

سوزه روز

چگونه در برابر طوفان ایمن بمانیم؟

ایران، به واسطه موقعیت جغرافیایی خاص خود، همواره با انواع حوادث طبیعی چون زلزله، سیل، طوفان، آتش سوزی و... مواجه است. در این میان، طوفان یکی از خطرناک ترین پدیده های طبیعی است که می تواند به سرعت خسارات فراوانی به جان، مال و محیط زیست وارد کند. از آنجاکه طوفان های می توانند در هر زمانی رخ دهند، آگاهی از اصول ایمنی و آمادگی برای مقابله با آن ها امری حیاتی به شمار می آید. مهم ترین مسئله در مواجهه با طوفان، پیشگیری و آمادگی قبل از وقوع آن است. اما اقدامات صحیح در هنگام وقوع طوفان و پس از آن نیز می توانند از بروز آسیب های جبران ناپذیر جلوگیری کنند. در ادامه، به بررسی گام های ضروری برای مقابله با طوفان و ایمنی در برابر آن می پردازیم.

پیشگیری: اولین گام ایمنی

پیش از وقوع طوفان، انجام برخی اقدامات پیشگیرانه می تواند تا حد زیادی از بروز خسارات جانی و مالی جلوگیری کند. این اقدامات عبارتند از: شناخت منطقه و احتمال وقوع طوفان اولین قدم در آمادگی برای مقابله با طوفان، آگاهی از ویژگی های اقلیمی و جغرافیایی منطقه است. لازم است که بدانید آیا منطقه شما در معرض طوفان های شدید قرار دارد یا خیر و زمان های محتمل وقوع طوفان در آن منطقه چه زمانی است. برای این منظور، می توانید از اطلاعات هواشناسی، سازمان های مدیریت بحران و یا منابع آنلاین معتبر استفاده کنید. با دانستن این موارد، می توانید اقدامات لازم را برای مقابله با طوفان انجام دهید.

ساخت وساز ایمن

در مناطقی که طوفان های موسمی یا باد های شدید رایج است، بهتر است ساختمان ها با ویژگی هایی ساخته شوند که در برابر طوفان مقاوم باشند. به ویژه، در مناطق بادخیز یا کویری، طراحی ساختمان ها به صورت گنبدی یا مقاوم در برابر باد می تواند نقش مؤثری در کاهش آسیب ها داشته باشد.

ذخیره سازی مواد ضروری

قبل از وقوع طوفان، باید از وجود ذخایر ضروری مانند آب، مواد غذایی (ترجیحاً کنسرو یا مواد غیر قابل فساد)، دارو، چراغ قوه، باتری و سایر اقلام ضروری اطمینان حاصل کنید. این ذخایر باید به اندازه کافی برای مدت سه روز باشد. در صورت نیاز به تغییر این ذخایر، باید هر دو هفته یک بار آن ها را به روز رسانی کنید.

کیف امداد و نجات

کیف امداد و نجات یکی از اساسی ترین ابزار های مورد نیاز در مواقع بحرانی است. این کیف باید شامل مواردی چون پتو، داروهای ضروری، چراغ قوه، نوار چسب، دستمال کاغذی، مواد غذایی و آب کافی باشد. از آنجا که در بسیاری از مناطق ممکن است برق قطع شود، داشتن یک رادیو قابل حمل برای دریافت اطلاعات نیز ضروری است.

پناهگاه مناسب

یکی از مهم ترین اقدامات برای مقابله با طوفان، انتخاب مکان امن برای پناه گرفتن است. مکان های مناسب برای پناه گرفتن در برابر طوفان شامل زیرزمین ها، زیر پله ها، اتاق های داخلی و دور از دیوارهای بیرونی و پنجره ها می شوند. هرچه پناهگاه شما بیشتر از ساختارهای مقاوم و ثابت برخوردار باشد، ایمنی بیشتری خواهید داشت. درختان و اشیای خطرناک قبل از طوفان، لازم است درختان خشک یا پوسیده اطراف منزل را قطع کرده و اشیای سبک و خطرناک را از بیرون خانه دور کنید. طوفان می تواند این اشیاء را به سرعت به سمت شما پرتاب کند و منجر به آسیب های جدی شود.

در حین طوفان: اقدامات فوری

هنگامی که طوفان آغاز می شود، سریع ترین واکنش ها می تواند تفاوت زیادی در ایمنی شما داشته باشد. در این شرایط، باید به نکات زیر توجه کنید:

قطع جریان برق، گاز و آب

برای جلوگیری از بروز خطرات ناشی از قطع برق و نشی گاز، فوراً جریان برق، گاز و آب خانه را قطع کنید. از آنجا که طوفان می تواند باعث آسیب به زیرساخت های برق شود، این کار می تواند از برق گرفتگی یا آتش سوزی جلوگیری کند.

ایمنی در برابر شیشه های شکسته

در هنگام طوفان، به هیچ وجه به پنجره ها و درها نزدیک نشوید، زیرا در اثر باد شدید ممکن است شیشه ها بشکنند و شما را مجروح کنند. اگر وقت کافی دارید، پنجره ها را با تخته های محکم ببندید و از نوار چسب برای تقویت آن ها استفاده کنید.

محکم کردن اشیاء

تمامی اشیایی که ممکن است در اثر طوفان جابه جاشوند یا شکسته شوند، باید محکم شوند. این شامل مبلمان، وسایل تزیینی، تابلوها و سایر اشیای شیشه ای است که در اثر باد شدید می توانند به اطراف پرتاب شوند.

رعایت دستور تخلیه

اگر مقامات مسئول به شما توصیه کردند که محل سکونت خود را تخلیه کنید، فوراً این کار را انجام دهید. در این صورت، حتماً یک مسیر ایمن و دور از خطرات احتمالی حرکت کنید.

پناه گرفتن در مکان های امن

اگر خارج از منزل هستید و گرفتار طوفان شدید، به سرعت به یک پناهگاه نزدیک بروید. در صورت نبود پناهگاه، به زمین بخوابید و از گودال یا مجرای طبیعی استفاده کنید تا از آسیب های ناشی از باد شدید در امان باشید.

ایمنی در خودرو

اگر در داخل خودرو هستید، آن را در کنار جاده متوقف کرده و موتور را خاموش کنید. پنجره ها را کمی پایین بیاورید تا فشار داخل خودرو با بیرون متعادل شود. در صورتی که امکان خارج شدن از خودرو و پناه گرفتن در مکان امن وجود دارد، این کار را فوراً انجام دهید.

پس از طوفان: مراقبت و اقداماتی برای ایمنی بیشتر

خطرات پس از طوفان می تواند حتی از زمان جاده متوقف کرده و موتور را خاموش کنید. ساختمان ها، قطع برق و مشکلات بهداشتی تنها برخی از مشکلاتی هستند که ممکن است پس از طوفان با آن ها مواجه شویم. بنابراین، پس از عبور طوفان نیز باید با احتیاط و دقت عمل کنید:

نکته یابانی: آرامش کلید ایمنی

در شرایط بحرانی، حفظ آرامش و تفکر منطقی می تواند جان شما را نجات دهد. داشتن اطلاعات درست و آمادگی قبلی در برابر طوفان، به شما این امکان را می دهد که به طور مؤثری به خانواده و خودتان کمک کنید. در نهایت، آمادگی در برابر طوفان نه تنها خطرات و خسارات را کاهش می دهد، بلکه باعث می شود در شرایط بحرانی، به بهترین شکل عمل کنید.

نکته

امروز، عباس نماد هزاران کودکی است که اگر دست شان به حمایت برسد، می توانند ایستاده، امیدوار و پرتلاش زندگی کنند. قصه او، بازتابی از مأموریت عمیق و مردمی جمعیت هلال احمر است؛ جایی که توان بخشی فقط ترمیم جسم نیست، بلکه بازسازی امید، عزت نفس و روایست.



روایت «شهروند» از قصه توان بخشی یک کودک مهاجر در یزد

عباس با داستان هلال احمر دوباره نوشت

[مریم رضاخواه] بعضی قصه ها با یک «سلام» شروع نمی شوند؛ با نگاه معصومی آغاز می شوند که میان جمع گم است، اما در دل، غوغایی از آرزو دارد. گاهی داستان زندگی یک کودک، نه در کتاب ها، که در لابه لای دفتر مشقش ورق می خورد؛ دفتری که ورق زدنش با دو دست ممکن نیست، چون دست ها هنوز نیامده اند. عباس، پسر بچه ای از دیار خاک و آفتاب، مهاجر کوچک یک روستای محروم در حاشیه اروندکنار، سال ها فقط با چشم هایش آرزو کرد. با لب هایش نگفت که دستايش نیستند؛ نگفت که وقتی مادر نوازشش می کند، دلش می خواهد او هم دستی برای پاسخ داشته باشد. نگفت که شب ها قبل از خواب، تصور می کند دروازه بان تیمی بزرگ است و توپ ها را یکی یکی می گیرد، با داستانی که در روپا دارد اما در واقعیت نه. هیچ کس اما نفهمید این رؤیا، چقدر برای او واقعی ست. تا روزی که پایش به مدرسه قیام شاهدهی رسید. همان جا که معلمی با قلبی بیدار، قصه عباس را نه فقط شنید، بلکه باور کرد. همان جا که خانه ای به نام «هلال» شد، پناه دلی کوچک، برای بازگرداندن چیزی فراتر از دست؛ عزت، روپا و لبخند. اینجا روایتی است از تلاقی مهربانی یک معلم، دغدغه مند ی یک خانه هلال و معجزه ای که از دل مردم برخاست تا امید را به دست های کودکی بازگرداند که با تمام وجود، حق لمس زندگی را داشت.

بازگشت امید به داستان عباس

آن روز صبح، وقتی در کلاس سوم مدرسه قیام شاهدهی باز شد و کودکی آرام و کم حرف پا به کلاس گذاشت، هیچ کس نمی دانست داستانی در راه است که پای دل های زیادی را به بازی خواهد گرفت. کودکی که با همه کودکان دیگر فرق داشت؛ نه به خاطر چشمان معمویش، نه به خاطر لبخند خجالتی اش، بلکه به خاطر چیزی که نداشت: دست هایی که باید کتاب را ورق می زدند، باید توپ را می گرفتند، باید مادر را در آغوش می کشیدند.

عباس آمده بود؛ بی هیاهو، بی ادعا، اما با دنیایی از آرزو که در قلب کوچک و صبورش جا خوش کرده بود. دنیایی که سال ها در کوچه های خاکی اروندکنار پرسه زده و به رؤیای دست هایی سالم دل بسته بود.

ملکه میرجلیلی، معلم کلاس، همان لحظه که عباس را دید، چیزی در دلش لرزید؛ یک حس مادرانه، یک آگاهی بی نام که گفت: «این کودک، فراتر از درس و مشق، چیزی دیگر می خواهد. شاید دستی که بتواند مشق بنویسد، شاید دستی که بتواند رویاها را لمس کند.

خانم میرجلیلی هنوز هم روز اولی را که عباس وارد کلاس شد، را فراموش نکرده است. به «شهروند» می گوید: «آن روز وقتی بچه ها یکی یکی وارد کلاس می شدند، نگاهم افتاد به پسر بچه ای آرام با چهره ای معصوم. کنار میز ایستاد و چیزی نگفت. چشمم به دستايش افتاد... یا بهتر بگویم، به جای خالی دستايش. عباس، کودک مهاجری از آبادان، دستايش را با خود نیاورده بود. بغضم را فرو خوردم. هیچ چیز نگفت، ولی همه چیز را فهمانده بود.» خانم معلم شب که به خانه برگشت، دلش پر بود از قصه ای که نمی شد برایش نقطه پایانی گذاشت. قصه عباس را برای همسرش تعریف کرد؛ همسرش مدیری دغدغه مند در خانه هلال شاهدهی یزد است. او می گوید: «این بار مسئله کلاس، ریاضی و املا نبود؛ مسئله دل بود. عباس، دستايش را کم داشت. اما لبخندش را نه. شاید می توانستیم دست هایش را به او برگردانیم»

از دل همان تصمیم ساده، جریانی شکل گرفت که عشق، تخصص، مهربانی و همت را کنار هم نشاناد. خانه هلال شاهدهی آستین ها را بالا زد، خیران دست به دست هم دادند، و جمعیت هلال احمر بستر معجزه ای شد که قرار بود دست های عباس را بسازد؛ نه فقط برای گرفتن کتاب یا توپ، که برای گرفتن فردا، گرفتن زندگی.

البته این نخستین بار نبود که خانم معلم به دغدغه های شاگردانش اهمیت می داد. او به بسیاری از دانش آموزان و خانواده هایشان که با مشکلات و بیماری هایی دست و پنجه نرم می کردند، کمک کرده بود تا شرایط تحصیلی بهتری را تجربه کنند. تلاش های او نه تنها به بهبود وضعیت آموزشی آن ها کمک کرده، بلکه نشان از عشق و تعهد عمیقش به آینده و رشد دانش آموزانش دارد. خانم معلم با همدلی و درک خود، روشنایی را در زندگی آن ها به ارمغان آورده است.

هلال احمر همراه کودک آبادانی تا رسیدن به رویا

سعید جهان اندیش، مدیر خانه هلال شاهدهی یزد،

به «شهروند» می گوید: «قصه عباس فقط یک دغدغه خانوادگی نبود؛ شد یک رسالت. خانه هلال جایی است برای روزهای سخت آدم ها، جایی که دل ها برای هم می تپد. همسر با بغض از عباس گفت و من از همان روز شروع به پیگیری کردم. نمی توانستم بخوایم. عباس به دست نیاز داشت، و ما به حرکت.» از همان فردا، خانه هلال شاهدهی همه توانش را پای کار آورد. پرونده پزشکی عباس تهیه شد، با مرکز توان بخشی جمعیت هلال احمر تهران ارتباط گرفتند، خیران را پای کار آوردند. او می گوید: «ما برای اولین بار دست نداشتیم روی پرونده، بلکه روی دل یک کودک دست گذاشتیم. همه چیز مهیا شد. حتی هزینه سنگین ساخت دست مصنوعی هم با کمک مردم تأمین شد. انگار عباس، فرزند همه ما بود.»

این بار خانه هلال شاهدهی، تنها مکانی برای آموزش امداد نبود؛ بلکه سنگر مهربانی شد. دل به دریا زدند؛ دست های بی جان عباس باید به زندگی برمی گشت. به همت خانه هلال و پیگیری های مداوم، عباس راهی مرکز توان بخشی جمعیت هلال احمر در تهران شد. جایی که دانش، فناوری و انسانیت در هم آمیخته بودند تا رؤیای کودکی حقیقت یابد.

دستانی هوشمند، به قامت کوچک عباس جان بخشیدند. دستانی که آرزوی دیرینه او ـ دروازه بان شدن ـ را بال و پر دادند. خانه هلال شاهدهی با همراهی خیران، این مسیر را هموار کرد. همان خانه ای که فلسفه اش کار از مردم برای مردم و به عشق خداوند است. روز بازگشت عباس به مدرسه، روزی متفاوت بود. وقتی با دستان نو، دست های مادر، معلم و دوستايش را گرفت، اشک شادی در چشمان همه حلقه زد. عباس حالا دیگر نه تنها کتاب و دفتر را ورق می زند، که دروازه بانی چابک و امیدوار است. قصه او قصه هزاران کودکی است که هلال احمر، با نوری از امید، آینده شان را روشن می کند. در دل این قصه، دست هایی که ساخته شد، فقط دست مکانیکی نبود؛ دست عشق بود، دست ایمان بود، دست زندگی بود. و عباس، با دستان تازه اش، برای معلمش نامه ای نوشت؛ نامه ای که بیشتر از کلمات، بوی زندگی می داد. جهان اندیش با لبخند می گوید: «ما فقط دنبال

دستانی هوشمند ی که برایش ساخته شده، دروازه بان کلاس است. همان آرزویی که بارها در ذهنش مرور کرده بود، حالا واقعی شده. او دفترش را ورق می زند، گل می گیرد، می نویسد و حتی برای خانم معلمش نامه می نویسد. هم کلاسی ها از «دست های قهرمان» می گویند و هر بار که عباس لبخند می زند، در دل خانه هلال نوری روشن می شود. آقای جهان اندیش با افتخار می گوید: «وقتی خانه هلال تأسیس شد، فکر نمی کردیم روزی، دست شویم برای پسری بی دست. اما شدیم. هلال احمر یعنی همین؛ در روزهای سخت، پناه بودن. و عباس، برای من و همسر، قصه ای شد که هر روز در دل مان ادامه دارد.»

خانم معلم می افزاید: «من یاد گرفتم گاهی بزرگ ترین درسی که می شود به یک کودک داد، خود نوشتن نیست، بلکه امکان نوشتن است.»

و حالا در کلاس درس، کنار نیمکتی که زمانی سنگین تر از قامتش بود، پسری نشسته که از رنج عبور کرده و دست هایش را باز یافته، او حالا با داستانی تازه، آینده ای تازه می سازد و پشت او، خانه ای است از جنس مهر، با سقف هلال احمر.

امروز، عباس نماد هزاران کودکی است که اگر دست شان به حمایت برسد، می توانند ایستاده، امیدوار و پرتلاش زندگی کنند. قصه او، بازتابی از مأموریت عمیق و مردمی جمعیت هلال احمر است؛ جایی که توان بخشی فقط ترمیم جسم نیست، بلکه بازسازی امید، عزت نفس و روایست.

