



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت  
مرکز مدیریت شبکه



معاونت بهداشت  
دفتر مدیریت خطر بلایا  
کمیته بهداشت کارگروه سلامت در حوادث غیرمترقبه

**بخش اول:**

**اقدامات آموزشی در صورت وقوع سرمای شدید**

**بخش دوم:**

**اقدامات آموزشی در زمان بارش های شدید و سیل**

**بخش سوم:**

**اقدامات معاونت بهداشتی در زمان وقوع مخاطرات فوق**

## مقدمه:

با توجه به اهمیت Early Warning در مدیریت خطر بلایا به نحو مطلوب و نظر به پیش بینی هواشناسی مبنی بر امکان بروز شدید در زمستان سال جاری، به پیوست فایل آموزشی و دستورالعمل اقدامات مورد انتظار از معاونت های محترم بهداشتی در صورت بروز حادثه، جهت استحضار و امر به اقدام مقتضی حضورتان ایفاد می گردد. با توجه به رویکرد پیش فعال در حوزه مدیریت خطر بلایا انتظار می رود که در این اقدامات اهداف زیر مدنظر قرار گیرد:

- ارتقای آمادگی و کاهش آسیب پذیری منابع و تسهیلات بهداشتی در برابر بلایا
- ارتقای آمادگی و کاهش آسیب پذیری خانوارهای ایرانی در برابر بلایا

در این راستا اقدامات ذیل مورد تاکید می باشد:

- ۱ - ارزیابی آمادگی تسهیلات و منابع بهداشتی
- ۲ - اجرای اقدامات کاهش آسیب پذیری و ارتقای آمادگی تسهیلات و منابع بهداشتی
- ۳ - جلب مشارکت عمومی برای اجرای برنامه های سلامت-محور کاهش خطر بلایا
- ۴ - آگاه سازی عمومی درباره راهکارهای ارزیابی و کاهش خطر بلایا
- ۵ - ذخیره سازی لوازم و ملزومات ارایه خدمت بهداشتی اولیه در فاز پاسخ
- ۶ - استقرار فرآیند سامانه هشدار اولیه مخاطرات در تسهیلات بهداشتی
- ۷ - اجرای برنامه های آموزش تخصصی برای مدیران و کارکنان بهداشتی
- ۸ - اجرای تمرین های آمادگی بلایا در تسهیلات بهداشتی و جامعه

امید است با ارتقاء آمادگی جامعه و رویکرد برنامه های جامعه محور، عواقب ناشی از اینگونه مخاطرات رو به کاهش نهاده و بیش از این شاهد ائتلاف منابع و خسارات جانی و اقتصادی به نظام سلامت و کشور عزیزمان نباشیم.

## **بخش اول**

### **اقدامات آموزشی در صورت وقوع سرمای شدید**

## اقدامات قبل از کولاک و سرمای شدید:

### آمادگی:

- ۱ - مقداری نمک و شن جهت باز کردن راه عبور و مرور تهیه و نگهداری کنید.
- ۲ - یک پارو و هر وسیله دیگری جهت جابجا کردن برف تهیه نمایید.
- ۳ - مقداری سوخت (هیضم خشک، نفت، ذغال و ...) در یک محل امن و دور از دسترس کودکان، حرارت و ... برای مواردی که با قطع گاز یا الکتریسیته و سایر منابع انرژی مواجه شدید، ذخیره نمایید. بدیهی است که تهیه بخاری متناسب با این سوخت نیز ضروری است.
- ۴ - لباس و پتوی گرم به اندازه کافی تهیه نمایید.
- ۵ - آب و غذا (حداقل برای سه روز تا یک هفته متناسب با تعداد افراد خانوار)، شمع، چراغ قوه و باتری اضافه برای آن تهیه و در منزل نگهداری نمایید. ( احتمال اختلال در شبکه آب رسانی به دلیل یخ زدگی یا ترکیدگی لوله ها و نیز قطع برق در این شرایط وجود دارد).
- ۶ - داروهای مورد نیاز افراد بیمار به ویژه داروهای حیاتی مانند انسولین و ... را تهیه و نگهداری نمایید.
- ۷ - یک برنامه مراقبت از افراد آسیب پذیر خانواده (سالمندان، معلولین، کودکان، زنان باردار، بیماران) پیش بینی نمایید.
- ۸ - بدیهی است در زمان وقوع کولاک و سرمای شدید ممکن است اعضای خانواده همگی در یک محل نباشند. بنابراین ضروری است تا علاوه بر پیش بینی یک روش ارتباطی مناسب مانند موبایل و ... در صورت قطع این ارتباطات، محلی را برای جمع شدن مجدد اعضاء خانواده تعیین کنید.
- ۹ - یک رادیوی کوچک که شبکه های مختلف رادیویی را به خوبی بگیرد و خبرهای مربوط به پیش بینی وضع هوا و سایر اخبار نیز از آن قابل دریافت باشد، به همراه باتری اضافه تهیه نمایید.
- ۱۰ - شماره تماس های اضطراری مانند ۱۲۵ (آتش نشانی)، ۱۱۵ (اورژانس) و ۱۱۲ (هلال احمر) را به خاطر بسپارید.
- ۱۱ - مادران باردار که نزدیک به زمان زایمان هستند، در مکانهایی استقرار یابند که دسترسی به بیمارستان و پزشک امکان پذیر باشد.
- ۱۲ - با درزگیری درب ها و پنجره ها، نصب پرده های ضخیم و پوشاندن شیشه ها با پلاستیک از نفوذ سرمای شدید به منزل جلوگیری کنید. با این حال هنگام استفاده از وسایل گرمایشی گاز سوز یا نفتی، از پوشاندن همه درزها برای فراهم شدن امکان تبادل اکسیژن با محیط آزاد اجتناب کنید.
- ۱۳ - سالم بودن ناودانها را کنترل کنید و از باز بودن آنها اطمینان حاصل کنید.
- ۱۴ - پشت بام های منزل خود را کنترل کنید و از سالم بودن عایق پشت بامها مطمئن شوید.
- ۱۵ - شاخه های درختانی که ممکن است در اثر سرما و سنگینی برف بر روی خانه شما سقوط کنند را قطع کنید.
- ۱۶ - بهتر است یک کارشناس، ساختمان را از نظر تحمل حجم زیادی از برف بررسی کند.
- ۱۷ - از سالم بودن سیستم های گرمایشی منازل خود مطمئن شوید و راه های خروج دود را از نظر کارایی مناسب بررسی کنید.
- ۱۸ - از کارشناسان سازمان آتش نشانی برای اطمینان از عملکرد مناسب دودکش ها کمک بخواهید.
- ۱۹ - بخاری های بدون دودکش فقط برای فضاهای بزرگ و باز مناسب بوده و استفاده از آن در محیط های بسته و منزل بسیار خطرناک است.
- ۲۰ - لوله های آبی که در مجاورت هوای سرد قرار دارند را با پوشش های مناسب عایق بندی کنید تا از یخ زدگی و ترکیدن آنها جلوگیری شود.
- ۲۱ - از سالم بودن وسایل اطفاء حریق در منزل خود مطمئن شده و آنها را در دسترس قرار دهید. مطمئن شوید که همه اعضاء خانواده روش استفاده از آن را می دانند. زیرا استفاده از وسایل گرمایشی می تواند خطر آتش سوزی را به دنبال داشته باشد.

۲۲ - از هر گونه سفرهای غیرضروری اجتناب کنید. در صورت اجتناب ناپذیر بودن سفر، حتماً از سلامت خودروی خود مطمئن شوید. وسایلی نظیر زنجیر چرخ و لاستیک یخ شکن و لاستیک زاپاس سالم را فراموش نکنید. از وجود ضدیخ در خودروی خود مطمئن شوید. از کافی بودن میزان سوخت خودروی خود مطمئن شوید. سیستم گرمایشی خودروی خود را کنترل کنید. از سلامت سیستم روشنایی، برف پاک کن، رادیو و باتری خودروی خود مطمئن شوید. قبل از مسافرت نحوه بستن زنجیر چرخ را تمرین کنید. کیف اضطراری و لباس گرم و ... را در وسیله نقلیه خود نگهداری نمایید. این وسایل شامل موارد زیر می باشد:

- بیل کوچک
- چراغ قوه
- رادیوی کوچک با باتری اضافی
- آب
- مواد غذایی ساده و پراورژی
- کبریت و فندک
- کلاه اضافی، جوراب، دستکش عایق، پتو
- کیف کمک های اولیه
- چاقوی جیبی
- داروهای لازم
- زنجیر و یا طناب
- نمک جاده، شن و ماسه
- کابل بکسل
- کابل سیم برق دارای سر باتری
- علائم خطر شب نما
- ابزارهای فنی شامل انبردست، پیچ گوشتی، آچار چرخ، جک و ...

۲۳ - در صورتی که از حیوانات نگهداری می کنید (به ویژه دام و احشام در مناطق کشاورزی) آنها را در سرپناه های گرم و با آذوقه کافی نگهدارید.

۲۴ - وسایل پخت پز مانند گاز پیک نیک، به هیچ عنوان وسیله مناسبی برای گرم کردن داخل خودرو و چادر مسافرتی نیست. زیرا خطر مسمومیت با گاز مونواکسیدکربن و نیز آتش سوزی هنگام استفاده از این وسایل بسیار بالا می باشد. در کشور ما تعداد افرادی که هر سال به دلیل مسمومیت با مونواکسیدکربن و نیز سوختگی ها در فصول سرد جان خود را از دست می دهند، بسیار بیشتر از تلفات ناشی از سرما می باشد. گاز مونواکسیدکربن گازی است بی بو و بی رنگ، لذا در صورت تجمع آن در محیط بسته، تشخیص آن مشکل است. سردرد، سرگیجه و حالت تهوع علامت های اولیه مسمومیت با آن می باشند. در صورتی که احتمال وجود مونواکسیدکربن مطرح می باشد، فوراً درب ها را باز کنید، در هوای آزاد قرار بگیرید و با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید.

۲۵ - هنگام استفاده از وسایل گرمایشی نظیر بخاری گازی، نفتی، هیزمی و کرسی و ... نیز احتمال مسمومیت با گاز مونواکسیدکربن افزایش می یابد. بنابراین ضروری است از کارکرد مناسب وسایل گرمایشی و دودکش ها مطمئن شویم. مسیر دودکش ها نباید به گونه ای باشد که گاز ناشی از احتراق با وزش باد به داخل هدایت شود. از تهویه مناسب فضای زندگی خود مطمئن شوید.

۲۶ - قبل از راه اندازی بخاری گازی از سلامت اتصالات گاز و عدم نشت گاز اطمینان حاصل کنید.

- ۲۷ - به دلیل احتمال نشت گاز از انشعابات موقت و غیراستاندارد مانند شیلنگ برای بخاری های گازی در منزل، از به کار بردن آنها جداً خودداری کنید.
- ۲۸ - به دلیل خطر بالای برق گرفتگی، از بخاری های برقی برای گرم کردن حمام استفاده نکنید.
- ۲۹ - بطور کلی استفاده از هر گونه وسایل گرمایشی گازی، نفتی، برقی و آبگرمکن (حتی با وجود دودکش) در حمام بسیار خطرناک می باشد.

### در زمان سرمای شدید یا کولاک:

- ۱ - از خروج بی‌مورد از منزل پرهیز کنید.
- ۲ - در صورتی که خارج از منزل هستید، بر روی سطوح برفی و یخ زده با احتیاط حرکت کنید. از کفش آجدار و چکمه استفاده کنید.
- ۳ - از حرکات اضافی مانند پارو زدن مکرر که بار قلب را افزایش می دهد، خودداری کنید. این موضوع یکی از علل عمده ایست قلبی در زمستان به حساب می آید. از بلند کردن برف ها با وزن زیاد جداً خودداری کنید. سعی کنید برای جابجایی آنها، تا حد ممکن حجم کمی از برف در هر بار جابجا شود.
- ۴ - از خیس شدن لباسها و دستکش های خود جداً جلوگیری کنید.
- ۵ - از یخ زدگی اعضا جلوگیری کنید. علائم یخ زدگی عبارتند از:
  - از دست دادن حس عضو مورد نظر،
  - رنگ پریدگی و سفید شدن عضو مربوطه مانند بینی، لاله گوش، انگشتان دست و پا و صورت.
- ۶ - در صورت احتمال یخ زدگی، آن را به آرامی گرم کنید و با پوشش خشک بپوشانید. از ماساژ عضو یخ زده خودداری کنید و فوراً از نیروهای امدادی کمک بگیرید. هرگز نباید اندام یخ زده را در معرض گرمای شدید و مستقیم قرار دهید، زیرا گرم شدن ناگهانی اندام یخ زده (قبل از برقراری جریان خون) باعث مرگ سلولهای عضو یخ زده می شود.
- ۷ - یکی از عوارض سرمای شدید، کاهش دمای بدن یا هایپوترمی است که پدیده ای خطرناک به حساب می آید. در این حالت لرز آشکار و غیرقابل کنترل، از دست دادن هوشیاری، گیجی، لکنت زبان، خواب آلودگی و خستگی در فرد ظاهر می شود.
- ۸ - در صورت شک به عارضه کاهش دمای بدن ابتدا باید دمای بدن را اندازه گیری نمود. اگر دمای بدن زیر ۳۵ درجه سانتی گراد است، فوراً با نیروهای امدادی (۱۱۵) تماس بگیرید. فرد را در پتوی خشک و گرم بپیچید. در صورتی که لباس های فرد خیس است، به سرعت آنها را تعویض کنید. در صورتی که فرد هوشیار است، نوشیدنی گرم به او بخورانید.



- ۹ - از ذوب کردن برف به عنوان آب آشامیدنی و یا برای تهیه غذا استفاده نکنید. در صورت اجبار حداقل ۳ دقیقه باید آن را جوشانید.

- ۱۰ - در صورت یخ‌زدگی لوله های آب، کلیه عایق‌های آن را باز کنید. آب گرم بر روی مسیر خروج لوله بریزید.
- ۱۱ - درب اتاق‌ها و فضاهایی از منزل که استفاده نمی‌شوند را ببندید تا از هدر رفتن گرما جلوگیری کنید.
- ۱۲ - بخاریهای نفتی را حداقل یک متر از مواد قابل اشتعال دور نگه دارید و برای نفت ریختن در آن، بخاری را از اتاق خارج کنید.
- ۱۳ - جهت صرفه‌جویی در مصرف سوخت در صورت نیاز می‌توان دمای منزل را روی ۱۳ درجه تنظیم کرد. بدیهی است این دما سردتر از شرایط عادی است. بنابراین لازم است لباس مناسب و کافی در منزل بپوشید.
- ۱۴ - در سرما و کولاک شدید احتمال قطع برق و آب وجود دارد، خود را برای قطع طولانی مدت برق و آب آماده کنید.

### در صورتی که در راه ماندید در شرایط زیر از ادامه حرکت پرهیز کنید:

- در صورتی که رسیدن تیم‌های امدادی محتمل است.
  - در صورتی که مکان امن تری در نزدیکی شما نیست.
  - در صورتی که لباس و پوشش شما مناسب نیست.
  - در صورتی که امکان تماس برای امدادسانی وجود ندارد.
  - در صورتی که امکان تماس برای درخواست کمک در نزدیکی شما وجود دارد، در اسرع وقت این کار را انجام دهید.
  - در صورتی که مکان امنی در نزدیکی شماست و شما آن را می‌بینید، به آنجا بروید.
  - در صورتی که لباس و پوشش شما کافی است، برای درخواست کمک اقدام کنید.
- پس از توقف طوفان، در صورتی که در منزل خود نیستید، به سرعت برای یافتن مسیر مطمئن و ایمن جهت رسیدن به منزل خود از نیروهای امدادی کمک بگیرید و در زمان رانندگی نکات ایمنی را دقیق‌تر از قبل رعایت کنید.

### پوشش مناسب:

لباس‌های زمستانی باید چند لایه، سبک و گرم انتخاب شوند. استفاده از چند لایه لباس به مراتب بهتر از یک لباس ضخیم است. بیرونی‌ترین پوشش باید مقاوم به سرما و نفوذ آب باشد. استفاده از دستکش، شال گردن که بینی را بپوشاند و از ریه‌ها محافظت کند و کلاه که مانع از دست دادن دمای بدن می‌شود، الزامی است.

### در صورت به دام افتادن در کولاک و تگرگ:

- ۱ - از رانندگی به تنهایی در هوای سرد خودداری کنید. در صورتی که این سفر الزامی است، قبل از سفر از وضعیت مسیر حرکت خود از طریق اخبار و سازمان‌های مربوطه مطلع شوید. سفر خود را در روز انجام دهید. افراد را از برنامه سفر، زمان احتمالی رسیدن به مقصد و مسیر خود مطلع کنید. از جاده‌های اصلی تردد کنید و به هیچ وجه از میانبرها استفاده نکنید. این موضوع موجب می‌شود تا در صورتی که به هر دلیل در راه ماندید، افراد از مسیر شما مطلع بوده و برای امدادسانی هماهنگی لازم را انجام دهند.
- ۲ - در صورت شدید شدن کولاک به نحوی که قادر به ادامه مسیر نیستید، خودروی خود را در حاشیه بزرگراه متوقف کنید. چراغ خطر خودرو را روشن نگه دارید و پرچم فلورسنت (شب نما) را به آنتن رادیو یا پنجره نصب کنید.
- ۳ - در خودروی خود باقی بمانید تا نیروهای امدادی شما را بیابند. به هیچ وجه از خودروی خود خارج نشوید، مگر اینکه ساختمانی در نزدیکی خود ببینید. دقت کنید که در بسیاری مواقع ساختمان بسیار دورتر از آن جایی است که شما می‌بینید.
- ۴ - برای استفاده از بخاری هر یک ساعت به مدت ۱۰ دقیقه خودرو را روشن کنید. هر از گاهی کمی پنجره را برای تهویه باز کنید.



- ۵ - برفی که مسیر لوله آگروز را مسدود می کند به صورت متوالی باز کنید. این کار از برگشت دود به داخل خودرو جلوگیری می کند.
- ۶ - برای حفظ دمای بدن، فعالیت سبک(نظیر حرکت دادن مکرر پاها و دستها) ضروری است. توجه داشته باشید که فعالیت شدید خطرناک است.
- ۷ - در زمان کولاک استفاده از نقشه راه بسیار مهم است.
- ۸ - صندلی های خودرو بهتر است پوشش عایق داشته باشند (استفاده از پتو توصیه می شود). بهتر است سرنشینان نزدیکتر به هم نشسته و از کت های خود به صورت مشترک به عنوان پتو استفاده کنند.
- ۹ - برای استراحت و خواب به صورت نوبنی بیدار بمانید تا از حضور احتمالی تیم های امدادی آگاه شوید.
- ۱۰ - نوشیدن مایعات کافی (فاقد کافئین و الکل) و مصرف مواد غذایی توصیه می شود.
- ۱۱ - از اتلاف باتری و سوخت جلوگیری کنید و برای استفاده از آنها جانب احتیاط را رعایت کنید.
- ۱۲ - چراغ های کناری خودرو را در شب روشن نگه دارید تا توسط تیم های امدادی رویت شوید.

### **پس از طوفان:**

- ۱ - در صورت قطع برق یا اتمام سوخت به مدت چند ساعت یا در طول شب و عدم امکان گرم کردن منزل به مدت طولانی، ممکن است نیاز باشد محل استقرار خود به صورت موقت تغییر دهید و به مکان دیگری بروید. در این صورت لازم است وسایل ضروری خود را به همراه داشته باشید. مانند داروها، لباس کافی، مواد غذایی و ... رعایت نکات ایمنی که قبلا به آن اشاره شد، الزامی است.

### **فراموش نشود که هر حادثه مانند یک کلاس درس است که نکاتی را به ما آموزش می دهد:**

۱. یکی از نکات مهم جهت آمادگی مطلوب در سرما، کیفیت و کمیت ذخایر ما در طول دوره سرما می باشد. این ذخایر شامل پوشاک، سوخت، آب، غذا و ... می باشد.
۲. نکته دیگر این است که آیا برنامه خانواده ما در مواجهه با این اتفاق مناسب بود و آیا می توان این برنامه را بهبود بخشید.
۳. بدیهی است که در برنامه ریزی برای سرمای شدید بعدی نباید اشکالات تجربه اخیر تکرار شود.

## **بخش دوم**

### **اقدامات آموزشی در زمان بارش های شدید و سیل**

## نکات آموزشی در زمان وقوع بارش های شدید و سیل:

- ۱ - در صورت مشاهده جریان آب مسیر خود را تغییر دهید. هرگز در جریان آب شنا نکنید.
- ۲ - از قدم زدن و یا رانندگی در جریان آب خودداری کنید.
- ۳ - جرکلن سیلاب به ارتفاع ۱۵ سانتی متر به دلیل سرعت بالا می تواند تعادل یک فرد بالغ را بهم زده و وی را غرق نماید
- ۴ - تنها وجود جریان آب به ارتفاع ۶۰ سانتی متر می توان خودروی شما را با خود جابجا کند.
- ۵ - در زمان وقوع سیلاب، هرگز به تنهایی در این مسیرها تردد نکنید.
- ۶ - در صورت وجود احتمال سیل برق آسا، فوراً به مناطق مرتفع حرکت کنید. سیل برق آسا اولین علت مرگ های ناشی از مخاطرات آب و هوایی است.
- ۷ - در صورتی که آب ناشی از سیل، خودروی شما را در بر گرفته ولی این آب در حال حرکت نمی باشد، خودرو را رها کرده و به مناطق مرتفع بروید. در صورتی که به هنگام وقوع سیل در حال رانندگی هستید ، مراقب پیچ های جاده ، شیب ها و سیم های برق باشید. توجه داشته باشید که ترمز اتومبیل در آب کار نمی کند، بنابراین با دنده سنگین حرکت کنید.
- ۸ - در زمان بارش های شدید از استقرار در مسیر حرکت آب، رودخانه و نهرها پرهیز کنید. این مناطق می تواند به سرعت در اثر سیل تحت تاثیر قرار گیرد و فرصت کافی برای توجه به هشدار در این مناطق وجود ندارد.
- ۹ - در مناطق سیل خیز، لازم است مردم منطقه با سامانه های هشدار اولیه آگاه باشند. منظور از هشدارهای اولیه مخاطرات این است که خانواده باید از حوادثی که آنها و محله آنها را تهدید می کند، آگاه باشند. این هشدارها می تواند به شکل صوتی (آژیر و ...) یا دیداری یا اخبار صدا و سیما باشند.
- ۱۰ - برای اطلاع از احتمال وقوع سیل، تلویزیون و رادیوی خود را روشن نگه دارید تا از آخرین اخبار مربوط به وضعیت آب و هوا مطلع شوید.
- ۱۱ - منطقه مرتفع در محل زندگی خود را از قبل شناسایی کنید و در صورت دریافت هشدار، به سرعت به آن منطقه حرکت کنید.
- ۱۲ - کیف اضطراری خود را از قبل آماده کنید. این کیف حاوی چراغ قوه و باتری اضافه، مقداری پول، وسایل کمک های اولیه، اسناد و مدارک مهم (مدارک شناسایی و اسناد و ...)، مقداری آب و غذای پرانرژی یا کنسرو شده، داروی افراد بیمار، نیازهای گروه های ویژه مانند کودکان، پتوی گرم، لباس، شنل بارانی و لوازم کمک های اولیه می باشد. باید توجه داشت که این موارد باید در پلاستیک نگهداری شود تا در اثر نفوذ آب خیس نشوند.
- ۱۳ - برای حفظ وسایل منزل، بهتر است کلیه اثاثیه مهم منزل به بالاترین طبقه منتقل شود.
- ۱۴ - وسایل برقی را از پریز جدا کنید و در صورتی که دست و یا لباس شما خیس می باشد، از تماس با وسایل برقی خودداری کنید تا از برق گرفتگی شما جلوگیری شود.
- ۱۵ - محل نصب کنتور را در ارتفاع مناسب پیش بینی کنید و آن را به گونه ای بپوشانید که در اثر بارش های شدید و یا سیل خیس نشود.
- ۱۶ - جهت رعایت احتیاط می توانید جریان کلی برق محل سکونت خود و شیر گاز را ببندید تا از آتش سوزی احتمالی و یا انفجار پیشگیری کنید.
- ۱۷ - وقوع سیل بسیار سریعتر آن است که شما تصور می کنید. بنابراین به سرعت به مناطق مرتفع محله خود و یا طبقات فوقانی منزل بروید.

## بعد از وقوع سیل:

قبل از ورود به منزل از استحکام سازه ای آن مطمئن شوید. زمانی به منزل خود بازگردید که مسئولین محلی اعلام شرایط عادی نموده و اعلام نمایند که اکنون شرایط برای بازگشت شما امن است. قبل از ورود به منزل از عدم وجود خطر برق گرفتگی، انفجار، آلودگی با فاضلاب و ... مطمئن شوید.

- ۱ - در منطقه سیل زده مراقب مارگزیدگی باشید. زیرا سیل مارها را از لانه خود بیرون می کشد.
- ۲ - پس از سیل احتمالی شیوع بیماری های عفونی مانند عفونت دستگاه گوارش ناشی از انواع میکروب ها وجود دارد . لذا ضروری است به بهداشت فردی، عمومی، آب و غذا توجه ویژه نمایید.
- ۳ - پس از فروکش کردن سیل و سیلاب، سریعاً نسبت به پاکسازی خانه و محل سکونت خود اقدام نمایید.
- ۴ - تا زمان اطمینان از سالم بودن آب شرب که ممکن است به علت سیل آلوده شده باشد، از آب بطری استفاده کنید.
- ۵ - از مصرف مواد غذایی تماس یافته با سیلاب خودداری کنید
- ۶ - تماس خود را با آب باقیمانده از سیل به حداقل برسانید چرا که احتمال آلودگی شدید آن، قابل توجه است.
- ۷ - پس از ورود به منزل کلیه وسایلی که به آب سیل آلوده شده اند (مبلمان و اثاثیه منزل و ...) به علت آلودگی باید ضدعفونی شوند.
- ۸ - برای بازگشت به منزل خود، در مسیرهایی که در آنها سیل فروکش کرده است، مراقب اشیاء شناور در سیلاب و یا باقی مانده از سیل در مسیر حرکت باشید. حرکت سیلاب موجب شسته شدن جاده ها و راه ها می شود.
- ۹ - از ایستادن در لب پرتگاه ها پرهیز کنید. زیرا ممکن است رانش زمین به دنبال سیل، خطر جدی را متوجه شما نماید.
- ۱۰ - تلاش برای رانندگی در مسیرهایی که هنوز سیلاب در آنها در جریان است، خودداری کنید.
- ۱۱ - از تماس با آب های سطحی پرهیز کنید. زیرا ممکن است به علت وجود سیم های برق، دچار برق گرفتگی شوید.
- ۱۲ - در صورتی که منزل یا محل کار شما بیمه در برابر خسارات سیل می باشد، به منظور دریافت غرامت، از صدمات و خسارات عکس تهیه کنید.

## **بخش سوم**

### **اقدامات معاونت بهداشتی در زمان وقوع مخاطرات فوق**

### شرح وظایف اجزای ICS معاونت بهداشتی

فرمانده حادثه	هدایت راهبردی و عملیاتی سامانه بر اساس مبانی عملیات EOP
بخش عملیات	اجرای کارکردهای اختصاصی و تخصصی EOP
بخش برنامه ریزی	تدوین IAP با نظارت فرمانده و همکاری دفتر بلایا، اعضای بخش عملیات و EOC
بخش پشتیبانی	برآورد نیازهای منطقه آسیب دیده و هماهنگی راهبردی برای تامین آنها و پایش و نظارت بر حسن اجرا (با نظارت فرمانده و همکاری دفتر بلایا، اعضای بخش عملیات و EOC)
بخش اداری مالی	مدیریت و نظارت بر نیروی انسانی درگیر در عملیات، حضور و غیاب، ثبت ساعات کار، تامین منابع مالی
ارتشده ارتباطات	ارتباط با رسانه ها با نظارت فرمانده حادثه
ارتشده هماهنگی	انجام هماهنگی درون بخشی و برون بخشی مورد نیاز با نظارت فرمانده
ارتشده ایمنی	ارزیابی و کسب اطمینان از ایمنی محل کار ستاد فرماندهی حادثه و سایر کارکنان در طی حادثه و انجام اقدامات لازم
مشاورین فنی	بسته به نوع حادثه توسط فرمانده تعیین می شوند.

## اعلام شرایط اضطراری و ختم آن

- مرجع تعیین اعلام شرایط اضطراری و ختم آن، EOC وزرات، قطب و یا دانشگاه (بسته به وسعت حادثه) است. لیکن در مواردی ممکن است، اولین دریافت هشدار یا اعلام شرایط توسط واحدهای محیطی مانند یک مرکز بهداشتی درمانی و یا بیمارستان انجام گیرد. مسئولیت اینکار در حوزه بهداشت با دفتر مدیریت و کاهش خطر بلایا است که ضمن هماهنگی با EOC انجام می شود.

## سطح حادثه

مرجع تعیین سطح حادثه، EOC دانشگاه (قطب یا کشور بسته به وسعت حادثه) بر اساس جدول ذیل می باشد:

سطح حادثه	تعریف
E0	شرایط عادی
E1	وسعت حادثه در سطح یک یا چند واحد بهداشتی درمانی است، لیکن کمک شهرستان لازم نیست.
E2	وسعت حادثه در سطح یک شهرستان است و کمک دانشگاه لازم نیست.
E3	وسعت حادثه در سطح یک دانشگاه علوم پزشکی است (بیش از یک شهرستان درگیر است یا به هر دلیلی کمک دانشگاه ضروری است)
E4	وسعت حادثه در سطح یک قطب است (بیش از یک دانشگاه درگیر است یا به هر دلیلی کمک سایر دانشگاه های قطب ضروری است)
E5	وسعت حادثه در سطح ملی است (بیش از یک قطب درگیر است یا به هر دلیلی مداخله سطح ملی ضروری است)
E6	کمک بین المللی لازم است.

### شرح اقدامات معاونت بهداشتی در خصوص پاسخ، قبل از وقوع حادثه

شرح اقدامات معاونت بهداشت وزارت در خصوص پاسخ، قبل از وقوع حادثه عبارتند از:

- مشارکت در بازیابی سالیانه EOP بخصوص کارکردهای اختصاصی و تخصصی مراکز/دفاتر
- طراحی، اجرا و ارزشیابی مانورهای مربوط به کارکردهای اختصاصی مراکز/دفاتر تعریف شده در EOP
- مشارکت در طراحی، اجرا و ارزشیابی مانورهای مدیریتی تعریف شده در EOP
- حضور آنکال نمایندگان مدیریت بلایای مرکز/دفتر در EOC

### شرح اقدامات معاونت بهداشت وزارت در زمان وقوع حادثه بر اساس سطح اعلام شده

سطح حادثه	تعریف	اقدامات	مسئول
E0	شرایط عادی	پایش وقوع حوادث	دفتر مدیریت خطر بلایا با همکاری EOC
E1	وسعت حادثه در سطح یک یا چند واحد بهداشتی درمانی است، لیکن کمک شهرستان لازم نیست.	۱. تشکیل کمیته بهداشت کارگروه و اعلام آماده باش سامانه فرماندهی حادثه	دفتر مدیریت خطر بلایا
		۲. دریافت گزارش ارزیابی سریع و دوره ای از تیم ارزیابی دانشگاه	اعضای کمیته بهداشت
		۳. جمع بندی گزارش ها و ارسال به معاونت بهداشت و EOC (حداقل یک گزارش - تعداد و دوره زمانی گزارش توسط کمیته تعیین می شود)	دفتر مدیریت خطر بلایا
		۴. ارائه توصیه های بهداشتی (مکتوب/ تلفنی) به تیم عملیاتی دانشگاه	اعضای کمیته بهداشت
		۵. پایش عملکرد دانشگاه در خصوص اجرای کارکردهای EOP	اعضای کمیته بهداشت
		۶. پایش تغییر سطح حادثه	دفتر مدیریت خطر بلایا با همکاری EOC
E2	وسعت حادثه در سطح یک شهرستان است و کمک دانشگاه لازم نیست.	۱. تشکیل کمیته بهداشت کارگروه و اعلام آماده باش سامانه فرماندهی حادثه	دفتر مدیریت خطر بلایا
		۲. دریافت گزارش ارزیابی سریع و دوره ای از تیم های ارزیابی دانشگاه	اعضای کمیته بهداشت
		۳. جمع بندی گزارش ها و ارسال به معاونت بهداشت و EOC (حداقل یک گزارش - تعداد و دوره زمانی گزارش توسط کمیته تعیین میشود)	دفتر مدیریت خطر بلایا
		۴. انجام توصیه های بهداشتی (مکتوب/ تلفنی) به معاونت بهداشت دانشگاه	اعضای کمیته بهداشت
		۵. پایش عملکرد دانشگاه از سطح ستاد تا واحدهای محیطی در خصوص اجرای کارکردهای EOP	اعضای کمیته بهداشت
		۶. پایش تغییر سطح حادثه	دفتر مدیریت خطر بلایا با همکاری EOC



E3	<p>وسعت حادثه در سطح یک دانشگاه علوم پزشکی است (بیش از یک شهرستان درگیر است یا به هر دلیلی کمک دانشگاه ضروری است)</p>	<p>۱. تشکیل کمیته بهداشت کارگروه و اعلام آماده باش سامانه فرماندهی حادثه</p> <p>۲. دریافت گزارش ارزیابی سریع و دوره ای از تیم های ارزیابی دانشگاه</p> <p>۳. جمع بندی گزارش ها و ارسال به معاونت بهداشت و EOC (حداقل یک گزارش – تعداد و دوره زمانی گزارش توسط کمیته تعیین می شود)</p> <p>۴. ارائه توصیه های بهداشتی (مکتوب/ تلفنی) به تیم های عملیاتی دانشگاه</p> <p>۵. پایش عملکرد دانشگاه از سطح ستاد تا واحدهای محیطی در خصوص اجرای کارکردهای EOP و اطمینان از کفایت مدیریت حادثه</p> <p>۶. پایش تغییر سطح حادثه</p>	<p>دفتر مدیریت خطر بلایا</p> <p>اعضای کمیته بهداشت</p> <p>دفتر مدیریت خطر بلایا</p> <p>اعضای کمیته بهداشت</p> <p>اعضای کمیته بهداشت</p> <p>دفتر مدیریت خطر بلایا با همکاری EOC</p>
E4	<p>وسعت حادثه در سطح یک قطب است (بیش از یک دانشگاه درگیر است یا به هر دلیلی نیاز کمک سایر دانشگاه های قطب محتمل است)</p>	<p>۱. تشکیل کمیته بهداشت کارگروه و اعلام فعال سازی سامانه فرماندهی حادثه</p> <p>۲. دریافت گزارش ارزیابی سریع و دوره ای از تیم های ارزیابی دانشگاه</p> <p>۳. جمع بندی گزارش ها و ارسال به معاونت بهداشت و EOC (حداقل یک گزارش – تعداد و دوره زمانی گزارش توسط کمیته تعیین می شود)</p> <p>۴. ارائه توصیه های بهداشتی (مکتوب/ تلفنی) به تیم های عملیاتی دانشگاه</p> <p>۵. پایش عملکرد تیم های عملیاتی در خصوص اجرای کارکردهای EOP و اطمینان از کفایت مدیریت حادثه</p> <p>۶. اعزام تیم فرماندهی به قطب یا دانشگاه در صورت نیاز</p> <p>۷. هماهنگی برای تامین تیم های عملیاتی و لوازم و تجهیزات مورد نیاز از دانشگاه های قطب و سایر قطبها</p> <p>۸. پایش تغییر سطح حادثه</p>	<p>دفتر مدیریت خطر بلایا</p> <p>اعضای کمیته بهداشت</p> <p>دفتر مدیریت خطر بلایا</p> <p>اعضای کمیته بهداشت</p> <p>اعضای کمیته بهداشت</p> <p>بخش پشتیبانی ICS با هماهنگی فرماندهی حادثه، بخش عملیات و EOC</p> <p>دفتر مدیریت خطر بلایا با همکاری EOC</p>
E5	<p>وسعت حادثه در سطح ملی است (بیش از یک قطب درگیر است یا به هر دلیلی مداخله سطح ملی ضروری است)</p>	<p>۱. تشکیل کمیته بهداشت کارگروه و اعلام فعال سازی سامانه فرماندهی حادثه</p> <p>۲. دریافت گزارش ارزیابی سریع و دوره ای از تیم های ارزیابی دانشگاه</p> <p>۳. جمع بندی گزارش ها و ارسال به معاونت های بهداشت و EOC (حداقل یک گزارش – تعداد و دوره زمانی گزارش توسط کمیته تعیین میشود)</p> <p>۴. دریافت توصیه های بهداشتی (مکتوب/ تلفنی) به از معاونت بهداشت در صورت لزوم</p> <p>۵. پایش عملکرد تیم عملیاتی در خصوص اجرای کارکردهای EOP و اطمینان از کفایت مدیریت حادثه</p>	<p>دفتر مدیریت خطر بلایا</p> <p>اعضای کمیته بهداشت</p> <p>دفتر مدیریت خطر بلایا</p> <p>اعضای کمیته بهداشت</p> <p>اعضای کمیته بهداشت</p> <p>اعضای کمیته بهداشت</p>

		۶. اعزام تیم فرماندهی به قطب یا دانشگاه در صورت نیاز	اعضای تیم توسط کمیته بهداشت تعیین می شود.
		۷. هماهنگی برای تامین تیم های عملیاتی و لوازم و تجهیزات مورد نیاز از دانشگاه های قطب و سایر قطبها	بخش پشتیبانی ICS با هماهنگی فرماندهی حادثه، بخش عملیات و EOC
		۸. پایش تغییر سطح حادثه	دفتر مدیریت خطر بلایا با همکاری EOC
E6	کمک بین المللی لازم است.	۱. انجام اقدامات سطح E5	موارد ذکر شده در بالا
		۲. هماهنگی با معاونت بهداشت جهت انجام هماهنگی های لازم	فرمانده حادثه

### شرح اقدامات مرکز/دفتر معاونت بهداشتی در زمان وقوع حادثه

(قابل استفاده کلیه مراکز/دفا تر)

زمان	اقدام
۰ تا ۲ ساعت	<ul style="list-style-type: none"> <li>تکمیل فرم وضعیت حادثه (SitRep)</li> <li>شرکت در جلسه کمیته بهداشت کارگروه سلامت در حوادث غیرمترقبه</li> <li>مشارکت در سامانه فرماندهی حادثه در موقعیت تعریف شده تا دریافت اعلام اتمام فاز پاسخ</li> <li>مرور EOP و ارایه توصیه های فوری به تیم های عملیاتی</li> <li>اطمینان از ایمنی خود و همکاران در صورتی که مخاطره ای آنها را تهدید می کند.</li> </ul>
۲ تا ۱۲ ساعت	<ul style="list-style-type: none"> <li>بازبینی اطلاعات فرم وضعیت حادثه (SitRep)</li> <li>شرکت در جلسه کمیته بهداشت کارگروه سلامت در حوادث غیرمترقبه</li> <li>مشارکت در سامانه فرماندهی حادثه در موقعیت تعریف شده تا دریافت اعلام اتمام فاز پاسخ</li> <li>اجرای اقدامات متناسب با شرح وظایف دفتر/مرکز در هر سطح از حادثه بویژه موارد ذیل: <ul style="list-style-type: none"> <li>پایش اقدامات دانشگاه با استفاده از فرم مربوطه</li> <li>مرور EOP و ارایه توصیه به تیم عملیاتی بر حسب آن</li> <li>برآورد نیازها و جمع بندی آن در صورت نیاز</li> </ul> </li> <li>اطمینان از ایمنی خود و همکاران در صورتی که مخاطره ای آنها را تهدید می کند</li> </ul>
۱۲ تا ۲۴ ساعت	<ul style="list-style-type: none"> <li>ادامه فعالیت های بالا تا اتمام فاز پاسخ</li> </ul>
بعد از ۲۴ ساعت	<ul style="list-style-type: none"> <li>ادامه فعالیت های بالا تا اتمام فاز پاسخ</li> </ul>
بعد از اتمام فاز پاسخ	<ul style="list-style-type: none"> <li>تکمیل فرم ثبت درس آموخته</li> <li>ارسال فرم درس آموخته به دفتر مدیریت و کاهش خطر بلایا جهت ویرایش EOP</li> <li>هماهنگی برای انجام اقدامات فاز بازبایی با مشارکت سایر اعضای کمیته بهداشت</li> </ul>

### شرح اقدامات دفتر مدیریت و کاهش خطر بلایا در زمان وقوع حادثه

اقدام	زمان
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تماس و هماهنگی با EOC</li> <li>• تشکیل جلسه کمیته بهداشت کارگروه سلامت در حوادث غیرمترقبه (در اولین ساعت اداری ممکن)</li> <li>• تماس تلفنی با اعضای کمیته بهداشت کارگروه سلامت در حوادث غیرمترقبه (در صورت وقوع حادثه در ساعات غیر اداری یا تعطیل)</li> <li>• فعال سازی سامانه فرماندهی حادثه در موقعیت تعریف شده تا دریافت اعلام اتمام فاز پاسخ</li> <li>• مرور EOP و ارایه توصیه های فوری بر طبق آن</li> <li>• تکمیل فرم وضعیت حادثه (SitRep) با مشارکت دانشگاه و اعضای کمیته بهداشت کارگروه و ارایه گزارش به فرمانده حادثه در معاونت بهداشتی و EOC</li> <li>• اطمینان از ایمنی خود و همکاران در صورتی که مخاطره ای آنها را تهدید می کند</li> </ul>	۰ تا ۲ ساعت
<ul style="list-style-type: none"> <li>• بازبینی اطلاعات فرم وضعیت حادثه (SitRep)</li> <li>• تشکیل جلسه کمیته بهداشت کارگروه سلامت در حوادث غیرمترقبه در صورت نیاز</li> <li>• مشارکت در سامانه فرماندهی حادثه در موقعیت تعریف شده تا دریافت اعلام اتمام فاز پاسخ</li> <li>• اجرای اقدامات متناسب با شرح وظایف دفتر در هر سطح از حادثه بویژه موارد ذیل:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ پایش اقدامات دانشگاه و اعضای کمیته بهداشت کارگروه</li> <li>○ مرور EOP و ارایه توصیه به اعضا تیم عملیاتی</li> <li>○ برآورد نیازها و جمع بندی آن در صورت نیاز</li> </ul> </li> <li>• اطمینان از ایمنی خود و همکاران در صورتی که مخاطره ای آنها را تهدید می کند</li> </ul>	۲ تا ۱۲ ساعت
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ادامه فعالیت های بالا تا اتمام فاز پاسخ</li> </ul>	۱۲ تا ۲۴ ساعت
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ادامه فعالیت های بالا تا اتمام فاز پاسخ</li> </ul>	بعد از ۲۴ ساعت
<ul style="list-style-type: none"> <li>• جمع بندی و تکمیل فرم ثبت درس آموخته</li> <li>• برگزاری نشست/کارگاه درس آموخته ها با مشارکت اعضای کمیته بهداشت و EOC</li> <li>• ثبت نکات قابل اصلاح در EOP بر اساس درس آموخته ها</li> <li>• هماهنگی برای انجام اقدامات فاز بازبایی با مشارکت سایر اعضای کمیته بهداشت</li> </ul>	بعد از اتمام فاز پاسخ

## فرم های مورد نیاز

بسمه تعالی

صورت جلسه کمیته بهداشت کارگروه سلامت در حوادث غیرمترقبه

مورخ .....

موضوع:
حاضرین:
غایبین:
موارد مورد بحث:
تصمیم های اتخاذ شده:
تاریخ و ساعت جلسه بعد:

## چک لیست پایش عملکرد عملیات پاسخ

راهنما:

- این چک لیست با هدف پایش اجرای عملیات پاسخ بر اساس دستورالعمل های EOP تدوین شده است.
- لازم است هر سطح، به محض وقوع حادثه پایش عملکرد سطح پایین تر را آغاز نماید.
- ترتیب سطوح عبارتند از: وزارت، قطب، دانشگاه، شهرستان و تیم عملیاتی مستقر در منطقه آسیب دیده

سطح (نام واحد): مثال: وزرات بهداشت، دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد			
کارکرد اختصاصی: حمایت های روانی			
راهکارهای فنی و اجرایی که باید به سطح پایین تر توصیه شوند	عملکرد بر اساس EOP		
	کاملا صحیح	تا حدودی صحیح	غیر صحیح
-			*
-			*
موارد زیر در این کارکرد بطور کامل به اجرا گذاشته شوند: ..... .....		*	
موارد زیر در این کارکرد بطور کامل به اجرا گذاشته شوند: ..... .....		*	
موارد زیر در این کارکرد بطور کامل به اجرا گذاشته شوند: ..... .....	*		

\*برای استفاده از فرم، اطلاعات مثال را پاک نمایید.

## فرم برآورد نیازهای عملیات پاسخ

توجه: این فرم در کلیه سطوح تکمیل شده و به سطح بالاتر ارسال می شود

### الف - نیروی انسانی

واحد متقاضی: تاریخ تقاضا:			
منبع پیشنهادی تامین (دانشگاه، دانشگاه های معین، وزارت)	منطقه نیازمند	توضیحات/مشخصات	تعداد

### ب - لوازم و تجهیزات

واحد متقاضی: تاریخ تقاضا:			
منبع پیشنهادی تامین (دانشگاه، دانشگاه های معین، وزارت)	منطقه نیازمند	توضیحات/مشخصات	تعداد

### ج - بودجه

واحد متقاضی: تاریخ تقاضا:			
منبع پیشنهادی تامین (دانشگاه، دانشگاه های معین، وزارت)	منطقه نیازمند	توضیحات/مشخصات	مبلغ (میلیون ریال)







## IAP جدول تدوین

از جدول زیر در تدوین IAP استفاده نمایید. دقت نمایید که به ازای هر کارکرد، اهداف مربوطه به تفکیک تعیین شوند. به منظور تحقق یک هدف ممکن است یک یا چند فعالیت تعریف شود.

توضیح (مثلا نام دستورالعمل مربوطه)	زمان	فرد/گروه مسئول	فعالیت	هدف
کارکرد ...				
			... (۱-۱)	... (۱)
			... (۱-۲)	
			... (۱-۳)	
			... (۲-۱)	... (۲)
			... (۲-۲)	
			... (۲-۳)	
کارکرد ...				
			... (۱-۱)	... (۱)
			... (۱-۲)	
			... (۱-۳)	
			... (۲-۱)	... (۲)
			... (۲-۲)	
			... (۲-۳)	