

بِسْمِ تَعَالَى

پیش ملی ارتقای سلامت و ایمنی

مسافران نوروزی

۱۳۹۵

تدوین:

دفتر آموزش و ارتقای سلامت / مدیریت برنامه آموزش همگانی و بیماران

مرکز مدیریت حوادث و فوریت های پزشکی

دفتر مدیریت خطر بلایا

مرکز مدیریت بیماریهای واگیر

مرکز سلامت محیط و کار

دفتر بهبود تغذیه جامعه

دفتر مدیریت بیماریهای غیر واگیر

دفتر سلامت جمعیت ، خانواده و مدارس

دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

فهرست

فهرست:

- بهداشت فردی ۷
- ۷ شست و شوی مرتب دست‌ها (ترجیحا با آب و صابون)
- ۹ آداب و بهداشت تنفسی
- ۱۱ در انتخاب مواد غذایی دقت کنید
- ۱۳ آب و نوشیدنی سالم انتخاب کنید
- ۱۴ حفاظت پوست در مقابل آفتاب
- آمادگی قبل از سفر ۱۶
- ۱۶ برنامه‌ریزی قبل از سفر
- ۲۰ چک لیست سفر
- ۳۱ بازدید از خودرو قبل از سفر
- ۳۳ خانه‌تکانی
- ۳۴ خانه‌تکانی و خطر کمردرد
- ۳۶ خانه‌تکانی و خطر سقوط از ارتفاع
- ۳۷ خانه‌تکانی و خطر آگزما
- ۳۸ خانه‌تکانی و خطر مسمومیت
- ۳۹ خانه‌تکانی و خطر برق‌گرفتگی
- ۴۰ خانه‌تکانی و خطر تونل کارپال
- ۴۲ خانه‌تکانی و ۴ توصیه پایانی
- توصیه‌های تغذیه‌ای برای ایام نوروز ۴۳
- ۴۵ نکات تغذیه‌ای دردید و بازدیدهای نوروزی
- ۴۶ نکات تغذیه‌ای در سفرهای نوروزی
- سلامت روان برای مسافران نوروزی ۴۸
- ۴۸ آرامش حین رانندگی
- ۴۹ مراقبت از کودکان پس از سوانح رانندگی
- ۵۰ اندوه تعطیلات
- پیشگیری از حوادث ترافیکی ۵۲

۱. کنترل سرعت ۵۴
۲. کنترل خستگی و خواب آلودگی ۵۶
۳. استفاده از وسایل و تجهیزات ایمنی ۵۹
- کمر بند ایمنی ۵۹
- ایریگ (کیسه های هوای ضد تصادف) ۶۲
- صندلی ویژه کودک ۶۳
- کلاه ایمنی ۶۵
۴. رعایت فاصله مطمئنه ۶۶
- روش ۲ ثانیه زمان ۶۶
- روش یک طول اتومبیل ۶۷
۵. عدم تجاوز به چپ از خط میانی ۶۸
۶. تمرکز کافی و توجه به جلو در حین رانندگی ۷۰
- انواع حواس پرتی ۷۱
- استفاده از تلفن همراه و عدم تمرکز ۷۲
- توصیه های بسیار مؤثر در پیشگیری از حوادث ترافیکی ۷۴
- توصیه های دارویی در رانندگی و سفر ۷۵**
- توصیه های دارویی در هنگام رانندگی ۷۵
- واکنش به داروها ۷۵
- راهنمای خودمراقبتی ۷۷
- توصیه های دارویی در سفر ۷۹
- رفتارهای ایمنی هنگامی که کودکان در خودرو هستند ۸۲**
- بیماری ها و سفر ۸۶**
- توصیه های لازم برای بیماران قلبی عروقی ۸۶
- توصیه های قبل از سفر ۸۶
- توصیه های حین سفر ۸۶
- توصیه های لازم برای همراهان بیماران قلبی عروقی ۸۹
- توصیه های لازم برای بیماران دیابتی ۹۷
- مراقبت از پاها در بیماران دیابتی ۹۷
- کفش مناسب برای افراد دیابتی ۹۷
- جوراب مناسب بیماران مبتلا به دیابت ۹۸

۹۸.....	وسایل مورد نیاز بیماران دیابتی در طول سفر
۹۹.....	نگهداری و حمل انسولین در مسافرت
۹۹.....	رعایت رژیم غذایی و فعالیت بدنی مناسب در سفر
۱۰۰.....	کمک‌های اولیه و بیماران دیابتی در سفر
	آسم ۱۰۱
۱۰۴.....	بیماری حرکت
۱۰۶.....	اسهال مسافران
۱۱۰.....	بیماری وبا
	تب مالت ۱۱۱
۱۱۵.....	حیوان گزیدگی و هاری
۱۱۷.....	شکستگی استخوان
۱۱۷.....	انواع شکستگی
۱۱۷.....	کمک‌های اولیه در شکستگی‌ها
۱۱۹.....	قوانین کلی آتل‌گیری
۱۲۰.....	مسافرت به خارج از کشور و بیماری پرواز
۱۲۵.....	افراد آسیب پذیر و سفر
۱۲۵.....	سفر ایمن برای افراد سالمند
۱۲۷.....	سفر ایمن برای زنان باردار
۱۳۱.....	سفر ایمن برای کودکان زیر ۵ سال و شیرخواران
۱۳۴.....	آمادگی در برابر بلایا
	مقدمه ۱۳۴
۱۳۶.....	آتش‌سوزی
۱۳۹.....	رانش زمین
	سیل ۱۴۰
	زمین‌لرزه ۱۴۵
۱۴۹.....	تندباد، طوفان
۱۵۴.....	بهمن، تگرگ و کولاک، بوران و سرمازدگی
۱۶۳.....	توصیه‌های ضروری هنگام وقوع حادثه
۱۶۳.....	توصیه‌های ضروری بهداشت آب آشامیدنی هنگام وقوع حادثه
۱۶۳.....	توصیه‌های ضروری تغذیه هنگام وقوع حادثه

- ۱۶۵.....توصیه‌های ضروری بهداشت محیط و ایمنی در بلایا
- ۱۶۶.....توصیه‌های حمایت‌های روانی، اجتماعی در بلایا
- ۱۶۷.....توصیه‌های اولیه جهت مراقبت از بیماری‌های غیر واگیر
- ۱۶۸.....توصیه‌های اولیه جهت مراقبت از بیماری‌های واگیر
- ۱۶۹.....کیف اضطراری خانواده

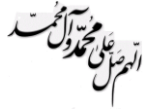
بهداشت فردی

شست‌وشوی مرتب دست‌ها (ترجیحاً با آب و صابون)

عوامل بیماری‌زای خطرناک به‌طور گسترده‌ای در خاک، آب، حیوانات و مردم وجود دارند و می‌توانند بر روی دست حمل شوند و به مواد غذایی منتقل شوند. بنابراین همواره دست خود را بعد از استفاده از توالت، قبل از صرف غذا، بعد از بازگشت به منزل، تماس با فرد بیمار، قبل و بعد از آماده کردن غذا و بعد از تماس با مواد غذایی خام بشویید. در صورتی که دسترسی به آب ندارید، استفاده از ژل‌های ضدعفونی‌کننده‌ای که نیاز به شستشو با آب ندارند می‌توانند بسیار کمک‌کننده باشند.

روش درست شستن دست‌ها در ۹ مرحله:

۱. ابتدا دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید؛
۲. دو کف دست‌ها را با هم بشویید؛
۳. بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشویید؛
۴. بین انگشتان را از روبه‌رو بشویید؛
۵. نوک انگشتان را درهم گره کرده و به‌خوبی بشویید؛
۶. شست دست را جداگانه و دقیق بشویید؛
۷. خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید؛
۸. دور مچ معمولاً فراموش می‌شود! در آخر حتماً شسته شود.
۹. دست را با دستمال خشک کرده و با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.



زمان شستن دست ها بهتر است به اندازه ۵ صلوات طول بکشد: مساوی

۲۰ تا ۳۰ ثانیه

- در صورتی که به مواد غذایی خام به ویژه گوشت خام دست زدید حتماً بلافاصله دست خود را کامل و دقیق بشوید.
- از دست زدن و تماس با حیوانات و پرندگان زنده خودداری کنید.
- در هنگام استراحت در اماکن باز و فضاهای آزاد مراقب گزش و نیش حشرات باشید و حتی الامکان از توری و پشه بند استفاده کنید.
- از خود درمانی بپرهیزید. به خصوص از مصرف داروهای آنتی اسید (قرص های معده) بدون تجویز پزشک خودداری کنید.
- در طول سفر فقط از وسایل شخصی خود مانند مسواک، خمیردندان، حوله، وسایل اصلاح، صابون، شامپو، لیوان، پتوی مسافرتی استفاده نمایید.
- مصرف سیگار و قلیان در اماکن عمومی ممنوع است.
- باقیمانده غذا و زباله های خود را در سطل های مخصوص زباله بریزید و از ریختن زباله در جوی و نهرها جدا خودداری کنید.

آداب و بهداشت تنفسی

- دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال (ترجیحا) و یا قسمت بالای آستین بپوشانید.
- از روبوسی، دست دادن و در آغوش گرفتن افراد دارای علایم بیماری تنفسی خودداری کنید.
- از فردی که دارای علایم تنفسی مانند سرفه و عطسه است ترجیحا ۱ تا ۲ متر فاصله بگیرید و در غیر این صورت از ماسک برای پیشگیری استفاده کنید.
- در هنگام اقامت در فضاهای بسته و یا هنگام استقرار در خودرو و یا هر گونه وسیله نقلیه، امکان تهویه مناسب هوا را برقرار کنید.
- چنانچه علایم شبیه آنفلوانزا (تب، سرفه و گلودرد) پیدا نمودید ضمن رعایت اصول حفاظت فردی (استفاده از دستمال یا ماسک) به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید.

در زمان بروز پدیده گرد و غبار چه باید کرد؟

- ماسک های کاغذی معمولی و دستمال نمی توانند جلوی ورود ذرات ریز گرد و غبار به سیستم تنفسی ما را بگیرند اما ماسک های فیلتر دار از نوع FFP۲ موجود در داروخانه ها می تواند در این شرایط کمک کننده باشد.
- بلافاصله به محیط های بسته بروید و درها و پنجره ها را ببندید.
- کسانی که مشکلات تنفسی و قلبی ریوی دارند برای استفاده از ماسک باید با پزشک خود مشورت نمایند.

- اگر نشانه‌هایی مانند کوتاهی تنفس، سرفه و خس خس کردن و درد قفسه سینه را مشاهده کردید، به‌خصوص اگر سابقه بیماری آسم دارید درمان همیشگی آسم خود را دنبال کرده و اگر نشانه‌ها برطرف نشد در اولین فرصت با پزشک مشورت کنید.

- برای جلوگیری از آلودگی مواد غذایی و آب آشامیدنی، استفاده از پوشش مناسب برای مواد غذایی آماده مصرف ضروری است.

در انتخاب مواد غذایی دقت کنید

در حین سفر نباید با یک انتخاب ناآگاهانه در غذا خوردن، لذت سفر را با بیماری به کام خود و همراهان مان تلخ کنیم. انتخاب آگاهانه مواد غذایی سالم و بهداشتی می‌تواند یک عامل مهم در سلامت شما و دیگر اعضای خانواده‌تان و کاهش خطرات بیماری‌های قابل انتقال به‌وسیله مواد غذایی باشد.

در طول سفر سعی کنید از خوردن مواد غذایی زیر پرهیز کنید:

- سالادها و سبزی‌های خام، مگر این‌که خودتان آن‌ها را شسته باشید.
- مواد غذایی که در معرض حشرات باشند.
- گوشت، مرغ و ماهی که کم پخته‌شده باشد.
- غذاهای دوباره گرم شده به‌خصوص ماهی، گوشت و برنج
- شیر، پنیر، بستنی و دیگر محصولات لبنی غیرپاستوریزه
- غذاهای نگهداری شده در دمای اتاق
- مصرف لبنیات غیرپاستوریزه می‌تواند یکی از علل بیماری‌های گوارشی و بیماری‌هایی مانند تب مالت باشد؛ بنابراین قبل از استفاده از شیرهای محلی مطمئن شوید که آن‌ها به مدت ۲۰ دقیقه جوشانده شده‌اند و از خوردن پنیر و کره محلی غیرپاستوریزه خودداری کنید. از شیر و ماست پاستوریزه (شیر کارخانه‌ای) استفاده کنید. ضمناً به تاریخ انقضای محصولات لبنی دقت کنید.
- مواد غذایی کنسرو شده کاملاً سالم نیستند؛ بنابراین قبل از استفاده ۲۰ دقیقه آن‌ها را بجوشانید و به‌علاوه می‌مانند کنسروهای بادکرده، زنگ‌زده، سوراخ شده و کنسروهایی که مواد داخل آن بوی نامطبوع دارند توجه داشته باشید.
- از مصرف فرآورده‌های خام دامی که بسته بندی نیستند و فاقد مهر سازمان دامپزشکی هستند پرهیز کنید.
- مصرف غذاهای آبکی (انواع خورش‌ها) را محدود کنید زیرا سریع‌تر فاسد می‌شوند چون میکروب‌ها و باکتری‌ها در فضای مایع، محیط مناسب‌تری برای رشد و تکثیر دارند. در صورت مصرف کاملاً داغ باشند و در جای خنک نگهداری شود.
- از میوه‌های پوست دار استفاده کنید و قبل از مصرف به دقت آن‌ها را بشویید.
- از پرخوری و مصرف خوراکی‌های نا آشنا پرهیز کنید.
- از ماست (کم‌چرب و پاستوریزه)، لیموترش و یا آب‌لیمو همراه با غذایی که میل می‌کنید استفاده کنید.

- حتی‌الامکان مقداری مواد غذایی خشک (بیسکویت، آجیل، کنسرو و ...)، لیمو یا آب‌لیمو به‌همراه داشته باشید.

آب و نوشیدنی سالم انتخاب کنید

بیشترین و ضروری‌ترین ماده‌ای که انسان در سفر مصرف می‌کند، آب است. نوشیدن آب غیربهداشتی یکی از عوامل اصلی بیماری‌های دستگاه گوارش در مسافران است. در مواردی که دسترسی به آب بهداشتی و سالم برای شما امکان‌پذیر نیست می‌توانید از آب جوشیده و یا بطری‌های آب‌معدنی استفاده کنید.

- از مصرف یخ‌هایی که در شرایط غیربهداشتی و روی زمین نگهداری یا خرد می‌شوند خودداری کنید.
- مصرف نوشابه‌های گازدار، آب‌میوه‌های صنعتی و شیرین، شربت‌ها و سایر نوشیدنی‌هایی که به آن‌ها شکر اضافه‌شده است را محدود کنید. از آب ساده و یا دوغ‌های کم‌نمک و بدون گاز استفاده کنید.
- از آب چشمه، نهر، رودخانه برای آشامیدن استفاده نکنید. آب باقیمانده در بطری‌ها را در پشت شیشه و زیر تابش نور خورشید قرار ندهید.
- از نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوان‌های یک‌بارمصرف شفاف خودداری کنید.

حفاظت پوست در مقابل آفتاب

حفاظت پوست یکی از موارد مهمی است که در طول سفر باید به آن توجه داشت به- خصوص اگر قصد پیاده‌روی در طول مسیر طولانی را دارید، بسیار مهم است که از پوست خود در مقابل آفتاب محافظت کنید.

- بر روی سطوحی از بدنتان که در مقابل آفتاب قرار می‌گیرد، از کرم‌های ضد آفتاب استفاده کنید. آسیب اشعه آفتاب به پوست می‌تواند با قرار گرفتن در معرض آفتاب در عرض ۱۵ دقیقه اتفاق بی‌افتد.
- ۱۵ دقیقه قبل از بیرون رفتن از کرم‌های ضد آفتاب استفاده کنید.
- اگر بیشتر از دو ساعت در معرض نور آفتاب قرار دارید کرم ضد آفتاب خود را تمدید کنید.
- کلاه با لبه‌های پهن می‌تواند صورت، گردن و چشم‌ها را از نور آفتاب محافظت کند.
- پوشیدن لباس‌های محافظ با آستین‌بلند و شلوار بلند می‌تواند پوست را از اشعه UV محافظت کند.
- در مورد حفاظت کودکان در مقابل نور آفتاب حساسیت بیشتری نشان دهید. قبل از خروج کودکان حتماً کرم ضد آفتاب روی پوست آن‌ها بمالید و از عینک آفتابی برای آن‌ها استفاده کنید.
- برخی مشکلات جزئی گرم‌زدگی و آفتاب‌سوختگی را می‌توان با مصرف آب کافی، استراحت، قرار گرفتن در یک محیط خنک و استفاده از پماد ضدالتهاب درمان کرد اما در مواقعی که مشکل آفتاب‌سوختگی و گرم‌زدگی شدید باشد باید به پزشک مراجعه کنید.

علائم گرمزدگی:

- گیجی
- عدم تعادل
- سردرد
- تهوع
- بالا بودن دمای بدن

در صورت گرمزدگی باید سریعاً خود را به جای خنک برسانید و شروع به نوشیدن مایعات خنک کنید و در صورت داشتن اسهال، ضعف و بی حالی باید به اولین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

بهتر است آب خنک حاوی یخ با خود داشته باشید تا در صورت تشنگی یا مواجهه با گرما از آن استفاده کنید و اگر برای مدت مدیدی قرار است در گرما باشید، مقداری نمک یا آب لیمو در آب نوشیدنی خود بریزید. وجود قند در مایعات هم عاملی برای دفع آب بدن است زیرا هضم قند نیاز به آب دارد، بنابراین مصرف نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه و شربت در این موارد توصیه نمی‌شود.

آمادگی قبل از سفر

برنامه‌ریزی قبل از سفر

اگر قصد مسافرت دارید، آماده کردن همه مقدمات سفر را تا دقیقه آخر به تأخیر نیندازید. اگر بیمار هستید یا به واکسن احتیاج دارید، خیلی زود پیش پزشک بروید.

با رعایت نکات زیر قطعاً سفر راحت‌تری خواهید داشت:

از پیش خود را آماده کنید

اگر یک بیماری زمینه‌ای دارید مثل بیماری قلبی، فشارخون بالا یا دیابت و یا دچار معلولیت جسمی هستید، راجع به هرگونه مشکلی که ممکن است با آن رو به رو شوید و توصیه‌های مربوط به برخورد صحیح با آن‌ها، با پزشک خود مشورت کنید. اگر دارو مصرف می‌کنید بهتر است مقدار کافی از آن دارو را با خود ببرید. در مورد تجدید نسخه پیش از موعد، با پزشک خود یا مسوول داروخانه صحبت کنید. همچنین راجع به نوع داروها و وسایل طبی مورد نیاز سفر با پزشک‌تان مشورت کنید. همه این مسایل را می‌توانید با پزشک شخصی‌تان یا یک پزشک در سفر در میان بگذارید.

کسب اطلاع از تسهیلات پزشکی در نزدیکی مقصد

در زمینه مراکز بهداشتی-درمانی و بیمارستان‌های مقصد اطلاع کسب کنید.

به دندان‌پزشک مراجعه کنید

نگذارید درد شدید دندان، هنگام گاز زدن به یک شیرینی یا غذا خوردن کل سفرتان را خراب کند. اگر دندان‌های‌تان نیاز به درمان دارند، این کار را پیش از سفر انجام دهید.

آگاهی از اقدامات احتیاط آمیز در مقصد

ارتفاعات زیاد یا آلودگی شدید هوا که اغلب از مشکلات شهرهای بزرگ است، می‌تواند سلامتی افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن (بیماری قلبی، بیماری‌های تنفسی و...) را به خطر بیندازد. در مورد نحوه برخورد یا اجتناب از این اوضاع با پزشک‌تان مشورت کنید.

لوازم پزشکی

هنگام سفر، کار عاقلانه‌ای است که بر اساس بیماری‌های جدی گذشته و حال خود، داروهایی که ممکن است به آن‌ها نیاز پیدا شود و البته لوازم کمک‌های اولیه را با خود ببرید.

داروها

به اندازه کافی، داروهایی که خود یا هر یک از افراد خانواده، به‌طور منظم مصرف می‌کنید را همراه خود ببرید. داروها و لوازم کمک‌های اولیه را در چمدان دستی قرار دهید تا در صورتی که بار اصلی‌تان کمی دیرتر به دست‌تان رسید مشکلی پیدا نکنید. بهتر است مقداری از داروهای ضروری را در بارهای اصلی هم نگه‌داری کنید تا اگر زمان اقامت شما تا رسیدن بارها، از مدت مقرر طولانی‌تر شد یا چمدان دستی‌تان گم شد، با مشکل دارو مواجه نشوید. فراموش نکنید که همه داروهایی را که پزشک‌تان توصیه کرده است را به‌همراه ببرید، مثلاً در صورتی که دچار بیماری حرکت یعنی دل به هم خوردگی هنگام سفر هستید، داروهای ضد تهوع به همراه خود داشته باشید. کار عاقلانه‌ای است اگر یک کیف کمک‌های اولیه به همراه خود ببرید. این کیف می‌تواند شامل: چراغ قوه، قیچی بانداژ، پنبه الکل، گاز استریل، چسب زخم، ماسک، بتادین، کرم ضد میکروب، محافظ چشم، باند پانسمان زخم، آسپرین یا استامینوفن، درجه تب، باندکشی برای پیچ خوردگی‌ها، دستکش استریل، کرم برای خشکی لب‌ها، شربت معده، ملین خفیف، ضد احتقان، حشره‌کش و کرم ضد آفتاب باشد. به‌علاوه عینک آفتابی یا یک دست عینک طبی یا لنزهای تماسی زاپاس همراه با محلول‌های مرطوب‌کننده و شستشوی آن، کمی بیش از مقادیر مورد نیاز در حالت‌های معمولی.

مدارک پزشکی

در صورت بیماری یا وضعیت اورژانسی، پزشک معالج ممکن است بخواهد راجع به سابقه پزشکی شما چیزهایی بداند. گزارش مختصری از بیماری خود را در جیب یا جایی که به راحتی قابل دسترس باشد قرار دهید. محل این مدارک یا گزارش را به همه اعضای خانواده یا همسفران تان بگویید تا در صورت نیاز، پزشک بتواند به سهولت و خیلی سریع به اطلاعات مربوطه دسترسی پیدا کند و یا به سایر اعضای مراقبت‌های پزشکی ارایه دهد.

اطلاعات پزشکی موجود در این برگه باید شامل موارد زیر باشد:

- نام و نام خانوادگی، آدرس، شماره تلفن، کدملی و شخصی که در موارد اورژانس باید با او تماس گرفته شود.
- وضعیت سلامتی، از جمله: هر نوع بیماری، یا حساسیت به داروها، غذاها یا حشرات
- نتایج آخرین آزمایشی که برای هر نوع مشکلی انجام داده‌اید. نتایج این آزمایش‌ها به بررسی وضعیت شما و مقایسه آن با موقعیت اورژانسی که در آن قرار دارید کمک می‌کند.
- لیستی از داروهای مصرفی، نسخه عینک و لنزهای تماسی برای تسهیل در امر جایگزینی. در مورد داروها، هم اسم علمی و هم اسم تجاری (در صورت وجود)، دوز و تعداد دفعات مصرف را قید کنید. ضمناً یک نسخه تایپ شده از داروهای مصرفی تان هم تهیه کنید تا در صورت گم کردن داروها و نیاز به تجدید نسخه در طول سفر، با مشکلی روبه‌رو نشوید.
- اسم، آدرس و شماره تلفن پزشک خانواده تان

لباس مناسب با خود بپوشید

- اگر قصد کوه‌پیمایی دارید، آماده تغییرات آب و هوایی باشید. امکان دارد در قسمت‌های بالای کوه، هوا خنک‌تر یا مرطوب‌تر باشد. در نواحی بیابانی هم دمای هوا از وسط روز تا شب هنگام نوسانات غیرطبیعی زیادی دارد. کفش مناسب برای راه‌پیمایی نیز بسیار حایز اهمیت است.

تجهيزات مناسب با خود ببرید

- از قبل برنامه‌ریزی کنید و اطمینان حاصل کنید که هر آنچه برای یک سفر لازم است را با خود برداشته‌اید. می‌توانید از «چک لیست سفر» ارائه شده در این بسته استفاده نمایید.

چک لیست سفر

اغلب، مسافران دقیقاً نمی‌دانند که برای سفر به چه چیزهایی نیاز دارند. چک لیست‌های زیر به شما کمک می‌کنند وسایلی که ممکن است بخواهید با خود به سفر ببرید را به یاد بیاورید. البته ممکن است همه این وسایل ضروری نباشند، شما می‌توانید برای بستن چمدان خود از این چک لیست کمک بگیرید. هر چیزی که فکر می‌کنید در سفر باید به همراه خود ببرید را در کنار وسایلی که قرار است با خود ببرید قرار دهید. به جمع آوری وسایلی که فکر می‌کنید به آن‌ها نیاز خواهید داشت ادامه دهید. همه وسایل را با چک لیست‌های زیر مطابقت دهید. اکنون شما آماده هستید که چمدان خود را ببندید.

چک لیست خانه

- [] برنامه‌ریزی برای مراقبت از گیاهان و حیوانات خانگی
- [] متوقف کردن مواردی که دریافت می‌کردید مثل دریافت مجله یا غذا
- [] خاموش کردن ترموستات
- [] گذاشتن کلید خانه پیش یک دوست و مطلع کردن او از برنامه سفر. کلیدهای غیرضروری را در خانه بگذارید
- [] قفل کردن تمام درها و پنجره‌ها

قبل از آغاز سفر

- [] کتاب راهنما و نقشه
- [] کارت اعتباری
- [] چک مسافرتی یا کارت ATM
- [] دفترچه بیمه

- [] کارت شناسایی
- [] فتوکپی مدارک ضروری
- [] شناسنامه، گواهی تولد (در صورت لزوم)
- [] گواهی ازدواج (در صورت لزوم)

وسایل ضروری

- [] کیف پول
- [] کارت شناسایی
- [] پول نقد
- [] چک‌های مسافرتی
- [] برنامه سفر
- [] شماره تلفن‌های ضروری

در مسافرت خارجی

- [] تاییدیه هتل
- [] تاییدیه اجاره اتومبیل
- [] بلیط هواپیما
- [] گذرنامه (ویزا)
- [] کپی گذرنامه (یکی در هر کیف)
- [] گواهی واکسیناسیون (در صورت لزوم)

[] ارز

اقلام عمومی

[] ساعت زنگدار مسافرتی

[] طناب لباس و گیره

[] کیسه‌های پلاستیکی

[] سنجاق و سوزن

[] چتر

[] کت بارانی

[] کارت تلفن

[] چیزی برای خواندن (کتاب و...)

[] قلم و کاغذ

[] آدرس و تمبر

[] عینک

[] عینک آفتابی

[] سوزن و نخ

نیازهای پزشکی

[] داروهایی که برای تان تجویز شده

[] داروهای ضروری

[] کرم ضد آفتاب

[] وسایل کمک‌های اولیه

وسایل بهداشتی

[] مسواک

[] خمیردندان

[] صابون (حمام و لباس)

[] شامپو

[] دئودورانت

[] شانه

وسایل ورزشی

[] راکت تنیس

[] سایر وسایل ورزشی

وسایل عکاسی و نوری

[] دوربین

[] فیلم

[] دوربین شکاری

تجهيزات الكترونيكي

- [] لب تاب
- [] سي دي
- [] دوربين ديڠيتال
- [] فلش / كارت حافظه
- [] دستگاہ پخش سي دي
- [] سي دي موسيقي
- [] راديوي قابل حمل
- [] هدفون

ملزومات اصلي

- [] چمدان مناسب
- [] قفل چمدان، برچسب شناسايي چمدان
- [] لباس مناسب
- [] كفش راحتی
- [] وسايل محافظت در برابر باران
- [] دوربين و فيلم (آن‌ها را در كيف دستي خود حمل كنيد)
- [] دو شاخه تلفن براي مودم
- [] چراغ قوه كوچك
- [] ساعت زنگ‌دار مسافرتي

[] دوربین شکاری کوچک

[] چیزی برای خواندن

[] وسایل بازی

[] دفترچه آدرس

مواردی برای نگهداری وسایل

[] باتری برای دوربین و چراغ قوه

[] آداپتور، شارژر تلفن

[] وسایل دوخت

[] اتوی مسافرتی

[] قیچی تا شو

[] کیسه لباس

[] کیسه پلاستیکی

دارو

[] بسته کمک‌های اولیه

[] آسپیرین / مسکن

[] داروی سرماخوردگی

[] داروی اسهال

[] داروی ملین برای یبوست

[] مواد دافع حشرات، حشره کش

[] مواد نگهدارنده لنز چشمی

[] پماد آنتی بیوتیک

[] دستمال مرطوب یا پد الکلی

[] کرم ضد آفتاب

[] دارو برای بیماری حرکت

[] وسایل بهداشتی شخصی

[] نسخه‌های شخصی

لوازم آرایشی بهداشتی

[] شانه/برس

[] مسواک

[] نخ دندان

[] شامپو

[] دئودورانت

[] لوسیون / کرم

[] کرم لب

[] کرم اصلاح

[] حوله و لیف حمام

مسافرت با اتومبیل

- [] چک کردن فشار هوای تایرها
- [] وسایل لازم برای تعویض تایر
- [] چک کردن روغن و گاز
- [] اطلاع از پیش‌بینی وضع هوا
- [] چراغ قوه
- [] نقشه
- [] آفتاب گیر و عینک آفتابی برای سفرهای طولانی که ممکن است آفتاب برای مدت طولانی بر دست‌ها یا صورت شما بتابد
- [] دستمال مرطوب، کیسه زباله، دستمال
- [] کیسه‌های عایق برای نوشیدنی‌های خنک و میوه
- [] آب برای نوشیدن، برای رادیاتور، شستن شیشه جلوی اتومبیل
- [] مواد غذایی برای زمانی که مدت طولانی در ترافیک می‌مانید
- [] تلفن همراه

مسافرت با کودک

- [] کتاب / مجله
- [] داروی بیماری حرکت
- [] اسباب بازی و عروسک مورد علاقه
- [] شیرینی

[] تنقلات، میان وعده و نوشیدنی

[] لباس

[] پتو

[] صندلی توالت کودک

مسافرت با نوزاد

[] پوشک و وسایل تعویض

[] شیشه شیر

[] غذای کودک

[] کرم و پماد، پودر بچه

[] پتو

[] برگه‌های ضد آب

[] کالسکه

وسایل مورد نیاز یک خانم

[] لباس

[] بلوز

[] دامن

[] لباس بافتنی

[] تی شرت

- [] شلووار
- [] كمربند
- [] لباس شنا
- [] كفش
- [] جواهرات
- [] لوازم آرایشی بهداشتی
- [] حوله حمام
- [] جوراب ساق بلند
- [] لباس زیر
- [] لباس خواب
- [] دستمال
- [] كلاه
- [] كیف دستی
- [] دمپایی و كفش راحتی
- [] ژاكت
- [] لباس
- [] لباس بلند و گشاد

وسایل مورد نیاز یک آقا

- [] پیراهن

[] لباس بافتنی

[] تی شرت

[] شلوار

[] لباس زیر

[] لباس شنا

[] کفش و جوراب

[] کمربند

[] ژاکت

[] کلاه آفتاب‌گیر

[] کفش ساحل، کفش راحتی، دمپایی

[] وسایل اصلاح

[] لباس خواب

[] دستمال

بازدید از خودرو قبل از سفر

برای اینکه سفری توأم با امنیت و آرامش خاطر داشته باشید کمی وقت گذاشته و با بازدیدهای فنی ساده ای که از خودرو به عمل می آورید از آمادگی و ایمنی خودروی خود مطمئن شوید.

ابزارهای مورد نیاز در خودرو

برای اینکه در طول سفر بر اثر ایراد فنی خودرو دچار دردسر نشوید علاوه بر ابزار و لوازم معمولی خودرو از قبیل انواع آچار، انبردست و پیچ گوشتی، اشیای زیر را همیشه همراه داشته باشید:

۱. یک جفت کابل برای اتصال باتری
۲. کپسول آتش نشانی مخصوص خودرو
۳. چاقوی جیبی
۴. تلمبه
۵. چراغ قوه
۶. مثلث خطر
۷. جعبه کمک های اولیه
۸. ملزومات خودرو مانند آچار

اقداماتی که یک راننده قبل از سفر باید انجام دهد

انجام یک بازدید کوتاه قبل از سفر به شما کمک می کند که سفر بی خطر و مطبوعی داشته باشید که لازمه آن فقط داشتن یک سری اطلاعات اساسی در مورد خودروتان و یک چشم دقیق برای بازرسی می باشد. کتابچه راهنمای وسیله نقلیه خود را به همراه داشته باشید.

قبل از روشن کردن موتور:

خارج خودرو

- لاستیک ها(شامل زاپاس): فشار باد لاستیک ها را اندازه گرفته، آنها را بازدید کنید که ترک، خرابی یا ساییدگی نداشته باشند.
- نشت مایعات: نشت بنزین، روغن، آب و مایعات دیگر را به دقت بازدید کنید.
- چراغ ها: از کار کردن کلیه چراغ ها اطمینان حاصل کنید.

- برف پاک کن: از کار کردن برف پاک کن اطمینان حاصل کنید.

داخل خودرو

- میزان بودن آب باتری، روغن ترمز، تسمه دینام و لوله های بنزین را از نظر شل و نشت لوله ها را بازدید کنید.

بعد از روشن کردن موتور:

میزان روغن ترمز، روغن هیدرولیک فرمان، میزان روغن موتور، در هنگام رانندگی از علائم جلوی داشبورد اطمینان حاصل نمایید. از پر بودن باک بنزین خودرو خود اطمینان حاصل نمایید. از صحت کار سرعت سنج و سایر وسایل اندازه گیری اطمینان حاصل کنید. از ترمزها و از صحت کار آنها در محل امنی مطمئن شوید. شل بودن و یا نشت قسمت های مختلف همچنین صداهای غیرعادی و اضافی را بازدید کنید. در صورتی که قسمت ها درست کار می کنند با آسودگی خیال از سفر لذت ببرید.

خانه‌تکانی

۶ خطر، ۳۰ توصیه

اسفند برای بیشتر ما ایرانی‌ها مترادف است با آماده شدن برای عید و این آماده شدن را بیشتر و پیش‌تر از هر چیز دیگری می‌شود در خانه‌تکانی‌هایمان دید. خانه‌تکانی یکی از سنت‌های زیبای ما ایرانیان است که اگر با رعایت نکات ایمنی همراه نباشد، ممکن است به یک دردسر تمام عیار تبدیل شود؛ دردسری که سلامت تمام اعضای خانواده، به ویژه خانم‌های خانه‌دار را تهدید می‌کند. کمردرد، گردن درد، مسمومیت، تنگی نفس، حساسیت پوستی و درد دست و پا از رایج‌ترین عوارض خانه‌تکانی‌های نادرست و غیرایمن است؛ عوارضی که با رعایت برخی اصول ساده ایمنی می‌توان احتمال بروز آن‌ها را به حداقل رساند.

خانه‌تکانی و خطر کمر درد

کمر درد مشکل رایجی است که در بیشتر موارد (البته برخلاف تصور رایج) هیچ ربطی به مهره‌ها و دیسک و نخاع ندارد و دلیلش عمدتاً کشیدگی عضلات و رباط‌های پشت است. عامل این کشیدگی هم معمولاً بلند کردن اسباب و اثاثیه سنگین منزل، حمل نادرست اجسام سنگین و حرکت ناگهانی در ناحیه کمر است. گرفتگی یا اسپاسم عضلانی هم از دیگر علل شایع کمر درد محسوب می‌شود. در بیشتر موارد، مجموعه‌ای از فشارها و استرس‌های مختلف در طول زمان بر روی کمر وجود دارد که در اثر وقوع یک رویداد خاص (مثل حرکت ناگهانی یا بلند کردن یک جسم سنگین در ایام خانه‌تکانی) باعث شروع یا تشدید درد می‌شود.

۱۲ توصیه برای پیشگیری از کمر درد

۱. در طول خانه‌تکانی تا جایی که برایتان مقدور است، از بلند کردن اسباب و اثاثیه سنگین منزل پرهیز کنید و به‌جای این کار، از شیوه‌های جایگزین (مانند هل دادن یا کشیدن) استفاده کنید.
۲. قبل از بلند کردن یک جسم سنگین، دقیقاً مشخص کنید که می‌خواهید آن را کجا بگذارید و همیشه هنگام حمل جسم سنگین یادتان باشد که آن را نزدیک به بدن‌تان نگه دارید.
۳. فقط اسباب و اثاثیه‌ای را بلند کنید که وزن مناسبی دارند و اگر نیاز به کمک داشتید، تعارف را کنار بگذارید و حتماً از یک یا چند نفر کمک بگیرید.
۴. از بلند کردن یک جسم سنگین و چرخیدن به‌طور همزمان خودداری کنید. اگر هنگام حمل یک جسم سنگین نیاز به چرخیدن داشتید، یادتان باشد که از کمر نچرخید؛ روی پاهایتان بچرخید.
۵. وقتی می‌خواهید جسم سنگینی را روی زمین بگذارید، به‌جای خم کردن کمر، زانوهایتان را خم کنید و جسم را روی زمین قرار دهید.
۶. موقع بلند کردن یک جسم سنگین از روی زمین یا موقع جابه‌جا کردن آن، پشتتان را صاف نگه دارید و قوز نکنید؛ زانوهایتان را خم کنید و برای تحمل وزن آن جسم، به عضلات پایتان تکیه کنید. این کار موجب می‌شود فشار ناشی از جسم سنگین، به‌جای کمر، به مفصل ران شما منتقل شود و گرفتگی عضلانی و درد ناگهانی عضلات (مخصوصاً کمر درد) به سراغتان نیاید.

۷. موقع بلند کردن اجسام سنگین، بهتر است اول، پاهایتان را به اندازه عرض شانه‌ها باز کنید و سپس جسم مورد نظر را بلند کنید. این کار باعث حفظ تعادل بدن می‌شود.

۸. هیچ وقت نباید اشیای سنگین را به طور ناگهانی و سریع از زمین بلند کنید و هرگز در حالی که جسمی را با یک دستتان بلند کرده‌اید، سعی نکنید با دست دیگرتان جسم سنگین دیگری را بلند کنید. اگر اصرار دارید که هر دو جسم را به طور همزمان حمل کنید، ابتدا باری را که در یک دستتان هست، زمین بگذارید و سپس، هر دو جسم را همزمان با هم بلند کنید.

۹. وقتی در حال تمیز کردن در و پنجره یا رنگ کردن دیوار هستید، برای دسترسی به نقاط دورتر، به جای آن که دست خود را به آن سمت دراز کنید، از صندلی یا نردبان استفاده کنید.

۱۰. وقتی در حال گردگیری یا تمیز کردن وان حمام هستید، به جای خم شدن بیش از حد از ناحیه کمر، سعی کنید آرام بنشینید و کار مورد نظرتان را انجام دهید.

۱۱. اگر به مدت طولانی مشغول کار در منزل هستید، مرتب و در فواصل منظم استراحت کنید و تا جایی که برایتان مقدور است، به طور متناوب، تغییر وضعیت دهید.

۱۲. و توصیه آخر به خانم‌های خانه‌دار، این است که نه تنها پیشنهاد همسر و فرزندان را برای کمک بپذیرید، بلکه خودتان به آن‌ها پیشنهاد کمک بدهید تا علاوه بر کاستن از فشارهای مضاعف به جسمتان، موجب شوید مشارکت و دلسوزی بیشتری بر فضای خانواده‌تان حاکم شود.

خانه‌تکانی و خطر سقوط از ارتفاع

استفاده از وسایل غیرایمن برای دسترسی به ارتفاع بالاتر و استفاده از زیرپایی‌هایی مانند جعبه و نردبان‌های نامطمئن، خطر سقوط از ارتفاع را افزایش می‌دهد. معمولاً در طول ایام خانه‌تکانی، میزان حوادث ناشی از سقوط از ارتفاع به همین دلیل افزایش می‌یابد. موارد ضرب‌دیدگی و شکستگی دست و پا از صحنه‌های نسبتاً رایجی است که در اورژانس‌های این ایام دیده می‌شود.

۱. اگر می‌خواهید از نردبان یا چهارپایه استفاده کنید، ابتدا از سطح اتکای آن با زمین کاملاً مطمئن شوید و حتی‌المقدور از نردبان‌های دوطرفه و استاندارد استفاده کنید.
۲. موقع پاک کردن شیشه‌ها و پنجره‌های منزل باید خیلی مراقب باشید و از رفتن روی نرده‌ها یا قرنیزهای آن اکیداً خودداری کنید.
۳. هنگام شست و شوی بخش‌های فوقانی در، پنجره و دیوار، پس از هر ۲ تا ۳ دقیقه کار مداوم، مدت کوتاهی سرتان را پایین بیندازید و به سر و گردنتان استراحت بدهید.

خانه تکانی و خطر اگزما

کارهایی را که معمولا یک خانم خانه دار در طول ایام خانه تکانی انجام می‌دهد، یک لحظه در ذهن مجسم کنید؛ تمیز کردن در و دیوار و پنجره، نظافت و گردگیری خانه، استفاده از انواع شوینده ها، آشپزی و ...حالا همه این کارهای روزمره را بگذارید در کنار تعریق دست های خانم خانه‌دار در زیر دستکش های لاستیکی !بله، واقعیت این است که در این روزها، بسیاری از خانم های خانه دار، دست‌هایشان پوسته پوسته و قرمز می شود. نام مصطلح این بیماری، «اگزمای خانم‌های خانه دار» است.

۳ توصیه برای پیشگیری از اگزما

۱. استفاده از دستکش مناسب یکی از بهترین کارها برای پیشگیری از اگزماست. سعی کنید تا آنجا که ممکن است، از تماس مستقیم دست‌هایتان با انواع شوینده هاو پاک‌کننده‌ها خودداری کنید.
۲. پوشیدن یک دستکش نخی در زیر دستکش های لاستیکی و یا استفاده از دستکش های دولایه ای که لایه زیرین شان نخی و لایه رویی شان لاستیکی است، در پیشگیری از این بیماری و درمان آن، موثر است. عدم رعایت همین نکته کوچک می‌تواند موجب بروز حساسیت‌های پوستی ای شود که درمانش هم وقت گیر است، هم هزینه بر. ضمن این که در این مواقع، حتی اگر دچار حساسیت هم نشوید، احتمالا پوست تان خشک و زبر خواهد شد.
۳. کمپرس کردن ناحیه مبتلا و استفاده از کرمهای مرطوب کننده و نرم کننده هم روند درمان را تسریع می کند. برخی داروهای موضعی که ممکن است پزشکتان تجویز کند نیز می تواند در رفع خارش موثر باشد. در صورت بروز عفونت ثانویه، استفاده از آنتی بیوتیک مناسب برای پیشگیری از تشدید روند بیماری ضرورت پیدا می کند. اگر این نوع اگزما خیلی طول بکشد و برای بیمار محدودیت ایجاد کند، ممکن است نیاز به بستری در بیمارستان پیدا شود.

خانه‌تکانی و خطر مسمومیت

تنگی نفس، آلرژی و حمله آسم از جمله مواردی است که در اورژانس‌های این ایام، بیشتر از سایر روزهای سال، دیده می‌شود. بسیاری از خانم‌های خانه‌دار برای شستشوی سرویس بهداشتی از مایع‌های شیمیایی نظیر انواع سفیدکننده و جوهرنمک استفاده می‌کنند و از آنجا که سرویس‌های بهداشتی معمولاً در فضاهایی بسته و کوچک قرار دارند، قرار گرفتن در این فضاهای بسته برای مدتی طولانی ممکن است آسیب فراوانی به ریه‌های این افراد وارد کند. استفاده از این شوینده‌ها همچنین باعث تشدید بیماری در افراد مبتلا به بیماری‌های آسم و آلرژی می‌شود. ضمن اینکه بسیاری از مواد شوینده از اسیدیته استاندارد و مناسبی نیز برخوردار نیستند و ممکن است سبب تحریک چشم، پوست و ریه‌هایتان شوند.

۴ توصیه برای پیشگیری از مسمومیت

۱. حتی المقدور از مصرف مواد شوینده در فضاهای بسته خودداری کنید. البته وجود هواکش و بازکردن در و پنجره نیز می‌تواند تا حد زیادی از بروز خطرهای احتمالی جلوگیری کند.
۲. توصیه می‌شود هنگام استفاده از شوینده‌های شیمیایی، حتماً ماسک بزنید یا از دستمالی ضخیم بر روی دهان و بینی‌تان استفاده کنید.
۳. بخار متصاعد شده از ترکیب جوهرنمک و سفیدکننده بسیار خطرناک است؛ به ویژه برای چشم، پوست و ریه. اکیداً توصیه می‌شود از ترکیب این دو ماده خودداری کنید.
۴. بهترین اقدام برای مسمومان ریوی، خارج کردن سریع فرد از محل سر بسته و استفاده از هوای آزاد و تماس با اورژانس برای تجویز اکسیژن و مصرف داروهای ضدالتهابی است.

خانه تکانی و خطر برق گرفتگی

شست و شو و نظافت اجزای خانه، مولفه اصلی خانه تکانی است اما وقتی پای این نظافت به لوازم برقی (مانند لوستر، چراغ، روشنایی، کلید، پریز و...) باز می شود، خانه تکانی باعث یک خطر دیگر نیز خواهد شد؛ خطر برق گرفتگی. یکی از علل شایع برق گرفتگی در روزهای پایانی سال، عدم رعایت اصول ایمنی هنگام نظافت لوازم برقی است.

۲ توصیه برای پیشگیری از برق گرفتگی

۱. اگر در روزهای خانه تکانی تصمیم به تمیز کردن یک وسیله برقی گرفتید، یادتان باشد که پیش از شروع به نظافت، ابتدا برق آن وسیله برقی را قطع کنید.
۲. حواستان به این نکته باشد که لوازم برقی به هیچ وجه نباید با آب تماس داشته باشند. از ریختن آب بر روی کلید، پریز و سیم برق هم اکیدا خودداری کنید.

خانه تکانی و خطر تونل کارپال

در روزهای پایانی سال، سندرم تونل کارپال (نشانگان کانال مچ دست) یکی از مشکلاتی است که می تواند برای خانم‌های خانه‌دار دردسرساز شود. علت بروز این مشکل می تواند کار کشیدن زیاد از دست ها برای انجام کارهای طولانی مدت و تکرارشونده‌ای که در آنها مچ دست تحت فشار قرار می‌گیرد (مثلا نظافت، گردگیری و شستشوی متوالی در طول شبانه روز) باشد. نشانگان کانال مچ دست، هنگامی که عصب میانی مچ دست، تحت فشار مداوم و طولانی مدت قرار بگیرد، پدیدار می شود و در روزهای خانه تکانی، احتمال بروز این مشکل، به ویژه اگر بخواهید تمام کارهای لازم برای خانه تکانی را در کوتاه ترین زمان ممکن به پایان برسانید، افزایش می یابد. بی حس شدن انگشتان دست و گزگز شبانه دست ها که گاهی موجب بی خوابی مبتلایان به این نشانگان می شود، از شایع ترین علائم آن به شمار می‌رود.

۲ توصیه برای پیشگیری از تونل کارپال

۱. اگر شما دچار این مشکل شده اید، برای درمان و پیشگیری از تشدید آن، باید حتماً به پزشک مراجعه کنید و بر حسب صلاحدید پزشک، از درمان های طبی، دارویی، فیزیوتراپی یا جراحی استفاده کنید؛ اما برای پیشگیری از بروز این مشکل، بهتر است ضمن کاهش فعالیت‌هایی که با دست‌هایتان انجام می دهید، کارهای روزانه تان را به گونه ای برنامه‌ریزی کنید که زمانی هم به استراحت و نرمش دادن دست ها اختصاص یابد.

۲. ورزش های هدفمند مچ دست می‌تواند احتمال بروز این مشکل را کاهش دهد و در صورت بروز این مشکل، درد آن را کمتر کند. قبل از شروع کار و در زمان استراحت، می توانید ورزش های هدفمند مچ دست را انجام دهید. یکی از ورزش های سودمندی که می تواند کمک تان کند، این است که هر دو دست تان را در مقابل خودتان صاف و مستقیم دراز کنید و سپس مچ ها و انگشتان دست‌هایتان را به عقب ببرید؛ درست مانند پلیس که می‌گوید: «ایست!»

برای مدت پنج ثانیه در این حالت بمانید و بعد مچ و انگشتان تان را رها کنید. سپس دوباره با دو دست کشیده و صاف، دستانتان را مشت کنید و آنها را محکم فشار دهید. در این وضعیت نیز پنج ثانیه بمانید و بعد، مشت محکم‌تان را به آرامی به طرف پایین خم کنید. پنج ثانیه نیز در این حالت بمانید و دوباره مچ ها و انگشتان دو دست تان را شل کنید. این ورزش را می‌توانید در فواصل کارهایتان به دفعات تکرار کنید.

کار کشیدن بیش از حد از مچ دست می تواند احتمال بروز تونل کارپال را افزایش دهد.

خانه تکانی و ۴ توصیه پایانی

۱. فقط به ورزشکاران توصیه نمی شود که قبل از مسابقه، بدن شان را گرم کنند؛ به خانم های خانه دار هم توصیه می شود قبل از شروع کار به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با استفاده از حرکات ورزشی، نرمشی و کششی، بدن خودشان را برای کار آماده کنند و به اصطلاح خودشان را برای انجام کارهای خانه، گرم کنند.
۲. توصیه می شود با استفاده از مصرف مایعات به میزان کافی، آب و املاح از دست رفته بدن خود را که این روزها احتمالا میزان آن بر اثر تعریق افزایش می یابد، جبران کنید. ضمنا استفاده از لباس های راحت نخی برای تبادل حرارت و استفاده از سیستم تهویه ای مناسب نیز می تواند احتمال بروز استرس گرمایی ناشی از حرارت را کاهش دهد.
۳. استفاده از ماسک و پیش بند در صورت تماس با مایعات و مواد شیمیایی و استفاده از سربند برای پیشگیری از آلودگی موها نیز توصیه م ی شود. به افراد مبتلا به مشکلات اسکلتی عضلانی نیز توصیه می شود برای شست و شوی حمام از چکمه استفاده کنند و در غیر این صورت، با رعایت توصیه های ایمنی، بر روی سطوح لیز و لغزنده از دمپایی استفاده کنند.
۴. حتی المقدور سعی کنید پرداختن به امور خانه تکانی را به زمان هایی اختصاص دهید که کودکان در منزل حضور ندارند تا احتمال بروز حوادث خطرناک به حداقل برسد.

توصیه‌های تغذیه‌ای برای ایام نوروز

حفظ سلامت خانواده بخصوص در ایامی مانند نوروز که خانواده‌ها در صدد برگزاری هر چه مفرح‌تر تعطیلات خود هستند از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. با توجه به تغییراتی که در الگوی مصرف غذایی خانوار در این ایام رخ می‌دهد نکات زیر جهت به حداقل رساندن مسایل ناشی از آن توصیه می‌گردد.

زیاده‌روی در مصرف شیرینی و شکلات در ایام نوروز هم مانند سایر مواقع می‌تواند منجر به بروز مشکلاتی برای سلامت شود. در کودکان زیاده‌روی در مصرف تنقلات، شیرینی و شکلات در این ایام اغلب باعث بروز مشکلات گوارشی مثل درد معده، تهوع و استفراغ می‌شود و ضمن این‌که مانع مصرف وعده‌های اصلی غذا می‌شود و به این ترتیب تداوم این وضعیت به مدت ۲ هفته در تعطیلات می‌تواند منجر به بروز مشکلات جدی در تغذیه آن‌ها شود. مشکل دیگری که در نتیجه مصرف زیاده از حد شیرینی و شکلات ممکن است در کودکان ایجاد شود. مشکلات دندانی است به‌ویژه اگر بعد از هر بار مصرف به بهداشت دندان‌ها و مسواک زدن توجه نشود.

در مورد افراد بزرگسال نیز زیاده‌روی در مصرف می‌تواند منجر به مشکلات گوارشی و همچنین افزایش انرژی دریافتی و در نتیجه اضافه‌وزن در این ایام شود و در مورد افرادی که مبتلا به قند خون و یا چربی خون بالا هستند زیاده‌روی در مصرف باعث اختلال در وضعیت سلامت آن‌ها خواهد شد. بنابراین برای برخورداری از تعطیلات همراه با آرامش و سلامتی تعادل در مصرف مواد غذایی را در این ایام در نظر بگیرید.

هنگام خرید آجیل باید به تازگی آن توجه داشت، تا حد امکان از فروشگاه‌هایی که معتبر هستند و اجناس با کیفیت مرغوب و تازه عرضه می‌کنند خریداری کنید. از خرید خشکباری که علایم کپک‌زدگی در آن‌ها مشاهده می‌شود خودداری کنید. بهتر است انواع کم‌نمک را انتخاب نمایید.

برای استفاده از میوه‌های خشک به خاطر داشته باشید که ارزش تغذیه‌ای میوه‌های خشک به شیوه خشک شدن آن‌ها بستگی دارد هر چه زمان خشک‌کردن بیشتر باشد و مواد خشک‌کننده بیشتری استفاده شود؛ از ارزش تغذیه‌ای آن‌ها کاسته می‌شود. میوه‌های خشک به نسبت واحد حجم کالری بیشتری دارند اما به دلیل نگهداری

آسان‌تر برای استفاده در مدت طولانی مناسب‌تر هستند. کارشناسان توصیه می‌کنند
برای بهره‌مند شدن از ویتامین‌ها و املاح موجود در میوه‌ها آن‌ها را به‌صورت تازه
مصرف کنید.

نکات تغذیه‌ای در دید و بازدیدهای نوروزی

- از مصرف زیاد چای و قهوه پرهیز کنید.
- از انواع شیرینی‌های ساده و در اندازه کوچک برای پذیرایی میهمانان خود تهیه کنید. تا میهمانان با افزایش دریافت قند و چربی اضافی مواجه نشوند و در مصرف شیرینی و شکلات زیاده‌روی نکنید.
- به‌منظور پیشگیری از اضافه‌وزن و چاقی، در دید و بازدیدها بجای شیرینی‌های خامه‌ای و شکلاتی که حاوی مقدار زیادی کالری هستند، از انواع خشک و ساده در اندازه کوچک استفاده کنید
- بجای مصرف شیرینی و شکلات در دید و بازدیدهای نوروزی بهتر است از میوه استفاده کنید. میوه‌ها علاوه بر ویتامین‌ها و املاح معدنی که برای حفظ سلامت بدن لازم‌اند، حاوی ترکیباتی بنام آنتی‌اکسیدان هستند که نقش آن‌ها در پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر از جمله دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان‌ها شناخته‌شده است.
- برای صرف چای، بجای قند و شکلات، از کشمش، توت خشک و یا خرما در حد کم استفاده کنید.
- در مصرف آجیل زیاده‌روی نکنید. انواع مغزها و تخمه‌ها حاوی مقادیر زیادی چربی هستند. به‌طوری‌که هر ۱۰۰ گرم آن‌ها حاوی ۵۰۰ تا ۶۰۰ کالری است.
- از انواع آجیل‌های بدون نمک و یا کم‌نمک استفاده کنید. آجیل‌های شور با داشتن مقادیر زیاد نمک، زمینه را برای فشارخون بالا فراهم می‌کنند
- در میهمانی‌های نوروزی، در وعده نهار و شام، برای جلوگیری از دریافت زیاد کالری که با مصرف غذاهای چرب و سرخ‌شده وارد بدن می‌شود، سعی کنید نیمی از بشقاب خود را با سالاد و سبزی پر کنید.
- مصرف سالاد و سبزی به دلیل داشتن فیبر، جذب چربی‌ها و مواد قندی را نیز کاهش داده و بدین ترتیب از اضافه‌وزن جلوگیری می‌کند.
- نوشیدن نوشابه (حتی انواع کم‌کالری) و آبمیوه‌های صنعتی را که حاوی قند زیادی هستند، به حداقل رسانده و از آب ساده و یا دوغ‌های کم‌نمک و بدون گاز استفاده کنید.

نکات تغذیه‌ای در سفرهای نوروزی

- تا حد امکان غذا را شخصاً آماده کرده و از مصرف مواد غذایی در رستوران و غذاخوری‌های نامطمئن و یا خرید مواد غذایی از دست‌فروشان خودداری کنید.
- غذایی که برای بین راه تهیه می‌کنید، نباید آبکی باشد. غذاهای آبکی مثل انواع خورش‌ها، سریع‌تر فاسد می‌شوند چون میکروب‌ها و باکتری‌ها در فضای مایع، محیط مناسب‌تری برای رشد و تکثیر دارند.
- غذاهای خشک همراه با سبزی‌های تازه که خوب شسته شده‌اند غذاهای مناسبی برای سفرند.
- در طول سفر از مصرف پنیر، سرشیر، خامه که پاستوریزه شده نیست استفاده نکنید. مصرف محصولات لبنی پاستوریزه نشده خطر ابتلا به بیماری تب مالت را به همراه دارد.
- مصرف سس مایونز و سایر سس‌های چرب از نظر تغذیه‌ای به‌طور کلی توصیه نمی‌شوند. مخصوصاً در طول سفر از مصرف سس مایونز و یا سس‌های خامه‌ای جدا خودداری کنید می‌توانید با مخلوط ماست، آبلیمو، کمی نمک و فلفل و در صورت امکان کمی روغن‌زیتون یک سس سالم برای سالاد تهیه کنید.
- غذاهایی را در رستوران سفارش دهید که سس، ادویه و چاشنی زیاد نداشته باشند. گاهی ممکن است در رستوران‌ها به غذاهای کهنه و مانده مقدار زیادی سس و چاشنی اضافه کنند که تغییر رنگ و طعم نامطبوع ناشی از فساد غذا مشخص نشود.
- در رستوران، حتماً همراه با غذایی که میل می‌کنید، از ماست (کم‌چرب و پاستوریزه)، لیموترش و یا آبلیمو استفاده کنید. با مصرف این‌ها، دستگاه گوارش اسیدی می‌شود و در نتیجه، از رشد و تکثیر میکروب‌ها در دستگاه گوارش و در نتیجه مسمومیت غذایی جلوگیری می‌شود.
- مصرف انواع دسرهای خامه‌ای در طول سفر توصیه نمی‌شود چون ممکن است با شیر و خامه پاستوریزه نشده تهیه شده باشد و یا اینکه به علت کهنگی، فاسد شده باشد.
- اگر مایل به مصرف بستنی هستید، حتماً از نوع پاستوریزه شده و کم‌چرب آن استفاده کنید.
- از خرید و مصرف نوشیدنی‌های محلی مثل آب‌زرشک، آب‌آلبالو و... و هم‌چنین لواشک، تمبر هندی، آلوچه، در صورتی که بسته‌بندی نشده و کد بهداشتی و پروانه

ساخت از وزارت بهداشت ندارند، خودداری کنید. انواع آلودگی‌های انگلی با خوردن این نوع مواد غذایی غیربهداشتی ممکن است به بدن منتقل می‌شود.

- برای جلوگیری از کم‌آبی و یبوست مقادیر مناسبی آب (ترجیحاً آب معدنی) همراه داشته. به همراه داشتن میوه‌ها و سبزی‌هایی مانند هویج، گوجه‌فرنگی، خیار، کاهو در طول مسافرت به تأمین آب، املاح و ویتامین‌های موردنیاز بدن کمک می‌کند. قبل از سفر در خانه آن‌ها را خوب بشوید و در ظرف‌های مناسب دربسته با خودتان ببرید.

- از مصرف سالاد به‌ویژه سالادهایی که در آن‌ها کاهو به‌کاررفته است و غذاهای دریایی در غذاخوری‌های بین‌راهی خودداری کنید.

- در صورتی که سالاد را شخصاً درست می‌کنید حتماً آن را قبلاً ضدعفونی، انگل زدایی و کاملاً پاکیزه نمایید. بهتر است سبزی‌ها به‌صورت پخته مصرف شوند.

- گوشت، مرغ، ماهی و تخم‌مرغ را فقط از مراکز مجازی که زیر نظر سازمان دامپزشکی کشور هستند تهیه فرمایید.

- آب را فقط از منابع مطمئن تهیه کرده و یا از آب‌های بسته بندی شده استفاده کنید.

- یخ را از مراکز مطمئن تهیه نموده و از مصرف یخ‌هایی که در شرایط غیربهداشتی و روی زمین نگهداری یا خرد می‌شوند خودداری کنید.

- از مصرف آب‌های سطحی، چشمه‌ها و دریاچه‌ها خودداری کنید.

- جوشاندن آب به مدت ۵ دقیقه برای سلامت آب توصیه می‌شود.

- در هنگام خرید مواد غذایی به تاریخ استفاده و نحوه نگهداری آن که بر روی برچسب بسته‌بندی غذا نوشته‌شده دقت کنید.

- برای حمل گوشت، مرغ و ماهی حتماً از یخدان استفاده و دقت کنید مواد غذایی خام با پخته تماس نداشته باشد.

- برای طبخ و مصرف غذا از ظروف تمیز استفاده کنید.

- در هنگام سفر، غذا باید آخرین وسیله‌ای باشد که می‌خواهید همراه ببرید و تا لحظه قبل از حرکت باید در یخچال نگهداری شود.

- توصیه می‌شود به‌جای استفاده از نوشابه‌های گازدار از نوشیدنی‌های طبیعی پاستوریزه و کم‌نمک چون دوغ مصرف کنید.

سلامت روان برای مسافران نوروزی

آرامش حین رانندگی

آرامش درونی حین رانندگی جلو واکنش‌های تند شما را می‌گیرد و انرژی جسمی و روانی شما را حفظ می‌کند، همین‌طور از شما در برابر اضطراب، استرس و خشم محافظت می‌کند.

وقتی در حین رانندگی آرامش درونی دارید، خوشحال‌تر، آرام‌تر و سرحال‌تر به مقصد خود می‌رسید.

مثال ۱: فردی که خیلی زود عصبی می‌شود و استرس بالایی دارد؛ همه چیز در مسیر رانندگی او را کلافه و عصبی می‌کند، ماشین‌هایی که از او تندتر می‌روند، وقتی پشت سر ماشینی است که آهسته می‌رود، چراغ‌قرمز، ترافیک و هر اتفاق دیگری که در راه ممکن است بیفتد. این فرد خسته، عصبانی و فرسوده به مقصد می‌رسد.

مثال ۲: فردی که آرامش درونی دارد و می‌تواند ذهن خودش را از اتفاقات ناخوشایند دور نگه دارد؛ این فرد نیز در همان مسیر با همان اتفاقات رانندگی می‌کند اما می‌داند که خشمگین شدن و عجله کردن شرایط را تغییر نمی‌دهد؛ بنابراین صبور و آرام است و با احساس آرامش به مقصد می‌رسد.

شما شبیه کدام یک هستید؟ فرد اول؟ فرد دوم؟ یا چیزی بین آن‌ها؟

خشم، عجله و اضطراب شما را زودتر به مقصد نمی‌رساند و شرایط راه را تغییر نمی‌دهد. چقدر خوب است که هر اتفاقی که در راه می‌افتد را به صورت فرصتی برای تمرین شکیبایی، آرامش و بی‌طرفی ببینید.

مراقبت از کودکان پس از سوانح رانندگی

وقتی پس از بروز سانحه رانندگی، کسی از سرنشینان آسیب بدنی ندیده است، جای خوشحالی است. فراموش نکنیم که همان‌طور که آسیب‌های جسمی ناشی از تصادفات ممکن است تا مدت‌ها باقی بماند، آسیب‌های روانی ناشی از آن هم ممکن است مزمن و ناتوان‌کننده باشد و باید مورد توجه قرار گیرد.

کودکان در مواجهه با حوادث رانندگی بسیار آسیب‌پذیرند. مطالعات نشان داده است که ۱۵-۲۰ درصد کودکان پس از تصادف رانندگی دچار نشانه‌های افسردگی می‌شوند. با مراقبت کافی و مداخله به موقع می‌توان این میزان را کاهش داد.

کودک پس از تجربه حادثه نیازمند توجه و اطمینان بخشی از جانب والدین است. همچنین ممکن است دیگر دوست نداشته باشد به تنهایی در ماشین سوار شود. حتماً در مورد نگرانی‌های کودک با او صحبت کنید. با او همدلی کنید و ترس‌هایش را کوچک بشمارید.

اگر این نشانه‌ها را در فرزندتان می‌بینید که با گذر زمان تشدید شده یا ظرف دو هفته برطرف نشده حتماً با متخصص مشورت نمایید:

- تحریک‌پذیری و عصبانیت
- اجتناب از فعالیت‌های جمعی و گوشه‌گیری
- مشکل خواب
- تغییر در اشتها
- شکایات جسمی متعدد، مثل دل‌درد، سردرد و ...
- گریه کردن زیاد

اندوه تعطیلات

تعطیلات نوروز را به عنوان زمان خوشحالی، استراحت و تفریح می‌شناسیم ولی یکی از تجاربی که برخی افراد در دوران تعطیلات سال نو دارند، "اندوه تعطیلات" است. خوب است بدانیم چطور می‌توان با این احساس غمگینی و افسردگی روبرو شویم.

در برخی افراد این حالت بخشی از تغییرات خلقی فصلی است؛ به این معنی که احساس افسردگی همراه با نشانه‌های دیگری مانند تغییر در خواب، اشتها، تمرکز و انرژی، پیش از آن و در فصل پاییز یا زمستان شروع شده است. این افراد لازم است حتماً برای تشخیص و درمان به پزشک مراجعه کنند.

دلایل متعددی برای "اندوه تعطیلات" ذکر شده است:

- استرس ناشی از مراسم‌ها و میهمانی‌های نوروز
- تغییر در وضعیت تغذیه و ساعات خواب و بیداری در ایام تعطیلات
- شلوغی برنامه روزانه
- نداشتن برنامه و موکول کردن کارها و خریدها به روزهای آخر
- دیدار با افرادی که آن‌ها را موفق‌تر و شادتر می‌بینیم و احساس ناکافی بودن
- نداشتن زمان تنهایی و رسیدگی شخصی
- نگرانی‌های مالی به دلیل افزایش مخارج در ایام نوروز

راه‌کارها:

- احساس خودتان را بپذیرید: اگر احساس می‌کنید شاد نیستید، حس خودتان را بپذیرید و با خودتان برای شاد بودن نجنگید
- تا حد امکان سعی کنید برنامه خواب منظم و تغذیه مناسب داشته باشید و از پرخوری بپرهیزید
- شرکت در فعالیت‌های خیریه و کمک کردن به اقوام و دوستان می‌تواند به شما احساس بهتری بدهد.

- برنامه خودتان را داشته باشید و احساس اجبار در انجام فعالیت‌های معمول نوروژی مانند سفر، برگزاری مهمانی و ... نداشته باشید.
- سعی کنید با فعالیت‌های سرگرم کننده و لذتبخش برنامه روزانه‌تان را پر کنید. ساعت‌های طولانی تنهایی و بیکاری اندوه شما را تشدید می‌کند.

پیشگیری از حوادث ترافیکی

سفر بخصوص در نوروز با خانواده و دوستان بسیار مفرح و شیرین است و وقتی شیرین‌تر می‌شود که بدون هیچ‌گونه حادثه‌ای سفر تمام شود. هنگام سفر با خودروی شخصی، علاوه بر مطمئن شدن از ایمنی و سلامت همه اجزاء خودرو، به کار بستن قوانین راهنمایی و رانندگی از اصول اولیه سفری ایمن محسوب می‌شود.

همه‌ساله نزدیک به ۱/۲ میلیون نفر در جهان جان خود را به علت حوادث ترافیکی از دست می‌دهند و بیش از ۵۰ میلیون نفر دیگر مجروح می‌شوند.

۹۰ درصد موارد مرگ ناشی از حوادث ترافیکی مربوط به کشورهای با درآمد کم یا متوسط است؛ یعنی کشورهایی که ۸۴ درصد جمعیت و ۵۳ درصد وسایل نقلیه را در خود جای داده‌اند.

آمارهای ارائه‌شده در ایران نشان می‌دهد که پس از بیماری‌های قلبی عروقی، حوادث ترافیکی دومین علت مرگ و میر در همه گروه‌های سنی و اولین عامل مرگ در گروه سنی زیر ۴۰ سال است.

بنا به گزارش سازمان پزشکی قانونی کشور در نوروز سال ۱۳۹۴ تعداد ۹۶۸ نفر در راه‌های کشور در طی دو هفته جان باختند. به عبارتی حدود ۵۰ نفر روزانه در ایام نوروز جان خود را در راه‌های کشور از دست می‌دهند و ۱۵-۲۰ برابر این تعداد دچار جراحی و صدمه می‌شوند. به‌صورت میانگین مرگ‌های این دوره بین ۶ تا ۶/۵ درصد کل مرگ‌های تصادفات در طول سال را به خود اختصاص می‌دهد.

عابران پیاده، دوچرخه‌سواران، موتورسواران در مقایسه با رانندگان و سرنشینان اتومبیل‌ها و وسایل نقلیه دیگر، بیشتر در معرض خطر هستند و از آن‌ها به‌عنوان کاربران پرخطر راه‌ها یاد می‌شود. رانندگان در این میان بیشترین نقش را در پیشگیری از حوادث ترافیکی دارند، به‌طوری‌که یک راننده با رانندگی غیر ایمن نه تنها جان خود، بلکه جان دیگران را نیز را به خطر می‌اندازد. اصلاح و اعمال قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی، ایجاد راه ایمن و ترویج فرهنگ ایمنی از جمله عوامل کاهش دهنده آمار سوانح و حوادث ترافیکی است. با توجه به اهمیت موضوع تصادفات رانندگی و عوارض مادی و غیرمادی ناشی از آن برای جوامع، بسیاری از کشورها با پرداختن به مسائل و اصول ایمنی به موفقیت‌های چشمگیری در کاهش تعداد تصادفات و شدت آسیب‌ها و صدمات ناشی از آن دست‌یافته‌اند. پس به‌جاست که برای اجتناب از خطر حذف یا تقلیل خسارات ناشی از حوادث درصدد تدابیری باشیم که امنیت و آسایش افراد خانواده و جامعه تأمین شود.

سوانح رانندگی و جاده‌ای قابل پیش‌بینی و پیش‌گیری هستند. مهم‌ترین عواملی که بر ایمنی سفر در جاده‌ها و کاهش آسیب ناشی از تصادفات مؤثرند عبارت‌اند از:

۱. کنترل سرعت
۲. کنترل خستگی
۳. استفاده از وسایل و تجهیزات ایمنی
۴. رعایت فاصله طولی با وسیله نقلیه جلویی
۵. عدم تجاوز به چپ از خط میانی
۶. تمرکز کافی و توجه به جلو در حین رانندگی

۱. کنترل سرعت

یکی از مهم‌ترین عوامل خطر در آسیب‌های ناشی از حوادث ترافیکی سرعت است که هم بر خطر تصادف و هم بر شدت آسیب‌ها تأثیر می‌گذارد. با کنترل سرعت می‌توان از بروز تصادفات پیشگیری نمود و ضربه ناشی از تصادفات و شدت آسیب وارده بر مصدوم را کاهش داد. در بیشتر کشورهای جهان سرعت مهم‌ترین عامل بروز مصدومیت‌های ناشی از حوادث ترافیکی است. ارتباط بین سرعت و شدت آسیب، غیرقابل انکار است.

عابران پیاده در تصادف با خودرویی که ۸۰ کیلومتر در ساعت سرعت دارد، به‌طور تقریبی اصلاً شانس زنده ماندن ندارند. در واقع شانس زنده ماندن عابران پیاده با افزایش سرعت خودرویی که با آن‌ها برخورد می‌کند کاهش می‌یابد. همچنین سرعت بر شدت ضربه تصادف تأثیر می‌گذارد. سرعت بالا در حین رانندگی زمان توقف، مسافت توقف و شدت ضربه تصادف را برای سرنشینان و عابران افزایش می‌دهد.

تصادف از روبرو با سرعت ۹۰ کیلومتر در ساعت مانند سقوط از طبقه دهم است.

رانندگی با سرعت بیش از حد به اندازه سقوط از یک ساختمان بلند خطرناک است. ولی ما هنگام رانندگی درک نمی‌کنیم که داشتن سرعت خطرناک است. ما خطر سقوط از ارتفاع را درک می‌کنیم ولی درک نمی‌کنیم که تصادف با سرعت ۹۰ کیلومتر در ساعت چقدر خطرناک است.

میزان صدمات را سرعت تعیین می‌کند.

سرعت در لحظه تصادف نقشی قطعی در شدت صدمات وارده در یک تصادف رانندگی دارد. سرعت زیاد به‌طور کلی باعث بروز تصادفات می‌شود. ارتباط مستقیمی بین سرعت و شدت آسیب وجود دارد به‌طوری که افزایش ۵ درصدی سرعت باعث افزایش حدوداً ۲۰ درصدی میزان سوانح منجر به مرگ می‌شود. هر چه سرعت رانندگی بیشتر باشد، زمان کمتری برای عکس‌العمل در حوادث خواهید داشت.

سرعت زیاد به مفهوم طولانی‌تر شدن طول مسافت توقف است.

وقتی سرعت را افزایش می‌دهید طول مسافت توقف نیز افزایش می‌یابد. طول مسافت توقف حاصل جمع طول مسافت طی شده در زمان عکس‌العمل و طول مسافت ترمز است.

طول مسافت طی شده در زمان عکس‌العمل، مسیری است که شما از زمان درک خطر تا لحظه‌ی انجام اقدام مناسب، طی خواهید کرد.

طول مسافت ترمز مسیری است که اتومبیل بین ترمز کردن شما تا توقف کامل طی می‌کند.

هدف، داشتن حداکثر سرعت مجاز نیست.

در بعضی از جاده‌ها ممکن است به علت وجود شرایط خاص مانند مه، بارش باران، برف و ترافیک حتی راندن با سرعت مجاز هم خطرناک باشد.

بسیاری از جاده‌های کشور دارای پیچ‌های خطرناکی هستند. اتومبیل خود را کنترل کنید و در پیچ‌ها عکس‌العمل مناسبی داشته باشید. همیشه هوشیار و آگاه باشید زیرا ممکن است یک پیچ غیرمنتظره وجود داشته باشد.

عوامل تأثیرگذار بر سرعت:

- سن راننده
- جنس
- میزان خستگی
- تعداد سرنشینان خودرو
- قدرت خودرو
- کیفیت سطح جاده یا خیابان

۲. کنترل خستگی و خواب‌آلودگی

خستگی ناشی از رانندگی طولانی مدت و چند ساعته، بی‌خوابی، مصرف موادمخدر و الکل عامل مهمی در بروز تصادفات مرگبار به‌ویژه واژگونی‌ها است و متأسفانه همه‌ساله جان بسیاری از هم‌میهن‌نان عزیزمان را به مخاطره می‌اندازد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که تأثیرات خستگی بر روی راننده با تأثیرات موادمخدر در این زمینه همسان است. در زمان رانندگی، خستگی حالت عصبی را افزایش می‌دهد و توانایی بروز واکنش صحیح را مخدوش می‌کند. در حالت خستگی راننده گرایش دارد سرعتش را بیشتر کند. خستگی باعث ۱۰ درصد تصادفات جاده‌ای است. افرادی که در طول شبانه‌روز ۳ ساعت یا کمتر خوابیده باشند (اختلال شدید خواب)، در معرض بالاترین میزان خطر تصادف قرار دارند. خطر بروز حوادث ترافیکی در حوالی ساعت ۲ صبح پنج برابر بیشتر از ساعات دیگر شبانه‌روز است.

گرمای محیط هرچه بیشتر باشد، احتمال بروز حوادث با عامل انسانی نیز بیشتر می‌شود. هرچه محیط گرم‌تر باشد، چنانچه فرد سعی نکند که وضعیت گرمایی بدنش را کنترل کند به دلیل کاهش آب بدن، فرد زودتر از معمول احساس خستگی می‌کند و اگر به این امر توجه نشود امکان بروز انواع تصادفات بیشتر می‌شود.

بسیاری از این تصادفات به‌وسیله برنامه‌ریزی برای کاهش خستگی و خواب‌آلودگی راننده قابل اجتناب هستند. قبل از یک سفر طولانی، خواب کافی و غذای مناسب می‌تواند از خستگی مفرط جلوگیری کند.

توصیه‌ها و راهکارها:

- راننده قبل از شروع سفر استراحت کاملی داشته باشد.
- در یک روز بیش از ۱۰-۸ ساعت رانندگی نکنید.
- هنگام خستگی و احتیاج به خواب، در اولین نقطه مطمئن، توقف و بعد از استراحت و رفع خستگی، مجدداً به ادامه مسیر پردازید، بهتر است برای هر دو ساعت رانندگی، یک ربع استراحت نمایید.
- مسافران در هوشیاری و عدم رخوت راننده مشارکت داشته باشند.
- از داروهای مسکن و خواب‌آور قبل از شروع یا حین سفر استفاده نکنید.

- از طول مسیر سفر به‌عنوان جزئی از سفر استفاده کنید و صرفاً مبدأ و مقصد را در نظر نگیرید.
- هنگام عصبانیت و تندخویی و مشاجره با دیگران، پشت فرمان خودرو قرار نگیرید.
- هنگام صبح و عصر که آفتاب افقی می‌تابد، رانندگی نیاز به‌دقت بیشتر دارد و همچنین رانندگی در شب، احتیاج به‌دقت فوق‌العاده داشته و رعایت موارد مربوط به خود را می‌طلبد.

معمولاً در ابتدای سفر احساس خستگی نمی‌کنید، اما با گذشت زمان ممکن است در اثر خستگی و خواب‌آلودگی توجه و دقت شما کاهش یابد هرچند که بیدار باشید. در چنین مواقعی یک استراحت کوتاه و یا استراحت هر دو ساعت یک‌بار می‌تواند در کاهش خواب‌آلودگی و خستگی بسیار مؤثر باشد. کارهایی که در زیر پیشنهاد می‌شود می‌تواند بسیار کمک کننده باشد:

- در کنار جاده توقف کنید و یک میان‌وعده سبک میل کنید.
- هوای تازه استنشاق کنید.
- به پاهای خود استراحت دهید و در اطراف قدم بزنید.
- گاهی یک استراحت کوتاه یا یک خواب کوتاه و چرت زدن می‌تواند بسیار مفید باشد.
- اگر می‌توانید، مسئولیت رانندگی را به فرد دیگری از همراهان‌تان که به رانندگی او اعتماد دارید بسپارید؛ حتی در مواقعی که احساس خستگی نمی‌کنید. با این کار می‌توانید به چشم‌های خود استراحت دهید و با نگاه کردن به اطراف جاده خستگی را از تن‌تان بزدايید و یا می‌توانید یک چرت سریع داشته باشید بدون این که زمان را از دست بدهید.

استفاده از مشروبات الکلی در هنگام رانندگی

استفاده از مشروبات الکلی در هنگام رانندگی در همه کشورها ممنوع است. علاوه بر سلامت خود، شما مسئول سلامتی خانواده و سرنشینان اتومبیل هستید و در صورت استفاده از الکل باعث تصادف و ایجاد خطر و آسیب به آنها خواهید شد. آیا می‌توانید خودتان را به خاطر این سهل‌انگاری ببخشید.

صدمات زیادی که الکل به بار می‌آورد باعث اقدامات و قوانین پیشگیرانه زیادی در کشورهای مختلف شده است. مقدار الکل در خون اگر بین ۰/۵ - ۰/۳ گرم در لیتر باشد، توهم آغاز می‌شود و راننده اقدام به حرکات خطرناک می‌کند و همچنین برآورد درستی از فاصله ندارد. بررسی‌ها نشان می‌دهد خطر تصادفات مرگبار با وجود ۰/۵ گرم بر لیتر الکل در جریان خون ۲ برابر افزایش می‌یابد و میزان ۰/۸ این خطر را ۱۰ برابر می‌کند. همچنین نوشیدنی‌های الکلی در کشور ما حرام و غیرقانونی است و در قانون جدید جرایم رانندگی جریمه تا ۴۰۰ هزار تومان و کسر امتیاز از گواهینامه پیش بینی شده است.

استفاده از مواد مخدر و روان‌گردان در هنگام رانندگی

برخی داروها مانند آرام‌بخش‌ها، داروهای ضدافسردگی و آنتی‌هیستامین‌ها باعث خواب‌آلودگی و گیجی، عدم تمرکز و تاری دید در فرد می‌شود؛ بنابراین استفاده از این قبیل داروها در هنگام رانندگی می‌تواند بسیار خطرناک و حادثه‌آفرین باشد و توانایی رانندگی و عکس‌العمل مناسب را از شما سلب کند. در صورتی که نیاز دارید از این داروها استفاده کنید حتماً در مورد مصرف این داروها در هنگام رانندگی از پزشک خود سؤال کنید و در صورت لزوم استفاده از این گونه داروها، رانندگی نکنید.

استفاده از مواد مخدر و روان‌گردان نیز در هنگام رانندگی غیرقانونی است. در صورتی که پلیس شما را متوقف کند و تشخیص دهد که شما از مواد مخدر و روان‌گردان استفاده کرده‌اید، باید برای انجام تست خون به ایستگاه پلیس منتقل شوید و اگر آزمایش نشان دهد شما مصرف مواد مخدر داشته‌اید مجرم شناخته‌شده و اجازه رانندگی ندارید.

استفاده از مواد مخدر و روان‌گردان‌ها در هنگام رانندگی می‌تواند بر توانایی‌ها و مهارت‌های رانندگی شما تأثیر بگذارد و آن را ضعیف کند. استفاده از این مواد می‌تواند از چند طریق بر رانندگی شما تأثیر بگذارد که این موارد شامل: کندی عکس‌العمل، رفتار تهاجمی، ناتوانی در تمرکز مناسب، احساس تهوع، توهم، حملات ترس، لرز، گیجی و خستگی است. در هر یک از این شرایط قرار گرفتن پشت فرمان و رانندگی می‌تواند برای راننده و سرنشینان خطرناک و مرگبار باشد.

۳. استفاده از وسایل و تجهیزات ایمنی

کمر بند ایمنی

کمر بند ایمنی از تجهیزاتی است که باید در هر اتومبیلی نصب شده باشد و در حال حاضر داشتن کمر بند ایمنی برای همه خودروها الزامی است.

استفاده از کمر بند ایمنی به عنوان یکی از مؤثرترین راهکارهای کاهش میزان آسیب در حوادث رانندگی به شمار می‌آید که تا به حال بیش از هر مداخله دیگری جان انسان‌ها را نجات داده است. به طوری که بر اساس مستندات نسبت شانس زنده ماندن فردی که کمر بند ایمنی می‌بندد در مقایسه با فردی که نمی‌بندد ۵ برابر بیشتر است، زیرا کمر بند ایمنی از هر جهت ضربه وارده را در تصادفات کاهش می‌دهد. کمر بند ایمنی بدن سرنشین یا راننده را روی صندلی ثابت نگه می‌دارد و از پرتاب شدن افراد به اطراف و یا خارج شدن از پنجره جلوگیری می‌کند.

اکثر نقاط جهان، قوانین سخت‌گیرانه‌ای را در مورد بستن کمر بند ایمنی چه برای سرنشین جلو و چه سرنشینان صندلی عقب ماشین به خصوص در مورد کودکان وضع کرده‌اند.

نه فقط فردی که کمر بند ایمنی خود را نبسته است در خطر مرگ، جراحت و آسیب جدی قرار دارد، بلکه افراد دیگری که در آن خودرو هستند نیز در معرض خطر هستند. چنین فردی در هنگام تصادفات رانندگی می‌تواند به اطراف پرتاب شود و به دیگر افرادی که در خودرو هستند و کمر بند ایمنی بسته‌اند نیز آسیب برساند.

بعضی از باورهای نادرست افرادی که از کمر بند ایمنی استفاده نمی‌کنند عبارت است از کاهش مهارت رانندگی، از بین رفتن آرامش و راحتی راننده، چروک شدن لباس‌ها و غیره. این باورهای نادرست باعث افزایش شدت جراحات و آسیب‌ها در تصادفات می‌گردد.

به محض ورود به خودرو، کمر بند خود را ببندید، به مرور زمان این رفتار در شما عادی خواهد شد.

راننده گرامی:

- لطفاً ابتدا کمربند ایمنی خود را ببندید و سپس از دیگر سرنشینان خودرو بخواهید تا کمربند ایمنی خود را ببندند.
- تا از بستن کمربند ایمنی سرنشینان مطمئن نشدید، حرکت نکنید.
- هر بار که سوار اتومبیل می‌شوید حتی اگر مسیرتان کوتاه باشد از کمربند ایمنی استفاده کنید. اکثر تصادفات در فاصله چند کیلومتری منزل روی می‌دهند.
- کودکان باید در صندلی ماشین که مناسب با سن، وزن و قد آنهاست قرار گیرند.
- به خاطر داشته باشید از نظر قانونی راننده مسئول بستن کمربند ایمنی سرنشینان خودرو است.

کمربند اتومبیل مهم‌ترین وسیله ایمنی در اتومبیل است

- استفاده از کمربند ایمنی طبق قانون اجباری است. کمربند اتومبیل مطلقاً مهم‌ترین جزء ایمنی هم در صندلی جلو و هم در صندلی عقب اتومبیل است.
- وقتی خودرویی که سرنشینان آن کمربند ایمنی خود را نبسته اند با سرعت هشتاد کیلومتر در ساعت به مانعی برخورد می‌کند:
- در ۲ صدم ثانیه: سپر در هم می‌شکند. اتومبیل فشاری برابر سی برابر وزن خود را تحمل می‌کند.
 - در ۴ صدم ثانیه: راننده و سرنشینان هر کدام با فشاری برابر ۲ تن به جلو پرتاب می‌شوند.
 - در ۵ صدم ثانیه: بدن راننده با همان نیروی ۲ تنی با فرمان اتومبیل برخورد می‌کند.
 - در ۷ صدم ثانیه: سرنشین جلویی به داشبورد می‌خورد.
 - در ۹ صدم ثانیه: سر سرنشینان به شیشه اتومبیل برخورد می‌کند.
 - در یک دهم ثانیه: سرنشینان عقب نیز به سرنشینان جلو می‌پیوندند! یادتان باشد که هنوز ۹۰ درصد ثانیه اول باقی مانده.

صدمات شدید حتی در سرعت‌های کم

بدون استفاده از کمربند ایمنی در بهترین شرایط در تصادفی با سرعت ۷ کیلومتر/ساعت سالم خواهید ماند مشروط بر آنکه برای تصادف آمادگی داشته و آنقدر قوی باشید که

بتوانید خود را محکم نگهدارید. بدون کمربند ایمنی حتی در سرعت‌های زیر ۵۰ کیلومتر در ساعت با شدت به فرمان، شیشه جلو یا سایر قسمت‌های اتومبیل اصابت خواهید کرد.

سرنشینان هنگام تصادف سنگین هستند

سرنشینانی که روی صندلی عقب نشسته‌اند نیز بایستی از کمربند ایمنی استفاده کنند. فردی که کمربند ایمنی را نبسته باشد هنگام تصادف با شدت به جلو پرتاب می‌شود که می‌تواند با اصابت به فردی که در جلو نشسته صدمه بزند و یا او را بکشد.

ایربرگ (کیسه‌های هوای ضد تصادف)

ایربرگ‌ها (کیسه‌های هوای ضد تصادف) بخشی از سیستم ایمنی اتومبیل هستند

ایربرگ‌ها و کمربند اتومبیل با هم سیستم ایمنی خوبی را در اتومبیل ایجاد می‌کنند و برای برخورداری از ایمنی مؤثر ایربرگ بایستی همیشه از کمربند ایمنی استفاده کرد.

بزرگ‌ترین خطر هنگام تصادف از روبرو آن است که سر یا سینه به اجزاء داخلی اتومبیل مانند فرمان، جلوی داشبورد، شیشه جلو یا ستون‌های جانبی جلوی اتومبیل اصابت کند. با استفاده از کمربند ایمنی خطر بروز صدمات به‌طور قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌یابد. ایربرگ این خطر را بیش از پیش کاهش می‌دهد.

صندلی ویژه کودک

در ایران سوانح و حوادث ترافیکی جز علل مهم مرگ و میر کودکان زیر ۵ سال به شمار می‌رود. در آغوش گرفتن کودک در صندلی جلوی اتومبیل بسیار خطرناک است. در صورتی که سرعت وسیله نقلیه ۵۰ کیلومتر در ساعت باشد، نمی‌توان کودک را کنترل کرد و کودک صددرصد با داشبورد و شیشه جلو برخورد می‌کند و به دنبال آن آسیب‌ها و پیامدهای شدیدی پیش خواهد آمد.

صندلی مخصوص کودک در تصادفات، مرگ کودک زیر ۱ سال را تا ۷۰ درصد کاهش می‌دهد.

استفاده از صندلی کودک به وزن و سن او بستگی دارد. نحوه نشاندن کودک در خودرو با توجه به سن و وزن او متفاوت است:

صندلی رو به عقب (Infant seat) که مخصوص شیرخواران است. این صندلی برای کودکان کمتر از دو سال و یا وزن حدود ۱۰-۱۲ کیلوگرم استفاده می‌شود. با توجه به اینکه کودکان ستون فقرات آسیب‌پذیری دارند جهت دستیابی به ایمنی بیشتر و جلوگیری از حرکت ناگهانی در ناحیه ستون فقرات، این نوع صندلی به‌صورت رو به عقب در خودرو نصب می‌شود.

نکته: اگر خودرو مجهز به کیسه هوای سمت شاگرد باشد، هرگز نباید صندلی رو به عقب در صندلی جلو خودرو (صندلی شاگرد) نصب شود.

صندلی روبه‌جلو (Child seat) که مخصوص کودکان است. این نوع صندلی برای کودکان با سن دو الی ۵ سال و وزن حدود ۱۸-۲۰ کیلوگرم (بسته به قد و وزن کودک) مناسب است.

صندلی حمایتی اصلاح‌کننده قد کودک (car Booster seat) که مجهز به کمربند ایمنی است. این صندلی جهت استفاده کودکانی که وزن آنها حدوداً ۲۵ کیلوگرم است طراحی و ساخته شده است. اصلاح نحوه قرار گرفتن کمربند ایمنی خودرو روی بدن کودک (به دلیل افزایش سطح ارتفاع قرارگیری کودک)، مهم‌ترین ویژگی این نوع صندلی است.

استفاده نادرست از صندلی ویژه کودک، میزان تأثیرگذاری این وسیله را در کاهش آسیب‌ها کم می‌کند. استفاده از کمربند ایمنی مخصوص بزرگسالان برای کودکان خطرناک است؛ زیرا هنگام تصادف به راحتی از میان آن به بیرون پرت می‌شوند. کودکان از ۱۲ سالگی به بعد، می‌توانند مانند بزرگ‌ترها در صندلی جلو بنشینند و از کمربند ایمنی خودرو استفاده کنند اما بچه‌های زیر ۱۲ سال یا کوتاه‌قامت (کمتر از ۱۴۵ سانتیمتر) باید فقط در صندلی عقب بنشینند.

کلاه ایمنی

استفاده از کلاه ایمنی به‌عنوان یکی از ساده‌ترین و بهترین روش‌ها برای کاهش میزان آسیب در حوادث رانندگی موتورسیکلت است. هنگام بروز تصادف، موتورسیکلت فاقد هرگونه سیستم محافظ است و خطرناک‌ترین وسیله نقلیه‌ای است که درصد بالایی از تلفات جانی را به خود اختصاص داده و صدمات جبران‌ناپذیری به نقاط حساس بدن به‌ویژه سر و صورت راکب وارد می‌شود.

کوچک بودن حجم موتورسیکلت نسبت به خودرو، بالا بودن قدرت مانور، ارزانی قیمت، ترافیک شهری، جوان پسند بودن موتورسیکلت از دلایل استفاده روزافزون این وسیله است. به همین دلیل به نکاتی درباره لزوم و ضرورت استفاده از کلاه ایمنی اشاره می‌کنیم.

۱. با توجه به نمونه‌های عینی، استفاده از کلاه ایمنی هنگام بروز حادثه، خطر ضربه‌مغزی و تصادف منجر به فوت را کاهش می‌دهد.
۲. احتمال برخورد اجسام و ذرات معلق به سر و صورت موتورسوار را کم می‌کند.
۳. از لحاظ روانی فردی که از کلاه ایمنی استفاده می‌کند، شخصی با فکر، دوراندیش و قابل احترام از دیدگاه سایرین است.

گرم شدن سر و تمایل به صحبت در سرنشینان، دو عامل اساسی در عدم استفاده از کلاه ایمنی است. متأسفانه گاهی راکبین موتورسیکلت از کلاه‌های غیراستاندارد یا بدون فک استفاده می‌کنند.

کلاه ایمنی موتورسواران خطر و شدت آسیب را تا ۷۲ درصد و خطر مرگ را تا ۴۰ درصد کاهش می‌دهد.

۴. رعایت فاصله مطمئن

مستند به ماده ۱۷۳ آیین‌نامه راهنمایی و رانندگی، کلیه رانندگان موظف‌اند زمانی که پشت خودروها و در یک ستون حرکت می‌کنند، فاصله طولی ایمن و مناسبی را با خودروی جلویی رعایت نمایند؛ بنابراین در وقوع این‌گونه تصادفات، راننده خودروی عقبی به علت عدم رعایت فاصله طولی ایمن مقصر است. در صورت حفظ فاصله طولی مناسب با سایر وسایل نقلیه به‌ویژه با وسیله نقلیه جلویی در مواقع ضروری و رویایی با موقعیت‌های مخاطره آمیز، می‌توان سریع‌تر و راحت‌تر عکس‌العمل نشان داد.

برای رعایت و محاسبه فاصله مناسب با وسیله نقلیه جلویی می‌توانید سرعت خودرو را به عدد ۱۰ تقسیم و حاصل آن را در همان عدد ضرب نمایید. مثلاً اگر سرعت خودروی شما ۶۰ کیلومتر در ساعت است، ۳۶ متر فاصله مناسبی است که شما باید با وسیله نقلیه جلویی حفظ نمایید.

در یک فاصله ۱۰۰ کیلومتری، راننده‌ای که با سرعت ۱۱۰ کیلومتر در ساعت رانندگی می‌کند، تنها ۹ دقیقه زودتر از راننده‌ای که با سرعت ۹۵ کیلومتر در ساعت رانندگی می‌کند، به مقصد می‌رسد. آیا ۹ دقیقه صرفه‌جویی در زمان ارزش آن را دارد که جان خود و دیگران را به خطر اندازیم؟

رانندگان می‌توانند از روش‌های تخمین مسافت بهره‌برده و فاصله خود را با اتومبیل جلویی محاسبه کنند.

روش ۲ ثانیه زمان

تا زمانی که کلیه رانندگان نسبت به تخمین مسافت مشکل دارند روش ۲ ثانیه زمان شاید مفید باشد و در همه سرعت‌ها قابل استفاده است.

یک موضع ثابت جلوتر از اتومبیل انتخاب کنید. موضع (نقطه نشانی) می‌تواند یک علامت راهنمایی و یا یک درخت باشد. مراقب باشید که نقطه نشانی تمرکز و حواس شما را از رانندگی پرت نکند (در میدان دید شما باشد).

زمانی که اتومبیل جلویی از نقطه نشانی عبور کرد. شروع به شمارش ثانیه‌ای کنید بدین گونه که ۱۰۰۱ و ۱۰۰۲ را شمارش نمایید (به‌منظور محاسبه گذشت ۲ ثانیه).

چنانچه در این فاصله زمانی به آن نقطه نشانی رسیدید فاصله شما مناسب است و در این صورت اگر راننده جلویی ناگهان توقف نماید، شما می‌توانید توقف نموده و از بروز تصادف جلوگیری نمایید.

چنانچه زودتر از ۲ ثانیه به آن نقطه نشانی رسیدید فاصله طولی با خودرو جلویی را رعایت نکرده‌اید و می‌بایست سرعت خود را کاهش دهید.

روش یک طول اتومبیل

در این روش ملاک راننده سرعت است؛ یعنی نیاز است به ازای هر ۱۵ کیلومتر سرعت در ساعت فاصله‌ای به‌اندازه یک طول اتومبیل (حدود ۶ متر) رعایت شود. البته این فاصله در شرایط مختلف آب و هوایی و محیطی متفاوت است.

حداقل فاصله طولی ایمن

شاخص شمارش	میزان فاصله
هر ۱۵ کیلومتر سرعت در جاده خشک	۱ طول اتومبیل
هر ۱۵ کیلومتر سرعت در جاده لغزنده	۲ طول اتومبیل
هر ۱۵ کیلومتر سرعت در جاده برفی	۳ طول اتومبیل
هر ۱۵ کیلومتر سرعت در جاده یخبندان	۶ طول اتومبیل

۵. عدم تجاوز به چپ از خط میانی

سبقت امتیازی است که به دلیل تفاوت‌هایی که در امر رانندگی، وضعیت رانندگان و اختلاف سرعت وسایل نقلیه با توجه به طرح هندسی و ویژگی‌های معبر، وجود دارد، طی حرکت برای بالا بردن ظرفیت و کشش یک مسیر به رانندگان داده می‌شود. این امتیاز ممکن است در قسمت‌هایی از طول مسیر وجود نداشته باشد. در این فواصل، جهت ایمنی و کاهش مخاطرات، اجازه سبقت از رانندگان سلب می‌گردد.

مستند به آیین‌نامه راهنمایی و رانندگی در راه‌هایی که به‌وسیله علایمی مانند خط‌کشی‌ها و یا سایر موانع فیزیکی به دو بخش تقسیم شده است، رانندگان موظف‌اند در بخش سمت راست حرکت نمایند و اجازه عبور از روی آن را ندارند.

شایان ذکر است این تخلف جزء تخلفات رانندگی پرخطر است که برای رانندگان وسایل نقلیه شخصی ۵ و عمومی ۹ نمره منفی دارد.

بسیاری از تصادفات ناشی از حرکت در خلاف مسیر مجاز و یا تجاوز خودروها از خط ممتد میانی راه حادث می‌گردد. عموماً رانندگان به دلیل شتاب‌زدگی و کم‌دقتی در زمان سبقت، به این خطوط توجه نمی‌نمایند و با حرکت در خط غیرمجاز، تصادف مرگبار جلو به جلو (رخ به رخ) را به وجود می‌آورند.

این تخلف حادثه‌ساز ۱۸ درصد علل تصادفات مرگبار حوزه برون‌شهری و حدوداً ۵ درصد تصادفات درون شهری است.

رانندگانی که قصد سبقت از وسایل هم‌مسیر را دارند باید پس از دادن علایم لازم (در روز با بوق زدن کوتاه و در شب با روشن و خاموش کردن چراغ جلو و یا استفاده از نور بالا و پایین)، فقط از سمت چپ آن‌ها سبقت بگیرند و پس از اتمام سبقت و طی مسافت کافی، مجدداً با دادن علامت، خودروی خود را به مسیر اولیه هدایت نمایند به نحوی که راه وسیله نقلیه‌ای را که از آن سبقت گرفته‌اند، مسدود نکند.

توصیه‌ها:

- حرکت در منتهی‌الیه مسیر سمت راست
- اجتناب از سبقت در نقاط غیرمجاز که دارای خط ممتد است.
- اجتناب از خارج شدن از مسیر سمت راست در سر پیچ‌ها و قوس‌ها

بر اساس تحقیقات انجام شده این‌گونه تصادفات، بیشترین میزان صدمات و جراحات را ایجاد می‌نماید، چراکه دو خودرو در زمان برخورد با شدت هرچه بیشتر به یکدیگر ضربه وارد نموده و عموماً این‌گونه تصادفات منجر به جراحات و فوت افراد می‌گردد.

یافته‌های پژوهشی حاکی از آن است که از هر ۵ تصادف منجر به فوت یک تصادف به علت تخلف انحراف به چپ از خط میانی حادث می‌شود.

سبقت در موارد زیر ممنوع است:

- سرپیچ‌های تند و سربالایی‌های که میدان دید راننده کم است. از ۵۰ متر مانده به پیچ‌ها تا ۵۰ متر بعد از آن یا در تقاطع راه‌ها یا در تقاطع راه‌آهن.
- در مواقعی که روشنایی و میدان دید به هر علتی کافی نباشد. سبقت از وسیله نقلیه‌ای که خود در حال سبقت گرفتن است، مگر در راهی که به مناسبت وجود سه ردیف خط‌کشی بریده یا بیشتر، این عمل مجاز باشد.
- برای اتوبوس‌ها و کامیون‌ها در معابر شهری از یک‌صد متر مانده به مدخل تونل‌ها و پل‌ها تا انتهای آن‌ها.

۶. تمرکز کافی و توجه به جلو در حین رانندگی

رانندگی ایمن و سلامت سفر منوط به تمرکز و هوشیاری راننده در طول زمان رانندگی است. عوامل متعددی در وقوع تصادف‌ها دخیل هستند و یکی از این عوامل حواس‌پرتی رانندگان است که کمتر از بقیه شناخته شده است. طبق تعاریف سازمان‌های بین‌المللی، «حواس‌پرتی» در رانندگی عبارت است از انحراف راننده از توجه به فعالیت‌هایی که برای رانندگی ایمن، حیاتی است. حواس‌پرتی هنگام رانندگی، مشکلی بسیار جدی و رو به رشد است که تهدیدی برای ایمنی ترافیکی محسوب می‌شود.

از میزان حواس‌پرتی هنگام رانندگی در ایران آمار دقیقی در دسترس نیست. در مطالعه‌ای نشان داده شد نیمی از رانندگان حداقل یک‌بار در وضعی قرار گرفته‌اند که دچار حواس‌پرتی در حین رانندگی شده به نحوی که مرتکب اشتباهاتی مانند عبور از چراغ قرمز، تغییر مسیر بدون توجه به دیگران، انحراف به سمت جاده و سرعت بیشتر یا کمتر از حد مجاز شده‌اند که در این میان تلفن همراه به‌عنوان یکی از پدیده‌هایی که به‌ویژه در یک دهه اخیر به نحو گسترده‌ای وارد زندگی مردم شده است، سهم عامل انسانی را در تصادفات افزایش داده است.

یک مطالعه جدید در آمریکا نشان می‌دهد وسایلی مانند تلفن همراه و یا سایر وسایل الکترونیکی می‌توانند تأثیر مستقیمی حداقل در ۲۵ درصد از تصادفات داشته باشند. هنگامی که حواس راننده پرت می‌شود، توجه خود را به‌طور موقت بین آنچه از آن به‌عنوان «وظیفه اصلی» رانندگی یاد می‌شود و آنچه ارتباط مستقیم به رانندگی ندارد، تقسیم می‌کند. مثلاً گفت‌وگو با تلفن همراه حین رانندگی. در این عمل قسمتی از توانمندی راننده صرف تفکر و تمرکز در گفت‌وگو با تلفن همراه می‌شود و نمی‌تواند به وظیفه اصلی خود که داشتن تمرکز کامل برای رانندگی است بپردازد. به همین دلیل تفاوتی بین استفاده از هندز فری و تلفن همراه به‌صورت مستقیم وجود ندارد. تحقیقات نشان داده است رانندگانی که از تلفن همراه استفاده می‌کنند ۴ برابر رانندگانی که از تلفن همراه استفاده نمی‌کنند در معرض تصادفات رانندگی قرار دارند.

این خطر با افزایش سن راننده بیشتر می‌شود و متأسفانه به تجربه راننده هم ارتباطی ندارد. خطر تصادف در فاصله کوتاهی پس از برقراری تماس بسیار زیاد است اما پس از گذشت ۱۵ دقیقه از پایان مکالمه، به یک‌چهارم تقلیل می‌یابد. خطر تصادف در هنگام مکالمه در بزرگراه‌ها به مراتب بیشتر از جاده‌های شهری و کم‌سرعت است. با رواج و

افزایش استفاده از تلفن همراه و سیستم‌های جدید داخل خودرو، این مشکل در سال‌های آینده در سطح جهانی تشدید هم خواهد شد.

انواع حواس‌پرتهی

حواس‌پرتهی راننده می‌تواند به یکی از ۴ نوع زیر تقسیم شود:

- **تصویری:** توجه به اشیای غیرمرتبط با رانندگی به جای توجه به جاده، مانند تابلوهای تبلیغاتی کنار جاده، غابر پیاده و...
- **شناختی:** سرگرم شدن با تلفن همراه به جای تمرکز روی جاده برای تحلیل وضعیت آن و تعیین موقعیت خودرو
- **فیزیکی:** زمانی که راننده هنگام رانندگی وسیله دیگری به‌جز فرمان اتومبیل را در دست نگه می‌دارد، مانند شماره‌گیری با تلفن همراه یا خم شدن برای تعویض موج رادیو یا روشن کردن سیگار و استعمال دخانیات و مانند این‌ها که باعث می‌شود خودرو به چپ یا راست منحرف شود.
- **شنوایی:** صداهای بلند و ناگهانی دستگاه‌های داخل خودرو که هنگام رانندگی شنیده می‌شود، مثل زنگ تلفن همراه یا زیاد بودن صدای دستگاه پخش موزیک به‌طوری که صداهای دیگر مانند آژیر آمبولانس را محو کند.

علل اصلی حواس‌پرتهی رانندگان عبارت‌اند از:

- کنترل و تنظیم درجه حرارت داخلی خودرو
- تنظیم رادیو و CD
- شماره‌گیری یا ارسال پیام کوتاه با تلفن همراه
- خوردن و آشامیدن
- حرکت یک شی در وسیله نقلیه مانند پرت شدن لیوان چای
- استعمال دخانیات
- صحبت با تلفن همراه
- استفاده از دستگاه یا وسایلی که داخل خودرو آورده می‌شوند مانند ای‌پاد، رایانه، لپ‌تاپ و مانند این‌ها

استفاده از تلفن همراه و عدم تمرکز

آثار مخرب استفاده از تلفن همراه بر رفتار راننده:

استفاده از گوشی‌های تلفن همراه هنگام رانندگی، باعث می‌شود حواس راننده از جاده پرت و دست‌هایش از فرمان خودرو برداشته شود. در این موارد ذهن راننده از جاده و اطراف آن منحرف می‌شود. این نوع حواس‌پرتی را «انحراف شناختی» می‌نامند که به نظر می‌رسد بیشترین تأثیر را بر رفتار راننده و نهایتاً بر حوادث ترافیکی داشته باشد. شواهد نشان می‌دهد پرت‌شدن حواس به دلیل استفاده از تلفن همراه می‌تواند رانندگی را مختل کند. این رفتار زمان واکنش (به‌خصوص زمان واکنش در ترمز، واکنش به سیگنال‌های ترافیکی) را افزایش می‌دهد و توانایی نگه‌داشتن خودرو در خط راست و مستقیم را مختل می‌کند. ارسال و دریافت پیامک با تلفن همراه نیز عملکرد راننده را به طرز قابل‌ملاحظه‌ای کاهش می‌دهد.

استفاده از تلفن همراه و وسعت مشکل:

استفاده از تلفن همراه هنگام رانندگی، یکی از نگرانی‌های سیاست‌گذاران در بخش سلامت است. شواهد نشان می‌دهد شیوع این رفتار به علت رشد تصاعدی تلفن‌های همراه در جامعه، به سرعت در حال افزایش است. مطالعه‌ها نشان می‌دهد استفاده از تلفن همراه هنگام رانندگی حدود ۴ برابر خطر حوادث ترافیکی را در مقایسه با زمانی که راننده از تلفن همراه استفاده نمی‌کند، افزایش می‌دهد. میزان این خطر هنگام دریافت و ارسال پیامک با تلفن همراه بیشتر از زمان صحبت با آن است.

اقدام‌های پیشگیری‌کننده و توصیه‌ها:

اطلاعات کمی درباره تأثیر اقدام‌ها برای کاهش استفاده از تلفن همراه هنگام رانندگی وجود دارد. برخی از کشورها تجربه پرداختن به دیگر عوامل خطر حوادث ترافیکی را برای مهار استفاده از تلفن همراه هنگام رانندگی در پیش گرفته‌اند، از جمله افزایش استفاده از کمربند ایمنی، کاهش سرعت و اجتناب از رانندگی هنگام خستگی. این رویکرد شامل

اقدام‌هایی ادغام یافته از جمع‌آوری داده‌ها، اجرای مستمر قانون و راه‌اندازی بسیج
اطلاع‌رسانی برای جامعه است.

توصیه‌های بسیار مؤثر در پیشگیری از حوادث ترافیکی

- استراحت مناسب و خواب کافی پیش از شروع سفر و در طول دوران سفر
- استفاده از کمربند ایمنی برای همه سرنشینان خودرو چه در صندلی جلو و یا صندلی عقب
- استفاده از صندلی کودک و ممانعت از نشاندن کودک در صندلی جلو
- استفاده از کلاه ایمنی برای راکبین موتورسیکلت و همراه آن‌ها
- عدم استفاده از تلفن همراه، ارسال پیامک و ایمیل و استعمال دخانیات در هنگام رانندگی
- رانندگی با سرعت مجاز (۵٪ کاهش در سرعت متوسط باعث کاهش ۳۰٪ مرگ و میر ناشی از حوادث ترافیکی می‌شود)
- عدم استفاده از داروهای خواب‌آور و آرام‌بخش پیش و هنگام رانندگی
- استراحت به مدت ۳۰ دقیقه به ازای هر دو ساعت رانندگی
- رانندگی با چراغ روشن در هوای ابری، هوای مه‌آلود و در هنگام غروب و تا مدتی پس از طلوع (روشن نگه داشتن چراغ‌های خودرو در طول روز و شب باعث کاهش ۱۵٪ مرگ ناشی از حوادث ترافیکی در کشورهای صنعتی شده است)
- استفاده از لباس‌های روشن یا برجسته‌های شبرنگی (شب نما) بخصوص در هنگام شب برای عبورین پیاده در راه‌های برون شهری و داخل شهر

توصیه‌های دارویی در رانندگی و سفر

توصیه‌های دارویی در هنگام رانندگی

بعضی از داروها می‌تواند بر روی توانایی‌تان در رانندگی و موتورسواری تأثیر بگذارند. برای انجام این کارها نیاز است که شما هوشیار و قادر به پاسخگویی سریع باشید. هنگامی که شروع به مصرف یک داروی جدید می‌کنید، همیشه از پزشک یا داروساز بپرسید که آیا آن دارو برای رانندگی و یا موتورسواری بی‌خطر است. بپرسید آیا عوارض جانبی دارد و به چه علایم هشدار دهنده‌ای توجه کنم اگر آن دارو بی‌خطر نیست، آیا رانندگی و یا موتورسواری بعد از مصرف دارو منع شده است.

واکنش به داروها

داروها گاهی اوقات دارای عوارض جانبی هستند و می‌توانند توانایی‌های ذهنی یا جسمی ما را کاهش دهند. به‌عنوان مثال، برخی از داروها می‌تواند باعث:

- خواب‌آلودگی و خستگی
- سرگیجه و احساس گیجی
- سردرگمی و عدم تمرکز
- اضطراب
- تغییرات خلق و خوی (مثل احساس خشم)
- تهوع و استفراغ
- مشکلاتی در بینایی یا شنوایی
- کندی عکس‌العمل

دارویی که بعد از مصرف می‌تواند باعث عوارض جانبی فوق‌شود، برای رانندگی و موتورسواری خطرناک و نایمن است.

اگر شما هنگامی که این گونه داروها را مصرف کرده‌اید، رانندگی کنید و این داروها مهارت‌های رانندگی شما را تحت تأثیر قرار داده باشند، ممکن است باعث یک حادثه خطرناک شوید. در چنین حالتی، شما در معرض خطر کشتن یا مجروح کردن خود و یا دیگران، آسیب رساندن به اموال خود و دیگران و از دست دادن گواهینامه رانندگی‌تان هستید.

اثر داروهای نایمن در هنگام رانندگی ممکن است بیشتر شود، اگر:

- الکل هم مصرف کرده باشید
- دو (یا بیشتر) داروهایی که چنین اثری دارند را مصرف کرده باشید
- شروع به استفاده از یک داروی جدید کرده باشید
- دوز داروی‌تان را تغییر داده باشید
- بیشتر از دوز تجویزی پزشک مصرف کرده باشید
- خسته باشید.

راهنمای خودمراقبتی

- اگر دچار عوارض ناخواسته داروی تان شدید، از پزشک یا داروساز خود بپرسید که جایگزینی برای داروی تان وجود دارد.
- از پزشک یا داروساز خود اطلاعات کاملی در مورد عوارض جانبی تمام داروهایتان بگیرید.
- در صورت مصرف داروهایی که می‌توانند مهارت رانندگی تان را تحت تأثیر قرار دهند، از حمل و نقل عمومی یا تاکسی استفاده کنید و یا از یک دوست بخواهید تا به‌عنوان راننده همراه شما باشد.
- اگر رانندگی باعث می‌شود که شما یک دوز از داروی تان را مصرف نکنید، رانندگی نکنید، زیرا ممکن است تاخیر در مصرف آن دارو تأثیر منفی بر روی رانندگی شما بگذارد (به‌عنوان مثال فردی که به علت عدم مصرف دارو دچار تشنج می‌شود).
- شرایط پزشکی خود را با مصرف درست دارو مدیریت کنید. از پزشک یا داروساز خود کمک بگیرید.
- زمانی که خسته‌اید، به‌ویژه در سفرهای طولانی، رانندگی نکنید.
- از داروهای دیگران استفاده نکنید. چون همان دارو می‌تواند اثر متفاوتی بر روی شما و بر رانندگی تان داشته باشد.

نکته‌های مهم:

- اگر دارویی که مصرف می‌کنید، تأثیر منفی بر روی رانندگی‌تان می‌گذارد، رانندگی نکنید، نه اینکه دارویتان را مصرف نکنید و بعد حتماً با پزشک یا داروساز خود صحبت کنید.
- از پزشک یا داروساز خود بپرسید که آیا دارویی که مصرف می‌کنید (با نسخه و یا بدون نسخه) ممکن است رانندگی‌تان را تحت تأثیر قرار دهد.
- برچسب داروهای‌تان را کامل بخوانید. هنگامی که در برچسب داروهای‌تان مواردی مانند موارد زیر ذکر شده بود، لطفاً موضوع را با پزشک‌تان در میان بگذارید:
 - این دارو ممکن است باعث گیجی شود. اگر این دارو را مصرف می‌کنید، رانندگی نکنید.
 - این دارو ممکن است بر روی هوشیاری شما تأثیر منفی بگذارد. اگر این دارو را مصرف می‌کنید، رانندگی نکنید.
 - این دارو ممکن است باعث خواب‌آلودگی شما شود. خواب‌آلودگی ممکن است روز بعد هم ادامه پیدا کند. اگر این دارو را مصرف می‌کنید، رانندگی نکنید.

توصیه‌های دارویی در سفر

ممکن است در ایام تعطیلات عید نوروز دسترسی شما به داروخانه‌های روزانه به دلیل تعطیلی آن‌ها مقدور نباشد ولی همیشه داروخانه‌های شبانه‌روزی و برخی از داروخانه‌هایی که ملزم به باز بودن نوبتی هستند، قابل دسترسی هستند.

لذا باید توجه کرد:

(۱) چنانچه شما و یا بستگان‌تان، به دلیل ابتلای به بیماری مزمن، دارویی را به صورت مرتب مصرف می‌کنید، مطمئن شوید دارو را به حد نیاز و تا پایان تعطیلات و ضمن سفر در اختیار دارید.

(۲) چنانچه ضمن حرکت اتومبیل، قطار، کشتی و یا هواپیما، دچار سرگیجه و حالت تهوع می‌شوید، به خاطر داشته باشید با مصرف ۱ یا ۲ قرص ۵۰ میلی‌گرمی دیمن‌هیدرینات، نیم ساعت قبل از شروع سفر و تکرار یک قرص هر ۴ تا ۶ ساعت یک‌بار در طی سفر، می‌توان عوارض ناشی از حرکت، تهوع و سرگیجه را برطرف کرد. باید توجه داشت که در طول ۲۴ ساعت نباید بیشتر از ۸ عدد قرص مصرف شود. در صورت بارداری یا شیردهی، با داروساز یا پزشک خود مشورت نمایید.

(۳) چنانچه به امارات متحده عربی (دبی، شارجه، ابوظبی) و یا عربستان سفر می‌کنید، از همراه بردن داروهای آرام‌بخش مانند داروهای دیازپام، اگزازپام، لورازپام و...، داروهای مسکن کدئین دار (مانند استامینوفن کدئین، اکسپکتوران کدئین) و ترکیبات روان‌گردان جداً اجتناب نمایید. بر اساس قوانین این کشور، متهمین به حمل این داروها با مجازات سنگینی مواجه خواهند بود. در صورت نیاز به مصرف این داروها، نسخه پزشک معالج را همراه داشته باشید و یا نسبت به جایگزینی داروها با پزشک یا دکتر داروساز خود مشورت نمایید.

(۴) چنانچه به برخی از کشورهای آفریقایی و یا آسیایی سفر می‌کنید مطمئن شوید که آیا تزریق واکسن خاصی (مانند مننژیت و یا تب زرد) پیش از سفر مورد نیاز است یا خیر.

(۵) جهت پیشگیری از گزش حشرات در محیط‌های گرم و مرطوب و استوایی، پشه‌بند، حشره‌کش‌های خانگی و یا پماد و اسپری دافع حشرات همراه داشته باشید.

۶) همراه داشتن جعبه کمک‌های اولیه، خصوصاً در مورد خانواده‌هایی که فرزند خردسال دارند، همچنین همراه داشتن پوشک، شیر خشک شیرخوار، درجه تب، داروهای بدون نسخه مانند شربت تب بر، شربت سرماخوردگی، قطره و یا شربت مولتی‌ویتامین و آهن، پماد سوختگی، پنبه و گاز استریل و دیگر داروهای مورد مصرف کودک در طی سفر ضروری است.

۷) نحوه نگهداری داروها را از دکتر داروساز، هنگام تحویل گرفتن دارو از داروخانه بپرسید و هیچ‌گاه داروهای خود را در اتومبیلی که زیر نور آفتاب پارک شده است و یا در شیشه عقب اتومبیل (حتی در زمستان) قرار ندهید. داروهای یخچالی را همراه با یخ و یا در داخل ظروف خنک‌کننده حمل نمایید.

۸) در خصوص بیماران دیابتی که انسولین تزریقی می‌کنند توجه به موارد زیر در هنگام سفر ضروری است:

۱- فراهم نمودن انسولین و داروهای مصرفی و سرنگ برای تمام مدت سفر.

۲- همراه داشتن دستگاه یا نوار کنترل قند خون، قند حبه‌ای، نبات، بیسکوئیت و آب‌میوه برای درمان کاهش احتمالی قند خون. همراه داشتن میان وعده مناسب (مانند میوه و ساندویچ کوچک).

۹) در خصوص بیماران مبتلا به فشارخون بالا، بهتر است دستگاه فشارسنج و داروهای مصرفی همراه بیمار باشد و از مصرف مواد غذایی حاوی نمک مانند آجیل و تنقلات و مواد غذایی چرب خودداری شود.

به‌طور کلی در صورت نیاز می‌توانید سؤالات خود را در زمینه اطلاعات دارویی و موارد مسمومیت، با موضوعات ذیل و با کارشناسان مراکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم به شماره تلفن ۱۴۹۰ درمیان بگذارید:

- نحوه نگهداری و مصرف صحیح داروها
- تداخل مصرف همزمان داروها با هم و با مواد غذایی
- مصرف داروها در دوران بارداری و شیردهی
- عوارض جانبی ناشی از مصرف داروها
- سازگاری و نحوه اختلاط داروهای تزریقی

- مسمومیت با داروها، سموم و مواد شیمیایی، گیاهان و گازهای سمی، گزیدگی‌ها

رفتارهای ایمنی هنگامی که کودکان در خودرو هستند

- آسیب های ترافیکی دومین علت مرگ ۵ تا ۹ و ۱۰ تا ۱۴ ساله ها است.
- ۲۲٪ مرگ های ناشی از آسیب در کودکان مربوط به حوادث ترافیکی است.
- ۴۵٪ از مرگ های ناشی از سوانح و حوادث در کودکان ۵۹-۱ ماهه ناشی از حوادث ترافیکی است.
- ۲۱٪ کل مرگ و میر ناشی از حوادث ترافیکی، در کودکان رخ می دهد.

کودکان در تصادفات به شدت آسیب پذیر هستند، هر ساله صدها کودک در اثر تصادف های جاده ای جان خود را از دست داده یا مجروح می شوند، ولی متأسفانه تعدادی از والدین هیچ گاه تصور نمی کنند که ممکن است روزی کودکان آن ها دچار حادثه شوند و به هشدارها توجه ندارند. احتیاط شرط اول ایمنی است. هر قدر هم که در رانندگی تجربه دارید باز هم احتیاط کنید. احتیاط کردن در رانندگی نشانه ترس یا کم تجربگی نیست، علامت و نشانه علاقه مندی شما به جان و مال خودتان و دیگران است. تحقیقات در مورد مرگ و میر کودکان در تصادفات رانندگی نشان داده از هر ۳ مرگ در این حوادث، مرگ یک کودک به علت نبستن کمربند ایمنی مناسب یا عدم استفاده از صندلی مخصوص کودک در اتومبیل است.

در طول تعطیلات کودکان وقت بیشتری را برای بازی صرف می کنند؛ در مواقعی که برای رفع خستگی در کنار جاده و یا خیابان پارک می کنید مراقب بازی کودکان خود باشید؛ زیرا آن ها از خطرات اطراف خود آگاهی ندارند و ممکن است دچار آسیب شوند.

گوشزد کردن این نکته به کودکان که «مراقب اطراف باشید» نمی تواند از خطرات و آسیب ها جلوگیری کند؛ بنابراین خودتان مراقب اوضاع باشید تا از گم شدن و آسیب دیدن کودکان در طول سفر جلوگیری کنید.

کودکان و نوجوانان را هرگز داخل ماشین تنها نگذارید حتی در مواقعی که اتومبیل خاموش است، چون ممکن است ناآگاهانه ترمزدستی را خلاص کند، یا از داخل خودرو ربهوده شود و یا در آب و هوای گرم دچار گرمزدگی شود. به هیچ وجه حتی در صورت خاموش بودن خودرو به کودک قبل از رسیدن به سن قانونی و گرفتن گواهینامه رانندگی،

اجازه نشستن پشت فرمان خودرو ندهید. کودک در داخل خودرو نباید روی پای کسی بنشیند چون در صورت توقف ناگهانی خودرو، فرد قادر به حفظ کودک نیست و ممکن است از پنجره به بیرون پرتاب شود و یا صورت او به داشبورد برخورد کند.

هنگام شیر دادن به کودک باید توقف کرد چون در صورت تصادف یا ترمز ناگهانی وزن مادر روی کودک می‌افتد و باعث وارد آمدن آسیب به او می‌شود.

کودکان نباید روی صندلی خودرو و یا داخل خودرو در حال حرکت بایستند، عقب خودرو دراز بکشند و یا دست یا سر خود را از شیشه خودرو بیرون بیاورند. در تصادفات، در سرعت ۵۰ کیلومتر در ساعت، کودکی که وضعیت مناسبی نداشته باشد می‌تواند با نیروی ۶۰ - ۳۰ برابر وزن خود به جلو پرتاب شود که می‌تواند به بیرون از خودرو پرتاب شده و آسیب جدی ببیند.

برای سوار شدن و پیاده شدن از خودرو باید از درهای سمت راست (به سمت پیاده‌رو) استفاده کرد. کودکان هنگام سوار شدن به خودرو باید تحت نظارت والدین و بزرگ‌ترها، اول سوار خودرو شوند و برای پیاده شدن اول باید بزرگ‌ترها پیاده شوند و بعد کودکان و هنگام بستن درب خودرو باید مواظب بود انگشتان کودکان لای درب نماند.

کودکان نسبت به بزرگسالان به ایمنی بیشتری نیاز دارند، یک ترمز شدید، یک تصادف با سرعت ۴۰ کیلومتر در ساعت کافی است که به کودکی که در اتومبیل نشسته صدمه وارد شود. هرساله کودکان به خاطر عدم استفاده از کمربند ایمنی یا عدم کاربرد صحیح سایر تجهیزات ایمنی کودک، کشته یا زخمی می‌شوند.

جسم کوچک به محافظت بیشتری نیاز دارد، سر کودک در مقایسه با بدنش بزرگ و سنگین و گردن او آسیب‌پذیر است. وقتی یک خودرو تصادف می‌کند سر کودک با شدت تمام به جلو و عقب پرتاب می‌شود. برای آنکه کودک چنین فشار شدیدی را تحمل نکند به محافظت بیشتر در خودرو نیاز است.

همه کودکان در دو سال اول زندگی برای مسافرت با خودرو بایستی طوری در صندلی کودک قرار گیرند که روی بچه به سمت عقب باشد، اگر روی بچه به سمت جلوی خودرو باشد هنگام ترمز ناگهانی سر کودک از عقب به پشتی صندلی برخورد می‌کند و چون عضلات سر و گردن کودک به اندازه کافی قوی نیست، ممکن است گردن او در تصادف

آسیب ببینند. کودکانی که در یک صندلی کودک رو به جلو قرار گرفته باشند پنج برابر بیشتر از کودکانی که در صندلی کودک روبه عقب نشسته باشند در معرض کشته یا زخمی شدن قرار دارند. زمانی که کودک دو ساله شد و وزنش به حدود ۱۰-۱۲ کیلوگرم رسید می‌توان وضعیت صندلی را رو به جلو تغییر داد. بچه‌ها باید تا ۴-۵ سالگی و تا وزن حدود ۱۸-۲۰ کیلوگرم از صندلی کودک استفاده کنند. در خودروهای کرایه، قطار و هواپیما نیز کودک باید در صندلی مخصوص بنشیند، اگر چنین امکانی وجود ندارد والدین می‌توانند صندلی کودک را همراه ببرند و آن را در محل مناسب نصب کنند، زمانی که قد کودک به حداقل حدود ۱ متر و وزنش به حدود ۲۰ کیلوگرم رسید، می‌توان او را در یک صندلی حمایتی اصلاح کننده قد کودک همراه با کمربند گذاشت تا کمربند خودرو جلوی صورت و گردن کودک را نگیرد، اندازه‌اش شود و به طور صحیح قرار گیرد. کمربند ایمنی برای کودکان حدود ۱۰ سال و بالاتر با وزن ۳۰ کیلوگرم و بیشتر و با قد بلندتر از ۱۴۵ سانتی‌متر استفاده می‌شود.

زمانی که کودک توانست در طول سفر در صندلی پشت خودرو به طور مناسب و صحیح بنشیند و پاهایش کاملاً در کف خودرو قرار گیرد، می‌توان به او آموزش داد از کمربند ایمنی خودرو استفاده کند. این کمربندها کودک را از پرت شدن به هنگام تصادف حفظ کرده، نیروهای ناشی از ضربه را در سطح بدن کودک توزیع می‌کند و امکان ایجاد آسیب‌های سنگین را کاهش می‌دهد. کمربند ایمنی باید در محلی باشد که یک قسمت آن از روی شانه و نوار دیگر آن از روی شکم عبور کند. بستن کمربند ایمنی خودرو خطر پرت شدن از وسیله نقلیه و ایجاد آسیب‌های مرگبار یا سنگین کودکان ۱۰ سال یا بالاتر را ۴۰ تا ۶۵ درصد کاهش می‌دهد.

موارد زیر را به خاطر داشته باشید

- تجهیزات ایمنی بایستی هم برای کودک و هم برای اتومبیل مناسب باشند.
- قبل از استارت زدن اتومبیل کنترل کنید که کودک با ثبات و ایمنی نشسته و کمربند ایمنی صحیح بسته شده باشد.
- کودک هرگز نبایستی در صندلی که ایربگ آن وصل است بنشیند.
- شما به عنوان بزرگ تر مسئولیت استفاده کودک از کمربند ایمنی یا سایر تجهیزات ایمنی مانند صندلی کودک را برعهده دارید.

بیماری ها و سفر

توصیه‌های لازم برای بیماران قلبی عروقی

توصیه‌های قبل از سفر

۱. با پزشک معالج خود در مورد نکات ایمنی در سفر مشورت کنید.
۲. در صورت انجام مسافرت هوایی یا مسافرت ریلی طولانی مدت حتماً قبل از سفر از پزشک معالج خود کسب اجازه نمایید.
۳. با پیش بینی مدت سفر داروهای خود را به میزان کافی به همراه بردارید.

توصیه‌های حین سفر

- از پرخوری در هنگام سفر باید خودداری کنید.
- در سفر آب کافی بنوشید.
- رعایت مصرف چربی و نمک دو عامل اصلی و مهمی است که بیماران قلبی باید حین سفر آن را رعایت کنند، در صورتی که این افراد رژیم غذایی خود را رعایت نکنند، فشارخون‌شان افزایش می‌یابد.
- از استعمال سیگار در تمامی مراحل سفر به‌طور جدی اجتناب کنید و همراهان بیمار نیز در سفر باید از استعمال سیگار اجتناب کنند.
- به مقدار کافی داروهای مصرفی را که پزشک داده است به همراه داشته باشید و مراقب مصرف به‌موقع داروهای خود در هنگام سفر باشید.
- اطلاعات اورژانسی مربوط به شرایط خاص و بیماری‌های خود را همیشه با خود داشته باشید و این اطلاعات را به افرادی که آن‌ها را می‌شناسید بدهند.
- از حمل بار سنگین و طی کردن مسافت‌های طولانی به‌صورت پیاده به‌طور جدی اجتناب کنید.
- در صورت سفر با خودرو، حتی‌الامکان پاهای خود را حرکت داده و از انداختن پاها روی هم اجتناب کرده و در فواصل مناسب (۱ تا ۲ ساعت یکبار) توقف کرده و به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه راه بروید.

- در سفرهای طولانی (بیش از ۵ تا ۶ ساعت) بهتر است از جوراب‌های مخصوص واریس استفاده کنید.
- متأسفانه برخی از بیماران یا خانواده‌هایشان بردن داروها را فراموش می‌کنند و به علت این‌که گاهی در بین راه داروخانه وجود ندارد یا تعطیل است، این افراد چند وعده دارویی خود را نمی‌خورند و به‌محض این‌که از سفر بازمی‌گردند یا حین سفر با مشکلات افزایش فشارخون یا قند خون مواجه می‌شوند که خود زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی است.
- در مناطق گرم استفاده از کلاه، کرم‌های ضد آفتاب، عینک آفتابی و استفاده از چتر و لباس مناسب را فراموش نکنید و لازم است مایعات کافی بنوشید.
- از حضور در مناطق بسیار شلوغ و پرجمعیت به‌طور جدی دوری نمایید.
- بیماران در صورت امکان، علایم حیاتی خود مثل تعداد ضربان و یا فشارخون خود را در مقصد توسط فردی که آگاه و قابل‌اطمینان است و یا شخصاً کنترل کنید.

درد قلب در بیماران مبتلا به بیماری عروق کرونر

زمانی که یک بیمار مبتلا به بیماری عروق کرونر می‌دود یا به سرعت از یک سربالایی یا پله بالا می‌رود یا در پیاده‌روی طولانی شرکت می‌کند و یا هنگامی که خیلی عصبانی و یا هیجان‌زده می‌شود، یا وزنه سنگین بلند می‌کند یا حرکت می‌دهد، قلب سخت‌تر کار می‌کند و اکسیژن بیشتری نیاز دارد. در این شرایط چون عروق کرونر باریک هستند نمی‌توانند جریان خون مورد نیاز را به عضله قلب برسانند، بنابراین قلب دچار کمبود اکسیژن شده و درد ایجاد می‌شود.

اگر درد قلبی در حین فعالیت ایجاد شود، فوراً باید فعالیت را متوقف کرد و استراحت کرد. افرادی که بیماری عروق کرونر قلب دارند و احتمال بروز درد یا سکته قلبی در آن‌ها بیشتر است، باید به دردهای قلبی بیشتر توجه کنند و همیشه به همراه خود داروی سریع‌الاث‌ر نیتروگلیسرین (مانند قرص‌های زیرزبانی به شکل دانه‌های تسبیح) داشته

باشند.

اگر گذاشتن یک قرص زیرزبانی و استراحت کردن، درد را کاهش نداد، حق داریم تا حداکثر سه قرص استفاده کنیم. برای تسکین درد نباید از مقادیر بیشتر داروهای زیرزبانی استفاده کرد. در افراد با فشارخون پایین این دارو باید با احتیاط مصرف شود، زیرا می‌تواند باعث افت بیشتر فشارخون در بیمار شود.

دردهای قلبی که نیازمند مراجعه فوری به پزشک هستند:

۱. درد قلبی که بیش از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ادامه یابد.
۲. درد قلبی که شدیدتر از حالت معمول باشد.
۳. اگر بعد از استراحت و یا گذاشتن قرص زیرزبانی درد ساکت نشود.
۴. درد قلبی که بدون دلیل واضح، به‌طور مکرر رخ دهد.
۵. اگر برای اولین بار درد قلبی در حالت استراحت رخ دهد.
۶. اگر نشانه‌های جدیدی مثل تعریق و تنگی نفس ایجاد شود.
۷. اگر درد سینه با هر یک از نشانه‌های عرق سرد و رنگ‌پریدگی پوست، تنگی نفس، تهوع یا استفراغ، گیجی یا سنکوپ، ضعف یا خستگی بدون علت، نبض سریع یا نامنظم رخ دهد.

توصیه‌های لازم برای همراهان بیماران قلبی عروقی

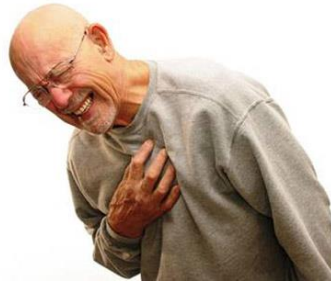
تشخیص سکته قلبی

احساس فشار آزار دهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه که معمولاً به‌طور ناگهانی شروع شود و بیش از چند دقیقه ادامه یابد، مهم‌ترین علامت بالینی در سکته قلبی است. اگر این درد به شانه‌ها، گردن، بازوها و فک پایین انتشار داشته باشد، جدی‌تر خواهد بود.

علائم سکته قلبی

۱. بیشتر حملات قلبی با احساس ناراحتی در مرکز قفسه سینه شروع می‌شود. این درد برای چند دقیقه طول می‌کشد، ممکن است فعالیت باعث ایجاد آن شده باشد. احساس ناراحتی ممکن است به‌صورت یک فشار نامطلوب (ناراحت‌کننده) احساس سنگینی یا درد روی قفسه سینه باشد. گاهی درد و ناراحتی در قسمت‌های دیگر بالا تنه نیز احساس می‌شود، مثل درد بین دو کتف، درد و احساس سنگینی در یکی از دو بازوی راست یا چپ، گردن، فک تحتانی و قسمت بالای معده (درد سردل).
۲. حساس تنگی نفس که اخیراً یا ناگهان ایجاد شده است.
۳. این نوع تنگی نفس که غالباً همراه با احساس ناراحتی در مرکز قفسه سینه هم است، گاهی اولین علامت سکته قلبی است.
۴. احساس سوزش در زیر جناغ قفسه سینه.
۵. تپش قلب ناگهانی بدون سابقه قبلی به‌خصوص در میانسالان و سالمندان.
۶. ضعف شدید ناگهانی بدون این که عللی برای آن یافت شده باشد.
۷. تعریق سرد و فراوان.
۸. علائم اختلال در خواب، بی‌اشتهایی، احساس سبکی سر، سنکوپ ممکن است به علت

سکته قلبی باشد، اما اهمیت آن‌ها از علایمی که در فوق ذکر شده، کمتر است.



وقتی نشانه‌های سکته قلبی در فردی رخ می‌دهد، در اغلب اوقات او امیدوار است که این وضعیت مربوط به شرایط دیگری مانند سوءهاضمه یا کشیدگی عضلات جدار سینه باشد، به همین دلیل در مراجعه به مراکز درمانی کوتاهی می‌کند. این تأخیر می‌تواند مرگ‌آور باشد. زمان در این واقعه بسیار حیاتی است و هر دقیقه برای رسیدن به بیمارستان یا برای دریافت کمک پزشکی ارزش حیاتی دارد. یک ساعت اول بعد از شروع سکته قلبی مهم‌ترین زمان است. هر چه درمان زودتر انجام شود، آسیب عضله قلب کمتر و احتمال زنده ماندن بیشتر می‌شود.

اگر به شخصی برخوردید که علایم سکته قلبی دارد:

۱. اگر نشانه‌های سکته قلبی در فردی رخ دهد و بیش از چند دقیقه ناراحتی او ادامه داشته باشد،

باید بلافاصله به بیمارستان اعزام شود. واکنش سریع برای درمان، مؤثرترین اقدام در سکتة قلبی است.

۲. یک آسپیرین ۸۰ میلی‌گرم به او بدهید تا بجود.

۳. از قرص زیرزبانی بعد از این که اطمینان حاصل کردید که فشارخون پایین نیست، استفاده کنید.

۴. در این شرایط بیمار نباید هیچ حرکت یا فعالیتی انجام دهد و با برانکار یا صندلی چرخ‌دار به مرکز درمانی حمل شود. فعالیت بیمار نیاز به خون و اکسیژن بافت‌های بدن و به‌خصوص عضله قلب را افزایش می‌دهد و سبب می‌شود بخش بیشتری از بافت قلب دچار کم‌خونی شود و آسیب ببیند.

۵. بهترین زمان برای درمان سکتة قلبی بلافاصله بعد از آگاهی از علایم است. منتظرشدن برای اطمینان از این که این علایم مربوط به سکتة قلبی است یا خیر، منجر به آسیب جدی به عضله قلب و یا حتی مرگ می‌شود.

۶. در صورت تماس با ۱۱۵ مشخصات کامل بیمار شامل سن، علایم بیماری، سابقه بیماری‌های قلبی و نام داروهای مصرفی را دقیقاً برای کارشناسان اپراتور ۱۱۵ شرح دهید و به توصیه‌های آنان به صورت دقیق عمل نمایید.

۷. در صورت نیاز به اعزام نیروهای امدادی ۱۱۵ و آمبولانس، آدرس خود را به صورت کامل و دقیق اعلام نمایید.

برای فردی که دچار حمله قلبی شده و هوشیاری خود را از دست

داده است، چه باید کرد؟

او را به پشت بخوابانید و صدایش بزنید یا به شانه‌هایش بزنید. اگر پاسخی دریافت نکردید، کمک بخواهید، با ۱۱۵ تماس بگیرید و بلافاصله اقدامات اولیه احیای قلبی تنفسی پایه را شروع کنید:

۱. فرد را به پشت روی زمین بخوابانید.

۲. سرش را به طرف بالا خم کنید. چانه فرد را با نوک انگشت به طرف بالا نگاهدارید. در حالی که دست دیگر شما روی پیشانی قرار دارد و در این حالت مطمئن شوید که زبان راه هوایی را نبسته است. در صورت استفاده فرد از دندان مصنوعی، باید از دهان خارج شود.



۳. در حالی که سر را به همین حالت نگه داشته‌اید، گوش خود را نزدیک دهان بیمار ببرید و ببینید آیا صدای تنفس او را می‌شنوید؟ نگاه کنید آیا سینه بیمار بالا و پایین می‌رود؟ آیا هوای تنفسی بیمار را روی گونه خود احساس می‌کنید؟ (این بررسی نباید بیش از ۱۰ ثانیه طول بکشد).

۴. اگر تنفس بیمار طبیعی بود، سر بیمار را همان‌طور نگاه‌دارید تا کمک برسد.

اگر بیمار تنفس نداشت یا نفس‌هایش بریده بریده و کوتاه بود (چانه انداختن) باید احیای قلبی تنفسی پایه را شروع کنید.

چگونه احیای قلبی تنفسی انجام می‌شود:

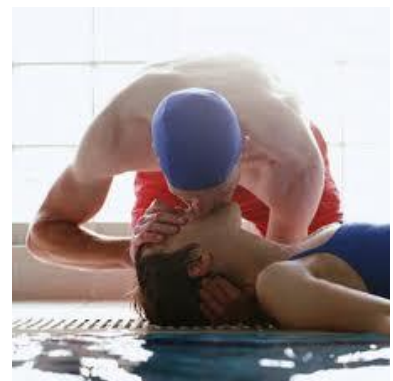
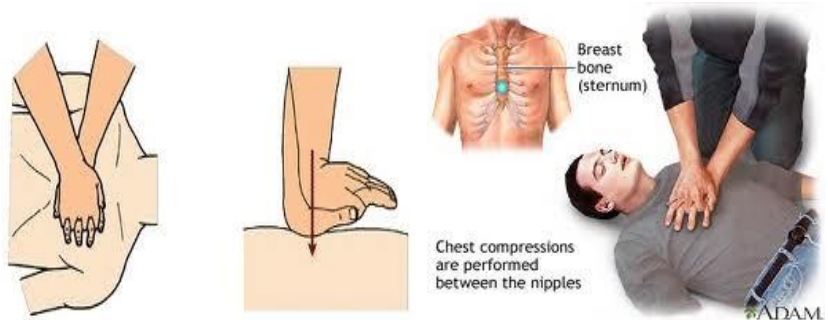
با توجه به این در بالغین معمولاً مشکل قلب بارزتر از ریه است، بنابراین اول فشار روی قلب انجام می‌شود و بعد به تنفس کمک می‌شود.

۱- برای فشار روی قلب ابتدا پاشنه کف دست را روی قسمت میانی قفسه سینه قرار دهید. پاشنه دست باید روی قسمت میانی نیمه تحتانی استخوان جناغ قرار گیرد نه روی دنده یا معده.

۲- پاشنه کف دست دیگر را روی دستتان که در قسمت میانی قفسه سینه گذاشته‌اید بگذارید. انگشتان دستتان جدا از قفسه سینه باشد. اکنون فشردن قفسه سینه از طریق پاشنه‌های کف دستتان را آغاز کنید. آرنج نباید خم شود و باید کاملاً کشیده و صاف باشد و وزن بدن-تان را روی دستتان بی‌اندازید تا بتوان فشار قابل ملاحظه و رو به پایین بیاورید. فشار سخت و سریع به قفسه سینه وارد کنید تا قفسه سینه ۴-۵ سانتی‌متر فرو برود و این کار را تکرار کنید. این کار را طوری تنظیم کنید که حدود صد بار در دقیقه شود. با صدای بلند تعداد دفعات فشردن قفسه صدی را بشمارید.

۳- وقتی این کار را ۳۰ بار در دقیقه انجام دادید مطمئن شوید که دهان و راه‌های هوایی باز است. بینی را با دو انگشت بگیرید و فشار دهید تا بینی بسته شود و به این ترتیب از نشت هوا از این طریق پیشگیری می‌شود. اکنون خودتان یک تنفس معمولی انجام دهید و دهان‌تان را روی دهان احیا شونده بگذارید و مطمئن شوید که دهان‌تان کاملاً روی دهان فرد است. حال، آهسته به‌داخل دهان احیا شونده فوت کنید، این کار ۲ ثانیه طول بکشد و

به قدر کافی قفسه سینه احیا شونده پر از هوا شود. این کار را دو بار تکرار کنید، مطمئن شوید بعد از این که شما در دهان بیمار دمیدید قفسه سینه برآمده می‌شود، اگر این اتفاق بیفتد یعنی شما به اندازه کافی هوا وارد ریه‌های بیمار کرده‌اید. اگر برای انجام این کار مقاومت وجود داشت سر را بیشتر به عقب ببرید و چانه بیمار را بالاتر نگه دارید. هر ۳۰ باری که روی قفسه سینه فشار می‌آورید دو بار تنفس بدهید اگر فرد احیا شونده شروع به تنفس کرد تنفس به بیمار دیگر ضرورتی ندارد.



اگر دو نفر باشید، یک نفر می‌تواند ماساژ قلبی دهد و نفر دوم تنفس دهان به دهان انجام دهد.



در احیای قلبی عروقی توجه به نکات کلیدی زیر ضروری است:

۱. با یاد گرفتن روش‌های ساده و دنبال کردن دستورالعمل‌ها گاهی جان چندین انسان را می‌توان نجات داد.
۲. تمرین روش‌هایی که یاد گرفته‌اید باعث مهارت شما در انجام احیای قلبی عروقی می‌شود.
۳. در شرایط اورژانس (فوریت‌ها) زمانی برای مطالعه مطالبی که به شما آموزش داده‌اند، نیست. با به خاطر سپردن بعضی از روش‌ها شما می‌توانید به سرعت وارد عمل شده و بسیار مؤثر باشید.



مراحل احیای قلبی ریوی

توصیه‌های لازم برای بیماران دیابتی

مراقبت از پاها در بیماران دیابتی

- مهم‌ترین نکته این است که فرد دیابتی نباید، هیچ‌گاه، پابرهنه راه برود.
- حتماً از کفش مناسب استفاده کنید.
- ناخن‌ها را کوتاه نگه‌دارید و ناخن‌ها را به شکل مستقیم و کاملاً افقی بگیرید تا داخل گوشت فرو نروند.
- به‌طور مرتب پاها را از نظر تاول، زخم و قرمزی و تورم بررسی کنید.
- در صورت ایجاد هر مشکلی باید سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

کفش مناسب برای افراد دیابتی

- کفش‌ها باید کاملاً اندازه پا بوده و پنجه پهنی داشته باشند تا انگشتان پا به راحتی در آن قرار گیرند.
- کفش‌های چرمی گزینه مناسبی هستند، چراکه کاملاً شکل پا را به خود گرفته و اجازه می‌دهند پای شما نفس بکشد. کفش‌های از جنس کتان هم مناسب هستند.
- از پوشیدن کفش‌های جلوباز، صندل، دمپایی و کفش‌های راحتی دارای تسمه‌های بین انگشتی خودداری کنید.
- در صورت وجود هرگونه بدشکلی در پا مثل کف پای صاف، انگشت چکشی، پینه پشت پا و ... بهتر است از کفش‌های طبی یا مخصوص استفاده نمایید.
- بهتر است که کفش بنددار باشد تا بتوان اندازه آن را تنظیم نمود.
- پاشنه کفش باید معمولی باشد. پوشیدن کفش‌های دارای پاشنه بلندتر از ۵ سانتی‌متر توصیه نمی‌شود.
- هنگام خرید کفش هر دو کفش را در حالت ایستاده امتحان کنید.
- از پوشیدن کفش برای زمان طولانی خودداری کنید و هر ۳-۴ ساعت یک‌بار پای خود را از کفش خارج کرده و به آن استراحت دهید.
- هرگز بدون جوراب کفش نپوشید.
- قبل از پوشیدن کفش، داخل آن را بررسی کنید تا سنگ‌ریزه و یا خرده‌های کفی کفش در آن نباشد، زیرا ممکن است هنگام راه رفتن مرتباً به کف پایتان مالیده شده و باعث تاول و یا زخم شود.

- جوراب‌های خود را هر روز عوض کنید.

جوراب مناسب بیماران مبتلا به دیابت

- جوراب نخی یا کتانی با کش مناسب و رنگ سفید یا روشن، برای بیماران دیابتی مناسب است.
- جوراب‌هایی که یک سانتی‌متر بلندتر از بزرگ‌ترین انگشتان پاها باشند، مناسب هستند.
- جوراب‌های کشی، نایلونی و جوراب‌هایی که دارای لبه‌های کشی و سفت هستند، مناسب نیستند.
- جوراب‌هایی که داخل‌شان درز دارند، نامناسب هستند.

وسایل مورد نیاز بیماران دیابتی در طول سفر

- داروهای مصرفی خود را برای مدتی بیش از مدت سفر تهیه نموده و همراه داشته باشید.
- داروهای مصرفی را در کیف‌دستی خود حمل نمایید.
- در صورتی که انسولین مصرف می‌کنید، قلم انسولین و یا انسولین مورد نیاز و سرنگ‌های تزریقی انسولین مدتی بیش از مدت سفر تهیه نموده و همراه داشته باشید.
- در صورتی که گلوکومتر دارید: لانسست (تیغ مخصوص) برای نمونه‌گیری و نوارهای آزمایش قند خون را به مقدار کافی با خود داشته باشید و بر اساس توصیه پزشک‌تان قند خون خود را اندازه‌گیری نمایید.
- میان وعده‌های مناسب برای چند روز (نان، میوه، بیسکویت و ...) همراه داشته باشید.
- آب بسته بندی شده به مقدار کافی همراه داشته و به مقدار کافی آب بنوشید.
- قند حبه‌ای، نبات و آب‌میوه برای درمان کاهش قندخون احتمالی همراه داشته باشید.
- پنبه یا گاز، ماده ضد عفونی کننده و نیز چسب زخم برای موارد ضروری لازم است.

نگهداری و حمل انسولین در مسافرت

- اگر هوا خیلی گرم بود بهتر است انسولین در جای خنک نگهداری شود. بدین منظور از کیسه یخ و فلاسک حاوی یخ استفاده کرده و از تماس مستقیم انسولین با یخ جلوگیری کنید. در طول سفر، بهتر است شیشه انسولین را از جعبه مقوایی خارج و در یک پارچه مرطوب بپیچید و در فلاسک نگهداری کنید. پس از رسیدن به مقصد انسولین را در صورت امکان در قسمت در یخچال قرار دهید.
- اگر هوا معتدل و سرد بود نیازی به نگهداری انسولین در یخچال نیست؛ اما پس از رسیدن به مقصد انسولین را در قسمت در صورت امکان در یخچال قرار دهید.
- طی مسافرت مراقب باشید که شیشه و یا قلم انسولین در معرض نور مستقیم آفتاب قرار نگیرد. از قرار دادن آن پشت شیشه عقب اتومبیل یا کنار پنجره آفتاب‌گیر خودداری کنید. بهتر است انسولین در تاریکی نگهداری شود.
- انسولین در اثر حرارت زیاد یا یخ زدن صدمه می‌بیند به همین علت نباید انسولین در قسمت جایی یخی یخچال قرار داده شود.
- در صورت فاسد شدن انسولین نوع شفاف آن کدر شده و نوع شیری رنگ نیز یکنواختی خود را از دست داده و به صورت دانه دانه به دیواره شیشه می‌چسبد. اگر انسولین در معرض نور خورشید قرار گرفته باشد گاه تغییر رنگ قهوه‌ای نشان می‌دهد که در این موارد نباید از انسولین استفاده کرد.

رعایت رژیم غذایی و فعالیت بدنی مناسب در سفر

- رژیم غذایی طراحی شده برای بیمار باید در سفر هم رعایت شود.

- در صورتی که در سفر، فعالیت بدنی بیشتر از حد معمول شد، باید برای پیشگیری از افت قند خون، یک وعده میان وعده بیشتر استفاده شود.
- لازم است داروهای تجویز شده طبق دستور پزشک در مدت سفر هم استفاده شود.
- مصرف مقدار کافی آب فراموش نشود.

تزریق واکسن

- بیماران دیابتی باید واکسن آنفلوانزا و پنومونی را تزریق کرده باشند.

کمکهای اولیه و بیماران دیابتی در سفر

۱. داروهای خود را به همراه داشته باشید و آنها را سر وقت مصرف نمایید.
۲. مراقب علائم افزایش یا کاهش قند خون باشید.
 - **علائم افزایش قند خون:** دفع زیاد ادرار، گرسنگی زیاد، تشنگی زیاد، تهوع و استفراغ، افزایش ضربان قلب، خشکی مخاط، کاهش هوشیاری و خواب آلودگی
 - **علائم کاهش قند خون:** تعریق، تپش قلب، رنگ پریدگی، لرز، تغییرات فشار خون، کاهش هوشیاری و خواب آلودگی و گیجی، تشنج
۳. در صورت بروز علائم یاد شده با ۱۱۵ تماس بگیرید، به تو صیه های کار شنا سان ۱۱۵ عمل نمایید و یا بیمار را به نخستین مرکز درمانی برسانید.

آسم

آسم یک بیماری التهابی مزمن و غیرواگیر ریه است. مزمن به این معنا که بیماری همیشه وجود دارد حتی زمانی که بیمار احساس ناخوشی ندارد. در این بیماری، در افراد مستعد از نظر ارثی، به دنبال مواجهه با عوامل محرک و حساسیت‌زا (آلرژیک) عضلات دیواره راه‌های هوایی منقبض می‌گردد. همچنین پوشش داخلی راه‌های هوایی متورم و ملتهب شده و ترشحات مخاطی آن‌ها (موکوس) افزایش می‌یابد.

مجموع وقایع فوق موجب انسداد راه‌های هوایی شده و در نتیجه هوای کمتری از آن‌ها عبور می‌کند و با سخت‌تر شدن عمل تنفس، علائم آسم به‌صورت سرفه‌های مکرر، خس‌خس سینه و تنگی نفس بروز می‌کند.

عوامل خطر برای بروز یا شدت آسم چیست؟

از بین عواملی که سبب بروز یا بدتر شدن علائم آسم می‌گردند موارد شایع عبارت‌اند از: مواد حساسیت‌زا یا آلرژن مانند گرده‌های گل و گیاه، عوامل حساسیت‌زای حیوانات خون گرم (پر، مو یا پوست)، گرده‌ها و قارچ‌ها، هیسه (مایت) موجود در گرد و خاک خانه‌ها و فضاهای بسته، انواع سوسک‌ها و حشرات، کپک‌ها و قارچ‌ها، مواجهه با دود سیگار و سایر مواد دخانی (قلیان، پیپ و ...)، دود آتش، اسپند و هرگونه ماده سوختنی، آلودگی هوا، تماس با بخارات ناشی از آشپزی مانند اکسید نیتروژن، تغییرات آب و هوایی بخصوص هوای سرد و خشک، رطوبت زیاد، بوهای تند (نظیر بوی عطر و ادوکلن و شوینده‌ها)، گرد و غبار، تغییرات هیجانی شدید (گریه کردن، خندیدن شدید، استرس)، عفونت‌های ویروسی (سرماخوردگی، آنفلوانزا و ...)، داروهایی مانند آسپرین و برخی مسکن‌ها، مواد افزودنی در غذاها و آلرژی‌های غذایی به‌ویژه در کودکان، عدم تغذیه با شیر مادر، حشره‌کش‌ها.

علائم آسم

شایع‌ترین علائم آسم عبارت‌اند از:

- ۱) سرفه: سرفه بیماران آسمی معمولاً خشک است، اغلب در اواسط و آخر شب و اوایل صبح و یا هنگام برخورد با عوامل خطر محیطی بدتر می‌شود و مانع خواب می‌گردد. ممکن است تک‌تک یا حمله‌ای باشد ولی اکثراً به مدت طولانی ادامه می‌یابد.
- ۲) خس‌خس: خس‌خس عودکننده نیز از علائم آسم است.

۳) تنگی نفس: البته همه بیماران علایم فوق را به‌طور کامل ندارند و شدت و میزان علایم نیز ساعات مختلف شب و روز، فصل‌های گوناگون و در حالت‌های مختلف بیماری و در حمله آسم متفاوت است.

کنترل و درمان آسم

به‌منظور کنترل و درمان آسم لازم است از عوامل خطری که باعث بروز یا بدتر شدن علائم آسم می‌گردند پرهیز شود و درمان دارویی با نظر پزشک معالج انجام گیرد و از مصرف یا قطع خودسرانه مصرف داروها اجتناب گردد. به هنگام سفر لازم است بیمار داروی کافی در اختیار داشته باشد و مصرف منظم دارو ادامه یابد.

پیشگیری از بروز یا بدتر شدن علایم آسم

پرهیز از عوامل محرکی که سبب التهاب مجاری هوایی می‌شوند موجب پیشگیری از بروز یا بدتر شدن علایم آسم می‌گردد. روش‌های پرهیز و کنترل این عوامل عبارت‌اند از:

- به‌منظور مقابله با هییره (مایت) موجود در گرد و خاک فضاهای بسته، بالش‌ها و تشک‌ها در پوشش‌هایی غیرقابل نفوذ پیچیده شود و از ملحفه‌های تمیز و شخصی استفاده گردد.
- به‌منظور مقابله با عوامل حساسیت‌زای حیوانات از به کار بردن بالش یا تشک حاوی پر، پشم و کرک اجتناب شود.
- اجازه سیگار کشیدن در فضاهای بسته به هیچ‌کس داده نشود. از مصرف انواع مواد دخانی اعم از سیگار، قلیان، پیپ، ... خودداری شود.
- تغذیه انحصاری با شیر مادر به‌خصوص در ۶ ماه اول زندگی خطر بروز آلرژی و آسم را کاهش می‌دهد. لذا برای پیشگیری از آسم بهتر است حتی در سفر از شیرخشک و یا شیر تازه گاو استفاده نشود.
- مصرف غذاهای تازه و سبزی و میوه‌ها افزایش یابد تا میزان آلرژی‌زایی غذا به حداقل برسد.
- بعضی از افراد نسبت به بوهای تند مثل بوی رنگ و اسپری مو، عطر و ادوکلن، واکنش نشان می‌دهند لذا باید از این عوامل محرک در محیط بسته اجتناب کنند.
- در زمان بروز پدیده گرد و غبار ماسک‌های کاغذی معمولی و دستمال نمی‌توانند جلوی ورود ذرات ریز گرد و غبار به سیستم تنفسی ما را بگیرند اما ماسک‌های فیلتردار می‌تواند در این شرایط کمک کننده باشد.

- در زمان بروز پدیده گرد و غبار بلافاصله به محیط‌های بسته بروید و درها و پنجره‌ها را ببندید.
- اگر نشانه‌هایی مانند کوتاهی تنفس، سرفه و خس‌خس و درد قفسه سینه را مشاهده کردید، درمان همیشگی آسم خود را دنبال کرده و اگر نشانه‌ها برطرف نشد در اولین فرصت با پزشک مشورت کنید.

بیماری حرکت

علائم و نشانه‌ها

- بی‌قراری که به تدریج به عرق سرد منجر می‌شود
- سرگیجه
- استفراغ

هر نوع نقل مکانی می‌تواند باعث بیماری حرکت شود. ممکن است در هواپیما، قایق، قطار یا اتومبیل دچار این حالت شوید.

بیماری حرکت ناشی از افزایش فعالیت ساختارهای داخلی است که کنترل تعادل را بر عهده دارند و افزایش فعالیت این ساختارها معمولاً در پی حرکت وسیله نقلیه ایجاد می‌شود و به محض توقف، علائم هم آرام آرام برطرف می‌شوند.

بیماری حرکت تا چه حدی جدی است؟

خود بیماری جدی نیست، اما می‌تواند تعطیلات را به دهان همه زهر کند. برخی افراد می‌گویند، هر چه بیشتر سفر می‌کنند، بدنشان بیشتر با این وضعیت خو گرفته و سازگاری پیدا می‌کند.

پیشگیری

اگر از بیماری حرکت رنج می‌برید، اقدامات زیر را انجام دهید:

- در کشتی، یک کابین در وسط، نزدیک خط آب (آبخور کشتی) رزرو کنید.
- در هواپیما، یک صندلی روی لبه جلویی بال هواپیما رزرو کنید.
- در قطار، نزدیک پنجره بنشینید و به جلو نگاه کنید.

- در اتومبیل، پشت رل یا روی صندلی جلو بنشینید.
- سرتان را روی پشتی صندلی تکیه داده و بی حرکت نگه دارید.
- بخوابید یا دراز بکشید.
- اگر روی قایق هستید، نفس‌های عمیق بکشید
- غذاهای پر ادویه نخورید، پرخوری هم نکنید
- مطالعه نکنید
- از پزشکتان بخواهید تا برای تان دارو تجویز کند.

اسهال مسافران

اسهال مسافران یکی از شایع‌ترین بیماری‌هایی است که مسافران از آن رنج می‌برند. این بیماری در اثر خوردن و نوشیدن غذاها و آب‌های آلوده ایجاد می‌شود. این بیماری از طریق غذاهایی که به‌طور کامل پخته نشده باشند یا غذاهای پخته‌شده‌ای که در گرم کردن مجدد، به‌طور کامل داغ نشده باشند و غذاهایی که در دمای اتاق نگه‌داری می‌شوند، ایجاد می‌شود. اما اگر جایی که به آن سفر می‌کنید از نظر آب و هوا، شرایط اجتماعی یا استانداردها و رفتارهای بهداشتی با محل زندگی شما متفاوت باشد، خطر ابتلا به اسهال مسافران بالا است.

علائم این بیماری شامل دفع سه بار یا بیشتر مدفوع با قوام شل با یکی از علائم مانند تب، تهوع، استفراغ، درد شکم و مدفوع خونی است که فرم‌های خفیف با دفع مدفوع کمتر از ۲ بار در روز ظاهر می‌شود. اسهال مسافران در بچه‌ها شایع‌تر از بالغین است و کودکان در معرض خطر بیشتری برای بیماری شدید هستند.

اکثر حملات اسهال خود محدود شونده هستند و در عرض چند روز کاملاً برطرف می‌شوند. نکته مهم این است که از کم شدن آب بدن جلوگیری کنید. مطمئن شوید که همیشه به مقدار کافی مایعات می‌نوشید، این مورد برای کودکان بسیار مهم است. اگر کودک بی‌قرار و یا تحریک‌پذیر است و یا نشانه‌هایی از تشنگی شدید را نشان می‌دهد و یا چشم‌های گودرفته یا پوست خشک‌شده با کاهش قابلیت ارتجاعی دارد، نشانه کم‌آبی پیشرفته بدن است و فوراً باید در مسیر راه به اولین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

به محض این‌که اسهال شروع شد، مایعات بیشتر بنوشید، مانند آب بسته بندی شده، آب جوشیده، چای کم‌رنگ، سوپ و یا سایر مایعات سالم. مصرف آب پرتقال، سیب یا سایر میوه‌ها بسیار مفید است. از نوشیدن هرگونه مایعی که باعث دفع بیشتر آب از بدن

می‌شود، اجتناب کنید، از جمله قهوه، نوشیدنی‌های بیش‌ازحد شیرین، برخی از انواع چای دارویی.

سن	مقدار مایعات و یا ORS* برای نوشیدن
کودکان کمتر از ۲ سال	تا نصف فنجان بعد از هر مدفوع شل
کودکان ۲-۱۰ سال	تا ۱ فنجان بعد از هر مدفوع شل
کودکان بزرگ‌تر و بزرگ‌سالان	مقدار مجاز: نامحدود

* اگر محلول او آر اس (ORS) در دسترس نبود، ۶ قاشق چای‌خوری شکر به‌علاوه یک قاشق چای‌خوری نمک در یک لیتر آب سالم مخلوط کرده و همان‌طور که در جدول نشان داده شد، بنوشید.

توصیه‌های ارائه شده برای هر مسافری مهم است، اما برای گروه‌های در معرض خطر یعنی نوزادان و کودکان خردسال، زنان باردار، افراد مسن و افراد دارای نقص ایمنی، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. افرادی که در این گروه‌ها قرار دارند به‌طور ویژه‌ای به بیماری‌های ناشی از مواد غذایی حساس هستند.

در صورتی که در طول مسافرت مبتلا به علایم گوارشی مانند دل درد، دل پیچه، اسهال شدید، قبل از هرگونه خود درمانی (به‌ویژه مصرف آنتی‌بیوتیک) در اسرع وقت به نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه و خدمات آزمایشگاهی و درمانی دریافت نمایید.

پیشگیری

برای کاهش خطر ابتلا به اسهال مسافران، نکات زیر را رعایت کنید:

- در مورد داروهای پیشگیری کننده با پزشک خود مشورت کنید

هیچ نوع واکسنی برای پیشگیری از ابتلا به اسهال مسافران وجود ندارد. به عنوان یک اقدام پیشگیرانه می‌توانید از برخی قرص‌ها در طول سفر استفاده کنید. با این کار خطر ایجاد اسهال در شما کاهش می‌یابد. برای مصرف دارو حتماً با پزشک خود مشورت کنید

- مراقب آن چه که می‌نوشید باشید

اولین قاعده مهم برای اجتناب از اسهال حین سفر آن است که از آب استفاده نکنید مگر آن که استریل باشد.

گاهی افراد در نوشیدن آب سالم دقت می‌کنند اما متأسفانه به دلیل بی‌توجهی، همین افراد در اثر استفاده از نوشیدنی‌هایی که داخل آن‌ها یخ وجود دارد دچار اسهال مسافران می‌شوند. زیرا اگر برای تهیه یخ از آب سالم استفاده نشده باشد، با آب شدن یخ در نوشیدنی شما میکروب وارد بدن‌تان می‌شود.

نوشیدنی‌هایی که در بطری‌های مهر و موم به فروش می‌رسند- البته بدون افزودن یخ- عموماً سالم و بی‌خطرند.

- مراقب آن چه می‌خورید باشید

غذاهای پخته شده معمولاً بی‌خطرند، اما غذاهای خام را مصرف نکنید. به خصوص سالادی که حاوی کاهو یا سبزی‌هایی خام است. میوه‌ها یا سبزی‌هایی که دارای پوست هستند و شما می‌توانید پوست آن‌ها را درست قبل از خوردن بگیرید معمولاً سالم و بی‌خطرند، البته

قبل از خوردن حتما آنها را کامل بشویید. از خوردن میوه و سبزی‌هایی که قبلاً پوست آنها گرفته شده است خودداری کنید.

در رستوران‌های معتبر غذا بخورید. از فروشنده‌های کنار خیابان غذا نگیرید و تنها غذاهایی را مصرف کنید که کاملاً پخته شده‌اند به‌خصوص گوشت. اگر خودتان غذا می‌پزید، اقلام غذایی فاسد شدنی را سرد نگه دارید. حتی غذاهای پخته هم می‌توانند دچار آلودگی شوند. از مصرف شیر و فرآورده‌های لبنی غیرپاستوریزه خودداری کنید.

- بی حرکت ننشینید

در یک سفر طولانی، زمانی را به نرمش و قدم زدن اختصاص دهید.

بیماری وبا

علائم شایع بیماری وبا:

۱. احساس پری و سروصدا (غرغر) در شکم
۲. استفراغ
۳. مدفوع شل و آبکی
۴. عطش و تشنگی

در اغلب موارد ممکن است احساس سروصدا در شکم و مدفوع شل اولین علامت بیماری بوده و سپس علائم شدیدتر شروع گردد.
وبا چیست؟

وبا نوعی بیماری حاد گوارشی است و در صورتی که به موقع درمان نشود، موجب کم‌آبی شدید بدن و منجر به مرگ انسان می‌شود. این بیماری تاکنون میلیون‌ها نفر را در دنیا مبتلا و باعث مرگ صدها هزار نفر شده است. بیماری وبا مخصوص انسان است و انسان با خوردن آب و غذای آلوده به این بیماری مبتلا می‌شود. بیش از ۷۵ درصد بیماران وبایی بدون علامت‌اند، لذا جلوگیری از ورود وبا به یک منطقه غیرممکن است، ولی می‌توان با رعایت اصول بهداشت فردی و عمومی از گسترش آن جلوگیری کرد.

- از آب آشامیدنی سالم مانند آب تصفیه شده و یا بسته بندی شده استفاده کنید.
- از مصرف آب‌های خنک شده با یخ‌های قالبی خودداری کنید.
- از مصرف سبزی‌ها و میوه‌هایی که از شستشو و ضدعفونی مناسب آن‌ها مطمئن نیستید، خودداری کنید.
- همراه وعده‌های غذایی لیمو تازه، ماست و دوغ مصرف کنید.
- آب بسته بندی و مواد غذایی سالم بسته بندی در طول سفر و خارج از هتل به همراه داشته باشید.
- دست‌ها را با آب و صابون قبل از دست زدن به غذا، بعد از توالی به‌طور صحیح و مکرر بشویید.

در صورت بروز علائم گوارشی مانند اسهال تا ۷ روز پس از بازگشت از سفر حتماً به نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی درمانی یا پزشک معالج خود مراجعه نمایید.

تب مالت

از بین ۱۷۰۹ عامل بیماری‌زای شناخته‌شده در انسان، تعداد ۷۳۲ (۴۹٪) از طریق حیوانات به‌طور مستقیم و غیر مستقیم به انسان منتقل می‌شود. این در حالی است که تب مالت مهم‌ترین و شایع‌ترین بیماری قابل انتقال از حیوان به انسان است.

این بیماری در حیوان به نام بروسلوز و در انسان تب مالت نامیده می‌شود.

تقریباً در هر جا گاو، بز، گوسفند آلوده و دامداری غیر صنعتی وجود دارد بیماری تب مالت هم ممکن است در آنجا دیده شود. شیوع بیماری در روستاها به‌خصوص عشایر بیشتر از شهرهاست (در این مناطق محل زندگی انسان‌ها به محل نگهداری دام‌ها نزدیک است)

مسافرت به مناطق آلوده

رعایت اصول بهداشتی برای مسافران بسیار مهم است. مسافران ممکن است از خطر وجود تب مالت در منطقه‌ای که مسافرت می‌نمایند بی‌خبر باشند. کسانی که به روستاها و شهرهای کوچک سفر می‌کنند و محصولات لبنی محلی می‌خورند یا از فاصله نزدیک از حیوانات دیدن می‌کنند ممکن است به این بیماری مبتلا شوند، معمولاً در مسافران بیماری تب مالت به‌صورت شدیدتری بروز می‌کند.

عامل انتقال:

عامل ایجاد کننده بیماری باکتری بروسلا است که طیف وسیعی از پستانداران اهلی و وحشی را مبتلا می‌سازد. باکتری بروسلوز می‌تواند از گاو، گوسفند، بز یا شتر آلوده به میکروب بروسلا به انسان منتقل شود. این بیماری از سالیان قبل به‌صورت بومی در ایران وجود داشته است و سالیانه تعداد زیادی از مردم به این بیماری مبتلا شده و باعث ناتوانی آنان می‌گردد.

تب مالت بیماری هزار چهره

این بیماری می‌تواند باعث آسیب در هریک از اعضاء بدن شود. در چشم، مغز، دستگاه گوارش، کلیه، مفاصل، ریه، خون، دستگاه تناسلی به عبارتی میکروب پروسلا در هر جایی از بدن می‌تواند رشد کند و باعث بیماری در همان قسمت بدن شود.

تب مالت را تب موج نیز می‌نامند چون:

بیماری گاهی چند هفته شدید می‌شود و چند هفته آرام‌تر می‌گردد.

در طول شبانه روز، روزها حال بیماران بهتر است و غروب و شبها تب بیماران بالاتر می‌رود و گاهی شدیداً عرق می‌کند.

علائم و نشانه‌های تب مالت:

دوره کمون بیماری: از ۳ تا ۵ روز و گاهی یک ماه است.

تشخیص اولیه دشوار است. علائم بی‌اشتهایی، تعریق شبانه، سردرد، بدن درد، درد زانو و مفاصل است. ممکن است دردها و آسیب‌ها در سه ماهه اول بیماری خوب نشود و تا ماه‌ها ادامه یابد. بعد از سه ماه عوارض بیماری بیشتر شده و در هر عضوی از بدن ممکن است دیده شود، به‌ویژه در استخوان‌ها و مفاصل.

اگر بیماری بیشتر از یک سال طول کشید بیماری وارد مرحله مزمن شده است. این بیماران دیگر تب ندارند و امکان افسردگی، بی‌حالی، بدن دردهای مزمن و خسته کننده، اختلالات ذهنی، بیماری‌های روانی، نازایی دارند.

تشخیص در این مرحله دشوار است و فقط نیاز به دقت پزشک دارد.

راه‌های انتقال بیماری:

۱- خوراکی

- شیر فله‌ای (شیری که جوشانده نشده غیربهداشتی و آلوده است)
- پنیر غیر پاستوریزه
- خامه، بستنی که از شیر آلوده و حرارت ندیده تهیه شده
- گوشت نیم‌پز، جگر خام، دنبلان

۲- تنفسی

- از طریق نفس کشیدن در فضای آلوده آغل‌ها، اصطبل‌ها و آزمایشگاه‌های تشخیص طبی

۳- تماس مستقیم

- تماس شیر، ادرار، فضولات، خون و ترشحات زایمانی آلوده دام با خراش‌ها و جراحات پوست
- هنگام کمک به زایمان و سقط دام تماس با جفت و جنین و ترشحات دفعی
- پاشیده شدن اتفاقی مایعات، خون، ترشحات و فضولات حیوانی آلوده به داخل چشم در هنگام زایمان و کشتار دام
- پاشیده شدن واکسن زنده بروسلا به داخل چشم واکسیناتور در حین واکسن زدن دام

راه‌های پیشگیری:

۱- مصرف شیر پاستوریزه

- ۲- در صورت عدم دسترسی به محصولات لبنی پاستوریزه، حرارت دادن شیر به اندازه کافی (بعد از رسیدن به نقطه جوش و غل زدن به مدت ۵ دقیقه شیر را جوشانده و در حین جوشیدن مرتب به هم زده شود.) جهت دسترسی افرادی که دسترسی به ساعت ندارند، این زمان تقریباً معادل فرستادن ۶۰ صلوات است.

۳- اگر پنیر از شیر پاستوریزه تهیه نشده باشد به مدت سه ماه در آب نمک ۱۷٪ بماند و بعد مصرف شود. (از حل کردن ۱۷۰ گرم نمک در یک لیتر آب، آب نمک ۱۷ در صد تهیه می‌گردد).

۴- مصرف خامه و بستنی پاستوریزه

۵- پختن کامل گوشت، جگر و فرآورده‌های حیوانی و اجتناب از خوردن دنبلان

۶- خودداری از ذبح دام در معبر عمومی و خیابان‌ها

۷- تهیه دام مورد نیاز از مراکز مورد تأیید دامپزشکی

۸- استفاده از چکمه، دستکش و ماسک هنگام دوشیدن دام، ذبح، کمک به زایمان و سقط دام و تعویض بلافاصله بعد از اتمام کار

۹- دفن جفت و جنین و ترشحات ناشی از سقط دام در گودال و پوشاندن روی آن با آهک

۱۰- شستن پستان دام با آب گرم و صابون قبل از دوشیدن شیر و شستن دست‌ها بعد از دوشیدن شیر

۱۱- برنگرداندن شیر جوشیده شده در ظرفی که قبلاً شیر خام در آن بوده است.

۱۲- دوشیدن شیر در ظرف تمیز و جلوگیری از ریختن فضولات و ترشحات دام در ظرف شیر

۱۳- واکسیناسیون دام‌های سالم و از بین بردن دام‌های آلوده

حیوان‌گزیدگی و هاری

هاری یک بیماری ویروسی است که به دنبال گازگرفتگی یا خراشیدگی توسط پستانداران به‌خصوص سگ و گربه و وحوش مانند روباه، شغال و گرگ و سایر پستانداران اهلی و وحشی حتی گاو و الاغ به انسان منتقل می‌شود. سالانه بالغ بر ۶۰ هزار نفر در دنیا به دلیل ابتلا به هاری فوت می‌کنند. در کشور ما کمتر از ۱۰ نفر به دلیل ابتلا به هاری فوت می‌کنند و دلیل آن عدم انجام اقدامات درمان پیشگیری توسط آنها است.

پس از ورود ویروس به بدن در اکثر موارد در مدت چند هفته تا چند ماه وارد نخاع و مغز می‌شود و ایجاد عفونت در مغز و نخاع می‌کند و پس از بروز علائم در بیمار در کمتر از یک هفته فوت می‌کند و هیچ‌گونه درمان شناخته‌شده‌ای وجود ندارد.

متأسفانه این ویروس در پستانداران وحشی ایران وجود دارد و خود آنها به‌طور مستقیم و یا از طریق آلوده کردن حیوانات اهلی مانند سگ یا گربه و ایجاد جراحت توسط آنها به انسان منتقل می‌شود.

اگرچه بیماری هاری ۱۰۰ درصد کشنده است ولی ۱۰۰ درصد نیز قابل پیشگیری است.

به منظور پیشگیری از ابتلا حیوانات به بیماری هاری واکسن مناسب در دسترس است لذا بایستی برای آنها (سگ و گربه) واکسیناسیون مناسب انجام داد. همه حیوانات در ایران واکسیناسیون هاری انجام نداده و یا کامل نکرده‌اند. لذا به دلیل شدت بیماری در انسان همه موارد حیوان‌گزیده، مبتلا به هاری در نظر گرفته می‌شوند.

تقریباً همه حیوانات پس از گزش متواری می‌شوند، لذا گزش توسط حیوانات صاحب‌دار حتی در صورت سابقه واکسیناسیون به‌عنوان هارگزیده در نظر گرفته می‌شود و بایستی بلافاصله جهت انجام اقدامات درمان پیشگیری به مراکز مربوطه مراجعه کرد.

ویروس هاری در بزاق حیوان مبتلا وجود دارد و پس از گزش یا خراشیدگی توسط آن به انسان منتقل می‌شود. همچنین خراشیدگی توسط ناخن حیوانات و آلودگی زخم با بزاق مانند لیسیدن محل زخم باعث ابتلا افراد شده است.

به منظور پیشگیری از ابتلا به هاری به طور ۲۴ ساعته در هر شهرستان حداقل یک مرکز بهداشتی درمانی مجهز به واکسن و سرم ضد هاری است و خدمات لازم را رایگان ارائه می نماید.

مسافرین بایستی به نکات بهداشتی زیر توجه داشته باشند:

- به حیواناتی مانند سگ و گربه و دامها نزدیک نشوید و آنها را تحریک نکنید.
- در صورت حمله سگ بی حرکت بمانید.
- به کودکان خود آموزش بدهید که از نزدیک شدن و تحریک حیوانات بخصوص سگها و گربهها خودداری کنند.
- به کودکان خود آموزش دهید که در صورت ایجاد جراحت توسط حیوانات آن را به شما اطلاع دهند.
- در صورت گزش محل گزیدگی را با آب و صابون به مدت حداقل ۱۵ دقیقه شستشو دهید
- حتی گزش توسط سگ و گربه صاحب دار موجب انتقال هاری می گردد لذا محل گزش را با آب و صابون بشوید و بلافاصله به مرکز بهداشتی مراجعه کنید.
- در صورت هرگونه جراحت توسط هر پستانداری بلافاصله به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.
- در صورت شروع واکسیناسیون هاری پیگیری و تکمیل آن را جدی بگیرید و پس از مراجعه، به مرکز درمان پیشگیری هاری یا هر مرکز بهداشتی درمانی نزدیک منزل خود مراجعه کنید
- از نزدیک شدن و تحریک وحوش شامل روباه و شغال و سایر وحوش جدا خودداری کنید
- در صورت برخورد با حیوانات به ظاهر مرده از نزدیک شده و دست زدن به آنها جدا خودداری کنید.

شکستگی استخوان

انواع شکستگی

شکستگی باز: قطعات شکسته استخوان باعث پارگی پوست گشته و به خارج از بدن راه می‌یابد و معمولاً باعث خونریزی نیز می‌شود.

شکستگی بسته: قطعات شکسته استخوان از پوست خارج نمی‌شود.

علائم شکستگی: درد شدید در محل، تورم همراه با کبودی در محل، عدم توانایی در حرکت دادن عضو شکسته، تغییر شکل عضو آسیب‌دیده.

کمک‌های اولیه در شکستگی‌ها

اولین اقدام در رسیدگی به فرد دچار شکستگی بررسی راه هوایی و برقراری تنفس و برقراری گردش خون است. پس از آن بررسی ناحیه شکسته شده مخصوصاً در شکستگی‌های ستون فقرات، سر، جمجمه و لگن بسیار دقت شود تا کمترین حرکت ممکن به شخص و عضو آسیب‌دیده داده شود.

کمک‌های اولیه برای تمام آسیب‌های اسکلتی (شکستگی، دررفتگی و پیچ‌خوردگی) یکسان است و شامل مراحل زیر است:

- با حفظ خونسردی، صحنه حادثه را از نظر ایمنی خود و بیمار ارزیابی و درخواست کمک می‌کنید.
- وضعیت تنفسی و هوشیاری مصدوم را کنترل کنید.
- تمامی زخم‌های باز را با گاز استریل بپوشانید و خونریزی را کنترل کنید.
- اگر آسیب یا علامت واضحی وجود ندارد، ولی مصدوم از درد شکایت دارد، همیشه مبنای آن را بر وجود شدیدترین آسیب اسکلتی یعنی شکستگی بگذارید و اقدامات لازم را انجام دهید.
- از اقدام برای جا انداختن موارد شکستگی یا دررفتگی به شدت پرهیز کنید. به علاوه اگر سر استخوان شکسته از زخم بیرون زده است، سعی در فرو بردن آن به درون زخم نداشته باشید، بلکه آن را با روش مناسب، پانسمان و باندپیچی کنید و

سپس عضو صدمه دیده را با روش صحیح آتل‌بندی و بی‌حرکت کنید. آنچه در دسترس است عضو را آتل‌بندی و بی‌حرکت نمایید. در صورت امکان محل شکستگی را با کیسه آب سرد یا یخ سرد کنید تا هم خونریزی قطع شود و هم درد و تورم کاهش یابد. از هرگونه دست‌کاری در دررفتگی‌ها و شکستگی‌ها جدا خودداری نمایید! نبض فرد را پایین‌تر از محل ضایعه مرتب کنترل کنید تا آتل شما جلوی گردش خون را نگرفته باشد.

آتل: وسیله‌ای است که برای بی‌حرکت کردن عضو آسیب‌دیده بکار می‌رود

در صورت بروز شکستگی اقدامات ذیل را انجام دهید:

۱. در صورت مشاهده شکستگی ابتدا با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.
۲. در صورت مشاهده درد، تورم در محل شکستگی به هیچ عنوان عضو آسیب‌دیده را حرکت ندهید.
۳. به هیچ عنوان سعی در جا به جا کردن بیمار نکنید.
۴. اولین اقدام در برخورد با بیمار دچار شکستگی کنترل باز بودن راه هوایی و برقراری تنفس بیمار است.
۵. اولین اقدام برای شکستگی ثابت کردن آن است
۶. ستون فقرات گردنی و کمری بیمار را در یک راستای مستقیم قرار دهید.
۷. اندام آسیب دیده را به یک قسمت از بدن ببندید.
۸. در صورت مشاهده خونریزی در محل شکستگی ابتدا نسبت به پانسمان استریل زخم اقدام کنید و سپس برای ثابت کردن شکستگی اقدام کنید.
۹. برای کاهش درد و تورم روی محل دردناک، متورم و یا تغییر شکل داده بسته‌های یخ بگذارید.
۱۰. در صورتی که آتل در اختیار ندارید می‌توانید از پیچیدن پارچه یا حوله دور تخته‌های باریک چوب استفاده کنید.

قوانین کلی آتل گیری

اگر در مورد کمک‌های اولیه آموزش دیده‌اید طبق اصول علمی اقدام به کنترل راه هوایی و برقراری تنفس و گردش خون کنید و سپس به بررسی عضو آسیب دیده و در صورت نیاز ثابت سازی بپردازید. در غیر این صورت عضو آسیب دیده را بی حرکت نموده و با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.

۱. مفاصل بالا و پایین محل شکستگی را بی حرکت کنید.
۲. قبل و بعد از آتل گیری، نبض بعد از محل آتل گیری را چک کنید، نبض باید احساس شود و این اقدام را هر ۱۵ دقیقه تکرار کنید.
۳. لباس‌های روی محل آسیب را با قیچی مخصوص برش داده و خارج کنید.
۴. جواهرات بیمار را در محل آسیب خارج کنید و به خانواده وی بدهید.
۵. هیچ‌گاه استخوان بیرون زده را با فشار مجدداً سر جای خود قرار ندهید.
۶. درون آتل را با یک پارچه نرم بپوشانید تا از فشار و احساس ناراحتی بیمار جلوگیری شود.
۷. تا رسیدن نیروهای امدادی به بیمار آرامش خاطر بدهید و مانع از حرکت او شوید.

توجه: آتل باید سالم و بدون زایده باشد. در آتل‌بندی از انتهای عضو (دور از قلب) به طرف ابتدای آن باندپیچی می‌شود. قبل و بعد از آتل‌بندی نیز باید نبض کنترل شود.

مسافرت به خارج از کشور و بیماری پرواز

اگر قصد مسافرت خارج از کشور دارید، به محض اطلاع از مقصد سفر، با پزشک خود تماس بگیرید تا ببینید آیا نیازی به واکسیناسیون دارید یا نه. برخی از واکسن‌ها چند نوبتی هستند و به همین دلیل لازم است واکسیناسیون را چند هفته تا چند ماه پیش از سفر آغاز کنید.

کسب اطلاع از تسهیلات پزشکی در نزدیکی مقصد

در سفرهای خارجی، سفارت و کنسول‌گری ایران در هر کشوری می‌تواند فهرستی از بیمارستان‌ها و پزشکان را در اختیار شما بگذارد. مرجع دیگری که می‌تواند فهرستی از تسهیلات و امکانات پزشکی در کشوری که به آن سفر می‌کنید به شما بدهد، سازمانی است موسوم به انجمن بین‌المللی امداد پزشکی به مسافران.

واکسیناسیون و سایر اقدامات احتیاط آمیز

بسیاری از کشورها، صدور روادید برای مسافران را منوط به انجام واکسیناسیون کرده‌اند. شما می‌توانید راجع به واکسن‌های ضروری با پزشک خود، درمانگاه منطقه‌ای یا کنسول‌گری و سفارت کشوری که قصد سفر به آن را دارید مشورت کنید.

هر کودک یا فرد بزرگسال باید در برابر بیماری‌های کزاز، فلج اطفال، سرخک، اوریون و سرخجه ایمنی داشته باشد. دیگر واکسن‌هایی که ممکن است لازم باشند، بستگی به کشور یا شاید منطقه خاصی از کشوری دارد که قصد سفر به آن جا را دارید در مورد

بیماری‌هایی که واکسن ندارند یا واکسنی برای آن‌ها توصیه نمی‌شود، اقدامات احتیاطی را فراموش نکنید.

کارت واکسیناسیون که در آن تاریخ دریافت واکسن‌ها قید شده باشد را همراه داشته باشید. برخی از کشورها مدارکی دال بر انجام واکسیناسیون علیه تب زرد از مسافران طلب می‌کنند.

به طور کلی، احتمال قرار گرفتن در معرض یک بیماری عفونی در مناطق روستایی بیشتر از مناطق شهری است، به ویژه در کشورهای کمتر توسعه یافته. علت این امر آن است که شبکه‌های آبرسانی و شرایط بهداشتی در مناطق روستایی ممکن است خیلی مدرن و به‌روز نباشند.

داروها

یادتان باشد به اندازه کافی، داروهایی که خود یا هر یک از افراد خانواده، به‌طور منظم مصرف می‌کنید را همراه خود ببرید. سعی کنید نسخه‌تان جدید و مربوط به همین اواخر باشد. داروهای نسخه‌ای را در قوطی اصلی خود قرار داده و به برچسب‌ها دست نزنید. این کار هم از نظر ایمنی به شما کمک می‌کند و هم از شر اتهامات و بازجویی‌های مربوط به مواد مخدر در امان می‌مانید.

بیماری پرواز

اگر تاکنون برای مسافرت به کشورهای دوردست، با هواپیما از چندین منطقه یا کمر بند زمانی گذشته باشید، به احتمال قوی با بیماری پرواز، یعنی احساس ملال آور شدن و نامنظمی وقت که می تواند زمان غذا خوردن، کار کردن، استراحت کردن و خواب شما را به هم بریزد، آشنا هستید. بیماری پرواز حاصل نیاز بدن به تنظیم مجدد ساعت بیولوژیک، هنگام عبور از مرزها یا مناطق زمانی است.

علائم و نشانه‌ها

- خستگی، گیجی و منگی
- تحریک پذیری
- خواب آشفته
- حواس پرتی
- مشکلات جزئی در تعادل بدن

بیماری پرواز تا چه حدی جدی است؟

پرواز به سمت شرق و بنابراین تنظیم ساعت بدن به جلو، اغلب مشکل تر از پرواز به سمت غرب و افزودن مدتی به ساعت روزانه است. پرواز به سمت شمال یا جنوب منجر به بیماری پرواز نمی شود. بدن اکثر افراد قادر است به میزان ۱ ساعت در روز، ساعت بیولوژیک خود را تنظیم کند.

در بیماری پرواز مثلاً اگر شما در یک سفر هوایی از چهار منطقه زمانی عبور کنید، این یعنی بدن شما برای تنظیم مجدد ساعت بیولوژیک به ۴ روز وقت نیاز دارد.

پیشگیری

برای پیشگیری از بیماری پرواز یا کمک به کاهش اثرات آن، به نکات زیر توجه کنید:

- ساعت بدن خود را تنظیم کنید

از چند روز پیش از سفر، الگو و زمان خواب و بیداری خود را مطابق روز و شب مقصد تنظیم کنید یا ساعت خود را طبق ساعت مقصد میزان کنید تا هنگامی که در هواپیما هستید مطابق ساعت جدید فکر کنید.

می‌توانید زمان رسیدن به مقصد را طوری تنظیم کنید که تقریباً منطبق با زمان خواب در کشور باشد یا سعی کنید در هواپیما بخوابید و زمان رسیدن به مقصد را طوری تنظیم کنید که منطبق با آغاز روز در کشور باشد. با این اقدامات بدن شما بلافاصله خود را با شرایط زمانی جدید هماهنگ می‌کند.

چند ساعت خواب بیشتر قبل از پرواز، به کاهش علائم بیماری پرواز کمک می‌کند. راه حل دیگر آن است که اگر کار یا قرار مهمی در مقصد دارید، ۳ - ۲ روز زودتر به آنجا بروید.

- تا می‌توانید مایعات مصرف کنید و غذای زیاد نخورید

برای پیشگیری از دفع بیش از حد آب بدن، در هنگام پرواز تا حد امکان مایعات بنوشید، البته نوشیدنی‌های دارای کافئین را محدود کنید، زیرا این نوع نوشیدنی‌ها باعث افزایش دفع آب و اختلال خواب می‌شوند.

سعی کنید غذاهای شور و چرب نخورید. اگر رژیم غذایی خاصی دارید، حتماً به آن پایبند بمانید. بسیاری از خطوط هوایی، خوراکی‌های مخصوص و رژیمی هم ارائه می‌دهند. با این حال لازم است، این مساله را از قبل هماهنگ کنید.

- جدول زمانی مصرف داروهای تان را تنظیم کنید

اگر داروی خاصی مصرف می‌کنید، باید زمان مصرف آن را براساس ساعت مقصد، مجدداً تنظیم کنید. قبل از سفر، این موضوع را با پزشکتان در میان بگذارید. اگر دیابت دارید و انسولین طولانی اثر دریافت می‌کنید، لازم است تا هنگام عادت کردن به ساعت، برنامه غذایی و فعالیت‌های جدید، از انسولین رگولار استفاده کنید. با این حال، حتماً در مورد تغییرات زمانی با پزشک خود مشورت کنید.

افراد آسیب پذیر و سفر

سفر ایمن برای افراد سالمند

لازم است سالمندان قبل از سفر از سلامت خود اطمینان حاصل کنند و با پزشک خود مشورت کنند. سفر رفتن سالمندان به وضع سلامت و درمان آنها، بستگی دارد. مهم است که سالمندان برای مراقبت‌های بهداشتی و پزشکی یک برنامه‌ریزی دقیق قبل از سفر و در زمان سفر داشته باشند. رعایت نکات زیر سفر را لذت‌بخش می‌کند:

- اگر از دارویی استفاده می‌کنید؛ باید در مورد نحوه مصرف آن در طی مسافرت از پزشک خود سؤال کنید.
- یک لیست از تمام داروهایی که باید مصرف کنید، تهیه نمایید. در این کار از پزشک یا کارمند بهداشتی کمک بگیرید. در این لیست باید هر دو نام تجاری و نام اصلی، مقدار دارو و زمان مصرف باید نوشته شود.
- از پزشک یا کارمند بهداشتی و یا فردی از خانواده بخواهید وضعیت پزشکی فعلی شما و اینکه چگونه تحت درمان هستید تهیه کند و در اختیار شما قرار دهد.
- بسته داروهای خود را در کیف‌دستی خود قرار دهید تا از گم‌شدن و آسیب رسیدن به آنها جلوگیری شود و در صورت نیاز به آنها در دسترس شما باشند.
- برای جلوگیری از فراموش کردن مصرف داروها، از همراه خود بخواهید تا استفاده از داروها را به شما یادآوری کند.
- دستان خود را به‌طور مرتب بشویید.
- لازم است افراد سالمند دفترچه بیمه خود را در سفر به همراه داشته باشند.
- بسیاری از افراد مسن مشکلات پا و اندام تحتانی مانند تغییر ناخن، زخم و گردش خون ضعیف در پاها دارند که باید کفش مناسب بپوشند.
- آفتاب‌سوختگی در زمان سالمندی می‌تواند بدتر از افراد دیگر باشد؛ بنابراین از کرم ضد آفتاب مناسب استفاده کنید.
- لباس متناسب فصل را همراه ببرید.
- از قرار گرفتن در معرض تشعشعات، دود سیگار، افراد دارای بیماری‌های تنفسی و عفونی، محیط‌های آلوده و غیربهداشتی خودداری کنید.
- در صورت امکان واکسن‌های موردنیاز دریافت کنید.

- استفاده از کلاه‌های نقابدار با لبه پهن و پوشیدن لباس‌های نازک، نرم و روشن در فصول گرم سال توصیه می‌شود.
- در فصول گرم، بهتر است زمان زیارت در مواقعی که هوا خنک‌تر است، انجام شود.

سفر ایمن برای زنان باردار

مسافرت در زمان بارداری، احتیاج به مراقبت و احتیاط بیشتری دارد. اگر بارداری سالمی دارید و در وضعیتی نیستید که مجبور به استراحت مطلق باشید، می‌توانید به‌سادگی و با رعایت چند نکته، سفر خوب و خاطره‌انگیزی را تجربه کنید. باید در مورد مسافرت در دوران بارداری آگاهی کافی داشته باشید تا در صورت بروز علائم و خطرات، آن‌ها را تشخیص داده و به پزشک مراجعه کنید.

زنان با سابقه عوامل خطر مانند اختلالات جفت، سابقه زایمان زودرس، پرفشاری خون، لکه بینی و... باید از عوامل خطر آگاهی کافی داشته باشند و در صورت دیدن عوامل خطر حتماً به اولین بیمارستان مراجعه کنند.

در اغلب موارد اگر زنان باردار مشکلی نداشته باشند می‌توانند تا هفته ۳۶ به مسافرت بروند. بهترین زمان برای سفر در بارداری هفته ۲۸ - ۱۴ است؛ زیرا بسیاری از علائم حاملگی کمتر شده و مسافرت لذت‌بخش‌تر خواهد بود.

سه‌ماهه اول

در سه‌ماهه اول اگر در معرض سقط‌جنین، حاملگی خارج رحمی، خونریزی و لکه بینی نیستید منعی برای مسافرت وجود ندارد هرچند که در این زمان به دلیل تغییرات هورمونی نیاز به استراحت افزایش یافته و احساس خستگی و تهوع و استفراغ ممکن است موجب ناراحتی شما شود.

سه‌ماهه دوم

بهترین زمان برای مسافرت سه‌ماهه دوم است. زیرا علاوه بر اینکه تغییرات هورمونی تثبیت شده است تغییرات فیزیکی و مشکلات ناشی از بزرگ شدن رحم هنوز ایجاد نشده است. با این حال بهتر است قبل از مسافرت با پزشک خود مشورت کنید.

سه‌ماهه سوم

اگر مشکل جدی ندارید مسافرت تا هفته ۳۶ بلامانع است. عوارضی مانند فشارخون بالا، زایمان زودرس و پارگی زودرس پرده‌های جنینی اغلب بدون اخطار اتفاق می‌افتد و به سرعت رخ می‌دهد که نیاز به مراقبت پزشکی دارد، پس باید آگاهی داشته باشید.

در صورت وجود علائم زیر در هر مرحله از بارداری بهتر است از مسافرت اجتناب شود

- نارسایی دهانه رحم
- سابقه زایمان زودرس

- سابقه پارگی زودرس پرده‌ای جنینی
- سابقه جدا شدن زودرس جفت
- لکه بینی و خونریزی
- چند قلبی
- سابقه فشارخون بالا
- سابقه دیابت حاملگی
- زنان باردار زیر ۱۵ سال و بالای ۳۵ سال
- زنان مبتلا به بیماری

نکاتی که خانم باردار باید در سفر رعایت کند

- در صورت شک به بارداری و در سه‌ماهه اول بارداری، از مصرف هرگونه دارو و استفاده از وسایل آرایشی بدون نظر پزشک یا ماما خودداری کنید.
- در صورتی که به دلیل بیماری، دارو مصرف می‌کنید، داروهای خود را همراه ببرید.
- چند روز قبل از سفر با پزشک خود ملاقات داشته باشید
- بهداشت فردی را رعایت کنید.
- مایعات به‌خصوص آب به‌اندازه کافی مصرف شود و قبل از نوشیدن آب و خوردن مواد غذایی از سالم بودن آن مطمئن شوید. سعی کنید در طول روز ۸ تا ۱۰ لیوان آب و مایعات بنوشید.
- از احتباس ادرار خودداری نموده و به‌طور مرتب نسبت به تخلیه مثانه اقدام شود.
- از خوردن غذاهای پرچرم اجتناب شود و غذا در دفعات زیاد و با حجم کم مصرف شود.
- از قرار گرفتن در معرض تشعشعات، گزش حشرات و جانوران موذی، افراد دارای بیماری‌های تنفسی و عفونی، محیط‌های آلوده و غیربهداشتی خودداری کنید.
- برای پرهیز از خستگی، استراحت در ساعاتی از روز توصیه می‌شود.
- از ایستادن و نشستن طولانی‌مدت خودداری کنید.
- هر دو ساعت ماشین را نگاه‌داشته و راه بروید.
- به مدت طولانی در معرض نور مستقیم آفتاب قرار نگیرید.

- مکمل‌های دارویی (قرص اسیدفولیک، آهن و مولتی‌ویتامین) را همراه ببرید و مصرف نمایید.
- نزدیک‌ترین واحد یا پایگاه بهداشتی- درمانی منطقه اقامت را شناسایی کنید تا بتوانید در صورت نیاز سریع‌تر مراجعه کنید.
- لباس متناسب فصل و وسایل موردنیاز را همراه ببرید.
- بهتر است یک کوله‌پشتی حاوی لوازم بهداشتی موردنیاز و مواد غذایی خشک و بطری آب همراه داشته باشید. از گرسنه ماندن طولانی‌مدت پرهیز کنید.
- از کامل بودن ایمن‌سازی (واکسیناسیون) و یا نیاز به انجام ایمن‌سازی جدید مطمئن شوید.
- یک کپی از پرونده بارداری خود به همراه داشته باشید. توصیه می‌شود تاریخ آخرین پریود، تاریخ دقیق زایمان، تعداد و نتایج بارداری‌های قبلی‌تان، موارد احتمالی ابتلا به بیماری در دوران بارداری، نتایج آزمایش‌ها و سونوگرافی‌ها، گروه خونی، سابقه‌ی جراحی و گزارش مراجعات به پزشک در دوران بارداری در آن ثبت‌شده باشد.
- دفترچه بیمه درمانی خود را به هم راه داشته باشید.
- اگر در معرض نور آفتاب قرار می‌گیرید، پوست خود را در مقابل آفتاب محافظت کنید. هورمون‌های بارداری احتمال تغییر رنگ پوست را افزایش می‌دهند؛ بنابراین به یاد داشته باشید در صورتی که در مقابل اشعه خورشید حساس هستید از ضد آفتاب استفاده کنید.
- به علائم خطر بارداری و علائم زایمان توجه داشته باشید و در صورت وجود، سریعاً به مرکز بهداشتی- درمانی مراجعه کنید.

علائم خطر بارداری:

- خونریزی یا هرگونه لکه بینی
- کاهش حرکات جنین
- آبریزش و پارگی کیسه آب
- تب و لرز
- سردرد
- تاری دید و سرگیجه
- ورم صورت و دستها
- استفراغهای شدید و مداوم و یا خونی
- درد زیر شکم یا درد مشابه درد قاعدگی و یا درد پهلوها
- افزایش ناگهانی وزن (۱ کیلوگرم در هفته یا بیشتر)
- سوزش ادرار
- زردی

علائم زایمانی:

- درد ناحیه زیر شکم و یا کمر که به تدریج طول مدت درد بیشتر و فاصله بین آن کوتاهتر می شود.
- بروز هر نوع ترشح خونی از واژن یا مهبل
- آبریزش از واژن

سفر ایمن برای کودکان زیر ۵ سال و شیرخواران

کودکان زیر ۵ سال نیازهای ویژه‌ای دارند که ممکن است در هنگام سفر بیشتر هم بشود. سفر می‌تواند خوشایند باشد وقتی که با آمادگی و برنامه‌ریزی همراه باشد. رعایت نکات زیر به شما کمک می‌کند که از سفر با کودک/ شیرخوار دل‌بندتان لذت ببرید:

- قبل از مسافرت از واکسیناسیون کودک خود مطمئن شوید. برای اطمینان با پزشک متخصص کودکان مشورت کنید. مقصد و طول اقامت خود را با او در میان بگذارید تا او بتواند در مورد واکسیناسیون و داروهایی که لازم است به همراه داشته باشید شما را راهنمایی کند.
- سفر بدون اسباب‌بازی برای کودکان بسیار سخت و خسته‌کننده است. ۳ یا ۴ عدد از اسباب‌بازی‌هایی که موردعلاقه کودک است را به همراه داشته باشید. طی راه همواره کودکتان را سرگرم کنید. برای افزایش زمان سرگرمی کودک همه وسایل بازی را همزمان به او ندهید. از کودکان بزرگ‌تر بخواهید که شهرهای مسیر را شناسایی و نام آن‌ها را بنویسد. ثبت فاصله زمانی بین شهرها نیز می‌تواند سرگرمی خوبی برای او باشد. نوشتن وقایع مهم سفر نیز به افزایش دانش و تجربه کودکان بزرگ‌تر کمک می‌کند.
- در هر حالتی که مسافرت می‌کنید هر یک تا ۲ ساعت یکبار پوشک نوزاد خود را تعویض کنید و برای پاک کردن سریع کودک از دستمال‌های مرطوب بدون مواد معطر استفاده کنید تا هنگامی که به‌جای مناسبی برای شستن کودک رسیدید او را با آب بهداشتی بشویید.
- لباس و پوشک کافی برای نوزاد یا کودک خود داشته باشید.
- در هنگام سفر سعی کنید غذای سالم و بهداشتی برای کودک خود آماده کنید و نکات بهداشتی را رعایت کنید؛ زیرا کودکان در مقابل میکروب‌ها حساس‌تر هستند.
- دستان کودک خود را مرتب بشویید.
- از خوردن غذاهایی که احتمال غیربهداشتی بودن آن است، خودداری کنید.
- برای کودکان خود از کرم ضد آفتاب استفاده کنید؛ زیرا پوست آن‌ها بسیار حساس است.
- در مسافرت حوادث دور از ذهن نیستند. کودکان خود را از این حوادث آگاه کنید. خطراتی مانند گم‌شدن. همواره در کنار کودکتان باشید و از او چشم‌برندارید.
- جاهای مناسب و امن برای استراحت کودکان پیدا کنید و برای توالی رفتن کودکان از سرویس‌های بهداشتی تمیز استفاده کنید.
- استراحت هرچند ساعت در طی سفر می‌تواند از خستگی کودکان بکاهد.
- کودک خود را تشویق کنید تا مایعات بیشتری بنوشد تا دچار کم‌آبی نشود.

- قبل از دادن آب و مواد غذایی به کودک، حتماً از سالم بودن آن مطمئن شوید.
- کودک را در محلی که احتمال خطر گزش حشرات و جانوران موذی وجود دارد، نخواستارید.
- به علائم خطر بیماری‌ها توجه داشته باشید و در صورت مشاهده، کودک را به واحد یا پایگاه بهداشتی - درمانی منتقل کنید:
- ❖ **علائم خطر عفونت تنفسی:** سرفه، تنفس تند یا تو کشیده شدن قفسه سینه، بالا بودن دمای بدن، بی‌قراری
- ❖ **علائم خطر اسهال:** خروج آبکی مدفوع، بی‌حالی، فرو رفتگی چشم‌ها، توانایی نوشیدن ندارد، بی‌قراری
- ❖ **علائم خطر عفونت گوش:** درد گوش، خروج ترشحات چرکی از گوش
- ❖ **علائم خطر گزش حشرات و جانوران موذی:** درد و سوزش محل گزش، بی‌قراری، خارش موضعی یا خارش عمومی بدن
- ❖ **علائم خطر مسمومیت غذایی:** اسهال، استفراغ، دردهای شکمی
- در صورت بیمار بودن کودک، داروهای موردنیاز را همراه ببرید.
- لباس متناسب فصل را همراه ببرید.
- تأکید می‌شود کودک شیرخوار را همچنان با شیر مادر تغذیه کنید.
- از قرار دادن کودک در معرض تشعشعات، دود سیگار، افراد مبتلا به بیماری‌های تنفسی و عفونی، محیط‌های آلوده و غیربهداشتی خودداری کنید.
- مکمل‌های دارویی کودک را همراه ببرید.

ساک دستی کودک خود را آماده کنید که شامل:

- لباس‌های اضافه
- زیرانداز تعویض پوشک
- دستمال مرطوب پاک‌کننده بچه
- کرم زیر پوشک برای سوختگی پای کودک
- بطری شیر
- تنقلات مورد علاقه کودک مثل پنیر و بیسکوئیت
- داروهای مکمل کودک و داروهایمانند قطره استامینوفن کودکان برای مواقع ضروری
- اسباب‌بازی موردعلاقه کودک

در صورتی که کودک شیر خشک مصرف می‌کند فلاسک آب جوش و وسایل مورد نیاز برای شستن و ضد عفونی کردن وسایل (تغذیه با شیر مادر برای شیرخواران تأکید می‌شود بخصوص در شرایطی که آب سالم برای تهیه شیر مصنوعی وجود ندارد)

آمادگی در برابر بلایا

مقدمه

- جمهوری اسلامی ایران در معرض انواع مخاطرات طبیعی و انسان ساخت قرار دارد.
 - در کشور، در هر سال به طور متوسط:
 - ۲۵۰ مخاطره طبیعی روی می دهند.
 - ۳۰۰۰ نفر کشته می شوند.
 - ۹۰۰۰ نفر دچار مصدومیت فیزیکی می شوند.
 - ۱,۵ میلیون نفر تحت تأثیر قرار می گیرند.
 - افراد فقیر، معلولان، سالمندان، زنان باردار و کودکان آسیب پذیرترین گروه ها در برابر بلایا هستند.
 - حدود ۹۷ درصد ساختمان های روستایی ایران در برابر زلزله مقاوم نیستند.
 - توسعه سریع شهرنشینی باعث شده تا بسیاری از ساکنین روستاها در حاشیه شهرهای بزرگ ساکن شوند که از مقاومت و آمادگی لازم برای بلایا برخوردار نیستند.
 - در توسعه شهرهای کشور مبانی کاهش خطر بلایا به درستی رعایت نمی شوند.
 - آمادگی خانوارهای ایرانی در برابر بلایا، به طور متوسط، تنها ۸ درصد است.
- با در نظر گرفتن این موارد ضروری است خانوارها برای مقابله با هرگونه مخاطره آماده باشند.

ایمنی در شرایط نامساعد جوی، بلایای طبیعی و هشدارهای ملی

سطح متوسط آمادگی خانوارهای ایرانی در برابر بلایا تنها حدود ۸ درصد است. این در حالی است که تقریباً تمام جمعیت کشور در برابر انواع بلایا قرار دارند و سالانه به طور متوسط حدود ۳ هزار نفر در کشور در اثر این بلایا کشته می شوند و حدود ۱/۵ میلیون نفر تحت تأثیر قرار می گیرند.

منظور از بلایا و شرایط اضطراری عبارت است از: زلزله، سیل، طوفان، رانش زمین، سرما یا گرمای شدید، آتش سوزی و غیره

خانواده‌ها باید برای آماده‌سازی خود در موقعیت‌های ضروری نظیر شرایط نامساعد جوی، بلایای طبیعی و هشدارهای ملی، اقدامات خاصی انجام دهند.

آتش‌سوزی

انواع آتش‌سوزی

• اقدامات اساسی برای مقابله با آتش‌سوزی خشک

این نوع حریق معمولاً از خود خاکستر بر جای می‌گذارد مانند آتش‌سوزی ناشی از فرآورده‌های چوبی، پنبه‌ای، پشمی، لاستیکی و انواع علوفه، حبوبات و... بهترین راه مبارزه با آتش‌سوزی‌های خشک، سرد کردن و بهترین سردکننده آب است. توجه داشته باشید که باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شد. لذا باید آن‌ها را سریع با پتو یا فرش مرطوب و یا وسیله مرطوب دیگر سریع پوشاند.

• آتش‌سوزی‌های مایعات قابل اشتعال

این مواد عبارت‌اند از: بنزین، نفت، گازوئیل، نفت سیاه، روغن‌ها، الکل و... برای مقابله با آتش‌سوزی ناشی از مایعات قابل اشتعال مهم‌ترین روش قطع اکسیژن است و این امر با توجه به نوع آتش‌سوزی و به‌وسیله پودر کف، شن و ماسه، پتوی خیس و ... امکان‌پذیر است. برای خاموش کردن آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال هرگز از آب استفاده نکنید. ظروف مشتعل را حرکت ندهید و شعله را بانمک، پتوی تر، فرش و یا پوشش‌های دیگر خفه کنید.

• آتش‌سوزی ناشی از برق

مانند احتراق ژنراتورها، کابل‌های برق، رادیو، تلویزیون، رایانه‌ها و ... برای خاموش کردن وسایل برقی بهترین وسیله می‌تواند گاز دی‌اکسید کربن باشد.

• آتش‌سوزی ناشی از گازها

- قطع منبع گاز، لوله یا کپسول
- بستن در و پنجره‌ها برای جلوگیری از شعله‌ور شدن آتش
- حفظ خونسردی و خروج خانواده از محل حادثه
- تماس فوری با آتش‌نشانی و درخواست کمک

حریق در طبیعت

حریق در طبیعت، همان‌طور که از اسمش پیداست، نوعی آتش‌سوزی است که در طبیعت و در فضای باز رخ می‌دهد. اگر چنین حریقی در حوالی محل سکونت شما به وقوع پیوسته است، اقدامات زیر را انجام دهید:

- برای دریافت آخرین خبرها و امداد به رادیو و تلویزیون گوش دهید.
- پارچه‌ها و پرده‌های اشتعال‌زا را از دسترس دور کنید و تمام درزها و پنجره‌ها را مسدود کنید.
- شیر گاز و شمعک را خاموش کنید.
- در هر اتاق، چراغی برای روشنایی در هنگام انتشار دود روشن کنید.
- اشیای گران‌قیمتی را که می‌دانید با آب آسیب نمی‌بینند، در آب حوض یا استخر بیندازید.
- آب‌پاش‌ها را روی سقف و هر جایی که می‌دانید در معرض آتش‌سوزی است، قرار دهید.
- در صورت لزوم، فوراً محل را تخلیه کنید.

اگر خودتان با چنین حریقی مواجه شده‌اید، باید:

- سر و بالاتنه‌تان را با لباس‌های خیس بپوشانید؛
- اگر در حوالی شما استخر یا محفظه‌ای از آب وجود دارد، وارد آن شوید.
- اگر آبی در دسترس نیست، دنبال پناهگاه امن یا تکه سنگ‌های بزرگ بگردید.
- در حالی که پارچه‌ای خیس روی دهان خود گذاشته‌اید، سر را نزدیک زمین نگه دارید و نفس بکشید.

رانش زمین

رانش زمین به حرکت توده زمین، کوه‌ها یا صخره‌ها اطلاق می‌شود. در چنین مواقعی توصیه می‌شود اقدامات زیر را انجام دهید:

- برای دریافت آخرین خبرها و امدادهای موردنیاز، منتظر اخبار و اطلاع‌رسانی رادیو و تلویزیون باشید.
- اگر هشدار مبنی بر تخلیه منازل اعلام شد، فوراً منزل را ترک نمایید.
- علایم هشداردهنده رانش زمین مانند ترک‌خوردگی دیوارها، تشدید ترک‌خوردگی‌های قدیمی، نشت آب، حرکت درختان و دکل‌ها و شنیده شدن صدای لرزش اجسام را جدی بگیرید.
- شخصی که هنگام بروز رانش زمین در منزل است، باید در خانه بماند و ترجیحاً در زیر میز محکمی پناه بگیرد؛ اما شخصی که بیرون از منزل است، باید خود را از مسیر رانش زمین دور کند و به نزدیک‌ترین منطقه مرتفع برود و در صورتی که فرار برایش ممکن نیست و خار و خاشاک و سنگ‌ها توده‌وار به سمتش حرکت می‌کنند، باید به نزدیک‌ترین پناهگاه برود یا در ساختمان امنی یا در مجاورت گروهی از درختان پناه بگیرد و در درجه اول، سر خود را در مقابل ضربه‌های مغزی احتمالی حفظ کند.

سیل

سیل به طغیان آب در محیطی خشک اطلاق می‌شود؛ وضعیتی گذرا که معمولاً متعاقب بارش شدید به وجود می‌آید و به جاری شدن آب‌های سطحی می‌انجامد. در برخی از کشورها، سیل‌های برق‌آسا از مرگبارترین حوادث طبیعی محسوب می‌شود که به مرگ و میر منجر می‌گردد.

اقدامات هنگام وقوع سیل و امواج مد

- وقتی با خطر وقوع سیل روبه‌رو می‌شوید، بهتر است اقدامات زیر را انجام دهید:
- برای شنیدن آخرین خبرها و کمک‌ها به رادیو و تلویزیون توجه کنید؛
- در صورت آلوده شدن منابع آب شرب، دبه‌هایی را از آب تمیز پر کنید و وسایل بیرون از منزل را به درون خانه بیاورید.
- اگر در منزل هستید و خانه شما در محل مرتفعی است، در خانه بمانید.
- وسایل گران‌قیمتی که در منزل دارید، به طبقه بالاتر یا هر جای امنی که در خانه سراغ دارید، منتقل کنید.
- خودتان را برای تخلیه منزل، در شرایط اضطراری، آماده کنید.
- برای آمادگی قبلی سعی کنید همواره مقدار کافی بنزین در باک وسیله نقلیه خود داشته باشید زیرا ممکن است مجبور به ترک منزل شوید.
- اگر مجبور به ترک منزل شدید، جریان آب، برق و گاز را قطع کرده و فرش و لوازم بارزش منزل را به طبقات بالای منزل منتقل کنید و سپس درها را قفل کنید.
- در صورتی که به هنگام وقوع سیل در حال رانندگی هستید، مراقب بریدگی‌های جاده، شیب‌ها و سیم‌های برق باشید و توجه داشته باشید که ترمز اتومبیل در آب‌کار نمی‌کند.
- اگر پیاده هستید از نقاطی که عمق آب از زانوی شما بالاتر است عبور نکنید.
- در صورت امکان کمی آب و غذا ذخیره کنید و چراغ‌قوه، شمع و یک رادیوی ترانزیستوری قابل حمل و باتری اضافه همراه خود داشته باشید.
- لوازم برقی را از پریز بکشید و در صورت هشدار، گاز را قطع نمایید.

- در صورت اعلام وضعیت هشدار، منزل را ترک کنید.
- فردی که در خانه است، باید رادیو یا تلویزیون را برای دریافت آخرین خبرها و کمک‌های اضطراری روشن نگه دارد و یک کیف‌دستی اضطراری نیز همراه داشته باشد. فردی که بیرون از خانه است، باید خود را به نقطه‌ای مرتفع برساند و از راه رفتن در آب، به‌ویژه اگر عمقش بیشتر از چند سانتی‌متر بود، خودداری کند. فردی که در خودرو است نیز نباید در آب براند و اگر حس می‌کند آب باعث شده حرکت او کند شود، بهتر است از وسیله نقلیه پیاده شده و خود را به محلی مرتفع و امن برساند.

اقدامات در زمان وقوع بارش‌های شدید

- در صورت مشاهده جریان آب مسیر خود را تغییر دهید. هرگز در جریان آب شنا نکنید.
- از قدم زدن و یا رانندگی در جریان آب خودداری کنید.
- جریان سیلاب به ارتفاع ۱۵ سانتی‌متر به دلیل سرعت‌بالا می‌تواند تعادل یک فرد بالغ را بر هم زده و وی را غرق نماید
- تنها وجود جریان آب به ارتفاع ۶۰ سانتی‌متر می‌تواند خودروی شما را با خود جابجا کند.
- در زمان وقوع سیلاب، هرگز به‌تنهایی در این مسیرها تردد نکنید.
- در صورت وجود احتمال سیل برق‌آسا، فوراً به مناطق مرتفع حرکت کنید. سیل برق‌آسا اولین علت مرگ‌های ناشی از مخاطرات آب و هوایی است.
- در صورتی که آب ناشی از سیل، خودروی شما را در برگرفته ولی این آب در حال حرکت نیست، خودرو را رها کرده و به مناطق مرتفع بروید. در صورتی که به هنگام وقوع سیل در حال رانندگی هستید، مراقب پیچ‌های جاده، شیب‌ها و سیم‌های برق باشید. توجه داشته باشید که ترمز اتومبیل در آب کار نمی‌کند، بنابراین با دنده سنگین حرکت کنید.
- در زمان بارش‌های شدید از استقرار در مسیر حرکت آب، رودخانه و نهرها پرهیز کنید. این مناطق می‌تواند به‌سرعت در اثر سیل تحت تأثیر قرار گیرد و فرصت کافی برای توجه به هشدار در این مناطق وجود ندارد.

- در مناطق سیل‌خیز، لازم است مردم منطقه با سامانه‌های هشدار اولیه آگاه باشند. منظور از هشدارهای اولیه مخاطرات این است که خانواده باید از حوادثی که آن‌ها و محله آن‌ها را تهدید می‌کند، آگاه باشند. این هشدارها می‌تواند به شکل صوتی (آژیر و ...) یا دیداری یا اخبار صداوسیما باشند.
- برای اطلاع از احتمال وقوع سیل، تلویزیون و رادیوی خود را روشن نگه دارید تا از آخرین اخبار مربوط به وضعیت آب‌وهوا مطلع شوید.
- منطقه مرتفع در محل زندگی خود را از قبل شناسایی کنید و در صورت دریافت هشدار، به سرعت به آن منطقه حرکت کنید.
- کیف اضطراری خود را از قبل آماده کنید. این کیف حاوی چراغ‌قوه و باتری اضافه، مقداری پول، وسایل کمک‌های اولیه، اسناد و مدارک مهم (مدارک شناسایی و اسناد و ...)، مقداری آب و غذای پرانرژی یا کنسرو شده، داروی افراد بیمار، نیازهای گروه‌های ویژه مانند کودکان، پتوی گرم، لباس، شنل بارانی و لوازم کمک‌های اولیه است. باید توجه داشت که این موارد باید در پلاستیک نگهداری شود تا در اثر نفوذ آب خیس نشوند.
- برای حفظ وسایل منزل، بهتر است کلیه اثاثیه مهم منزل به بالاترین طبقه منتقل شود.
- وسایل برقی را از پریز جدا کنید و در صورتی که دست و یا لباس شما خیس است، از تماس با وسایل برقی خودداری کنید تا از برق‌گرفتگی شما جلوگیری شود.
- محل نصب کنتور را در ارتفاع مناسب پیش‌بینی کنید و آن را به گونه‌ای بپوشانید که در اثر بارش‌های شدید و یا سیل خیس نشود.
- جهت رعایت احتیاط می‌توانید جریان کلی برق محل سکونت خود و شیر گاز را ببندید تا از آتش‌سوزی احتمالی و یا انفجار پیشگیری کنید.
- وقوع سیل بسیار سریع‌تر آن است که شما تصور می‌کنید؛ بنابراین به سرعت به مناطق مرتفع محله خود و یا طبقات فوقانی منزل بروید.

بعد از وقوع سیل

قبل از ورود به منزل از استحکام سازه‌های آن مطمئن شوید. زمانی به منزل خود بازگردید که مسئولین محلی اعلام شرایط عادی نموده و اعلام نمایند که اکنون شرایط برای بازگشت شما امن است. قبل از ورود به منزل از عدم وجود خطر برق‌گرفتگی، انفجار، آلودگی با فاضلاب و ... مطمئن شوید.

- در منطقه سیل‌زده مراقب مارگزیدگی باشید؛ زیرا سیل مارها را از لانه خود بیرون می‌کشد.
- پس از سیل احتمالی شیوع بیماری‌های عفونی مانند عفونت دستگاه گوارش ناشی از انواع میکروب‌ها وجود دارد. لذا ضروری است به بهداشت فردی، عمومی، آب و غذا توجه ویژه نمایید.
- پس از فروکش کردن سیل و سیلاب، سریعاً نسبت به پاک‌سازی خانه و محل سکونت خود اقدام نمایید.
- تا زمان اطمینان از سالم بودن آب شرب که ممکن است به علت سیل آلوده شده باشد، از آب بسته‌بندی شده استفاده کنید.
- از مصرف مواد غذایی تماس یافته با سیلاب خودداری کنید.
- تماس خود را با آب باقیمانده از سیل به حداقل برسانید چرا که احتمال آلودگی شدید آن، قابل توجه است.
- پس از ورود به منزل کلیه وسایلی که به آب سیل آلوده شده‌اند (مبلمان و اثاثیه منزل و ...) به علت آلودگی باید ضدعفونی شوند.
- برای بازگشت به منزل خود، در مسیرهایی که در آن‌ها سیل فروکش کرده است، مراقب اشیاء شناور در سیلاب و یا باقی‌مانده از سیل در مسیر حرکت باشید. حرکت سیلاب موجب شسته شدن جاده‌ها و راه‌ها می‌شود.
- از ایستادن در لب پرتگاه‌ها پرهیز کنید؛ زیرا ممکن است رانش زمین به دنبال سیل، خطر جدی را متوجه شما نماید.
- از تلاش برای رانندگی در مسیرهایی که هنوز سیلاب در آن‌ها در جریان است، خودداری کنید.

- از تماس با آب‌های سطحی پرهیز کنید؛ زیرا ممکن است به علت وجود سیم‌های برق، دچار برق‌گرفتگی شوید.
- در صورتی که منزل یا محل کار شما بیمه در برابر خسارات سیل است، به‌منظور دریافت غرامت، از صدمات و خسارات عکس تهیه کنید.

زمین لرزه

زمین لرزه یا زلزله به تکان‌های شدیدی در سطح زمین اطلاق می‌شود که متعاقب لرزش یا جابجایی لایه‌های زیرین زمین به وقوع می‌پیوندد. هنگام وقوع زلزله، اقدامات زیر را انجام دهید:

- بسته حاوی موارد اضطراری و موردنیازتان را نزدیک خود نگه‌دارید؛
- مکان‌های امن منزل را شناسایی کنید؛ مثلاً کنار دیوار یا زیر میز و مبلی مستحکم؛
- در صورت اعلام وضعیت هشدار فوراً منزل را ترک کنید؛

در صورتی که هنگام وقوع زلزله در ساختمان حضور دارید، باید:

- زیر میز یا مبلی مستحکم یا کنار دیوار مستقر شوید.
- تلاشی برای خروج از منزل یا ساختمان انجام ندهید.
- خود را برای وقوع پس‌لرزه‌های احتمالی آماده کنید.
- روی زمین بنشینید، سر خود را با قرار گرفتن در زیر میز و مبلمان محکم حفاظت کنید و در همان جا باقی بمانید تا لرزش تمام شود.
- در صورت عدم وجود میز در گوشه‌ای از دیوار چمباتمه بزنید و روی سر خود را بپوشانید.
- از شیشه‌ها و در و دیوار و نورافشان (لوستر) فاصله بگیرید
- در صورتی که در رختخواب هستید با یک بالش روی سر خود را بپوشانید
- در صورتی که از چهارچوب در و استحکام آن مطمئن هستید در زیر آن قرار بگیرید. در غیر این صورت این کار توصیه نمی‌شود.
- از آسانسور استفاده نکنید.
- اگر داخل آسانسور هستید، در اولین فرصت از آن خارج شوید.
- اگر روی پلکان هستید، فوراً پشت به دیوار بنشینید و تا پایان لرزش‌ها از سر خود محافظت کنید.

در صورتی که هنگام وقوع زلزله در منزل حضور ندارید، باید:

- خود را به فضایی باز دور از ساختمان‌ها، چراغ‌های خیابان، سیم‌های رابط و دکل‌ها برسانید.
- اگر روی پل هستید، فوراً از پل عبور کنید.
- خود را برای وقوع پس‌لرزه‌های احتمالی آماده کنید.
- همان‌جایی که هستید باقی بمانید.
- از ساختمان‌های بلند و تیرهای چراغ‌برق دور شوید و در یکجا مستقر شوید تا لرزش متوقف شود.

در صورتی که هنگام وقوع زلزله در خودرو هستید:

- در یک جای امن پارک کنید و در خودرو باقی بمانید (دور از ساختمان‌های بلند و درختان و پل و ...).
- به‌محض از بین رفتن لرزش با احتیاط از جاده‌ها و پل‌هایی که ممکن است آسیب هم دیده باشند عبور کنید.

در صورتی که هنگام وقوع زلزله زیر آوار ماندید:

- کبریت یا فندک روشن نکنید.
- حرکت نکنید و خاک‌ها را با پایتان جابجا نکنید.
- جلوی دهان خود را با پارچه یا لباس‌تان بپوشانید و خود را از گرد و غبار حفظ کنید.
- به یک لوله یا دیوار ضربه بزنید تا امدادگران شما را بیابند. استفاده از سوت نیز کمک‌کننده است. فریاد آخرین راه‌حل است چون موجب ورود گرد و غبار در دهان می‌شود.

بعد از وقوع زلزله:

- دور و بر خود را نگاه کنید و از ایمن بودن حرکت خود مطمئن شوید
- خونسردی خود را حفظ کنید.

- انتظار پس لرزه را داشته باشید، اگرچه این پس لرزه‌ها شدت کمتری دارند.
- به افراد مصدوم کمک کنید. فراموش نکنیم بعضی از افراد مانند کودکان و سالمندان به کمک‌های ویژه نیاز دارند.
- افرادی که به شدت آسیب دیده‌اند را از جای خود حرکت ندهید؛ زیرا ممکن است صدمات جدی‌تری به او وارد شود.
- از سایر افراد کمک بخواهید.
- وجود آتش‌های کوچک و جزئی را جستجو و آن‌ها را فوراً خاموش کنید.
- پیام‌های رادیو و تلویزیون را به دقت گوش کنید.
- شیر گاز، آب و فیوز برق را قطع کنید.
- از دیوار و اجسام ناپایدار فاصله بگیرید.
- در صورتی که کنار ساحل زندگی می‌کنید، احتمال سونامی را در نظر بگیرید.
- امواج زلزله در دریا که اشتباهاً جذر و مد خوانده می‌شود نیز امکان وقوع دارد.
- از تلفن جز در مواقع ضروری استفاده نکنید.
- از محل زندگی خو دور شوید و اجازه دهید امدادگران مختلف به کار خود برسند تا زمان اعلام رسمی مسئولین ذی‌ربط به منازل خود برنگردید.
- به علت قطع برق در معابر با احتیاط رانندگی کنید.
- تا حد امکان از خودرو استفاده نکنید.
- از انتشار شایعات خودداری کنید.
- پس از اعلام عمومی و مجوز بازگشت به منازل، ابتدا باید بازسازی و بهسازی را در اولویت قرار دهید.
- مراقب کابل‌های برق قطع شده و هم‌چنین نشت گاز و آب از لوله‌ها باشید.
- در قفسه‌ها را به علت احتمال سقوط اشیاء داخل آن با احتیاط باز کنید.
- برای جلوگیری از هرگونه آسیب به پاها و دست‌ها از شلوار بلند و بلوز آستین بلند و کفش راحت و دستکش کار استفاده کنید.
- داروهای ریخته شده، نفت و بنزین و مایعات قابل اشتعال را با احتیاط کامل پاک کنید.
- در صورت استشاق بوی گاز یا بخارات مواد شیمیایی دیگر، محل را ترک کنید.
- لوله‌های گاز و ... که می‌تواند به علت نشت پنهان منجر به آتش‌سوزی شود، به دقت بازرسی کنید.

- بازرسی تأسیسات و توجه به بوی گاز یا صدای خش خش یا خروج گاز که باید به سرعت پنجره‌ها را باز و با شرکت تماس گرفته شود. ضمناً شیر اصلی گاز را ببندید. برای وصل مجدد گاز حتماً از افراد متخصص کمک بگیرید.
- در صورت مشاهده دستگاه‌های آسیب‌دیده و احساس بوی حرارت ناشی از سوختگی عایق‌ها به سرعت برق را از محل فیوز اصلی قطع کنید. در صورت وجود آب در مسیر قطع برق با کارکنان شرکت برق تماس بگیرید
- در صورت شک به آسیب خطوط فاضلاب و ... از آبلوله‌کشی استفاده نکرده و با شرکت مربوطه تماس بگیرید.

تندباد، طوفان

تندباد یا طوفان به طور معمول با بارش سنگین باران یا وزش شدید باد همراه است. در صورت مواجهه با تندباد، بهتر است اقدامات زیر را انجام دهید:

- برای اطلاع از آخرین خبرها و امداد به رادیو یا تلویزیون گوش دهید.
- وسایل و لوازمی که در بیرون از خانه دارید، به درون منزل بیاورید.
- امنیت ساختمان را با بستن و قفل کردن درها و پنجره‌ها افزایش دهید.
- در صورت آلوده شدن منابع آب شرب، وان حمام یا ظرف‌شویی یا چندین دبه و بطری تمیز را با آب پر کنید.
- اسناد و مدارک مهم و شخصی‌تان را در محفظه‌ای ضدآب در بالاترین طبقه ساختمان بگذارید. طوفان‌ها غالباً با سیل همراه هستند و به همین دلیل، برای حفظ مدارک ضروری، استفاده از این دستور می‌تواند کمک‌کننده باشد.
- ذخیره آب و غذا (ترجیحاً به صورت کنسرو) را برای مصرف چند روز ذخیره کنید.
- باتری‌های اضافی برای چراغ‌قوه‌ها و رادیوهای کوچک در دسترس داشته باشید.

فردی که هنگام وقوع تندباد در منزل حضور دارد، باید:

- با خارج کردن لوازم برقی از پریز و بستن فلکه اصلی آب، خانه را ایمن کنید.
- در صورت اعلام وضعیت قرمز یا هشدار، فوراً خانه را ترک کنید.
- در طول زمان حضورش در منزل، جایی دور از پنجره‌ها مستقر شوید.
- چراغ‌قوه با باتری اضافه در دسترس داشته باشید.
- شعله‌های اضافی را که از آن‌ها به‌عنوان منبع نور استفاده می‌کردید، خاموش کنید.
- اگر محل سکونت‌تان ناامن و غیرمستحکم است، از آنجا خارج شوید و پناهگاه دیگری جستجو کنید.

طوفان، گردباد، رعد و برق

- رعد و برق گاهی با تندباد همراه می‌شود و وضعیتی اضطراری و خاص به وجود می‌آورد. در صورت مواجهه با چنین وضعیتی بهتر است اقدامات زیر را انجام دهید:
- دستورالعمل‌های ایمنی را در خصوص طوفان‌ها و سیل‌هایی که ممکن است همراه رعد و برق و طوفان راه بیفتند، رعایت کنید.
 - به رادیوی همراهتان گوش دهید تا از آخرین خبرها و امداد مطلع شوید.
 - تلویزیون را از برق بکشید.
 - وسایل مهمی را که در فضای بیرونی خانه نگهداری می‌کرده‌اید، به درون منزل بیاورید.
 - پنجره‌ها را ببندید و قفل کنید.
 - به محض دریافت هشدار وقوع گردباد در جستجوی پناهگاه باشید و به نزدیک‌ترین پناهگاه بروید.
 - ضمن حفظ خونسردی خود برای کسب اطلاعات و دستورالعمل‌ها به رادیو گوش دهید و از دستورالعمل‌های آن پیروی کنید؛ و به محض شنیدن خبر در صورت امکان به دیگر افراد خانواده نیز اطلاع دهید.
 - در گوشه‌ای از زیرزمین قرار بگیرید و یا زیر میزی سنگین یا تخت خواب محکمی دراز بکشید و یا پشت خود را به دیوارهای میانی ساختمان تکیه داده و بایستید.
 - به هنگام وقوع گردباد، به زیرزمین بروید، اگر زیرزمین نبود، به اتاق جلویی یا راهرو دور از پنجره بروید. زیر یک مبلمان محکم پناه بگیرید و خود را با یک پتو بپوشانید.
 - در خارج از منزل، به زیر چهارچوب‌های فولادی و ساختمان‌های بتونی پناه ببرید و یا در گودالی دراز کشیده و سر خود را با دستانتان محافظت کنید.
 - اگر مجبورید حرکت کنید، در جهت عمود بر مسیر گردباد از آن دور شوید.
 - در اتومبیل نمانید و از ساختمان‌های شیروانی دار دور شوید.
 - بعد از تمام شدن طوفان کمک‌های اولیه را به افراد آسیب‌دیده یا گرفتار برسانید و در صورت نیاز از دیگران کمک بخواهید.
 - از منطقه خسارت‌دیده دور شوید مگر آن‌که از شما درخواست کمک شود یا این‌که بتوانید کمک کنید.
 - از سیم‌های آویزان برق دور شوید و این موارد را به مقامات مسئول اطلاع دهید.

- ذخیره آب و غذا (ترجیحاً به صورت کنسرو) به اندازه مصرف سه روزه آماده کنید و در کیف نجات قرار دهید.
- پناهگاه مناسبی انتخاب کنید، زیرزمین منازل، زیر پله‌ها و یا وسایل سنگین و پابرجا که دور از دیوارهای خارجی و پنجره‌ها قرار دارند، مکان‌های خوبی برای پناه گرفتن در طوفان هستند.
- منابع اصلی آب و شبکه‌های تخریب‌شده فاضلاب را به مقامات مسئول گزارش دهید. به توصیه‌های مأموران امداد توجه کنید.
- وقتی رعد و برق رخ می‌دهد در منزل بمانید و بیرون نروید مگر آن که لازم باشد.
- به هشدارهای هواشناسی و پیش‌بینی هوا دقت کنید.
- در هنگام رعد و برق از در و پنجره، بخاری دیواری، شوفاژ و یا دیگر هادی‌های الکتریکی دور شوید.
- در هنگام رعد و برق دوشاخه و وسایل برقی مانند تلویزیون و رادیو را از برق بیرون بکشید.
- اگر در فضای باز گرفتار طوفان و رعد و برق شدید زانو بزنید، پاهای خود را نزدیک یکدیگر قرار دهید و سر خود را خم کنید.
- در هنگام وقوع طوفان و رعد و برق در ارتفاعات و مناطق باز قرار نگیرید و از بالای تپه‌ها و نقاط مرتفع و درختان دور شوید.
- ایستادن زیر درخت روی تپه هنگام رعد و برق، خطرناک‌ترین اقدام است.
- از تجهیزات مانند تراکتور، موتورسیکلت، دوچرخه، نرده‌های آهنی، قلاب ماهیگیری و لوازم فلزی خانه، ماشین چمن‌زنی استفاده نکنید و در صورت وقوع رعد و برق از آن‌ها دور شوید؛ زیرا این وسایل هادی الکتریسیته هستند. همچنین از بیل‌های فلزی، بند رخت و غیره استفاده نکنید.
- در هنگام رعد و برق از حصارهای فلزی، خطوط تلفن و برق دور شوید.
- نزدیک شدن به درختان و یا قرار گرفتن در زیر آن‌ها ممکن است خطر جانبی داشته باشد زیرا به علت برخورد برق و حرارت حاصل از آن امکان آتش‌سوزی وجود دارد، لذا از این کار خودداری کنید.
- زیر ستون‌های بتونی، سیم‌های برق هوایی، مخازن و شیشه‌ها پناه نگیرید زیرا احتمال فروریختن و افتادن آن‌ها وجود دارد.

- در صورتی که در اتومبیل هستید از درختانی که ممکن است روی آن بیفتد دور شوید و سپس پارک کنید.
- اگر در مزرعه هستید، فوراً حیوانات اهلی و دامها را به پناهگاه ببرید.
- اگر در حال شنا کردن یا در قایق هستید، فوراً از آب بیرون بیایید.

برای جلوگیری از برق‌گرفتگی در چنین وضعیتی، اگر درون منزل هستید، به

این توصیه‌ها توجه کنید:

- به تلفن و هیچ وسیله برقی دست نزنید.
- از وان حمام، شیر آب و ظرف‌شویی فاصله بگیرید.
- از درها، پنجره‌ها و تمام وسایل برقی دور بمانید.
- کامپیوتر، ضبط صوت و سایر تجهیزات برقی را از برق بکشید.
- از دوش گرفتن خودداری کنید.

برای جلوگیری از برق‌گرفتگی در چنین وضعیتی، اگر بیرون از خانه هستید، به

این توصیه‌ها توجه کنید:

- در صورت امکان، به فضای درون یک ساختمان یا وسیله نقلیه بروید.
- اگر نمی‌توانید وارد ساختمان شوید، به فضایی باز که دور از درختان و اشیای مرتفع است، بروید.
- در صورت حضور در طبیعت، در منطقه‌ای که پر از درختان کوتاه است، بمانید و از نزدیک شدن به درختان بلند خودداری کنید.
- از تمام ساختارهای ارتباطی نظیر دکل، پریز برق و تلفن دور بمانید.
- از وسایلی مانند ابزارهای مرتبط با شخم‌زنی، چوب ماهیگیری، دوچرخه و تجهیزات پیک نیک فاصله بگیرید.
- از آب دور بمانید.
- اگر موهایتان سیخ شده که می‌تواند نشانه وجود الکتریسیته در اطرافتان باشد خم شوید، پاهایتان را به هم نزدیک کنید و دست‌هایتان را روی زانوهایتان بگذارید و راه بروید.

– روی زمین دراز نکشید چون این کار باعث عبور جریان الکتریسیته از بدن شما به زمین می‌شود و شما را با خطر برق‌گرفتگی روبرو می‌کند.

پس از طوفان

در صورت قطع برق یا اتمام سوخت به مدت چند ساعت یا در طول شب و عدم امکان گرم کردن منزل به مدت طولانی، ممکن است نیاز باشد محل استقرار خود به صورت موقت تغییر دهید و به مکان دیگری بروید. در این صورت لازم است وسایل ضروری خود را به همراه داشته باشید؛ مانند داروها، لباس کافی، مواد غذایی و ... رعایت نکات ایمنی که قبلاً به آن اشاره شد، الزامی است.

بهمن، تگرگ و کولاک، بوران و سرمازدگی

تگرگ، شکل یخزده‌ای از باران است و کولاک، برفی مهیب که می‌تواند به‌ویژه در مناطق مرتفع، شما را با خطر بهمن مواجه کند. اگر با خطر ریزش بهمن مواجه شدید، حتماً به رادیو و تلویزیون برای دریافت آخرین خبرها و امداد گوش دهید و خودتان را برای رویارویی با حوادث احتمالی، آماده کنید. در صورتی که هنگام ریزش کولاک زمستانی در خانه حضور دارید تا تمام شدن آن در خانه بمانید و تمام درها و پنجره‌ها را ببندید؛ اما در صورتی که بیرون از منزل یا داخل خودرو هستید، اقدامات زیر را انجام دهید:

- دنبال پناهگاه بگردید.
- تنها در صورت لزوم، حرکت کنید.
- از جعبه کمک‌های اضطراری مخصوص شرایط اضطراری که در خودرو دارید، استفاده کنید. این جعبه باید حاوی شن، بیلچه، طناب، رنده، فندک، پتوی کلفت، لباس گرم، آب آشامیدنی، کنسرو، شمع و کبریت باشد.
- پیاده‌روی و رانندگی در این شرایط بسیار خطرناک است و امکان سقوط شاخه‌های درختان و تیرهای برق وجود دارد.
- در فصول سرد سال و پس از بارش برف، قبل از رانندگی در مسیرهای کوهستانی به هشدارهای سازمان‌های مربوطه توجه کنید.
- اگر در منزل به سر می‌برید، از آنجا که ممکن است راه‌های ارتباطی قطع و تأمین سوخت با مشکل مواجه شود، بخاری‌های قابل‌حمل با سوخت اضافی و اجاق‌های صحرایی در دسترس داشته باشید.
- چراغ‌قوه و رادیوی قابل‌حمل و باتری اضافه و تعدادی شمع فراهم کنید.
- فقط در صورت ضرورت اقدام به مسافرت کنید و حتماً از زنجیر چرخ یا لاستیک یخ‌شکن استفاده کنید.
- جاده‌های اصلی و مهم را انتخاب کنید.
- به هنگام بیرون آمدن از منزل، لباس چندلایه و سبک بپوشید.
- آدرس محل مسافرت و زمان حرکت خود را به اشخاص مطمئن اطلاع دهید.

- باک اتومبیل خود را از سوخت پر کنید و اگر خودروی شما دچار نقص فنی شد تا رسیدن کمک در اتومبیل بمانید و از فعالیت‌های طاقت‌فرسا مانند پارو کردن برف، هل دادن ماشین و ... اجتناب کنید.
- اگر در اتومبیل گیر افتادید، بعد از قرار دادن پارچه‌ای براق روی آنتن داخل اتومبیل بمانید.
- برای گرم ماندن اتومبیل خراب‌شده در آب و هوای سرد، هر یک ساعت، ده دقیقه آن را روشن کنید و از بخاری آن برای گرم کردن داخل خودرو استفاده کنید. پاهای و بازوان خود را مرتب تکان دهید.
- در هنگام سرمازدگی کلیه اندام‌های خود را کاملاً بپوشانید تا در معرض سرمازدگی قرار نگیرد.
- فرد سرمازده را به محیط گرم منتقل کنید و اندام‌ها را به آرامی گرم نمایید.
- تأکید می‌گردد هرگز نباید اندام یخ‌زده را در معرض گرمای شدید و مستقیم قرار دهیم. زیرا گرم شدن ناگهانی اندام یخ‌زده قبل از برقراری جریان خون باعث مرگ سلول‌های عضو مبتلا می‌شود.
- تا جایی که امکان دارد از برف ذوب‌شده، آب آشامیدنی خود را تهیه نکنید چراکه احتمال آلوده بودن آن بالاست.
- در صورت عدم دسترسی به آب آشامیدنی مطمئن آب را به مدت ۳ دقیقه جوشانده و سپس مصرف نمایید.
- برای شستشو و آماده‌سازی و طبخ مواد غذایی نیز از آب سالم و مطمئن استفاده نمایید (حتی برای این مورد نیز استفاده از آب حاصل از ذوب برف توصیه نمی‌شود).

اقدامات قبل از کولاک و سرمای شدید

آمادگی

- مقداری نمک و شن جهت باز کردن راه عبور و مرور تهیه و نگهداری کنید.
- یک پارو و هر وسیله دیگری جهت جابجا کردن برف تهیه نمایید.

- مقداری سوخت (هیزم خشک، نفت، ذغال و ...) در یک محل امن و دور از دسترس کودکان، حرارت و ... برای مواردی که با قطع گاز یا الکتریسیته و سایر منابع انرژی مواجه شدید، ذخیره نمایید. بدیهی است که تهیه بخاری متناسب با این سوخت نیز ضروری است.
- لباس و پتوی گرم به اندازه کافی تهیه نمایید.
- آب و غذا (حداقل برای سه روز تا یک هفته متناسب با تعداد افراد خانوار)، شمع، چراغ قوه و باتری اضافه برای آن تهیه و در منزل نگهداری نمایید. (احتمال اختلال در شبکه آبرسانی به دلیل یخزدگی یا ترکیدگی لوله‌ها و نیز قطع برق در این شرایط وجود دارد).
- داروهای موردنیاز افراد بیمار به‌ویژه داروهای حیاتی مانند انسولین و ... را تهیه و نگهداری نمایید.
- یک برنامه مراقبت از افراد آسیب‌پذیر خانواده (سالمندان، معلولین، کودکان، زنان باردار، بیماران) پیش‌بینی نمایید.
- بدیهی است در زمان وقوع کولاک و سرمای شدید ممکن است اعضای خانواده همگی در یک محل نباشند؛ بنابراین ضروری است تا علاوه بر پیش‌بینی یک روش ارتباطی مناسب مانند موبایل و ... در صورت قطع این ارتباطات، محلی را برای جمع شدن مجدد اعضاء خانواده تعیین کنید.
- یک رادیوی کوچک که شبکه‌های مختلف رادیویی را به‌خوبی بگیرد و خبرهای مربوط به پیش‌بینی وضع هوا و سایر اخبار نیز از آن قابل دریافت باشد، به همراه باتری اضافه تهیه نمایید.
- شماره تماس‌های اضطراری مانند ۱۲۵ (آتش‌نشانی)، ۱۱۵ (اورژانس) و ۱۱۲ (هلال‌احمر) را به خاطر بسپارید.
- مادران باردار که نزدیک به زمان زایمان هستند، در مکان‌هایی استقرار یابند که دسترسی به بیمارستان و پزشک امکان‌پذیر باشد.
- با درزگیری درب‌ها و پنجره‌ها، نصب پرده‌های ضخیم و پوشاندن شیشه‌ها با پلاستیک از نفوذ سرمای شدید به منزل جلوگیری کنید. با این حال هنگام استفاده از وسایل گرمایشی گازسوز یا نفتی، از پوشاندن همه درزها برای فراهم شدن امکان تبادل اکسیژن با محیط آزاد اجتناب کنید.
- سالم بودن نودان‌ها را کنترل کنید و از باز بودن آن‌ها اطمینان حاصل کنید.

- پشت‌بام‌های منزل خود را کنترل کنید و از سالم بودن عایق پشت‌بام‌ها مطمئن شوید.
- شاخه‌های درختانی که ممکن است در اثر سرما و سنگینی برف بر روی خانه شما سقوط کنند را قطع کنید.
- از سالم بودن دستگاه‌های گرمایشی منازل خود مطمئن شوید و راه‌های خروج دود را از نظر کارایی مناسب بررسی کنید.
- بخاری‌های بدون دودکش فقط برای فضاهای بزرگ و باز مناسب بوده و استفاده از آن در محیط‌های بسته و منزل بسیار خطرناک است.
- لوله‌های آبی که در مجاورت هوای سرد قرار دارند را با پوشش‌های مناسب عایق‌بندی کنید تا از یخ‌زدگی و ترکیدن آن‌ها جلوگیری شود.
- از سالم بودن وسایل اطفاء حریق در منزل خود مطمئن شده و آن‌ها را در دسترس قرار دهید. مطمئن شوید که همه اعضای خانواده روش استفاده از آن را می‌دانند؛ زیرا استفاده از وسایل گرمایشی می‌تواند خطر آتش‌سوزی را به دنبال داشته باشد.
- از هرگونه سفرهای غیرضروری اجتناب کنید. در صورت اجتناب‌ناپذیر بودن سفر، حتماً از سلامت خودروی خود مطمئن شوید. وسایلی نظیر زنجیر چرخ و لاستیک یخ‌شکن و لاستیک زاپاس سالم را فراموش نکنید. از وجود ضدیخ در خودروی خود مطمئن شوید. از کافی بودن میزان سوخت خودروی خود مطمئن شوید. سیستم گرمایشی خودروی خود را کنترل کنید. از سلامت سیستم روشنایی، برف‌پاک‌کن، رادیو و باتری خودروی خود مطمئن شوید. قبل از مسافرت نحوه بستن زنجیر چرخ را تمرین کنید. کیف اضطراری و لباس گرم و ... را در وسیله نقلیه خود نگهداری نمایید. این وسایل شامل موارد زیر است:

- بیل کوچک
- چراغ‌قوه
- رادیوی کوچک با باتری اضافی
- آب
- مواد غذایی ساده و پرانرژی
- کبریت و فندک
- کلاه اضافی، جوراب، دستکش عایق، پتو
- کیف کمک‌های اولیه

- چاقوی جیبی
- داروهای لازم
- زنجیر و یا طناب
- نمک جاده، شن و ماسه
- کابل بکسل
- کابل سیم برق دارای سر باتری
- علائم خطر شب نما
- ابزارهای فنی شامل انبردست، پیچ‌گوشتی، آچار چرخ، جک و ...

— وسایل پخت پز مانند گاز پیک‌نیک، به‌هیچ‌عنوان وسیله مناسبی برای گرم کردن داخل خودرو و چادر مسافرتی نیست. زیرا خطر مسمومیت با گاز مونواکسید کربن و نیز آتش‌سوزی هنگام استفاده از این وسایل بسیار بالا است. در کشور ما تعداد افرادی که هر سال به دلیل مسمومیت با مونواکسید کربن و نیز سوختگی‌ها در فصول سرد جان خود را از دست می‌دهند، بسیار بیشتر از تلفات ناشی از سرما است. گاز مونواکسید کربن گازی است بی‌بو و بی‌رنگ، لذا در صورت تجمع آن در محیط بسته، تشخیص آن مشکل است. سردرد، سرگیجه و حالت تهوع علامت‌های اولیه مسمومیت با آن می‌باشند. در صورتی که احتمال وجود مونواکسید کربن مطرح است، فوراً درب‌ها را باز کنید، در هوای آزاد قرار بگیرید و با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید.

— هنگام استفاده از وسایل گرمایشی نظیر بخاری گازی، نفتی، هیزمی و کرسی و ... نیز احتمال مسمومیت با گاز مونواکسید کربن افزایش می‌یابد؛ بنابراین ضروری است از کارکرد مناسب وسایل گرمایشی و دودکش‌ها مطمئن شویم. مسیر دودکش‌ها نباید به‌گونه‌ای باشد که گاز ناشی از احتراق با وزش باد به داخل هدایت شود. از تهویه مناسب فضای زندگی خود مطمئن شوید.

— قبل از راه‌اندازی بخاری گازی از سلامت اتصالات گاز و عدم نشت گاز اطمینان حاصل کنید.

— به دلیل احتمال نشت گاز از انشعابات موقت و غیراستاندارد مانند شیلنگ برای بخاری‌های گازی در منزل، از به کار بردن آن‌ها جداً خودداری کنید.

— به دلیل خطر بالای برق‌گرفتگی، از بخاری‌های برقی برای گرم کردن حمام استفاده نکنید.

– به‌طور کلی استفاده از هرگونه وسایل گرمایشی گازی، نفتی، برقی و آبگرمکن (حتی با وجود دودکش) در حمام بسیار خطرناک است.

در زمان سرمای شدید یا کولاک

- از خروج بی‌مورد از منزل پرهیز کنید.
- در صورتی که خارج از منزل هستید، بر روی سطوح برفی و یخ‌زده با احتیاط حرکت کنید. از کفش آجدار و چکمه استفاده کنید.
- از حرکات اضافی مانند پارو زدن مکرر که بار قلب را افزایش می‌دهد، خودداری کنید. این موضوع یکی از علل عمده ایست قلبی در زمستان به حساب می‌آید. از بلند کردن برف‌ها با وزن زیاد جداً خودداری کنید. سعی کنید برای جابجایی آن‌ها تا حد ممکن حجم کمی از برف در هر بار جابجا شود.
- از خیس شدن لباس‌ها و دستکش‌های خود جداً جلوگیری کنید.
- از یخ‌زدگی اعضا جلوگیری کنید. علائم یخ‌زدگی عبارت‌اند از:
 - از دست دادن حس عضو موردنظر،
 - رنگ‌پریدگی و سفید شدن عضو مربوطه مانند بینی، لاله گوش، انگشتان دست‌وپا و صورت.
- در صورت احتمال یخ‌زدگی، آن را به آرامی گرم کنید و با پوشش خشک بپوشانید. از ماساژ عضو یخ‌زده خودداری کنید و فوراً از نیروهای امدادی کمک بگیرید. هرگز نباید اندام یخ‌زده را در معرض گرمای شدید و مستقیم قرار دهید، زیرا گرم شدن ناگهانی اندام یخ‌زده (قبل از برقراری جریان خون) باعث مرگ سلول‌های عضو یخ‌زده می‌شود.
- یکی از عوارض سرمای شدید، کاهش دمای بدن یا هایپوترمی است که پدیده‌ای خطرناک به حساب می‌آید. در این حالت لرز آشکار و غیرقابل کنترل، از دست دادن هوشیاری، گیجی، لکنت زبان، خواب‌آلودگی و خستگی در فرد ظاهر می‌شود.
- در صورت شک به عارضه کاهش دمای بدن ابتدا باید دمای بدن را اندازه‌گیری نمود. اگر دمای بدن زیر ۳۵ درجه سانتی‌گراد است، فوراً با نیروهای امدادی (۱۱۵) تماس بگیرید. فرد را در پتوی خشک و گرم بپیچید. در صورتی که لباس‌های فرد خیس است، به سرعت آن‌ها را تعویض کنید. در صورتی که فرد هوشیار است، نوشیدنی گرم به او بخورانید.

- از ذوب کردن برف به‌عنوان آب آشامیدنی و یا برای تهیه غذا استفاده نکنید. در صورت اجبار حداقل ۳ دقیقه آن را بجوشانید.
- در صورت یخ‌زدگی لوله‌های آب، کلیه عایق‌های آن را باز کنید. آب گرم بر روی مسیر خروج لوله بریزید.
- درب اتاق‌ها و فضاهایی از منزل که استفاده نمی‌شوند را ببندید تا از هدر رفتن گرما جلوگیری کنید.
- بخاری‌های نفتی را حداقل یک متر از مواد قابل اشتعال دور نگه دارید و برای نفت ریختن در آن، بخاری را از اتاق خارج کنید.
- جهت صرفه‌جویی در مصرف سوخت در صورت نیاز می‌توان دمای منزل را روی ۱۳ درجه تنظیم کرد. بدیهی است این دما سردتر از شرایط عادی است؛ بنابراین لازم است لباس مناسب و کافی در منزل بپوشید.
- در سرما و کولاک شدید احتمال قطع برق و آب وجود دارد، خود را برای قطع طولانی مدت برق و آب آماده کنید.

در صورتی که در راه ماندید در شرایط زیر از ادامه حرکت پرهیز کنید

- در صورتی که رسیدن گروه‌های امدادی محتمل است.
- در صورتی که مکان امن‌تری در نزدیکی شما نیست.
- در صورتی که لباس و پوشش شما مناسب نیست.
- در صورتی که امکان تماس برای امداد رسانی وجود ندارد.
- در صورتی که امکان تماس برای درخواست کمک در نزدیکی شما وجود دارد، در اسرع وقت این کار را انجام دهید.
- در صورتی که مکان امنی در نزدیکی شماست و شما آن را می‌بینید، به آنجا بروید.
- در صورتی که لباس و پوشش شما کافی است، برای درخواست کمک اقدام کنید.
- پس از توقف طوفان، در صورتی که در منزل خود نیستید، به سرعت برای یافتن مسیر مطمئن و ایمن جهت رسیدن به منزل خود از نیروهای امدادی کمک بگیرید و در زمان رانندگی نکات ایمنی را دقیق‌تر از قبل رعایت کنید.

پوشش مناسب

لباس‌های زمستانی باید چندلایه، سبک و گرم انتخاب شوند. استفاده از چندلایه لباس به مراتب بهتر از یک لباس ضخیم است. بیرونی‌ترین پوشش باید مقاوم به سرما و نفوذ آب باشد. استفاده از دستکش، شال‌گردن که بینی را بپوشاند و از ریه‌ها محافظت کند و کلاه که مانع از دست دادن دمای بدن می‌شود، الزامی است.

در صورت به دام افتادن در کولاک و تگرگ

- از رانندگی به‌تنهایی در هوای سرد خودداری کنید. در صورتی که این سفر الزامی است، قبل از سفر از وضعیت مسیر حرکت خود از طریق اخبار و سازمان‌های مربوطه مطلع شوید. سفر خود را در روز انجام دهید. افراد را از برنامه سفر، زمان احتمالی رسیدن به مقصد و مسیر خود مطلع کنید. از جاده‌های اصلی تردد کنید و به هیچ وجه از میانبرها استفاده نکنید. این موضوع موجب می‌شود تا در صورتی که به هر دلیل در راه ماندید، افراد از مسیر شما مطلع بوده و برای امداد رسانی هماهنگی لازم را انجام دهند.
- در صورت شدید شدن کولاک به نحوی که قادر به ادامه مسیر نیستید، خودروی خود را در حاشیه بزرگراه متوقف کنید. چراغ خطر خودرو را روشن نگه دارید و پرچم فلورسنت (شب نما) را به آنتن رادیو یا پنجره نصب کنید.
- در خودروی خود باقی بمانید تا نیروهای امدادی شما را بیابند. به هیچ وجه از خودروی خود خارج نشوید، مگر اینکه ساختمانی در نزدیکی خود ببینید. دقت کنید که در بسیاری مواقع ساختمان بسیار دورتر از آن جایی است که شما می‌بینید.
- برای استفاده از بخاری هر یک ساعت به مدت ۱۰ دقیقه خودرو را روشن کنید. هر از گاهی کمی پنجره را برای تهویه باز کنید.
- برفی که مسیر لوله آگزوز را مسدود می‌کند به صورت متوالی باز کنید. این کار از برگشت دود به داخل خودرو جلوگیری می‌کند.
- برای حفظ دمای بدن، فعالیت سبک (نظیر حرکت دادن مکرر پاها و دست‌ها) ضروری است. توجه داشته باشید که فعالیت شدید خطرناک است.

- در زمان کولاک استفاده از نقشه راه بسیار مهم است.
- صندلی های خودرو بهتر است پوشش عایق داشته باشند (استفاده از پتو توصیه می شود).
- بهتر است سرنشینان نزدیک تر به هم نشسته و از کت های خود به صورت مشترک به عنوان پتو استفاده کنند.
- برای استراحت و خواب به صورت نوبتی بیدار بمانید تا از حضور احتمالی گروه های امدادی آگاه شوید.
- نوشیدن مایعات کافی (فاقد کافئین و الکل) و مصرف مواد غذایی توصیه می شود.
- از اتلاف باتری و سوخت جلوگیری کنید و برای استفاده از آنها جانب احتیاط را رعایت کنید.
- چراغ های کناری خودرو را در شب روشن نگه دارید تا توسط گروه های امدادی رؤیت شوید.

توصیه‌های ضروری هنگام وقوع حادثه

توصیه‌های ضروری بهداشت آب آشامیدنی هنگام وقوع حادثه

- برای آشامیدن حتماً از آب سالم مانند آب بسته بندی شده استفاده نماییم.
- آب‌های آب بسته بندی شده را در معرض تابش نور خورشید قرار ندهیم.
- برای تهیه غذای کودک از آب جوشیده سرد شده استفاده نماییم.
- برای تهیه غذا از آب سالم استفاده نماییم.
- برای جلوگیری از کم‌آبی، روزانه حداقل ۱ تا ۱/۵ لیتر آب سالم استفاده کنید.
- برای تهیه شیر خشک از آب جوشیده سرد شده استفاده نماییم.
- آب آشامیدنی را در کنار یخ خنک نماییم و روی یخ نریزیم.

توصیه‌های ضروری تغذیه هنگام وقوع حادثه

- حتی‌الامکان از غذاهای کنسرو شده استفاده کنیم.
- با توجه به نیاز تنوع مصرف مواد غذایی، از کنسروهای مختلف و مناسب (تن ماهی، لوبیا، عدس و ...) استفاده کنید.
- از کنسروهای آسیب‌دیده (قوطی کج شده، سوراخ شده، بادکرده) به هیچ وجه استفاده نکنیم.
- از مواد غذایی بسته بندی شده که بسته‌های آن‌ها آسیب‌دیده اجتناب کنیم.
- قبل از تهیه و مصرف غذاهای کنسرو شده حتماً به تاریخ تولید و انقضاء آن دقت نماییم.
- مواد غذایی غنی شده با ویتامین‌ها و املاح یا از مکمل‌های دارویی ویتامین‌ها و املاح استفاده کنید.
- در صورت قطع برق، در ماه‌های گرم سال روی یخچال و فریزر را با مواد عایق مثل پتوی پشمی بپوشانید تا محتویات یخچال تا ۱۲ ساعت و در فریزر تا ۲۴ ساعت سالم خواهد ماند.

- در ماه‌های سرد توأم با بارندگی، مواد غذایی را از انجماد و مواد غذایی خشک را از رطوبت محافظت نمود.
- از نگهداری غذاهای پخته‌شده در چادر جدا خودداری نماییم.
- در صورت سرد بودن هوا (دمای پایین‌تر از ۴+ درجه سانتی‌گراد) مواد غذایی باقیمانده را در هوای سرد بیرون نگهداری کنید.
- گوشت چرخ شده به هیچ وجه نگهداری نکنید.
- در شرایط بحران، غذای پرانرژی، قاشق و نی برای معلولین فراهم نمایید.
- از مصرف غذاهای کپک‌زده، ترشیده و آلوده به حشرات خودداری نمایید.
- تخم‌مرغ با پوسته سالم را می‌توان در شرایط معمولی نگهداری کرد در صورت گرم بودن هوا، بهتر است در عرض ۱۵ روز مصرف کنید.
- برای پیشگیری از سوءتغذیه مادران باردار و کودکان زیر دو سال باید مکمل‌های آهن و مولتی‌ویتامین خود را از امدادگران تهیه کنید.
- در برنامه‌ریزی تغذیه همگانی باید نیازهای اضافی زنان باردار و شیرده مدنظر قرار گیرد.
- مادران باردار مصرف مولتی‌ویتامین، آهن و اسیدفولیک مادران باردار را در شرایط بلایا فراموش نکنند.
- برای کودک زیر ۲ سال به ازای هر دو روز یک بسته غذای کمکی آماده تهیه کنید.
- در زمان بحران حتماً کودکان خود را با شیر مادر تغذیه نمایید.

توصیه‌های ضروری بهداشت محیط و ایمنی در بلایا

- از انداختن سنگ، پارچه به داخل چاهک توالت‌هایی که امکان گرفتگی دارند، خودداری نماییم.
- توصیه‌های اکیپ‌های بهداشتی را جدی گرفته و به آن عمل نماییم.
- کانون‌های آلودگی از قبیل فاضلاب، زباله، فضولات را شناسایی و برای پاک‌سازی و سم‌پاشی و گندزدایی به مسئولین بهداشتی اطلاع دهیم.
- نظافت اتاقک توالت‌ها را حتماً رعایت کنیم.
- دفع زباله تا فاصله ۲ کیلومتری منطقه مسکونی انجام پذیرد.
- از ریختن و پراکنده کردن زباله در اطراف چادرها و سایر مناطق خودداری کنیم.
- بعد از جمع‌آوری زباله‌ها در کیسه‌زباله را محکم ببندیم.
- کیسه‌های زباله را در محلی دور از چادرها و در محل تعیین شده قرار دهیم.
- در صورت پراکندگی زباله در کنار چادرها به کمک اهالی آن‌ها را جمع‌آوری کنیم.
- تهیه وسایل اطفای حریق و در دسترس بودن آن‌ها ضروری بوده و دادن آموزش به افراد برای به کار گرفتن آن‌ها ضروری است.
- برای جلوگیری از آتش‌سوزی از پختن غذا داخل چادر خودداری کنید.
- در موقع بارش باران از کشیدن دست و انگشت روی چادر به دلیل نفوذ آب به داخل چادر خودداری کنیم.
- در صورت رطوبت در منطقه هر روز زیراندازها بیرون آورده شده و کناره‌های چادر را جهت گردش هوا بالا بزنیم.
- نظافت داخل و بیرون چادر را به جهت جلوگیری از رشد و تجمع حشرات مزاحم رعایت کنیم.
- در صورت استفاده از فانوس برای روشنایی به منظور جلوگیری از آتش‌سوزی از آویختن آن خودداری کنیم.
- در صورت بروز آتش‌سوزی به‌سرعت طناب‌های چادر آتش‌گرفته را بریده و چادر را بخوابانیم.
- به‌منظور جلوگیری از گسترش آتش، طناب‌های چادرهای نزدیک محل آتش‌سوزی به‌سرعت بریده و جمع گردد.

توصیه‌های حمایت‌های روانی، اجتماعی در بلایا

در صورتی که به دنبال بحران فعلی علایم زیر را در خود احساس کردید نگران نباشید، این علایم نسبت به شدت حادثه طبیعی و قابل کنترل است و خطری برای شما ندارد، در صورت ادامه داشتن علایم زیر بیش از یک هفته به مراکز مشاوره سلامت روان در مراکز بهداشت مراجعه کنید:

- دل‌شوره، بی‌قراری و کلافه بودن، اضطراب، ترس، وحشت، شوکه شدن، کاهش اشتها، بدخواهی یا کم‌خوابی، افزایش ضربان قلب، نگرانی و ترس از اتفاق مجدد حادثه.
- سعی کنید خود را به یک مکان امن برسانید.
- تنها نمانید با افراد آشنا گفتگو کنید.
- همیاری گروهی با دیگران علاوه بر اینکه از انزوا و گوشه‌گیری فرد جلوگیری می‌کند، باعث کاهش فشارهای روانی فرد نیز می‌شود.
- بهتر است که بنشینید یا دراز بکشید.
- چند نفس عمیق از بینی بکشید و به آرامی از دهان خارج کنید (ده بار تکرار کنید)
- اعضای بدن خود را شل و رها کنید.
- در ذهنتان به اتفاقات مثبت و خوشایند فکر کنید.
- از تغذیه خود غفلت نکنید (با توجه به امکانات).
- فعالیت کنید و به یک کار مرتبط با شرایط فعلی بپردازید.
- راجع به نگرانی‌های خود با دیگران حرف بزنید.
- شما (والدین یا افراد بزرگ‌تر، پزشکان و کارشناسان بهداشتی) به کودکان اطمینان دهید خطر طوفان، سیل و... آن‌ها را تهدید نمی‌کند.
- به کودکان اجازه دهیم تا احساسات خود را بروز دهند.
- مانع گریه کردن دیگران نشویم.
- واکنش کودکان به ترس از طوفان طبیعی است. بازی کردن به کودکان کمک می‌کند تا زودتر مشکلاتشان برطرف گردد.
- بچه‌ها در کنار والدین و آشنایان آرامش بیشتری دارند، آن‌ها را از خود جدا نکنیم.
- در صورتی که علایم شما ادامه داشت یا قادر به تحمل آن نبودید به کارشناسان سلامت روان در مراکز بهداشت مراجعه نمایید.

توصیه‌های اولیه جهت مراقبت از بیماری‌های غیر واگیر

- یک کیف مناسب ترجیحاً رو دوشی برای قرار دادن وسایل مورد نیازتان متناسب با حجم وسایل تهیه کنید.
- یک نسخه از اطلاعات شخصی، شماره تماس دوستان یا بستگان نزدیک و خدمات پزشکی مورد نیازتان را تهیه فرمایید.
- به‌اندازه مصرف حداقل یک هفته از دارو و مواد مصرفی مورد نیازتان (قرص، آمپول، سرنگ، پنبه الکل، گلوکومتر، نوار تست و اسپری آسم ...) را ذخیره کنید.
- مواد خوراکی کربوهیدراتی با ماندگاری طولانی (مثل بیسکویت و شکلات و...) را برای مصرف حداقل ۲ وعده ذخیره کنید.
- حداقل یک بطری آب در کیف قرار دهید.
- ترجیحاً یک عدد چراغ‌قوه با باطری اضافه و رادیو کوچک در کیف قرار دهید.
- ویال انسولین و قلم انسولین را می‌توان در دمای اتاق نگهداری کرد (از تابش مستقیم نور آفتاب؛ حرارت و سرما دور نگه داشته شود).
- توجه شود که محتوی ویال‌ها یا قلم‌ها شفاف باشد.
- در شرایط اضطرار می‌توانید از یک سرسوزن و یا سرسوزن برای دفعات متعدد تزریق استفاده کنید (اما هیچ‌گاه از سرسوزن و سرنگ اشتراکی استفاده نکنید).
- چنانچه کودک شما مبتلا به تالاسمی شدید (ماژور) است به گروه بهداشتی اطلاع دهید.
- چنانچه کودک شما مبتلا به تالاسمی شدید (ماژور) است و زمان تزریق خون وی فرا رسیده است، به امدادگران بهداشتی اطلاع دهید.

توصیه‌های اولیه جهت مراقبت از بیماری‌های واگیر

- به هنگام بروز اسهال و مسمومیت غذایی از مایعات سالم و خوراکی (ORS) استفاده کنید و فوراً به نزدیک‌ترین اکیپ بهداشتی مراجعه کنید.
- در صورت داشتن علائم بیماری مثل تب بالا، سرفه زیاد، بی‌حالی و گلودرد به پزشک اکیپ بهداشتی درمانی مراجعه کنید.
- به هنگام سرفه و یا عطسه بینی و دهان خود را با دستمال بپوشانید.
- دست‌هایتان را مرتب با آب و صابون شستشو دهید.
- در چادرها حتی‌المقدور از بیمارانی که دارای علائم بیماری تنفسی (آنفلوانزا) هستند، فاصله بگیرید.
- بیمارانی که دارای علائم بیماری تنفسی (آنفلوانزا) هستند، از ماسک استفاده کنند.
- در صورت حیوان‌گزیدگی بلافاصله محل زخم را با آب و صابون به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه شستشو دهید.
- بلافاصله پس از مجروح شدن توسط حیوانات به نزدیک‌ترین اکیپ مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

کیف اضطراری خانواده

هر خانوار باید دارای یک کیف اضطراری در منزل و یک کیف اضطراری در صندوق عقب ماشین شامل اقلام زیر باشد. دقت کنید در صورت باران و سیل، کیفی را انتخاب کرده باشید که ضد آب باشد (حتی یک کیسه نایلونی محکم) تا محتویات آن خیس نشود. جای مشخصی برای کیف اضطراری خانواده در نظر بگیرید.

به طور معمول، کیف اضطراری خانواده باید واجد این اقلام باشد:

جعبه کمک‌های اولیه، چراغ‌قوه با باتری اضافه، رادیو با باتری اضافه، پول، مدارک مهم (شناسنامه، اسناد زمین، ...)، شماره تلفن‌های ضروری، چند رونوشت از طرح اضطراری خانواده، بسته‌های حفاظتی ویژه‌ای برای حفاظت از وسایل باارزش و گران‌قیمت، دستکش لاستیکی، لباس ضدآب، مواد غذایی خشک / کنسرو، کنسرو بازکن، وسایلی مانند چاقو، طناب و ...، آب، وسایل ویژه نوزادان/سالمنندان/بیماران، وسایل زنان (نوار بهداشتی، قرص ضدبارداری)، لباس (گرم، زیر، ...)، چند جفت کفش محکم و بادوام و آنچه برای فرد عزیز است

در شرایط ویژه (آب‌وهوای نامساعد، بلایای طبیعی یا هشدارهای ملی)، کیف اضطراری خانواده باید علاوه بر اقلام فوق، واجد این اقلام نیز باشد: داروهای ضروری، شمع، کبریت‌های ضدآب، منبع آب (یک گالن برای هر نفر)، کنسرو و دربازکن غیربرقی، لوازم مورد نیاز نوزادان یا سالمنندان یا اعضای معلول خانواده، پول، کارت اعتباری، پتو و کیسه‌خواب.