

## آمادگی خانواده در برابر مخاطرات طبیعی تابلوی ۲: آمادگی برای زلزله

### Family Disaster Preparedness Earthquake Preparedness



وسایل سنگین و شکستی را در طبقات پایین نگهداری کنیم. آینه، شیشه و وسایل سنگین را بالای سرمان نگذاریم و درب کابینت و کمدها را قفل نگهداریم.



خانواده ایمنی سازه ای و غیرسازه ای منزل را بررسی می کند. مثل بررسی محکم بودن کابینت و کمد به دیوار، محکم بودن لوستر و پنکه به سقف و استحکام چاه فاضلاب.



خانواده ایمنی سازه ای و غیرسازه ای منزل را بررسی می کند. مثل بررسی مقاومت دیوار و سقف، اتصال برق و نشت گاز.



در هنگام زلزله زیر میز سنگ، سه گوش دیوار، بلن پنچال بزرگ پناه بگیریم و از پنجره، شیشه، کمد و هر آنچه پرت می شود یا می افتد دوری کنیم.



هر خانه باید دارای یک کپسول آتش نشانی باشد که همه روش استفاده را بدانند. ضمناً همه خانواده مسیر خروج اضطراری خانه را بشناسند.

پروژه طراحی و بررسی اتربخشی برنامه مردم-محور کاهش خطر و آمادگی مخاطرات طبیعی در جمهوری اسلامی ایران به منظور کاهش بار پیامدهای سلامتی ( رویکرد پیش فعال نظام سلامت به مدیریت خطر بلایا )

### Family Disaster Preparedness Earthquake Preparedness

## آمادگی خانواده در برابر مخاطرات طبیعی تابلوی ۲: آمادگی برای زلزله



فقط زیر چهارپایه های محکم پناه بگیریم. مثل خانه های چوبی که چهارپایه بلندی از دیوار است. در زمان زلزله از آسانسور استفاده نکنیم.



اگر در زمان زلزله خواب هستیم، سرمان را با بالشی جک کنیم. اما اگر خطر آسیب جسم سنگین یا برده ای وجود داشته، از آن فاصله می گیریم.



مراتب پنکه سقفی و لوسترها بکشیم.



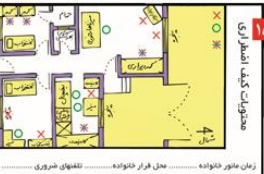
راه هوایی مصدوم را باز کرده و محل فوتوری را با دستمال فشار دهیم. اندام ها و گردن را با آتل بی حرکت کنیم. برای جلوگیری از صدمه نفاسی مصدوم را با احتیاط از زیر آوار بررون آورده و حمل کنیم.



اگر زیر آوار گیر کرده کمریت روغن بکشیم. همان را با پارچه پوشانیم. با سنگ و اجسام فلزی زده یا سوت بزنیم. فریاد زدن آخرین کار است.



اگر در زمان زلزله بیرون از ساختمان هستیم از دیوارها، درخت های بلند، تیر برق و زیر پل ها دوری کنیم.



زمان مانور خانواده ..... محل فرار خانواده ..... تلفات ضروری



می توانیم از فضای خالی دور نشسته برای نوشتن اطلاعات ضروری استفاده کنیم. مثل سطوح کف اضطراری، زمان مانور خوار و ایوبه.



بعد از زلزله کابینت را با احتیاط باز کنیم. سالم بودن لوله چاهری را بررسی کنیم و قبل از برگشت به داخل ساختمان از این بودن آن مطمئن شویم.



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی  
جمهوری اسلامی ایران



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
جمهوری اسلامی ایران



سازمان مدیریت بحران  
جمهوری اسلامی ایران



سازمان مدیریت بحران و فراسوی مرزها  
جمهوری اسلامی ایران



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
جمهوری اسلامی ایران

# آمادگی خانواده در برابر مخاطرات طبیعی

تابلوی ۱: شناخت مخاطرات و آمادگی در برابر آنها

Family Disaster Preparedness  
Hazard Analysis & All-Hazard Preparedness



تمام اعضای خانواده سالی ۲ بار آمادگی برای مخاطرات طبیعی را تمرین می کنند (مانور خانواده).



خانواده سالی ۲ بار درباره خطرات طبیعی که تهدیدش می کند، گفتگو می کنند. در این گفتگو همه اعضا، خانواده شرکت می کنند.



هر خانواده حداقل یک کیف اضطراری داشته و در دسترس قرار داده است. بهتر است یک کیف اضطراری نیز در صندوق عقب ماشین بگذاریم.



خانواده محلی را برای ملاقات بعد از حادثه تعیین می کند.



در کاغذی اطلاعات شخصی خود را بنویسید و آنرا در کیف اضطراری و جیبتان بگذارید.

## Family Disaster Preparedness

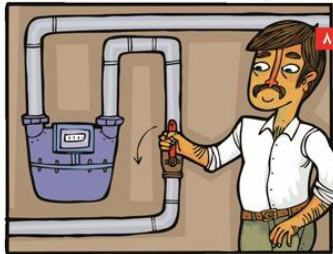
Hazard Analysis & All-Hazard Preparedness

# آمادگی خانواده در برابر مخاطرات طبیعی

تابلوی ۱: شناخت مخاطرات و آمادگی در برابر آنها



قبل از تخلیه منزل برق را قطع می کنیم، به شرط آنکه خیس نباشیم.



قبل از تخلیه منزل شیر گاز را ببندیم.



همه اعضا، خانواده آدرس و تلفن یکی از آشنایان در شهر دیگر را می دانند.



افراد زیر در برابر بلیا آسیب پذیرتر هستند؛ بیماران، کودکان، زنان باردار و سالمندان. مطمئن شویم که نیازهای این افراد را در زمان بلیا می شناسیم و از آنان مراقبت می کنیم.



هنگام تخلیه، کیف اضطراری را بر میداریم و خروجمان را به همسایگان و آشنایان اطلاع می دهیم.

پروژه طراحی و بررسی اثربخشی برنامه مردم-محور کاهش خطر و آمادگی مخاطرات طبیعی در جمهوری اسلامی ایران به منظور کاهش بار پیامدهای سلامت و رویکرد پیش فعال نظام سلامت به مدیریت خطر (بایا)

## آمادگی خانواده در برابر مخاطرات طبیعی

تابلوی ۳: آمادگی برای سیل

Family Disaster Preparedness  
Flood Preparedness



دانشگاه علوم پزشکی تهران  
مرکز تخصصی آمادگی  
در برابر مخاطرات طبیعی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
سازمان مدیریت بحران  
دانشگاه علوم پزشکی تهران



سازمان مدیریت بحران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



مرکز مدیریت حوادث و فوریت‌های پزشکی کشور



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
سازمان مدیریت بحران  
دانشگاه علوم پزشکی تهران



به مسئولین محلی کمک کنیم تا درخت بکاریم و سیل بند بسازیم.



دیوار طبقات همکف و زیر زمین عایق شوند تا سیل نفوذ نکند.  
منبع آب آشامیدنی نباید با آب فاضلاب و سیل مخلوط شود.



خانه مان را در مسیر سیل نسازیم. مطمئن شویم که کنتور برق در جایی نصب شده که خیس نمی شود.



در زمان سیل از ماشین خارج شویم و به نقاط بلند برویم، زیرا آب جاری سیل می تواند ماشین را با هر وزنی جا به جا کند.



به محض تهدید سیل، به همراه خانواده به نقاط مرتفع و امن برویم.  
کیف اضطراری را ببریم و به رادیو گوش دهیم.

## Family Disaster Preparedness

Flood Preparedness

## آمادگی خانواده در برابر مخاطرات طبیعی

تابلوی ۳: آمادگی برای سیل



به آب سیل نزدیک نشویم، چون ممکن است برق داشته باشد.



بعد از سیل در لب پرتگاه نایستیم چون ممکن است خاک آن سست شده باشد.



بعد از سیل از آب جاری نوشیم و به آن نزدیک نشویم، چون ممکن است آلوده باشد.



نقشه خطر سیل منطقه یا روستای خود را رسم کنیم، می توانیم از فضای خالی دور کاند برای نوشتن اطلاعات ضروری استفاده کنیم، مثل: محتویات کیف اضطراری، زمان مانور خانوار و غیره.



بعد از سیل وسایل خانه را تمیز کنیم تا از آلودگی گل و لای پاک شود. تا زمانی که مسئولین اعلام نکرده اند در نقاط امن بمانیم.

پروژه طراحی و بررسی اثربخشی برنامه مردم-محور کاهش خطر و آمادگی مخاطرات طبیعی در جمهوری اسلامی ایران به منظور کاهش بار پیامدهای سلامتی ( رویکرد پیش فعال نظام سلامت به مدیریت خطر پایا )