

بسم الله الرحمن الرحيم

آمادگی در برابر مخاطرات



جمعیت هلال احمر
استان خراسان رضوی



جلسه دوم:



- نکاتی درباره آمادگی در برابر سیل
- اقدامات قبل، حین و بعد از وقوع سیل
- نکاتی درباره آمادگی در برابر زلزله
- اقدامات قبل، حین و بعد از وقوع زلزله
- در زمان وقوع زلزله
- نکاتی درباره آمادگی در برابر حوادث جاده‌ای
- نکاتی درباره آمادگی در برابر آتش‌سوزی خانگی
- تمرین عملی اطفای حریق

سیل

سیل یکی از شایع‌ترین حوادث طبیعی در ایران و بسیاری از کشورهای جهان است.



چه اقداماتی قبل از
وقوع سیل ضروری است؟

[aparat.com/hamyarhelal](https://www.aparat.com/hamyarhelal)

انواع سيل

۱: یک فرآیندي تدریجي بوده و در عرض چندروز اتفاق می افتد.





• ۲: ناگهانی و بدون هیچ علامتی, از بارش باران (مثلاً در عرض چند دقیقه) اتفاق می افتد.



• ۳: شکستن سد هم میتواند سیل ناگهانی بدهد.



- ۴: خطر سیل در نواحی پست و در کناره آبگذرها و در نزدیکی سدها بیشتر است.





هیچ

استانی

در ایران

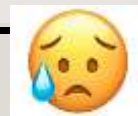
از خطر سیل

مصون نیست!!!

اقدامات قبل، حین و بعد از وقوع سیل



قبل از وقوع سیل



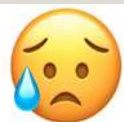
- ساخت و ساز در حریم سیل



- آبگرمکن‌ها، پانل برق و موتورخانه بالاتر از سطح قرار داده شود.



- برای ممانعت از ورود سیل به درون خانه، بهتر است اطراف آن دیوارکشی شود.



- دیوار پایه‌های ساختمان محل سکونت با مصالح مناسب پوشاند نشود و نتواند مانع از نفوذ آب شود

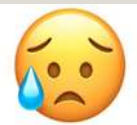
حين وقوع سيل



- گوش دادن به اخبار راديو يا تلويزيون, براي كسب اطلاعات در مورد سيل.



- پناه بردن به نواحي مرتفع و منتظر دستور مسئولين شدن.



- بي توجهی به وضع جويبارها، آبگذرها و دره‌ها.



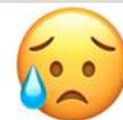
• بردن وسایل حیاط خانه را باید به درون خانه و انتقال اسباب و اثاثیه مهم به طبقه بالای خانه.



• بستن شیر اصلی آب و ورودی گازو از برق کشیدن وسایل برقی.



• دست زدن به پریزهای برق در صورت خیس بودن یا در آب قرار گرفتن.



• حرکت در آبی که جریان دارد.

حدود ۱۵ سانتی متر آب، تعادل انسان را برهم میزند پس باید از جایی که آب ساکن است حرکت کرد ۱ از یک چوب دستی کمک گرفت.

۱۵ سانتی متر آب با کف اغلب خودروهای سواری تماس پیدا کرده و باعث از دست رفتن کنترل خودرو میشود.

حدود ۳۰ سانتی متر آب موجب شناور شدن اغلب خودروها خواهد شد.

حدود ۶۰ سانتی متر آب می تواند انواع خودروها را با خود ببرد.



بعد از وقوع سیل

• از طریق رادیو و سایر رسانه‌های جمعی، اطلاعاتی راجع به مکان‌های دسترسی به آب سالم و بهداشتی به

دست آو



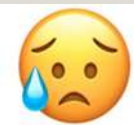
• خودداری از نوشیدن آب سیل.



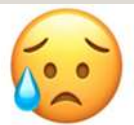
• دوری از آب‌های در حال حرکت.



-
- باید مراقب مناطقي بود که آب سيل در آنجا جمع شده است، زیرا احتمال دارد که جاده، به علت وزن حتي یک خودرو دچار نشست شود.



- لمس سيم‌هاي سقوط کرده برق.



- برگشتن به خانه وقتی هنوز مقامات مسئول اعلام بي‌خطري نکرده باشند.



- برگشتن به ساختماني که در محاصره سيلاب قرار گرفته است.



- تعمیر امکانات آسیب‌دیده ساختمان در اولین فرصت.



- تمیز ضد عفونی کردن هر چیزی که با آب تماس پیدا کرده است.

گل و لای ناشی از سیلاب می‌تواند حاوی فاضلاب و مواد شیمیایی خطرناک باشد.

بیمه نامه سیل

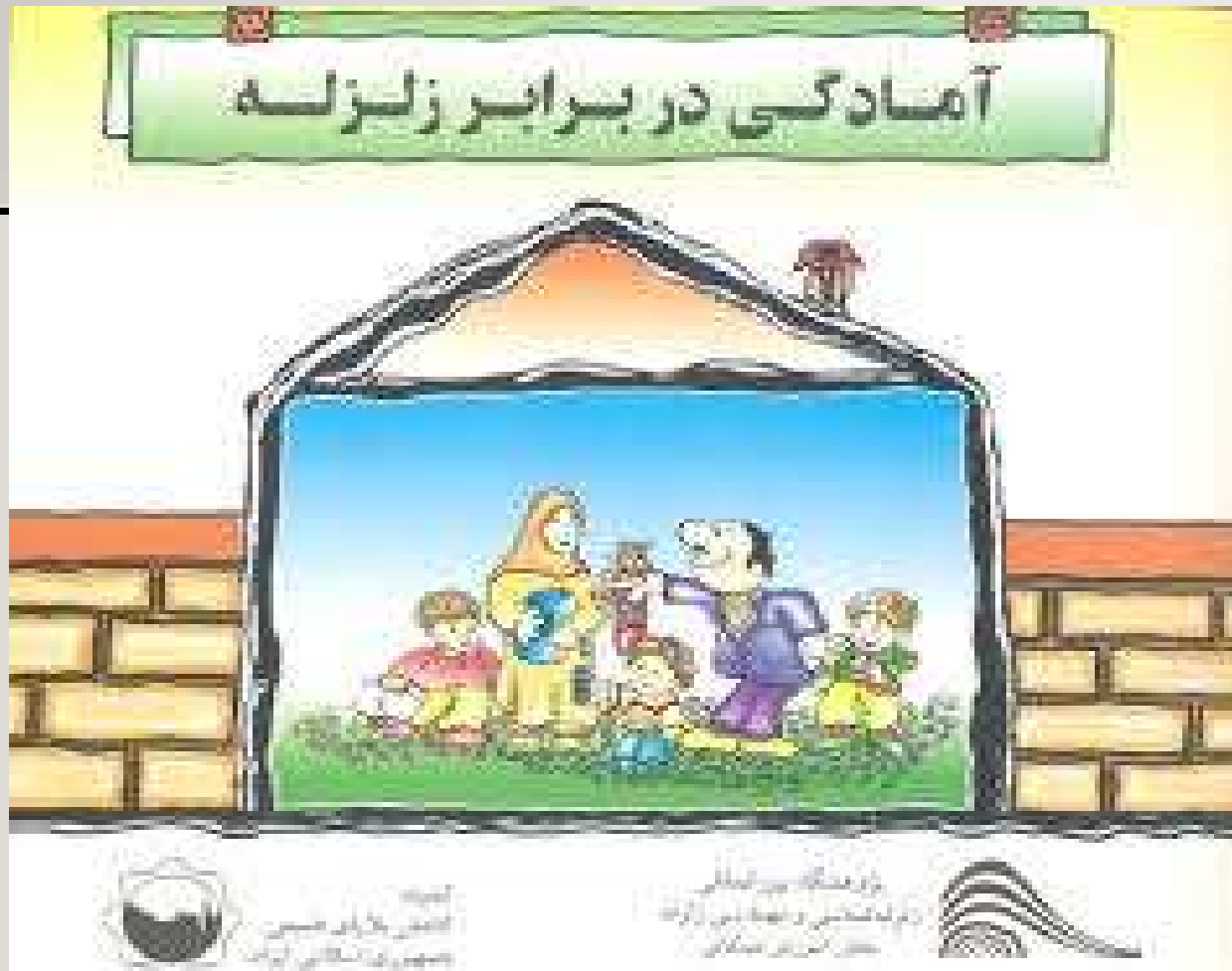
- می‌توان از سازمان‌های بیمه‌گر اقدام به تهیه بیمه‌نامه سیل کرد. اغلب این سازمان‌ها در مناطق شهری شعبه دارند.



آمادگی در برابر زلزله



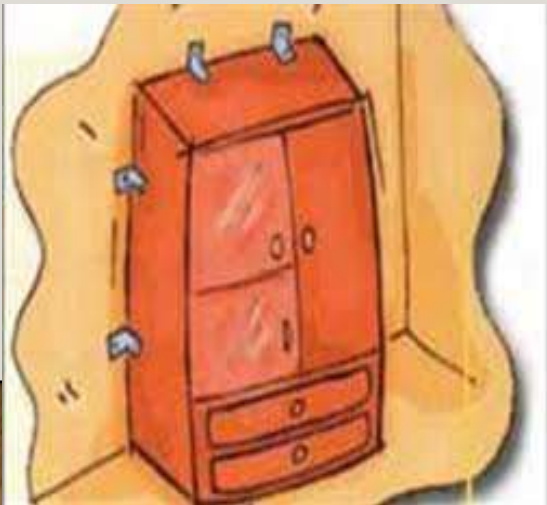
قبل از وقوع زلزله چه باید کرد



قبل از وقوع زلزله

؟؟؟

- درباره ی مقاومت منزل یا امکان مقاوم سازی آن از یک مهندس ساختمان مشاوره و کمک بگیرید
- آبگرمکن، یخچال، فریزر، اجاق گاز و اشیای بلند و بسیار سنگین باید با بست یا تسمه‌های مناسب، به کف و دیوار منزل محکم شوند.
- همچنین کمد لباس، قفسه‌ها، بوفه ها، آینه‌ها و تابلوهای دیواری منزل باید به خوبی در جای خود محکم شوند. برای انجام این کارها از یک فرد صلاحیت‌دار کمک بگیرید.



نمایش‌های فولادی برای
بستن فایل به دیوار

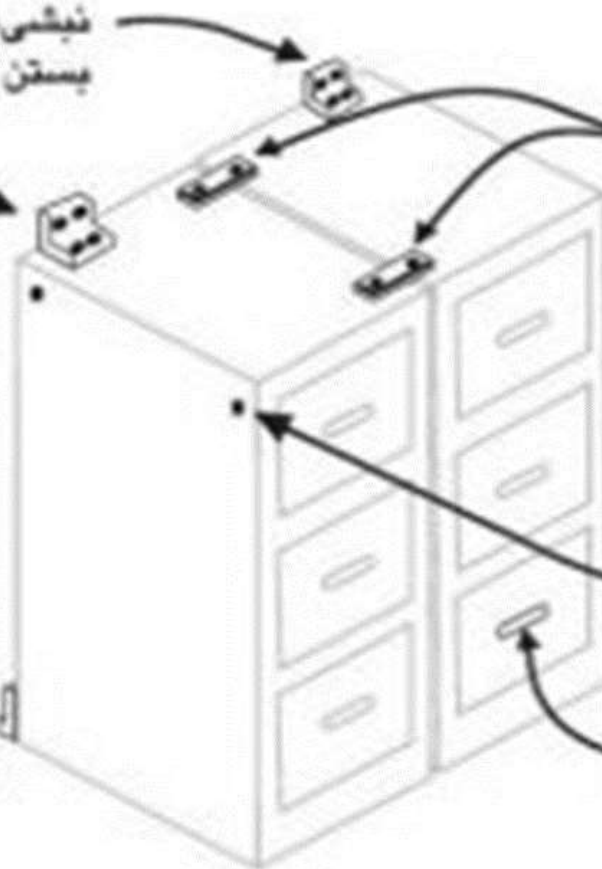
اتصال بالای فایل‌ها به هم از
طریق تسعه فولادی و پیچ و
مهره و واشر ۵ میلی متری
برای ایجاد شکل پایدارتر

پیچ‌های به قطر ۷
میلی متری با طول
قرارگیری حداقل ۵
سانتی متری در دیوار

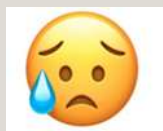
راه دیگر آن است که فایل‌ها
در ۴ گوشه پهلوها از طریق
پیچ و مهره و واشر ۵ میلی متری
به یکدیگر بسته شوند

نمایش‌های اتصال
فایل به کف

قفل و بست محکم
برای کشوها



- اشیای بزرگ یا سنگین و همچنین ظروف شیشه‌ای، ظروف چینی و سایر اشیای شکستنی و ظروف حاوی مواد خوراکی و شیمیایی را در قفسه‌های پایین کابینت و کمد قرار دهید.



تمرین مراحل پناهگیری با اعضای خانواده

روی زانوهای خود بنشینید!

سر و گردن خود را با دست و بازوانتان بپوشانید!

صبر کنید تا لرزه‌ها تمام شود.





DROP



COVER



HOLD



- بعد از زلزله ممکن است سیستم های ارتباطی دچار اختلال شود و امکان ارتباط وجود نداشته باشد. بنابراین با افراد خانواده قرار بگذارید که اگر هنگام وقوع زلزله، بیرون از خانه بودید؛ کجا همدیگر را پیدا کنید. این محل باید جای امنی باشد که بر اثر زلزله احتمالی کمتر صدمه ببیند (مثلاً پارک نزدیک محل سکونت).

کیف شرایط اضطراری



- شامل جعبه کمک های اولیه،

- مقداری پول نقد،

- کپی کارت شناسایی اعضای خانواده و اسناد مهم،

- آب بسته بندی شده، غذای خشک و فاسد نشدنی، کنسرو بازکن

- رادیو باتری خور با باتری اضافه، چراغ قوه با باتری اضافه، مقداری طناب، سوت،

- وسایل بهداشت شخصی، لباس مناسب، کفش، زیرانداز پلاستیکی،

- داروهای مورد نیاز بیماران در خانواده و ...



aparar.com/nanyarhelal

در زمان وقوع زلزله



persistock

داخل ساختمان



- پناهگیری
- روی زانوهای خود بنشینید.
- با بازوان خود، سر و گردنتان را بپوشانید.
- اگر در معرض خطر اشیائی که سقوط می‌کنند هستید و می‌توانید بدون آنکه خطری شما را تهدید کند، حرکت کنید؛ برای محافظت بیشتر، به حالت چهار دست و پا حرکت کنید و در زیر یک میز یا نیمکت محکم قرار بگیرید.
- اگر میز یا نیمکت محکمی در نزدیک شما نیست؛ به حالت چهار دست و پا حرکت کنید و کنار یک دیوار داخلی قرار بگیرید. هرگز کنار شیشه، پنجره‌ها، درهای خروجی و دیوارهای خارجی و هر چیزی که ممکن است سقوط کند (مانند لوستر، اشیای آویزان یا تزئینات منزل)؛ قرار نگیرید.
- همان جا که پناه گرفته‌اید، بمانید تا لرزه‌ها تمام شود. به هیچ وجه جا به جا نشوید.

- اگر هنگام وقوع زلزله، در رختخواب هستید، همان جا بمانید و بالش را روی سر خود قرار دهید. اما اگر رختخواب زیر اشیائی مانند لوستر قرار دارد، فوراً جا به جا شده و به نزدیکترین محل امن پناه ببرید.



برای پناهگیری، در چارچوب درها قرار نگیرید

- چرا؟؟؟
- چون چارچوب درها نمی‌توانند از شما در مقابل اشیای پرتاب شده در فضای خانه و یا اشیائی که سقوط می‌کنند، محافظت کنند. به علاوه، معلوم نیست که بتوانید در حالت ایستاده در چارچوب در، تعادل خود را حفظ کنید.



به هیچ وجه از آسانسور استفاده نکنید. اگر داخل آسانسور هستید سریعاً در اولین توقف، از آن خارج شوید.



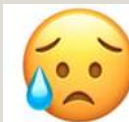
س ل ا م
مجموعه مدارس سلامت

aparat.com/arvin.sanat

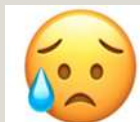
اگر در فضاي باز هستيد:



• توقف و فاصله گرفتن از ساختمان ها



• ورود به ساختمان



• نزدیک شدن به تیرک برق و تلفن



• نشستن و پوشاندن سر و گردن با بازوها

در داخل خودرو در حال حرکت

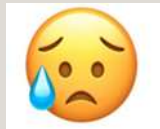
- توقف در مکان امن و خودداری از توقف در مجاورت ساختمان‌ها، درختان، پل‌ها و تیرک‌های برق، تلفن و مانند



آن



- ماندن در داخل خودرو



- عبور از جاده‌ها و پل‌های آسیب دیده، بعد از زلزله اشکالی ندارد.

بعد از وقوع زلزله

- ساختمان را با احتیاط ترک کنید و به فضای باز و امن بروید.

- آماده لرزش‌های بعدی باشید.

- قفسه‌ها و کابینت‌ها را باید با احتیاط باز کنید.

- به محل‌های نا امن نزدیک نشوید.

- از طریق رادیو یا تلویزیون یا شبکه‌های اجتماعی رسمی و معتبر، اخبار و اطلاعات موثق و دستورالعمل‌های مربوط به اقدامات اضطراری را کسب کنید.

- سعی نکنید خودتان آوارهای سنگین را جابجا کنید.

- شیر اصلی گاز و آب را ببندید.



اگر زیر آوار محبوس شده اید:



- کبریت روشن نکنید.
- جا به جا نشوید.
- با دستمال یا پارچه‌ای دهان خود را بپوشانید.
- اگر تلفن همراه دارید؛ با تماس گرفتن یا ارسال پیام، تقاضای کمک کنید.
- با هر وسیله‌ای که دم دست دارید به لوله یا دیوار ضربه بزنید تا پرسنل امدادی قادر به یافتن شما باشند. در صورت امکان، از یک سوت استفاده کنید. فقط وقتی که ضرورت دارد، فریاد بزنید چون فریاد زدن باعث ورود گرد و غبار به ریه‌های شما می‌شود.