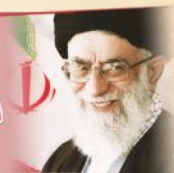




راهنمای آموزش خانوار برای بلایا

راهنمای برنامه آموزش آمادگی خانوار برای بلایا

نهضت احیاء و گسترش
بهداشت و طب پیشگیری
را با بکارگیری و بسیج
امکانات موجود آغاز نمایید.



این راستا تشویق مردم به بیمه ساختمان‌ها در برابر حوادث و بلایا ضروری است.

در حوزه آموزش همگانی و کاهش خطر بلایا، یک جامعه آماده، تضمین کننده پاسخ موفق به هر حادثه ای است. علی‌رغم اقدامات خوبی که در زمینه آمادگی سازمان‌ها انجام شده است اما در صورت وقوع حادثه اولین کسی که باید اقدام نماید فرد و خانواده وی هستند. در واقع، این فرد است که باید روش صحیح تخلیه از منزلش را بلد باشد، کیف اضطراری را آماده کرده باشد و به ایمن سازی غیر سازه‌ای منزل کمک کند.

کشور ایران در معرض بلایای طبیعی قرار دارد که مهم‌ترین آن‌ها زلزله، سیل، خشکسالی و گرد و غبار هستند. طی چهار دهه اخیر، به‌طور متوسط سالانه ۳۰۰۰ ایرانی در اثر مخاطرات طبیعی کشته شده‌اند و ۱.۵ میلیون نفر تحت تاثیر قرار گرفته‌اند.

آموزش به مردم از طریق رسانه‌ها یکی از مهم‌ترین اقدامات آمادگی برای بلایا و از راهکارهای موثر خودمراقبتی فرد و خانواده است. میزان آمادگی خانوارهای ایرانی در برابر حوادث طبیعی ۸ درصد است.

ارتقای این شاخص یک عزم ملی را می‌طلبد که با همکاری وزارت بهداشت، کارگروه تخصصی آموزش همگانی سازمان مدیریت بحران، رسانه‌ها، آموزش و پرورش و سایر سازمان‌ها باید در این زمینه اقدام کرد. در این راستا، مهم‌ترین اقدام، ارتقاء حساسیت مردم به موضوع مقاومت سازه‌ای و ایمنی غیر سازه‌ای منازل، محل‌های کار و طراحی شهری مناسب است.

با توجه به اینکه بزرگ‌ترین عامل مرگ ایرانیان در زلزله، ساختمان‌های غیر مقاوم است، این امر بسیار حائز اهمیت می‌باشد. در



دکتر علی اردلان
سرپرست دفتر مدیریت و کاهش خطر بلایا

آموزش آمادگی خانوادگی بلایا



همه اعضا، خانواده آدرس و تلفن یکی از آشنایان در شهر دیگر را می دانند.
قبل از تخلیه منزل شیر گاز را ببندیم.
قبل از تخلیه منزل برق را قطع می کنیم، به شرط آنکه خیس نباشیم.
هنگام تخلیه، کیف اضطراری را برمی داریم و خروجمان را به همسایگان و آشنایان اطلاع می دهیم.
افراد زیر در برابر بلایا آسیب پذیرتر هستند: بیماران، کودکان، زنان باردار و سالمندان.
مطمئن شویم که نیازهای این افراد را در زمان بلایا می شناسیم و از آنان مراقبت می کنیم.



خانواده سالی ۲ بار درباره خطرات طبیعی که تهدیدش می کند، گفتگو می کند.
در این گفتگو همه اعضا، خانواده شرکت می کنند.
تمام اعضا، خانواده سالی ۲ بار آمادگی برای مخاطرات طبیعی را تمرین می کنند (مانور خانواده).
هر خانواده حداقل یک کیف اضطراری داشته و در دسترس قرار داده است.
بهرتر است یک کیف اضطراری نیز در صندوق عقب ماشین بگذاریم.
خانواده محلی را برای ملاقات بعد از حادثه تعیین می کند
در کاغذی اطلاعات شخصی خود را بنویسید و آن را در کیف اضطراری و جیبتان بگذارید.



خانواده ایمنی سازه ای و غیرسازه ای منزل را بررسی می کند. مثل بررسی بودن کابینت و کمد به دیوار، محکم بودن لوستر و پنکه به سقف و استحکام چاه فاضلاب.
وسایل سنگین و شکستنی را در طبقات پایین نگهداری کنیم. شیشه و وسایل سنگین را بالای سرمان نگذاریم و درب کابینت و کمدها را قفل نگهداریم.
هر خانه باید دارای یک کیسول آتش نشانی باشد که همه روش استفاده را بدانند. ضمناً همه خانواده مسیر خروج اضطراری خانه را بشناسند.
در هنگام زلزله زیر میز محکم، سه گوش دیوار، بغل یخچال بزرگ پناه بگیریم و از پنجره، شیشه، کمد و هر آنچه که پرت می شود یا می افتد دوری کنیم.
خانواده ایمنی سازه ای و غیرسازه ای منزل را بررسی می کند. مثل بررسی مقاومت دیوار و سقف، اتصال برق و نشت گاز.

سطح شروع گردد تا بتوانند در تاب آوری در بلایا توانمند شوند.



دکتر مهدی شریاتپور
متخصص بهداشت، دانشکده علوم پزشکی مشهد

کیف اضطراری خانواده

هر خانوار باید دارای یک کیف اضطراری در صندوق عقب ماشین شامل اقلام زیر باشد (جدول صفحه بعد).
دقت کنید در صورت باران و سیل، کیفی را انتخاب کرده باشید که ضد آب باشد (حتی یک کیسه پلاستیکی محکم) تا محتویات آن خیس نشود.

آمادگی در برابر بلایا خود مجموعه اقداماتی را شامل می شود که عبارتند از ارزیابی آسیب پذیری، برنامه ریزی، سیستم اطلاع رسانی، شناسایی منابع لازم، سیستم هشدار سریع، آموزش همگانی، ساختار سازمانی مناسب، تمرین و اجرای مانور و در نهایت مکانیسم واکنش.
یکی از مهم ترین اجزاء چهارچوب برنامه آمادگی، آموزش می باشد، لذا اولین مجموعه در برابر مخاطرات خانه و خانواده می باشد که بایستی آموزش از این

محکم کردن عامل در جای خود: مثلاً محکم کردن کمدها یا بوفه دکوری به دیوار، نصب قفل به درب کابینت ها، لمینت کردن شیشه ها

تغییر شکل عامل: مثلاً تغییر درب ها به گونه ای که همواره به بیرون باز شوند. گیر کردن در پشت در بسته، باعث مرگ و زیر آوار ماندن بسیاری از هموطنان عزیزمان شده است.

نصب سامانه های هشدار اولیه: مانند نصب هشدار دهنده های دود آتش در منزل و قرار داشتن خانوار در برنامه هشدار اولیه مخاطرات مهم آب و هوایی مانند سیل و طوفان.

تعمیر تاسیسات: مثلاً با بررسی فرسودگی سیم های برق، لوله ها و شیرهای گاز و تعمیر آن ها



توجه

معمولاً کاهش آسیب پذیری عوامل غیرسازه ای کم یا بدون هزینه می باشد و به مقدار زیادی از مرگ و صدمات می گاهد.

ارزیابی خطر غیرسازه ای

علاوه بر تخریب ساختمان های غیرمقاوم، عوامل غیرسازه ای از علل مرگ و مصدومیت ناشی از بلایای طبیعی در ایران هستند. عوامل غیرسازه ای در یک منزل عبارتند از هر جزئی غیر از سقف، دیوار و ستون. به عبارت دیگر تمام لوازم منزل، اشیاء دکوری، شیشه ها، درب ها، تاسیسات آب، برق، و گاز و غیره در گروه عوامل غیرسازه ای قرار می گیرند.

هر عامل غیرسازه ای می تواند در صورت جابجا شدن، پرتاب شدن، شکستن یا مسدود کردن مسیرهای خروج منجر به مرگ یا مصدومیت شود. پس لازم است هر خانواده عوامل غیرسازه ای که ممکن است در اثر مثلاً یک زلزله جابجا یا پرتاب شود، بشکند یا مسیر خروج را مسدود نماید شناسایی و برای حل آن بکوشد. راهکارهای کاهش آسیب پذیری غیرسازه ای عبارتند از:

حذف عامل: مثلاً حذف یک شیء دکوری غیر ضروری

جابجا کردن عامل: مثلاً جابجا کردن یک گلدان یا شیء سنگین از بالای

کمد، قراردادن اشیاء سنگین و خطرناک در طبقات پایینی کابینت ها، برداشتن تخت بچه از کنار یک شیشه بزرگ

رسم نقشه خطر

رسم نقشه خطر، روشی آموزشی است که در کشورهای مختلف از جمله ژاپن و کشور خودمان در استان های گلستان، کرمان و تهران بسیار موثر بوده است. در این روش شما مشارکت تمام خانواده را جلب می کنید و خانواده شرایط خطر خود را با تصویر می بیند. ضمناً در اطراف نقشه به خانواده موارد مهم را یادآوری می کنید.

آموزش آملای خانواری بایا



خانه مان را در مسیر سیل نساویم. مطمئن شویم که کنتور برق در جایی نصب شده که خیس نمی شود. دیوار طبقات همکف و زیر زمین عایق شوند تا سیل نفوذ نکند. منبع آب آشامیدنی نباید با آب فاضلاب و سیل مخلوط شود. به مسئولین محلی کمک کنیم تا درخت های بلند و سیل بند بسازیم. به محض تهدید سیل، به همراه خانواده به نقاط مرتفع و امن برویم. کیف اضطراری را ببریم و به رادیو گوش دهیم. در زمان سیل از ماشین خارج شویم و به نقاط بلند برویم، زیرا آب جاری می تواند ماشین را با هر وزنی جابه جا کند.



مراقب پنکه سقفی و لوسترها باشیم. اگر در زمان زلزله خواب هستیم سرمان را با بالش حفظ کنیم. اما اگر اصابت جسم سنگین یا برنده ای وجود داشت، از آن فاصله می گیریم. فقط زیر چهارچوب محکم پناه بگیریم، مثل خانه های قدیمی که چهارچوب بخشی از دیوار است. در زمان زلزله از آسانسور استفاده نکنیم. اگر زمان زلزله بیرون از ساختمان هستیم از دیوارها، درخت های بلند، تیر برق و زیر پل ها دوری کنیم. اگر زیر آوار گیر کردیم کبریت روشن نکنیم. دهان را با پارچه ببوشانیم، با سنگ و اجسام فلزی ضربه یا سوت بزنیم. فریاد زدن آخرین کار است. راه هوایی مصدوم را باز کرده و محل خونریزی را با دستمال فشار دهیم. اندام ها و گردن را با آتل بی حرکت کنیم. برای جلوگیری از صدمه نخاعی، مصدوم را با احتیاط از زیر آوار بیرون آورده و حمل کنیم. بعد از زلزله کابینت را با احتیاط باز کنیم. سالم بودن لوله بخاری را بررسی کنیم و قبل از برگشت به داخل ساختمان از ایمن بودن آن مطمئن شویم.



بعد از سیل از آب جاری ننوشیم و به آن نزدیک نشویم. چون ممکن است آلوده باشد. به آب سیل نزدیک نشویم، چون ممکن است برق داشته باشد. بعد از سیل در لبه پرتگاه نایستیم چون ممکن است خاک آن سست باشد. بعد از سیل وسایل خانه را تمیز کنیم تا از آلودگی گل و لای پاک شود. تا زمانی که مسئولین اعلام نکرده اند در نقاط امن بمانیم. شده باشد. نقشه خطر سیل منطقه یا روستای خود را رسم کنیم. می توانیم از فضای خالی دور کافز برای نوشتن اطلاعات ضروری استفاده کنیم. مثل: محتویات کیف اضطراری، زمان مانور خانوار و غیره ...

مراحل رسم نقشه زلزله

نقشه خطر زلزله خانه من			
نقشه خانه		محتویات کیف اضطراری	
به ترتیب رسم کنید (تصور کنید خانه را از بالا بدون سقف می بینید):			
دیوار دور خانه			
درب ورودی			
دیوارهای آشپزخانه، اتاق ها، هال، سرویس و ...			
نقاط خطر با ضربدر (×) قرمز			
نقاط امن برای پناه گرفتن با بعلاوه (+) سبز		محتویات کارت اضطراری	
سعی کنید نقاط خطر را برطرف کنید و آن را تبدیل به بعلاوه (+) آبی کنید.			
تلفن های ضروری	افراد آسیب پذیر		
.....	خانوار	مانور خانواده	کارت اضطراری
.....			

ارزیابی خطر سازه ای

برنامه تخلیه منزل در شرایط اضطراری

در هر خانواده باید برنامه تخلیه در شرایط اضطراری تعریف شود و توسط افراد خانوار تمرین گردد. تخلیه منزل در موارد زیر صورت می گیرد:

پس از وقوع یک زلزله؛ البته بعد از اطمینان از تمام شدن ورزش های آن. **در هنگام وقوع زلزله؛** فقط در نقاط امن ساختمان پناه بگیرید. مگر در منازل یک طبقه ای که مطمئن هستید بلافاصله وارد حیاط می شوید.

* قبل از وقوع یک زلزله بر اساس هشدار رسانه ها و مسئولین
* قبل از وقوع سیل یا طوفان بر اساس هشدار رسانه ها و مسئولین
در برنامه تخلیه موارد زیر باید مد نظر باشند:

* از قبل محلی را برای جمع شدن خانواده مشخص کنید.
در خصوص سیل یک منطقه مرتفع را مشخص نمایید.
* با آرامش خارج شوید
* قبل از خروج کیف اضطراری خود را بردارید
* به افراد آسیب پذیر کمک کنید
* شیر گاز را ببندید
* کنتور برق را قطع کنید
* در را پشت سر خود قفل کنید

مهم ترین عامل مرگ در بلایای طبیعی در ایران، تخریب ساختمان های غیرمقاوم است. لذا ضروری است نظام سلامت در این خصوص چاره ای بیندیشد. راهبرد ممکن در این خصوص افزایش دانش خانوارها است.

سازه هر منزل عبارت است از دیوارها، سقف ها و ستون ها. لازم است مقاومت سازه هر منزل در برابر مخاطرات مهم (به خصوص زلزله، سیل و طوفان) توسط یک فرد متخصص سنجیده شود. توصیه می شود این کار سالانه تکرار شود. در صورتی که به نظر یک متخصص، منزل شما از مقاومت لازم برخوردار نیست، اقدام به

مقاوم سازی آن نمایید. البته بهتر است در زمان خرید یا ساخت یک منزل معیارهای مقاومت در برابر بلایا به دقت 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 نماید:

* استاندارد ساخت ساختمان ها در خصوص زلزله به آیین نامه ۲۸۰۰ معروف است.

* در خصوص سیل لازم است که ساختمان در حریم رودخانه ها ساخته نشود و در مناطق سیل خیز با محاسبه اینکه در صورت وقوع سیل، سطح آب به چه میزان بالا خواهد آمد، ارتفاع ساختمان از زمین محاسبه می شود. معمولاً از این اصطلاح استفاده می شود که ارتفاع آب یک سیل ۵۰ ساله چند متر خواهد بود؟ بسته به استانداردهای یک منطقه، دوره های زمانی سیل، ۲۵، ۵۰ یا ۱۰۰ ساله تعریف می شود.

* در خصوص طوفان بسته به پیش بینی سرعت باد، مقاومت مورد نیاز سازه توسط مهندسین تعیین می شود.

مهم ترین محدودیت مقاوم سازی منازل، هزینه گران و توان ناکافی مهندسی در منطقه است. لیکن با آگاه سازی خانوارها و افزایش تقاضا، این امر به یک نیاز تبدیل شده و به تدریج ظرفیت سازی لازم اتفاق خواهد افتاد.

برنامه کمک به اعضای آسیب پذیر خانواده

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

* تعیین یک فرد به ازاء هر فرد آسیب پذیر برای کمک به وی در زمان تخلیه اضطراری

* اطمینان از ذخیره سازی و برداشتن داروهای مورد نیاز افراد بیمار

* جابجا کردن افراد بستری از مجاورت عوامل غیرسازه ای خطرناک منزل، مثلاً جابجا کردن تخت یک بیمار بستری از زیر کمدی سنگین یا شیشه ای

مرحله	عنوان	اقدام لازم
زرد	معادل "اطلاعیه" سازمان هواشناسی	۱. جلسه ستاد بحران منطقه یا محله را تشکیل دهید ۲. مطمئن شوید که سیستم ارتباطی شما با بالادست، پایین دست، و مردم منطقه یا محله خودتان برقرار است.
نارنجی	معادل "اخطار" سازمان هواشناسی	۱. اقدامات مرحله زرد را انجام دهید ۲. با بالادست تماس بگیرید ۳. با ایستگاه های پیش بینی تماس بگیرید. ۴. به مردم بگویید که آماده باشند ۵. به ستاد شهرستان و سایر مراکز ارتباطی اطلاع دهید
قرمز	معادل تصمیم گیری ستاد بحران منطقه یا محله برای تخلیه شرایط تخلیه: ۱. اطلاع از وقوع مخاطره در بالادست ۲. اعلام ستاد حوادث شهرستان ۳. اعلام بالادست ۴. توافق ستاد بحران منطقه یا محله بر احتمال وقوع مخاطره	۱. از مردم بخواهید که منازل را تخلیه کنند و به مناطق امن پناه ببرند. ۲. خطر سیل را به پایین دست اطلاع دهید ۳. مردم را به نقاط امن هدایت کنید ۴. به ستاد شهرستان و سایر مراکز ارتباطی اطلاع دهید.

تمام آموزش ها را فراگرفته است باید یک مانور را اجرا و ارزشیابی کند. بهتر است هر خانوار حداقل سالی یک بار (ترجیحا دوبار) مانور انجام دهد. می توانید مراحل زیر را به خانواده توصیه کنید:

- تمام اعضای خانواده جمع شوند.
- هدف مانور را بیان کنند: مثلا آمادگی در برابر زلزله
- بگویند که چه کارهایی باید انجام شود. مثلا اعلام شروع مانور، رفتن به زیرزمین، بسته بودن آسانسور، برداشتن کیف اضطراری، کمک به فرد سالمند و ...
- هر عضو خانواده یک کار را تقبل کند
- با اعلام آغاز مانور، هر کس وظیفه خود را انجام دهد (مثلا با زدن روی میز یا زنگ زدن ساعت کوک شده)
- کل زمان انجام مانور ۳ تا ۵ دقیقه طول می کشد
- بعد از مانور همه با هم بحث کنند که چه اشکالاتی وجود داشت و برای رفع آن باید چه کرد.

فهرست اعضای آسیب پذیر خانواده

- افراد دارای بیماری مهم
- افراد دارای سابقه بستری اخیر
- زنان تازه زایمان کرده
- افراد معلول (جسمی یا روانی)
- کودکان
- زنان
- سالمندان

طراحی مانور خانواده

هر چقدر که دانش داشته باشیم تا وقتی که عمل نکنیم، بی فایده است. برای این که مطمئن شویم یک خانواده

- با منشاء زیستی مانند اپیدمی گسترده بیماری‌ها (وبا، آنفلوانزا و ...)

آسیب پذیری چیست؟

آسیب پذیری همان شرایطی است که باعث می‌شود ما در اثر یک مخاطره آسیب ببینیم. مثلاً زلزله خود به خود بد نیست، بلکه مقاوم نبودن ساختمان ما آن را خطرناک می‌کند. در چهار زمینه زیر می‌توانیم آسیب پذیر باشیم:

- (۱) آسیب پذیری سازه ای مانند مقاوم نبودن دیوارها و ترک داشتن سقف‌ها
- (۲) آسیب پذیری غیرسازه‌ای مانند محکم نبودن کمد به دیوار، فرسوده بودن سیم‌های برق، بسته بودن مسیرهای خروج اضطراری و ...
- (۳) آسیب پذیری فردی مانند سالمند بودن، باردار بودن، کودک بودن، معلول بودن، و بیمار بودن

(۴) آسیب پذیری عملکردی مانند نداشتن برنامه تخلیه، نداشتن کیف اضطراری و ...

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، انجام مانور زلزله در خانوار و چیزهایی شبیه به این.

خطر چیست؟

هرچقدر احتمال یک مخاطره و شدت آن و همچنین آسیب پذیری ما بیشتر باشد ولی آمادگی مان کمتر باشد، احتمال اینکه کشته یا مجروح شویم و یا اموالمان آسیب ببینند، بیشتر است. در این صورت می‌گوییم ما با خطر بالایی مواجه هستیم.

* مثلاً اگر محل زندگی ما روی گسل باشد، دیوار خانه مان مقاوم نباشد و وسایل محکم به دیوارها وصل نشده باشند و کیف اضطراری مان در دسترس نباشد، خانواده ما در معرض خطر بالا قرار دارد.

خلاصه

- * برای اطمینان از آموزش باید مانور خانواده برگزار شود.
- * هر خانواده باید حداقل سالی یک بار (ترجیحاً دوبار) مانور انجام دهد.
- * انجام مانور بیش از ۳ تا ۵ دقیقه طول نمی‌کشد.
- * بعد از هر مانور همه اعضای خانوار با هم صحبت کنند که چه اشکالاتی وجود داشت و برای دفع آن چه باید کرد.

تعاریف و مفاهیم

بلایا یا حادثه غیر مترقبه (Disaster)

بلایا رخدادهایی هستند ویران گر که اوضاع طبیعی موجود را به هم ریخته و سطحی از رنجش را ایجاد می‌کنند که از ظرفیت و تطابق جامعه تحت تاثیر فراتر می‌رود.

انواع بلایا

- بلایای غیر طبیعی: ساخته دست انسان
- بلایای طبیعی: تغییر و حوادثی است ناشی از طبیعت و شرایط محیطی بدون دخالت مستقیم

مفاهیم و اهمیت آمادگی و کاهش خطر بلایا

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:

* مخاطرات طبیعی که به سه دسته زیر تقسیم می‌شوند:

- با منشاء زمینی مانند زلزله، آتشفشان، سونامی
- با منشاء آب و هوایی مانند سیل، طوفان، خشکسالی، رانش زمین

آموزش آملگی خانواری بایا

غیرسازه ای در خانه (محکم کردن کمد ها به دیوار یا برداشتن اشیاء سنگین از بالای کابینت ها) این تعداد را به ۵۰۰ برسانیم. در اینصورت می گوییم ما خطر را کاهش داده ایم.

خطر ایده آل	=	۰	مجروح
خطر فعلی	=	۱۰۰۰	مجروح
خطر کاهش یافته	=	۵۰۰	مجروح
(بعد از اقدامات شما)			

خاتمه

* مخاطره: مثل زلزله
* آسیب پذیری مثل مقاوم نبودن ساختمان یا باز نبودن درب های خروج اضطراری
* ظرفیت: مثل تمرین زلزله یا خانوار یا داشتن کیف اضطراری در منزل
* خطر بالا: مثل وقتی که ممکن است زلزله بیاید خانه مان مقاوم نیست. تمرین هم تکراره ایم!!

خاتمه

* مدیریت بایا شامل ۴ مرحله پیشگیری، آمادگی، پاسخ، و بازسازی است.
* کاهش خطر یعنی رساندن ۱۰۰۰ مجروح به ۵۰۰ مجروح
* نمی توانیم در کوتاه مدت خطر را صفر کنیم ولی می توانیم آن را کاهش دهیم.
* آن قدر برای کاهش خطر تلاش می کنیم تا فرزندان ما در سال های بعد در خطر صفر زندگی کنند.

مدیریت خطر بایا چیست و چند مرحله دارد؟

مدیریت خطر بایا عبارت است از اقداماتی که برای کاهش خطر یا افزایش آمادگی در برابر مخاطرات انجام می دهیم و شامل ۴ مرحله زیر است:
(۱) پیشگیری (۲) آمادگی (۳) پاسخ و (۴) بازتوانی و بازسازی.

کاهش خطر یعنی چه؟

فرض کنید قرار است در اثر زلزله ای در منطقه شما ۱۰۰۰ نفر مجروح شوند. ما می توانیم با انتخاب توصیه هایی مثل کاهش آسیب

همکاران این شماره: آقایان:

دکتر علی اردلان، دکتر محمدرضا جویا، کیانوش کاظمی، دکتر مهدی قلیان اول، عباس رهنما، مهرداد یوسفی فرد

خانم ها:

نسرین رضائی، زهره عرب نژاد، دکتر هما کاوه، صغری حجازی، زهره نصرالله زاده

شماره مجوز: ک/ش/۴۱۱
شماره مجوز کمیته رسانه: ۹۴-۰۱-۰۱
صاحب امتیاز: دکتر حمیدرضا بهرامی
مدیر مسئول و سردبیر: دکتر مهدی قلیان اول
مسئول دبیرخانه: زهره عرب نژاد
گرافیک و صفحه آرایی: مهرداد یوسفی فرد
دوره انتشار: گاهنامه

آدرس دبیرخانه: مشهد، انتهای خیابان سناباد، مرکز بهداشت استان خراسان رضوی
تلفن: ۰۵۱۵۰۰۱۳۸۴ دخی ۲۳۷

لطفا نظرات، پیشنهادات و مطالب خود را به آدرس پست الکترونیک زیر ارسال نمایید:

SHC.VHJ@mums.ac.ir