

خبر



به ۱۰ هزار و ۳۰۰ آسیب دیده از برف و کولاک در ۲۳ استان امداد رسانی

معاون عملیات سازمان امداد و نجات گفت: «امدادگران جمعیت هلال احمر در روزهای پنجشنبه و جمعه به ۱۰ هزار و ۳۰۰ نفر آسیب دیده از شرایط جوی و اقلیمی در ۲۳ استان امداد رسانی کردند.»

حامد سجادی افزود: «در این بازه زمانی ۵۹ نفر به مناطق امن منتقل شدند، هزار و ۶۳ نفر اسکان اضطراری یافتند و عملیات رها سازی خودروهای برف و کولاک برای ۴۳۳ دستگاه خودرو در ۱۲ محور کوهستانی انجام شد.» او با اشاره به اینکه ۶۶۵ امدادگر در قالب ۱۳۳ تیم در این عملیات خدمت رسانی کردند و ۶۲۹ تخته پتو بین آسیب دیدگان توزیع شد، گفت: «عملیات برف و کولاک در استان‌های آذربایجان شرقی و غربی، اردبیل، قم، کردستان، کرمان، اصفهان، ایلام، چهارمحال و بختیاری، خراسان جنوبی و رضوی، زنجان، سمنان، قزوین، فارس، قم، کهگیلویه و بویراحمد، کرمانشاه، لرستان، مازندران، گیلان، مرکزی، بزدو همدان انجام شد.»

بدانیم

سرمزدگی چیست و بعد از وقوع آن چه باید کرد؟

فرد دچار هیپوترمی مبتلا به لرزش، رنگ پریدگی و افت دمای بدن می‌شود؛ همچنین فرد ممکن است دچار گیجی یا منگی شود. بسیاری از موارد سرمزدگی (هیپوترمی) در داخل فضای بسته به دلیل سردی محیط یا کمبود گرما اتفاق می‌افتد. در صورت وقوع آن فوراً با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید یا از فرد دیگری بخواهید این کار را انجام دهد. بدن فرد مبتلا را در یک جاکت گرم کنید، به او آرامش و اطمینان خاطر دهید و به وسیله پتو و نوشیدنی‌های گرم و مواد غذایی انرژی‌زا فرد را گرم کنید.

سوالات متداول سرمزدگی

سرمزدگی (هیپوترمی) چیست؟

هنگامی که دمای بدن فرد به دمایی پایین‌تر از دمای مورد نیاز برای انجام فعالیت و عملکرد بدن افت کند و متعاقب آن جریان خون در بدن به ویژه پوست کاهش یابد، فرد دچار سرمزدگی (هیپوترمی) شده است. بسیاری از موارد هیپوترمی در داخل فضای بسته به دلیل سردی محیط یا کمبود گرما اتفاق می‌افتد. در حالی که در محیط‌های گرم نیز امکان ابتلا به هیپوترمی وجود دارد.

علامت و نشانه‌های سرمزدگی (هیپوترمی) چیست؟

لرزش، رنگ پریدگی و سردی بدن از نشانه‌های ابتلا به بیماری هیپوترمی است. همچنین امکان بروز سردردگی و لرزش به دلیل افت دمای بدن در فرد مبتلا وجود دارد. میزان تنفس کاهش یافته و دمای بدن از ۳۵ درجه سلسیوس پایین‌تر خواهد رفت.

چه نوشیدنی‌ها و خوراکی‌هایی می‌تواند به فرد مبتلا به هیپوترمی داد؟

بیمار می‌تواند از نوشیدنی‌هایی چون سوپ یا هات چاکلت یا هر مایع گرم دیگر بدون الکل یا کافئین در صورت هوشیار بودن مصرف کند.

در صورت نداشتن پتو چه کار باید کرد؟

از دیگر لباس‌ها، روانداز یا حوله برای گرم کردن بیمار باید استفاده شود.

در صورتی که بیمار در فضای باز باشد، چه کار باید کرد؟

در این صورت بیمار را به فضای بسته بپوشانید لباس‌های خیس او را با لباس‌های خشک عوض کنید. می‌توانید با پیچیدن ورق‌های نایلونی، روزنامه یا مقوای بیمار را گرم کنید.

یخ‌زدگی چیست؟

یخ‌زدگی معمولاً برای انگشتان دست و پا در سرمای شدید ایجاد می‌شود و نسبت به هیپوترمی کمتر اتفاق می‌افتد. انگشتان دست و پا یا دست‌ها و پاها رنگ پریده یا کبود شده و بی‌حسی می‌شوند. تا رسیدن کمک به آرامی انگشتان را با آب گرم بشویید. در صورتی که امکان یخ‌زدگی مجدد وجود داشته باشد از گرم کردن و بازکردن یخ‌عضو یخ‌زده خودداری کنید.

کمک‌های اولیه در صورت وقوع شوک

باتوجه به موارد زیر می‌توان تشخیص داد که آیا فرد دچار شوک شده است یا نه:

- بیقراری و زودرنجی، تهوع یا استفراغ، خواب‌آلودگی، گیجی یا از دست رفتن هشیاری؛
- رنگ پریدگی، احساس سردی پوست مرطوب
- ممکن است در ناخن‌ها یا لب‌های بیمار لکه‌های آبی رنگ ظاهر شود، بیمار تند تند نفس بکشد یا نبضش تند بزند.
- بیمار روی زمین بخواهید.
- ممکن است از شرایط بیمار مطمئن نباشید.
- مراقب خونریزی‌های خارجی باشید.
- بیمار را از سرما و گرمای شدید محافظت کنید.
- به بیمار نوشیدنی یا خوردنی ندهید.
- تنها به او آرامش خاطر دهید تا عوامل او را نرس اقدامات لازم را انجام دهند.
- باشماره ۱۱۵ تماس بگیرید. □



سعید غلامحسینی / شهروند □

آموختنی‌های رانندگی در برف در گفت‌وگو با رئیس اداره توان‌افزایی سازمان امداد و نجات

در برف سوخت خودرو را مدیریت کنیم

← زمانی که فاصله، تا جایی که می‌توان کمک دریافت کرد، تا یک کیلومتر باشد و از وجود کمک مطمئن باشید، می‌توان خودرو را ترک کرد، اما در غیر این صورت نباید خودرو را ترک کرد، چرا که این کار خطرات بیشتری دارد

شهروند امدادگران هلال احمر هنوز درگیر سیل بودند که موج سرما بسیاری از آنان را درگیر امداد رسانی به مردمی کرد که در جاده‌ها گرفتار برف و سرما شده بودند. خودروهای زیادی در جاده‌های مختلف گرفتار برف شدند و بسیاری از آنها تجهیزات لازم را برای چنین شرایطی همراه نداشتند و همین، کار را بسیار سخت کرد. رانندگی در فصل سرما که برف و باران و حتی بهمن در آن کم نیست، کار ساده‌ای نیست و راننده‌ای که بناست در این فصل به جاده بزند قبل از هر چیز باید بیاموزد که چه چیزهایی همراه داشته باشد و در صورت وقوع هر حادثه‌ای چگونه رفتار کند. به همین مناسبت به سراغ محمد پور اکرام، رئیس اداره توان‌افزایی سازمان امداد و نجات جمعیت هلال احمر رقتیم و از او نکات ضروری رانندگی را در برف پرسیدیم.

هوشیار باشد، چرا که سطح جاده یکسان نیست، چراغ‌های کوچک خودرو حتما باید روشن باشد. فاصله با خودرو جلویی در حالت عادی تعریف دارد اما در زمان برف باید دوبرابر باشد.»

استفاده از زنجیر چرخ را فراموش نکنید

فراموش نکنید که رانندگی در برف و یخ شرایط خاص خود را دارد. در درجه اول باید سعی کنید از زنجیر چرخ و لاستیک‌های یخ‌شکن استفاده کنید. اگر در برف زیاد متوقف شدید، با دانه‌یک حرکت نکنید؛ با دانه دو حرکت کنید و پاره‌پاره آرامی از روی کلاچ بردارید تا از شر خوردن جلوگیری شود و خودرو به راحتی حرکت کند. همچنین اگر زمانی که در برف حرکت می‌کنید، سطح باد لاستیک‌ها را کم کنید. احتمال شر خوردن کاهش می‌یابد. به گفته رئیس اداره توان‌افزایی سازمان امداد و نجات جمعیت هلال احمر، زمانی که خودرو در برف و بوران متوقف می‌شود نکته‌ای که بسیار مهم است مدیریت سوخت است. راننده نمی‌تواند تشخیص دهد چه مدت بناست در برف متوقف بماند. زمانی که فاصله، تا جایی که می‌توان کمک دریافت کرد، تا یک کیلومتر باشد و از وجود کمک مطمئن باشید، می‌توان خودرو را ترک کرد، اما در غیر این صورت نباید خودرو را ترک کرد، چرا که این کار خطرات بیشتری دارد. او ادامه می‌دهد: «نکته بعدی داشتن تجهیزات است. داشتن پتو و وسایل گرمایشی در خودرو بسیار مهم است. وقتی در زمستان سفر می‌کنید باید پوششی به عنوان ذخیره همراه داشته باشید. اگر شرایط بحرانی ایجاد شود همین امر کمک بسیار بزرگی است. در کنار این امر، داشتن مواد خوراکی هم نکته مهمی است که نباید از آن غافل شد. در سازمان‌های امدادی زمانی که برای کمک به افراد مانده در برف می‌روید پتو و مواد غذایی نخستین چیزهایی است که در اختیارشان قرار می‌دهیم و اگر خودشان از قبل اینها را همراه داشته باشند آسیب کمتری می‌بینند. □

رانندگی هنگام برف و بوران کار ساده‌ای نیست، اما دانستن و رعایت چند نکته می‌تواند کار را تا اندازه‌ای راحت کند. به گفته رئیس اداره توان‌افزایی سازمان امداد و نجات جمعیت هلال احمر، یکی از صرف‌فصل‌های اصلی در تدریس به امدادگران، رانندگی در شرایط سخت است، اما دانستن این امر تنها برای امدادگران ضروری نیست و برای عموم هم همین‌طور است، چرا که رانندگی در برف، باران و مه هر کدام تخصص خود را لازم دارد.

تجهیزاتی که در فصل سرما باید در خودرو داشته باشید

پورا اکرام تأکید دارد راننده‌ای که در فصل سرما می‌خواهد به سفر برود قبل از هر چیز باید تجهیزاتی همراه داشته باشد. بیل یا پارویی کوچک که جای کمی می‌گیرد، نخستین تجهیز است که راننده در فصل سرما باید در خودرو داشته باشد. همچنین زنجیر چرخ به همراه یک حلقه اضافه ابزاری است که نباید هیچ‌گاه آن را فراموش کرد. جعبه ابزار، طناب نایلونی و سیم آهنی - که اگر زنجیر چرخ با مشکل مواجه شد، بتوان با این ابزار مشکل را حل کرد- دیگر ابزار لازم است. در کنار اینها، همراه داشتن چراغ قوه، لاستیک زاپاس سالم، تسمه پروانه، شلنگ بخاری، بست اضافه شلنگ، مایع شیشه‌شوی زمستانی، آب و ضد یخ، به همراه یک سری وسایل هشدار برای خطر نیز بسیار مهم است. به گفته او، نکته بسیار مهمی که نباید فراموش کرد این است که هنگام استفاده از زنجیر چرخ سرعت بیشتر از ۵۰ کیلومتر در ساعت احتمال آسیب‌زدن به خودرو را زیاد می‌کند، پس زمانی که زنجیر چرخ می‌بندید سرعتی بیشتر از ۴۰ یا ۵۰ کیلومتر نداشته باشید. توصیه‌های مهمی برای رانندگی در فصل سرما و برف وجود دارد، مانند اینکه بهترین حالت و ایمن‌ترین نکته آهسته رانندگی کردن است. پورا اکرام بر این تأکید دارد و می‌گوید: «موارد متعددی وجود دارد که باید رعایت شود؛ راننده باید

توصیه‌های ضروری هنگام حبس در خودرو

برف موجود در لوله اگزوز را پاک کند. برای گرم نگه‌داشتن بدن نرمش کند، اما خود را بیش از حد خسته نکند. در هوای بسیار سرد برای عایق‌کاری می‌تواند از نقشه راه‌ها، روپوش صندلی‌ها و کف پوش خودرو استفاده کند. اگر چند نفر باشند به همدیگر تکیه زده و از کت و پالتو به‌عنوان روانداز استفاده کنند. به نوبت بخواهید. همواره باید یک نفر بیدار باشد تا به گروه نجات علامت بدهد. مایعات بنوشد تا دچار کم‌آبی نشود. مواظب باشد که باتری خودرو از کار نیفتد. میان شارژ و مصرف انرژی الکتریکی تعادل برقرار باشد (استفاده از چراغ‌ها، گرمایش و رادیو). در شب، چراغ داخل خودرو را روشن کند تا امدادگران و گروه نجات بتوانند او را ببینند. اگر کسی در جایی دور گرفتار شده است، می‌تواند با استفاده از سنگ یا شاخه درختان کلماتی نظیر کمک یا SOS را با حروف بزرگ روی برف بنویسد تا توجه امدادگران و گروه نجات را از داخل بالگرد یا هواپیمای جست‌وجو جلب کند.

