

روی خط خبر

معاینه ۳۱ هزار زائر کر بلا در تاسوعا و عاشورای حسینی

مسئول تیم امداد اضطراری اعزامی مرکز پزشکی حج و زیارت جمعیت هلال احمر با اشاره به ارائه خدمات درمانی تیم پزشکی هلال احمر در کر بلا گفت: «در این ایام بیش از ۳۱ هزار ویزیت و ۲ هزار و ۶۰۰ مورد خدمات مصدوم و پانسمان به زائران ارائه شد.» دکتر طاهر درودی مسئول تیم امداد اضطراری اعزامی مرکز پزشکی حج و زیارت جمعیت هلال احمر به کر بلا در گفتوگو با خبرنگار گفت: «با توجه به کثرت جمعیت زائران در تاسوعا و عاشورای حسینی در کر بلا تعداد چادرهای درمانی جمعیت هلال احمر ایران از ۲ چادر به ۷ چادر افزایش یافت و بیش از ۳۱ هزار معاینه انجام شد.»

او افزود: «خدمات درمانی به بیش از ۲ هزار و ۶۰۰ مورد مجروحی و پانسمان، ۲۰۰ مورد بخیه و ۱۷۵ مورد تزریق سرم توسط هلال احمر انجام شد.»

به گفته درودی، چادرهای امدادی هلال احمر تا روز چهارم در خدمات درمانی راه زائران حسینی ارایه می دهند.

ارایه خدمات درمانی سرپایی به ۵ هزار عزادار حسینی

سختگویی سازمان امدادونجات جمعیت هلال احمر از خدمت رسانی به ۵ هزار و ۳۶۳ عزادار حسینی در تاسوعا و عاشورا خبر داد.

حسین درخشان با اعلام این خبر گفت: «۴۱۴ تیم عملیاتی شامل ۳ هزار امدادگر در تاسوعا و عاشورای حسینی به ۵ هزار و ۳۶۳ عزادار حسینی خدمات درمان سرپایی ارائه کردند.»

او بیان این که در این عملیات ۲۲ هزار نفر به مراکز درمانی منتقل شدند، گفت: «۶۵ پزشک و پرستار، ۳۵۶ خودروی عملیاتی و ۲۶۱ آمبولانس در این عملیات هالامدباش بودند.»

سازمان جوانان هلال احمر ۶۷ ساله شد

چهاردهم آبان شصت و هفتمین سال تشکیل سازمان جوانان جمعیت هلال احمر بود.



سازمان جوانان جمعیت هلال احمر امسال با شعار «جوانان عاشورایی، حرکت برای کرامت و انسانیت»، شصت و هفتمین سال تأسیس این سازمان جوان، پیام، علامت و بشردوستانه را گرامی داشته است. گفتنی است که سازمان جوانان جمعیت هلال احمر، سازمانی است که با انجام فعالیت‌های بشردوستانه، آموزشی، امدادی و فرهنگی به عنوان درگاه ورودی افراد به جمعیت هلال احمر، توانمندی‌های امدادی و تخصص‌های سلامت جسمی، معنوی و اجتماعی اعضای خود را در راستای تربیت امدادگرانی کارآموده و ایثارگر ارتقا می‌بخشد.

انتقال بیمار دیالیزی به بیمارستان باقر العلوم اهر

رئیس جمعیت هلال احمر شهرستان اهر گفت: «امدادگران جمعیت هلال احمر استان آذربایجان شرقی بیمار بدحال دیالیزی روستای مجدآباد را به بیمارستان منتقل کردند.» فیض‌الله محمدپیان از انتقال بیمار بدحال دیالیزی روستا به بیمارستان خبر داد و افزود: «در بی تماس مردمی از روستای مجدآباد واقع در محور اهر- هوراند و اعلام بسته‌شدن راه روستا در اثر بارش برف و نیاز مبرم به انتقال بیمار دیالیزی به بیمارستان، تیم امدادونجات پایگاه امداد جاده‌ای شهید میکائیل عزیزی سامبوران جمعیت هلال احمر شهرستان اهر به محل اعزام شدند و ضمن تحویل گرفتن بیمار در خصوص انتقال او به بیمارستان باقر العلوم اهر اقدام کردند.»

کوی سخاوت



۲۴ سال پیش در تاریخ ۱۵ آبان ۱۳۶۹ آقای اکبر خانی در شهرستان نور آباد استان لرستان، زمین پایگاه امداد جاده‌ای علی آباد را به جمعیت هلال احمر هبه کرد.

هفتاد و سومین جلسه شورای عالی جمعیت هلال احمر برگزار شد

پس از بحث و بررسی به تصویب اعضای شورای عالی رسید. در پایان هفتاد و سومین جلسه شورای عالی جمعیت هلال احمر با الحاق یک نفر در خصوص اعتبارات هزینه‌های موسسه آموزش عالی علمی-کاربردی هلال احمر ایران ذیل ماده ۵۵ آیین نامه مالی محاسباتی و معاملاتی جمعیت هلال احمر موافقت شد.

هلال احمر در فاصله بین دو نشست شورای عالی را برای حاضران قرائت کرد. سیدعلی مرعشی، رئیس مرکز پزشکی حج و زیارت جمعیت هلال احمر نیز گزارشی از خدمات سلامت جمعیت هلال احمر را در حج تمتع امسال ارائه کرد. آیین نامه نظام راهبری، برنامه ریزی و نظارت مراکز بهداشتی و درمانی داخل کشور جمعیت هلال احمر نیز

در هفتاد و سومین جلسه شورای عالی جمعیت هلال احمر آیین نامه نظام راهبری، برنامه ریزی و نظارت مراکز بهداشتی، درمانی داخل کشور به تصویب رسید. در این جلسه که با حضور اعضا و بازرسان شورای عالی تشکیل شده، محمدفرهادی، رئیس جمعیت هلال احمر و رئیس شورای عالی گزارشی از مهم‌ترین اخبار و فعالیت‌های جمعیت

توصیه‌های مدیران هلال احمر به رانندگان و مسافران جاده‌ها در سرمای این روزها

تماس با شماره ۱۱۲ در زمان حادثه، همراه داشتن مواد غذایی خشک و کیف امداد



آذربایجان شرقی با اشاره به اهمیت و ضرورت زنجیر چرخ نیز گفت: «ضمن داشتن زنجیر چرخ توصیه می‌شود و حتما یکبار زنجیر چرخ را قبل از سفر باز و بسته کنند که در صورت نیاز آمادگی کامل را برای استفاده از آن داشته باشند.»

او با اشاره به مسافران شهری نیز گفت: «در خصوص مسافران شهری هم توصیه می‌شود که برنامه‌ریزی‌های لازم را در حین تردد در شهر داشته باشند و بدانند که در فصل سرما به علت لغزنده بودن جاده‌ها و بارش باران و برف ترافیک بیشتری نسبت به سایر اوقات در سطح خیابان‌ها دارد.»

عزیز نوری اضافه کرد: «به هیچ وجه در شانه‌های خاکی جاده‌ها تردد نکنند زیرا این کار هم باعث افزایش خطر برای خودرو و هم باعث گره خوردن ترافیک می‌شود.»

«بهرام غیبی» مدیرعامل جمعیت هلال احمر استان اردبیل هم بیان این که پیش از هر سفری باید اطلاعات کامل از وضع آب‌وهوایی مبدا و مقصد سفر داشته باشیم، افزود: «توجه به هشدارهای هواشناسی، پلیس و نیروهای امدادگر می‌تواند بسیاری از حوادث را کاهش دهد و مسافرتی ایمن را به دنبال داشته باشد.»

مدیرعامل جمعیت هلال احمر استان اردبیل با اشاره به این که متأسفانه خیلی از مردم حتی ساده‌ترین وسایل برای فصل سرما مانند پوشاک مورد نیاز را نیز همراه نمی‌آورند، گفت: «زنجیر چرخ، لاستیک ذخیره و مواد غذایی خشک از جمله موارد مورد نیاز در فصل سرما در سفرها محسوب می‌شوند.»

بهرام غیبی با بیان این که در صورت بروز حادثه خواهشمندیم مسافران با آمش کافی با امدادگران همکاری داشته باشند، گفت: «مسافران می‌توانند پس از هر حادثه با شماره ۱۱۲ تماس بگیرند و از خدمات امدادی لازم بهره‌مند شوند.»

«حمید زانجام» مدیرعامل جمعیت هلال احمر استان قزوین نیز با اشاره به وجود گرندهای صعب‌العبور در استان قزوین بیان کرد: «تأکید ما بر این است که مردم به هیچ وجه بدون داشتن زنجیر چرخ سفر نکنند.»

او با اشاره به دیگر ضروریات سفر در فصل سرما افزود: «مسافران، لباس منطبق با فصل سرما، مواد غذایی خشک و تجهیزات هم‌کار در خودرو موجود داشته باشند.»

مدیرعامل جمعیت هلال احمر استان قزوین در خصوص رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی هم گفت: «متأسفانه بیشتر حوادث رخ داده در چند روز اخیر به دلیل عدم رعایت همین قوانین از جمله رعایت فاصله طولی لازم در جاده‌های استان بوده است.»

و کولاک را در روزهای جاری در استان کردستان واژگونی خودروها اعلام کرد و گفت: «بیشتر این واژگونی‌ها به دلیل رعایت نکردن سرعت مطمئنه در سطح جاده‌ها بوده است.»

مدیرعامل جمعیت هلال احمر استان آذربایجان شرقی نیز با تأکید بر آگاهی شهروندان و مسافران پیش از هر حرکت از وضع مسیر و جاده‌های ارتباطی گفت: «سالم بودن تجهیزات خودرو مخصوصاً سیستم‌برقی، سیستم گرمایشی برف پاک‌کن از موارد ضروری است که پیش از هر سفر باید بررسی شوند.»

مدیرعامل جمعیت هلال احمر استان آذربایجان شرقی با اشاره به ضرورت وجود کیف‌نجات در خودروها گفت: «باید کیف مخصوص وسایل امدادی و بوسه‌سوز طابخی که قیمت پایینی هم دارد، در خودرو موجود داشته باشند.»

عزیز نوری ادامه داد: «کفش مناسب، لباس گرم و مواد غذایی بسته‌بندی شده نیز از دیگر مواردی است که باید در سفرهای جاده‌ای، مسافران محترم به همراه داشته باشند.»

مدیرعامل جمعیت هلال احمر استان آذربایجان شرقی با اشاره به ضرورت وجود کیف‌نجات در خودروها گفت: «باید کیف مخصوص وسایل امدادی و بوسه‌سوز طابخی که قیمت پایینی هم دارد، در خودرو موجود داشته باشند.»

عزیز نوری ادامه داد: «کفش مناسب، لباس گرم و مواد غذایی بسته‌بندی شده نیز از دیگر مواردی است که باید در سفرهای جاده‌ای، مسافران محترم به همراه داشته باشند.»

مدیرعامل جمعیت هلال احمر استان آذربایجان شرقی با اشاره به ضرورت وجود کیف‌نجات در خودروها گفت: «باید کیف مخصوص وسایل امدادی و بوسه‌سوز طابخی که قیمت پایینی هم دارد، در خودرو موجود داشته باشند.»

باید برنامه‌ریزی لازم انجام شود که ریسک حوادث به پایین‌ترین سطح خود برسد.»

مدیرعامل جمعیت هلال احمر استان کردستان با بیان این که قدم اول در ایمنی‌سازی سفر و تردد در فصل سرما توجه به توصیه‌های پلیسی است، گفت: «خودرها باید از نظر فنی سالم

و وسایلی مانند زنجیر چرخ را به همراه داشته باشند.»

خداینده‌لو ادامه داد: «رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی از قبیل سرعت مطمئنه، عدم انحراف، رعایت فاصله مجاز و بستن کمربند ایمنی از جمله توصیه‌های پلیسی است که باید حتماً توسط رانندگان رعایت شود.»

مدیرعامل جمعیت هلال احمر استان کردستان دومین قدم را رعایت توصیه‌های امدادی دانست و گفت: «توصیه ما این است که مردم حتی المقدور در فصل سرما از مسافرت‌های غیر ضروری اجتناب کنند.»

او اضافه کرد: «در سفرهای ضروری هم سعی کنند حداقل مواد مورد نیاز را به همراه داشته باشند که اگر حادثه‌ای اتفاق افتاد مواردی از قبیل پوشاک و خوراک خشک همراه آن‌ها باشد.»

خداینده‌لو بیشتر حوادث شکل گرفته ناشی از برف

در گلستان و اصفهان

بیش از ۹ هزار نفر از خدمات سفر نامه سلامت و امید بهره‌مند شدند

در هر روز به ۳ نفر از کسانی که پاسخ صحیح داده باشند، به قید قرعه هدایای امدادی تعلق می‌گیرد.» رئیس سازمان داوطلبان خاطر نشان کرد: «در این سفرنامه‌ها اهدافی همچون کمک به بهبود سطح سلامت محرومان، تأثیرگذاری روی رفتار جامعه، ایجاد رشد و توسعه سلامت در مناطق محروم و نیز ارتقای سطح و فرهنگ سلامت اقشار آسیب‌پذیر در جامعه با رویکرد آموزشی و پیشگیری در حوزه سلامت دنبال می‌شود.»

رافع با اشاره به این که خدمات اجتماعی و حمایتی جمعیت هلال احمر در حوزه‌های گوناگون همچون

۵۶ پیراپزشک و ۴۷۲ داوطلب، ۶ هزار و ۷۲۳ نفر خدمات درمانی اخذ کرده‌اند. همچنین ۱۸ هزار و ۲۸۰ نسخه پرورش آموزشی-بهداشتی در خصوص پیشگیری از سرطان و نیز طرح‌های حمایتی سازمان داوطلبان برای انعطاف نظر مردمی و جلب مشارکت حداکثری آنان در جمعیت توزیع شده است. ۲ هزار و ۸۳۰ نفر نیز از خدمات آموزشی بهره‌مند شدند و بیش از ۲۶۰ واحد خون به بیماران نیازمندان شد. پزشک‌های درمانی داوطلب ارایه می‌شود، افزود: «طبق آمار سالانه از سوی دوستان مذکور، در مجموع با مشارکت ۵۷ پزشک متخصص و عمومی،

تعداد ۹ هزار و ۱۰۳ نفر از خدمات آموزشی و درمانی ارایه‌شده از سوی داوطلبان در سفرنامه سلامت و امید به دو استان گلستان و اصفهان برخوردار شدند. فرحناز رافع، رئیس سازمان داوطلبان جمعیت هلال احمر با بیان این که خدمات این سفرنامه‌ها در جهت ارتقای سلامت جامعه است که در ۳ بخش آموزش سلامت، حفاظت از سلامت و پیشگیری از بیماری و خودمراقبتی توسط گروه‌های پزشکی و درمانی داوطلب ارایه می‌شود، افزود: «طبق آمار سالانه از سوی دوستان مذکور، در مجموع با مشارکت ۵۷ پزشک متخصص و عمومی،

تعداد ۹ هزار و ۱۰۳ نفر از خدمات آموزشی و درمانی ارایه‌شده از سوی داوطلبان در سفرنامه سلامت و امید به دو استان گلستان و اصفهان برخوردار شدند. فرحناز رافع، رئیس سازمان داوطلبان جمعیت هلال احمر با بیان این که خدمات این سفرنامه‌ها در جهت ارتقای سلامت جامعه است که در ۳ بخش آموزش سلامت، حفاظت از سلامت و پیشگیری از بیماری و خودمراقبتی توسط گروه‌های پزشکی و درمانی داوطلب ارایه می‌شود، افزود: «طبق آمار سالانه از سوی دوستان مذکور، در مجموع با مشارکت ۵۷ پزشک متخصص و عمومی،

اوکراین

کمک به بیش از ۱۴۴ هزار بی‌خانمان

کمک رسانده است. صلیب‌سرخ اوکراین همچنین به آناتی که در مناطق امن دونتسک و لوهانسک به خانه‌هایشان بازگشته‌اند کمک کرده است. تاکنون بیش از ۳۳۰ هزار نفر از افرادی که خانه‌هایشان را از زمان آغاز جنگ ترک کرده‌اند در اوکراین مانده‌اند و پیش‌بینی می‌شود که در صورت ادامه جنگ این عدد افزایش یابد. بیش از ۳۵۰ هزار کارکنان داوطلبان در توزیع کمک‌ها و آموزش کمک‌های اولیه مشارکت کرده‌اند. آنان تلاش می‌کنند احتیاجات ضروری آسیب‌پذیرترین بی‌خانمان‌های داخلی را با اولویت سالمندان تنها، معلولان، افراد مبتلا به بیماری‌های صعب‌العلاج، زنان و کودکان تأمین کنند.

باز نزدیک شدن زمستان نگرانی‌های جدی بشردوستانه در خصوص سلامتی و زندگی مردم اوکراین که در برخی نقاط این کشور متاثر از ناآرامی و خشونت شده‌اند شروع شده است. کارکنان و داوطلبان صلیب‌سرخ اوکراین مشغول کمک‌رسانی به جمعیت بی‌خانمانی هستند که آماده می‌شوند اولین زمستان را خارج از خانه‌هایشان بگذرانند.

جمعیت صلیب‌سرخ اوکراین تمام منابع از قبیل اقلام ذخیره شده امدادی در انبارها را برای حمایت از افراد ضعیف و آسیب‌پذیری که در پناهگاه‌ها یا بستگان خود زندگی می‌کنند، بسیج کرده است. از ماه آوریل، صلیب‌سرخ اوکراین به بیش از ۱۴۴ هزار و ۶۰۰ بی‌خانمان در کل این کشور



کمیت‌بیم‌المللی صلیب‌سرخ و هلال احمر سوریه برای میلیون‌ها سوریه‌ای در مناطق تحت کنترل دولت و مخالفان، کمک‌های ضروری و آب سالم فراهم کرده‌اند اما هنوز ۲۰۰ هزار نفر در مناطق مرزی سوریه در شرایط سخت به‌سر می‌برند.

سایت کمیته بین‌المللی صلیب‌سرخ نوشت: «ماه گذشته، بعد از اجازه دولت برای تحویل کمک‌ها در خطوط مقدم، کمیته بین‌المللی صلیب‌سرخ اساساً کمک‌های پزشکی را در مناطقی که تحت کنترل مخالفان بودند افزایش داد. اوایل پترسون، هماهنگ‌کننده بهداشتی کمیته بین‌المللی صلیب‌سرخ در سوریه گفت: «کمک‌هایی که توانستیم در ماه اکتبر تحویل دهیم برای هزاران بیمار موثر بود.»

سوریه

شرایط سخت ۲۰۰ هزار نفر در مناطق مرزی

او افزود: «با وجود این، دسترسی به مراقبت‌های اساسی بهداشتی بسیار محدود است. از آنجایی که هنوز از جنگ کاسته نشده است، از طرف‌های درگیری می‌خواهیم از فعالیت پرسنل پزشکی حمایت کنند تا بتوانند وظیفه خود را در شرایط امن انجام دهند.» کمیته بین‌المللی صلیب‌سرخ اکنون در کوبانی که جنگ سخت دسترسی شهروندان را به آب، غذا و کمک‌های پزشکی محدود کرده است، حضور ندارد. اگرچه داوطلبان هلال احمر سوریه برای هزاران نفر بی‌خانمان در نزدیکی مرز ترکیه، آب، غذا و دیگر بهداشتی کمیته بین‌المللی صلیب‌سرخ در سوریه می‌شود بیش از ۲۰۰ هزار نفر در مناطق مرزی سوریه در شرایط سخت به‌سر می‌برند.

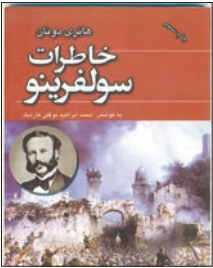
سایت کمیته بین‌المللی صلیب‌سرخ نوشت: «ماه گذشته، بعد از اجازه دولت برای تحویل کمک‌ها در خطوط مقدم، کمیته بین‌المللی صلیب‌سرخ اساساً کمک‌های پزشکی را در مناطقی که تحت کنترل مخالفان بودند افزایش داد. اوایل پترسون، هماهنگ‌کننده بهداشتی کمیته بین‌المللی صلیب‌سرخ در سوریه گفت: «کمک‌هایی که توانستیم در ماه اکتبر تحویل دهیم برای هزاران بیمار موثر بود.»

ما به فکر «بشر دوستی» هستیم

پیشنهادهات، نظرات و نقدهای خود را درباره صفحه «هلال» یا ما در میان بگذارید و بگویید این صفحه چطور می‌تواند خواسته‌های شما را از دنیای زیبای بشر دوستی بر آورده سازد.

helal@shahrvand-newspaper.ir
سامانه پیام کوتاه ۰۹۷۰۰۰۰۳۰

خطرات سولفرینو



پیروزی خونین در مگنتا Magenta، دروازه‌های شهر میلان را به روی ارتش فرانسه گشوده و جوش و خروش و هیجان ایتالایی‌ها را به اوج رسانده بود.

شهرهای پاولیا (Pavia)، لودی (Lodi)، کرمونا (kreniba) متوجه نزدیک شدن منجیان خود شده بودند و با شور و شغف از آنها استقبال می‌کردند. اتریشی‌ها از خطوط خود در آدا (Adda)، اوگلیو (Ilgio) و شیز (Guese) عقب‌نشینی کرده بودند و برای گرفتن انتقامی سخت از شکست‌های پیشین عزم خود را جزم کرده، در کنارهای مینیسیو (Minicio) قوای زیادی به رهبری قاطعه امپراتور جوان و شجاع اتریش جمع کرده بودند.

در هفدهم ژوئن پادشاه ویکتور اماتویل (Victor-Emmanuel) و در برسیا (Breccias) شد و مورد استقبال گرم مردمی قرار گرفت که ۱۰ سال ستم کشیده بودند و پسر چارلز آلبرت را قهرمان و ناجی خود می‌دانستند. فردی آن روز نابلتن فاتحانه و در میان شور و شغف مردم به همان شهر وارد شد. همگان در فرصت به‌دست آمده برای قدرانی از فرمانروایی که آمده بود تا به آنها کمک کند، آزادی و استقلال خود را بازپس بگیرند، شادی می‌کردند.

در بیست و یکم ژوئن امپراتور فرانسه و پادشاه ساردینیا (Sardinia) یک روز پس از ارتش هایشان برسیا را ترک کردند. در روز بیست و دوم، لوناتو (Lonato)، کاستنهدولو (Castenedolo) و مونت‌چیسارو (Montecchio) اشغال شدند و در بعدازظهر بیست و سوم، امپراتور در مقام فرمانده کل قوا دستور صریح حمله به پوزولنگو (pozzolengo) را برای صبح روز بیست و چهارم صادر کرد.

ادامه دارد «کتاب «خطرات سولفرینو» نوشته هانری دونان است که به زبان‌های گوناگون ترجمه و تجدید چاپ شده است. کتابی که از سال ۱۸۶۲ میلادی اسباب‌بازی نیهستی حسینی را فراهم آورد. ۱۸۹ جمعیت ملی صلیب‌سرخ و هلال احمر در سراسر جهان با میلیون‌ها عضو بر مبنای اصول بشردوستانه آن به وجود آمده است. در ایران، محمدابراهیم توکلی کارشک این کتاب را ترجمه کرد و از سوی نشر آژند در سبزوار منتشر شد.

آموزش

اقدامات ایمنی حین و پس از وقوع گردباد و طوفان



- در مجاورت یا درختان، دکل‌های برق، ساختمان‌های شیشه‌ای و... که احتمال کنده‌شدن یا افتادن، شکستن و ریزش دارند، خودداری کنید.
- در زمان وقوع طوفان از مسیر رودخانه‌های بزرگ و ساحل دریاها که احتمال طغیان، آبگرفتگی و ایجاد سیل دارند، به سرعت دور شوید.
- اگر در اثر وقوع ناگهانی طوفان احتمال ایجاد شرایط بحرانی و تخلیه سریع محل زندگی وجود دارد، با یک بنزین وسیله نقلیه را پرنگه دارید.
- وقوع گردباد و طوفان می‌تواند به پل‌ها و جاده‌ها آسیب برساند، بنابراین برای بیرون رفتن از منطقه خطر، راه‌های اصلی و مطمئن را انتخاب کنید.
- برای حفظ ایمنی خود به مسیرهایی که خطوط برق آن آسیب‌دیده و روی زمین افتاده‌اند، نزدیک نشوید.
- برای حفظ ایمنی خود از کفش و لباس‌های مناسب که بدن شما را کاملاً بپوشاند (پیراهن بلند و آستین‌دار، کلاه و پالتو بلند) استفاده کنید.
- هنگام وقوع گردباد در پنجره‌ها را باز نکنید.
- هنگام وقوع طوفان اگر در وسیله نقلیه (تراکتور، تریلر و...) هستید به سرعت آن را ترک کرده و به نقاط پست، داخل پناهگاه یا ساختمان بروید.
- اگر در زمان وقوع گردباد در فضاهای بیرونی هستید در یک گودال یا حفره امن پناه گرفته و با کمک دست‌ها از سر و صورت خود محافظت کنید.