

آمادگی
برای مقابله با حوادث
ویژه افراد دارای ناتوانی و
معلولین

ناشر: موسسه آموزش عالی علمی-کاربردی هلال ایران
با همکاری دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌ا... مرکز تحقیقات آسیب‌های شیمیایی
نام اثر: آمادگی برای مقابله با حوادث ویژه افراد دارای ناتوانی و معلولین
تدوین: دکتر غلامرضا پورحیدری، اشرف سادات موسوی و معصومه باسبلاغی

طرح روی جلد: مجبویه کریمی

نوبت چاپ: چاپ اول (زمستان ۱۳۸۷)

لیتوگرافی:

شمارگان: ۱۰۰۰۰

قیمت: ۶۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۰-۱۷-۴

کلیه حقوق مؤلفین محفوظ می‌باشد.

صفحه	فهرست مطالب
۶	پیشگفتار
۷	مقدمه
۱۰	فصل اول - شناخت حوادث و سوانح
۱۲	محیط خود را بعد از حادثه احتمالی تصور کنید
۱۶	شناخت سایر اثرات یک حادثه
۱۷	چگونه استرس و فشارهای روانی ناشی از سوانح ممکن است بر ناتوانی و معلولیت شما اثر بگذارد
۲۱	حادثه به چه شکل بر توانایی‌های شما اثر می‌گذارد
۲۲	چگونه اثرات سانحه را می‌توان کاهش داد
۲۳	فصل دوم - تشکیل شبکه پشتیبانی (شبکه خودامدادی)
۲۹	فصل سوم - ارزیابی نیازها و احتیاجات خود
۳۱	فعالیت‌های روزانه
۳۶	فصل چهارم - آمادگی فردی در برابر حوادث و سوانح
۳۸	فهرست اطلاعات ضروری
۴۰	فهرست اطلاعات پزشکی
۴۲	برای آمادگی در برابر یک حادثه چه اقداماتی باید انجام داد
۴۹	تهیه فهرستی جهت آمادگی برای مقابله با حوادث
۵۲	فصل پنجم - تجهیزات و لوازم مورد نیاز در یک

حادثه

- ۵۴ کیف اصلی لوازم ضروری
- ۵۴ کیف کمک‌های اولیه
- ۵۴ تجهیزات خاص مربوط به معلولیت
- ۵۵ کیف دستی لوازم ضروری در حوادث
- ۵۶ لوازم مربوط به ماشین در زمان حوادث
- ۵۶ تجهیزات برقی
- ۵۷ اطلاعات بیشتر در مورد تجهیزات و لوازم
- اگر از ویلچیر استفاده می‌کنید
- اگر از ویلچیر موتوری استفاده می‌کنید
- اگر نابینا هستید یا نقص بینایی دارید
- اگر مشکل شنوایی دارید یا ناشنوا هستید
- اگر توانایی برقراری ارتباط ندارید یا لکنت زبان دارید
- اگر از داروها و درمان‌های پزشکی استفاده می‌کنید
- اگر مشکل و یا ناتوانی اداری و شناختی دارید
- ۶۱ حفظ و نگهداری لوازم و تجهیزات
- ۶۳ فهرست اقدامات برای کسب آمادگی در برابر حوادث

۶۴ **فصل ششم - ایمن ساختن خانه و محل کار**

- ۶۶ اقدامات ایمنی در برابر زمین لرزه
- ۶۷ ایمنی در برابر آتش
- ۶۹ **قبل از وقوع آتش سوزی**
- نزدیک‌ترین خروجی اضطراری را شناسایی کنید
- نکات ایمنی، اصول و چارچوب‌ها را رعایت کنید
- هشداردهنده‌های دود نصب نمایید
- یک کپسول آتش‌نشانی بگیرید و نحوه کار با آن را بیاموزید
- وسایل ارتباطی را نزدیک خود نگه دارید

سعی کنید خیلی از راه‌های خروجی دور نباشید
برنامه فرار را برنامه‌ریزی و تمرین نمایید
از سازمان آتش نشانی کمک و راهنمایی بخواهید

۷۳

پیشگیری از آتش

آشپزی

ایمنی وسایل برقی

سیگار کشیدن

وسایل گرم کننده/ بخاری

شومینه

۷۶

در حین آتش سوزی

ترک محل

قبل از باز کردن درها آنها را امتحان کنید
به شکل خمیده و سینه‌خیز از محل خارج شوید
در صورت گیرافتادن در آتش چه باید کرد
بایستید و روی زمین غلت بزنید

۷۸

ضمیمه‌ها

۷۹

ضمیمه ۱: جدول زمان‌بندی برای تهیه اقلام ضروری
آمادگی در برابر حوادث

۸۷

ضمیمه ۲: بسته لوازم ضروری آمادگی در برابر سانحه و
دیگر لوازم و تدارکات ضروری

۸۷

کیف اصلی لوازم در حوادث

۸۹

کیف امداد و کمک‌های اولیه

داروهای بدون نیاز به نسخه

اقلام بهداشتی

لباس و ملافه

ابزار و تدارکات

لوازم مخصوص کودک

اسناد و مدارک مهم

نیازهای پزشکی و دارویی

وسایل سرگرمی

۹۴ فهرست لوازم و تجهیزات ضروری مرتبط با معلولیت

۹۵ کیف دستی لوازم ضروری حوادث

۹۶ فهرست منابع

پیشگفتار

از آنجا که جوامع و محیط زیست انسان‌ها در برابر حوادث و مخاطرات طبیعی و انسان‌ساخت آسیب‌پذیر می‌باشند، آموزش آمادگی برای مقابله با حوادث و مخاطرات، موجب ارتقای سطح آگاهی و توانایی مردم به ویژه معلولین جهت پیشگیری و کاهش آسیب‌پذیری می‌شود، در نتیجه تعداد تلفات به حداقل می‌رسد و از تعداد آسیب‌دیدگان نیز کاسته می‌شود.

یکی از اهداف جمعیت هلال‌احمر جمهوری اسلامی، ارتقای سطح آگاهی مردم و آموزش آنان به منظور کاهش اثرات و پیامدهای حوادث و مخاطرات طبیعی و انسان‌ساخت است.

این کتاب به منظور کمک به افراد دارای ناتوانی و معلول اعم از حرکتی، شنوایی، بینایی و ادراکی تهیه شده است تا بدین وسیله ایشان نیز برای مقابله با حوادث طبیعی و انسان‌ساخت و پیامدهای آن از آمادگی لازم برخوردار شوند.

در این کتاب تنها به چند نمونه از حوادث و نحوه رویارویی با آنها و ایجاد آمادگی برای کاهش اثرات آنها اشاره شده است که برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توان به کتاب آمادگی برای مقابله با حوادث و مخاطرات طبیعی و انسان‌ساخت و اقدامات قبل، حین و بعد از آن از انتشارات جمعیت هلال‌احمر، یا پورتال آموزش و پژوهش جمعیت هلال‌احمر به آدرس <http://helal-uast.ac.ir> مراجعه نمود.

امید است کتاب حاضر در جهت ارتقای آگاهی هموطنان عزیز برای کاهش خسارات ناشی از حوادث مؤثر، و مورد رضایت خداوند متعال نیز واقع گردد.

مقدمه

حوادث و سوانح ممکن است در هر زمان و مکان بدون هشدار قبلی رخ دهند. جمعیت هلال احمر و بسیاری از سازمان‌ها در هنگام وقوع حادثه و حتی بعد از آن به کمک آسیب‌دیدگان می‌شتابند. اما از آنجا که این سازمان‌ها نمی‌توانند به یکباره و بلافاصله در همه جا حضور داشته باشند، آمادگی هر فرد برای مقابله با حوادث، عامل اصلی و مهم حفظ سلامت و استقلال عملکرد وی می‌باشد. در واقع داشتن آمادگی به شما کمک می‌کند تا در برابر حوادث بی‌نیاز از کمک دیگران باشید. ممکن است شما زمان وقوع حادثه را ندانید ولی با آمادگی قبلی قادر به مقابله بیشتر و بهتر با حادثه و در نتیجه بازگشت سریع‌تر به وضعیت عادی خواهید بود.

در زمان وقوع یک حادثه، اولویت اول سازمان‌های امدادی و حمایتی، تأمین نیازهای اساسی از قبیل غذا، آب و سرپناه برای افراد نیازمند می‌باشد. هرکس باید با توجه به نیازهای اصلی خود، آب آشامیدنی و آذوقه را برای حداقل سه روز یا بیشتر ذخیره کند چرا که ممکن است در موقع بروز حادثه، تأمین نیازهای شخصی از قبیل دارو، تجهیزات، منابع تأمین برق برای وسایل برقی و نیز تأمین سایر نیازهای روزانه برای برگشتن به فعالیت‌های معمول زندگی میسر نباشد. شما به عنوان فردی که دارای شکلی از ناتوانی است باید با انجام اقداماتی نظیر ذخیره دارو، آب، غذا و اکسیژن کافی و نیز تجهیزات اضطراری و باتری اضافه، دست کم برای هفت روز به تنهایی برای رویارویی با حوادث آماده باشید.

اطلاعات مندرج در این کتاب به شما کمک می‌کند تا برای رویارویی با حوادث آمادگی پیدا کنید. اطمینان و اعتماد به نفس همراه با دانش، آمادگی و تمرین شما، اعضای خانواده و جامعه، بهترین راه بازگشت به زندگی عادی و جبران خسارات مربوط به یک حادثه می‌باشد.

گرچه این کتابچه ویژه معلولین و افراد دارای ناتوانی نگاشته شده است اما مطالب آن می‌تواند برای تمامی افراد مفید و موثر واقع شود.

فصل اول

شناخت حوادث و سوانح

بهترین راه آماده شدن برای رویارویی با یک حادثه، دانستن و رعایت موارد زیر است:

- در محل زندگی شما چه حوادثی ممکن است رخ دهد؟
- ساکنین منطقه به چه نحو از امکان وقوع این حوادث مطلع خواهند شد؟
- حوادث چه اثراتی بر شما و جامعه به جا خواهند گذاشت؟

در صورت بروز حادثه در محل و منطقه شما با جمعیت هلال احمر، سازمان آتش‌نشانی یا ستاد مدیریت بحران منطقه خود تماس بگیرید. قبل از وقوع می‌توانید از ارگان‌های مذکور و یا سایر سازمان‌های مرتبط در رابطه با انواع حوادث موجود در منطقه و نحوه وقوع آن‌ها اطلاعاتی به دست آورید.

با نماینده بیمه در رابطه با بیمه‌نامه‌هایی مشورت کنید که انواع حوادث منطقه شما را تحت پوشش قرار می‌دهند.

به عنوان مثال بیمه‌نامه‌های معمولی، خسارات ناشی از سیل را پوشش نمی‌دهند. در این صورت، شما باید یک بیمه‌نامه سیل داشته باشید تا خسارت‌های ناشی از وقوع سیل را در برگیرد.

در بیشتر مواقع، سازمان هواشناسی کشور در مورد تغییرات عمده آب و هوایی و بروز برخی حوادث همچون رعد و برق، کولاک و یخبندان،

سیل‌ها، سیلاب‌های ناگهانی و گردبادها اطلاعاتی به مردم ارایه می‌دهد پس به پیش‌بینی‌های سازمان هواشناسی توجه کنید.

برخی از حوادث خیلی سریع اتفاق می‌افتند که در اینصورت، اعلام خطر و یا هشدار از سوی مسئولین و دریافت آن توسط مردم ممکن نیست. از اینرو، همیشه باید به وضعیت محیط و آب و هوا توجه داشت، بخصوص زمانی که احتمال بروز وضعیت آب و هوایی نامساعد در محل زندگی‌تان می‌رود. همواره اقدامات احتیاطی لازم را انجام دهید حتی اگر هیچ هشدار یا اعلام خطر رسمی دریافت نکرده باشید.

محیط خود را بعد از حادثه احتمالی تصور کنید:

حوادث اثرات بسیاری دارند که بعضی قابل پیش‌بینی و برخی دیگر غیرقابل پیش‌بینی هستند. باید بدانید که احتمال وقوع چه چیزی می‌رود و محیط زندگی شما بعد از حادثه ممکن است به چه شکل درآید. هدف این کتاب، کمک به شما برای رویارویی و برخورد مناسب و هوشمندانه با حوادث است. اول باید واقع‌بین باشید و بدانید چه چیزهایی در حین یک حادثه امکان وقوع دارند. برای مثال وضعیت‌های غیر عادی زیر را در نظر آورید:

- در حوادث و سوانحی که همراه با وزش بادهای شدید هستند و یا در حین وقوع زمین‌لرزه ممکن است تکان‌های زیادی اتفاق بیفتد، این تکان‌ها می‌توانند باعث شکستن اسباب و اشیاء و پخش شدن

خرده‌های آنها شود. اشیای معلق و آویزان مثل آینه، قاب عکس، تابلو و یا مواردی از این دست احتمال سقوطشان زیاد است. کتاب‌ها ممکن است از قفسه‌ها به بیرون پرت شوند و ممکن است قفسه کتاب سقوط کند. در محل کار احتمال سقوط و ریزش فایل‌های پرونده‌ها، کامپیوتر و دیگر اقلام می‌رود. احتمال ریزش سفال‌های مخصوص سقف و مصالح به کار رفته در آن‌ها و گرد و غبار ناشی از آن وجود دارد. اسباب و اثاثیه سنگین از قبیل تخت، صندلی و کمد، یخچال و... ممکن است از جا حرکت کنند و بخشی از راه شما یا تمام آن را مسدود نمایند.

- سیل، زمین‌لرزه و طوفان‌های زمستانی می‌توانند باعث ایجاد شکاف در پیاده‌روها و خیابان‌ها و صعب‌العبور شدن آن‌ها شوند. جاده‌ها و پیاده‌روها ممکن است با گل و لای، آب یا آوار پوشیده شوند که این ممکن است باعث شود شما قادر به تشخیص حد و مرز آن نباشید. گل و لای و شن و ماسه تا مدت‌ها باقی می‌مانند. در سیلاب‌ها ممکن است جریان آب بسیار سریع باشد که در اینصورت شما برای محافظت از خود باید سریعاً محل را ترک کنید.

- روی خیابان‌ها ممکن است مقدار زیادی آوار و آشغال ریخته شده باشد که پاک کردن آنها هفته‌ها زمان ببرد. به همین خاطر شاید لازم باشد که در خانه بمانید تا امدادگران و نیروهای کمکی خود را به شما برسانند.

- خطوط و علامت‌های راهنما که به شما در تشخیص جهت‌ها، پیدا کردن مسیر و حرکت کمک می‌کنند، ممکن است در اثر سیل یا زمین‌لرزه جابه جا یا تخریب شده باشند.
- اگر در خانه یک حیوان دست‌آموز مثل سگ مراقب دارید. مراقب آنها باشید چراکه ممکن است صدمه ببینند یا بعد از حادثه بسیار وحشت‌زده شوند.
- خانه شما ممکن است در اثر حادثه ویران شده باشد یا آنقدر خسارت دیده باشد که برای مدت زمان طولانی غیرقابل سکونت شده باشد.
- راه‌های معمول برای بدست آوردن خواربار و مواد غذایی یا تهیه دارو و تجهیزات پزشکی احتمال دارد دچار اختلال شده باشد که ممکن است چندین روز طول بکشد. بنابراین ممکن است نتوانید بلافاصله اقلام اصلی و ضروری مانند داروها یا باتری‌های سمعک خود را تعویض و یا تهیه کنید.
- ممکن است قادر نباشید همانند قبل فعالیت‌های روزانه خود را انجام دهید.
- ممکن است مجبور شوید تا رسیدن نیروهای پلیس، آتش‌نشانی، امداد و درمانی و انجام خدمات پزشکی، بیمارستانی، داروخانه، دامپزشکی و سایر نیروهای کمکی منتظر بمانید.
- خطوط اصلی مانند جریان برق، آب، گاز و خطوط تلفن ممکن است برای مدت زمان طولانی قطع شوند.

• در اثر وقوع حادثه ممکن است نتوانید به انجام بسیاری از امور بپردازید، به عنوان مثال:

- نتوانید آشپزی کنید.
- نتوانید به گرم کردن یا خنک کردن خانه خود بپردازید.
- ممکن است نتوانید با پزشک خود، مرکز آتش‌نشانی، مرکز فوریت‌های پزشکی یا سایر موارد تماس بگیرید. حتی ممکن است قادر نباشید به علت خرابی، از تلفن و یا دورنگار استفاده کنید.
- ممکن است قادر به روشن کردن چراغ‌های منزل خود نباشید و مجبور شوید در تاریکی حرکت کنید.
- این احتمال وجود دارد که نتوانید اطلاعات و اخبار اضطراری و فوری را از رادیو و تلویزیون دریافت کنید.
- امکان دارد استفاده از تجهیزات و لوازم برقی از قبیل دستگاه‌های شارژ باتری، اکسیژن، یا تجهیزات و لوازم دیالیز مقدور نباشد.
- دسترسی به پول نقد از طریق دستگاه‌های خودپرداز شاید میسر نباشد یا اینکه بانک‌ها بسته باشند.
- تأمین سوخت خودروها ممکن است به علت اختلال در پمپ بنزین یا گاز امکان‌پذیر نباشد.

شناخت سایر اثرات یک حادثه

- وسایل حمل و نقل عمومی ممکن است کار نکنند. راه‌ها و برنامه زمان‌بندی وسایل نقلیه ممکن است تغییر کنند. مراکز خدمات‌دهی حمل و نقل عمومی و خصوصی و ویلچیر ممکن است از ارائه خدمت باز بمانند.
- جاده‌ها ممکن است در اثر حادثه آسیب دیده یا مسدود شده باشند. علائم جاده‌ها ممکن است در جای خود نباشند.
- چراغ‌ها و علائم راهنمایی و رانندگی مربوط به عابران پیاده موجود در خیابان‌ها ممکن است کار نکنند. حوادثی چون سیل و زلزله می‌تواند باعث تخریب یا قطع این علائم شود. زمان سفر نیز ممکن است به علت تغییر مسیر و یا ترافیک سنگین طولانی‌تر شود.
- محیط‌ها و ساختمان‌های پر سر و صدا و شلوغ مانند پناهگاه‌ها ممکن است باعث اختلال در کار سمعک و دستگاه‌های کمک شنوایی شود. علامت‌های ارتعاشی مورد استفاده ممکن است دچار وقفه موقت یا قطعی شوند. همچنین یک محیط شلوغ برای افرادی که دارای مشکل بینایی هستند می‌تواند باعث بروز مشکلاتی شود.
- در چنین شرایطی ممکن است به یک سرپناه موقت برای حیوانات خود نیز نیاز داشته باشید.

چگونه استرس و فشارهای روانی ناشی از سوانح ممکن است بر ناتوانی و معلولیت شما اثر بگذارد:

تجربه یک سانحه می‌تواند باعث آشفتگی و سراسیمگی شما شود. استرس از نظر پزشکی باعث به هم خوردن وضعیت جسمی می‌شود. تمامی کسانی که تحت تاثیر یک حادثه قرار می‌گیرند خواه ناخواه یک یا چند مورد از علائم زیر را دارند:

(۱) علایم روانی و عاطفی

- اضطراب
- حساسیت و زودرنجی، بیقراری، هیجان غیرمنطقی
- افسردگی، بی‌حوصلگی همراه با گریه
- عصبانیت، سرزنش کردن (خود یا دیگران)
- احساس بی‌علاقگی و کاهش انگیزه برای انجام کارهای روزانه
- تمایل به گوشه‌گیری، بی‌اعتنایی، احساس غربت
- احساس گناه
- بازگشت خاطرات ناخوشایند سوانح
- انجام واکنش‌های غیرعادی به هر صدای ناگهانی
- کابوس‌های تکراری درباره حادثه یا سانحه دلخراش
- کم‌خوابی یا بی‌خوابی
- پرخوابی

۲) علایم جسمانی

- سردرد و احساس ضعف
- حالت تهوع، ناراحتی معده و سایر ناراحتی‌های گوارشی
- درد عضلات
- حمله گرمایی یا سرمایی، احساس گرما یا سرما شدید
- احساس کرختی و بی‌حسی در قسمت‌هایی از بدن
- احساس سنگینی در بازوها و پاها
- احساس گرفتگی گلو
- درد قفسه سینه
- اختلال در تنفس، تنفس سریع
- خستگی، لرزش و تعریق
- مستعد سرماخوردگی، واکنش‌های آلرژیک، آنفولانزا
- تپش قلب

۳) علایم ذهنی

- عدم تمرکز یا تمرکز ضعیف
- پریشانی افکار
- کندی ذهن یا لکنت زبان
- فراموشی
- ناتوانی در قضاوت و تصمیم‌گیری

□ ناتوانی در چاره‌اندیشی یا اولویت‌بندی کارها

۴) علایم رفتاری

- بی‌قراری و بیش‌فعالی
- طغیان خشم یا انجام بحث‌های مکرر
- فرار از واقعیت
- کناره‌گیری از جمع، انزوا طلبی
- افزایش استفاده از سیگار و..
- خودداری از انجام فعالیت در مکان‌هایی که باعث یادآوری حادثه می‌شود.
- مشکلات خانوادگی

اگر هریک از این علایم مذکور بر توانایی شما تأثیر گذاشت از یک پزشک یا روانشناس خبره کمک بگیرید. برخی از مردم ممکن است هیچ واکنشی از خود بروز ندهند و یا برخی ممکن است با تأخیر یعنی روزها، هفته‌ها یا حتی ماه‌ها بعد از وقوع یک سانحه یا حادثه از خود عکس‌العمل نشان دهند. کسی نمی‌داند که چگونه واکنش درست و به موقعی از خود نشان دهد. این نشانه‌ها و علایم ممکن است رفع شده و دوباره برگردد؛ البته این زمانی است که عواملی باعث شوند تا شما به حوادث و سوانح فکر کنید.

بعد از حادثه حتماً درباره احساسات خود با یک نفر (یک روحانی، مشاور یا روانپزشک) صحبت کنید. جمعیت هلال احمر و سازمان بهزیستی کارشناسانی در زمینه سلامت روانی بعد از حوادث و سوانح دارد که می‌توانند در رابطه با استرس ناشی از حادثه و نحوه مقابله با آن به شما کمک کنند.

حیوانات نیز از این قاعده مستثنی نیستند و باید به آنها کمک شود.

سعی کنید تا حد امکان به حالت عادی برگردید و کارهای خود را مانند قبل از سرگیریید. چرا که این امر شرایط را برای کمک به شما آسان تر می‌سازد.

حادثه به چه شکل بر توانایی‌های شما اثر می‌گذارد

شما به زندگی در محیطی مشخص و مطمئن عادت داشتید و حادثه باعث برهم خوردن این آرامش و نیز کاهش توانایی شما برای سازگاری با محیط شده‌است. نکته حائز اهمیت این است که در برنامه آمادگی برای سوانح باید پایین‌ترین سطح توانایی خود را در نظر بگیرید. شرایط و وضعیت شما ممکن است به خاطر واکنش‌های جسمی، روانی و عاطفی، استرس و فشارهای ناشی از حادثه وخیم‌تر شود. برای مثال، کسی که قبلاً به ابزار کمکی برای حرکت نیاز نداشت، ممکن است بعد از حادثه به یک ویلچیر احتیاج پیدا کند.

احتمال دارد بعد از سانحه به خاطر شرایط به وجود آمده، برای انجام برخی کارهایی که قبلاً به تنهایی انجام می‌دادید به کمک نیاز داشته باشید. این موضوع ممکن است باعث شود که احساس آسیب‌پذیری کنید. حتی ممکن است برای پرکردن فرم‌هایی برای بازگشت به خانه یا تهیه مستندات و مدارک و نیز اطلاعات مورد نیاز برای سازمان‌های امدادی یا جمعیت هلال‌احمر به کمک نیاز پیدا کنید. یک فرد آگاه یا یک شبکه حمایتی فردی که با نیازهای شما آشناست می‌تواند برخی از این نیازها را از قبل شناسایی کند و روند بهبود وضعیت شما را به دور از دغدغه سرعت دهد.

چگونه اثرات سانحه را می‌توان کاهش داد

حال که دانستید چه چیزی ممکن است اتفاق بیفتد، می‌توانید اقدامات لازم در جهت کاهش اثرات حادثه را انجام دهید و نیز یک برنامه فردی برای مقابله با حوادث و سوانح آماده کنید. بنابراین، لازم است تا اقدامات زیر را انجام دهید:

- یک شبکه پشتیبانی ایجاد کنید.
- نیازها و احتیاجات خود را ارزیابی کنید.
- اطلاعات لازم را جمع‌آوری کنید و اقدامات لازم جهت تامین احتیاجات در زمان تخلیه محل و بعد از وقوع حادثه را انجام دهید.
- لوازم ضروری و مورد نیاز خود را در طول حادثه یا بعد از آن، بسته به نوع معلولیتی که دارید گردآوری کنید.
- خانه و محل کار خود را ایمن کنید.

فصل دوم

تشکیل شبکه پشتیبانی

(شبکه خود امدادی)

شبکه پشتیبانی فردی (که گاهی تیم خود امدادی نیز نامیده می‌شود و در این کتاب به عنوان شبکه از آن یاد می‌شود) برای آمادگی یافتن در برابر حوادث به شما کمک می‌کند. شبکه این کار را با شناسایی و تهیه منابع مورد نیاز برای مقابله با حوادث انجام می‌دهد. شبکه می‌تواند به شما در انجام فعالیت‌های مهمی چون ارزیابی خانه یا محل کارتان کمک کند. اعضای شبکه حتی می‌توانند بعد از وقوع حادثه نیز به شما کمک کنند. برای ارزیابی دقیق و مناسب نیازهای خود قبل و بعد از حادثه تمامی شبکه‌ها را هماهنگ و آماده سازید. ابتدا راه‌هایی برای گسترش شبکه پشتیبانی بیابید، سپس بیاموزید که چگونه می‌توان در برابر حادثه آمادگی یافت. پیشنهادهای در مورد نحوه ایجاد آمادگی در برابر یک حادثه در ذیل ارائه شده است:

- در هر محلی که در آن رفت و آمد دارید یا زمان زیادی را آنجا می‌گذرانید یک شبکه پشتیبانی ایجاد کنید، بطور مثال در منزل، مدرسه، محل کار یا غیره. اعضای شبکه می‌توانند هم‌اتاقی‌ها، خویشاوندان، همسایه‌ها، دوستان و یا همکارانتان باشند. این افراد باید از کسانی باشند که به ایشان اعتماد دارید، در واقع باید نیازهای شما را بشناسند و در زمان نیاز، به کمک‌تان بیایند.
- سعی کنید به فرد خاصی وابسته نباشید. در هر یک از شبکه‌ها و در هر مکان و موقعیتی که در طول هفته در آنجا اوقات زیادی را سپری می‌کنید، چند نفر نیروی کمکی را مد نظر داشته باشید.

- در مورد نیازها و احتیاجات خود در طول حادثه خوب فکر کنید و در این مورد با تمامی اعضای شبکه گفتگو کنید. همراه با آنها نیازهای خود را بنویسید. این امر به اعضا کمک می‌کند تا به خوبی راه‌های کمک به شما را بیاموزند و ایده‌های جدیدی نیز به شما ارائه دهند.
- یک کپی از اطلاعات ضروری خود از جمله سابقه بیماری و اطلاعات پزشکی، تجهیزات مربوط به معلولیت شما، برنامه تخلیه ساختمان، مدارک و مستندات اورژانسی و نیز برنامه شخصی مقابله با حادثه را که قبلاً تکمیل کرده‌اید به اعضای شبکه بدهید.
- با اعضای شبکه قرار بگذارید که اگر مسئولین و مقامات دستور تخلیه محل را دادند یا در صورت بروز حادثه بلافاصله خبری از شما بگیرند. این درخواست را قبل از وقوع پیشامد انجام دهید چراکه در اینصورت اعضای شبکه قادر خواهند بود تا در زمان نیاز به شما کمک کنند. در ضمن، از ایشان بخواهید تا در صورت وقوع وضعیت اضطراری که ممکن است از آن بی‌خبر باشید شما را مطلع سازند. برای مثال اگر آژیر یا سیستم‌های اطلاع‌رسانی مثل بلندگوهای موجود در محل، خبر از وقوع یک حادثه را در مجاورت شما می‌دهند و شما قادر به شنیدن این مطلب یا دست کم کل آن نمی‌باشید، مطمئن شوید که اعضای شبکه شما را در جریان قرار می‌دهند. از ایشان بخواهید که هرگونه اطلاعاتی را در رابطه با حادثه در اختیارتان قرار دهند حتی اگر این اطلاعات از قبل مکتوب نشده باشد.

- در مورد نحوه برقراری تماس با اعضای شبکه در طول یک موقعیت اضطراری توافق کنید. روی استفاده از تلفن حساب نکنید. می‌توانید از علامتی استفاده کنید که هر دو طرف مفهوم آن را می‌فهمید. علائمی چون فریادزدن، ضربه‌زدن به دیوار، استفاده از یک سوت، زنگ، ناقوس، بلندگو یا ایجاد سر و صدایی خاص. علائم دیداری نیز می‌توان به کار برد، مثل آویزان کردن یک پارچه یا ملحفه بیرون از پنجره.
- به اعضای شبکه کلیدهای ضروری را برای ورود به خانه، ماشین و غیره در مواقع لازم بدهید.
- در صورت لزوم به اعضای شبکه نحوه کار و جابجایی درست تجهیزات مورد استفاده و ویژه معلولیت خود را نشان دهید. و از آنها بخواهید کار با این ابزار و لوازم را یاد بگیرند. این کار باعث می‌شود تا در صورت نیاز و یا بروز یک موقعیت اضطراری، کار برای اعضا و کمک به شما راحت‌تر باشد.
- حیوانات خانگی خود را با اعضای شبکه آشنا کنید، این امر باعث می‌شود تا در صورت بروز مشکل یا حادثه، مراقبت فرد دیگری غیر از شما را بپذیرند.
- هر کمک یا مراقبتی را که ممکن است نیاز داشته باشید برای اعضای شبکه شرح دهید. در مورد نحوه مراقبت از خود، راهنمایی‌ها را به صورت کتبی ارائه دهید.

- روی تجهیزات خود برچسب بزنید و دستورالعمل استفاده از هر یک را روی آن بچسبانید. برای اینکه این کارت‌ها یا برچسب‌ها زود از بین نروند آنها را با روکش مناسبی بپوشانید.
- به محض اینکه قسمتی از بدنتان به واسطه حادثه دچار بی‌حسی یا کم‌حسی شد، اعضای شبکه را مطلع کنید. در صورتی که قادر به بررسی وضعیت بدن یا جراحات وارده نبودید از ایشان کمک بخواهید.
- برنامه خود را تمرین و مرور کنید. براساس دانسته‌های خود در مورد حوادث محل سکونت خود، هر مشکل یا مانع احتمالی را شبیه‌سازی کنید و نحوه کمک‌رسانی اعضا به خود را تمرین کنید و آن را با اعضای شبکه در میان بگذارید.
- مکانی برای جلسات اضطراری بعد از خروج از ساختمان در نظر بگیرید که برای همه آشنا و مشخص باشد. بهتر است آن مکان جایی باشد که بیشترین وقت خود را در آن می‌گذرانید.
- به همراه اعضای شبکه علامتی انتخاب کنید تا در صورت بروز حادثه با استفاده از آن علامت به آن‌ها بفهمانید که حالتان خوب است و محل را ترک کرده‌اید.
- در صورت سفر، زمان و تاریخ آن را به اعضا اطلاع دهید.
- ارزیابی شخصی و برنامه مقابله با سوانح خود را به طور منظم بررسی و مرور کنید و در صورت نیاز و تغییر شرایط آن را اصلاح نمایید. در امر اصلاح برنامه باید از کمک اعضا استفاده کنید تا ایشان نیز از این امر مطلع باشند. با تمرین و تکرار و شبیه‌سازی به

راحتی مسایل و راه‌حلهایی را می‌یابید که قبلاً حتی به آن فکر هم نکرده بودید.

اعتماد و ارتباطی مطمئن و متقابل باید بین شما و اعضای شبکه برقرار باشد. نیازهای یکدیگر و نیز نحوه کمک‌رسانی به یکدیگر را در یک موقعیت اضطراری بیاموزید.

فصل سوم

ارزیابی نیازها و احتیاجات خود

ارزیابی کنید که قبل، حین و بعد از وقوع حادثه قادر به انجام چه کارهایی خواهید بود و اینکه به چه کمک‌هایی نیاز خواهید داشت. این ارزیابی باید براساس محیط و فضای بعد از حادثه و توانایی‌ها و محدودیت‌های شما باشد. برای تکمیل فرم ارزیابی توانایی‌های خود، فهرستی از نیازهای شخصی و منابع لازم برای رفع آن در محیط حادثه را تهیه کنید. به موارد زیر در حین ارزیابی نیازها توجه کنید.

در رابطه با سئوالات زیر فکر کنید و جواب‌ها را حتماً یادداشت کنید یا اینکه آن‌ها را روی یک نوار ضبط کنید و در اختیار اعضای شبکه قرار دهید. این پاسخ‌ها باید بیانگر توانایی جسمی فعلی شما و نیز میزان کمکی باشد که برای رفع نیازهای خود در طول یک حادثه خواهید داشت. برنامه خود را بر مبنای پایین‌ترین میزان توانمندی پیش‌بینی شده قرار دهید.

فعالیت‌های روزانه

مراقبت‌های فردی: آیا در انجام کارهای شخصی مانند حمام گرفتن و اصلاح صورت و... به کمک نیاز دارید؟ آیا برای پوشیدن لباس به کمک خاصی نیاز دارید؟	
توانمندی‌های فعلی شما	در صورت بروز حادثه به این کمک‌ها نیاز خواهیم داشت
خدمات آبرسانی: اگر آب برای چند روزی قطع شود یا شما قادر به گرم کردن آن نباشید چه می‌کنید؟	
توانمندی‌های فعلی شما	در صورت بروز حادثه به این کمک‌ها نیاز خواهیم داشت
تجهیزات کمکی: آیا از صندلی حمام، وان، نیمکت انتقال به وان یا تجهیزات مشابه دیگر استفاده می‌کنید؟	
توانمندی‌های فعلی شما	در صورت بروز حادثه به این کمک‌ها نیاز خواهیم داشت

<p>ابزار کمکی تغذیه: آیا از لوازم و اسباب ویژه آشپزخانه استفاده می‌کنید که در تهیه یا خوردن غذا بطور مستقل به شما کمک می‌کند؟</p>	
<p>توانمندی‌های فعلی شما</p>	<p>در صورت بروز حادثه به این کمک‌ها نیاز خواهیم داشت</p>
<p>تجهیزات و وسایل برقی: به چه شکل از تجهیزات برقی مانند دستگاہ دیالیز، آسانسور، بالابرهای برقی و... استفاده خواهید کرد؟</p>	
<p>توانمندی‌های فعلی شما</p>	<p>در صورت بروز حادثه به این کمک‌ها نیاز خواهیم داشت</p>
<p>آوار و خرده اشیای ناشی از حادثه: در پی وقوع حادثه، در برابر آوار و اشیای ریخته شده و اسباب و اثاثیه منزل چه می‌کنید؟</p>	
<p>توانمندی‌های فعلی شما</p>	<p>در صورت بروز حادثه به این کمک‌ها نیاز خواهیم داشت</p>

حمل و نقل: آیا با توجه به نوع معلولیت‌تان به وسیله نقلیه مجهز یا وسیله حمل و نقل قابل دسترسی نیاز دارید؟	
توانمندی‌های فعلی شما	در صورت بروز حادثه به این کمک‌ها نیاز خواهیم داشت
پیام: آیا شما نیاز به تدارکات پزشکی، دارویی و تهیه اقلام ضروری از فروشگاه دارید؟ فکر کنید که اگر برای خرید یا انجام کارهای دیگر، تنها به یک نفر وابسته باشید چه خواهد شد؟ اگر فرد کمک‌رسان شما به دلیل بسته‌شدن جاده‌ها یا به خاطر حادثه دچار صدمه شود و نتواند به شما دسترسی یابد چه می‌کنید؟	
توانمندی‌های فعلی شما	در صورت بروز حادثه به این کمک‌ها نیاز خواهیم داشت
تخلیه ساختمان: آیا برای ترک خانه یا اداره به کمک نیاز دارید؟	

<p>در صورت بروز حادثه به این کمک‌ها نیاز خواهیم داشت</p>	<p>توانمندی‌های فعلی شما</p>
<p>خروجی‌های ساختمان: اگر آسانسور کار نکند یا نتوانید از آن و دیگر خروجی‌ها استفاده کنید، راه‌های دیگری برای خروج وجود دارد؟ (مثلاً پنجره یا یک راه فرار که از قبل به این منظور در نظر گرفته شده است)</p>	
<p>در صورت بروز حادثه به این کمک‌ها نیاز خواهیم داشت</p>	<p>توانمندی‌های فعلی شما</p>
<p>نحوه کمک گرفتن: در صورت نیاز به خروج از ساختمان چگونه درخواست کمک می‌کنید؟</p>	
<p>در صورت بروز حادثه به این کمک‌ها نیاز خواهیم داشت</p>	<p>توانمندی‌های فعلی شما</p>
<p>کمک‌های حرکتی: اگر نتوانید وسایل یا اشیایی را پیدا کنید که به حرکت شما کمک می‌کنند، یا از تجهیزات ضروری نتوانید برای کمک گرفتن از حیوانات استفاده کنید چه کاری انجام می‌دهید؟</p>	

<p>در صورت بروز حادثه به این کمک‌ها نیاز خواهیم داشت</p>	<p>توانمندی‌های فعلی شما</p>
<p>دسترسی به رمپ: اگر رمپ از جای خود جابجا و یا از ساختمان جدا شده باشد، چه کاری انجام می‌دهید؟</p>	
<p>در صورت بروز حادثه به این کمک‌ها نیاز خواهیم داشت</p>	<p>توانمندی‌های فعلی شما</p>
<p>حیوانات / حیوانات خانگی: آیا در حین حادثه یا بعد از آن قادر به مراقبت از حیوانات خود (فراهم نمودن غذا، سرپناه، ارایه مراقبت‌های درمانی توسط دامپزشک) خواهید بود؟ در صورتی که از تامین نیازهای حیوان خود ناتوان باشید آیا فرد دیگری برای این کار دارید؟</p>	
<p>در صورت بروز حادثه به این کمک‌ها نیاز خواهیم داشت</p>	<p>توانمندی‌های فعلی شما</p>

فصل چهارم

آمادگی فردی در برابر حوادث و سوانح

آمادگی مناسب و تمرین قبل از وقوع یک حادثه، موفقیت شما را در رویارویی و نیز بهبود و بازگشت سریع به وضع عادی پس از آن تعیین می‌کند. کسب آمادگی فردی برای رویارویی با حوادث، فرآیندی متناوب و مستمر است که به شما و اعضای شبکه‌تان کمک می‌کند تا اطلاعات و منابع مورد نیاز را بدست آورید، آنها را شناسایی کرده و به خوبی از عهده حفظ و کنترل آن برآیید.

آمادگی لازم را با توجه به توانایی‌ها و محدودیت‌هایی که در خود سراغ دارید و مطمئن هستید که بعد از حوادث و سوانح با آن مواجه خواهید شد به دست آورید. این نکته را در نظر داشته باشید که انجام برخی کمک‌رسانی‌ها و پشتیبانی‌ها معمول، گاه بعد از حادثه یا زمان تخلیه محل ممکن است برای مدتی میسر نباشد.

برای خود یک برنامه برای آمادگی در برابر حوادث داشته باشید. این برنامه در امر ساماندهی اطلاعات ضروری و یا انجام فعالیت‌های لازم در حین حادثه یا بعد از آن به شما کمک می‌کند. موارد اصلی و ضروری این برنامه در ادامه آمده است. نسخه‌های متعددی از این برنامه تهیه کنید و در جاهای مختلفی مثل کیف کمک‌های اولیه، ماشین، کیف پول و کیف‌دستی (پشت کارت‌شناسایی یا گواهینامه رانندگی)، جیب ویلچر، در محل کار و یا جاهای دیگر قرار دهید. درضمن، اعضای شبکه و سایرین را نیز از این برنامه مطلع کنید.

فهرست اطلاعات ضروری

فهرستی از اطلاعات ضروری تهیه کنید که در صورت نیاز، خود و یا اعضای شبکه بتوانید از آن استفاده کنید. این فهرست به دیگران کمک می‌کند تا در صورتی که شما را بیهوش یافتند یا اگر به خاطر حادثه قادر به تکلم نبودید یا در صورت نیاز به خروج سریع، بدانند چه باید بکنند و نیز با چه کسانی باید تماس بگیرند. علاوه بر تماس‌های اضطراری بیرون از شهر، لیست شما باید شامل نام و شماره تلفن افراد شبکه باشد. از یکی از دوستان یا خویشاوندانی که در چند کیلومتری شما و دور از محل حادثه زندگی می‌کند بخواهید «فرد رابط» شما باشد. یادتان باشد احتمال برقراری تماس با شماره‌ای دور از محل حادثه بیشتر از شماره نزدیک ولی در محل حادثه است. در واقع، همه اعضای خانواده در محل حادثه باید با فرد رابط تماس بگیرند و اطلاعات دقیقی از شرایط و موقعیت خود ارایه دهند. در صورت انجام این کار، شخص رابط باید به سایر دوستان یا خویشاوندان شما که بیرون از منطقه حادثه می‌باشند پیام‌هایی ارسال کند و ایشان را مطلع سازد. این کار باعث کاهش تماس با منطقه آسیب دیده یا از آنجا به سایر نقاط شده و در واقع، با این کار خطوط تلفن کمتر اشغال می‌شود.

اگر قادر به برقراری ارتباط نیستید یا دچار معلولیتی هستید که بواسطه آن نمی‌توانید ارتباط برقرار کنید، بدانید که فهرست اطلاعات ضروری که خود آن را تهیه و مکتوب نموده‌اید بهترین راه برای برقراری تماس با شما می‌باشد. این برقراری ارتباط ممکن است از طریق نوشتن علائم، اشاره به حروف، کلمات یا تصاویر مقدور باشد.

فهرست اطلاعات ضروری	
لطفاً این فرم را تکمیل نمایید و نسخه‌هایی از آن را در اختیار اشخاصی که با شما تماس دارند به ویژه اعضای شبکه خود قرار دهید.	
نام و نام خانوادگی:	نام پدر:
شماره شناسنامه / کد ملی:	تاریخ تولد:
نوع معلولیت:	
آدرس منزل:	
آدرس محل کار:	
نام اشخاصی که در مواقع ضروری بتوان با آنها تماس گرفت:	شماره تلفن اشخاصی که بتوان با آنها تماس گرفت:

شماره تلفن های اعضای شبکه:	شماره تلفن خانه / اداره اعضای شبکه:
نام و شماره تلفن فرد رابط:	

فهرست اطلاعات پزشکی

فهرستی از اطلاعات اضطراری پزشکی تکمیل نمایید که برای خود و اعضای شبکه کاربرد داشته باشد. این فهرست باید حاوی اطلاعاتی در مورد ارایه‌کنندگان خدمات پزشکی شما باشد. همچنین در آن می‌بایست مواردی چون نام داروها و مقدار مصرف آن، دلیل و شرایط استفاده از آن دارو، نام و شماره تماس پزشکی که آن داروها را تجویز نموده را درج کرد. ثبت و یادداشت تجهیزاتاتی که مورد استفاده قرار می‌دهید، ذکر نوع آلرژی و حساسیتی که به آن مبتلا هستید و نیز مشکلات و ناتوانی‌های ادراکی بسیار حایز اهمیت است. این فهرست را به اطلاعات ضروری خود که پیشتر به تفصیل ذکر شده بیافزایید.

به لیست اطلاعات پزشکی خود کارت‌های بیمه و بهداشت و سایر موارد مربوط به اطلاعات پزشکی را اضافه کنید. همیشه و همه حال داروهای ضروری را به اندازه مصرف یک هفته داشته باشید. با پزشک خود پیرامون تجهیزات، تجویز دارو و ارایه نسخه‌های بیشتر مشورت کنید. با

داروساز یا پزشک خود صحبت کنید که چنانچه در حین حادثه یا بعد از آن داروی شما تمام شد و نتوانستید فوراً آن را تهیه کنید چه باید کرد. همچنین، در مورد دما و نحوه نگهداری دارو و نیز مدت زمان جایگزینی داروهای ذخیره شده از ایشان سؤال کنید. این امر باعث می‌شود تا اثر دارو در درازمدت از بین نرود.

توجه: اگر از طرف کلینیک یا بیمارستان دارویی برایتان تجویز شد، حتماً با ارایه‌کننده خدمات پزشکی خود مشورت کنید.

فهرست اطلاعات پزشکی		
لطفاً این فرم را تکمیل نموده و نسخه‌هایی از آن را در اختیار اشخاصی که با شما تماس دارند، به ویژه اعضای شبکه قرار دهید.		
نام پزشک معالج:		شماره تلفن:
آدرس:		
نام بیمارستان:	نوع بیمه:	بیمه نامه:
گروه خونی:		نوع آلرژی و حساسیت:
داروها و میزان مصرف:		
وضعیت خاص پزشکی:		
بیماری‌های خاص:		

تجهیزات پزشکی مورد استفاده و تلفن فروشنده:
مشکلات در برقراری ارتباط:
مشکلات ادراکی و شناختی:

برای آمادگی در برابر یک حادثه چه اقداماتی باید انجام داد:

- مکان‌های امنی را شناسایی کنید که در خلال یک حادثه بتوانید در آنجا پناه بگیرید.

- **زمین‌لرزه:** یک میز یا نیمکت محکم یا شیئی سنگین را در هر اتاق نشان کنید تا در هنگام وقوع زمین‌لرزه زیر آن پناه بگیرید. این نکته بسیار مهمی است، چراکه در هنگام لرزش زمین، حرکت کردن برای شما مشکل و یا غیرممکن می‌باشد. اگر در هنگام وقوع زلزله، نتوانستید مکان امنی زیر یک میز یا نیمکت یا کنار آن پیدا کنید در سمت داخلی دیوار ساختمان یا چارچوب در پناه بگیرید و سر و گردن خود را به بهترین شکل ممکن بپوشانید. فکر کنید که چطور می‌توانید در زمان شروع زلزله به آنجا برسید. اگر روی ویلچر هستید چرخ‌های آن را قفل کنید. اگر

در رختخواب یا تخت خود هستید ملافه و پتو را روی خود بکشید سر و گردن خود را برای محافظت با بالش بیوشانید.

- **طوفان:** پایین‌ترین طبقه یا زیرزمین ساختمان، خانه یا اداره امن‌ترین محل در هنگام وقوع تندباد و طوفان است. در صورتی که ساختمان محل اقامت یا کار شما زیرزمین نداشت یا اینکه نتوانستید به آنجا بروید، یک اتاق بدون پنجره مثل حمام یا کمد انتخاب کنید، ببینید این مکان امن کجاست و چطور می‌توان به آنجا رفت.

- **گردباد یا سیل:** اگر مقامات مسئول، ضرورت تخلیه محل را اعلام نکرده‌اند، در طبقه بالایی ساختمان یا طبقات میانی و دور از پنجره‌ها بمانید. از رفتن به طبقات پایین خودداری کنید چرا که گردباد اغلب با سیلاب همراه است. در صورتی که نابینا هستید یا مشکل بینایی دارید برای حرکت در جاهایی که آوار فروریخته و یا اسباب و لوازم منزل ریخته‌اند از یک عصای بلند استفاده کنید. حتی اگر در موارد معمول از عصا استفاده نمی‌کنید در داخل منزل برای عبور این کار را انجام دهید.

- برای کسب اطلاعات بیشتر پیرامون نحوه آمادگی در برابر حوادث و سوانحی که در منطقه شما اتفاق می‌افتند با سازمان‌های مسئول در این زمینه مانند جمعیت هلال احمر یا مراکز مدیریت بحران و... تماس بگیرید.

- حیوانات خود را در مکان امنی نگهداری کنید یا آن‌ها را به یک سرپناه ببرید.
- یک هشداردهنده حساس به دود را حداقل در هر طبقه خانه بیرون اتاق خواب نصب کنید. اگر مشکل شنوایی دارید یا ناشنوا هستید، سیستمی نصب کنید تا برای جلب توجه شما نوری درخشان از خود متصاعد کند. اگر حسگر باتری دارید حداقل سالی یکبار باتری‌های آن را عوض کنید. آشکارسازهای دود را هر ماه با فشار دادن دکمه آن آزمایش کنید.
- محل شیر اصلی خطوط آب، برق، گاز و... خانه را پیدا کنید. یاد بگیرید که چطور و چه وقت در یک موقعیت اضطراری آن‌ها را قطع کنید. سعی کنید این کار را خودتان انجام دهید. اگر به تنهایی نمی‌توانید تمرین کنید و برای انجام تمرینات از اعضای شبکه کمک بخواهید. زمانی این کار را انجام دهید که خطری شما را تهدید نکند. برای مثال در صورت استشمام بوی گاز یا دیدن جرقه‌زدن سیم‌ها، یا نشت و فوران آب از لوله‌های شکسته‌شده باید سریعاً از محل شیر اصلی جریان را قطع کرد. در صورت قطع گاز، تنها یک متخصص باید مجدداً جریان را برقرار نماید. در صورتی که قادر نیستید از ابزار مناسب برای قطع جریان‌های اصلی استفاده کنید، قطع شیر اصلی (زیر ظرفشویی) کفایت می‌کند. سویچ‌های برق هر اتاق را نیز قطع نمایید.
- اعضای شبکه شما باید از این موارد آگاهی داشته باشند:

- چگونگی شیرهای اصلی گاز، برق و... را پیدا کنند.
 - چطور آنها را قطع کنند.
 - و اینکه برای قطع جریان ابزار مناسبی در اختیار داشته باشند و یا محل ابزار را بلد باشند و اینکه آیا نیازی هست که ایشان ابزارهایی با خود بیاورند.
-
- در صورت امکان در هر اتاق و ساختمان چند محل امن و خروج شناسایی کنید. پنجره‌ها هم خروجی به حساب می‌آیند.
 - نقشه‌ای از تمام طبقات ساختمان تهیه کنید. می‌توانید برای انجام این کار از اعضای شبکه نیز کمک بخواهید. این نقشه باید شامل راه‌های فرار اصلی شود. در نقشه ساختمان، اتاق‌های طبقه‌ای را علامت بگذارید که زمان زیادی در آن می‌گذرانید. در ضمن، محل قرارگیری کیف و تجهیزات حوادث را نیز علامت بزنید. یک نسخه از نقشه را به اعضای شبکه‌تان بدهید. این نقشه به آن‌ها در یافتن شما و یا تجهیزات موردنیاز در صورت لزوم کمک خواهد کرد.
 - در هنگام سفر، حوادث و سوانحی را شناسایی کنید که منطقه و مقصد مورد نظر شما را تهدید می‌کند. مسئول پذیرش هتل یا مسافرخانه‌ای را که در آن هستید از نیازهای احتمالی خود در مواقع اضطراری باخبر کنید و نوع کمکی که به آن نیاز دارید را بیان کنید.

- به یاد داشته باشید که اعضای شبکه باید از برنامه سفرتان مطلع باشند، اینکه چه وقت محل را ترک می‌کنید و چه زمان باز خواهید گشت.
- قبل از وقوع حوادث، یک برنامه برای تخلیه محل داشته باشید:

- اگر مجبور به خروج از منزل یا محل کار خود هستید، ممکن است برای خروج ایمن از محل به ویژه هنگام پایین آمدن از پله‌ها به کمک نیاز داشته باشید. اگر در هنگام وقوع یک موقعیت اضطراری به کمک نیاز داشتید و اعضای شبکه در دسترس نبودند از دیگران کمک بگیرید و به آن‌ها در مورد وضعیت خود بگویید؛ در مورد آنچه نیاز دارید و اینکه چگونه می‌توانند به شما برای خروج کمک کنند نکات لازم را ارائه دهید.

- استفاده از راه‌های مختلف بیرون از ساختمان را تمرین کنید، مخصوصاً اگر در طبقات بالایی یک ساختمان چندین طبقه هستید. یادتان باشد در هنگام بروز حوادث و موقعیت‌های اضطراری ممکن است آسانسور کار نکند و نباید از آن استفاده کرد. بررسی کنید که در هنگام ترک و تخلیه محل ممکن است به چه نوع لوازم و تجهیزاتی برای کمک نیاز داشته باشید. اگر قادر به استفاده از پله‌ها نیستید در مورد نحوه خروج خود از محل با اعضای شبکه صحبت کنید. دانستن دوره امداد و کمک‌های اولیه برای اعضای شبکه امری ضروری است چراکه

بدین ترتیب آنها قادر به حرکت و حمل شما بدون ایراد جراحات به شما یا خود خواهند بود.

- اگر برای خروج اضطراری از محل به وسیله یا ابزاری نیاز دارید، قبل از خرید هر چیز به توانایی‌های جسمی خود فکر کنید. ابزار و لوازم را نزدیک خویش قرار دهید. ممکن است که بیش از یک وسیله داشته باشید. بهرحال آنها را در دسترس قرار دهید.
- مراقب خود باشید. تمرین کنید چطور می‌توان به سریع‌ترین شکل وضعیت را برای افراد دیگر شرح داد تا آنها به بهترین روش، شما و تجهیزاتتان را به سرعت و در ایمنی کامل حرکت دهند و به شما کمک کنند.
- با آمادگی، مسیر و راهنمایی و نکات لازم را به شکل روشن و خلاصه به پرسنل امداد به صورت شفاهی یا کتبی ارائه دهید. برای مثال این موارد را بگویید یا بنویسید:

○ لطفاً این لوازم یا وسایل را برای من بردارید:

- کپسول اکسیژن
- ویلچیر
- گاما گلوبولین منجمد شده از فریزر
- انسولین از یخچال
- وسایل ارتباطی مورد نیاز من از زیر تختخواب
- زانوهای من باید در حالت خمیده باشند، لطفاً آنها را راست نکنید.

- من صدمه یا آسیب مغزی داشته‌ام. لطفاً تمام دستورالعمل‌ها و اطلاعات لازم و مهم را یادداشت کنید.
- من نقص بینایی دارم یا نابینا هستم. لطفاً اجازه دهید بازویتان را محکم بگیرم.
- من ناشنوا هستم. لطفاً موارد لازم را برای من بنویسید.

- در صورت نیاز، از افراد و پرسنل مسئول درخواست جایی نمایید. مثلاً اگر برای مدت طولانی قادر به ایستادن در صف برای گرفتن اقلامی چون آب، غذا و سایر موارد نیستید، این قضیه را با ایشان در میان بگذارید. با خود تمرین کنید که به چه شکل با دقت و به آرامی دلیل و علت کمک و نیاز خود را شرح دهید. شاید بد نباشد که این دلایل را از قبل روی کاغذ بنویسید.
- نصف بیشتر باک ماشین را پر نگه دارید. یک کیف امداد و کمک‌های اولیه به همراه تجهیزات ضروری دیگر را در خودروی خود داشته باشید. اگر خودتان رانندگی نمی‌کنید، در صورت اجبار به ترک و تخلیه با شبکه در مورد نحوه ترک محل صحبت کنید.
- با برنامه تخلیه در هنگام بروز حوادث و سوانح مدرسه، دانشگاه، محل کار خود و یا محل‌هایی که اوقات زیادی از وقت خود را در آنجا سپری می‌کنید به خوبی آشنا شوید. دقت کنید اگر در برنامه مذکور ترتیباتی برای افراد معلول و یا افراد با مشکلات جسمی اتخاذ نشده است این امر را یادآور شوید و مطمئن شوید

که مسئولین محل مذکور، نیازهای شما را در نظر گرفته‌اند. اطمینان حاصل کنید که شما و وضعیت‌تان در برنامه کلی برای ایمنی و برنامه تخلیه ساختمان منظور شده باشید.

- در صورتی که از شما خواسته شده که محل را ترک کنید، مکان مناسب دیگری مثلاً در کنار دوستان، خانواده، در یک هتل و یا مسافرخانه، یا جایی دور از محل حادثه را برای ماندن برگزینید. در صورتی که وقت کافی برای ترک محل داشتید از محل استقرار سرپناه‌ها در محدوده محل زندگی خود مطلع شوید.

تهیه فهرستی جهت آمادگی برای مقابله با حوادث

برای تهیه یک برنامه آمادگی در برابر حوادث و سوانح، عوامل و بخش‌های بسیاری باید وجود داشته باشد. خوشبختانه لازم نیست که تمامی موارد با هم و یکباره کامل شود. زمانی که هر بخش را مهیا کردید، تاریخ و زمان تکمیل آن را در محل مقرر درج کنید. این برنامه را بطور منظم مرور و به روز کنید.

✓ فهرستی از اطلاعات ضروری تهیه کنید، از جمله:

- اطلاعاتی در مورد تماس‌های لازم در مواقع اضطراری
- تماس‌های اضطراری بیرون از شهر
- اسامی و شماره تماس همه اعضای شبکه
- نام و شماره تماس خویشاوندان یا دوستانی که دور از شما زندگی می‌کنند.

✓ اگر قادر به برقراری ارتباط نیستید فهرستی از اطلاعات

مورد نیاز خود را یادداشت کنید، چراکه این کار بهترین راه برقراری ارتباط است.

✓ فهرستی از اطلاعات پزشکی خود را تهیه کنید،

اطلاعاتی درمورد:

- پزشک خودتان
- داروهای مورد استفاده
- لوازم و تجهیزات مورد استفاده
- نوع حساسیت و آلرژی‌ها
- مشکلات ادراکی، شناختی یا ارتباطی

✓ دفترچه بیمه خود را کنار فهرست اطلاعات ضروری

پزشکی بگذارید.

✓ حداقل برای ۷ روز داروهای ضروری خود را تهیه کنید و

همراه داشته باشید.

✓ از نسخه‌های پزشکی خود چند کپی داشته باشید.

- ☑ با پزشک یا داروسازتان مشورت کنید که بعد از وقوع حادثه یا سانحه چنانچه داروی کافی برای مصرف نداشتید چه باید بکنید.
- ☑ داروها را در محل مناسبی نگهداری کنید.
- ☑ ببینید چگونه باید داروهای ذخیره شده را جابجا نمایید.
- ☑ مکان‌های امن را برای زمان وقوع حوادث و سوانحی چون زمین‌لرزه، تندباد، گردباد، سیل، آتش‌سوزی و... شناسایی کنید.
- ☑ حداقل یک هشداردهنده حساس به دود را در یکی از طبقات منزل، بیرون از اتاق خواب نصب نمایید.
- ☑ محل قطع سوییچ‌ها و شیرهای اصلی خطوط گاز و آب و... را پیدا کنید.
- ☑ تعدادی راه‌های خروج (حداقل ۲ خروجی) را در اتاق‌ها و ساختمان شناسایی کنید.
- ☑ نقشه یا کروکی برای منزلتان ترسیم کنید. ممکن است بخواهید اعضای شبکه با کمک آن نقشه به یاریتان بیایند، این نقشه شامل راه‌های فرار اصلی می‌شود.
- ☑ استفاده از راه‌های مختلف خروج از یک ساختمان را تمرین کنید، مخصوصاً اگر در طبقات بالایی یک ساختمان چندین طبقه سکونت دارید.
- ☑ به تجهیزات فکری که ممکن است در حین ترک

منزل و تخلیه محل سکونت خود به آنها نیاز داشته باشید.

✓ برای ارایه راهنمایی کوتاه و مختصر و مفید به نجاتگران خود آماده باشید.

✓ در صورت صدور دستور برای ترک محل از سوی مراجع ذیصلاح، در مورد نحوه ترک منزل با شبکه صحبت کنید.

✓ از سازمان مدیریت بحران یا سایر سازمان‌های مرتبط مثل بهزیستی در مورد خدمات موجود برای افراد معلول پرسش کنید.

✓ با برنامه تخلیه و ترک محل در مواقع اضطراری در محل کار، مدرسه و یا مکان‌هایی که بیشترین اوقات خود را در آن می‌گذرانید به خوبی آشنا شوید.

فصل پنجم

تجهيزات و لوازم مورد نیاز در یک حادثه

یکی از مواردی که به آمادگی پیش از حادثه کمک می‌کند برخورداری از کیف حاوی لوازم مناسب برای هنگام حادثه می‌باشد. کیف لوازم شامل اقلامی چون آب، غذا، ابزار و لوازمی است که شما بلافاصله بعد از حادثه به آن نیاز پیدا می‌کنید. در این کیف باید آب و غذا به میزان کافی برای شما و اعضای خانواده‌تان دست‌کم برای ۳ روز و ترجیحاً برای ۷ روز یا بیشتر وجود داشته باشد.

نکته: نیازی نیست که تمام اقلام و لوازم کیف را به یکباره جمع‌آوری کنید. ابتدا لوازمی را که دارید، در داخل کیف قرار دهید. در مرحله بعد با توجه به بودجه خود سایر اقلام را به کیف لوازم ضروری اضافه کنید. با پزشک خود در مورد نحوه ذخیره داروهای ضروری تجویز شده (دست‌کم برای ۷ روز) صحبت کنید.

کیف تجهیزات و لوازم ضروری برای آمادگی در برابر حوادث، شکل‌های مختلفی دارد. ترکیبات و محتویات بسته‌های زیر برحسب نیاز شما در کیف قرار می‌گیرد. این اقلام را تهیه کنید و در جایی قرار دهید که دسترسی به آن آسان باشد.

- کیف اصلی لوازم ضروری (از جمله کیف امداد و کمک‌های اولیه)
- کیف قابل حمل لوازم ضروری
- کیف لوازم ضروری آمادگی در برابر سانحه برای وسیله نقلیه
- کیف لوازم ضروری مربوط به معلولیت و تجهیزات خاص

- کیفیت لوازم ضروری و مایحتاج مربوط به حیوانات

کیف اصلی لوازم ضروری

یک کیف حاوی لوازم اولیه تهیه کنید که لوازم موردنیاز و ضروری برای منزل و نیز اقلام و تجهیزات مربوط به معلولیت شما در آن باشد. باید این اقلام و لوازم دست‌کم برای سه روز و در صورت امکان برای هفت روز یا بیشتر کافی باشند. تجهیزات و لوازمی که مربوط به مشکل و معلولیت شما هستند باید برای مدت یک‌هفته کافی باشند. در صورت نیاز به هرگونه رژیم غذایی، آن را در امر برنامه‌ریزی برای حوادث در نظر داشته باشید.

کیف کمک‌های اولیه

یک کیف امداد و کمک‌های اولیه تهیه کنید. این کیف را می‌توان بخشی از کیف لوازم اصلی ضروری دانست که در آن می‌توان یک کتاب جیبی امداد و کمک‌های اولیه، لوازم بهداشتی، گاز، باند، چسب، محلول شستشو، یک دست عینک اضافی، جالیزی و محلول لنز و... قرارداد.

تجهیزات خاص مربوط به معلولیت

فهرستی از تجهیزات و لوازم مخصوص مورد نیاز خود تهیه کنید. حتماً محل نگهداری آنها را یادداشت نمایید. در تمام اوقات، لوازم و وسایل کمکی را نزدیک خود نگهداری کنید. اگر از یک وسیله کمکی چند عدد

دارید، مانند عصای مخصوص نابینایان، آن‌ها را در چندین محل مختلف ولی در دسترس قرار دهید.

لوازم مربوط به معلولیت را می‌توان در کیف اصلی لوازم و یا کیف دستی لوازم قرارداد. به‌رحال لوازم و تجهیزات مربوط به معلولیت باید در جایی واقع شوند که در دسترس باشند تا اگر بنا به هر دلیلی مجبور به ترک خانه شدید آن‌ها را بتوانید با خود ببرید و چنانچه در خانه محبوس شدید دسترسی به آن‌ها برای تان راحت باشد.

کیف دستی لوازم ضروری در حوادث

یک کیف بند دار، یک کیف کوچک با جیب‌های زیاد یا یک کوله پشتی کوچک تهیه کنید و آن را نزدیک صندلی، ویلچیر یا دیگر وسایل کمکی خود بگذارید.

کیف دستی لوازم ضروری در حوادث باید شامل یک نسخه از فهرست اطلاعات ضروری و مهم، یک عدد چراغ قوه کوچک، یک سوت یا بوق، آب، داروهای اضافی به همراه نسخه، یک عینک اضافه، یک سمعک، لوازم بهداشتی، یک عدد مداد و خودکار، یک جفت دستکش کار برای حرکت روی شیشه‌ها و آوار باشد.

این کیف یا کوله‌دستی را شب‌ها نزدیک رختخواب یا در زیر تختخواب خود قرار دهید.

لوازم مربوط به ماشین در زمان حوادث

- چند عدد پتو
- یک جفت دستکش اضافه همراه با جوراب و کلاه پشمی
- یک کیسه کوچک شن و ماسه
- بیلچه
- زنجیر چرخ و سیم بوکسل
- پارچه یا پیراهن قرمز بعنوان پرچم
- رادیو ترانزیستوری با باتری اضافه، تلفن همراه و یا ماهواره‌ای با شارژ کامل

تجهیزات برقی

بعضی از مردم در هنگام قطع طولانی مدت برق از ژنراتورهای مولد برق استفاده می‌کنند. برخی از این ژنراتورها به سیستم سیم‌کشی ساختمان وصل می‌شوند. قبل از اتصال ژنراتور به سیستم سیم‌کشی ساختمان با شرکت برق تماس بگیرید. اتصال یک ژنراتور در برخی نواحی از نظر قانونی ممنوع می‌باشد. بنابراین باید ابتدا با شرکت برق و سازمان آتش‌نشانی مشورت کنید. برای استفاده از ژنراتور در یک موقعیت اضطراری، باید به لحاظ ایمنی ذخیره کافی انرژی داشته باشید. ژنراتورها

باید در هوای آزاد استفاده شوند تا عمل تهویه موتور آنها خوب صورت پذیرد. سعی کنید همراه با اعضای شبکه با طریقه استفاده ژنراتور آشنا شوید.

چنانچه از ویلچیر باتری دار یا سایر تجهیزات برقی استفاده می کنید، در زمینه نحوه پشتیبانی آن با شرکت برق صحبت نمایید. برخی از شرکت های برق خدماتی ویژه به معلولینی که از تجهیزات برقی استفاده می کنند، ارایه می دهند.

اطلاعات بیشتر در مورد تجهیزات و لوازم

اگر از ویلچیر استفاده می کنید:

- در کیف دستی لوازم ضروری خود یک جعبه ابزار برای رفع پنچری لاستیک ها قرار دهید مگر اینکه لاستیک ویلچیرتان ضدپنچر باشد. تیوپ داخلی اضافی نیز بردارید.
- یک جفت دستکش محکم کار برای استفاده و حرکت از روی شیشه خرده ها و آوار در کیف دستی لوازم ضروری بگذارید.

- اگر در منطقه زلزله‌خیز هستید، چرخ‌های ویلچیر خود را قفل کنید و شب‌ها آن‌را نزدیک رختخواب یا تخت خود قرار دهید تا مطمئن شوید که نمی‌افتد و یا تکان نمی‌خورد.

اگر از ویلچیر موتوردار استفاده می‌کنید:

- چند عدد باتری اضافه بردارید. در موارد ضروری می‌توان از باتری ماشین برای ویلچیر هرچند برای مدت کوتاه استفاده نمود.
- از فروشنده بپرسید که آیا می‌توان باتری‌ها را با اتصال کابل به باتری خودرو و یا با استفاده از یک مبدل متصل به فندک ماشین شارژ کرد.
- در صورت امکان، یک ویلچیر دستی سبک برای استفاده در مواقع ضروری فراهم کنید.

اگر نابینا هستید یا نقص بینایی دارید:

- یک ساعت گویا و یا یک ساعت مخصوص نابینایان که شماره‌های آن بزرگ باشد همراه با باتری اضافه داشته باشید.
- حداقل یک عصای سفید اضافه داشته باشید.
- لوازم و اقلام کیف ضروری حوادث خود را با نوار فلورسنت با چاپ درشت یا خط بریل مشخص نمایید.

- روی دریچه‌ها و شیرهای اصلی آب، برق و گاز را با نوار فلورسنت، با چاپ درشت و خط بریل علامت‌گذاری کنید.
- یک ذره بین اضافه تهیه کنید.
- اگر از عینک استفاده می‌کنید یک عینک اضافه همراه داشته باشید.

اگر مشکل شنوایی دارید یا ناشنوا هستید:

- یک تلویزیون کوچک باتری‌دار قابل‌حمل تهیه کنید. در این موارد مجریان تلویزیون باید به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنند که خبرهای حادثه همراه با گوینده خبر ناشنویان باشد.
- برای برقراری ارتباط همواره قلم و کاغذ داشته باشید و آن را در کیف لوازم ضروری آمادگی در برابر حوادث خود در خانه و ماشین قرار دهید.
- یک عدد چراغ قوه، سوت یا هر وسیله‌ای که صدا تولید کند، قلم و کاغذ نزدیک رختخواب خود قرار دهید.
- در هر شرایطی، کارتی که نشان‌دهنده ناشنوابودن شماست با خود داشته باشید و در کیف لوازم ضروری حادثه خود در خانه و در ماشین قرار دهید. این کارت می‌تواند شامل هرگونه اطلاعات ارتباطی مناسبی همچون «من زبان اشاره می‌دانم» یا «نمی‌دانم» یا سایر موارد باشد.

اگر توانایی برقراری ارتباط ندارید یا لکنت زبان دارید:

- اگر برای برقراری ارتباط از یک لب‌تاپ استفاده می‌کنید به فکر خرید یک مبدل ولتاژ برق هم باشید.
- حتماً یک قلم و کاغذ به عنوان یک منبع پشتیبانی برای برقراری ارتباط داشته باشید.
- اگر برای برقراری ارتباط از یک وسیلهٔ افزایشدهندهٔ صوت (مانند حنجره مصنوعی یا ارتباط‌دهندهٔ الکترونیکی استفاده می‌کنید) شب‌ها آن را در جایی امن نزدیک خود نگه دارید.
- کلمات، عبارات و جملاتی را که ممکن است در طول یک موقعیت اضطراری به کار ببرید را روی یک کاغذ بنویسید و در کیف لوازم ضروری یا در کیف پول و نیز کیف دستی خود قرار دهید.

اگر از داروها و درمان‌های پزشکی استفاده می‌کنید:

- یادتان باشد بسیاری از اوقات ترافیک و مخاطرات آب و هوایی شدید زمانی رخ می‌دهند که انتظار وقوع آن را ندارید. مطمئن شوید که تمامی امکانات و تجهیزات و مایعات (با دمای کنترل شده) موردنیازتان را در حین سفر با خود همراه داشته باشید.

اگر مشکل و یا ناتوانی ادراکی و شناختی دارید:

- یک نسخه از دستورالعمل‌ها یا اطلاعات مورد نیاز را تهیه و نگهداری نمایید. همچنین یک نسخه از این اطلاعات را در کیف لوازم ضروری

حوادث خود در خانه و در وسیله نقلیه نگهدارید. این اطلاعات را به روشی تهیه و نگهداری کنید که فهمش برایتان آسان باشد. می‌توانید این اطلاعات را بصورت چند مرحله‌ای درآورید. این شکل به شما کمک می‌کند تا در هنگام سردرگمی در حوادث بدانید که چه باید بکنید.

- یک قلم و کاغذ آماده داشته باشید تا دستورالعمل‌های جدید و نیز اطلاعات دریافتی را ثبت نمایید.

حفظ و نگهداری لوازم و تجهیزات

اسناد و مدارک ضروری را در پاکت فریزر (کیسه نایلونی) گذاشته آن را گره بزنید و در کیف لوازم ضروری خود قرار دهید. چند نسخه از اطلاعات ضروری و حیاتی خود را (همچون مشخصات و ویژگی‌های وسایل مورد نیاز پزشکی و تجهیزات ویژه) باید در کیف اصلی لوازم ضروری حوادث، کیف لوازم معلولیت، کیف دستی لوازم و نیز لوازم و تجهیزاتی که در محل کار خود دارید نگهداری کنید.

سایر مدارک ضروری را در کیف لوازم خود در منزل نگهداری کنید بدین طریق در مواقع اضطراری می‌توانید خیلی سریع به آن دسترسی پیدا کنید.

یک نسخه از اسناد و مدارک را به شکل مهر و موم برای شخص رابط در بیرون از شهر بفرستید و متذکر شوید که فقط در مواقع ضروری باز شود.

اسناد و مدارک خود را در مکانی امن و خشک نگهدارید که دسترسی به آن آسان باشد. محل نگهداری اسناد را به اعضای شبکه و یا هرکسی که به کمک شما می‌آید دقیق نشان دهید. اگر قصد دارید مدارک خود را در قفسه یا کتابخانه قرار دهید، مطمئن شوید که در جای خود ثابت می‌مانند و نمی‌افتند و در موقع لازم و اضطراری در دسترس خواهند بود.

آب و غذای موجود در کیف‌ها را هر شش ماه یکبار با توجه به تاریخ انقضای آن تعویض نمایید. در ضمن، به تاریخ انقضای داروهای تجویز شده نیز دقت داشته باشید. اقلام تاریخ گذشته و کهنه را تعویض کنید. به یاد داشته باشید که وسایل و لوازمی را که تازه خریداری نموده‌اید، بلافاصله در کیف لوازم قرار دهید و از اقلام قدیمی که تاریخ مصرف آن‌ها رو به اتمام است سریع‌تر استفاده کنید. هرگز با این هدف که اقلامی از کیف بردارید و بعداً جایگزین کنید چیزی از لوازم یا اقلام بردارید، زیرا ممکن است فراموش کنید که وسایل برداشته را جایگزین نمایید.

فهرست اقدامات برای کسب آمادگی در برابر حوادث

تاریخ

تکمیل

- ✓ به اتفاق هم یک کیف اصلی لوازم ضروری برای خانه
تهیه نمایید. محتویات این کیف باید شامل غذا، آب و یا
سایر لوازم ضروری مورد نیاز حداقل برای سه روز اما
ترجیحاً هفت روز باشد.
- ✓ یک جعبه کمک‌های اولیه فراهم کنید و آن را در کیف
اصلی لوازم و تجهیزات حوادث خود قرار دهید.
- ✓ تمامی اقلام و لوازم مورد نیاز معلولیت خود را
جمع‌آوری کنید و در کیف تجهیزات مجزایی قرار دهید.
- ✓ یک کیف دستی تجهیزات برای حوادث تهیه کنید که
براحتی در همه شرایط قابل حمل باشد.
- ✓ یک کیف لوازم ضروری حوادث برای وسیله نقلیه خود
تهیه کنید.
- ✓ اگر از تجهیزات برقی استفاده می‌کنید حتماً ژنراتور
تهیه کنید.
- ✓ برای چرخ‌های ویلچر یک تلمبه دستی تهیه کنید.
- ✓ اگر از ویلچر استفاده می‌کنید یک جفت دستکش در
کیف دستی لوازم ضروری خود قرار دهید تا در زمان حرکت

از آوار و خرده شیشه آن را به دست کنید.

✓ برای ویلچیر موتوری چند عدد باتری اضافه در دسترس
داشته باشید.

فصل ششم

ایمن ساختن خانه و محل کار

از بهترین راه‌های کاهش خسارات ناشی از یک حادثه اجتناب از آسیب‌های احتمالی و آمادگی قبل از وقوع آن است. این امر سبب کاهش خطر و اثرات ناشی از حوادث می‌شود. در این بخش نکاتی در مورد نحوه ایمن‌تر ساختن خانه یا محل کار قبل از وقوع سانحه ارائه شده است:

- تمامی راه‌های ورودی، راه‌پله‌ها، راهروها، پنجره‌ها و نیز مکان‌هایی که ممکن است مانعی برای خروج ایمن از یک ساختمان در مواقع اضطراری باشد به خوبی بررسی کنید. تمامی اسباب و اثاثیه‌ای که ممکن است بخاطر ریزش و سقوط راهتان را ببندند از سر راه خود بردارید و یا آنها را در جای خود محکم کنید. این کار باعث می‌شود تا بعد از حادثه راه‌های زیادی برای خروج از ساختمان داشته باشید.
- چراغ‌های اضطراری را به پریزها وصل کنید چرا که این چراغ‌ها در صورت قطع برق بطور اتوماتیک روشن می‌شود و راه فرار و خروج را برای شما و دیگران روشن می‌کنند. چراغ‌های اضطراری معمولاً برای چهار تا شش ساعت روشن باقی می‌مانند، ولی شما می‌توانید در طول روز برای صرفه‌جویی آن‌ها را خاموش کنید.

اقدامات ایمنی در برابر زمین لرزه:

- تابلوها، آینه‌ها، قفسه‌ها، کابینت‌ها و دیگر اشیای سنگین را با استفاده از میخ و بست در جای خود محکم کنید.
- قفسه‌های کتاب را به دیوار محکم کنید. برای جلوگیری از سقوط کتاب‌ها آنها را با استفاده از یک ریسمان، محکم کنید.
- با استفاده از تسمه فلزی، آب گرمگن و سایر وسایل بزرگ را به دیوار محکم کنید.
- درب کابینت‌ها را محکم کنید تا در صورت لرزش ساختمان محتویات آنها به بیرون پرتاب نشوند.
- با استفاده از طناب و بست، رایانه، کیسول اکسیژن و سایر اسباب و لوازم سنگین را در جای خود محکم کنید.

سایر اطلاعات

با جمعیت هلال احمر، سازمان بهزیستی و یا سازمان مدیریت بحران منطقه خود تماس بگیرید و از آنها بخواهید تا در رابطه با منابع موجود برای کمک به شما، خانواده‌تان و یا دوستانتان کمک‌تان کنند و اطلاعاتی را در ارتباط با برنامه‌ها و خدماتشان در اختیارتان قرار دهند.

یکی از اهداف جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی، ارتقای سطح آگاهی مردم و آموزش آنان به منظور کاهش خطرات حوادث و مخاطرات

طبیعی و انسان ساخت است. در این کتاب که به منظور آموزش همگانی مردم بویژه معلولین تهیه شده است آموزش‌های ضروری در زمینه آتش‌سوزی و زمین‌لرزه ارائه شده و از پرداختن به سایر موارد خودداری شده است. در صورت نیاز می‌توانید به کتاب آمادگی برای مقابله با حوادث و مخاطرات طبیعی و انسان‌ساخت و نیز اقدامات قبل، حین و بعد از آنها مراجعه‌کنید که در آن به همه حوادث از جمله زلزله، سیل، تخریب سد، سونامی، زمین‌لغزش، بهمن، رعد و برق، طوفان، بارش برف و یخبندان، طوفان شن، خشکسالی، گرمای شدید، آتشفشان، و حوادث انسان ساخت شامل آتش‌سوزی خانگی، آتش‌سوزی گسترده، مخاطرات ناشی از انتشار مواد شیمیایی خطرناک، مخاطرات ناشی از حوادث شیمیایی خانگی، حوادث هسته‌ای، انتشار مواد رادیواکتیو، انتشار عوامل شیمیایی جنگی، انتشار عوامل بیولوژیک، انفجار و حوادث جاده‌ای پرداخته شده است.

ایمنی در برابر آتش

مطالب زیر نکات ایمنی در برابر آتش را در مرحله قبل از وقوع آتش‌سوزی و نیز در حین وقوع آن بیان می‌دارد. با آنکه بسیاری از موارد ایمنی در برابر آتش در این نکات ذکر شده است لیکن وجود هشداردهنده‌های حساس به دود و برنامه‌ریزی برای خروج از محل باید به عنوان مهم‌ترین و اصلی‌ترین رویکرد در نظر گرفته شود، زیرا هم اکنون، هشداردهنده‌های حساس به دود مهم‌ترین وسیله برای ایمنی در برابر آتش

به شمار می‌روند. برنامه‌ریزی برای خروج افراد از یک ساختمان در حال سوختن به ویژه برای افراد معلول بسیار حائز اهمیت است.

در صورت داشتن معلولیت و استفاده از ویلچیر، راهروها، پاگردها و پله‌ها باید برای عبور شما مناسب باشند و باید مطابق با عرض ویلچیر طراحی شده باشند.

قبل از وقوع آتش سوزی نزدیک‌ترین خروجی اضطراری را شناسایی کنید

هرجا که هستید چه در خانه یا جاهای دیگر فرقی نمی‌کند، به هر ترتیب باید همیشه موقعیت نزدیک‌ترین خروجی را بشناسید و از محل آن مطلع باشید چراکه این امر باعث نجات شما در موقعیت‌های اضطراری می‌شود.

نکات ایمنی، اصول و چارچوب‌ها را رعایت کنید

گردشگاه‌ها و راه‌های ورودی باید جایی برای عبور و مرور افراد معلول داشته باشند، بویژه افرادی که با ویلچیر تردد می‌کنند. برای مثال باید عرض این معابر متناسب برای عبور ویلچیر و یا فرد معلول با یک عضو مصنوعی باشد.

هشداردهنده‌های دود نصب نمایید

مهم‌ترین چیزی که می‌تواند زندگی شما را در حین وقوع آتش‌سوزی نجات دهد وجود یک هشداردهنده حساس به دود است. وجود هشداردهنده باعث اختلاف فاحش و حتی کاهش ۶۰ درصدی احتمال خطر مرگ ناشی از آتش‌سوزی می‌شود. نصب و عملکرد مناسب یک

هشداردهنده قبل از انتشار دود سمی و گشونده درحالی که هنوز زمان برای فرار باقی است، به شما اعلام خطر می‌کند. هشداردهنده را در محل دید و در اتاق خواب نصب کنید ولی حس‌گرها را در خارج از اتاق خواب‌ها قرار دهید و همه آنها را به هم متصل کنید. حس‌گرها و هشداردهنده‌ها را با جاروبرقی تمیز نگهدارید و یا کسی را مسئول کنید تا آنها را بطور مرتب تمیز کند. باتری آنها را نیز ماهیانه کنترل نمایید و سالیانه عوض کنید. چنانچه نصب و یا تعویض باتری برای شما مشکل است از یکی از دوستان یا یکی از اعضای خانواده، مدیر ساختمان یا یکی از ماموران آتش‌نشانی بخواهید اینکار را برایتان انجام دهد. اگر هشداردهنده به جریان برق شهری وصل است، مطمئن شوید که باتری یدک داشته باشید.

برخی شرکت‌ها برای افرادی که مشکل شنوایی دارند، اقدام به تولید هشداردهنده‌های ارتعاشی و نوری یا نورافکن چرخان کرده‌اند. بسیاری از شرکت‌های تولیدکننده، این هشداردهنده‌های ویژه را بیش از وسایل ارتباطی و کمکی دیگر برای ناشنوایان و افرادی با مشکل شنوایی تولید می‌کنند. سعی کنید خانه یا آپارتمانی را برای زندگی انتخاب کنید که دارای هشداردهنده باشد. مطمئن شوید که در هر اتاق خواب و محل استراحت‌تان یک هشداردهنده نصب شده باشد. در ساختمان و مکان‌های عمومی باید محلی برای تردد افراد با ویلچیر تعبیه شده باشد.

یک کپسول آتش‌نشانی بگیرید و نحوه کار با آن را بیاموزید

چنانچه از ویلچیر استفاده می‌کنید یک کپسول آتش‌نشانی کوچک روی ویلچیر تعبیه کنید. در صورتی که در یک آتش‌سوزی قادر به ایستادن و غلتیدن روی زمین نبودید، باید ویلچیر خود را به حرکت درآورید و به سرعت از محل دور شوید.

وسایل ارتباطی را نزدیک خود نگه دارید

تلفن باید نزدیک بستر شما و در دسترس باشد. شماره تماس‌های اضطراری و در صورت لزوم وسایل کمکی شنوایی را دم دست بگذارید.

سعی کنید خیلی از راه‌های خروجی دور نباشید

اگر در آپارتمان هستید سعی کنید که طبقات همکف یا اول را برای زندگی انتخاب کنید. چنانچه این امر میسر نیست در صورتی که در هنگام آتش‌سوزی بخاطر ضعف توانایی خود قادر به حرکت نیستید با شناسایی محل پله‌های اضطراری منتظر کمک بمانید.

اگر در خانه‌ای چند طبقه زندگی می‌کنید تلفن را همراه با شماره‌های اضطراری، نزدیک تخت یا بستر و دم دست خود قرار دهید. اگر این امکان هست یک سراسیمبی برای عبور ویلچیر درست کنید.

برنامه فرار را برنامه‌ریزی و تمرین نمایید

آگاهی از برنامه فرار از مهم‌ترین اقداماتی است که می‌تواند جان شما را در حین آتش‌سوزی نجات دهد. با توجه به توانایی‌های خود برای فرار برنامه‌ریزی کنید. سعی کنید دو راه خروج برای هر اتاق شناسایی کنید. مطمئن شوید که قادر به بازکردن در و پنجره‌ها هستید. نحوه بازکردن آنها را یاد بگیرید. اگر پنجره‌ها مجهز به حفاظ هستند مطمئن شوید که از داخل باز می‌شوند. هر اقدامی را برای تسهیل امر فرار به کار ببندید.

از سازمان آتش‌نشانی کمک و راهنمایی بخواهید

برای تهیه برنامه فرار از سازمان آتش‌نشانی محدوده خود کمک بخواهید و آنها را از نیازهای خاص خود آگاه سازید. در زمینه شناسایی احتمال خطر وقوع آتش‌سوزی در خانه خود و نیز چگونگی پیشگیری و رفع این خطرات و نظر کارشناسی آنها بهره‌مند شوید. محدوده‌های مورد نظر خود و مسئولین آتش‌نشانی تحت عنوان منطقه نجات را باید شناسایی کنید. قوانین و محدودیت‌های موجود در این سازمان را بیاموزید و ایشان را از احوال خود آگاه سازید.

پیشگیری از آتش آشپزی

در هنگام آشپزی، هرگز اجاق گاز روشن را بدون مراقبت رها نکنید. در صورت اجبار حتماً آن را خاموش کنید. هنگام آشپزی در مجاورت شعله روشن گاز پیراهن جذب و چسبیده به تن بپوشید و حوله و دستگیره‌ها را دور از شعله قرار دهید. اگر غذا یا روغن آتش گرفت به وسیله قراردادن درب ظرف (تابه) اقدام به خاموش کردن آن کنید. هرگز از آب برای خاموش کردن روغن در حال سوختن استفاده نکنید. در هنگام سرخ کردن، یک سوم ظرف یا تابه را از روغن پر کنید. هرگز فویل و یا سایر فلزات را داخل مایکروفر قرار ندهید. مطمئن شوید که اجاق گاز تمیز و عاری از روغن باشد. دسته تابه را به سمت داخل برگردانید تا مانع برخورد با دسته و افتادن آن شوید.

ایمنی وسایل برقی

پتوهای برقی باید مطابق با استانداردهای مناسب طراحی شوند و دارای محافظ گرمای بسیار زیاد باشند. پتوها را زیاد نشوید چراکه این کار

به مدارهای الکتریکی آن آسیب می‌زند. در صورت استشمام بو از یک وسیله برقی در هنگام اتصال یا مشاهده دود، فوراً آن را از برق بکشید. همه سیم‌های فرسوده یا قطع شده را تعویض کنید. هرگز از وسیله برقی با سیم بدون روکش استفاده نکنید. هرگز سهراهی‌ها را به هم وصل نکنید چون باعث آسیب به دستگاه‌ها و لوازم برقی می‌شود و آنها را در مسیرهای پر رفت و آمد قرار ندهید. تنها از وسایل برقی تست شده یا دارای ضمانت استفاده کنید.

سیگار کشیدن

هرگز در تخت یا رختخواب خود سیگار نکشید. اگر در نزدیکی اجاق گاز یا کپسول اکسیژن هستید، هرگز سیگار نکشید. در محل وجود کپسول اکسیژن علائم هشدار را قرار دهید تا عیادت‌کنندگان را از کشیدن سیگار منع کند. اگر حال مساعد نداشتید یا از داروهای خاص و یا خواب‌آور استفاده می‌کنید که باعث گیجی و خواب‌آلودگی می‌شود هرگز سیگار نکشید. یادتان باشد که هیچگاه سیگار، پیپ، قلیان و... را روشن رها نکنید و حتماً خاکستر آن را در زیرسیگاری بزرگ و دارای عمق بگذارید. تمامی اسباب و اثاثیه به ویژه رومبلی و روکش وسایل را برای بررسی اشیاء یا خاموش کردن آتش و دود بررسی کنید. ته‌سیگار و خاکستر آن را با استفاده از آب در زیرسیگاری خاموش کنید.

وسایل گرم‌کننده / بخاری

اطراف وسایل گرم‌کننده و بخاری را خالی کنید. وسایل گرمایی را باید حداقل یک متر از هر وسیله قابل اشتعال و همینطور دیگران دور نگه داشت. برای بکار انداختن و نگهداری وسیله گرمایی، از دستورالعمل آن استفاده کنید. از وسیله گرمایی برای خشک کردن لباس‌ها استفاده نکنید.

وسایل حرارتی و بخاری خود را سالانه توسط متخصص کنترل و آن را تمیز کنید. هرگز سوخت را در خانه ذخیره نکنید بلکه آن را بیرون از خانه یا در مخزن یا انباری با فاصله از خانه ذخیره کنید.

شومینه

روشن کردن شومینه می‌تواند خطرناک باشد. شومینه‌ها باید با درهای شیشه‌ای پوشانده شوند و کف آن نیز باید ۲۰ تا ۴۵ سانتیمتر بالاتر از سطح زمین باشد.

در حین آتش‌سوزی ترک محل

در صورت بروز آتش‌سوزی خیلی سریع خانه را ترک کنید. به فکر جمع کردن اموال و لوازم شخصی خود نباشید و بدانید که خاموش کردن آتش کار شما نیست. از آسانسور استفاده نکنید. سریع بیرون بروید و تا مهار کامل آتش به ساختمان برنگردید.

قبل از بازکردن درها آنها را امتحان کنید

با پشت دست، درها، دستگیره و فضای بین در و چارچوب را لمس کنید. در صورت احساس حرارت و گرما در و پنجره‌ها را بسته نگه دارید و از خروجی دوم استفاده کنید. در غیر اینصورت، در را به آرامی باز کنید در صورت مشاهده دود، به صورت خمیده یا درازکش بیرون بروید.

به شکل خمیده و سینه‌خیز از محل خارج شوید

اگر توانایی دارید از زیر دود در کف زمین سینه‌خیز بروید. اگر توانایی سینه‌خیز رفتن را ندارید، سعی کنید دهان و بینی خود را برای

جلوگیری از استنشاق بخارهای سمی بپوشانید و در صورت امکان به مکان امنی بروید.

در صورت گیرافتادن در آتش چه باید کرد

تمام درهایی که بین شما و آتش قرار دارد را ببندید. برای جلوگیری از ورود دود، تمامی روزنه‌های در و نیز هواکش را با یک پارچه مرطوب بپوشانید. در صورت امکان با سازمان آتش‌نشانی تماس بگیرید و موقعیت را اطلاع دهید. با آویزان کردن پارچه‌ای به رنگ روشن نجاتگران را خبر کنید.

بایستید و روی زمین غلت بزنید

اگر قسمتی از بدنتان آتش گرفت ندوید، سعی نکنید شعله‌ها را با دست خاموش کنید. صورتتان را با دست بپوشانید. روی زمین بیفتید و غلت بزنید. اگر معلولیت دیگری دارید که نمی‌توانید این کار را انجام دهید با استفاده از یک پتوی مقاوم در برابر آتش یا فرش و گلیم و یا هر چیزی که در دسترس است شعله را خاموش کنید.

ضمان

ضمیمه ۱: جدول زمان‌بندی برای تهیه اقلام ضروری آمادگی در برابر حوادث

طراحی جدول زمان‌بندی برای تهیه کیف لوازم ضروری با این هدف صورت می‌گیرد که به آمادگی شما قبل از وقوع حادثه کمک کند. با استفاده از این جدول زمان‌بندی، تهیه لوازم ضروری در مراحل کوتاه و در یک دوره زمانی پنج ماهه امکان‌پذیر می‌باشد. کار گردآوری اقلام را هر هفته بررسی کنید. یادتان باشد مواد و اقلام فاسدشدنی مانند آب و غذا را هر شش ماه تعویض و جایگزین کنید.

اقداماتی که باید انجام داد	اقلام ضروری	هفته اول
<ul style="list-style-type: none">□ حوادثی که معمولاً در منطقه شما رخ می‌دهند را شناسایی کنید.□ با خودکار روی هر کالای فاسدشدنی تاریخ مصرف آن را بنویسید.	<ul style="list-style-type: none">□ یک گالن آب*□ یک شیشه کره بادام‌زمینی□ یک قوطی بزرگ آب میوه (عصاره میوه)*□ یک عدد کنسرو گوشت*□ در بازکن دستی□ مارکر (خودکار)□ غذای حیوان خانگی، پوشک و غذای بچه در صورت نیاز	

ضمیمه

<p>□ نیازهای فردی خود و نیز منابع موجود در محیط تغییر یافته بعد از حادثه را شناسایی کنید.</p>	<p>□ طناب یا ریسمان محکم نخی یا کنفی □ نوارچسب □ ۲ عدد چراغ قوه همراه با باتری اضافی □ فندک و یا کبریت در یک ظرف ضد آب □ افسار و دهنه برای حیوان خانگی</p>	<p>هفته دوم</p>
<p>□ یک شبکه پشتیبانی فردی ایجاد کنید که به شما در شناسایی و فراهم آوردن منابع مورد نیاز در یک حادثه کمک کند.</p>	<p>□ یک گالن آب/!*</p> <p>□ یک عدد کنسرو گوشت*</p> <p>□ یک عدد کنسرو میوه</p> <p>□ لوازم بهداشتی مخصوص خانم‌ها</p> <p>□ کاغذ و قلم</p> <p>□ نقشه منطقه</p> <p>□ آسپرین و مسکن ضد درد</p> <p>□ داروی مسهل (ملین)</p>	<p>هفته سوم</p>
<p>□ یک برنامه آمادگی در برابر حوادث داشته باشید.</p> <p>□ چند نسخه از لیست اطلاعات ضروری فردی و پزشکی، تجهیزات خاص و نیز برنامه حوادث فردی خود را به اعضای شبکه بدهید.</p>	<p>□ تلمبه دستی برای لاستیک ویلچر</p> <p>□ چراغ مخصوص علامت دادن</p> <p>□ قطب نما</p> <p>□ نسخه یا داروهای اضافی فراموش نشود.</p>	<p>هفته چهارم</p>

* به ازای هر یک از اعضای خانواده یکی در کیف قراردهید.¹

آمادگی برای مقابله با حوادث ویژه افراد دارای ناتوانی و معلولین

<ul style="list-style-type: none"> □ نقشه طبقات و راه‌های فرار از ساختمان را ترسیم نمایید. □ مکان‌های امن را برای ایمن ماندن در هنگام وقوع حوادثی مانند زمین‌لرزه، تند باد، گردباد، و سیل شناسایی نموده و در مواقع اضطراری به آن مکان‌ها بروید. □ با شبکه خود مانورهای آمادگی در برابر آتش، زمین‌لرزه، و تندباد را تمرین و اجرا نمایید. 	<ul style="list-style-type: none"> □ یک گالن آب* □ یک عدد کنسرو گوشت* □ یک عدد کنسرو میوه* □ یک عدد کنسرو سبزیجات □ ۲ بسته دستمال توالت □ مسواک اضافی □ خمیر دندان مسافرتی □ در ضمن، در صورت نیاز غذای مخصوص رژیم‌ی گذاشته شود. 	<p>هفته پنجم</p>
<ul style="list-style-type: none"> □ با مراکز نگهداری از کودکان یا مدرسه و مهدکودک ارتباط برقرار نمایید تا از برنامه آمادگی مطلع شوید. □ از سازمان‌ها و ادارات مسئول محلی در زمینه مدیریت اضطراری بپرسید که آیا خدمات حمل و نقل و انتقال (به ویژه در زمان تخلیه) مهیا می باشد. 	<ul style="list-style-type: none"> □ نوار پانسمان و زخم‌بندی □ استریل در اندازه‌های گوناگون □ سنجاق قفلی □ نوارچسب □ دستکش لاتکس □ پماد سوختگی و کرم □ ضدآفتاب □ گاز پانسمان □ باند استریل رول □ باتری اضافی برای سمعک □ در صورت نیاز فراموش نشود. 	<p>هفته ششم</p>

ضمیمه

<p>□ برای مواقع اضطراری در بیرون از شهر یک فرد یا سازمان رابط را برای برقراری تماس و ارتباط مشخص نمایید.</p> <p>□ اطلاعات خود را در اختیار اعضای شبکه قرار دهید تا آن‌ها بدانند چه کسی در مواقع اضطراری تماس گرفته است.</p> <p>□ ترتیبی دهید تا اعضای شبکه‌تان بلافاصله بعد از وقوع حادثه یا بعد از اعلام دستور تخلیه وضعیت شما را بررسی کنند.</p>	<p>□ یک گالن آب*</p> <p>□ یک عدد کنسرو سوپ آماده</p> <p>□ یک عدد کمپوت میوه</p> <p>□ یک عدد کنسرو سبزیجات</p> <p>□ جعبه نخ و سوزن</p> <p>□ داروی ضد عفونی</p> <p>□ شیشه شیر بچه، دستور تهیه شیر و پوشک بچه را بردارید.</p>	<p>هفته هفتم</p>
<p>□ یک جفت کفش محکم و یک عدد چراغ قوه نزدیک رختخواب خود برای مواقع اضطراری قرار دهید.</p> <p>□ اگر نابینا هستید یک ساعت گویا و یک یا چند عصای سفید ذخیره کنید.</p> <p>□ چنانچه نابینا هستید، لوازم و تدارکات لازم برای آمادگی در برابر حادثه را با استفاده از خط بریل یا نوار فلورسنت مشخص کنید.</p>	<p>□ قیچی</p> <p>□ پنس و موچین</p> <p>□ دماسنج</p> <p>□ صابون مایع دستشویی</p> <p>□ ژل‌های پاک کننده دست</p> <p>□ وازلین</p> <p>□ یک عدد عینک اضافه</p> <p>در صورت نیاز در داخل کیف کمک‌های اولیه قرار دهید.</p>	<p>هفته هشتم</p>

<p>□ در صورت کاهش حس در هر یک از قسمت‌های بدن، این قضیه را با اعضای شبکه در میان بگذارید.</p> <p>□ به اتفاق اعضای شبکه نشان یا علامتی را معین کنید تا به وسیله آن اعضای گروه از صحت و سلامت و نیز ترک شما از محل حادثه مطلع شوند.</p> <p>□ چنانچه قادر به برقراری ارتباط نیستید برای رفع این مشکل یک نامه یا کلمات از پیش نوشته را در کیف لوازم خود برای این مواقع قرار دهید.</p>	<p>□ کنسرو سوپ آماده*</p> <p>□ مایع ظرفشویی</p> <p>□ سفیدکننده خانگی</p> <p>□ یک بسته کیسه زیباله دسته‌دار</p> <p>□ داروهای ضد اسید (برای ناراحتی معده)</p> <p>□ در صورت نیاز، محلول نمک و جالیزی بردارید.</p>	<p>هفته نهم</p>
<p>□ به اعضای شبکه محل دقیق کنترهای آب و گاز و نیز نحوه قطع آن را نشان دهید و در مورد زمان مناسب قطع جریان بحث کنید.</p> <p>□ یک آچار نزدیک کنتور قرار دهید تا در زمان نیاز در دسترس باشد.</p> <p>□ از اوراق و مدارک مهم چند کپی تهیه کنید و آن‌ها را در مکان امنی قرار دهید.</p>	<p>□ ظرف پلاستیکی ضدآب در دار و قابل حمل برای محافظت از اسناد و مدارک</p> <p>□ رادیو باتری‌دار</p> <p>□ آچار برای قطع شریان‌های اصلی (شیرگاز، آب، کنتور برق و...)</p>	<p>هفته دهم</p>

ضمیمه

<p>□ دست کم یک چهارم از اقلام مورد نظر را تهیه کنید تا در حین شرایط اضطراری با خود داشته باشید.</p> <p>□ هشداردهنده‌های حساس به دود را کنترل نمایید و چنانچه باتری هر هشداردهنده خوب کار نمی‌کند آن را تعویض نمایید.</p>	<p>□ یک بسته آب میوه بزرگ*</p> <p>□ پاکت یا کیسه فریزر بزرگ برای غذا</p> <p>□ یک بسته غذای سبک</p> <p>□ سه بسته دستمال توالت</p> <p>□ قطره چکان</p>	<p>هفته یازدهم</p>
<p>□ در کلاس‌های امدادی جمعیت هلال احمر محل خود شرکت کنید.</p> <p>□ با استفاده از تسمه‌های فلزی وسایل گرمایی و اجاق گاز را به دیوار محکم و متصل نمایید.</p>	<p>□ سوت</p> <p>□ انبردست</p> <p>□ آچار پیچ گوشتی</p> <p>□ چکش</p> <p>□ نوار لوله و تسمه فلزی</p> <p>□ دیلم یا اهرم</p>	<p>هفته سیزدهم</p>
<p>□ مطمئن شوید که اعضای شبکه و همسایه‌های شما می‌دانند که در مواقع اضطراری به چه کمکی ممکن است نیاز داشته باشید و چگونه به کمک شما بیایند.</p> <p>□ دیگر راه‌های خروج از ساختمان را همراه با اعضای شبکه تمرین کنید.</p>	<p>□ یک عدد کمپوت میوه*</p> <p>□ یک عدد کنسرو گوشت*</p> <p>□ یک عدد کنسرو سبزیجات*</p> <p>□ یک دست اسباب و ظروف غذا</p> <p>□ یک بسته کاغذ</p> <p>□ چند عدد فنجان</p>	<p>هفته چهاردهم</p>

<p>□ قفسه‌های کتاب و کابینت‌ها را به دیوار محکم کنید.</p> <p>□ به تجهیزات خود برچسب و کارت دستورالعمل بچسبানید.</p>	<p>□ باتری اضافی برای چراغ قوه</p> <p>□ باتری اضافی برای رادیو دستی</p> <p>□ میخ در سایزهای مختلف</p> <p>□ پیچ</p> <p>□ برچسب برای تجهیزات و لوازم</p>	<p>هفته یازدهم</p>
<p>□ اگر در محله شما سازمان‌های مرتبط با ایمنی و امداد و نجات وجود دارد به عضویت این سازمان‌ها درآیید.</p> <p>□ برای ماشین یا کامیون خود یک کیف لوازم ضروری برای حادثه فراهم کنید.</p>	<p>□ یک عدد کنسرو گوشت*</p> <p>□ یک عدد کنسرو سبزیجات*</p> <p>□ یک بسته دستمال کاغذی</p> <p>□ خوراک مختصر و انرژی‌زا</p> <p>□ میوه خشک و آجیل</p>	<p>هفته شانزدهم</p>
<p>□ با یک دوست یا همسایه قرار بگذارید تا اگر سرکار بودید و یا قادر به انجام کاری نبودید، به کمک بچه‌های شما بیاید.</p>	<p>□ یک جعبه بیسکویت</p> <p>□ ظروف در دار پلاستیکی در اندازه‌های مختلف</p> <p>□ خشکبار</p> <p>□ لوازم کمک‌های اولیه</p> <p>□ داروهای ضد اسهال</p> <p>□ پنبه الکلی</p> <p>□ ماده ضد عفونی کننده</p> <p>□ شربت ایپکا و زغال فعال</p>	<p>هفته هفدهم</p>

ضمیمه

<p>هفته هجدهم</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ قفل یا بست مناسب برای محکم کردن کابینت‌ها □ نوار، بست و قلاب‌هایی برای ثابت نگهداشتن اشیاء □ سطل پلاستیکی دردار 	<ul style="list-style-type: none"> □ از کسی بخواهید تا کابینت‌ها و اشیایی که ممکن است از جای خود حرکت کنند را برایتان محکم کند. □ برای هریک از اعضای خانواده یک عدد پتو یا کیسه خواب کنار بگذارید.
<p>هفته نوزدهم</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ خوراکی مختصر و انرژی‌زا □ خوراکی‌های ساده و سبک (مانند شیرینی و آب نبات) □ روکش پلاستیکی (نایلون) □ فویل آلومینیومی □ در صورت نیاز، لوازم نگهداری از دندان مصنوعی را بردارید. 	<ul style="list-style-type: none"> □ بیمه منزل خود را فراموش نکنید، و آن را در برابر تمام حوادثی که ممکن است در محدوده شما رخ دهد بیمه کنید. □ نردبان اضطراری برای فرار خریداری نمایید و بر روی پنجره‌های طبقات بالایی نصب کنید.
<p>هفته بیستم</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ چاقو □ چادر □ دستکش کار □ عینک ایمنی □ ماسک یک‌بار مصرف □ باتری اضافی برای وسایل کمک حرکتی 	<ul style="list-style-type: none"> □ برای محل کار خود یک برنامه آمادگی در برابر حوادث در نظر بگیرید.

ضمیمه ۲: بسته لوازم ضروری آمادگی در برابر سانحه و دیگر لوازم و تدارکات ضروری

کیف اصلی لوازم در حوادث

در کیف لوازم خود در خانه شش قلم ضروری و اصلی را باید ذخیره نمایید: ۱) آب ۲) غذا ۳) جعبه کمک‌های اولیه ۴) لباس و ملافه ۵) ابزار و لوازم ضروری ۶) اقلام خاص معلولیت

اقلامی را که در طول زمان ترک و تخلیه خانه بیشتر به آنها نیاز دارید در ظرفی نگهدارید که حمل و نقل آن آسان باشد.

موارد ضروری

- رادیو باتری‌دار همراه با چند باتری اضافه
- چراغ قوه همراه با باتری اضافه

توجه: از برداشتن شمع خودداری کنید چراکه در بیشتر موارد، شمع باعث بروز آتش‌سوزی می‌شود.

آب

آب را در ظروف پلاستیکی مانند بطری‌های بزرگ نگهدارید. از بکاربردن ظروفی که احتمال شکستن یا ترک برداشتن آنها می‌رود مانند بطری شیر یا بطری‌های شیشه‌ای خودداری کنید. یک فرد فعال به طور معمول برای انجام فعالیت‌های روزانه خود باید حداقل ۲ لیتر آب بنوشد. در محیط گرم و با فعالیت فیزیکی شدید این مقدار به دو برابر می‌رسد. کودکان، مادران شیرده و بیماران به نوشیدن بیش از حد معمول نیاز دارند. برای هر نفر، سه گالن آب ذخیره کنید (هرگالن برای یک‌روز).

ذخیره آب برای مدت ۳ روز برای هر یک از اعضای خانواده (۲) لیتر برای نوشیدن، ۲ لیتر برای تهیه غذا و مصارف بهداشتی) لازم است.

غذا

حداقل برای ۳ روز غذای فاسد نشدنی ذخیره کنید. غذاهایی را انتخاب کنید که نیاز به یخچال، آماده کردن و پختن نداشته باشند و در آنها یا از آب استفاده نشود یا دست کم برای تهیه آنها کمتر آب به کار رود. اگر غذا گرم‌کردنی است یک بسته کبریت داشته باشید. موادغذایی سبک و فشرده شامل موارد زیر می‌شوند:

- کنسرو گوشت آماده
- کمپوت میوه، میوه‌های خشک و خشکبار
- سبزیجات کنسرو شده

کیف امداد و کمک‌های اولیه

یک کیف امداد و کمک‌های اولیه برای خانه و ماشین تهیه کنید.

یک کیف کمک‌های اولیه باید شامل موارد زیر باشد:

- باندهای استریل و چسب‌دار در اندازه‌های مختلف
- سنجاق قفلی در سایزهای مختلف
- صابون/ ماده شوینده
- دستکش لاتکس (دوجفت)
- کرم ضد آفتاب
- گاز استریل دو اینچی در ابعاد مختلف (۴ تا ۶ عدد)
- گاز استریل چهار اینچی در ابعاد مختلف (۴ تا ۶ عدد)
- بانداژ سه گوش (۳ عدد)
- بانداژ نواری در سایزهای مختلف (۴ تا ۶ عدد)
- قیچی
- چسب زخم
- پنس و موچین
- سوزن سرنگ
- حوله دستی مرطوب
- ماده ضد عفونی

- پنبهٔ الکلی
- دماسنج
- آبسلانگ (۲ عدد)
- ژل یا پماد سوختگی یا سایر روغن‌ها
- عینک محافظ چشمی اضافی

✓ داروهای بدون نیاز به نسخه

- آسپرین و مسکن‌های ضد درد
- داروهای ضد اسهال
- داروهای ضد اسید (برای ناراحتی معده)
- شربت ایپکا
- داروی ضد یبوست
- زغال فعال

✓ اقلام بهداشتی

- دستمال توالیت و حوله کوچک
- صابون و پاک کننده و شوینده‌های مایع
- لوازم بهداشتی شخصی و لوازم بهداشتی مخصوص خانم‌ها
- کیسه زباله و دستمال (برای مصارف شخصی)
- سطل پلاستیکی در دار
- ماده ضد عفونی کننده

- ماده سفید کننده خانگی
- دستمال کاغذی

✓ لباس و ملافه

- یک دست کامل لباس و کفش برای هر فرد
- کفش های محکم یا چکمه های کار
- بارانی
- پتو و کیسه خواب
- کلاه و دستکش
- لباس زیر گرم
- عینک آفتابی

✓ ابزار و تدارکات

- ظروف غذا یا لیوان های کاغذی، بشقاب و ظروف پلاستیکی آشپزخانه
- پول نقد یا چک های مسافرتی و سکه
- دربازکن معمولی و چاقوی مناسب
- انبردست، پیچ گوشتی، چکش و اهرم، میخ در اندازه های مناسب و رولپلاک
- آچار فرانسه برای بستن شیر اصلی آب و گاز
- نوار چسب
- قطب نما

- کبریت در یک ظرف ضدآب
- فویل آلومینیومی
- ظروف پلاستیکی برای نگهداری و ذخیره مواد
- چراغ اضطراری
- کاغذ و قلم
- نخ و سوزن
- قطره چکان طبی
- برچسب
- عینک ایمنی
- دستکش مخصوص کار
- سوت
- طناب
- لوازم وصله کاری و آب بندی
- ماسک یک بار مصرف
- نایلون
- نقشه منطقه (برای شناسایی پناهگاه‌ها)

✓ لوازم مخصوص کودک

- شیر خشک، شیر یا غذای کودک
- دستور تهیه شیر کودک
- شیشه شیر
- داروهای کودک

□ پوشک و پودر بچه

✓ اسناد و مدارک مهم

این مدارک را در ظرفی قابل حمل و ضد آب نگهدارید:

- یک نسخه از وصیت‌نامه، قراردادهای بیمه نامه، اسناد، اوراق بهادار و سهام
- یک نسخه از پاسپورت، کارت‌های شناسایی
- مدارکی از کارت‌های اعتباری
- مدارکی از شماره حساب‌های بانکی، نام‌ها و شماره تلفن‌ها
- فهرست اموال گرانبه‌ای موجود در خانه، شماره تلفن‌های مهم
- مدارک خانوادگی، شناسنامه و کارت ملی (تولد، ازدواج، گواهی فوت)

✓ نیازهای پزشکی و دارویی

- داروی فشارخون بالا و قلب
- انسولین
- داروهای تجویز شده
- دندان مصنوعی
- لنز

✓ وسایل سرگرمی

□ بازی‌ها، کتاب و..

فهرست لوازم و تجهیزات ضروری مرتبط با معلولیت

اقلام مورد استفاده خود را بررسی کنید، نوع و محل قرارگیری آن را شرح دهید. نام و شماره تماس افراد رابط را برای مواقع اضطراری در چند نسخه تهیه و بین اعضای شبکه توزیع کنید.

- لیوان
- لوازم آشپزی و غذا خوری
- لوازم اصلاح و آرایش
- لوازم پانسمان
- قلم و کاغذ
- ابزار (کمک) شنوایی
- کپسول اکسیژن
- درجه اکسیژن
- لوازم ساکشن
- لوازم دیالیز
- لوازم بهداشتی
- کیسه ادرار

- کیسه مواد دفعی (مدفوع)
- ویلچیر
- جعبه ابزار
- برای وسایل موتوری
- برای وسایل دستی
- واکر
- عصای زیربغل
- عصای مخصوص نابینایان
- یک دست دندان مصنوعی
- مانیتور (هشداردهنده)
- سایر موارد

کیف دستی لوازم ضروری حوادث

- فهرست اطلاعات ضروری و دیگر فهرست‌های ضروری
- چراغ قوه کوچک
- سوت و یا یک وسیله تولید کننده صدا
- آب
- داروهای اضافی
- یک نسخه اضافی از داروهای مورد استفاده
- یک جفت عینک اضافه
- سمعک

ضمیمه

□ لوازم بهداشتی

□ خودکار و قلم

فهرست منابع

۱. پورحیدری غلامرضا، ایوبیان سیده زیبا، موسوی اشرف‌سادات؛ (۱۳۸۶)، «ماهیت زلزله، اقدامات قبل، حین و بعد از آن» ناشر: مؤسسه آموزش عالی علمی کاربردی هلال ایران
۲. پورحیدری غلامرضا، موسوی اشرف‌سادات و سایر همکاران؛ (تابستان ۱۳۸۷)، «آمادگی برای مقابله با حوادث و مخاطرات طبیعی و انسان‌ساخت اقدامات قبل، حین و بعد از آن»، ناشر: مؤسسه آموزش عالی علمی کاربردی هلال ایران، تهران
۳. علمداری شهرام، (۱۳۸۴)، «جامعه آماده (۱)»، ناشر: نواندیشان آریاکهن
4. <http://helal-uast.ac.ir>
5. *American Red Cross Disaster Preparedness for People with Disabilities*, www.redcross.org