

بسم الله الرحمن الرحيم



شرکت ملی گاز ایران
بهداشت ، ایمنی و محیط زیست

ایمنی در خانه

این کتاب به صورت کاملاً عملی و روشن ، به شما می آموزد که چگونه
خطر آتش سوزی را در خانه خود کاهش دهید .



شرکت ملی گاز ایران

بهداشت ، ایمنی و محیط زیست

عنوان کتاب : ایمنی در خانه

نویسنده : علی کیومرثی فارمد

ناشر : شرکت ملی گاز ایران - واحد انتشارات

وب سایت : <http://hse.nigc.ir>





بهداشت، ایمنی و محیط زیست

پیشگفتار



باسمه تعالی

هر کس یک نفر را نجات دهد، مانند آن است که همه مردم را نجات بخشیده است.

سوره مائده. آیه ۳۲

کتاب مصوری که پیش رو دارید نگرش جامعی از موضوعات مربوط به پیشگیری آتش سوزی در منزل را فراهم نموده است. وقوع حریق در ساختمانهای مسکونی همه ساله خسارت های جانی و مالی فراوانی برای جامعه تحمیل می کند بطوری که در کشور عزیز ما ایران، سالیانه حدود ۱۵۰۰ نفر در اثر آتش سوزی کشته می شوند و بیش از ۵۲۰۰ نفر آسیب جدی می بینند و یا مجروح می گردند، نظر به اینکه بیش از ۵۰٪ حریق ها در منازل اتفاق می افتد، ایجاب می نماید علاوه بر ضرورت توجه در امر رعایت استانداردها در ساخت و ساز منازل مسکونی، آموزش و نحوه استفاده از وسایل و تجهیزات و رفتار ایمن در منزل را مورد توجه قرار داد. الا هذا در راستای ارتقاء آگاهی، آموزش های لازم به روش خیلی خوبی در این کتاب بیان شده که امید است گام موثری برای رسیدن به این هدف باشد. از طرفی اعتقاد دارم اگر فرهنگ ایمنی را هم از خانه و خانواده شروع نمایم، بی شک اثرات خود را در محل کار و جامعه خواهد داشت و انشاء الله با توجه همگانی و آموزش های لازم، در حفظ و نگهداری سرمایه های حال و آینده کشورمان موفق باشیم.

و من الله التوفیق

احمد باهوش

رئیس بهداشت ایمنی محیط زیست

شرکت ملی گاز ایران



آتش به سادگی می تواند ایجاد شود و با سرعت بسیار زیاد می تواند گسترش یابد. هر ساله بیش از ۶۸۰۰۰ آتش سوزی خانگی وجود دارد که در نتیجه آن حدود ۴۰۰ نفر کشته و بیش از ۱۳۸۰۰ نفر مجروح می شوند.

این کتاب، مجموعه اطلاعات ضروری ایمنی در برابر آتش سوزی برای خانه شماست. در صورتی که شما نکات ذکر شده در آن را با دقت رعایت کنید، می توانید خطر آتش سوزی در خانه تان را تا حد بسیار زیادی کاهش دهید و در صورت بروز آتش سوزی، می توانید همه افراد خانواده را با یک روش ایمن نجات دهید.

نکات ذکر شده، بسیار ساده اند و وقت کمی از شما می گیرند. در این راهنما یک چک لیست آمده که به شما کمک می کند تا؛
خطرات بالقوه خانه را که امکان ایجاد آتش سوزی در خانه ایجاد می کنند شناسایی و حذف نمایید و برای کاهش آن خطرات شما را به صفحه مورد نظر ارجاع می دهد.
و در انتها برنامه وضعیت اضطراری برای خانواده به سادگی تشریح شده است.
اگر سوالی دارید که در این کتاب پاسخ آن را پیدا نمی کنید، می توانید از نزدیک ترین ایستگاه آتش نشانی محل زندگی تان بپرسید و یا با ما تماس بگیرید.

Ali.Kiomarsi@gmail.com

پست الکترونیکی :

به یاد داشته باشید، اگر آتش سوزی برای شما رخ داد - حتی یک آتش کوچک، همه افراد را به بیرون هدایت کنید و با آتش نشانی تماس بگیرید.





بهداشت، ایمنی و محیط زیست

خانه را برای کودکان ایمن سازیم .	۴۰
کودکان آموزش	۴۱
قوانین ایمنی کودکان	۴۲
آتش کودکان را مجذوب می کند !!	۴۳

گاز طبیعی



ایمنی گاز در خانه	۴۶
نشت گاز طبیعی در خانه	۴۸
نشت مونواکسید کربن در خانه	۴۹
روش صحیح نصب وسایل گازسوز	۵۰

چک لیست



پیشگیری	۵۳
فرار	۵۵
کودکان	۵۶
گاز طبیعی	۵۶



برنامه وضعیت اضطراری خانواده	۴۹
آماده سازی	۵۱
نقشه	۵۱
تماس بیرون از منطقه	۵۲
آموزش	۵۳
قبل از واقعه	۵۳
در هنگام زلزله	۵۴
بعد از یک واقعه	۵۵
توشه پشتیبان در موارد اضطراری	۵۶
مواد اولیه	۵۶
پشتیبان های بهداشتی	۵۶
پخت و پز	۵۷
ملاحظات آب	۵۷
شماره تلفن های ضروری	۵۸
با خانواده تمرین کنید	۵۹

فهرست



پیشگیری



ایمنی در آشپزخانه	۰۷
بازرسی جریان برق	۰۸
روغن سرخ کردنی	۰۹
استفاده از تجهیزات و وسایل برقی	۱۱
هیترهای برقی	۱۲
سیگار !!	۱۳
استفاده از شمع	۱۴
انتخاب وسایل ایمنی	۱۵
اگر خانه تان را اجاره کرده اید؟	۱۹
جشن ها	۲۱
چک لیست هنگام خواب	۲۲
۱۲ قدم برای پیشگیری از آتش سوزی	۲۴

فرار



برای فرار تان برنامه ریزی کنید	۲۶
یک مسیر فرار انتخاب کنید	۲۷
در مورد ایجاد یک اتاق امن فکر کنید .	۲۸
در صورت بروز آتش سوزی چه باید کرد	۲۹
اگر لباس تان آتش گرفت چه می کنید ؟	۳۱
فرار از ساختمان های بلند مرتبه	۳۲
نقشه فرار برای خود طراحی کنید	۳۳
اگر راه فرار شما بسته باشد	۳۴

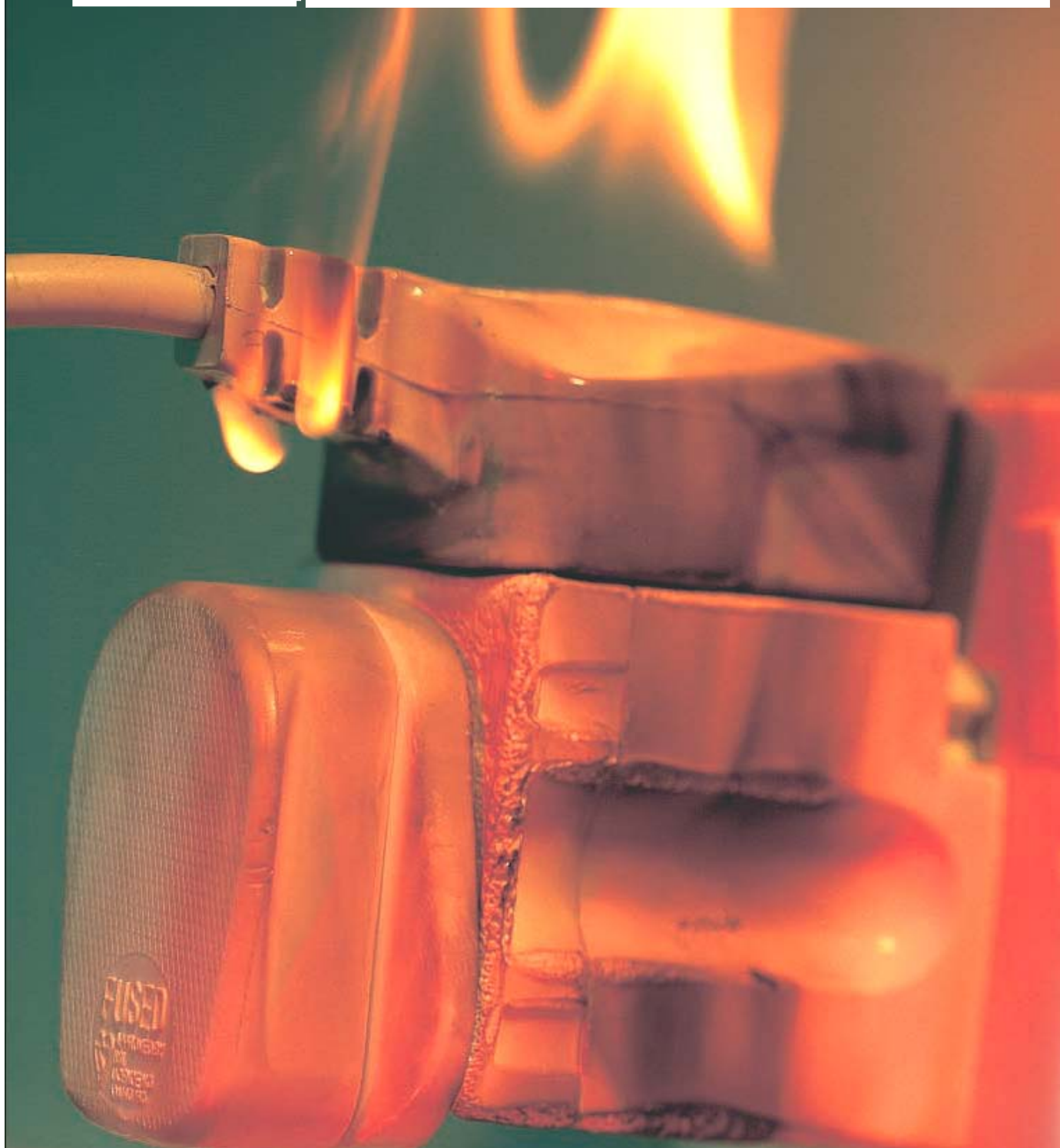
کودکان



خانه را برای کودکان ایمن سازیم .	۴۰
کودکان آموزش	۴۱
قوانین ایمنی کودکان	۴۲
آتش کودکان را مجذوب می کند !!	۴۳

پیشگیری

در این بخش شرح می‌دهیم که چگونه می‌توان با رعایت نکاتی کوچک شانس بروز آتش سوزی را در خانه خود کاهش دهید. چک لیست ابتدای بخش را برای بررسی خطرات احتمالی خانه خود به کار ببرید.





بهداشت، ایمنی و محیط زیست

پیشگیری



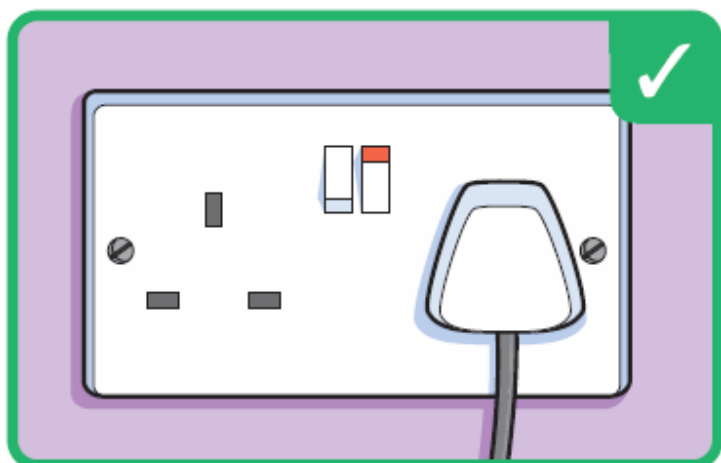
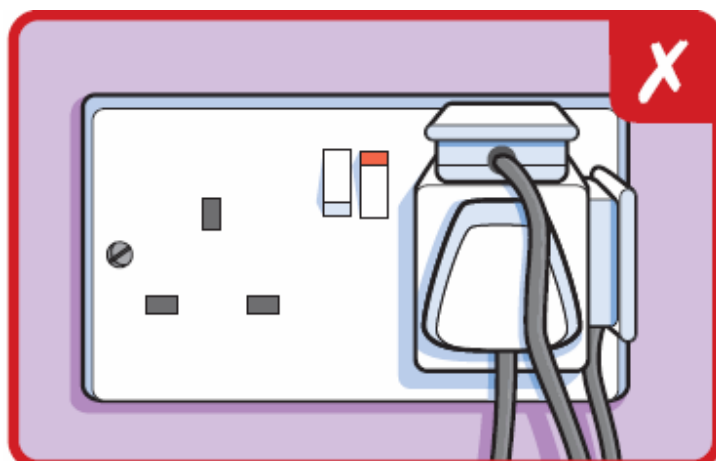
ایمنی در آشپزخانه

اغلب آتش های خانگی در آشپزخانه و هنگامی که افراد سرگرم وسایل دیگر هستند یا برای چند لحظه حواسشان از غذا پرت می شود ، شروع می شوند .

پخت و پز

- در هنگام پخت و پز مواظب لباسهای خود باشید . آنها به راحتی ممکن است آتش بگیرند . سیم های برق ، دستمالها و سایر وسایل قابل اشتعال را از اجاق دور کنید .
- هرگز کودکان را تنها در آشپزخانه رها نکنید . کبریت ، فندک و ماهی تابه را دور از دسترس کودکان قرار دهید .
- اجاق گاز ، فر و سرخ کن را همیشه تمیز نگه دارید . کوچک ترین مقدار روغن یا چربی ممکن است به راحتی آتش بگیرد .
- حتی الامکان از کبریت یا فندک برای روشن نمودن اجاق گاز استفاده نکنید . جرقه زن اصلی خود دستگاه ایمن تر است.
- وقتی در آشپزخانه نیستید ، ماهی تابه را روی گاز رها نکنید . اگر باید خانه را ترک کنید ، اجاق را خاموش کنید .
- اشیاء فلزی و آهنی را درون مایکرو ویو قرار ندهید .
- پس از پایان آشپزی اطمینان حاصل کنید که اجاق را خاموش کرده اید .

بازرسی جریان برق



- سیم ها و تجهیزات برقی را دور از آب نگهداری کنید .
- بعد از استفاده از تجهیزات برقی ، آنها را خاموش نموده و از برق جدا کنید و آنها را به صورت منظم بازدید کنید .
- تستر را به صورت منظم بازدید کنید و آن را تمیز نگه دارید . دقت کنید تستر نزدیک پرده ، پوشش های قابل اشتعال وسایل برقی و سایر وسایل قابل اشتعال نباشد.
- از سوکت های برقی بار بیش از حد نگیرید . فقط یک دو شاخه برای هر پریز ! اگر نیاز به استفاده همزمان از چند وسیله برقی دارید ، از تبدیل سه راهی استاندارد استفاده کنید .
- تجهیزات برقی آمپر بالا مانند ماشین لباس شویی ، یک سوکت جداگانه نیاز دارند .

روغن سرخ کردنی

- اگر به صورت منظم از سرخ کن ها با مقدار زیاد روغن استفاده می کنید ، بهترین گزینه استفاده از سرخ کن های برقی است . در سرخ کن های برقی ترموستات نصب شده ، بنابراین بیش از حد گرم نمی شوند و ایمن ترند .
- پیش از سرخ کردن مواد (مانند سیب زمینی و ...) آنها را حتی الامکان خشک کنید . این کار از پاشش روغن داغ ، آتش سوزی روغن و آسیب به شما جلوگیری می کند .
- اگر سرخ کن برقی ندارید و از ماهی تابه معمولی برای سرخ کردن استفاده می کنید ، هرگز ماهی تابه را بیش از یک سوم پر روغن نکنید .
- اگر روغن شروع به دود کردن نمود ، دمای آن بسیار بالا رفته است و احتمال آتش سوزی وجود دارد . شعله را خاموش کنید و بگذارید روغن خنک شود .



در انگلستان روزانه ۲۰ نفر بر اثر آتش های آشپزخانه ای کشته و یا زخمی می شوند .



برخورد با سوختگی های کوچک کرد؟

- اگر سوختگی بزرگتر از یک تمبر پستی است، باید به پزشک مراجعه کنید.
- اگر سوختگی از یک تمبر پستی کوچک تر است، آن را زیر آب سرد جاری (آب شیر) بگیرید تا درد کاهش یابد. سپس آن را با گاز مخصوص یا یک پارچه تمیز (که از جنس مواد چسبناک و کرکی شکل نباشد). بپوشانید.

اگر ماهی تابه آتش گرفت چه باید کرد؟

- هرگز ریسک نکنید. همه را به بیرون از خانه بفرستید و به آتش نشانی زنگ بزنید.
- ماهی تابه یا ظرف را حرکت ندهید و برندارید
- اگر سرخ کن برقی ندارید و از ماهی تابه معمولی برای سرخ کردن استفاده می کنید، هرگز ماهی تابه را بیش از یک سوم پر روغن نکنید.
- شعله زیر ظرف یا ماهی تابه را (اگر این کار ایمن است) خاموش کنید و بگذارید ظرف خنک شود.





بهداشت، ایمنی و محیط زیست

پیشگیری



استفاده از تجهیزات و وسایل برقی

دوشاخه ها و کابل ها

- وقتی از وسایل برقی استفاده نمی کنید آنها را از برق جدا کنید .
- از پریز ها بار اضافی نگیرید .
- هر پریز یک وسیله برقی
- کابل ها را زیر فرش یا موکت نیاندازید .
- مطمئن شوید فیوز اصلی و سایر فیوزها به خوبی کار می کنند .
- اگر لازم است از سه راهی استفاده کنید ، از سه راهی های استاندارد استفاده کنید.
- اتصالات ، دوشاخه ها ، کابل ها و پریز ها را برای جلوگیری از خرابی ، زدگی و یا قطعی چک کنید و هر اشکال را فوراً برطرف کنید .
- سیم ها و کابل های برق خراب را بلافاصله جایگزین کنید .



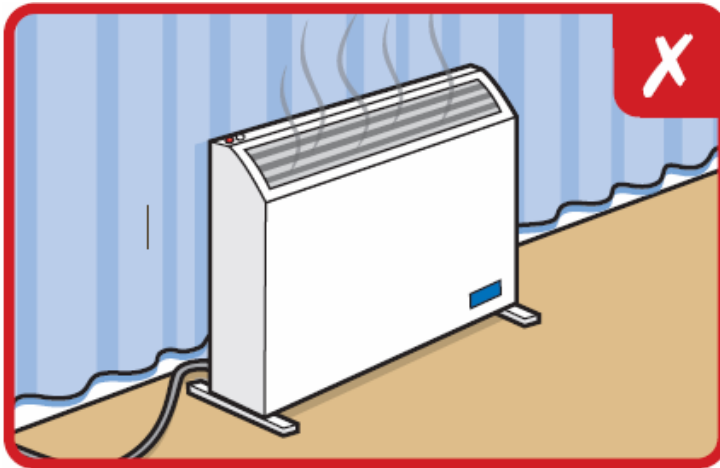


بهداشت، ایمنی و محیط زیست

پیشگیری



هیترهای برقی



- همیشه آن ها را کنار دیوار به گونه ای که روی آنها به طرف اتاق باشد قرار دهید . در صورت امکان آن را به دیوار ثابت کنید تا از افتادن آن جلوگیری شود .
- هرگز آنها را نزدیک پرده و سایر ااثیه قرار ندهید و هرگز از آنها برای خشک کردن لباسها استفاده نکنید .
- وقتی اتاق را ترک می کنید هیتر ها را خاموش کنید .

لوازم گاز سوز

- سالانه حدود ۳۰ نفر بر اثر گاز سمی مونواکسید کربن می میرند . این مرگ و میرها بیشتر بر اثر نصب غلط و یا نگهداری نادرست از تجهیزات گاز سوز رخ می دهند .

شما نمی توانید گاز CO را ببینید ، بچشید و یا بو کنید ولی او می تواند شما را بدون هیچ گونه هشدار در کسری از ساعت بکشد!! حداقل هر ۱۲ ماه یکبار کلیه تجهیزات گاز سوز خود را توسط نمایندگی خدمات پس از فروش آن (و نه توسط افراد مدعی) بازدید کنید .

روشنایی ها

- به هیچ وجه لامپها و سایر روشنایی ها که احتمال داغ شدن دارند ، نزدیک پرده و مواد قابل اشتعال دیگر نصب نکنید .



بهداشت، ایمنی و محیط زیست

پیشگیری



سیگار !!

در مقام مقایسه عوامل حریق، آتش سوزی های حاصل از سیگار افراد بیشتری را به کام مرگ فرستاده اند. ذات تنباکو به گونه ای است که دیر خاموش می شود. علت این که سیگار به سادگی می تواند باعث یک آتش سوزی تصادفی شود همین است.

- وقتی خسته اید یا داروهای خواب آور استفاده کرده اید، باید بیشتر مراقب باشید. در این حالتها بسیار ساده خوابتان می برد. بدون آن که به یاد داشته باشید که سیگار هنوز روشن است.
- در حالت درازکش سیگار نکشید. در این حالت ممکن است چرت بزنید و باعث ایجاد آتش سوزی شوید.
- هرگز سیگار یا پیپ را بدون توجه رها نکنید. این مواد به سادگی و به علت عدم تعادل می توانند روی قالی، روزنامه یا مواد قابل اشتعال دیگر بیافتند و باعث آتش سوزی شوند. وقتی سیگارتان را کنار می گذارید مواظب باشید کاملاً خاموش باشد.
- سیگار، فندک و کبریت را در محلی قرار دهید که در دسترس کودکان نباشد.
- در صورت امکان فندک و جعبه کبریت های غیر قابل دسترسی برای کودکان تهیه کنید.
- اگر سیگار می کشید، یک زیرسیگاری سنگین، متعادل و از جنس مواد مقاوم در برابر سوختن تهیه کنید. از زیر سیگاری های تزئینی، چوبی و ... استفاده نکنید.
- خاکستر سیگار خود را حتماً در زیر سیگاری و نه در سطل آشغال و مواد قابل اشتعال دیگر بریزید. ته سیگار خود را روشن درون زیرسیگاری رها نکنید.



هر سه روز یک نفر بر اثر آتش سوزی سیگار از بین می رود.





بهداشت، ایمنی و محیط زیست

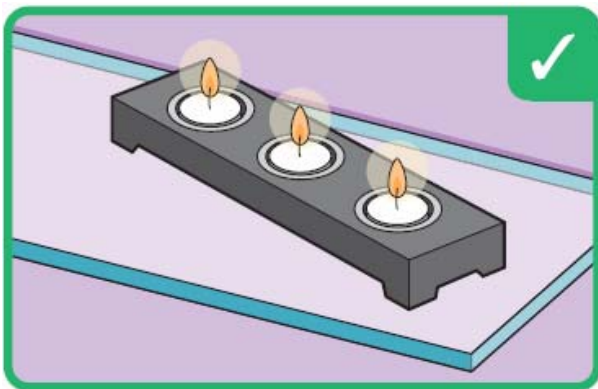
پیشگیری



استفاده از شمع

این درست است که شعله شمع خیلی کوچک و زیباست! ولی آن هم یک شعله است و مانند سایر شعله ها باید مواظب آن باشید!!

- شمع ها در محلی دور از دسترس کودکان و حیوانات خانگی، دور از جریان هوا و دور از هر وسیله قابل اشتعال مثل پرده، مبل، روزنامه و ... روشن کنید.
- مطمئن شوید که شمع کاملاً مستقیم درون شمعدان قرار دارد و احتمال افتادن آن وجود ندارد. اکثر شمعها بر اثر سوختن جاری می شوند. آنها را در یک نگهدارنده مناسب که عایق گرمای مایعات شمع بوده و از نشت آنها به بیرون جلوگیری کند قرار دهید. شمعدانهای تزئینی این قابلیت را ندارند.
- همیشه شمع ها را روی سطوح مقاوم در برابر آتش قرار دهید. سطوح پلاستیکی (مانند روی تلویزیون و ...) به راحتی بر اثر گرمای شمع ذوب می شوند.
- هرگز کنار شمع ها دراز نکشید. ممکن است به صورت اتفاقی دستتان به آنها بخورد و در خواب باعث ایجاد آتش سوزی شوید.
- حداقل ۱۰ سانتی متر بین دو شمع فاصله بدهید و هرگز آنها را درون قفسه ها و مانند آن قرار ندهید.
- با شمع در حال سوختن بازی نکنید (مثل فرو کردن جعبه کبریت درون شمع های مذاب و ...) و به کودکان نیز اجازه این کار را ندهید.
- قبل از این که شمع ها را جابجا کنید آنها را خاموش کنید. استفاده از یک قاشق یا وسیله مشابه برای خاموش کردن شمع بسیار ایمن تر از فوت کردن آن است.





بهداشت، ایمنی و محیط زیست

پیشگیری



انتخاب وسایل ایمنی در برابر آتش سوزی برای خانه شما

آلارم دود برای هر خانه ای لازم است . گرچه شاید شما به تجهیزات بیشتری نیاز داشته باشید . چرا که ممکن است شما در یک نقطه دوردست زندگی کنید . در این بخش اطلاعاتی در مورد نحوه انتخاب تجهیزات حفاظت در برابر آتش سوزی به شما می دهیم .

تجهیزات حفاظت در برابر آتش در حوادث بسیار سودمند هستند ، ولی این مهم است که بدانیم چگونه و چه وقت از هر یک باید استفاده کنیم . شما باید آتش را در مراحل ابتدایی آن خاموش کنید . پیش از آن که گسترش یابد . قبل از خاموش کردن آتش مطمئن شوید که همه بیرون رفته اند و راه فرارشان باز است . اگر مطمئن نیستید ، ریسک نکنید و فقط به آتش نشانی اطلاع دهید .



- اکثر وسایل ذکر شده در اینجا چندان گران نیستند و در فروشگاه های لوازم ایمنی وجود دارند . همیشه قبل از استفاده و نصب هر وسیله دستورالعمل سازنده آن را بخوانید و همیشه به یاد داشته باشید فقط آتش هایی را خاموش کنید که کوچک و در مراحل ابتدایی هستند و هنوز شروع به گسترش نکرده اند.



بهداشت، ایمنی و محیط زیست

بهترین محل برای نصب پتوی نسوز آشپزخانه است.

خاموش کننده

- خاموش کننده ها سیلندرهایی تحت فشار یا دارای محفظه فشار هستند که حاوی فوم، پودر یا دی اکسید کربن بوده و به سرعت و به سادگی قابل استفاده هستند. شما آنها را به طرف آتش نشانه می گیرید و روی آن می ریزید. انواع مختلفی از خاموش کننده ها وجود دارد که هر کدام برای آتش مشخصی به کار می روند. دستور العمل آنها را بخوانید و مطمئن شوید که خاموش کننده مناسبی انتخاب کرده اید.
- اگر مطمئن نیستید از نزدیک ترین مرکز آتش نشانی و یا کارشناسان مربوطه کمک بخواهید.

بهترین محل برای نصب خاموش کننده ها،
هال است. چرا که دسترسی مناسب تری
دارد.

پیشگیری



آلارم دود

- شما حداقل باید یک آلارم دود و ترجیحاً یکی در هر طبقه خانه داشته باشید. نصب و نگهداری این وسایل بسیار ساده است. در صورت احساس دود در خانه این وسایل یک هشدار صوتی می دهند تا شما را از آتش مطلع کنند.
- بهترین محل برای نصب آلارم محلی است که شما بهتر آن را بشنوید. مانند راهرو و مانند آن

پتوی نسوز

- یک پتوی سبک از جنس مواد مقاوم در برابر سوختن است که برای پوشش به یک آتش و حذف پشتیبانی اکسیژن آن و یا برای پیچیدن دور یک شخص که لباسش آتش گرفته استفاده می شود.
- پتوی نسوز باید استاندارد انگلیسی BS EN ۱۸۶۹ را داشته باشد.





بهداشت، ایمنی و محیط زیست

پیشگیری



اگر کمک بیشتری نیاز دارید

اگر به عنوان عضوی از خانواده مشکل دیداری، شنوایی و یا حرکتی دارید، در مورد خطر آتش سوزی به مراقبت و توجه بیشتری نیاز دارید. برای اطلاعات بیشتر می توانید از مراکز آتش نشانی و یا متخصصان این امر کمک بگیرید.



- شما باید فکر کنید که در هنگام آتش سوزی چگونه باید فرار کنید. اگر شما در بهزیستی، خانه سالمندان و مانند آن زندگی می کنید و یا در جایی پانسیون هستید، می توانید از مدیر، مسوول ایمنی و یا مسوول قسمت خود در این مورد توضیح بخواهید. نزدیک ترین و ایمن ترین راه فرار شما کجاست؟ و چگونه باید از آتش سوزی مطلع شوید.



نصب آلارم های دود ویژه

- این ایده خوبی است که در هر اتاق ، به ویژه در اتاق خواب ها و هال یک آلارم دود نصب کنید (البته به جز آشپزخانه و حمام . چراکه در این محل ها به علت وجود بخار و دود به صورت معمول ، احتمال آلارم تصادفی وجود دارد .) با این کار هر جای خانه که باشید مطمئن می شوید که حتماً صدای آلارم را خواهید شنید . اگر نصب آلارم دود برای شما کار سختی است از یک متخصص و یا از دوستان کمک بگیرید . خیلی مهم است که هر هفته یک بار آلارم ها تست شوند تا مطمئن شویم که آلارم ها خوب کار می کنند و باتری ها تمام نشده اند .
 - اگر مشکل دیداری و یا شنوایی دارید و یا اگر خوابتان عمیق است ، آلارم های مخصوصی وجود دارد که می تواند به شما کمک کنند .
 - برای مثال ؛ برخی از آلارم های دود ، یک صفحه مرتعش یا چراغ چشمک زن و یا هر دو اینها را دارد که میتوانند شما را از خواب بیدار کند .
- اگر مشکل اندکی در شنوایی دارید و یا خوابتان عمیق است ، ایده نصب دو یا چند آلارم نیز می تواند برای شما کارساز باشد.(برای مثال یکی در هال و دیگری در اتاق خوابتان) به این شکل که اگر آتش سوزی اتفاق بیافتد هر دو به صورت همزمان شروع به کار کنند . به این ترتیب شما مطمئن می شوید که بالاخره صدا را خواهید شنید .
 - اگر در حرکت کردن به اطراف مشکل دارید ، باید یک راه کمک سریع برای خودتان در نظر بگیرید . راههای زیادی برای انجام این کار وجود دارد . مثل نصب یک کلید اخطار دهنده بالای سرتان جهت هشدار دادن به یک همسایه یا مسوول ایمنی واحدتان . همچنین می توانید از تلفتتان استفاده کنید . تا به صورت اتوماتیک در صورت آلارم دود کمک بخواند .

اگر خانه تان را اجاره کرده اید؟

مطالعات نشان داده است که احتمال آتش سوزی برای افرادی که در خانه های اجاره ای زندگی می کنند ، بیشتر است . یکی از مشکلات این است که معمولاً خانه های اجاره ای اغلب به خوبی تعمیر نمی شوند . حتی اگر فکر می کنید که این مسوولیت صاحبخانه است که مسایل مربوط به ایمنی خانه را انجام دهد ، ایمنی خانه را به او نسپارید . اگر نمی توانید صاحب خانه را مجبور به ایمن سازی خانه کنید ، خودتان این کار را انجام دهید . این کار ممکن است جان شما را نجات دهد .



- صاحب خانه مسوولیت قانونی در مورد نصب آلارم دود در خانه شما ندارد . بنابراین نصب یک آلارم دود در محل زندگی تان می تواند اولین قدم برای کاهش ریسک سوختن شما و امواتان در آتش سوزی باشد . این تجهیزات زیاد گران نیستند . ساده نصب می شوند و شما می توانید هر جا می روید آنها را با خود ببرید .



بهداشت، ایمنی و محیط زیست

پیشگیری



ایمنی وسایل گازسوز ، الکتریکی و اثاثیه



- مطمئن شوید کلیه تجهیزات گازسوز در بهترین حالت استفاده قرار دارند و حداقل سالی یک بار آنها را بازدید کنید .
- اطمینان حاصل کنید کلیه تجهیزات برقی سالم هستند و هیچ گونه زدگی در سیم ها وجود ندارد و برای استفاده ایمن هستند .
- اطمینان حاصل کنید اثاثیه منزل و مبلمان از جنس مقاوم در برابر حریق انتخاب

از صاحب خانه خود پرسید ...

- سوالات زیر را از صاحب خانه پرسید؛
- آیا کابل کشی ساختمان جدیداً چک شده است ؟
 - آیا سوکت ها ، فیوزها و سایر اتصالات برقی هر سال یکبار چک می شوند ؟
 - آیا برنامه منظمی برای چک کردن وسایل گازسوز وجود دارد؟
 - آیا موتور خانه ، دود کش ها و سایر وسایل گرم کننده تمیز شده اند و به صورت روتین چک می شوند ؟

جشن ها

وقتی در جشن با دوستان و فامیل خوشید ، امکان وقوع آتش سوزی آخرین چیزی است که ممکن است به خاطر شما بیاید . ولی تعداد زیاد مهمانان ، تزئینات جشن و افرادی که سیگار می کشند ، ریسک آتش سوزی را افزایش می دهند . اگر این خطرات را بشناسید و در مورد آنها نقشه داشته باشید ، می توانید همزمان شادی و آرامش خاطر داشته باشید .

مهمانی

جشن های مذهبی و فستیوال ها

- اگر مهمان شما قرار است شب بمانند مطمئن شوید راههای فرار را می دانند .
 - راههای خروجی را باز نگه دارید .
 - جزئیات نقشه فرار را به آنها بگویید . آنها نیز باید بدانند کلید درهای فرار کجا هستند .
 - به ویژه مواظب کودکان ، سالمندان و افراد کم توان باشید .
 - اگر مهمان های شما سیگار می کشند ، به صورت منظم زیر سیگاری ها را خالی کنید (ولی خاکسترها را قبل از این که مطمئن شوید خطری ندارند ، درون سطل آشغال نیندازید)
- برای بسیاری از افراد ، جشن های مذهبی و فستیوال ها جزئی تفکیک ناپذیر از زندگی هستند . اما در طول جشن حواس پرتی و کاهش آگاهی امری است که احتمال آتش سوزی را افزایش می دهد .



بهداشت، ایمنی و محیط زیست

پیشگیری



روشنایی های تزئینی

روشنایی های تزئینی و مانند آن اغلب در جشن ها استفاده می شوند و باید به آنها توجه ویژه نمود.

- دقت کنید دستگاه فیوز مناسبی دارد و در بهترین وضعیت قرار دارد.
- لامپ های معیوب را جایگزین کنید .
- وقتی به رختخواب می روید و یا خانه را ترک می کنید ، کلید لامپ ها را خاموش کنید .
- اجازه ندهید لامپ ها در تماس با اشیای قابل اشتعال نظیر پرده و ... قرار گیرند.

شمع ها

بخش شمع ها را ببینید .



در انگلستان بیش از پنج آتش سوزی در روز بر اثر شمع اتفاق می افتد .





یک چک لیست هنگام خواب داشته باشید

در هنگام شب شما سه برابر بیشتر در معرض خطر مرگ حاصل از آتش سوزی هستید !!

- همه درها را ببندید . درهایی که برای فرار در نظر گرفته اید چک کنید . این خیلی مهم است چرا که بخصوص در آپارتمان های بلند شما نمی توانید از پنجره فرار کنید !.
- همه تجهیزات برقی را خاموش کنید و از برق بکشید . (به جز وسایلی که برای این کار طراحی شده اند . مثل دی وی دی ، فریزر ، یخچال و مانند آن)
- چک کنید کلیه اجاق ها خاموش اند .
- ماشین لباس شویی و خشک کن آن ، ظرفشویی و سایر تجهیزات را روشن نگذارید . (این وسایل به علت ولتاژ بالا ، کارکرد موتور و ... احتمال خطر آتش سوزی دارند .
- کلیه هیترهای برقی و گازی را خاموش کنید و یک محافظ در مقابل آتش های باز (شومینه) قرار دهید .
- چک کنید همه شمع ها خاموش شده اند . هرگز آنها را روشن رها نکنید .
- چک کنید سیگار ، پیپ و مانند آن کاملاً خاموش شده اند . هرگز در رختخواب سیگار نکشید . ممکن است خوابتان ببرد و باعث ایجاد خطر شوید .



بهداشت، ایمنی و محیط زیست

پیشگیری



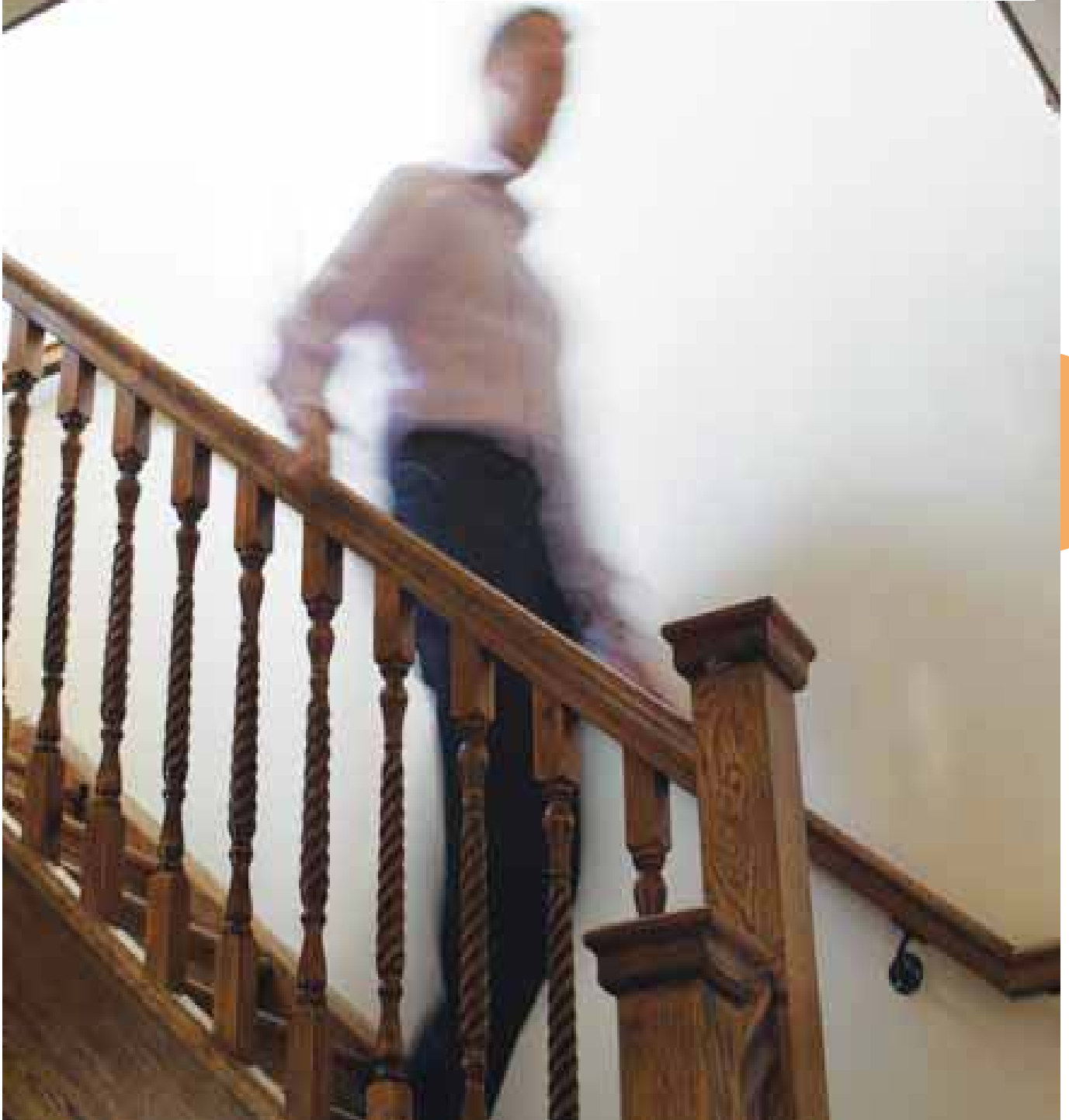
۱۲ قدم برای پیشگیری از آتش سوزی در منزل

آتش های کوچک (در صورتی که به سرعت خاموش نشوند) می توانند مسبب جراحات های خطرناک بر انسان ها و آسیب های جدی بر ساختمان ها شوند .

- ۱ در هر طبقه خانه یک دستگاه دودیاب نصب کنید. آنها را به صورت دوره ای از گرد و غبار پاک کنید و یک بار در هفته آنها را تست کنید . در صورت امکان یک هشدار دهنده ۱۰ ساله بخرید و در غیر این صورت به موقع باتری ها را عوض کنید .
- ۲ یک نقشه نحوه کار در زمان آتش سوزی تهیه کنید که در آن نحوه فرار همه افراد خانواده مشخص شده باشد .
- ۳ خروجی های خانه را تمیز نگه دارید . (از قرار دادن چیزهای غیر ضروری در خروجی های خانه خودداری کنید .) مطمئن شوید همه اعضای خانواده محل کلید ها را می دانند .
- ۴ تقریباً نصف آتش سوزی های خانه در آشپزخانه رخ می دهند . هنگام پخت غذا مواظب باشید . هرگز کودکان را در آشپزخانه تنها نگذارید .
- ۵ موقع سرخ کردن غذا با روغن داغ مواظب باشید . اگر می خواهید دستگاه سرخ کن بخرید ، سرخ کنی بخرید که با ترموستات کنترل شود .
- ۶ مطمئن شوید که ته سیگار تان کاملاً خاموش شده است . هرگز در رختخواب سیگار نکشید .
- ۷ هرگز شمع را در اتاقی که کسی در آن نیست ، یا کودکی در آن است روشن رها نکنید . مطمئن شوید که شمعها در یک شمعدان مناسب ، دور از مواد قابل اشتعال و روی سطحی که آتش نمی گیرد قرار دارند .
- ۸ عادت کنید که شیها درها را ببندید . اگر می خواهید شب در اتاق بچه ها را باز بگذارید ، در آشپزخانه و اتاق پذیرایی را ببندید . این کار ممکن است جان آنها را در صورت آتش سوزی نجات دهد .
- ۹ هر پریز مخصوص فقط یک دو شاخه است . برق اضافه از آن نگیرید . از سه راهه های بدون سیم استفاده نکنید .
- ۱۰ کبریت ها و فندک ها را دور از دسترس کودکان نگهداری کنید .
- ۱۱ در هنگام خستگی و خواب آلودگی مواظب باشید .
- ۱۲ تلویزیون و سایر وسایل برقی را در حالت روشن ترک نکنید . ممکن است موجب آتش سوزی شوند . وقتی از آنها استفاده نمی کنید آنها را خاموش کنید و از برق بکشید .

فرار

اگر آتشی را در خانه مشاهده نمودید باید کلیه نفرات را به سرعت به خارج از ساختمان ببرید .
در اینجا ما توضیح خواهیم داد که چگونه می توانید برای خانه خود یک نقشه فرار طرح ریزی کنید .





برای فرار تان برنامه ریزی کنید

در هنگام وقوع آتش سوزی، آتش به سرعت گسترش یافته و منتشر می شود. آتش انسان را می ترساند. در هنگام آتش سوزی بسیار مشکل است که درست فکر کنید. به ویژه وقتی که سرسرای خانه شما پر از دود شده باشد و شما نگران فرار خود و خانواده تان باشید.

به طور متوسط یک انسان فقط کمتر از پنج دقیقه می تواند در یک اتاق پر از دود زنده بماند. آماده سازی، طرح ریزی و تمرین یک نقشه فرار می تواند به شما کمک کند تا در صورت وقوع حریق سریع تر و بهتر عمل کنید و یا حتی جان خود و خانواده تان را حفظ کنید.

در اینجا چگونگی طرح ریزی یک نقشه فرار برای خانه را شرح داده ایم تا مطمئن شوید که در آتش سوزی همه ایمن خواهند بود.

با هم نقشه فرار طراحی کنید.



- برای تک تک افراد خانواده توضیح دهید که در صورت بروز آتش سوزی چگونه باید فرار کنند. در موقع طراحی نقشه به همه نفرات به ویژه کودکان و سالمندان توجه کنید.
- در خصوص نقشه فرار تان گفتگو کنید و به صورت قانون مند به آنها بفهمانید که در صورت آتش سوزی چه کارهایی باید انجام دهند و چه کارهایی نباید انجام دهند.
- یک برگه یادآوری وظایف هر فرد در مواقع خطر بنویسید و آن را در محل مناسبی مانند در فریزر یا مانند آن نصب کنید.



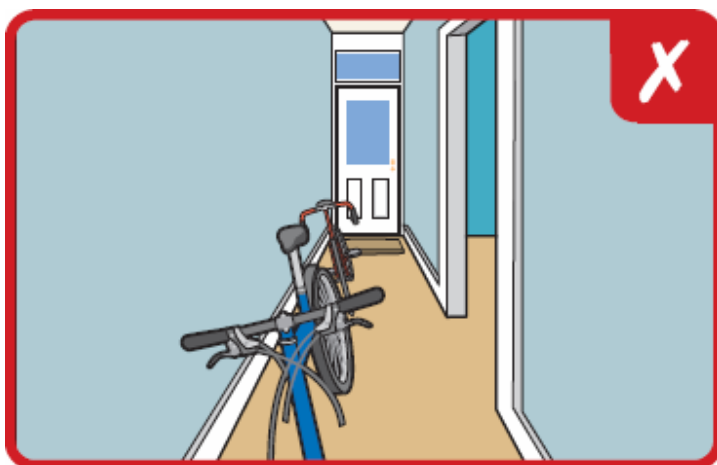
بهداشت، ایمنی و محیط زیست

فرار



یک مسیر فرار انتخاب کنید

- مناسب ترین راه فرار همان در ورودی خانه است . به مشکلاتی که ممکن است برای شما و سایر اعضای خانواده در مسیر فرار پیش بیاید فکر کنید .
- یک راه فرار دوم در مواقع بسته شدن راه اصلی انتخاب کنید . کلیه خروجی ها باید به راحتی در دسترس باشند .
- اگر در منزل شما کودکان ، سالمندان و یا افراد ناتوان حضور دارند ، به نقشه فرار آنها هم فکر کنید .



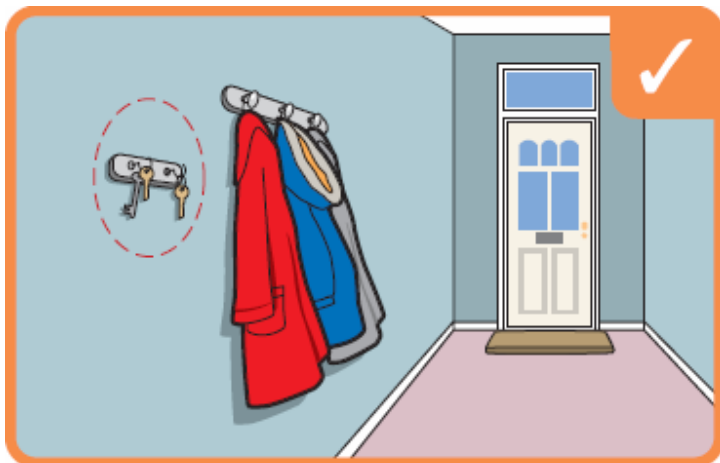


بهداشت، ایمنی و محیط زیست

فرار



در مورد ایجاد یک اتاق امن فکر کنید .



- اگر نتوانید از خانه فرار کنید ، باید یک جای امن داشته باشید که تا رسیدن نیروهای امدادی از شما حفاظت کند . در صورتی که شما برای راههای خروجی تان مشکل دارید و یا در آپارتمان زندگی می کنید این موضوع خیلی مهمتر است .
- در صورت امکان این اتاق امن باید یک پنجره قابل باز شدن و یک تلفن داشته باشد .

مطمئن شوید همه از محل نگهداری کلیدها آگاهند .

- تصمیم بگیرید که کلیدها باید کجا باشد و همیشه آنها را همانجا بگذارید . همه افراد خانه باید از محل کلیدها مطلع باشند .

تجهیزات آتش نشانی

- خاموش کننده ها و پتوهای نسوز فقط به منظور استفاده در آتش های کوچک و در مرحله اولیه ایجاد آتش ، آنها فقط برای استفاده بزرگسالانی که نحوه استفاده از آنها را به صورت کامل بلدند ، طراحی شده اند . به یاد داشته باشید همیشه اولویت اولیه سالم بودن کلیه افراد خانواده با نقشه فرار مناسب و تماس با آتش نشانی است .



در صورت بروز آتش سوزی چه باید کرد

- اگر دود زیادی جمع شده، سینه خیز بروید. هوا در قسمتهای نزدیک زمین پاک تر است.
- به محض خروج از ساختمان با تلفن همراه، تلفن همسایه ها و یا تلفن عمومی به آتش نشانی اطلاع رسانی نمایید. نام و آدرس دقیق خود را به کنترل آتش نشانی بگویید.
- به هیچ وجه دوباره به داخل ساختمان برنگردید. اگر کسی درون ساختمان جا مانده به مامورین آتش نشانی بگویید. آنها ایمن تر و سریعتر از شما می توانند او را نجات دهند.
- محل امنی نزدیک ساختمان پیدا کنید و در آنجا بمانید و به آتش نشانان اطلاعات بیشتری در مورد آتش و ساختمان بدهید.
- در صورتی که آلارم دودیاب عمل نکرد، با فریاد زدن کلیه افراد خانواده را بیدار کنید. همه با هم باشید و نقشه فرار تان را اجرا کنید و به بیرون ساختمان بروید.
- برای بازرسی آتش به وجود آمده یا جمع آوری اشیاء گرانبها و یا سگها متوقف نشوید.
- از راه های فرار تان استفاده کنید و همه از ساختمان خارج شوید. محل قرار خارج از خانه را از قبل باید مشخص کرده باشید.
- تمام درهای باز را ببندید و فقط دری را که به سمت منطقه فرار است برای فرار باز کنید. (این کار از گسترش سریع آتش سوزی جلوگیری می کند).
- درها را با پشت دستتان امتحان کنید. اگر در داغ است آن را باز نکنید. آتش آن طرف در است !!



پهلاشت، ایمنی و محیط زیست

فرار



فرار از پنجره

- اگر در طبقه اول هستید ، شاید بتوانید از پنجره فرار کنید . اگر شیشه پنجره را شکستید ، لبه های آن را با حوله یا پتو یا مانند آن بپوشانید .
- به یکباره بیرون نپرید . خود را با بازوها از پنجره آویزان کنید و بعد روی زمین رها کنید .
- اگر در خانه کودکان ، سالمندان و یا افراد ناتوان دارید ، فکر کنید چگونه آنها را می خواهید خارج کنید .
- درها را با پشت دستتان امتحان کنید . اگر در داغ است آن را باز نکنید . آتش آن طرف در است !!

اگر راه فرار شما بسته شد !! ؟

- همه را در یک اتاق امن ، که ترجیحاً تلفن و یک پنجره قابل باز شدن دارد ، جمع کنید . در را ببندید و منتظر کمک باشید .
- درزهای در اتاق را با حوله یا پتو و مانند آن بپوشانید تا از ورود دود و محصولات احتراق به داخل اتاق جلوگیری کنید .
- نزدیک پنجره بمانید تا به شما هوای تازه برسد و آتش نشانان بدانند شما کجا هستید .
- اگر تلفن دارید به آتش نشانی زنگ بزنید . اگر تلفن ندارید فریاد بزنید تا دیگری به کمک شما بیاید و اطلاع رسانی کند .





اگر لباستان آتش گرفت چه می کنید ؟

- ندوید . با این کار آتش شعله ور تر شده و خطر بیشتری برای خود ایجاد می کنید .
- روی زمین دراز بکشید . به گونه ای که قسمت مشتعل لباستان روی زمین قرار گیرد و به سمت چپ و راست (مانند شکل) حرکت کنید
- شعله ها را با چیزهایی از قبیل کت ، پتو و یا پتوی نسوز و مانند آن خاموش کنید . به خاطر داشته باشید برای خاموش کردن آتش هرگز از لباسهایی از جنس نایلون یا پلی استر استفاده نکنید .



بغل کنید .



دراز بکشید .



ندوید .



فرار از ساختمان های بلند مرتبه

آپارتمان های بلندمرتبه به گونه ای ساخته شده اند که ضدحریق باشند و بیشتر آتش ها نمی توانند به بیشتر از یکی دو اتاق منتشر شوند. دیوارها، سقف ها و درها شعله ها و دود را متوقف می کنند و بنابراین اگر آتش در قسمت دیگری از آپارتمان باشد معمولا آپارتمان شما ایمن تر است مگر اینکه شما به صورت مستقیم یا غیر مستقیم در معرض آتش و حرارت و دود قرار بگیرید.



- برای طراحی یک نقشه فرار وقت بگذارید. این نقشه فرار این اطمینان را به شما می دهد که همه افراد خانواده می دانند که در مواقع آتش سوزی چه باید بکنند. اگر منزل شما در طبقه همکف یا اول باشد، اغلب برنامه های ایمنی شما شبیه آنچه در قبل گفته شد است. گر چه تفاوت هایی نیز وجود دارد.
- نکات ذکر شده در بخش پیشگیری را بخوانید. اگر در یک آپارتمان بلندمرتبه زندگی می کنید نکات ذکر شده در این بخش را با دقت بخوانید.



نقشه فرار برای خود طراحی کنید

- با همه اعضای خانواده بنشینید و در مورد اینکه اگر آتش سوزی اتفاق افتاد چه باید کرد صحبت کنید. مطمئن شوید همه محل آلام آتش را می دانند.
- راه فرار مناسبی انتخاب کنید. این راه باید ساده ترین راه باشد. فکر کنید چگونه باید از آپارتمان خارج شوید. همچنین در مورد یک راه فرار دوم هم بحث کنید. (از بالکن استفاده نکنید.)
- مطمئن شوید که راههای فرارتان همیشه باز است. چک کنید جعبه، آشغال و یا هر چیز دیگری در مسیر فرارتان نباشد.
- مطمئن شوید درهای پلکان و راههای فرار قفل نشده اند. به صورت دوره ای چک کنید که این درها از هر دو طرف قابل باز شدن باشند.
- وقتی نقشه فرارتان را طراحی می کنید به خاطر داشته باشید در فرار هرگز نباید از آسانسور استفاده کنید. آتش ممکن است باعث آسیب به آن شود.
- یک اتاق امن انتخاب کنید. اگر به هر دلیلی نتوانید فرار کنید به آن احتیاج پیدا می کنید. در چنین شرایطی باید به اتاق امن بروید تا کمک برسد. ترجیحاً اتاق امن شما باید یک پنجره و یک تلفن داشته باشد.
- مطمئن شوید که همه راههای خروجی را می دانند. این از گیج شدن و بلاتکلیف ماندن در تاریکی بهتر است!



در هنگام آتش سوزی چه باید کرد؟

- به همه اعضای خانواده اطلاع دهید . برای اشیای باارزش و یا بازرسی آتش در آپارتمان نمانید .
- قبل از باز کردن درها آنها را با پشت دست خود چک کنید . اگر گرم هستند درها را باز نکنید . آتش آن طرف در قرار دارد .
- همسایه ها را با در زدن در مسیر فرار خود خبر کنید . اگر آلارم آتش دارید آن را به صدا درآورید .
- از آسانسور استفاده نکنید .
- اگر دود زیادی جمع شده ، برای فرار سینه خیز بروید . هوا در قسمت نزدیک زمین تمیزتر است .
- به محض رسیدن به منطقه امن بلافاصله به آتش نشانی اطلاع رسانی کنید . نام و آدرس خود و همچنین شماره واحد خود و طبقه در حال سوختن را به کنترل آتش نشانی بگویید .
- اگر آتش راه خروجی شما را بسته و یا راه پله بسته است به آپارتمان خود و اتاق امن برگردید و منتظر کمک آتش نشانی باشید .





اگر راه فرار شما بسته باشد

اگر آتش درون واحد شما نیست

- در ورودی آپارتمان را با حوله ، پتو و مانند آن ببندید تا دود وارد خانه نشود .
- کلیه تهویه ها را برای جلوگیری از ورود دود ببندید .
- به آتش نشانی زنگ بزنید و آدرس و شماره واحد و طبقه ساختمان را بگویید .

اگر آتش درون واحد شماست

- همه را به اتاق امنی که از قبل انتخاب کرده اید ببرید .
- یک حوله ، پتو و مانند آن را زیر در قرار دهید تا ورود آتش و دود به اتاق امن جلوگیری کنید .
- به آتش نشانی زنگ بزنید و آدرس و شماره واحد و طبقه ساختمان را بگویید .
- پنجره را باز کنید و اگر خطر جدی وجود دارد فریاد بزنید و دست تکان دهید تا آتش نشانان شما را ببینند .





بهداشت، ایمنی و محیط زیست

فرار



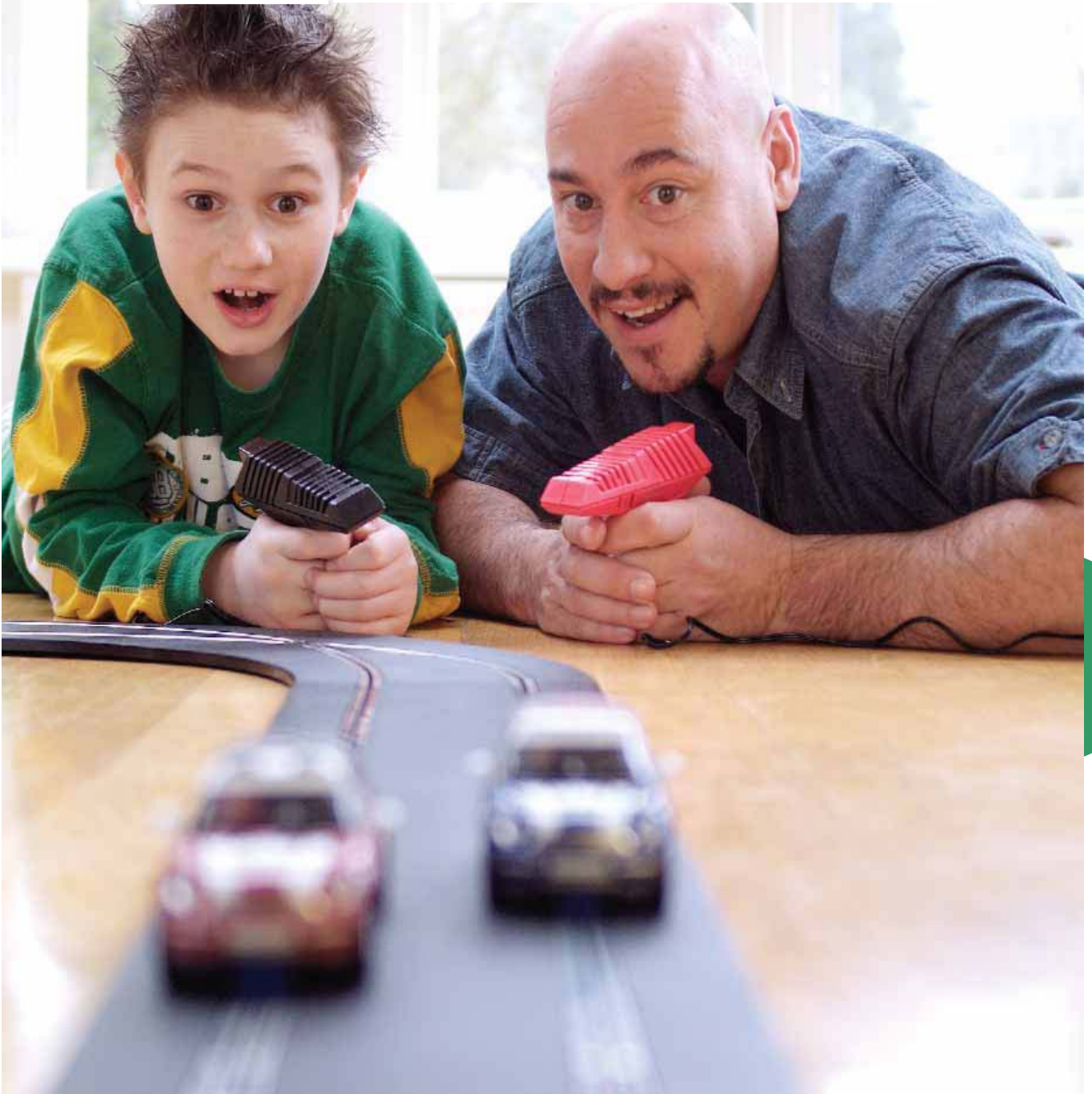
در صورت بروز آتش سوزی ، از ساختمان بیرون بروید . بیرون بمانید و به آتش نشانی اطلاع رسانی کنید .

- شماره تلفن های آتش نشانی را همیشه به خاطر داشته باشید . همیشه با ۱۲۵ تماس بگیرید .
- اطلاعات کاملتر شما ، باعث رسیدگی دقیق تر و سریعتر آتش نشانی خواهد شد .
- آدرس دقیق منزل خود را بدهید .
- بگویید کدام قسمت آتش گرفته (برای مثال دو مغازه یا یک واحد در آپارتمان مرتفع و...) .
- اگر کسی در آتش گیر کرده توضیح دهید که در کدام اتاق قرار دارد .





کودکان





کودکان

این یک حقیقت تاسف بار است که در انگلستان و در حوادث آتش سوزی سالانه در حدود ۳۰ کودک می میرند و بیش از ۹۰۰ کودک آسیب های جدی می بینند . همه این حوادث به خاطر این است که در خانه ها آلارم دود نیست و یا بزرگتری برای کمک کردن همراه کودک نیست و خود کودک نمی داند چه باید بکند .

- کودکان را در طراحی نقشه فرار شرکت دهید و آن را به صورت منظم تکرار کنید تا در ذهن آنها ثبت گردد .
- مطمئن شوید که پرستار یا دایه کودک نقشه فرار را می داند . شامل جزئیات محل درهای فرار و محل کلیدها .

با رعایت اخطارهای ایمنی ذکر شده در این راهنما شما می توانید کمک کنید تا خانواده ای ایمن داشته باشید . کودکان اغلب در مورد آتش و شعله کنجکاوند . بنابراین بسیار مهم است که بیاموزند که آتش تا چه اندازه می تواند مرگبار و خطرناک باشد و با چه سرعت فزاینده ای می تواند گسترش یابد. از گفتگو با کودکان اجتناب نکنید و این کار تاثیر بسیار خوبی دارد . در صورت بروز آتش سوزی ، وقتی بزرگتری همراه کودک نیست ، او باید بداند دقیقاً باید چه کار بکند .





بهداشت، ایمنی و محیط زیست

کودکان



به کودکان آموزش دهید که از آتش ایمن باشند .

بهترین راه آموزش به کودکان با مثال زدن است . اجازه بدهید کودکان ببینند که شما چگونه در مورد پخت و پز ، شمع ها و سایر خطرات بالقوه دقت می کنید ! شما همچنین باید ؛



- کودکان را تشویق کنید تا اگر فندک یا کبریت پیدا کردند به شما بگویند .
- نوجوانان را با دادن مسوولیت در مورد ایمنی آتش ها آموزش دهید . (برای مثال روشن کردن شمع فقط در حضور و با نظارت شما)
- به جوانان در مورد خطرات آتش سوزی سیگار توضیح دهید . حتی اگر سیگار نمی کشند ممکن است جایی به دردشان بخورد. یا حتی به خود شما هشدار دهند . جوانان معمولاً از شمع خیلی خوششان می آید . خطرات و نکات ایمنی آن را برای آنان توضیح دهید .



بهداشت، ایمنی و محیط زیست

کودکان



خانه را برای کودکان ایمن سازیم .

کودکان می توانند بدون این که بدانند ، در کمتر از یک دقیقه آتش سوزی ایجاد کنند ، اگر وسیله ای برای این کار در دسترسشان باشد !!

- کودکان را در اتاقی که خطر احتمال آتش سوزی و وسایل خطرناک وجود دارد ، تنها رها نکنید .
- کبریت و فندک را در جایی قرار دهید که کودکان نتوانند آنها را ببینند یا در دسترسشان باشد .
- شمع ها را در محلی قرار دهید که در دسترس کودکان نباشد .
- جلو شعله های باز مانند شومینه و هیتر های برقی محافظ مناسب برای جلوگیری از دسترسی کودکان قرار دهید .
- اجازه ندهید بچه ها اسباب بازی های خود را در نزدیک بخاری یا هیتر قرار دهند یا نزدیک آنها بازی کنند .
- برای قفسه ها و کابینت هایی که اشیاء خطرناک نظیر شمع ، کبریت و مایعات قابل اشتعال دارند حتی الامکان قفل مناسب جهت عدم دسترسی کودکان نصب کنید .
- هیترهای برقی و مانند آن را در محلی ایمن قرار دهید که احتمال واژگونی آن نباشد .
- راه های خروجی را از وجود اسباب بازی ، دوچرخه یا هر مانع دیگر خالی کنید .
- هرگز در هنگام آشپزی کودکان را در آشپزخانه تنها نگذارید و هرگز نگذارید بچه ها نزدیک اجاق بازی کنند .
- پریزهای برق را حتی الامکان از نوعی انتخاب کنید که کودکان نتوانند اشیاء خارجی وارد سوراخ های آن کنند .





به کودکان آموزش دهید در صورت بروز آتش سوزی چه باید بکنند .

- در صورت بروز آتش سوزی آلارم را به صدا درآورده و بلافاصله به بزرگترها بگویید .
- هر چه زودتر آپارتمان را ترک کنید . به خانه همسایه بروید و به او بگویید به آتش نشانی تلفن بزند .
- اگر دود زیادی در خانه جمع شده ، سینه خیز بروید . هوای نزدیک زمین پاکتر است .
- هرگز در کمد ها و زیر تخت پنهان نشوید . باید آلارم را به صدا درآورده و از خانه بیرون بروید .
- اگر راههای خروجی بسته شده اند ، به اتاق امنی که پنجره دارد بروید . زیر در را با پتو یا هر وسیله مشابه بپوشانید تا دود وارد نشود . اگر تلفن در اتاق هست به آتش نشانی اطلاع دهید و گرنه پنجره را باز کنید و با فریاد کمک بخواهید .
- هرگز به داخل آپارتمان برنگردید . حتی برای اسباب بازی ها و حیوانات خانگی تان . آتش نشانان خیلی سریعتر و ایمن تر می توانند آنها را برای شما پیدا کنند .



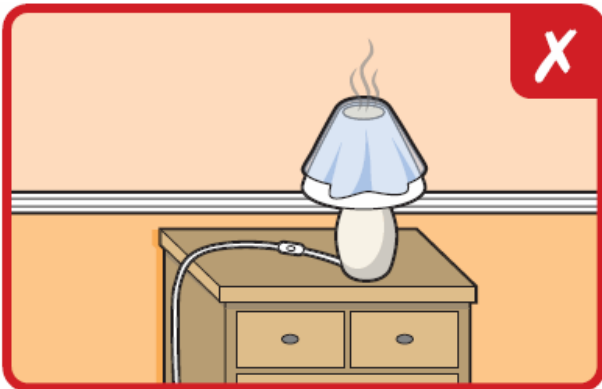


بهداشت، ایمنی و محیط زیست

کودکان



قوانین ایمنی کودکان



- به هیچ وجه با آتش بازی نکنید. آتش به سرعت از کنترل خارج می شود.
- هرگز با کبریت و فندک بازی نکنید. اگر کبریت یا فندکی دیدید به سرعت به بزرگترها اطلاع دهید.
- با شمع روشن بازی نکنید.
- نزدیک بخاری یا هیتر بازی نکنید. اسباب بازی خود را نزدیک یا روی آنها نگذارید.
- کابل های برق را نکشید و با وسایل برقی بازی نکنید.
- هرگز اجاق گاز را روشن نکنید.
- به ماهی تابه یا قابلمه روی گاز دست نزنید.
- چیزی روی هیتر یا آبژور و مانند آن نگذارید.
- اگر متوجه آتش سوزی شدید به سرعت به بزرگترها اطلاع دهید و خودتان اقدامی نکنید.



بهداشت، ایمنی و محیط زیست

کودکان



آتش کودکان را مجذوب می کند !!

کودکان در مورد آتش و شعله کنجکاو هستند . گاهی این عقده روحی می تواند برای کودک و سایرین بسیار خطرناک باشد .
حریق عمدی مشکلی بسیار جدی است . اگر شما سرپرست کودکی هستید ، شما قانوناً مسوول هرگونه رفتار غیر قانونی او نیز هستید . بنا براین اگر فکر می کنید کودک شما ممکن است آتش عمدی ایجاد کند ، در این مورد کاری انجام دهید .

- در صورت نیاز با یک مشاور در مورد رفتار کودک خود صحبت کنید .

سالانه بیش از ۶۸۰۰۰ تلفن اعلام حریق دروغ به کنترل آتش نشانی می شود .
به کودکان آموزش دهید برای تفریح با آتش نشانی تماس نگیرند .



گاز طبیعی



گاز طبیعی



گاز طبیعی

امروزه ، بسیاری از خانه ها ، از نعمت گاز طبیعی برخوردار هستند . برای بهره گیری بهتر از گاز طبیعی ، لازم است شما در خصوص خطرات ، نکات ایمنی ، نحوه نصب و استفاده صحیح از تجهیزات گازسوز نیز مطالبی بدانید . در این بخش ما به شما می آموزیم که چگونه با رعایت نکات ایمنی خانه ای ایمنی داشته و همچنین در مواقع اضطراری چه باید بکنید .

چرخه اکسیژن

اولین نکته در استفاده صحیح از گاز ، این است که بدانید گاز طبیعی ، علاوه بر دودکش استاندارد و مناسب ، برای سوختن نیاز به هوای تازه دارد. وجود چرخه هوا اساسی ترین نیاز یک وسیله گازسوز است . بنابراین وقتی از این تجهیزات استفاده می کنید ، بستن درز درها منجر به قطع چرخه اکسیژن و ایجاد خطر خفگی افراد در خانه خواهد شد .





ایمنی گاز در خانه

حتی الامکان نصب، راه اندازی و جابجایی تجهیزات گازسوز منزل را به افراد متخصص بسپارید. عدم رعایت دقیق نکات ایمنی در نصب وسایل گاز سوز می تواند خطر آفرین باشد!

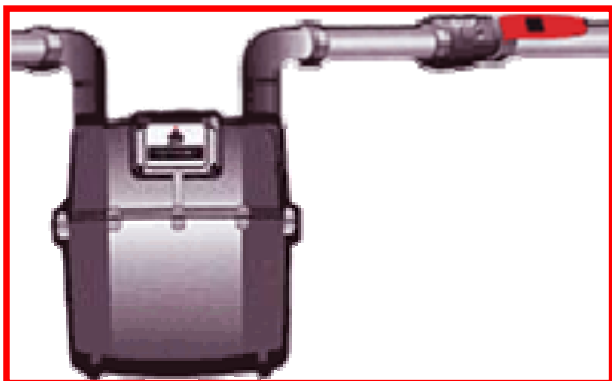


- هرگز از اجاق گاز برای گرم کردن فضای خانه استفاده نکنید. اکثر این اجاق ها فاقد تهویه مناسب می باشند و می توانند با نشت گاز خطرناک مونواکسید کربن سلامت و حتی زندگی شما را در خطر بیاندازند.
- هرگونه جابجایی و نصب وسایل گازسوز باید با رعایت اصول ایمنی انجام پذیرد.
- از قرار دادن تجهیزات قابل اشتعال نظیر پرده، لوازم پاک کننده، رنگ ها و مانند آن در نزدیکی وسایل گازسوز به شدت خودداری نمایید.
- هرگز به کودکان خود اجازه ندهید به وسایل گاز سوز نزدیک شوند.
- وسایل گازسوز به خصوص اجاق گاز را بدون توجه رها نکنید. در هنگام آشپزی، در صورت نیاز به ترک خانه، حتماً اجاق گاز را خاموش نمایید.
- اجاق گاز را در نزدیکی پنجره ها و یا جریان آزاد باد قرار ندهید.





ایمنی گاز در خانه



- اطراف کنتور و شیر اصلی گاز را خالی نگه دارید . چراکه در مواقع اضطراری باید دسترسی به آن به راحتی امکان پذیر باشد .
- در هنگام خرید خانه ، کلیه دودکش ها را توسط یک کارشناس مورد تایید شرکت گاز ، بازدید نمایید .
- وسایل گازسوز و دودکش های خانه را به صورت منظم بازدید نمایید. قبل از نصب بخاری ، آب گرم کن و مانند آن ، مطمئن شوید که مسیر دودکشا کاملاً باز باشد . پس از برف های شدید ، طوفان ها و . . دوباره مسیر دودکش ها را بازرسی نمایید.
- از خشک کردن منسوجات و لباسها با انداختن آنها روی بخاری و مانند آن بپرهیزید .
- از ایجاد هرگونه تغییرات و یا تعمیرات توسط افراد غیر متخصص ، در وسایل گازسوز خانه جلوگیری کنید .
- به هیچ عنوان ، از وسایل نفتی تبدیل شده به گازسوز استفاده نکنید.
- از شیلنگ های با طول بیشتر از ۱,۲ متر برای گازرسانی استفاده نکنید .
- شیلنگ های فرسوده را تعویض نمایید .



نشت گاز طبیعی در خانه

در صورت نشت گاز طبیعی در خانه ، خیلی ساده ، با ایجاد کوچکترین جرقه ، احتمال وقوع یک انفجار مهیب وجود دارد . هیچ گاه در سیستم لوله کشی گاز منزل ، بدون تایید شرکت گاز ، تغییرات ایجاد نکنید .

کارهایی که در صورت نشت گاز نباید انجام داد

- کبریت زدن یا سیگار کشیدن
- روشن یا خاموش نمودن روشنایی ها و وسایل برقی
- استفاده از تلفن های ثابت و همراه
- به صدا درآوردن زنگ اخبار
- روشن نمودن اتومبیل در محوطه نشت گاز
- هرگونه کاری که منجر به ایجاد جرقه یا شعله شود.

علائم نشت گاز در خانه

- بویایی
- بوی کاملاً واضح و قوی شبیه تخم مرغ فاسد
- دیداری
- ایجاد حباب در آب راکد ، خراب شدن میوه ها و سبزیجات تازه بدون دلیل موجه
- شنیداری
- صدای هیس شبیه نشت گاز ، صدای سوت و مانند آن

به محض مشاهده نشت گاز طبیعی در خانه . . .

- همه اعضای خانواده را به بیرون از خانه هدایت نمایید .
- دنبال محل مرکز نشتی نگردید!
- پنجره ها و درها را باز کنید و شیر اصلی گاز را ببندید.
- بلافاصله با شماره ۱۹۴ اتفاقات گاز تماس بگیرید.
- اگر کسی بر اثر گاز بیهوش شده بود ، فوراً او را به بیرون از خانه ببرید .
- گاز متان سمی نیست و در صورت نیاز می توان به شخص تنفس دهان به دهان داد.





بهداشت، ایمنی و محیط زیست

گاز طبیعی



گاز مونو اکسید کربن (CO)

هر ساله شاهد مرگ تعداد زیادی از هموطنانمان بر اثر گاز خاموش مونو اکسید کربن هستیم. این گاز بی رنگ و بی بو و کاملاً سمی است. حتی در مدت زمان کوتاه می تواند باعث مرگ شود. در هر خانه ای که از سوخت هایی نظیر گاز طبیعی استفاده می شود، خطر نشت گاز مونو اکسید کربن وجود دارد.

برخی از نشانه های وجود گاز CO عبارتند از سردرد، تنگی قفسه سینه، سرگیجه، عدم هوشیاری و خستگی!

- اگر احساس کردید گاز CO در خانه نشت کرده، فوراً خانه را تخلیه کنید و بلافاصله با ۱۲۵ تماس بگیرید.
- اگر امکان دارد، یک آشکارساز گاز مونو اکسید کربن در خانه نصب کنید.
- کلیه وسایل گازسوز و دودکش های مربوط به آنها را به صورت منظم بازدید نمایید.
- هرگز از اجاق گاز برای گرم کردن محیط خانه استفاده نکنید.
- وسایل گازسوز برای کارکرد صحیح نیاز به اکسیژن دارند. توسط یک کارشناس مطمئن شوید که اکسیژن کافی به وسایل گازسوز خانه می رسد.
- در پارکینگ های سرپشته، اتومبیل خود را روشن نگذارید.
- از استفاده از دودکش های غیر استاندارد خودداری نمایید.
- قبل از روشن کردن وسایل گازسوز از باز بودن مجرای دودکش ها اطمینان حاصل نمایید.
- چک کنید کلاهک دودکش به درستی نصب شده باشد.
- از لوله بخاری های غیر استاندارد استفاده نکنید.
- مطمئن شوید لوله بخاری ها درز نداشته باشند.
- پس از برف و یا طوفان های شدید، مجدداً مجرای دودکش ها را بازدید نمایید.



بهداشت، ایمنی و محیط زیست

گاز طبیعی



روش صحیح نصب وسایل گازسوز

حتی الامکان نصب وسایل گازسوز را به کارشناسان مربوطه بسپارید. گرچه این کار کمی هزینه دارد. اما شما را از نصب ایمن وسیله گازسوز مطمئن می سازد. خوبی دیگر این کار این است که کارشناسان، علاوه بر نصب، مسیر دودکش ها را بازدید نموده و سایر نکات ایمنی را نیز به شما یادآوری می کنند. اما اگر امکان انجام این کار توسط یک فرد متخصص وجود ندارد می توانید از دستورالعمل زیر برای نصب وسایل گازسوز استفاده نمایید.

- ۱- قبل از نصب وسایل گازسوز، مجرای دودکش، کلاهک دودکش، ارتفاع آن از سطح پشت بام و فاصله از دیواره های اطراف باید توسط فردی متخصص بازدید گردد.
 - ۲- پس از اطمینان از صحت نصب دودکش ها، لوله بخاری استاندارد را با اتصالات و زانویی های مناسب بدون درز، نصب نمایید.
 - ۳- شیلنگ مخصوص گاز را با دو بست مناسب به وسیله گازسوز و شیر گاز متصل نمایید و برای اطمینان از عدم نشتی با یک تکه ابر و مایع صابون آن را آزمایش کنید.
 - ۴- حال با استفاده از دستورالعمل نصب شده روی وسیله گازسوز می توانید آن را روشن نمایید.
- به هیچ عنوان از کبریت و ایجاد شعله برای آزمایش عدم نشت گاز استفاده ننمایید!
 - در اتاق های کوچک مانند اتاق خواب ها و محیط های بسته مثل حمام که چرخه اکسیژن در آنها ناقص است، از نصب بخاری یا آب گرم کن خودداری کنید.
 - برخی تبلیغات تلویزیونی که برای صرفه جویی در مصرف منابع طبیعی، درزبندی کامل اتاق ها را پیشنهاد می نمایند، مربوط به منازل است که از شوفاژ و وسایل گرماساز مشابه آن برای گرم کردن خانه استفاده می نمایند.
- در صورت استفاده از بخاری های گازی و نفتی، تحت هیچ شرایطی اتاق ها را کاملاً درز بندی نکنید.**



در صورت وقوع آتش سوزی

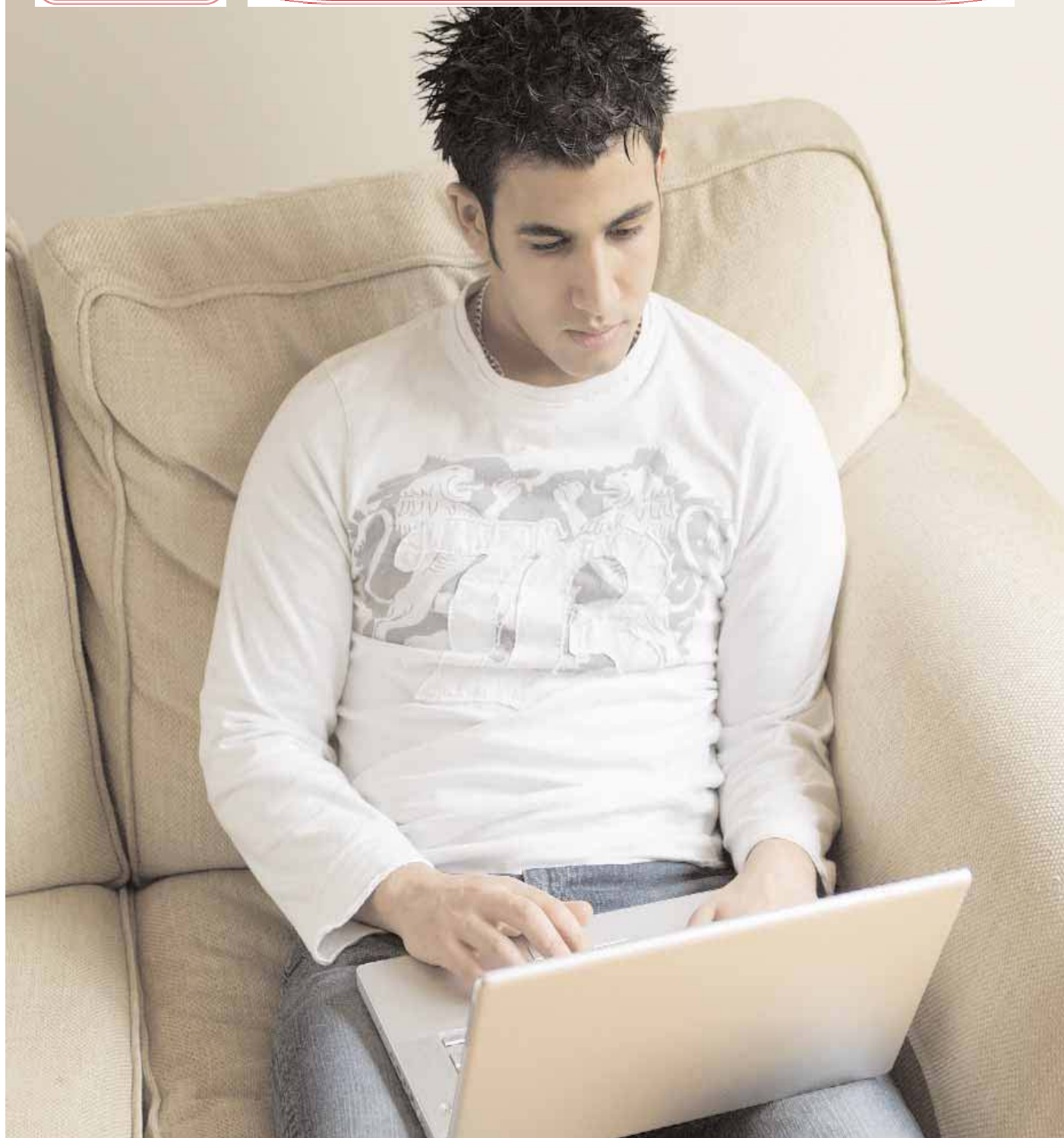
به آتش شانس شروع شدن ندهید!
با رعایت کامل اصول ایمنی، خانه خود را از آتش محفوظ بدارید. اما در صورت وقوع آتش سوزی گاز، از دستورالعمل زیر استفاده نمایید.



- ۱- کلیه افراد خانواده را با استفاده از دستورالعمل فرار به خارج از خانه و محلی ایمن، هدایت نمایید.
- ۲- فوراً با آتش نشانی (۱۲۵) تماس بگیرید.
- ۳- در صورتی که برای شما خطری ندارد شیر اصلی گاز را قطع کنید.
- ۴- اگر در خانه خاموش کننده دارید، اگر روش استفاده از آن را بلدید **و فقط در صورتی که برای شما خطری ندارد**، اقدام به خاموش کردن آتش نمایید.
- در صورتی که امکان قطع گاز وجود ندارد، هیچ اقدامی نکنید و در محل امن تا رسیدن نیروهای آتش نشانی بایستید.**
- ۵- به هیچ وجه سعی نکنید برای حفظ اموال و یا هر دلیل دیگری به محوطه مشتعل وارد شوید.
- ۶- آرام باشید و خونسردی خود را حفظ کنید.



چک لیست



چک لیست

از اغلب آتش های خانگی را می توان به سادگی و با بکار گیری اخطارهای ایمنی پیشگیری کرد .
از این چک لیست می توانید برای پیشگیری از آتش سوزی استفاده کنید .



پیشگیری

بله خیر

۱ آیا بهترین روش برای روشن کردن شعله گاز را می دانید ؟
اگر نمی دانید صفحه ۵ را ببینید .

☐ ☐

۲ آیا می دانید درون مایکرو ویو چه ظرفهایی را نباید قرار داد؟
اگر نمی دانید صفحه ۵ را ببینید .

☐ ☐

۳ آیا ایمن ترین نوع سرخ کن را می شناسید ؟
اگر نمی دانید صفحه ۷ را ببینید .

☐ ☐

۴ اگر از ماهی تابه معمولی برای سرخ کردن استفاده می کنید آیا می دانید
حداکثر چقدر باید روغن در آن بریزید ؟ اگر نمی دانید صفحه ۷ را ببینید .

☐ ☐

۵ وقتی با ماهی تابه سرخ می کنید ، آیا می دانید در صورت دود کردن
روغن چه باید کرد ؟ اگر نمی دانید صفحه ۷ را ببینید .

☐ ☐

۶ آیا می دانید اگر ماهی تابه روغن آتش گرفت چه باید کرد ؟
اگر نمی دانید صفحه ۸ را ببینید .

☐ ☐

۷ آیا می دانید در برخورد با سوختگی های کوچک چه باید کرد ؟
اگر نمی دانید صفحه ۸ را ببینید .

☐ ☐



چک لیست



بله خیر

☐ ☐

۷ آیا بهترین محل برای نصب هیتر برقی را می دانید ؟
اگر نمی دانید صفحه ۱۰ را ببینید .

☐ ☐

۸ آیا شما نحوه بازرسی تجهیزات گازسوز و نوع خطرات حاصل از عدم
بازرسی به موقع آنها را می دانید ؟ اگر نمی دانید صفحه ۱۰ را ببینید .

☐ ☐

۹ آیا شما علت عمده مرگ بر اثر آتش سوزی را می دانید ؟
اگر نمی دانید صفحه ۱۱ را ببینید .

☐ ☐

۱۰ آیا خطرات سیگار کشیدن در رختخواب و اوقات خستگی را می دانید ؟
اگر نمی دانید صفحه ۱۱ را ببینید .

☐ ☐

۱۱ آیا می دانید هر روز چند آتش سوزی بر اثر شمع رخ می دهد ؟
اگر نمی دانید صفحه ۲۰ را ببینید .

☐ ☐

۱۲ آیا می دانید راه ایمن برای روشن کردن شمع چیست ؟
اگر نمی دانید صفحه ۱۲ را ببینید .

☐ ☐

۱۳ اگر اجاره نشین هستید ، آیا مسوولیت های صاحبخانه در قبال ایمنی
را می دانید ؟ اگر نمی دانید صفحه ۱۷ را ببینید .

☐ ☐

۱۴ آیا خطرات آتش سوزی در جشنها را می دانید ؟
اگر نمی دانید صفحه ۱۹ را ببینید .



چک لیست



بله خیر

☐ ☐

۱۵ آیا بهترین راه نصب و استفاده از لامپ های تزئینی را می دانید ؟
اگر نمی دانید صفحه ۲۰ را ببینید .

☐ ☐

۱۶ آیا می دانید قبل از خواب برای ایمنی بیشتر چه چیزهایی را
باید چک کنید؟ اگر نمی دانید صفحه ۲۱ را ببینید .

☐ ☐

۱۷ آیا می دانید چرا باید قبل از خواب در اتاق ها را بست ؟
اگر نمی دانید صفحه ۲۱ را ببینید .

بله خیر

☐ ☐

فرار ۱۸ آیا یک نقشه فرار دارید؟ اگر نه صفحه ۲۴ را ببینید .

☐ ☐

۱۹ در صورت وقوع آتش سوزی آیا می دانید باید چه بکنید؟
اگر نمی دانید صفحه ۲۷ را ببینید .

☐ ☐

۲۰ آیا می دانید در صورت بسته شدن راه فرار چه باید کرد ؟
اگر نمی دانید صفحه ۲۸ را ببینید .

☐ ☐

۲۱ آیا می دانید در صورت آتش گرفتن لباستان چه باید بکنید ؟
اگر نمی دانید صفحه ۲۹ را ببینید .

☐ ☐

۲۲ در صورتی که در یک آپارتمان زندگی می کنید ، آیا احتیاط های
ایمنی بیشتر را در این مورد می دانید ؟ اگر نمی دانید صفحه ۳۰ را ببینید .



کودکان

بله خیر

☐ ☐

۲۳ اگر سرپرستی کودکی را بر عهده دارید ، آیا احتیاط های لازم برای حفظ ایمنی او را می دانید ؟ اگر نمی دانید صفحه ۳۶ را ببینید .

☐ ☐

۲۴ اگر سرپرست کودکی هستید ، آیا به او آموخته اید که در صورت وقوع آتش سوزی چه باید بکند ؟ اگر نمی دانید صفحه ۳۹ را ببینید .

☐ ☐

۲۵ آیا می دانید آتش سوزی عمدی چیست و چه خطرات و عواقبی دارد؟ اگر نمی دانید صفحه ۴۱ را ببینید .

بله خیر

☐ ☐

۲۶ آیا می دانید چرخه اکسیژن چیست و عدم توجه به آن چه عواقبی دارد؟ اگر نمی دانید صفحه ۴۵ را ببینید .

☐ ☐

۲۷ آیا می دانید در صورت نشت گاز طبیعی در خانه چه باید بکنید؟ اگر نمی دانید صفحه ۴۸ را ببینید .

☐ ☐

۲۸ آیا می دانید در صورت نشت گاز مونوکسیدکربن در خانه چه باید بکنید؟ اگر نمی دانید صفحه ۴۹ را ببینید .

☐ ☐

۲۹ آیا روش صحیح نصب وسایل گازسوز را می دانید؟ اگر نمی دانید صفحه ۵۰ را ببینید .

برنامه وضعیت اضطراری خانواده



بهداشت، ایمنی و محیط زیست



بهداشت، ایمنی و محیط زیست

هر یک از اعضای خانواده باید یک کپی از این اطلاعات مهم را همراه خود داشته باشد .

اطلاعات وضعیت های اضطراری	اطلاعات وضعیت های اضطراری
نام و نام خانوادگی : شماره تماس اضطراری : محل قرار در نزدیکی خانه : محل قرار دور از خانه : گروه خونی : توضیحات مهم :	نام و نام خانوادگی : شماره تماس اضطراری : محل قرار در نزدیکی خانه : محل قرار دور از خانه : گروه خونی : توضیحات مهم :
اطلاعات وضعیت های اضطراری	اطلاعات وضعیت های اضطراری
نام و نام خانوادگی : شماره تماس اضطراری : محل قرار در نزدیکی خانه : محل قرار دور از خانه : گروه خونی : توضیحات مهم :	نام و نام خانوادگی : شماره تماس اضطراری : محل قرار در نزدیکی خانه : محل قرار دور از خانه : گروه خونی : توضیحات مهم :

شماره تماس اضطراری : شماره فردی خارج از منطقه شماسست که در شرایط اضطراری می توانید با استفاده از آن ، از موقعیت یکدیگر آگاه شوید .

محل های قرار : دو محل مناسب و از قبل پیش بینی شده در نزدیکی و دور از خانه برای خود در نظر بگیرید .
توضیحات مهم : در این بخش بیماری های خاص ، حساسیت های دارویی و غذایی و مانند آن را بنویسید .



پهناشت ، ایمنی و محیط زیست

آماده سازی

نشست خانوادگی :

حداقل هر سال یکبار با خانواده دور هم بنشینید و برنامه وضعیت اضطراری خانواده را بازنگری و به روز کنید . مشخص کنید چه تجهیزات ، آموزش ها و منابعی مورد نیاز است . تمرین کنید ! تمرین های مناسب می تواند زمان عکس العمل شما را بهبود بخشد و خطا و ترس را در شرایط واقعی کاهش می دهد .

محل و چگونگی کار تجهیزات ذیل را بدانید :

- محل فیوز اصلی برق :
- محل شیر فلکه اصلی آب :
- محل شیر ورودی گاز :
- محل جعبه ابزار :
- محل کلید در اتوماتیک پارکینگ :
- محل سایر وسایل مورد نیاز :

نقشه :

روی یک برگه کاغذ نقشه طبقه خانه را بکشید و در آن درهای خروجی ، پنجره ها ، محل شیرها و فیوزهای اصلی آب ، برق و گاز ، جعبه کمک های اولیه و جعبه پشتیبان وضعیت های اضطراری را مشخص کنید . مطمئن شوید تمام اعضای خانواده آن را یاد گرفته اند . این نقشه را به پرستاران بچه و مهمانان (وقتی می خواهید خانه را ترک کنید) نشان دهید .

محل قرار :

دو محل برای قرار خارج از خانه در وضعیت های اضطراری مشخص کنید ؛ یکی بلافاصله بیرون خانه ، به عنوان مثال روبروی خانه که برای وضعیت های اضطراری خانگی از آن استفاده کنید و دیگری در منطقه ای دورتر برای وقتی که نمی توانید به خانه برگردید .

..... محل قرار نزدیک خانه :

..... محل قرار دور از خانه :



بهداشت، ایمنی و محیط زیست

تماس بیرون از منطقه :

نام و تلفن شخصی خارج از منطقه زندگی خود را برای اعضای خانواده برای گزارش محل استقرارشان در وضعیت اضطراری بنویسید . کلیه اعضای خانواده باید این شماره را حفظ نموده و محل خود را صورت نیاز به این شخص گزارش کنند .

نام : تلفن :
آدرس :

مقررات مربوط به مدرسه فرزندان شما چگونه است ؟

در حوادث اضطراری آیا تا رسیدن والدین یا یک شخص دارای مجوز از سوی والدین فرزندان شما را نگهداری می نماید ؟

.....
.....
.....

تجهیزات پشتیبان وضعیت اضطراری شما در چه محلی قرار دارند ؟

رادیو قابل حمل :
چراغ قوه / باتری ها :
آب :
غذا :
ذخیره لوازم بهداشتی :
خاموش کننده :
ابزارها :
پتو ها :
تجهیزات پخت و پز :
جعبه کمک های اولیه :
اسناد مهم :
داروها :
ست کامل البسه برای هر یک از اعضای خانواده :



بهداشت، ایمنی و محیط زیست

آموزش :

یاد بگیرید که چگونه باید خود را در برابر افتادن اشیا ، دود ، آتش ، دودهای سمی و مانند آن محافظت کنید .

احیای قلبی ریوی را یاد بگیرید .

افراد آموزش دیده :

نام :		تاریخ آخرین آموزش :	
نام :		تاریخ آخرین آموزش :	
نام :		تاریخ آخرین آموزش :	

قبل از واقعه :

حوادث زیادی امکان وقوع دارند . سیل ، زلزله ، افتادن هواپیما ، نشت مواد شیمیایی ، نشت از خطوط لوله و انفجار و این حوادث هرگز قبل از ویرانی به قربانیان خود خبر نمی دهند . این راهنما در ابتدا برای زلزله تهیه شده ولی در نقشه ای که شما و خانواده طرح ریزی می کنید کلیه خطراتی که شما را تهدید می کند در نظر بگیرید ؛

- خانه خود را بازرسی کنید . خطرات بالقوه را در نظر بگیرید و راههای خروجی را باز نگه دارید .
 - آب گرم کن ، تابلوها و اثاثیه قدی خانه نظیر کمد ها را با وسیله ای مناسب به دیوار محکم کنید .
 - در قفسه ها اشیاء سنگین را در طبقات پایین تر قرار دهید .
 - چفت و بست مناسبی روی درهای کابینت ها نصب کنید تا از ریزش مواد داخل آنها جلوگیری کند .
 - وسایل گاز سوز را با اتصالات مطمئن از افتادن حفاظت کنید .
 - مواد قابل اشتعال را از خانه خارج کنید یا به نحو مناسب از منبع احتراق دور کنید .
 - نقشه فرار خود را مرور و تمرین کنید .
- در مورد سایر وضعیت های اضطراری نیز چنین برنامه ای تهیه کنید .



بهداشت، ایمنی و محیط زیست

در هنگام زلزله :

اگر در خانه هستید ، همانجا بمانید . از پنجره ها ، کتابخانه ها و سایر قفسه های بلند دور شوید . زیر میز ، نیمکت و مانند آن بروید و آن را با دست نگه دارید . تا هنگام توقف کامل زلزله این وضعیت را حفظ کنید . اگر نیاز است حرکت کنید آن را بالای سر خود نگه دارید . این وضعیت ایمن تر است . اگر میز یا نیمکتی ندارید بهتر است به گوشه اتاق بروید و محکم از دیواره ها بگیرید .

مواظب اشیاء در حال ریزش ، افتادن و مثل آن باشید . اگر بیرون از خانه هستید ، به یک محل دور از خانه ها ، درختان ، ستون های برق ، دیواره ها و ... بروید .

اگر در اتومبیل هستید ، در آن بمانید تا زلزله متوقف شود . از توقف در کنار درختان ، ستون های برق ، دیواره ها و ... خودداری کنید .

اگر در یک ساختمان بلندمرتبه قرار دارید ، زیر یک میز بروید و آن را محکم بالای سر خود نگه دارید. **هرگز از آسانسور استفاده نکنید .**

اگر در فروشگاه هستید ، زیر میز یا چیزی شبیه آن بروید . از توقف زیر اشیایی که احتمال افتادن دارند ، خودداری کنید . **به طرف خروجی ندوید .** پس از توقف زلزله خروجی مناسب را انتخاب کنید .

در صورت تخلیه خانه :

یک پیام ترک خانه به شماره ای که در خارج از منطقه دارید بفرستید و در آن تاریخ و ساعت ترک خانه را بگویید .

با خود بردارید ...

الف) داروها و کمک های اولیه

ب) چراغ قوه ، باتری و رادیو

ج) اوراق و اسناد مهم

د) غذا ، پتو و لباس اضافی



بهداشت، ایمنی و محیط زیست

بعد از یک واقعه :

یک کفش مناسب بپوشید . مواظب خرده شیشه ها باشید .

در صورت نیاز چراغ قوه را بردارید .

مصدومین احتمالی را برای نیاز به کمک های اولیه چک کنید .

احتمال وقوع آتش سوزی را در نظر داشته باشید .

آیا نشت گاز رخ داده ؟ (گاز خانگی با موادی به نام مرکاپتان بودار می شود . برای این تست بو

بکشید!) در صورتی که احساس بوی گاز کردید ، شیر اصلی گاز را قطع کنید . پنجره ها را باز

کنید و خانه را ترک کنید .

چراغ ها را خاموش یا روشن نکنید . کبریت روشن نکنید .

شیر اصلی آب را ببندید .

سیستم برق خانه را از فیوز اصلی قطع کنید .

آیا همسایه ها سالم هستند . دنبال آنها بگردید .

همزمان رادیو خود را روشن کنید روی کانال محلی به گوش باشید . ممکن است از این طریق اطلاعات

مهمی در مورد نحوه کمک گرفتن از نیروهای امدادی ، پایگاههای امداد ، پناهگاهها و مانند آن به

دست آورید .

هرگز به سیم های برق رها شده بر اثر آوار دست نزنید . مواظب برخورد آب با سیم ها باشید .

مواد بالقوه خطرناک را پاک کنید .

خانه را چک کنید . آیا سقف ، دیوارها و ... آسیب دیده اند .

از تلفن به جز موارد اضطراری استفاده نکنید . برای درخواست کمک از تلفن ۱۲۵ استفاده کنید .

به جز در مواردی که می خواهید کمک کنید ، **به تماشای آوار نروید !!**

مواظب پس لرزه ها باشید .

با مامورین آتش نشانی همکاری کنید .

آماده باشید در صورت لزوم خانه را تخلیه کنید .

توشه پشتیبان در موارد اضطراری برای خانه

این فهرست شامل موادی است که در خانه معمولاً آنها را دارید. پیشنهاد می‌کنم آنها را جمع و جور کنید و در محل مشخصی قرار دهید تا در هنگام اضطرار به راحتی به آن دسترسی داشته باشید. توشه پشتیبان باید قادر باشد شما و تمام افراد خانواده تان را حداقل برای مدت ۷۲ ساعت پشتیبانی کند. یک پشتیبان دارویی ۲ هفته‌ای نیز علاوه بر توشه فوق، پیشنهاد خوبی است.

مواد اولیه :

آب حداقل یک گالن برای هر نفر در روز	پتو یا کیسه خواب برای هر نفر
جعبه کمک‌های اولیه – با مواد به روز	رادیو قابل حمل با باتری اضافه
کتاب کمک‌های اولیه (نحوه استفاده)	داروهای مهم و عینک‌ها
در باز کن (الکتریکی نباشد.)	خاموش‌کننده پودری (ABC)
ساعت مچی یا رومیزی (الکتریکی نباشد.)	چراغ قوه همراه با باتری و لامپ یدک
غذا – کنسروی و دهیدراته، از قبل آماده و یا با نیاز کم به حرارت و آب	
نیازهای خاص اعضای ناتوان، سالمند و کودکان را نیز در نظر بگیرید.	

پشتیبان‌های بهداشتی

یک بسته پلاستیک زباله بزرگ	آهک به صورت پودر برای گندزدایی از فاضلاب و
	دور نمودن حشرات
روزنامه برای پیچیدن پسماند ها	لوازم بهداشتی زنان
صابون و مایع دستشویی	پوشک و سایر لوازم بهداشتی کودک
شامپو	دستمال توالت
مسواک و خمیر دندان	دئودورانت



بهداشت، ایمنی و محیط زیست

پشتیبان ایمنی

کفش سنگین برای هر نفر
دستکش مناسب
شمع و کبریت ضد آب
توشه نجات اتومبیل
غذای فاسد نشدنی
چراغ قوه با باتری یدک
ابزار و شیلنگ پلاستیکی
داروهای لازم
دستمال توال

شیلنگ باغبانی برای شتسشو و خاموش کردن آتش
چاقو یا تیغ ریش تراشی
یک دست لباس کامل برای هر نفر

کیسه زباله
آب درون بطری بهداشتی
جعبه کمک های اولیه
خاموش کننده
پتو

پخت و پز

کیسه پلاستیکی در اندازه های مختلف
بشقاب نشکن ، لوازم آشپزخانه پلاستیکی ، دستمال کاغذی
قابلمه یا تابه کوچک دو عدد
اجاق : از نوع ذغالی ، الکی و یا با سوخت پروپان – فقط برای استفاده در بیرون از خانه

ملاحظات آب

- برای خالص سازی آب از یکی از روشهای ذیل استفاده نمایید ؛
- آب را یک دقیقه کامل بجوشانید . به یاد داشته باشید در این صورت قسمتی از آن تبخیر می شود . قبل از استفاده بگذارید کاملاً خنک شود .
 - به هر گالن آب تمیز ۸ قطره و آب باران ۱۶ قطره مایع سفید کننده بزنید و کاملاً حل کنید و نیم ساعت بعد از آن استفاده کنید .
 - از قرص های خالص سازی آب استفاده کنید . (مطابق دستورالعمل سازنده رفتار کنید .)



بهداشت، ایمنی و محیط زیست

شماره تلفن های ضروری :

آتش نشانی :
پلیس :
اورژانس :
تعمیرکار :
شرکت گاز (تعمیرات):
شرکت برق (تعمیرات):
شرکت آب (تعمیرات) :
سایر تلفن های مهم :

نقشه وضعیت اضطراری خود را با خانواده تمرین کنید ؛

تمرین به شما کمک می کند که در شرایط اضطراری حتی در نیمه شب ، همه چیز را مرتب کنید .
مطمئن شوید همه اعضای خانواده می دانند خاموش کننده و شیرهای آب و گاز و فیوز اصلی برق کجاست .

برنامه وضعیت اضطراری خود را به روز کنید .

تلفن ها و اطلاعات شخصی را به روز کنید .

یک کپی از برنامه در اختیار همه اعضای خانواده قرار دهید .

قوانین مدرسه کودکان چگونه است ؟ آیا در شرایط اضطراری تا رسیدن والدین یا نماینده آنها کودکان را نگهداری می کند ؟

اگر خودتان نمی توانید به مدرسه بروید یک نماینده برای این کار به مدرسه ، مهد کودک و مانند آن معرفی کنید .

مطمئن شوید مدرسه ، مهد کودک و ... تلفن و آدرس به روز شما را می داند .

محتوای توشه وضعیت اضطراری خود را چک کنید .

– باتری های رادیو و چراغ قوه ها را به موقع عوض کنید و باتری یدک نیز برای آنها بگذارید .

– توشه خود را به روز کنید . آب تازه جایگزین کنید . تاریخ مصرف داروها و غذا ها را چک کنید.



شرکت ملی گاز ایران بهداشت، ایمنی و محیط زیست

در صورت بروز آتش سوزی ...

بیرون بروید .

بیرون بمانید .

و با ۱۲۵ تماس بگیرید .
