

در هر اتاقی، محل های امن را مشخص کنید (مثلاً زیر یک میز محکم یا کنار ستون ها یا دیوار های مجاور آنها).

## اهمیت حفظ آرامش در حوادث

نجات انسان به بر خور دصحيح او با بحران هابستگي دارد؛ آن هم با کمک وسایلی اندک و ناچیز. البته در نهایت تنها مشیت پروردگار ما را از مشکلات رها می کند. بنابراین در شرایط نجات از بلا یا لازم است در کنار کیف کمک های اولیه به نکات دیگر نیز توجه کنیم: گام اول حفظ آرامش و خونسردی است. مثبت اندیشی و امید به نیرویی لایزال و دعا به در گاه پروردگار آرامش و اطمینان به همراه دارد و این مهم ترین مرحله نجات است؛ گام دوم همان دانش و تجربه حاصل از شرایط نجات و مهارت هایی است که ما را بر آن شرایط غالب می کند. برای این کار می توان فعالیت های روزانه را از ذهن گذراند و به وضع و شرایط ناگواری که پیش خواهد آمد، اندیشید. آن گاه می توان فهمید برای هر فعالیتی به چه چیزهایی نیاز است و برای آنچه که وجود دارد یا ندارد در ذهن برنامه ریزی کرد. سومین گام استفاده از آن چیزی است که در دست های ماست، همان تجهیزاتی که برای نجات خود فراهم کرده ایم. اینکه ما بدانیم جوشاندن آب در ۱۰ دقیقه با کتری های گرم می کند، می تواند جای قرص های ضد عفونی کننده آب یا فیلتر آب را بگیرد.

### اقدامات حفاظتی و مراقبتی پیش از آتش سوزی

باید آژیر شناسایی دود یا آشکار ساز دود را در محل سکونت یا کار نصب کرد. اگر این آژیر یا آشکار ساز درست کار کند، احتمال مرگ و میر به دلیل آتش سوزی به نصف کاهش پیدا می کند. در هر طبقه ای از ساختمان محل سکونت یا کار یک آشکار ساز نصب کنید. بهتر است آشکار ساز، خارج از اتاق خواب روی سقف یا نزدیک سقف (۱۰ تا ۲۵ سانتی متر پایین تر از سقف)، در بالای راه پله ها یا در مجاورت آشپزخانه (اما نه در داخل آن) نصب شود. این آژیرها باید هر ماه یکبار تست و تمیز شوند. باتری آنها نیز سالی یکبار تعویض شود. هر ۱۰ سال یکبار هم آژیرها جایگزین شوند. با اعضای خانواده راه های فرار از آتش سوزی بررسی شده و فرار از هر کدام از اتاق ها تمرین شود. نباید پنجره ها میخ کوبی شده باشد یا رنگ کاری مانع از باز شدن آنها شود. چار چوب پنجره ها باید دارای حفاظ ایمنی در برابر آتش سوزی بوده و به راحتی از داخل باز شود. اگر محل سکونت یا کار چند طبقه است، باید به فکر تهیه نردبان فرار بود. حفاظ های بیرونی طوری طراحی شوند که بتوان آنها را به راحتی از سمت داخل باز کرد. به اعضای خانواده آموزش داده شود که هنگام فرار از آتش به کف اتاق نزدیک تر باشند، زیر ایوان ایمن تر است. انبار های به طور مداوم یا کساری شده و نباید اجازه داد زباله ها (مانند روزنامه ها و مجلات قدیمی) در آنجا انبار شوند. بهتر است از مایعات قابل اشتعال نظیر بنزین، نفت و گازوئیل در محیط داخلی خانه استفاده نشود. این گونه مایعات باید در ظروف مخصوص و در جای مناسب نگهداری شوند. نباید در مجاورت این مایعات سیگار کشید. کهنه های پارچه آغشته به مایعات قابل اشتعال بعد از استفاده، باید دور ریخته شوند. دودکش های خانه باید عایق کاری شوند. دودکش باید حدود یک متر از سقف بلندتر باشد. در اطراف دودکش یا بالای آن نباید چیزی آویزان باشد.

### چگونه از میان دودهای سنگین فرار کنیم

به هنگام خروج از هر نوع دودی بهتر است سینه خیز حرکت کرد. دودهای سنگین و گازهای سمی در مرحله اول در زیر سقف متمرکز می شوند. به هنگام فرار بهتر است در های پشت سر را بسته تا سرعت گسترش آتش سوزی به تأخیر بیفتد. بعد از خروج، بهتر است کماکان در محیط بیرون ماند و وارد خانه نشد و فوراً به ۱۱۵ تلفن زد. اگر فردی خودش دچار سوختگی شده باشد یا در کنار او افرادی دچار سوختگی شده اند، باید سعی کند که به اورژانس زنگ بزند. قسمت هایی از بدن که دچار سوختگی شده اند را باید سرد کرده و پوشاند تا دچار آسیب دیدگی یا عفونت نشود. اگر کسی به هنگام ورود به ساختمانی متوجه دود یا گرما شد، بهتر است فوراً آنجا را ترک کند. اگر کسی مستأجر چنین ساختمانی است، بهتر است فوراً با مالک ساختمان تماس بگیرد. نباید در گلو صندوق ها را قبل از سرد شدن باز کرد؛ چون ممکن است چندین ساعت گرمای شدید را در خود نگه داشته و احتمال دارد محتویات آن منفجر یا شعله ور شود. اگر بازرس ساختمان به علت خطر ناک بودن، توصیه به ترک محل کند، لازم است از فردی معتمد درخواست شود که از اموال موجود در آن مراقبت کند.

### چگونه از وسایل گرمایشی مختلف استفاده کنیم

هنگام استفاده از منابع گرمایی جایگزین، موارد احتیاط به دقت رعایت شوند. چراغ های نفتی مورد استفاده باید استاندارد باشند. این چراغ ها باید در فضای بیرون از منزل پر از نفت شوند و باید مطمئن شد کاملاً سرد شده اند. فاصله منابع گرما (چراغ و بخاری نفتی و...) تا مواد قابل اشتعال باید حداقل یک متر باشد. کف اتاق و دیوار های مجاور باید عایق کاری مناسبی داشته باشد. فقط از همان نوع سوختی استفاده شود که شرکت سازنده برای دستگاه گرمایی توصیه کرده است. خاکسترها باید در ظروف فلزی مخصوص، در فضای باز و دور از محل سکونت انبار شوند. شعله های باز باید دور از دیوار، اثاثیه خانه، پرده و سایر مواد قابل اشتعال قرار داشته باشند. در جلوی اجاق گاز صفحه ای محافظ قرار داده شود. هر ساله امکانات گرمایی مورد استفاده را فردی با صلاحیت بررسی کند. کبریت و فندک را باید در جایی بلند و دور از دسترس کودکان قرار داد. نباید در رختخواب یا هنگام خواب آلودگی یا مصرف دارو، سیگار کشید. برای افراد سیگاری، زیر سیگاری (دارای گودی و ضخامت مناسب) تهیه شود. قبل از انداختن ته سیگار در ظروف زباله باید آن را با آب خاموش کرد.



آموزش پیشگیری و مقابله با یکی از مرگبارترین مخاطرات انسان ساخت

# چطور از آتش سوزی جان سالم به در ببریم

**شهروند** | کمتر از دو دقیقه زمان می برد تا جان آدم را بگیرد و حدود ۵ دقیقه هم زمان می برد تا خانه ای را از بیخ و بن نابود کند؛ آتش سوزی از آن دسته حوادثی است که علاوه بر غیر قابل کنترل بودن، فرار و جان سالم به در بردن از آن بسیار سخت است؛ مرگ بر اثر آتش سوزی یکی از دردناک ترین مرگ هاست؛ هر ساله در ایران عده ای به علت آتش سوزی جان خود را از دست می دهند و بسیاری مصدوم یا معلول می شوند؛ خسارات مالی ناشی از آتش سوزی نیز گاهی سر به میلیونرها تومان در سال می زند. آتش سریع گسترش پیدا می کند و معمولاً فرصت آن نیست تا اشیای با ارزش را از خانه یا محل کار یا هر محیط بسته دیگری جمع آوری کرد یا حتی تلفن زد. گرما و دود حاصل از آتش سوزی می تواند به مراتب از شعله های

آن خطرناک تر باشد. استنشاق هوای بسیار گرم به ریه های انسان آسیب جدی می رساند. آتش سوزی موجب تولید گازهای سمی می شود که موجب اختلال شعور یا خواب آلودگی در انسان خواهد شد. گاهی اوقات آتش سوزی به جای آنکه موجب فرار انسان از موقعیت شود باعث می شود او به خواب عمیقی فرو برود. خفگی مهم ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی محسوب می شود و در مقایسه با سوختگی دو تا سه برابر تلفات بیشتری به همراه دارد. با این حال، بسیاری از موارد آتش سوزی ها قابل پیشگیری اند. شهروندان برای مراقبت از خود، اعضای خانواده، دوستان و نیز اموال شان باید با ویژگی های آتش سوزی، پیشگیری از وقوع آن و راه های رهایی از میان شعله های آتش آشنایی پیدا کنند.

ابزار نجات چیست؟ پیش از این به پیشاهنگان می آموختند مهم ترین کار برای نجات، بُریدن و آتش درست کردن است. اما امروزه کیف کمک های اولیه مهم ترین وسیله برای نجات جان افراد است. محافظه وسایل پزشکی می تواند به عنوان «بخش اصلی» کیف کمک های اولیه تعیین شود. کیف های آماده ممکن است نواقصی داشته باشد، چه از نظر خود مختویات و تجهیزات و چه از نظر کمیت و کیفیت آنها. مثلاً ممکن است آب در لیست اقلام آنها نباشد و پیش بینی برای حمل آب در آن نشده باشد که نباید آن را نادیده گرفت. بهتر است هر سال کیف خود را بررسی کنیم و لوازم آن را بر اساس اطلاعات روز و نیازهای جدید خود تغییر دهیم. به تاریخ انقضای غذاها و داروها توجه و وسایل داخل آن را با وسایل تاریخ دار جایگزین کنید.

### ضروری است که در تهیه این کیف موارد زیر لحاظ شود:

اقلام خوراکی و دارویی داخل کیف به صورت مرتب بررسی و قبل از پایان مهلت مصرف (تاریخ انقضا) تعویض شود. بهتر است به جای تهیه نسخه اضافه از موارد ذکر شده، اقلام موجود در منزل به کیف نجات انتقال یابد و از همان جا مصرف شود تا به روز رسانی و نگهداری آنها هزینه اضافی برای خانواده به شمار نرود. وزن کیف در حدی باشد که تمامی افراد بالای ۱۰ سال خانواده بتوانند آن را حمل کنند. از محل قرارگیری آن تمامی افراد خانواده مطلع باشند و همچنین احتمال زیر آوار ماندن آن کمتر از دیگر نقاط باشد. نقشه و قطب نما؛ نقشه محلی که در آن زندگی می کنید با جزئیات محل، مثل جاده های در دست احداث، خطوط برق و مناطق طبیعی مثل رودخانه ها، رودبارها، تپه ها و هر علامت دیگر که می تواند شما را راهنمایی کند به همراه داشته باشید. نقشه بدون قطب نما، تقریباً بی فایده است مگر این که شما در جهت یابی یک حس قوی داشته باشید. قطب نماهایی که با مابعد پر شده اند اولویت دارند. با نقشه و قطب نما شما می توانید وضع خود را روی نقشه نشان دهید.

جعبه کمک های اولیه؛ مجموعه ای است حاوی امکانات اورژانس مانند باند، آسپیرین و محلول بتادین. در صورتی که کاربر کیف به اصول دیگر نیز آشنا باشد، می تواند امکانات پیشرفته تر مانند وسایل بخیه و داروهای دیگر را نیز به آن اضافه کند. این وسایل در یک کیسه نایلونی شفاف قرار دارد تا ضمن اینکه از مجاورت با هوا محافظت شوند و وسایل داخل آن را به راحتی بتوانید ببینید. البته علاوه بر باند و گاز و چسب و چند قلم دارو می توانید این چیزها را به آن اضافه کنید. حشره کش، کرم ضد آفتاب و کرم لب ضد آفتاب.

لباس های اضافی به فصل و شرایط آب و هوایی بستگی دارد؛ اگر احتمال باد و سرما می رود، یک نایلون سبک کافی است، اما در هوای زمستانی بهتر است ژاکت و زیر پوش اضافی قرار ببرد. البته در شرایط کوهستانی و سرمای شدید، کیسه خواب زمستانی از همه بهتر است. پتوی نجات نیز که یک فویل مخصوص است، می تواند گرمای آتش را به شما منعکس کند. کرم ضد آفتاب نیز از پوست شما محافظت می کند.

چراغ قوه نباید به راحتی خاموش و روشن شود، چون ممکن است در طول روز

# کیف نجات را جدی بگیرید

تصادف روشن بماند و وقتی شما آن را لازم دارید باتری های آن تمام شده باشد. بنابراین باتری های آن را داخل آن قرار ندهید مگر هنگامی که می خواهید از آن استفاده کنید. حتی اگر چراغ قوه شما خیلی پیشرفته و ضد آب و آلومینیومی است، حباب و باتری های قلیایی اضافی همراه آن را بردارید. چاقوی جیبی مهم ترین وسیله ای است که در عملیات نجات کمک کننده است، چه در تهیه غذا، چه در کمک های اولیه، یا تهیه آتش. هر کجا چاقو همراه شما باشد، می توانید آتش درست کنید؛ اگر فولاد آن را به هر صخره یا سنگی بزیند، جرقه تولید می شود. البته برخی از این چاقو ها وسایل دیگر مانند سوهان، قیچی، موچین، پیچ گوشتی، درفش، قوطی بازکن و خلال دندان نیز دارند.

وسایل بهداشت شخصی مانند مسواک، خمیر دندان، دستمال کاغذی و دستمال توالیت، کیسه زباله، فویل آلومینیومی، پودر ختشویی، آینه، تیغ اصلاح، وسایل نوشتنی و خواندنی، وسایل خیاطی، کرم ضد آفتاب و وسایل نجات، مانند رادیوی ترانزیستوری با باتری های اضافی، طناب نایلونی ۱۰ متر، دستکش چرمی برای کار، بیل تاشو، قلاب پلاستیکی، اجاق تاشو و قالب های سوخت جامد، نور چسب فلورسان، تیرزین و سوت همراه داشته باشید.

### آب و غذای اضافی

آب و غذای اضافی، هر چند که گاه گنج کننده است، اما مقدار آبی که شما با خود دارید باید با شرایط آب و هوایی منطقه و مسافتی که باید پیمایید متناسب باشد. در یک بالای طبیعی، لازم است که بتوانید حداقل برای سه روز از نظر امکانات حیاتی بی نیاز باشید. ذخیره آب باید در اولویت قرار گیرد. ممکن است مدت ها بتوانید بدون غذا زنده بمانید، اما بدون آب شاید چند روز یاحتی کمتر.

آب تنها چیزی است که نباید جیره بندی کرد. یک فرد معمولی و فعال روزانه حداقل به دو لیتر آب برای نوشیدن نیاز دارد. در شرایط نجات، کم آبی معمولاً بی ضرر و بسیار خطرناک است و بچه ها و خانم های شیرده و بیماران به کمبود آب حساس ترند. در تهیه غذا و بهداشت نیز به آب اضافی نیاز داریم. بنابراین برای هر نفر

بازای هر روز چهار لیتر و نیم آب کنار بگذارید. آب را جیره بندی نکنید، مواظب عرق کردن تان باشید تا آب بدن تان را از دست ندهید، به اندازه احتیاج خود آب بنوشید و سعی کنید برای روز بعد آب بیشتری پیدا کنید. آب در ظروف پلاستیکی یا شیشه ای با ظروف فلزی که در داخل با فایبر گلاس لایه بندی شده است نگهداری کنید و از ظرفی که قبلاً مواد سمی در آن نگهداری می شده است یا ظروف شکسته و خراب شده به هیچ وجه استفاده نکنید.

در یک وضع اضطراری باید ذخیره غذایی برای دو هفته در نظر گرفته شود. یک توشه مناسب برای سفر یا پیش بینی یک بالای خانمان سوز، می تواند شامل موارد زیر باشد: کنسرو و کمپوت، کنسرو انواع غذاها، خشکبار، آجیل، بیسکویت، سوپ خشک، قاروت و کمی قند و نمک. اگر فعالیت افراد در بحران، کاهش

یافته است، اشخاص سالم می توانند روزها با نیمی از مصرف غذای روزانه زندگی کنند. غایب عکس آب به راحتی و بدون هیچ مشکلی می تواند جیره بندی شود، مگر برای بچه ها و خانم های باردار. اگر آب در دسترس ندارید، می توانید روزه بگیرید و چیزی نخورید، چون آب به مصرف هضم و جذب غذایی رسد. چیزی نخورید مگر اینکه روزانه دو لیتر یا بیشتر آب در دسترس داشته باشید.

### لوازم خاص و مورد نیاز دیگری که در کیف نجات باید باشد

اسناد و مدارک مهم؛ کپی از اسناد مهم مانند گذرنامه، شناسنامه، کارت ملی، اسناد و اوراق بهادار و کمی پول نقد. کارت های مخصوص برای تمام افراد خانواده تهیه کرده و همیشه آن را در کیف نجات داشته باشید.

### تهیه ملزومات مورد نیاز برای افراد خاص (نوزادان، بیماران، سالمندان و افراد معلول)

شیر خشک و شیشه شیر، پستانک، پوشک بچه و داروهای خاص نوزادان، یک عروسک مورد علاقه کودکان، و وسیله ای برای به دوش کشیدن و حمل سالمندان و افراد معلول، لنز، عینک، دندان مصنوعی و سمعک و باتری آن.

## فراخوان تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای

شماره مناقصه ۲۰۹۸۰۰۵۱۴۹۰۰۰۰۵

سازمان امداد و نجات جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران در نظر دارد تعمیر و نگهداری سیستم اعلام و اطفا حریق خود را طی مناقصه عمومی یک مرحله ای و از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به شرکت واجد شرایط واگذار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران (علاوه بر ارائه پاکات به صورت فیزیکی) و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه متحقق سازند.

تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار به مبلغ ۱۷۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال

تاریخ انتشار اسناد مناقصه در سامانه: ۹۸/۰۹/۰۹

مهلت زمانی دریافت اسناد از سامانه: تا ساعت ۱۹:۰۰ روز سه شنبه مورخ ۹۸/۰۹/۱۲

مهلت زمانی بازگشایی اسناد در سامانه: تا ساعت ۱۹:۰۰ روز شنبه مورخ ۹۸/۰۹/۲۳

آخرین مهلت ارائه پاکات (به صورت فیزیکی): حد اکثر تا ساعت ۱۵:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۹۸/۰۹/۲۴

زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۱۱:۰۰ روز دوشنبه مورخ ۹۸/۰۹/۲۵

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت ارسال پاکات و دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه به شرح ذیل می باشد:

تهران - کیلومتر ۷ جاده قدیم کرج - خیابان خلیج فارس - سازمان امداد و نجات جمعیت هلال احمر - دبیرخانه کمیسیون معاملات

- تلفن ۰۲۱-۶۴۰۴۲۴۷۶-۰۲۱

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس ۴۱۹۳۴-۰۲۱ دفتر ثبت نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و

۸۵۱۹۳۷۶۸

سایر شرایط لازم جهت شرکت در مناقصه در سامانه بارگذاری خواهد شد.



سازمان امداد و نجات

جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران

سازمان امداد و نجات

جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران

سازمان امداد و نجات

جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران

سازمان امداد و نجات

جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران

سازمان امداد و نجات

جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران

سازمان امداد و نجات

جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران

سازمان امداد و نجات

جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران

سازمان امداد و نجات

جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران