

پس اللہ العزیز

اقدامات در حوادث ترافیکی



اقدامات در حوادث ترافیکی

- اتومبیل خود را در محلی امن و کاملاً بافاصله نسبت به محل حادثه پارک کنید .
- چراغ‌های خطر آن را به حالت چشمک‌زن قرار دهید.
- به یک‌باره از خودرو پیاده و وارد جاده نشوید.
- در عرض خیابان ندوید.
- در شب، لباسی بپوشید یا چیزی حمل کنید که روشن یا منعکس‌کننده نور باشد یا از چراغ‌قوه استفاده کنید.



اقدامات در حوادث ترافیکی

- حداقل به فاصله ۴۵ متر از محل حادثه در هر دو طرف آن، مثلث یا چراغ هشداردهنده قرار دهید.



- بلافاصله با مرکز فوریت پلیس و اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.
- در تماس با اورژانس تعداد مصدومان را اعلام کنید.
- به سرعت تمام مصدومان را ارزیابی کنید.
- اگر بیش از یک مصدوم وجود دارد، ابتدا به آن‌هایی که ممکن است آسیب‌های تهدیدکننده حیات (مثل سوختگی یا زخم شدید) داشته باشند، رسیدگی کنید.



اقدامات در حوادث ترافیکی

- مصدوم را حرکت ندهید مگر وقتی که قطعاً ضرورت داشته باشد.
- در صورت امکان، مصدومان را در همان وضعیتی که با آنها مواجه شدید، درمان کنید.
- تنها در صورتی که مصدومی در خطر باشد یا به منظور ارائه درمان نجات‌بخش، می‌توانید وی را جابه‌جا کنید.



اقدامات در حوادث ترافیکی

- در مورد هر مصدومی که در حوادث رانندگی آسیب‌دیده است، همیشه فرض کنید که آسیب گردن (نخاع) وجود دارد و سر مصدوم را تا رسیدن نیروهای کمکی، با دست نگه‌دارید.
- محل را به‌طور کامل جستجو کنید تا از مصدومانی که به مناطق دورتر پرتاب‌شده‌اند یا از آن‌هایی که به خاطر منگی، بی‌هدف حرکت کرده و از محل دور شده‌اند، غفلت نکرده باشید.

در حوادث ترافیکی

تا رسیدن اورژانس
چه کمک‌هایی می‌توانید بکنید



اگر اطلاعاتی از نحوه اجرای کمک‌های اولیه ندارید، از کمک به مصدوم پرهیز کنید
منتظر آمبولانس و افراد متخصص بمانید



با اورژانس تماس بگیرید



خونسردی خود را حفظ کنید



همه موارد از قبیل آدرس دقیق، نوع حادثه، خطرات موجود در صحنه، تعداد مصدومین، جنسیت و سن افراد مصدوم و وضعیت عمومی آنها را اطلاع دهید



نوع و سنگینی مورد اورژانس را اعلام کنید



تعداد، جنس و سن تقریبی مصدومان و هر چیزی که در مورد وضعیت آنها می‌دانید



جزئیات هر نوع خطر مثل گاز، مواد سمی، مواد آتش را اعلام کنید



شرایط و مصدومیت را مداوم بررسی کنید

برای جلوگیری از فلج شدن و آسیب بیشتر بر گردن مصدوم آقل یا حائل بیندازید و یا با دست سر و گردن مصدوم را نگه داشته تا حرکتش باعث آسیب بیشتر نشود



اگر فرد زخمی به سوالهای شما جوابهای منطقی بدهد از او در رابطه با صدمات بدنی سوال کرده و هنگام رسیدن گروه امداد با مطلع کردن آنها باعث تسریع و بهبود امداد رسانی شود



آتش سوزی خودرو را در کوتاه‌ترین زمان خاموش کنید

سرنشینهای خودرو را صحیح و بدون صدمه زدن به آنها از خودرو خارج کنید



معمولاً آتش سوزی از قسمت موتور شروع میشود پس به هیچ وجه برای خاموش کردن موتور کاپوت را بالا نزنید چون اینکار باعث رسیدن هوا به آتش و تشدید آتش سوزی میشود



آتش را از وسط گلگیر و لاستیک و یا از جلو پنجره و یا جای دیگر که به موتور راه دارد توسط کپسول خاموش کنید



خونریزی را سریع متوقف کنید

هر گونه خونریزی قابل مشاهده را با فشردن و نگه داشتن یک گاز یا پارچه تمیز روی زخم متوقف کنید



پناه گیری در زلزله





اصول اوليه پناه گيري



- حفظ آرامش و خونسردی
- عدم دویدن
- آشنایی با نقاط ایمن منزل و محل کار
- آشنایی با محل ایمن در فضای بیرون
- پناه گیری اصولی



پناه گیری





پناه‌گیری در افرادی که از عصا استفاده می‌کنند





پناه‌گیری در افرادی که از واکر استفاده می‌کنند





پناه‌گیری در افرادی که از صندلی چرخدار استفاده می‌کنند



تا پایان لرزش زمین همانطور در جایی که هستید باقی بمانید

پناه‌گیری در منزل



☒ ❌ فاصله گرفتن از پنجره‌ها، قفسه، کتابخانه، کابینت‌ها، زیر تابلوها و لوستر و وسایل و اشیایی با احتمال پرتاب شدن

☒ ✅ پناه بردن به جای امن تا پایان زلزله (کنج دیوارها، کنار ستون‌ها، زیر چارچوب میزها).



☒ ✅ نشستن در کنار ستون و پوشاندن سر و گردن با بازوها

☒ ✅ عدم دویدن به بیرون از خانه در حین زلزله



پناه‌گیری در منزل

✓ فاصله گرفتن از تابلوها و اشیای با احتمال سقوط،
نشستن در کنار دیوار گذاشتن سر را روی زانو پوشاندن
سر و گردن با دست

✗ عدم استفاده از پله و آسانسور

✗ عدم ایستادن در چارچوب در





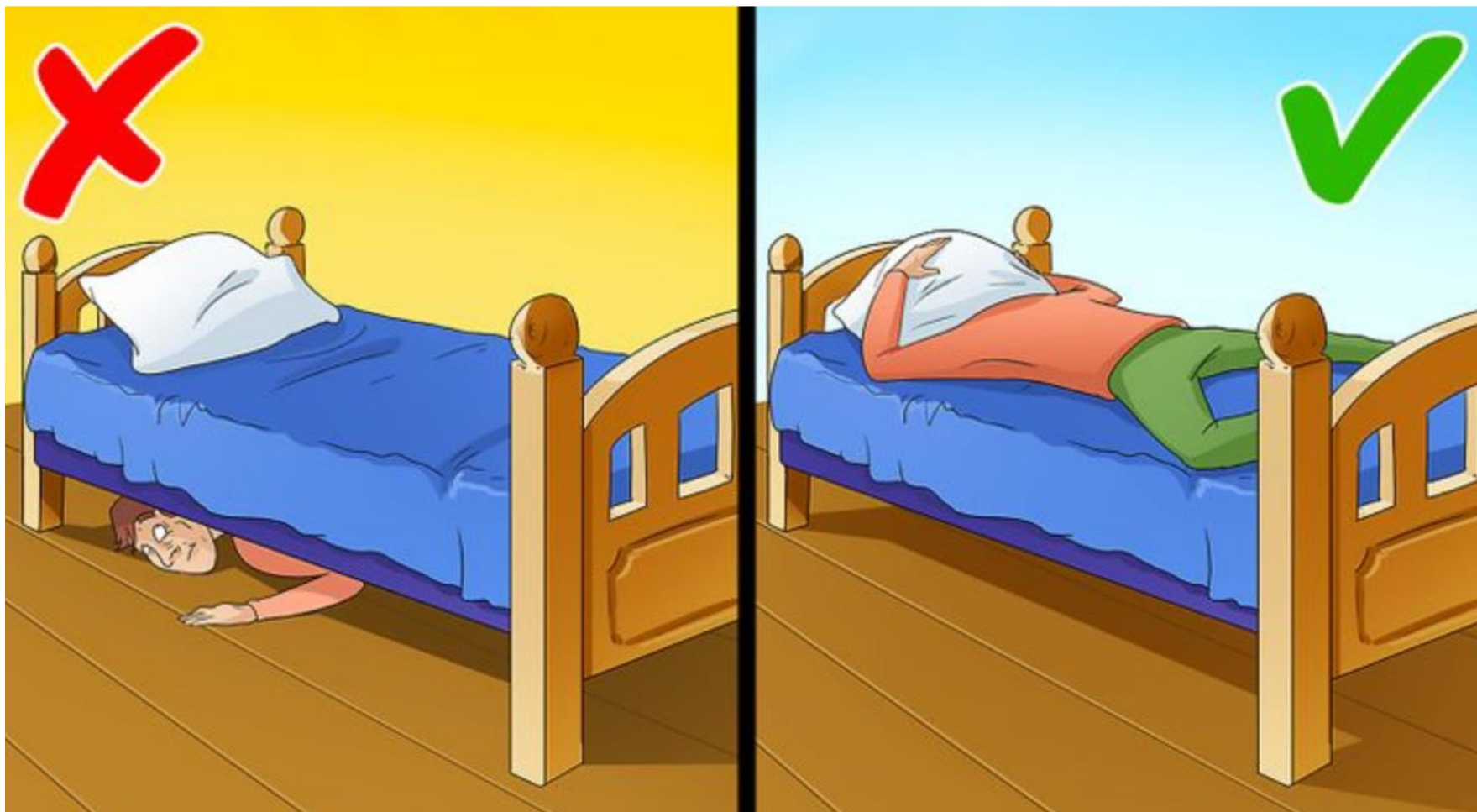
پناه‌گیری در منزل



✓ در راه پله‌ها نشستن در کنار دیوار، گذاشتن سر روی زانو و پوشاندن سر و گردن با دست



پناه‌گیری در منزل



پناه‌گیری در محل کار



✓ حفظ آرامش و عدم فرار و دویدن



✗ عدم هجوم به سمت درب خروجی



✗ فاصله گرفتن از تمامی پنجره ها و کشوهایی که درب آنها

قفل نیستند و کابل های فشار قوی

✗ فاصله گرفتن از محل هایی با احتمال آتش سوزی زیاد

پناه گیری در محل کار



✓ پناه گرفتن در زیر میز کار و گرفتن پایه های میز

✗ عدم پناه گرفتن در چارچوب درب



✓ فاصله گرفتن از تابلوها و اشیای با احتمال سقوط،

نشستن در کنار دیوار گذاشتن سر را روی زانو پوشاندن سر

و گردن با دست



✗ عدم استفاده از پله و آسانسور



پناه‌گیری در محل کار





پناه‌گیری در فضای باز

✓ خارج شدن از خیابان‌ها و کوچه‌های باریک

✓ فاصله گرفتن از ساختمان‌ها، تیرهای چراغ برق، تابلوهای

راهنمایی و رانندگی، پل‌های عابر پیاده و معابر زیر گذر

✗ عدم تجمع در خیابان و مسدود کردن مسیر خودروهای

امدادی

✗ عدم ورود مجدد به خانه



پناه گیری در فضای باز



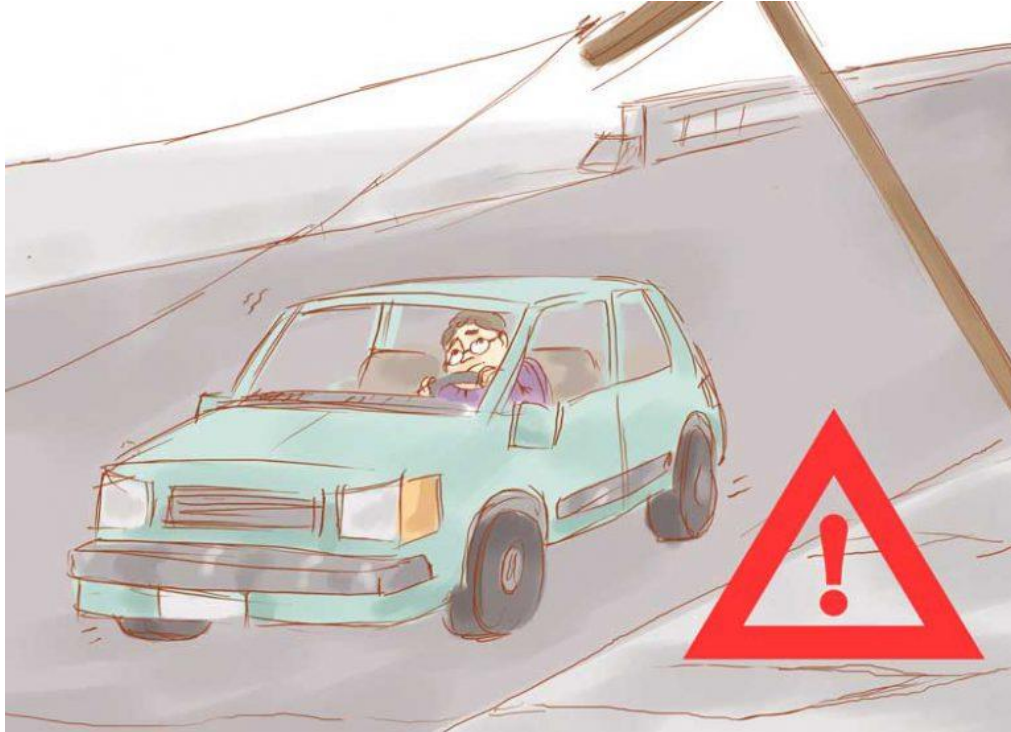
❌ عدم فرار و دویدن

✅ نشستن روی زانو و پوشاندن سر و گردن توسط دستها





پناه‌گیری در خودرو



☒ عدم رانندگی در زمان زلزله

☒ پارک کردن با فاصله از دیوار و درختان و تابلوها

☒ پارک کردن در سمت راست خیابان

☒ عدم خروج از خودرو تا اتمام لرزش

☒ عدم مسدودسازی راه خودروهای امدادی

پیشگیری از آتش سوزی



انواع مواد آتش زا

• چوب، پلاستیک، نایلون

گروه A

• بنزین، گازوییل، الکل، گازهای قابل اشتعال

گروه B

• تجهیزات الکتریکی مانند تابلو برق ها یا کامپیوتر ها ، موتورها یا هر تجهیز قابل اشتعالی که با برق کار می کند

گروه C

• فلزات قابل اشتعال : منیزیم، آلومینیم، پتاسیم و ...

گروه D

• روغن ها و چربی های پخت در آشپزخانه

گروه K

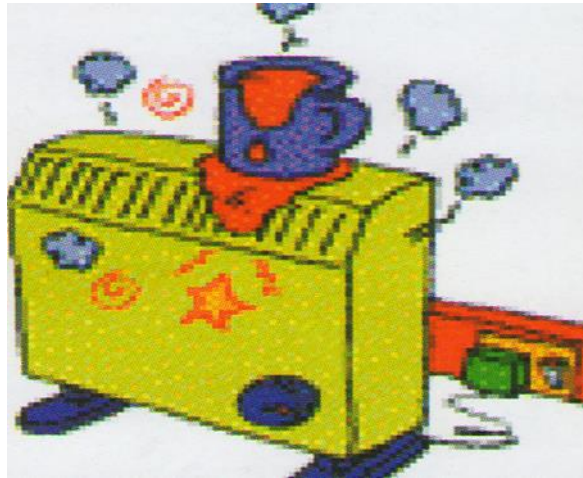


ایمنی در اتاق نشیمن و پذیرایی



ایمنی در اتاق نشیمن و پذیرایی

- از قرار دادن بخاری، والور و سایر وسائل آتش زا در وسط اتاق و در مسیر تردد خودداری کنید.
- چای و سایر نوشیدنی های داغ و هر نوع ظرف حاوی مایعات داغ را در وسط اتاق و محل رفت و آمد نگذارید.
- ظرف غذا و کتری را روی بخاری و دیگر وسایل گرمایی در داخل اطاق قرار ندهید.





ایمنی در اتاق نشیمن و پذیرایی

- شومینه را تمیز نگه دارید و برای آن یک شبکه محافظ فلزی تهیه کنید.
- به منظور جلوگیری از خطر نشت گاز، شومینه بایستی مجهز به ترموکوپل و شیر جداگانه قطع و وصل باشد.
- نصب شومینه در اتاق‌های کوچک می‌تواند خطر ساز باشد. در این گونه مواقع ترجیحاً از بخاری استفاده شود.
- شیر شومینه باید خارج از آن قرار داده شود تا در هنگام آتش سوزی احتمالی، بدون خطر بتوان گاز را قطع نمود.
- شیر شومینه را در پایان فصل زمستان بسته و خروجی آن را با درپوش مسدود نمایید



ایمنی در آشپزخانه



ایمنی در آشپزخانه

رفتارهای ایمن در برابر مواد آتش زای جامد:

- از پوشیدن لباس های قابل اشتعال و یا گشاد و آستین بلند در هنگام کار با اجاق گاز بپرهیزید.
- در هنگام آشپزی با فاصله مناسب از اجاق گاز بایستید.
- مراقب باشید مو، آستین یا سایر قسمتهای لباستان در تماس با شعله اجاق گاز قرار نگیرد.



ایمنی در آشپزخانه

رفتارهای ایمن در برابر اشیاء داغ:

- برای برداشتن در غذا از دستگیره مناسب (غیر پلاستیک) استفاده کنید.
- هرگز از لبه آستین بجای دستگیره برای برداشتن ظروف داغ استفاده ننمایید.



ایمنی در آشپزخانه

رفتارهای ایمن در برابر سوختگی با مایعات:

- برای جلوگیری از سقوط قابلمه، کتری، قوری و سماور آنها را در سطح جلو کابینت و یا اجاق گاز قرار ندهید.
- سیم کتری و سماور برقی باید کوتاه باشد و به حالت آویزان نباشد.
- به محض جوش آمدن آب، سیم را از پریز برق و کتری خارج کنید.
- تابه را لبریز از روغن یا کره داغ نکنید.



ایمنی در آشپزخانه

- در صورت آتش گرفتن ظروف حاوی روغن مثل ماهی تابه، درپوش آن را بگذارید و آب روی آن نپاشید.
- سماور را بر روی سطح صاف و هموار قرار دهید.
- سماور باید از نظر تکنیکی سالم باشد تا خطری ایجاد نکند.
- از قرار دادن کبریت و مواد آتش‌زا و اسپری‌ها در کنار گاز خودداری کنید.
- یک کیسول اطفای حریق کوچک در آشپزخانه داشته باشید.



ایمنی در اتاق خواب



ایمنی در اتاق خواب

- هیچگاه در رختخواب سیگار نکشید.
- در اتاق خواب آشپزی نکنید.
- لحاف و تشک نباید به منبع حرارت در زیر کرسی نزدیک باشد.
- از نصب شومینه، بخاری دیواری و چراغ روشنایی در اتاق خواب خودداری نمایید.
- منقل کرسی نباید پر شود و زیر آن صفحه عایق یا نسوز قرار گیرد.
- برای گرم کردن کرسی از چراغ خوراک پزی استفاده نکنید.
- از بخاری های ایمن استفاد شود.



ایمنی در سرویس بهداشتی



ایمنی در سرویس بهداشتی و حمام

- جهت لکه گیری لباسهای پشمی و نایلونی از مواد قابل اشتعال مثل بنزین و تینر به خصوص در فضاهای بسته مثل حمام استفاده نکنید.
- از نگهداری مواد اشتعال زا در حمام و سرویس بهداشتی خودداری کنید.



ایمنی در مدارس



ایمنی در مدارس

- در انباری یا هر محل دیگر، زباله های آتش گیر مثل چوب، خاک اره، ذغال، کاغذ و خار و خاشاک انباشته نکنید.
- مایعات قابل اشتعال مثل چسب موکت، نفت، گازوئیل و ... را در خانه و مدرسه (به ویژه در زیرزمین و پارکینگ) نگه ندارید.
- استفاده و کاربردهای دیگر از موتورخانه (سیستم حرارت مرکزی شوفاژ) ممنوع می باشد، به عنوان مثال: انبار و نگهداری کاغذ و اقلامی که آتش زا هستند.
- جمع آوری و انبار نمودن روغن، گریس، کهنه های روغنی، نخاله های آلوده به روغن و مواد نفتی و نظایر آن بر روی وسایل و تجهیزات ساختمانی یا در مجاورت آنها مجاز نیست.
- انواع وسایل گرمازا نظیر بخاری برقی یا گازی، اجاق گاز، فر، سماور، پیک نیک و ... باید حفاظ مناسب داشته باشند.

ایمنی در مدارس

- از بخاری و اجاق هایی استفاده کنید که سطح خارجی آنها با لایه عایق یا حفاظ ایمنی پوشیده شده باشد.
- تانکر نفت، در محوطه حیاط و دور از مواد قابل اشتعال مثل چوب، کاه و ... بوده و درب آن کاملاً بسته نباشد تا گازهای تولید شده در اثر تابش خورشید از آن خارج شود.
- کلیه وسایل گازسوز باید با استانداردهای ملی مربوط به آن دستگاه مطابقت داشته و توسط افرادی که دارای پروانه صلاحیت باشند، نصب و راه اندازی شود.
- از تبدیل وسایلی که با سوخت های دیگر کار می کنند به وسایل گاز سوز خودداری نمایید.



ایمنی در مدارس

- زیر بخاریهایی که با سوخت جامد کار می کنند صفحه ای نسوز یا عایق قرار دهید.
- از قرار دادن وسایل گرمایی و بخاری در مسیر رفت و آمد خودداری نمایید.
- مخازن نگهداری نفت و گازوئیل باید دور از دسترس کودکان قرار داده شود و محتوای داخل آن برای کودکان قابل دستیابی نباشد .
- پیچ های روشن و خاموش کردن اجاق گاز باید دور از دسترس کودکان قرار گیرد و اگر قفل شود بهتر است.



ایمنی در مدارس

- اگر لوله کشی گاز از روی پشت بام عبور می کند باید در معرض برخورد با اجسام خارجی و مسیر عبور و مرور نباشد.
- از زنگ زدگی لوله کشی گاز در اثر تماس طولانی با آب باران و برف جلوگیری به عمل آید.

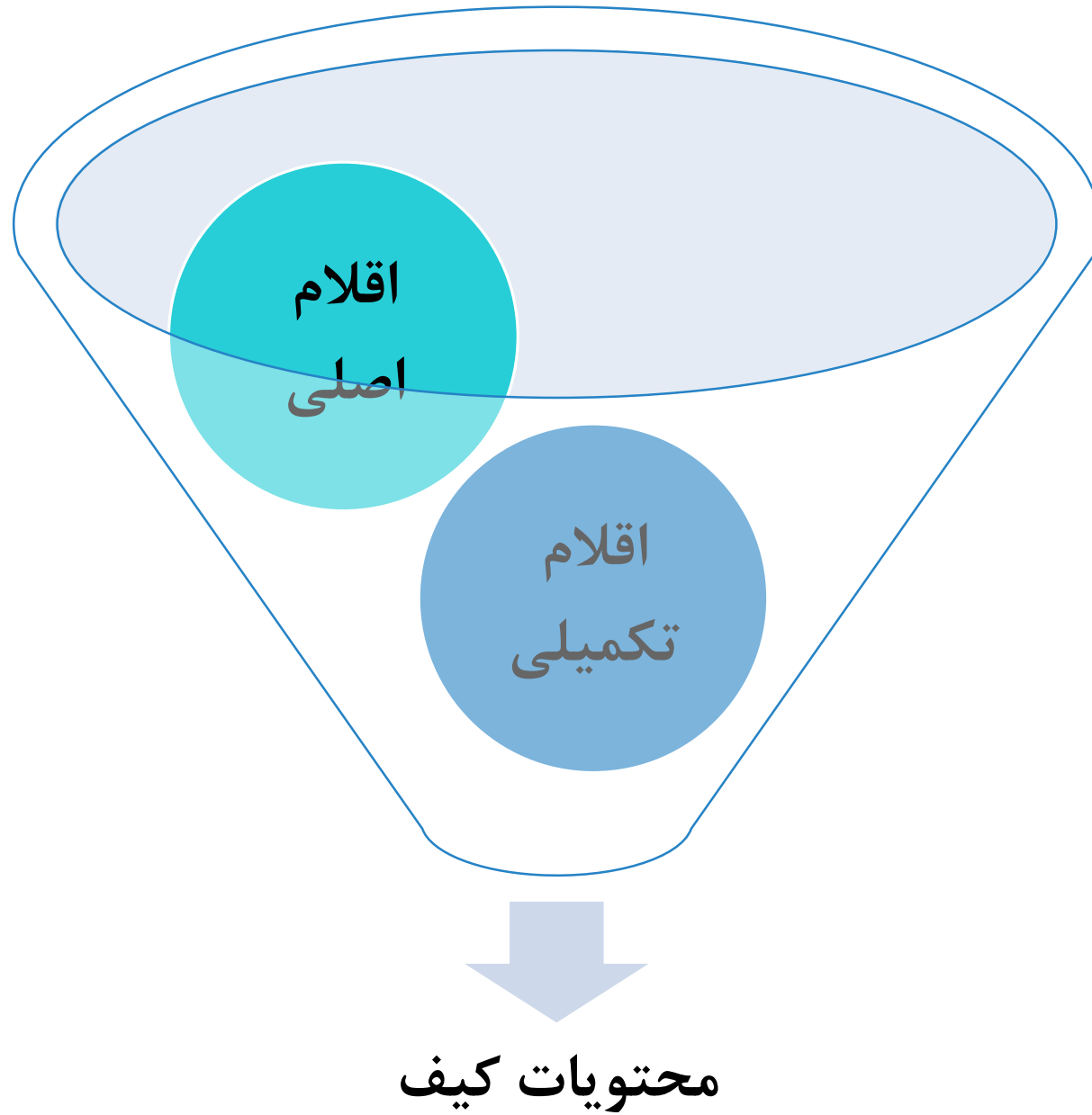
کیف نجات خانوادہ



نحوه تهیه کیف



1. تهیه چک لیستی از وسایل مورد نیاز
2. آماده کردن وسایل مطابق با لیست تهیه شده
3. دسته بندی همه وسایل و جاگذاری در کیف
4. کیف قابل شستشو و قابل حمل





محتويات كيف

اقلام اصلي شامل:



1. آب براي ۳ روز به ازاي هر فرد ۵-۷ ليتر

2. غذا غير فاسدشدي براي حداقل ۳ روز: کنسرو،

نان خشک و بيسکويت

3. جعبه کمک‌هاي اوليه

4. راديو و باتري



محتویات کیف

اقلام اصلی شامل:

1. چراغ قوه

2. سوت

3. تلفن همراه با شارژر و باتری پشتیبان

8. ماسک

9. چادر مسافرتی یا مشمع و نوار چسب

10. درب بازکن

11. نقشه های محلی





محتویات کیف

اقلام تکمیلی شامل:



1. وسایل بهداشت شخصی: صابون، ضد عفونی کننده دست

2. وسایل بهداشتی مورد نیاز بانوان، کودکان و سالمندان

3. داروهای بدون نسخه: مسکن، ضد تهوع و اسهال، داروهای ضداسید معده، پمادهای

موضعی و ...

4. کیسه خواب یا پتو گرم برای هر شخص



محتویات کیف

اقلام تکمیلی شامل:

1. لباس متناسب با آب و هوا و کفشهای محکم
2. اسناد مهم: کپی بیمه نامه ها ، شناسنامه و سوابق حساب بانکی و ...
3. کپسول آتش نشانی کوچک
4. اسباب بازی و سرگرمی برای کودکان
5. کتاب های مورد علاقه : ادعیه





محتويات كيف

تجهيزات كنترل قند خون:

- انسولين
- سرنگ
- گلوکومتر
- نوار تست قند
- گلوکاگون
- كيف يخ خشك
- پنبه الكلى





شرایط نگهداری کیف



- در جای خشک و خنک: ۱۵ تا ۳۰ درجه

- نزدیک مسیر خروج

- در خودرو

- اسناد در پوشش ضد آب باشد

- چک کردن کیف در زمانهای منظم

نحوه امدادخواهی در بلایا و حوادث



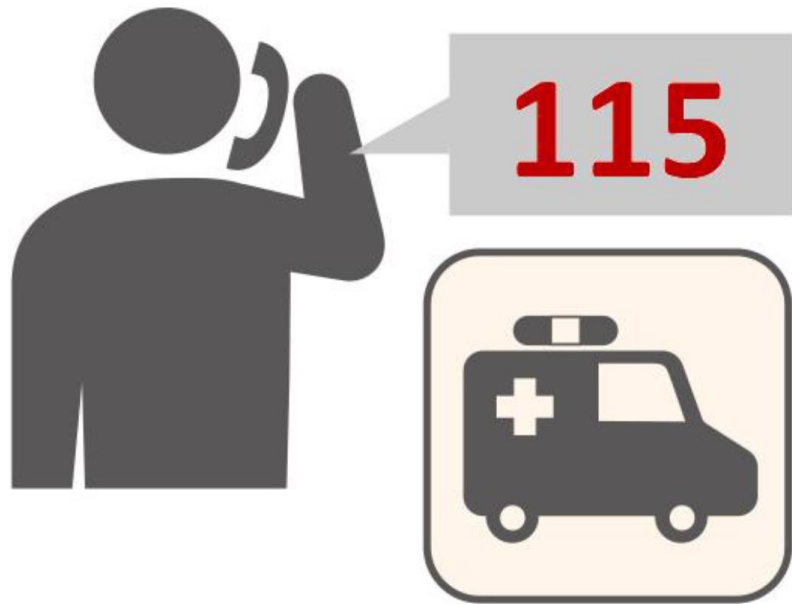
گروه
سلامت در
بلایا و
فوریت‌ها

شماره تلفن‌های ضروری





چه زمانی با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیریم؟



- بیماری‌ها و حوادث اورژانسی به مواردی گفته می‌شوند که در صورت عدم ارائه به موقع اقدامات امدادی - درمانی، منجر به صدمات عضوی و جانی و نیز مشکلات روانی بیمار می‌شود.
- فقط در موارد فوری و اورژانس می‌توانید با این شماره تلفن تماس بگیرید.
- وجود خطر و صدمات عضوی و جانی و یا در خطر بودن سلامتی



چه زمانی با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیریم؟

اورژانس های قلب

- درد و سنگینی یا فشار قفسه سینه همراه با تهوع
- استفراغ، عرق سرد
- تنگی نفس
- احساس سوزش در ناحیه پشت جناغ
- بیماری که سابقه بیماری قلبی دارد در صورت داشتن هر یک از علائم فوق با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرد.

اورژانس های تنفس

- تنگی نفس
- خس خس سینه
- کبودی لبها و بستر ناخنها



چه زمانی با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیریم؟

- تصادف با وسیله نقلیه
- سقوط از بلندی
- سوختگی‌ها
- مسمومیت‌های دارویی و خودکشی
- غرق شدگی
- گزیدگی‌ها
- ضرب و جرح (ضربه به جمجمه و ستون فقرات)
- برق گرفتگی
- ریزش آوار



فرآیند امداد خواهی و امداد رسانی

فرایند امداد خواهی و امداد رسانی از تماس با شماره ۱۱۵ شروع شده و در مرحله تحویل بیمار به اولین مرکز درمانی پایان می پذیرد





فرآیند امداد خواهی و امداد رسانی



در هنگام تماس با اورژانس ۱۱۵ به چه مسائلی را باید رعایت کنیم؟



- حفظ خونسردی
- پاسخگویی به سوالات پزشکان و پرستاران ۱۱۵ (در مورد سن، جنس و تعداد مصدومین ، سابقه ی بیماری، نحوه ی بروز حادثه)
- دادن نشانی کامل و در صورت امکان نام یا شماره کوچه و خیابان
- اگر در مورد موقعیت مکانی خود مطمئن نیستید ، هراس به خود راه ندهید ، سعی کنید از افراد محلی و اطرافیان موقعیت جغرافیایی محل را جویا شوید.
- دادن اطلاعات در خصوص خطرات موجود در محل حادثه مثل وجود مواد سمی ، آسیب سیمهای برق یا وضعیت آب و هوا (مه یا جاده یخ زده)
- بکار بستن توصیه های پزشکان و پرستاران ۱۱۵ تا رسیدن اکیپ امدادی
- شماره تلفن خودتان



با تشکر

