



شیوه صحیح پناه گیری در شرایط بحرانی (جنگ)

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات آموزشی، بهداشتی و درمانی شیراز

معاونت توسعه و مدیریت منابع

اداره سلامت، ایمنی و محیط زیست (HSE)



خرداد ۱۴۰۳

پناه گیری صحیح در روزهای بحران (جنگ)

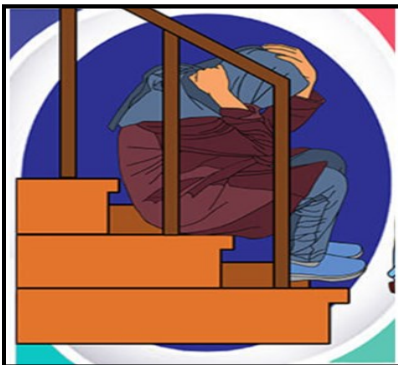
موضوع پناه گیری به عنوان یکی از مهم ترین راهکارهای حفظ جان، از اهمیت ویژه ای برخوردار است. آگاهی و آمادگی قبلی در این زمینه می تواند نقشی مؤثر در کاهش آسیب های احتمالی ایفا کند. به همین دلیل، شناسایی پناهگاه های موجود، گامی اساسی در مسیر پناه گیری صحیح به شمار می رود. با این حال، گاهی به دلایلی مانند کمبود زمان یا نبود دسترسی، امکان رفتن به پناهگاه وجود ندارد. در چنین شرایطی، شناسایی نقاط امن در همان مکان برای پناه گیری موقت تا زمان فروکش کردن خطر اولیه، اهمیت فراوانی پیدا می کند.

۱. فضاهای بسته شخصی (خانه، آپارتمان، خوابگاه)

در صورتی که حمله در زمان حضور شما در منزل یا خوابگاه و.. رخ دهد، بهتر است در سریع ترین زمان ممکن به نقاط امن داخلی پناه برده و از مناطق نا امن دوری کنید.

مناطق امن در زمان بحران:

- فضاهای داخلی و محکم: شامل سرویس بهداشتی، حمام، راه روهای مرکزی، انباری های فاقد پنجره
- زیر یا کنار سازه های مقاوم: کنج دیوارها، کنار ستون ها، زیر میز سنگین و مستحکم، کنار تخت، کنار مبل
- ✓ نکته: در طبقات پایین بهترین نقطه زیر راه پله و یا ستون های اصلی طبقه زیر زمین است.
- ✓ نکته: اگر در راه پله گیر افتادید، کنار دیوار بنشینید سر خود را روی زانوهایتان بگذارید و با دست و بازوهایتان از سرو گردن محافظت کنید.



مناطق نا امن در زمان بحران:

- بالکن یا پشت بام
- کنار وسایل برقی به دلیل خطر آتش سوزی یا برق گرفتگی
- پنجره ها به دلیل خرد شدن شیشه ها در اثر موج انفجار
- زیر لوستر ها، قفسه ها، کتابخانه ها، تابلوهای سنگین و کابینتها
- کنار دیوارهای گچی نازک

نحوه پناهگیری :

در نقاط امن مذکور، نشسته و زانوی خود را جمع و سر خود را روی زانو قرار داده و سر و گردن را با استفاده از وسایل در دسترس (مثل بالش، پتو، کیف و...) و یا با استفاده از دست ها و بازوهایتان بپوشانید.

❖ نکته: اگر فرصت کافی برای رفتن به نقاط امن نبود در هر جایی که قرار دارید بمانید و طبق روش اشاره شده در قسمت قبل عمل کنید.



۲. فضاهای عمومی سرپوشیده (ادارات، فروشگاهها، ایستگاهها، بیمارستان ها و...)

اگر در صورت وقوع حملات نظامی، در اماکن عمومی حضور داشتید، تلاش کنید در ابتدا آرامش خود را حفظ، از تجمع در ورودی ها پرهیز کرده و اقداماتی که در ادامه بدان اشاره میشود انجام دهید .

- دور از پنجره ها و شیشه ها:

به دلیل خطر شکستن و پرتاب شیشه ها، از آن ها فاصله بگیرید.

در صورت امکان پشت ستون ها یا در گوشه ای از ساختمان بایستید یا بنشینید.

- زیر میز محکم یا پیشخوان:

اگر میز یا پیشخوانی محکم وجود دارد، زیر آن پناه بگیرید و یک دستتان را روی سر قرار دهید و با دست دیگر یکی از پایه های میز را محکم بگیرید.



• راهروهای داخلی:

راهروهای بدون پنجره یا مناطق میانی ساختمان انتخاب‌های خوبی هستند.
زیر راه پله مستحکم پناه بگیرید.

• زیرزمین یا پارکینگ زیرزمینی (در صورت دسترسی سریع) یا ایستگاه زیر زمینی مترو:

در مراکز بزرگ مانند فروشگاه‌ها یا اداره‌ها، معمولاً زیرزمین امن‌تر است، ولی فقط در صورتی به آنجا بروید که بدون اتلاف وقت و به‌صورت ایمن بتوانید برسید.
ایستگاه‌های زیر زمینی مترو و پارکینگ‌ها از امن‌ترین مکان‌ها به جهت پناه گیری به شمار می‌روند.



از این مکان‌ها دوری کنید:

- نزدیک پنجره‌ها
- زیر اشیاء سنگین یا سقف‌های آویزان (سقف‌های کاذب یا تزئینی) چون این سقف‌ها در اثر انفجار، لرزش و... ممکن است سقوط کنند.
- از خروج‌های اضطراری در زمان شلوغی یا ازدحام دوری کنید.
- اجتناب از استفاده از آسانسور

✓ نکته: اگر در آسانسور گیر افتادید و امکان خروج سریع نبود، در یکی از کنج‌های آسانسور بنشینید و با دست‌هایتان از سر و گردن محافظت کنید.

نحوه پناهگیری:

- در نقاط امن مذکور، نشسته و زانوهای خود را جمع و سر خود را روی زانوهایتان قرار داده و سر و گردن را با استفاده از وسایل در دسترس (کیف، کتاب و...) و یا با استفاده از دست‌ها و بازوهایتان بپوشانید.

۳. محیط‌های درمانی (ویژه پرسنل)

در زمان حملات جنگی، اگر شما پرسنل بیمارستان هستید وظیفه شما ترکیبی از حفاظت از جان خود و حفاظت از جان بیماران است.

اقدامات پناه‌گیری برای پرسنل بیمارستان:

۱- حفظ آرامش و هماهنگی:

- اقدام طبق دستور مسئول بحران یا سوپروایزر
- اجتناب از ترک بخش بدون هماهنگی
- حفظ آرامش خود و دعوت دیگران به آرامش

۲- اولویت با حفظ جان خود:

- به عنوان پرسنل درمانی، ابتدا باید خود در موقعیت امنی قرار بگیرید تا بتوانید برای بقیه کمک کننده باشید.

۳- پناه گرفتن در جای امن داخل بیمارستان:

- راهروهای داخلی (دور از پنجره): بهترین محل پناه گیری در بخش‌ها، راهروهای مرکزی یا داخلی می باشد که فاقد پنجره و مستحکم است.
- زیرزمین یا پناهگاه بیمارستان (در صورت وجود): اگر بیمارستان دارای زیرزمین امن یا پناهگاه مقاوم است و فرصت کافی جهت رسیدن به آنجا وجود دارد امن ترین گزینه برای پناه گرفتن می باشد.
- کنار ستون‌های بتنی یا دیوارهای داخلی: اگر در اتاق یا بخش بودید و امکان خروج نداشتید، کنار دیوارهای داخلی یا ستون‌های اصلی ساختمان پناه بگیرید.
- نکته: اگر نزدیک راهپله‌ای هستید که از جنس مستحکم است و فرصت کافی جهت رفتن به راهروهای داخلی ندارید میتوانید همانجا پناه بگیرید.
- اتاق‌های بدون پنجره (مثل انبار تجهیزات یا سرویس بهداشتی داخلی): این مکان‌ها معمولاً در مرکز ساختمان و امن‌تر از بخش‌هایی با پنجره هستند.

۴- استفاده از تجهیزات ساده محافظتی:

برای محافظت از خود و بیمار، از وسایلی مثل پتو، تشک، بالشت و... بالای سر، گردن یا کنار تخت قرار دهید.

دستورالعمل پناه‌گیری بیماران: حفظ جان بیماران مستلزم اقداماتی سریع، ایمن و هماهنگ است. بر اساس وضعیت جسمانی بیمار، دستورالعمل‌های زیر توصیه می‌شود:



بیماران قادر به حرکت (با یا بدون کمک) بیماران بستری قابل انتقال (با برانکارد یا تخت چرخ‌دار):

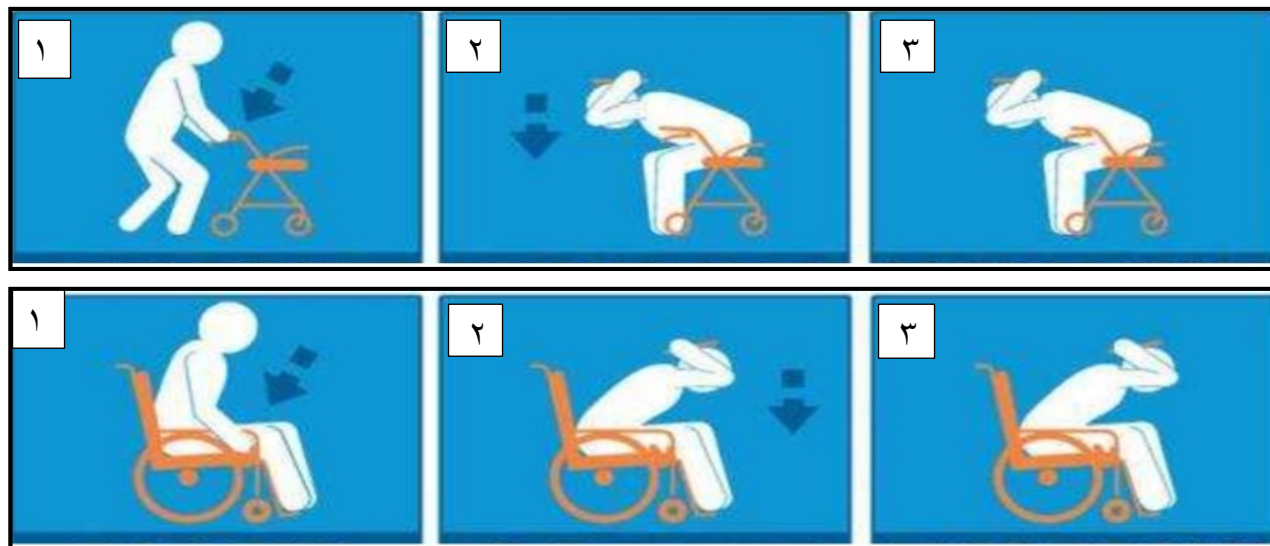
- در صورت وجود زمان، به بیمارانی که توانایی حرکت دارند به صورت شفاهی اعلام گردد که بصورت سریع و ایمن در نقاط امن ساختمان (بند ۳ مشخص گردیده) پناه بگیرند.
- در صورت امکان و وجود زمان کافی، بیماران بستری، را به راهرو مرکزی یا محل ایمن (بند ۳ بدان اشاره شده) منتقل کنید.
- در صورت نبود زمان کافی، بیمار باید در همان بخشی که مستقر است براساس نکات زیر پناه گیرد:
 - باید از پنجره‌ها فاصله بگیرند.
 - بیماران قادر به حرکت، در کنار دیوار داخلی به صورت نشسته یا خوابیده مستقر شده؛ سر به سمت زمین و دست‌ها بر روی سر قرار گیرد.
 - بیماران بستری قابل انتقال: تخت بیمار به گونه ای جابه جا شود که سر بیمار دور ترین فاصله را از پنجره داشته باشد.

- جهت محافظت بیشتر، از پتو، بالش و ... برای پوشاندن سر و گردن استفاده کند.
- از جای گیری صحیح دستگیره های کمکی یا محافظ تخت بیماران به دلیل ممانعت از افتادن بیماران در اثر موج انفجار اطمینان حاصل شود.



بیماران بحرانی، بی هوش یا متصل به تجهیزات حیاتی:

- در صورت امکان، تخت بیمار از پنجره فاصله داده شود.
- تخت به گونه ای چرخانده شود که سر بیمار دور ترین فاصله را از پنجره داشته باشد.
- برای کاهش آسیب های احتمالی، از پتو، تشک یا بالش جهت پوشاندن سر، گردن و قفسه سینه استفاده گردد.
- در صورت امکان، تجهیزات پزشکی قابل حمل بصورت ایمن در نزدیکی زمین قرار داده شده و کابل ها به درستی ایمن سازی شوند.
- از جای گیری صحیح دستگیره های کمکی یا محافظ تخت بیماران به دلیل ممانعت از افتادن بیماران در اثر موج انفجار اطمینان حاصل شود.
- نحوه صحیح پناه گیری افرادی که از واکر و صندلی چرخدار استفاده میکنند.



۴. فضاهای روباز عمومی (خیابان، پارک)

در شرایطی که فرد در زمان وقوع حمله نظامی یا هوایی در فضای باز، خیابان یا پارک حضور دارد، رعایت نکات ایمنی زیر به کاهش خطرات و حفظ جان کمک می‌کند:

- در صورت در دسترس بودن، به نزدیک‌ترین ساختمان مقاوم، پناهگاه عمومی، زیر زمین و تونل‌های مترو وارد شوید.
- در نبود پناهگاه، به دنبال پوشش‌های طبیعی یا سازه‌ای مثل دیوارهای بتنی یا سازه‌های ضخیم باشید.
- کنار جدول خیابان، در داخل جوی یا گودی زمین، بخوابید.



نحوه پناهگیری :

- به روی شکم دراز بکشید با کمک بازو و دستانتان از سر و گردن خود محافظت کنید.
- در صورت در دسترس بودن، از کیف، لباس، پتو یا وسایل دیگر برای پوشاندن سر و گردن استفاده نمایید.
- پس از اتمام حمله و فروکش کردن خطر اولیه، تنها در صورت اطمینان از ایمن بودن محیط، محل را با احتیاط ترک کرده و به مکان‌های امن مراجعه کنید.



از انجام اقدامات زیر دوری کنید:

- ایستادن یا دویدن در فضای باز در زمان حمله.
- پناه گرفتن زیر یا نزدیک پل عابر پیاده، تابلوها و چراغ‌های راهنمایی و رانندگی، معابر زیرگذر، تیر برق، درخت، یا دیوارهای ناپایدار فاصله بگیرید.
- تجمع در مکان‌های پرخطر یا نزدیک تأسیسات حساس (پمپ‌بنزین، دکل مخابراتی، ساختمان‌های شیشه‌ای و...)
- پناه گرفتن نزدیک خودروها.

۵. وسایل نقلیه (خودرو شخصی، اتوبوس، آمبولانس)

- اگر در خودرو هستید ، خودرو را ترک کرده و بسته به شرایط درمکان های امن مذکور پناه بگیرید. زیرا خودروها به اندازه کافی ایمن نیستند و در معرض آسیب های موج انفجار قرار دارند.
- اگر شرایط به گونه ای است که امکان خروج از وسیله وجود ندارد، در صورت امکان آن را در مکانی امن و دور از ساختمان های بلند ، سازه های ناپایدار ، زیر پل ها ، جایگاه بنزین ، مخازن سوخت یا تیر های برق فشار قوی متوقف کرده و ترمز دستی را بکشید و پایین صندلی پناه گرفته و با دست و یا هر وسیله در دسترس از سر و گردن خود محافظت کنید.

