

طراحی جدول: جمعیت هلال احمر قزوین

جدول

افقی:

۱- حسب وظیفه ذاتی و اهداف متعالی بشردوستانه خود در طول یک قرن اخیر در بلايا و حوادث همراه و یاور مردم بوده است ۲- برکت سفره - تکرار حرفی - گشاده - درخور و شایسته ۳- گردباد سهمگین که از مخاطرات طبیعی است - بیماری سرطان خون ۴- شمارش کردن - وقفه در خون رسیدن به مغز - نزدیک ترین سیاره به خورشید ۵- انبار کشتی - نوعی التهاب پوستی - روشی برای تصفیه آب نامطمئن در شرایط اضطراری ۶- باز را خنثی می‌کند - بله آلمانی - فوق - دومین دور قومی ۷- بعید - پیروز مسابقه - خارج قسمت ۸- به دو گروه «طبیعی» و «انسان ساخت» تقسیم می‌شوند و از مباحث مهم آموزش همگانی در جمعیت هلال احمر است - وضعیت لزوم احتیاط در حوادث گوناگون از جمله در بیماران های هوایی ۹- شبکه گسترده جهانی - حرکتی در ژیمناستیک - شهری در آلمان ۱۰- در تعطیلات نوروزی و تابستان بازارش داغ می‌شود که حضور پایگاه های جمعیت هلال احمر در مسیر، موجب دلگرمی است - نام آور - دخان ۱۱- ستاره پروین - از زیبایی های آسمان - مخفی ۱۲- گونه - قهوه فوری - عامل شایع بیماری های قلبی است ۱۳- صدمه - میوه تازه به بازار آمده - حرف انتخاب ۱۴- خون بها - کالبد - درخت زبان گنجشک - دوتا نو ۱۵- سفیر - حالت خفگی بر اثر تنفس گازهای سمی که از اقدامات مهم در حوزه کمک های اولیه است.

عمودی:

۱- یک تلاش دسته جمعی است برای آموزش خانواده های ایرانی، برای اینکه در برابر مخاطراتی که آنها را تهدید می‌کند، آماده شوند - مانند، نظیر - مادر لر ۲- من و شما - از تداول افتاده - بیماری که بدون بستری شدن در بیمارستان معالجه شود ۳- نوعی میمون - چین و چروک پوست - ویتامین محلول در چربی - آسان ۴- دوستی - دریای مشوش و متلاطم که مخاطرات فراوان دارد ۵- قرقاول - وحشی و غیر متمدن - نوعی خویشاوندی ۶- قوم آتیلا - برای اینکه - درخت انگور ۷- از پوشاک مخصوص بانوان - ترنج ۸- بندری در اوکراین - شریف تر ۹- تغار چوبی - کشت اول سال - تا کنون ۱۰- از حروف یونانی - ماه ششم فرنگی - صدای گریه بچه ۱۱- این درد به دلیل انسداد عروق انتقال دهنده خون به قلب است که با استراحت کردن برطرف نمی‌شود - گوشه ای در دستگاه شور ۱۲- فهرست غذای رستوران - پاکیزه - زیاده روی در مصرف ۱۳- صداقت - پزشکی که دوره تخصصی را می‌گذراند ۱۴- زن گندمگون - خودروی فرانسوی - رزمگاه بوکس ۱۵- بزرگ - ارایه کمک جمعیت هلال احمر به شهروندان آسیب دیده در سوانح مختلف.

	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱						۱									۶
۲															
۳															
۴													۴		
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

خطرات و مخاطرات

امروز نوزدهمین سالروز تلخ زمین لرزه سال ۱۳۸۱ بویین زهرا است که با نام های زمین لرزه ۲۰۰۲ آوج یا زمین لرزه ۲۰۰۲ چنگره نیز شناخته می‌شود. زلزله آوج به عنوان اولین زمین لرزه مخرب دهه ۸۰ نام گرفت، این زمین لرزه ۶٫۶ ریشتری که در ساعت ۷:۲۸ دقیقه صبح اول تیرماه سال ۸۱ رخ داد صدها کشته و هزاران مجروح برجای گذاشت و موجب خسارت ۵ هزار واحد مسکونی شد. یکی از مهم ترین درس آموخته های این زمین لرزه ایمن سازی بسیاری پایین خانه های روستایی بود.



نکاتی که در مورد آتش سوزی خانگی باید بدانیم

چگونه «خانه» را از «آتش» ایمن کنیم؟

هر ساله در ایران عده ای به علت آتش سوزی جان خود را از دست داده و بسیاری مصدوم و معلول می‌شوند. بسیاری از موارد این آتش سوزی ها قابل پیشگیری هستند. خسارات مالی ناشی از آتش سوزی نیز گاهی سر به میلیاردها تومان در سال می‌زند. شهروندان برای مراقبت از خود، اعضای خانواده، دوستان و نیز اموال شان باید با ویژگی های آتش سوزی آشنایی داشته باشند. آتش سوزی سرریز گسترش پیدا کرده و معمولاً فرصت آن نیست تا اشیای با ارزش را جمع آوری کرد یا حتی یک تلفن زد. آتش سوزی می‌تواند در عرض دو دقیقه جان آدم را به خطر بیندازد. در عرض ۵ دقیقه محل سکونت در میان شعله های آتش محصور خواهد شد. گرما و دود حاصل از آتش سوزی می‌تواند به مراتب از شعله های آن خطرناک تر باشد.

سیستم هشدار دود؛ یک آپشن خوب

- به تهیه کپسول اطفای حریق در خانه خود اقدام کنید.
- یکی از مهم ترین اقدامات برای مراقبت از افراد خانواده در برابر آتش سوزی استفاده از سیستم هشدار دود و اطمینان از عملکرد مناسب آن است.
- سیستم هشدار دود را بیرون از هر اتاق خواب یا هر مکانی که افراد می‌خوابند، نصب کنید، همچنین آن را در قسمت موتورخانه ساختمان نصب کنید.
- مطمئن شوید که در هر طبقه خانه شامل زیر زمین حداقل یک عدد سیستم هشدار وجود دارد.
- سیستم هشدار دهنده را با فاصله از آشپزخانه و حمام نصب کنید؛ زیرا ممکن است هنگام آشپزی یا دوش گرفتن آزر بر کاذب ایجاد شود.
- هر ماه عملکرد سیستم هشدار دود را با فشار دادن دکمه امتحان کنید، بهتر است از سیستم هشدارهایی که باتری هایی با عمر طولانی دارند، استفاده کنید.
- سیستم هشدار دود را هر ۱۰ سال یک بار تعویض کنید.

اگر لباس های شما آتش گرفت، چه کاری باید کرد؟

- بایستید، ندوید.
- فوری همان جایی که هستید خود را روی زمین بیندازید.
- بغلتید تا شعله های آتش خاموش شود.
- با دست های تن صورت خود را بپوشانید.
- ناحیه سوخته شده را با آب خنک کنید.
- برای کمک تماس بگیرید.
- از یک پتو یا حوله استفاده کنید تا شعله های آتش خفه و خاموش شود.

مانور آتش سوزی - آماده باشید!



- حتی بچه های کوچک (۳ سال به بالا) می‌توانند آموزش های لازم را برای زمان آتش سوزی ببینند.
- یک برنامه برای فرار داشته باشید و آن را با افراد خانواده تمرین کنید. این کار به شما و افراد خانواده تان کمک می‌کند تا در مواقع خطر در سلامت و امنیت باشید. این را بدانیم در زمان آتش سوزی زمان برای فکر کردن و طرح نقشه فرار نداریم.
- نقشه ای از منزل خود بکشید، با اعضای خانواده در مورد دو راه فرار از هر اتاق صحبت کنید، مطمئن شوید که همه اعضای خانواده می‌دانند که چگونه باید از محل خارج شوند و پنجره ها و درها به راحتی باز می‌شوند.
- اگر در آپارتمان زندگی می‌کنید، هنگام بروز آتش سوزی هرگز از آسانسور استفاده نکنید؛ از راه پله ها استفاده کنید.
- مکانی را در خارج از منزل به عنوان محل ملاقات انتخاب کنید تا همه بعد از فرار از آتش به آنجا بروند، این مکان می‌تواند کنار یک درخت مشخص یا گوشه ای معین از خیابان باشد.
- به کودکان آموزش دهید که با شنیدن زنگ هشدار باید بلافاصله منزل را ترک کرده و به محل ملاقات بروند.
- همه باید شماره آتش نشانی را حفظ باشند. تماس با آتش نشانی باید در خارج از خانه با تلفن همراه یا از خانه همسایه صورت پذیرد. همچنین اطمینان حاصل کنید که فرزندان تان آدرس خانه را بلد باشند. به کودکان آموزش دهید که آتش نشانیان دوست ما هستند و هرگز خود را از آنها پنهان نکنید.
- تمرین کنید، تمرین کنید، تمرین کنید.
- حداقل سالی دو بار مانور خروج اضطراری را تمرین کنید.
- توجه کنید که مانور آتش سوزی یک مسابقه نیست؛ سریع خارج شوید ولی آرام باشید و با دقت رفتار کنید.
- هر چه خانواده شما آماده تر باشند، هنگام آتش سوزی بهتر می‌توانند نجات پیدا کنند.
- والدینی که فرزندان بسیار کوچک یا فرزندی با نیازهای ویژه دارند باید برنامه ای مطابق با نیازها و توانایی های فرزندان شان داشته باشند.
- وقتی از هر اتاقی خارج می‌شوید، سعی کنید همه درها را ببندید تا از پخش شدن آتش جلوگیری شود.
- در پایین دود به صورت چهار دست و پا حرکت کنید.
- امن ترین راه خروج را انتخاب کنید.
- اگر مجبور هستید از فضای دود آلود فرار کنید، به یاد داشته باشید که همیشه قسمت نزدیک به سطح زمین هوای تمیزتری دارد. به فرزندان آموزش دهید که چهار دست و پا طوری که سرش کمتر از ۶۰ سانتیمتر با سطح زمین فاصله داشته باشد از نزدیک ترین خروجی به بیرون برود.
- متوقف نشوید، برنگردید.
- هنگام آتش سوزی تلاش نکنید که حیوانات خانگی یا اموال تان را نجات دهید، اگر خارج شدید به هیچ علتی دوباره برنگردید. آتش نشانیان بیشترین شانس را برای نجات افراد گرفتار در آتش دارند.
- اگر کسی مفقود شده است، فوراً به آتش نشانی اطلاع دهید.