

«اصول خودمراقبتی در بحران»

مرکز بهداشت شهرستان نی ریز

واحد آموزش سلامت

مدیریت رفتار مشکل ساز کودکان در بحران

در بحران ها، برای افزایش نشاط در کودکان، با آنها بازی کنید.

کودک را حتی المقدور در معرض اخبار ناراحت کننده قرار ندهید.

شیوه های صحیح پناه گیری در بحران را از طریق بازی و سرگرمی به کودک یاد دهید.

اگر نگرانی کودک بیش از اندازه است و رفتارش دچار اختلال شدید است به مراکز جامع خدمات سلامت یا متخصصان روانشناسی و روان پزشکی مراجعه کنید.



در بحران ها، حضور آرام والدین، به کودکان آرامش می بخشد.

برای صحبت با کودک درباره بحران، از کلمات ساده و قابل فهم برای او استفاده کنید.

درباره بحران، فقط اطلاعات لازم را به کودک بدهید، نه بیشتر.

در بحران ها، در مواجهه با لجبازی کودک، با او مقابله نکنید.

اگر کودک درباره شرایط بحرانی پرسشی دارد، به او پاسخ دهید.

در شرایط بحرانی، سعی کنید روال عادی زندگی کودک (مثل غذا، خواب، بازی) را حفظ کنید.

کیف اضطراری در شرایط بحران

در بحران، ارتباط حیاتی است! گوشی، شارژر، پاوربانک و رادیو همراه داشته باشید.

جعبه کمکهای اولیه را کامل و به روز نگه دارید.

در کیف اضطراری، داروهای ضروری را قرار دهید.

کیف اضطراری بهتر است ضدآب باشد.

اگر نوزاد یا سالمند در خانه دارید وسایل مورد نیاز آنها را در کیف اضطراری بگذارید.

کیف اضطراری را نزدیک در خروجی یا در صندوق عقب خودرو قرار دهید.

کیف اضطراری را هر چند وقت یکبار بررسی کنید و مواد تاریخ دار را عوض کنید.



برای آمادگی در بحران ها، یک کیف اضطراری حاوی وسایل ضروری داشته باشید.

در بحران ها، کیف اضطراری، جان شما و خانواده تان را نجات می دهد.

کیف اضطراری باید حاوی وسایل ضروری برای حداقل سه روز باشد.

در بحران ها، بهتر است به جای یک کیف اضطراری بزرگ خانوادگی، برای هر نفر یک کیف آماده کنید.

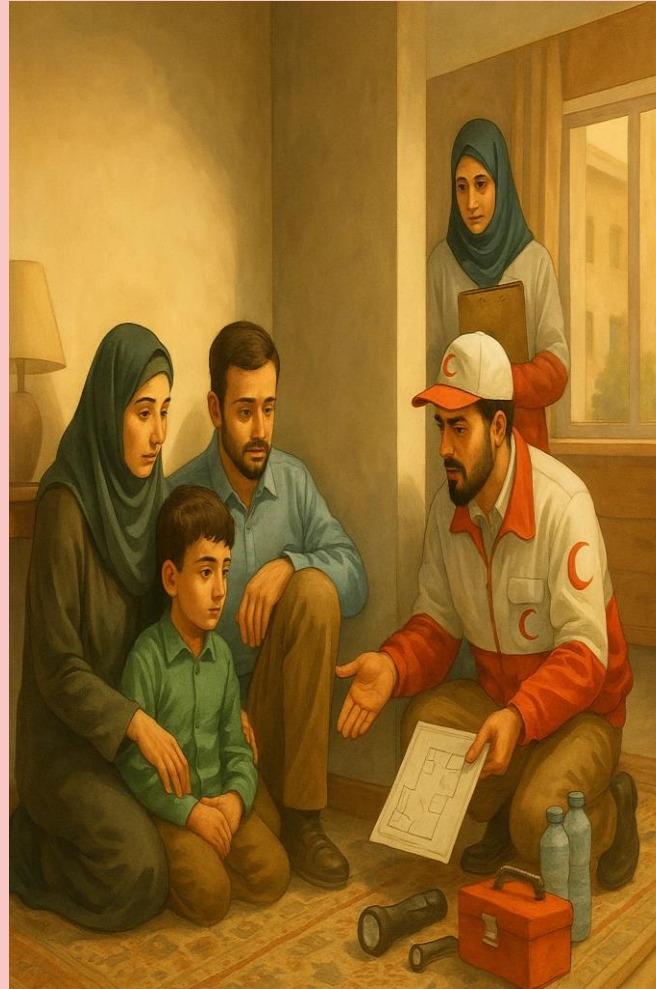
در کیف اضطراری باید آب و مواد غذایی خشک و کنسروی، مدارک شناسایی، پول، لباس، وسایل بهداشتی و کمک های

اولیه، چراغ قوه و وسایل ارتباطی مثل موبایل، رادیو و

پاوربانک قرار دهید.

پناه گیری و تخلیه خانه در بحران

هنگام تخلیه خانه، گاز و برق قطع و در را قفل کنید.
هنگام تخلیه خانه، داروهای ضروری را فراموش نکنید.
راه پله ها را خالی نگه دارید تا هنگام خروج از ساختمان
دچار مشکل نشوید.
مسیرهای خروج اضطراری در خانه و محل کار خود را
بشناسید.
در این شرایط، از تلفن فقط در مواقع ضروری استفاده
کنید.
از انتشار تصاویر ناگوار خودداری کنید.
با آمادگی و حفظ آرامش، جان خود و دیگران را نجات
دهید.
کیف اضطراری را هر چند وقت یکبار بررسی کنید



پیشاپیش، محلی را برای جمع شدن اعضای خانواده پس از
حادثه مشخص کنید.
دست کم شماره تماس یکی از نزدیکان خود را حفظ باشید.
در زمان انفجار کنار دیوار بنشینید و از پنجره فاصله بگیرید.
از شیشه، لوستر و وسایل سنگین مانند کمد فاصله بگیرید.
در زمان انفجار، اگر در خودرو هستید پیاده شوید. و اگر در
فضای باز بودید در گودال یا پشت دیوار محکم پناه بگیرید.
هنگام انفجار، دهان خود را باز کنید و سر و گوش خود را
بپوشانید.
در صورت ماندن زیر آوار، به جای فریاد زدن، به لوله یا دیوار
ضربه بزنید.
در شرایط بحرانی، هنگام تخلیه خانه، کیف اضطراری را
بردارید.

کمک های اولیه

اگر چیزی مانند شیشه در محل خونریزی وجود دارد، آن را خارج نکنید
در برق گرفتگی ابتدا برق را قطع کنید، سپس به مصدوم کمک کنید.
چشم آسیب دیده را نمالید، در عوض آن را با آب تمیز بشوید و ببندید.
در شکستگی، عضو آسیب دیده را با آتل بی حرکت کنید.
برای پیشگیری از آسیب های بیشتر، مصدوم را بی دلیل جابه جا نکنید.
در خانه، ماشین و محل کارتان کیف کمک های اولیه داشته باشید.
پس از شنیدن صدای انفجار، پناه بگیرید و تا امن شدن محل آنجا بمانید.



در زمان بروز حادثه فوراً به پلیس (۱۱۰)، اورژانس (۱۱۵) یا آتش نشانی (۱۲۵) اطلاع دهید.
در محل حادثه تجمع نکنید.
برای فیلم گرفتن از صحنه حادثه، جانتان را به خطر نیندازید.
در زمان وقوع حادثه، اگر خطری شما را تهدید می کند وارد محل حادثه نشوید.
برای کمک به مصدومان حادثه، اول به ایمنی خودتان فکر کنید.
در محل وقوع حادثه، به اشیای مشکوک دست نزنید.
محل سوختگی را با آب خنک شستشو دهید.
در خونریزی، پارچه تمیز روی زخم بگذارید و محکم فشار دهید.

آتش سوزی

به ساختمانی که در حال سوختن است،
برنگردید و منتظر اجازه مسئولان بمانید.
آتش سوزی های ناشی از بنزین یا نفت را
با آب خاموش نکنید.
در آتش سوزی وسایل برقی، اول برق را قطع کنید و از
کپسول آتش نشانی دی اکسید کربن استفاده
کنید.
اگر در اتاق گیر افتادید، درز در را با
پتو یا لباس ببندید تا دود وارد نشود.
در هنگام آتش سوزی، بیشتر مراقب کودکان، مادران
باردار، افراد ناتوان و سالمندان باشید.



مسیرهای خروج اضطراری در خانه و محل کار
خود را بشناسید.
هنگام آتش سوزی، به دیگر ساکنین ساختمان
اطلاع دهید.
در زمان آتش سوزی از طریق نزدیک ترین
در خروجی ساختمان را ترک کنید.
هنگام آتش سوزی، به جای استفاده از
آسانسور از پله استفاده کنید.
اگر اتاق را دود گرفته است، پارچه خیس روی بینی و دهان
بگذارید و خمیده حرکت کنید.

مقابله با اطلاعات نادرست

منبع اطلاعات را از چند پایگاه خبری بررسی کنید.

قبل از پذیرش یا به اشتراک گذاری هر خبری، نقادانه به آن فکر کنید.

قبل از ارسال هر خبری، به درستی آن فکر کنید و اگر از صحت خبر اطمینان ندارید، ارسال نکنید. اخبار غیرموثق را منتشر نکنید و آنها را از منابع رسمی بررسی کنید. اخبار را فقط از منابع رسمی دنبال کنید



قبل از بازنشر هر خبر، از صحت آن مطمئن شوید.

بازنشر خبرهای تایید نشده ممکن است باعث نگرانی عمومی شود. در مواجهه با اخبار و اطلاعات هیجان انگیز، توقف کنید و خبر را دوباره بررسی کنید.

انتشار اطلاعات نادرست در بحران ها، سلامت روانی و جسمی ما را تهدید می کند.

اطلاعات و اخبار را از منابع معتبر دریافت کنید.

بهداشت مواجهه با حوادث هسته ای و پرتوی

اگر در زمان انتشار مواد رادیواکتیو در فضای باز بودید، فوراً وارد نزدیک ترین ساختمان شوید.

اگر نمی توانید بلافاصله وارد ساختمان شوید، دهان و بینی خود را با ماسک، پارچه یا حوله بپوشانید.

اگر در زمان انتشار مواد رادیواکتیو در فضای باز بودید، لباس های خود را عوض کنید و حمام کنید.

اگر در معرض تشعشع رادیواکتیو قرار گرفته اید، به پزشک مراجعه کنید و آزمایش های لازم را انجام دهید.



اگر تهدید به حمله هسته ای اعلام شد اطلاعات را فقط از منابع رسمی معتبر دریافت کنید. ید رادیواکتیو فقط در راکتور هسته ای ایجاد می شود و در حوادث مربوط به مراکز غنی سازی، مصرف قرص یدید پتاسیم توصیه نمی شود.

قرص یدید پتاسیم فقط از تیروئید محافظت می کند و نه سایر قسمت های بدن.

قرص یدید پتاسیم برای کودکان، افراد زیر ۴۰ سال، مادران باردار یا دارای نوزاد شیرخوار توصیه می شود.

در زمان انتشار مواد رادیواکتیو، زیرزمین یا اتاقی در وسط ساختمان و بدون پنجره، پناه گاه مناسب تری است.

تغذیه در شرایط بحران



فقط به اندازه نیاز خانواده خرید کنید؛ از انبار کردن مواد غذایی پرهیزید.
بطری های آب معدنی را دور از نور خورشید نگه دارید.
در شرایط بحرانی، مواد غذایی فاسد نشدنی مثل کنسرو، نان خشک، بیسکویت تهیه کنید.
تغذیه با شیر مادر در هر شرایطی، سالم ترین انتخاب است.