



کتابچه آموزشی و راهنمای

خانواده آماده در مخاطرات

(خادم)

(ویژه داوطلبان خادم)

دوره اول

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

۱۳۹۵

فصل اول: با چند اصطلاح مهم آشنا شوید..... ۱

- ۲.....مخاطره چیست؟
۲.....آسیب پذیری.....
۳.....ظرفیت.....
۳.....مواجهه.....
۳.....خطر.....
۴.....کاهش خطر یعنی چه؟.....
۴.....برنامه ملی خادم، می خواهد چه کند؟.....
۴.....داوطلبان خادم چه می کنند؟.....

فصل دوم: آموزش های مربوط به برنامه خادم..... ۵

- ۶.....جلسه برنامه ریزی برای مقابله با بلایا.....
۸.....رسم نقشه خطر بلایا.....
۱۰.....ارزیابی خطر سازه ای.....
۱۰.....ارزیابی خطر غیر سازه ای.....
۱۲.....تهیه کیف شرایط اضطراری.....
۱۲.....برنامه ارتباطی خانواده در شرایط اضطراری.....
۱۳.....برنامه تخلیه منزل در شرایط اضطراری.....
۱۴.....برنامه کمک به اعضای آسیب پذیر خانواده.....
۱۴.....تمرین آمادگی در برابر بلایا (مانور).....
۱۵.....آشنایی با هشدارهای اولیه.....
۱۶.....اطفای حریق.....
۱۷.....کمک های اولیه پزشکی.....
۱۷.....برنامه مدیریت بلایا در سطح محله.....

فصل سوم: آموزش های سرپایی در مراجعات به درب منازل..... ۱۸

- ۱۹.....نوبت اول مراجعه (ارزیابی آمادگی خانوار).....
۲۱.....نوبت دوم مراجعه (آموزش سرپایی ۱).....
۲۳.....نوبت سوم مراجعه (آموزش سرپایی ۲).....
۲۴.....نوبت چهارم مراجعه (آموزش سرپایی ۳).....
۲۶.....نوبت پنجم مراجعه (آموزش سرپایی ۴).....
۲۷.....نوبت ششم مراجعه (آموزش سرپایی ۵).....
۲۸.....نوبت هفتم مراجعه (آموزش سرپایی ۶).....
۳۰.....نوبت هشتم مراجعه (آموزش سرپایی ۷).....
۳۱.....نوبت نهم مراجعه (آموزش سرپایی ۸).....
۳۳.....نوبت دهم مراجعه (آموزش سرپایی ۹).....
۳۴.....نوبت یازدهم مراجعه (آموزش سرپایی ۱۰).....
۳۶.....نوبت دوازدهم مراجعه (آموزش سرپایی ۱۱).....

فصل اول

با چند اصطلاح مهم آشنا شوید

مخاطره چیست؟

هر چیزی که بتواند باعث آسیب یا خسارت شود، «مخاطره» نامیده می‌شود. این آسیب یا خسارت می‌تواند جانی یا مالی باشد یا باعث اختلال در روال عادی کارها شود.

توضیح

مخاطرات به طور کلی به دو دسته تقسیم می‌شوند:

۱- مخاطرات با منشاء طبیعت (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

آسیب‌پذیری همان شرایطی است که باعث می‌شود ما در اثر یک مخاطره آسیب ببینیم. مثلاً 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. پس به طور خلاصه، آسیب‌پذیری شرایطی است که باعث می‌شود تأثیر یک مخاطره افزایش یابد.

نکته‌ها

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

فعالیت

بگویید هر کدام از موارد زیر چگونه می‌تواند باعث شود که آسیب‌های ناشی از یک مخاطره (مثلاً زلزله) بیشتر شود:

- مقاوم نبودن دیوارها
- محکم نبودن دیوار به کمد
- سالمند بودن
- نداشتن برنامه تخلیه منزل

ظرفیت

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.

مواجهه

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

خطر

خطر به معنای احتمال وقوع پیامدهای ناگوار است. یعنی هر چقدر احتمال یک مخاطره و شدت آن و همچنین آسیب پذیری ما بیشتر باشد ولی آمادگی‌مان کمتر باشد، احتمال اینکه کشته یا مجروح شویم و یا اموالمان آسیب ببینند، 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 شرایط اضطراری‌مان در دسترس نباشد، خانواده ما در معرض خطر بالاتری قرار دارد.

چه موقع یک وضعیت بحرانی (بلایا) 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]

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".

به اقداماتی که برای کاهش خطر انجام می‌دهیم، "مدیریت خطر" می‌گوییم.

چرا مردم باید در مدیریت خطر، مشارکت فعال داشته باشند؟

- ✓ مردم هر محله، بهتر از هر کسی محله خود را می‌شناسند.
- ✓ هر کس خانه خود را بهتر از دیگران می‌شناسد.
- ✓ مردم اولین کسانی هستند که در صورت وقوع حادثه به اعضای خانواده و همسایگان کمک می‌کنند.

برنامه ملی خادم، می‌خواهد چه کند؟

هدف اصلی برنامه ملی خادم آن است که به خانواده‌ها کمک کند تا بتوانند در برابر مخاطرات مختلف، "خطر را کاهش دهند".

به عبارت دیگر، در برنامه ملی خادم، به خانواده‌ها آموزش می‌دهیم تا یاد بگیرند چگونه خطر مخاطراتی را که در معرض آن قرار دارند، کم کنند.

داوطلبان خادم چه می‌کنند؟

کار بسیار مهم آموزش خانواده‌ها را «داوطلبان خادم» انجام می‌دهند. در واقع داوطلبان خادم به خانواده‌ها کمک می‌کنند تا در مخاطرات مختلف، بهتر از خودشان محافظت کنند.

داوطلبان خادم با بردن خدمت پیش مردم، این آموزش‌ها را با مراجعه به درب منازل آنان ارائه می‌کنند.

در باره ارزش کاری که قرار است انجام دهید، بحث کنید.

- ✓ آیا می‌دانید کار شما می‌تواند جان دهها نفر را نجات دهد؟ (چگونه؟)
- ✓ آیا می‌دانید کار شما می‌تواند از خسارات مالی زیادی جلوگیری کند؟ (چگونه؟)
- ✓ کار شما چه تأثیرات دیگری دارد؟ چگونه؟

فصل دوم

آموزش‌های مربوط به برنامه خادِم

چنانکه ذکر شد، هدف برنامه ملی خادم، کمک به آمادگی خانواده‌های ایرانی در مخاطرات است. اگر خانواده‌ای کارهایی را که در زیر توضیح می‌دهیم انجام بدهد، در صورت وقوع مخاطرات، با خطر کمتری مواجه خواهد شد. در واقع این اقدامات، همان موضوعاتی است که داوطلبان خادم آنها را به خانواده آموزش خواهند داد.

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		
آتش فشان		
سونامی		
سیل		
توفان دریایی		
توفان شن		
خشکسالی		
گرمای شدید		
آتش سوزی در طبیعت		
بهمن		
زمستان سخت و شدید		
توفان تندری 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		
انفجارهای هسته ای		
انتشار مواد رادیواکتیو		
انفجارهای تروریستی		
تهدیدات شیمیایی		
تهدیدات بیولوژیک		

کار گروهی
<p>در گروه های ۵ نفره، یک جلسه برنامه ریزی مقابله با بلایا را شبیه سازی کنید و با مشارکت یکدیگر جدول بالا را برای یک شهرستان خاص، تکمیل کنید.</p>

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:

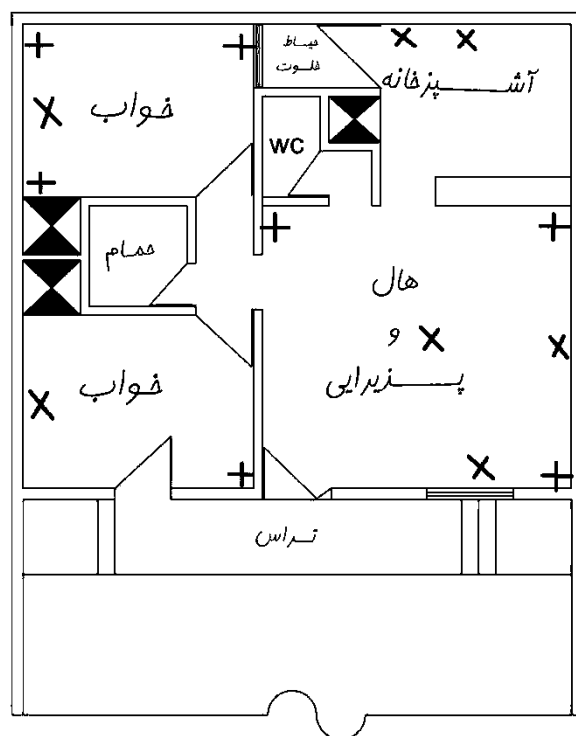
۱- محدوده منطقه یا محله زندگی خود را با خطوط ساده مشخص کنید.

۲- نقاط مهم منطقه یا محله زندگی تان (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

در گروه‌های ۵ نفره، نقشه خطر کلاسی را که در آن قرار گرفته‌اید، رسم کنید.

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 پرسید 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 می شود که می تواند موجب آتش سوزی یا انفجار شود.
- ۲- پرتاب شدن: مثلاً در هنگام وقوع زلزله، اشیائی که در طبقات بالای قفسه ها هستند، در اثر سقوط قفسه ها، ممکن است پرتاب شوند و به اعضای خانواده اصابت کنند و باعث مصدومیت یا مرگ شوند.
- ۳- شکستن: مثلاً در هنگام زلزله، شیشه های 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.
- اقدامات غیرسازه ای بسیار کم هزینه و یا بدون هزینه است ولی در عین حال می تواند به نحو مؤثری تلفات و خسارات بلایا را کاهش دهد.

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

- ۱- حذف کردن عامل خطر: مثلاً اگر یک وسیله تزئینی و دکوری ضرورتی ندارد و ممکن است ایجاد خطر کند، بهتر است از خریدن آن صرف نظر کنیم یا آن را حذف کنیم.
- ۲- جا به جا کردن عامل خطر: مثلاً جا به جا کردن تخت خواب 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 بوفه دکوری، یخچال، فریزر، اجاق گاز، آبگرمکن و وسایلی از این قبیل با تسمه و بست در جای خود. همچنین قفل کردن درب کابینت ها یا لمینیت کردن شیشه پنجره ها برای جلوگیری از پرت شدن قطعات آنها و کارهایی از این قبیل.
- ۴- تغییر شکل عامل خطر: مثلاً تغییر شکل چارچوب درها به گونه ای که عوض اینکه از داخل باز شوند، از بیرون باز شوند. در ساختمان هایی که احتمال تجمعات افراد در آنها وجود دارد (مانند مدارس، سالن های سینما و آمفی تئاترها، مساجد و ...)، هنگام فرار در اثر حوادثی مانند آتش سوزی، گاهی باز نشدن در به دلیل اینکه از داخل باز می شود و افراد پشت آن تجمع می کنند و فشار می آورند، باعث مرگ بسیاری می شود.
- ۵- نصب سامانه های هشدار اولیه: مانند نصب هشداردهنده های دود آتش در منازل که باعث می شود افراد زود از وقوع حادثه مطلع شوند و عکس العمل مناسب را نشان دهند.
- ۶- تعمیر کردن: مانند تعمیر و ترمیم سیم کشی برق و لوله های 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/سالمندان/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
۱۲ | دفتر امور آموزش عمومی، پایه و همگانی

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 کمد‌های 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

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

آتش‌سوزی 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 آتش‌سوزی را حداقلاً مکان 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.

فصل سوم

آموزش‌های سرپایی
در مراجعات به درب منازل

نوبت اول مراجعه (ارزیابی آمادگی خانوار)

موضوع: تکمیل کردن فرم ارزیابی آمادگی خانوار در برابر بلایا

هدف: ارزیابی آمادگی فعلی خانواده برای اینکه بعد از آموزش‌هایی که به آنان می‌دهید، ببیند آمادگی خانواده به چه مقداری افزایش پیدا کرده است.

تکمیل‌کننده فرم: شما که داوطلب خادم هستید.

پاسخ‌دهنده: هر کسی که به درب منزل مراجعه می‌کند (اگر سرپرست خانواده، در خانه حضور دارد، بخواهید که او بیاید).

مدت زمان تکمیل فرم: حداکثر ۱۰ دقیقه

www.khadem.ir وسایل مورد نیاز: فرم ارزیابی خانوار در برابر بلایا (این فرم را از پایگاه خادم به آدرس

هم می‌توانید دریافت کنید). به تعداد منازل که قرار است به آنها مراجعه کنید، باید این فرم را داشته باشید (این تعداد را شعبه جمعیت هلال احمر، در اختیار شما قرار می‌دهد).

روش: (بعد از سلام و معرفی خودتان و نشان دادن کارت شناسایی خادم)، با او مصاحبه و فرم را تکمیل کنید

(فرم را به پاسخ‌دهنده ندهید و خودتان آن را تکمیل کنید. وقتی هر کدام از سؤال‌های فرم را می‌پرسید؛ برای

اینکه پاسخ‌دهنده، منظور شما را به درستی بفهمد، با استفاده از ستون راهنمای فرم، سؤال را برای او توضیح

دهید).

کد خانواده:

نام شهر:		نام منطقه:	نام و نام خانوادگی پاسخ‌دهنده:	نام و نام خانوادگی کد ملی داوطلب خادم:	تاریخ ارزیابی اول:	تاریخ ارزیابی دوم:
خیابان:		کوچه:	آیا سرپرست خانوار است؟ <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	شماره تلفن سرپرست		
پلاک:						
شماره خانواده:						

ردیف	سوال	راهنما	ارزیابی اول	ارزیابی دوم		
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 باشند . 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.	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <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.	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>		
۳	آیا مقاومت ساختمان منزل شما در برابر زلزله طی یکسال گذشته توسط یک فرد متخصص ارزیابی شده است؟	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)	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <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.	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>		
۵	آیا طی یکسال گذشته آسیب پذیری عوامل غیرسازه ای محل سکونت خود را برای زلزله ارزیابی کرده اید؟	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.	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <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	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>		
۷	آیا در خانواده شما کیف شرایط اضطراری و بلایا (کیف نجات خانواده) 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 یا باتری اضافه رادیو یا باتری اضافه و ...	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <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.	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <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.	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <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.	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <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.	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <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.	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <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.	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>		
۱۴	آیا خانواده شما در برنامه های مدیریت بلایا در محله خود مشارکت 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 نماید.	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>		
۱۵	آیا طی یکسال گذشته، خانواده شما تمرین شرایط اضطراری و بلایا 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 ...	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>		
جمع امتیاز (به هر پاسخ بلی، امتیاز "۱" و به هر پاسخ خیر، امتیاز "۰" بدهید و با هم جمع کنید).						

نوبت دوم مراجعه (آموزش سرپایی ۱)

موضوع آموزش: برنامه‌ریزی خانواده برای آمادگی در برابر بلایا

هدف آموزش: آشنا کردن خانواده با جلسه برنامه‌ریزی آمادگی برای بلایا

آموزش‌دهنده: شما که داوطلب خادم هستید.

آموزش‌گیرنده: هر کسی که به درب منزل مراجعه می‌کند (اگر سرپرست خانواده، در خانه حضور دارد، بخواهید که او بیاید. اگر احیاناً سرپرست خانواده سواد خواندن و نوشتن ندارد، خواهش کنید یکی از اعضای خانواده را که با سواد است، صدا بزنند تا او هم باشد).

مدت آموزش: حداکثر ۵ دقیقه

www.khadem.ir وسایل مورد نیاز: جدول شناسایی مخاطرات (این جدول را از پایگاه خادم به آدرس

هم می‌توانید دریافت کنید). به تعداد منازل که قرار است به آنها مراجعه کنید، باید این جدول را داشته باشید (این تعداد را شعبه جمعیت هلال احمر، در اختیار شما قرار می‌دهد).

روش: آموزش چهره به چهره (وقتی که فرد را آموزش دادید؛ برای اینکه بدانید او خوب موضوع را متوجه شده است، از او بخواهید آنچه را از او خواسته‌اید، برایتان تکرار کند)

آموزش زیر را به زبان ساده بیان کنید.

(بعد از سلام و معرفی خودتان و نشان دادن کارت شناسایی خادم)

این طوری بگویید:

این جدول را به شما می‌دهم (جدول را به او بدهید). از شما خواهش می‌کنم در یک فرصت مناسب، همه اعضای خانواده دور هم بنشینید و آن را کامل کنید. تکمیل کردن این جدول وقت زیادی از شما نمی‌گیرد. این جلسه خانوادگی را در پایان هر فصل باید برگزار کنید. دوباره تأکید می‌کنم که همه اعضای خانواده (شامل پدر، مادر، فرزندان، پدر بزرگ و مادر بزرگ و هر کس دیگر که با خانواده شما زندگی می‌کند) در کامل کردن این جدول باید کمک کند.

آدرس سایت ما (www.khadem.ir) است. اگر برای تکمیل کردن این جدول، به اطلاعات بیشتری نیاز دارید، به این سایت مراجعه کنید.

جلسه شناسایی مخاطرات و برنامه‌ریزی برای آمادگی در برابر حوادث و بلایا

در یک فرصت مناسب، همه اعضای خانواده (شامل پدر، مادر، فرزندان، پدر بزرگ و مادر بزرگ و هر کس دیگر که با خانواده شما زندگی می‌کند) دور هم بنشینید و این جدول را با دقت کامل کنید. این جلسه خانوادگی را در پایان هر فصل باید برگزار کنید. لطفاً یک کپی از جدول تکمیل شده بگیرید و در مراجعه بعدی داوطلبان خادم، به آنها تحویل دهید. برای تکمیل دقیق‌تر این جدول می‌توانید به سایت « خانواده آماده در مخاطرات (خادم) » به آدرس www.khadem.ir مراجعه کنید.

نام و نام خانوادگی سرپرست خانواده:	آدرس منزل:	تلفن همراه سرپرست خانواده:
مخاطرات محیط زندگی شما	احتمال وقوع (صفر / کم / متوسط / زیاد)	برای کم کردن خطر، چه کاری می‌توانم انجام دهم؟
۱- مخاطرات طبیعی		
زمین لرزه		
رانش زمین و گل و لای		
آشفشان		
سونامی		
سیل		
توفان دریایی		
توفان شن		
خشکسالی		
گرمای شدید		
آتش‌سوزی در طبیعت		
بهمن		
زمستان سخت و شدید		
توفان تندری و رعد و برق		
تورنادو		
۲- مخاطرات انسان‌ساخت		
حوادث جاده‌ای		
آتش‌سوزی خانگی		
ریزگردها و آلودگی هوا		
مخاطرات ناشی از مواد خطرناک		
تخریب سد		
مخاطرات ناشی از نیروگاه‌های هسته‌ای		
انفجارات هسته‌ای		
انتشار مواد رادیواکتیو		
انفجارات تروریستی		
تهدیدات شیمیایی		
تهدیدات بیولوژیک		

نوبت سوم مراجعه (آموزش سرپایی ۲)

موضوع آموزش: محل‌های امن و ناامن
هدف آموزش: آشنا کردن خانواده با مکان‌هایی که نسبت به جاهای دیگر امن‌تر هستند.
آموزش‌دهنده: شما که داوطلب خادم هستید.
آموزش‌گیرنده: هر کسی که به درب منزل مراجعه می‌کند (اگر سرپرست خانواده، در خانه حضور دارد، بخواهید که او بیاید).
مدت آموزش: حداکثر ۵ دقیقه
وسایل مورد نیاز: به وسیله خاصی نیاز نیست.
روش: آموزش چهره به چهره (وقتی که فرد را آموزش دادید؛ برای اینکه بدانید او خوب موضوع را متوجه شده است، از او بخواهید آنچه را از او خواسته‌اید، برایتان تکرار کند)

(بعد از سلام و معرفی خودتان و نشان دادن کارت شناسایی خادم)

آموزش زیر را به زبان ساده بیان کنید.

(این طوری بگویید)

وقتی زلزله اتفاق می‌افتد، بعضی مکان‌های ساختمان نسبت به جاهای دیگر، امن‌تر هستند. در موقع زلزله باید در این مکان‌ها پناه بگیرید. به هیچ‌وجه نباید فرار کنید چون در آن صورت احتمال اینکه آسیب ببینید خیلی بیشتر است (مگر اینکه در یک ساختمان یک طبقه باشید و مطمئن باشید که فوراً می‌توانید وارد فضای باز و امن شوید).

این دو جای امن مهم را به یاد داشته باشید:

- زیر یک میز یا حائل غیرشیشه‌ای محکم
- کنار یک دیوار حامل (دیوارهایی که بار ساختمان روی آنهاست)

جاهای ناامن مهم ساختمان

- کنار اشیای شیشه‌ای و پنجره‌ها
- درهای خروجی
- دیوارهای غیرحامل (دیوارهای خارجی)
- چیزهایی که احتمال سقوط دارد مثل لوستر یا تزئینات منزل
- آسانسور

در مورد سیل، بعضی نقاط ناامن، این مکان‌ها هستند:

- حریم رودخانه
 - جویبارها، آبگذرها و دره‌ها
 - نقاط کم ارتفاع
- آدرس سایت ما (www.khadem.ir) است. برای اطلاعات بیشتر، به این سایت مراجعه کنید.

نوبت چهارم مراجعه (آموزش سرپایی ۳)

موضوع آموزش: نقشه خطر

هدف آموزش: آشنا کردن خانواده با نحوه رسم نقشه خطر

آموزش دهنده: شما که داوطلب خادم هستید.

آموزش گیرنده: هر کسی که به درب منزل مراجعه می کند (اگر سرپرست خانواده، در خانه حضور دارد، بخواهید که او بیاید. اگر احیاناً سرپرست خانواده سواد خواندن و نوشتن ندارد، خواهش کنید یکی از اعضای خانواده را که با سواد است، صدا بزنند تا او هم باشد).

مدت آموزش: حداکثر ۵ دقیقه

وسایل مورد نیاز: یک نمونه از نقشه خطر (این نمونه نقشه را از پایگاه خادم به آدرس

www.khadem.ir هم می توانید دریافت کنید). به تعداد منازل که قرار است به آنها مراجعه کنید، باید

این نمونه نقشه را داشته باشید (این تعداد را شعبه جمعیت هلال احمر، در اختیار شما قرار می دهد).

روش: آموزش چهره به چهره (وقتی که فرد را آموزش دادید؛ برای اینکه بدانید او خوب موضوع را متوجه شده است، از او بخواهید آنچه را از او خواسته اید، برایتان تکرار کند)

آموزش زیر را به زبان ساده بیان کنید.

(بعد از سلام و معرفی خودتان و نشان دادن کارت شناسایی خادم)

(این طوری بگویید)

می خواهم خیلی ساده نحوه رسم یک نقشه خطر را به شما بگویم. نقشه خطر، نقشه ای است 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. از مخاطرات تهدید کننده و نحوه محافظت از خودش در برابر آنها بیشتر آگاه می شود.

(بعد بگویید: حالا می خواهم روش رسم نقشه خطر زلزله را برای شما بگویم)

فرض کنید سقف خانه خود را برداشته اید و از بالا به خانه نگاه می کنید. با خطوط ساده:

۱- دیوار دور خانه را مشخص کنید.

۲- درب ورودی را مشخص کنید.

۳- دیوارهای اتاق ها، 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.

۶- نقاط امن برای پناه گرفتن را با علامت بعلاوه سبز رنگ (+) مشخص کنید.

(اگر در منطقه‌ای هستید که احتمال وقوع سیل هم زیاد است مطالب زیر را هم توضیح دهید)

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

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

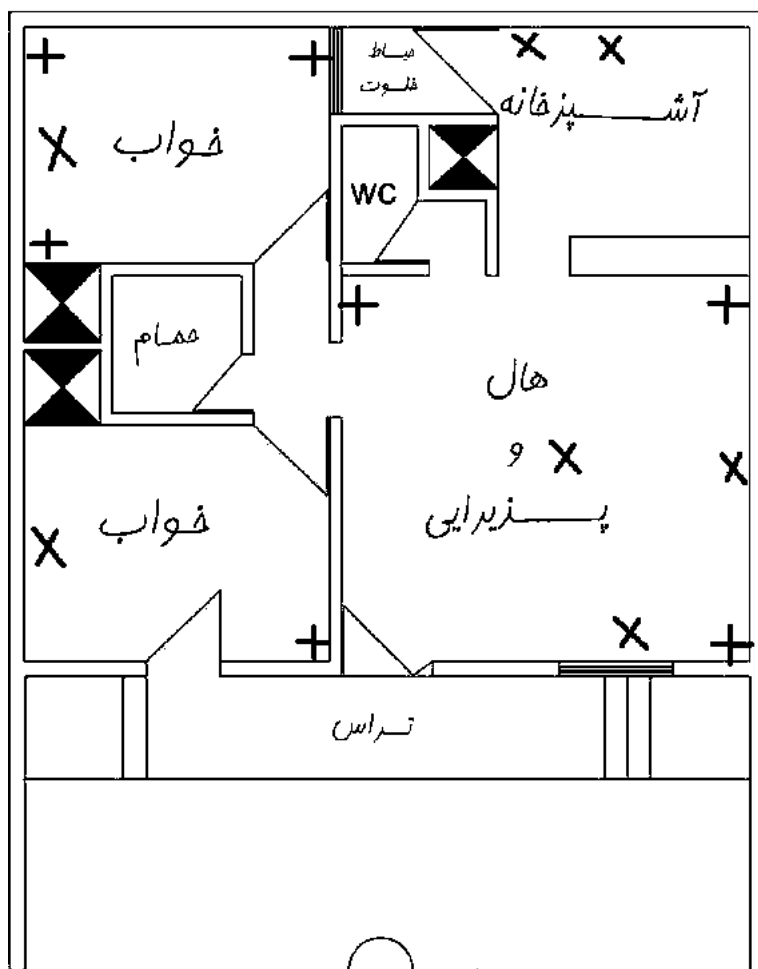
۳- مسیر سیل احتمالی را با فلش قرمز رنگ نشان (→) دهید.

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

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

آدرس سایت ما (www.khadem.ir) است. برای اطلاعات بیشتر به این سایت مراجعه کنید.

یک نمونه نقشه خطر منزل برای زلزله



نوبت پنجم مراجعه (آموزش سرپایی ۴)

موضوع آموزش: ارزیابی خطر سازه‌ای

هدف آموزش: آشنا کردن خانواده با اهمیت مقاوم‌سازی سازه‌ای

آموزش‌دهنده: شما که داوطلب خادم هستید.

آموزش‌گیرنده: هر کسی که به درب منزل مراجعه می‌کند (اگر سرپرست خانواده، در خانه حضور دارد، بخواهید که او بیاید).

مدت آموزش: حداکثر ۵ دقیقه

وسایل مورد نیاز: به وسیله خاصی نیاز نیست.

روش: آموزش چهره به چهره (وقتی که فرد را آموزش دادید؛ برای اینکه بدانید او خوب موضوع را متوجه شده است، از او بخواهید آنچه را از او خواسته‌اید، برایتان تکرار کند)

(بعد از سلام و معرفی خودتان و نشان دادن کارت شناسایی خادم)

آموزش زیر را به زبان ساده بیان کنید.

(این طوری بگویید)

می‌خواهم در باره اهمیت مقاوم بودن اجزای سازه‌ای ساختمانی که در آن زندگی می‌کنید، برایتان مطالبی را بگویم. منظور از اجزای سازه‌ای یک منزل، دیوارها، سقف‌ها و ستون‌های منزل است. باید یک مهندس ساختمان مقاومت اینها را بررسی کند تا ببیند آیا در مقابل حوادث و بلایایی که در منطقه ما وجود دارد، مقاوم هستند یا نه. اگر این فرد متخصص بگوید که منزل شما به اندازه کافی در مقابل آن حوادث و بلایا مقاوم نیست، باید برای مقاوم‌سازی آن اقدام کنید.

بهتر است که قبل از آنکه خودتان یا فرزندان یک منزل را بخرید یا برای سکونت اجاره کنید، این موارد را از مشاور مسکن یا متخصصان مربوط پرسید 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 همان طور که گفتم، 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 ساختمانی 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 ساختمان‌هاست.

آدرس سایت ما (www.khadem.ir) است. برای اطلاعات بیشتر، به این سایت مراجعه کنید.

نوبت ششم مراجعه (آموزش سرپایی ۵)

موضوع آموزش: ارزیابی خطر غیرسازه‌ای

هدف آموزش: آشنا کردن خانواده با اهمیت مقاوم‌سازی غیرسازه‌ای

آموزش‌دهنده: شما که داوطلب خادم هستید.

آموزش‌گیرنده: هر کسی که به درب منزل مراجعه می‌کند (اگر سرپرست خانواده، در خانه حضور دارد، بخواهید که او بیاید).

مدت آموزش: حداکثر ۵ دقیقه

وسایل مورد نیاز: یک لیست شامل توصیه‌های زیر که به آنها نگاه کنید تا چیزی را از قلم نیاندازید.

روش: آموزش چهره به چهره (وقتی که فرد را آموزش دادید؛ برای اینکه بدانید او خوب موضوع را متوجه شده است، از او بخواهید آنچه را از او خواسته‌اید، برایتان تکرار کند)

(بعد از سلام و معرفی خودتان و نشان دادن کارت شناسایی خادم)

آموزش زیر را به زبان ساده بیان کنید.

(این طوری بگویید)

می‌خواهم در باره اهمیت مقاوم بودن اجزای غیرسازه‌ای ساختمانی که در آن زندگی می‌کنید، برایتان مطالبی را بگویم. هر چیزی غیر از سقف، دیوارها و ستونها در یک ساختمان (مثلاً منزل شما) 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 منزل شما هستند.

در بسیاری از حوادث و بلایا (مانند زلزله)، این اجزای غیرسازه‌ای موجب مصدومیت و مرگ می‌شوند. بنابراین ارزیابی خطر آنها و مقاوم سازی آنها بسیار مهم است.

توصیه‌های ما که ساده ولی مهم هستند اینهاست:

- اگر یک وسیله تزئینی و دکوری ضرورتی ندارد و ممکن است ایجاد خطر کند، بهتر است از خریدن آن صرف‌نظر کنید.
- تختخواب را از کنار پنجره جا به جا کنید.
- ظروف سنگین و شکستنی را از طبقات بالای کابینت به طبقه پایین آن منتقل کنید.
- اگر گلدانی دارید که آن را در جایی گذاشته‌اید که احتمال پرت شدن دارد؛ آن را جا به جا کنید.
- بوفه دکوری، یخچال، فریزر، اجاق گاز، آبگرمکن و وسایلی از این قبیل را با تسمه و بست در جای خودشان ثابت و محکم کنید.
- درب کابینت‌ها را چفت یا قفل بزنید که وسایلشان پرت نشوند.
- شیشه پنجره‌ها را برای جلوگیری از پرت شدن قطعات آنها لمینت کنید.
- سیم‌کشی برق و لوله‌های گاز و از این قبیل را اگر خراب هستند، تعمیر کنید.

آدرس سایت ما (www.khadem.ir) است. برای اطلاعات بیشتر، به این سایت مراجعه کنید.

نوبت هفتم مراجعه (آموزش سرپایی ۶)

موضوع آموزش: کیف شرایط اضطراری

هدف آموزش: آشنا کردن خانواده با اهمیت و محتوای کیف شرایط اضطراری

آموزش دهنده: شما که داوطلب خادم هستید.

آموزش گیرنده: هر کسی که به درب منزل مراجعه می کند (اگر سرپرست خانواده، در خانه حضور دارد، بخواهید که او بیاید).

مدت آموزش: حداکثر ۵ دقیقه

وسایل مورد نیاز: لیست خلاصه شده کیف شرایط اضطراری (این لیست را از پایگاه خادم به آدرس

www.khadem.ir هم می توانید دریافت کنید). به تعداد منزلی که قرار است به آنها مراجعه کنید، باید

این لیست را داشته باشید (این تعداد را مدیریت جنبش خادم در شعبه جمعیت هلال احمر، در اختیار شما قرار می دهد).

روش: آموزش چهره به چهره (وقتی که فرد را آموزش دادید؛ برای اینکه بدانید او خوب موضوع را متوجه شده است، از او بخواهید آنچه را از او خواسته اید، برایتان تکرار کند)

(بعد از سلام و معرفی خودتان و نشان دادن کارت شناسایی خادم)

آموزش زیر را به زبان ساده بیان کنید.

(این طوری بگویید)

بعد از اینکه حادثه بزرگی اتفاق می افتد، خانواده ها برای مدتی باید به امکانات خودشان تکیه بکنند. چون

امدادگران ممکن است چند ساعت یا حتی چند روز بعد به کمک افراد حادثه دیده برسند. برای همین، غذا،

آب و بعضی از لوازم زندگی را باید از قبل، به اندازه کافی برای نیاز حداقل سه روزشان، ذخیره کنند

کیف شرایط اضطراری خانواده شامل نیازهای اساسی است که اعضای خانواده به هنگام وقوع بحران به آن

احتیاج دارند. هر خانواده باید یک کیف اضطراری در منزل و یک کیف اضطراری در صندوق عقب اتومبیل

خودشان داشته باشند. به جای کیف می توانید از یک کیسه نایلونی محکم که پاره نشود و ضد آب هم باشد،

استفاده کنید.

(لیست وسایل کیف اضطراری را به فرد آموزش گیرنده بدهید و بگویید)

این لیست وسایل مهم کیف اضطراری خانواده است. وسایل این کیف یا بسته را باید هر چند وقت یک بار

بررسی کنید و مواد جدید را جایگزین موادی که تاریخ مصرفشان در حال تمام شدن است، بکنید.

همه افراد خانواده باید محل این کیف یا بسته را بدانند.

آدرس سایت ما (www.khadem.ir) است. برای اطلاعات بیشتر، به این سایت مراجعه کنید.

هر خانواده باید یک کیف اضطراری شامل اقلام زیر، هم در خانه و هم در صندوق عقب ماشین خود داشته باشد.

فهرست کیف اضطراری خانواده

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

نوبت هشتم مراجعه (آموزش سرپایی ۷)

موضوع آموزش: برنامه ارتباطی خانواده در شرایط اضطراری

هدف آموزش: آشنا کردن خانواده با نحوه گردآمدن دوباره اعضای خانواده و خبردار شدن از احوال یکدیگر بعد از وقوع بلایا

آموزش دهنده: شما که داوطلب خادم هستید.

آموزش گیرنده: هر کسی که به درب منزل مراجعه می کند (اگر سرپرست خانواده، در خانه حضور دارد، بخواهید که او بیاید).

مدت آموزش: حداکثر ۵ دقیقه

وسایل مورد نیاز: به وسیله خاصی نیاز نیست.

روش: آموزش چهره به چهره (وقتی که فرد را آموزش دادید؛ برای اینکه بدانید او خوب موضوع را متوجه شده است، از او بخواهید آنچه را از او خواسته‌اید، برایتان تکرار کند)

(بعد از سلام و معرفی خودتان و نشان دادن کارت شناسایی خادم)

آموزش زیر را به زبان ساده بیان کنید.

(این طوری بگویید)

وقتی حادثه بزرگی اتفاق می افتد، ممکن است همه اعضای خانواده با هم نباشند. مثلاً وقتی زلزله‌ای در اواسط روز اتفاق می افتد، معمولاً هر کدام از اعضای خانواده در جایی هستند. مثلاً بچه‌ها معمولاً در مدرسه‌اند؛ پدر و گاهی مادر سر کارشان هستند و ... پس این حادثه اعضای خانواده را از هم جدا می کند. بسیاری از مواقع این حوادث، باعث قطع برق و اختلال شبکه تلفن می شوند. برای همین، اعضای خانواده از هم بی خبر می مانند و در بسیاری از موارد، همدیگر را گم می کنند. بنابراین هر خانواده باید برای شرایط اضطراری و بلایا یک برنامه ارتباطی داشته باشد و آن را تمرین کند.

(بعد از گفتن این مقدمه، موارد زیر را به آموزش گیرنده بگویید و بخواهید که حتماً در خانواده این

موارد را اجرا کنند. تأکید کنید که این موارد خیلی ساده ولی بسیار مهم هستند)

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 محله یا منطقه آنان بر اثر حوادث و بلایای احتمالی مختل می شود، بتوانند از طریق آن فرد، از احوال همدیگر باخبر شوند.

۲- همه اعضای خانواده، از قبل باید محلی را تعیین کنند تا در صورت وقوع حوادث و بلایا، اگر به هر دلیل نمی توانستند به منزلشان برگردند 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 می تواند میدان محله یا مکان شناخت شده دیگری باشد.

آدرس سایت ما (www.khadem.ir) است. برای اطلاعات بیشتر، به این سایت مراجعه کنید.

نوبت نهم مراجعه (آموزش سرپایی ۸)

موضوع آموزش: برنامه تخلیه منزل در شرایط اضطراری

هدف آموزش: آشنا کردن خانواده با اینکه چه موقع باید منزل را تخلیه کنند و چه مواردی را در آن رعایت کنند

آموزش دهنده: شما که داوطلب خادم هستید.

آموزش گیرنده: هر کسی که به درب منزل مراجعه می کند (اگر سرپرست خانواده، در خانه حضور دارد، بخواهید که او بیاید).

مدت آموزش: حداکثر ۵ دقیقه

وسایل مورد نیاز: به وسیله خاصی نیاز نیست.

روش: آموزش چهره به چهره (وقتی که فرد را آموزش دادید؛ برای اینکه بدانید او خوب موضوع را متوجه شده است، از او بخواهید آنچه را از او خواسته‌اید، برایتان تکرار کند)

(بعد از سلام و معرفی خودتان و نشان دادن کارت شناسایی جنبش خادم)

آموزش زیر را به زبان ساده بیان کنید.

(این طوری بگویید)

بعضی وقتها لازم است که قبل یا بعد از وقوع بلایا، منزل خودتان را ترک کنید. برای این کار باید برنامه داشته باشید. یعنی اینکه باید بدانید چه وقت لازم است که منزل را ترک کنید و هنگام ترک منزل چه کارهایی را باید انجام دهید. برای اینکه این برنامه را فراموش نکنید، هر چند وقت یک بار باید آن را تمرین کنید.

در این موارد باید منزل را تخلیه کنید:

۱- بعد از زلزله، پس از اینکه لرزش‌های زلزله تمام شد، می‌توانید با احتیاط از منزل خارج شوید. یادتان باشد که در حین زلزله، فقط باید در محل‌های امنی که از قبل در منزل مشخص کرده‌اید، پناه بگیرید (فقط در صورتی می‌توانید در هنگام زلزله فرار کنید که منزل یک طبقه باشد و مطمئن باشید که بلافاصله وارد حیاط می‌شوید).

۲- در صورتی که مسئولین از طریق صدا و سیما یا هر وسیله دیگری هشدار داده باشند و از مردم بخواهند که منزلشان را تخلیه کنند.

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 آسیب پذیر خانواده (زنان، کودکان، سالمندان، افراد بیمار یا معلول) کمک کنید.
- شیر گاز را ببندید.
- قبل از ترک محل سکونت، درها و پنجره ها را ببندید، وسایل برقی را از برق بکشید اما فریزر و یخچال را از برق نکشید مگر آنکه خطر سیل وجود داشته باشد.

آدرس سایت ما (www.khadem.ir) است. برای اطلاعات بیشتر، به این سایت مراجعه کنید.

نوبت دهم مراجعه (آموزش سرپایی ۹)

موضوع آموزش: برنامه کمک به افراد آسیب‌پذیر

هدف آموزش: آشنا کردن خانواده با نحوه کمک به افرادی که احتمال آسیب دیدن بیشتری از بلایا دارند.

آموزش‌دهنده: شما که عضو جنبش خادم هستید.

آموزش‌گیرنده: هر کسی که به درب منزل مراجعه می‌کند (اگر سرپرست خانواده، در خانه حضور دارد، بخواهید که او بیاید).

مدت آموزش: حداکثر ۵ دقیقه

وسایل مورد نیاز: به وسیله خاصی نیاز نیست.

روش: آموزش چهره به چهره (وقتی که فرد را آموزش دادید؛ برای اینکه بدانید او خوب موضوع را متوجه شده است، از او بخواهید آنچه را از او خواسته‌اید، برایتان تکرار کند)

(بعد از سلام و معرفی خودتان و نشان دادن کارت شناسایی جنبش خادم)

آموزش زیر را به زبان ساده بیان کنید.

(این طوری بگویید)

در زمان وقوع حوادث و بلایا، بعضی افراد بیشتر از بقیه ممکن است آسیب ببینند. این افراد 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 برنامه‌ریزی کنید تا به این افراد به شیوه‌های زیر کمک کنید:

- برای 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 فراموش نکنید.

- افراد بستری را از محلهای پرخطر منزل (مثلاً کنار کمد‌های سنگین یا شیشه‌ای) جا به جا کنید.

آدرس سایت ما (www.khadem.ir) است. برای اطلاعات بیشتر، به این سایت مراجعه کنید.

نوبت یازدهم مراجعه (آموزش سرپایی ۱۰)

موضوع آموزش: آشنایی با هشدارهای اولیه، آشنایی با اهمیت کپسول آتش‌نشانی و آشنایی با اهمیت کمک‌های اولیه

هدف آموزش:

- آشنا کردن خانواده با هشدارهایی که در موقع بلایا داده می‌شود.
 - تشویق خانواده برای تهیه و یا شارژ کپسول آتش‌نشانی و فراگیری طرز استفاده از آن
 - تشویق خانواده برای شرکت در دوره‌های حضوری یا نیمه‌حضوری کمک‌های اولیه
- آموزش‌دهنده:** شما که داوطلب خادم هستید.
- آموزش‌گیرنده:** هر کسی که به درب منزل مراجعه می‌کند (اگر سرپرست خانواده، در خانه حضور دارد، بخواهید که او بیاید).

مدت آموزش: حداکثر ۵ دقیقه

وسایل مورد نیاز: برگه حاوی توصیه‌های مربوط به اقدامات مربوط به آتش‌سوزی، کارت تخفیف شرکت در دوره‌های کمک‌های اولیه (این موارد را شعبه جمعیت هلال احمر در اختیار شما می‌گذارد)

روش: آموزش چهره به چهره (وقتی که فرد را آموزش دادید؛ برای اینکه بدانید او خوب موضوع را متوجه شده است، از او بخواهید آنچه را از او خواسته‌اید، برایتان تکرار کند)

(بعد از سلام و معرفی خودتان و نشان دادن کارت شناسایی جنبش خادم)

آموزش زیر را به زبان ساده بیان کنید.

(بعد از سلام و معرفی خودتان و نشان دادن کارت شناسایی خادم)

(این طوری بگویید)

- معمولاً قبل از وقوع حوادث و بلایا و یا بعد از وقوع آنها، مسئولان هشدارهایی را می‌دهند. باید دقیقاً معنای این هشدارها را بدانید و به آنچه گفته می‌شود، عمل کنید. مثلاً اگر از شما می‌خواهند که از خانه بیرون نیایید یا خانه را ترک کنید، به آن توصیه‌ها عمل کنید و اطرافیان خود را هم از آن هشدارها مطلع کنید.
- آتش‌سوزی یکی از حوادث شایع است که هم به طور معمول و هم بعد از وقوع حوادثی مانند زلزله ممکن است اتفاق بیفتد، بنابراین حتماً باید در خانه یک کپسول آتش‌نشانی داشته باشید و طرز استفاده از آن را بدانید. اگر کپسول آتش‌نشانی دارید، باید در موقعی که لازم است، آن را شارژ کنید.
- کمک‌های اولیه، کارهایی است که باید قبل از رساندن یک مصدوم به مرکز درمانی انجام دهید. گاهی کاری بسیار ساده می‌تواند جان عزیزی را نجات دهد. این آموزشها را می‌توانید از طریق سایت «خانواده آماده در مخاطرات» به نشانی (www.khadem.ir) یاد بگیرید و بعد در یک دوره عملی یک روزه (۸ ساعته) شرکت کنید. بعد می‌توانید در روزی که توسط شعبه جمعیت هلال احمر تعیین می‌شود، در آزمون شرکت کنید و در

صورت قبولی، گواهینامه بگیرید. بهتر است حداقل یک نفر در خانواده این آموزشها را یاد بگیرد.
اگر علاقه‌مند بودید، می‌توانید در دوره‌های ۲۲ ساعته ما هم شرکت کنید.

بعد به هر خانواده یک کارت تخفیف ۱۰۰ درصدی بدهید و بگویید در صورتی که یکی از اعضای خانواده از این کارت استفاده کند، دو کارت تخفیف ۱۰۰ درصدی دیگر هم می‌تواند برای سایر اعضای خانواده هدیه بگیرد.

نوبت دوازدهم مراجعه (آموزش سرپایی ۱۱)

موضوع آموزش:

- تمرین (مانور)
- آشنایی با گروه‌های داوطلب شهر یا محله (به خصوص گروه خادم)

هدف آموزش:

- آشنایی خانواده با نحوه تمرین آمادگی در منزل
- تشویق اعضای خانواده برای مشارکت در فعالیتهای گروه‌هایی (مانند خادم) که در زمینه آمادگی در برابر بلایا فعالیت می‌کنند.

آموزش‌دهنده: شما که داوطلب خادم هستید.

آموزش‌گیرنده: هر کسی که به درب منزل مراجعه می‌کند (اگر سرپرست خانواده، در خانه حضور دارد، بخواهید که او بیاید).

مدت آموزش: حداکثر ۵ دقیقه

وسایل مورد نیاز: به وسیله خاصی نیاز نیست.

روش: آموزش چهره به چهره (وقتی که فرد را آموزش دادید؛ برای اینکه بدانید او خوب موضوع را متوجه شده است، از او بخواهید آنچه را از او خواسته‌اید، برایتان تکرار کند)

(بعد از سلام و معرفی خودتان و نشان دادن کارت شناسایی خادم)

آموزش زیر را به زبان ساده بیان کنید.

(این طوری بگویید)

- برای اینکه مطمئن شوید همه اعضای خانواده آموزش‌های مربوط به آمادگی در برابر بلایا را خوب یاد گرفته‌اند، باید این آموزش‌ها را در طول سال تمرین کنید. بهتر است هر شش ماه یک بار این تمرین‌ها را انجام بدهید. 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.

- ما یک گروه داوطلب هستیم به نام «خادم». خادم یعنی «خانواده آماده در مخاطرات». ما خدمتگزار مردم هستیم. شعار ما این است: «ما خدمت را پیش مردم می‌بریم». اینکه ما به حضور شما می‌رسیم و این آموزش‌های ساده و کوتاه ولی در عین حال مهم را تقدیم شما می‌کنیم، در واقع خدمت ناچیزی است که پیش شما آورده‌ایم. شما هم می‌توانید به ما بپیوندید. با پیوستن به ما علاوه بر اینکه به جامعه خدمت می‌کنید، به سلامتی خانواده خودتان هم کمک می‌کنید چون چیزهای بسیار مفیدی یاد خواهید گرفت که می‌توانید به سایر اعضای خانواده هم یاد بدهید.

به سایت ما به نشانی www.khadem.ir مراجعه کنید.

(اگر گروه‌های دیگری هم در شهر یا محله شما هستند که در زمینه آمادگی در برابر بلایا فعالیت می‌کنند، آنها را هم معرفی کنید و اعضای خانواده را تشویق کنید که در آن گروه‌ها هم فعالیت کنند)

Household Hazard Preparedness (HHP)

Volunteers' Guide

Mehdi Najafi, MD, MPH, PhD