



Each Home Asa Health Post (HAHP)

راهنمای خودمراقبتی برای  
سفیران سلامت خانواده

# آمادگی خانوار در مقابل بلایا



## اهداف آموزشی

- بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهید بود:
  - ❖ انواع مخاطرات را بیان کنید.
  - ❖ چگونگی مدیریت خطر بلایا را توضیح دهید.
  - ❖ راه کارهای کاهش آسیب پذیری در بلایا را بیان کنید.
  - ❖ انواع آسیب های ناشی از مخاطره را بیان کنید.
  - ❖ میزان آمادگی خانوار خود را در برابر بلایا بررسی کنید.



## اهمیت مخاطرات طبیعی

جمهوری اسلامی ایران با مساحت ۱،۶۴۸،۰۰۰ کیلومتر مربع و جمعیت بیش از ۸۰ میلیون نفر در جنوب غرب آسیا واقع شده است. در میان ۴۰ نوع مختلف از بلایای مشاهده شده در نقاط مختلف جهان، ۳۱ نوع در ایران شناسایی شده است. بلایای طبیعی عمده در ایران عبارتند از: زلزله، سیل، خشک سالی، رانش زمین، بیابان زایی، جنگل زدایی و توفان.

ایران در معرض انواع مخاطرات طبیعی و انسان ساخت قرار دارد.

در کشور، در هر سال به طور متوسط:

❖ ۲۵۰ مخاطره طبیعی روی می دهند.

❖ ۳۰۰۰ نفر در اثر این مخاطرات کشته می شوند.

❖ ۹۰۰۰ نفر دچار مصدومیت فیزیکی می‌شوند.

این در حالی است که:

❖ ۱/۵ میلیون نفر تحت تأثیر قرار می‌گیرند.

❖ افراد فقیر، معلولان، سالمندان، زنان باردار و کودکان، آسیب پذیرترین گروه‌ها در برابر بلایا هستند.

❖ حدود ۹۷ درصد ساختمان‌های روستایی ایران در برابر زلزله مقاوم نیستند.

❖ توسعه سریع شهرنشینی باعث شده تا بسیاری از ساکنین روستاها در حاشیه شهرهای بزرگ ساکن شوند که از مقاومت و آمادگی لازم برای بلایا برخوردار نیستند.

❖ در توسعه شهرهای کشور مبانی کاهش خطر بلایا به‌درستی رعایت نمی‌شوند.

❖ آمادگی خانوارهای ایرانی در برابر بلایا، به‌طور متوسط، تنها ۸ درصد است.

با در نظر گرفتن این موارد، ضروری است خانوارها برای مقابله با هرگونه مخاطره آماده باشند.



## تعاريف:

### مخاطره چیست؟

مخاطره اتفاق فیزیکی یا پدیده‌ای است که می‌تواند بالقوه خسارت‌زا باشد (البته نه الزاماً). این خسارت می‌تواند جانی، مالی یا عملکردی باشد. مخاطرات به انواع زیر تقسیم می‌شوند:

#### ۱ مخاطرات طبیعی که به سه دسته زیر تقسیم می‌شوند:

- ❖ با منشاء زمینی مانند زلزله، آتشفشان، سونامی
- ❖ با منشاء آب‌وهوایی مانند سیل، توفان، خشکسالی، رانش زمین
- ❖ با منشاء زیستی مانند همه‌گیری گسترده بیماری‌ها (وبا، آنفلوآنزا و ...)

#### ۲ مخاطرات انسان ساخت: که منشاء آنها فعالیت‌های بشر

است و می‌تواند عمدی یا غیرعمدی باشد، مانند آلودگی‌های صنعتی، انتشار مواد هسته‌ای و رادیواکتیو، زباله‌های سمی، شکستن سدها، حوادث حمل و نقل، حوادث صنعتی، انفجار و آتش‌سوزی.

### آسیب‌پذیری چیست؟

آسیب‌پذیری همان شرایطی است که باعث می‌شود ما در اثر یک مخاطره آسیب ببینیم. مثال: زلزله خود به خود بد نیست، بلکه عدم آمادگی و مقاوم نبودن ساختمان‌ها آن را خطرناک می‌کند.



آسیب‌پذیری  
همان  
شرایطی  
است که باعث  
می‌شود ما در  
اثر یک مخاطره  
آسیب ببینیم

در چهار زمینه زیر می‌توانیم آسیب‌پذیر باشیم:

- ۱ آسیب‌پذیری سازه‌ای: مثل مقاوم نبودن دیوارها، سقف‌ها و ستون‌ها
- ۲ آسیب‌پذیری غیرسازه‌ای: مثل محکم نبودن کمد به دیوار، فرسوده بودن سیم‌های برق، بسته بودن مسیرهای خروج اضطراری و غیره
- ۳ آسیب‌پذیری فردی: مثل سالمند بودن، بارداری، کودک بودن، معلولیت و بیماری
- ۴ آسیب‌پذیری عملکردی: مثل نداشتن برنامه تخلیه، نداشتن کیف اضطراری و غیره

ظرفیت چیست؟

ظرفیت عبارت از عوامل مثبتی است که توانایی ما را برای مقابله با مخاطرات افزایش می‌دهند. مثل داشتن اطلاعات کافی، وجود کیف اضطراری در خانه و ...

خطر چیست؟

هر چقدر احتمال وقوع یا مواجهه با یک مخاطره و شدت آن و همچنین آسیب‌پذیری ما بیشتر بوده و آمادگی‌مان کمتر باشد، احتمال اینکه کشته یا مجروح شویم و یا اموال‌مان آسیب ببیند، بیشتر است. در این صورت می‌گوییم ما با خطر بالایی مواجه هستیم.

## مدیریت خطر بلایا

افراد مختلف برای مدیریت خطر بلایا نظرات مختلفی دارند. برخی معتقدند که تمام کارها را باید دولت انجام دهد، برخی معتقدند که تمام کارها به عهده مردم است و گروهی هم معتقدند که مردم و دولت باید با همکاری هم اقدامات ایمن‌سازی و کاهش خطر را انجام دهند.

تجربه دنیا چه در کشورهای توسعه یافته مثل کانادا، انگلستان و ... و چه در کشورهای در حال توسعه مثل کشورهای آفریقایی و آمریکای جنوبی بیان می‌کند که مردم نقش بسیار مهمی در مدیریت و کاهش خطر بلایا دارند.

هر چقدر  
احتمال وقوع

یا مواجهه با  
یک مخاطره  
و شدت آن

و همچنین  
آسیب‌پذیری

ما بیشتر بوده و  
اموال‌مان  
کمتر باشد،

احتمال اینکه  
کشته یا مجروح  
شویم و یا

اموال‌مان  
آسیب ببیند،  
بیشتر است

## چرا مردم؟

- ❖ مردم هر محله، بهتر از هر کسی محله خود را می‌شناسند.
- ❖ هر کس خانه خود را بهتر از دیگران می‌شناسد.
- ❖ مردم اولین کسانی هستند که در صورت وقوع حادثه، به اعضای خانواده و همسایگان خود کمک می‌کنند.



**نکته:** بسیار مهم است که اقدامات مردمی همسو با قوانین کشور انجام گیرد. مثال: بسیار مهم است که مردم اقدام به مقاوم‌سازی خانه‌های‌شان نکنند ولی این کار باید مطابق با قوانین شهرداری انجام شود و گرنه، بیشتر منجر به هرج و مرج خواهد شد.



## جلسه برنامه‌ریزی خانوار در برابر بلایا:

- ۱) کلیه اعضای هر خانوار باید حداقل یکبار در سال (ترجیحاً هر ۳ ماه یکبار) دور هم جمع شوند و درباره مسایل زیر بحث و گفتگو کنند:
  - ۱ چه مخاطراتی خانوار را تهدید می‌کند؟
  - ۲ مهم‌ترین این مخاطرات کدامند؟
  - ۳ خانواده چه راه‌حلی را باید مورد توجه قرار دهد تا برای مدیریت این مخاطرات آماده باشد؟
- دقت کنید که در این جلسه، باید تمام اعضای خانوار حضور داشته باشند، شامل پدر، مادر، فرزندان، پدربزرگ و مادربزرگ و هر کس دیگری که با آن خانواده زندگی می‌کند.



## رسم نقشه خطر:

رسم نقشه خطر، روش آموزشی است که در کشورهای مختلف از جمله ژاپن و همچنین کشور خودمان در استان‌های گلستان، کرمان و تهران بسیار موثر بوده است. در این روش، شما مشارکت تمام خانواده را جلب می‌کنید و خانواده شرایط خطر خود را با تصویر می‌بیند. ضمناً در اطراف نقشه، به خانواده موارد مهم را یادآوری می‌کنید. برای رسم نقشه می‌توانید مراحل زیر را طی کنید:

(تصور کنید خانه را از بالا، بدون سقف می‌بینید):

❖ دیوار دور خانه

❖ در ورودی

❖ دیوارهای آشپزخانه، اتاق‌ها، هال، سرویس و ...

❖ نقاط خطر با ضربدر (**x** قرمز) (نقاط خطر جاهایی است که احتمال سقوط اشیا و شکستن شیشه و ... وجود دارد).

❖ نقاط امن برای پناه گرفتن با بعلاوه (**+** سبز) (نقاط امن مانند چارچوب درهای محکم، گوشه‌های اتاق و کنار ستون‌ها و ...)

سعی کنید نقاط خطر را برطرف کنید و آن‌ها را تبدیل به بعلاوه (**+** آبی) کنید.

## نقشه منطقه/محلّه:

به ترتیب رسم کنید:

❖ محدوده منطقه/محلّه

❖ مناطق مهم منطقه/محلّه (مدرسه، مسجد، پل و غیره) با بعلاوه (**+** مشکی)

❖ خانه خودتان با ضربدر (**x** آبی)

رسم نقشه  
خطر، روش  
آموزشی  
است که در  
کشورهای  
مختلف از  
جمله ژاپن و  
همچنین کشور  
خودمان در  
استان‌های  
گلستان،  
کرمان و  
تهران بسیار  
موثر بوده است





- ✿ مسیر سیل با فلش (←) قرمز
- ✿ مناطق امن با دایره (O) سبز
- ✿ مسیر فرار با فلش (←) آبی

## ارزیابی خطر سازه‌ای:

مهم‌ترین عامل مرگ در بلایای طبیعی در ایران، خراب شدن ساختمان‌های غیرمقاوم است. سازه هر منزل عبارت است از دیوارها، سقف‌ها و ستون‌ها. لازم است مقاومت سازه هر منزل در برابر مخاطرات مهم (به‌خصوص زلزله، سیل و توفان) توسط یک فرد متخصص بررسی شود. توصیه می‌شود این کار سالانه تکرار شود. در صورتی که به نظر یک متخصص، منزل شما از مقاومت لازم برخوردار نیست، اقدام به مقاوم‌سازی آن کنید. البته بهتر است در زمان خرید یا ساخت یک منزل معیارهای مقاومت در برابر بلایا به‌دقت سوال و رعایت شود. لازم است که هر خانوار با موارد زیر آشنا باشد و آن را از آژانس مسکن، سازنده و یا مهندس مربوطه سوال کند:

- ✿ استاندارد ساخت ساختمان‌ها در خصوص زلزله به آیین‌نامه ۲۸۰۰ معروف است.
- ✿ در خصوص سیل، لازم است که ساختمان در حریم رودخانه‌ها ساخته نشود و در مناطق سیل‌خیز با محاسبه اینکه در صورت وقوع سیل، سطح آب به چه میزان بالا خواهد آمد، ارتفاع ساختمان از زمین محاسبه می‌شود.
- ✿ در خصوص توفان، بسته به پیش‌بینی سرعت باد، مقاومت مورد نیاز سازه توسط مهندسی تعیین می‌شود.

**نکته:** خرید یا ساخت منازل مقاوم در برابر بلایا، بهترین و به صرفه‌ترین راه در مقایسه با مقاوم سازی منازل می باشد، لذا با آگاه سازی خانوارها و افزایش تقاضای خرید یا ساخت منزل ایمن، این امر به یک نیاز و مطالبه عمومی تبدیل شده و به تدریج، ظرفیت سازی لازم و ترویج فرهنگ خرید یا ساخت خانه ایمن، اتفاق خواهد افتاد.





## ارزیابی خطر غیرسازه‌ای:

علاوه بر خراب شدن ساختمان‌های غیر مقاوم، عوامل غیرسازه‌ای هم باعث مرگ و مصدومیت ناشی از بلایای طبیعی در ایران می‌شوند. عوامل غیرسازه‌ای در یک منزل عبارتند از هر بخشی غیر از سقف، دیوار و ستون؛ به عبارت دیگر تمام لوازم منزل، اشیای دکوری، شیشه‌ها، درها، تاسیسات آب، برق و گاز و غیره در گروه عوامل غیرسازه‌ای قرار می‌گیرند. هر عامل غیرسازه‌ای می‌تواند در صورت جابه‌جا شدن، پرتاب شدن، شکستن یا مسدود کردن مسیرهای خروج منجر به مرگ یا مصدومیت شود. پس لازم است هر خانوار عوامل غیرسازه‌ای که ممکن است در اثر مثلاً یک زلزله جابه‌جا یا پرتاب شود، بشکند یا مسیر خروج را مسدود کند، شناسایی و برای رفع آن بکوشد.



### راهکارهای کاهش آسیب‌پذیری غیرسازه‌ای عبارتند از:

- ۱ حذف عامل: مثلاً حذف یک شی دکوری غیر ضروری
  - ۲ جابه‌جا کردن عامل: مثلاً جا به جا کردن یک گلدان یا شی سنگین از بالای کمد، قرار دادن اشیای سنگین و خطرناک در طبقات پایینی کابینت‌ها، برداشتن تخت بچه از کنار یک شیشه بزرگ
  - ۳ محکم کردن عامل در جای خود: مثلاً محکم کردن کمدها یا بوفه دکوری به دیوار، نصب قفل به در کابینت‌ها، لمینت کردن شیشه‌ها
  - ۴ تغییر شکل عامل: مثلاً تغییر درها به گونه‌ای که همواره به بیرون باز شوند. (گیرکردن در پشت در بسته، باعث مرگ و زیر آوار ماندن بسیاری از هموطنان عزیزمان شده است.)
  - ۵ نصب سامانه‌های هشدار اولیه: مانند نصب هشداردهنده‌های دود آتش در منزل و اطلاع داشتن خانوار در برنامه هشدار اولیه مخاطرات مهم آب و هوایی مانند سیل و توفان
  - ۶ تعمیر تاسیسات: مثلاً با بررسی فرسودگی سیم‌های برق، لوله‌ها و شیرهای گاز و تعمیر آنها
- توجه:** معمولاً کاهش آسیب‌پذیری عوامل غیرسازه‌ای کم یا بدون هزینه است و به مقدار زیادی از مرگ و صدمات می‌کاهد.

## کیف اضطراری خانواده:

هر خانوار باید دارای یک کیف اضطراری در منزل و ترجیحاً یک کیف اضطراری در صندوق عقب ماشین باشد. دقت کنید در صورت باران و سیل، کیفی را انتخاب کرده باشید که ضدآب باشد (حتی یک کیسه نایلونی محکم) تا محتویات آن خیس نشود. باید جای مشخصی برای کیف اضطراری خانواده در نظر گرفته شود و همه افراد خانوار از وجود آن باخبر باشند.



### کیف اضطراری خانواده باید دارای این اقلام باشد:

جعبه کمک‌های اولیه، چراغ قوه با باتری اضافه، رادیو با باتری اضافه، پول، مدارک مهم (شناسنامه، اسناد زمین، ...)، شماره تلفن‌های ضروری، دستکش لاستیکی، لباس ضدآب، مواد غذایی خشک/ کنسرو، کنسرو بازکن، وسایلی مانند چاقو، طاب و ...، آب، وسایل ویژه نوزادان / سالمندان / بیماران، وسایل زنان (نوار بهداشتی، قرص ضد بارداری)، لباس (گرم، زیر، ...)، چند جفت کفش محکم و بادوام و آنچه که برای فرد عزیز است.



**نکته:** تهیه کیف اضطراری با وجود هزینه اندک آن، می‌تواند برای ساعات اولیه پس از وقوع حادثه، جان شما و عزیزانتان را تا زمان رسیدن تیم‌های امدادی حفظ کند.

## برنامه ارتباطی خانواده در شرایط اضطراری و بلایا:

لازم است هر خانواده برنامه ارتباطی خود را برای شرایط اضطراری و بلایا تعریف و تمرین کند. معمولاً راه‌کارهای زیر توصیه می‌شوند:

- ۱ همه افراد خانواده باید شماره تلفن یکی از بستگان قابل اطمینان در سایر نقاط شهر یا شهرهای دیگر را از حفظ بدانند.
- ۲ محل تجمع خانواده بعد از وقوع یک حادثه باید از قبل تعیین شود تا در صورت خراب شدن منزل و گم شدن افراد، در نهایت در یک‌جا بتوانند همدیگر را پیدا کنند؛ مثلاً یک میدان، مسجد محل و غیره.
- ۳ تعیین محلی که اعضای خانواده بتوانند برای یکدیگر پیغام بگذارند و آن را روی دیوار یا درختی نصب کنند تا بتوانند از اوضاع هم با خبر شوند.

همه افراد  
خانواده باید  
شماره تلفن  
یکی از  
بستگان قابل  
اطمینان در  
سایر نقاط شهر  
یا شهرهای  
دیگر را از حفظ  
بدانند



## برنامه تخلیه منزل در شرایط اضطراری:

از قبل محلی  
را برای جمع  
شدن خانواده  
مشخص کنید.  
در خصوص  
سیل، یخ  
منطقه مرتفع را  
مشخص کنید

- در هر خانواده باید برنامه تخلیه در شرایط اضطراری تعریف و توسط افراد خانوار تمرین شود. تخلیه منزل در موارد زیر صورت می‌گیرد:
- ۱ پس از وقوع یک زلزله (البته بعد از اطمینان از تمام شدن لرزش‌های آن). در هنگام وقوع زلزله فقط باید در نقاط امن ساختمان پناه بگیرید. مگر در منازل یک طبقه‌ای که مطمئن هستید بلافاصله وارد حیاط می‌شوید
- ۲ قبل از وقوع سیل یا توفان بر اساس هشدار رسانه‌ها و مسوولین در برنامه تخلیه موارد زیر باید مدنظر باشند:
- ۱ از قبل محلی را برای جمع شدن خانواده مشخص کنید. در خصوص سیل، یک منطقه مرتفع را مشخص کنید.
- ۲ با آرامش خارج شوید.
- ۳ قبل از خروج، کیف اضطراری خود را بردارید.
- ۴ به افراد آسیب پذیر شامل افراد بیمار، زنان تازه زایمان کرده/ زنان باردار، کودکان، ... کمک کنید.
- ۵ شیر گاز را ببندید.
- ۶ کنتور برق را قطع کنید.
- ۷ در را پشت سر خود قفل کنید.

## برنامه کمک به اعضای آسیب پذیر خانواده:

در هر خانواده باید افراد آسیب پذیر در برابر بلا یا تعیین و برای کمک به آنها برنامه ریزی شود. مثال های زیر برخی از روش های کمک به این افراد هستند:

۱ تعیین یک فرد به ازای هر فرد آسیب پذیر برای کمک به وی در زمان تخلیه اضطراری

۲ ذخیره سازی و برداشتن داروهای مورد نیاز افراد بیمار

۳ « جابه جا کردن افراد بستری از مجاورت عوامل غیرسازه ای خطرناک منزل مثلا جابه جا کردن تخت یک بیمار بستری از مجاورت کمد سنگین یا شیشه ای»



## فهرست اعضای آسیب پذیر خانواده

- |                                |                                 |
|--------------------------------|---------------------------------|
| ۱ افراد دارای بیماری مهم       | هر خانواده باید افراد آسیب پذیر |
| ۲ افراد دارای سابقه بستری اخیر | در برابر بلا                    |
| ۳ زنان تازه زایمان کرده        | را مشخص                         |
| ۴ افراد معلول (جسمی یا روانی)  | و برای                          |
| ۵ کودکان                       | کمک به آنها                     |
| ۶ زنان                         | برنامه ریزی                     |
| ۷ سالمندان                     | کنند                            |

## آزمون آمادگی در برابر بلایا

لطفاً به سوالات زیر پاسخ دهید تا میزان آمادگی خود را برای بلایا بدانید:  
جمع امتیاز (به هر پاسخ بله، امتیاز «۱» و به هر پاسخ خیر، امتیاز «۰» بدهید  
و سپس امتیاز خود را با هم جمع کنید).

امتیاز	راهنما	سؤال	ردیف
	منظور از بلایا مانند زلزله، سیل، آتش‌سوزی و غیره است. جلسه خانوار عبارت است از جلسه‌ای که تمام اعضای خانواده شامل والدین، فرزندان، پدر و مادر بزرگ و ... دور هم جمع شده و در مورد مقابله با بلایا با هم صحبت کنند.	آیا طی یک سال گذشته در خانواده شما جلسه برنامه‌ریزی برای مقابله با بلایا انجام شده است؟	۱
	نقشه خطر عبارت است از نقشه‌ای که محل‌های امن و یا پرخطر منزل و یا محله سکونت شما را در صورت وقوع بلایایی مانند زلزله یا سیل مشخص می‌کند.	آیا خانواده شما نقشه خطر بلایای مهم را رسم کرده است؟	۲
	منظور از فرد متخصص، فردی است که حداقل دارای مدرک مهندسی ساختمان و دارای اطلاعات کافی در خصوص مقاومت ساختمان در برابر بلایا باشد. (ساختمان یا سازه عبارت است از: دیوارها، سقف و ستون)	آیا مقاومت ساختمان منزل شما در برابر زلزله طی یکسال گذشته توسط یک فرد متخصص ارزیابی شده است؟	۳
	مقاوم سازی ساختمان شامل اقداماتی است که توسط حضور فرد متخصص و با استفاده از روش‌های فنی برای افزایش ایمنی سازه‌ای انجام می‌شود.	آیا در صورت مقاوم نبودن ساختمان منزل‌تان در برابر زلزله، اقدامی را برای مقاوم‌سازی آن انجام داده‌اید؟	۴
	عوامل غیرسازه‌ای عبارتند از تاسیسات (آب، برق و گاز)، لوازم منزل و دکوری، شیشه‌ها و غیره. این ارزیابی می‌تواند توسط خانوار انجام شود. البته بهتر است که از یک فرد متخصص کمک گرفته شود.	آیا طی یکسال گذشته آسیب‌پذیری عوامل غیرسازه‌ای محل سکونت خود را برای زلزله ارزیابی کرده‌اید؟	۵
	منظور اقداماتی است که عوامل غیرسازه‌ای منزل شما را در برابر پرت شدن، شکستن و آسیب دیدن حفظ می‌کند. این اقدامات عبارتند از جابه‌جا کردن، حذف کردن و یا ثابت کردن عوامل غیرسازه‌ای	آیا طی یکسال گذشته اقدامی را برای کاهش آسیب‌پذیری عوامل غیرسازه‌ای منزل خود انجام داده‌اید؟	۶



۷	آیا در خانواده شما کیف شرایط اضطراری و بلایا وجود دارد؟	کیف اضطراری کیفی است که در زمان وقوع مخاطره و در هنگام تخلیه منزل در دسترس بوده و توسط اعضای خانواده برداشته می شود. محتویات آن عبارت است از: جعبه کمک‌های اولیه، پول، مدارک مهم (شناسنامه، اسناد زمین، ...)، مواد غذایی خشک / کنسرو، چراغ قوه با باتری اضافه، رادیو با باتری اضافه و ...
۸	آیا خانواده شما برای شرایط اضطراری و بلایا، دارای برنامه ارتباطی است؟	برنامه ارتباطی برنامه ای است که اعضای خانواده باید قبل از مخاطره به آن فکر کنند. به عنوان مثال باید محلی را برای ملاقات اعضای خانواده بعد از حادثه تعیین کنند و همچنین آدرس و تلفن یکی از اقوام در شهر دیگر را برای این موضوع مشخص کنند.
۹	آیا خانواده شما برای شرایط اضطراری و بلایا برنامه تخلیه دارد؟	منظور از برنامه تخلیه، برنامه‌ای است که خانواده از قبل از وقوع مخاطره مسیرهای امن خروج در شرایط اضطرار را تعیین کنند و در زمان وقوع، بلافاصله از آن مسیر استفاده کنند.
۱۰	آیا در خانواده شما برای کمک به گروه‌های آسیب‌پذیر در شرایط اضطراری و بلایا برنامه خاصی وجود دارد؟	منظور از گروه‌های آسیب‌پذیر: زنان، کودکان، سالمندان و بیماران و ... هستند. در هر خانواده باید فرد یا افرادی تعیین شوند تا در زمان وقوع مخاطره مسوولیت مراقبت (خروج اضطراری، توجه به لوازم و ملزومات آنها و ...) این افراد را به عهده بگیرند.
۱۱	آیا اعضای خانواده شما با هشدارهای اولیه مخاطرات مهم منطقه مانند سیل، توفان و غیره آشنا هستند؟	منظور از هشدارهای اولیه مخاطرات این است که خانواده باید از حوادثی که آنها و محله آنها را تهدید می‌کند، آگاه باشند. این هشدارها می‌تواند به شکل صوتی (آژیر و ...) یا دیداری یا اخبار صدا و سیما باشند.







۱۲	آیا وسایل اطفای حریق آماده در منزل شما وجود دارد؟	منظور از آماده، وجود حداقل یک کپسول آتش نشانی شارژ شده است که اعضای خانواده روش استفاده از آن را می دانند.
۱۳	آیا حداقل یکی از اعضای خانوار شما طی یکسال گذشته برای کمک‌های اولیه پزشکی آموزش دیده است؟	کمک‌های اولیه عبارت است از آموزش نحوه احیا، کنترل خونریزی، باز کردن راه‌های هوایی و حمل مصدومین و ... چنانچه از آموزش، بیش از یک سال گذشته باشد، امتیاز صفر منظور خواهد شد.
۱۴	آیا خانواده شما در برنامه‌های مدیریت بلایا در محله خود مشارکت دارد؟	منظور این است که در صورت وجود گروه‌هایی در محله که در خصوص مقابله با حوادث و بلایا فعالیت دارند (مانند شهرداری‌ها، مساجد و ...) آنها را شناخته و در برنامه آنها مشارکت فعال داشته باشد.
۱۵	آیا طی یکسال گذشته، خانواده شما تمرین شرایط اضطراری و بلایا را انجام داده است؟	منظور از تمرین، شبیه‌سازی وقوع یک مخاطره است که خانواده باید در آن، اقدامات مناسب بر اساس آموزش‌ها را انجام دهد. این اقدامات عبارتند از پناه‌گیری در محل امن، تخلیه اضطراری، کمک به افراد آسیب‌پذیر و ...

اکنون جمع امتیازات خود را در عدد شش و هفت‌دهم (۶/۷) ضرب کنید. میزان آمادگی شما برای بلایا به دست می‌آید. ( امتیاز کامل ۱۰۰ است).  
سوال: حال با این امتیاز آیا برای مقابله با بلایا به اندازه کافی آماده‌اید!





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت

مرکز مدیریت شبکه

واحد مدیریت و کاهش خطر بلایا

[iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)

دفتر آموزش و ارتقای سلامت