

هر کسی که در خانه شما حضور دارد باید بداند هنگام وقوع زلزله چه اقدامی انجام دهد حتی اگر شما موقع وقوع حادثه آنجا نباشید.

چگونه خود و خانواده‌تان را به سرعت از موقعیت خطر خارج کنید

به سرعت با ۱۱۲ یا ۱۱۵ تماس بگیرید. اگر داخل خودرو و بقیای تصادف گیر نکرده‌اید، به همراهان خود کمک کنید و از خودرو خارج شوید. حین تصادف با مهارت خودروی خود را کنترل کنید تا منجر به سقوط یا تصادفات بعدی نشود. اگر دچار تصادف شدید، با سرعت بالا لاستیک خودرو ترمز کنید، بادو دست فرمان را محکم نگه دارید. پای خود را از روی پدال گاز بردارید و از ترمز کردن ناگهانی پرهیز کنید. به سرعت و با آرامش به اطراف نگاه کنید. اگر خودروی شما در مسیر خطرناک است، به کنار جاده رفته و پارک و همراهان خود را به آرامش دعوت کنید. با مثلث خطر به دیگر خودروها هشدار دهید یا خودتان در فاصله مناسبی از تصادف قرار گرفته و سرعت خودروهای عبوری را کاهش دهید. در صورتی که پایتان به داشبورد گیر کرده است، با عقب کشیدن صندلی می‌توانید آن را آزاد کنید و اگر دسته زیر صندلی گیر کرده است، پشتی صندلی را بخواهید و زانوی خود را آزاد کنید. در صورت گیر کردن پامی می‌توانید کفش را در آورید.

عملیات خود نجاتی

بایدها و نبایدهای نجات مصدوم از خودرو را بدانید

اهداف کم‌رسانی به مصدوم

نجات و زنده نگه داشتن مصدوم یا مصدومین

جلوگیری از تشدید حادثه

کمک به بهبود حال مصدوم تا رسیدن نیروهای امداد و نجات

برای اتفاقاتی که در صحنه تصادف رخ داده با چه ارگانی تماس بگیریم؟!

۱۱۰ برای ایمنی و امنیت به زنگ بزنید.

۱۱۲ برای رها سازی (امداد و نجات هلال احمر) زنگ بزنید.

۱۱۵ برای خدمات پیش‌بیمارستانی و کمک‌های اولیه به زنگ بزنید.

۱۲۵ اگر دچار آتش‌سوزی شدید با کپسول حریق را مهار و در صورت وجود حریق بزرگ به ۱۲۵ (آتش‌نشانی) زنگ بزنید.



شیشه‌ها

اگر شیشه‌ای باز است یا شکسته است و امکان ورود وجود دارد، از آن استفاده کنید.

برای اینکه خرده شیشه‌ها روی صورت مصدوم نیفتد، شیشه را چسب بزنید یا یک شکاف لباس یا پارچه‌ای را بین شیشه و مصدوم حایل کنید.

با رعایت موارد ایمنی به چهار گوش شیشه‌ها شنی، توک تیز به صورت فتری ضربه بزنید.

شیشه‌های جلو و عقب خودروها به سختی می‌شکنند. پس برای ورود از آن نقاط باید با چاقو مقداری از زوار دور آن را بریده و با دیلم شیشه را در آورید. در صورت امکان این شیشه‌های جلو و عقب آن را با اهر آهن ببرید.

آزادسازی مصدوم (رها سازی)

اگر از زنده نبودن مصدوم مطمئن هستید، اقدام به آزاد کردن و خارج کردن مصدوم کنید. حساس‌ترین و سخت‌ترین مرحله برای کمک به مصدوم همین مرحله است. هر تکان و حرکت نابجا امکان دارد فرد را قطع نخاع کند پس با مهارت، دقت و آرامش این کار را انجام دهید. ممکن است قسمت‌هایی از بدن مصدوم با بقایای تصادف درگیر بوده و گیر کرده باشد و به سادگی نتوان مصدوم را از محیط خطر خارج کرد پس باید از روش‌هایی استفاده کرده و بدن مصدوم را آزاد کنید.

نقاطی از بدن مصدوم که احتمال گیر کردن بیشتر دارد:

- مچ پا
- زانو
- لگن و ران
- شکم و قفسه سینه

بررسی اولیه مصدوم

نگاه کنید

به قفسه سینه و شکم مصدوم نگاه کنید که آیا با تنفس بالا پایین می‌رود یا نه.

گوش کنید

گوش‌هایتان را به دهانش نزدیک کنید تا صدای تنفس را بشنوید.

حس کنید

دمای تنفس مصدوم را با نرمی گونه‌هایتان حس کنید.

نبض مصدوم را بگیرید

البته این کار به تخصص بیشتری نیاز دارد

مصدوم را کنترل کنید

مصدوم را از سه جهت ۱- باز بودن راه هوایی. ۲- نفس کشیدن ۳- خونریزی، کنترل کنید.

اگر مصدوم زنده است اما راه هوایی وی بسته باشد، مصدوم دچار خفگی می‌شود.

همچنین ممکن است مصدوم نبض داشته باشد اما تنفس نداشته باشد و ندانستن تنفس باعث مرگ مصدوم شود.

اگر مصدوم خونریزی شدیدی داشته باشد دچار شوک شده و احتمالاً منجر به مرگ می‌شود.

اگر عضو قطع شده‌ای از مصدوم دیدید بلافاصله آن را در پلاستیک فریزر یا هر پلاستیک تمیز دیگر گذاشته و داخل کلمن یخ قرار دهید.

اقدام اول

بعد از اینکه به مصدوم رسیدید باید او را ارزیابی کنید. جهت ارزیابی مصدوم این مراحل را انجام دهید:

اقدام دوم

اقدام سوم

آموزش استفاده از کپسول اطفای حریق در تصادفات

همواره جهت اطفای حریق‌های کوچک در تصادفات می‌توان از کپسول‌های اطفای حریق موجود در خودروهای عبوری استفاده کرد.

چه موقع از کپسول اطفای حریق استفاده کنیم:

۱- آتش‌سوزی‌های کوچک قابل کنترل داخل اتاق خودرو.

۲- بلند شدن دود از زیر کاپوت خودرو.

۳- آتش‌سوزی‌های موضعی اطراف تصادف.

۴- آتش گرفتن لباس مصدوم یا سر نشینان خودرو.

تنبیها

هرگز نباید برای اطلاع دیگر خودروها از تصادف، آتش روشن کرد.

هرگز نباید اطراف تصادف را برای راهنمایی رانندگان دیگر سنگ‌چینی کرد.

تکان‌های شدید به خودروهای تصادفی و مصدومان وارد نکنید. نباید به خودرویی که به دکل برق برخورد کرده و سیم‌های آن پاره شده و روی آن افتاده، نزدیک شد.



خطر وقوع آتش‌سوزی و تصادفات دیگر.

راه روستایی و راه فرعی دور از دسترس سریع نیروهای امدادی.



خونریزی یا آسیبی که فقط در صورت خروج مصدوم می‌توان جلوی مرگ او را گرفت مثل قطع اندام.

بعد از اینکه خودروی خود را ایمن کردید، به سرعت و با احتیاط به خودروهای تصادفی نزدیک شوید مانند تصویر زیر در سه جهت خودروها را بررسی کنید.

در نگاه کردن به این سه جهت دنبال چه چیزی باشید:

۱ وجود مصدوم احتمالی در بیرون از خودرو

۲ نشنیدن بزرگ و گاز

۳ احتمال آتش‌سوزی و انفجار

۴ سقوط از ارتفاع یا رانش زمین

۵ نشنیدن مواد خطرناک و شیمیایی

۶ احتمال تصادف بعدی

