



راهنما خودمراقبتی
زوداربعین حسینی

اَللّٰهُمَّ اِنِّىْ اَسْئَلُكَ
اَلْاَمْنِىْ وَ اَلْاَمْنِىَّ

حوادث و تهدیدات زیستی - شیمیایی



حوادث و تهدیدات زیستی - شیمیایی در راهپیمایی اربعین حسینی

تهدیدات بیولوژیکی

عوامل بیولوژیکی، میکروارگانیسم‌ها یا سمومی هستند که می‌توانند باعث کشته شدن یا ایجاد ناتوانی و مصدومیت در افراد، احشام یا حتی آسیب در محصولات کشاورزی شوند.

عوامل بیولوژیکی تحت عنوان تسلیحات ویروسی، باکتریایی یا سمی مورد استفاده قرار می‌گیرند. رشد و نگهداری بیشتر عوامل بیولوژیکی بسیار دشوار است. اکثر آن‌ها بواسطه قرار گرفتن در معرض نور خورشید یا سایر عوامل زیست‌محیطی به سرعت تجزیه می‌شوند، حال آنکه برخی دیگر نظیر میکروب سیاه‌زخم (آنتراکس) عمر طولانی دارند. عوامل بیولوژیکی با پاشیدن و افشاندن در هوا، سرایت از حیوانات آلوده به انسان و نیز آب و غذای آلوده منتشر می‌شوند.

روش‌های انتشار و سرایت مواد بیولوژیکی عبارتست از:

- ذرات معلق در هوا: عوامل بیولوژیکی در هوا پخش شده و به شکل غبار رقیقی درمی‌آیند که تا کیلومترها حرکت می‌کنند. استنشاق این مواد باعث ایجاد بیماری در انسان و حیوان می‌شود.
- حیوانات: برخی بیماری‌ها توسط حشرات و حیوانات مثل کک، مگس، موش، پشه و یا حیوانات اهلی منتشر می‌شوند.
- آب و غذای آلوده: برخی سموم و ارگانیسم‌های بیماری‌زا (پاتوژنیک) در ذخایر آب و غذا می‌مانند. بیشتر میکروب‌ها ممکن است به‌واسطه پختن غذا یا جوشاندن آب از بین بروند. با جوشاندن آب به مدت یک دقیقه می‌توان بیشتر میکروب‌ها را از بین برد اما برخی دیگر ممکن است مدت زمان بیشتری نیاز داشته باشند.
- انسان به انسان: انسان همواره منبع مساعد عفونت برای انتقال بیماری‌هایی چون ابله، طاعون و ... است.



اقدامات قبل از انتشار عوامل

بیولوژیک:

- فیلتر جاذب ذرات با کیفیت بالا در ساختمان نصب کنید.
- به دقت به هشدارهای مقامات و مسئولان در مورد نحوه برخورد گوش کنید.

آمادگی قبل از بروز مشکل:

برای اطمینان بیشتر در تمامی موارد و ایمن سازی، لازم است با پزشک خود صحبت کنید و تمام موارد را بررسی کنید. یک فیلتر هوای مخصوص (هپا) در مجرای دستگاه گرمای خود نصب کنید. این فیلترها ذرات را از اندازه ۳/۰ تا ۱۰ میکرونی دفع می کند و بیشتر عوامل بیولوژیکی که ممکن است وارد خانه شوند را فیلتر می کند. اگر سیستم مرکزی گرمایشی و سرمایشی ندارید، یک فیلتر جاذب ذرات قابل حمل را می توان به کار برد.

اقدامات حین انتشار عوامل بیولوژیک:

- برای کسب اخبار مربوط به علایم بیماری، حوزه و محدوده خطر و توزیع دارو و واکسن گوش به زنگ اخبار رادیو و تلویزیون باشید و در صورت بیماری، به دنبال مراقبت های پزشکی باشید.
- اگر در محل اقامتتان دستگاه گرمایشی و سرمایشی مرکزی همراه با فیلتر جاذب ذرات دارید، در صورتی که دستگاه روشن است، سیستم را در حالت گردش داخلی قرار دهید و در غیر این صورت، دستگاه را خاموش کنید.



■ اولین نشانه یک حمله بیولوژیک، ممکن است بروز علائم بیماری ناشی از مواجهه با آن عامل بیولوژیک باشد. نسبت به هر علامت یا نشانه بیماری مشکوک باشید، اما فکر نکنید که هر بیماری به واسطه یک عامل بیولوژیک به وجود می آید.

اگر مواد مشکوک در نزدیکی خود مشاهده کردید:

- ۱- سریعاً از محل دور شوید.
- ۲- خود را با آب و صابون، تمیز بشویید.
- ۳- با مقامات تماس بگیرید.
- ۴- برای کسب تکلیف و راهنمایی، گوش به زنگ رادیو و تلویزیون باشید.
- ۵- اگر علائم بیماری را مشاهده کردید، درصدد درمان برآیید.
- ۶- مراقب بسته‌ها و نامه‌های مشکوک باشید چراکه ممکن است حاوی مواد منفجره، شیمیایی و بیولوژیک باشند؛ به‌ویژه در مورد محل اقامتتان محتاط باشید.

اگر در معرض مواد بیولوژیک قرار گرفتید:

- لباس‌ها را از تن درآورده و همراه با لوازم شخصی داخل یک کیسه قرار دهید.
- درمورد استفاده و مصرف لوازم آلوده از راهنمایی‌های مسئولان بهره‌گیرید.
- خودتان را با آب و صابون تمیز بشویید و لباس‌های تمیز بپوشید.
- به دنبال درمان باشید؛ ممکن است از شما بخواهند از دیگران دور بمانید یا حتی برای مدتی قرنطینه شوید.



■ از فیلترهای جاذب ذرات استفاده کنید (هر چند فیلترهای جاذب ذرات قادر به تصفیه عوامل شیمیایی نمی‌باشند).

اقداماتی که باید بعد از وقوع حملات و تهدیدات بیولوژیکی انجام داد:

در برخی موارد همانند نامه‌های ارسالی آغشته به میکروب سیاه‌زخم که در ۲۰۰۱ فرستاده شد، درمورد ابتلا به بیماری یا آلودگی باید به افراد هشدار داد. در این حالت به دقت به هشدارها و راهنمایی‌های مقامات و مسئولان در مورد نحوه برخورد گوش کنید. برای حوادث بیولوژیکی، ارائه خدمات پزشکی ممکن است به خاطر پاسخگویی به تقاضاهای زیاد به سختی صورت گیرد.

دستورالعمل‌های بهداشت و سلامت همگانی و پروتکل‌های پزشکی اولیه برای بررسی درمورد نحوه برخورد با افراد در معرض عوامل بیولوژیکی مشابه سایر عوامل بیماری‌های عفونی است. به دستورالعمل‌های مقامات و مسئولان که از طریق رادیو، تلویزیون و سیستم‌های هشدار اضطراری نشر و پخش می‌شود با دقت کامل توجه کنید.

■ نسبت به هر علامت یا نشانه بیماری مشکوک باشید، اما فکر نکنید که هر بیماری بواسطه یک عامل بیولوژیکی بوجود می‌آید.

■ لباس‌ها را از تن درآورده و همراه با لوازم شخصی آلوده داخل یک کیسه قرار دهید.

■ درمورد استفاده و مصرف لوازم آلوده از راهنمایی‌های مسئولان بهره بگیرید.

■ خودتان را با آب و صابون تمیز بشویید.

■ به دنبال درمان باشید ممکن است از شما بخواهند از دیگران دور بمانید یا حتی برای مدتی قرنطینه شوید.

■ از پیام‌های ارسالی از رادیو و تلویزیون با دقت کامل توجه کنید.

تهدیدات شیمیایی

عوامل شیمیایی شامل بخارات، آئروسول‌ها، مایعات و جامدات سمی است که بر روی انسان‌ها، حیوانات و گیاهان عواقب ناگواری برجای می‌گذارند. این مواد از طریق بمب‌گذاری یا انتشار توسط هواپیما، قایق و خودرو در محیط آزاد می‌شوند. می‌توان آن‌ها را به صورت مایع مورد استفاده قرار داد که برای سلامت انسان و محیط زیست خطرناک هستند. برخی از این



مواد بدون بو و رنگ هستند. این‌ها آثار فوری (چند ثانیه تا چند دقیقه) یا آثار تأخیری (۲ تا ۴۸ ساعت) بر جای می‌گذارند. هر چند ترکیبات شیمیایی بالقوه کشنده هستند، اما امکان انتشار آن‌ها در حدی که کشنده باشند، کار چندان ساده‌ای نیست، زیرا به محض پخش شدن در فضای بیرون، سریعاً پراکنده خواهند شد. تولید ترکیبات شیمیایی نیز کار بسیار سختی است. حمله شیمیایی ممکن است بدون هیچ هشدار قبلی روی دهد. علائم ناشی از انتشار ماده شیمیایی عبارتند از: تنفس مشکل، سوزش چشم، از دست دادن تعادل، تهوع، احساس سوختگی در داخل بینی، گلو و ریه‌ها. مشاهده تعداد زیادی از حشرات و پرندگان مرده نیز می‌تواند دال بر انتشار ماده‌ای شیمیایی باشد.

هنگام حمله شیمیایی:

- اگر کسی در ناحیه‌ای آلوده یا مجاور آن است، باید این توصیه‌ها را رعایت کند:
- فوراً از منطقه آلوده در جهت خلاف منبع آلودگی دور شود.
- هرچه سریع‌تر پناهگاهی پیدا کند.

پس از حضور در پناهگاه:

- درب‌ها و پنجره‌ها را بسته و تمام سیستم‌های تهویه موجود در ساختمان خاموش شوند.
- کیف نجات را باید به اتاق پناهگاه برد.
- به کمک چسب و نایلون اتاق پناهگاه را درزگیری کند.
- برای کسب اطلاعات و اخبار به رادیو گوش کند.

بعد از حمله شیمیایی:

- به منظور به حداقل رساندن عواقب نامطلوب روی سلامتی انجام فرآیند آلودگی‌زدایی در عرض چند دقیقه ضرورت دارد. پناهگاه امن را نباید به بهانه کمک به دیگران ترک کرد، مگر آنکه مقامات اعلام وضعیت عادی کرده باشند.
- اگر فردی در معرض یک ماده شیمیایی قرار گرفت، باید توسط فردی با صلاحیت مورد مراقبت فوری پزشکی قرار گیرد. اگر امکانات پزشکی فوری در دسترس نباشد، باید فوراً از خود آلودگی‌زدایی کرده و به روند آلودگی‌زدایی دیگران نیز کمک کند.

اصول آلودگی‌زدایی:

■ در کمک به افرادی که در معرض مواد شیمیایی قرار گرفته‌اند، جوانب احتیاط کاملاً رعایت شود.

■ تمام لباس‌ها و هر آنچه با بدن تماس دارد را باید از تن درآورد. لباس‌هایی که به‌طور عادی از ناحیه سر بیرون آورده می‌شوند را برای جلوگیری از آلوده شدن چشم، بینی و دهان باید قیچی نمود. لباس‌ها و سایر اشیای آلوده را باید در کیسه‌ای پلاستیکی قرار داده و محکم در آن را بست. به کمک آب و صابون دست‌ها باید آلودگی‌زدایی شوند. عینک و لنزهای تماسی را باید برداشت. می‌توان عینک را با استفاده از کاسه حاوی ماده سفیدکننده خانگی آلودگی‌زدایی کرده و بعد آن را آبکشی و خشک کرد.

■ چشم‌ها را باید با آب تمیز شستشو داد.

■ بهتر است ناحیه صورت و موهای سر را با آب و صابون شستشو داد.

■ سایر نواحی بدن که احتمال آلوده شدن دارند را نیز باید آلودگی‌زدایی کرد. می‌توان با پارچه آغشته به آب و صابون این نواحی را پاک نموده و متعاقباً آبکشی کرد.

■ باید لباس‌های تمیز پوشید. لباس‌های موجود در کمدها احتمالاً آلوده نیستند.

■ برای بررسی و مراقبت پزشکی لازم است به درمانگاه یا بیمارستان مراجعه کرد.

حملات تروریستی

با توجه به حضور گسترده عاشقان امام

حسین (ع) در اربعین و خشم دشمنان

اسلام احتمال حملات تروریستی

را باید جدی گرفت و برای آن

آمادگی پیدا کرد. در این رابطه

باید نکات و توصیه‌های

مهم در خصوص این

حوادث را بیاموزیم





و تلاش کنیم با آگاهی دادن به دیگران در این باره، ایشان را در حفظ جانشان در صورت قرار گرفتن در بطن چنین حوادثی یاری دهیم.

ذهنتان را آماده کنید

کسی که انتظار شنیدن صدای گلوله را ندارد، فرض می‌کند صدای چیزی دیگر است، چیزی که با انتظارش هم‌خوانی دارد مثل صدای خالی کردن تبر آهن از تریلی یا ترقه.

سریع واکنش نشان دهید

کسی که سریع و قاطع تصمیم گیرد، بیشتر ممکن است نجات پیدا کند؛ اما طبیعت انسان طوری است که صبر می‌کند ببیند بقیه چه می‌کنند. افرادی که تنها هستند بیشتر واکنش نشان می‌دهند تا آن‌هایی که فردی همراهشان است.

کنجکاوی نکنید

از جمله عادات آسیب‌رسانی که با بروز حوادث مختلف خودنمایی می‌کند، تلاش برای سرک کشیدن به حوادث مختلف است. چیزی شبیه کنجکاوی بیش از حد که گاه موجب می‌شود برخی در مسیر خودروهای امدادی قرار گرفته و مانع از حضور به‌موقع و موثر نیروهای امداد در محل حادثه‌ای مانند آتش‌سوزی یک برج شوند و گاه موجب جمع شدن جمعیتی قابل توجه در اطراف محل حادثه ترور یستی می‌شود!

خودتان را از تیررس دور کنید

اگر مهاجمان شما را نبینند، نمی‌توانند شما را بزنند؛ بنابراین اولین قدم این است که سر راه نباشید، کمتر دیده شوید. بدیهی‌ترین گزینه این است که خودتان را روی زمین بیندازید، اما اگر بشود، بهتر است پشت چیزی که محکم باشد پناه بگیرید، مثلاً یک دیوار بتنی.

پرهیز از درافتادن با مهاجمان

هرچند مواردی از موفقیت در درگیری با مهاجمان ثبت شده، اما اصولاً بهتر است کسی که آموزش ندیده با فرد مهاجم درنیفتد. از یاد نباید برد که بسیاری از حمله‌ها تک‌نفره نیست و گروهی است. بعضی‌ها ممکن است جلیقه ضدگلوله به تن داشته باشند، یا مواد منفجره همراهشان باشد.

بعد از فرار هم مراقب

باشید

همچنان هوشیار باشید، تا جایی که می‌توانید از محل واقعه دور شوید. پشت سفت و سخت‌ترین چیزی که می‌توانید پنهان شوید و از پلیس یا مأموران امنیتی کمک بخواهید. در گروه‌های بزرگ حرکت نکنید و سوار وسایل حمل‌ونقل عمومی نشوید. حتی پس از وقوع انفجار یا توقف صدای تیراندازی نیز به محل حادثه نروید، چراکه ممکن است حملات موج دیگری نیز داشته باشند.

به هم کمک کنید

اگر می‌خواهیم فردی به دلیل ازدحام جلوی خروجی اضطراری گیر نکند و کسی زیر دست‌وپا نماند، راهی جز این نیست که به فکر کمک به هم باشید. بیشتر آدم‌ها حتی در شرایط بسیار حاد هم قاعدتاً به هم کمک می‌کنند.

مراقب انفجار بمب شایعات باشید

هرچند انتشار شایعات پس از بروز هر حادثه، مخرب و آسیب‌زاست، اما در حوادث تروریستی، شدت این آسیب‌ها بسیار افزایش می‌یابد؛ آنقدر که می‌توان شایعات را بهترین یار و یاور تروریست‌ها خواند. باوری که با گسترش وحشت در جامعه به تحقق اهداف تروریست‌ها کمک می‌کند و حتی ممکن است زمینه‌ساز بروز فاجعه‌های دیگری همچون زیر دست و پا ماندن افراد در حال گریز شود.

شماره تلفن‌های ضروری را به یاد داشته باشید

علاوه بر شماره تلفن‌های اضطراری مانند شماره پلیس (۱۱۰)، اورژانس (۱۱۵) و آتش‌نشانی (۱۲۵)، شماره تلفن‌های ستاد خبری وزارت اطلاعات



(۱۱۳)، حفاظت اطلاعات سپاه پاسداران (۱۱۴) و حفاظت اطلاعات نیروی انتظامی (۱۱۶) نیز در دسترس شما قرار دارند و اطلاع تحرکات یا موارد مشکوک به این نهادها، کمک بزرگی به مقابله با مهاجمان خواهد کرد. همچنین روش تماس با نیروهای امنیتی در کشور عراق را نیز پیرسید و به خاطر داشته باشید و هر مورد مشکوک را سریعاً اطلاع دهید.

به هیچ شی مشکوکی دست نزنید

فراموش نکنید در صورت مواجه شدن با بسته‌ها یا ساک‌های دستی و حتی خودروهای مشکوک نیز دیده‌های خود را با مأموران در جریان بگذارید. مراقب باشید که به هیچ شی مشکوکی دست نزنید و برای جابجایی آن اقدام نکنید. در صورت مواجه شدن با این موارد مشکوک، تنها مأموران را در جریان بگذارید و تلاش کنید مردم را از آن اشیا دور نگه دارید.

اگر شما و خانواده‌تان در یک جای مخروبه از انفجار گیرافتاده‌اید، باید:

- اگر ممکن است از نور فلاش (چراغ قوه) برای علامت دادن و درخواست کمک استفاده کنید.
- از حرکت غیرضروری اجتناب



کنید زیرا باعث گردوخاک می‌شود.

- بینی و دهانتان را با چندلایه پارچه ببوشانید و از طریق آن تنفس کنید و اگر امکان دارد قبل از تنفس پارچه را مرطوب کنید تا مانند یک فیلتر برای گردوغبار عمل کند.
- برای نجات و اینکه دیگران بشنوند که شما کجا هستید به دیوار ضربه بزنید.

- به‌عنوان علامت نجات اگر ممکن است سوت بزنید.
- چند بار فریاد بزنید، البته به خاطر داشته باشید که فریاد زدن باعث فروبردن گردوخاک و ذرات خطرناک به داخل ریه‌ها می‌شود.

اگر نزدیک صحنه انفجار قرار گرفتید، باید:

- اگر اشیاء اطراف شما در حال افتادن هستند، زیر یک میز محکم قرار بگیرید.
- وقتی که افتادن اشیاء و لرزش‌ها متوقف شد سریعاً محل را ترک کنید.
- برای معلوم شدن کاهش لرزش‌ها و رفتن به راهروها گوش به زنگ باشید، افتادن خرده ریزه‌ها را در نظر داشته باشید.
- از آسانسور استفاده نکنید.
- برای پس گرفتن اموالتان یا تلفن زدن یا فرستادن پیام در کنار محل انفجار توقف نکنید.
- به صحنه برنگردید، زیرا شما ریسک خطر را برای نیروهای امداد و نجات افزایش می‌دهید.
- از ازدحام و تجمع اجتناب کنید زیرا تجمع جمعیت ممکن است هدف حمله بعدی باشد.
- جلوی پنجره‌ها و درب‌های شیشه‌ای و مناطق خطرناک و ساختمان‌های معیوب نایستید.
- هنگام حرکت از ساختمان‌های معیوب فاصله بگیرید.
- از دستورات پلیس، آتش‌نشانی و پرسنل اورژانس اطاعت کنید.
- اگر قادر هستید به دیگرانی که صدمه دیدند یا نیاز به کمک دارند کمک کنید.
- اگر افرادی را می‌بینید که به شدت صدمه دیدند کمک بخواهید، به تنهایی برای مدیریت وضعیت آنان اقدام نکنید.
- به رادیو و تلویزیون برای شنیدن اخبار، آموزش و راهنمایی گوش کنید.

راهنما خود مراقبتی
زوار اربعین حسینی



از پوست خود در مواجهه با نور خورشید محافظت کنید



- ♦ از برخورد مستقیم نور خورشید با بدن به ویژه از ساعت ۱۰ تا ۱۴ جلوگیری کنید.
- ♦ برای حفاظت پوست در مقابل پرتوهای خورشیدی، از کرمهای ضد آفتاب با SPF 30 استفاده کنید.
- ♦ سعی کنید زمانهایی که هوا به شدت گرم است، بیشتر استراحت کنید و زمانی که از دمای هوا کاسته می شود، پیاده روی نمایید.
- ♦ از عینک آفتابی، کلاه، دستکش و کرمهای ضد آفتاب برای محافظت از پوست خود بهره بگیرید.