



## معلولان در رویارویی با بلایای طبیعی

پدیدآورده (ها) : بهار، رضا

علوم تربیتی :: تعلیم و تربیت استثنائی :: مرداد و شهریور 1383 - شماره 32 و 33  
از 67 تا 68

آدرس ثابت : <http://www.noormags.ir/view/fa/articlepage/389334>

دانلود شده توسط : عمومی user2314

تاریخ دانلود : 17/04/1395

مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور) جهت ارائه مجلات عرضه شده در پایگاه، مجوز لازم را از صاحبان مجلات، دریافت نموده است، بر این اساس همه حقوق مادی برآمده از ورود اطلاعات مقالات، مجلات و تألیفات موجود در پایگاه، متعلق به "مرکز نور" می باشد. بنابر این، هرگونه نشر و عرضه مقالات در قالب نوشتار و تصویر به صورت کاغذی و مانند آن، یا به صورت دیجیتال که حاصل و بر گرفته از این پایگاه باشد، نیازمند کسب مجوز لازم، از صاحبان مجلات و مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور) می باشد و تخلف از آن موجب پیگرد قانونی است. به منظور کسب اطلاعات بیشتر به صفحه [قوانین و مقررات](#) استفاده از پایگاه مجلات تخصصی نور مراجعه فرمائید.



پایگاه مجلات تخصصی نور

[www.noormags.ir](http://www.noormags.ir)

# معلولان در رویارویی با بلایای طبیعی

مترجم: رضا بهار

## لوازم ضروری را دم دست نگه دارید.

- چیزهایی مثل لوازم زیر، خوب به کار می آیند:
- چراغ قوه به همراه باتری های اضافی
- رادیو قابل حمل که با باتری کار کند و چند

- باتری اضافی
- کیف کمک های اولیه به همراه دفترچه راهنما
- در بازکن قوطی
- داروهای مهم
- پول نقد و کارت های اعتباری
- کفش های مقاوم

علاوه بر این، موارد مهمی را که در زیر فهرست شده است، نیز تهیه کنید و در کنار لوازم ضروری که اشاره شد، نگه دارید. می توانید این فهرست را به یکی دیگر از اعضای خانواده، یک دوست یا همسایه تان هم بدهید:

وسایل و لوازم خاص، مثل وسایل کمک شنیداری و باتری آن

- نسخه داروهایی که مصرف می کنید به همراه دستورعمل مصرف هریک.

- نام، نشانی و شماره تلفن پزشکان و داروخانه ها.

- اطلاعات کاملی درباره ویژگی های درمان و رژیم غذایی.

با آماده نگه داشتن خود برای شرایط اضطراری می توان از میزان ترس و وحشت و ناراحتی های حاصل از بروز بلایای طبیعی کاست. مواردی که اینجا به آنها اشاره می کنیم، می تواند در این راه مشرثمر واقع شود:

## خطرهای موجود در خانه خود را بشناسید.

گفتنی است که با پدیدار شدن یک بلای طبیعی، چیزهای طبیعی موجود در خانه، چه در هنگام بروز حادثه و چه پس از آن، می توانند به ساکنان خانه آسیب برسانند و آنها را زخمی کنند. به همین دلیل، هر چیزی که بتواند حرکت کند، سقوط کند، بشکند یا سبب آتش سوزی شود، در خانه حکم چیزی خطرآفرین را دارد. از این رو، باید مراقب چیزهایی مثل قفسه های کتاب، تابلوهای آویخته بر دیوار، لامپ ها و چلچراغ های بالای سر باشیم، چرا که هر یک از اینها می توانند به هنگام بروز زلزله یا سیل بیفتند و راه فرار را ببندند.

## برای گریز از خانه خود را آماده نگه دارید.

بهتر است برای خروج از منزل یا ساختمان مسکونی نقشه و طرحی آماده کنید (برای این منظور، اگر لازم بود از دوستان و خانواده تان هم کمک بگیرید). از این گذشته، بهتر است دو راه فرار و تخلیه منزل را در نظر بگیرید. چرا که شاید به هنگام بروز حادثه و بلای طبیعی، یک راه بسته شود





## شبکه خودیاری متشکل از وابستگان، دوستان و همکاران ایجاد کنید تا هنگام بروز شرایط اضطراری به یاریتان بشتابند.

به عبارتی، اگر فکر می‌کنید هنگام بروز یک بلای طبیعی به کمک نیازمندید، با دوستان، اقوام و همکارانتان در باره معلولیت خود صحبت کنید و از آنها بخواهید تا به شما کمک کنند. برای مثال اگر می‌بینید برای حرکت کمک می‌خواهید، یا باید برای دریافت پیام‌های اضطراری تدبیرهای ویژه‌ای اتخاذ کنید، با دوستانتان قرار و مدار بگذارید. مطمئن شوید که آنها از جای لوازم ضروری شما به هنگام شرایط اضطراری، با خبرند. می‌توانید کلید خانه‌تان را به دوست یا همسایه‌تان بدهید، یعنی، کسی که ممکن است بتواند وقت بروز بلای طبیعی به یاریتان بیاید.

البته، در کشورهایی که صاحب اداره مدیریت اطلاعات بحران هستند، فرد معلول می‌تواند با مراجعه به این اداره یا دفاتر محلی آن، خود را معرفی کند. این دفاتر هم می‌توانند با استفاده از اطلاعاتی که از افراد و معلولیت‌های آنها دارند، به هنگام بروز حادثه، به سرعت آنها را یافته، به کمکشان بشتابند. حتی معلولان می‌توانند از برچسب‌ها و بازوبند‌های ویژه هشدار دهنده پزشکی استفاده کنند تا هنگام بروز بحران معلوم شود که معلولند. اگر هم کسی دیالیزی است یا برای ادامه حیات یا درمان نیازمند وسایل و ابزار خاصی است، باید محل بیش از یک جا از این امکانات را بدانند.

## در صورتی که در گفتار، زبان و شنیدن دچار معلولیت هستید، این نکته‌ها را فراموش نکنید:

- همیشه کاغذ و قلم برای برقراری ارتباط با دیگران داشته

باشید.

- با خود یک چراغ قوه دستی داشته باشید تا با آن به دیگران علامت دهید یا از روشنایی آن هنگام درخواست کمک استفاده کنید.

- به آشنایانتان یادآوری کنید که نمی‌توانید به طور کامل هشدارها و دستورهای مواقع اضطراری را بشنوید. بنابراین، از آنها بخواهید در این باره هر چه از رادیو می‌شنوند، برایتان بازگو کنند.

- اگر در صورت ناشنوایی از یک سگ کمک می‌گیرید، به خاطر داشته باشید که در شرایط اضطراری یا بحرانی سگتان ممکن است دچار سردرگمی و گیجی شود. برای سگتان هم آب و غذا کنار بگذارید.

## برنامه‌ریزی برای تخلیه منزل:

هنگامی که شرایطی بحرانی و اضطراری، زندگی را تهدید می‌کند، معلولان هم مثل دیگر آدم‌ها از همان چاره و حق انتخاب برخوردارند. بنابراین، آنها نیز بهتر است به حرف مسوولان محلی گوش بدهند. آنها می‌توانند تصمیم بگیرند که آیا بهتر است منطقه محل زندگی خود را ترک کنند، یا دوستان بمانند یا به پناهگاه عمومی بروند. اما اجرای هر کدام از این تصمیم‌ها نیازمند برنامه‌ریزی و آمادگی است. نکته آخر هم اینکه، اگر به یک صندلی چرخدار احتیاج دارید، به دوستانتان یاد بدهید که صندلی چرخدار شما چگونه کار می‌کند. در این صورت اگر لازم شد، می‌توانند شما را حرکت بدهند. علاوه بر این مطمئن شوید اگر لازم شد صندلی چرخدارتان را به جای دیگر منتقل کنند، بدانند اندازه آن چقدر است.

منبع: