندانی در باره وضعیت فعلی آمادگی افراد و خانواده‌ها در ایران انجام نشده است. شاید بتوان گفت تنها تحقیقی که در سطح ملی برای ارزیابی آمادگی خانواده‌ها در برابر بلایا صورت گرفته است، مطالعه‌ای است که وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، از طریق نظام شبکه بهداشتی در کشور انجام داده است. بر اساس این مطالعه، آمادگی خانواده‌های ایرانی در سال ۱۳۹۱ معادل ۸/۵ درصد بوده است که با مداخله و اجرای برنامه ارزیابی و آموزش آمادگی خانوار برای بلایا، این میزان در سال ۹۴ به ۹/۳ درصد رسیده است. با وجود این، مطالعات نشان داده است عدم تداوم برنامه‌های آموزشی موجب برگشت مردم از نظر آمادگی به مراحل قبل و به عبارتی باعث افت میزان آمادگی آنان می‌شود.

در مطالعه‌ای که در سال ۹۳ در شهر تهران (مربوط به پروژه مشترک جمعیت هلال احمر ایران و IFRC در زمینه کاهش خطرپذیری در مناطق شهری و انتخاب شهر تهران به عنوان یکی از شهرهای اجرای پایلوت طرح در خصوص آموزش همگانی) انجام شد، بخشی از نتایج حاکی از آن بود که ۹۳/۳ درصد پاسخ‌دهندگان، میزان آگاهی خود را درباره «اقدامات لازم قبل، حین و بعد از وقوع بلایا»، متوسط و کمتر از متوسط دانسته‌اند. همچنین بیشتر پاسخ‌دهندگان (۵۸/۵ درصد)، میزان اقدام خود را برای آموختن موضوعات مربوط به «اقدامات لازم قبل، حین و بعد از وقوع بلایا» در حد کم ارزیابی کرده‌اند. مطالعه دیگری که در تهران صورت گرفته است این برداشت مردم را که سطح آمادگی اندکی در برابر بلایا دارند، تأیید می‌کند.

در مجموع، همه شواهد موجود، مؤید نیاز اساسی کشور به آموزش همگانی در زمینه آمادگی در برابر حوادث و بلایاست. برای این منظور برنامه ملی خانواده آماده در مخاطرات (خادم)، در معاونت آموزش، پژوهش و فناوری جمعیت هلال احمر، طراحی شده است.

برنامه ملی «خانواده آماده در مخاطرات (خادم)» چیست؟

برنامه «خانواده آماده در مخاطرات (خادم)»، یک تلاش دسته‌جمعی برای آموزش خانواده‌های ایرانی است برای اینکه در برابر مخاطراتی که آنان را تهدید می‌کند، آماده شوند. بدنه اصلی این برنامه را داوطلبانی تشکیل می‌دهند که برای سلامت هر چه بیشتر جامعه تلاش می‌کنند. در این برنامه، داوطلبان پس از آنکه خود آموزش‌های لازم را می‌بینند، برای آموزش دادن به مردم، به درب منازل آنان مراجعه می‌کنند. برای آنکه این تلاش دسته‌جمعی در جامعه، از طرف رهبران اجتماعات، گروه‌های مرجع و سایر گروه‌های اجتماعی حمایت شود، علاوه بر خانواده‌ها، این افراد و گروه‌ها نیز باید مورد توجیه و آموزش قرار می‌گیرند.

هدف برنامه خادم چیست؟

هدف کلی برنامه خادم، جلب مشارکت خانواده‌ها برای یادگیری و یاددهی در جهت تحقق جامعه آماده در برابر مخاطرات است. هدف اختصاصی برنامه خادم، آموزش تمام خانواده‌های ایرانی تا پایان سال ۱۴۰۰ از طریق مراجعه به درب منازل آنان به منظور رساندن شاخص آمادگی خانوار – که بعداً در باره آن توضیح می‌دهیم – به رقم ۳۰٪ است. بنابراین جامعه هدف برنامه خادم، کلیه خانواده‌های ساکن در کشور هستند.

مداخلات آموزشی در برنامه خادم

چنانکه ذکر شد، جامعه هدف اصلی در برنامه خادم، خانواده‌ها هستند ولی بر اساس تئوری‌های تغییر رفتار که می‌توان از آنها برای تغییر رفتار افراد در بلایا استفاده کرد، تغییر رفتار در سطح خانواده، مستلزم تغییر نگرش‌ها، هنجارهای ذهنی و باورهای کنترلی^۱ است که سطح مداخله را فراتر از خانواده‌ها می‌برد. بنابراین علاوه بر خانواده‌ها – که گروه هدف اصلی هستند – برای موفقیت و ماندگاری آثار این برنامه، مداخلات آموزشی باید در گروه‌های هدف پیرامونی زیر نیز صورت گیرد:

^۱ در اینجا نگرش به معنای قضاوت فرد در باره مفید یا غیر مفید بودن یک رفتار و هنجار ذهنی به معنای میزان اهمیتی است که فرد به نظر دیگری که برایش مهم هستند می‌دهد. همچنین باور کنترلی به معنای درک فرد از سختی یا آسانی انجام یک رفتار است.

● سیاست گذاران و مدیران ارشد

● رهبران اجتماعات محلی

● گروه های مرجع (مانند روحانیان، معلمان، مدرسان دانشگاه، هنرمندان، قهرمانان ورزشی و ...)

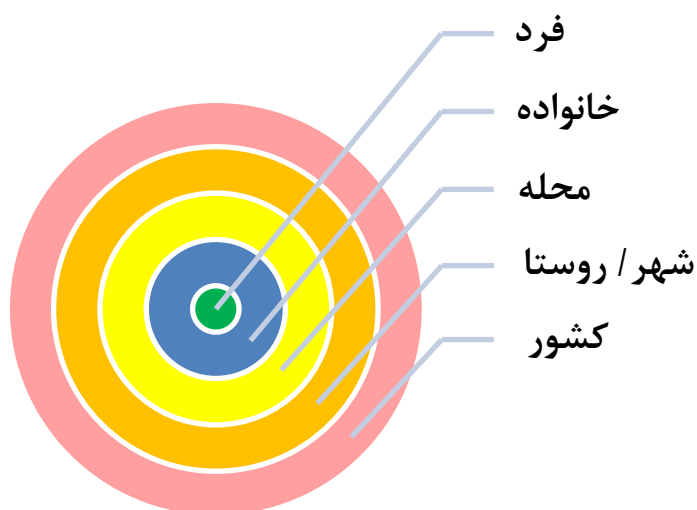
● گروه های داوطلب در اجتماعات محلی

● گروه های اجتماعی (مانند دانش آموزان، دانشجویان، کارکنان ادرا، اصناف و ...)

گروه هدف اصلی برنامه «خانواده آماده در مخاطرات (خادم)»، خانواده ها هستند. شخص اصلی مورد نظر در خانواده، سرپرست خانواده و در مرحله بعد، عضوی از خانواده است که بتواند آموزش های ما را به سایر اعضای خانواده، منتقل کند.

سخت ولی ممکن است....

آماده کردن خانواده ها، کار آسانی نیست ولی راهی است که باید طی شود. باید با آموزش و پایش مستمر، این کار را انجام دهیم (البته آموزش هم به تنهایی کافی نیست!). برای انجام این کار باید در چند سطح مختلف (فرد، خانواده، محله، شهر / روستا، کشور) تلاش کنیم.



بحث گروهی
این سؤال را در بین فراگیران به بحث بگذارید:
چرا در برنامه ملی خادم، خانواده به عنوان گروه هدف اصلی انتخاب شده است؟

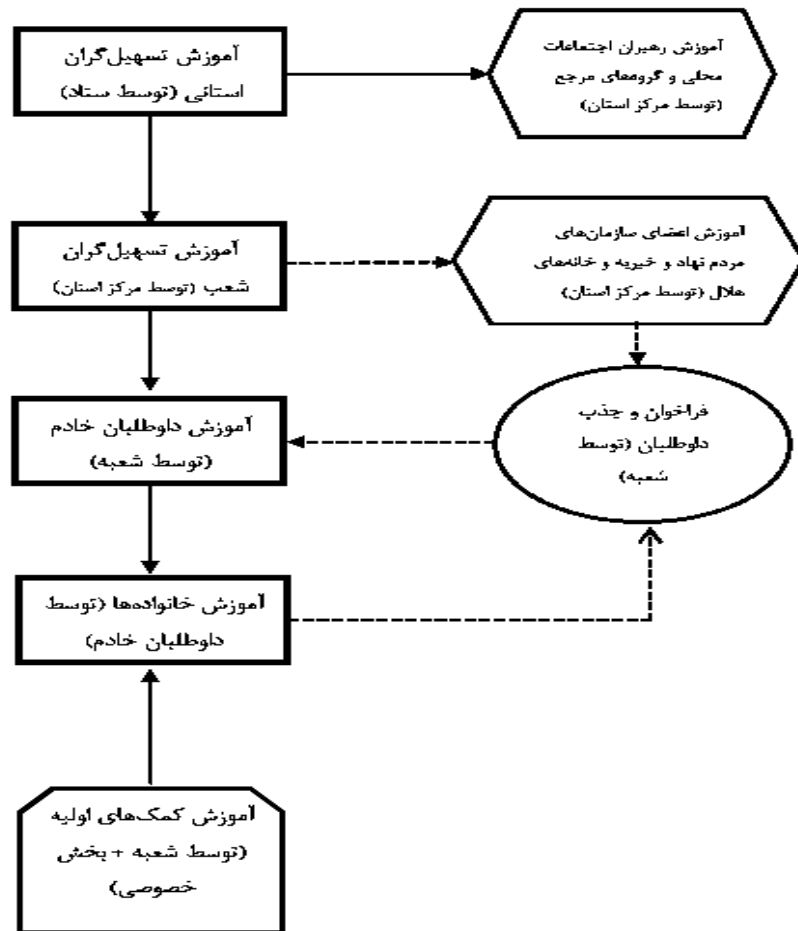
اما در هر سطح چه کارهایی می توان انجام داد؟

سطح ایمنی	چند نمونه از کارهایی که می توانیم مثلاً در مورد مخاطره زلزله انجام بدهیم	از فراگیران بخواهید که آنان هم چند مثال بزنند.
۱ فرد	مطالعه در باره زلزله، آشنایی با اقداماتی که فرد، قبل، حین یا بعد از زلزله باید انجام دهد.	
۲ خانواده	رسم نقشه خطر محل سکونت، تمرین تخلیه اضطراری	
۳ محله	تشکیل تیم های امداد محله، ایجاد کانکس تجهیزات امدادی	
۴ شهر/ روستا	نظارت بر ساخت و سازها، تجهیز تیم های امداد رسانی	
۵ کشور	تصویب قوانین و آیین نامه های مرتبط، تهیه برنامه ملی مدیریت کاهش خطر زلزله	

مراحل اجرای برنامه ملی خادم و نقش تسهیل گران در آن

در فلوچارت زیر مراحل اجرای برنامه ملی خادم آمده است. چنانکه ملاحظه می شود نقش تسهیل گران چه در سطح استانی و چه در سطح شعب، در اجرای این برنامه، نقشی کلیدی است. دروهای آموزشی تسهیل گران، با هدف آشنایی آنان با محتوای این برنامه طراحی شده است. این تسهیل گران، هر کدام باید با فراگیری عمیق مفاهیم برنامه خادم، آنها را به گروه مخاطب خود، با روشهای مؤثر آموزش منتقل کنند.

فلوچارت مراحل اجرای برنامه ملی خادم



فصل دوم

آشنایی با برخی اصطلاحات و مفاهیم پایه
در مدیریت خطر بلایا

همه اجتماعات و جوامع در مقابل بلایا^۲ - چه طبیعی و چه انسان‌ساخت - آسیب‌پذیرند. در این بخش به طور اختصار با برخی از اصطلاحات حوزه مدیریت خطر بلایا بیشتر آشنا می‌شوید.

برای استفاده از این مطالب، نیازی به دانش قبلی در باره موضوعات مطرح شده نیست، هرچند که تجربه قبلی شما در یادگیری مطالب، سودمند خواهد بود.

بلا^۳

از هم گسیختگی جدی عملکرد یک اجتماع یا جامعه است که منجر به خسارات و آثار سوء گسترده انسانی، مادی، اقتصادی یا محیطی می‌شود، به گونه‌ای که تطابق با آن فراتر از توانایی جامعه یا اجتماع تحت تأثیر با استفاده از منابع خود است.

دو نکته

- ۱- بلایا غالباً نتیجه ترکیب مواجهه با مخاطره، وجود آسیب‌پذیری و ظرفیت یا اقدامات ناکافی برای کاهش یا تطابق با پیامدهای ناگوار ناشی از وقوع مخاطرات است.
- ۲- آثار بلایا ممکن شامل این موارد باشد: تلفات جانی، مصدومیت، بیماری و دیگر تأثیرات منفی جسمانی، روانی - اجتماعی به همراه آسیب به دارایی‌ها، تخریب اموال، از بین رفتن خدمات، از هم گسیختگی اجتماعی و اقتصادی و تخریب محیط زیست.

مخاطره^۴

پدیده خطرناک، ماده، فعالیت انسانی یا شرایطی است که ممکن است باعث مرگ، جراحت یا سایر آثار نامطلوب بر سلامتی، آسیب به دارایی‌ها، از دست رفتن معیشت افراد و خدمات، اختلال اجتماعی و اقتصادی یا آسیب محیطی شود.

^۲ Disasters

^۳ Disaster

^۴ Hazard

توضیح

مخاطرات به طور کلی به دو دسته تقسیم می‌شوند:

۱- مخاطرات با منشاء طبیعی (مخاطرات طبیعی) که خودشان به سه دسته زیر تقسیم می‌شوند:

- با منشاء زمینی مانند زلزله، آتش فشان، سونامی، رانش زمین

- با منشاء آب و هوایی مانند سیل، توفان، گردباد، خشکسالی

- با منشاء زیستی مانند اپیدمی گسترده بیماری‌ها (وبا، آنفلوانزا و ...)

۲- مخاطرات با منشاء فعالیت‌های انسان (مخاطرات انسان ساخت) که منشاء آن‌ها فعالیت‌های بشر

است. مانند آلودگی‌های صنعتی، انتشار مواد هسته‌ای و رادیو اکتیو، زباله‌های سمی، شکستن سدها، حوادث

حمل و نقل، حوادث صنعتی، انفجار و آتش‌سوزی.

آسیب‌پذیری^۵

عبارت است از خصوصیات و شرایط یک اجتماع، سامانه یا دارایی که آن را در برابر اثرات مخرب مخاطرات

مستعد می‌کند.

به عبارت ساده‌تر، آسیب‌پذیری همان شرایطی است که باعث می‌شود ما در اثر یک مخاطره آسیب ببینیم.

مثلا زلزله به خودی خود به ما آسیب نمی‌زند بلکه مقاوم نبودن ساختمان‌های ما باعث می‌شود که زلزله به

ما آسیب برساند. در این مثال، شرایط ساختمان (مقاوم نبودن آن) باعث می‌شود اگر زلزله‌ای رخ بدهد، ما

آسیب ببینیم.

نکته‌ها

آسیب‌پذیری دارای جنبه‌های مختلف فیزیکی، اجتماعی، اقتصادی و زیست محیطی است. از مثال‌های

آسیب‌پذیری می‌توان به این موارد اشاره کرد: طراحی و ساخت ضعیف بناها، محافظت ناکافی از دارایی‌ها،

کمبود اطلاعات و آگاهی عمومی، محدودیت در شناخت رسمی خطرهای، ضعف در اقدامات آمادگی و عدم

توجه به مدیریت هوشمند محیط زیست..

با یک تقسیم‌بندی ساده‌تر در چهار زمینه زیر می‌توانیم آسیب‌پذیر باشیم:

۱- آسیب‌پذیری سازه‌ای: مثل مقاوم نبودن دیوارها و ترک داشتن سقف‌ها

۲- آسیب‌پذیری غیرسازه‌ای: مثل محکم نبودن کمد به دیوار، فرسوده بودن سیم‌های برق، بسته بودن

مسیرهای خروج اضطراری و غیره

۳) آسیب‌پذیری فردی: مثل سالمند بودن، باردار بودن، کودک بودن، معلول بودن و بیمار بودن

۴- آسیب‌پذیری عملکردی: مثل نداشتن برنامه تخلیه، نداشتن کیف اضطراری و غیره

⁵ Vulnerability

ظرفیت^۶

عبارت است از ترکیبی از تمامی نقاط قوت، خصوصیات و منابع در دسترس یک جامعه، اجتماع یا سازمان که می‌توانند جهت نیل به اهداف مورد توافق، به کار گرفته شوند.

به بیان ساده‌تر، ظرفیت عبارت از عوامل مثبتی است که توانایی ما را برای مقابله با مخاطرات افزایش می‌دهند. مثل داشتن اطلاعات کافی، وجود کیف شرایط اضطراری در خانه، انجام مانور زلزله در خانواده و مانند اینها.

توضیح

ظرفیت می‌تواند شامل زیرساخت‌ها، امکانات فیزیکی، نهادها، توانایی انطباق‌پذیری اجتماعی و همچنین دانش بشری، مهارت‌ها و خصوصیات از قبیل ارتباطات اجتماعی، رهبری و مدیریت باشد.

مواجهه^۷

عبارت است از انسان‌ها، اموال، سامانه‌ها یا دیگر عناصر موجود در مناطق مخاطره که در معرض خسارات بالقوه قرار دارند.

توضیح

اندازه‌گیری میزان مواجهه می‌تواند بر اساس تعداد افراد یا انواع دارایی‌های موجود در منطقه مورد نظر انجام گیرد.

خطر^۸

احتمال رخداد پیامدهای منفی که ممکن است در جریان تعامل بین مخاطرات و آسیب‌پذیری برای مردم، سرمایه‌ها و محیط‌زیست اتفاق بیفتد.

^۶ Capacity
^۷ Exposure
^۸ Risk

توضیح

رابطه خطر (R)، با مخاطره (H)، آسیب‌پذیری (V)، مواجهه (E) و ظرفیت (C) در فرمول ساده ولی بسیار مهم زیر بیان شده است:

$$R = H \times V \times E / C$$

به عبارت ساده‌تر، هر چقدر احتمال یک مخاطره و شدت آن و همچنین آسیب‌پذیری و مواجهه ما با مخاطره بیشتر باشد ولی آمادگی‌مان کمتر باشد، احتمال اینکه کشته یا مجروح شویم و یا به اموالمان خسارت برسد، بیشتر است. در این صورت می‌گوییم ما با خطر بالایی مواجه هستیم. مثلاً اگر محل زندگی ما روی گسل باشد، دیوار خانه‌مان مقاوم نباشد و وسایل محکم به دیوارها وصل نشده باشند و کیف اضطراری‌مان در دسترس نباشد، خانواده ما در معرض خطر بالا قرار دارد.

چه موقع یک وضعیت بحرانی (بلا) به وجود می‌آید؟

برای اینکه در یک مکان خاص، یک وضعیت بحرانی پیش بیاید باید شرایط زیر وجود داشته باشد:

- ۱- حداقل یک مخاطره وجود داشته باشد (مثلاً زلزله‌ای اتفاق بیفتد).
- ۲- در آن مکان، کسی یا چیزی (انسان‌ها، اموال، سامانه‌ها و ...) وجود داشته باشد [به عبارت دیگر مواجهه هم باشد]
- ۳- شرایطی وجود داشته باشد که مخاطره بتواند باعث آسیب شود (مثلاً ساختمان‌ها مقاومت کافی نداشته باشند). [به عبارت دیگر، آسیب‌پذیری هم وجود داشته باشد]
- ۴- منابع موجود در آن مکان برای سازگار شدن با آن وضعیت، کافی نباشد (مثلاً افراد آموزش لازم را برای مقابله با آن وضعیت ندیده باشند یا تجهیزات کافی موجود نباشد) [به عبارت دیگر ظرفیت کافی موجود نباشد]

مدیریت خطر بلایا^۹ چیست و چند مرحله دارد؟

مدیریت خطر بلایا عبارتست از اقداماتی که برای کاهش خطر یا افزایش آمادگی در برابر مخاطرات انجام

می‌دهیم و شامل ۴ مرحله زیر است:

(۱) کاهش آثار مخرب بلایا (۲) آمادگی، (۳) پاسخ (۴) بازیابی

هر کدام از این مراحل را به اختصار توضیح می‌دهیم.

⁹ Disaster risk management

کاهش آثار مخرب^{۱۰}

کاهش و محدود ساختن آثار سوء مخاطرات و بلایای مربوط به آنها

توضیح

امکان پیشگیری کامل از آثار سوء مخاطرات معمولاً مقدور نیست، اما دامنه و شدت آنها با اتخاذ راهبردها و اقدامات گوناگون به میزان قابل توجهی قابل تخفیف است. اقدامات کاهش آثار مخرب، شامل تکنیک‌های مهندسی و ساخت و سازهای مقاوم در برابر مخاطرات همگام با اتخاذ سیاست‌های پیشرفته زیست‌محیطی و آگاه‌سازی عمومی هستند.

آمادگی^{۱۱}

عبارت است از دانش و ظرفیت ایجاد شده توسط دولت‌ها، سازمان‌های پاسخ‌دهنده، جوامع و افراد به منظور پیش‌بینی، پاسخ و بازیابی آثار محتمل مخاطرات یا شرایط قریب الوقوع یا موجود.

پاسخ^{۱۲}

عبارت است از تأمین خدمات فوری و کمک رسانی به عموم در حین یا بلافاصله بعد از یک بلا به منظور حفظ جان، کاهش آثار سوء بر سلامت، اطمینان از ایمنی عمومی و رفع نیازهای حداقل و پایه مردم آسیب دیده.

توضیح

پاسخ به بلایا عمدتاً بر نیازهای فوری و کوتاه مدت متمرکز است و برخی اوقات امدادرسانی (Relief) خوانده می‌شود. مرز بین مرحله پاسخ و مرحله بعدی، یعنی بازیابی کاملاً روشن نیست. برخی از اقدامات پاسخ‌دهی، همانند فراهم کردن اسکان موقت و ذخایر آب، می‌تواند در مرحله بازیابی ادامه یابد.

بازیابی^{۱۳}

عبارت است از ترمیم و بهبود تسهیلات، معیشت و شرایط زندگی جوامع متأثر از بلایا به گونه‌ای که اقدامات مرتبط با کاهش عوامل خطر بلایا را نیز شامل می‌شوند.

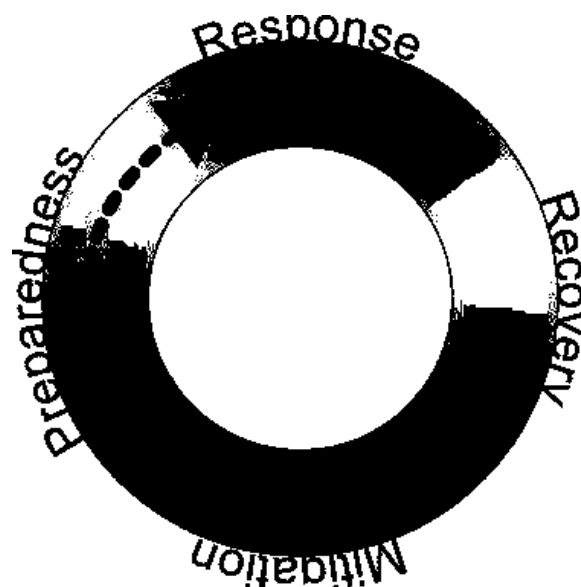
¹⁰ Mitigation

¹¹ Preparedness

¹² Response

¹³ Recovery

چرخه مدیریت بلایا (بر اساس مدل کیمرلی)



کاهش خطر یعنی چه؟

فرض کنید اگر در منطقه ما زلزله‌ای اتفاق بیفتد، احتمال داشته باشد که ۱۰۰۰ نفر مجروح شوند. حال اگر با انجام دادن کارهایی مانند محکم کردن کمد ها به دیوار یا برداشتن اشیای سنگین از بالای کابینت‌ها، این تعداد را به ۵۰۰ نفر برسانیم . در این صورت می‌گوییم ما "خطر را کاهش داده‌ایم".

دقت کنید: ما همیشه نمی‌توانیم در کوتاه مدت به ایده‌آل، یعنی خطر " صفر " برسیم، ولی نباید دست روی دست بگذاریم. آن‌قدر برای کاهش خطر تلاش می‌کنیم تا فرزندان ما در سالهای بعد در "خطر صفر" زندگی کنند.

کار گروهی

از فراگیران بخواهید در گروه‌های ۵ نفره، در بارهٔ موضوع زیر فکر کنند، بعد یک نفر به نمایندگی گروه، نظر جمع را بیان کند.

افراد مختلف برای مدیریت بلایا نظرات مختلفی دارند:

۱- برخی معتقدند که تمام کارها را باید دولت انجام دهد.

۲- برخی معتقدند که تمام کارها به عهده مردم است.

۳- گروهی هم معتقدند که مردم و دولت باید با همکاری هم اقدامات ایمن سازی و کاهش خطر را انجام دهند.

شما چه نظری دارید؟

بعد از بحث در بارهٔ نظرات ارائه شده، بگویید که:

مردم نقش بسیار مهمی در مدیریت بلایا و کاهش خطر دارند.

زیرا:

✓ مردم هر محله، بهتر از هر کسی محله خود را می شناسند

✓ هر کس خانه خود را بهتر از دیگران می شناسد

✓ مردم اولین کسانی هستند که در صورت وقوع حادثه به اعضاء خانواده و همسایگان کمک می کنند

فصل سوم

آموزش‌های مربوط به برنامه خادم

خانواده آماده یعنی چه؟

آمادگی خانواده در برابر بلایا برای متخصصان مختلف، معانی متفاوتی داشته است. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، شاخص آمادگی خانوار در برابر بلایا (HDPI)^{۱۴} را به این منظور تعریف کرده است و از آن در نظام شبکه بهداشتی برای ارزیابی آمادگی خانواده‌ها استفاده می‌کند. ما نیز از همین شاخص برای تعریف آمادگی خانواده استفاده می‌کنیم.

در برنامه ملی خادم، چون هدف ما، ارتقای سطح آمادگی خانواده‌هاست، مواردی که در شاخص آمادگی خانوار آمده است، موضوع آموزش خانواده‌ها قرار گرفته است. به عبارت دیگر، اگر خانواده‌ها به این موارد عمل کنند، آمادگی آنها بیشتر می‌شود.

مؤلفه‌های شاخص ارزیابی آمادگی خانوار در بلایا در جدول زیر آمده است.

مؤلفه‌های شاخص ارزیابی آمادگی خانوار در بلایا

ردیف	
۱	برگزاری جلسه برنامه‌ریزی برای مقابله با بلایا در خانواده طی یک سال گذشته
۲	رسم نقشه خطر بلایای مهم توسط خانواده
۳	ارزیابی مقاومت ساختمان منزل در برابر زلزله توسط یک فرد متخصص طی یک سال گذشته
۴	اقدام برای مقاوم‌سازی ساختمان منزل، در صورت مقاوم نبودن آن
۵	ارزیابی آسیب‌پذیری عوامل غیرسازه‌ای محل سکونت در برابر زلزله طی یک سال گذشته
۶	اقدام برای کاهش آسیب‌پذیری عوامل غیرسازه‌ای منزل طی یک سال گذشته
۷	وجود کیف شرایط اضطراری و بلایا در خانواده
۸	داشتن برنامه ارتباطی در خانواده برای شرایط اضطراری و بلایا
۹	داشتن برنامه تخلیه در خانواده برای شرایط اضطراری و بلایا
۱۰	داشتن برنامه کمک به گروه‌های آسیب‌پذیر در خانواده برای شرایط اضطراری و بلایا
۱۱	آشنا بودن خانواده با هشدارهای اولیه مخاطرات مهم منطقه مانند سیل، توفان و غیره
۱۲	وجود وسایل اطفای حریق آماده در منزل
۱۳	آموزش کمک‌های اولیه دیدن حداقل یکی از اعضای خانواده، طی یک سال گذشته
۱۴	مشارکت خانواده در برنامه‌های مدیریت بلایا در محله
۱۵	تمرین شرایط اضطراری و بلایا در خانواده، طی یک سال گذشته

¹⁴ Household disaster preparedness index

در زیر، هر یک از مؤلفه‌های آمادگی خانوار را توضیح می‌دهیم.

۱- جلسه برنامه‌ریزی برای مقابله با بلایا

در آخر هر فصل سال (حداقل چهار بار در طول یک سال)، تمام اعضای خانواده دور هم جمع شوند و با هم بحث و گفتگو کرده و جدول زیر را تکمیل کنند:

باید به خانواده‌ها بگوییم:

✓ بسیار مهم است که همه اعضای خانواده شامل پدر، مادر، فرزندان، مادر بزرگ، پدر بزرگ و هر کس دیگری که با خانواده زندگی می‌کند، در تکمیل این جدول مشارکت داشته باشد. این مشارکت باعث می‌شود که همه افراد خانواده، دغدغه آماده شدن در برابر بلایا پیدا کنند. این خصوصاً برای کودکان (به ویژه کودکان خردسال) جنبه آموزش و فرهنگ‌سازی نیز خواهد داشت (برای آنکه این کودکان، در آینده بتوانند از سلامت خود و خانواده‌شان در برابر بلایا محافظت کنند).

✓ در انتهای هر فصل، این جدول را مرور و به‌روز کنید (ممکن است با کسب آگاهی و اطلاعات بیشتر نظر اعضای خانواده در بعضی از موارد تکمیل شده تغییر کرده باشد).

چه مخاطراتی خانواده ما را تهدید می کند؟	احتمال وقوع (صفر / کم / متوسط / زیاد)	برای کم کردن خطر، چه کاری می توانم انجام دهیم؟
۱- مخاطرات طبیعی		
زمین لرزه		
رانش زمین و گل و لای		
آتشفشان		
سونامی		
سیل		
توفان دریایی		
توفان شن		
خشکسالی		
گرمای شدید		
آتش سوزی در طبیعت		
بهمن		
زمستان سخت و شدید		
توفان تندی و رعد و برق		
تورنادو		
۲- مخاطرات انسان ساخت		
حوادث جاده ای		
آتش سوزی خانگی		
ریزگردها و آلودگی هوا		
مخاطرات ناشی از مواد خطرناک		
تخریب سد		
مخاطرات ناشی از نیروگاه های هسته ای		
انفجارات هسته ای		
انتشار مواد رادیواکتیو		
انفجارات تروریستی		
تهدیدات شیمیایی		
تهدیدات بیولوژیک		

کار گروهی
از فراگیران بخواهید که در گروه های ۵ نفره، یک جلسه برنامه ریزی مقابله با بلایا را شبیه سازی کنند و با مشارکت یکدیگر جدول بالا را برای یک شهرستان خاص، تکمیل کنند.

۲- رسم نقشه خطر بلایا

رسم نقشه خطر بلایا، در واقع یک روش آموزشی برای درگیر کردن اعضای خانواده در برنامه‌ریزی برای مقابله با خطر بلایاست. این روش در بسیاری از کشورها از جمله ژاپن، برای جلب مشارکت اعضای خانواده در برنامه‌ریزی برای آمادگی در برابر بلایا، بسیار مؤثر بوده است. رسم نقشه خطر بلایا را باید به یک موضوع سرگرم‌کننده و در عین حال جدی برای خانواده تبدیل کرد. در حین رسم این نقشه، در واقع خانواده از مخاطرات تهدید کننده و نحوه محافظت از خودش در برابر آنها بیشتر آگاه می‌شود.

برای رسم نقشه خطر به نحو زیر عمل کنید:

۱- اول مخاطره مورد نظر را انتخاب کنید.

(در این مثال ما زلزله و سیل را انتخاب کرده‌ایم ولی برای همه مخاطرات اصلی می‌توان نقشه خطر را رسم کرد)

۲- نقشه خطر را رسم کنید.

الف- در مورد زلزله به ترتیب زیر عمل کنید:

فرض کنید سقف خانه خود را برداشته‌اید و از بالا به خانه نگاه می‌کنید. با خطوط ساده:

۱- دیوار دور خانه را مشخص کنید.

۲- درب ورودی را مشخص کنید.

۳- دیوارهای اتاق‌ها، هال و پذیرایی، آشپزخانه و سایر نقاط خانه را مشخص کنید.

۴- جای اجسام بزرگ (مانند یخچال، فریزر، قفسه‌ها و ...) و اجزایی که در اثر زلزله ممکن است سقوط کنند را مشخص کنید.

۵- نقاط پرخطر را با علامت ضربدر قرمز رنگ (X) مشخص کنید. این نقاط عبارتند از مکان هر شیء سنگین یا برنده‌ای که امکان جا به جایی، افتادن یا پرت شدن دارد. مانند شیشه، بوفه، لوازم دکوری، ...

۶- نقاط امن برای پناه گرفتن را با علامت به علاوه سبز رنگ (+) مشخص کنید. مانند زیر میز محکم، سه گوش دیوار، کنار ستون، ...

توجه: شما باید نقاط خطر را با کارهایی که انجام می‌دهید برطرف کنید.

ب- در مورد سیل به ترتیب زیر عمل کنید:

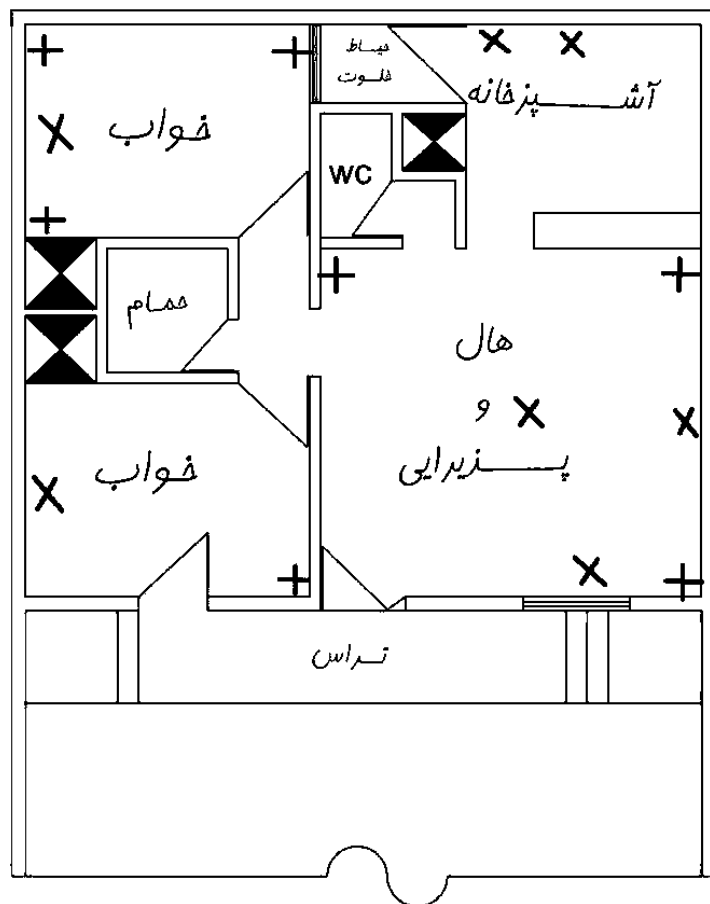
۱- محدوده منطقه یا محله زندگی خود را با خطوط ساده مشخص کنید.

۲- نقاط مهم منطقه یا محله زندگی‌تان (مانند مسجد، مدرسه، بزرگراه، پل و ...) را مشخص کنید.

۳- مسیر سیل احتمالی را با فلش قرمز رنگ نشان (→) دهید.

۴- نقاط امن را با دایره سبز رنگ (O) نشان دهید.

۵- مسیر فرار از خطر سیل را با فلش آبی رنگ (←) نشان دهید.



نمونه یک نقشه خطر

کار گروهی

از فراگیران بخواهید که در گروه‌های ۵ نفره، نقشه خطر کلاسی را که در آن قرار گرفته‌اند، رسم کنند.

۳- ارزیابی خطر سازه‌ای

منظور از اجزای سازه‌ای یک منزل، دیوارها، سقف‌ها و ستون‌های منزل است. لازم است که مقاومت این اجزای سازه‌ای توسط یک فرد متخصص در مقابل مخاطراتی که خانواده را تهدید می‌کند، بررسی شود. اگر این فرد متخصص بگوید که منزل به اندازه کافی در مقابل آن مخاطره (مثلاً سیل یا زلزله) مقاوم نیست، باید برای مقاوم‌سازی آن اقدام کرد.

باید به خانواده‌ها بگوییم:

بهتر است قبل از آنکه یک منزل را بخرید یا برای سکونت اجاره کنید، این موارد را از مشاور مسکن یا متخصصان مربوط پیرسید یا خودتان به آن‌ها دقت کنید:

۱- در مورد زلزله، آیا این منزل بر اساس استانداردهای اعلام شده (مثلاً آیین‌نامه ۲۸۰۰)، در مقابل زلزله مقاوم است؟

۲- در مورد سیل، آیا این خانه، در حریم رودخانه قرار گرفته است؟ معمولاً در هنگام وقوع سیل، سطح آب چقدر بالا می‌آید و این منزل در چه ارتفاعی از سطح زمین ساخته شده است؟

۳- در مورد سایر مخاطرات (مثلاً آتش‌سوزی، توفان و ...)، باید مقاومت خانه ارزیابی شود.

البته این موارد را بهتر است یک متخصص ارزیابی کند. عاقلانه‌تر آن است که از ابتدا خانه‌ای را بخرید یا اجاره کنید که در مقابل مخاطرات احتمالی مقاوم باشد چون مقاوم‌سازی سازه‌ای که در مقابل مخاطرات مقاوم نیست ممکن است برای شما هزینه زیادی داشته باشد.

فراموش نکنید که مهمترین علت تلفات در حوادثی مانند زلزله در ایران، مقاوم نبودن سازه‌هاست.

۴- ارزیابی خطر غیر سازه‌ای

هر چیزی غیر از سقف، دیوارها و ستونها در یک ساختمان اجزای غیر سازه‌ای آن ساختمان هستند. بنابراین در و پنجره و تأسیسات آب و برق و گاز و لوازم منزل و تابلوها و لوسترها و همه از اجزای غیر سازه‌ای هستند.

در بسیاری از مخاطرات (مانند زلزله)، این اجزای غیرسازه‌ای موجب مصدومیت و مرگ می‌شوند. بنابراین ارزیابی خطر آنها و مقاوم سازی آنها بسیار مهم است. اجزای غیر سازه‌ای معمولاً به دلایل زیر باعث مصدومیت یا مرگ می‌شوند:

- ۱- جا به جا شدن: مثلاً در هنگام زلزله، اجاق گاز به علت جا به جا شدن شدید، باعث جدا شدن یا پاره شدن شلینگ گاز می‌شود که می‌تواند موجب آتش‌سوزی یا انفجار شود.
- ۲- پرتاب شدن: مثلاً در هنگام وقوع زلزله، اشیائی که در طبقات بالای قفسه‌ها هستند، در اثر سقوط قفسه‌ها، ممکن است پرتاب شوند و به اعضای خانواده اصابت کنند و باعث مصدومیت یا مرگ شوند.
- ۳- شکستن: مثلاً در هنگام زلزله، شیشه‌های منزل ممکن است بشکنند و به افراد اصابت کند که بسیار خطرناک است.
- ۴- سد راه کردن: ممکن است وسایلی مانند یخچال یا فریزر که بلند و سنگین هستند، سقوط کنند و علاوه بر اینکه ممکن است بر روی افراد خانواده بیفتند، احتمال دارد که راه خروج اضطراری را سد کنند و باعث تلفات شوند.

بحث گروهی

این موضوع را بین فراگیران به بحث بگذارید:

برای کاهش خطر اجزای غیرسازه‌ای چه باید بکنیم؟

اقدامات غیرسازه‌ای بسیار کم هزینه و یا بدون هزینه است ولی در عین حال می‌تواند به نحو مؤثری تلفات و خسارات بلایا را کاهش دهد.

برای اینکه خطر اجزای غیر سازه‌ای را کاهش دهیم باید کارهای زیر را انجام دهیم:

- ۱- حذف کردن عامل خطر: مثلاً اگر یک وسیلهٔ تزئینی و دکوری ضرورتی ندارد و ممکن است ایجاد خطر کند، بهتر است از خریدن آن صرفنظر کنیم یا آن را حذف کنیم.
- ۲- جا به جا کردن عامل خطر: مثلاً جا به جا کردن تختخواب از کنار پنجره، یا انتقال ظروف سنگین و شکستنی از طبقات بالای کابینت به طبقه پایین آن و یا برداشتن گلدان از جایی که احتمال پرت شدن دارد.
- ۳- محکم کردن عامل خطر در جای خود: مثلاً محکم کردن بوفهٔ دکوری، یخچال، فریزر، اجاق گاز، آبگرمکن و وسایلی از این قبیل با تسمه و بست در جای خود. همچنین قفل کردن درب کابینت‌ها یا لمینیت کردن شیشهٔ پنجره‌ها برای جلوگیری از پرت شدن قطعات آنها و کارهایی از این قبیل.
- ۴- تغییر شکل عامل خطر: مثلاً تغییر شکل چارچوب درها به گونه‌ای که عوض اینکه از داخل باز شوند، از بیرون باز شوند. در ساختمانهایی که احتمال تجمعات افراد در آنها وجود دارد (مانند مدارس، سالن‌های سینما و آمفی تئاترها، مساجد و ...)، هنگام فرار در اثر حوادثی مانند آتش‌سوزی، گاهی باز نشدن در به دلیل اینکه از داخل باز می‌شود و افراد پشت آن تجمع می‌کنند و فشار می‌آورند، باعث مرگ بسیاری می‌شود.
- ۵- نصب سامانه‌های هشدار اولیه: مانند نصب هشداردهنده‌های دود آتش در منازل که باعث می‌شود افراد زود از وقوع حادثه مطلع شوند و عکس‌العمل مناسب را نشان دهند.
- ۶- تعمیر کردن: مانند تعمیر و ترمیم سیم‌کشی برق و لوله‌های گاز و از این قبیل.

۵- تهیه کیف شرایط اضطراری

هر خانواده، باید یک کیف اضطراری در خانه، محل کار و صندوق عقب خودرو خود داشته باشد. کیفی را انتخاب کنید که ضد آب باشد (حتی می‌توانید از یک کیسه نایلونی محکم استفاده کنید) تا در صورت وقوع سیل، محتویات داخل آن خیس نشود.

حداقل وسایل یک کیف شرایط اضطراری	
۱	جعبه کمک‌های اولیه
۲	پول
۳	مدارک مهم (شناسنامه، اسناد زمین،...)
۴	مواد غذایی خشک / کنسرو
۵	کنسرو بازکن
۶	وسایلی مانند چاقو، طناب، سوت و...
۷	آب
۸	رادیو با باتری اضافه
۹	چراغ قوه با باتری اضافه
۱۰	وسایل ویژه نوزادان/سالمنان/بیماران
۱۱	وسایل ویژه بانوان (نوار بهداشتی، قرص ضد بارداری)
۱۲	کفش محکم
۱۳	لباس (گرم، زیر، ...)
۱۴	آنچه که برای فرد عزیز است

۶- برنامه ارتباطی خانواده در شرایط اضطراری

هر خانواده باید برای شرایط اضطراری و بلایا یک برنامه ارتباطی داشته باشد و آن را تمرین کند. موارد زیر باید در برنامه ارتباطی خانواده در نظر داشت:

۱- همه اعضای خانواده باید شماره تلفن یکی از آشنایان یا بستگان را در نقاط دیگر شهر یا شهرهای دیگر از حفظ بدانند تا در مواقعی که ارتباطات در منطقه آنان بر اثر حوادث و بلایای احتمالی مختل می‌شود، بتوانند از این طریق از احوال همدیگر مطلع شوند.

۲- همه اعضای خانواده، از قبل باید محلی را تعیین کنند تا در صورت وقوع حوادث و بلایا، اگر منزلشان

تخریب شد و افراد در آن هنگام، در جاهای مختلف (مثلاً محل کار، مدرسه و) بودند، بتوانند در آنجا دوباره دور هم جمع شوند و همدیگر را پیدا کنند. این مکان مثلاً می‌تواند میدان محله یا مکان شناخته شده دیگری باشد.

۳- اعضای خانواده می‌توانند مکانی را تعیین کنند که برای یکدیگر پیغام بگذارند. مثلاً می‌توانند درختی را معلوم کنند که پیغام‌های خود را بنویسند و به آن وصل کنند تا از حال هم باخبر شوند.

۷- برنامه تخلیه منزل در شرایط اضطراری

هر خانواده باید برنامه‌ای برای تخلیه اضطراری منزل داشته باشد. این برنامه باید هر چند وقت یک بار توسط اعضای خانواده تمرین شود.

تخلیه منزل در شرایط زیر صورت می‌گیرد:

- ۱- بعد از وقوع زلزله، پس از اینکه مطمئن شدیم که لرزش‌های آن از بین رفته است. در هنگام وقوع زلزله، فقط باید در محل‌های امنی که از قبل در منزل مشخص شده است، پناه گرفت. فقط در صورتی می‌توان در هنگام زلزله فرار کرد که منزل یک طبقه باشد و مطمئن باشیم که بلافاصله وارد حیاط می‌شویم.
- ۲- قبل از وقوع زلزله در صورتی که مسئولین از طریق رسانه‌ها هشدار داده باشند و از مردم بخواهند که منزلشان را تخلیه کنند.
- ۳- قبل از وقوع سیل یا توفان در صورتی که مسئولین از طریق رسانه‌ها از مردم بخواهند که منزلشان را تخلیه کنند.

باید به خانواده‌ها بگوییم:

- در برنامه تخلیه اضطراری منزل باید به موارد زیر توجه کنید:
- از قبل محلی را برای جمع شدن اعضای خانواده، مشخص کنید. در مورد سیل باید این محل، مکان مرتفعی باشد.
 - خونسردی و آرامش خود را حفظ کنید.
 - قبل از خارج شدن از منزل، کیف اضطراری را بردارید.
 - به افراد آسیب‌پذیر خانواده کمک کنید.
 - شیر گاز را ببندید.
 - قبل از ترک محل سکونت بهتر است درها و پنجره‌ها را ببندید، وسایل برقی را از برق بکشید اما فریزر و یخچال را از برق نکشید مگر آنکه خطر سیل وجود داشته باشد.

۸- برنامه کمک به اعضای آسیب‌پذیر خانواده

اعضای آسیب‌پذیر 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 به خانواده‌ها بگوییم:

باید برنامه‌ریزی شود تا به این افراد به شیوه‌های زیر کمک کرد:

- به ازای هر فرد آسیب‌پذیر، 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 بیماران - را تأمین کنید.
- افراد بستری را از مجاورت عوامل غیرسازهای خطرناک (مثلاً کمد های سنگین یا شیشه‌ای) جا به جا کنید.

۹- تمرین آمادگی در برابر بلایا (مانور)

برای آنکه مطمئن شویم همه اعضای خانواده آموزش‌های مربوط به آمادگی در برابر بلایا را خوب یاد گرفته‌اند، باید این آموزش‌ها را در طول سال تمرین کنیم. بهتر است هر شش ماه یک بار این تمرین‌ها را انجام بدهیم.

باید به خانواده‌ها بگوییم:

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 مکان‌های 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 در باره اشکالات آن بحث و گفتگو کنید.

۱۰- آشنایی با هشدارهای اولیه

یک سیستم هشدار اولیه خوب و موفق شامل ۴ جزء زیر است:

- ۱- دانش مردم
 - ۲- پیش بینی مناسب
 - ۳- انتقال به موقع پیام هشدار
 - ۴- عکس العمل مناسب مردم
- پس دقت کنیم، اگر بخواهیم سیستم هشدار سیل موفق داشته باشیم، باید آموزش به مردم را در اولویت قرار دهیم تا مردم از قبل دانش کافی داشته باشند و بتوانند در زمان خطر عکس العمل مناسب نشان دهند.



باید به خانواده‌ها بگوییم:

مخاطراتی مانند سیل، توفان، آتش‌سوزی جنگل و از این قبیل به گونه‌ای هستند که به وسیله سیستم‌های هشدار اولیه (مانند سامانه‌های هواشناسی) یا قابل پیش‌بینی هستند یا زود از وقوع آنها مطلع می‌شویم و می‌توانیم خود و خانواده خود را نجات دهیم. باید با انواع هشدارهای اولیه آشنا باشیم و به توصیه‌های مربوط به آنها عمل کنیم.

مرحله	عنوان	اقدام لازم
زرد	مثال: "اطلاعیه" سازمان هواشناسی	گوش به زنگ باشید.
نارنجی	مثال: "اخطار" سازمان هواشناسی	۱- گوش به زنگ باشید. ۲- آماده تخلیه منزل باشید.
قرمز	مثال: تصمیم ستاد مدیریت بحران منطقه یا محله برای تخلیه	پس از اعلام مسئولین و با هماهنگی آنان، منزل را تخلیه کنید و به مناطق امن پناه ببرید.

۱۱- اطفای حریق

آتش سوزی یکی از مخاطرات شایع است. بنابراین خانواده‌ها باید با نحوه مواجهه با این مخاطره آشنا باشند.

باید به خانواده‌ها بگوییم:

- هر زمانی که علامت هشدار آتش در ساختمان شما به صدا در آمد از طریق نزدیکترین درب خروجی ساختمان را ترک نمایید.
 - در صورتی که متوجه آتش سوزی شدید، آژیر آتش را به صدا در آورید.
 - با ۱۲۵ تماس بگیرید.
 - اگر آتش کوچک است، سعی کنید با کپسول اطفای حریق آن را خاموش کنید.
 - هرگز اجازه ندهید که آتش بین شما و درب خروجی قرار گیرد.
 - اگر آتش به تجهیزات الکتریکی توسعه یافت، آنها را از برق بکشید.
 - اگر قادر به خاموش کردن آتش نیستید، سریع از درب اضطراری خارج شوید (و در صورت وجود نگهبانان، او را مطلع کنید).
 - قبل از باز کردن درب های بسته، آن را با پشت دستتان لمس کنید. اگر سرد بود با احتیاط خارج شوید.
 - اگر اتاق را دود گرفته است، خود را خم کرده و خارج شوید.
 - اگر می‌توانید آتش سوزی را حداقل امکان با بستن درب‌ها و پنجره‌ها محدود کنید ولی درب‌ها را قفل نکنید.
 - هرگز از آسانسور طی آتش سوزی استفاده ننمایید.
 - از پله‌ها برای تخلیه استفاده کنید. طبقات فوقانی ساختمان را به عنوان آخرین پناهگاه استفاده کنید.
 - در زمان تخلیه کفش‌های پاشنه بلند نپوشید.
 - در زمان تخلیه از بردن بطری آب و سایر مایعات خودداری کنید، زیر خطر ریختن و لیز کردن مسیر و زمین خوردن وجود دارد.
 - بدون اجازه مسئولان ایمنی به ساختمان برنگردید.
 - برای ورود دوباره به ساختمان منتظر دستور مسئولان ایمنی باشید.
 - برای اطفای آتش‌های کوچک و نبود تهدید جدی، برای استفاده از کپسول‌های آتش‌نشانی مراحل زیر را انجام دهید:
- ۱- ضامن موجود در دسته کپسول را بکشید.
 - ۲- آن را به طرف قاعده آتش نشانه روید.
 - ۳- دسته کپسول را فشار دهید.
 - ۴- با فاصله حدود ۳ متر از آتش ایستاده و شیلنگ را به صورت جارویی حرکت دهید (دقت کنید که قاعده آتش را مورد هدف قرار دهید)



۱۲- کمک‌های اولیه پزشکی

در هر خانواده باید حداقل یک نفر آموزش کمک‌های اولیه را دیده باشد. این آموزش باید به طور سالانه تکرار شود. البته توصیه می‌شود تک تک اعضای بالای ۶ سال خانواده این آموزش‌ها را دریافت کنند.

۱۳- برنامه مدیریت بلایا در سطح محله

بعضی سازمان‌ها مانند جمعیت هلال احمر یا شهرداری ممکن است برنامه‌ای برای مدیریت بلایا در محلات مختلف شهرها یا روستاها داشته باشند. مثلاً برنامه‌های مانند آموزش جستجو و نجات، کمک‌های اولیه، شناسایی نقاط پرخطر، نصب کانکس‌های ذخیره لوازم شرایط اضطراری، تمرین و مانور و غیره. توصیه می‌شود تمام اعضای خانواده به صورت فعال در این برنامه‌ها شرکت کنند. مشارکت در این برنامه‌ها موجب افزایش آمادگی خانواده می‌شود.

آشنایی با فرم ارزیابی آمادگی خانوار

بر اساس آنچه شرح داده شد، آمادگی خانواده را با فرم زیر ارزیابی می‌کنیم.

ردیف	سوال	راهنما	بله	خیر
۱	آیا طی یکسال گذشته در خانواده شما جلسه برنامه ریزی برای مقابله با بلایا انجام شده است؟	منظور از بلایا مانند زلزله، سیل، آتش سوزی و غیره می باشد. جلسه خانوار عبارت است از جلسه ای که تمام اعضا خانواده شامل والدین، فرزندان، پدر و مادر بزرگ و ... دور هم جمع شده و در مورد مقابله با بلایا با هم صحبت نمایند.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲	آیا خانواده شما نقشه خطر بلایای مهم را رسم کرده است؟	نقشه خطر عبارت است نقشه ای که محل های امن و یا پرخطر منزل و یا محله سکونت شما را در صورت وقوع بلایایی مانند زلزله یا سیل مشخص می کند.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۳	آیا مقاومت ساختمان منزل شما در برابر زلزله طی یکسال گذشته توسط یک فرد متخصص ارزیابی شده است؟ (ارزیابی خطر سازه ای)	منظور از فرد متخصص، فردی است که حداقل دارای مدرک مهندسی ساختمان و دارای اطلاعات کافی در خصوص مقاومت ساختمان در برابر بلایا باشد (ساختمان یا سازه عبارت است از دیوارها، سقف و ستون)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۴	آیا طی یکسال گذشته اقدامی را برای مقاوم سازی ساختمان منزلتان برای زلزله انجام داده اید؟	مقاوم سازی ساختمان شامل اقداماتی است که توسط حضور فرد متخصص و با استفاده از روش های فنی برای افزایش ایمنی سازه ای انجام می شود.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۵	آیا طی یکسال گذشته آسیب پذیری عوامل غیرسازه ای محل سکونت خود را برای زلزله ارزیابی کرده اید؟ (ارزیابی خطر غیر سازه ای)	عوامل غیرسازه ای عبارتند از تاسیسات (آب، برق و گاز)، لوازم منزل و دکوری، شیشه ها و غیره (این ارزیابی می تواند توسط خانوار انجام شود. البته بهتر است که از یک فرد متخصص کمک گرفته شود.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۶	آیا طی یکسال گذشته اقدامی را برای کاهش آسیب پذیری عوامل غیرسازه ای منزل خود انجام داده اید؟	عبارت است از اقداماتی که عوامل غیرسازه ای منزل شما را در برابر پرت شدن، شکستن و آسیب دیدن حفظ می کند. این اقدامات عبارتند از جابجا کردن، حذف کردن و یا فیکس و ثابت کردن عوامل غیرسازه ای	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۷	آیا در خانواده شما کیف شرایط اضطراری و بلایا وجود دارد؟	کیف اضطراری کیفی است که در زمان وقوع مخاطره و در هنگام تخلیه منزل در دسترس بوده و توسط اعضا خانواده برداشته می شود. محتویات آن عبارت است از جعبه کمک های اولیه پول مدارک مهم (شناسنامه، اسناد زمین، ...) مواد غذایی خشک / کنسرو چراغ قوه با باتری اضافه رادیو با باتری اضافه و ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۸	آیا خانواده شما برای شرایط اضطراری و بلایا دارای برنامه ارتباطی است؟	برنامه ارتباطی برنامه ای است که اعضا خانواده باید قبل از مخاطره به آن فکر کنند. به عنوان مثال باید محلی را برای ملاقات اعضای خانواده بعد از حادثه تعیین کنند، و همچنین آدرس و تلفن یکی از اقوام در شهر یا روستای دیگری را برای مشخص کنند.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۹	آیا خانواده شما برای شرایط اضطراری و بلایا برنامه تخلیه دارد؟	منظور از برنامه تخلیه، برنامه ای است که خانواده از قبل از وقوع مخاطره مسیرهای امن خروج در شرایط اضطرار را تعیین کنند و در زمان وقوع حادثه از آن مسیر استفاده نمایند.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۰	آیا در خانواده شما برای کمک به گروه های آسیب پذیر در شرایط اضطراری و بلایا برنامه خاصی وجود دارد؟	منظور از گروه های آسیب پذیر زنان، کودکان، سالمندان و بیماران و ... می باشد. در هر خانواده باید فرد یا افرادی تعیین شوند تا در زمان وقوع مخاطره مسئولیت مراقبت (خروج اضطراری، توجه به لوازم و ملزومات آنها و ...) این افراد را به عهده بگیرد.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۱	آیا اعضای خانواده شما با هشدارهای اولیه مخاطرات مهم منطقه مانند سیل، طوفان و غیره آشنا هستند؟	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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۲	آیا وسایل اطفای حریق آماده در منزل شما وجود دارد؟	منظور از آماده، وجود حداقل یک کپسول آتش نشانی شارژ شده است که اعضای خانواده روش استفاده از آن را می دانند.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۳	آیا حداقل یکی از اعضای خانوار شما طی یکسال گذشته برای کمک های اولیه پزشکی آموزش دیده است؟	کمک های اولیه عبارت است از آموزش نحوه احیاء کنترل خونریزی، بازکردن راه های هوایی و حمل مصدومین و ... چنانچه از آموزش بیش از یک سال گذشته باشد، امتیاز صفر منظور خواهد شد.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۴	آیا خانواده شما در برنامه های مدیریت بلایا در محله خود شرکت دارد؟	منظور این است که در صورت وجود گروه هایی در محله که در خصوص مقابله با حوادث و بلایا فعالیت دارند (مانند شهرداری ها، مساجد و ...) آنها را شناخته و در برنامه آنها مشارکت فعال نمایند.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۵	آیا طی یکسال گذشته، خانواده شما تمرین شرایط اضطراری و بلایا (تمرین آمادگی) را انجام داده است؟	منظور از تمرین، شبیه سازی وقوع یک مخاطره است که خانواده باید در آن اقدامات مناسب بر اساس آموزش ها انجام دهد. این اقدامات عبارتند از: پناه گیری در محل امن، تخلیه اضطراری، کمک به افراد آسیب پذیر و ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
جمع امتیاز (هر پاسخ بلی، امتیاز "۱" و هر پاسخ خیر، امتیاز "صفر")				

تمرین

آمادگی خانواده شما چقدر است؟

ویژه تسهیل‌گران شعب

ایفای نقش

✓ بعد از آموزش هر یک از موضوعات، بر اساس آنچه در کتابچه آموزشی و راهنمای خانواده آماده در مخاطرات (ویژه داوطلبان خادم) آمده است، آموزش‌های سرپایی را شبیه‌سازی کنید. از یکی از داوطلبان خادم بخواهید که نقش سرپرست خانواده را بازی کند. دو داوطلب دیگر نقش مراجعه‌کنندگان به درب منزل را ایفا کنند. بعد از ایفای نقش، از سایر فراگیران بخواهید تا نقاط قوت و ضعف کار را بیان کنند. بعد از آنان پرسید برای رفع نقاط ضعف، چه باید کرد؟

✓ برای موضوعات مختلف، از افراد متفاوت استفاده کنید تا همه فراگیران به ایفای نقش پردازند و به نقاط ضعف و قوت خود پی ببرند.

✓ به عنوان تسهیل‌گر، کمک کنید تا دانش و همچنین مهارت‌های ارتباطی فراگیران، ارتقا یابد.

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Disaster Preparedness and Response: Complete Course. Facilitator guide, first edition. Atlanta (GA): CDC; 2014.
2. Ardalan A. Institutional Approach in Developing Health Emergency Preparedness: the Case of I.R.Iran. 7th International Congress on Health in Emergencies and Disasters. Tehran. 6-8 Jan 2016.
3. Citizen Corps. Methodological considerations and key findings in preparedness research. Citizen Preparedness Review. 2005;1:12.
4. Najafi M ,Ardalan A, Akbarisari A, Noorbala A A, Jabbari H. Demographic Determinants of Disaster Preparedness Behaviors Amongst Tehran Inhabitants, Iran. PLOS Currents Disasters. 2015.
5. Ajzen I. Behavioral Interventions based on the Theory of Planned Behavior: A Brief Description of the Theory of Planned Behavior. 2002.
6. United Nations International Strategy for Disaster Reduction (UNISDR). Terminology on disaster risk reduction. [10/13/2016]; Available from: <http://www.unisdr.org/we/inform/terminology>.
۷. معاونت آموزش، پژوهش و فناوری جمعیت هلال احمر. پایگاه اینترنتی خانواده آماده در مخاطرات (خادم). ۱۳۹۵. قابل دسترس در: <http://khadem.ir>
۸. اردلان، علی و همکاران. راهنمای برنامه آموزش آمادگی خانوار برای بلایا. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. ۱۳۹۲.
۹. پروژه مشترک جمعیت هلال احمر ایران و IFRC در زمینه کاهش خطرپذیری در مناطق شهری و انتخاب شهر تهران به عنوان یکی از شهرهای اجرای پایلوت طرح در خصوص آموزش همگانی. ۱۳۹۳.
۱۰. نجفی، مهدی. باورهای عمومی در باره رفتارهای حافظ سلامت در بلایا در شهر تهران. پایان نامه دکتری تخصصی سلامت در بلایا. دانشگاه علوم پزشکی تهران. دانشکده بهداشت. ۱۳۹۵.

Household Hazard Preparedness (HHP)

Facilitators' Guide

2016

Mehdi Najafi, MD, MPH, PhD