



## طرح بزرگ عملیات امداد رسانی به زائرین

### پیاده حضرت علی بن موسی الرضا (ع)

" همسفران خورشید "



جمعیت هلال احمر  
ایران خراسان رضوی

### معاونت امداد و نجات

جمعیت هلال احمر خراسان رضوی آذر ماه ۹۳



سازمان امداد و نجات

### مقابله با بلایای طبیعی کولاک

وزش بادهای سرد با سرعت حدود ۵۰ یا ۶۰ کیلومتر در ساعت همراه با ریزش برف و کاهش درجه حرارت به کمتر از ۱۲ درجه زیر صفر از جمله حوادثی است که در اکثر جاده ها و نواحی کوهستانی شمال کشور به وقوع می پیوندد و خسارت های جانی و مالی فراوان به بار می آورد افراد گرفتار شده ممکن است چندین ساعت در معرض کولاک باشند.

### رعایت نکات ایمنی قبل از وقوع کولاک:

۱. همیشه کیف امداد و نجات هلال احمر را در منزل آماده داشته باشید.
۲. همواره به گزارش های هواشناسی رادیو و تلویزیون توجه کنید.
۳. وسایل یدکی خودرو و بنزین کافی در اتومبیل داشته باشید.
۴. نزدیکترین مراکز امداد رسانی مانند جمعیت هلال احمر، راهداری، درمانگاه ها، آتش نشانی و قرارگاه های نیروی انتظامی را که در هنگام حادثه می توانند به شما کمک کنند، شناسایی کنید.
۵. هنگام مسافرت در جاده های اصلی و مسیرهایی که امکان رسیدن امدادگران وجود دارد، رانندگی کنید.

### رعایت نکات ایمنی هنگام وقوع کولاک:

۱. هنگام وقوع کولاک در مکان امن و مطمئن بمانید. تنها در صورت لزوم، تغییرات اضطراری را انجام دهید. به خاطر بسپارید که احتمالاً باد به سرعت، از جهت مخالف و با نیروی بیشتر بازمی گردد.
۲. هنگام کولاک و بوران، تا حد امکان از رانندگی در نواحی کوهستانی پرهیز کنید.
۳. در صورت ضرورت مسافرت در شرایط نامساعد جوی

زمان خروج و مقصد مسافرت از وسایل و تجهیزات ایمنی استفاده کنید.

۴. در صورت ضرورت مسافرت، از وسایل و تجهیزات ایمنی استفاده کنید.
۵. مراقب سقوط درختان، تیرها و دکل های برق باشید.
۶. در صورتی که وسیله نقلیه خراب شود پس از تماس با مراکز امدادی تا رسیدن کمک های لازم در داخل اتومبیل بمانید تا از خطر سرماخوردگی و عوارض ناشی از آن و حمله به حیوانات درنده در امان بمانید.

### رعایت نکات ایمنی بعد از وقوع کولاک:

۱. از انجام فعالیت های خسته کننده و بی نتیجه مانند برف رویی و هل دادن اتومبیل که احتمال وقوع حوادث را افزایش می دهند، خودداری کنید.
۲. اشخاص حادثه دیده را در پتو و لباس گرم پیچیده، با دقت آن ها را به محل امن منتقل کنید

### اقدامات قبل از بارش برف و یخبندان

حال می توان پیش از گرفتار شدن در برف و کولاک اقداماتی انجام داد تا از میزان خسارات و آسیب ها در امان باشید،  
تجهیزاتی مثل ، پارو، بیلچه یا لوازمی برای کنارزدن برف استفاده از ضدیخ برای رادیاتور و افزودنی هایی همچون الکل در آب شیشه شور در دمای بسیار پایین مهم است، چرا که آب شیشه شور در سرمای زیاد یخ می زند. همیشه چراغ قوه یا روشنایی سیار در دسترس داشته باشید.

### کیف امداد و کمک های اولیه

به گزارش های هواشناسی رادیو و تلویزیون توجه کنید

نزدیکترین مراکز امداد رسانی مانند جمعیت هلال احمر، راهداری، اورژانس، درمانگاه ها، آتش نشانی و قرارگاه های نیروی انتظامی که در هنگام حادثه می تواند به شما کمک کند را شناسایی کنید.

عایق بندی دیوارها، درزگیری شکاف در و پنجره ها کیسول آتش نشانی شارژ شده نحوه بستن شیر اصلی آب را بیاموزید زیرا زمان ترکیدن لوله ها می تواند مفید باشد.

خودروی خود را بررسی کنید و برای جلوگیری از یخ زدگی مطمئن شوید که خودرو ضد یخ دارد و حتما زنجیر چرخ داشته باشید و در صورت لزوم از آن استفاده کنید.

وضعیت باتری میزان روغن و کیفیت آن را بررسی کنید چرا که روغن های سنگین تر در دمای پایین سفت می شوند و روان کاری مورد نظر را انجام نمی دهند و از درستی کار ترموستات خودرو مطمئن شوید.

برف پاک کن و تجهیزات شیشه جلوی ماشین باید درست کار کنند

لاستیک مناسب زمستان در خودرو به کار ببرید و توصیه می شود در طول فصل زمستان، همواره حداقل نیمی از باک را پر نگهدارید.

هر خودرو حتما باید دارای لوازم اضطراری شامل یک عدد بیلچه، جاروی کوچک یا پارو، چراغ قوه، رادیوی

باتری خور، باتری اضافه، آب خوراک سبک، کبریت، کلاه، جوراب و دستکش اضافی، کیف کمک های اولیه همراه با یک چاقوی کوچک، داروهای لازم و ضروری، پتو، دو رشته زنجیر یا طناب، نمک و شن برای پاشیدن در جاده، سیسم بکسل و شبرنگ باشد.

کلاه نیز فراموش نشود

### اقدامات حین بارش برف و یخبندان

بهتر است در اولین اقدام یقه و سر آستین‌ها و پاچه‌های شلوار را با بند یا کش ببندید و پاچه‌های شلوارتان را درون کفش یا جوراب‌تان کنید.

وقتی از چراغ‌نفتی استفاده می‌کنید، هواکش را روشن بگذارید تا گازهای سمی در اتاق نماند و چراغ‌نفتی را در بیرون از خانه دوباره نفت کنید و در صورت امکان با فاصله خیلی زیاد از اجسام قابل اشتعال قرار دهید. و برای جلوگیری از یخ‌زدگی لوله‌ها، ماده عایق یا چند لایه روزنامه را به دور لوله‌ها بپیچید.

مراقب کرخ‌شدن و رنگ پریدگی در قسمت انتهایی انگشت‌ها، شصت پا، نرمه گوش و نوک بینی باشید و در صورت مشاهده این موارد درخواست کمک کنید و در نظر داشته باشید اگر علائم افت شدید دمای بدن مشاهده شد مصدوم را به جای گرمی ببرید، لباس‌های خیس را در آورده و او را در پتویی ببوشانید، مراکز حیاتی بدنش را گرم کنید و مصدوم را به مراکز درمانی انتقال دهید

### اگر در حال رانندگی هستید

مخزن سوخت ماشین‌تان را پر کنید، در صورتی که اتومبیل‌تان خراب شد در جاده اصلی رانندگی کنید و از میان‌برها عبور نکنید.

### اگر بخاطر بارش برف و یخبندان در ماشین گیر افتاده‌اید

از انجام فعالیت‌های خسته‌کننده و بی‌نتیجه، مانند هل دادن اتومبیل خودداری کنید و در صورتی که ماشین شما درون برف فرو رفته است، کافی است ابتدا برف جلوی چرخ‌ها را برداشته و با دنده سنگین به آرامی حرکت کنید. در صورتی که کیسه‌خواب با خود دارید آن را داخل ماشین بر تن کنید.

در صورتی که سوخت ماشین شما تمام شد و نیروهای امدادی هنوز به شما نرسیده‌اند، می‌توانید با آتش‌زدن لاستیک زاپاس ماشین برای کمک، علامت دود ایجاد کنید

پس از تماس با مراکز امدادی تا رسیدن کمک‌های امدادی لازم داخل اتومبیل بمانید تا از خطر سرمازدی و عوارض ناشی از آن و نیز حمله حیوانات درنده در امان باشید از جاده کنار بکشید، چراغ خطر را روشن بگذارید و ابدأ برای پیدا کردن راه، حرکت نکنید مگر اینکه ساختمانی را در آن نزدیکی ببینید که بتوانید در آن پناه بگیرید.

بخاطر بارش برف ممکن است فاصله‌ها واقعی بنظر نیایند، ممکن است ساختمانی نزدیک باشد، اما برای پیاده‌روی در برف عمیق خیلی دور باشد.

در شب چراغ‌های داخل را روشن بگذارید برای اینکه گرم بمانید بخاری و موتور ماشین را هر یک ساعت حدود ۱۰ دقیقه روشن کنید

وقتی موتور ماشین روشن است یکی از پنجره‌های به سمت باد را برای تهویه هوا باز کنید و به نوبت برف‌ها را از لوله آگزوز پاک کنید، این کار بخاطر جلوگیری از مسمومیت با گاز سمی منواکسیدکربن است نوبتی بخوابید.

زمانیکه برف‌ها را پارو می‌زنید زیاد جنب و جوش و فعالیت نکنید چرا که این کار باعث حمله قلبی می‌شود که عمده‌ترین علت مرگ و میر در زمستان است.

### قبل از سفر

هنگام خروج از منزل از بسته‌بودن شیر اصلی ورودی گاز، درها و پنجره‌های مطمئن شوید. شماره تلفن گویای امداد (۱۱۲) را به یاد داشته باشید.

در صورت مواجهه با خطر خونسردی خود را حفظ کنید. پایگاه‌های هلال‌احمر در مسیر مسافرت خود را بشناسید

تلفنهای همراه بدون سیم‌کارت و شارژ ریالی امکان تماس با ندای امداد (۱۱۲) را دارند.

اگر با مبانی امدادی آشنایی ندارید، اقدامات امدادی خودسرانه‌ای که منجر به وخامت حادثه می‌شود، انجام ندهید .

خودروی خود را مجهز به کپسول اطفاء حریق کنید و هنگام سفر با احتمال در راه ماندن، همواره یک وعده غذای فاسد نشدنی به همراه داشته باشید.

وقتی همیشه پیش از سفر، خوب استراحت کنید تا در زمان رانندگی دچار خستگی و خواب‌آلودگی نشوید. بستن کمربند ایمنی علاوه بر تامین سلامت راننده باعث می‌شود تسلط بیشتری در رانندگی داشته باشید.

در رانندگی ها هر چند وقت یکبار در شانه‌های خود حرکات نرمشی انجام دهید.

در صورت مشاهده صحنه تصادف، از ازدحام در محل بپرهیزید.

چرخاندن فرمان به مقدار زیاد، ضربه ای به عقب اتومبیل می‌زند که موجب سر خوردن آن شده و اتومبیل در جهت عکس حرکت، بر می‌گردد.

در جاده‌های یخ‌زده، اتومبیل را در دنده سنگین نگاه دارید.

در یک سطح لغزنده هنگامی که سرعت دارید، از تغییر ناگهانی به دنده سنگین خودداری نمایید.

چرخ‌های که باد آن تنظیم باشد بهترین و مناسب‌ترین چسبندگی را با سطح جاده خواهد داشت و دوام آن نیز بیشتر خواهد بود.

حتما از پر بودن باک بنزین اطمینان حاصل نمایید در صورت بخار کردن شیشه جلو، از دستگاه تهویه خودرو استفاده نمود یا شیشه سمت راننده را کمی پایین بیاورید تا بخار حاصله از بین برود

شیر لاستیک‌ها مخصوصا در برف و باران شدید ممکن است ضامن حفظ جان شما باشد. عمق این شیر باید حداقل ۳ میلی متر باشد.

نقشه مسیر سفر همراه داشته باشید.

وسایل گرمایی نظیر (پتو، لباس‌های ضخیم و ..) بسته به مقصد مورد نظر (چراغ قوه، نخ و سوزن، کبریت، طناب و ...)

غذاهای خام و پخته را بدون پوشش در کنار هم قرار ندهید

حتما از آب آشامیدنی سالم و بهداشتی استفاده کنید غذاهای سبک و سرد را انتخاب کنید

اگر قصد دارید وعده‌های غذایی را در رستوران‌های بین راه صرف کنید، مطمئن شوید که آن رستوران، مجوزهای لازم را دارد.

### حفاظت از محیط زیست

در اصل ۵۰ قانون اساسی آمده است: «در جمهوری اسلامی، حفاظت محیط زیست که نسل امروز و نسل‌های بعد باید در آن حیات اجتماعی رو به رشدی داشته باشند، وظیفه عمومی تلقی می‌شود. از این رو فعالیت‌های اقتصادی و غیر آن که با آلودگی محیط زیست یا تخریب غیر قابل جبران آن ملازمه پیدا کند، ممنوع است»؛ تخریب جنگل‌ها و مراتع از جمله مواردی است که باعث بر هم خوردن تعادل در محیط زیست و بنابراین عملی مجرمانه محسوب می‌شود.

### دیرخانه طرح همسفران خورشید

آذر ماه ۱۳۹۳