



انستیتو ملی آمادگی و واکنش در برابر
معاونت بهداشت



آمادگی خانوارها در برابر بلایا



گروه مدیریت و کاهش خطر بلایا
گروه آموزش و ارتقای سلامت
تیرماه ۱۳۹۹

۶. انجام ارزیابی خطر غیرسازه ای:

عوامل غیرسازه ای در یک منزل عبارتند از هر بخشی غیر از سقف و ستون و دیوار. به عبارت دیگر تمام لوازم منزل، شیشه ها، اشیای دکوری، درها، لوله کشی های آب، برق، گاز و غیره راهکارهای کاهش آسیب غیرسازه ای:

حذف یا جابجایی عامل خطر ساز: به عنوان نمونه حذف یا جابجایی یک کلدان یا شی دکوری از بالای کمد
محکم کردن عامل خطر ساز: محکم کردن کمد ها یا بوفه ی دکوری به دیوار
تغییر شکل عامل خطر ساز: تغییر درها به گونه ای که همواره به بیرون باز شوند.
استفاده از سامانه های هشدار اولیه: نصب هشداردهنده های دود و آتش در منزل
تعمیر تاسیسات: بررسی سیستم لوله کشی گاز و آب و سیم کشی های برق در منزل



منبع: راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت خانواده - دفتر مدیریت و کاهش خطر بلایا
تالیف: سال ۱۳۹۹
تهیه کنندگان: مهندس ابوالفضل آهی - الناز عین آبادی
شماره تماس: ۰۵۱-۴۳۳۴۸۱۴۸

۴. تمرین و مانور در شرایط اضطراری و بلایا:

هر خانواده می بایست برنامه ی ارتباطی و تخلیه ی منزل خود را در شرایط اضطراری به شرح زیر تمرین کند:

- ✓ به خاطر سپردن شماره تلفن یکی از بستگان در سایر نقاط شهر یا شهرهای دیگر
- ✓ تعیین محل تجمع خانواده بعد از وقوع حادثه با توجه به احتمال گم شدن افراد یا تخریب منزل به عنوان مثال مسجد محل، مدرسه ی فرزند و غیره
- ✓ تعریف برنامه تخلیه ی منزل در شرایط اضطراری و تمرین آن توسط افراد خانوار.

عملیات تخلیه ی منزل با رعایت نکات ذیل صورت می گیرد:

- ۱- قبل از وقوع زلزله، سیل یا طوفان بر اساس هشدار رسانه ها و مسئولین
- ۲- پس از وقوع بلایی که امکان آسیب مجدد وجود دارد. بعنوان مثال پس از وقوع زلزله البته بعد از اطمینان از تمام شدن لرزش های آن

۵. انجام ارزیابی خطر سازه ای:



سازه ی هرمنزل عبارت است از دیوارها، سقف ها و ستون ها. لازم است مقاومت سازه ی هر منزل در برابر حوادث و مخاطرات مهم (بخصوص سیل، زلزله و طوفان) سالی یکبار توسط یک فرد متخصص سنجیده شود و در صورت مقاوم نبودن منزل اقدام به مقاوم سازی آن شود.

کشور ایران همواره در معرض انواع حوادث و مخاطرات طبیعی و انسان ساخت چون زلزله ، سیل، خشکسالی، طوفان، آتش سوزی و قرار گرفته است. بنابراین نظام سلامت که متولی اصلی تامین، حفظ و ارتقای سلامت جامعه است طی سال‌های اخیر توجه ویژه ای به افزایش آمادگی خانوارها در برابر بلایا (با تاکید بر نقش مردم محوری) داشته و به منظور تامین سلامت خانوارها ، این امر را یکی از اولویت‌های برنامه‌های خود قرار داده است.

در کشور سالانه به طور متوسط :

۲۵۰. مخاطره طبیعی روی می دهد.

۳۰۰۰ نفر در اثر این مخاطرات کشته

۹۰۰۰ نفر دچار آسیب‌های جسمی می‌شوند.

و ۱/۵ میلیون نفر تحت تاثیر مشکلات ناشی از

گیرند ، درمقابل سطح متوسط آمادگی خانوارهای ایرانی در برابر بلایا تنها ۸ درصد است درحالی که تقریبا تمام جمعیت کشور در معرض انواع بلایا قرار دارند.

در ادامه به نکات مهمی که در آمادگی خانوارها در برابر بلایا نقش دارند، اشاره شده است:

۱. برگزاری جلسه ی برنامه ریزی خانوار در برابر بلایا
 ۲. تهیه ی نقشه ی خطر در منزل
 ۳. تهیه ی کیف اضطراری
 ۴. تمرین و مانور در شرایط اضطراری
 ۵. انجام ارزیابی خطر سازه ای
 ۶. انجام ارزیابی خطر غیرسازه ای
- امیدواریم با ایجاد حساسیت ، شاهد افزایش آمادگی خانوارها در زمان بروز حوادث و مخاطرات باشیم.

کلیه‌ی اعضای خانوار شامل پدر، مادر، فرزندان، پدربزرگ، مادربزرگ و هرکس دیگری که با خانواده زندگی می‌کند باید حداقل یک بار در سال دورهم جمع شوند و درباره‌ی مسایل زیر بحث و گفتگو کنند:

- ✓ چه مخاطراتی خانوار را تهدید می کند؟
- ✓ مهمترین این مخاطرات کدامند؟
- ✓ خانواده چه راه حل هایی را باید انجام دهد تا برای این مخاطرات آماده باشد؟

رسم نقشه‌ی خطر روشی مشارکتی است که موجب جلب توجه اعضای خانواده می‌شود تا خانواده شرایط خطر خود را با تصویر ببیند.

برای رسم نقشه‌ی خطر تصور کنید خانه را از بالا بدون سقف می بینید و نقاط زیر را مشخص کنید:

۱. دیوار دور خانه _ در ورودی _ دیوارهای آشپزخانه _ اتاق ها _ هال _ سرویس بهداشتی و ...
۲. **نقاط خطر** : نقاط خطر جاهایی است که احتمال سقوط اشیاء و شکستن شیشه و ... وجود دارد و با علامت قرمز  نشان داد می شود.
۳. **نقاط امن**: نقاط امن مانند چارچوب درهای محکم ، گوشه ی اتاق، کنار ستون و ... که برای پناه گرفتن مناسب است و با علامت سبز  نشان داده می شود.

هرخانوار باید دارای یک کیف اضطراری در منزل و ترجیحا یک کیف اضطراری در صندوق عقب ماشین باشد و در جای مشخصی قرار دهند که همه‌ی افراد خانوار از آن باخبر باشند .

وسایل ضروری داخل کیف شامل :

- جعبه ی کمکهای اولیه
 - پول و مدارک مهم
 - یک دفترچه یادداشت شامل شماره تلفن های ضروری
 - رادیو با باتری اضافه
 - دستکش
 - وسایل بهداشت فردی
 - لباس (گرم، زیر) و کفش محکم
 - ابزار مانند چاقو ، درب بازکن، طناب و...
 - جیره ی خشک و غذاهای کنسروی (برای ۳روز)
- و آنچه که برای فرد عزیز است.