

عنوان: راهنمای تخصصی جامع حفظ سلامت و ایمنی در تجمعات انبوه (ویژه مراسم مذهبی، تشییع جنازه و اماکن شلوغ)

مقدمه

تجمعات انبوه، از گردهمایی‌های مذهبی و آیین‌های سوگواری گرفته تا رویدادهای ورزشی و فرهنگی، همواره بخشی از زندگی اجتماعی بشر بوده‌اند. با این حال، ازدحام جمعیت، امکانات ناکافی و شرایط محیطی می‌توانند این رویدادها را به چالشی بزرگ برای سیستم بهداشت عمومی تبدیل کنند. سازمان بهداشت جهانی (WHO)، تجمعات انبوه را رویدادهایی با تعداد شرکت‌کننده‌ای به قدر کافی زیاد می‌داند که می‌تواند منابع محلی را تحت فشار قرار دهد.

تجمعاتی مانند پیاده‌روی اربعین با حضور ۱۵ تا ۲۵ میلیون نفر، خطرات منحصر به فردی را هم از نظر بیماری‌های واگیر (ناشی از ازدحام، بهداشت ضعیف و مشکلات بهداشتی) و هم از نظر بیماری‌های غیرواگیر (نظیر گرم‌زدگی، لاشدگی در جمعیت و مخاطرات محیطی) ایجاد می‌کنند. این راهنما با هدف توانمندسازی شما برای سفری ایمن‌تر و سالم‌تر به این اجتماعات، تدوین شده است.

بخش اول: آمادگی‌های ضروری پیش از حضور (پیشگیری، کلید طلایی)

۱۰. به‌روزرسانی واکسیناسیون:

شرکت‌کنندگان در تجمعات انبوه در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن هستند. شیوع بیماری‌هایی مانند آنفلوانزا، مننژیت مننکوکوکی و نوروویروس در این تجمعات سابقه داشته است. حتماً از به‌روز بودن واکسن‌های آنفلوانزا، کووید-۱۹، مننژیت (ACWY) و هپاتیت A اطمینان حاصل کنید.

۲۰. بررسی منابع معتبر:

پیش از سفر، توصیه‌های بهداشتی و امنیتی آخرین را از وبسایت‌های معتبر مانند وزارت بهداشت یا سازمان‌های بین‌المللی بررسی کنید.

۳۰. آماده‌سازی کیف همراه:

یک کیف کوچک شامل ماسک‌های باکیفیت، ضد عفونی‌کننده‌ی دست (حداقل ۶۰٪ الکل)، دستمال مرطوب، داروهای شخصی، نمک‌های خوراکی (ORS)، و یک بطری آب خالی (برای پر کردن از منابع مطمئن) آماده کنید.

۴۰. برنامه‌ریزی برای گروه‌های خاص:

اگر مسئولیت همراهی با کودکان، سالمندان، یا افراد دارای معلولیت و نیازهای پزشکی را دارید، برای ورود، تردد و خروج آن‌ها زمان بیشتری در نظر بگیرید و حمایت لازم را فراهم کنید. با آنها نقاط ملاقات مشخصی را در صورت جدا شدن هماهنگ کنید.

بخش دوم: حین حضور در تجمع (مراقبت‌های فعال بهداشتی و ایمنی)

۱۰. بهداشت فردی و تنفسی:

- دست‌ها را مرتب بشوید: حداقل هر یک ساعت یک بار یا پس از تماس با سطوح، دست‌ها را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشوید یا از ضدعفونی‌کننده استفاده کنید.
- از لمس صورت خودداری کنید: تحت هیچ شرایطی با دست‌های آلوده، چشم، بینی و دهان خود را لمس نکنید.
- استفاده از ماسک: در فضاهای سربسته، شلوغ، یا در صورت مشاهده افراد دارای علائم تنفسی در اطراف، حتماً از ماسک استفاده کنید.

۲۰. ایمنی آب و غذا:

- فقط از آب آشامیدنی سالم و بسته‌بندی‌شده یا آبی که از منبع مطمئن تهیه شده است، استفاده کنید.
- از مصرف هرگونه غذا و نوشیدنی با منبع نامشخص یا که به مدت طولانی در دمای محیط مانده است، خودداری کنید. غذاها باید کاملاً پخته و داغ سرو شوند.

۳۰. پیشگیری از گرم‌زدگی و کم‌آبی:

- به طور منظم آب بنوشید و از نوشیدنی‌های کافئین‌دار و قندی که باعث دفع بیشتر آب می‌شوند، پرهیز کنید.
- در ساعات اوج گرما، تا حد امکان در سایه بمانید و از فعالیت بدنی سنگین خودداری کنید.
- لباس‌های گشاد، نخی و روشن بپوشید تا بدن خنک‌تر بماند.

۴۰. آگاهی از محیط اطراف

(Situational Awareness) مهم‌ترین راه برای کاهش آسیب‌پذیری، هوشیاری و آمادگی برای ترک زودهنگام است. به تغییرات تراکم، خلق و خو و حرکت جمعیت توجه کنید. از ایستادن در نقاط گلوگاهی (ورودی‌ها، پله‌ها و خروجی‌های تنگ) و مرکز ازدحام خودداری کنید.

بخش سوم: واکنش در شرایط بحرانی (لشدرگی، فشار جمعیت و موارد اضطراری)

تجمعات انبوه، به ویژه در صورت مدیریت ضعیف، می‌توانند به فاجعه‌ای مانند له‌شدگی (Crowd Crush) منجر شوند. نمونه‌های تلخی مانند حادثه منا (۲۰۱۵) با بیش از ۲۴۰۰ کشته یا ازدحام در جشنواره‌ای در هند با ۱۲۱ کشته، اهمیت آمادگی را نشان می‌دهند. در چنین شرایطی:

آرامش خود را حفظ کنید: وحشت، وضعیت را وخیم‌تر می‌کند.

🕒 حوادث و بلایای احتمالی در تجمعات انبوه: راهنمای جامع پیشگیری، واکنش و نجات

مقدمه

تجمعات انبوه، اگر چه باشکوه و معنوی هستند، اما به دلیل تراکم جمعیت، محدودیت فضا و هیجانات لحظه‌ای، بستر مناسبی برای بروز انواع حوادث ناگوار می‌باشند. آمارها نشان می‌دهد که در سال‌های اخیر، صدها نفر در رویدادهای مشابه در سراسر جهان جان خود را از دست داده‌اند؛ از جمله حادثه تلخ ازدحام در جشنواره مهاکومبه در هند (ژانویه ۲۰۲۵) با حداقل ۳۰ کشته، حادثه ایتوون در کره جنوبی (اکتبر ۲۰۲۲) با ۱۵۹ کشته، و فاجعه منا در عربستان (سپتامبر ۲۰۱۵) با حدود ۲۴۰۰ کشته.

نکته کلیدی: در بسیاری از این فجایع، عامل اصلی «وحشت» نبوده، بلکه «مدیریت ضعیف جمعیت، پیش‌بینی نکردن ظرفیت واقعی و نقاط گلوگاهی» بوده است. بنابراین، آگاهی و آمادگی فردی، اولین و مهم‌ترین خط دفاعی شماست.

بخش اول: اصول کلی آمادگی و پیشگیری

۱. پیش از ورود به محل تجمع

اقدام شرح

شناسایی مسیرهای خروج به محض ورود، تابلوهای خروج اضطراری و مسیرهای فرار را پیدا کنید و در ذهن خود نقشه ترسیم کنید

شناسایی نقاط خطر از ایستادن در نزدیکی درب‌های ورودی و خروجی تنگ (نقاط گلوگاهی)، پله‌ها، موانع فلزی و شیشه‌های بزرگ خودداری کنید

برنامه گروهی با همراهان خود نقطه ملاقات مشخصی تعیین کنید تا در صورت جدا شدن، یکدیگر را پیدا کنید
پوشی مناسب از کفش‌های راحت و بدون پاشنه بلند استفاده کنید؛ از وسایل نوک‌تیز و کیف‌های با بند بلند پرهیز کنید

گروه‌های آسیب‌پذیر اگر همراه با کودک، سالمند یا فرد دارای معلولیت هستید، زمان بیشتری برای ورود، تردد و خروج در نظر بگیرید

۲. نشانه‌های هشداردهنده در حین تجمع

- ✓ حرکت جمعیت به‌طور ناگهانی کند یا متوقف می‌شود
- ✓ فشار فیزیکی از اطراف به بدن وارد می‌شود
- ✓ هل دادن، موج‌زدگی یا دویدن در جمعیت مشاهده می‌شود
- ✓ صداهای جیغ یا هراس به گوش می‌رسد
- ✓ در صورت مشاهده هر یک از این علائم، محل را ترک کنید، حتی اگر برنامه رسمی به پایان نرسیده باشد.

بخش دوم: انواع حوادث و راهکارهای مقابله

۱. ازدحام و له‌شدگی (Crowd Crush)

علت اصلی مرگ در ازدحام، له‌شدگی قفسه سینه و ناتوانی در تنفس است؛ نه لگد مال شدن با پا. فشار جمعیت به قدری شدید است که ریه‌ها قادر به باز شدن نیستند و مرگ در عرض چند دقیقه رخ می‌دهد.

♦ مراحل واکنش:

مرحله اول: در ابتدای ازدحام

- ✓ حرکت نکنید: با جریان جمعیت حرکت کنید، هرگز برخلاف جهت آن حرکت نکنید
- ✓ تعادل خود را حفظ کنید: هرگز خم نشوید تا وسیله‌ای را بردارید یا بند کفش را ببندید
- ✓ اگر راه فراری هست: به کناره‌ها یا داخل مغازه‌ها و کوچه‌های فرعی حرکت کنید
- ✓ از شیشه‌های بزرگ فاصله بگیرید تا در صورت شکستن، مجروح نشوید

مرحله دوم: گرفتار در میان جمعیت متراکم

- ✓ ژست حفاظتی «مثلث ایمنی»: دست چپ را مشت کنید و با دست راست مج آن را بگیرید. سپس دو آرنج را در جلوی سینه قرار دهید تا فضایی برای تنفس ایجاد کنید. این کار از فشار بر قفسه سینه جلوگیری می‌کند
- ✓ کمی زانوها را خم کنید و مرکز ثقل خود را پایین بیاورید تا از افتادن جلوگیری کنید
- ✓ فریاد نزنید و انرژی خود را هدر ندهید
- ✓ به آرامی و با جریان جمعیت به سمت لبه‌های جمعیت حرکت کنید

مرحله سوم: اگر زمین خوردید

- ✓ هرگز به پشت یا رو به زمین دراز نکشید
- ✓ به پهلو بخوابید، زانوها را به سینه جمع کنید، دست‌ها را پشت گردن قلاب کنید
- ✓ فرمول «۲۴ کلمه» را به خاطر بسپارید: «به پهلو بخواب، دست‌ها پشت گردن، از سر محافظت کن، مثل توپ جمع شو، پاها را جمع کن، تمام بدن را منقبض نما»
- ✓ هرچه سریع‌تر و با کمک اطرافیان بلند شوید

مرحله چهارم: کمک به دیگران

- ✓ اگر کسی در جلوی شما زمین خورد، بایستید و با صدای بلند فریاد بزنید: «ایست! کسی زمین خورده!» تا جمعیت پشت سر متوقف شوند
- ✓ برای نجات کودکان، بهتر است آنها را روی گردن یا بغل کنید

۲. آتش‌سوزی

❖ اقدامات ضروری:

- ✓ فوراً و با آرامش از محل دور شوید
- ✓ هرگز تماشا نکنید: دود سمی می‌تواند کشنده باشد
- ✓ مسیر خروجی را پیدا کنید و به سمت آن حرکت کنید، نه به سمت منبع آتش
- ✓ به قوانین و مأموران امنیتی گوش دهید؛ راه را برای خودروهای آتش‌نشانی باز بگذارید
- ✓ خمیده حرکت کنید (دود به سمت بالا می‌رود) و از پارچه مرطوب روی دهان و بینی استفاده کنید

❖ ۳. انفجار، تیراندازی یا حملات تروریستی

❖ اقدامات ضروری:

۱. فرار (Run)

- ✓ اگر مسیر امنی برای فرار وجود دارد، بدون معطلی از محل دور شوید
- ✓ وسایل خود را رها کنید و فقط به فکر نجات خود باشید
- ✓ از مسیرهایی استفاده کنید که شلوغ‌ترین جمعیت در آن حرکت نمی‌کنند، اما در فضاهای بسته برخلاف جریان اصلی حرکت نکنید

۲. پنهان شدن (Hide)

- ✓ اگر امکان فرار نیست، خود را پنهان کنید
- ✓ پشت یک مانع محکم (دیوار بتنی، ستون، ماشین) قرار بگیرید
- ✓ دست‌های خود را خالی و قابل رویت نگه دارید تا با مأموران دچار سوءتفاهم نشوید
- ✓ تلفن همراه را روی بی صدا قرار دهید

۳. گزارش (Tell)

- ✓ به محض اینکه در امنیت قرار گرفتید، با ۱۱۰ و ۱۱۵ تماس بگیرید و موقعیت دقیق را گزارش دهید
- ✓ از دستورات پلیس و نیروهای امدادی پیروی کنید

۴. ریزش سازه یا سقوط اشیا

- ✓ هنگام ورود، به استحکام سازه‌های موقت (سکوها، داربست‌ها، چادرها) توجه کنید
- ✓ از تجمع در زیر سازه‌های سنگین یا ناپایدار خودداری کنید
- ✓ در صورت شنیدن صدای غیرعادی از سازه، فوراً منطقه را ترک کنید

۵. گرمازدگی و کم‌آبی (به‌ویژه در مراسم‌های فضای باز)

- ✓ به‌طور منظم آب بنوشید (حداقل هر ۳۰ دقیقه یک بار)
- ✓ از نوشیدنی‌های کافئین‌دار و قندی خودداری کنید
- ✓ در ساعات اوج گرما در سایه بمانید
- ✓ لباس‌های نخی، گشاد و روشن بپوشید
- ✓ در صورت احساس سرگیجه، تهوع، سردرد شدید یا تعریق بیش از حد، فوراً به مرکز کمک‌های پزشکی مراجعه کنید

بخش سوم: اقدامات پس از حادثه (نجات و کمک‌های اولیه)

زمان طلایی (۴ تا ۶ دقیقه)

در حوادثی مانند ایست قلبی ناشی از فشار قفسه سینه، ۴ تا ۶ دقیقه اول، زمان طلایی برای نجات جان مصدوم است.

❖ اقدامات نجات دهنده:

- ✓ فوراً با ۱۱۵ و ۱۱۰ تماس بگیرید و موقعیت حادثه را دقیقاً گزارش دهید
- ✓ ابتدا مصدومان بدحال، کودکان، زنان و سالمندان را نجات دهید
- ✓ تنفس مصدوم را بررسی کنید: اگر تنفس یا ضربان قلب قطع شده است، بلافاصله احیای قلبی-ریوی (CPR) را شروع کنید
- ✓ مصدوم را به پهلو بخوابانید و راه تنفسی او را باز نگه دارید
- ✓ از حرکت دادن بی دلیل مصدوم خودداری کنید، مخصوصاً اگر مشکوک به آسیب گردن یا ستون فقرات هستید

بخش چهارم: جمع بندی نهایی - اصول طلایی

اصل توضیح

- ✓ آمادگی پیش از ورود، مسیرهای خروج را بشناسید
- ✓ هوشیاری به تغییرات جمعیت و نشانه‌های خطر توجه کنید
- ✓ حرکت با جریان هرگز بر خلاف جمعیت حرکت نکنید
- ✓ محافظت از قفسه سینه دست‌ها را جلوی سینه قرار دهید تا فضای تنفس داشته باشید
- ✓ هرگز زمین نخورید اگر افتادید، به پهلو جمع شوید و از سر محافظت کنید
- ✓ کمک به دیگران اگر کسی افتاد، فریاد بزنید تا جمعیت متوقف شود
- ✓ تخلیه سریع در صورت بروز حادثه، بدون معطلی و با آرامش محل را ترک کنید

در نهایت

با جمعیت حرکت کنید، نه بر خلاف آن:

- ✓ در مقابل حرکت جمعیت مقاومت نکنید و به سمت لبه‌های جمعیت حرکت کنید تا فشار کمتر شود.

از فضای قفسه سینه محافظت کنید:

دست‌های خود را به صورت مشت یا باز در جلوی سینه قرار دهید تا فضای کافی برای تنفس ایجاد شود.

هرگز زمین نخورید:

اگر تعادل خود را از دست دادید، با کمک به اطرافیان سریعاً بلند شوید. اگر روی زمین افتادید و امکان بلند شدن فوری نبود، به ضربدر (به پهلو) دراز بکشید و با دست‌ها از سر و قفسه سینه محافظت کنید تا از فشار جمعیت بر اندام‌های حیاتی جلوگیری شود.

علائم هشدار را جدی بگیرید:

اگر حرکت جمعیت به شدت محدود شد، فشار احساس شد، یا نشانه‌های هراس و هجوم دیدید، هر چه سریع‌تر و با خونسردی محل را ترک کنید.

در صورت بروز حوادث امنیتی:

اگر صدای انفجار، تیراندازی یا ناآرامی شنیدید، سریعاً از منبع خطر دور شوید و از موانع طبیعی مانند دیوارها به عنوان پوشش استفاده کنید. از دستورات مأموران انتظامی و امدادی پیروی کنید.

مراقبت‌های ویژه برای گروه‌های پرخطر

سالمندان و مبتلایان به بیماری‌های زمینه‌ای:

این گروه در معرض خطر بالای گرم‌زدگی، کم‌آبی و تشدید بیماری هستند. حتماً پیش از حضور با پزشک مشورت کنند و در صورت امکان از شرکت در ازدحام شدید خودداری نمایند.

کودکان:

سیستم ایمنی آن‌ها ضعیف‌تر است. بر تکمیل واکسیناسیون آن‌ها تأکید کنید و از تماس با افراد بیمار جلوگیری نمایید.

زنان باردار و افراد دارای معلولیت:

این افراد به فضای بیشتر و دسترسی آسان به امکانات نیاز دارند. برنامه‌ریزی دقیق برای حضور آن‌ها ضروری است.

اقدامات پس از بازگشت

خود را تحت نظر بگیرید:

تا ۱۴ روز پس از بازگشت، علائمی مانند تب، سرفه، گلودرد، اسهال یا استفراغ را جدی بگیرید و در صورت بروز، سریعاً به پزشک مراجعه کرده و سابقه حضور در تجمع را اطلاع دهید.

بهداشت فردی:

لباس‌های خود را شسته و وسایل شخصی را ضدعفونی کنید.

رفرنس

❖ سازمان بهداشت جهانی (WHO) منبع اصلی راهنماهای جامع: مستندات WHO در زمینه "Managing

"Public health for mass gatherings: key health risks during mass gatherings"

· "The generic all-hazards risk assessment and planning considerations".

· "Mass Gathering tool for mass gathering events: راهنمای تهدیدات: برابر تهدیدات: راهنمای

"Risk Practical Guide for Simulation Exercises and After Action Reviews"

· "communication and community engagement readiness and response toolkit".

خطر له‌شدگی: بر اساس گزارش‌های WHO، ازدحام یکی از خطرات بحرانی در تجمعات انبوه است.

راهنمای مسافران در تجمعات: کتاب) "CDC Yellow Book" ویرایش ۲۰۲۶ · (ن‌سایه، نوشیدن مایعات

حاوی نمک و قند، و پرهیز از فعالیت شدید. دولت ایالات متحده ([Ready.gov](https://www.ready.gov)) راهنمای واکنش به

حوادث تروریستی: پروتکل) "Run to Safety" فرار، ("Cover and hide" پنهان‌سازی) و "Defend،

("Disrupt, Fight" دفاع · (گزارش به موقع: تماس با اورژانس پس از رسیدن به امنیت. دولت بریتانیا

· "Run, Hide, Tell" پروتکل: (Counter Terrorism Policing) در صورت بروز حمله با چاقو یا سلاح

گرم، فرار کنید، پنهان شوید و به پلیس اطلاع دهید. سایر مراجع تخصصی

❖ ایمنی در برابر آتش: انجمن ملی حفاظت از آتش آمریکا (NFPA) و استاندارد NFPA 101, Life

"Safety Code" برای حرکت ایمن جمعیت · بررسی‌های علمی: مطالعات متعددی در زمینه شبیه‌سازی و

پیشگیری از ازدحام و له‌شدگی وجود دارد · کمک‌های اولیه: پایگاه‌های کمک‌های اولیه، نقطه تماس

اصلی برای مراقبت‌های پزشکی فوری هستند. نکته: برای مطالعه عمیق‌تر، می‌توانید از کلیدواژه‌هایی

مانند "Mass Gatherings WHO", "CDC Yellow Book Crowd Safety", "Run Hide Tell" برای

جستجوی مستقیم این منابع استفاده کنید.