



جمعیت حلال احمر  
استان خراسان رضوی

بسم الله الرحمن الرحيم

# آمادگی در برابر مخاطرات



# جلسه چهارم

ارزیابی خطر سازه‌ای

ارزیابی خطر غیرسازه‌ای

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 بنای توری و خروج اضطراری

مانور چادرزنی



# خطرات سازه ای:

► تعریف اجزای سازه ای:

منظور از اجزای سازه ای یک منزل، دیوارها، سقف ها و ستون های منزل است.

مقاومت این اجزا باید توسط یک فرد متخصص، بررسی شود.

اگر طبق نظر این فرد متخصص منزل به اندازه کافی در مقابل مخاطرات (مثلاً سیل یا زلزله) مقاوم نیست، باید برای مقاوم سازی آن اقدام کرد.



## قبل از خرید یا اجاره منزل به چه نکاتی باید توجه کرد؟

- ۱- آیا این منزل بر اساس استانداردهای اعلام شده، در مقابل زلزله مقاوم است؟
- ۲- 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 باید مقاومت خانه ارزیابی شود.  
بهتر است این موارد را یک متخصص ارزیابی کند.



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

# خطرات غیر سازه ای:

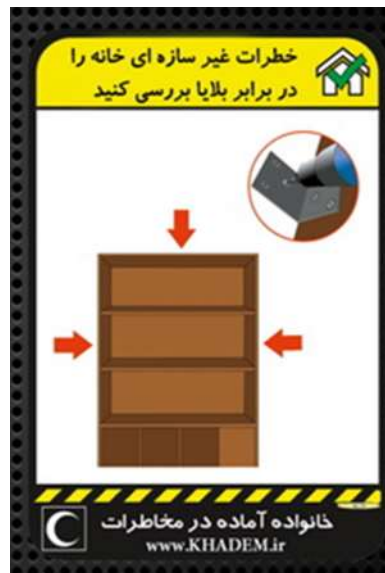
- ▶ هر چیزی غیر از سقف، دیوارها و ستونها در یک ساختمان اجزای غیر سازه ای آن ساختمان هستند.
- ▶ اجزای غیر سازه ای معمولاً به دلایل زیر باعث مصدومیت یا مرگ می شوند:

جابجا شدن

پرتاب شدن

شکستن

سد راه کردن





برای کاهش خطر  
اجزا غیر سازه ای  
چه باید بکنیم؟

# تهیه کیف شرایط اضطراری:





# کیف نجات



▶ 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 می توانید 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

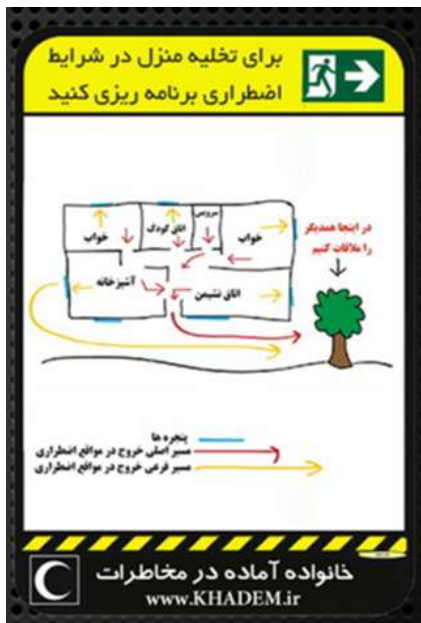
۴- تعیین مکانی برای گذاشتن کلیدها



## 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 باید محلی برای جمع شدن افراد  
خانواده پیدا کنیم.  
این محل برای سیل باید مکان مرتفعی باشد.

► خونسردی خود را حفظ کرده و آرام باشید.





► قبل از خارج شدن از منزل, کیف وسایل 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.



## آشنایی با هشدار های اولیه





► برخی از مخاطرات را میتوان به وسیله سیستم‌های هشدار اولیه (مانند سامانه‌های هواشناسی) قابل پیش‌بینی هستند یا زود از وقوع آنها مطلع می‌شویم و می‌توانیم خود و خانواده خود را نجات دهیم.

پس میتوان با پیگیری اخبار، گوش به زنگ بودن و آمادگی مناسب جاوی خسارات را بگیریم.

► اعضای آسیب پذیر عبارتند از:

۱- سالمندان

۲- کودکان

۳- زنان

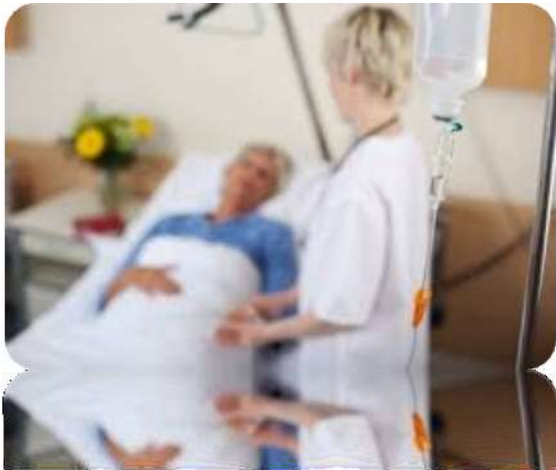
۴- افراد دارای بیماری جدی و مهم

۵- افراد دارای سابقه بستری اخیر

۶- افراد معلول جسمی یا روانی

# چگونه به افراد ضعیف تر در خانواده کمک کنیم؟

- ▶ باید یک نفر را در خانواده تعیین کنیم تا به فرد ضعیف تر در هنگام تخلیه اضطراری کمک کند.
- ▶ در کیف اضطراری، وسایل مورد نیاز آنها را بگذاریم.
- ▶ وسایلی مانند کمد، شیشه ظروف را از اطراف فرد بستری خارج کنیم.





## تمرین آمادگی :

▶ هر شش ماه یکبار باید تمرین ها را با خانواده انجام دهیم.

## ► 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.



# پناهگیری در خارج خانه



▶ به تیر های برق و ساختمان های بلند نزدیک نشوید و به داخل ساختمان ها نروید.

بنشینید و با بازو های خود سر و گردنتان را بپوشانید و یا اگر داخل خودرو هستید همانجا بمانید.



# پناهگیری در داخل خانه







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



## پایان جلسه چهارم

