

بنام خدا

در ۲۴ ساعت اول پس از یک حمله هوایی، رفتار و تصمیم‌های مردم می‌تواند تأثیر مستقیم بر نجات جان خود، خانواده و همسایگان داشته باشد. در این ساعات، معمولاً آشفتگی، قطع ارتباطات، خطر ریزش ساختمان‌ها، آتش‌سوزی و حملات بعدی وجود دارد. بنابراین اقدامات باید آرام، مرحله‌به‌مرحله و ایمن انجام شوند.

اقدام حیاتی برای شهروندان در ۲۴ ساعت اول پس از حمله هوایی به صورت کاربردی ارائه شده است.

شهریار مزیدآبادی

مدرس امداد و نجات

اقدامات حیاتی در دقایق اول (۰ تا ۳۰ دقیقه) - درس نوزدهم

۱. خونسردی خود را حفظ کنید و از تصمیم‌های عجولانه پرهیز کنید.
۲. خود و اطرافیان را از نظر جراحت بررسی کنید.
۳. اگر در ساختمان هستید به سرعت زیر میز محکم یا کنار دیوار باربر پناه بگیرید.
۴. از پنجره‌ها و شیشه‌ها فاصله بگیرید.
۵. سر و گردن خود را با دست یا کیف محافظت کنید.
۶. پس از انفجار چند دقیقه صبر کنید زیرا ممکن است انفجار دوم رخ دهد.
۷. اگر ساختمان آسیب دیده است فوراً آن را ترک کنید.
۸. از آسانسور استفاده نکنید.
۹. هنگام خروج از مسیرهای امن و بدون آوار عبور کنید.
۱۰. به افراد مجروح نزدیک کمک اولیه بدهید.

اقدامات مهم در ساعت اول

۱۱. خانواده و افراد همراه را در یک نقطه امن جمع کنید.
۱۲. اگر بوی گاز احساس می‌کنید هیچ وسیله برقی را روشن نکنید.
۱۳. شیر اصلی گاز را ببندید.
۱۴. در صورت امکان برق ساختمان را قطع کنید.

۱۵. از ساختمان‌های ترک‌خورده فاصله بگیرید.
۱۶. به مناطق باز مانند حیاط یا پارک بروید.
۱۷. از تجمع در کنار ساختمان‌های بلند خودداری کنید.
۱۸. به افراد سالمند، کودکان و معلولان کمک کنید.
۱۹. در صورت وجود آتش‌سوزی کوچک با آب یا کپسول خاموش‌کننده آن را مهار کنید.
۲۰. از لمس سیم‌های برق قطع شده خودداری کنید.

اقدامات مهم در ساعات بعد (۱ تا ۶ ساعت)

۲۱. اطلاعات رسمی را از رادیو یا منابع معتبر دنبال کنید.
۲۲. از انتشار شایعات و اخبار تأییدنشده خودداری کنید.
۲۳. تلفن همراه را فقط برای تماس ضروری استفاده کنید.
۲۴. محل امنی برای استقرار موقت خانواده پیدا کنید.
۲۵. اگر کسی زیر آوار است با صدای بلند او را صدا بزنید.
۲۶. آوار سبک را با احتیاط بردارید.
۲۷. از جابجایی آوار سنگین بدون تجهیزات خودداری کنید.
۲۸. محل افراد گرفتار را علامت‌گذاری کنید.
۲۹. در صورت امکان موقعیت مصدومان را به نیروهای امدادی اطلاع دهید.
۳۰. به مصدومان آب و آرامش بدهید.

اقدامات مهم برای ایمنی محیط

۳۱. از نزدیک شدن به ساختمان‌های نیمه‌مخروبه خودداری کنید.
۳۲. به کابل‌های برق افتاده نزدیک نشوید.
۳۳. از دود یا گازهای ناشناخته دوری کنید.
۳۴. در صورت وجود ترکش یا مهمات عمل‌نکرده به آن دست نزنید.
۳۵. محل آن را علامت‌گذاری و گزارش کنید.
۳۶. از رانندگی غیرضروری در خیابان‌ها خودداری کنید تا مسیر امداد باز بماند.

- ۳۷. از روشن کردن آتش در نزدیکی ساختمان آسیب‌دیده پرهیز کنید.
- ۳۸. در صورت بارندگی یا تاریکی از ورود به آوار خودداری کنید.
- ۳۹. از دیوارهای ترک‌خورده فاصله بگیرید.
- ۴۰. در صورت شنیدن صدای ترک خوردن ساختمان فوراً فاصله بگیرید.

اقدامات مهم برای بقا در ۲۴ ساعت اول

- ۴۱. آب آشامیدنی سالم تهیه کنید.
- ۴۲. غذاهای ساده و کنسروی مصرف کنید.
- ۴۳. لباس گرم یا پتو آماده داشته باشید.
- ۴۴. برای شب چراغ قوه یا نور ایمن فراهم کنید.
- ۴۵. داروهای ضروری افراد بیمار را تأمین کنید.
- ۴۶. محل تجمع خانواده را مشخص کنید.
- ۴۷. از کودکان مراقبت ویژه کنید.
- ۴۸. به همسایگان آسیب‌دیده کمک کنید.
- ۴۹. برای حملات احتمالی بعدی آماده باشید.
- ۵۰. دستورالعمل‌های نیروهای امدادی و مدیریت بحران را دنبال کنید.

اصل مهم در ۲۴ ساعت اول:

اول ایمنی خود و خانواده، سپس کمک به دیگران و بعد همکاری با نیروهای امدادی.