

مقدمه: کشور ایران همواره در معرض انواع حوادث و مخاطرات طبیعی و انسان ساخت چون زلزله ، سیل، خشکسالی، طوفان، آتش سوزی و قرار گرفته است، بنابراین نظام سلامت که متولی اصلی تامین، حفظ و ارتقای سلامت جامعه است طی سالهای اخیر توجه ویژه ای به افزایش آمادگی خانوارها در برابر بلایا (با تاکید بر نقش مردم محوری) داشته و به منظور تامین سلامت خانوارها ، این امر را یکی از اولویتهای برنامه های خود قرار داده است

کشورمان و استان آذربایجان شرقی در معرض خطرات و بلایای طبیعی و انسان ساخت قرار دارد بطوریکه سالانه به طور متوسط ۲۵۰ مخاطره طبیعی روی میدهد ۳۰۰ نفر در اثر این مخاطرات کشته میشوند ۹۰۰۰ نفر دچار آسیبهایی جسمی میشوند و ۱/۵ میلیون نفر تحت تاثیر مشکلات ناشی از مخاطرات قرار می گیرند لذا ضروری است سطح متوسط آمادگی خانوارهای ایرانی در برابر بلایا افزایش یابد چراکه تقریباً تمام جمعیت کشور در معرض انواع بلایا قرار دارند

بطور نمونه در سال های اخیر زلزله های که خسارت های جبران ناپذیری را به کشور وارد نموده اند: زلزله بم هم در سال ۱۳۸۲ با قدرت ۶٫۵ ریشتر با خاک یکسان شد که ۴۱۰۰۰ نفر در اثر آن جان باختند. زلزله بعدی در سال ۱۳۸۳ در فیروزآباد با شدت ۶٫۳ ریشتر آمد که منجر به ریزش کوه و خسارات شد. زرندهم در سال ۱۳۸۳ با شدت ۶٫۴ ریشتر لرزید و ۶۱۲ نفر در آن کشته شدند و ۱۰ روستا تخریب شد. زلزله اهر و ورزقان در سال ۱۳۹۱ با شدت ۶٫۲ ریشتر و ۲۵۰ کشته و بیش از ۲۰۰۰ مجروح برجا گذاشت. زلزله کرمانشاه در سال ۱۳۹۶ با شدت ۷٫۳ ریشتر با ۵۷۴ نفر کشته و ۹۳۸۸ نفر زخمی و حدود ۷۰،۰۰۰ نفر بی خانمان برجا گذاشت

نکات مهمی که در آمادگی خانوارها در برابر بلایا بایستی به آنها توجه کرد:

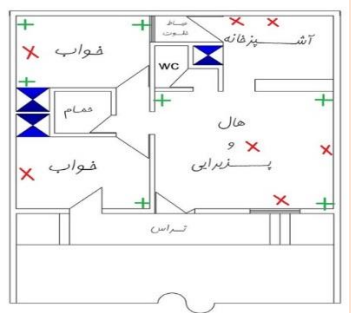
۱- جلسه خانوادگی جهت برنامه ریزی در برابر بلایا

کلیه ی اعضای خانوار شامل پدر، مادر، فرزندان، پدربزرگ، مادربزرگ و هرکس دیگری که با خانواده زندگی می کند باید حداقل یک بار در سال دورهم جمع شوند و درباره ی مسائل زیر بحث و گفتگو کنند



- چه مخاطراتی خانوار را تهدید می کند؟
- مهمترین این مخاطرات کدامند؟
- -خانواده چه راه حل هایی را باید انجام دهد تا برای این مخاطرات آماده باشد؟

۲- تهیه نقشه خطر در منزل :



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 اتاقها، هال و پذیرایی، آشپزخانه و سایر نقاط را مشخص کنید.
- ۴- جای اجسام بزرگ (مانند یخچال، فریزر، قفسه ها...) و اجزایی که در اثر زلزله ممکن است سقوط کنند را مشخص کنید.
- ۵- نقاط پرخطر را با علامت **ضریدر قرمز** رنگ (X) مشخص کنید.
- ۶- نقاط امن برای پناه گرفتن را با علامت **بعلاوه سبز** رنگ (+) مشخص کنید
- ۷- سعی کنید نقاط پرخطر را برطرف و به علامت **(+ آبی)** تبدیل کنید

شناسایی نقاط ایمن: محیط کنار ستونهای اصلی ساختمانها و دیوارهای بین آنها(دیوار حمال)؛ امن ترین نقاط در برابر ریزش آوار بوده و بیشترین مثلث حیات در آنها تشکیل میگردد.

نکات مهم : به صورت درازکش و با پوشاندن سر در کنار این دیوارها و به حالت نشسته باپوشاندن سر در کنار ستونهای اصلی قرارگیرید.

- اگر در آسانسور بودید و متوقف کردن آن ناممکن بود، سریعاً در یکی از گوشه های آسانسور قرار بگیرید و زانوهای خود را شل کنید.
- اگر در راه پله بودید و فرصت خروج نداشتید؛ سریعاً در پاگرد قرار بگیرید و در حالت نشسته سر خود را با دو دست ببوشانید.
- در هنگام رانندگی و در گاراژ خودرو از خودرو خارج شده و در کنار شاسی آن به صورت درازکش پناه بگیرید.شاسی خودرو یکی از بهترین مثلث های حیات را برایتان ایجاد مینماید.
- یخچال، فریزر، لباسشویی می توانند وزن آوار را منحرف نمایند؛ پس حوالی آنها نیز جان پناه خوبی است.
- نوزادانو اطفال را در قسمت داخل شکم خود در زمانی که در نقطه ایمن قرار دارید؛ قرار دهید وسر و روی آنها راببوشانید.
- درزیر آوار به صورت آرام و شمرده نفس بکشید و تنها فریاد خود را برای زمانی نگهدارید که مطمئن هستید که ناجی بالای آوار به دنبال شماست.

شناسایی نقاط نا ایمن:

- روی تخت خواب، چارچوب در، داخل آسانسور، راه پله و وسط اتاق، محیط مجاور پنجره ها از ناایمن ترین نقاط در هنگام وقوع زلزله می باشند.
- در داخل و خارج ساختمان از قرار گرفتن در کنار دیوارهای جانبی ساختمان اکیداً خودداری کنید.
- در خارج از ساختمان از زیر درختان، پنجرها، کابلهای برق و اقلام در حال سقوط دوری کنید و به وسط خیابانها پناه ببرید
- برای فرار به هیچ وجه از آسانسور استفاده ننمائید

۳- کیف اضطراری :



- هرخانوار باید دارای یک کیف اضطراری در منزل و ترجیحا یک کیف اضطراری در صندوق عقب ماشین و در جای مشخصی قرار دهند
- جعبه ی کمکهای اولیه ۲. پول و مدارک مهم
۳. یک دفترچه یادداشت شامل شماره تلفن های ضروری
 ۴. رادیو یا باتری اضافه ۵. دستکش
 ۶. وسایل بهداشت فردی ۷. لباس(گرم،زبر) و کفش محکم
 ۷. جیره ی خشک و غذاهای کنسروی(برای ۳روز و آنچه که برای فرد عزیز است

۴. تمرین و مانور در شرایط اضطراری:



هر خانواده میبایست برنامه ی ارتباطی و تخلیه ی منزل خود را در شرایط اضطراری به شرح زیر تمرین کند:

- بخاطر سپردن شماره تلفن یکی از بستگان در سایر نقاط شهر یا شهرهای دیگر
- تعیین محل تجمع خانواده بعد از وقوع حادثه با توجه به احتمال گم شدن افراد یا تخریب منزل بعنوان مثال مسجد محل، مدرسه یی فرزند و غیره
- تعریف برنامه تخلیه ی منزل در شرایط اضطراری و تمرین آن توسط افراد خانوار.

در تخلیه ی منزل به نکات زیر توجه شود:

- ۱- قبل از وقوع زلزله ، سیل یا طوفان بر اساس هشدار رسانه ها و مسئولین
- ۲- پس از وقوع بلایای که امکان آسیب مجدد وجود دارد. بعنوان مثال پس از وقوع زلزله البته بعد از اطمینان از تمام شدن لرزش های آن

۵ . انجام ارزیابی خطر سازه ای:

سازه ی هرمنزل عبارت است از دیوارها، سقفها و ستونها. لازم است مقاومت سازه ی هر منزل در برابر حوادث و مخاطرات مهم(بخصوص سیل، زلزله و طوفان) سالی یکبار توسط یک فرد متخصص سنجیده شود و در صورت مقاوم نبودن منزل اقدام به مقاوم سازی آن شود.

۶. انجام ارزیابی خطر غیرسازه ای:



هر عامل غیرسازه ای می تواند در صورت جابجا شدن « برتاب شدن» شکستن یا مسدود کردن مسیرهای خروج منجر به مرگ یا مصدومیت

شود. پس لازم است هر خانوار عوامل غیرسازه ای که ممکن است در اثر مثلاً یک زلزله جابجا یا برتاب شده بشکند یا مسیر خروج را مسدود نماید شناسایی و برای حل آن بکوشد.

عوامل غیرسازه های در یک منزل عبارتند از هر جزئی غیر از سقف دیوار و ستون. به عبارت دیگر تمام لوازم منزل» اشیاء دکوریء شیشه هاء درب هاء تاسیسات آبء برق و گاز و غیره در گروه عوامل غیرسازه ای قرار می گیرند.

راهکارهای کاهش آسیب پذیری غیرسازه ای عبارتند از:

- **حذف عامل:** مثلاً حذف یک شیء دکوری غیر ضروری
- **جابجا کردن عامل:** مثلاً جابجا کردن یک کلدان یا شیء سنگین از بالای کمد- قرار دادن اشیاء سنگین و خطرناک در طبقات پایینی کابینت ها برداشتن تخت بچه از کنار یک شیشه بزرگ
- **محکم کردن عامل در جای خود:** مثلاً محکم کردن کمد ها یا بوفه دکوری به دیواره نصب قفل به درب کابینت هاء لمینت کردن شیشه ها
- **تغییر شکل عامل:** مثلاً تغییر درب ها بگونه ای که همواره به بیرون باز شوند. کیر کردن بشت درب های بستهء باعث مرگ و زیر آوار ماندن بسیاری از هموطنان عزیزمان شده است.
- **نصب سامانه های هشدار اولیه:** مانند نصب هشداردهنده های دود آتش در منزل و قرار داشتن خانوار در برنامه هشدار اولیه مخاطرات مهم آب و هوایی مانند سیل و طوفان
- **تعمیر تاسیسات:** مثلاً با بررسی فرسودگی سیم های برقء لوله ها و شیرهای گاز و تعمیر آن ها
- **توجه:** معمولاً کاهش آسیب پذیری عوامل غیرسازه ای کم یا بدون هزینه می باشد و به میزان زیادی از مرگ و صدمات می کاهد

تهیه کنندگان: مهندس محمد علیراده- علی یاری- غفاری



نکات مهم در آمادگی در برابر بلایا



شهریور ماه ۱۴۰۱

گروه مدیریت کاهش خطر بلایا و حوادث