

آبگرمکن، یخچال، فریزر، اجاق
گاز و اشیای بلند و بسیار سنگین
باید با بست یا تسمه‌های
مناسب به کف و دیوار منزل
محکم شوند.



آگاهی بهترین روش مقابله با حادثه

ترس از ناشناخته هادر انسان فطری است، ترس از تاریکی نیز معلول همین علت است آنچه ناشناخته‌ها را به آگاهی تبدیل می‌کند دانش است. از تقای روز افزون توان علمی و فناوری انسان در دنیای معاصر هر چند که معضلاتی را که ناشی از بعضی راهکارهای نادرست است در عرصه زندگی و محیط پیرامون او در پی داشته، اما موفقیت‌های ناشی از این پیشرفت‌ها قابل کتمان نیست و این توانایی در پیکار با حوادث ناگوار و زاینار طبیعی هر روز چشمگیرتر می‌شود. بنابراین در ک در ست‌وقایع و پدیده‌های طبیعی منجر به پیش‌بینی، پیشگیری و تقابل منطقی و درست با آنها خواهد شد.

نکته ایمنی

وقتی می‌خواهیم سقوط کنیم...

چیزی که آمارهای جهانی نشان می‌دهد مسافرت‌های هوایی کمترین تلفات را نسبت به مسافرت‌های دریایی، ریلی و دریایی دارد اما با این حال ممکن است شما بد شانس باشید و مسافرتتان با هواپیمایی باشد که دچار سانحه شود.

وقتی هواپیمایی در حال سقوط است تقریباً همیشه چند دقیقه‌ای برای آماده شدن پیش از برخورد وقت هست. از این وقت برای مرور این موارد استفاده کنید: درهای خروجی کجا قرار دارند و سعی کنید تعداد صندلی‌های ما بین ردیف خود و درهای خروجی را بشمارید. در اینصورت می‌فهمید که چه زمانی به در خروجی خواهید رسید.

موقعیت را تا حد ممکن تخمین بزنید. تلاش کنید تا تشخیص دهید که هواپیما روی چه سطحی فرود می‌آید تا نحوه آماده شدن را طرح ریزی کنید. بعنوان مثال اگر در حال فرود روی سطح آب هستید باید جلیقه نجات خود را بپوشید و تا وقتی که از هواپیما خارج نشده‌اید آنرا یاد نکنید و اگر در هوای سرد فرود می‌آیید سعی کنید که با پتو یا ژاکتی خود را در بیرون گرم نگه دارید.

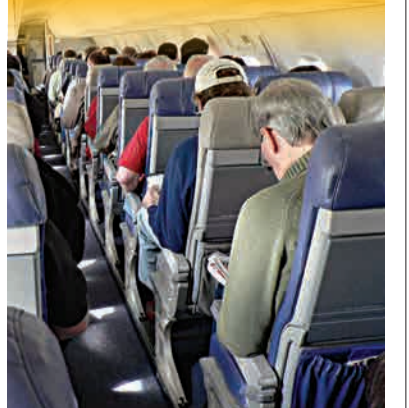
کمربند ایمنی خود را همیشه محکم ببندید. اگر سقوط هواپیما در زمانی اتفاق افتد که در خواب هستید از بسته بودن کمربندتان خوشحال خواهید شد. کمربند را تا آنجا که می‌توانید نزدیک به لگن خاصره خود محکم کنید. باید بتوانید که بخش بالای لگن خاصره را بالای لبه کمربند حس کنید. چون لگن خاصره ساختار محکمی دارد و نیرو را بخوبی کنترل می‌کند. به هر حال اگر کمربند روی شکمتان کشیده شود شانس ایجاد جراحات داخلی خطرناک بیشتر می‌شود.

نکته

✓ بهتر است صندلی‌هایی را بگریزید که تا حد ممکن به درهای خروجی نزدیک باشند و صندلی‌های ردیف میانی ارجحیت بیشتری دارند. به علاوه سعی کنید در بخش عقب هواپیما بنشینید مسافرتی که در بخش دم هواپیما قرار می‌گیرند ۴۰ درصد بیشتر از آنهایی که در ردیف‌های اولی نشسته‌اند شانس نجات دارند.

✓ اینطور لباس بپوشید: شلوار بلند، کفش‌های راحت و محکم بند دار؛ البته ممکن است بخواهید که در طول پرواز راحت باشید یا باکلاس به نظر آید اما حرکت سریع در لاشه هواپیما با کفش‌های صندل یا پاشنه بلند مشکل است.

✓ از ماسک اکسیژن قبل از کمک کردن به دیگران استفاده کنید. اگر وضعیت کابین مخاطره آمیز باشد فقط ۱۵ ثانیه وقت دارید. تا قبل از بیهوش شدن از طریق ماسک تنفس کنید.



راهکارهایی برای چند موقعیت خطرناک سرتو بدزد رفیق!

حادثه خبر نمی‌کند. حتی اگر همه پیش‌بینی‌ها را کرده باشید، ممکن است یک جایی دست حادثه‌گر بیان شما را بگیرد. در این شرایط خطرناک چه باید کرد؟ کاهش آسیب ناشی از حادثه بستگی به تصمیمات شما در کسری از ثانیه دارد. اگر از قبل در ذهن‌تان چنین شرايطی را مرور کرده باشید و یک آمادگی قبلی داشته باشید، مطمئناً در آن لحظات سخت ممکن است تصمیمات بهتری بگیرید که به کاهش آسیب به خودتان و اطرافیان‌تان بینجامد. در اینجا سه موقعیت خطرناک را برای شما ترسیم و راهکارهایی ارائه کرده‌ایم. ان شاء الله که هیچ‌وقت به کارتان نیاید.

وقتی می‌خواهیم تصادف کنیم...

✓ اگر تصادف اجتناب‌ناپذیر به نظر می‌رسد، با آن کنار بیاوید و سعی کنید طوری تصادف کنید که کمترین صدمه به دیگران و خودتان وارد شود. به طور کلی، سعی کنید از توقف ناگهانی و برخورد با هر چیز ممکن پرهیز کنید. برای برخورد کردن با چیزی برای توقف، یک حصار بهتر از یک دیوار است، یا تعدادی نهال و بوته نزدیک هم، به مراتب بر یک درخت قطور ارجحیت دارند.

✓ بهتر است موقع تصادف آزاد باشید و با حلقه کردن دست‌ها به دور سر، برای حفاظت آن و با کنار کشیدن خود از فرمان به طرف نقطه تصادف پرت شوید. چون

اغلب، ضربه‌ای که در اثر تصادف به بدن وارد می‌آید، در صورتی که بدن به خودرو بسته باشد، شدیدتر از وقتی است که بدن آزاد بوده و به سوی نقطه تصادف پرتاب می‌شود.

✓ در مواجهه با تصادف، سعی کنید از خودرو بیرون نپرید، مگر اینکه مطمئن باشید که برخوردی مرگ‌آور با صخره خواهید داشت یا از درهای فرو خواهید افتاد که احتمال زنده ماندن در آن صفر است. پس اگر تصمیم به پریدن گرفتید، ابتدا در را باز کنید، کمربند ایمنی را باز کنید، سعی کنید خود را - مثل یک توپ- گلوله کنید،

سرتان را محکم به سینه بچسبانید، پاها و زانوهارا جمع کنید، بعد تا حد امکان کمر را خم کنید، آنگاه با حرکتی غلطان از خودرو بیرون بپرید. موقع رسیدن به زمین هم سعی نکنید خودرا نگه دارید، بلکه به غلطیدن ادامه دهید.

✓ اگر با خودرو داخل آب افتادید سعی کنید قبل از غرق شدن خودرو را ترک کنید، چون خودرو یک دقیقه در آب فرو نمی‌رود و تا بر شستن داخل آن، زمانی وقت خواهد برد. در نتیجه فشار آب در اطراف خودرو، باز کردن در را مشکل می‌کند، پس در صورت امکان، پنجره را پایین کشیده‌واز آن خارج شوید.

خیلی اوقات خیلی از تصادفات اینقدر شدید نیست که باعث مرگ سرنشینان خودرو شود اما چون سرنشینان با اصول خود امدادی و حفظ جان‌شان آشنایی ندارند باعث مرگ یا تلفات جبران‌ناپذیری می‌شود.

✓ هر طور که ممکن است، سعی کنید بدن را جمع کرده‌واز فرمان کنار بکشید. در تصادف شدید، فرمان مثل شاخ بوفالو در برابر سینه شما خواهد بود. سرنشینان صندلی عقب خودرو نیز باید سرها را محافظت کنند و در انتهای صندلی عقب دراز بکشند.



وقتی می‌خواهیم غرق شویم...

چطور از جریان شکافنده فرار کنیم؟

امواج دریا با حرکت به سمت ساحل حجم زیادی از آب را به طرف خشکی می‌برند. این حجم وسیع از آب می‌باید دوباره به داخل دریا برگردد و برای این منظور در نقاطی از ساحل، به صورت تقریباً غیر قابل پیش‌بینی، درون آب دریا آبراهه‌هایی به طرف دریا ایجاد می‌شود که در آن آب با سرعت زیادی بر خلاف جهت امواج (به سمت دریا) راه می‌افتد. این جریان‌ها با امواج آب فرق داشته و به آن‌ها جریان‌های شکافنده می‌گویند که در بسیاری از نقاط جهان و بویژه در سواحل دریای خزر، تلفات جانی بسیاری را به بار می‌آورند. اگر در یک جریان شکافنده گرفتار شدید، اول آرامش خود را حفظ کنید. دوم اینکه هرگز بر خلاف جریان شکافنده و به سمت ساحل شنا نکنید. این اقدام مرگبار باعث خسته شدن شناگر شده و با گرفتن رمق او باعث غرق شدنش خواهد شد. در عوض خود را بر روی آب نگاه دارید؛ اکنون دو گزینه پیش روی شماست:

اگر توان بدنی معمولی دارید: هم جهت با جریان به سمت دریا حرکت کنید. معمولاً جریان پس از طی چندین متر تا چند ده متر، قدرت خود را از دست می‌دهد. در اینجا می‌توانید به صورت موازی با ساحل از جریان فرار کرده و پس از طی چندین متر و دور شدن از جریان، ابتدا نفس بگیرید، سپس تقاضای کمک کنید و بعد به صورت مورب به سمت ساحل برگردید.

اگر توان بدنی بالایی برای شنا دارید: الف- به صورت موازی با ساحل حرکت کرده و از مسیر جریان کاملاً خارج شوید و سپس به صورت مورب به سمت ساحل برگردید. ب- چون جریان شکافنده در اعماق زیرین آب قدرت کمتری دارد برای خروج از جریان شکافنده، موازی با ساحل در عمق آب شنا کنید. لذا می‌توان به این طریق از مسیر جریان فرار کرده، آنگاه از آب عمیق به آرامی و به صورت مورب به سطح بازگشت و به صورت مورب به ساحل برگشت.

هر سه‌ساله صدها نفر از کسانی که به دریا می‌روند، به یکی از بدترین شکل مرگ که همان غرق‌شدگی است، گرفتار شده و خاطره‌ای تلخ در ذهن بازماندگان به جای می‌گذارد. شنا در دریا هرگز مثل شنا در استخر نیست و علاوه بر دانستن فن‌شنا و داشتن مهارت زیاد، باید ویژگی‌های آب دریا را هم شناخت. آب شور دریا در صورت برخورد با چشم، سوزش چشمی دردناکی ایجاد می‌کند و تمرکز شناگر را از بین برده و باعث می‌شود در یافتن مسیر ساحل مشکل پیدا کند. در صورت ورود آب دریا به نای و ریه فرد، سرفه‌های شدیدی ایجاد می‌شود که عملاً شنا کردن را غیرممکن ساخته و شناگر کاملاً مستأصل می‌شود. ضربات امواج دریا هم که بزرگ‌ترین مشکل است.

