

سالمندی و بلایا

سالمندی و بلایا

(تاب آوری برای بلایا در طول عمر)

شعار جهانی هفته ملی کاهش خطر بلایای طبیعی
(روز ۱۳ اکتبر ۲۰۱۴ مصادف با ۲۱ مهر ۱۳۹۳)

13 October

INTERNATIONAL DAY FOR DISASTER RISK REDUCTION 2014

Resilience is for life.

مقدمه :

از هنگامی که بشر در روی کره زمین پا به عرصه حیات گذاشت طبیعت همواره او را به چالش کشانده است .

انسان با تمام سعی و تلاش فراوان و تجربیات گرانبهای خود ، در طول هزاران سال ستیز با حوادث طبیعی ، هنوز هم هر از چند گاهی در اثر وقوع حوادث و بلایای طبیعی متحمل خسارت شده و طبیعت جان و مال او را به یغما می برد .

امروزه که عصر انفجار علم و اطلاعات است ، حتی پیشرفته ترین و ثروتمندترین کشورهای جهان در مقابل مخاطرات طبیعی ، به ناچار سر تسلیم فرود می آورند .

کاهش خسارات ناشی از رویدادهای جوی اقلیمی با اجرای

بلایای طبیعی دارای انواع گوناگونی است و اصولاً ماهیتی برنامه های بلند مدت و کوتاه مدت مانند اعلام خطر به هنگام و پیچیده دارند و در شرایط کنونی بسیاری از آنها خارج از کنترل استفاده مناسب از زمین ممکن می باشد.

انسان به نظر می رسد . **زلزله ، سیل ، طوفان ، گردباد ، سونامی** ، در سال های اخیر نگرانی دانشمندان در مورد تغییرات اقلیمی **تگرگ ، بهمن ، رعد و برق ، تغییرات شدید درجه حرارت** ، ناشی از دخالت های بی رویه بشر در طبیعت و افزایش **خشکسالی ، رانش لایه های زمین و آتشفشان** نمونه هایی از آلودگی های جوی بیش تر شده است.

بلایای طبیعی اند که هرساله خسارات جانی و مالی فراوانی به ما نمی توانیم از وقوع بلایای طبیعی جلوگیری کنیم ، اما جوامع بشری وارد می سازند. در سال های مذکور وقوع می توانیم با تعقل ، تفکر ، برنامه ریزی و رعایت اصول ، آثار خشکسالی ها نیز افزایش قابل ملاحظه ای را نشان داده اند.

کاهش اثرات سیلاب با روش هایی مانند مقاومت در مقابل خطر ممکن برسانیم. و لذا آموزش و ارتقای دانش و آگاهی های توسط طراحی و ساخت دیواره های مناسب یا ساخت های عمومی می تواند عامل مهمی در پیشگیری و کاهش اثرات دفاعی در مقابل سیل قابل حصول است .

بلایای طبیعی محسوب می شود .

صدمه بر ساختمان و تاسیسات عمومی شده و تلفات انسانی و دامی ، تخریب پل ها، جاده ها ، زمین های کشاورزی، چاه ها و قنات ها، بندها و سدها، منازل مسکونی ازدیاد ناقلین (مالاریا)، آلودگی آب ، از بین رفتن محصولات و حیوانات اهلی (سوء تغذیه) آسیب به مکان های بهداشتی و ارتباطی به همراه داشته باشد.



توصیه های قبل از بروز سیل :

تابلو برق را در طبقات فوقانی ساختمان جاسازی کنید. خانواده و اموال تان را در برابر سیل بیمه کنید. به تعداد کافی آجر ، گونی ، شن و ماسه در منزل داشته باشید که لبه های درب و پنجره ها را با کیسه های شن و ماسه ببوشانید جهت جلوگیری از ورود آب به منزل الزامی است. ظروف پلاستیکی، سینک ظرف شویی و وان یا زیردوشی حمام را با آب سرد تمیز پر کنید. فراهم نمودن آب خوراکی و غذای کنسرو شده در بعضی از شرایط جان شما را نجات می دهد.

توصیه های زمان بروز سیل :

از جاده های هموار، عبور کنید و به محل هایی که امکان فروریختن آن ها وجود دارد نزدیک نشوید. در صورتی که مجبور به ترک منزل و محل سکونت خود هستید، قبل از خروج حتماً جریان برق، آب و گاز را قطع کنید. اگر ماشین شما در آب هایی که به سرعت سطح آن ها بالا می آید، گیر کرده است، فوراً آن را رها کنید و به محل مرتفعی بروید. هنگام رانندگی از دنده های سنگین استفاده کنید؛ زیرا ترمز در آب، به خوبی کار نمی کند. اگر پیاده هستید ، از نقاطی که در آن سطح آب از زانو بالاتر است عبور نکنید.

حادثه خیزی کشور جمهوری اسلامی ایران:

ایران به دلیل جغرافیای کوهستانی- بیابانی ، کم بودن و نامنظم بودن بارش های جوی و ساختار زمین شناسی خاص ، پتانسیل حادثه خیزی بالایی دارد. موقعیت ایران تحت اثر پرفشار جنب حاره باعث شده این کشور بر روی کمربند خشک کره زمین قرار گرفته و میانگین بارش سالیانه در سطح وسیعی از آن حدود ۲۵۰ میلی متر بوده که کم تر از یک سوم متوسط بارش کره زمین می باشد. قرار گرفتن ایران بر فلات ایران و محاصره شدن آن به وسیله کویرها و بیابان های عراق ، عربستان و آسیای میانه ، باعث تشدید شرایط خشکسالی می شود. ضمن این که حدود ۲۰ درصد (یک پنجم) مساحت کشور را اراضی بیابانی تشکیل می دهند.

سیل و راه های مقابله با آن :

سیل از دغدغه های سازمان مدیریت بحران کشور که مطابق آمار تهیه شده توسط سازمان ملل متحد در میان بلایای طبیعی، سیل و طوفان بیش ترین تلفات و خسارات را به جوامع بشری وارد آورده اند، به گونه ای که تنها در یک دهه میزان خسارات ناشی از سیل و طوفان بالغ بر ۲۱ میلیارد دلار در مقابل ۱۸ میلیارد دلار خسارات ناشی از زلزله بوده است.



این امر در کشور ما نیز صادق است و حدود ۷۰٪ اعتبارات سالانه طرح کاهش اثرات بلایای طبیعی و ستاد حوادث غیر مترقبه صرف جبران خسارات ناشی از سیل شده است.

سیل چیست:

سیل در حقیقت افزایش ارتفاع آب رودخانه و مسیل و بیرون زدن آب از آن و اشغال بخشی از دشت های حاشیه رودخانه می باشد که می تواند با غرقاب نمودن منطقه باعث وارد آمدن



قبل از وقوع طوفان چه باید کرد؟

- ۱- در مناطقی که طوفان، موسمی و مسبوق به سابقه است باید زمان خاص آن را، با توجه به اطلاعات قبلی، پیش بینی کرد.
- ۲- در مناطقی مانند حاشیه های کویر و مناطق بادگیر، تمام ساختمان ها باید گنبدی شکل ساخته شوند.
- ۳- خطر شن روان در مناطق شنی و کویری از حوادث زیان بار است که با کاشتن و پرورش گیاهان خاص منطقه می توان آن را مهار کرد.
- ۴- ذخیره آب و غذا (ترجیحاً به صورت کنسرو) به اندازه مصرف سه روز آماده کنید و در کیف نجات قرار دهید.
- ۵- پناهگاه مناسبی انتخاب کنید. زیرزمین منازل، زیر پله ها و یا وسایل سنگین و پابرجا که دور از دیوارهای خارجی و پنجره ها قرار دارند، مکان های خوبی برای پناه گرفتن هستند.
- ۶- اگر قصد تعمیر و اصلاح خانه خود را دارید، باید به مستحکم کردن یک اتاق داخلی در مقابل بادهای طوفانی توجه کنید.
- درختان خشک شده و شاخه های پوسیده آن ها را قطع کنید تا خطر افتادن تنه درختان بر روی خانه، کاهش یابد.
- ۷- با هم قرار ملاقات بگذارید تا بعد از طوفان مطمئن شوید هیچ کس گم نشده است یا نیاز به کمک ندارد.
- ۸- همواره کمی بنزین در باک اتومبیل خود داشته باشید.
- ۹- احتیاط های لازم برای پیشگیری از خطر وقوع حریق را به عمل آورید و حتی المقدور در منزل، مواد آتش زا نگهداری نکنید.

در خارج از منزل مواظب سیم های برق که روزی زمین افتاده (خصوصاً در آب) باشید تا دچار برق گرفتگی نشوید.
اگر خانه شما در محل مرتفعی است و خطر آب گرفتگی شما را تهدید نمی کند نیاز به خروج از منزل نمی باشد .
حشره کش ها را از آب دوری کنید چون امکان دارد آلودگی خطرناکی را موجب شود.

نکات ایمنی پس از وقوع سیل:

از سیم های آویزان برق و منابع اصلی آب و شبکه های تخریب شده فاضلاب دور شوید.
در منطقه سیل زده مراقب مارها باشید زیرا سیل مارها را از لانه بیرون می کشد . به یاد داشته باشید که سیل ، می تواند زیرسازی ساختمان ها را تضعیف کند و ساختمان های تضعیف شده را ویران نماید. همواره از سلامت کامل ساختمان منزل خود اطمینان حاصل کنید.
به سطح آب در محیط اطراف خود توجه داشته باشید تا بتوانید تخمینی از بالا آمدن سطح آب و میزان پیشرفت سیل داشته باشید تا زمانی که از سلامت منابع آب یا آب لوله کشی اطمینان حاصل نکرده اید، از آبی که ذخیره کرده اید استفاده نمائید.



طوفان و راه های مقابله با آن :

طوفان عبارت است از آشفته گی جوی با اختلال در فشار موجود هوا که گاه بر اثر حرکت شدید باد که در جریان دو جبهه هوای سرد و گرم تولید می شود، به قدری شدت آن زیاد است که به صورت امواج هوایی سریع به حرکت در می آید.

رعایت نکات ایمنی هنگام وقوع طوفان:

- ۱- جریان برق، آب و گاز را با رعایت اصول ایمنی قطع کنید.
- ۲- فوراً دستگاه‌های گازسوز یا نفت سوز را خاموش کنید.
- ۳- اگر وقت کافی دارید پنجره های منزل خود را با تخته های محکم ببندید . می توانید برای تقویت پنجره ها از نوارچسب استفاده کنید.
- ۴- برای حفاظت درهای بیرونی از بست های قوی استفاده کنید.
- ۵- از در و پنجره دور شوید تا از خطر پرتاب شیشه در امان بمانید.
- ۱- هر چیزی را که ممکن است در داخل و خارج خانه به اطراف پرت یا شکسته شود محکم کنید.
- ۲- اگر مقامات مسئول به شما توصیه کرده اند که محل مسکونی تان را تخلیه کنید این کار را فوراً انجام دهید.
- ۳- اگر در خارج از منزل گرفتار طوفان شدید، فوراً به پناهگاه بروید. به عنوان آخرین چاره در یک گودال، حفره یا مجرای آب بخوابید.
- ۹- اگر هنگام وقوع طوفان داخل اتومبیل هستید در سمت راست جاده و در محل مطمئنی توقف و موتور خود را خاموش کنید. جهت وسیله نقلیه را در مسیر باد قرار دهید. سپس پنجره اتومبیل را کمی پایین بیاورید تا تعادل فشار در اتومبیل برقرار شود.
- ۱۰- اگر امکان خارج شدن از اتومبیل و پناه بردن در منطقه امن وجود دارد، به سرعت این کار را انجام دهید.
- ۱۱- چون بعد از طوفان های شدید خطر سیل و طغیان آب‌های جاری و راکد وجود دارد ، اصولی را که در مورد سیل گفته شد حتماً رعایت کنید .

رعایت نکات ایمنی بعد از وقوع طوفان :

- ۱- برای کسب اطلاعات و دستورالعمل‌ها به رادیو گوش دهید و از دستورهای آن پیروی کنید.
- ۲- کمک‌های اولیه را به افراد آسیب دیده یا گرفتار برسانید و در صورت نیاز از دیگران کمک بخواهید.
- ۳- از منطقه خسارت دیده دور شوید مگر آن که از شما درخواست کمک شود یا این که بتوانید کمک کنید.
- ۴- از سیم‌های آویزان برق دور شوید و این موارد را به مقامات مسئول اطلاع دهید.

۵- منابع اصلی آب و شبکه های تخریب شده فاضلاب را به مقامات مسئول گزارش دهید.

۶- به توصیه های مأموران امداد توجه کنید.

زلزله : عبارتست از لرزش زمین در اثر آزاد سازی سریع انرژی که اغلب موارد در اثر لغزش در امتداد یک گسل در پوسته زمین اتفاق می افتد. انرژی آزاد شده از محل آزاد شدن آن، که کانون نامیده می شود، به صورت امواج در همه جهت ها منتشر می شود. این موج ها شباهت بسیار زیادی به امواج ایجاد شده در اثر فروافتادن یک سنگ در آب آرام یک حوضچه دارد.

به همان ترتیب که ضربه سنگ باعث به جنبش درآوردن امواج آب می شود، یک زلزله امواج لرزه ای را ایجاد می کند که در زمین منتشر می شوند. با وجود این که انرژی آزاد شده با فاصله گرفتن از کانون زلزله به سرعت پراکنده شده و میرا می شود، ولی ابزارهای بسیار حساسی که در سراسر جهان به منظور ثبت ارتعاشات پوسته زمین نصب شده اند، آن را حس کرده و ثبت می کنند. یک انفجار آتشفشانی و یا انفجار حاصل از یک بمب اتمی قادر به ایجاد زلزله است، ولی این اتفاقات ضعیف بوده و پدیده ای نادر به شمار می روند .

انواع زلزله :

۱-زلزله های آتشفشانی:

این زلزله ها فقط در نواحی فعال آتشفشانی اتفاق می افتد و به انفجارهای آتشفشانی نیز معروف است.

۲-زمین لرزه های فروریختی:

بر اثر فروریختن غارها و کانال های زیرزمینی، لرزه هایی ایجاد می شود که به نام زمین لرزه های فروریختی موسومند. این تکان ها همواره بسیار کوچکند و تنها اهمیت محلی دارند.



در غیر این صورت باید هنگام زلزله از آن‌ها دور شوید. لوله‌های آبگرمکن و سقف‌های شیروانی را چک کنید تا احتمال افتادن آن‌ها را به هنگام زلزله کاهش دهید.

باید مواظب اشیاء موجود در قسمت‌های خارجی ساختمان مانند کولر و گیاهان آویزان در کنار پنجره‌ها باشید و آن‌ها را کاملاً ایمن نمایید یا به جای دیگری منتقل کنید.

توصیه‌های ایمنی حین وقوع زلزله

اگر هنگام وقوع زلزله در خانه هستید، می‌توانید جان خود و بستگان تان را با داشتن آگاهی در مورد پناه گرفتن و انجام عکس‌العمل سریع و مناسب نجات دهید. بنابراین لازم است که نکات ذیل را مد نظر داشته باشید:

از پنجره‌ها و کمد‌های بلند و هم‌چنین اشیائی که ممکن است بر روی شما سقوط کنند، دور شوید. در زیر میز ناهارخوری یا میز تحریر و یا تخت خواب پناه بگیرید و چنان‌چه در اثر زلزله حرکت کردند، پایه‌های آن‌ها را با دستانتان محکم بگیرید.

در کنج دیوارها پناه بگیرید و در حالی که سر خود را با بازوهای تان گرفته‌اید، حرکت کنید. از پله‌ها یا آسانسور استفاده نکنید. اگر محل ایمن وجود ندارد و شما در راهرو هستید، به کنار دیوار رفته و در حالی که نشسته‌اید سر خود را بر روی زانوهای خم‌نموده و ضمن این‌که با کف دست‌ها، پشت سر خود را گرفته‌اید، با کمک بازوها از سر خود محافظت کنید. در امر ساخت و ساز و هم‌چنین بازسازی ساختمان‌های قدیمی، برای کاهش خطرات زلزله باید بر اساس آئین‌نامه‌های ساختمانی عمل نمایید. برای شناسایی مکان‌های ایمن، راه‌های خروجی و شیرهای اصلی آب و گاز و سویچ اصلی برق، یک نقشه از منزل خود تهیه نمایید. کیف حاوی وسایل ضروری را در مکانی مطمئن که دسترسی به آن آسان باشد، قرار دهید و محل نگهداری آن را به سایر اعضای خانواده نیز اطلاع دهید.



۳-زمین لرزه‌های القایی: بر اثر آبیگری یا تغییرات ناگهانی سطح آب دریاچه‌های پشت سدها، تزریق آب یا سیال‌های دیگر به داخل زمین و یا استخراج آن‌ها، مخصوصاً در جاهایی که گسل‌های فعال وجود دارد زمین‌لرزه‌هایی ایجاد می‌شود.

در واقع دلیل اصلی این لرزه‌ها را می‌توان بارگذاری سریع بر روی زمین و یا برداشتن ناگهانی بار زیادی از روی آن ذکر کرد. این لرزه‌ها به نام القایی موسومند. لرزه‌های ناشی از معادن نیز در این دسته قرار می‌گیرند. به عنوان مثال می‌توان به زمین‌لرزه‌ای که در ارتباط با آبیگری و تغییرات فصلی سطح آب دریاچه سفیدرود روی داد اشاره نمود.

۴-زمین لرزه‌های ناشی از انفجارها:

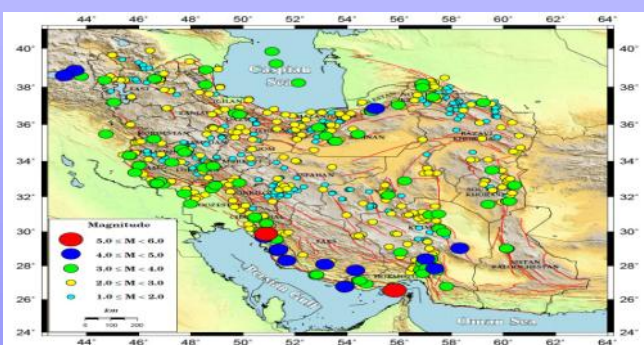
انفجارهای نظامی و صنعتی، هم‌چنین آمدو شد و یا فعالیت‌های ساختمانی، نیز لرزه‌هایی را ایجاد می‌نمایند که شدت، زمان وقوع و محل آن‌ها قابل پیش‌بینی است.

زلزله و راه‌های مقابله با آن

توصیه‌های ایمنی قبل از وقوع زلزله:

آسیب پذیری منزل خود را در برابر زلزله برآورد نمایید. آتش سوزی ناشی از زلزله، می‌تواند در اثر شکستگی لوله‌های روغن و گاز و یا جدایی اتصالات آن‌ها اتفاق بیفتد.

بنابر این باید آبگرمکن و سایر تجهیزات نفت سوز و گازسوز را محکم در جای‌شان ببندید و در صورت امکان از اتصالات انعطاف پذیر استفاده کنید. اشیای سنگین و بزرگ را در ردیف‌های پایینی قفسه‌ها قرار دهید و وسایل را بر اساس آیین‌نامه‌های ایمنی به دیوار متصل نمایید. لوازم سنگین و بلند منزل مانند یخچال و فریزر، کمد‌های دیواری و قفسه‌های کتاب به عنوان اشیاء غیر ایمن به حساب می‌آیند که باید آن‌ها را در محل خود محکم ببندید.



اقدامات پس از وقوع زلزله :

در صورت احساس بوی گاز ابتدا شیر اصلی را بسته و از زدن کلیدهای برق و یا روشن کردن وسایل برقی و گازی اکیداً خودداری کنید. زیرا ممکن است تولید جرقه کند و گاز ناشی از لوله‌های شکسته شده را مشتعل سازد. سیم‌های برق افتاده و یا وسایلی که در تماس با آنها هستند را لمس نکنید.

در صورت وقوع آتش سوزی با شکستن شیشه روی زنگ خطر، ماموران آتش نشانی را خبر کنید.

چون احتمال لرزش‌های بعدی وجود دارد در صورت امکان تا لحظاتی پس از لرزه اصلی در جای امن خود باقی بمانید و سعی نکنید از آن محل خارج شوید.

لوله‌های آب و فاضلاب را بازبینی کنید، اگر شکسته شده باشد و یا آب نشت کند شیر اصلی آب را ببندید و از منبع آب توال استفاده نکنید.

کفش و لباس ایمنی بپوشید، بعد از یک زلزله شدید ممکن است خرده شیشه‌های زیادی در اطراف پخش شده باشد.

درهایی را که بسته شده اند را باز کنید. قفسه ظروف را با احتیاط باز کنید و مواظب افتادن اشیاء باشید.

در خانه آشپزی نکنید و در محیط بیرون، از منقل‌های ذغالی استفاده کنید از خوردن مواد غذایی روباز مجاور شیشه‌های شکسته خودداری کنید.

توصیه‌های وزارت بهداشت و آموزش پزشکی برای مراقبت سالمندان در حوادث و بلایا :

اقدامات قبل از وقوع حوادث و بلایا :

آموزش تهیه و نگهداری وسایل و مواد ضروری مانند : جعبه کمک‌های اولیه ، سوابق پزشکی ضروری و داروهای مصرفی ، مواد غذایی مانند خرما، کشمش ، کنسرو و ... ، اسناد و مدارک ، پول و اشیاء قیمتی و ... در محل مناسب و اطلاع دادن به سایر اعضا .

آموزش تهیه و به همراه داشتن یک کارت که مشخصات و شماره تلفن سایر اعضا خانواده و سابقه پزشکی بر روی آن درج شده باشد.

اقدامات پس از وقوع حوادث و بلایا :

شناسایی سالمندان مشکل دار (توجه به علائم خطر در سالمندان نظیر افزایش فشارخون ، درد و گرفتگی یا فشار در قفسه سینه ، تنگی نفس ، درد و ناراحتی و سوزش سر دل ، نبود هوشیاری و...) وارجاع به پزشک آماده نمودن غذا ، سرپناه ، امکانات بهداشتی اولیه (حمام و دستشویی)

فراهم نمودن موجبات امنیت روانی و عاطفی سالمندان و برقراری شرایط مناسب برای مراقبت از سالمندان پس از وقوع بلایا

شروع مراقبت‌های ویژه سالمندان در اولین فرصت ممکن

فراهم کردن داروهای مورد نیاز سالمند

آموزش مراجعه به مرکز مجهز ، به محض مشاهده علائم خطر در سالمند

آموزش به همراه سالمند در خصوص مراقبت از وی و داروهای مصرفی

فراهم نمودن مواد و وسایل مورد نیاز بسته به وضعیت سالمند .

فراهم نمودن خدمات توانبخشی و مراقبت‌های لازم با توجه به الگوی مزمن بیماری‌ها در دوره سالمندی

واکسیناسیون سالمند بسته به وضعیت موجود و ضرورت

مراقبت و مواظبت از سالمندان و شناسایی سالمندان بی سرپرست و سپردن آن‌ها به بهزیستی

توجه و انجام معاینات سالمندان نیازمند به مراقبت‌های خاص .

حمایت از سالمندان به علت افت بهداشت عمومی جهت پیشگیری از بیماری

تهیه کارت واکسن ویژه سالمند و ادامه واکسیناسیون وی

شناسایی سالمندان مبتلا به سوء تغذیه و استفاده از مکمل‌های

دارویی برای سالمندان در معرض خطر سوء تغذیه لاغری

تامین غذای مناسب برای سالمندان

ادامه مراقبت‌ها بر اساس مراقبت‌های ادغام یافته سالمند و

تکمیل فرم و پرونده برای سالمندان پس از تثبیت شرایط

توصیه های ضروری بهداشت محیط و ایمنی در بلایا	
۱	نظافت اتاقک توالت ها را حتما رعایت کنیم واز انداختن سنگ ، پارچه به داخل چاهک توالت هائی که امکان گرفتگی دارند خودداری نمائیم.
۲	کانون های آلودگی از قبیل فاضلاب، زباله، فضولات را شناسایی و برای پاکسازی و سمپاشی و گندزدایی به مسئولین بهداشتی اطلاع دهیم.
۳	توصیه های اکیپ های بهداشتی را جدی گرفته و به آن عمل نمائیم.
۴	برای جلوگیری از آتش سوزی از پختن غذا داخل چادر خودداری کنید.
۵	تهیه وسایل اطفای حریق و در دسترس بودن آن ها ضروری بوده و دادن آموزش به افراد برای به کار گرفتن آن ها ضروری است.
۶	در صورت استفاده از فانوس برای روشنایی به منظور جلوگیری از آتش سوزی از آویختن آن خودداری کنیم.
۷	در صورت بروز آتش سوزی سریعاً طناب های چادر آتش گرفته را بریده و چادر را بخوابانیم.
۸	در موقع بارش باران از کشیدن دست و انگشت روی چادر به دلیل نفوذ آب به داخل چادر خودداری کنیم.
۹	در صورت رطوبت در منطقه هر روز زیر اندازها بیرون آورده شده و کناره های چادر را جهت گردش هوا بالا بزنیم.
۱۰	نظافت داخل و بیرون چادر را به جهت جلوگیری از رشد و تجمع حشرات مزاحم رعایت کنیم.
توصیه های حمایت های روانی، اجتماعی در بلایا	
۱	در صورتی که به دنبال بحران علائم زیر را در خود احساس کردید نگران نباشید، این علائم نسبت به شدت حادثه طبیعی و قابل کنترل است و خطری برای شما ندارد ، در صورت ادامه داشتن علائم زیر بیش از یک هفته به مراکز مشاوره سلامت روان در مراکز بهداشت مراجعه کنید: دلشوره ، بی قراری و کلافه بودن ، اضطراب ، ترس ، وحشت ، شوکه شدن کاهش اشتها ، بد خوابی یا کم خوابی ، افزایش ضربان قلب نگرانی و ترس از اتفاق مجدد حادثه
۲	سعی کنید خود را به یک مکان امن برسانید و تنها نمائید با افراد آشنا گفتگو کنید چون باعث کاهش فشارهای روانی می شود.
۳	بهتر است که بنشینید یا دراز بکشید بدن خود را شل و رها کنید و چند نفس عمیق با بینی بکشید و رها کنید و یا فعالیت کنید به یک کار مرتبط با شرایط فعلی بپردازید .
۴	شما (والدین یا افراد بزرگتر، پزشکان و کارشناسان بهداشتی) به کودکان اطمینان دهید خطر طوفان ، سیل و... آن ها را تهدید نمی کند.
۵	به افراد اجازه دهیم تا احساسات خود را بروز دهند و مانع گریه کردن آن ها نشویم ، واکنش کودکان به ترس از طوفان طبیعی است. بازی کردن به کودکان کمک می کند تا زودتر مشکلات شان بر طرف گردد.
۶	بچه ها در کنار والدین و آشنایان آرامش بیش تری دارند، آن ها را از خود جدا نکنیم.

توصیه های ضروری تغذیه هنگام وقوع حادثه در بلایا	
۱	حتی الامکان از غذاهای کنسرو شده مختلف (تن ماهی، لوبیا، عدس و) و مناسب (با توجه به تاریخ تولید و انقضاء) استفاده نمائید. بیا داشتته باشید از مصرف کنسروهای آسیب دیده (قوطی کج سوراخ شده، باد کرده) اجتناب نمائید .
۲	مواد غذایی غنی شده با ویتامین ها و املاح یا از مکمل های دارویی ویتامین ها و املاح استفاده کنید.
۳	در صورت قطع برق، در ماه های گرم سال روی یخچال و فریزر را با مواد عایق مثل پتوی پشمی بپوشانید تا محتویات یخچال تا ۱۲ ساعت و در فریزر تا ۲۴ ساعت سالم خواهد ماند.
۴	در ماه های سرد توام با بارندگی، مواد غذایی را از انجماد و مواد غذایی خشک را از رطوبت محافظت نمود.
۵	از نگهداری غذاهای پخته شده در چادر جدا خودداری نماییم.
۶	در صورت سرد بودن هوا (دمای پایین تر از ۴+ درجه سانتی گراد) مواد غذایی باقی مانده را در هوای سرد بیرون نگهداری کنید . به یاد داشته باشید گوشت چرخ شده به هیچ وجه نگهداری نکنید .
۷	به جای حمل گوشت از نگهداری دام های زنده و مصرف تدریجی آن ها استفاده شود.
۸	در شرایط بحران ، غذای پرانرژی، قاشق و نی برای معلولین فراهم نمائید.
۹	سبزی و میوه های خام را قبل از مصرف بایستی سالم سازی کنیم و از مصرف غذاهای کپک زده، ترشیده، آلوده به حشرات خود داری نمائید.
۱۰	حداقل پنج دقیقه شیر را بجوشانید.
۱۱	تخم مرغ با پوسته سالم را می توان در شرایط معمولی نگهداری کرد در صورت گرم بودن هوا، بهتر است در عرض ۱۵ روز مصرف کنید.
۱۲	برای پیشگیری از سوء تغذیه مردان باردار و کودکان زیر دو سال باید مکمل های آهن و مولتی ویتامین و اسید فولیک خود را از امدادگران تهیه کنید.
۱۳	در برنامه ریزی تغذیه همگانی باید نیازهای اضافی زنان باردار و شیرده مد نظر قرار گیرد هم چنین برای کودک زیر ۲ سال به ازاء هر دو روز یک بسته غذای کمکی آماده تهیه کنید.
۱۴	واکسیناسیون کودک خود را مطابق جدول واکسیناسیون ادامه دهید. و حتما کودکان خود را با شیر مادر تغذیه نمائید.



شعار جهانی هفته ملی کاهش خطر بلایای طبیعی
سالمندی و بلایا (تاب آوری برای بلایا در طول عمر)

۹ تا ۲۵ مهرماه ۱۳۹۳
13 octobr International day for disaster risk reduction 2014
Resilience is for life



شماره مجوز: ۹۳-۵۲-۵۲۴

توصیه های اولیه جهت مراقبت از بیماریهای غیرواگیر در بلایا	
۱	یک کیف مناسب ترجیحا رو دوشی برای قرار دادن وسایل مورد نیازتان متناسب با حجم وسایل تهیه کنید. یک نسخه از اطلاعات شخصی ، شماره تماس دوستان یا بستگان نزدیک و خدمات پزشکی مورد نیازتان را تهیه فرمائید.
۲	به اندازه مصرف حداقل یک هفته از دارو و مواد مصرفی مورد نیازتان (قرص ، آمپول ، سرنگ ، پنبه الکلی ، گلوکومتر، نوار تست واسپری آسم ...) را ذخیره کنید که در شرایط اضطرار بتوانید از یک سرنگ و یا سر سوزن برای دفعات متعدد تزریق استفاده کنید (اما هیچ گاه از سر سوزن و سرنگ اشتراکی استفاده نکنید).
۳	مواد خوراکی کربوهیدراتی با ماندگاری طولانی (مثل بیسکویت و شکلات و...) را برای مصرف حداقل ۲ وعده هم چنین یک بطری آب در کیف ذخیره کنید.
۴	ترجیحا یک عدد چراغ قوه با باتری اضافه و رادیو کوچک در کیف قرار دهید.
۵	وبال انسولین و قلم انسولین را می توان در دمای اتاق نگهداری کرد (از تابش مستقیم نور آفتاب ؛ حرارت و سرما دور نگه داشته شود) و توجه شود که محتوی وبال ها یا قلم ها شفاف باشد.
۶	چنان چه کودک شما مبتلا به تالاسمی شدید (ماژور) است و زمان تزریق خون وی فرا رسیده است به امدادگران بهداشتی اطلاع دهید.
توصیه های اولیه جهت مراقبت از بیماریهای واگیر در بلایا	
۱	دست های تان را مرتب با آب و صابون شستشو دهید و به هنگام بروز اسهال و مسمویت غذایی از مایعات سالم و خوراکی (ORS) استفاده کنید و فوراً به نزدیک ترین اکپ بهداشتی مراجعه کنید.
۲	در صورت داشتن علائم بیماری هنگام سرفه و یا عطسه بینی و دهان خود را با دستمال بپوشانید و در صورت تب بالا، سرفه زیاد، بی حالی و گلودرد به پزشک اکپ بهداشتی درمانی یا بهورز مراجعه کنید.
۳	در چادرها حتی المقدور از بیمارانی که دارای علائم بیماری تنفسی (آنفلوآنزا) هستند فاصله بگیرید و به آن ها آموزش دهید از ماسک استفاده کنند.
۴	در صورت حیوان گزیدگی بلافاصله محل زخم را با آب و صابون به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه شستشو دهید و به نزدیک ترین اکپ مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.
۵	از ریختن و پراکنده کردن زباله در اطراف چادرها و سایر مناطق خودداری کنیم و در صورت پراکندگی زباله در کنار چادرها به کمک اهالی آن ها را جمع آوری کنیم.
۶	بعد از جمع آوری زباله ها در کیسه زباله را محکم ببندیم و در محلی دور از چادرها و در محل تعیین شده قرار دهیم.

لطفا نظرات، پیشنهادات و مطالب خود را به آدرس SHC.VHJ@mums.ac.ir ارسال نمایید

یا به وبلاگ گاهنامه مراجعه نمایید : <http://voiceofhealth.mihanblog.com>

همکاران این شماره:

آقایان: دکتر محمد رضا جويا، کیانوش کاظمی ، سید کاظم بحرینی
دکتر علی صباغ گل، محمد علی عمرانه، مهرداد یوسفی فرد

خانم ها : نسرين خيلا ، نسرين رضاني ، زهره عرب نژاد،
صغری حجازی ، دکتر هما کاوه

شماره مجوز: ک/ش/۴۱۱
شماره مجوز کمیته رسانه: ۹۳-۰۱-۰۱۰
صاحب امتیاز: دکتر حمیدرضا بهرامی
مدیر مسئول و سردبیر: دکتر مهدی قلیان اول
گرافیک: مهرداد یوسفی فرد - محمد علی عمرانه
صفحه آرایی: محمد علی عمرانه
مسئول دبیرخانه: نسرين خيلا
دوره انتشار: گاهنامه