

کارگاه آموزشی

دستورالعمل

اضطراری و

حیاتی در

شرایط جنگی و

حملات هوایی



همراه با صدور گواهی بصورت آنلاین

معلم ایده آل برگزار می کند:

[/https://moallemedeal.ir](https://moallemedeal.ir)

دستورالعمل اضطراری و حیاتی در شرایط جنگی و حملات هوایی

آمادگی اضطراری اولیه (قبل از حمله)

در زمان جنگ یا شرایط بحرانی، تأمین نیازهای اساسی برای بقا، ایمنی و سلامت اهمیت بسیار زیادی دارد. در ادامه، لیستی از مایحتاج و کالاهای اساسی آورده شده است که می تواند در چنین شرایطی به کار آید:

تهیه کیف بقا (Go Bag) شامل:

آب آشامیدنی (هر نفر ۲ تا ۴ لیتر برای ۳ روز)

غذای ماندگار (کنسرو، خشکبار، بیسکوئیت)

رادیوی باتری خور، چراغ قوه، باتری اضافه

کیت کمک های اولیه و داروهای ضروری

کپی مدارک شناسایی و پول نقد

ماسک (N95)، دستکش، سوت اضطراری

شارژر موبایل (پاوربانک) و ابزار چندکاره

تعیین پناهگاه امن در خانه

زیرزمین

اتاق بدون پنجره در طبقه پایین

راهرو و زیرپله، پشت دیوارهای داخلی

تمرین منظم پناه گیری با خانواده

رفتار درست هنگام حمله هوایی

با شنیدن آژیر یا انفجار:

فوراً به محل امن بروید (فرصت: کمتر از ۶۰ ثانیه)

از پنجره ها و دیوارهای بیرونی دوری کنید

روی زمین دراز بکشید و دهان را کمی باز نگه دارید
سر را با دست یا بالشت بپوشانید تا از ترکش محافظت شود

اگر در فضای باز هستید:

سریعاً نزدیک‌ترین پناهگاه مستحکم را بیابید
در صورت عدم دسترسی، روی زمین دراز بکشید و سر خود را بپوشانید
اقدامات حیاتی پس از حمله
چند دقیقه در محل امن بمانید و از پایان موج انفجار مطمئن شوید.
محیط اطراف را از نظر خطر (ریزش، آتش‌سوزی، نشت گاز) بررسی کنید.
در صورت آسیب‌دیدگی جدی ساختمان، سریعاً و با احتیاط تخلیه کنید.
در هنگام ترک ساختمان، آسانسور را به‌هیچ‌وجه استفاده نکنید.
از تماس با اشیای مشکوک (موشک عمل‌نکرده، مواد منفجره) خودداری کنید.
ارتباطات اضطراری (احتمال قطعی تلفن و اینترنت)
محل ملاقات از پیش تعیین‌شده برای خانواده انتخاب کنید.
راه‌های جایگزین برای دریافت خبر:

رادیوی باتری خور یا شارژی دستی (هندجنراتور)
رادیو ماشین (در صورتی که بنزین داری)
شبکه‌های بی‌سیم محلی (در بعضی مناطق)
منابع غیررسمی حضوری (همسایه‌ها، اعلامیه‌ها)
نکته: گوشی‌های دارای گیرنده رادیو FM (بدون اینترنت) هنوز کار میکنند
نکته: همیشه باتری یدک یا پاوربانک داشته باش
وسایل ضروری که بدون برق کار میکنند:

چراغ قوه باتری‌خور (روشنایی در شب)

پاوربانک شارژ شده (شارژ موبایل یا چراغ)

رادیو باتری خور (دریافت اخبار)

فندک، کبریت، شمع (روشنایی و آتش)

سوت نجات (ارسال علامت کمک)

ارتباط در نبود اینترنت/برق:

برنامه برای اندروید: Briar و Bridgefy

برنامه برای ios: ب Element و Session

اصول مدیریت منابع

آب و غذا

آب و غذا را جیره بندی کنید. (اولویت مصرف: غذای تازه → خشک → کنسرو)

آب های مشکوک را جوشانده یا با چند قطره وایتکس تصفیه کنید.

انرژی و روشنایی

همیشه یک منبع روشنایی جایگزین (چراغ قوه/چراغ اضطراری) داشته باشید.

در زمان قطعی برق، در یخچال را کاملاً بسته نگه دارید.

گرمایش و پخت غذا

از اجاق های سفری در فضای باز یا کنار پنجره باز استفاده کنید.

از سوخت (بنزین، نفت) با احتیاط در فضای باز یا دارای تهویه استفاده کنید.

امنیت دیجیتال

دیجیتالی شدن می تواند ما را در برابر حملات سایبری که به سیستم های مهم فناوری اطلاعات ضربه

بزند، آسیب پذیر کند. شما با مدیریت اطلاعات به یک روش ایمن هم در خانه هم در محل کار به

تقویت نیروی مقاومت کمک می کنید. چند راهنمایی:

رمزهای عبور طولانی با ترکیبی از حروف، اعداد و علامت‌ها بسازید.

بر روی لینک‌ها در ایمیل کلیک نکنید و پیوست‌ها را از طرف فرستندگان ناشناس باز نکنید.

به‌روز رسانی‌های امنیتی را فوراً نصب کنید.

از مهم‌ترین اطلاعات خود نسخه پشتیبان تهیه کنید. برای مثال در هارد دیسک اکسترنال، دستگاه حافظه‌ی USB یا خدمات

مقابله با جنگ روانی و اطلاعات نادرست

در دوران بحران، دشمنان از ابزارهای دیجیتالی و رسانه‌های مجازی برای نشر اکاذیب و ایجاد ترس استفاده می‌کنند

- به اخبار منتشر شده از منابع رسمی کشور اعتماد کنید • از انتشار اخبار تایید نشده و شایعات پرهیز کنید • از انتشار اطلاعات در فضای مجازی خودداری کنید تا دشمن نتواند موقعیت‌ها یا اطلاعات حساس را ردیابی و به امنیت ملی آسیب رساند • از رمزهای قوی در گوشی‌ها استفاده کنید و از باز کردن لینک‌های مشکوک در پیام‌ها پرهیز کنید • همچنین از تردد غیر ضروری در اطراف پادگان‌ها، پایگاه‌های نظامی و نقاط حساس خودداری کنید.



پیوستن به کانال معلم ایده آل (کارگاه‌های عمومی و تخصصی دانش افزایی- مسابقات کشوری و منطقه ای -مختص فرهنگیان)



<https://eitaa.com/moallemedeall>

پشتیبانی 📌

<https://eitaa.com/Moallemedeal>

در زیر به تشریح هر کدام از موارد خواهیم پرداخت

راهنمای جامع

آمادگی و مراقبت فردی
در زمان جنگ و بحران

فهرست مطالب:

۱. مراقبت فردی قبل از آغاز و یا شدت گرفتن جنگ
۲. مراقبت فردی حین جنگ
۳. مراقبت از خود در مقابل دود و گازهای ناشی از انفجار
۴. مراقبت از خود در هنگام گیر کردن در آسانسور در هنگام جنگ
۵. مراقبت از شوک اخبار ناراحت کننده در هنگام جنگ
۶. راهنمای مدیریت حمله اضطرابی یا پانیک
۷. راهنمای مراقبت فردی از تشعشعات هسته‌ای در هنگام جنگ
۸. راهنمای کمک‌های اولیه در شرایط اضطراری



قبل از آغاز و یا شدت گرفتن جنگ:

۱. تهیه کیف اضطراری: یک کیف اضطراری تهیه کنید و همیشه در دسترس خود قرار دهید. این کیف می تواند شامل موارد زیر باشد:

- شناسنامه، کارت ملی، پاسپورت، مدارک بیمه و بانک.
- داروهای شخصی و داروهای عمومی مانند مسکن ها و آنتی بیوتیک ها و یا بی حس کننده ها، گاز استریل، باند، چسب زخم، پماد سوختگی، بتادین، پنبه، باند کشی، تورنیکه (رگبند تسمه یا نواری که بر روی عوض می بندند تا از عبور جریان خون جلوگیری شود).
- ماسک معمولی و N95، محلول ضد عفونی، دستمال پارچه ای و کاغذی، نوار بهداشتی، لباس زیر اضافه.
- وسایل الکترونیک مورد نیاز مانند گوشی موبایل، پاور بانک شارژ شده، سیم کارت دوم.
- آب معدنی، غذای خشک مانند کنسرو با درب آسان باز شو یا خرما.
- چراغ قوه با باتری اضافه، سوت.
- اسباب بازی سبک در صورت بودن کودک.
- پول نقد و اشیائی که برایمان مهم است.

۲. خانه را برای وضعیت اضطراری آماده کنید:

- بر روی پنجره‌ها نوار چسب ضربدري بچسبانيم.
- پرده ها را بکشيم که در صورت ريختن شيشه‌ها پخش نشوند.
- هميشه در اتاقی که امن تر است و پنجره ندارد باشيم.
- محل شیر اصلی لوله گاز و کنتور برق را بدانيم و در صورت نیاز قطع کنيم.
- باک خودرو هميشه پر باشد.
- وسايل سنگين را از بالای کمد و قفسه ها برداريد.



۳. اگر تصمیم به ترک شهر دارید موارد زیر را رعایت کنید:



- کیف اضطراری را بردارید.
- مسیر خروج امن را شناسایی کنید.
- ابزار تعمیر خودرو را بردارید.
- موقعیت جغرافیایی زنده خود را (لایو لوکیشن) به ۲ نفر ارسال کنید.
- در زمان روشنایی و ایمن حرکت کنید.
- از ازدحام در مسیر دوری کنید.
- در ایست بازرسی آرام و بدون بحث عبور کنید.
- در صورت تیراندازی یا درگیری تا حدامکان از خودرو خارج نشوید.
- بدون هماهنگی سالمندان، کودکان و یا حیوان خانگی را تنها رها نکنید.
- شماره‌های ضروری را همراه داشته باشید:
- اورژانس ۱۱۵، آتش نشانی ۱۲۵، پلیس ۱۱۰، هلال احمر جهت امداد و پناهگاه ۱۱۲، امداد برق ۱۲۱، امداد گاز ۱۹۴، داورخانه‌های شبانه روزی ۱۹۱، اورژانس اجتماعی ۱۲۳.

در حین جنگ:

۱. حفظ خونسردی و آرامش:

- خونسردی و آرامش خود را برای تمرکز و بررسی وضعیت موجود و انجام اقدامات لازم حفظ کنید.
- به خودمان یادآوری کنیم که این شرایط موقتی است و پایان می‌یابد.
- از دیدن و ارسال تصاویر دلخراش برای دیگران پرهیز کنید.
- در صورت امکان تنها نمانید و در کنار کسی باشید.
- اطلاعات را از منابع معتبر دنبال کنید.



۲. مراقبت روحی از کودکان و پاسخ به سوالاتشان:

- تا حد امکان با صداقت و آرامش شرایط را توضیح دهید و به سوال‌هایشان ساده و متناسب با سن آنها پاسخ دهید و بزرگنمایی نکنید.
- با بازی، نقاشی و یا داستان حواسشان را پرت کنید.
- اجازه دهید کنار شما بمانند تا احساس امنیت کنند.
- گریه، نگرانی، پرحرفی و تحرک بیش از حد ناشی از استرس در کودکان طبیعی است؛ آنها را در آغوش بگیرید.
- به آنها نگوئید نترس، به آنها حق بدهید که بترسند ولی اطمینان دهید که اتفاقی بدی برای کسی نمی‌افتد.

۳. حفظ ایمنی خود و اطرافیان:

- با بررسی محیط اطمینان حاصل کنید که در محل امن هستید. اگر در معرض خطر هستید، در اسرع وقت به محلی امن یا پناهگاه بروید. با توجه به شرایط زیرزمین، گوشه‌های داخلی ساختمان، دیوارهای بدون پنجره و باربر می‌تواند محلی مناسب برای پناه گرفتن باشد.
- از شیشه‌های شکسته، سیم‌های برق، شعله یا گاز نشت کرده دور بمانید.
- از آسانسور استفاده نکنید.
- اگر مجروح دارید در صورت امکان جهت مداوا آن را به محل امن ببرید.

۴. اگر صدای آژیر، پهباد و یا انفجار شنیدید:



- از پنجره‌ها فاصله بگیرید.
- برای گرفتن عکس و یا ویدئو به بالکن یا پشت بام نروید.
- به بازدید محل‌های انفجار نروید.
- چراغ‌ها و صداها را کم کنید.
- اگر در ساختمان‌های بلند هستید به طبقات پایین‌تر بروید.
- کنار وسایل برقی و یا تابلوهای سنگین نروید.

۵. در صورتیکه در هنگام انفجار در فضای باز هستید:

- در پایین‌ترین بخش زمین به شکم بخوابید و سرتان را با بازوهایتان محافظت کنید زیرا قطعات و ترکش‌های رها شده از انفجار به سمت بالا پرت می‌شوند.
- چشمان و دهان خود را نیمه باز نگه دارید تا از ورود اشیا و مواد سمی خودداری شود.
- پوست خود را با هرچیزی که در دسترس است از جمله پارچه، کاغذ و ... بپوشانید تا در صورت سوختگی کمتر در معرض باشد.
- زیر تابلوهای تبلیغاتی، درختان تنومند و ساختمان‌های نیمه کاره نمانید.
- در صورتیکه در خودرو هستید به سمت کنار خیابان بروید، قفل درها را باز نگه دارید و کنار جایگاه سوخت، تیرهای برق فشارقوی توقف نکنید.
- بعد از پایان انفجار به محلی امن بروید.

۶. در صورت خونریزی آن را کنترل کنید:

در صورت خونریزی خود یا اطرافیان، با دستمال تمیز، باند یا حتی تکه‌ای پارچه را مستقیم بر روی زخم بگذارید و فشار دهید و در صورت امکان عضو خونریزی دهنده را بالاتر از سطح بدن نگه دارید. در صورتیکه خونریزی شدید است و تورنیکه در اختیار دارید، تورنیکه را حدود ۵ سانتی متر بالاتر از محل زخم ببندید و کم کم فشار آن را بیشتر کنید تا خونریزی قطع شود. تورنیکه را روی زانو و آرنج نبندید و آن را با کمی فاصله و بالاتر از زخم ببندید.

۷. توانایی بررسی تنفس و سطح هوشیاری:

اگر فرد بیهوش است ولی تنفس دارد، او را به پهلو بخوابانید و از وضعیت طاق باز در بیاورید تا زبان فرد جلوی تنفس را نگیرد.

۸. کنترل سوختگی احتمالی:

محل سوختگی را به مدت ۱۰ دقیقه با آب خنک که خیلی یخ نباشد شستشو دهید. هرگز روی سوختگی یخ، روغن یا کرم خانگی ننمالید. ناحیه سوخته را با پارچه تمیز، مرطوب و بدون چسب بپوشانید. اگر محل سوختگی وسیع است و یا در سر و گردن و صورت است در صورت امکان به یک مرکز درمانی مراجعه نمایید.

۹. مراقبت از ضربه به سر:

اگر فرد پس از ضربه به سر دچار سردرد شدید، تهوع، گیجی، خواب آلودگی، اختلال گفتار یا بینایی شد، فوراً به عنوان علائم آسیب مغزی تلقی شود. از حرکت دادن گردن و سر او خودداری کنید، مگر آنکه جانش در خطر باشد. در صورت وجود خونریزی از گوش یا بینی، تشنج یا از دست دادن هوشیاری، ذوضعیت اورژانسی است.

۱۰. مراقبت از شکستگی و دررفتگی‌ها:

اگر فرد درد شدید، تورم یا تغییر شکل واضح در اندام دارد، به شکستگی مشکوک باشید. عضو آسیب‌دیده را با آتل (چوب، مقوا یا روزنامه لوله شده) بی حرکت نگه دارید. عضو را بالا نگه دارید و در صورت نیاز روی آن کیسه یخ قرار دهید (بدون تماس مستقیم با پوست). سعی نکنید شکستگی را جا بیندازید یا عضو را صاف کنید.



مراقبت از خود در مقابل دود و گازهای ناشی از انفجار:

- دهان و بینی خود را فوراً با ماسک پارچه مرطوب بپوشانید (می توانید از روسری، دستمال، تکه ای از لباس و یا حوله).
- اگر در فضای بسته هستید؛ پنجره‌ها و درها را ببندید. تهویه یا کولر را خاموش کنید. درزها را با حوله یا پارچه مسدود کنید.
- اگر در فضای باز هستید، از محل انفجار دور شوید.
- اگر احساس سوزش گلو، تنگی نفس یا سرگیجه دارید، در اسرع وقت به جایی که هوای پاک دارد بروید و از دیگران درخواست کمک کنید.



مراقبت از خود در هنگام گیر کردن در آسانسور در هنگام جنگ:

- نفس عمیق بکشید و آرام در حالت نشسته بمانید تا انرژی تان حفظ شود.
- ممکن است کابین بین طبقات باشد از فشار و ضربه شدید و باز کردن در خودداری کنید، زیرا خطر سقوط وجود دارد.
- به یک فرد نزدیک پیام دهید و موقعیت خود را توضیح دهید.
- گوشی را در حالت ذخیره انرژی قرار دهید و فقط برای پیام دادن استفاده کنید.
- زنگ اضطراری آسانسور را مرتب فشار دهید.
- اگر چراغ اضطراری دارد آنرا روشن نگه دارید.
- هرچند دقیقه به در ضربه بزنید تا متوجه حضور شما باشند.
- منتظر حضور امدادگران باشید و اقدام عجولانه نگیرید.



مراقبت از شوک اخبار ناراحت کننده در هنگام جنگ:

- جویدن آدامس، نوشیدن آب خنک،
- پوشیدن لباس راحت، انجام حرکات کشش، قدم زدن،
- گریه کردن، دعا و راز و نیاز،
- نوشیدن گلاب و عرق بیدمشک
- تماس با نزدیکان و صحبت با آنها،
- تکرار عبارتهای ایمن ساز مثل من در امان هستم، توکل بر خدا می تواند به کنترل اضطراب ما کمک کند.
- تکنیک تنفس جعبه ای را اجرا کنیم: ۴ ثانیه دم، ۴ ثانیه حبس و ۴ ثانیه بازدم و ۴ ثانیه توقف و دوباره تکرار این حرکت را انجام دهیم.

راهنمای مدیریت حمله اضطرابی یا پانیک:

- در حملات اضطرابی یا پانیک شما ممکن است همه یا چند مورد از علائم مانند احساس بروز یک خطر قریب الوقوع، ضربان قلب سریع و تپنده، تعریق، لرزش بدن، تنگی نفس و احساس خفگی، گرگرفتگی، حالت تهوع، گرفتگی شکم، درد قفسه سینه، سردرد، سرگیجه، سبکی سر یا ضعف، بی حسی یا احساس سوزن سوزن شدن دست و پا، ترس از دست دادن کنترل بدن، ترس از مردن را تجربه کنید.

- برای کنترل آنها از روش های زیر کمک بگیرید:

۱. تکنیک تنفس دیافراگمی: در وضعیتی که احساس راحتی دارید بنشینید و یا دراز بکشید. از بینی نفس عمیقی به مدت ۴ ثانیه بکشیم و ۴ ثانیه آن را در سینه حبس کنیم و سپس به آرامی در بازدمی به طول ۶ تا ۸ ثانیه آهسته آن را خارج نماییم. این کار را در آرامش چند مرتبه تکرار کنید.

۲. تکنیک کنترل فکر و خیال کردن: زمانی که ذهن درگیر افکار فاجعه بار می شود، با گفتن یک کلمه کلیدی و شرطی مانند "کافیه" نگاه کردن به علامت ضربداری بر روی دست و یا فشار دادن حلقه انگشتی که مخصوص این کار به دست کرده ایم افکار مزاحم را از خود دور کنیم.

۳. تکنیک نگه داشتن ذهن در زمان حال: با استفاده روش ۱.۲.۳.۴.۵ برای فعالسازی حواس و خارج کردن ذهن از افکار اضطرابی افکار خود را به زمان حال بیاورید. به اطراف نگاه کنیم و ۵ شی را که میبینیم با صدای بلند نام ببریم، ۴ شی قابل لمس را لمس را نام ببریم، ۳ صدایی که میشنویم را نام ببریم، ۲ بویی که قابل تشخیص است را نام ببریم و در آخر ۱ مزه قابا تشخیص یا تصور یک مزه را نام ببریم.

۴. حواس پنجگانه خود را تحریک کنیم: تکه ای یخ را در دست بگیریم، عرق یک گیاه آرامبخش مثل گلاب را بو کنیم.

۵. استفاده از تکنیک تصویرسازی: بستن چشمها و تصور یک مکان امن و آرام مانند طبیعت یا خانه یا جایی که دوست داریم با تمرکز بر جزییات حسی آن محیط.

۶. تکرار جملات کمک کننده و معنوی: جملاتی مانند "چیزی نیست"، "من قبلا هم اینطوری شدم و تمام شد"، "با کمک خدا الان خوب می شوم" و یا "اتفاقی برام نمی افته و من در امان هستم".



۷. تمرین شناسایی افکار غیرواقع بینانه: پس از آرام شدن سعی کنیم افکاری که قبل از حمله در ذهنمان می آید را بشناسیم و با آنها مقابله کنیم به طور مثال اگر قلب ما تند تند می زند یا تنگی نفس گرفتیم و احساس سخته یا خفگی کردیم، به خود بگوییم که این احساس ها به خاطر اضطراب هست و قلب و ریه ما مشکلی ندارند.

۸. حرکت کششی آرام و تحرک ملایم: حرکات کششی آرام و یا قدم زدن باعث آزادسازی تنش عضلانی و کاهش نشانه های جسمی اضطراب می شود.

راهنمای مراقبت فردی از تشعشعات هسته‌ای در هنگام جنگ:

- ذرات و امواج منتشر شده در انفجارهای هسته‌ای، شامل پرتوهای آلفا، بتا، گاما و گاهی نوترون‌ها می‌باشند، که قادرند از درون مواد عبور کرده و با اتم‌ها برهم‌کنش کنند. این برهم‌کنش می‌تواند منجر به یونیزاسیون شود؛ که فرآیند یونیزاسیون پتانسیل آسیب‌رسانی تشعشعات رادیواکتیو را به بافت‌های زنده و DNA را تعیین می‌کند.

• آلودگی رادیواکتیو چگونه گسترش می‌یابد؟

- **انتشار هوابرد:** ذرات معلق در هوا، حمل توسط باد، بارش رادیواکتیو.
- **تماس مستقیم:** تماس مستقیم با یک منبع رادیواکتیو آلوده، می‌تواند باعث انتقال ذرات رادیواکتیو به پوست، لباس، ابزار یا سایر سطوح شود.
- **انتقال از طریق مایعات:** انحلال در آب، نشست و سرریز: نشست از مخازن ذخیره پسماندهای رادیواکتیو، یا سرریز پساب‌های آلوده به محیط، می‌تواند منجر به آلودگی خاک، آب‌های زیرزمینی، رودخانه‌ها و دریاها شود.
- **انتقال بیولوژیکی:** زنجیره غذایی: مواد رادیواکتیو که وارد خاک یا آب می‌شوند، تجمع زیستی.

• انواع آلودگی از نظر محل:

- **آلودگی خارجی:** زمانی رخ می‌دهد که ذرات رادیواکتیو بر روی پوست، مو یا لباس فرد قرار می‌گیرند.
- **آلودگی داخلی:** زمانی رخ می‌دهد که مواد رادیواکتیو از طریق تنفس (استنشاق)، بلع (خوردن یا آشامیدن)، یا جذب از طریق زخم‌ها و جراحات وارد بدن فرد شوند. این نوع آلودگی خطرناک‌تر است، زیرا منبع تشعشع در داخل بدن قرار می‌گیرد.

قوانین طلایی حفاظت از تشعشع: زمان، فاصله، محافظ!

برای حفاظت در برابر تشعشعات رادیواکتیو، سه اصل ساده اما حیاتی وجود دارد که به عنوان قوانین طلایی حفاظت از تشعشع شناخته می‌شوند. این اصول، که بر پایه اصل ALARA--به حداقل رساندن دوز تا حد معقول بنا شده‌اند، کلید کاهش مواجهه با پرتوهای یونیزان و به حداقل رساندن خطرات سلامتی هستند.

۱. زمان (Time): هرچه مدت زمان مواجهه شما با یک منبع تشعشع کمتر باشد، دوز دریافتی شما نیز کمتر خواهد بود.

۲. فاصله (Distance): هرچه فاصله شما از منبع تشعشع بیشتر باشد، دوز دریافتی شما کمتر خواهد بود. قدرت تشعشع با مربع فاصله کاهش می‌یابد (قانون مربع معکوس).

۳. محافظ (Shielding): قرار دادن یک ماده مناسب بین شما و منبع تشعشع می‌تواند میزان پرتوهای رسیده به بدن شما را کاهش دهد.



برای محافظت در این شرایط چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟

• گام ۱: انتخاب مکان مناسب:

- **زیرزمین:** بهترین مکان است. دیوارهای بتنی و قرارگیری زیر سطح زمین، بهترین محافظت را در برابر تشعشعات رادیواکتیو فراهم می‌کنند.
- **طبقه میانی ساختمان‌های چندطبقه:** اگر زیرزمین ندارید، اتاقی در طبقات میانی ساختمان‌های بتنی یا آجری با دیوارهای داخلی ضخیم را انتخاب کنید. از اتاق‌های نزدیک سقف یا دیوار خارجی خودداری کنید.
- **حمام با دیوارهای کاشی‌کاری شده:** اگر گزینه‌های دیگر در دسترس نیستند، حمام با دیوارهای کاشی‌کاری شده و بدون پنجره یا با پنجره‌های کوچک و بالا می‌تواند گزینه اضطراری باشد.

• گام ۲: افزایش محافظت: (Shielding)

- **از هر ماده چگالی که در دسترس دارید استفاده کنید.** اصل این است که هرچه ماده چگال‌تر و ضخیم‌تر باشد، محافظت بهتری ایجاد می‌کند.
- **مصالح ایده‌آل:** کیسه‌های شن، آجر، بلوک سیمانی، کتاب‌های ضخیم، گاوصندوق، فایل‌های پر از مدارک، قوطی‌های کنسرو، الوارهای چوبی و حتی ماشین لباسشویی یا ظرفشویی.
- **نحوه چیدمان:** این مواد را در اطراف دیوارهای اتاق پناهگاه (به‌ویژه دیوارهایی که به سمت بیرون یا سقف هستند) روی هم انباشته کنید. هدف این است که یک لایه محافظ با حداقل ضخامت ۱ متر (حدود ۳ فوت) از مواد چگال ایجاد شود. برای پرتوهای گاما، هر ۷ سانتی‌متر بتن، دوز را به نصف کاهش می‌دهد.
- **پوشاندن پنجره‌ها:** تمام پنجره‌ها و درها را با مواد محافظ بپوشانید و هرگونه درز را با نوار چسب یا پلاستیک محکم کنید.

گام ۳: استفاده از تجهیزات حفاظت فردی

ماسک : ماسک‌های N95 یا FFP2/FFP3 برای فیلتر کردن ذرات ریز معلق در هوا (از جمله ذرات رادیواکتیو) بسیار مؤثر هستند و باید در کیت اضطراری وجود داشته باشند. ماسک‌های تمام‌صورت با فیلتر HEPA برای محافظت بیشتر در برابر آلودگی هوابرد در محیط‌های بسیار آلوده، ایده‌آل هستند.

لباس محافظ : لباس‌های یکبار مصرف، لباس‌های ضخیم و بافته شده متراکم.

دستکش : برای جلوگیری از تماس مستقیم دست‌ها با سطوح یا مواد آلوده به تشعشع. دستکش‌های نیتریل یا لاتکس، دستکش‌های ضخیم‌تر.

محافظ چشم : عینک‌های ایمنی یا محافظ صورت.

گام ۴: ماندن در پناهگاه:

حداقل تا ۲۴-۴۸ ساعت پس از وقوع حادثه در پناهگاه بمانید. مقامات محلی از طریق رادیو یا تلویزیون دستورالعمل‌های لازم را ارائه خواهند داد. زمان، فاصله، محافظ در این شرایط، راهنمای اصلی بقا شماست.



قرص ید: سپر محافظ تیروئید در برابر ید رادیواکتیو!

قرص ید، یا یدید پتاسیم، یک داروی مهم است که به عنوان سپر محافظ تیروئید در برابر ید رادیواکتیو در حوادث هسته‌ای و انتشار تشعشعات مستقیم بدن کاربرد دارد. اما مهم است که بدانیم این قرص چه زمانی و چگونه باید مصرف شود و محدودیت‌های آن چیست.

یدید پتاسیم چگونه کار می‌کند؟ قرص یدید پتاسیم حاوی مقادیر زیادی ید پایدار (غیر رادیواکتیو) است. وقتی این قرص مصرف می‌شود، تیروئید با ید پایدار "اشباع" می‌شود و دیگر نمی‌تواند ید بیشتری، از جمله ید رادیواکتیو، را جذب کند. به این ترتیب، ید رادیواکتیو بدون اینکه توسط تیروئید جذب شود، از بدن دفع می‌شود و غده تیروئید از آسیب تشعشعات محافظت می‌گردد.

یدید پتاسیم چه زمانی و چگونه مصرف شود؟ زمان مصرف یدید پتاسیم حیاتی است. قرص ید باید تا حد امکان نزدیک به زمان مواجهه با ید رادیواکتیو مصرف شود تا بیشترین اثربخشی را داشته باشد. ایده‌آل است که قبل یا بلافاصله پس از مواجهه مصرف شود. اگر با تأخیر مصرف شود (مثلاً چند ساعت پس از مواجهه)، اثربخشی آن به شدت کاهش می‌یابد.

فقط با دستور مقامات: قرص ید را فقط در صورتی که توسط مقامات بهداشتی یا دولتی دستور داده شد، مصرف کنید. مصرف بی‌رویه و خودسرانه آن می‌تواند عوارض جانبی داشته باشد و در صورتی که ید رادیواکتیو منتشر نشده باشد، فایده‌ای نخواهد داشت.

دوز: دوز مصرفی برای کودکان و بزرگسالان متفاوت است و باید دقیقاً طبق دستورالعمل ارائه شده مصرف شود.

محدودیت‌ها: قرص ید فقط از تیروئید در برابر ید رادیواکتیو محافظت می‌کند و در برابر سایر انواع تشعشعات رادیواکتیو یا ایزوتوپ‌های رادیواکتیو دیگر (مانند سزیم یا استرانسیم) هیچ محافظتی ایجاد نمی‌کند.

راهنمای کمک‌های اولیه در شرایط اضطراری:

مهمترین اقدامات کمک‌های اولیه

۱. بریدگی

- هنگامی که با یک بریدگی مواجه می‌شوید، همیشه باید آن را بالاتر از سطح قلب خود قرار دهید، این کار باعث تسکین تورم می‌شود و به تخلیه مایع در ناحیه بریده شده کمک می‌کند. اگر بریدگی روی باستان است، دراز بکشید و به کمک بالش قسمت بریده شده را بالا ببرید، اما اگر قادر به انجام این کار نیستید، سعی کنید آن را در سطح قلب یا نزدیک ترین حد ممکن نگه دارید، به خصوص اگر بریدگی با خونریزی همراه باشد.

۲. سوختگی درجه اول

- سوختگی‌های درجه اول همچنین به عنوان سوختگی‌های سطحی شناخته می‌شوند، که فقط بر روی لایه بالایی پوستان تاثیر می‌گذارد، اگرچه ممکن است با درد همراه باشند اما جدی نیستند.
- برای درمان، زخم را با آب گرم بشوید، آب یخ ممکن است بدیهی تر به نظر برسد، اما می‌تواند باعث آسیب بیشتری به بافت شود بعد از تمیز کردن سوختگی از کمپرس سرد و یا کیسه یخ استفاده کنید.
- استفاده از روغن و کره یک درمان قدیمی خانگی است، که می‌تواند به دلیل کاهش رها سازی گرما آسیب بیشتری به زخم برساند. یک مخلوط از آب و جوش شیرین می‌تواند به خارج شدن گرما از سوختگی کمک کند.

۳. حمله قلبی

- هنگام وقوع حمله قلبی، اقدام زود هنگام به کاهش آسیب کمک می کند، جویدن آسپرین می تواند به دلیل مهار پلاکت های خون که موجب لخته شدن خون، چیزی که باعث انسداد سرخرگ ها می شود، مفید باشد.
- هنگام مصرف آسپرین برای کارایی سریع تر باید از دوز پایین دارو استفاده کنید و به جای بلعیدن و یا با آب خوردن آن را بجوید و در اسرع وقت با اورژانس تماس بگیرید.



۴. انسداد تنفس

- اگر کسی تنفسش متوقف شده باشد، معمولاً مانعی در راه تنفسی شان وجود دارد، فرد را به پشت بخوابانید، دهانش را چک کنید و هرچیزی که می تواند مانع تنفس شود را بردارید حتی مایعات.
- برای باز کردن راه تنفسی سر را کج کنید و چانه را بالا دهید، دستتان را جایی بالای سر و یا نزدیک به پیشانی بگذارید و با قرار دادن انگشتتان در زیر فک و وارد کردن فشار به فک پایین بدون تکان دادن گردن برای باز کردن دهان می توانید فشرده سازی فک پایین را انجام دهید، این کار باعث می شود تا زبان از سر مسیر تنفسی کنار رود و باعث کاهش میزان انسداد هوا شود. سپس شیب سر را تا زمانی که راه تنفسی باز شود، حفظ کنید.

۵. آسیب‌های چشمی

- هنگامی که آسیب می‌بینید، معمولاً اولین کاری که باید انجام دهید این است که زخم را تمیز کنید، در حالی که وقتی چشمتان آسیب می‌بیند مهمترین کار این است که چشمتان را بپوشانید و درخواست کمک کنید.
- با تلاش برای تمیز کردن چشمتان به تنهایی ممکن است خطر آسیب زدن بیشتر و یا یک آسیب دائمی را در پی داشته باشد. چنانچه در سلامت نمناک اشاره شده است استثناً اصلی این قانون زمانی است که مواد شیمیایی با چشم شما برخورد کند که در این صورت باید چشمتان را بلافاصله با آب بشویید.

۶. شکستگی

- زمانی که قسمتی از بدنتان شکست، سعی نکنید تا آن قسمت را صاف کنید و به وسیله آتل عضو را ثابت و بدون حرکت نگه دارید، مهم این است که آن را در همان حالت نگه دارید. شکستگی ممکن است یک دررفتگی و یا یک پیچ خوردگی ساده باشد. همیشه برای اطمینان از اینکه جراحت خیلی جدی نیست و یا حتی برای جلوگیری از آسیب بیشتر باید درمان‌های پزشکی را دنبال کنید.



۷. جای زخم

- زمانی که آسیب می بینید ممکن است راجع به داشتن جای زخم زشتی نگران باشید، اما با انجام اقداماتی می توانید از شکل گیری جای زخم جلوگیری کنید. جوش شیرین به دلیل داشتن خواص ضد عفونی کننده از ایجاد جای زخم جلوگیری می کند و می تواند بدون ایجاد عفونت پوست بسته شده روی زخم را از بین ببرد.
- زمانی که جای زخم را با جوش شیرین درمان می کنید، باید اجازه دهید تا زخم در معرض هوای آزاد قرار گیرد؛ علاوه بر این، با مخلوط کردن آب و جوش شیرین می توانید یک محلول ضد عفونی کننده تهیه کنید.

• نکاتی برای باز کردن باند:

- کمک های اولیه فقط برای زمانی که آسیب دیده اید، مناسب نیستند بلکه در طول زمان درمان نیز مهم است.
- برای باز کردن چسب بدون عواقب می توانید بر ناحیه ای که چسب بر روی آن است، روغن بچه و یا الکل بمالید و یا حتی از آب گرم استفاده کنید.
- همچنین می توانید محل را با تکه های یخ سرد کنید و بعد چسب را جدا کنید.
- علی رغم اینکه دلتان می خواهد چسب را یک دفعه جدا کنید، باید چسب را به آرامی جدا کنید، زیرا در غیر این صورت ممکن است پوست بسته شده بر روی زخم، کنده شود و یا حتی خود زخم دوباره باز شود.

۸. تراشه‌های چوب

تراشه‌ها پر از میکروب هستند و به آسانی می‌توانند پوست باز را عفونی کنند، همیشه به یاد داشته باشید که در هنگام برخورد با آنها استریل باشید. اگر یک تراشه چوبی به طور کامل در پوستتان فرو رفته است، ابتدا باید محیط اطراف آن را با ضد عفونی کننده تمیز کنید و بعد با یک سوزنی که در آب جوشیده و استریل شده است، تراشه را بیرون بیاورید و زمانی که از پوستتان بیرون آمد، می‌توانید توسط یک موچین آن را بیرون بکشید و بعد محل را با آب و صابون بشویید.

۹. نیش زنبور

- اگر با یک زنبور گزیده شده اید، باید نیش را بیرون بکشید. در حالی که معمولاً اعتقاد بر این است که بیرون کشیدن نیش زنبور از پوست میزان سم را به حداقل می‌رساند. مهمترین چیز زمانبندی است، شما باید هرچه سریع تر نیش را بیرون بکشید حال با خراشیدن آن با استفاده از موچین و یا بیرون کشیدن آن.
- زمانی که یک زنبور نیشش را از دست می‌دهد بویی تولید می‌کند که دیگر زنبوران را نیز به آن محل جذب می‌کند و ممکن است به واسطه دفاع از خودشان شما را نیش بزنند زمانی که نیش را بیرون آوردید و از محیط دور شدید زخم را بشویید و کمپرس یخ بگذارید در صورت داشتن حساسیت از سرنگ خودکار و یا اپی پن در دستتان استفاده کنید و هرچه سریع تر با اورژانس تماس بگیرید.

۱۰. نیش مار

- در برنامه‌های تلویزیونی و فیلم‌ها وقتی شخصی توسط ماری سمی گزیده می‌شود، اولین عکس العمل آنها مکیدن جای نیش است. در واقع قبل از انجام این عمل سم وارد جریان خون طعمه شده است بنابراین، این کار کمک چندانی نمی‌کند.
- زمانی که توسط مار گزیده می‌شوید، مهمترین کار این است که آرام باشید. باید ضربان قلبتان را کاهش دهید، تا از پخش شدن سم جلوگیری شود و به همین نحو استفاده از داروهای مسکن می‌تواند خون را رقیق کند و سم سریع‌تر کار کند.
- فوراً با اورژانس تماس بگیرید، تا پماد مناسبی برایتان فراهم کنند؛ اگر برای کمک خواستن مجبور به حرکت هستید، توجه داشته باشید که راه بروید و از دویدن پرهیزید تا آرام بمانید. اگر برایتان مقدور است، بر روی زخم روغن نارگیل بمالید، زیرا می‌تواند با باکتری‌ها و انگل‌ها مبارزه کند و بعد جای نیش را با باند ببندید.





کارگاه آموزشی دستورالعمل اضطراری و حیاتی در شرایط جنگی و حملات هوایی

۱. اگر صدای آژیر، پهباد و یا انفجار شنیدید:

☐ به بازدید محل های انفجار نروید.

☐ کنار وسایل برقی و یا تابلوهای سنگین نروید.

☐ از پنجره ها فاصله بگیرید.

☐ همه موارد

۲. کدامیک از موارد زیر از اقدامات (خانه را برای وضعیت اضطراری آماده کنید) نمی باشد؟

☐ پرده ها را بکشیم که در صورت ریختن شیشه ها پخش نشوند.

☐ محل شیر اصلی لوله گاز و کنتور برق را بدانیم و در صورت نیاز قطع کنیم.

☐ همیشه در اتاقی که امن تر است و پنجره دارد باشیم.

☐ باک خودرو همیشه پر باشد.

۳. اگر صدای آژیر، پهباد و یا انفجار شنیدید:

☐ برای گرفتن عکسو یا ویدئو به بالکن یا پشت بام نروید.

☐ اگر در ساختمان های بلند هستید به طبقات پایین تر بروید.

☐ به بازدید محل های انفجار بروید.

☐ گزینه الف و ب

۴. کدامیک از موارد زیر از راهکارهای مراقبت از خود در هنگام گیر کردن در آسانسور در هنگام جنگ نمی باشد؟

☐ نفس عمیق بکشید و آرام در حالت نشسته بمانید تا انرژی تان حفظ شود.

☐ هرچند دقیقه به در ضربه بزنید تا متوجه حضور شما باشند.

☐ منتظر حضور امدادگران نباشید و خودتان سریعاً اقدام نمایید

☐ زنگ اضطراری آسانسور را مرتب فشار دهید.

۵. قوانین طلایی حفاظت از تشعشع عبارتند از:

☐ زمان، فاصله، محافظ

☐ فاصله، ایمنی بهداشت

☐ زمان، فاصله، اقدام

☐ مکان، فاصله، محافظ

۶. کدامیک از موارد زیر از راههای مراقبت از شوک اخبار ناراحت کننده در هنگام جنگ می باشد؟

☐ جویدن آدامس، نوشیدن آب خنک

☐ پوشیدن لباسراحت، انجام حرکات کشش، قدم زدن

☐ نوشیدن گلاب و عرق بیدمشک

☐ همه موارد

۷. کدامیک از موارد زیر از تکنیک های مدیریت حمله اضطرابی یا پانیک می باشد؟

☐ تکنیک تنفس دیافراگمی

☐ تکنیک نگه داشتن ذهن در زمان حال

☐ حرکت کششی آرام و تحرک ملایم

☐ همه موارد