

آموخته‌هایی از جنبش خادم جمعیت هلال احمر

# مقابله با مخاطرات انسان ساخت

«جنبش خانواده آماده در مخاطرات»، یک تلاش دسته‌جمعی است برای آموزش خانواده‌های ایرانی، برای این که در برابر مخاطرات آماده شوند



میکروب‌های موجود در مواد غذایی یا در آب را می‌توان از طریق پختن و جوشاندن از بین برد. توکسین‌ها نیز با این روش‌ها غیرفعال خواهند شد. اغلب میکروب‌ها با جوشاندن آب به مدت یک دقیقه نابود می‌شوند اما برخی نیاز به مدت طولانی‌تری دارند. لازم است دستورات مقامات بهداشتی را رعایت کرد.

شخص به شخص: انتشار برخی عوامل عفونی نیز از این راه ممکن است. انسان منبع عفونت و ویروس‌های لاسا به حساب می‌آید.

**اقدامات محافظتی و مراقبتی**

**قبل از حمله بیولوژیک**

با پزشک معالج در مورد ایمن‌سازی مشورت شود. کودکان و سالمندان آسیب‌پذیری خاصی در برابر عوامل بیولوژیک دارند. در صورت امکان فیلتر مخصوصی به نام HEPA را باید در نقطه مناسب محل سکونت یا کار نصب کرد. این فیلترها ذراتی به قطر ۰.۳ تا ۱۰ میکرون را گرفته و مانع از ورود اغلب عوامل بیولوژیک به داخل محل سکونت یا کار خواهند شد. اگر سیستم گرمایشی یا سرمایشی مرکزی وجود ندارد می‌توان از فیلتر پرتابل HEPA به تنهایی استفاده کرد.

صاحبان و مدیران ساختمان‌های مسکونی و اداری باید نوع و سطح فیلترگذاری در آنها را در برابر عوامل بیولوژیک مشخص کنند.

## تهديدات بیولوژیک

عوامل بیولوژیک شامل موجودات زنده توکسین‌هایی‌اند که قادر به کشتن یا ناتوان کردن مردم، دام‌ها و از بین بردن محصولات هستند. سه دسته عمده از عوامل بیولوژیک که احتمالاً از آنها می‌توان به‌عنوان سلاح استفاده کرد عبارتند از باکتری‌ها، ویروس‌ها و توکسین‌ها. نگهداری و کشت اغلب عوامل بیولوژیک کار فوق‌العاده سختی است. بسیاری از این عوامل زمانی که در برابر نور خورشید یا سایر عوامل محیطی قرار گیرند، فوراً از بین می‌روند اما برخی از آنها مانند اسپورهای کزاز یا سیاه‌زخم بسیار مقاوم هستند. می‌توان این عوامل را با پوشیدن آنها در هوا یا از طریق ایجاد عفونت در حیوانات و انتقال این عفونت به انسان یا از راه آلوده کردن منابع آب و غذا پخش کرد. روش‌های انتقال عبارتند از:

آنروسول: عوامل بیولوژیک در هوا پاشیده می‌شوند و با تشکیل غباری ریز تا کیلومترها دورتر پراکنده خواهند شد. استنشاق این غبار در انسان یا حیوانات موجب بیماری می‌شود. حیوانات: برخی بیماری‌ها را می‌توان از طریق حشرات و حیوانات (مانند کک، موش، مگس، پشه و دام‌های زنده) به انسان انتقال داد. آلوده کردن آب و مواد غذایی: برخی ارگانیسم‌ها و توکسین‌ها ممکن است در مواد غذایی و منابع آب دامه حیات یابند. اغلب



## آتش سوزی خانگی

هرساله در ایران عده‌ای به علت آتش سوزی جان خود را از دست داده و بسیاری مصدوم و معلول می‌شوند. بسیاری از موارد این آتش سوزی‌ها قابل پیشگیری هستند. خسارات مالی ناشی از آتش سوزی نیز گاهی سر به میلیاردها تومان در سال می‌زند. شهروندان برای مراقبت از خود، اعضای خانواده، دوستان و نیز اموال باید با ویژگی‌های آتش سوزی آشنایی پیدا کرده و معمولاً فرصت آن نیست تا آشنایی بالارزش را جمع‌آوری کرد یا حتی یک تلفن زد. آتش سوزی می‌تواند در عرض دو دقیقه جان آدم را به خطر بیندازد. در عرض ۵ دقیقه محل سکونت در میان شعله‌های آتش محصور خواهد شد. گرما و دود حاصل از آتش سوزی می‌تواند به مراتب از شعله‌های آن خطرناک‌تر باشد.

استنشاق هوای بسیار گرم می‌تواند به ریه‌های انسان آسیب برساند. آتش سوزی موجب تولید گازهای سمی می‌شود که می‌تواند موجب اختلال شعور یا خواب‌آلودگی در انسان شود. گاهی اوقات آتش سوزی به جای آن که موجب فرار انسان از موقعیت شود باعث می‌شود به خواب عمیقی فرو برود. خستگی مهم‌ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی قلمداد شده و در مقایسه با سوختگی ۲ تا ۳ برابر تلفات بیشتری به همراه دارد.

در هنگام رسیدن به ورودی‌های شهر و روستا همیشه سرعت خود را کاهش دهید.

اگر ترمز خودرو را کار افتاده با استفاده از ترمز دستی قطع گاز و تعویض دنده (دنده معکوس) آن را متوقف کنید. همواره با سرعت مطمئن رانندگی کنید تا در مواقع لزوم بتوانید خودرو را به موقع کنترل و متوقف کنید.

در مسیر حرکت، به تابلوهای هشدار دهنده و خطوط وسط و کنار جاده توجه کرده و هنگام رانندگی در شب، از نور پایین استفاده کنید.

در موقع روشن شدن علائم خطر (چراغ آمپر آب، چراغ روغن و چراغ دینام) در اسرع وقت خودرو را متوقف کرده و علت آن را بررسی و رفع کنید.

**پیشگیری از حوادث رانندگی در هوای مه آلود**

در صورت امکان، وسیله نقلیه خود را به چراغ مه‌شکن مجهز کنید. هنگام رانندگی در هوای مه‌آلود بانور پایین حرکت کنید. در صورت وجود مه غلیظ و عدم دید کافی، وسیله نقلیه خود را به منتهی‌الیه سمت راست جاده هدایت کنید و ضمن توقف کامل چراغ‌های آن را روشن نگه دارید. از خطوط وسط و کنار جاده در ادامه مسیر حرکت خود استفاده کنید.

در صورت بخار کردن شیشه جلو از دستگاه تپویه خودرو استفاده کنید یا شیشه سمت راست راننده را کمی پایین آورید تا بخار حاصله از بین برود و مانع دید شما نشود. هنگام رانندگی در شرایط فوق به چراغ عقب وسیله نقلیه جلویی به‌عنوان راهنمای حرکت و جهت‌یاب، اعتماد کامل نداشته‌باشید.

**پیشگیری از حوادث رانندگی در هنگام بارندگی و مواجهه با سطوح لغزنده**

در پیچ‌ها با دقت و به آرامی گردش کنید. از ترمز کردن ناگهانی بپرهیزید، زیرا باعث لیز خوردن خودرو می‌شود.

از فشار دادن ناگهانی پابروی پدال گاز بپرهیزید. فشار زوری آن خودروی کنید.

تاگهانی دنده سبک دنده سنگین خودروی کنید. اگر خودرو شما لیز خورد، بدون ترمز گرفتن، پدال گاز را رها کنید یا خونرسدی فرمان را در جهت حرکت خودرو بچرخانید تا خودرو به‌طور مستقیم در مسیر صحیح قرار گیرد و تا وقتی خودرو به حالت مستقیم در نیامده از دنده سنگین تر استفاده نکنید.

با وسیله نقلیه جلویی، دوبرابر مواقع عادی فاصله بگیرد.

اگر خودروی شما در شرایط اضطراری قرار گیرد، در صورت امکان، وسیله نقلیه خود را به چراغ مه‌شکن مجهز کنید.

هنگام رانندگی در هوای مه‌آلود بانور پایین حرکت کنید. در صورت وجود مه غلیظ و عدم دید کافی، وسیله نقلیه خود را به منتهی‌الیه سمت راست جاده هدایت کنید و ضمن توقف کامل چراغ‌های آن را روشن نگه دارید. از خطوط وسط و کنار جاده در ادامه مسیر حرکت خود استفاده کنید.

در صورت بخار کردن شیشه جلو از دستگاه تپویه خودرو استفاده کنید یا شیشه سمت راست راننده را کمی پایین آورید تا بخار حاصله از بین برود و مانع دید شما نشود. هنگام رانندگی در شرایط فوق به چراغ عقب وسیله نقلیه جلویی به‌عنوان راهنمای حرکت و جهت‌یاب، اعتماد کامل نداشته‌باشید.

**پیشگیری از حوادث رانندگی در هنگام بارندگی و مواجهه با سطوح لغزنده**

در پیچ‌ها با دقت و به آرامی گردش کنید. از ترمز کردن ناگهانی بپرهیزید، زیرا باعث لیز خوردن خودرو می‌شود.

از فشار دادن ناگهانی پابروی پدال گاز بپرهیزید. فشار زوری آن خودروی کنید.

تاگهانی دنده سبک دنده سنگین خودروی کنید. اگر خودرو شما لیز خورد، بدون ترمز گرفتن، پدال گاز را رها کنید یا خونرسدی فرمان را در جهت حرکت خودرو بچرخانید تا خودرو به‌طور مستقیم در مسیر صحیح قرار گیرد و تا وقتی خودرو به حالت مستقیم در نیامده از دنده سنگین تر استفاده نکنید.

با وسیله نقلیه جلویی، دوبرابر مواقع عادی فاصله بگیرد.



## حوادث رانندگی

اگر خودروتان لشکال فنی دارد، آن را رفع کنید. برای کودکان خردسال حتماً از صندلی ویژه کودک استفاده کنید.

تمامی سیستم‌های وسیله نقلیه را کنترل کنید: بررسی وضعیت فنی موتور و ترمز بررسی وضعیت درها و قفل‌ها بررسی وضعیت چراغ‌ها (عدم استفاده از لاستیک صاف) بررسی وضعیت کارکرد دیو، برف پاک‌کن، کمربند ایمنی و آینه‌ها

هنگام خرابی احتمالی وسیله نقلیه در نخستین نقطه مطمئن توقف کنید و با استفاده از علائم ایمنی به‌خصوص در تاریکی هوا، نسبت به رفع نقص آن اقدام کنید.

به میزان ظرفیت وسیله نقلیه خود، سرشین و بار حمل کنید و از جابه‌جایی اعضای خانواده در اتاق باز و انت بارها، کامیونتها و... خودداری کنید.

در موقع سفر به مناطق سردسیر و برف گیر از لاستیک یخ‌شکن استفاده کنید یا زنجیر چرخ‌ها همراه داشته‌باشید. فاصله ایمنی را با اطراف خود رعایت کنید.

به قوانین راهنمایی و رانندگی توجه کرده و آنها را رعایت کنید.

در هنگام رسیدن به ورودی‌های شهر و روستا همیشه سرعت خود را کاهش دهید.

اگر ترمز خودرو را کار افتاده با استفاده از ترمز دستی قطع گاز و تعویض دنده (دنده معکوس) آن را متوقف کنید. همواره با سرعت مطمئن رانندگی کنید تا در مواقع لزوم بتوانید خودرو را به موقع کنترل و متوقف کنید.

در مسیر حرکت، به تابلوهای هشدار دهنده و خطوط وسط و کنار جاده توجه کرده و هنگام رانندگی در شب، از نور پایین استفاده کنید.

در موقع روشن شدن علائم خطر (چراغ آمپر آب، چراغ روغن و چراغ دینام) در اسرع وقت خودرو را متوقف کرده و علت آن را بررسی و رفع کنید.

**پیشگیری از حوادث رانندگی در هوای مه آلود**

در صورت امکان، وسیله نقلیه خود را به چراغ مه‌شکن مجهز کنید.

هنگام رانندگی در هوای مه‌آلود بانور پایین حرکت کنید. در صورت وجود مه غلیظ و عدم دید کافی، وسیله نقلیه خود را به منتهی‌الیه سمت راست جاده هدایت کنید و ضمن توقف کامل چراغ‌های آن را روشن نگه دارید. از خطوط وسط و کنار جاده در ادامه مسیر حرکت خود استفاده کنید.

در صورت بخار کردن شیشه جلو از دستگاه تپویه خودرو استفاده کنید یا شیشه سمت راست راننده را کمی پایین آورید تا بخار حاصله از بین برود و مانع دید شما نشود. هنگام رانندگی در شرایط فوق به چراغ عقب وسیله نقلیه جلویی به‌عنوان راهنمای حرکت و جهت‌یاب، اعتماد کامل نداشته‌باشید.

**پیشگیری از حوادث رانندگی در هنگام بارندگی و مواجهه با سطوح لغزنده**

در پیچ‌ها با دقت و به آرامی گردش کنید. از ترمز کردن ناگهانی بپرهیزید، زیرا باعث لیز خوردن خودرو می‌شود.

از فشار دادن ناگهانی پابروی پدال گاز بپرهیزید. فشار زوری آن خودروی کنید.

تاگهانی دنده سبک دنده سنگین خودروی کنید. اگر خودرو شما لیز خورد، بدون ترمز گرفتن، پدال گاز را رها کنید یا خونرسدی فرمان را در جهت حرکت خودرو بچرخانید تا خودرو به‌طور مستقیم در مسیر صحیح قرار گیرد و تا وقتی خودرو به حالت مستقیم در نیامده از دنده سنگین تر استفاده نکنید.

با وسیله نقلیه جلویی، دوبرابر مواقع عادی فاصله بگیرد.

اگر خودروی شما در شرایط اضطراری قرار گیرد، در صورت امکان، وسیله نقلیه خود را به چراغ مه‌شکن مجهز کنید.

هنگام خرابی احتمالی وسیله نقلیه در نخستین نقطه مطمئن توقف کنید و با استفاده از علائم ایمنی به‌خصوص در تاریکی هوا، نسبت به رفع نقص آن اقدام کنید.

به میزان ظرفیت وسیله نقلیه خود، سرشین و بار حمل کنید و از جابه‌جایی اعضای خانواده در اتاق باز و انت بارها، کامیونتها و... خودداری کنید.

در موقع سفر به مناطق سردسیر و برف گیر از لاستیک یخ‌شکن استفاده کنید یا زنجیر چرخ‌ها همراه داشته‌باشید. فاصله ایمنی را با اطراف خود رعایت کنید.

به قوانین راهنمایی و رانندگی توجه کرده و آنها را رعایت کنید.

در هنگام رسیدن به ورودی‌های شهر و روستا همیشه سرعت خود را کاهش دهید.

اگر ترمز خودرو را کار افتاده با استفاده از ترمز دستی قطع گاز و تعویض دنده (دنده معکوس) آن را متوقف کنید. همواره با سرعت مطمئن رانندگی کنید تا در مواقع لزوم بتوانید خودرو را به موقع کنترل و متوقف کنید.

در مسیر حرکت، به تابلوهای هشدار دهنده و خطوط وسط و کنار جاده توجه کرده و هنگام رانندگی در شب، از نور پایین استفاده کنید.

در موقع روشن شدن علائم خطر (چراغ آمپر آب، چراغ روغن و چراغ دینام) در اسرع وقت خودرو را متوقف کرده و علت آن را بررسی و رفع کنید.

هنگام رانندگی در هوای مه‌آلود بانور پایین حرکت کنید. در صورت وجود مه غلیظ و عدم دید کافی، وسیله نقلیه خود را به منتهی‌الیه سمت راست جاده هدایت کنید و ضمن توقف کامل چراغ‌های آن را روشن نگه دارید. از خطوط وسط و کنار جاده در ادامه مسیر حرکت خود استفاده کنید.

# آسایشگاه خیریه کهریزک

## آماده دریافت کمک‌ها و اجناس دست دوم نیکوکاران

**جمع آوری اقلام دست دوم:**  
**تهران: ۰۲۶-۶۳۰۹۱۸۳-۷**  
**کرج: ۰۲۶-۶۳۰۹۱۸۳**  
**بانوان نیکوکار: ۰۲۶-۶۳۰۹۱۸۳**  
**@kahrizakchannel**  
**www.kahrizak.com**

موسسه خیریه کهریزک  
 آسایشگاه معلولین  
 سالمندان کهریزک  
 استان تهران  
 مرکز نگهداری، درمان و آموزش معلولین  
 و سالمندان - غیردولتی، غیرانتفاعی، مردمی