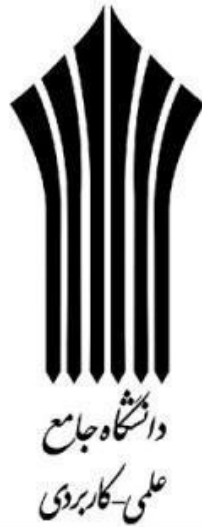


بسمه تعالی



امداد و نجات در یخبندان

استاد مربوطه :

آقای علی یزدانی فر

امیر انگوتی

کارشناسی مدیریت امداد در سوانح

بارش برف شدید و یخبندان

ریزش برف سنگین و سرمای طاقت فرسا می‌تواند باعث فلج یک منطقه شود. حتی در مناطقی که تجربه زمستان‌های ملایم را دارند نیز می‌توان انتظار کولاک و سرمای شدید را داشت. توفان‌های زمستانی می‌تواند سیل، تندبادهای شدید، بسته‌شدن جاده‌ها، از کار افتادن خطوط برق را به دنبال داشته‌باشند. بارش برف شدید و یخبندان از حوادثی است که در اکثر جاده‌ها و نواحی کوهستانی شمال کشور به وقوع می‌پیوندد و خسارات جانبی و مالی فراوانی ببار می‌آورد. سرمای غیر معمول ممکن است سبب یخ بستن زمین تا عمق قابل ملاحظه‌ای شود که بر اثر آن لوله‌های آب و فاضلاب ممکن است ترک بردارند.

اقدامات قبل از وقوع بارش برف شدید و یخبندان

تجهیزاتی مثل نمک برای آب کردن یخ جاده، شن برای سهولت رفت و آمد، پارو، بیلچه و یا لوازمی برای کنار زدن برف را به تجهیزات زمان بحران خود اضافه کنید.

استفاده از ضد یخ برای رادیاتور و افزودنی‌هایی همچون الکل در آب شیشه شور در دمای بسیار پایین مهم است.

آب شیشه شور در سرمای زیاد یخ می‌زند.

در خانه لباس گرم داشته باشید.

همیشه چراغ قوه و یا روشنایی سیار در دسترس باشد.

کیف امداد و کمک‌های اولیه را همیشه در منزل آماده داشته باشید .

همواره به گزارش‌های هواشناسی رادیو و تلویزیون توجه کنید .

نزدیکترین مراکز امدادسانی ، مانند جمعیت هلال احمر ، راهداری ، درمانگاه ها ، آتش نشانی و قرارگاه های نیروی انتظامی را ، که در هنگام حادثه می‌تواند به شما کمک کنند ، شناسایی کنید.

از آنجا که احتمال می‌رود منبع اصلی سوخت قطع شود، سوخت مناسب برای گرما به اندازه کافی تأمین کنید.

برای مثال چوب خشک برای سوزاندن در بخاری یا شومینه. با عایق‌بندی دیوارها، درزگیری شکاف در و پنجره‌ها، پوشاندن پنجره‌ها و نیز نصب پنجره‌های مناسب توفان مهیبی آمدن زمستان شوید.

خانه، طویله، سایبان و جاهایی را که ممکن است برای خانواده، همسایه‌ها، احشام و یا تجهیزات سرپناه خوبی باشند را از قبل آماده کنید.

شاخه‌های درختان را که امکان سقوطشان در طول توفان می‌رود را دور کنید.

کپسول آتش‌نشانی را در دسترس قرارداده، مطمئن شوید تمامی اعضای خانه محل آن را می‌دانند.

آتش‌سوزی خانه که بخاطر رعایت نکردن نکات ایمنی در مورد منابع گرمایی رخ می‌دهد.

نحوه بستن شیر اصلی آب را بیاموزید زمان ترکیدن لوله‌ها می‌تواند مفید باشد.

بیاموزید که هنگام کمک به افراد سالخورده، ناتوان و همسایه‌ها چه باید کرد.

برای بررسی میزان استحکام بام خانه در برابر وزن سنگین توده برف یا آب، چنانچه ناودان خوب کار نمی‌کند از یک کارشناس کمک بگیرید.

خودروی خود را بررسی نمایید:

برای جلوگیری از یخزدگی مطمئن شوید که خودرو ضدیخ دارد.

حتما زنجیر چرخ داشته باشید و در صورت لزوم از آن استفاده کنید.

وضعیت شبکه احتراق و باتری خودرو باید در بهترین شرایط باشند قطب‌های باتری نیز باید تمیز باشند.

ترمزها، دنده‌ها و میزان آب و روغن ماشین را خوب بررسی کنید.

فیلترهوا و سوخت را در صورت نیاز تعویض کنید.

بخاری و یخزدا باید بخوبی کار کنند.

لوله‌های اگزوز را بررسی کنید تا روزه یا مشکلی نباشد در صورت خرابی آن را تعویض و یا تعمیر کنید.

میزان روغن و کیفیت آن را بررسی کنید.

روغن‌های سنگین‌تر در دمای پایین سفت می‌شوند و روغن‌کاری موردنظر را انجام نمی‌دهند.

از درستی کار ترموستات خودرو مطمئن شوید.

برف‌پاکن و تجهیزات شیشه جلوی ماشین باید درست کار کنند هرگونه اشکالی را رفع کنید، منبع آب شستشوی شیشه‌ها را پرنگهدارید.

لاستیک مناسب زمستان در خودرو بکار ببرید.

در طی فصل زمستان، همواره حداقل نیمی از باک را پرنگهدارید.

در هر خودرو حتما باید دارای لوازم اضطراری باشد که دارای یک عدد بیلچه؛ جاروی کوچک و یا پارو، چراغ‌قوه، رادیو باتری، باتری اضافه، آب، خوراک سبک، کبریت، کلاه، جوراب و دستکش اضافی، کیف کمک‌های اولیه همراه با یک چاقوی کوچک، داروهای لازم و ضروری، پتو، دو رشته زنجیر یا طناب، نمک و شن برای پاشیدن در جاده، سیم بکسل و شبرنگ باشد.

به جای پوشیدن یک دست لباس سنگین چند دست لباس مناسب، راحت، سبک ولی گرم بپوشید، کلاه فراموش نشود، در ضمن برای محافظت از ریه‌ها دهان و بینی خود را با شال‌گردن بپوشانید.

اقدامات حین وقوع بارش برف شدید و یخبندان

هنگام وقوع بارش برف شدید و یخبندان در مکان امن و مطمئن پناه بگیرید.

برای حفظ روحیه خانواده از حرفهای مایوس کننده و پیش بینیهای بد و ناگوار بپرهیزید.

سرمای شدید و بادهای سخت می تواند ظرف چند دقیقه باعث یخ زدن قسمتهای باز بدن شود.

پس تمام بدن، دستها و پاها را بطور کامل بپوشانید.

توجه کنید گرمای بدن از نقاط باز بدن به سرعت خارج شده و سرما نیز براحتی وارد می شود پس بهتر است در اولین اقدام یقه و سر آستینها و پاچه های شلوار را با بند یا کش ببندید و پاچه های شلوارتان را درون پوتین یا جورابتان کنید.

مراقب سقوط درختان، تیرکها و دکل های برق باشید.

برای دریافت اخبار هواشناسی و اطلاعات لازم به رادیو، تلویزیون گوش دهید.

در صورت لزوم، با حفظ دمای معمول اتاق سوخت را حفظ کنید.

هر از گاهی بخاری و دستگاههای گرم کننده اتاقهای دیگر را خاموش کنید.

برای جلوگیری از یخ زدگی لولهها هر ماده عایق و یا چندلایه روزنامه را به دور لولهها بپیچید.

همه شیرهای آب داغ را تا آخر باز کنید و روی لولهها بریزید.

وقتی از چراغ نفتی استفاده می کنید، هواکش را روشن بگذارید تا گازهای سمی در اتاق نماند.

چراغ نفتی را در بیرون از خانه دوباره نفت کنید و در صورت امکان با فاصله خیلی زیاد از اجسام قابل اشتعال قرار دهید.

مواد غذایی و آب موجود در منزل را جهت نیاز چند روزه خانواده خود باز بینی نموده و در صورت کم بودن برای جیره بندی آن برنامه ریزی کنید قبل از خروج از منزل در صورت امکان آدرس مقصد، و زمان حرکت خود را به یکی از بستگان اطلاع دهید.

وقتی بیرون از خانه هستید دهانتان را بپوشانید و ریهها را از ورود هوای سرد محافظت کنید و فقط در مواقع کاملاً ضروری صحبت کنید.

برای اینکه بیمار نشوید و مشکلی پیش نیاید لباسهای خیس خود را عوض کنید، چون لباس مرطوب گرما را به سرعت از بین می برد.

مراقب علائم سرمازدگی مثل کرخت شدن و رنگ پریدگی در قسمت انتهایی انگشتها، شصت پا، نرمه گوش و نوک بینی باشید.

در صورت مشاهده مشکل، درخواست کمک کنید.

اگر علائم افت شدید دمای بدن مشاهده شد:

مصدوم را به جای گرمی ببرید؛ لباس‌های خیس را درآورده و او را در پتویی بپوشانید، مراکز حیاتی بدنش را گرم کنید، و مصدوم را به مراکز درمانی انتقال دهید.

اگر درحال رانندگی هستید

مخزن سوخت ماشینتان پر باشد،

در صورتی که اتومبیلتان خراب شد تا رسیدن کمک در داخل اتومبیل بمانید در صورتی که وسیله نقلیه خراب شد پس از تماس با مراکز امدادی تا رسیدن کمک‌های امدادی لازم در داخل اتومبیل بمانید تا از خطر سرمازدگی و عوارض ناشی از آن و از جمله حیوانات درنده در امان باشید.

از انجام فعالیت‌های خسته کننده و بی نتیجه، مانند هل دادن اتومبیل خودداری کنید.

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 صورت ماندن در بارش برف شدید و یخبندان در جاده در اولین اقدام هر آنچه پوشاک در صندوق عقب ماشین دارید بردارید.

مطمئن باشید که به همه آنها نیاز پیدا خواهید کرد.

در صورتی که کیسه خواب به همراه دارید آن را در داخل ماشین بر تن کنید.

در صورتی که سوخت ماشین شما به پایان رسید و نیروهای امدادی هنوز به شما نرسیده اند، می‌توانید با آتش زدن لاستیک زاپاس ماشین برای کمک، علامت دود ایجاد کنید و تا زمانی که لاستیک می‌سوزد از گرمای آن برای نجات جان خود استفاده کنید.

(بهترین روش برای آتش زدن لاستیک، استفاده کردن از بنزین، پارچه آغشته به نفت و یا مواد قابل اشتعال دیگر همچون روغن موتور می‌باشد).

تنها در صورت لزوم رانندگی کنید.

اگر مجبور به این کار هستید این موارد را در نظر داشته باشید، در روز رانندگی کنید و برنامه خود را با دیگران در میان بگذارید، در جاده اصلی رانندگی کنید و از میانبرها عبور نکنید.

اگر بخاطر وجود بارش برف شدید و یخبندان در ماشین گیر افتاده‌اید:

از جاده کناریکشید.

چراغ خطر را روشن بگذارید و از آنتن رادیو ماشین و یا پنجره پارچه یا نشانه اضطراری برای درخواست کمک آویزان کنید.

ابتدا پیاده براه نیفتید مگر اینکه ساختمانی را در آن نزدیکی ببینید که بتوانید در آن پناه بگیرید.

مراقب باشید که بخاطر بارش برف ممکن است فاصله‌ها واقعی بنظر نیایند، و اینکه ممکن است ساختمانی نزدیک باشد ولی برای پیاده‌روی در برف عمیق خیلی دور باشد

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.

همگی دور هم جمع شوید از کت خود به عنوان پتو استفاده کنید.

نوبتی بخوابید، حتما باید یک نفر تا آمدن گروه نجات در تمام اوقات بیدار باشد.

در شب چراغ‌های داخل را روشن بگذارید که در اینصورت گروه نجات و امدادگران قادر به دیدن شما می‌باشند

اگر در مکانی دورافتاده تنها مانده‌اید

برای جلب توجه گروه امداد و کسانی که با هلی کوپتر به جستجوی منطقه می‌آیند با استفاده از سنگ و یا شاخه درخت با حروف بزرگ در فضایی باز کلمه کمک را بنویسید.

در صورت ضرورت، ماشین را رها کرده و پیاده به راه بیفتید البته بشرطی که کولاک از شما عبور کرده‌باشد.

اقدامات بعد از وقوع بارش برف شدید و یخبندان

وقتی برف‌ها را پارو می‌زنید زیاد تقلا و فعالیت نکنید.

چون این کار باعث حمله قلبی می‌شود که عمده‌ترین علت مرگ و میر در زمستان است.

اگر لازم است برف‌ها را پارو بزنید قبل از بیرون آمدن کمی نرمش کنید و دست و پای خود را ورزش دهید.