

بنام خدا

برای سه واحد تخصصی دستورالعمل‌های کوتاه، عملیاتی و قابل آموزش در ۵ دقیقه ارائه می‌گردد؛ با تمرکز بر این‌که در تجمع انبوه عزاداران در حال حرکت، هوای گرم، فشار روانی و خطر ازدحام چگونه عمل کنند تا هم مأموریت خود را انجام دهند و هم خودشان عامل تشدید ازدحام نشوند.

درس پنجاه و نهم

شهریار مزیدآبادی - مدرس امداد و نجات

۱) دستورالعمل ۵ دقیقه‌ای برای تیم‌های درمان اضطراری و اورژانس

هدف

شناسایی سریع، مداخله کوتاه، تخلیه امن و جلوگیری از توقف جریان جمعیت.

اصل طلایی

اورژانس نباید وسط جمعیت تبدیل به «نقطه تجمع تماشاگر» شود.

هر اقدام درمانی باید یا:

- در کمتر از ۶۰ تا ۹۰ ثانیه در محل تعیین تکلیف شود،
 - یا مصدوم سریعاً به حاشیه امن/کریدور امداد/پست درمانی منتقل گردد.
-

شما در ۵ دقیقه چه باید بدانید؟

۱. اولویت شما «درمان کامل در محل» نیست، «خارج کردن سریع از موج جمعیت» است

اگر بیمار وسط جریان اصلی افتاده یا بدحال شده:

- اول کار: اطرافش را خالی کنید.
- دوم: راه تنفس، سطح هوشیاری، و خطر له‌شدگی را بسنجید.
- سوم: اگر امکان ماندن امن نیست، فوری انتقال به حاشیه.

۲. بیماران پر تکرار را سریع تشخیص دهید

در این نوع مراسم، شایع ترین موارد:

- گرمزدگی و ضعف شدید
- سنکوپ/غش
- تنگی نفس ناشی از فشار جمعیت
- آسیب ناشی از زمین خوردگی
- درد قفسه سینه
- حملات اضطرابی/هراس
- کم آبی و افت فشار

۳. تریاژ شما باید «ایستاده و کوتاه» باشد

به جای درگیر شدن طولانی:

- سبز: قادر به راه رفتن، هوشیار، تنفس مناسب → هدایت به پست درمانی
- زرد: علائم متوسط، نیازمند انتقال سریع ولی پایدار
- قرمز: اختلال هوشیاری، تنفس نامناسب، فشار جمعیت روی بدن، تشنج، درد قفسه سینه شدید، گرمزدگی شدید

۴. اطراف بیمار جمعیت درست نکنید

رفتار اشتباه:

- چند امدادگر دور بیمار حلقه بزنند
- مردم برای تماشا بایستند
- درمان طولانی وسط مسیر انجام شود

رفتار درست:

- یک نفر درمانگر اصلی

- یک نفر بازکننده فضا
- یک نفر ارتباطات/درخواست پشتیبانی
- اگر نیاز شد، بقیه نیروها فقط برای انتقال سریع

۵. در گرما، هر بیمار بی حال را جدی بگیرید

اگر بیمار:

- گیج است،
 - تعریقش کم شده یا پوستش داغ است،
 - توان ایستادن ندارد،
 - تپش قلب شدید دارد،
- او را صرفاً «خسته» فرض نکنید؛ ممکن است وارد فاز خطرناک گرمایی شده باشد.

اقدام عملی مرحله به مرحله

هنگام مشاهده بیمار:

۱. محل را ارزیابی کن

- آیا ماندن در این نقطه امن است؟
- آیا جمعیت در حال فشار آوردن است؟
- آیا کریدور امداد باز است؟

۲. سه سؤال سریع

- هوشیار است؟
- نفس می کشد؟
- می تواند راه برود؟

۳. اگر قادر به راه رفتن است

- با کمک یک امدادگر او را به حاشیه ببرید.
- در مسیر اصلی درمانش را طولانی نکنید.

۴. اگر قادر به راه رفتن نیست

- درخواست برانکارد/پشتیبانی
- باز کردن فضا
- انتقال از کوتاه‌ترین مسیر به کریدور امداد

۵. اگر بدحال/بیهوش است

- اعلام فوری وضعیت قرمز پزشکی
- باز کردن کریدور
- انتقال به پست درمان/توبوس آمبولانس
- در صورت نیاز مداخلات حیاتی در حاشیه امن، نه وسط موج جمعیت مگر اجبار کامل

علائم هشدار فوری که باید همان لحظه گزارش شوند

اگر این موارد را دیدید، فقط درمان نکنید؛ وضعیت میدان را هم گزارش کنید:

- افزایش ناگهانی تعداد غش کرده‌ها در یک بلوک
- چند بیمار همزمان با علائم گرمایی
- افراد با تنگی نفس ناشی از فشار جمعیت
- زمین خوردگی‌های زنجیره‌ای
- بسته شدن کریدور امداد
- ازدحام اطراف یک مصدوم

این‌ها فقط مسئله پزشکی نیستند؛ نشانه نزدیک شدن به بحران جمعیتی هستند.

جملات آماده برای کار

- «مسیر را باز کنید، بیمار را به حاشیه منتقل می‌کنیم.»
 - «اطراف بیمار نایستید، جلو بروید.»
 - «فقط یک همراه نزدیک بماند.»
 - «کریدور امداد را باز نگه دارید.»
 - «این بیمار باید فوراً منتقل شود.»
-

خطاهای ممنوع

- درمان طولانی وسط جمعیت
 - درخواست تجمع نیرو بدون دلیل
 - توقف کامل جریان برای یک بیمار قابل انتقال
 - بحث با مردم به جای هدایت قاطع
 - استفاده از آژیر یا فریادهای تنش‌زا در فاصله نزدیک جمعیت
 - بستن کریدور امداد با تجهیزات
-

۲) دستورالعمل ۵ دقیقه‌ای برای آتش‌نشانی

هدف

کنترل سریع حریق یا دود، حذف عامل خطر، و جلوگیری از تبدیل حادثه موضعی به وحشت جمعی.

اصل طلایی

در تجمع انبوه، دود و شایعه از خود آتش خطرناک‌ترند.

مأموریت شما فقط خاموش کردن آتش نیست؛ پیشگیری از موج ترس هم هست.

شما در ۵ دقیقه چه باید بدانید؟

۱. هر دود کوچکی در جمعیت انبوه می‌تواند حادثه جمعیتی ایجاد کند

حتی اگر حریق محدود باشد، اگر جمعیت:

- دود ببیند،

- بوی سوختگی حس کند،

- یا فریاد «آتش» بشنود،

ممکن است جهت حرکت را ناگهانی عوض کند و موج جمعیت ایجاد شود.

۲. اولویت اول شما «ایزوله‌سازی صحنه» است

قبل از هر چیز:

- محل را از جمعیت جدا کنید

- نزدیک‌ترین خروجی جانبی را باز کنید

- از گسترش ایستادن و تماشا جلوگیری کنید

۳. خودرو آتش‌نشانی نباید خودش گلوگاه بسازد

استقرار خودرو:

- در تقاطع یا حاشیه باز

- نه وسط مسیر اصلی

- با حفظ راه خروج برای آمبولانس و امداد

۴. خاموش‌سازی باید کوتاه، دقیق و هدفمند باشد

در این محیط:

- حمله سریع به کانون حریق

- قطع منبع سوخت یا برق

- جلوگیری از پخش شلنگ و تجهیزات در عرض مسیر

۵. هماهنگی با صوت مرکزی حیاتی است

باید همزمان با مداخله شما، پیام‌های آرام‌کننده پخش شود:

- مسیر جایگزین اعلام شود
 - مردم بدانند حادثه «موضعی و در حال کنترل» است
 - جمعیت متوقف یا معکوس نشود مگر دستور رسمی
-

اقدام عملی مرحله به مرحله

هنگام اعلام دود یا آتش:

۱. تأیید سریع

- دود واقعی است یا ناشی از تجهیزات/پخت‌وپز؟
- محل دقیق کجاست؟
- نزدیک ورودی/گلوگاه است یا نه؟

۲. ارزیابی خطر فوری

- خطر سرایت؟
- وجود سیلندر، برق، سوخت، پارچه، سایه‌بان؟
- فاصله با جمعیت اصلی؟

۳. ایزوله کردن محل

- نیروها در دو سمت حادثه مستقر شوند
- شعاع خطر از جمعیت خالی شود
- خروجی جانبی نزدیک باز شود

۴. خاموش‌سازی هدفمند

- با کمترین اشغال فضا

- کمترین آشفته‌گی صوتی
- جمع کردن سریع تجهیزات بعد از کنترل

۵. اعلام «کنترل شده» به فرماندهی

- تا پیام مناسب برای مردم پخش شود
- از ایجاد شایعه جلوگیری شود

نشانه‌هایی که یعنی حادثه آتش دارد به بحران جمعیتی تبدیل می‌شود

- مردم به عقب برمی‌گردند
 - افراد سرشان را برمی‌گردانند و توقف می‌کنند
 - فیلم‌برداری و ایستادن زیاد می‌شود
 - مسیر فرار غیررسمی شکل می‌گیرد
 - فشار ناگهانی از یک سمت به سمت دیگر ایجاد می‌شود
- در این حالت، فقط خاموش‌سازی کافی نیست؛ باید کنترل جمعیت و تخلیه موضعی همزمان فعال شود.

جملات آماده برای کار

- «حادثه محدود است، مسیر را باز نگه دارید.»
- «به عقب برگردید، از خروجی جانبی استفاده کنید.»
- «توقف نکنید، مسیر جایگزین باز است.»
- «لطفاً اطراف محل جمع نشوید.»
- «مسیر امداد و آتش‌نشانی را خالی کنید.»

خطاهای ممنوع

- ورود شتابزده بدون ارزیابی
- توقف خودرو در وسط محور
- کشیدن شلنگ از عرض جمعیت بدون محافظ
- فریادهای تنش‌زا مثل «فرار کنید»
- محاصره بیش از حد صحنه و بستن مسیر
- رها کردن تجهیزات روی زمین بعد از کنترل

۳) دستورالعمل ۵ دقیقه‌ای برای امداد و نجات

هدف

رهاسازی، دسترسی، انتقال و نجات افراد گرفتار در تراکم، زمین‌خوردگی یا انسداد موضعی.

اصل طلایی

در ازدحام، عملیات نجات یعنی «باز کردن فضا»؛ نه فقط «رسیدن به مصدوم».

اگر فضا باز نشود، هم مصدوم و هم تیم نجات در خطر می‌افتند.

شما در ۵ دقیقه چه باید بدانید؟

۱. بیشتر مأموریت‌های شما در این فضا «نجات از فشار جمعیت» است

نه فقط نجات فنی کلاسیک.

یعنی:

- بیرون کشیدن فرد افتاده
- ساختن کریدور کوتاه
- باز کردن فشار اطراف مصدوم
- انتقال سریع به حاشیه

۲. نزدیک شدن مستقیم از روبه‌رو همیشه بهترین راه نیست

در تراکم بالا:

- از لبه جمعیت
- از کریدور امداد
- یا از خروجی جانبی نزدیک

وارد شوید.

۳. افتادن یک نفر می‌تواند آغاز ریزش زنجیره‌ای باشد

اگر یک نفر زمین افتاده:

- ثانیه‌ها مهم‌اند
- جمعیت ممکن است روی او رانده شود
- باید سریع اطرافش «حباب نجات» ایجاد شود

۴. تیم نجات باید کم‌تعداد ولی منسجم عمل کند

ترکیب مناسب اولیه:

- یک نفر فرمان‌دهنده
- دو نفر بازکننده فضا
- دو تا چهار نفر برای بلند کردن/انتقال
- یک نفر ارتباطات

نه اینکه همه همزمان وارد توده جمعیت شوند.

۵. هر عملیات نجات باید مسیر خروج مشخص داشته باشد

قبل از ورود بپرسید:

- بیمار را از کدام سمت بیرون می‌آوریم؟
- کدام خروجی نزدیک‌تر است؟

- کریدور امداد باز است یا نه؟
-

اقدام عملی مرحله به مرحله

وقتی فردی افتاده یا در فشار گرفتار شده:

۱. نقطه را مشخص کن

- محل دقیق
- جهت فشار جمعیت
- نزدیک ترین حاشیه امن

۲. حباب نجات بساز

- دو نفر با بدن و دست، فشار مستقیم اطراف مصدوم را کم کنند
- جمعیت را با دستور کوتاه یک قدم عقب ببرند
- از ایستادن تماشاگران جلوگیری شود

۳. ارزیابی سریع مصدوم

- هوشیاری
- تنفس
- احتمال آسیب اندام/سر
- امکان بلند کردن فوری

۴. خارج سازی

- اگر ایمن است: کشش کوتاه و انتقال سریع به حاشیه
- اگر نیاز به برانکارد است: فقط وقتی مسیر خروج باز باشد وارد کنید
- توقف طولانی ممنوع

۵. تحویل

- به تیم درمان اضطراری یا پست امدادی
 - سپس بازگشت سریع و آزادسازی مسیر
-

در چه شرایطی باید فوراً سطح هشدار را بالا ببرید؟

- بیش از یک نفر روی زمین افتاده
 - فشار جمعیت مانع رسیدن شما می شود
 - موج رفت و برگشتی در جمعیت حس می شود
 - اطراف مصدوم جمعیت حلقه زده
 - خروجی جانبی بسته است
 - همزمان چند درخواست نجات از یک بلوک می رسد
- این ها نشانه اند که مشکل فقط یک مصدوم نیست؛ خود بلوک در آستانه بحران است.
-

جملات آماده برای کار

- «یک قدم عقب، فضا باز کنید.»
 - «به جلو فشار ندهید.»
 - «فقط مسیر نجات را خالی کنید.»
 - «اطراف محل نایستید، ادامه حرکت.»
 - «مصدوم در حال انتقال است، کزیدور را باز نگه دارید.»
-

خطاهای ممنوع

- هجوم همه نیروها به یک نقطه
- ورود بدون مسیر خروج
- بلند کردن مصدوم بدون باز شدن فضای اطراف

- توقف طولانی روی زمین برای ارزیابی غیر ضروری
 - تبدیل عملیات نجات به نقطه تجمع
 - رها کردن تجهیزات در مسیر اصلی
-

جمع‌بندی خیلی کوتاه برای آموزش شفاهی

اورژانس: بیمار را وسط جمعیت نگه ندار؛ سریع ارزیابی کن، به حاشیه منتقل کن، جمعیت را دورش جمع نکن.

آتش‌نشانی: آتش را خاموش کن، اما همزمان ترس را هم خاموش کن؛ دود و شایعه می‌تواند از خود حریق خطرناک‌تر باشد.

امداد و نجات: اول فضا را باز کن، بعد مصدوم را خارج کن؛ نجات در ازدحام یعنی شکستن فشار جمعیت.