



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان
معاونت بهداشتی



آمادگی خانوار در برابر بلایا

بلایای طبیعی عمده در ایران عبارتند از: زلزله، سیل، خشک سالی، رانش زمین، بیابان زایی، جنگل زدایی و توفان. که با آموزش و تدبیر می توان از بروز آسیب های احتمالی جلوگیری کرد.

شرایطی که باعث می شود ما در یک مخاطره آسیب ببینیم به ۴ بخش تقسیم می شود:

۱- آسیب پذیری سازه ای : مثل مقاوم نبودن دیوارها، سقف ها و ستون ها

(مهم ترین عامل مرگ در بلایای طبیعی در ایران، تخریب ساختمان های غیر مقاوم است)

۲- آسیب پذیری غیرسازه ای : مثل محکم نبودن کمد به دیوار، فرسوده بودن سیم های برق، بسته بودن مسیرهای

خروج اضطراری و غیره

(از راه کارهای کاهش آسیب پذیری غیر سازه ای می توان به مواردی از قبیل: حذف وسایل، جابه جا کردن وسایل،

محکم کردن وسایل در جای خود، تغییر شکل وسایل، نصب سامانه های هشدار اولیه و تعمیر تاسیسات اشاره کرد).

۳- آسیب پذیری فردی : مثل سالمند بودن، بارداری، کودک بودن، معلولیت و بیماری

۴- آسیب پذیری عملکردی : مثل نداشتن برنامه تخلیه، نداشتن کیف اضطراری و غیره

(کیف شرایط اضطراری می بایست در صندوق عقب خودرو و خانه وجود داشته باشد و وسایلی از قبیل کیف کمک های

اولیه، چراغ قوه با باتری اضافه، رادیو با باتری اضافه، پول، مدارک مهم، شماره تلفن ضروری، لباس ضد آب، مواد غذایی

خشک / کنسرو و آب، کنسرو باز کن، چاقو، طناب، وسایل مورد نیاز برای افراد آسیب پذیر و... در آن باشد. استفاده از

کیف ضد آب مثل کیسه نایلونی مناسب تر است.)

اقدامات برای افزایش آمادگی خانوار در برابر بلایا

❖ تمام اعضای خانوار باید حداقل سالی یکبار (ترجیحا هر ۳ ماه یک بار) دور هم جمع شوند و در مورد تهدیدات مخاطره آمیز صحبت کنند.

❖ رسم نقشه خطر روش آموزشی است که در آن مناطق ایمن و پر خطر خانه و محله ترسیم می شود و تلاش می شود مناطق پر خطر به مناطق ایمن تبدیل شوند. در نقشه خطر نقاط خطر با **X قرمز** و نقاط امن برای پناه گرفتن با **+ سبز** باید مشخص شود. با توجه به نقشه خطر باید نقاط خطر برطرف و تبدیل به **+ آبی** شود.

❖ نیاز است همه افراد خانواده شماره تلفن یکی از بستگان را در سایر نقاط شهر و یا شهرهای دیگر از حفظ بدانند.

❖ محل تجمع خانواده بعد از بروز حادثه مشخص باشد.

❖ محلی که اعضای خانواده بتوانند در آن جا پیغام بگذارند تعیین گردد.

❖ تخلیه منزل پس از وقوع زلزله و بعد از اطمینان از تمام شدن لرزش ها صورت پذیرد.

❖ در زمان خروج اضطراری می بایست با آرامش خارج شد، کیف شرایط اضطراری را به همراه برد، به افراد آسیب پذیر کمک کرد، شیر گاز را بست، کنتور برق را قطع کرد و درب را بعد از خارج شدن قفل نمود.

❖ هر خانواده باید افراد آسیب پذیر در برابر بلایا را مشخص و برای کمک به آن ها برنامه ریزی نمود.

❖ برای اطلاع از میزان آمادگی و آگاهی خود و خانواده در خصوص بلایا و حوادث به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت محل سکونت مراجعه نمایید.

منبع: بسته های آموزشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

آدرس: سمنان – بلوار بسیج – دانشگاه علوم پزشکی

و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان – معاونت بهداشتی

شماره تماس: ۳۳۴۴۱۰۲۲