



آمادگی برای مقابله با حوادث ویژه افراد دارای ناتوانی و معلولین

پیامبر اکرم (ص):

هر کس گروهی از مسلمانان را از خطر سیل یا آتش سوزی نجات دهد، بهشت بر او واجب می شود.

(الکافی ۳/۵۵/۵، میزان الحکمه ۸/۳۶۹)



شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۰-۱۷-۴

ISBN: 978-964-2780-17-4

نام کتاب:	آمادگی برای مقابله با حوادث ویژه افراد دارای ناتوانی و معلولین
نالیف:	دکتر غلامرضا پورحیدری، اشرف سادات موسوی و معصومه یاسبلاغی
ناشر:	موسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران با همکاری اندیشمند
تاریخ و بابت چاپ:	سوم - تابستان ۸۸
شمارگان:	۱۰۰۰۰ نسخه
بها:	۷۵۰۰ ریال

سرشناسه	پورحیدری غلامرضا، ۱۳۴۱
عنوان و پدیدآور	آمادگی برای مقابله با حوادث ویژه افراد دارای ناتوانی و معلولین / (تدوین: غلامرضا پورحیدری، اشرف سادات موسوی، معصومه یاسبلاغی. تهران: موسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران؛ دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج). مرکز تحقیقات آسیب‌های شیمیایی ۱۳۸۷
مشخصات ظاهری	۹۱ ص: جدول
شابک	۷۵۰۰ ریال ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۰-۱۷-۴
موضوع	آموزش ایمنی - معلولان - حوادث - پیشگیری
موضوع	مدیریت بحران
شناسه افزوده	موسوی، اشرف سادات ۱۳۵۳، یاسبلاغی معصومه ۱۳۶۳
شناسه افزوده	موسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران
شناسه افزوده	دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله (عج). مرکز تحقیقات آسیب‌های شیمیایی
رده بندی کنگره	۱۳۸۷: ۶۹۸/ HV۶۷۵
رده بندی دیویی	۳۶۳/۱
شماره کتابخانه ملی	۱۵۹۷۸۸۴

کلیه حقوق اعم از چاپ، تکثیر و نسخه‌برداری برای ناشر محفوظ است (انتقال مطالب با ذکر ماخذ بلامانع است).
نشانی: تهران، خ فلسطین، خ ایالتی، شماره ۱، تربت آموزش عالی علمی کاربردی هلال ایران تلفن: ۰۲۱-۸۸۹-۲۱۶۱۰۲ دورنگار
۰۰۷ ۸۸۹۵۴۰۰۷ کدپستی ۱۴۱۶۴۴۴۹۲ وب سایت: www.helan-uast.ac.ir پست الکترونیکی: ihasee@res.ir

صفحه	فهرست مطالب
۷	پیشگفتار
۸	مقدمه
۱۰	فصل اول - شناخت حوادث و سوانح
۱۲	محیط خود را بعد از حادثه احتمالی تصور کنید
۱۶	شناخت سایر اثرات یک حادثه
۱۷	چگونه اسررس و فشارهای روانی ناشی از سوانح ممکن است بر ناتوانی و معلولیت شما اثر بگذارد
۲۱	حادثه به چه شکل بر توانایی‌های شما اثر می‌گذارد
۲۲	چگونه اثرات سانحه را می‌توان کاهش داد
۲۳	فصل دوم - تشکیل شبکه پشتیبانی (شبکه خودامدادی)
۲۹	فصل سوم - ارزیابی نیازها و احتیاجات خود
۳۱	فعالیت‌های روزانه
۳۶	فصل چهارم - آمادگی فردی در برابر حوادث و سوانح
۳۸	فهرست اطلاعات ضروری
۴۰	فهرست اطلاعات پزشکی
۴۲	برای آمادگی در برابر یک حادثه چه اقداماتی باید انجام داد
۴۹	تهیه فهرستی جهت آمادگی برای مقابله با حوادث
۵۲	فصل پنجم - تجهیزات و لوازم مورد نیاز در یک حادثه
۵۲	کیف اصلی لوازم ضروری
۵۴	کیف کمک‌های اولیه

- تجهیزات خاص مربوط به معلولیت
- ۵۴ کیف دستی لوازم ضروری در حوادث
- ۵۵ لوازم مربوط به ماشین در زمان حوادث
- ۵۶ تجهیزات برقی
- ۵۷ اطلاعات بیشتر در مورد تجهیزات و لوازم
- اگر از ویلچر استفاده می‌کنید
- اگر از ویلچیر موتوری استفاده می‌کنید
- اگر اینها هستید یا نقص بینایی دارید
- اگر مشکل شنوایی دارید یا ناشنوا هستید
- اگر توانایی بر ترازوی ارتباط ندارید یا لکنت زبان دارید
- اگر از داروها و درمان‌های پزشکی استفاده می‌کنید
- اگر مشکل و یا ناتوانی ادراکی و شناختی دارید
- ۶۱ حفظ و نگهداری لوازم و تجهیزات
- ۶۳ فهرست اقدامات برای کسب آمادگی در برابر حوادث
- ۶۴ فصلی ششم- ایمن ساختن خانه و محل کار
- ۶۶ اقدامات ایمنی در برابر زمین لرزه
- ۶۷ ایمنی در برابر آتش
- ۶۹ قبل از وقوع آتش سوزی
- نزدیک‌ترین خروجی اضطراری را شناسایی کنید
- نکات ایمنی، اصول و چارچوب‌ها را رعایت کنید
- هشداردهنده‌های دود نصب نمایید
- یک کپسول آتش‌نشانی بگیرید و نحوه کار با آن را بیاموزید
- وسایل ارتباطی را نزدیک خود نگه دارید
- سعی کنید خیلی از راه‌های خروجی دور نباشید
- برنامه فرار را برنامه‌ریزی و تمرین نمایید
- از سازمان آتش‌نشانی کمک و راهنمایی بخواهید

- ۷۳ پیشگیری از آتش
آشپزی
ایمنی وسایل برقی
سیگار کشیدن
وسایل گرم کننده/ بخاری
شومینه
- ۷۶ در حین آتش سوزی
ترک محل
قبل از باز کردن درها آنها را امتحان کنید
به شکل خمیده و سینه تیز از محل خارج شوید
در صورت گیر افتادن در آتش چه باید کرد
بایستید و روی زمین غلت بزنید
- ۷۸ ضمیمه‌ها
- ۷۹ ضمیمه ۱: جدول زمان بندی برای تهیه اقلام ضروری آمادگی در برابر حوادث
- ۸۷ ضمیمه ۲: بسته لوازم ضروری آمادگی در برابر سانحه و دیگر لوازم و تدارکات ضروری
- ۸۷ کیف اصلی لوازم در حوادث
- ۸۹ کیف امداد و کمک‌های اولیه
داروهای بدون نیاز به نسخه
اقلام بهداشتی
لباس و ملافه
ابزار و تدارکات
لوازم مخصوص کودک

اسناد و مدارک مهم

نیازهای پزشکی و دارویی

وسایل سرگرمی

۹۴ فهرست لوازم و تجهیزات ضروری مرتبط با معلولیت

۹۵ کیف دستی لوازم ضروری حوادث

۹۶ فهرست منابع

www.ketab.ir

پیشگفتار

از آنجا که جوامع و محیط زیست انسان‌ها در برابر حوادث و مخاطرات طبیعی و انسان‌ساخت آسیب‌پذیر می‌باشند، آموزش آمادگی برای مقابله با حوادث و مخاطرات، موجب ارتقای سطح آگاهی و توانایی مردم به ویژه معلولین جهت پیشگیری و کاهش آسیب‌پذیری می‌شود. در نتیجه تعداد تلفات به حداقل می‌رسد و از تعداد آسیب‌دیدگان نیز کاسته می‌شود.

یکی از اهداف جمعیت هلال‌احمر جمهوری اسلامی، ارتقای سطح آگاهی مردم و آموزش آنان به منظور کاهش اثرات و پیامدهای حوادث و مخاطرات طبیعی و انسان‌ساخت است.

این کتاب به منظور کمک به افراد دارای ناتوانی و معلول اعم از حرکتی، شنوایی، بینایی و ادراکی تهیه شده است تا بدین وسیله ایشان نیز برای مقابله با حوادث طبیعی و انسان‌ساخت و پیامدهای آن از آمادگی لازم برخوردار شوند.

در این کتاب تنها به چند نمونه از حوادث و نحوه رویارویی با آنها و ایجاد آمادگی برای کاهش اثرات آنها اشاره شده است که برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توان به کتاب آمادگی برای مقابله با حوادث و مخاطرات طبیعی و انسان‌ساخت و اقدامات قبل، حین و بعد از آن از انتشارات جمعیت هلال‌احمر، یا پورتال آموزش و پژوهش جمعیت هلال‌احمر به آدرس <http://helal-uast.ac.ir> مراجعه نمود.

امید است کتاب حاضر در جهت ارتقای آگاهی هموطنان عزیز برای کاهش خسارات ناشی از حوادث مؤثر، و مورد رضایت خداوند متعال نیز واقع گردد.

مقدمه

حوادث و سوانح ممکن است در هر زمان و مکان بدون هشدار قبلی رخ دهند. جمعیت هلال احمر و بسیاری از سازمان‌ها در هنگام وقوع حادثه و حتی بعد از آن به کمک آسیب‌دیدگان می‌شتابند. اما از آنجا که این سازمان‌ها نمی‌توانند به یکباره و بلافاصله در همه جا حضور داشته باشند، آمادگی هر فرد برای مقابله با حوادث، عامل اصلی و مهم حفظ سلامت و استقلال عملکرد وی می‌باشد. در واقع داشتن آمادگی به شما کمک می‌کند تا در برابر حوادث بی‌نیاز از کمک دیگران باشید. ممکن است شما زمان وقوع حادثه را ندانید ولی با آمادگی قبلی قادر به مقابله بیشتر و بهتر با حادثه و در نتیجه بازگشت سریع‌تر به وضعیت عادی خواهید بود.

در زمان وقوع یک حادثه، اولویت اول سازمان‌های امدادی و حمایتی، تأمین نیازهای اساسی از قبیل غذا، آب و سرپناه برای افراد نیازمند می‌باشد. هرکس باید با توجه به نیازهای اصلی خود، آب آشامیدنی و آذوقه را برای حداقل سه روز یا بیشتر ذخیره کند چرا که ممکن است در موقع بروز حادثه، تأمین نیازهای شخصی از قبیل دارو، تجهیزات، منابع تأمین برق برای وسایل برقی و نیز تأمین سایر نیازهای روزانه برای برگشتن به فعالیت‌های معمول زندگی میسر نباشد. شما به عنوان فردی که دارای شکلی از ناتوانی است باید با انجام اقداماتی نظیر ذخیره دارو، آب، غذا و اکسیژن کافی و نیز تجهیزات اضطراری و باتری اضافه، دست کم برای هفت روز به تنهایی برای رویارویی با حوادث آماده باشید.

اطلاعات مندرج در این کتاب به شما کمک می‌کند تا برای رویارویی با حوادث آمادگی پیدا کنید. اطمینان و اعتماد به نفس همراه با دانش، آمادگی و تمرین شما، اعضای خانواده و جامعه، بهترین راه بازگشت به زندگی عادی و جبران خسارات مربوط به یک حادثه می‌باشد.

گرچه این کتابچه ویژه معلولین و افراد دارای ناتوانی نگاشته شده است اما مطالب آن می‌تواند برای تمامی افراد مفید و موثر واقع شود.

www.ketaboo.ir