

آشنایی با جهت یابی

جهت‌های اصلی:

در طبیعت چهار جهت اصلی وجود دارد (شمال - جنوب - شرق - غرب)

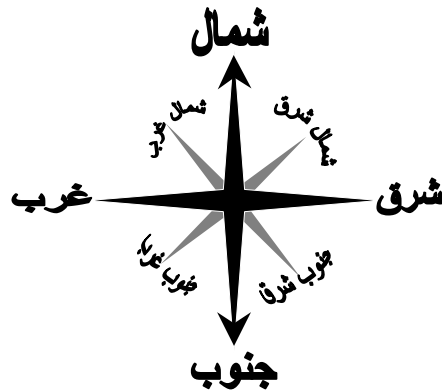
جهت‌های فرعی:

بین شمال و شرق =

بین شمال و غرب =

بین جنوب و شرق =

بین جنوب و غرب =



سؤال:

- ۱- اگر مقابل ما جنوب باشد، سمت راست ما.....است.
- ۲- اگر روبه روی ما شمال باشد، سمت چپ ما.....است
- ۳-

قطب‌نما:

بهترین، دقیق‌ترین و سریع‌ترین روش جهت‌یابی، استفاده از قطب‌نما است.

قطب‌نما از یک آهن‌ربای ساده ساخته شده است.



روش کار با قطب‌نما:

۱. درب قطب‌نما را باز کرده و به صورت صاف در کف دست نگاه دارید.



۲. چند لحظه صبر کنید تا عقربه‌های قطب نما آرام بگیرند .
۳. یکی از عقربه‌ها به سمت شمال و عقربه دیگر به سمت جنوب قرار می‌گیرد.

دقت کنید :

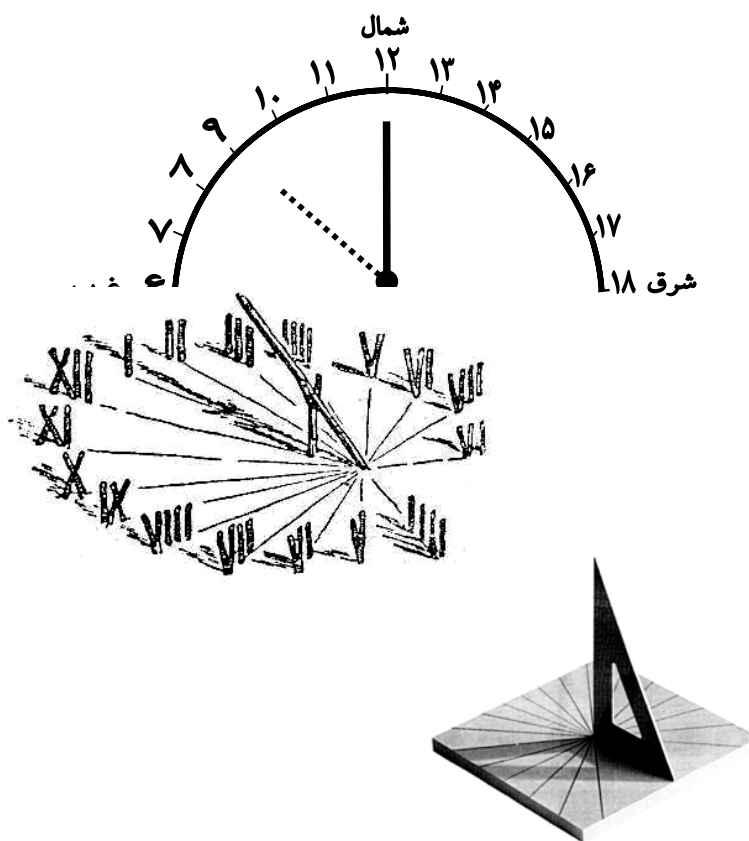
- اگر می‌خواهید قطب نما دقیق تر جهت‌ها را نشان دهد،
- از اشیای آهنی دور بوده و روی سطح صاف باشد.

مراقب باشید که:

- هیچ‌وقت قطب‌نما به زمین نیفتد.
- هیچ‌وقت قطب‌نما در نزدیکی آهن‌ربا قرار نگیرد، زیرا سریع خراب می‌شود.

روش ساخت یک قطب‌نمای ساده:

- یک سوزن معمولی را چند دقیقه به یک آهن‌ربا کشیده تا خاصیت آهن‌ربایی پیدا کند.
- سوزن را روی یک وسیله شناور مثل: چوب پنبه یا یک تکه کاغذ قرار داده و به آرامی روی یک ظرف آب بگذارید.
- چند لحظه صبر کنید، حالا شما می‌توانید سمت شمال و جنوب را پیدا کنید.



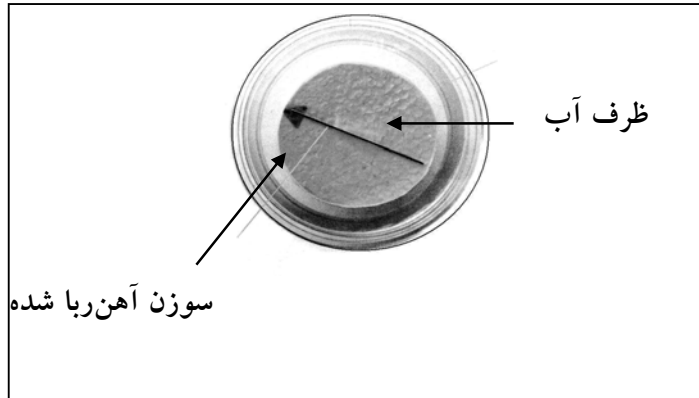
کار عملی : شما میتوانید

در تمام اردوها و حتی در حیاط منزل یا مدرسه یک ساعت آفتابی زیبا

بسازید

ساعت آفتابی:

۱. با یک نخ حدود نیم متری روی زمین نیم‌دایره دقیقی بکشید، فقط دقت کنید که کمان نیم‌دایره دقیقاً به سمت شمال باشد.
۲. سمت چپ نیم‌دایره (غرب) را عدد ۶ صبح، سمت راست نیم‌دایره (شرق) عدد ۱۸ عصر و دقیقاً وسط کمان (شمال) عدد ۱۲ ظهر را بنویسید. (مانند شکل)
۳. بین اعداد نوشته شده روی کمان را به ۱۲ قسمت مساوی تقسیم کرده، علامت‌گذاری کنید.
۴. یک تکه چوب یا یک میله به طول حدود یک متر.
۵. در مرکز نیم‌دایره قرار داده و در زمین فرو کنید .
سایه این شاخص روی هر عدد قرار گرفت، ساعت مکان ماست.



اگر آهن ربا نداشته باشید
چطور می توانید به کمک یک باطری چراغ قوه و مقداری سیم
نازک، سوزن را آهن ربایی کنید؟

از مربی گروه خود بخواهید چند روش دیگر ساخت قطب نما
را به شما یاد دهد.

**آشنایی با راهپیمایی
(پیاده‌روی) و کوهپیمایی
آسان**



راه‌پیمایی (پیاده‌روی) و کوه‌پیمایی آسان

دامنه‌های طبیعت در کوهستان بهترین مکان ورزشی و اردویی برای دانش‌آموزان دوره سطح ۱ می‌باشد، راه‌پیمایی و کوه‌پیمایی آسان در ارتفاعات پایین کوهستان آرام بخش و شادابی خاصی را در کودکان ایجاد می‌کند، و زمینه عشق و علاقه به طبیعت را در آنان شکوفا می‌سازد. پیشتازان و فرزنانگان سطح ۱ ضمن اینکه با مناطق کوهستانی شهر خود آشنا می‌شوند، با ورزش مفرح و لذت بخش کوه‌پیمایی در کوهستان طبق اصول و روش صحیح، با حرکت کردن منظم و یکنواخت در گروه آشنا خواهند شد. به‌طور مسلم مربیان ارجمند با استفاده از سایر تعلیمات و مهارت‌های اردویی (نظام جمع، فرامین گنگ، جهت یابی، حفاظت از محیط زیست، بازی‌ها و سرگرمی‌ها و...) می‌توانند در فرصت بسیار مناسب اردو و پیروی از منش‌های تشکیلات دانش‌آموزی نسبت به برگزاری اردو در دامنه‌های پایین دست و کم‌ارتفاع کوهستان از طبیعت پاک بهره کافی ببرند.

راه‌پیمایی (پیاده‌روی):

به‌طور معمول گروه‌های پیشتازان و فرزنانگان برای استقرار در مکان‌های اردویی و رسیدن به محل‌های مورد نظر اردویی، مسافتی را باید پیاده طی نمایند، که توجه به موارد ذیل ضروری می‌باشد:

- بعد از اینکه تمام اعضای گروه از وسیله نقلیه پیاده شدند، باید با فرمان مربی و تعیین سر قدم (نفر اول) و نفر آخر، به ترتیب هر گروه به صف و ستون پشت سر هم راهپیمایی نمایند.
 - افراد گروه باید به اندازه یک فرمان از جلو نظام با یکدیگر فاصله داشته باشند.
 - اعضای گروه در صف و ستون باید از نفر جلویی در حرکت پیروی کنند.
 - جهت کنترل نفرات دقت شود هیچگاه کسی از صف و ستون خارج نشود.
 - آهنگ حرکت و گام‌ها باید به نسبت توان ضعیف‌ترین فرد گروه تنظیم شود.
 - راهنمایی و سفارش گردد که در راهپیمایی و پیاده روی باید به‌طور کامل با کف پا حرکت کنند.
 - جهت حرکت گروه، صف و ستون، همیشه باید در کنار جاده از سمت چپ، راهپیمایی نمود.
 - در زمان حرکت به سمت مقصد، ضمن رعایت نظم، هیچگاه نباید دوید!
 - داشتن کفش مناسب ورزشی، سالم و پشت بسته ضروری می‌باشد.
- اکثر دانش‌آموزان در دوره سطح ۱ برای حمل لوازم التحریر، از کوله پشتی استفاده می‌کنند، بنابراین مواد غذایی لازم (شکلات،

بیسکویت، خشکبار، میوه، غذای نیم روز و ...) لیوان آب، یک ظرف کوچک آب، روزنامه باطله، کیسه پلاستیک اضافه برای بازگرداندن زباله مصرفی از طبیعت را در کوله‌پشتی خود حمل نمایند. گفتنی است کوله‌پشتی آنان نباید خیلی سنگین باشد. با حمل کوله‌پشتی در پیاده‌روی و راه‌پیمایی باید دست‌های هر فرد آزاد باشد.

کوه‌پیمایی آسان:

به همان ترتیب که در راه‌پیمایی و پیاده‌روی یادآوری شد، با رعایت نکات مهم در راه‌پیمایی، زمانی که حرکت از سطوح صاف و تراز در شیب کوهستان و دامنه‌های آن انجام می‌گیرد، کوه‌پیمایی گفته می‌شود. در صورتی که، برنامه اردویی یک روز گروه، فقط کوه‌پیمایی و استفاده از دامنه‌های طبیعت و کوهستان بوده و موارد ذیل قابل اهمیت می‌باشد:

۱. مسیرهای کوتاه در کوهستان با شیب ملایم و بسیار ساده باید انتخاب گردد، و در صورت امکان از مسیرهای پاکوب استفاده شود، مربی باید قبلاً منطقه و مسیر کوه‌پیمایی را بررسی نماید.
۲. زمانبندی روزانه برنامه را براساس رفت و بازگشت تنظیم نماید و با توجه به حرکت از مدرسه و مسیر کوه‌پیمایی و مهارت‌هایی که لازم است در برنامه آموزش داده شود پیش‌بینی گردد.

۳. در اجرای برنامه باید از همکاران زبده و خوب مدرسه (مربی امور تربیتی، معلم ورزش و معلمین پایه و...) با هماهنگی قبلی و توجیه نوع فعالیت برنامه استفاده شود.
۴. جلسه توجیهی برای اولیای اعضای گروه قبل از اجرا پیش‌بینی نماید و در صورت نیاز از همکاری اولیایی که داوطلب هستند و آمادگی همکاری دارند بهره‌مند شوید.
۵. در صورتی که محل برگزاری اردوی کوهپیمایی خارج از شهر (حداکثر ۳۰ کیلومتر) قرار دارد، وسیله نقلیه مطمئن تهیه شود و همچنین بازگشت از کوهستان در مبدأ کوهپیمایی حضور داشته باشد.
۶. دامنه‌های کوهستان محل برگزاری اردوی کوهپیمایی نباید بیشتر از ۲۰۰۰ متر ارتفاع داشته باشد.
۷. با فاصله هر ۱۵ دقیقه کوهپیمایی، ضمن استراحت کوتاه هر بار به نوعی (اجرای فریاد شادی، خوردن شکلات و آب و ...) به افراد روحیه و انرژی دهید.
۸. ارزشیابی در حین اجرای برنامه و تشویق پیشتازان و فرزنانگان و ارزشیابی پایانی به شما کمک می‌کند تا همیشه در کارتان پیشرفت داشته باشید.
۹. به کمک تمامی اعضای گروه در حفظ محیط زیست همدیگر را یاری کنید.
۱۰. کیف کمک‌های اولیه همراه داشته باشید.

«با تماشای زیبایی‌های طبیعت و لذت بردن از مواهب آن، آموزش «دوستی با طبیعت» را به آنها بیاموزید.»

نمونه زمانبندی اجرای برنامه کوهپیمایی

گروه پیش‌تازان دبستان
فرزانگان

برای یک روز فعالیت اردوی کوهپیمایی آسان تاریخ
محل اجرای برنامه:

- ۱- از ساعت تا اجتماع در مدرسه و حرکت (رفت) به محل اجرای برنامه
- ۲- از ساعت تا تقسیم وسایل گروهی و بازدید گروه‌ها، شروع کوهپیمایی
- ۳- از ساعت تا انجام کوهپیمایی همراه با آموزش‌های لازم
- ۴- از ساعت تا استراحت کوتاه- صرف تنقلات، یادآوری نکات مهم
- ۵- از ساعت تا ادامه کوهپیمایی و ... استراحت بلند
- ۶- از ساعت تا ادامه کوهپیمایی تا محل استقرار

- ۷- از ساعت تا صرف نهار- استراحت-
وظایف گروه‌ها
- ۸- از ساعت تا آموزش گروهی یک
نوع بازی و سرگرمی
- ۹- از ساعت..... تا بازدید از منطقه، آشنایی
با جهت یابی در منطقه
- ۱۰- از ساعت تا جمع آوری وسایل-
حرکت برای بازگشت
- ۱۱- از ساعت تا کوهپیمایی بازگشت و
آموزش اصول آن
- ۱۲- از ساعت تا ادامه کوهپیمایی و
صرف عصرانه
- ۱۳- از ساعت تا تحویل وسایل گروهی
و ارزشیابی از گروه‌ها
- ۱۴- از ساعت تا حرکت به سمت
مدرسه و ...

توجه: نظارت بر اجرای دقیق زمانبندی برنامه با مربی گروه
می‌باشد و تمامی کسانی که در اجرای برنامه فعالیت دارند از زمانبندی
و کلیات آن باید مطلع باشند.

آشنایی با فریادهای شادی و سرودهای اردویی



فریادهای شادی و سرودهای اردویی

یک صدا با هم بخوانیم

فریادشادی یک فعالیت مفرح و بیاد ماندنی است که می‌تواند لحظه‌های شادی آفرین را برای همه دانش‌آموزان ایجاد نماید، در حقیقت نقطه پرننگ و جذاب فعالیت‌های تشکل پیشتازان و فرزنانگان که همراه با شوروشوق دوره نوجوانی می‌باشد، فریادهای شادی و سرودهای اردویی است. البته در اجرای این فعالیت جذاب توجه به نکات ذیل خالی از لطف نیست:

۱. فریاد شادی و سرودهای اردویی باید از اشعار و آهنگ زیبا و نظم خاصی برخوردار باشد.
۲. فریادهای شادی در جاها و مکانهای معین مثل اردوها، راهپیمایی‌ها، همایش‌ها با دقت و نظم اجرا گردد.
۳. هماهنگی در اجرای گروهی فریادهای شادی باعث ایجاد همفکری، همدلی و همکاری و همچنین ایجاد روحیه با نشاط در فعالیت‌های گروهی می‌گردد.
۴. برخلاف سر و صداهای بی‌محتوا، فریاد شادی باعث سرور و نشاط پیشتازان و فرزنانگان می‌گردد.
۵. ابتکار در ساختن سرودها و فریادهای شادی باعث بروز خلاقیت‌های فردی و گروهی می‌گردد.

۶. دست زدن‌ها و فریاد شادی‌ها و سرودهای اردویی با هماهنگی و با نظارت مربی اجرا گردد.
۷. همه اعضا باید در فعالیت فریاد شادی مشارکت فعال داشته باشند و همین باعث استفاده از تمام ظرفیت‌های پیش‌تازان و فرزانشان و شکوفایی استعدادها و پنهان می‌گردد و آرام آرام آنان را در فعالیت‌های گروهی درگیر و مسئولیت‌پذیر می‌نماید.
۸. هر نوع فریاد شادی بایستی با توجه به موقعیت محل، زمان و مکان اجرا گردد.
۹. فریاد شادی موجب می‌گردد که ضمن برطرف کردن خستگی فعالیت روزانه، پیش‌تازان و فرزانشان را برای فعالیت بعدی آماده سازد.

*** فریاد شادی: سلام**

خوش خو و مهربانیم	ما پیرو قرآنیم
به هر که روبروئیم	اول سلام گوئیم
به پدر و به مادر	به خواهر و برادر
سلام، عزت آرد	خیر و سعادت آرد
نشان دین سلام است	بهنتر ز هر کلام است

* فریاد شادی: یک، دو	
می شویم ما (۲)	یک دو، من تو (۲)
می شویم رها (۲)	با هم، از غم (۲)
می کنیم به پا	جشن شادی (۲)
می زنیم صدا (۲)	خدای خود را (۲)

* دست زدن نوجوان کوش: با زدن دست و گفتن نوجوان کوش اجرا می‌گردد.

(۱،۲،۳)	۱
(۱،۲،۳)	۱
(۱،۲،۳) (۱،۲،۳) (۱،۲،۳)	۱

* فریاد شادی: فصل پاییز

برگها شده ستاره	پاییز اومد دوباره
زرد و سرخ و حنایی	ستاره طلایی
برگها را دونه دونه	اومد باد شبونه
توی هوا رها کرد (۲)	از شاخه‌ها جدا کرد

تشویق‌های کوتاه:

تشویق آفرین: با بالا بردن دست راست و با فرمان مربی بخش اول (آ) به صورت کشیده و پس از آنکه دست خود را پایین آورد بخش دوم (فرین) همراه با پایین آمدن دستها به‌طور کوتاه بیان می‌شود.

تشویق قرآنی: با فرمان مربی همه اعضا دو مرتبه می‌گویند: الله اکبر، احسنت

تشویق با دست زدن آفرین: با گفتن هر بخش (آ-ف- رین) یک دست می‌زنیم.

تشویق الله اکبر: با فرمان مربی همه اعضا دو مرتبه می‌گویند: الله اکبر، شکرأ

تشویق اعضا: پیشتاز/فرزانه نمونه، مثل طلا می‌مونه.

دست بارانی: با فرمان مربی و زدن دست یک انگشتی، دو انگشتی، سه انگشتی، چهار انگشتی صدای باران به اوج می‌رسد و سپس با زدن چهار انگشتی، سه انگشتی، دو انگشتی و یک انگشتی ریزش باران تمام می‌شود.

✱ فریاد شادی: آموزش فصول سال

فروردین و اردیبهشت با خرداد	(سه ماه بهار) (۲) نه سرد نه گرم
تیر و مرداد، شهریور	سه ماه تابستان (۲) (گرم گرم) ۲
(مهر و آبان) (۲) با آذر	سه ماه پاییز نه سرد نه گرم
(دی و بهمن) (۲) با اسفند	سه ماه زمستان (۲) (سرد سرد) ۲

✱ سرود: فرزندان ایران	
ما گلهای خندانیم	فرزندان ایرانیم
ایران پاک خود را	مانند جان می دانیم
ما باید دانا باشیم	هشیار و بینا باشیم
از بهر حفظ ایران	باید توانا باشیم
آباد باش ای ایران	آزاد باش ای ایران
از ما فرزندان خود	دلشاد باش ای ایران

* فریاد شادی: یا ولدی	
یا ولدی، یا ولدی	چی بلدی، چی بلدی
من بلام سوره قرآن بخونم	من بلام حدیث ایمان بخونم
بخون که من گوش کنم	خوندنتو گوش کنم
عمل به آیه‌های اون خیلی خوبه	شیطونو از تو سینه‌ها مون می‌رونه
از خوندن اون خونه‌ها روشن می‌شه	دلها همه پر از نور قرآن می‌شه

* سرود بچه‌های ممتاز	
آی بچه‌های ممتاز	خداوند بی‌نیاز
(دوست داره شادی ما	خنده و بازی ما) ۲
آی بچه‌ها عبادت	درهای باز رحمت
(باید که با عبادت	بریم سوی سعادت) ۲
(آی بچه‌ها بازی کنیم	با همفکری کار بکنیم) ۲
شادی کنیم بخندیم	در به رو غم ببندیم

فریاد شادی تنها یک فریاد نیست بلکه:

شور است

شوق است

عشق است

نشاط است

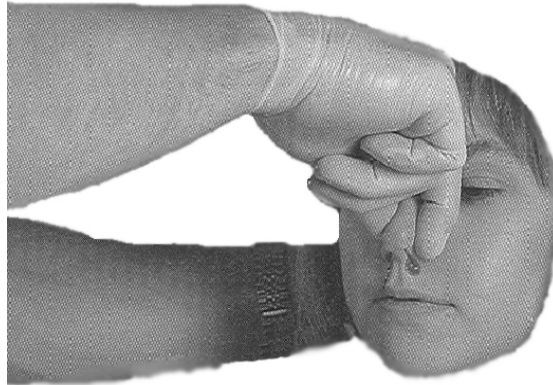
اشتیاق است...

آشنایی با کمک‌های اولیه

خونریزی از بینی

علت‌های خونریزی از بینی چیست؟

- ❖ دستکاری کردن داخل بینی
- ❖ ضربه به بینی
- ❖ خشکی داخل بینی
- ❖ گرمای زیاد
- ❖ نازک بودن مویرگ‌های داخل بینی
- ❖ فشار خون بسیار بالا



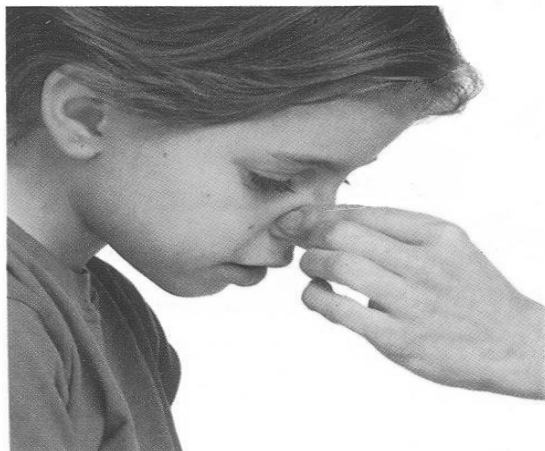
راه‌های بند آوردن خونریزی بینی:

- ❖ سرتان را بالا نگیرید زیرا خون وارد گلو و معده می‌شود.

- ❖ سرتان را کمی جلو آورده و با دو انگشت لبه‌های نرم آن را گرفته و حداقل به مدت ده دقیقه نگه دارید.
- ❖ اگر بعد از ده دقیقه دوباره خونریزی ادامه داشت مجدداً ده دقیقه دیگر نگاه دارید.
- ❖ گاهی اوقات ریختن مقداری آب سرد روی پیشانی و بینی زودتر خونریزی را بند می‌آورد.
- ❖ اگر بعد از بیست دقیقه خونریزی بند نیامد از بالشتک بینی استفاده کنید.

روش ساخت بالشتک بینی (فتیله پارچه‌ای) جهت خونریزی بینی:

یک تکه حدود ۲۰ سانتی، باند باریک و تمیز را به صورت فشرده و به شکل لوله‌ای درآورده و چند قطره آب روی آن می‌ریزیم، با چرخش و به آهستگی و با دقت آن را داخل بینی در حال خونریزی قرار می‌دهیم، مراقب باشیم که مقدار کمی از این فتیله پارچه‌ای باید بیرون باشد، بعد از حدود ۳۰ دقیقه می‌توانید این بالشتک را به آهستگی از بینی خارج کنید.

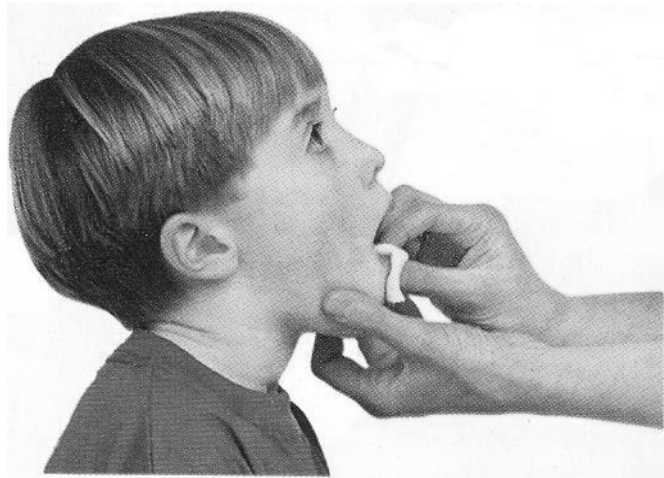


دقت کنید : بعد از بند آمدن خونریزی بینی تا حدود نیم ساعت از شستشوی محکم بینی خود داری کنید زیرا احتمال خونریزی مجدد وجود دارد.

خونریزی داخل دهان

علت های خونریزی داخل دهان چیست؟

- ❖ کنده شدگی دندان
- ❖ ضربه
- ❖ بیماریهای لته



راه های بند آوردن خونریزی دهان:

- ❖ هرگز محل خونریزی را مک نزنید، زیرا مانع لخته شدن خون می شود و خونریزی را بیشتر می کند.

- ❖ با یک پارچه تمیز روی محل زخم گذاشته و به مدت ده دقیقه فشار بیاورید.
- ❖ برای جلوگیری از خونریزی دندان کنده شده، یک بالشتک دندان درست کرده و داخل محل کنده‌شدگی قرار داده و حدود بیست دقیقه با دندان روی آن فشار آورید (دهانتان را محکم ببندید).
- ❖ دندان افراد بزرگسال را می‌توان دوباره کاشت، آن را تمیز نکنید، فقط درون شیر بیندازید و نزد دندانپزشک بروید.
- ❖ دندانهای شیری را نمی‌شود دوباره کاشت.
- ❖ بعد از بند آمدن خونریزی تا چند دقیقه دهان را نشوئید چون به لخته خون آسیب می‌رساند.

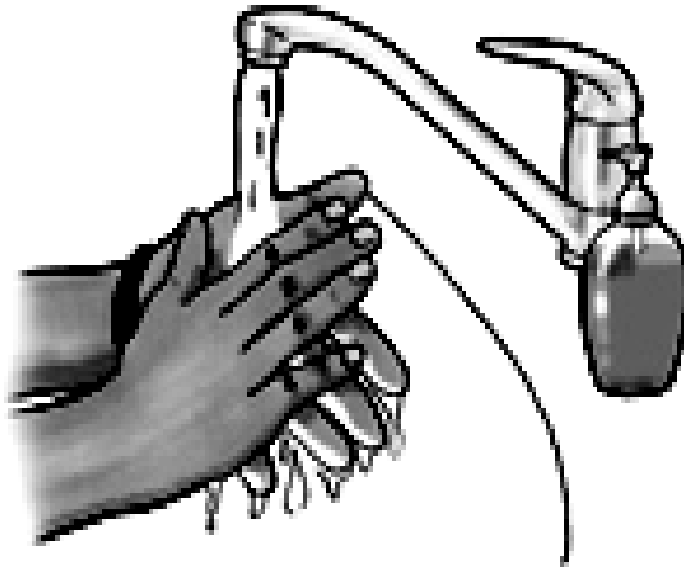


باند را روی جای دندان افتاده نگه دارید.

خونریزی های دست و پا

خراشیدگی ها:

با آب و صابون کل زخم و اطراف آن را کاملاً بشوئید به طوری که هیچ گونه خاک، چوب، سنگ، خون و کثیفی روی آن نماند.



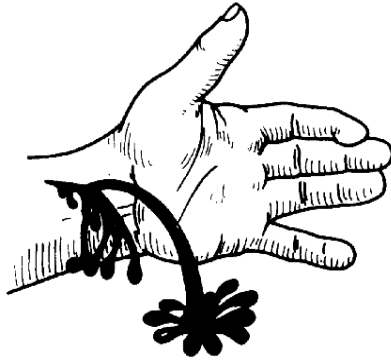
- ❖ با یک گاز پانسمان یا پارچه تمیز و بدون پرز، ابتدا روی زخم و بعد اطراف آن را خشک کنید.
- ❖ هیچ رطوبتی روی زخم نماند، زیرا موجب عفونت زخم می گردد.

- ❖ شاید این کار باعث آمدن کمی خون تازه شود، با فشردن یک گاز پانسمان یا پارچه تمیز بدون پرز بر روی خراشیدگی، این خونریزی بند می‌آید.
- ❖ در صورتی که خراشیدگی‌ها خونریزی نداشته باشند بهتر است که روی آنها را نپوشانیم تا زودتر پوست بیاورد.
- ❖ در صورت خونریزی خراشیدگی‌ها و یا در محل‌هایی که احتمال کثیف شدن زخم باشد، می‌توانیم روی خراشیدگی را پانسمان کنیم.

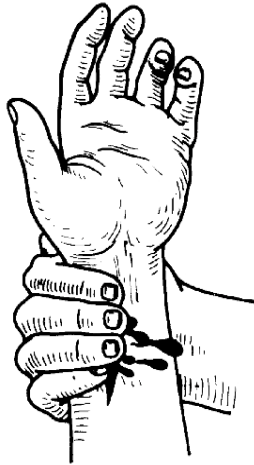
بریدگی‌ها:

- ❖ بهترین روش بند آوردن خونریزی‌ها فشار مستقیم روی زخم و بالا نگاه داشتن آن است.
- ❖ ابتدا با فشار دادن محل بریدگی با گاز پانسمان یا یک پارچه تمیز و بدون پرز خونریزی را بند بیاورید.
- ❖ محل بریدگی از قلب بالاتر باشد.
- ❖ اگر گاز پانسمان یا پارچه روی زخم خونی شد، یک گاز یا پارچه دیگر روی آن قرار داده و فشار بیاورید.
- ❖ بعد از بند آمدن خونریزی، ابتدا روی زخم سپس اطراف آن را ضد عفونی کرده و سپس با یک گاز پانسمان کنید.

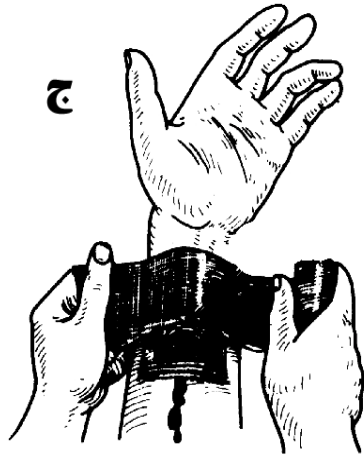
الف



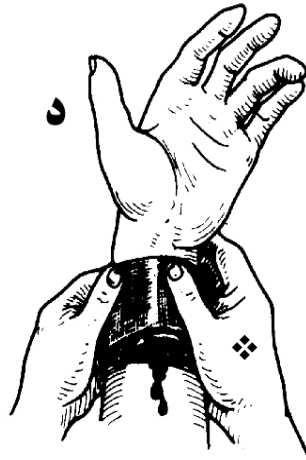
ب



ج



د



له شدگی و کوبیدگی

اگر جایی از بدن له شود و یا کوبیده شود، ابتدا قرمز شده و سپس کبود می‌شود، این یعنی خونریزی زیر پوستی اتفاق افتاده. هر چه ورم آن بیشتر شود، درد آن نیز بیشتر می‌شود.

چه کار باید کرد؟

- ❖ به مدت چند دقیقه عضو له شده و یا کوبیده شده را زیر شیرآب سرد گرفته تا درد آن آرام تر شده و زیاد ورم نکند.
- ❖ بهترین راه این است که مقداری یخ را خرد کرده و درون کیسه‌ای بریزیم و حدود بیست دقیقه روی محل آن قرار دهیم.
- ❖ عضو صدمه دیده را بالاتر از قلب نگاه دارید تا ورم آن کمتر شود.
- ❖ اگر عضو له شده زیاد سرد شد می‌توانیم برای چند لحظه کیسه یخ را برداریم و مجدداً روی آن بگذاریم.
- ❖ اگر بعد از گذشت حدود یک ساعت نتوانستید آن را حرکت دهید و درد آن نیز آرام نشد، باید جهت معاینه دقیق‌تر به پزشک مراجعه شود.



چه کار نباید کرد؟

- ❖ هیچ‌گاه عضو له شده و یا کوبیده شده را گرم نکرده و یا ماساژ ندهید، زیرا ورم و درد آن زیادتر می‌شود.
- ❖ عضو کوبیده شده یا له شده را پائین‌تر از قلب قرار ندهید، زیرا ورم و درد آن بیشتر می‌شود.



سوختگی‌ها

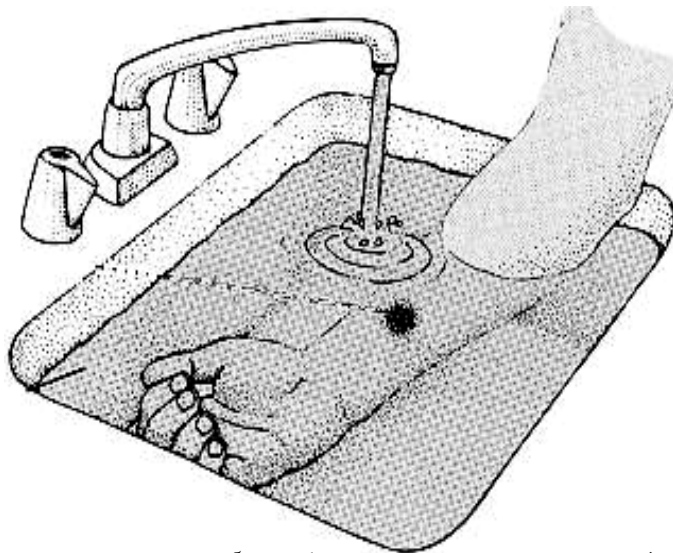
انواع سوختگی

- ❖ سوختگی مستقیم با آتش
- ❖ سوختگی با آفتاب
- ❖ سوختگی با برق
- ❖ سوختگی با مواد شیمیایی (اسید - قلیا - کلر و غیره)

- ❖ سوختگی با مایعات داغ (آب جوش - روغن داغ و غیره)
- ❖ سوختگی با اشیای داغ (بدنه بخاری - سنگ داغ و غیره)

چه کار باید کرد؟

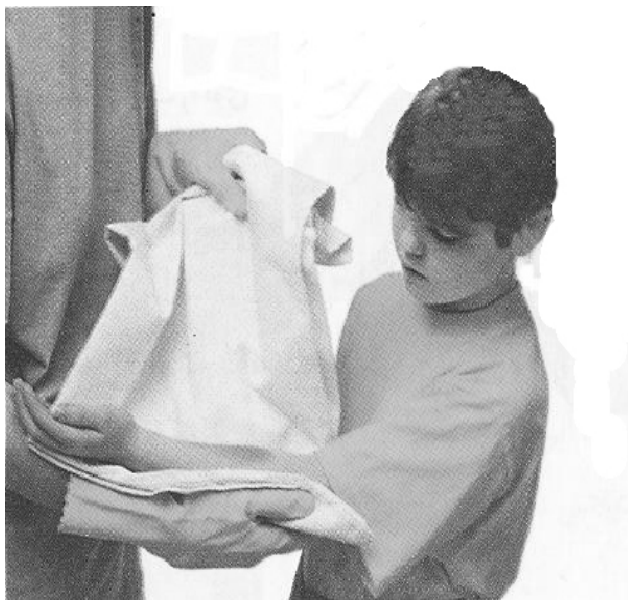
- ❖ برای جلوگیری از درد و آسیب بیشتر به بدن حتماً به مدت حداقل ۱۵ دقیقه روی محل سوختگی آب فراوان بریزید.



- ❖ لباسها را از روی محل سوختگی درآورید و یا قیچی کنید، و دوباره محل سوختگی را با آب فراوان خنک کنید، این کار را قبل از ورم کردن محل سوختگی انجام دهید.
- ❖ روی محل سوختگی را با گاز پانسمان و یا پارچه تمیز و بدون پرز و یا کیسه پلاستیک تمیز بپوشانید، تا عفونت نکند.

چه کار نباید کرد؟

- ❖ لباس یا پارچه‌ای را که به محل سوختگی چسبیده را از روی آن جدا نکن، زیرا آسیب بیشتری را وارد می‌کند.
 - ❖ به محل سوختگی دست نزنید و روی آن پارچه کثیف قرار ندهید، زیرا سوختگی‌ها خیلی زود عفونت می‌کنند.
 - ❖ به تاول‌ها دست نزنید و آنها را نترکانید.
 - ❖ روی سوختگی‌ها چیزی نمالید (کره - ماست - نمک - قند - خمیردندان و غیره)
- زیرا هم خطر عفونت آن بیشتر شده و هم جای سوختگی روی پوست باقی می‌ماند.

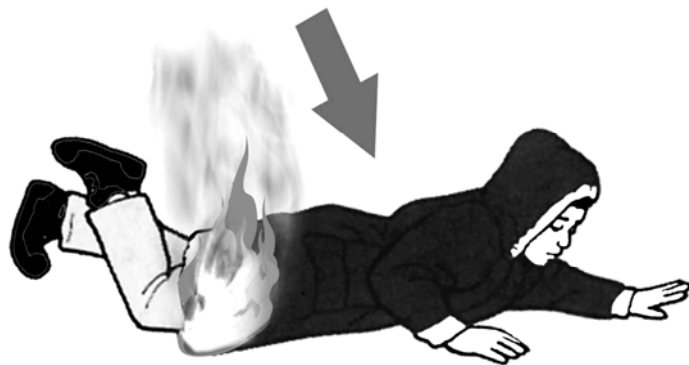


آتش سوزی لباسها:

آیا می‌دانید اگر کسی که لباس‌هایش آتش گرفته باشد و شروع به دویدن کند، بعد از سه قدم دویدن تمام لباس‌هایش آتش می‌گیرد! پس چه باید کرد؟



۱ - هرگز راه نروید و یا ندوید
زیرا هوای بیشتری به آتش رسیده
و آنرا وسیع تر می‌کند



۲- خیلی سریع روی زمین دراز بکشید



۳- جلوی صورت خود را گرفته و غلت بزنید

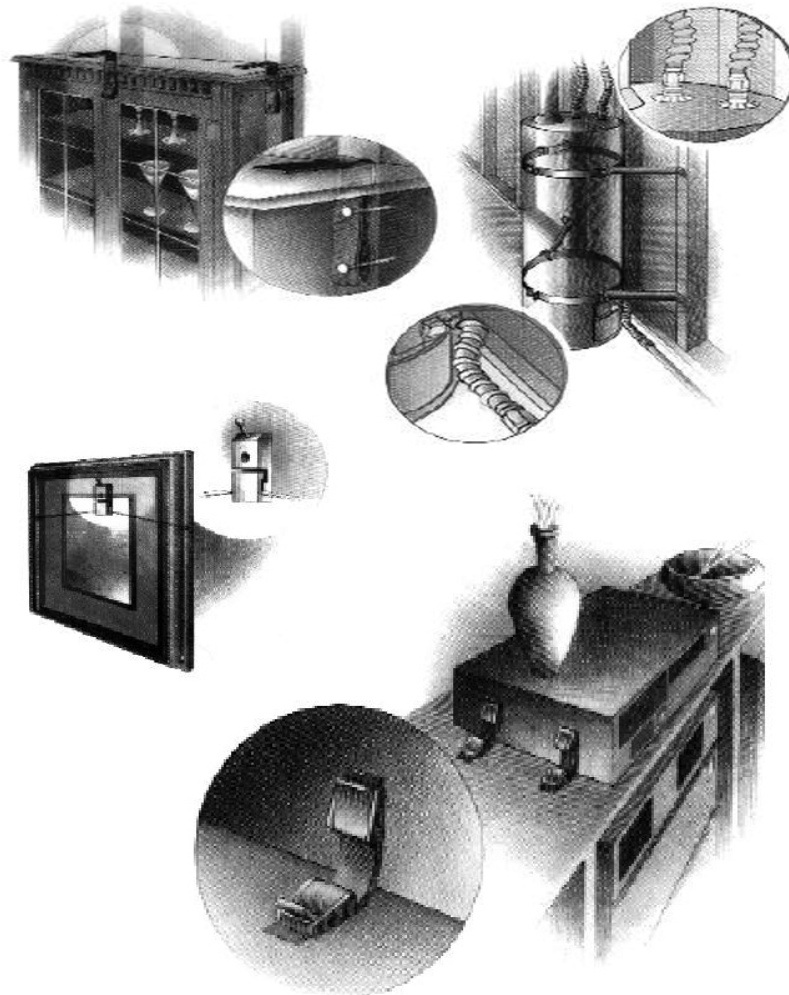


۴- بهتر است یک پتو یا فرش یا پرده یا پارچه و یا هر پوشش غیر پلاستیکی را به دور خود پیچیده و غلت بزنید

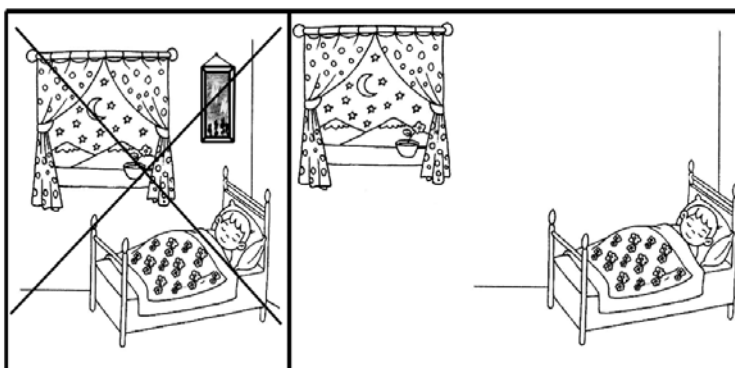
میدانید برای ایمن بودن در زلزله چه باید کرد؟

قبل از زلزله:

○ مقاوم سازی ساختمانها یا ساخت اتاقی امن



- بستن و محکم کردن قفسه‌ها، تابلوها، آبگرمکن، کمد‌ها و امثال آن به دیوار که ممکن است بر اثر لرزه زمین واژگون شوند.
- باز بودن مسیر تردد
- محل خواب خود را در اتاق‌های ایمن و دور از پنجره‌ها و قفسه‌ها و لوسترها قرار دهید.

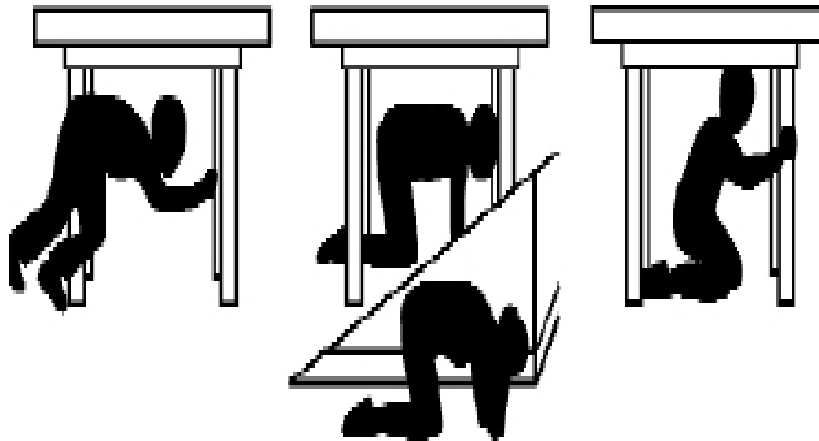


- یک کیف یا صندوق شامل مواد غذایی مناسب مانند خرما، کشمش، کنسرو و ... جعبه کمک‌های اولیه، چراغ قوه، رادیوی-کوچک، آب آشامیدنی و ... همیشه آماده داشته باشید.

- نحوه مقابله با حوادث را به اعضای خانواده خود آموزش دهید و وظایف هر یک را در چنین مواقعی مشخص کنید.

حین زلزله:

- فوراً در محل امن پناه بگیرید و در صورت امکان از ساختمان و اطراف آن خارج شوید.
- اگر در خانه ماندید تا زمان مطمئن در جایی مناسب قرار گرفته سر و پشت خود را با کمک دستها و پاها بپوشانید یا در زیر وسیله‌ی مطمئن مثل میز صندلی، چارچوب و ... پناه بگیرید.



- اگر در رختخواب هستید در صورت عدم امکان خروج زیر رختخواب رفته یا اگر مجبور به ماندن روی رختخواب هستید با بالش و امثال آن سر و بدن خود را محافظت نمایید.

- از آسانسور استفاده نکنید.
- خونسردی خود را حفظ کنید.

پس از زلزله:

- از مناطق آسیب دیده دور شوید مگر برای کمک ضروری
- آب، برق و گاز را قطع کنید و به سیمها و کابل‌های آزاد دست نزنید.
- مجروحین را حرکت ندهید مگر اینکه در معرض خطر جدی باشند.
- مصدومین و مجروحین را به امدادگران نشان دهید.
- در صورت استشمام بوی گاز پنجره را باز کنید و به سرعت ساختمان را ترک کنید.