



مرکز تحقیقات سلامت در حوادث و بلایا
قطب علمی سلامت در بلایا و فوریت ها

خانواده آماده در شرایط اضطراری

چگونه از خود و اطرافیان در شرایط بحرانی

محافظت کنیم؟



مهمترین اقدام! حفظ آرامش و سلامت روانی



حفظ آرامش و خونسردی: اولویت اصلی

- کاهش مواجهه با اخبار:

— به جای دنبال کردن لحظه به لحظه اخبار از منابع متعدد، زمان‌های مشخصی را برای اطلاع از اخبار در نظر بگیرید و از منابع موثق استفاده کنید. اطلاعات بیش از حد می‌تواند اضطراب را افزایش دهد.

- تمرکز بر کارهای روزمره:

— تا حد امکان، برنامه روزمره خود را حفظ کنید. انجام کارهای عادی به شما احساس کنترل بیشتری می‌دهد و حواس‌تان را پرت می‌کند.

- ارتباط با عزیزان:

— با خانواده و دوستان خود در تماس باشید. صحبت کردن با دیگران و به اشتراک گذاشتن احساسات می‌تواند به کاهش فشار روانی کمک کند.

- انجام فعالیت‌های آرامش‌بخش:

— اگر امکان دارد، به کارهایی که دوست دارید و به شما آرامش می‌دهند (مثل گوش دادن به موسیقی، مطالعه، یا تمرینات تنفسی) بپردازید



توجه ویژه به کودکان

— صادق باشید اما ساده سازی کنید:

- متناسب با سن کودک، توضیح دهید که چه اتفاقی افتاده، اما از جزئیات ترسناک بپرهیزید. به سوالاتشان پاسخ دهید.

— امنیت را القا کنید:

- به آنها اطمینان دهید که در کنارشان هستید و از آنها مراقبت می کنید. آنها را در آغوش بگیرید و به آنها احساس امنیت بدهید.

— بازی و فعالیت های عادی:

- اجازه دهید بازی کنند. بازی به کودکان کمک می کند تا احساسات خود را پردازش کنند و اضطرابشان را کاهش دهند.

— الگوی آرامش باشید:

- کودکان به رفتار بزرگترها نگاه می کنند. اگر شما آرام باشید، آنها نیز آرامش بیشتری خواهند داشت
- رفتارهای عصبی و پر تنش با کودکان نداده باشید.
- کودکان در در مواجهه مدام با اخبار قرار ندهید

سالمندان را فراموش نکنیم!

• حمایت و ارتباط مستمر:

- با سالمندان بیشتر در ارتباط باشید و نیازهای آنها را جویا شوید. آنها ممکن است در بیان ترس ها و نیازهای خود دچار مشکل باشند.
- در صورت امکان سالمندان را به خانه خودتان منتقل کنید.

• اطلاعات شفاف:

- به آنها اطلاعات را به شیوه‌ای ساده و قابل فهم ارائه دهید.

• کمک به انجام کارهای روزمره:

- اگر سالمندان در انجام کارهای شخصی یا روزمره مشکل دارند، به آنها کمک کنید.

• مدیریت دارو:

- اطمینان حاصل کنید که داروهای مورد نیازشان در دسترس است و نحوه مصرف آنها را به خاطر دارند.



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

راهنمای مراقبت روانی _ اجتماعی از سالمندان

ویژه مراقبان و اعضای خانواده

در شرایط جنگی، سالمندان به دلیل حساسیت بیشتر به تغییرات محیطی و نگرانی درباره آینده، ممکن است واکنش‌های روانی شدیدتری نشان دهند. نقش شما در کاهش اضطراب و ایجاد حس امنیت بسیار مهم است.

.....واکنش‌های شایع سالمندان.....

☐ نگرانی مدام درباره امنیت ☐ پرسش‌های تکراری	☐ بی‌خوابی یا بیدار شدن‌های مکرر ☐ تحریک پذیری یا پرخاشگری خفیف	☐ شکایت‌های جسمی مانند سردرد یا دل‌درد ☐ گوشه گیری
---	--	---

چگونه اضطراب سالمند را کاهش دهیم ؟

 ایجاد حس امنیت • صحبت کردن با صدای آرام • پرهیز از بحث‌های سیاسی • بکارگیری جملات کوتاه و واضح	 حفظ روال روزانه • ثابت بودن زمان غذا و دارو • داشتن برنامه‌های ساده برای روز	 کنترل مواجه با اخبار • عدم پخش دائم اخبار از تلویزیون • گوش دادن اخبار در زمان مشخص • آرام کردن محیط خانه قبل خواب
--	---	--

مدیریت بی‌خوابی سالمند

محیط خواب آرام، کم‌نور و بدون صدای اخبار	عصرها چرت طولانی نداشته باشید.	فعالیت‌های سبک روزانه مثل قدم زدن، کمک‌کننده است.	در صورت ادامه بی‌خوابی مشورت پزشکی لازم است.
---	---------------------------------------	--	---

گوش دادن همدلانه به جای گفتن «چیزی نیست» یا «نگران نباش»، بگویید: «ناراحت هستیم. تایید، اضطراب را کاهش می‌دهد.»	مشارکت دادن سالمند حس مفید بودن از افسردگی پیشگیری می‌کند: رسیدگی به گل‌ها مراقبت از نوه‌ها در حد توان.	مراقبت از خود مراقب استرس شما به سالمند منتقل می‌شود. خواب کافی داشته باشید کارها را تقسیم کنید.	علامت هشدار جدی گیجی شدید و ناگهانی بی‌قراری شدید قطع کامل خواب برای چند شب صحبت درباره بی‌ارزشی یا تمایل به مرگ
---	---	--	--

مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی



کنترل شایعات و دریافت اخبار از منابع رسمی

- فقط به منابع رسمی اعتماد کنید:
 - اخبار را فقط از طریق رسانه‌های رسمی و مورد تأیید دنبال کنید.
- اطلاعات را تأیید کنید:
 - قبل از باور کردن و پخش هر خبری، صحت آن را از منابع معتبر بررسی کنید.
- از پخش شایعات خودداری کنید:
 - هرگز اطلاعات تأیید نشده را با دیگران به اشتراک نگذارید.
 - شایعات در زمان بحران به سرعت پخش می‌شوند و می‌توانند ترس و هرج و مرج ایجاد کنند.
- ارتباطات خطر:
 - در زمان بحران، ارتباطات شفاف و دقیق از سوی مسئولین بسیار حیاتی است.
 - به پیام‌های هشدار، دستورالعمل‌ها و اطلاعیه‌های رسمی توجه ویژه داشته باشید و آنها را جدی بگیرید.



آماده باشید!

کوله پشتی اضطراری،

شناسایی مکان های ایمن،

حفظ هوشیاری

کوله پشتی اضطراری، ناجی شما در لحظات حساس

داشتن یک کوله پشتی اضطراری که برای حداقل ۷۲ ساعت کافی باشد، ضروری است. این کوله باید در مکانی قابل دسترس قرار گیرد.

وسایل ضروری:

- آب: به ازای هر نفر، حداقل ۳ لیتر (نوشیدن، بهداشت).
- غذا: غذاهای کنسروی، خشکبار، بیسکویت، و مواد غذایی غیر فاسد شدنی که نیازی به پخت و پز ندارند.
- جعبه کمک‌های اولیه: باند، چسب زخم، ضدعفونی کننده (الکل، بتادین)، مسکن، پماد سوختگی، دستکش و ماسک، قیچی
- خوراکی های شیرین: خرما، کشمش، شکلات
- لیوان و کاسه پلاستیکی یا فلزی

کوله پشتی اضطراری، ناجی شما در لحظات حساس

- داروهای خاص:

- داروهای قلبی فشار خون، دیابت، مشکلات تیروئیدی و سایر بیماری های مزمن
- پودر ORS، قرص لوپرامید
- آنتی بیوتیک ها (آموکسی سیلین، سفالکسین، پماد تتراسایکلین)
- سرم شستشو

- ماسک (در صورت امکان N95)

- سایر اقلام بهداشتی:

- شیرخشک، پوشک، گاز و پنبه، صابون، دستمال مرطوب، ژل ضدعفونی کننده، نوار بهداشتی، اسباب بازی برای بچه



کوله پشتی اضطراری، ناجی شما در لحظات حساس

وسایل ضروری:

- لباس و پتو: لباس گرم، پتو یا کیسه خواب سبک، بارانی.
- چراغ قوه و باتری اضافه: یا چراغ شارژی.
- رادیو کوچک باتری خور: برای دریافت اخبار و هشدارها.
- سوت: برای درخواست کمک.
- نقشه: مسیرهای اضطراری، اطلاع از مکان های ایمن داخل و خارج ساختمان.
- سایر اقلام: فندک، کبریت، قرص تصفیه آب

کوله پشتی اضطراری، ناجی شما در لحظات حساس

وسایل ضروری:

- **مدارک مهم:** شناسنامه، کارت ملی، اسناد مهم و کپی های آن ها (در یک کیف ضد آب) و اسکن مدارک مهم روی یک فلش مموری
- **پول نقد:** مقداری پول نقد علاوه بر کارت عابر بانک همراه داشته باشیم
- **شارژر موبایل و پاوربانک**
- **قاشق و چنگال و چاقو**
- **قلم و کاغذ:** برای نوشتن یادداشت ها یا اطلاعات مهم.
- **دفترچه اطلاعات مهم و تماس**



ارتقای آمادگی و حفظ هوشیاری

- پناهگاه ها و مکان های ایمن اطراف خود را شناسایی کنید.
- اعضای خانواده تا حد ممکن در کنار هم باشند.
- از نظر ذهنی آماده باشید.
- کوله پشتی نجات و سایر موارد مهم در دسترس و ترجیحا در محل خروج باشد.
- با همسایگان خود در ارتباط باشید و در صورت لزوم به یکدیگر کمک کنید.

در صورت رخداد حملات هوایی پناه بگیرید!



در زمان حملات هوایی: در ساختمان

- به علائم هشدار خطر حملات هوایی توجه کنید.
- چراغ قوه همیشه در کنارتان باشد.
- با استفاده از نور چراغ قوه، سریعاً به مکان های ایمن از قبل شناسایی شده (پناهگاه، زیر زمین، طبقات پایین تر از همکف) بروید.
- از آسانسور استفاده نکنید.
- پرده ها بسته شده و از پنجره ها فاصله بگیرید.
- اگر نور انفجار را دیدید، سریعاً دراز کشیده و سر خود را با دستان بگیرید (سرعت نور انفجار بیشتر از موج انفجار بوده و زودتر به شما می رسد)
- در کنار دیوارهای داخلی بنشینید.



در زمان حملات هوایی: خارج از ساختمان

• در فضای باز:

- اگر در فضای باز هستید و پناهگاهی در دسترس نیست، روی زمین دراز بکشید، دستانتان را روی سرتان قرار دهید و سعی کنید از ساختمان‌های بلند، درختان، دکل‌های برق و هر چیزی که ممکن است سقوط کند، فاصله بگیرید.
- در نزدیک‌ترین جان‌پناه (مثل کانال، جوی عمیق، ساختمان محکم) پناه بگیرید!
- اگر در خودرو هستید، در یک مکان امن پارک کنید و در صورت امکان از خودرو خارج شده و پناه بگیرید.
- اگر در ترافیک هستید، قفل درب‌ها باز باشد، و آماده خروج از ماشین باشید.
- تا حد امان در خیابان‌ها و فضای بدون پوشش حضور نیابید!



دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی مرکز تحقیقات سلامت در حوادث و بلایا قطب علمی سلامت در حوادث و بلایا



قبل از حمله هوایی چه کار کنیم؟

بیشتر آسیبها و صدمات از موج انفجار، شیشه های خردشده و ریزش اجسام ناشی می شود.

نکات کلیدی



سریع پناه بگیرید (اولویت با داخل ساختمان است):
اگر در خانه هستید، به فضای داخلی بدون پنجره بروید.
اگر بیرون هستید، وارد نزدیک ترین ساختمان شوید.

قانون ساده: ((پایین، پوشش، محافظت))

پایین بنشینید یا دراز بکشید.

پشت یک مانع محکم (دیوار داخلی یا میز محکم) پناه بگیرید.

سر و گردن را با دست، کیف یا پتو ببوشانید.



از پنجره ها دور شوید:
حتی چند متر فاصله می تواند آسیب را کم کند.

اگر موج انفجار نزدیک بود:

دهان کمی باز باشد، گوش ها را ببوشانید، چشم ها را محافظت کنید.



کارهایی که نباید انجام دهیم: کنار پنجره یا بالکن نروید. از آسانسور استفاده نکنید.

در راه پله های شلوغ از ازدحام و هجوم پرهیز کنید.

بعد از اولین انفجار سریع برای دیدن صحنه انفجار بیرون ندوید
(معمولا امکان انفجار مجدد در همان مکان وجود دارد).

توصیه ویژه

کودکان: با صدای آرام و کوتاه با آنها صحبت کنید و بگویید: «بیا اینجا، بشین، سرت رو ببوشون.»

سالنمدان/معلولیت: توصیه کنید اگر حرکت برای آنها سخت است، همانجا دور از شیشه روی زمین بنشینند و سر و گردن محافظت کنند.



مرکز تحقیقات سلامت در حوادث و بلایا



دانشگاه علوم و آموزش اسلامی

دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی مرکز تحقیقات سلامت در حوادث و بلایا قطب علمی سلامت در حوادث و بلایا

قبل از حمله هوایی چه کار کنیم؟

❗در حمله هوایی زمان کم است، اگر از قبل آماده باشید، احتمال آسیب و ترس شما و سایر اعضای خانواده کمتر می شود.

نکات کلیدی

یک جای امن داخل خانه مشخص کنید:

بهترین جا: فضای داخلی بدون پنجره مثل راهرو، حمام بدون پنجره، یا انباری. از پنجره، بالکن و آشپزخانه فاصله بگیرید.

کیف اضطراری سبک آماده کنید (برای هر خانواده):

❗آب، خوراکی ساده، چراغ قوه، رادیو، باتری، پاوربانک، سوت، ماسک، دستکش، باند و چسب زخم، داروهای ضروری، کپی مدارک، کمی پول نقد.

برنامه ملاقات و تجمع خانوادگی داشته باشید:

یک نقطه ملاقات نزدیک خانه + یک نقطه در محله.

یک نفر تماس خارج از شهر تعیین کنید تا همه اعضای خانواده وضعیت خود را به او خبر بدهند.

خانه را ایمن تر کنید:

اشیای سنگین را محکم کنید. مسیر خروج را خلوت نگه دارید. کفش مناسب دم دست باشد.

تمرین ساده و کاربردی:

بطور مکرر تمرین کنید که با شنیدن صدای انفجار با آذیرخطر، همه سریع به جای امن بروند.

کارهایی که نباید انجام دهیم

• کنار پنجره نایستید و فیلم نگیرید. • در لحظه خطر سمت پشت بام نروید. • آسانسور را برای فرار استفاده نکنید.

توصیه ویژه

کودکان: کارت کوچک یا نام و شماره تماس در جیب/کیف کودک قرار دهید.

سالنمدان و افراد دارای معلولیت: دارو و وسایل کمکی (عینک، سمک، عصا) همیشه بکجا و آماده باش



شیشه ها: خطرناکتر از بمب ها

الگوهای مناسب برای چسب زدن شیشه ها

♦ روش استاندارد:

روی هر پنجره، یک علامت ضربدر بزرگ (X) با چسب بزنید
سپس یک یا دو نوار افقی و عمودی دیگر اضافه کنید تا شبکه‌ای نسبی تشکیل
شود.

از زدن چسب فقط روی لبه‌ها خودداری کنید؛ چون در این صورت وسط شیشه
بی‌محافظ می‌ماند
با این کار، در صورت شکستن شیشه، خرده‌شیشه‌ها به چسب می‌چسبند و در هوا
پخش نمی‌شوند

نکات مهم

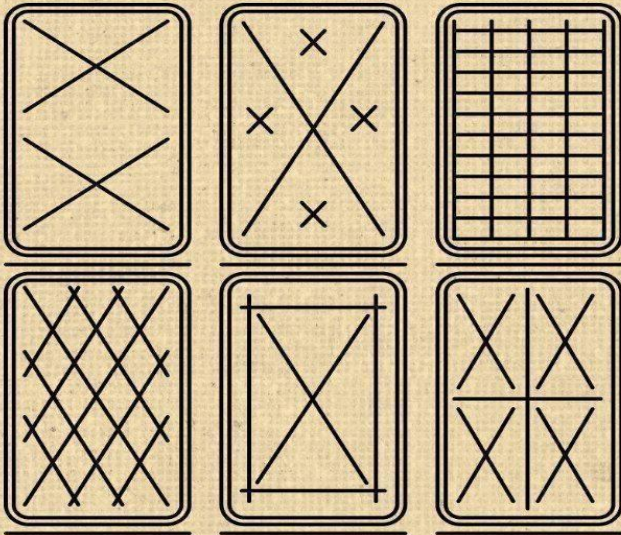
▲ اگر پنجره بزرگی رو به فضای باز دارید، پشت آن پرده ضخیم یا پتو آویزان
کنید تا در صورت شکست، خرده‌شیشه به عمق خانه نفوذ نکند.
▲ به پنجره های دو جداره از هر دو طرف چسب بزنید.

انتخاب چسب مناسب

چسب برق برای شیشه های کوچک

چسب پهن برای شیشه های بزرگ

الگوهای توصیه‌شده



توصیه‌های تکمیلی

”در صورت امکان روی شیشه ها طلق پلاستیکی نصب کنید“

”در پشت شیشه پرده ضخیم یا پتو نصب شود“

”تخت‌خواب یا محل نشستن نزدیک پنجره نباشد“

”آینه یا شیشه های تزئینی قابل جابجایی را به جای مطمئن و دور از خانواده منتقل کنید“

”پنجره های دو جداره باید از هر دو سمت چسب شوند“



عدم تجمع در مکان های تحت حمله و خلوت نگه داشتن خیابان ها



در محل حادثه تجمع نکنید!

- مسیرهای امدادی را باز نگه دارید:

- خیابان‌ها باید برای عبور و مرور نیروهای امدادی، اورژانس و نظامی باز باشند. ترافیک و تجمع مانع رسیدن کمک به نیازمندان می‌شود.
- در صورت امکان مسیر خود را تغییر دهید.

- از مناطق خطر دوری کنید:

- به هیچ عنوان در مناطقی که مورد حمله قرار گرفته‌اند یا در معرض خطر هستند، تجمع نکنید. این کار جان شما و دیگران را به خطر می‌اندازد و کار نیروهای امدادی را دشوار می‌کند.

- از تاسیسات، پادگان‌ها، پالایشگاه‌ها و قرارگاه‌ها دوری کنید



در صورت انفجار و آتش سوزی از مواجهه با گاز و دود ناشی از انفجار خودداری کنید!



در صورت مشاهده انفجار :

- به سرعت پناه بگیرید!
- دراز کشیده و سر و گردن خود را با دست محافظت کنید!
- از پنجره ها و اشیا شکننده و با احتمال سقوط (کمد، کتابخانه و ...)، دوری کنید!
- به صدای آژیر و سایر صداهای اطراف دقت کنید.
- آرامش و هوشیاری خود را حفظ کنید



راهنمای سریع تشخیص انواع دود و اقدامات ایمن در حوادث

رنگ دود می‌تواند نشانه نوع خطر باشد

شناخت آن به تصمیم‌گیری سریع برای محافظت از سلامت کمک می‌کند.

دود سفید یا خاکستری

نشانه: سوختن چوب، کاغذ، پارچه یا مواد ساختمانی

خطرات

- تحریک چشم و گلو
- سرفه و سوزش راه‌های هوایی

اقدام فوری

- ✓ از محل دود فاصله بگیرید
- ✓ پنجره‌ها را ببندید
- ✓ سالمندان، کودکان و بیماران تنفسی در فضای بسته بمانند

کلید ذهنی: «دود سفید = تحریک تنفسی»

دود سیاه غلیظ

نشانه: سوختن سوخت، پلاستیک، لاستیک، خودرو و تجهیزات

خطرات اصلی

- سولفیدکربن (شکلی خاموش)
- ذرات بسیار ریز آسب‌زنده به ریه
- تشدید آسم و بیماری‌های قلبی

اقدام فوری

- ✓ از منبع دود دور شوید
- ✓ در جهت خلاف باد حرکت کنید
- ✓ از ماسک N95 یا FFP2 استفاده کنید
- ✓ در فضای بسته پناه بگیرید

کلید ذهنی: «دود سیاه = خطر حقیقی»

دود زرد یا سبز مایل به زرد

نشانه: احتمال وجود گازهای شیمیایی

خطرات

- آسیب شیمیایی ریه
- تنگی نفس شدید
- تحریک چشم و پوست

علائم هشدار

- بوی تند شبیه مواد سفیدکننده
- اشک‌ریزش شدید
- سوزش گلو

اقدام فوری

- ✓ سریع منطقه را ترک کنید
- ✓ در جهت خلاف باد حرکت کنید
- ✓ لباس‌های آلوده را خارج کنید
- ✓ پوست و چشم‌ها را با آب فراوان شست‌وشو دهید

کلید ذهنی: «دود زرد = خطر شیمیایی»

دود قهوه‌ای یا نارنجی

نشانه: گازهای تیروزنی ناشی از انفجار یا مواد منفعتی

خطرات

- آسیب شدید ریه
- التهاب ریه یا تاشیر

علائم هشدار

- سرفه
- درد قفسه سینه
- تنگی نفس

اقدام فوری

- ✓ سریع از منطقه دور شوید
- ✓ در صورت بروز علائم تنفسی به مراکز درمانی مراجعه کنید

کلید ذهنی: «دود قهوه‌ای = آسیب ریه»

دود آبی

نشانه: سوختن روغن‌ها و تجهیزات مکانیکی

خطرات

- سردرد
- تهوع
- تحریک ریه

اقدام فوری

- ✓ استفاده از ماسک
- ✓ تهویه محیط
- ✓ فاصله گرفتن از منبع دود

کلید ذهنی: «دود آبی = بخار روغن»

قانون طلایی ایمنی در مواجهه با دود

- ✓ جهت باد را تشخیص دهید
- ✓ همیشه به سمت خلاف باد حرکت کنید
- ✓ در صورت دود گسترده در خانه بمانید و درها و پنجره‌ها را ببندید
- ✓ استفاده از ماسک N95 یا FFP2 توصیه می‌شود
- ✓ پس از تماس با دود، دست‌ها و صورت را بشویید و لباس‌ها را تعویض کنید

در صورت مشاهده دود و گازهای ناشی از انفجار:

- درها و پنجره‌ها را ببندید.
- کولرها و سایر وسایلی که هوای خارج از خانه را به داخل هدایت می‌کنند خاموش کنید!
- دهن و بینی خود را با پارچه مرطوب بپوشانید
- در صورت نزدیکی به محل انفجار و حضور در فضای باز، در مناطق با ارتفاع پایین‌تر حرکت کنید و در مسیر جابجایی دود و گازها توسط باد نباشید.
- سریعاً منطقه آلوده را ترک کنید.



ارتباطات در شرایط بحران



حفظ ارتباط موثر در زمان بحران

- **تلفن همراه را فقط در صورت نیاز استفاده کنید:** اینکار از اختلال در شبکه ارتباطاتی جلوگیری می کند.
- **پیام کوتاه بفرستید:** چون استفاده از SMS شبکه را خیلی مشغول نمی کند.
- **نقاط ارتباطی خانوادگی تعیین کنید:** مثلاً بگویید «اگر جدا شدیم در این نقطه همدیگر را می بینیم.»
- **خطوط تلفن و موبایل را اشغال نکنید و تماس های طولانی نداشته باشید.**
- **شارژ پولی (مکالمه، اینترنت) به اندازه کافی برای تلفن همراه خود، داشته باشید.**



در شرایط غیر ضروری به بیمارستان مراجعه نکنید!



برای هر مسئله ای به بیمارستان مراجعه نکنیم!

فقط در صورت آسیب جدی، سوختگی، ضربه، خونریزی شدید، مشکلات تنفسی و... به بیمارستان مراجعه کنید.

- برای سرماخوردگی، احساس درد معمول، آزمایشات روتین، شرایط غیر ضروری، بی حالی و تزریق سرم، و مواردی از این دست، به بیمارستان مراجعه نکنید و بار کاری بیمارستان را افزایش ندهید!



کمک های اولیه

کنترل خونریزی شدید (اولویت اول)

فشار مستقیم: با دست یا گاز استریل، روی زخم فشار محکم و مداوم وارد کن.

اگر دستمال یا پارچه تمیز نیست، با دست خالی فشار بده.

بالا بردن عضو: اگر دست یا پا زخمی شده، آن را بالاتر از سطح قلب نگه دار.

باند فشاری: اگر خونریزی بند نیامد، با باند یا پارچه، روی زخم را محکم بپیچ (نه آنقدر سفت که خونرسانی قطع شود).

اگر پارچه خیس شد، آن را برندار. روی همان، پارچه دیگر اضافه کن.

تورنیکه (شریان بند) فقط برای مواردی که دست یا پا قطع شده و یا خونریزی با فشار بند نمی آید، استفاده می شود (در

صورت استفاده زمان بستن آن را بنویسید و روی پیشانی مصدوم در صورت امکان یک T بنویسید).



کمک های اولیه

- اگر فرد نفس نمی کشد

- احیا قلبی ریوی (CPR):

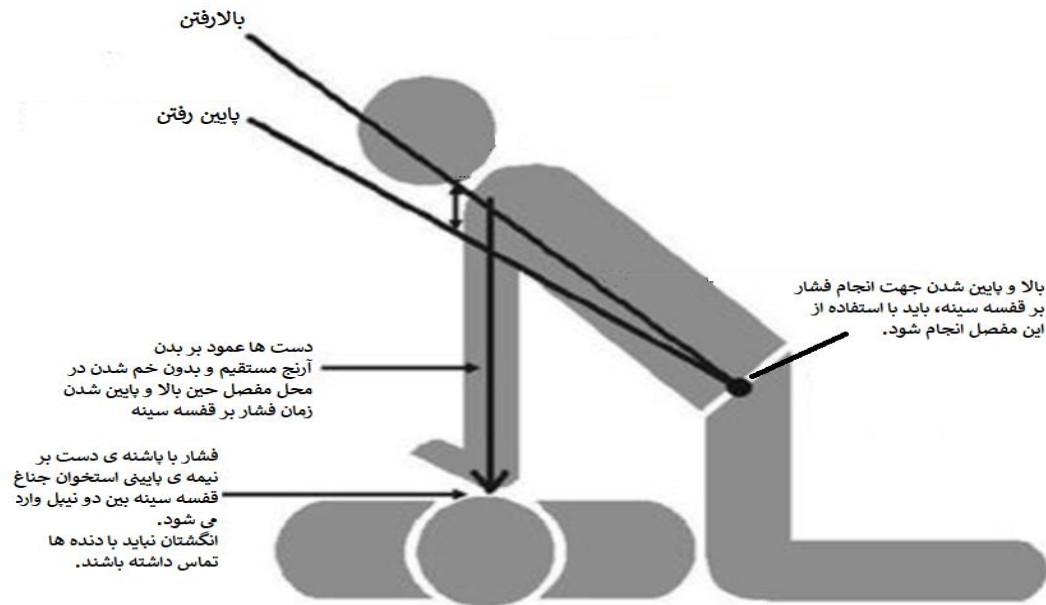
- فرد را به پشت بخوابان

- وسط قفسه سینه (روی استخوان جناغ) را پیدا کن

- در بزرگسالان با پاشنه دو دست و در کودکان و شیرخواران با یک دست؛ با عمق ۵ سانتی متر و سرعت ۱۰۰ بار در دقیقه فشار بده

- بعد از هر ۳۰ فشار، ۲ نفس دهان به دهان بده (اگر مهارت داری)

- تا رسیدن کمک ادامه بده





کمک های اولیه

- شکستگی و آسیب
- بیمار را جابجا نکن مگر اینکه محل خطرناک باشد (مثل احتمال حمله مجدد)
- اگر خونریزی دارد، اول خونریزی را کنترل کن
- از آتل استفاده کن (چوب، مقوا، مجله لوله شده) و عضو شکسته را بی حرکت کن
- اگر استخوان از پوست بیرون زده، به داخل فشار نده و با یک پارچه تمیز بپوشان
-



کمک های اولیه

- سوختگی
- آب خنک (نه یخ) به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه روی سوختگی بریز
- لباس های سوخته را اگر به پوست نچسبیده، آرام دریاور
- روی سوختگی را با گاز استریل یا پارچه تمیز بپوشان
- از خمیردندان، روغن یا سفیده تخم مرغ استفاده نکن (عفونی می کند)
- اگر سوختگی شدید است، مصدوم را گرم نگه دار



کمک های اولیه

- شوک (حالت بیهوشی و افت فشار)
- علائم: رنگ پریدگی، پوست سرد و مرطوب، نبض تند و ضعیف، گیجی
- فرد به پشت بخوابان
- پاها را ۲۰-۳۰ سانت بالاتر از سطح بدن قرار بده (اگر به سر و گردن آسیب نخورده)
- بیمار را گرم نگه دار
- اگر هوشیار است و می تواند قورت بدهد، آب یا چای شیرین بده
- تا رسیدن کمک کنارش بمان



کمک های اولیه

- تخلیه اضطراری
- اگر محل ناامن است و باید مصدوم را جابجا کنی:
- کشیدن روی زمین: اگر تنها هستی، مصدوم را از لباس یا زیر بغل گرفته بکش
- حمل با پتو: پتو را زیرش بگذار و بکش
- به پشت حمل کن (کول کردن)



کمک های اولیه

- کارهای ممنوعه در کمک های اولیه
- اشیاء فرو رفته در بدن را بیرون نکش
- شکستگی را جا نینداز (بیحرکت کن، نه بیشتر)
- مصدوم را بدون دلیل جابجا نکن (مگر خطر انفجار مجدد)
- به فرد بیهوش آب یا غذا نده



سایر موارد مهم در آمادگی!



برنامه ریزی داشته باشید!

- برنامه ریزی خانوادگی:

— یک برنامه اضطراری خانوادگی شامل محل ملاقات، راه های ارتباطی و شماره تماس های ضروری تهیه کنید.

- همسایگان:

— با همسایگان خود در ارتباط باشید و در صورت لزوم به یکدیگر کمک کنید.

- اطلاعات تماس اضطراری:

— لیست شماره تماس های اضطراری:

- اورژانس ۱۱۵،

- آتش نشانی ۱۲۵،

- پلیس ۱۱۰،

- هلال احمر ۱۱۲

- اتفاقات برق ۱۲۱

- اتفاقات آب ۱۲۲

- اتفاقات گاز ۱۹۴

- مشاوره روانپزشکی ۴۰۳۰



برنامه ریزی داشته باشید!

- حتما شماره تلفن های مهم از اعضای خانواده و دوستان را در دفترچه یادداشت خود به همراه داشته باشید!
- کمک های اولیه را در زمانی که در اختیار دارید، بیاموزید (آپارات و یوتیوب):
 - احیای قلبی ریوی پایه (Basic Life Support)
 - کنترل خونریزی در شرایط اورژانسی (Emergency Bleeding Control)
 - ثابت سازی شکستگی ها در شرایط اورژانسی (Emergency Fracture Fixation)



به حقوق دیگران احترام بگذاریم!

- از خریدهای زیاد و خالی کردن فروشگاه ها اجتناب کنیم!
- از احتکار دارو و مواد غذایی دوری کنیم!
- از ذخیره بنزین در منزل دوری کنیم!
- در زمان مراجعه به بیمارستان، با داد و بیداد، در کار پرسنل درمان اختلال ایجاد نکنیم!
- همه چیز را حق خود ندانیم! هر آن میزان که ما استرس داریم و جانمان را دوست داریم، دیگران هم همانطور!

خودخواه نباشیم!



اصول امنیتی



رعایت اصول امنیتی حافظ جان شماست!

- تماس های مشکوک و خارجی را پاسخ ندهید!
- از محل های انفجار، پدافند و مبدا شلیک موشک، به هیچ عنوان تصویربرداری نکنید!
- در صورت جابجایی ادوات نظامی، فیلم و عکس نگیرید
- در صورت مشاهده موارد مشکوک (برخواستن پهپادها، افراد مشکوک، تصویر برداری مشکوک، توقف طولانی ماشین ها در یک نقطه، موتورسواران با صورت پوشیده، پلاک مخدوش و ...)، حتما به پلیس اطلاع بدهید!
- از تماس با نزدیکان نظامی و کسب اخبار از آن ها خودداری کنید!
- از دست زدن به باقی مانده موشک ها و بمب ها و اجسام مشکوک جدا خودداری کنید!

آمادگی و همکاری

اصل مهم در حفاظت از خود و اطرافیانمان



مرکز تحقیقات سلامت در حوادث و بلایا
قطب علمی سلامت در بلایا و فوریت ها