

مقدمه

بسیاری از بلایای طبیعی و بیماری‌های فراگیر در حالت عادی زندگی اتفاق نمی‌افتد بلکه می‌توان بلاهای طبیعی را در مبدأ کنترل کرد، اما اگر به هر دلیلی بلاها در قالب سیل، زلزله، آتشفشان یا ویروس‌های کشنده همه‌گیر مثل کرونا به وجود آمد، مدیریت عقلانی متکی بر بهره‌مندی بهینه از فناوری‌های جدید می‌تواند نظام‌های تشخیص و اخطار را با توجه به انجام سالیانه برنامه ارزیابی و آموزش خانوار در برابر بلایا فعال و مسیرهای نجات و درمان را مدیریت کند.

ممکن است حتی در زمان شیوع بیماری کرونا نیز در معرض وقوع بلایای طبیعی قرار بگیریم، از این رو لازم است برای آمادگی بیشتر به موارد زیر توجه کنیم:

آمادگی قبل از وقوع

- سالی ۲ بار با خانواده درباره خطرات طبیعی که ممکن است تهدیدمان کند، گفت‌وگو و تمرین کنیم.
- همه خانواده‌ها باید یک کیف شرایط اضطراری داشته باشند که شامل: آب آشامیدنی حدود ۱۰ لیتر در ظرف در بسته، غذای فاسد نشدنی، ترجیحاً کنسرو شده برای حداقل ۳ روز، صابون، حوله، چاقو، قاشق، در بازکن، رادیو، سوت، بیل و کلنگ تاشو، طناب، پتو، کیسه‌های پلاستیکی، چراغ قوه با باتری اضافه، مقداری پول، کپی مدارک مهم، وسایل کمک‌های اولیه، داروهای مورد نیاز بیماران بوده و همچنین در شرایط شیوع بیماری کرونا ماسک و دستکش و مواد ضد عفونی کننده دست و سطوح را به کیف خود اضافه کنیم و ترجیحاً در صندوق عقب خودرو قرار دهیم.
- مسیرهای خروج را برای شرایط اضطراری مشخص کنیم.
- ایمنی سازه‌ای منزل، مثل مقاومت دیوار و سقف و ایمنی غیر سازه‌ای مانند وضعیت اتصال برق، نشت گاز و... را بررسی کنیم.
- در منزل وسیله اطفای حریق داشته باشیم و روش‌های استفاده از آن را بدانیم.
- محلی برای ملاقات اعضای خانواده بعد از حادثه تعیین کنیم.

آمادگی پاسخ در همزمانی کووید ۱۹ و حوادث و بلایای طبیعی

پژمان قرائیان

کارشناس مسئول مدیریت خطر بلایا و حوادث
معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی سمنان



مهديه سلطانی

کارشناس مدیریت خطر بلایا و حوادث
معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی سمنان



دکتر محمدرضا جویا

رئیس اداره کاهش خطر و بلایا
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

- آمادگی‌های لازم قبل، حین و بعد از وقوع حادثه در همزمانی با کووید ۱۹ را فراگیرند.
- با خانواده درباره خطرات طبیعی که ممکن است تهدیدشونده باشند گفت‌وگو و تمرین کنند.

را طبق پروتکل‌های بهداشتی جداسازی و از منزل خارج کنیم.

- فاصله فیزیکی خود را با دیگران حفظ کنیم و از دیگران بخواهیم فاصله فیزیکی خود را حفظ کنند.
- اگر فرد مصدومی در اطراف شماست در صورت نیاز به ارایه کمک‌های اولیه با رعایت اصول ایمنی و تصور اینکه ممکن است مبتلابه کرونا باشد به او کمک کنید.
- اگر در مکان‌های امن عمومی اسکان یافتید، حتما از ماسک و محافظ صورت استفاده کنید، به‌طور مستمر دست‌های خود را با آب و صابون بشویید، هنگام سرفه و عطسه صورت و دهانتان را با دستمال یا آرنج بپوشانید، سطوح اطراف خود را ضد عفونی کنید، از اشتراک وسایل‌تان با سایرین بپرهیزید، از خوردن غذاهای مشکوک و مانده و میوه‌های شسته نشده خودداری کنید.
- تازمانی که مسؤولان اعلام نکرده‌اند در نقاط امن بمانید.
- مواد ضد عفونی کننده حاوی الکل را در دسترس اطفال و افراد پرخطر قرار ندهید و نکات ایمنی در نگهداری و استفاده از آن را بدانید.

نتیجه‌گیری

برای داشتن جامعه تاب‌آور در برابر انواع بلایا می‌بایست برای تقویت آموزش‌های عمومی و تخصصی جهت افزایش آمادگی در برابر بلایا برنامه ریزی مناسب انجام داد و در هر شرایطی از ارایه آموزش‌ها و تمرین‌های مقابله با حوادث و بلایای محتمل غافل نشد.

- قبل از تخلیه منزل شیرگاز را ببندیم و برق را قطع کنیم.
- حواسمان باشد که بیماران، کودکان، زنان باردار و سالمندان افراد آسیب پذیر هستند، مطمئن شویم که نیازهای این افراد را در زمان بلایا می‌شناسیم و از آنان مراقبت می‌کنیم.

آمادگی حین وقوع

- اگر در بیرون از ساختمان هستیم از دیوارها، درخت‌های بلند، تیربرق و زیر پل دوری کنیم و در جای امن پناه بگیریم از سر و گردن محافظت کنیم.
- بسرعت به نقاط امن مشخص شده برویم.
- اگر در منزل هستیم سه اصل را باید رعایت کنیم، حفظ آرامش، پناه گیری در محل‌هایی که قبلا تمرین کرده‌ایم مانند مثلث حیات و محافظت از سر و گردن و فاصله گرفتن از نقاط ناایمن، تخلیه از مسیرهای ایمن

آمادگی بعد از وقوع

- اطلاعات لازم در مورد مراقبت از خود و پیشگیری از انتقال بیماری در مواقع تخلیه اضطراری و اسکان احتمالی را از منابع رسمی و رسانه (رادیو و تلویزیون) کسب کنیم.
- هنگام تخلیه اضطراری دستکش و ماسک بپوشیم و از تجمع خودداری کنیم.
- یک نفر مسؤول مراقبت از بیماران کرونایی برای تأمین نیازها و پیشگیری از انتقال بیماری انتخاب کنیم.
- پس از وقوع حادثه لوازم مصرفی و پسماندهای بیمار

منبع

- اردلان، علی و همکاران. درسنامه سلامت در حوادث و بلایا. جلد اول و دوم. انتشارات مهرراوش
- کیاسالار، محمد. راهنمای خود مراقبتی خانواده (۳) - سبک زندگی سالم. نشر پارسای سلامت
- میراب زاده، آرش؛ یاسمی، تقی؛ خواصی، لیلیا. بهداشت روانی در بلایای طبیعی. فصلنامه علمی پژوهشی رفاه. ۱۳۷۱، شماره ۱-۳۳-۴۵.
- اردلان، علی؛ لطیفی، محمد فرید؛ سهرابی زاده، ساناز؛ رجائی، محمد حسین. بازتوانی در حوادث طبیعی: اصول و رویکردها. تهران: وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۹۳

به این موضوع امتیازدهید (اتا ۱۰۰). کدموضوع ۱۰۷۳۱ پیامک ۰۳۰۰۰۲۷۲۳۱۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیازدهی شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰ - ۱۰۷۳۱)