



جمعیت حلال امر  
استان فرساان رضوی

# آمادگی در برابر مخاطرات

## جلسه چهارم:

- تهیه کیف شرایط اضطراری
- برنامه ارتباطی خانواده در شرایط اضطراری
- برنامه تخلیه منزل در شرایط اضطراری
- آشنایی با هشدارهای اولیه سازمان های امدادی
- برنامه کمک به اعضای آسیب پذیر خانواده
- تمرین آمادگی در برابر بلایا
- تمرین پناهگیری و خروج اضطراری
- مانور چادرزنی



## تهیه کیف شرایط اضطراری:



[aparar.com/hamyarhelal](http://aparar.com/hamyarhelal)

# کیف نجات



- هر خانواده، باید یک کیف اضطراری در خانه، محل کار و صندوق عقب خودرو 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.



آینده نگری وظیفه همه است

# محتویات کیف اضطراری چیست؟



## برنامه ارتباطی خانواده در شرایط اضطراری:

هر خانواده باید برای شرایط اضطراری و بلایا یک برنامه ارتباطی داشته باشد و آن را تمرین کند.

۱- حفظ کردن شماره تلفن توسط همه افراد خانواده

۲- تعیین محلی برای جمع شدن افراد

۳- تعیین مکانی برای گذاشتن پیغام

۴- تعیین مکانی برای گذاشتن کلیدها



## برنامه تخلیه منزل در شرایط اضطراری

- هر خانواده باید برای تخلیه منزل در شرایط اضطراری و بلایا برنامه داشته باشد و هر چند وقت آن را تمرین کند.

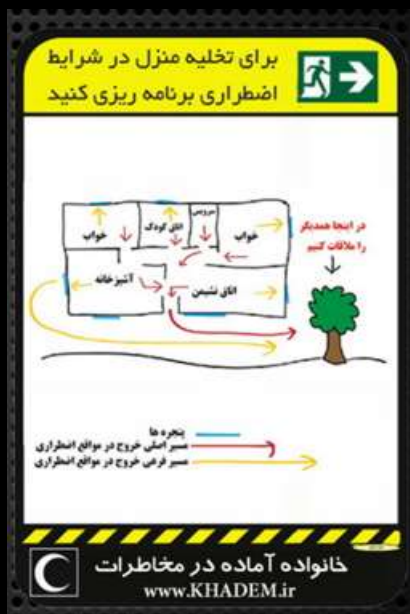


• نکته ۱: هنگام زلزله در محل امنی که قبلاً تعیین کردید پناه بگیرید مگر اینکه خانه یک طبقه باشد و بتوانید سریع وارد حیاط شوید.

• نکته ۲: چه موقعی باید منزل را تخلیه کرد؟

بعد از وقوع زلزله و اطمینان از اینکه لرزش‌های آن از بین رفته است.

اگر مسئولین از طریق رسانه‌ها هشدار داده باشند و از مردم بخواهند که منزلشان را تخلیه کنند.





# نکات مهم:





- از قبل محلی را برای جمع شدن خانواده، مشخص کنیم.  
در مورد سیل باید مرتفع باشد.

• خونسردی و آرام باشید.



• قبل از خارج شدن از منزل، کیف اضطراری را بردارید.





• به افراد ضعیف تر در خانواده کمک کنید.



• شیر گاز را ببندید.





• 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.

در طول سال برای آمادگی در برابر بلایا تمرین کنید



خانواده آماده در مخاطرات  
[www.KHADEM.ir](http://www.KHADEM.ir)

# تمرین آمادگی در بلایا:



• باید هر شش ماه یکبار،  
آموزش هارا با خانواده تمرین  
کنیم.

• مراحل تمرین:

ابتدا افراد خانواده را جمع میکنیم

سپس تصمیم میگیریم چه حادثه ای را تمرین کنیم. برای مثال پناهگیری در زلزله را تمرین میکنیم.  
وظیفه و محل پناهگیری هر کس مشخص میشود.

با شروع تمرین هر کس وظیفه خود را انجام میدهد.

بعد از تمرین در مورد اشتباهات خود گفتگو میکنیم.

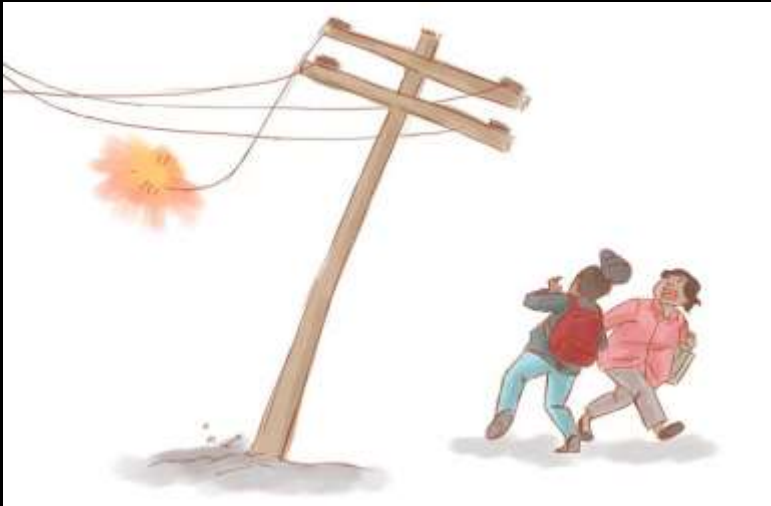




# تمرین پناہگیری و خروج اضطراری

## پناه گیری در خارج خانه:

- از ورود به داخل ساختمان و نزدیک شدن به تیرهای برق و ساختمان های بلند خودداری کنید. روی زمین بنشینید و سر و گردنتان را با بازو ها بپوشانید.



# پناه گیری داخل خانه:







برخی از تابلو های خروج اضطراری که در مکان های مختلف دیده ایم:





# پایان جلسہ چہارم

