|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| با برودت و سرمای هوا به نکات پیشگیرانه و بهداشتی توجه نمایید !اقدامات بهداشتی و پیشگیرانه در بروز شرایط بد آب و هواییبا توجه به اهميت هشدار سریع  ( Early Warning ) در مديريت خطر بلايا به نحو مطلوب و نظر به پيش بيني هواشناسي مبني بر امكان سرما شديد در فصل پاییزو زمستان سال جاری، بدینوسیله مطالب آموزشي زیر در صورت بروز حادثه، به استحضار هموطنان و همشهریهای عزیز می رساند.اميد است با ارتقاء آمادگي جامعه و رويكرد برنامه هاي جامعه محور، عواقب ناشي از اينگونه مخاطرات رو به كاهش نهاده و بيش از اين شاهد اتلاف منابع و خسارات جاني و اقتصادي به نظام سلامت و كشور عزيزمان نباشيم.اقدامات قبل از کولاک و سرمای شدید:1 - مقداری نمک و شن جهت باز کردن راه عبور و مرور تهيه و نگهداری كنيد.2 - يك پارو و هر وسیله دیگری جهت جابجا کردن برف تهيه نماييد.3 - مقداری سوخت (هیزم خشک، نفت، ذغال و ...) در یک محل امن و دور از دسترس کودکان، حرارت و ... برای مواردی که با قطع گاز یا الکتریسیته  و سایر منابع انرژی مواجه شدید، ذخيره نماييد. بدیهی است که تهیه بخاری متناسب با این سوخت نیز ضروری است.4- لباس و پتوی گرم به اندازه کافی تهيه نماييد.5- آب و غذا (حداقل برای سه روز تا یک هفته متناسب با تعداد افراد خانوار)، شمع، چراغ قوه و باطری اضافه برای آن تهيه و در منزل نگهداري نماييد.  ( احتمال اختلال درشبكه آب رساني به دليل يخ زدگي يا تركيدگي لوله ها و نيز قطع برق در اين شرايط وجود دارد).6 - داروهای مورد نیاز افراد بیمار به ويژه داروهاي حياتي مانند انسولين و ... را تهيه و نگهداري نماييد.7 - يك برنامه مراقبت از افراد آسیب پذیر خانواده(سالمندان، معلولين، كودكان، زنان باردار، بيماران) پيش بيني نماييد.8 - بدیهی است در زمان وقوع کولاک و سرمای شدید ممکن است اعضای خانواده همگی در یک محل نباشند. بنابراین ضروری است تا علاوه بر پیش بینی یک روش ارتباطی مناسب مانند موبایل و ... در صورت قطع این ارتباطات، محلی را برای جمع شدن مجدد اعضاء خانواده تعیین کنید.9 - یک رادیوی کوچک که شبکه های مختلف رادیویی را به خوبی بگیرد و خبرهای مربوط به  پیش‌بینی وضع هوا و سایر اخبار نیز از آن قابل دریافت باشد، به همراه باتری اضافه تهیه نمایید.10- شماره تماس های اضطراری مانند 125(آتش نشانی)، 115 (اورژانس) و 112(هلال احمر) را به خاطر بسپارید.11 -  مادران باردار که نزدیک به زمان زایمان هستند، در مکانهایی استقرار یابند که دسترسی به بیمارستان و پزشک امکان پذیر باشد.12 -  با درزگيري درب ها و پنجره ها، نصب پرده های ضخیم و پوشاندن شیشه ها با پلاستیک از نفوذ سرمای شدید به منزل جلوگيري کنید. با اين حال هنگام استفاده از وسايل گرمايشي گاز سوز يا نفتي، از پوشاندن همه درزها براي فراهم شدن امكان تبادل اكسي‍‍ژن با محيط آزاد اجنتاب كنيد.13-  سالم بودن ناودانها را کنترل کنید و از باز بودن آنها اطمینان حاصل کنید.14-  پشت بام های منزل خود را کنترل کنید و از سالم بودن عایق پشت بامها مطمئن شوید.15-  شاخه های درختانی که ممکن است در اثر سرما و سنگینی برف بر روی خانه شما سقوط کنند را قطع كنيد.16 -  بهتر است یک کارشناس، ساختمان را از نظر تحمل حجم زیادی از برف بررسی کند.17-  از سالم بودن سیستم های گرمایشی منازل خود مطمئن شوید و راه های خروج دود را از نظر کارآیی مناسب بررسی کنید.18 - از كارشناسان سازمان آتش نشاني براي اطمينان از عملكرد مناسب دودكش ها كمك بخواهيد.19 -  بخاري هاي بدون دودكش فقط براي فضاهاي بزرگ و باز مناسب بوده و استفاده از آن در محيط های بسته و منزل بسيار خطرناك است.20 - لوله های آبی که در مجاورت هوای سرد قرار دارند را با پوشش های مناسب عایق بندی کنید تا از یخ‌زدگی و ترکیدن آنها جلوگیری شود.21 - از سالم بودن وسایل اطفاء حریق در منزل خود مطمئن شده و آنها را در دسترس قرار دهید. مطمئن شوید که همه اعضاء خانواده روش استفاده از آن را می دانند. زیرا استفاده از وسایل گرمایشی می تواند خطر آتش سوزی را به دنبال داشته باشد.22 - از هر گونه سفرهای غیرضروری اجتناب کنید. در صورت اجتناب ناپذير بودن سفر، حتماً از سلامت خودروی خود مطمئن شوید. وسایلی نظیر زنجیر چرخ و لاستيك یخ شکن و لاستيك زاپاس سالم را فراموش نکنید. از وجود ضدیخ در خودروی خود مطمئن شوید. از کافی بودن میزان سوخت خودروی خود مطمئن شوید. سیستم گرمایشی خودروی خود را کنترل کنید. از سلامت سیستم روشنایی، برف پاک کن، رادیو و باتري خودروی خود مطمئن شوید. قبل از مسافرت نحوه بستن زنجير چرخ را تمرين كنيد. کیف اضطراری و لباس گرم  و ... را در وسیله نقلیه خود نگهداری نمایید.این وسایل شامل موارد زیر می باشد: بیل کوچک  - چراغ قوه- رادیوی کوچک با باتری اضافی  -آب - مواد غذایی ساده و پرانرژی - کبریت و فندک- کلاه اضافی، جوراب، دستکش عايق ، پتو - کیف کمک های اولیه -  چاقوی جیبی - داروهای لازم - زنجیر و یا طناب - نمک جاده، شن و ماسه - کابل بکسل -  كابل سيم  برق  داراي سر باتري - علائم خطر شب نما  - ابزارهاي  فني شامل انبردست، پيچ گوشتي، آچار چرخ، جك و ...)23 - در صورتی که از حیوانات نگهداری می کنید (به ویژه دام و احشام در مناطق کشاورزی) آنها را در سرپناه های گرم و با آذوقه کافی نگهدارید.24 - وسايل پخت پز مانند گاز پيك نيك، به هيچ عنوان وسيله مناسبي براي گرم كردن داخل خودرو و چادر مسافرتي نيست. زيرا خطر مسموميت با گاز مونواكسيدكربن و نيز آتش سوزي هنگام استفاده از اين وسايل بسيار بالا مي باشد. در صورتی که احتمال وجود منواکسیدکربن مطرح می باشد، فوراً درب ها را باز کنید، در هوای آزاد قرار گیرید و با اورژانس (115) تماس بگیرید.25 - هنگام استفاده از وسایل گرمایشی نظیر بخاری گازي ، نفتي، هيزمي و کرسی و ... نیز احتمال مسمومیت با گاز منواکسیدکربن افزایش می یابد. بنابراین ضروری است از کارکرد مناسب وسایل گرمایشی و دودکش ها مطمئن شویم. قبل از راه اندازي بخاري گازي از سلامت اتصالات گاز و عدم نشت گاز اطمينان حاصل كنيد.26 - به دليل احتمال نشت گاز از انشعابات موقت و غيراستاندارد مانند شيلنگ براي بخاري هاي گازي در منزل، از به كار بردن آنها جداً خودداري كنيد.27 - به دليل خطر بالاي برق گرفتگي، از بخاري هاي برقي براي گرم كردن حمام استفاده نكنيد.28 - بطور كلي استفاده از هر گونه وسايل گرمايشي گازي، نفتي، برقي و آبگرمكن ( حتي با وجود دودكش ) در حمام بسيار خطرناك مي باشد.در زمان سرمای شدید یا کولاک:1 - از خروج بی‌مورد از منزل پرهیز کنید.2 -  در صورتی که خارج از منزل هستید، بر روی سطوح برفی و یخ زده با احتیاط حرکت کنید. از کفش آجدار و چکمه استفاده کنید.3 - از حرکات اضافی مانند پارو زدن مکرر که بار قلب را افزایش می دهد، خودداری کنید.4 -  از خیس شدن لباسها و دستکش های خود جداً جلوگیری کنید.5 - از یخ‌زدگی اعضا جلوگیری کنید. علائم یخ زدگی عبارتند از:6 - از دست دادن حس عضو مورد نظر،7 - رنگ پریدگی و سفید شدن عضو مربوطه مانند بینی، لاله گوش، انگشتان دست و پا و صورت.8 - در صورت احتمال یخ زدگی، آن را به آرامی گرم کنید و با پوشش خشک بپوشانید. از ماساژ عضو یخ‌زده خودداری کنید و فوراً از نیروهای امدادی کمک بگیرید.  هرگز نباید اندام یخ زده را در معرض گرمای شدید و مستقیم قرار دهید، زیرا گرم شدن ناگهانی اندام یخ زده ( قبل از برقراری جریان خون ) باعث مرگ سلولهای عضو یخ زده می شود.9 - یکی از عوارض سرمای شدید، کاهش دمای بدن است که پدیده ای خطرناک به حساب می‌آید. در این حالت لرز آشکار و غیرقابل کنترل، از دست دادن هوشیاری، گیجی، لکنت زبان، خواب‌آلودگی و خستگی در فرد ظاهر می شود.10 - در صورت شک به عارضه کاهش دمای بدن ابتدا باید دمای بدن را اندازه گیری نمود. اگر دمای بدن زیر 35 درجه سانتی‌گراد است، فوراً با نیروهای امدادی(115) تماس بگیرید. فرد را در پتوی خشک و گرم بپیچید. در صورتی که لباس های فرد خیس است، به سرعت آنها را تعویض کنید. در صورتی که فرد هوشیار است، نوشیدنی گرم به او بخورانید.11 - از ذوب کردن برف به عنوان آب آشامیدنی و یا برای تهیه غذا استفاده نکنید. در صورت اجبار حداقل 3 دقیقه باید آن را جوشانید.12- در صورت یخ‌زدگی لوله های آب، کلیه عایق‌های آن را باز کنید. آب گرم بر روی مسیر خروج لوله بریزید.13 - درب اتاق ها و فضاهایی از منزل که استفاده نمی‌شوند را ببندید تا از هدر رفتن گرما جلوگیری کنید.14 - بخاريهاي نفتي را حداقل یک متر از مواد قابل اشتعال دور نگه دارید و براي نفت ريختن در آن،‌ بخاري را از اتاق خارج كنيد.15 - جهت صرفه‌جویی در مصرف سوخت در صورت نیاز می توان دمای منزل را روی 13 درجه تنظیم کرد. بدیهی است این دما سردتر از شرایط عادي است. بنابراین لازم است لباس مناسب و کافی در منزل بپوشید.16 - در سرما و كولاك شديد احتمال قطع برق و آب وجود دارد، خود را براي قطع طولاني مدت برق و آب آماده كنيد.در صورتی که در راه ماندید در شرايط زير از ادامه حرکت پرهیز کنید:در صورتی که رسیدن تیم های امدادی محتمل است.در صورتی که مکان امن تری در نزدیکی شما نیست. در صورتی که لباس و پوشش شما مناسب نیست. در صورتی که امکان تماس برای امدادرسانی وجود ندارد.در صورتی که امکان تماس برای درخواست کمک در نزديكي شما وجود دارد، در اسرع وقت این کار را انجام دهید.در صورتی که مکان امنی در نزدیکی شماست و شما آن را می بینید، به آنجا بروید.در صورتی که لباس و پوشش شما کافی است، برای درخواست کمک اقدام کنید.پس از توقف طوفان، در صورتی که در منزل خود نیستید، به سرعت برای یافتن مسیر مطمئن و ایمن جهت رسیدن به منزل خود از نیروهای امدادی کمک بگیرید و در زمان رانندگی نکات ایمنی را دقیق تر از قبل رعایت کنید.لباس های زمستانی باید چند لایه، سبک و گرم انتخاب شوند. استفاده از چند لایه لباس به مراتب بهتر از یک لباس ضخیم است. استفاده از دستکش، شال گردن که بینی را بپوشاند و از ریه ها محافظت کند و کلاه که مانع از دست دادن دمای بدن می شود، الزامی است.در صورت به دام افتادن در کولاک و تگرگ:1 - از رانندگی به تنهایی در هوای سرد خودداری کنید. در صورت شدید شدن کولاک به نحوی که قادر به ادامه مسیر نیستید، خودروی خود را در حاشیه بزرگراه متوقف کنید. چراغ خطر خودرو را روشن نگه دارید و پرچم  فلورسنت (شب نما) را به آنتن رادیو یا پنجره نصب کنید.2 - در خودروی خود باقی بمانید تا نیروهای امدادی شما را بیابند. به هیچ وجه از خودروی خود خارج نشوید، مگر اینکه ساختمانی در نزدیکی خود ببینید.3 - برای استفاده از بخاری هر یک ساعت به مدت 10 دقیقه خودرو را روشن کنید. هر از گاهی کمی پنجره را برای تهویه باز کنید.4 - برفی كه مسير لوله اگزوز را مسدود می کند به صورت متوالی باز کنید5 - برای حفظ دمای بدن، فعالیت سبک(نظير حركت دادن مكرر پاها و دستها) ضروری است.6 - در زمان کولاک استفاده از نقشه راه بسیار مهم است.7 -  صندلی های خودرو بهتر است پوشش عایق داشته باشند (استفاده از پتو توصیه می شود).8 - برای استراحت و خواب به صورت نوبنی بیدار بمانید تا از حضور احتمالي تیم های امدادی آگاه شوید.9 - نوشیدن مایعات کافی و مصرف مواد غذایی توصیه می شود.10 - از اتلاف باتری و سوخت جلوگیری کنید و برای استفاده از آنها جانب احتیاط را رعایت کنید.11 - چراغ های کناری خودرو را در شب روشن نگه دارید تا توسط تیم های امدادی رویت شوید.12 - در صورت قطع برق یا اتمام سوخت به مدت چند ساعت یا در طول شب و عدم امکان گرم کردن منزل به مدت طولانی، ممکن است نیاز باشد محل استقرار خود به صورت موقت تغییر دهید و به مکان دیگری بروید. گروه مدیریت خطر بلایا وحوادث، معاونت بهداشتیدانشگاه علوم پزشکی سبزوار     |

 |