

سطح آگاهی را ارتقا ببخشیم

آتشبار دوم مهدی رضایی
معاون عملیات سازمان آتش‌نشانی
و خدمات ایمنی شهرداری مشهد

عملکرد درست شهروندان در دقایق اولیه بروز سوانح و حوادث، در خسارت‌های به بار آمده نقش کلیدی دارد. هر شهروند باید این نکته را بداند که باید به کار بستن برخی اقدامات، می‌تواند تا رسیدن نیروهای امدادی از خطرات جدی بکاهد. مهم‌ترین اقدام، بالابردن سطح آگاهی و آموزش افراد است. نتیجه گزارش‌های فراوان از آتش‌سوزی‌ها و حوادث خطرناک، بی‌اطلاعی شهروندان از ایمنی امکانات رفاهی است که روزانه با آن سروکار دارند. این روزها به لطف فضای مجازی می‌توان آموزش‌های لازم برای رویارویی با حوادث را فرا گرفت. مطالب زیادی برای پیشگیری از خطرات احتمالی قابل خواندن و تماشا کردن است که باید به کودکان نیز آموزش داده شود. افزایش مطالعه و مراجعه به واحد آموزش سازمان آتش‌نشانی مشهد و ثبت‌نام در قسمت داوطلبان، دیگر راهکارهای بیشتر کردن آگاهی عمومی از خطرات است. شهروندان در این کلاس‌های آموزشی به موارد زیادی از جمله ضرورت بیمه آتش‌سوزی و اطلاع از کارکرد لوازم‌برقی آگاهی پیدا می‌کنند.

در هر حالتی آمادگی‌های لازم را داشته باشید

حسن سلطانی
رئیس اداره آموزش و فرهنگ سازی سازمان
آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهرداری مشهد

همه‌ما انسان‌ها در زندگی روزمره‌مان با مسائلی روبه‌رو هستیم که در نگاه اول شاید خیلی ساده و پیش پا افتاده به نظر برسد و این تصور را در ذهن افراد ایجاد کند که به همه آن‌ها واقف هستند، ولی مشکل اینجاست که با وجود ساده و قابل فهم بودن نکات، در بسیاری از موارد به آن‌ها عمل نمی‌شود و به این ترتیب، این مسائل کوچک آستان حوادثی می‌شوند که گاهی جبران‌ناشدنی است. بنابراین باید به کارگیری نکات ایمنی، از وقوع حوادث احتمالی پیشگیری کنیم. از راهکارهای حفظ ایمنی، به‌ویژه در منزل، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

🔥 **تهیه فهرست‌های مرتبط و یاد‌دهی مداوم از آن‌ها برای شناسایی خطرات موجود در محیط زندگی:** به عنوان نمونه مرتب‌نگه داشتن منزل کمک بزرگی به پیشگیری از آتش‌سوزی می‌کند.

🔥 **دور کردن مواد قابل اشتعال از منابع اشتعال:** دور نگه داشتن کبریت و منابع آتش‌زا از دسترس کودکان در کاهش خطر آتش‌سوزی بسیار مؤثر است.

🔥 **اطمینان از این‌بودن سیم‌کشی منزل:** به عنوان نمونه، اتصال چند وسیله برقی پرمصرف به یک پریز خودداری کنید. سیم‌ها را از زیر فرش عبور ندهید و اسباب‌خانه را روی آن‌ها نگذارید، وسایل برقی را در معرض ترشح آب قرار ندهید.

🔥 **حواسمان به آتش‌سوزی باشد:** در آشپزخانه مواظب پرده و جریان باد و آتش گرفتن روغن و لباس باشید. از سوختن صحیح گاز، بخاری، آب‌گرم‌کن و نشستن نداشته‌ها از آن‌ها و بازبودن مسیر دودکش‌ها مطمئن شوید. در طراحی منزل دقت کنید که راه‌های مناسب برای فرار در هنگام آتش‌سوزی وجود داشته باشد. هر فرد باید بداند که هنگام آتش‌سوزی، پیش از اینکه به تنهایی دست به خاموش کردن آتش بزند، باید دیگران را آگاه کند و محل وقوع آتش‌سوزی را به مأموران آتش‌نشانی اطلاع دهد. هنگام تماس با مأموران آتش‌نشانی، آرامشتان را حفظ کنید و نشانی و مشخصات خانه‌تان را دقیق در اختیار آنان قرار دهید تا پس از اعزام به راحتی محل را پیدا کنند.

🔥 **آموزش درست ببینید:** از آنجا که استفاده از روش‌ها و شیوه‌های آموزش مناسب و اثربخش و بهره‌گیری از توان علمی و تجربه متخصصان یکی از شیوه‌های ترویج سبک زندگی سالم در جامعه است، افراد آموزش‌دیده در حوزه ایمنی می‌توانند از روی آگاهی رفتار درست انجام دهند و پیش از وقوع حوادث درباره پیشگیری و هنگام حادثه به اقدامات اولیه با واکنش‌های صحیح و سریع از بروز خسارات جبران‌ناپذیر جلوگیری کنند. بی‌توجهی به آموزش و کسب آمادگی، مهم‌ترین افت‌زندگی مقابل حوادث است و نتیجه‌اش افزایش تلفات و خسارت‌های سنگین جانی و مالی برای خانواده و جامعه خواهد بود.

تعداد وعده‌های غذایی برای همه یکسان نیست

امیرمقدم

یکی از پرسش‌هایی که زیاد بیان می‌شود و حرف و حدیث درباره‌اش بسیار است، تعداد وعده‌های غذایی است. برخی معتقدند شام باید از میان سه وعده اصلی حذف شود و برخی هم آن را به اندازه صبحانه ضروری و واجب می‌دانند. واقعیت این است که نمی‌توان قانون ثابتی برای این موضوع گذاشت. زیرا مزاج هر حسب عواملی مانند اختلاف آب‌وهوا، نژاد و کار متفاوت اند و نباید برای همه نسخه‌ای یکسان پیچید.

در کتاب طب‌الرضا^(۱)، درباره این موضوع می‌خوانیم: کسی که ترشی معده در او زیاد است و زمان کافی برای تمدد اعصاب ندارد، روزانه به وعده غذایی کمتری نیاز دارد. زیرا در هر وعده غذایی بیش از دیگران غذا می‌خورد.

همچنین کسی که در مناطق گرمسیری یا زیر آفتاب سوزان زندگی می‌کند، به وعده‌های غذایی کمتری نیازمند است. زیرا مایعات بدنش تبخیر می‌شود و غذا در بدنش دیرتر تحلیل می‌رود. افزون بر آن، چربی‌هایی که به علت گرمای هوا از منافذ پوست خارج می‌شوند، به ویتامین دی تبدیل خواهند شد و کمبود غذا را جبران خواهند کرد. همچنین منابع فسفر و مواد استخوانی این اشخاص بیشتر از دیگران است. در نتیجه قوای بیشتر و محفوظ‌تری دارند. برعکس، افرادی که اسید معده‌شان کم است یا دچار سوء هاضمه و زخم معده هستند، به وعده‌های غذایی بیشتری نیاز دارند. زیرا نمی‌توانند در هر وعده غذای کافی بخورند.

همچنین کسانی که در مناطق سردسیر زندگی می‌کنند، به وعده‌های بیشتری نیازمندند. زیرا بر اثر سردی هوا مایعات بدنشان بیشتر و دفع فضولاتشان بیشتر و ذخیره غذایی‌شان در بدن کمتر است.

بیماری‌های زیادی با جوش ظاهر می‌شوند

فرزانه دلگشایی
متخصص پوست و مو

● **شهروند:** خامی پنجاه ساله هستم با وزن ۷۶ کیلو گرم و قد ۱۵۹ سانتی‌متر. مدتی است که روی پاهایم دانه‌های قرمزی ایجاد شده است که به مرور به سمت بالا کشیده می‌شود. آزمایش دادم و همه چیز روبه‌راه بود و گفتند مشکل خاصی ندارم. در ضمن در دوران بانسگی هستم. ممنون می‌شوم که راهنمایی ام کنید.

توضیح نداده‌اید که آیا این دانه‌ها موقتی هستند یا دائمی، محومی شوند یا می‌مانند، با درد و خارش همراه هستند یا نه؟ به همین دلیل نمی‌توانم کمک زیادی کنم. لازم است حتماً به متخصص پوست مراجعه کنید تا در صورت نیاز، از این ضایعات نمونه‌برداری شود. چون بیماری‌های پوستی زیادی وجود دارند که با این نشانه بروز پیدا می‌کنند.

SHAHROOZ NEWS
۴۳۴۴ شماره ۱۳۳۳
۲۱ تیر ۱۳۹۷

همیشه

بی‌خطر زندگی کنیم

درباره نکات ایمنی حوادث و نحوه رویارویی با آن‌ها بیشتر بدانیم



اول ایمنی بعد زندگی

- 🔥 به اعضای خانواده اصول ایمنی و پیشگیری از آتش‌سوزی و کمک‌های اولیه را آموزش دهید.
- 🔥 هنگام مسافرت شیر گاز و برق منزل را قطع کنید.
- 🔥 اجاق گازتان را دور از کوران هوا قرار دهید و منافذ عبور گاز را بررسی کنید.
- 🔥 با آب و صابون، اتصالات لوله‌ای گاز رسانی را گاهی برای آگاهی از نشتی گاز آزمایش کنید.
- 🔥 روی پریزهای برق سرویس بگذارید تا کودکان نتوانند با فرو کردن اشیای فلزی به داخل پریز برق، حادثه بیافرینند.
- 🔥 در صورتی که بوی گاز استشمام کردید، با پای برهنه وارد شوید، از روشن کردن کبریت و فندک یا زدن کلید برق و هواکش در محل آلوده به گاز خودداری کنید، با حوله مرطوب گاز را خارج کنید و با شرکت گاز و آتش‌نشانی تماس بگیرید.
- 🔥 در کنار جعبه کمک‌های اولیه یک دستگاه آتش‌خاموش کن مناسب، ترجیحاً از نوع گاز کربنیک، برای آشپزخانه‌تان در نظر بگیرید و آن را روی دیوار نزدیک در ورودی در ارتفاع یک متر و بیست سانتی‌متر از سطح زمین نصب کنید.
- 🔥 همواره سیم ابزار برقی روی پیشخوان‌ها را پس از هر بار استفاده از پریز برق بیرون بکشید.
- 🔥 پیش از خروج طولانی از منزل، شیر اصلی گاز را ببندید.
- 🔥 همه مواد تمیز کننده، سموم، حشره کش‌ها و دیگر مواد خطرناک را در جایی دور از دسترس قرار دهید.



طرح: امین منتظری

فرآوانی حوادث	پرتکرارترین حوادث	شهروندان آسیب‌دیده
آتش‌سوزی	آتش‌سوزی: حریق ساختمان ضایعات و زباله خارج از ساختمان و وسایل نقلیه گیاهان و درختان، فضای سبز شهری، پارک، علفزار و...	تعداد فوتی
۶۵۰ نمونه	امداد و نجات: آسانسور محموسی شامل باز کردن قفل در خانه، اتاق و... و نجات برداشتن انگشتی و زبور آلات	۱۳ نفر
امداد و نجات	خدمات ایمنی: رهایی و نجات حیوانات گیر افتاده نجات افراد از مزاحمت حیواناتی مثل مار و سگ نشت مایعات اشتعال‌زا	تعداد مصدومان
۶۹۵ نمونه		۱۷۵ نفر
خدمات ایمنی		تعداد نجات‌یافتگان
۶۴۹ نمونه		۹۵۴ نفر

پرخادته‌ترین منطقه شهر

منطقه ۲

آمارهای ارائه شده مربوط به اردیبهشت امسال است

در لحظه خطر هول نشوید

- 🔥 حفاظت شخصی: در زمان آتش‌سوزی، اول پارچه یا دستمال مرطوبی را روی دهان و بینی قرار دهید تا حفاظت در مقابل دود تأمین شود. در صورت گرفتار شدن در اتاق آتش گرفته، دیوار را بگیرید و دور بزنید. اگر حرارت مسیر شما کم می‌شود، راه را ادامه دهید تا به درب خروجی برسید.
- 🔥 دراز کش حرکت کنید.
- 🔥 اگر از پله‌ها استفاده می‌کنید، خود را نزدیک دیوار نگه دارید و عقب عقب پایین بروید و با پانتان یک‌یک پله‌ها را احساس کنید.
- 🔥 حق تقدم خروج با کودکان و وسایل خوردگان است.
- 🔥 چنانچه شخص دیگری آتش گرفته باشد، او را در یک پتو یا پرده بپیچانید و او را با خود به زمین بیندازید و بغلتانید.

- 🔥 هنگام قطع برق در شب‌ها، وسیله روشنایی موقت را در خارج از محیطی که کودک قرار دارد، روشن کنید.
- 🔥 هنگام استفاده از لوازم برقی، مانع نزدیک شدن کودکان شود.
- 🔥 اقدام به آتش‌بازی به هر شکل برای تفریح و سرگرمی نزد کودکان، آن‌ها را تحریک می‌کند. از این کار خودداری کنید.
- 🔥 دسته‌های ظرف‌ها و ماهی‌تابه‌ها را به سمت داخل اجاق گاز بگردانید تا کودک شما قادر نباشد آن‌ها را بگیرد و غذای داغ را پایین بریزد.
- 🔥 مواد و پودرهای شست‌و شورا از دسترس کودکان دور نگه دارید.
- 🔥 سیم‌های لوازم را به وسیله انواع گیره‌های کوتاه کننده سیم به طریق پیچیدن ساده یا دوپل کوتاه نگاه دارید. به خصوص در مورد سیم‌های لوازمی مانند توستر یا دیگر لوازم داغ کننده، مراقبت بیشتری کنید. زیرا ممکن است به علت داغی بیش از حد، کودکان صدمه ببینند.
- 🔥 هرگز کودکان را در زمان پخت و پز بغل نگیرید.
- 🔥 شماره تلفن‌های مراکز امدادی از جمله اورژانس، آتش‌نشانی و شرکت ملی گاز را به کودکان یاد دهید.