

سفیر نجات ۱۲

ویژه نامه هفته هلال احمر

اردیبهشت ماه ۱۳۹۹



نجات یک نفر گاهی
نجات کل آدم‌هاست...

۱۹ اردیبهشت | 8 MAY 2020
روز جهانی صلیب سرخ | World Red Cross and
وهلال احمر | Red Crescent Day

تقدیر از حافظان سلامت



www.rcs.ir

گاهنامه الکترونیکی معاونت آموزش و پژوهش جمعیت هلال احمر خراسان رضوی

شناسنامه:

گاهنامه الکترونیکی معاونت آموزش و پژوهش جمعیت هلال احمر خراسان رضوی
شماره ۱۲ - اردیبهشت ماه یک هزار و سیصد و نود و نه - ویژه نامه هفته هلال احمر
مدیر مسئول: سید مجتبی احمدی (مدیر عامل جمعیت هلال احمر خراسان رضوی)
سر دبیر: مریم یوسفی (معاون آموزش و پژوهش جمعیت هلال احمر خراسان رضوی)
مدیر اجرایی: حسن یوکار (رئیس اداره آموزش و پژوهش)
هیات تحریریه: مریم یوسفی، ناهید احمدی زاده، آصفه اردکانی، رضا شیر آبادی، حمید
خدادادکان، محمدصادق نوکلی نائی
صفحه آرایی و طراحی: مهدی رفیعی
همکاران این شماره: حجت الاسلام والمسلمین اسدی، محمد حسن رحیمی، ابوالقاسم
سندری، آصفه اردکانی



جمعیت هلال احمر
استان خراسان رضوی
معاونت آموزش پژوهش

سخن سردبیر



انسان ها همیشه در امنیت و آسایش و آرامش نیستند
و گاه حوادث طبیعی و غیر طبیعی این آرامش را بر هم می زند.
در این زمان ندای یاری طلبی حادثه دیدگان به گوش می رسد
و انسانهای آموزش دیده ،
صبور و نیکوکار
به کمک آنها می شتابند
و درد هایشان را تسکین می بخشند.
و بدون چشم داشت مادی به یاری محرومان می شتابد و از ایشان دلجویی می کند.
روز جهانی صلیب سرخ و هفته هلال احمر گرامی باد.

گاهنامه سفیر نجات آماده دریافت نظرات ، انتقادات، پیشنهادات، مقالات و نوشته های علمی تمامی عزیزان
می باشد. علاقمندان می توانند مطالب خود را به آدرس مشهد مقدس، بلوار سجاد، بزرگمهر شمالی ۱،
معاونت آموزش و پژوهش جمعیت هلال احمر خراسان رضوی ارسال نمایند.

باسمه تعالی

وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ وَسَعَىٰ لَهَا سَعْيَهَا وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَٰئِكَ كَانَ سَعْيُهُمْ مَشْكُورًا
- اسراء/۱۹ -

فرا رسیدن هفته بزرگداشت هلال احمر را به تمامی فعالان عرصه خدمت و تلاش مؤمنانه تبریک و تهنیت عرض می نمایم.

جمعیت هلال احمر با ظرفیتهای انسانی و معنوی، یکی از مصادیق آیه کریمه فوق است که دستان انسانهای تلاشگر و مؤمن برای رضای حق تعالی و خدمت خالصانه به خلق خداوند در همه عرصه های خدمت و تأمین نیازهای جامعه در حال فعالیت هستند و خدای تعالی این سعی و تلاش را مورد سپاس و تشکر قرار داده است. وجدان و فطرت پاک بشری همواره و بدور از هرگونه هیاهوی دنیایی، روح خدمت و امداد و دستگیری از نیازمندان را ستوده و صاحبان خدمت را تمجید می نماید.

هفته هلال احمر امسال مصادف با مناسبتهای ویژه ای است که این خدمت بی منت را برجسته تر نموده و جایگاه این مجموعه مردمی را متمایز تر کرده است.

بیماری کوئید ۱۹ که از ماه ها پیش در کشور اسلامی ما و تمام جهان فراگیر شده زمینه خدمت جدیدی فراتر از شرح وظایف حاکمیتی را برای هلال احمر بوجود آورده که در جای جای این میهن عزیز، جوانان و اعضای هلال احمر حماسه ها آفریده و انواع خدمت از نوع تهیه و تولید و توزیع اقلام بهداشتی و خدمت به بیماران و غیره را به نمایش گذاشتند.

نیز تقارن این هفته با ماه مبارک رمضان و میلاد امام حسن مجتبی علیه السلام باعث شد تا در جهت تحقق فرمایش رهبری معظم انقلاب اسلامی در تشکیل قرارگاه مواسات و همدلی مؤمنانه و کمک به نیازمندان حرکت نو و انسان دوستانه با حضور خیران و نیکوکاران شکل بگیرد که همه اینها برگرفته از شعارها و اصول انسان دوستانه جمعیت هلال احمر است که بدست جوانان، امدادگران و داوطلبان این نهاد عملیاتی می شود.

انشاء الله خدای تعالی در این ماه مبارک رمضان به دعای میهمانان خان گسترده اش، این بلای عمومی را از سر مؤمنین بلکه بشریت دفع نموده و سلامت و آرامش را در زیر چتر بندگیش به همگان عطا فرماید.

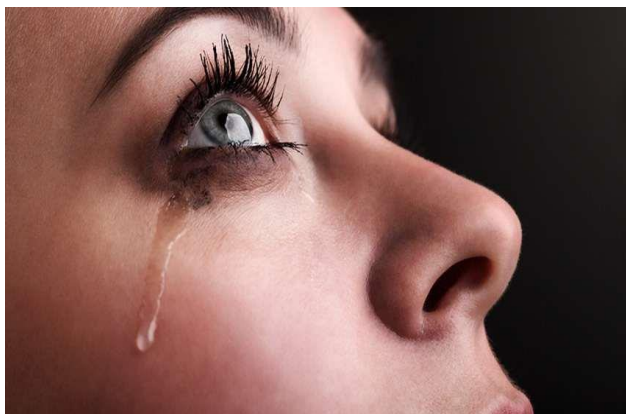
اسدالله اسدی

مسئول دفتر نمایندگی ولی فقیه در جمعیت هلال احمر خراسان رضوی

آشنایی با اختلال سوگ به بهانه شیوع بیماری کرونا

تدوین و نگارش: محمدحسن رحیمی اردیبهشت ۱۳۹۹

کارشناس ارشد روانشناسی



در هنگام بروز بلایای طبیعی چون زمین لرزه، سیل، آتش سوزی و...، خسارت‌های فیزیکی ملموس‌ترین پیامد این نوع از حوادث است. بسیاری از مسئولان و شهروندان هم تنها به امداد رسانی برای خارج کردن مصدومین از زیر آوار یا ساخت و ساز توجه می‌کنند و تا چند ماه پس از وقوع حادثه مشارکت گروه‌های دولتی و غیردولتی برای بازسازی و اسکان زلزله‌زدگان به اتمام می‌رسد. ولی آنچه که ممکن است کمتر به آن توجه شود، ضرورت مداخلات تخصصی در بدو حادثه و بازسازی روانی آسیب‌دیدگان در طی زمان است. مداخله در بحران به صورت کوتاه مدت و بلند مدت می‌تواند از بروز مشکلات بعدی جلوگیری کند و به بازگشتن به شرایط عادی زندگی کمک کند. یکی از شایع‌ترین اختلالاتی که بازماندگان بعد از بروز بلایای طبیعی مانند زلزله شدید با آن مواجه می‌شوند، اختلال سوگ است.

علائم اختلال سوگ

محتوای افکار در اختلال سوگ بیشتر بر شخص از دست‌رفته و پیوستن به او متمرکز است اما فرد افسرده بیشتر درگیر افکار منفی نسبت به خود است، خود را موجودی بی ارزش می‌داند که سزاوار زندگی نیست و از آنجا که انگیزه و توانایی تغییر شرایط روانی ناشی از افسردگی را ندارد، ممکن است افکار خودکشی داشته باشد. افسرده‌ها به‌طور مداوم در سرتاسر روز احساس غمگینی و دل‌تنگی دارند ولی در سوگ زمانی که به یاد متوفی می‌افتند علایم افزایش پیدا می‌کند و ممکن است در ساعاتی از روز خوب باشند. ۱۰ تا ۲۵ درصد افراد سوگوار ممکن است دچار افسردگی‌های شدید شوند که درمان این افراد الزامی است.

اختلال سوگ در دسته اختلالات افسردگی قرار می‌گیرد. فردی که به تازگی سوگوار شده است حالات و افکاری شامل بی‌قراری، احساس پوچی و ملال، خشم و نفرت ناشی از فقدان، بی‌خوابی، کاهش میل جنسی، کاهش وزن، اختلال در توجه و حافظه، از دست دادن میل به زندگی، نشخوار فکری و اشتغال ذهنی شدید نسبت به فرد متوفی، نپذیرفتن مرگ او، درد روانی شدید، بی‌حسی و کرختی، مقصر دانستن خود در مرگ او، دوری از عواملی که او را به یاد عزیز از دست‌رفته می‌اندازد، تمایل به مرگ برای پیوستن به عزیز از دست‌رفته، بی‌اعتمادی به دیگران، احساس تنهایی، سردرگمی در مورد هویت شخصی و بی‌علاقگی به آینده را تجربه می‌کند.

علاوه بر نشانه‌های یاد شده، احتمال بروز توهم‌های دیداری و شنیداری مانند شنیدن صدای فرد از دست‌رفته یا تصور دیدن او، علائم جسمانی مانند دردهای قلبی و گوارشی و همچنین افزایش مصرف سیگار و مشروبات الکلی نیز در بین این بیماران وجود دارد.

برخی از نشانگان اختلال سوگ با افسردگی اساسی مشترک است از جمله نشانه‌های غم عمیق، گریه‌های پی‌درپی و افکار خودکشی اما از لحاظ زمان شکل‌گیری، عوامل آشکارکننده و محتوای افکار متمایزند. در اختلال سوگ عزت‌نفس دست‌نخورده می‌ماند اما در افسردگی اساسی خودپنداره منفی متداول است.



مراحل اختلال سوگ

شوگ و انکار: به طور طبیعی نخستین واکنش هر فرد نسبت به از دست دادن فرد مورد علاقه، انکار است. مدتی طول می کشد تا فقدان را بپذیرد.

خشم: بعد از پذیرش واقعیت بروز هیجانات شدید و خشم همراه با شکایت از خود و دیگران و حتی نظام هستی است. افسردگی: با فروکش کردن هیجانات فرد وارد فاز افسردگی می شود. در این مرحله احساس پوچی و از دست رفتن معنای زندگی، بی حوصلگی و کندی روانی و مشغولیت ذهنی با خاطرات مثبت و منفی که با فرد از دست رفته را تجربه می کند.

پذیرش: در صورتی که فرد دست به اقدامات سازنده بزند و درمان صورت گیرد، بتدریج بعد از گذشت چند ماه تا نهایتاً یک سال علائم دوره افسردگی از بین می رود و فرد به زندگی عادی بازمی گردد.

ولی اگر مدت زمان این علائم بیشتر از یکسال پایدار باشد و فرد نتواند این مراحل را به درستی پشت سر بگذارد، ممکن است سال ها با این احساسات درگیر باشد و علائم سوگواری طبیعی به اختلال سوگ پایدار و پیچیده یا افسردگی اساسی تبدیل شود. اگر سوگ به صورت حل نشده باقی بماند و تسکین و درمانی برای فرد داغدیده صورت نگیرد، ممکن است هرگز درمان نشود.

پیشگیری از بروز اختلال سوگ

برای هر کسی تجربه سوگ با غم و اندوه همراه است. ناراحتی در مقابل مرگ و ترک عزیزان فرآیند بهنجار و طبیعی است که اگر از حد طبیعی خارج شود، سبب اختلال می شود. با رعایت نکات زیر می توان از میزان اندوه کاست و از ابتلا به اختلال سوگ پایدار و پیچیده و دیگر اختلالات ناشی از فقدان پیشگیری کرد:

عزاداری کردن: شرکت در مراسم خاکسپاری و عزاداری ضمن تخلیه هیجانی، از تنها ماندن فرد داغدیده جلوگیری می کند و باعث آرامش درونی او می شود.

صحبت کردن با نزدیکان: سرکوب کردن هیجانات، یکی از مهم ترین ریشه های مشکلات روانی پس از سوگ است. افرادی که در بیان احساساتشان ناتوان هستند، بیشتر در معرض بیماری روانی پس از سوگ قرار می گیرند.

فاصله گرفتن از موقعیتهای تنش زا: بی توجهی یا دلسوزی نامتناسب و درک نکردن شرایط فرد سوگوار توسط اطرافیان باعث ایجاد تنش برای فرد سوگوار می شود.

کنترل افکار منفی: برای خودداری از تداوم حس گناه و سرزنش خود و کنترل افکار منفی می توان از کمک متخصص مشاوره بهره برد.

تجربه موقعیتهایی با لذت های کوچک: یادآوری و پذیرش اینکه زندگی ادامه دارد و با آزار خود و دریغ کردن شادی های زندگی هیچ چیز تغییر نمی کند. دیدار دوستان و شرکت در مهمانی های خانوادگی، سفر، تغذیه و خواب خوب و رابطه جنسی، همگی می تواند به گذار از مرحله افسردگی به پذیرش، یاری رسان باشند.

بازگشتن به زندگی روزمره: از سرگرفتن شغل و تحصیل و فعالیت های سازنده، پس از دوره سوگواری. مانع غرق شدن در افکار ویرانگر می شوند. فعالیت های مکمل دیگری مانند شرکت در برنامه های خیریه، می تواند در ایجاد احساس مثبت نسبت به خود و دنیا و بازگشت به زندگی عادی یاری رسان باشد.

کمک گرفتن از مشاور: پیش از آنکه سوگ تبدیل به بیماری شود، مشاوره با روانشناس و استفاده از راهنمایی های او می تواند در تسریع روند درمان موثر باشد. به کارگیری اصول و فنون مشاوره به افراد مصیبت دیده، می تواند به رفع ناراحتی و غم در یک چارچوب زمانی معقول و سازگاری فرد با محیط و برگشت به زندگی طبیعی و عادی گردد.



شرکت در جلسات گروهی: تشکیل NGO برای حمایت از بازماندگان در حوادث طبیعی مثل زلزله و تشکیل جلسات گروه درمانی برای به اشتراک گذاری تجربیات و ایجاد حس همدردی بین افراد می تواند در بهبود وضعیت روانی افراد موثر باشد.

اما لازم است گریزی به قصه تلخ این روزهای خانواده های ۷۸۳ نفری که به دلیل ابتلا به کرونا، این سوغات مرگ آور، درکشورجان خود را از دست دادند و در سکوت و بی کسی به خواب ابدی رفتند و فرصت سوگواری و رخت عزا به تن کردن و مراسم هفت و چهلم گرفتن را از خانواده هایشان گرفتند اشاره نمایم.



در این روزهای کرونایی دیگر نه از حجله و بئر تسلیت برای خانواده جانباختگان خبری است و نه از رفت‌وآمدهای دوست و آشنا برای همدردی و تسلی خاطر دادن به آنها. عزاداران مانده‌اند و غم و حسرتی که نمی‌دانند با آن چه کنند مثل امیریان که پدر پیرش را به دلیل کرونا از دست داده؛ پدری که بزرگ و معتمد و مورد احترام فامیل و اهالی محله بود و پسر دلش می‌خواست برای او مراسم سوگواری درست و حسابی برپا کند؛ اما نشد که نشد. کرونا این فرصت را از او و باقی اعضای خانواده‌اش گرفت: «پدر سه روز در آی‌سی‌یو بیمارستان «غرضی» بستری بود. بعد گفتند بهتر شده و او را به بخش آوردند.» اما فردای همان روز خبر رسید که پدر ۸۰ ساله فوت کرده. جنازه را به «باغ رضوان» بردند و پس از شست‌وشو و کاور کردن، به گورستان «خمینی‌شهر» منتقل کردند: «به دوست و آشنا پیام دادیم و خبر مرگ را رساندیم، اما به دلیل شرایط نتوانستیم مراسم بگیریم. روز خاکسپاری تنها من بودم و برادرم و تعدادی از آشناها. حتی آن آشناهایی هم که بودند از ما واهمه داشتند. فاصله می‌گرفتند و مدام می‌پرسیدند شما خودتان مشکلی ندارید؟ انگار که فراری بودند از ما».



در مراسم خاکسپاری، همسر پیرمرد هم نتوانست حضور پیدا کند، چون او هم کرونا گرفته و در خانه قرنطینه بود و همین موضوع هم بیشتر از هر چیزی خانواده متوفی را آزار می‌داد. خانواده‌ای که حالا، تنها در عرض چند روز بزرگ و ریش‌سفید خود را از دست داده و امکانی برای برگزاری سوگواری و میزبانی از هم‌محله‌ای‌ها و آشنایان نیافته است؛ مثل همه آنهایی که از سوم اسفند تا الان، عزادار شدند، اما فرصتی برای ابراز آن پیدا نکردند و وزارت بهداشت را واداشتند تا از هشداری به نام «سوگ ابراز نیافته» خبر دهد و معاون امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران هم از تشکیل کارگروه تخصصی «سوگ» برای حمایت از خانواده‌های کسانی که به دلیل ابتلا به کرونا جان

باختند، سخن بگویند، زیرا هنگام سوگ، محیط اجتماعی باید مکانیزم عاطفی اعمال کند تا سوگواران بتوانند داغ و اندوه خود را هضم کنند و به مرور زمان با آن کنار بیایند. اردشیر بهرامی، پژوهشگر اجتماعی معتقد است: «اگر چنین مکانیزمی وجود نداشته باشد، آن خانواده نه‌تنها یک نفر را از دست داده بلکه با داغ سنگین دیگری، یعنی نبودن همدردی و تسکین اجتماعی و همچنین فضایی که فرد بتواند در آن سوگواری و غم و اندوهش را ابراز کند، روبه‌رو خواهد شد».

در مرگ بر اثر کرونا این مسأله را شاهد هستیم.، در فرهنگ ایرانی مردگان از کرامت و ارزش بسیاری برخوردار هستند؛ درحالی که شیوه خاکسپاری و تدفین این افراد به‌گونه‌ای است که عامه مردم فکر می‌کنند آن جایگاه و کرامت لازم حفظ نشده است. کسی اجازه حضور در آیین خاکسپاری را ندارد و آدم‌ها در انزوا و تنهایی مطلق می‌میرند؛ نه امکان ملاقات با آنان فراهم است، نه افرادی می‌توانند از بیمارستان تا قبرستان همراهی‌شان کنند. در این ایام، حتی شبکه‌های خانوادگی نزدیک به هم نمی‌توانند گرد هم جمع شوند و همدیگر را تسلی بدهند. از طرف دیگر، بازماندگان این نگرانی را دارند که مبادا آنها هم مبتلا شده باشند. ترکیب همه این موارد با یکدیگر باعث مضاعف شدن بار روانی سوگوار می‌شود و دوره سوگ را طولانی‌تر می‌کند و در آینده پیامدهای ناگواری به جا می‌گذارد».

هشدار سخنگوی وزارت بهداشت درباره احتمال شیوع پدیده سوگ ابراز نیافته قابل تأمل است اما برای پیشگیری از این پدیده لازم است اقدام عملی هم صورت گیرد. تدوین شیوه‌نامه حمایت از خانواده‌های سوگوار و پیش‌بینی بسته‌ای از خدمات روانشناختی و روان‌درمانی در کنار خدمات اجتماعی دیگر می‌تواند مرحله عملی این اقدام را شامل شود. اکنون وقت آن است که انجمن‌های حرفه‌ای در حوزه‌های مددکاری اجتماعی، مشاوره و روانشناسی هم به میدان بیایند و از باب عمل به مسئولیت اجتماعی و علمی‌شان «برنامه عمل» لازم را برای حمایت از خانواده‌های سوگوار تدوین و اجرا کنند. حمایت روانشناختی از خانواده‌هایی که بر اثر پیامدهای اقتصادی دچار مشکلات شدید شده‌اند هم می‌تواند بخشی از این بسته خدمات روانشناختی را تشکیل دهد. البته همین حالا هم برخی متخصصان یا موسسات چنین خدماتی را ارائه می‌دهند، اما این خدمات باید در چارچوب یک اقدام ملی همه‌گیر و مبتنی بر شیوه‌نامه‌های علمی یکسان صورت گیرد.

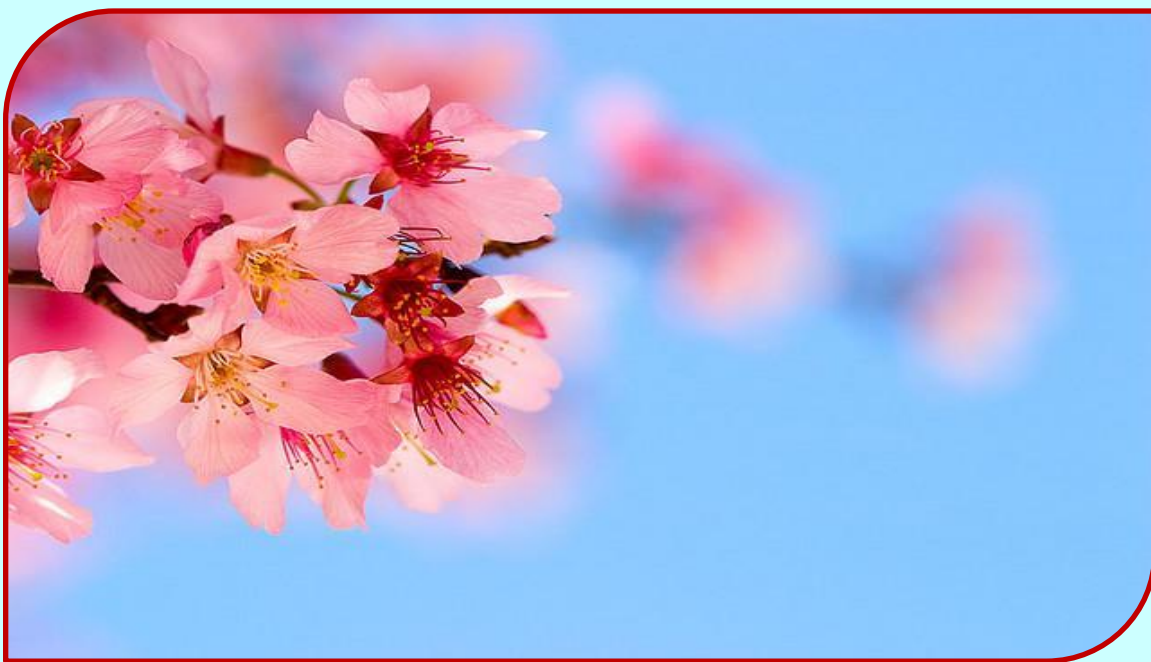
منابع:

۱- قائمی، علی؛ روانشناسی اختلال سوگ، علائم مراحل پیشگیری و درمان
۲- روزنامه کیهان، پنج‌شنبه ۴ اردیبهشت ۱۳۹۹، شماره ۲۴۴۴۸

تَشْکُر

می خواهیم درباره قدرت یک کلمه ساده با شما صحبت کنم .
"متشکرم"

این کلمه ای است که قدرت سلامتی ، شادی ، عملکردهای قهرمانانه و موفقیت را به ما می دهد .
 تحقیقات نشان می دهد که افراد سپاسگزار شادتر و دارای روابط دوستانه بهتری هستند .
 بیان قدردانی ریتم تپش قلب را بهبود می بخشد و این امر کمک می کند استرس کم شود و تحت شرایط سخت ، عاقلانه تر فکر و پیشرفت کنیم .
 از نظر فیزیولوژیکی ، همزمانی استرس داشتن و سپاسگزار بودن غیرممکن است .
 هنگامی که سپاسگزارید جسمتان سرشار از احساسات خوب می شود ، مغز شروع به ترشح هورمونهای اندورفین می کند ، و این هورمون باعث بالا رفتن انرژی و روحیه شده و هورمونهای استرس را نابود می کند .
 قدردانی برای سلامت محیط کاری نیز ضروری است .
 در حقیقت دلیل اینکه چرا افراد کارشان را درست انجام نمی دهند به این علت است که آنها احساس می کنند از کارشان قدردانی نمی شود .
 یک متشکرم ساده و نشان دادن قدردانی می تواند تفاوت های زیادی در عملکرد فرد ایجاد کند .
 سپاسگزاری مانند ماهیچه است ، هر چه بیشتر تمرین کنید قوی تر می شوید .
 سپاس و ستایش قادر بی همتا و تشکر از داشته های زندگیتان شما را به هدفهایتان نزدیک تر و روح سلامت و سعادت را در کالبد زندگی شما می دمد .
 پس فراموش نکنید ؛
 بخاطر تمام معجزات کوچک و بزرگ زندگیتان از یزدان پاک ، خانواده ، دوستان و همکارانتان تشکر کنید .



عواملی که در موفقیت یک عملیات امداد و نجات تاثیر دارند.

گردآورنده: ابوالقاسم سمندری

کارشناس آموزش تربیت جام



عواملی که در موفقیت یک عملیات امداد و نجات تاثیر دارند.

- ۱- سامانه اعلان هشدار مناسب و به موقع
- ۲- برنامه ریزی و هماهنگی
- ۳- آمادگی جسمانی و روانی اعضای تیم ها
- ۴- میزان تجهیزات بکار گرفته شده در یک عملیات
- ۵- نوع تجهیزات بکارگیری شده
- ۶- سازماندهی صحیح تیم های امداد و نجات
- ۷- میزان و روحیه کار تیمی و گروهی
- ۸- میزان علاقه تیم های امداد و نجات
- ۹- انجام مانورهای لحظه صفر در شرایط مشابه حوادث

با توجه به رابطه مستقیم و مشهود بین عوامل فوق در اثربخشی فعالیت تیم ها در پاسخگویی به شرایط بحرانی توصیه می شود موارد ذیل انجام شود:

- ۱- تهیه و استفاده از تجهیزات امدادی نوین و آموزش و نحوه بکارگیری آن به امدادگران و نجاتگران
- ۲- جذب نیروهای فعال و با انگیزه و تزریق به جمعیت آشنایی آنها با اهداف عالیه و خدمات بشردوستانه جمعیت هلال احمر از طریق واحد جوانان و داوطلبان
- ۳- آموزش نیروهای جذب شده و ارائه آموزش ها و دوره های امدادی و تقویت روحیه کارگروهی بین اعضا
- ۴- با توجه به اهمیت آمادگی جسمانی و روانی تیم های امداد و نجات جهت نهادینه شدن آموزشها و همچنین حفظ سطح آمادگی جسمانی و توان عملیاتی نجاتگران محترم، برگزاری مداوم دوره های بازآموزی و انجام مانورهای لحظه صفر و شبیه سازی شده با شرایط واقعی حادثه یا بحران که نجاتگر بتواند فضا سازی و تجربه مثبت و نزدیک به شرایط واقعی را تجربه کند و آزمون و خطای آن را در مانور انجام داده و نقاط قوت و ضعف آن را بررسی نماید.

آموزش و پژوهش در همه موارد بخصوص موارد امدادی، نقش اساسی دارد و پژوهش در رابطه با مسائل امدادی راهکارهای مناسبی را برای کسب آمادگی امدادی فراهم می نماید.

نقش هایی که آموزش و پژوهش در یک بحران یا حادثه می تواند ایفا نماید.

- ۱- نقش آموزشهای امدادی به عموم مردم
 - ۲- نقش آموزشهای امدادی به امدادگران
 - ۳- نقش آموزشهای امدادی به کارکنان
 - ۴- نقش پژوهش در مسائل امدادی
 - ۵- نقش پژوهش در مسائل جغرافیایی به منظور استفاده های امدادی
 - ۶- نقش پژوهش در مسائل منابع آب و اقلیمی به منظور استفاده های امدادی
 - ۷- نقش پژوهش در مسائل آسیب شناسی منطقه در مسائل امدادی
- ### نقش سامانه های هشدار مناسب و به موقع در حوادث و بلایا:

برخورداری از سیستم های شبکه ثبت داده های محیطی آنلاین می تواند خسارات ناشی از بلایای طبیعی را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.

جمع آوری و ثبت داده های محیطی بواسطه زیرساختهای موجود (شبکه مخابرات، اینترنت، آی اس پی ها، شبکه های وایرلس و ۰۰۰) در ایران و دستگاه های ثبت کننده داده های محیطی مثل (هیدرومتر، زلزله سنج، دستگاههای چند منظوره هواشناسی، سنسورها و ۰۰۰) و همچنین تصاویر ماهواره ای در باندهای مختلف انجام می پذیرد. داده ها به سیستم مرکزی منتقل و محاسبه و تحلیل می گردند و سپس با توجه به تحلیل های مذکور و آستانه های مورد نظر جهت هشدار، سیستم مذکور بطور هوشمند به مراکز و اهداف مورد نظر پیام می فرستد که این پیام می تواند (صوتی، تصویری، متنی، الکترونیکی یا مبدل مکانیکی) باشد.

جمعیت هلال احمر با توجه به گذشت زمان و اشارات قبلی مبنی بر نقش سامانه های هشدار مناسب در مواقع آسیب و بحران، باید ترتیبی اتخاذ نماید که در سنوات آتی به سمت استفاده از این سامانه ها جهت کاهش اثرات یک آسیب و بحران پیش برود.

منابع: *برگرفته از مقاله عوامل موثر بر اثربخشی تیم های امداد و نجات از آقایان حسن تر دست و همایون نوری و خانم شهناز نوری در پاییز ۹۳
*طراحی و اجرای سیستم ثبت هشدار آقای اکبر کیانی
*مرکز مطالعات و برنامه ریزی شهری، وزارت کشور و مهندسين مشاور



جمه‌ی اسلامی ایران
جمهوری اسلامی ایران



هنگام وقوع زلزله چه باید کرد؟

اگر در داخل ساختمان هستید:



با دست و
بازوها، سر
و گردنتان را
پوشانید.



روی یک
زائوی خود
بنشینید.

زیر میز محکم،
گوشه یا کنار دیوار
داخلی یا ستون‌های
اصلی پناه بگیرید

فرار نکنید

اگر در معرض خطر سقوط اشیا هستید:

دست‌ها را روی سر و
گردنتان بگذارید



از اشیای
در حال
سقوط فاصله
بگیرید

اگر میز محکم کنار تان
است زیرش پناه بگیرید

اگر میز یا نیمکت محکمی نزدیکتان نیست:

دست‌ها و بازوهایتان
را روی سر و گردنتان
بگذارید



کنار دیوار
داخلی روی
یک زانو
بنشینید

آسانسور:

از آسانسور استفاده
نکنید.

اگر داخل

آسانسورید،
بازدن دکمه
نزدیکترین طبقه
در اولین توقف
خارج شوید.



اگر در رختخواب هستید:

اگر رختخواب زیر
لوستر است فوراً
جابه‌جا شوید



اگر محدودیت
حرکتی دارید، بالش
را روی
سر و گردنتان
بگذارید.

با دست دیگر با بالش از سر و
گردنتان محافظت کنید

یک دست
را زیر سر
گذاشته و پاهایتان
را داخل شکم
جمع کنید

در غیر این صورت
به سمت چپ
بخوابید

اگر در راه‌پله بودید:

به نرده‌های کنار پله تکیه ندهید

کنار دیوار داخلی بنشینید

با دست و بازو از سر و گردنتان
محافظت کنید



کنار شیشه، پنجره، درهای خروجی،
دیوارهای خارجی و هر چیزی که ممکن
است سقوط کند قرار نگیرید؛ مانند
لوستر یا اشیای آویزان.



در چارچوب درها نایستید

نکات

منبع: معاونت آموزش پژوهش و فناوری
اینفوگرافیک مهر دادره‌اشمیان
@mehrdadhashemian



جمهوری اسلامی ایران

هنگام وقوع زلزله چه باید کرد؟ ۲

از هر چیزی که ممکن است سقوط کند دوری کنید:

مرآب آوار و شیشه‌های شکسته باشید.

در کوچه‌ها و خیابان‌ها تجمع نکنید

داخل ساختمان‌ها نروید.

به کابل‌ها و سیم‌های برق سقوط کرده دست نزنید



راه عبور وسایل نقلیه امداد رسان را نبندید.

اگر بیرون از ساختمان هستید:

روی یک زانو بنشینید

به فضای باز بروید

از خیابان‌ها و کوچه‌های باریک خارج شوید

کف دستتان را روی زمین بگذارید

صبر کنید تا لرزه‌ها تمام شود

اگر در مراکز خرید بودید:

ندوید.

به سمت درب‌های خروجی هجوم نبرید.

از ازدحام و فشار به جمعیت خودداری کنید.

با دست و بازو از سر و گردنتان محافظت کنید

از قفسه‌هایی که احتمال سقوط دارد فاصله بگیرید.

اگر در سینما یا ورزشگاه بودید:

روی صندلی‌ای که نشسته‌اید بنشینید.

دست‌ها و بازوهایتان را روی سر و گردن قرار دهید.

سرتان را بین زانوهای ببرید.

منبع: معاونت آموزش، پژوهش و فناوری
اینفو گرافیک: مهرداد هاشمیان
@mehrdadhashemian

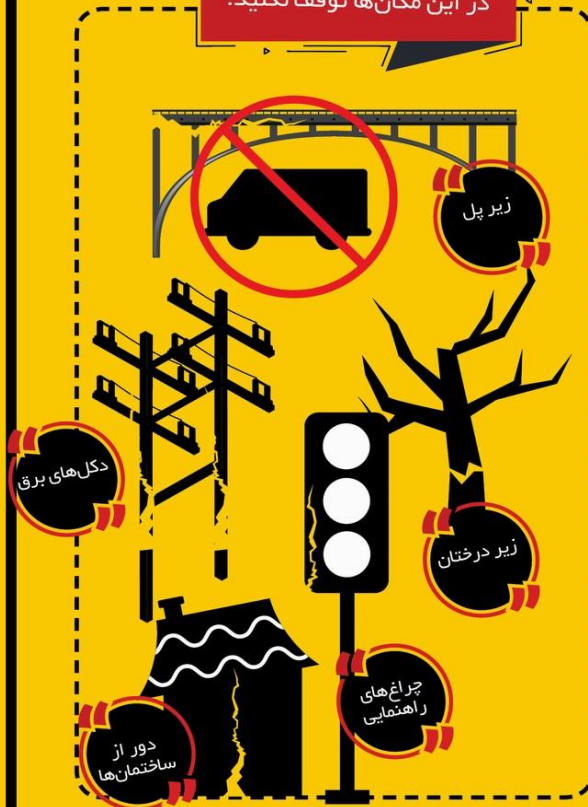


جمهوری اسلامی ایران



هنگام وقوع زلزله چه باید کرد؟

در این مکان‌ها توقف نکنید:



دکل‌های برق

زیر پل

زیر درختان

چراغ‌های راهنمایی

دور از ساختمان‌ها

نکته

هنگام راه افتادن مجدد از پل‌ها و جاده‌های آسیب‌دیده دوری کنید.

اگر در حال رانندگی هستید



سمت راست خیابان توقف کنید



رادیو را روشن کنید

به حرکت ادامه ندهید تا لرزش‌ها تمام شود

بعد از زلزله هنگام برگشت به خانه چه کار نکنیم؟



کلید برق را نزدیک

پنجره‌ها را باز کنید



کبریت و فندک استفاده نکنید

نشت گاز را بررسی کنید



قبل از ورود چراغ قوه را روشن کنید

منبع: معاونت آموزش پژوهش و فناوری
اینفوگرافیک: مهرداد هاشمیان
@mehrdadhashemian



پیشگیری از شیوع بیماری کرونا قبل، حین و پس از وقوع زلزله

با توجه به امکان وقوع زلزله در زمان شیوع بیماری کرونا، با رعایت مسائل بهداشتی، خود مراقبتی و آمادگی می‌توان خطر ابتلا به بیماری کرونا را به حداقل رساند.

قبل از وقوع زلزله

افزایش آگاهی، برنامه‌ریزی و آمادگی در برابر وقوع زلزله، سبب واکنش مناسب و سریع، کاهش دستپاچگی، ترس و اضطراب هنگام وقوع آن می‌شود.

با مشارکت اعضای خانواده در مورد امکان وقوع **زلزله** و اینکه چه اقداماتی باید انجام دهید تا صدمات و خسارات احتمالی را به حداقل برسانید گفتگو کنید.

با مشارکت اعضای خانواده مکان‌های کم‌خطر محل سکونت را برای پناه‌گیری (مانند زیر یک میز مستحکم، گوشه یا کنار دیوار داخلی، کنار ستون‌های اصلی) و مسیرهای خروج برای شرایط اضطراری را مشخص کنید.

با توجه به شیوع بیماری کرونا به اقلام کیف شرایط اضطراری (شامل کیف کمک‌های اولیه، مواد غذایی خشک یا کنسرو شده، آب، کپی مدارک مهم، چراغ قوه و ...)، متناسب با نیاز حداقل ۳ روز اعضای خانواده دستکش یک‌بار مصرف، ماسک، محلول ضد عفونی‌کننده دست و سطوح، پد الکلی، صابون، کیسه‌زباله، وسایل و داروهای مورد نیاز افراد بیمار خانواده به‌ویژه بیماران مبتلا به ویروس کرونا را اضافه کنید.

بیماران مبتلا به ویروس کرونا و مراقبان آن‌ها باید اطلاعات لازم را در مورد چگونگی مراقبت از خود و پیشگیری از انتقال بیماری به دیگر افراد مانند رعایت فاصله فیزیکی، زدن ماسک و ... به‌ویژه برای مواقع تخلیه اضطراری پس از وقوع زلزله و اسکان احتمالی، از منابع رسمی و موثق کسب کنند.

بیماران مبتلا به ویروس کرونا و مراقبان آن‌ها از هم‌اکنون باید به فکر تهیه وسیله نقلیه یا مکانی کم‌خطر برای ساعات اولیه پس از وقوع زلزله و تخلیه اضطراری محل استقرار خود باشند تا با توجه به برنامه از قبل تعیین‌شده در صورت امکان در معرض ازدحام و تجمع قرار نگیرند.

آرامش خود را حفظ کنید و خونسرد باشید
اگر در داخل ساختمان بودید هرگز به سمت درب‌های خروجی هجوم نبرید؛ زیرا هجوم و تجمع افراد در این اماکن باعث صدمه و جراحات جانی می‌شود.
اگر در داخل ساختمان بودید فرار نکنید، بیشتر افراد هنگام فرار و خروج از ساختمان به‌واسطه ریزش آوار و فروریختن دیوارها، ریزش شیشه‌ها و سقوط اجسام کشته و یا مجروح می‌شوند.
اگر در نزدیکی شما میز مستحکمی برای پناه گرفتن وجود داشت؛ به زیر آن بروید، یک زانو را برای حفظ تعادل روی زمین قرار دهید و پایه‌های میز را با دست محکم بگیرید تا در صورت جابجایی میز بر اثر لرزش‌ها شما نیز با آن حرکت کنید.
اگر نزدیک دیوارهای داخلی ساختمان (دیوار داخلی دیواری است که پشت آن فضای باز مانند حیاط، خیابان و... نباشد) بودید؛ دست‌ها و بازوهای خود را برای محافظت روی سر و گردن قرار داده، کنار یا گوشه دیوارهای داخلی، روی یک زانو بنشینید.
اگر هنگام وقوع زلزله نزدیک ستون‌های اصلی ساختمان بودید؛ دست‌ها و بازوهای خود را برای محافظت روی سر و گردن قرار داده، کنار ستون‌های اصلی، روی یک زانو بنشینید.
اگر در راه‌پله‌ها بودید به‌هیچ‌وجه به نرده‌های کنار پله تکیه ندهید، کنار دیوار داخلی به‌دوراز پنجره‌ها و شیشه‌ها روی پله نشسته و دست‌ها و بازوهای خود را برای محافظت روی سر و گردن قرار دهید.
هنگام وقوع زلزله، به‌هیچ‌عنوان برای پناه گرفتن در چارچوب درها قرار نگیرید.
اگر در رختخواب بودید به سمت چپ بدن بچرخید، یک دست را زیر سر قرار دهید و پاها را به داخل شکم جمع کنید و با دست دیگر با بالش از سر و گردن خود محافظت کنید.
هنگام پناه گیری خود را از شیشه‌ها، پنجره‌ها، در و دیوارهای بیرونی، کتابخانه، بوفه، روشنایی‌ها و هر چیزی که احتمال ریزش و سقوط دارد، دور نگهدارید.
هنگام وقوع زلزله اگر داخل آسانسور بودید سریعاً با زدن دکمه نزدیک‌ترین طبقه، در اولین توقف، از آن خارج شوید.
اگر هنگام وقوع زلزله در فضای بیرون بودید از ساختمان‌ها، کابل‌های برق، دودکش و هر چیزی که ممکن است سقوط کند فاصله بگیرید، از خیابان‌ها و کوچه‌های تنگ و باریک به‌سرعت خارج شوید و به فضای باز بروید.
اگر هنگام وقوع زلزله در حال رانندگی بودید، وسیله نقلیه خود را سمت راست خیابان به‌دوراز ساختمان‌ها، پل‌ها، دکل‌ها و تیرک‌های برق و تلفن، درختان و چراغ‌های راهنمایی متوقف کنید، رادیو را روشن کنید و در وسیله نقلیه بمانید.

پس از وقوع زلزله

با توجه به شیوع بیماری کرونا در صورت ترک محل سکونت پس از وقوع زلزله، نکات بهداشتی اعم از استفاده دستکش، پوشیدن ماسک و حفظ فاصله فیزیکی حداقل یک متر و ۸۰ سانتی متر را با دیگر افراد رعایت کنید.

مراقب بیمار مبتلا به ویروس کرونا در مواقع تخلیه اضطراری پس از وقوع زلزله نیز مسئولیت مراقبت، کمک به تأمین نیازهای فرد بیمار و نظارت بر رعایت مسائل بهداشتی پیشگیری از انتقال بیماری را بر عهده دارد.

مراقب بیمار مبتلا به ویروس کرونا لازم است پس از وقوع زلزله و هنگام تخلیه اضطراری نیز لزوم رعایت نکات بهداشتی مانند رعایت بهداشت و ضدعفونی دست‌ها، استفاده از ماسک و ... را به وی گوشزد کند.

برای پیشگیری از شیوع بیماری کرونا، پس از وقوع زلزله نیز باید لوازم مصرفی و پسماندهای بیمار طبق پروتکل‌های بهداشتی اعلام‌شده از سوی وزارت بهداشت جداسازی و از منزل خارج شود.

بعد از پایان لرزش‌ها از مکان پناه‌گیری خارج شوید، فوراً جریان گاز، آب و برق را قطع کنید و پس از برداشتن کیف شرایط اضطراری، پوشیدن دستکش و زدن ماسک درحالی‌که با دست و بازو از سرو گردن خود محافظت می‌کنید از ساختمان خارج شوید.

برای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا پس از وقوع زلزله و هنگام تخلیه اضطراری از مراکز ازدحام فاصله بگیرید و فاصله فیزیکی خود را با دیگر افراد حفظ کنید.

به یاری اعضای بیمار خانواده مانند بیمار مبتلا به ویروس کرونا بروید و به او در حفظ فاصله فیزیکی از دیگران و خروج اضطراری از ساختمان کمک کنید و از دیگر افراد بخواهید فاصله فیزیکی را نسبت به بیمار و افراد دیگر رعایت کنند.

اگر فرد مصدومی در اطراف شما هست و شما دوره کمک‌های اولیه را گذرانده‌اید، با رعایت اصول ایمنی و تصور اینکه ممکن است وی مبتلا به کرونا باشد، به او کمک کنید.



توجه داشته باشید خطر ابتلا به ویروس کرونا پس از وقوع زلزله به دلیل خروج مردم از خانه‌ها و ازدحام در مراکز عمومی و پارک‌ها و ... افزایش می‌یابد پس باید تمام نکات بهداشتی را که تاکنون برای پیشگیری از کرونا رعایت می‌کردید را همچنان رعایت کنید.
هنگام تخلیه اضطراری اگر تصمیم به ماندن در فضای باز و اسکان در محیط‌های عمومی (مانند پارک یا سوله بحران و ...) دارید لازم است با توجه به شیوع ویروس کرونا به نکات بهداشتی زیر توجه کنید:
از تجمع در سوله‌های مدیریت بحران بپرهیزید. در پارک‌ها و فضاهای باز بمانید، در صورت رعایت نکات بهداشتی احتمال ابتلا به ویروس کرونا در فضاهای باز و پارک‌ها نسبت به فضای بسته کمتر است.
اگر در مکان‌های امن عمومی (مانند سوله‌های مدیریت بحران، ورزشگاه‌ها و ...) اسکان یافتید حتماً از ماسک و محافظ چشم مانند عینک یا شیلد استفاده کنید تا حد امکان با دیگران فاصله خود را حفظ کنید. به هنگام سرفه و عطسه صورت و دهان خود را با دستمال یا آرنج بپوشانید.
حتی‌المقدور در مکان‌های عمومی مانند پارک‌ها، خلوت‌ترین مکان‌ها را برای استقرار و اسکان موقت در نظر بگیرید.
در محیط پارک‌ها و مکان‌های عمومی از دست زدن به سطوح عمومی خودداری کنید و در صورت تماس دستان خود را ضدعفونی کنید یا با آب و صابون شستشو دهید.
در صورت امکان سطوح اطراف خود را با محلول‌های ضدعفونی‌کننده سطوح ضدعفونی کنید.
فاصله فیزیکی خود را با سایر افراد مستقر در محل‌های اسکان حفظ کنید.
حفظ فاصله فیزیکی ۲ متر را با دیگر افراد فراموش نکنید.
از ماسک و دستکش استفاده کنید.
از لمس بینی، چشم و صورت خود با دست‌های شسته نشده بپرهیزید.
از افرادی که دارای علائم سرماخوردگی یا شبیه آنفولانزا (مانند سرفه، عطسه و ...) هستند فاصله بگیرید و از تماس نزدیک با این افراد خودداری کنید.
مراقب رعایت نکات بهداشتی توسط سالمندان و کودکان خود باشید.
اگر کسی از اعضای خانواده به بیماری کرونا مبتلا هست از او بخواهید از ماسک استفاده کند، از دست زدن به سطوح عمومی بپرهیزد، در زمان سرفه و عطسه با دستمال یا آرنج دست دهان خود را بپوشاند، پسماندهای خود را با کمک مراقب دور از دسترس دیگران قرار دهد و به‌صورت بهداشتی دفع کند.
برای رفتن و استفاده از سرویس بهداشتی ساعات خلوت‌تر را انتخاب کنید.
در صورت استفاده از سرویس‌های بهداشتی عمومی حتماً قبل از رفتن به آن ماسک زده و دستکش یک‌بارمصرف بپوشید و بعد از استفاده از سرویس بهداشتی دست‌های خود را با آب و صابون شسته و ضدعفونی کنید.
از اشتراک وسایلتان در محیط عمومی با سایرین بپرهیزید.
از آشامیدن آب ناسالم و غیر بهداشتی خودداری کنید.
از خوردن غذاهای مشکوک و میوه‌جات نشسته و آلوده پرهیز کنید.

