



معاونت بهداشت

مرکز مدیریت شبکه

گروه مدیریت خطر بلایا و حوادث

بسته

ارزیابی و آموزش آمادگی خانوار در برابر بلایا

"DART"

Disaster Assessment of Readiness and Trainig

❖ دستورالعمل انجام برنامه ارزیابی و آموزش آمادگی خانوارها برای بلایا

- در سال ۱۳۹۲، سطح آمادگی خانوارهای ایرانی در برابر بلایا ۸ از ۱۰۰ بوده است. لازم است این شاخص در سطح کشور ارتقاء یابد تا از بار مرگ، صدمات و سایر پیامدهای سوء بلایا در خانوار کاسته شود.
- این برنامه سالی یکبار انجام می گیرد و آموزش خانوارها به تدریج در طول سال انجام می گیرد.
- هر خانوار در سال، یکبار مورد ارزیابی و آموزش قرار می گیرد.
- ارزیابی بر اساس فرم ارزیابی و آموزش بر اساس دستورالعمل آموزش خانوار انجام می شود.
- در هر سال ابتدا فرم ارزیابی تکمیل شده و سپس آموزش انجام می گیرد. فرم ارزیابی فرم ارزیابی برای ارزیابی دو سال متوالی طراحی شده و در پرونده خانوار قرار می گیرد و مشخصات فرد ارزیابی شده در لیست خطی مربوطه جهت پایش و محاسبه شاخص ها درج می شود.

توجه:

- ارائه آموزش **تنها پس از انجام ارزیابی** انجام خواهد گرفت.
- **تا حد ممکن** بهتر است انجام ارزیابی و ارائه آموزش همزمان انجام گیرد.
- اگر چه گروه هدف برنامه همه اعضای خانواده هستند ولی با توجه به دسترسی راحت تر به زنان مراجعه کننده به مرکز، آموزش به آنان ارائه می گردد. گروه هدف در این برنامه زنان متاهل و/یا زنان سرپرست خانوار می باشند.
- **هدف تعیین شده برای یک سال ۲۵ درصد زنان واجد شرایط خواهند بود.**
- پایش و نظارت هر واحد بهداشتی و پاسخگویی به سوالات، به عهده مرکز سطح بالاتر است.

راهنمای برنامه

آموزش آمادگی خانوار برای بلایا

"DART"

Disaster Assessment of Readiness and Training

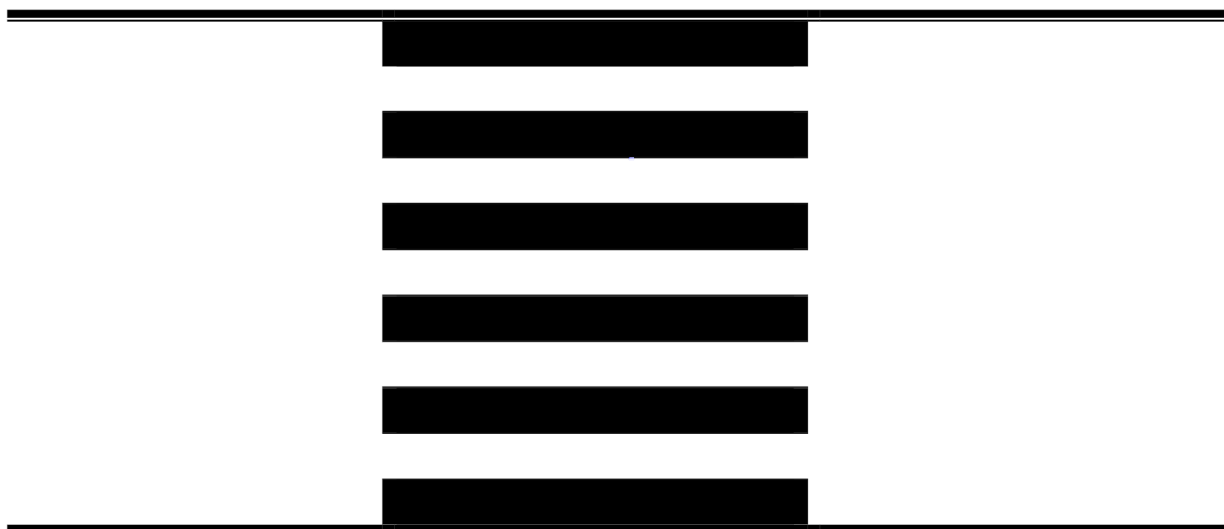


مقدمه:

سطح متوسط آمادگی خانوارهای ایرانی در برابر بلایا تنها حدود ۸ درصد است. این در حالیست که تقریباً تمام جمعیت کشور در برابر انواع بلایا قرار دارند و سالانه بطور متوسط حدود ۴ هزار نفر در کشور در اثر این بلایا کشته می شوند و حدود ۱/۵ میلیون نفر تحت تأثیر قرار می گیرند. لذا در راستای تأمین سلامت خانوار، ارتقای آمادگی در برابر بلایا در برنامه های نظام سلامت قرار گرفته است. نظام سلامت بعنوان متولی اصلی تأمین، حفظ و ارتقاء سلامت جامعه طی سالهای اخیر توجه ویژه ای به پیشگیری و آمادگی در برابر مخاطرات طبیعی با تأکید بر نقش محوری مردم نموده است. شواهد نشان می دهد که مداخلات نظام سلامت از طریق ظرفیت های نظام شبکه می تواند آمادگی خانوارها در برابر بلایا را طی چند ماه تا حدود ۷ برابر افزایش دهد. این برنامه اولین برنامه از این دست در سطح منطقه بوده و مورد توجه ویژه سازمان جهانی بهداشت نیز قرار دارد. برای تزریق واکسن بلایا به خانواده باید با ظرافت عمل کنیم. **توجه نمایید:** مهم نسیت ما چه می گوئیم، مهم آن است که خانواده متوجه شود و به آن ایمان بیاورد. معمولاً ما حرف می زنیم بدون آنکه شنونده بفهمد!!

- آموزش هر چقدر که ساده تر باشد، فهم آن راحت تر و موفق تر خواهد بود. !!!

با دیدن شکل زیر به یاد چه می افتید؟ بلی، خط عابر پیاده ! این تصویر، یکی از بهترین مدل های آموزشی است. همه آنرا می فهمند، با سواد، بی سواد، پیر، جوان، بچه و بزرگسال.



مردم ترجیح می دهند با تصویر آموزش ببینند و در آموزش خود نقش فعال داشته باشند، نه فقط شنونده. به همین دلیل برای آموزش خانواده ها از ۳ روش اصلی زیر استفاده می کنیم:

(۱) **تابلوهای آموزشی** که ضمیمه این راهنما است. با دنبال کردن تصاویر این تابلو به اعضاء خانوار آنچه را که می خواهید آموزش دهید.

(۲) **پرسش و پاسخ مکرر** تا مطمئن شوید که اعضاء خانواده هم به اندازه شما مسلط هستند.

(۳) **رسم نقشه های خطر** با مشارکت تمام اعضاء خانوار

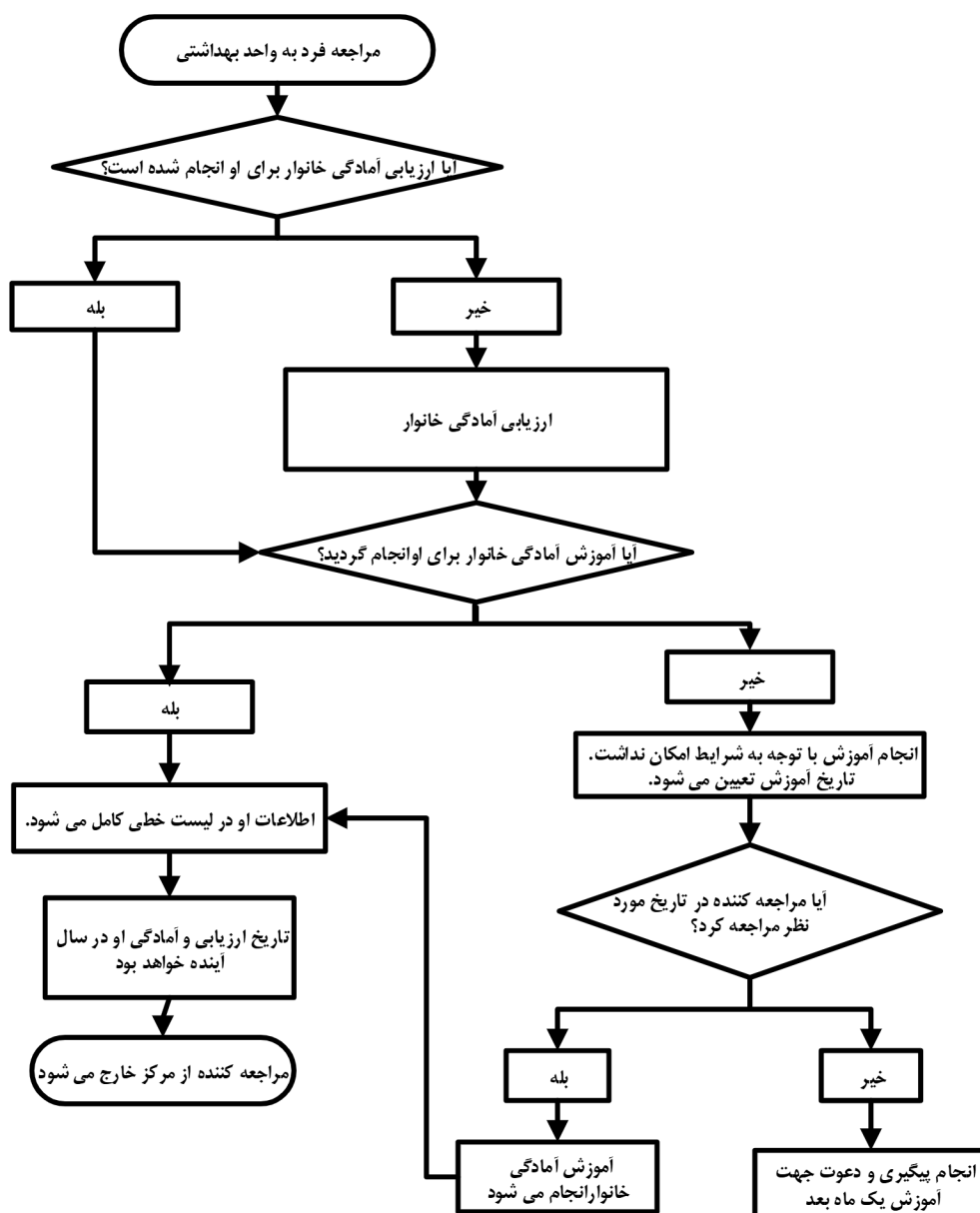
در این برنامه:

- منظور از بلایا و شرایط اضطراری عبارت است از: زلزله، سیل، خشکسالی، طوفان، رانش زمین، سرما یا گرمای شدید، آتش سوزی و غیره
- لازم است ارزیابی آمادگی در برابر بلایا حداقل سالی یکبار برای هر خانوار انجام گیرد.
- لازم است هر خانوار حداقل سالی یکبار برای آمادگی در برابر بلایا مورد آموزش قرار گیرد. هدف تعیین شده برای یک

سال ۲۵ درصد زنان واجد شرایط خواهند بود.

- برنامه آموزش توسط اعضای تعریف شده در بسته خدمتی و بر اساس بسته آموزشی مربوطه و **فلوچارت زیر** انجام می گیرد.

فلوچارت برنامه ارزیابی و آموزش آمادگی خانوار در برابر بلایا در زمان مراجعه مددجو به مرکز (۱)



مفاهیم و اهمیت آمادگی و کاهش خطر بلایا:

مخاطره چیست؟

مخاطره اتفاق فیزیکی یا پدیده ای است که می تواند بالقوه خسارت را باشد (البته نه الزاماً). این خسارت می تواند جانی، مالی یا عملکردی باشد. مخاطرات به انواع زیر تقسیم می شوند:

- **مخاطرات طبیعی** که به سه دسته زیر تقسیم می شوند:

- **با منشاء زمینی** مانند زلزله، آتش فشان، سونامی
- **با منشاء آب و هوایی** مانند سیل، طوفان، خشکسالی، رانش زمین
- **با منشاء زیستی** مانند اپیدمی گسترده بیماری ها (وبا، آنفلوانزا و ...)

- **مخاطرات انسان ساخت:** که منشاء آن ها فعالیت های بشر است. مانند آلودگی های صنعتی، انتشار مواد هسته ای و رادیو اکتیو،

زباله های سمی، شکستن سدها، حوادث حمل و نقل، حوادث صنعتی، انفجار و آتش سوزی.

آسیب پذیری چیست؟

آسیب پذیری همان شرایطی است که باعث می شود ما در اثر یک مخاطره آسیب ببینیم. مثلاً زلزله خود بخود بد نیست، بلکه مقاوم نبودن ساختمان ما آن را خطرناک می کند. در چهار زمینه زیر می توانیم آسیب پذیر باشیم:

(۱) **آسیب پذیری سازه ای:** مثل مقاوم نبودن دیوارها و ترک داشتن سقف ها

(۲) **آسیب پذیری غیر سازه ای:** مثل محکم نبودن کمد به دیوار، فرسوده بودن سیم های برق، بسته بودن مسیرهای خروج اضطراری و غیره

(۳) **آسیب پذیری فردی:** مثل سالمند بودن، باردار بودن، کودک بودن، معلول بودن و بیمار بودن

(۴) **آسیب پذیری عملکردی:** مثل نداشتن برنامه تخلیه، نداشتن کیف اضطراری و غیره

ظرفیت چیست؟

"ظرفیت" عبارت از عوامل مثبتی است که توانایی ما را برای مقابله با مخاطرات افزایش می دهند. مثل داشتن اطلاعات کافی، وجود کیف اضطراری در خانه، انجام مانور زلزله در خانوار و امثالهم.

خطر چیست؟

هر چقدر احتمال یک مخاطره و شدت آن و همچنین آسیب پذیری ما بیشتر باشد ولی آمادگی مان کمتر باشد، احتمال اینکه کشته یا مجروح شویم و یا اموالمان آسیب ببیند، بیشتر است. در این صورت می‌گوییم ما با خطر بالایی مواجه هستیم.

- مثلاً اگر محل زندگی ما روی گسل باشد، دیوار خانه مان مقاوم نباشد و وسایل محکم به دیوارها وصل نشده باشند و کیف اضطراری مان در دسترس نباشد، خانواده ما در معرض خطر بالا قرار دارد.

خلاصه

- **مخاطره:** مثل زلزله
- **آسیب پذیری:** مثل مقاوم نبودن ساختمان یا باز نبودن درب های خروج اضطراری
- **ظرفیت:** مثل تمرین زلزله با خانوار یا داشتن کیف اضطراری در منزل
- **خطر بالا:** مثل وقتی که ممکن است زلزله بیاید، خانه مان مقاوم نیست، تمرین هم نکرده ایم !!

مدیریت خطر بلایا چیست و چند مرحله دارد؟

مدیریت خطر بلایا عبارت است از اقداماتی که برای کاهش خطر یا افزایش آمادگی در برابر مخاطرات انجام می‌دهیم و شامل ۴ مرحله زیر است:

(۱) پیشگیری، (۲) آمادگی، (۳) پاسخ و (۴) بازتوانی و بازسازی.

کاهش خطر یعنی چه؟

فرض کنید قرار است در اثر زلزله‌ای در منطقه شما ۱۰۰۰ نفر مجروح شوند. ما می‌توانیم با انجام توصیه‌هایی مثل کاهش آسیب‌پذیری غیرسازه‌ای در خانه (محکم کردن کمد‌ها به دیوار یا برداشتن اشیاء سنگین از بالای کابینت‌ها) این تعداد را به ۵۰۰ برسانیم. در این صورت می‌گوییم ما "**خطر** را کاهش داده‌ایم".

- **دقت کنید:** ما همیشه نمی‌توانیم در کوتاه مدت به ایده آل، یعنی خطر "**صفر**" برسیم، ولی نباید دست روی دست بگذاریم. آنقدر برای کاهش خطر تلاش می‌کنیم تا فرزندان ما در سالهای بعد در "**خطر صفر**" زندگی کنند.

خطر ایده آل	=	۰	مجروح
خطر فعلی	=	۱۰۰۰	مجروح
خطر کاهش یافته (بعد از اقدامات شما)	=	۵۰۰	مجروح

خلاصه

- مدیریت بلایا شامل ۴ مرحله پیشگیری، آمادگی، پاسخ و بازسازی است.
- کاهش خطر یعنی رساندن ۱۰۰۰ مجروح به ۵۰۰ مجروح
- نمی توانیم در کوتاه مدت خطر را "صفر" کنیم ولی می توانیم آن را کاهش دهیم.
- آنقدر برای کاهش خطر تلاش می کنیم تا فرزندان ما در سالهای بعد در "خطر صفر" زندگی کنند.

رویکردهای مدیریت خطر بلایا:

افراد مختلف برای مدیریت بلایا نظرات مختلفی دارند. برخی معتقدند که تمام کارها را باید دولت انجام دهد، برخی معتقدند که تمام کارها به عهده مردم است و گروهی هم معتقدند که مردم و دولت باید با همکاری هم اقدامات ایمن سازی و کاهش خطر را انجام دهند. شما جزء کدام گروه هستید؟ با علامت ضربدر مشخص کنید.

۱	تمام کارها را باید دولت انجام دهد
۲	تمام کارها به عهده مردم است
۳	مردم و دولت باید با همکاری هم اقدامات ایمن سازی و کاهش خطر را انجام دهند

تجربه دنیا چه می گوید؟

تجربه دنیا چه در کشورهای توسعه یافته مثل کانادا، انگلستان و ... و چه در کشورهای در حال توسعه مثل کشورهای آفریقایی و آمریکای جنوبی بیان می کند که مردم نقش بسیار مهمی در مدیریت بلایا و کاهش خطر دارند.

چرا مردم؟

- مردم هر محله، بهتر از هر کسی محله خود را می شناسند
- هر کس خانه خود را بهتر از دیگران می شناسد
- مردم اولین کسانی هستند که در صورت وقوع حادثه به اعضاء خانواده و همسایگان کمک می کنند

نظر شما چیست؟

در منطقه شما مردم چه توانایی هایی برای مدیریت بلایا و کاهش خطر دارند؟

نکته:

بسیار مهم است که اقدامات مردمی همسو با قوانین جاری اجتماعی انجام گیرد. مثلاً بسیار مهم است که مردم اقدام به مقاوم سازی خانه هایشان نکنند ولی اینکار باید مطابق با قوانین شهرداری انجام شود وگرنه بیشتر منجر به هرج و مرج خواهد شد.

واکسن بلایا:

برای پیشگیری از بیماریهای عفونی به فرزندان خود واکسن می زنیم. متأسفانه برای پیشگیری از بلایا آمپولی وجود ندارد که با تزریق آن برای همیشه خانواده را ایمن کنیم. بنابراین باید با آموزش و پایش مستمر این کار را انجام دهیم. بدیهی است که این کار نیازمند زمان و حوصله است. حتی در مورد واکسن نیز اگر از پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها بپرسید، متوجه می شوید که دهها سال طول کشید تا فرزندانمان دیگر مبتلا به بیماریهای خطرناکی مثل فلج نمی شوند. در حالیکه در آن اوایل باید با زحمت به مردم واکسن می زدند.

- تزریق واکسن بلایا به خانواده کار راحتی نیست. برای اینکار باید در چند سطح کار کنیم:



جلسه برنامه ریزی خانوار در برابر بلایا

هر خانوار باید حداقل یکبار در سال (ترجیحاً هر ۳ ماه یکبار) دور هم جمع شوند و درباره مسایل زیر بحث و گفتگو کنند:

- (۱) چه مخاطراتی خانوار را تهدید می کنند؟
- (۲) مهمترین این مخاطرات کدامند؟
- (۳) خانواده چه راه حل هایی را باید اتخاذ کند تا برای این مخاطرات آماده باشد؟

دقت نمایید که در این جلسه باید تمام اعضای خانوار حضور داشته باشند، شامل پدر، مادر، فرزندان، پدر بزرگ و مادر بزرگ و هر کس دیگری که با آن خانواده زندگی می کند.

رسم نقشه خطر

رسم نقشه خطر، روش آموزشی است که در کشورهای مختلف از جمله ژاپن و همچنین کشور خودمان در استان های گلستان، کرمان و تهران بسیار موثر بوده است. در این روش شما مشارکت تمام خانواده را جلب می کنید و خانواده شرایط خطر خود را با تصویر می بیند. ضمناً در اطراف نقشه به خانواده موارد مهم را یادآوری می کنید. برای رسم نقشه زلزله می توانید مراحل زیر را طی کنید:

نقشه خطر زلزله خانه من

نقشه خانه به ترتیب رسم کنید (تصور کنید خانه را از بالا بدون سقف می بینید): ۱) دیوار دور خانه ۲) درب ورودی ۳) دیوارهای آشپزخانه، اتاق ها، هال، سرویس و ... ۴) نقاط خطر با ضربدر (×) قرمز ۵) نقاط امن برای پناه گرفتن با بعلاوه (+) سبز ۶) سعی کنید نقاط خطر را بر طرف کنید و آنرا تبدیل به بعلاوه (+) آبی کنید.		محتویات کیف اضطراری	
تلفن های ضروری 	افراد آسیب پذیر خانوار 	تاریخ های مانور خانواده 	محتویات کارت اضطراری

نقشه خطر سیل منطقه/محله من

نقشه منطقه/محله به ترتیب رسم کنید: ۱) محدوده منطقه/محله ۲) مناطق مهم منطقه/محله (مدرسه، مسجد، پل و غیره) با بعلاوه (+) مشکی ۳) خانه خودتان با ضربدر (×) آبی ۴) مسیر سیل با فلش (→) قرمز ۵) مناطق امن با دایره (O) سبز ۶) مسیر فرار با فلش (←) آبی			محتویات کیف اضطراری
تلفن های ضروری 	افراد آسیب پذیر خانوار 	تاریخ های مانور خانواده 	محتویات کارت اضطراری

خلاصه

تجربه دنیا در تمام کشورها نشان می دهد که مردم نقش بسیار مهمی در مدیریت بلایا و کاهش خطر دارند. زیرا مردم بهتر از هر کسی محله و خانه خود را می شناسند و ضمناً مردم اولین کسانی هستند که در صورت وقوع حادثه به اعضاء خانواده و همسایگان کمک می کنند.

ارزیابی خطر غیرسازه ای

علاوه بر تخریب ساختمان های غیرمقاوم، عوامل غیرسازه ای از علل مرگ و مصدومیت ناشی از بلایای طبیعی در ایران هستند. عوامل غیرسازه ای در یک منزل عبارتند از هر جزئی غیر از سقف، دیوار و ستون. به عبارت دیگر تمام لوازم منزل، اشیاء دکوری، شیشه ها، درب ها، تاسیسات آب، برق و گاز و غیره در گروه عوامل غیرسازه ای قرار می گیرند.

هر عامل غیرسازه ای می تواند در صورت جابجا شدن، پرتاب شدن، شکستن یا مسدود کردن مسیرهای خروج منجر به مرگ یا مصدومیت شود. پس لازم است هر خانوار عوامل غیرسازه ای که ممکن است در اثر مثلا یک زلزله جابجا یا پرتاب شود، بشکند یا مسیر خروج را مسدود نماید شناسایی و برای حل آن بکوشد. راهکارهای کاهش آسیب پذیری غیرسازه ای عبارتند از:

- **حذف عامل:** مثلا حذف یک شی دکوری غیر ضروری
 - **جابجا کردن عامل:** مثلا جابجا کردن یک گلدان یا شی سنگین از بالای کمد، قرار دادن اشیاء سنگین و خطرناک در طبقات پایینی کابینت ها، برداشتن تخت بچه از کنار یک شیشه بزرگ
 - **محکم کردن عامل در جای خود:** مثلا محکم کردن کمد ها یا بوفه دکوری به دیوار، نصب قفل به درب کابینت ها، لمینت کردن شیشه ها
 - **تغییر شکل عامل:** مثلا تغییر درب ها بگونه ای که همواره به بیرون باز شوند. گیر کردن در پشت در بسته، باعث مرگ و زیر آوار ماندن بسیار از هموطنان عزیزمان شده است.
 - **نصب سامانه های هشدار اولیه:** مانند نصب هشداردهنده های دود آتش در منزل و قرار داشتن خانوار در برنامه هشدار اولیه مخاطرات مهم آب و هوایی مانند سیل و طوفان
 - **تعمیر تاسیسات:** مثلا با بررسی فرسودگی سیم های برق، لوله ها و شیرهای گاز و تعمیر آن ها
- توجه:** معمولا کاهش آسیب پذیری عوامل غیرسازه ای کم یا بدون هزینه می باشد و به مقدار زیادی از مرگ و صدمات می کاهد.

کیف اضطراری خانواده

هر خانوار باید دارای یک کیف اضطراری در منزل و یک کیف اضطراری در صندوق عقب ماشین شامل اقلام زیر باشد. دقت کنید در صورت باران و سیل، کیفی را انتخاب کرده باشید که ضد آب باشد (حتی یک کیسه نایلونی محکم) تا محتویات آن خیس نشود.

فهرست کیف اضطراری خانواده

۱	جعبه کمک های اولیه
۲	پول
۳	مدارک مهم (شناسنامه، اسناد زمین، ...)
۴	مواد غذایی خشک / کنسرو
۵	کنسرو بازکن
۶	وسایلی مانند چاقو، طناب و ...
۷	آب
۸	رادیو با باتری اضافه
۹	چراغ قوه با باتری اضافه
۱۰	وسایل ویژه نوزادان/سالمنندان/بیماران
۱۱	وسایل زنان (نوار بهداشتی، قرص ضد بارداری)
۱۲	کفش محکم
۱۳	لباس (گرم، زیر، ...)
۱۴	آنچه که برای فرد عزیز است

برنامه ارتباطی خانواده در شرایط اضطراری و بلایا

لازم است هر خانواده برنامه ارتباطی خود را برای شرایط اضطراری و بلایا تعریف و تمرین نماید. معمولاً راهکارهای زیر توصیه می شوند:

- همه افراد خانواده باید شماره تلفن یکی از بستگان قابل اطمینان در سایر نقاط شهر یا شهرهای دیگر را از حفظ بدانند.
- محل تجمع خانواده بعد از وقوع یک حادثه از قبل تعیین شود تا در صورت تخریب منزل و گم شدن افراد نهایتاً در یکجا بتوانند همدیگر را پیدا کنند. مثلاً یک میدان، مسجد محل و غیره.
- تعیین محلی که اعضای خانواده بتوانند برای یکدیگر پیغام بگذارند و آنرا روی دیوار یا درختی نصب کنند تا بتوانند از اوضاع هم با خبر شوند.

برنامه تخلیه منزل در شرایط اضطراری

در هر خانواده باید برنامه تخلیه در شرایط اضطراری تعریف شود و توسط افراد خانوار تمرین گردد. تخلیه منزل در موارد زیر صورت می گیرد: پس از وقوع یک زلزله. البته بعد از اطمینان از تمام شدن لرزش های آن. در هنگام وقوع زلزله فقط در نقاط امن ساختمان پناه بگیرید. مگر در منازل یک طبقه‌ای که مطمئن هستید بلافاصله وارد حیاط می شوید.

- قبل از وقوع یک زلزله بر اساس هشدار رسانه ها و مسئولین

- قبل از وقوع سیل یا طوفان بر اساس هشدار رسانه ها و مسئولین

در برنامه تخلیه موارد زیر باید مد نظر باشند:

- از قبل محلی را برای جمع شدن خانواده مشخص کنید. در خصوص سیل یک منطقه مرتفع را مشخص نمایید
- با آرامش خارج شوید
- قبل از خروج کیف اضطراری خود را بردارید
- به افراد آسیب پذیر کمک کنید
- شیرگاز را ببندید
- کنتور برق را قطع کنید
- در را پشت سر خود قفل کنید

برنامه کمک به اعضای آسیب پذیر خانواده

در هر خانواده باید افراد آسیب پذیر در برابر بلایا تعیین و برای کمک به آن ها برنامه ریزی شود. مثال های زیر برخی از روش های کمک به این افراد هستند:

- تعیین یک فرد به ازای هر فرد آسیب پذیر برای کمک به وی در زمان تخلیه اضطراری
- اطمینان از ذخیره سازی و برداشتن داروهای مورد نیاز افراد بیمار
- جابجا کردن افراد بستری از مجاورت عوامل غیر سازه ای خطرناک منزل. مثلا جابجا کردن تخت یک بیمار بستری از زیر کمد سنگین یا شیشه ای

فهرست اعضاء آسیب پذیر خانواده

۱	افراد دارای بیماری مهم
۲	افراد دارای سابقه بستری اخیر
۳	زنان تازه زایمان کرده
۴	افراد معلول (جسمی یا روانی)
۵	کودکان
۶	زنان
۷	سالمنندان

اجزاء سیستم هشدار اولیه موفق

خوشبختانه می توانیم از خطر وقوع مخاطرات آب و هوایی مانند سیل، طوفان، آتش سوزی جنگل و غیره زودتر مطلع شویم و خود و خانواده مان را نجات دهیم. به این امر **هشدار اولیه** می گویند. همانگونه که در شکل زیر (از چپ به راست) ملاحظه می کنید، یک سیستم هشدار اولیه خوب و موفق شامل ۴ جزء زیر میباشد:

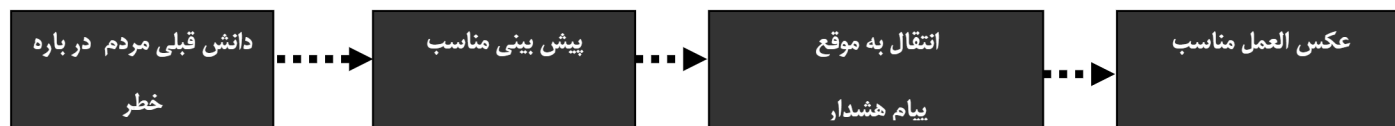
(۱) دانش مردم

(۲) پیش بینی مناسب

(۳) انتقال به موقع پیام هشدار

(۴) عکس العمل مناسب مردم

پس دقت کنیم، اگر بخواهیم سیستم هشدار سیل موفق داشته باشیم، باید آموزش به مردم را در اولویت قرار دهیم تا مردم از قبل دانش کافی داشته باشند و بتوانند در زمان خطر عکس العمل مناسب نشان دهند.

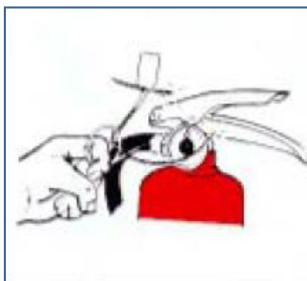


مراحل و اقدامات پیام هشدار اولیه برای یک منطقه یا محله

مرحله	عنوان	اقدام لازم
زرد	معادل "اطلاعیه" سازمان هواشناسی	(۱) جلسه ستاد بحران منطقه یا محله را تشکیل دهید. (۲) مطمئن شوید که سیستم ارتباطی شما با بالادست، پایین دست و مردم منطقه یا محله خودتان برقرار است.
نارنجی	معادل "اخطار" سازمان هواشناسی	(۱) اقدامات مرحله زرد را انجام دهید. (۲) با بالادست تماس بگیرید. (۳) با ایستگاه های پیش بینی تماس بگیرید. (۴) به مردم بگویید که آماده باشند. (۵) به ستاد شهرستان و سایر مراکز ارتباطی اطلاع دهید.
قرمز	معادل تصمیم گیری ستاد بحران منطقه یا محله برای تخلیه شرایط تخلیه: (۱) اطلاع از وقوع مخاطره در بالادست (۲) اعلام ستاد حوادث شهرستان (۳) اعلام بالادست (۴) توافق ستاد بحران منطقه یا محله بر احتمال وقوع مخاطره	(۱) از مردم بخواهید که منازل را تخلیه کنند و به مناطق امن پناه ببرند. (۲) خطر سیل را به پایین دست اطلاع دهید. (۳) مردم را به نقاط امن هدایت کنید. (۴) به ستاد شهرستان و سایر مراکز ارتباطی اطلاع دهید.

اطفای حریق

- هر زمانی که علامت هشدار آتش در ساختمان شما به صدا در آمد از طریق نزدیکترین درب خروجی ساختمان را ترک نمایید.
 - در صورتی که متوجه آتش سوزی شدید، آژیر آتش را به صدا در آورید.
 - با ۱۲۵ تماس بگیرید.
 - اگر آتش کوچک است، سعی کنید با کپسول اطفای حریق آن را خاموش کنید.
 - هرگز اجازه ندهید که آتش بین شما و درب خروجی قرار گیرد.
 - اگر آتش به تجهیزات الکتریکی توسعه یافت، آنها را از برق بکشید.
 - اگر قادر به خاموش کردن آتش نیستید، سریع از درب اضطراری خارج شوید (و در صورت وجود، نگهبانان را در جریان بگذارید).
 - قبل از باز کردن درب های بسته، آن را با پشت دستتان لمس کنید. اگر سرد بود با احتیاط خارج شوید.
 - اگر اطاقی را دود گرفته است، خود را خم کرده و خارج شوید.
 - اگر می توانید آتش سوزی را حد الامکان با بستن درب ها و پنجره ها محدود کنید ولی درب ها را قفل نکنید.
 - هرگز از آسانسور طی آتش سوزی استفاده ننمایید.
 - از پله ها برای تخلیه استفاده ننمایید. طبقات فوقانی ساختمان را به عنوان آخرین پناهگاه استفاده کنید.
 - در زمان تخلیه کفش های پاشنه بلند نپوشید.
 - در زمان تخلیه از بردن بطری آب و سایر مایعات خودداری کنید، زیر خطر ریختن و لیز شدن مسیر و زمین خوردن وجود دارد.
 - بدون اجازه مسئولین ایمنی به ساختمان برنگردید.
 - برای ورود دوباره به ساختمان منتظر دستور مسئولین ایمنی باشید.
 - برای اطفاء آتش های کوچک و نبود تهدید جدی با استفاده از کپسول های آتش نشانی مراحل زیر را انجام دهید (این مراحل اصطلاحاً PASS نامیده می شود که مخفف حرف اول کلمات زیر است): (Pull - Aim - Squeeze – Sweep)
۱. ضامن موجود در دسته کپسول را بکشید.
 ۲. آن را به طرف قاعده آتش نشانه روید.
 ۳. دسته کپسول را فشار دهید.
 ۴. با فاصله حدود ۳ متر از آتش ایستاده و شلنگ را بصورت جارویی حرکت دهید. (دقت کنید قاعده آتش را هدف قرار دهید)



مراحل اطفاء حریق یا PASS (چپ به است)

کمک های اولیه پزشکی

در هر خانوار باید حداقل یک نفر آموزش کمک های اولیه را دیده باشد. این آموزش باید بطور سالانه تکرار شود.

برنامه مدیریت بلایا در سطح محله

ممکن است برنامه ای برای مدیریت بلایا توسط برخی سازمان ها مثلا شهرداری، هلال احمر و غیره در محله شما در جریان باشد. مثلا آموزش جستجو و نجات، کمک های اولیه، شناسایی نقاط پرخطر، نصب کانکس های ذخیره لوازم شرایط اضطراری، تمرین و مانور و غیره. توصیه می شود تمام اعضای خانوار بطور فعال در این برنامه ها مشارکت کنند. در این صورت نه تنها ممکن است خود شما از یک حادثه نجات پیدا کنید بلکه می توانید به سایر اعضای خانواده و همسایگان نیز یاری برسانید و ناجی جان آن ها بشوید. واقعا لحظه لذت بخشی خواهد بود!

طراحی مانور خانواده

هر چقدر که دانش داشته باشیم تا وقتی که عمل نکنیم، بی فایده است. برای اینکه مطمئن شویم یک خانواده تمام آموزش ها را فرا گرفته است، باید یک مانور را اجرا و ارشابی کند. بهتر است هر خانوار حداقل سالی یکبار (ترجیحا دو بار) مانور انجام دهد. می توانید مراحل زیر را به خانواده توصیه کنید:

- (۱) تمام اعضاء خانواده جمع شوند.
- (۲) هدف مانور را بیان کنند: مثلا آمادگی در برابر زلزله
- (۳) بگویند که چه کارهایی باید انجام شود، مثلا اعلام شروع مانور، رفتن زیر میز، بسته بودن آسانسور، برداشتن کیف اضطراری، کمک به فرد سالمند و ...
- (۴) هر عضو خانواده یک کار را تقبل کند
- (۵) با اعلام آغاز مانور، هر کس وظیفه خود را انجام دهد (مثلا با زدن روی میز یا زنگ زدن ساعت کوک شده)
- (۶) کل زمان انجام مانور ۳ تا ۵ دقیقه طول می کشد
- (۷) بعد از مانور همه با هم بحث کنند که چه اشکالاتی وجود داشت و برای رفع آن باید چه کرد

خلاصه

- برای اطمینان از آموزش باید مانور خانواده برگزار شود.
- هر خانوار باید حداقل سالی یکبار (ترجیحا دو بار) مانور انجام دهد.
- انجام مانور بیش از ۳ تا ۵ دقیقه طول نمی کشد.
- بعد از هر مانور همه اعضاء خانوار با هم بحث کنند که چه اشکالاتی وجود داشت و برای رفع آن باید چه کرد.

دستورالعمل پایش و ارزشیابی

برنامه "آموزش آمادگی خانوار برای بلایا"

"DART"

Disaster Assessment of Readiness and Training



شاخص ها در سطح شبکه /مرکز بهداشت شهرستان/استان / معاونت بهداشت

❖ توضیح: این فرم به صورت فصلی تکمیل می شود.

- در سطح دانشگاه/معاونت بهداشت/شهرستان، شاخص های به صورت زیر محاسبه می شوند:

(۱) به تفکیک هر شهرستان

(۲) کل شهرستان ها

شاخص ها در سطح پایگاه سلامت/خانه بهداشت

نام دانشگاه:	نام شهرستان:	نام واحد:	سال:	فصل:
نام شاخص	صورت کسر	مخرج کسر	روش محاسبه	
پوشش برنامه ارزیابی آمادگی خانوار در برابر بلایا	تعداد خانوارهایی که ارزیابی آمادگی خانوار در برابر بلایا در آنها انجام شده است	تعداد کل خانوار تحت پوشش	تعداد خانواری که ارزیابی آمادگی خانوار در برابر بلایا در آنها انجام شده، تقسیم بر تعداد کل خانوار تحت پوشش، ضربدر ۱۰۰. نتیجه با یک رقم اعشار ثبت شود.	
پوشش برنامه آموزش خانوار در برابر بلایا	تعداد خانوارهایی که آموزش آمادگی خانوار در آنها انجام شده است	تعداد کل خانوار تحت پوشش	تعداد خانواری که آموزش آمادگی خانوار در آن انجام شده تقسیم بر تعداد کل خانوار، ضربدر ۱۰۰. نتیجه با یک رقم اعشار ثبت شود.	
میزان آمادگی خانوار در برابر بلایا	جمع امتیاز ارزیابی تمام خانوارهایی که ارزیابی آمادگی در برابر بلایا در آنها انجام شده است. (بر اساس لیست خطی)	تعداد کل خانوارهایی که ارزیابی آمادگی خانوار در برابر بلایا در آنها انجام شده	جمع امتیاز ارزیابی خانوارها در برابر بلایا تقسیم بر تعداد خانوار ارزیابی شده، ضربدر ۱۰. نتیجه با یک رقم اعشار ثبت شود.	

- جهت محاسبه شاخصها درج صورت و مخرج الزامی است.

- **توجه:** * تا بهمن ۱۴۰۳ با توجه به ۱۵ سوالی بودن فرم ارزیابی ضریب ۶,۷ بوده و از سال ۱۴۰۴ به علت تقلیل سوالات به ۱۰ سوال، ضریب به ۱۰ تغییر نموده است.

- ضروری است مسئولین پایش مرکز بهداشت شهرستان و دانشگاه در پایش های فصلی خود علاوه بر نظارت بر نحوه انجام کار، به صورت تصادفی با تعدادی از مراجعین جهت صحت سنجی تماس تلفنی بگیرد.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت
مرکز مدیریت شبکه

گروه مدیریت خطر بلایا و حوادث

فرم ارزیابی آمادگی خانوار در برابر بلایا (DART)

ردیف	سوال	راهنما
۱	آیا طی یکسال گذشته در خانواده شما جلسه برنامه ریزی برای مقابله با بلایا انجام شده است؟	منظور از بلایا مانند زلزله، سیل، آتش سوزی و غیره می باشد. جلسه خانوار عبارت است از جلسه ای که تمام اعضا خانواده شامل والدین، فرزندان، پدر و مادر بزرگ و ... دور هم جمع شده و در مورد مقابله با بلایا با هم صحبت نمایند.
۲	آیا خانواده شما نقشه خطر بلایای مهم را رسم کرده است؟	نقشه خطر عبارت است نقشه ای که محل های امن و یا پرخطر منزل و یا محله سکونت شما را در صورت وقوع بلایایی مانند زلزله یا سیل مشخص می کند.
۳	آیا طی یکسال گذشته آسیب پذیری عوامل غیرسازه ای محل سکونت خود را برای زلزله ارزیابی کرده و اقدامی برای کاهش آسیب پذیری منزل خود انجام داده اید؟	عوامل غیرسازه ای عبارتند از تاسیسات (آب، برق و گاز)، لوازم منزل و دکوری، شیشه ها و غیره. این ارزیابی می تواند توسط خانوار انجام شود. البته بهتر است که از یک فرد متخصص کمک گرفته شود.
۴	آیا در خانواده شما کیف شرایط اضطراری و بلایا وجود دارد؟	کیف اضطراری کیفی است که در زمان وقوع مخاطره و در هنگام تخلیه منزل در دسترس بوده و توسط اعضا خانواده برداشته می شود. محتویات آن عبارت است از جعبه کمک های اولیه، پول، مدارک مهم (شناسنامه، اسناد زمین، ...)، مواد غذایی خشک / کنسرو، چراغ قوه یا باتری اضافه، رادیو یا باتری اضافه و ...
۵	آیا خانواده شما برای شرایط اضطراری و بلایا دارای برنامه ارتباطی است؟	برنامه ارتباطی برنامه ای است که اعضا خانواده باید قبل از مخاطره به آن فکر کنند. به عنوان مثال باید محلی را برای ملاقات اعضا خانواده بعد از حادثه تعیین کنند و همچنین آدرس و تلفن یکی از اقوام در شهر دیگر را برای این موضوع مشخص کنند.
۶	آیا خانواده شما برای شرایط اضطراری و بلایا برنامه تخلیه دارد؟	منظور از برنامه تخلیه، برنامه ای است که خانواده از قبل از وقوع مخاطره مسیرهای امن خروج در شرایط اضطرار را تعیین کنند و در زمان وقوع بلافاصله از آن مسیر استفاده نمایند.
۷	آیا در خانواده شما برای کمک به گروه های آسیب پذیر در شرایط اضطراری و بلایا برنامه خاصی وجود دارد؟	منظور از گروه های آسیب پذیر زنان، کودکان، سالمندان و بیماران و ... می باشد. در هر خانواده باید فرد یا افرادی تعیین شوند تا در زمان وقوع مخاطره مسئولیت مراقبت (خروج اضطراری، توجه به لوازم و ملزومات آنها و ...) این افراد را به عهده بگیرد.
۸	آیا وسایل اطفا حریق آماده در منزل شما وجود دارد؟	منظور از آماده، وجود حداقل یک کپسول آتش نشانی شارژ شده است که اعضای خانواده روش استفاده از آن را می دانند
۹	آیا حداقل یکی از اعضای خانوار شما طی یکسال گذشته برای کمک های اولیه پزشکی آموزش دیده است؟	کمک های اولیه عبارت است از آموزش نحوه احیاء کنترل خونریزی، بازکردن راه های هوایی و حمل مصدومین و چنانچه از آموزش بیش از یک سال گذشته باشد، امتیاز صفر منظور خواهد شد.
۱۰	آیا طی یکسال گذشته، خانواده شما تمرین شرایط اضطراری و بلایا را انجام داده است؟	منظور از تمرین، شبیه سازی وقوع یک مخاطره است که خانواده باید در آن اقدامات مناسب بر اساس آموزش ها انجام دهد. این اقدامات عبارتند از پناه گیری در محل امن، تخلیه اضطراری، کمک به افراد آسیب پذیر و ...
جمع امتیاز (به هر پاسخ بلی، امتیاز "۱" و به هر پاسخ خیر، امتیاز "۰" بدهید و با هم جمع کنید.)		