

«بسم نام خالق آرامش»

نام کتاب: حیات در بصر (بفتر اول)

نام نویسنده: استاد نور

تعداد صفحات: ۱۰۶ صفحه

تاریخ انتشار: _____



کافین بکلی

CaffeineBookly.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

حیات در بحران



www.etehadenoor.com

گردآورنده :
وبسایت اتحاد نور



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فهرست مطالب

55	گم شدن در طبیعت	3	آلودگی دوران بحران
58	چراغ قوه	7	کیف اضطراری
59	مخاطرات طبیعی	12	تامین آب
59	بهمن	12	تصفیه آب
62	آتش سوزی در طبیعت	15	تصفیه کننده آب دست ساز
63	سیل	16	پیداکردن آب در طبیعت
67	زمین لرزه	18	تقطیر به روش خورشیدی
71	سرمای شدید	20	پیداکردن آب در شراست مختلف
75	توفان شن و سونامی	24	روش ذخیره آب
77	آتشفشان	25	روش ذخیره مواد غذایی
79	توفان و رعد و برق	26	پخت و پز
84	خشکسالی	27	مصرف گیاه در طبیعت
89	مخاطرات انسان ساخت	28	تهیه سرپناه
89	ازدحام انبوه	30	روش برپایی چادر
90	تهدیدات بیولوژیک	33	سرپناه برای بقا در طبیعت
93	مخاطرات نیروگاه هسته ای	39	پناهگاه برفی
95	آلودگی هوا و ریزگردها	40	پناهگاه صحرایی و ساحلی
97	انفجارات هسته ای	41	آتش
102	تهدیدات شیمیایی	48	روشن کردن آتش بدون چوب
106	مخاطرات ناشی از مواد خطرناک	50	آتش در باد و باران و برف
109	انفجارات تروریستی	52	جهت یابی
		52	جهت یابی خورشیدی
		53	جهت یابی با سایه چوب شاخص
		53	جهت یابی با درختان
		54	ساخت قطب نمای ساده در طبیعت



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

166	کاشت ذرت	112	کمک های اولیه
168	کاشت گوجه فرنگی	112	حساسیت ها
178	کاشت سیب زمینی	112	حمله آسمی
185	کاشت پیاز	115	خونریزی
193	کاشت نعنا	117	شکستگی
198	رشد جوانه های خوراکی در خانه	119	سوختگی
200	آموزش نگه داری بذر	120	فوریت های دیابتی
208	کاشت درخت سیب	123	حمله قلبی
		127	آسیب های سر
		128	سرمازگی
		129	مسمومیت
		132	حمله صرعی
		133	شوک
		133	مننژیت
		138	سکته مغزی
		140	گزیدگی
		146	گرمزدگی
		150	کشاورزی به روش ساده
		150	کاشت گندم
		152	کاشت نخود
		159	کاشت لوبیا



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آمادگی دوران بحران

بحران می تواند باعث این شود که جامعه به صورتی که ما به آن عادت داریم کار نکند. تغییر آب و هوا ممکن است باعث شود که سیل و آتش سوزی در جنگل ها عادی تر شود. رویدادهای جهان پیرامونی ممکن است باعث کمبود برخی انواع خواربار شود. اختلالات در سیستم های آی تی ممکن است بر تامین نیرو تاثیر گذار شود. پس از زمانی کوتاه ممکن است زندگی روزمره مشکل شود:

غذا و کالاهای دیگر ممکن است در معازه ها تمام شود

-پختن و نگهداری غذا دشوار می شود

-در شیرها و توالت آب موجود نیست.

-کارت های اعتباری و پرداخت کار نمی کند.

-ترافیک جمعی و دیگر انواع ترابری متوقف شده است

-دسترسی به مواد دارویی و وسایل پزشکی دشوار است

-گرما از بین می رود.

-سوخت گیری امکان ندارد.

راهنمایی برای آمادگی خانوار

شرایط و نیازها، برای نمونه اگر شما در مناطق شهری یا غیر شهری و در خانه ویلایی یا آپارتمان زندگی بکنید، متفاوت خواهد بود. در اینجا راهنمایی های عمومی در مورد آمادگی خانوار دریافت می کنید.

از آنچه که متناسب با وضعیت شما است استفاده بکنید. ترجیحا با دیگران گروه تشکیل بدهد و از همدیگر قرض کنید

غذا



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

داشتن غذای اضافی در خانه که انرژی کافی داشته باشد، حایز اهمیت است. از غذاهای قابل نگهداری که می توان آنها را به سرعت پخت، و نیازمند آب کم یا قابل خوردن بدون پخت و پز هستند، استفاده کنید.

- سیب زمینی، کلم، هویج، تخم مرغ

- نان با قابلیت نگهداری زیاد برای نمونه ترتیلا، نان خشک، بیسکویت، سوخاری

- پنیر نرم و دیگر مواد ساندویچی در تیوب

- نوشیدنی جو دو سر، نوشیدنی سویا، شیر خشک

- روغن غذاپزی، پنیر سفت

- پاستای فوری، برنج، دانه های گیاهی، پودر پوره سیب زمینی

- عدس پخته، لوبیا، سبزیجات، هوموس در قوطی

- گوجه فرنگی له شده، به عنوان مثال برای تهیه اسپاگتی

- کنسرو سس گوشت کوبیده، ماکریل، ساردین، راویولی، کوفته ماهی سالمون، گوشت پخته، انواع سوپ

- کرم میوه، مربا و مارمالاد

- سوپ آماده ی بلوبری و نیپون (میوه گل سرخ)، آب میوه یا نوشیدنی دیگر با قابلیت نگهداری در هوای معمولی خانه

- قهوه، چایی، شکلات، تکه انرژی زا عسل، انواع بادام. گردو، کره بادام، دانه های خوراکی

آب

دسترسی به آب تمیز اهمیت حیاتی دارد. برای هر شبانه روز و هر بزرگسال سه لیتر آب در نظر بگیرید. اگر در مورد کیفیت آب نا مطمئن باشید ممکن است نیازمند جوشاندن آن باشید. اگر توالت کار نکند می توانید در آن کیسه های محکم پلاستیکی قرار دهید. بهداشت مطلوب دست برای پرهیز از آلودگی ها اهمیت دارد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

-بطری

-سطل با سرپوش

-بطری های پت برای یخ زدن آب (تا سر پر نکنید چرا که ممکن است بطری بشکند).

-آب معدنی

-گالن (چلیک)، ترجیحا با شیر، برای آوردن آب . شما می توانید یکی دوتا چلیک تمیز پر از

آب به عنوان ذخیره داشته باشید. آنها باید در جای تاریک و خنک نگهداری شوند.

ارتباطات

اگر در فصل سرما برق قطع شود، خانه به زودی سرما زده خواهد شد. در یک اتاق جمع شوید،

جلوی پنجره ها پتو آویزان کنید، کف اتاق را با فرش بپوشانید و زیر یک میز اتاقکی برای

حفظ سرما بسازید. به خطر آتش سوزی توجه داشته باشید. تمام شمع ها و دیگر وسایل گرم

کننده راد پیش از خواب خاموش کنید. برای جذب اکسیژن مرتبا به تهویه اقدام کنید.

-لباس پشمی

-لباس های بیرونی و گرم و مقاوم و لباس بارانی

-کلاه، دستکش، شال گردن

- پتو

-زیرانداز

- کیسه خواب

-شمع

- شمع گرما (تی لایت)

-کبریت یا فندک

-منبع گرمای الترناتیو برای نمونه بخاری گازی مایع

[گرما](#)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در صورت رویدادی جدی شما نیازمندید که بتوانید اطلاعات داده شده توسط ادارات، در درجه نخست از طریق کانال رادیو دریافت کنید. همچنین نیازمندید که گزارش های رسانه ها را دنبال کنید، با خویشاوندان و دوستانتان تماس بگیرید و در موارد اضطراری با خدمات امداد و نجات، خدمات درمانی و پلیس تماس بگیرید. (شماره های ضروری را در زیر یادداشت کنید)

-رادیویی که با باتری، سلول خورشیدی یا شارژر کار می کند.

- رادیو اتوموبیل

- باتری/منبع نیروی اضافی از جمله برای تلفن همراه

- شارژر تلفن موبایل برای استفاده در ماشین

بقیه موارد

-اجاق الکلی و سوخت

-چراغ قوه و چراغ پیشانی

-باتری

- اجاق الکلی یا سوخت

-چراغ قوه و چراغ قوه پیشانی

-پول و اسکناس نقد درشت

- داروخانه خانگی و داروهای اضافی

- دستمال کاغذی مطلوب

-الکل بهداشت دست

-پوشک و نوار بهداشتی

-رونوشت کاغذی برای نمونه بیمه نامه، اسناد بانکی، سند ثبت نام

-سوخت در داخل باک



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

منبع: Swedish Civil Contingencies Agency

651 81 Karlstad

www.msb.se

کیف اضطراری

نجات انسان، به برخورد صحیح او با بحران‌ها بستگی دارد، آن‌هم با کمک وسایلی اندک و ناچیز. بنابراین در شرایط نجات از بلایا، لازم است در کنار این کیف، به نکات دیگر نیز توجه کنیم:

گام اول حفظ آرامش و خونسردی است.

گام دوم همان دانش و تجربه حاصل از شرایط نجات، و مهارت‌هایی است که ما را بر آن شرایط غالب می‌سازد. برای این کار می‌توان فعالیت‌های روزانه را از ذهن گذراند و به وضعیت و شرایط ناگواری که پیش خواهد آمد اندیشید. آنگاه می‌توان فهمید برای هر فعالیتی به چه چیزهایی نیاز دارد و برای آنچه که دارد و یا ندارد در ذهن خود برنامه ریزی کند.

سومین گام آن چیز است که در دست‌های ماست، همان تجهیزاتاتی که برای نجات خود فراهم کرده ایم. اینکه ما بدانیم جوشاندن آب در ۱۰ دقیقه باکتری‌ها را می‌کشد، می‌تواند جای قرص‌های ضد عفونی‌کننده آب و یا فیلتر آب را بگیرد.

برای حفاظت به چند وسیله نیاز دارید

جعبه کمک‌های اولیه، مجموعه ایست که حاوی امکانات اورژانس می‌باشد مانند باند، آسپیرین، محلول بتادین. در صورتی که کاربر کیف به اصول دیگر نیز آشنا باشد می‌تواند امکانات پیشرفته‌تر مانند وسایل بخیه و داروهای دیگر را نیز به آن اضافه نماید. این وسایل در یک کیسه نایلونی شفاف قرار دارد تا ضمن اینکه از مجاورت با هوا محافظت می‌شوند و وسایل داخل آنرا براحتی ببینید. البته علاوه بر باند و گاز و چسب و چند قلم دارو می‌توانید این چیزها را به آن اضافه نمایید: حشره کش، کرم ضد آفتاب، کرم لب ضد آفتاب.

لباس‌های اضافی، به فصل و شرایط آب و هوایی بستگی دارد؛ اگر احتمال باد و سرما می‌رود، یک نایلون سبک کافی است، اما در هوای زمستای بهتر است ژاکت و زیرپوش اضافی بردارید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

البته در شرایط کوهستانی و سرمای شدید، کیسه خواب زمستانی از همه بهتر است. پتوی نجات نیز که یک فویل مخصوص می باشد می تواند گرمای آتش را به شما منعکس کند. کرم ضد آفتاب نیز از پوست شما محافظت می نماید.

وسایل نجات

وسایل نجات، مانند رادیوی ترانزیستوری با باتری های اضافی، طناب نایلونی ۱۰ متر، دستکش چرمی برای کار، بیل تاشو، قلاب پلاستیکی، اجاق تاشو و قالب های سوخت جامد، نوارچسب فلورسان، تبرزین، سوت

کوله پشتی نجات

مهم نیست به چه علت می خواهید مسافرت کنید و یا به کجا می روید، کوله پشتی نجات که حاوی ابتدایی ترین وسایل است باید همراهتان باشد. حتی اگر با خودوری دوستانتان مسافرت می کنید این کیف ضامن نجات شما خواهد بود. نجات یک مسئولیت شخصی است و این عاقلانه نیست که انتظار داشته باشید دیگران وسایل لازم را برای شما مهیا نمایند.

در تمام اینها، چندین وسیله هست که بطور مستقیم یا غیر مستقیم به شش نیاز اساسی نجات مربوط است، اما غذاها حداقل هر یک سال باید بررسی و با مواد تازه و تاریخ دار جایگزین شود.

پس از اینکه توانستید صحنه نجات خود را در ذهن بیاورید، آسانترین راهی که شما می توانید مراحل چندگانه نجات را طبقه بندی کنید آنست که از قسمت های کوچک آغاز کنید. اگر این ها با نیاز های شما مطابق باشند، گردآوری کیف نجات نیز آسان و کم هزینه خواهد بود، و بدنبال آن نیز می شود یک کیف بزرگتر مانند کوله پشتی نجات نیز تهیه نمود. هنگامی که وسایل نجات را گردآوری کردید باید بدانید که این وسایل نیازی به نگهداری ندارند اما با اینکه این وسایل طوری تهیه و گردآوری شده اند که پاسخگوی نیازهای ششگانه نجات ما باشند - از میان انواع گوناگونی از خطرات و بلایا و شرایط مرگ آسا - بهتر است بیشتر راجع به آن بیاندیشید و پس از گردآوری دوباره روی آن فکری نکنید.

یک نمونه فهرست اقلام تأیید شده برای کیف نجات شخصی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

وسایل کمک های اولیه

وسایل کمک های اولیه	کمک	های	اولیه
گاز استریل	۵ عدد	پنبه فشرده استریل	یک بسته
گاز استریل بزرگ	۵ عدد	قیچی	یک عدد
باند کوچک ۱۰ سانت	۳ عدد	صابون کوچک	یک عدد
پد چشمی استریل	۲ عدد	موچین	یک عدد
چسب زخم	۵ عدد	سنبال قفلی	۱۰ عدد
درجه پستانی	یک عدد	باند مه گوش	دو عدد
دستکش لاتکس غیر استریل	یک جفت	کیسه آب ۲۰ لیتری (ناشو)	یک عدد
چسب فلد حساسیت	یک حلقه	آتل ناشو ۴۵ سانت	یک عدد
تورنیکه	یک عدد	دستگاه اندازه گیری فشار خون	یک دستگاه
باند کشی ۱۰ سانت	یک حلقه	گوشی معاینه	یک دستگاه
فویل ویژه نجات، حمل مصلوم و گرما و سرما (پنوی فشرده)		یک عدد	
ماسک تنفس دهان به دهان (کوچک و ترجیحا یکبار مصرف)		یک عدد	

داروها

دیمن هیدرئات	۱۰ عدد	قرص آکسازنام	۱۰ عدد
آسپرین بچه (۱۰۰mg)	۱۰ عدد	پودر ORS	۳ بسته
قرص استامینوفن	۱۰ عدد	شریت ایکا	یک شیشه
کپسول TNG	۵ عدد	ذغال فعال	یک بسته
آنتی بیوتیک دکترونسان	۱۰ عدد	نرمال سالین	نیم لیتری
قرص یدوکتینول	۱۰ عدد	معلول بشادین	۶۰ سی سی
قرص آلومینیوم ام.جی.اس	۱۰ عدد	پماد سرخستگی (سولفادبازین نشره)	یک لوله



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سایر اقلام

سایر اقلام	
یک عدد	رادیو فراترستوری کوچک و باتری اضافی
یک عدد	چراغ قوه قلمی و باتری اضافی
یک عدد	خودکار و دفترچه یادداشت
یک عدد	فندک یا کبریت
یک عدد	چاقوی چندکاره
یک عدد	الکل جامد
۱۰ عدد	قرص کلر
۵ بسته	نمک ۲۰ گرمی
یک بسته	فند حبه ۲۰۰ گرمی
۵۰ گرم	آبناث قندی
۲۰ کیسه	چای کیسه ای
۵ عدد	تان لواش خشک
یک بسته	بیسکویت سبوس دار
سه قوطی	کنسرو
۱۰۰ گرم	خرمای خشک
یک قالب	صابون
یک عدد	مسواک
یک عدد	خمیر دندان
۵ بسته	دستمال کاغذی جیبی
یک بسته	پوشک بچه
۵ عدد	کیسه ژبانه
یک عدد	مداد و کاغذ

منبع:

<http://khadem.ir/%DA%A9%DB%8C%D9%81-%D8%A7%D8%B6%D8%B7%D8%B1%D8%A7%D8%B1%DB%8C/%D8%AE%D8%A7%D9%86%D9%88%D8%A7%D8%AF%D9%87-%D8%A2%D9%85%D8%A7%D8%AF%D9%87/#1563947174230-aacd78c8-2ffe>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

محل کیف اضطراری

از آنجایی که معلوم نیست که هنگام وقوع حادثه کجا باشید، لازم است هم در خانه، هم در محل کار و هم در خودرو شخصی، کیف اضطراری را به همراه داشته باشید. کیف اضطراری باید حاوی مواد خوراکی، آب و سایر ملزومات برای حداقل سه روز نیاز ضروری اعضای خانواده باشد. کیف اضطراری باید در جای مخصوصی نگهداری شود طوری که به هنگام ترک خانه بتوان آن را سریعاً به همراه خود برد. باید همه اعضای خانواده محل آن را بدانند. می‌توان امکانات داخل کیف اضطراری را برای تأمین نیازهای تا بیش از دو هفته افزایش داد.

کیف اضطراری محل کار باید طوری باشد که بتوان به هنگام فرار، آن را سریعاً برداشت و با خود برد. در این کیف اضطراری نیز باید مواد خوراکی و آب به اندازه کافی وجود داشته باشد. لازم است در محل کار یک جفت کفش کتانی نیز نگهداری کرد تا در صورت نیاز به پیاده‌روی طولانی بتوان از آن‌ها استفاده کرد. تهیه کیف اضطراری مخصوص خودرو نیز برای مواقعی که در حین مسافرت دچار مشکل می‌شوید، ضرورت دارد. در این کیف نیز باید مواد خوراکی، آب، کمک‌های اولیه، طناب و نیازمندی‌های فصل وجود داشته باشند.

حفظ و نگهداری کیف اضطراری

نگهداری کیف اضطراری به اندازه تهیه و تدارک آن دارای اهمیت است. به این چند توصیه در مورد نگهداری امکانات داخل کیف در شرایط مناسب توجه شود:

- مواد کنسرو شده در جای خشک و خنک نگهداری شوند.
- مواد خوراکی بسته‌بندی شده در ظروف فلزی یا پلاستیکی کاملاً دربسته نگهداری شوند. با این کار هم از دسترسی حیوانات خانگی به آن‌ها جلوگیری می‌شود و هم دوام بیشتری پیدا می‌کنند.
- ظروف حاوی مواد خوراکی کنسرو شده که باد کرده، تورفتگی یا خوردگی دارد را باید دور ریخت.
- قبل از آنکه مواد خوراکی فاسد شوند باید آن‌ها را مصرف کرد و به جای آن‌ها مواد تازه قرار داد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- امکانات جدید را باید در بخش عقب کیف و امکانات قدیمی را در بخش جلوی آن قرار داد. باید همه ظروف حاوی مواد خوراکی تاریخ داشته باشند.
- باید هر ساله در مورد نیازهای جدید خانواده فکر شود، چون این نیازها ممکن است تغییر پیدا کنند

منبع:

<https://nejatgar.com/%DA%A9%D9%8A%D9%81-%D8%A7%D8%B6%D8%B7%D8%B1%D8%A7%D8%B1%D9%8A-%D8%AF%D8%B1-%D8%AE%D8%A7%D9%86%D9%87-%D8%B4%D9%85%D8%A7/>

تأمین آب

- باید اجازه داد که افراد به اندازه کافی آب بخورند. افراد زیادی به بیش از دو لیتر آب در روز احتیاج دارند. نیاز روزانه افراد به آب تابع سن، فعالیت فیزیکی، وضع جسمانی و نیز زمان بروز سانحه می‌باشد.
- هیچگاه آب جیره‌بندی نشود، مگر آنکه مسئولین چنین دستوری داده باشند. امروز به اندازه کافی آب مصرف کرده و تلاش شود تا برای فردا آب بیشتری تأمین گردد. تحت هیچ شرایطی نباید هر فردی کمتر از ۴ لیوان آب در روز بخورد. می‌توان با فعالیت کم روزانه یا استقرار در جای خنک مصرف آب را به حداقل رساند.
- آب آشامیدنی نباید آلوده باشد. در صورت لزوم آب‌های مشکوک (نظیر آب لوله‌کشی نامطمئن، آب چشمه یا آب برکه) بعد از تصفیه مصرف شوند. اگر تصفیه امکان‌پذیر نباشد، در صورت امکان باید استفاده از آب به تأخیر بیافتد اما در هر حال نباید اجازه داد که بدن دچار کم‌آبی شود.
- اگر گزارشاتی مبنی بر شکستگی لوله‌های آب یا فاضلاب وجود دارند یا مسئولین در مورد وجود مشکل در سیستم لوله‌کشی هشدار داده باشند، بهتر است برای پیشگیری آلودگی آب در خانه، شیر اصلی ورودی آب به منزل را بست. باید همه اعضای خانواده با این کار به خوبی آشنا باشند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- برای استفاده از آب موجود در سیستم لوله کشی، می‌توان از طریق بازکردن شیر آبی که در بالاترین بخش خانه قرار دارد، هوا را به داخل سیستم لوله‌کشی هدایت کرد. قدری آب از این شیر می‌ریزد، اما می‌توان از شیر آبی که در پایین‌ترین بخش قرار گرفته است آب تهیه کرد.

- برای استفاده از آب گرم موجود در تانک ذخیره آب، باید مطمئن شد که جریان برق و گاز قطع شده‌اند. سپس دریچه خروج آب در قسمت پایین تانک باز شود. دریچه ورودی بسته شود و شیر آب گرم باز بماند. قبل از آنکه جریان برق و گاز مجدداً برقرار شوند، بهتر است تانکر آب گرم را مجدداً پر نمود. اگر جریان گاز قطع شده باشد، لازم است افراد متخصص برای برقراری مجدد آن اقدام کنند.

منابع آب

در شرایط بحران، منابع آب فاقد خطر عبارتند از: یخ، آب موجود در هیتر (اگر هیتر آسیب ندیده باشد) و آب جاری در سیستم لوله کشی.

منابع نامطمئن عبارتند از: آب موجود در رادیاتورها، آب موجود در بویلرها (سیستم گرمایشی خانه) آب برکه‌ها، آب فلاش تانک‌ها، آب استخرهای شنا و حوض‌ها

تصفیه آب

قبل از استفاده از آب منابع نامطمئن برای شرب، تهیه غذا یا شستشوی مواد خوراکی، شستشوی ظروف غذا، مسواک‌زدن و تهیه یخ باید آن را تصفیه کرد. آب آلوده غیر از بو و طعم بد، حاوی میکروب‌هایی است که موجب بیماری‌هایی از جمله اسهال خونی، وبا، حصبه و هیپاتیت می‌شود.

چندین روش برای تصفیه آب وجود دارند، اما هیچکدام از آن‌ها کاملاً قابل اطمینان نیستند. بهتر است از مجموعه‌ای از این روش‌ها استفاده کرد. قبل از تصفیه، باید صبر کرد تا ذرات معلق در آب ته‌نشین شده یا به کمک چای صاف‌کن یا چندلایه پارچه تمیز آن را صاف کرد. باید در کیف نجات امکانات لازم برای روش تصفیه مورد نظر وجود داشته باشند.

سه روش برای تصفیه آب وجود دارند:



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- جوشاندن
- کلرزنی
- تقطیر

این روش‌ها برای تصفیه آب نامطمئن در شرایط اضطراری یعنی شرایطی که آب تمیز در دسترس نیست یا آب ذخیره رو به اتمام گذاشته است، مورد استفاده قرار می‌گیرند.

جوشاندن

جوشاندن مطمئن‌ترین روش تصفیه آب می‌باشد. در یک کتری یا قوری نسبتاً بزرگ، آب باید حدود یک دقیقه تمام جوشانده شود. بخشی از این آب بخار خواهد شد. قبل از مصرف این آب، باید اجازه داد تا کاملاً سرد شود. با استفاده از جابجایی این آب در دو ظرف می‌توان اکسیژن را مجدداً به آن برگرداند و مزه آنرا بهتر نمود.

کلرزنی

می‌توان با کشتن میکروب‌ها به کمک مواد شوینده خانگی حاوی ۵/۲۵ تا ۶ درصد هیپوکلریت سدیم نیز آب را تصفیه نمود. از آنجایی که قدرت این مواد با گذشت زمان کاهش می‌یابد، بهتر است از مواد موجود در ظروف باز نشده یا تازه باز شده استفاده کرد.

می‌توان ۱۶ قطره از این مواد (۱/۸ قاشق چایخوری) را به یک گالن آب (۴ لیتر) اضافه کرده و بهم زد. بعد از نیم ساعت، آب حاصله هنوز مختصری بوی مواد را می‌دهد. اگر چنین بویی وجود نداشته باشد، باید مجدداً به آن ماده پاک‌کننده اضافه کرده و اجازه داد تا ۱۵ دقیقه دیگر باقی بماند. اگر باز هم بویی از آن استشمام نشد، لازم است آنرا دور ریخته و از منبع آب دیگری استفاده شود (دال بر آلودگی فوق‌العاده شدید آب).

تقطیر

دو روش قبلی اغلب میکروب‌های موجود در آب نامطمئن را از بین می‌برند، اما در روش تقطیر علاوه بر حذف تمامی میکروب‌ها، فلزات سنگین، املاح و سایر مواد شیمیایی موجود در آب نیز برداشته می‌شوند. تقطیر عبارت است از جوشاندن آب و بعداً جمع‌آوری بخار آن به صورت قطرات متراکم. آب حاصله فاقد نمک و اغلب ناخالصی‌های موجود در آب می‌باشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

برای انجام تقطیر، می‌توان ظرفی درب‌دار را تا نصف از آب پر نموده و کاسه‌ای را به دستگیره درب ظرف محکم بست. سپس درب ظرف را وارونه روی آن قرار می‌دهند کاسه باید مستقیماً آویزان شده و به سطح آب برخورد نکند. آب موجود در ظرف باید ۲۰ دقیقه جوشانده شود. آب جمع شده در کاسه، آب مقطر است.

مقایسه روش‌های تصفیه آب

در هر سه روش جوشاندن، کلرزنی و تقطیر، میکروب‌ها از بین می‌روند. در روش تقطیر علاوه بر این، سایر آلودگی‌ها (مانند فلزات سنگین، املاح، مواد شیمیایی و ...) نیز حذف می‌شوند.

تصفیه کننده آب دست ساز

اگر در یک جنگل قرار داشتید و در اطراف شما مقدار زیادی آب وجود داشت نباید هیچ گاه خطر کرده و از آب یک برکه یا گودال برای نوشیدن استفاده نمایید.

با استفاده از یک بطری خالی می‌توانید یک تصفیه کننده آب دست ساز و طبیعی بسازید.

در ته بطری یک سوراخ ایجاد کرده و سپس مقداری سنگ بزرگ در داخل آن بریزید، سپس لایه ای سنگ کوچک تر، پس از آن لایه ای شن درست و در آخر لایه ای از شن ریز به آن اضافه نمایید.

سپس داخل بطری آب بریزید و خواهید دید که آب وقتی به انتهای بطری و سوراخی که ایجاد کرده اید می‌رسد کاملاً تمیز و تصفیه شده است.

همچنین برای جلوگیری از کاهش آب بدن به خوردن برف روی نیاورید. زیرا با این کار نه تنها مقدار زیادی آب به بدن شما نمی‌رسد بلکه بخش زیادی از گرمای بدنتان را نیز از دست خواهید داد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پیدا کردن آب در طبیعت

ذخایر طبیعی آب

هر جا که رودخانه، چشمه یا جریان آب باریکی دیدید، بدون معطلی به سمت آن بروید، اما سعی کنید تشنگی خود را کنترل کنید و به حرف هایی که میزنم، قبل از نوشیدن آب خوب فکر کنید.

بسیاری از ذخایر آب های طبیعی یا آلوده به مواد شیمیایی هستند و یا دارای میکروب هایی که در صورت وارد شدن به بدنشان در این شرایط، تیر خلاص به حساب می آیند. بنابراین قدم به قدم و سنجیده عمل کنید...

از بین رودخانه ها، دریاچه، تالاب و یا نهر ها، ایمن ترین آن ها برای مصرف در شرایط بحرانی نهر ها هستند.

آبی که برای نوشیدن از نهرها انتخاب می کنید باید زلال، شفاف و روان باشد.

بنابراین بالاترین نقطه نهر، جایی که آب پرفشار در حال حرکت است را برای نوشیدن انتخاب کنید.

به طور مستقیم از نهر آب نخورید! با یک ظرف مثل قمقمه یا لیوان آب را بردارید و به مدت بیست دقیقه آن را بجوشانید، تا آلودگی های میکروبی آن از بین برود.

اگر ظرف مقاوم به حرارت برای جوشاندن آب ندارید، از تعدادی سنگ استفاده کنید!

سنگ ها را دورن آتش قرار دهید تا داغ داغ شوند، سپس آن ها را درون ظرف آبی که دارید بندازید.

این کار را سریعا تکرار کنید، سنگ قبلی را در بیاورید و سنگ داغ جدید را در آب بندازید و سعی کنید تا بیست دقیقه، حرارت آب را بالا و در حد جوش نگه دارید.

اخطار: این کار تاثیری بر روی آلودگی های میکروبی که خودمان مسبب آن هستیم، ندارد !!!



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در میان سنگ ها و گودال ها نیز، همیشه مقداری آب پنهان شده وجود دارد، با شلنگ یا نی آن را بیرون بکشید، بجوشانید و مصرف کنید.

اگر حوضچه‌ی آبی را دیدید که در اطراف آن گیاهی رشد نکرده یا استخوان حیوانات وجود دارد، احتمال آلوده بودن آب به مواد شیمیایی وجود دارد، از آن هم استفاده نکنید!

ردیابی آب به وسیله‌ی حیوانات

اگر ردپای حیوانات را در منطقه‌ای که هستید می بینید، امیدوار باشید که به زودی به آب می رسید. در واقع یکی از راحت ترین راه های تهیه آب، دنبال کردن رد پای حیوانات است. آن ها در هنگام غروب آفتاب به سمت آب حرکت می کنند

1) پستانداران

دنبال کردن ردپای علف خواران بزرگ، به سمت پایین و سرازیری شما را به آب می رساند. هرچند که آن ها مسافت های طولانی را برای چرا طی می کنند ولی هیچ وقت از آب دور نمی شوند.

2) پرندگان

دیدن پرندگان کوچک مثل گنجشگ ها، کبوتر و سهره ها، در شرایطی که به دنبال آب هستید، خوش یمنی و شانس است. آن ها را دنبال کنید، بیش از یک کیلومتر از منبع آب دور نمی شوند و صبح و عصر را آب می نوشند.

به پرواز کردن آن ها توجه کنید، وقتی شاخه به شاخه و درخت به درخت پرواز می کنند، آب خوردند و سنگین شدند، اما وقتی مستقیم و رو به پایین حرکت می کنند، به سمت آب می روند.

3) حشرات

مورچه ها به آب وابسته اند، یک ستون از مورچه ها که از درخت بالا می روند به طرف ذخیره ی کوچکی از آب بر روی برگ یا درخت در حال حرکت هستند.

استفاده از آب درختان به روش تبخیر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ریشه ی درختان و گیاهان، آب را برای شما از زمین بیرون خواهند کشید، کافی ست یک پلاستیک داشته باشید و کمی صبر.

یک شاخه پر برگ از درخت را پیدا کنید، پلاستیک را دور آن محکم ببندید، ولی دقت کنید که برگ ها با سر پلاستیک برخورد نکنند. رطوبت تنفس گیاه، در میان پلاستیک جمع شده و در برخورد با سطح سرد آن، به شکل شبنم و قطرات آب در می آید.



تقطیر به روش خورشیدی

حفره ای به عمق 45 سانتیمتر و دهانه 90 سانتیمتر حفر کنید و ظرفتان را در وسط آن قرار دهید.

روی حفره را کاملاً با روکش پلاستیکی بپوشانید و یه سنگ را روی آن و درست وسط پلاستیک بگذارید تا یک شیب به سمت دهانه ظرف ایجاد شود.

با تابیدن نور خورشید، حرارت خاک و هوای محبوس در گودال بالا می رود، بخار تولید می شود و با برخورد با سطح سرد پلاستیک به صورت قطرات آب بر روی آن جمع می شوند.

برای افزایش یافتن بخار آب، می توانید درون گودال را با برگ پر کنید.

این روش در مناطق صحرایی که هوا در طول روز گرم و در طول شب سرد است، بسیار کاربردی ست.

در هر 24 ساعت می توانید، 55 سی سی آب با این روش بدست بیاورید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

همین طور می توانید چاله ای دیگر در نزدیکی آن حفر کنید، یک پلاستیک کف آن بندازید تا اگر باران بارید، درون آن آب جمع شود.



دستگاه تقطیر بسازید...

برای این کار به دو ظرف و یک شلنگ احتیاج دارید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در یکی از ظرف ها آبی که می خواهید آن را تقطیر کنید می ریزید و ظرف دیگر خالی می ماند، دو سر شلنگ را داخل ظرف قرار دهید.

با حرارت دادن به ظرفی که آب در آن ریخته شده، بخار حاصل از طریق شلنگ از ظرف خارج می شود و به داخل ظرف دیگر می ریزد.

برای سرعت گرفتن این فرایند، ظرفی که در آن مایع قابل تقطیر وجود دارد را در ارتفاع بالاتری قرار دهید. شیبی که در شلنگ بوجود می آید، حرکت مایع را سریع تر می کند.

پیدا کردن آب در شرایط مختلف...

1) کوهستان

دسترسی به آب در کوهستان نسبت به کویر و دشت ها خیلی راحت تر و سریع تر است. کمتر کوهی وجود دارد که چشمه ای نداشته باشد، یا رودی در پایین دست آن جاری نباشد. البته تعداد چشمه ها، جاری بودن آب یا وجود رودخانه، همگی به چگونگی ساختار کوه مرتبط است.

2) میان سپیدی

اگر در منطقه ای از برف گرفتار شده اید، دیگر لازم نیست که درباره آب نگران باشید. برف و یخی که شما را محاصره کرده منبع آب مورد نیاز شماست کافیست آن را ذوب کنید و ترجیحا برای بیست دقیقه بجوشانید.

سعی کنید از برف تازه و سفید استفاده کنید.

اگر هم وسیله ای برای ذوب کردن برف ندارید، مقداری از آن را درون قمقمه خود بریزید و در لایه میانی کاپشن خود قرار دهید تا آب شود.

در صورتی که شرایط اضطراری ست، می توانید برف را از لایه های زیرین بردارید و به همان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

صورت آن را بخورید تا آب بدنانتان را تامین شود. البته این کار باعث پایین آمدن دمای بدنانتان می شود.

3) لَب دریا

در مناطق ساحلی می توانید برزنت یا پلاستیکی را آماده برای جمع آوری آب باران قرار بدهید، تا در صورت بارش باران برای مدتی آب کافی داشته باشید. راه دیگر حفر کردن گودالی ست برای رسیدن به خاک مرطوب. کافی ست مدتی صبر کنید تا از آب پر شود. توجه داشته باشید گودالی که حفر می کنید خیلی عمیق نباشد چون در این صورت ممکن است آب شور وارد گودال شود.

می توانید آب را دریا را به مقدار کم بجوشانید و سطح رویی آن را مصرف کنید.

همین طور به روش تقطیر با خورشید هم می توانید آب دریا را قابل شرب کنید. درون ظرفی بزرگ یا چاله ای، آب دریا را بریزید، و در وسط آن لیوان یا ظرفی که می خواهید آب را در آن جمع آوری کنید.

پلاستیک را روی چاله یا ظرف بکشید، سنگی ریز بر روی آن قرار دهید، درست بالای لیوان. بر اثر گرما، آب درون چاله شروع به تبخیر می کند و درون ظرف شما جمع می شود. این آب بعد از جوشاندن قابل شرب است .



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



مناطق بیابانی

در ریشه و ساقه گیاهان کویری معمولاً مقداری آب ذخیره شده وجود دارد. موقع چیدن آن ها احتیاط کنید، ممکن است در بین آنها مار یا عقرب پنهان شده باشد. (بیشتر در تابستان)

به طور کلی، مقوله بدست آوردن آب از گیاهان و یا مصرف آن ها به عنوان خوراکی، بسیار حساس است، گاهی مصرف کردن آب درون یک کاکتوس می تواند باعث تهوع در شما شود و این به هنگام بی آبی یعنی مرگ حتمی!

وقتی به دنبال آب هستید، دریاچه نمک در بیابان هم غنیمت است! وقت را تلف نکنید، گودالی 50 سانتی متری حفر کنید تا به آب نمک برسید. سپس آن را به روش تقطیر (بالاتر توضیح دادیم) آماده ی شرب کنید.

در مناطق بیابانی، در طول روز اگر سایه بانی پیدا نمی کنید، بدن خود را در زیر شن ها دفن کنید و بر روی صورتتان پارچه ای قرار دهید تا از تابش نور خورشید در امان باشید.



تشنگی بی پایان

در شرایطی که بدن‌تان بی آب شده و شرایط خوبی ندارید، اول از هر چیز آرامش خودتان را حفظ کنید.

به هنگام مصرف کردن آب جیره بندی شده، آن را سریعاً قورت ندهید، در دهان مزه مزه کنید و آرام آرام قورت بدهید.

در صورتی که آب به میزان محدود در اختیار دارید، مصرف غذای خود را کاهش دهید و اگر هیچ آبی ندارید، به هیچ وجه غذا نخورید. (بدن شما قادر است تا 10 روز بدون مصرف غذا به بقای خود ادامه دهد)

ارفعالیتهای بدنی غیر ضروری خودداری کنید و روشهای رفع تشنگی بدون آب را که به آن اشاره کردیم امتحان کنید.

افراد بسیاری به عنوان آخرین راه ادرار خود را نوشیده اند، هر چند که این عمل دور از ذهن است اما باعث نجات آن ها شده. یکی از آن افراد آرون رالستون بوده .

<https://www.karnaval.ir/blog/search-water-survive-nature>

اخطار

هرگز ادرار یا آب دریا را ننوشید، هرگز! اما از هر دوی آنها می‌توانید پس از تقطیر آب قابل شرب تهیه کنید. پس از تقطیر آب دریا، می‌توانید از نمک باقیمانده از آن هم استفاده کنید.

تقطیر

کیت‌های تقطیر یکی از لوازم ضروری برای طبیعت مردان است؛ اما خودتان هم می‌توانید آن را بسازید. برای تقطیر یک مایع، شما به چیزی نیاز دارید که کار قرع و انبیب را برایتان انجام دهد. شلنگی را از دو سو در دو ظرف قرار دهید و اطراف درپوش ظرف را محکم کنید. در یک ظرف مایع قابل تقطیر قرار دارد که با حرارت گرم می‌شود و بخار حاصله از مسیر شلنگ را به داخل ظرف دیگر می‌ریزد. بهتر است اطراف شلنگ را به وسیله‌ی آب خنک نگاه دارید تا عمل تقطیر بهتر انجام گیرد. برای جلوگیری از هدر رفتن بخار آب، اطراف مدخل ورود شلنگ به ظرف‌ها را با گل یا شن خیس محکم کنید



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روش ساده‌تر، استفاده از روش تقطیر خورشیدی است. این روش بیشتر طول می‌کشد؛ اما انجام آن ساده‌تر است

برای پوشاندن در ظرف می‌توانید از ورقه‌ای فلزی یا پوست درخت و حتی برگ استفاده کنید

<https://www.irandeserts.com/article/%D9%BE%DB%8C%D8%AF%D8%A7-%DA%A9%D8%B1%D8%AF%D9%86-%D8%A2%D8%A8-%D8%AF%D8%B1-%D8%B7%D8%A8%DB%8C%D8%B9%D8%AA/>

چگونه باید آب را ذخیره کرد؟

برای تهیه آب سالم و قابل اعتماد بهتر است بطری‌های آب معدنی خریداری کرد. درب بطری‌ها را نباید تا زمان استفاده از آب موجود در آن‌ها باز کرد. به تاریخ مصرف بطری‌های آب معدنی توجه شود.

در صورتی که افراد بخواهند خودشان ظرف آب تهیه کنند، بهتر است از فروشگاه‌های معتبر آن‌ها را خریداری کنند. قبل از پرکردن این ظروف، لازم است آن‌ها را با مایع ظرف‌شویی و آب شستشو داده و خوب آبکشی کنید. بهتر است از بطری‌های پلاستیکی مخصوص نگهداری مایعات نوشیدنی شفاف استفاده شود. ظروف آب میوه یا شیر به درد این کار نمی‌خورند. پروتئین‌های شیر و قند میوه‌ها به خوبی از جدار بطری‌های پلاستیکی جدا نشده و محیط مناسبی برای رشد باکتری‌ها فراهم می‌آورند. ظروف مقوایی نیز به راحتی دچار نشت شده برای نگهداری طولانی مدت مایعات مناسب نیستند. بهتر است از ظروف شیشه‌ای هم استفاده نشود زیرا هم ممکن است سنگین بوده و هم شکننده هستند. در صورت استفاده از ظروف پلاستیکی برای ذخیره آب، لازم است توصیه‌های زیر را رعایت کرد:

- به کمک مایع ظرف‌شویی و آب، بطری‌ها را کاملاً شستشو داده و سپس خوب آبکشی کرد.
- با اضافه کردن مایع ضدعفونی‌کننده، بطری‌ها ضدعفونی شوند (یک قاشق چایخوری از مایع کلر به یک لیتر آب اضافه شود).
- مایع ضدعفونی باید با تمام سطوح داخلی تماس پیدا کند.
- بعد از این کار، باید بطری‌ها مجدداً آبکشی شوند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- بطری‌های آماده باید تا لبه با آب لوله‌کشی پر شوند. اگر آب لوله‌کشی خانگی کلرزنی شده باشد، احتیاجی به اضافه کردن چیز دیگری نیست. اما اگر آب مورد استفاده کلردار نباشد (آب چاه یا هر منبع دیگری) لازم است دو قطره مایع کلر به هر بطری اضافه شود.

- باید درب بطری‌های پر شده محکم بسته شده و مواظب بود که سطح داخلی آن از طریق انگشتان آلوده نشود.

- تاریخ پرشدن بطری‌ها روی آن‌ها نوشته شود.

- بطری‌ها پرشده در جایی خنک و تاریک نگهداری شوند.

- لازم است هر شش ماه یکبار، آب این بطری‌ها عوض شود.

مواد غذایی

- مواد خوراکی در ظروف درپوش‌دار نگهداری شوند.

- وسایل پخت و پز تمیز نگهداری شوند.

- زباله‌ها در ظروف دربسته نگهداری شده و بعداً در جای مناسب دفن گردند.

- دست‌ها مرتباً با آب و صابون شسته شوند. باید از آب تصفیه یا ضد عفونی شده استفاده شود.

- برای شیرخواران فقط از شیرخشک‌های آماده استفاده شود.

- هر نوع مواد خوراکی که با آب آلوده تماس پیدا کرده باید دور ریخته شود.

- هر نوع ماده غذایی که بیش از ۲ ساعت یا بیشتر در دمای اطاق باشد را باید دور ریخت.

- هر نوع ماده غذایی که بو، رنگ یا ظاهر غیرمعمول دارد را باید دور ریخت.

- هر نوع ماده غذایی کنسرو شده که قوطی آن باد کرده یا فرورفته (حتی اگر ظاهراً سالم بنظر برسد) را نباید مصرف کرد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- از مصرف هر نوع ماده غذایی که بو یا ظاهری غیرمعمول دارد باید خودداری شود (حتی اگر ظرف آن سالم بنظر برسد).

- از آب تصفیه شده برای تهیه شیرخشک شیرخواران استفاده شود.

- نباید زباله‌ها در محل سکونت تجمع پیدا کنند، زیرا هم احتمال بروز حریق و هم امکان آلوده شدن بیشتر می‌رود.

توجه: مواد غذایی منجمد شده را معمولاً می‌توان مصرف کرد، حتی اگر کاملاً سرد باشند. اگر بلورهای یخ در این مواد هنوز باقی باشند، می‌توان آنرا مجدداً منجمد نمود. اما در مواردی که تردید وجود دارد، بهتر است آنرا دور ریخت.

پخت و پز

- در شرایط اضطراری باید از روش‌های جایگزین پخت و پز (مثلاً منقل) استفاده کرد.

- می‌توان از اجاق‌های مخصوص پیک‌نیک و مسافرت یا کباب‌پز در فضاهای باز استفاده کرد.

- غذاهای کنسرو شده کارخانه‌ای را می‌توان بدون گرم نمودن مصرف نمود.

- برای گرم نمودن غذاهای کنسرو شده می‌توان به ترتیب زیر عمل کرد:

- برچسب قوطی برداشته شود.

- قوطی را باید کاملاً شستشو داده و ضدعفونی کرد.

- قبل از گرم نمودن، درب قوطی را باید باز نمود.

در شرایط بدون برق

برای نگهداری مواد خوراکی در شرایطی که مدتی طولانی جریان برق قطع است می‌توان از دو روش زیر استفاده کرد:

- انباری مناسب برای غذاهای فاسدشدنی تهیه شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- از یخ خشک استفاده شود: ۱۰ کیلو یخ خشک می‌تواند حدود ۱۰ فوت مکعب (۰/۳ متر مکعب) مواد غذایی را به مدت ۳ تا ۴ روز در زیر صفر درجه نگهداری کند. هنگام استفاده از یخ خشک باید موارد احتیاط را رعایت کرده و برای جلوگیری از آسیب‌دیدگی دستکش‌های کلفت و خشک پوشیده شوند.

مصرف گیاه در طبیعت

گیاهان بهترین منابع غذایی می‌باشند به شرط اینکه از سمی نبودن آن‌ها اطمینان حاصل کنید. از گیاهانی که شیره سفید، خوشه‌های سفید یا سبز، پرزهای نازک و گل‌هایی مانند چتر دارند بپرهیزید. خوشه‌های قرمز کم‌خطرتر هستند، اما تنها آنها را که می‌شناسید بخورید. خوشه‌های سیاه یا آبی معمولاً بی‌خطرند و خوشه‌های به هم چسبیده همیشه قابل خوردن هستند. یک میوه تنها روی یک شاخه معمولاً بی‌خطر است، اما از خوردن قارچ و گیاهانی که ریشه‌های پیازی دارند و از میوه‌های گیاهانی که برگ‌های براق دارند بپرهیز کنید.

آزمایش قابل‌خوراک بودن: گیاهی را که به آن مطمئن نیستید با احتیاط آزمایش کنید. هر نفر تنها یک نوع را بیازماید؛ ابتدا آن را به یک قسمت از بدن خود بمالید - مثلاً داخل مچ - و پنج دقیقه صبر کنید تا ببینید آیا نشانه‌های سوئی پیدا می‌شود یا نه. سپس مقدار بسیار کمی از آن را پنج دقیقه بجوید و ببینید نشانه‌های سوئی می‌بینید یا نه. در این مرحله آن را قورت ندهید. اگر پس از این مرحله احساس خوبی داشتید و در زبانتان هم احساس بدی پیدا نکردید، آن را بلعید. آنگاه هشت ساعت صبر کنید تا اگر آثار سوئی را مشاهده نکردید، باندازه یک کف دست کوچک از آن را بخورید. هشت ساعت دیگر هم صبر کنید؛ اگر اتفاقی نیفتاد، آن میوه قابل خوردن است. اما بخاطر داشته باشید که بازهم در خوردن آن زیاده روی نکنید.

اگر در منطقه‌ای هستید که می‌توانید ماهی بگیرید، گرفتن ماهی حتی برای کسانی که تجربه‌ای ندارند، بسیار آسان است؛ با یک سیم یا طناب، و مقداری کرم.

یک راه و روش درست و بدون نقص را برای تمامی شرایط خطرناکی را که ممکن است با آن روبرو شوید تدارک ببینید. بعبارت دیگر در تمامی وضعیت‌های احتمالی نجات می‌بایست گرد آ و وسایل و تجهیزات نجات را در سه سطح در نظر بگیرید:

تهیه سرپناه

تهیه سرپناه هنگام سوانح و بحران‌ها امر مهمی است. سرپناه زمانی ضرورت پیدا می‌کند که به علت بروز سانحه یا بحران خطری متوجه محل سکونت یا محل کار باشد. تهیه سرپناه در منطقه خارج از خطر می‌تواند شامل موارد زیر باشد: رفتن نزد بستگان و دوستان، اقامت در مراکز خصوصی و یا رفتن به اردوگاه‌های جمعی که توسط گروه‌های امدادی با کمک مقامات دولتی برپا شده‌اند.

برای تدارک سرپناه، در درجه اول لازم است به نوع سانحه توجه کرده و بعد در نقطه‌ای در داخل خانه یا ساختمانی دیگر که ایمن است به فکر پناهگاه بود. مثلاً برای مصون ماندن از گردباد بهتر است در خانه به جایی پناه برد که در طبقه پایین و دور از در و پنجره و دیوارهای خارجی باشد. هر نوع سانحه‌ای، سرپناه خاص خود را می‌طلبد که بعداً به آن پرداخته خواهد شد.

هرچند که پناهگاه‌های عمومی معمولاً دارای آب، غذا، دارو و امکانات اولیه بهداشتی هستند، اما می‌توان کیف نجات را به آنجا برد و نیازهای اعضای خانواده را برای مدتی تأمین نمود. در این اردوگاه‌ها باید با عده زیادی زیر یک سقف زندگی کرد که وضع دشوار و ناخوشایندی می‌باشد. در چنین وضعی همکاری با مسئولین اردوگاه نیازی مبرم بوده و رعایت قوانین اردوگاه الزامی است.

زمان اسکان در چنین اردوگاه‌هایی با توجه به نوع سانحه یا بحران ممکن است کوتاه یا طولانی مدت باشد. تا زمانی که مقامات مسئول وضعیت عادی را اعلام نکرده باشند، ترک این اردوگاه‌ها به مصلحت نیست. باید بطور مداوم گوش به اخبار رادیو بود. اگر زمان اسکان در هر جایی طولانی شد، باید به فکر تأمین آب و نان و سایر مایحتاج خانواده به اندازه کافی بود.

برای پناه گیری شما به چند چیز نیاز دارید

چادر کوچک تاشو و سبک، پناهگاه خوبی برای هوای زمستانی و بارانی است.

نکات مهم قبل از برپایی چادر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- باید محل نصب چادر با دقت ویژه‌ای انتخاب شود.
- در صورت امکان قبل از برپایی چادر، زمین زیر آن را به‌خوبی کوبیده شود (به جهت حشرات درون خاکی)
- پیش از برپایی چادر، باید شیب محل استقرار تنظیم شود (نباید بیش از ۱۰ درجه باشد).
- پیش از برپایی، چادر باز شده و به‌طور کامل بازدید شود (سوراخ، پارگی و ...) در صورت معیوب بودن ترمیم گردد.
- تیرک‌ها، طناب‌ها، میخ‌ها و دیگر متعلقات آن بررسی شود.
- جهت وزش باد غالب منطقه و زاویه تابش نور خورشید در نظر گرفته شود.
- در صورت امکان از متعلقات و قسمت‌های معیوب استفاده نشود.

انتخاب محل برپایی چادر

- در محلی امن و دور از خطر باشد.
- خشک و بدون گل و لای باشد.
- خاک آن سست یا سنگلاخ نباشد و امکان کوبیدن میخ را داشته باشد.
- شیب محل برپایی بیش از ۱۰ درجه نباشد.
- نم و رطوبت زیاد نداشته باشد.
- زیر درختان بلند و کهنسال و مناطق پر درخت نباشد (از محوطه‌های خالی از درخت استفاده شود).
- در محل‌های گود و حریم رودخانه‌ها نباشد (خطر بروز سیلاب).
- در محل‌های مرتفع و قله‌ها نباشد (خطر باد و صاعقه).
- در مناطق برف گیر نباشد (احتمال سقوط بهمن).
- در نزدیکی محل‌های جمع‌آوری زباله و فضولات و فاضلاب نباشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- در کنار ساختمان‌های مرتفع و تیرهای چراغ برق ترانس دار نباشد.
- در کنار و یا روی لانه حیوانات مانند مورچه ها و ... نباشد.
- در نزدیکی چاه‌ها نباشد.

چگونگی برپایی چادر

هر نوع چادر روش مخصوص برپایی به خود را دارد اما بیشتر چادرهای تیرک‌دار با روش مشابهی برپا می‌گردند.

- ابتدا تیم برپایی چادر باید کار گروهی و تیمی را برنامه‌ریزی کرده و تقسیم وظیفه کنند.
- بسته‌بندی چادر را باز کنید. ۲ امدادگر چادر را از داخل کارتن یا کیف خارج کرده و قسمت‌های مختلف را با دقت از نظر سلامت و تعداد بررسی می‌کنند. دیگر اعضای گروه تقسیم وظیفه کرده و از ازدحام در اطراف کیف خودداری کنند تا هنگام خارج کردن تجهیزات، آسیبی به سایر امدادگران نرسد.
- پیش از نصب چادر، زاویه باد غالب منطقه را در نظر بگیرید. چادر باید به گونه‌ای برپا شود که باد به پهلوئی آن برخورد کند (زاویه برخورد ۹۰ درجه) و یا با زاویه ۴۵ درجه از پشت به کنج مخالف درب باز شده برخورد نماید.
- محل برپایی چادر باید حداقل ۱۲ متر و حداکثر ۴۸ متر مربع باشد.
- زیر چادر سنگ و جسم نوک تیز نباشد.
- سه قطعه اصلی بام (هر قطعه، چهار تکه لوله با فنر متصل) را مطابق با تصویر نصب کنید.
- بام چادر را توسط ۶ قطعه لوله ارتباطی تکمیل کنید.
- پایه‌های چادر (۶ قطعه ۲ تکه) را بصورت همزمان و یا از یک طرف به ترتیب در زیر قسمت سقف قرار دهید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



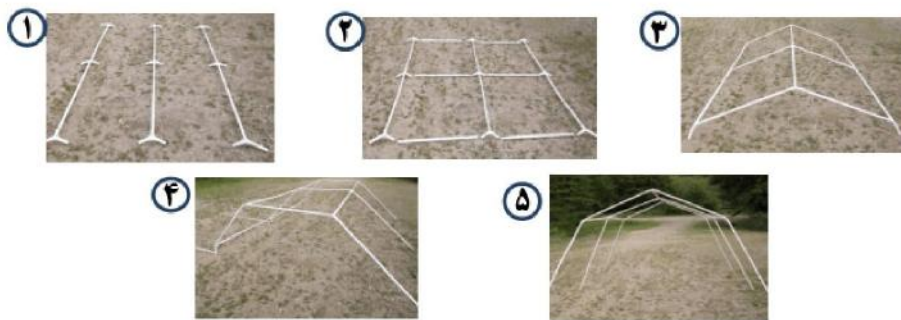
@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



نکته ۱: گذاشتن پایه‌ها زیر سقف به‌روش خرچنگی موجب آسیب به قسمت مفصل پایه‌ها و پرشدن خاک و ... می‌گردد، پس روش مناسبی برای برپا نمودن اسکلت چادر نیست. اگر هنگام بلایا تیم برپایی افراد کوتاه قد و یا خردسال باشند می‌توان از این روش استفاده کرد. استفاده از روش خرچنگی در مسابقات ممنوع می‌باشد.

نکته ۲: برای استحکام و استقرار مناسب اسکلت، بین‌ها را داخل منافذ مورد نظر قرار دهید تا هنگام برپایی، مفاصل کاملاً به‌هم وصل و چفت گردند.

- بدنه اصلی چادر را در زیراسکلت کامل‌شده، قرار دهید.
- قلاب‌های چادر را در بخش پل مثلثی در زوایا یا سوراخ روی قطعه مثلثی روی اسکلت قرار دهید.



- سپس حلقه‌های کف را در میخ‌های پایه انداخته و بندهای چادر را با استفاده از گره‌ی پاپیونی (که به راحتی باز می‌شود) به اسکلت می‌بندیم.



پوشش ضد آب را روی اسکلت به طوری که نوشته‌های هم زبان چادر و پوشش روی یکدیگر بیفتد قرار می‌دهیم. (بهتر است نوشته‌ها روی هم قرار بگیرد ولی الزامی نیست)



بندهای پوشش ضد آب را به اسکلت می‌بندیم. برای پیشگیری از جابجایی بندهای روی میله‌های سقف، بهتر است پیش از بستن بندها، آن‌ها را از بخش پل مثلثی در زوایا عبور داده و سپس ببندیم.



طناب‌ها را به حلقه‌های روکش وصل می‌کنیم. میخ‌ها را با زاویه ۴۵ درجه برخلاف جهت کشش طناب بصورتی که قسمت صلیب یا حلقه‌های آن



رو به بیرون باشد با فاصله ۱/۵ تا ۲ متر از چادر به اندازه ای (۲/۳) به زمین می‌کوبیم زمین می‌کوبیم، تا به آسانی امکان بستن و باز کردن طناب به آنها باشد

نکته ۱: بخاطر داشته باشید میخ‌ها باید در یک خط و روبروی حلقه‌های پوشش به زمین کوبیده شوند.

نکته ۲: برای ایجاد استحکام و قوام مناسب چادر با توجه به جنس خاک و شرایط محیطی و جوی منطقه از میخ‌هایی با اندازه‌های متفاوت استفاده می‌گردد و در برخی مناطق که امکان زدن میخ بر زمین وجود ندارد، برای مهار کردن چادر طناب‌ها را به اجسام سنگین مانند بلوک، جدول سیمانی، تخته سنگ و ... می‌بندیم.

• به استفاده از گره‌های قابل تنظیم، طناب‌های چادر را به میخ‌های اطراف می‌بندیم به طوری که طناب‌های روی میخ به زمین نچسبند. در ضمن بخش اضافه طناب‌ها نیز باید جمع گردد (طناب در صورت برخورد با زمین رطوبت و آلودگی را به خود جذب کرده و زود پوسیده می‌شود).



@caffeinebookly



caffeinebookly



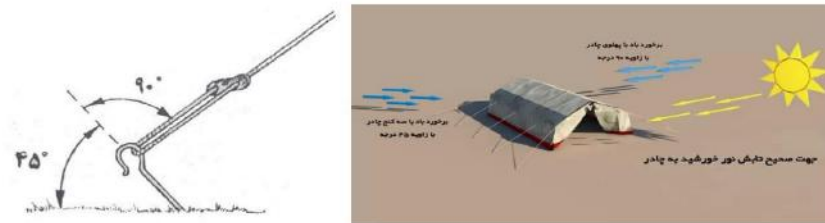
@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



نکته ۳: محل میخها باید به گونه‌ای انتخاب شود که پس از بستن طنابها پوشش ضد آب با اسکلت فلزی و بدنه اصلی چادر زاویه ۴۵ درجه ایجاد کند. هم‌چنین طنابها نیز با زاویه ۴۵ درجه به میخها بسته شود در نتیجه امتداد میخها و طنابها نسبت به هم، زاویه ۹۰ درجه دارند که در این صورت حداکثر مقاومت را دارا خواهند بود.

- درب چادر را با در نظر گرفتن جهت تابش نور خورشید، شرایط آب و هوایی (سردسیر و گرمسیر)، جهت وزش باد غالب منطقه، به طوری که نوشته روکش چادر به سمت درب ورودی چادر قرار گیرد، بازمی‌کنیم.
- در انتها برای تهویه داخل چادر، پنجره‌ها را باز کرده. برای پیشگیری از ورود جریان شدید باد در داخل چادر و به خطر انداختن استحکام و ایستایی چادر پنجره‌ی رو به باد را بسته و پنجره‌ی مخالف را باز می‌کنیم.

<http://khadem.ir>

سر پناهی برای زنده ماندن بقا در طبیعت

این که سقفی بالای سرمان باشد در طبیعت، حالا می‌خواهد درخت یا غار باشد، یا پناهگاهی که ساخته ایم، یکی از اصول مهم بقا است.

در فصول گرم سال، پناه گرفتن در سایه، تشنگی ما را به تعویق می‌اندازد و از گرمزدگی و کلافگی جلوگیری می‌کند.

در زمستان نیز، ما را از برف و باران در امان می‌دارد، گرمای بدنمان را حفظ می‌کند و فرصت تجدید قوا را فراهم می‌کند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خواب راحت وقتی که می دانید از دست حیوانات وحشی و حشرات در امان هستید هم به کنار.

پناهگاه های طبیعی

در ابتدا، دنبال مکان هایی بگردید که به طور طبیعی پناهگاه محسوب شوند، یا برای ساخت آن مناسب اند. برای مثال: غارها، شکاف ها، صخره ها و طاق های سنگی.



در مورد غار ها دقت کنید که محل زندگی حیوانی نباشد. نزدیک خروجی آن مستقر شوید تا در صورت ریزش سقف یا حمله حیوانی وحشی، گرفتار نشوید و بتوانید سریعاً خارج شوید. و در جلوی غار و فاصله ای مناسب آتشی بر پا کنید تا حیوانات را دور کند.



محل ساخت پناهگاه

مواردی لازم است تا مکانی برای ساخت پناهگاه مناسب باشد، در ادامه آن ها را برایتان می گوئیم، هرچند که همیشه امکان رعایت آن ها وجود ندارد.

نباید در معرض باد پناهگاه خود را برپا کنید.

زیر درخت مناسب است، زیرا در صورت بارش باران شاخه های آن، شما و پناهگاه را از خیس شدن در امان نگاه می دارد.

در زمان رعد و برق ، زیر درختان و دیواره ها و صخره ها نباشید.

اطراف را از نظر وجود گیاهان سمی، مار، عقرب، مورچه و ... چک کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دره ها و بستر خشک رودخانه مکان های مناسبی نیستند، احتمال جاری شدن آب و خطر سیل وجود دارد.

نوع پناهگاه من...

نوع پناهگاهی که برای ساخت انتخاب می کنید به مکانی که در آن قرار دارید، شرایط آب و هوایی و تجهیزات همراهتان بستگی دارد.

اما مهم تر از هر چیز، فاکتور " زمان " است، چقدر زمان داریم تا قبل از تاریک شدن هوا، تا قبل از بارش باران و...

بنابراین در ادامه برایتان سریع ترین، ساده ترین و در عین حال ایمن ترین پناهگاه ها را در مناطق مختلف معرفی نموده و روش ساخت آن ها را توضیح می دهیم...

پناهگاه در منطقه جنگلی

خار و خاشاک، برگ، بته، ریشه، درختان، کنده ی آن ها و حتی درختی که از ریشه در آمده، همگی منابع ما هستند، برای تهیه مکان و مواد لازم برای ساخت پناهگاه.

جمع آوری چوب

ابتدا اطراف خود را بگردید و مکانی را که برای شب ماندن مناسب است پیدا کنید. سپس به دنبال چوب بگردید.

ممکن است محل پناهگاه با منطقه ای که شاخ و برگ و ... زیاد است فاصله داشته باشد. در این صورت یادتان باشد که کمیت را فدای کیفیت نکنید.

محل برپایی پناهگاه خیلی مهم تر از کمی انرژی بیشتر گذاشتن است.

می توانید به جای چند بار رفتن و جمع آوری چوب، از لباس یا کمر بند خود برای بستن آن ها به هم و دسته کردنشان استفاده کنید.

به این ترتیب، مقدار بیشتری را چوب را می توانید در یک رفت و برگشت حمل کنید بدون اینکه اذیت شوید.

روش اول:



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در ابتدا درختی تنومند و قطور بیابید.

شاخه های محکمی که به شکل Y هستند را جمع آوری کنید.

شاخه های متوسط درختان همیشه سبز مثل کاج، خار و خاشاک و برگ هم نیاز دارید، به دنبال آن ها هم بگردید.

حالا شاخه های Y مانند را به درخت تکیه دهید و روی آن را با شاخ و برگ بپوشانید.

در زمستان هم می تواند کف پناهگاه را با شاخه درختان همیشه سبز عایق کنید.



روش دوم:

این روش، در صورتی که طناب داشته باشید و درخت قطوری پیدا نکنید مناسب خواهد بود.

دو درخت که در فاصله ی نزدیکی به هم قرار دارند را انتخاب کنید.

یک چوب را به طور افقی بین آن ها بگذارید و با طناب دو طرفش را به تنه درختان ببندید.

چوب های دیگر را هم، به صورت اریب بر روی چوب اصلی گذاشته و به زمین تکیه دهید.

در آخر هم، روی پناهگاه را با خار و خاشاک و برگ درختان بپوشانید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



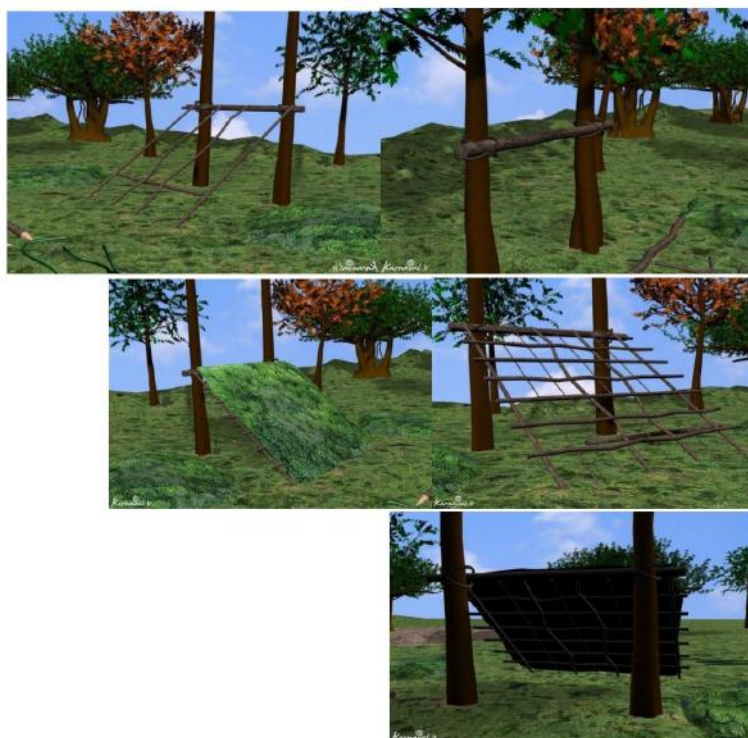
@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



روش سوم:

برای این روش، حداقل چهار چوب قطور و مقدار کافی طناب نیاز دارید. چوب ها را از سمتی که قطور تر هستند به زمین تکیه دهید که پایه پناهگاه را بسازند و سمت تیز و لبه دار آن ها را مطابق عکس به هم رسانید. طناب را چند بار دور شاخه ها بچرخانید و در آخر هم به صورت عمودی بین آن ها چرخانده و گره بزنید. از شاخه های بلند و برگ دار هم برای پوشاندن پناهگاه استفاده کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



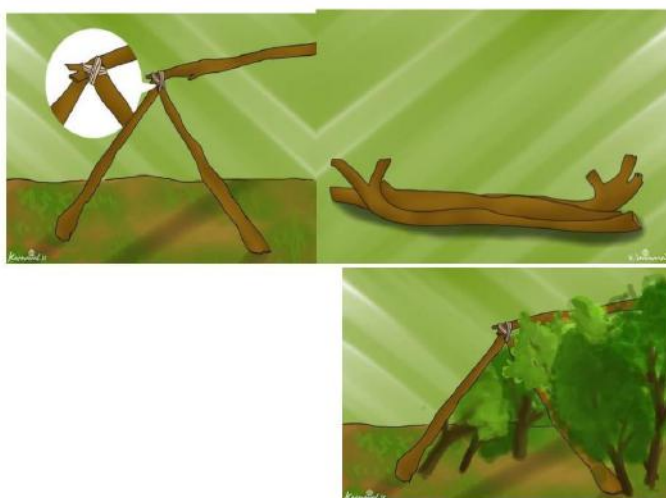
@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



روش چهارم:

سه چوب بند پیدا کنید، یکی تقریباً هم قد خودتان و دو تا کوتاه تر ولی یک اندازه. سر دو چوب هم اندازه را به هم برسانید و چوب بلند تر را بر روی آن ها قرار دهید، طوری که یک سمتش را بر روی زمین باشد. (به حالت شیب دار)

سر چوب ها را با طناب گره بزنید و محکم کنید. در آخر هم، روی پناهگاه را با شاخ و برگ بپوشانید.

توجه: در صورتی که پانچو یا برزنت به همراه دارید می توانید روی پناهگاه را با آن ها بپوشانید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



پناهگاه برفی

به دور از محلی که امکان ریزش بهمن در آن وجود داشته باشد، مکانی مسطح یا کم شیب را برای ساخت پناهگاه انتخاب کنید.

توجه کنید که به فضایی مستطیلی شکل 20 در 250 سانتی متری برای کندن برف نیاز دارید.

به صورت افقی، در برف ها حفره ای بکنید به شکل نعل اسب، که پهنای آن به اندازه ی 60 سانتی متر بلندتر از قدتان باشد.

از برف هایی که کنده اید برای محکم کردن اطراف پناهگاه و سقف آن استفاده کنید.

ورودی غار باید باریک تر از داخل تونل باشد و کمی سراشیبی، تا از هدر رفتن گرمای داخل غار جلوگیری کند.

برعکس قسمت انتهایی و داخلی غار باید به اندازه ای باشد که بتوانید راحت در آن بچرخید و جا به جا شوید.

اگر دمای هوا زیر صفر و خیلی سرد بود می توانید بر روی محل اتصال کف و دیواره، و همین طور اطراف پناهگاه آب بریزید تا با یخ زدن، نوعی اتصال قوی شکل بگیرد. در نهایت در انتها ی گودال، یعنی مکانی که بالای سرتان قرار می گیرد، یک سوراخ 5 سانتی متری برای تهویه هوا ایجاد کنید.

یکی از مشکلات این نوع پناهگاه، ذوب شدن برف های داخلی و ریزش آب به صورت قطره ای از سقف است که کاملاً طبیعی ست.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly

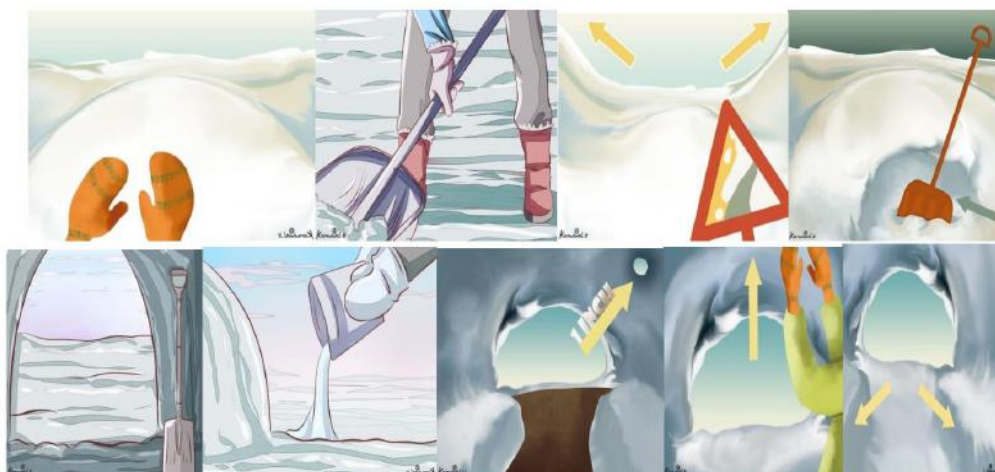


caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هوای داخل غار از بیرون گرم تر شده و برف های داخل آب می شوند.
 البته این مشکل را می توان، با گنبدی ساختن سقف تونل، تا حدودی برطرف کرد.
 زمانی که داخل تونل برفی هستید، لباس های خود را کم کنید، زیرا عرق کردن بعدا باعث
 لرز و پایین آمدن حرارت بدنتان می شود.
 کوله ی خود را هم می توانید در قسمت جلویی پناهگاه قرار دهید.



پناهگاه صحرایی و ساحلی

در فصول گرم و شرایط کم آبی، داشتن یک سایه بان به اندازه ی یافتن آب مهم است.
 بنابراین چاله ای حفر کنید، یا چاله ای طبیعی پیدا کنید و به داخل آن بروید.
 می توانید زیر شن ها بدن خود را دفن کنید، این کار دمای بدنتان را پایین می آورد.
 از پستی و بلندی ها، غار، تپه، درخت یا بوته ای برای پیدا کردن سایه، هرچند کوچک استفاده
 کنید.

در صورت پیدا کردن شاخ و برگ نیز می توانید، پناهگاه های مربوط به منطقه جنگلی را در
 حدی که سایه مورد نیازتان فراهم شود، بسازید.

نکات انتهایی:

همیشه در کوله ی خود پانچو یا برزنت داشته باشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

جلوی پناهگاه در صورت امکان آتشی برپا کنید و شیئی براق بگذارید، تا هم حیوانات دور شوند و هم توجه افراد دیگر جلب شود و به کمکتان بیایند.

سعی کنید با کمترین آسیب ممکن به محیط اطراف پناهگاه را بسازید.

<https://www.karnaval.ir/blog/shelter-survive-nature>

آتش

پیدا کردن یا ساختن محل مناسب

آتش در کنار همه مزایا و جنبه‌های مثبت، یکی از نیروهای مخرب طبیعی است و با کوچک‌ترین بی‌دقتی، با سرعتی باورنکردنی گسترش پیدا کرده و به دشمنی غیرقابل‌مهار و مرگبار تبدیل می‌شود. در محوطه‌های مخصوص کمپینگ، فقط در یک محدوده‌ی مشخص و با فاصله زیاد از درخت‌ها و سایر منابع سوختنی، آتش روشن کنید.

در محلی که هیچ نوع ماده‌ی قابل اشتعالی در نزدیکی آن نیست، با تعدادی سنگ یک حلقه‌ی آتش درست کنید. کف حلقه‌ی آتش باید خاک، شن یا قلوه‌سنگ باشد. نگران آلودگی احتمالی خاک نباشید زیرا آتش یک پاک‌کننده و ضدعفونی‌کننده‌ی قدرتمند است. اگر سنگ در دسترس نبود، می‌توانید با انباشته کردن خاک به صورت دیواره‌ای حلقوی با ارتفاع ۲۰ تا ۳۰ سانتی‌متر، یک تپه‌ی آتش درست کنید.

برای آتش به چند چیز نیاز دارید

شمع، (اگر در یک کیسه پلاستیکی نگهداری شود، دیگر ذوب نمی‌شود) و همچنین قرص‌های روشن‌کننده آتش (قرص‌های هگزامین، مثل قالب‌های سوخت تری‌اوکسان بخار نمی‌شود) که شش قرص آن در یک محفظه کوچک جا می‌شود.

کبریت از وسایل تولید آتش است، که می‌توان آن در یک محفظه ضد آب مثل قوطی پلاستیکی حلقه فیلم قرار داد، و اگر کبریت‌ها بلند هستند سر آنها را ببرید. هنگامی که دیگر کبریت و فندک ندارید، یک سنگ چخماق و یک میله منیزیوم که به دسته کلید شما آویزان شده است، کمک‌کننده است

آتشی که با اصطکاک درست می‌شود



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

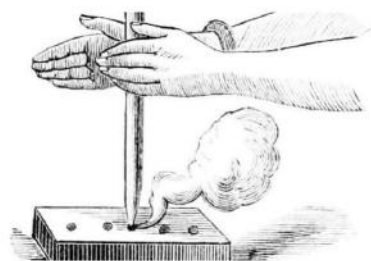
این روش یکی از سخت‌ترین راه‌های درست کردن آتش بدون کبریت است. روش‌های مختلفی وجود دارد که شما می‌توانید از طریق اصطکاک آتش درست کنید، اما نکته‌ی مهم در این روش‌ها نوع چوب مورد استفاده برای تخته آتش و برای تکه چوب باریک و بلندی (البته سخت) است که روی تخته آتش می‌چرخانید، تا از اصطکاک ایجاد شده میان آن‌ها آتش درست کنید. اگر اصطکاک میان آن دو به اندازه‌ی کافی باشد، خاکستر داغ ایجاد می‌شود که می‌توانید از آن برای درست کردن آتش استفاده کنید. سروکوهی، صنوبر، درخت بید، درخت سرو، چوب گردو بهترین نمونه‌ها برای تخته آتش و چوب باریک هستند، البته قبل از آن که از چوب برای درست کردن آتش استفاده کنید، مطمئن شوید که خشک است.

۱. روش مته دستی

روش مته دستی یکی از اولین روش‌های درست کردن آتش است. یک راه قدیمی و البته سخت، که تمام چیزی که برای آن نیاز دارید چوب، دستانی خستگی‌ناپذیر و موادی است که به راحتی آتش بگیرند.



ابتدا مقداری خارو خاشاک، برگ و پوست درختان یا علف خشک جمع‌آوری کنید، در واقع چیزهایی که به راحتی آتش می‌گیرند. یک شکاف ۷ شکل روی تخته آتش خود ایجاد کرده و کمی آن را گود کنید. برگ یا علف خشک را در زیر این شکاف قرار دهید. این کار برای



این است که از طریق اصطکاک ایجاد شده بین چوب باریک و بلندمان تخته آتش، خاکستر داغ تولید کنید. چوب باریک و سخت خود را در شکاف قرار دهید. طول آن حداقل باید ۲۵ سانتی‌متر و قطرش ۲ سانتی‌متر باشد تا بتوانید به راحتی در این روش از آن استفاده کنید. با این چوب به تخته زیری فشار بیاورید و آن را بین دستانتان بچرخانید. این کار را با سرعت ادامه دهید تا چیزی شبیه به خاکستر داغ ایجاد شود. زمانی که این خاکستر داغ و درخشان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

را مشاهده کردید، تکه‌ای کوچکی از آن را جدا کرده و به برگ‌های خشک، پوست درختان و چیزهایی از قبیل که برای درست کردن آتش آماده کرده بودید منتقل کنید.

۲) fire plough، روش شخم زدن

تخته آتش خود را آماده کنید، یک شیار روی آن ایجاد کرده (این شیار مسیر حرکت چوب باریک و بلند شما خواهد بود)، سپس چوب باریک را در آن قرار دهید و به سمت بالا و پایین بکشید. در انتهای تخته



آتش خود نیز همان برگ خشک و چیزهایی از این قبیل را قرار دهید. در اثر کشیدن چوب باریک روی تخته خاکستر داغی ایجاد می‌شود. زمانی که کمی از این خاکستر را مشاهده کردید، به آرامی در آن‌ها بدمید تا آتش شما شکل گیرد.

۳. مته کمانی

روش مته کمانی یکی از کارآمدترین روش‌های درست کردن آتش از طریق اصطکاک است، زیرا در این روش شما می‌توانید در طول انجام آن سرعت و فشار لازم برای درست کردن آتش را حفظ کنید. وسایل مورد نیاز برای این کار علاوه بر تخته آتش و چوب باریک و بلند، یک کمان و یک تکه سنگ یا چوب کوچک است. این تکه سنگ یا چوب کوچک برای ایجاد فشار روی انتهای چوب باریک ما است، البته اگر از چوب استفاده می‌کنید، سعی کنید نمونه‌ای را انتخاب کنید که از چوب باریک و بلندتان سخت‌تر باشد. و این که اگر چوبی با عصاره درخت باشد، انتخاب مناسبی است؛ زیرا سبب می‌شود که حرکت بین تکه چوب کوچک و چوب باریک و بلندتان راحت‌تر شود.

ساختن کمان:

طول این کمان باید اندازه‌ی بازوی شما باشد. یک تکه چوب قابل انعطاف که کمی هم منحنی شکل است را پیدا کنید. بند مورد استفاده در کمان می‌تواند از هر چیزی باشد: بند کفش، طناب یا چیزی شبیه به این‌ها. فقط چیزی را انتخاب کنید که پاره نشود. سپس آن را به دو سر چوب خود ببندید. کمان شما آماده است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



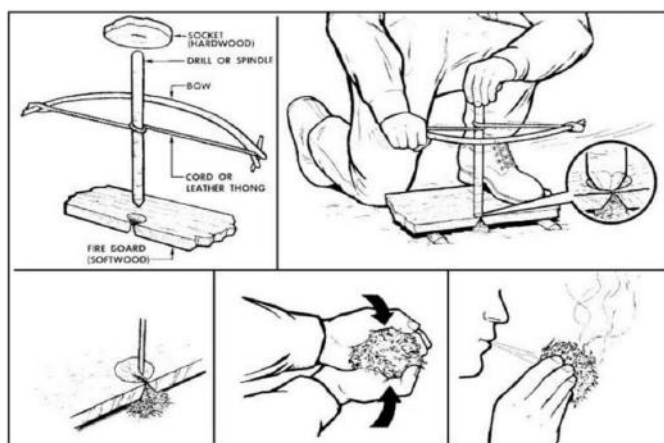
@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



تخته آتش خود را آماده کنید، یک گودی به شکل ۷ در آن ایجاد کنید، و در زیر آن برگ‌های خشک یا علف یا خاروخاشاک قرار دهید. چوب باریک و بلند خود را در وسط طناب کمان (زه کمان) قرار دهید و طناب را به دور آن بپیچید. اکنون یک سمت چوب باریک خود را در شیار قرار دهید و تکه سنگ را روی سر دیگر آن گذاشته و فشار دهید. حال کمان را به سمت جلو و عقب بکشید، شما در واقع یک دریل مکانیکی ابتدایی ساخته‌اید. در این حالت باید چوب بلند و باریک شما به سرعت حرکت کند. حرکت خود را تا جایی ادامه دهید که یک خاکستر داغ نمایان شود. سپس این خاکستر را به محل درست کردن آتش خود (مشتی از پوست یا برگ درختان یا چوب‌هایی که برای درست کردن آتش اصلی جمع‌آوری کردید) منتقل کنید و با آرامی در آن بدمید تا آتش درست شود.

۴. سنگ چخماق (سنگ آتش‌زنه) و فولاد

این روش نیز قدیمی است. ایده‌ی بسیار خوبی است که همیشه هنگام رفتن به پیک‌نیک یک سنگ چخماق و فولاد همراه داشته باشید. کبریت‌ها ممکن است در اثر رطوبت کاملاً بدون استفاده شوند، اما با زدن فولاد به یک سنگ چخماق خوب می‌توانید برای درست کردن آتش جرقه ایجاد کنید. حتی اگر در شرایطی بودید که سنگ چخماق و فولاد نداشتید، می‌توانید از کوارتز (سنگ شنی محتوی کوارتز) و فولاد چاقوی جیبی استفاده کنید. همچنین شما به کمی زغال که از پارچه درست



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شده، نیاز دارید. این زغال جرقه را می‌گیرد و بدون آتش گرفتن می‌سوزد. اگر زغال پارچه نداشتید، یک تکه گیاه قارچی یا گیاه توس نیز مناسب است.

تکه سنگ را بین انگشت شصت و اشاره خود بگیرید، مطمئن شوید در حدود ۴ تا ۵ سانتی‌متر از لبه آن پیدا باشد. زغال پارچه را نیز بین شصت و سنگ قرار دهید. اکنون با استفاده از فولادی که دارید، مثلاً انتهای چاقوی جیبی خود چندین بار به سنگ ضربه بزنید تا جرقه ایجاد شده و به زغال پارچه منتقل و درخشان شود، سپس این زغال را میان موادی که برای درست کردن آتش آماده کرده بودید قرار دهید. به آرامی در آن بدمید تا شعله ور شود.

روش‌های درست کردن آتش با عدسی

روش‌های درست کردن آتش با استفاده از عدسی به مراتب آسان‌تر از روش‌های اصطکاکی هستند که در ادامه تعدادی را برایتان بیان می‌کنیم:



۵. روش سنتی استفاده از ذره‌بین

برای درست کردن آتش در این روش تمام چیزی که نیاز دارید، یک نوع عدسی است، برای متمرکز کردن نور خورشید در یک نقطه. ذره‌بین، شیشه عینک و لنز دوربین شکاری همگی مناسب هستند. اگر کمی آب هم به این شیشه‌ها اضافه کنید، می‌توانید پرتوی نور را افزایش دهید. گوشه‌ی عدسی را به منظور متمرکز کردن نور خورشید در یک نقطه در مقابل آن بگیرید، و برگ خشک و خار و خاشاک را در زیر همین نقطه قرار دهید. شما به زودی یک آتش خواهید داشت.

تنها ایراد این روش این است که فقط زمانی کاربرد دارد که شما نور خورشید دارید. در هوای ابری و در هنگام شب هیچ کمکی به شما نخواهد کرد. اما علاوه بر این روش معمول، ۳ روش غیر معمولی و شاید عجیب را در ادامه برایتان توضیح خواهیم داد:

۶. بادکنک



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

با پر کردن بادکنک به وسیله‌ی آب می‌توانید این وسیله‌ی معمولی را به یک عدسی تولید آتش تبدیل کنید. بادکنک را از آب پر کرده و سر آن را محکم ببندید. البته تا حد امکان بادکنک به فرم دایره باشد، همچنین از باد کردن بیش از حد آن بپرهیزید که سبب انحراف نقطه‌ی کانونی اشعه‌ی خورشید می‌شود (در واقع فاصله‌ی کانونی افزایش می‌یابد و در محل مورد نظر شما ایجاد نمی‌شود). بادکنک را به داخل فشار دهید تا به شکلی برسید که یک دایره از نور برای شما ایجاد کند. البته مدنظر داشته باشید که بادکنک دارای فاصله کانونی کوتاه‌تری نسبت به عدسی است، پس آن‌ها را خیلی دورتر از مواد اشتعال‌زای خود نگیرید ۳ تا ۴ سانتی‌متر کافی است.

۷. آتش از یخ

درست کردن آتش از یخ فقط در حد آزمایشات و تئوری‌های کلیشه‌ای مدرسه نیست، بلکه شما می‌توانید از یخ آتش درست کنید. تمام چیزی که نیاز دارید یک تکه یخ به فرم عدسی است. این روش برای پیک نیک‌های زمستانی مناسب است.

برای انجام آن شما به یک یخ شفاف و تمیز نیاز دارید. اگر تکه یخ شما تیره یا دارای ناخالصی‌هایی باشد، برای این روش مناسب نیست. بهترین راه برای تهیه یک تکه یخ شفاف و تمیز این است که یک کاسه، فنجان یا ظرفی ساخته شده از فویل را



از آب تمیز دریاچه یا چشمه یا برف آب شده پر کنید و اجازه دهید تا یخ بزند. البته برای این روش یخ شما باید حداقل ۴ سانتی‌متر ضخامت داشته باشد. پس از آماده شدن یخ باچاقو آن را به فرم عدسی دریاورید. به خاطر داشته باشید عدسی‌ها در مرکز دارای ضخامت بیشتری نسبت به لبه‌ها هستند. بعد از فرم دادن یخ آن را با دستان خود جلا دهید، حرارت دست‌ها برای صاف شدن سطح یخ مناسب هستند. سپس لبه یخ خود را در مقابل نور خورشید بگیرید، یخ مانند عدسی عمل می‌کند و نور در یک نقطه متمرکز کرده و سبب ایجاد آتش در برگ‌هایی می‌شود که در زیر آن هستند.

۸. قوطی نوشابه و شکلات



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تمامی چیزی که در این روش نیاز دارید، یک قوطی نوشابه و یک تخته شکلات و یک روز آفتابی است. بسته‌ی شکلات را باز کرده و به ته قوطی نوشابه بمالید. شکلات مانند جلادهنده عمل کرده و ته قوطی را مانند آینه درخشان می‌کند. اگر شکلات به همراه ندارید، خمیردندان نیز همین کار را می‌کند.



پس از جلا دادن انتهای قوطی، چیزی که شما دارید که آینه سهمی شکل است که نور خورشید با برخورد به آن منعکس می‌شود و شما باید در مسیر انعکاس آن مقداری برگ خشک یا چیزی شبیه به این را بگیرید، پس از چند ثانیه شما به شعله آتش خواهید داشت . البته شاید این که شما در یک ناکجاآباد یا در یک شرایط اضطراری یک قوطی نوشابه و یک بسته شکلات داشته باشید، کمی دور از ذهن باشد، اما به هر حال روش جالبی است.

۹. باتری‌ها و سیم ظرفشویی

مانند روش قوطی نوشابه تصور این که شما در موقعیتی کبریت ندارید، اما سیم ظرفشویی و باتری همراهتان است کمی دشوار است؛ با این وجود دانستن این روش نیز جالب و شاید هم کارآمد باشد.

شما به سیم ظرفشویی با حدود ۱۳ سانتی‌متر درازا و یک و نیم سانتی‌متر عرض نیاز دارید. سیم را در یک دست گرفته و باتری را در دست دیگر خود قرار دهید (باتری ۹ ولتی مناسب‌تر است)، سر دارای contacts آن را به سیم ظرفشویی بمالید. سیم شروع به درخشان شدن و سوختن می‌کند، سپس به آرامی در آن بدمید. این مشعل را به برگ‌های خشک، چوب‌ها و مواد اشتعال‌زای خود منتقل کنید. اما به یاد داشته باشید که شعله‌ی ایجاد شده از سیم ظرفشویی خیلی زود خاموش می‌شود، پس زمان را از دست ندهید. امیدواریم این مقاله [کجارو](#) برای شما مفید واقع شود و روزی یکی از این روش‌های مطرح شده به کمک شما بیاید .

<https://www.kojaro.com/2015/12/10/43101/9-ways-to-start-a-fire-without-matches/>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

برای روشن کردن آتش بدون چوب گودال آتش درست کنید:

اولین قدم برای روشن کردن آتش بدون چوب، آماده سازی صحیح این ناحیه است. یک حلقه فرضی روی یک نقطه در سطح زمین، دور از هر بوته، شیشه خشک و یا درختان ایجاد کنید. حلقه ای که ایجاد می کنید باید حدود 10 فوت قطر داشته باشد. هر سنگریزه، شاخه ها و برگ های خشک شده را از حلقه بیرون آورید حالا از دستان و یا هر ابزار دیگری برای حفر سوراخ 3 اینچی در مرکز حلقه استفاده کنید. سوراخ باید شعاعی حدود 2 فوت داشته باشد. دور حلقه را با سنگ یا ماسه بچینید.

روشن کردن آتش در گودال

سوخت آتش بدون چوب را جمع کنید:
اگر چه چوب بهترین سوخت برای آتش است که به راحتی می سوزد و برای مدت طولانی به سوختن ادامه می دهد، مواد دیگری نیز وجود دارند که می توانید به عنوان سوخت آتش استفاده کنید اگر هیچ چوبی



ندارید. برخی از این مواد عبارتند از:

- چیپس های سیب زمینی: اگر چیپس سیب زمینی در کیف داشته باشید ، آن ها را روشن کنید حداقل 3 دقیقه به سوختن ادامه خواهند داد.
- کاغذ توالت یا دستمال : هنگامی که حلقه را ساختید، دستمال توالت یا دستمال را در وسط حلقه قرار دهید و روشن کنید.
- برگ های سوزنی کاج : اینها سوخت خوبی برای شروع آتش هستند. به سرعت آتش می گیرند و بوی خوبی آزاد می کنند.
- روزنامه ها : یک لوله با روزنامه هایی که دارید بسازید، آن ها را ببندید و آن را روشن کنید. هر چه این حلقه تنگ تر باشد آتش بیشتر خواهد سوخت.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- آشغال های خشک: اگر برگ های خشک، شاخه ها و خزه اطراف تان وجود دارند، می توانید از آن ها برای روشن کردن آتش استفاده کنید.

روشن کردن آتش با آشغال خشک و چپیس

سوخت آتش را درست کنید:

هنگامی که سوخت آتش را جمع کردید، یک توپ بزرگ با آن درست کنید باید به شعاع 4 اینچ باشد بعضی از مواد بزرگ تر را می توان به شکل خیمه درست کرد .

روشن کردن آتش بدون کبریت

اگر فندک یا یک جعبه کبریت داشته باشید، خوش شانس هستید، اما اگر نه، راه های دیگری برای روشن کردن آتش وجود دارد. برخورد سنگ چخماق به سطح فلزی می تواند موجب جرقه و آتش سوزی شود. هم چنین می توانید ذره بین را طوری قرار دهید که نور و گرمای خورشید را روی سوخت هدایت کند و به آن اجازه سوختن دهد. اگر ذره بین ندارید، می توانید دوربین چشمی، عینک یا حتی یخ را مستقیماً با [نور خورشید](#) قرار دهید. روش دیگر روشن کردن آتش با باتری و فویل است.

شروع به باد زدن کنید:

زمانی که آتش شروع به سوختن می کند، با استفاده از کاغذ و یا هر سطح صاف دیگر شروع به باد زدن کنید. اما به شدت آن را باد نزنید خطرناک است چون ممکن است سوخت آتش مانند برگ



های خشک و یا علف پخش شود. به اضافه کردن سوخت بیشتر برای ادامه سوختن ادامه دهید.

<https://namnak.com/%D8%B1%D9%88%D8%B4%D9%86-%DA%A9%D8%B1%D8%AF%D9%86-%D8%A2%D8%AA%D8%B4-%D8%A8%D8%AF%D9%88%D9%86-%DA%86%D9%88%D8%A8.p70407>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

راه اندازی آتش در باد، باران و برف

بیشتر وقت ها مثل باریدن باران، برف و یا وزش باد های شدید ما بیشتر از همیشه به آتش احتیاج داریم و روشن کردن آتش، دقیقا در همین موقع ها خیلی سخت میشه. اما آتش درست کردن یک اصل بقا در کمپینگ به حساب میاد. ما در شرایط سخت به یه آتش درست و حسابی احتیاج داریم که با روش های قدیمی روشن نمی شن. راز یک آتش گرم اینه که اون رو از بیرون به داخل بسازیم.

شروع بزرگ

قدم اول جمع آوری سوخته. این کار شما رو گرم می کنه و باعث می شه در مرحله بعد دست های ثابتی داشته باشین و بتونین کارتون روو درست انجام بدین. سوخت چقدر باشه؟ به اندازه ی روشن نگه داشتن آتش در طول شب. یک پشته هیزم می تونه کافی باشه و میشه که با قطعه قطعه کردن یک درخت مرده با تبر، هیزمی که لازم دارین رو تامین کنین. بدون تیریا اره برای قطعه قطعه کردن هیزم ها کارتون یه مقداری سخت میشه، اما نشدنی نیست.

نکته: موقع جمع آوری هیزم از دستکش هایی از جنس پشم گوسفند و جانوران دیگه استفاده نکنین چون به انگشتانتون آسیب می رسونه.

رسیدن به مرکز

برای سوخت آتش میتونین به راحتی شاخه های خشکی که پای درختای کاج و صنوبر وجود داره رو جمع آوری کنین. این شاخه ها خشک باقی موندن چون شاخه های درخت مثل پوشش جلوی خیس شدن اون هارو گرفتن، اما اگه زمانی این شاخه ها هم خشک نبودن تنها جایی که می تونین چوب خشک پیدا کنین قسمت درونی درخت های خشک شده و الوار های بزرگه که به وسیله اره یا تبر و تکه تکه کردن تنه به چوب های خشک داخلی با ضخامت های متفاوت می رسیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نکته: در صورت نداشتن تبر، از چاقو برای شکاف دادن استفاده کنین به این صورت که یک سری شکاف در جهت ترک های موجود به وجود بیارین و با این کار به غشای داخلی و چوب خشک برسین.

مسائل کوچکتر

موقع بارش برف وقتی برای پیدا کردن هیزم و شاخه های خشک وجود نداره. اینجور موقع ها سعی کنین آتش زنه به همراه داشته باشین. گلوله های نخی یا پنبه ای آغشته به مواد نفتی می تونه آتش زنه خوبی باشه. می تونین از تراشه پوست درخت، دسته ای از



برگهای درخت های سوزنی مثل کاج و یا شاخه ای باریکی استفاده کنین و فیتيله (آتش زنه) رو روشن بزارین. مخروطی از شاخه ها و بته های خشک اطراف آتش زنه درست کنین ضخامت شاخه های اطراف این مخروط بهتره از خیلی باریک شروع بشه و تا به اندازه ضخامت انگشت شصت ادامه داشته باشه

نکته: برای اطمینان بیشتر بهتره از چوبهای کاجی که با صمغ پوشیده شدن و به ضخامت انگشت هستن استفاده کنین، چون صمغ باعث میشه جرقه زدن در هوای مرطوب راحت تر بشه.

روشن کردن

بهتره کبریت های ضد بادی که به واکنش های شیمیایی برای روشن شدن آتش نیاز دارن رو فراموش کنین. باریکه های چوبی که آغشته به صمغ رو فراموش نکنین. بهترین چیزی که در هوای بد می تونین برای روشن کردن آتش ازش



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

استفاده کنین فندک های اتمیه (بوتان) که شعله های بلند و قوی تولید می کنه و فلزی که در اون جرقه تولید می کنه می تونه جرقه بزرگ و خوبی رو درست کنه.

وقتی شما مخروطی از هیزم داشتین سعی کنین با حرکت دادن قسمت هایی که آتش در اون روشنه جای بیشتری برای قرار دادن هیزم های تازه تر فراهم کنین. یک آتش گرم باید طولی نزدیک به اندازه بدنتون داشته باشه و در پشتش دیواره ای مثل سنگ قرار داشته باشه که بتونه حرارت رو به سمت شما منعکس کنه.

وقتی که آتشتون رو به خوبی مستقر کردین، چندتا گیاه یا چوب سرزنده و سبز تر هم به آتش اضافه کنین چون به نسبت چوب های خشک با درجه حرارتی کمتری می سوزن، ولی برای مدت بیشتری باقی می مونن برای روشن کردن آتش از باریکه های چوب هایی که صمغ به آنها چسبیده است استفاده کنید.

[http://gerdali.com/%D8%A9%D9%86%DB%8C%D9%85%D8%9F/%D8%A8%D8%A7%D8%AF-%D9%88-%D8%B7%D9%88%D9%81%D8%A7%D9%86-%D8%AA%D9%88-%D8%AA%D9%88-%D8%B1%DB%8C-%D8%AA%D9%88-%D8%A8%D8%A7%D8%AF-%D9%88-%D8%B7%D9%88%D9%81%D8%A7%D9%86-%D8%A2%D8%AA%D8%B4-%D8%AF%D8%B1%D8%B3%D8%AA-%D8%A9%D9%86%DB%8C%D9%85%D8%9F/](http://gerdali.com/%D8%A9%D9%86%DB%8C%D9%85%D8%9F/%D8%A2%D8%AA%D8%B4-%D8%AF%D8%B1%D8%B3%D8%AA-%D8%A8%D8%A7%D8%AF-%D9%88-%D8%B7%D9%88%D9%81%D8%A7%D9%86-%D8%AA%D9%88-%D8%AA%D9%88-%D8%B1%DB%8C-%D8%AA%D9%88-%D8%A8%D8%A7%D8%AF-%D9%88-%D8%B7%D9%88%D9%81%D8%A7%D9%86-%D8%A2%D8%AA%D8%B4-%D8%AF%D8%B1%D8%B3%D8%AA-%D8%A9%D9%86%DB%8C%D9%85%D8%9F/)

• برای جهت یابی شما احتیاج به چند چیز دارید

نقشه محلی که در آن زندگی می کنید با جزئیات محل، مثل جاده های در دست احداث، خطوط برق، و مناطق طبیعی مثل رودخانه ها، رودبارها، تپه ها، و هر علامت دیگر که می تواند شما را راهنمایی کند.

نقشه بدون قطب نما، تقریباً بی فایده است مگر اینکه شما در جهت یابی یک حس قوی داشته باشید، قطب نماهایی که با مایع پر شده اند ارجحیت دارند. با نقشه و قطب نما شما می توانید وضعیت خود را روی نقشه نشان دهید.

جهت یابی با خورشید

می دانیم که خورشید از شرق طلوع و از غرب غروب می کند. البته فقط در اولین روز بهار و پاییز خورشید دقیقاً در این جهان طلوع و غروب می کند و در روزهای دیگر از این جهات مقداری انحراف دارد. در فصل تابستان، طلوع و غروب بالاتر از شرق و غرب است و در فصل



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly

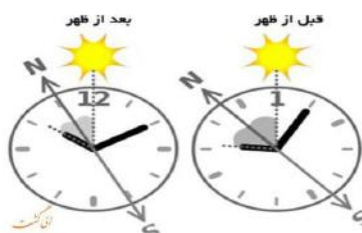


caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

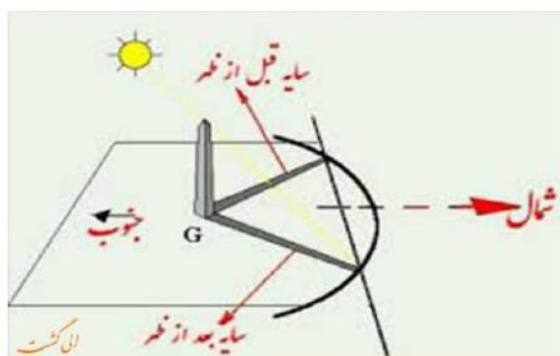
زمستان، طلوع و غروب پایین تر از شرق و غرب است. تنها جای دنیا که خورشید طلوع و غروبی دقیقا از شرق و غرب دارد استوا است. با توجه به این که در چه عرض جغرافیایی ای قرار دارید و چه فصلی از سال است موقعیت خورشید



فرق می کند به همین دلیل استفاده از این روش چنان دقیق نیست. اگر در هنگام جهت یابی در نیمکره ی شمالی بودید خوب است بدانید که که هنگام ظهر، خورشید در سمت جنوب و سایه ی اجسام به سمت شمال است. ظهر وقتی است که خورشید در بالاترین سمت آسمان قرار دارد.

جهت یابی با سایه ی چوب شاخص

شاخص، چوب یا میله ی صافی است که آن را به صورت عمودی در زمین فرو می کنیم. برای جهت یابی با شاخص دو راه وجود دارد که راه آسان تر را توضیح می دهیم:



▪ به سایه ی شاخص نگاه کنید و

نوک آن را علامت بزنید چند دقیقه ای صبر کنید تا این سایه تغییر کند و دوباره آن را علامت بزنید این دو نقطه را با خط صاف به هم وصل کنید این خط مسیر غرب به شرق را نشان می دهد. نقطه ی اول غرب و نقطه ی دوم سمت شرق است چون سایه از غرب به شرق حرکت می کند. البته هر چه از استوا دورتر باشید این روش دقت کمتری دارد.

جهت یابی با درختان

در جنگل و در کنار درختان راه های زیادی برای جهت یابی وجود دارد:

▪ اگر دیدید تنه ی درختان به یک سمت خم شده آن جهت، سمت جنوب است. رشد بیشتر شاخه های درختان به سمت جنوب است و شاخه های کمی را می توانید پیدا کنید که به سمت شمال رشد کنند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

▪ روش دیگر جهت یابی این است که به دنبال یک کنده ی درخت باشید و به حلقه های سنی آن نگاهی بیندازید. در قسمتی که این حلقه ها تداخل بیشتری دارند آن سمت، شمال را نشان می دهد.

▪ چون خورشید به بخش شمالی، کمتر می تابد قسمت شمالی تنه ی درختان نسبت به بخش جنوبی رطوبت بیشتری دارد.

▪ آن قسمتی از درخت که خزه دارد و پوسیده است جهت شمال را نشان می دهد.

جهت یابی با لانه مورچه ها

از این روش فقط در هوای ابری می توانید استفاده کنید چون مورچه ها خاک را به سمت شرق می دهند تا در هنگام کارهای روزانه برایشان سایه بان باشد. وقتی هم که شرق را بشناسید می توانید به آسانی جهت های دیگر را پیدا کنید.

جهت یابی با عناصر طبیعی

یک سری نکات است که با دانستن آن ها می توانید جهت یابی انجام دهید:

▪ در فصل بهار برف هایی که روی دامنه های جنوبی هستند نسبت به دامنه ی شمالی زودتر آب می شوند.

▪ اگر به گیاهان و بوته ها نگاهی بیندازید آن هایی که در دامنه های جنوبی هستند ضخیم تر هستند.

▪ میوه هایی که در دامنه های جنوبی اند زودتر رسیده می شوند.

به خاطر داشته باشید که استفاده از این روش های جهت یابی، چندان دقیق نیستند.

<https://www.eligasht.com/Blog/travelguide/%D8%AC%D9%87%D8%AA-%DB%8C%D8%A7%D8%A8%DB%8C-%D8%A8%D8%AF%D9%88%D9%86-%D9%82%D8%B7%D8%A8-%D9%86%D9%85%D8%A7/>

چگونه در جنگل و بیابان یک قطب نمای ساده بسازیم ؟



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اگر گم شدید، خودتان یک قطب نمای ساده بسازید: گم شدن در دشت و صحراها ترسی بزرگ برای خیلی هاست. اما اگر برای شما اتفاق افتاد، سعی کنید نگران نباشید، زیرا ساختن یک قطب نما بسیار آسان است!



اول از همه، شما به یک پین یا سوزن نیاز دارید. یک سر آن را با پارچه زیر (مانند شلوار جین خود)

خوب بسایید تا باردار شود.

سپس برگ را در یک ظرف کوچک از آب، و سوزن را روی برگ قرار دهید؛ قسمت ساییده شده سوزن، سمت شمال را نشان می دهد.

<https://nejatgar.com/%D9%82%D8%B7%D8%A8-%D9%86%D9%8%D8%A7%D9%8A-%D8%B3%D8%A7%D8%AF%D9%87/>

اگر در طبیعت گم شدیم چه کنیم؟

قبل از ترک اتومبیل خود و ورود به هر فضای ناشناخته ای دیگران را از مقصد خود مطلع کنید و یا مقصد مسیر و زمان بازگشت خود را به صورت مکتوب به جا بگذارید. این کارها را همیشه انجام دهید حتی اگر قصد دارید برای مدت زمانی کوتاه وارد محیطی شوید که با آن آشنایی کاملی دارید.

احتمال شکستن پای شما در چند متری منزلتان به همان اندازه می باشد که در ۱۰ کیلومتری چادرتان. همیشه وسایل ضروری مثل چاقوی شکاری، قطب نما، کبریت در محفظه ضد آب، بادگیر یا پانچو را همراه داشته باشید.

برای سفرهای طولانی تر حتماً وسایل ضروری لیست شده در این کتاب را تهیه کنید.

معلومات و آگاهی اولین قدم برای غلبه به ترس است. این معلومات میتواند به وسیله اعتماد به وسایل همراه، استفاده از تجهیزات، فعالیتهای متقابل افراد گروه و مهارتهای فردی در زنده ماننی تقویت شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شناخت بوها، صداها و مشخصات فیزیکی منطقه، تغییرات آب و هوا، و نحوه ارتباط براجتناب از گم شدن

به انجام کارهای زیر عادت کنید:

-موقعیت تقریبی خود را روی نقشه مشخص کنید و نشانه های اطراف را با نقشه تطبیق دهید.
این کار را هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه انجام دهید.

جهت باد را مشخص کنید.

-همواره به سایه خود توجه کنید از این راه اولاً مطمئن شوید که دور خود نمی چرخید (دایره وار حرکت نمی کنید) ثالثاً اینکه در خواندن جهت توسط قطب نما اشتباه نکرده اید.
-مدت زمانی را که در راه هستید برآورد کنید و مسافت طی شده را تخمین بزنید.
-دقت کنید که تا چه حد فواصل مشخص شده روی نقشه با فواصل واقعی منطقه مطابقت دارد.

-تپه ها، رودها و درختان تنومندی را که پشت سر گذاشتید به عنوان نشانه های اصلی به یاد داشته باشید.

-اگر در راهی که می روید به نحوی از مسیر اصلی منحرف شده اید بلافاصله به عقب برگردید، بلکه سعی کنید اول موقعیت خود را با -شناسایی یکی از نشانه های اصلی که به یاد دارید بر روی نقشه مشخص کنید. در راه علائمی روی درختان باقی بگذارید و همواره موقعیت خود را نسبت به آنها در نظر بگیرید. دقت کنید که ساییدگی ها و خراش های روی درختان میتواند ناشی از افتادن یک شاخه شکسته باشد.

جیره بندی غذا

بلافاصله غذای موجود را جیره بندی کنید و حتی الامکان از خوردن غذا در روز اول خودداری کنید. مقدار آب همراهتان را جیره بندی کنید، البته اگر در آن منطقه به آب دسترسی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نداشتید. مقدار غذای خود را در هر وعده کاهش داده و غذا را آهسته آهسته بخورید. برای حیوانات کوچک دام بگذارید و سعی کنید گیاهان خوراکی پیدا کنید تا جیره غذایی خود را کامل کنید.

ضد عفونی کننده ها

برای زنده ماندن شرایط خوب فیزیکی و سلامتی بدن لازم است. زخم های کوچک حتماً باید در ابتدا جدی گرفته شود زیرا امکان دارد عفونی شوند. از هر برش، سایدگی و کوفتگی به دقت مراقبت کنید.

سعی کنید پاهایتان تا اول نزنند زیرا راه رفتن شما را دچار مشکل میکند. فراموش نکنید جورابهائتان را با آتش خشک کنید.

اصول ساده ضد عفونی را یاد بگیرید تا خود را در مقابل بیماریها و زخمها حفاظت کنید. به جای خمیردندان از نمک یا جوش شیرین برای تمیز کردن دندانهایتان استفاده کنید. اگر مسواک ندارید از ترکه های تازه و سبز رنگ درختان استفاده کنید. پس از هر وعده غذا دهان خود را با آب بشویید.

برای پاکیزگی از آب و صابون استفاده کنید. باید به قسمتهایی از بدنتان که در مقابل نیش حشرات و عفونت ناشی از آن حساس هستند توجه ویژه ای بکنید. اگر صابون نداشتید برای شستشو بدنتان از خاکستر چوب استفاده کنید. دوش روزانه با آب گرم و صابون بسیار ایده آل است ولی اگر این کار غیرممکن است همواره دستهایتان را تمیز نگه دارید. صورت، چین آرنج، چین های گردن و پاهای خود را حداقل روزی یکبار شسته و خشک کنید. لباسهای خود بخصوص لباسهای زیر و جورابهائتان را تا حد ممکن پاکیزه و خشک نگه دارید. در صورت امکان آب لباسها را گرفته و در هوای آزاد مقابل نور خورشید پهن کنید. لباسها باید پاکیزه نگه داشته شوند زیرا لباسهای تمیز دیرتر کهنه شده و میزان ابتلای شما به کپهیر و عفونتهای پوستی را کاهش میدهد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

قبل از هر سفر بدن خود را به موقع ایمن کنید.

در برابر گرمزدگی، سرمازدگی، وزش باد، کاهش دمای بدن و خستگی از خود مراقبت کنید. آفتاب سوختگی شدید در فصول تابستان یا زمستان رخ میدهد. در اواخر زمستان نیز احتمال سوختگی بسیار شدید در زمانی کوتاه وجود دارد. کلاه، عینک آفتابی، لباس آستین بلند بپوشید و از فوائد بودن در سایه بهره بگیرید.

قرار کردن شما میتواند کمک شایانی به زندگی شما کند.

<https://nejatgar.com/%D8%AF%D8%B1%D8%B7%D8%A8%D9%8A%D8%B9%D8%AA%DA%AF%D9%85%D8%B4%D8%AF%D9%8A%D9%85%DA%86%D9%87%DA%A9%D9%86%D9%8A%D9%85/>

چراغ قوه

چراغ قوه نباید براحتهی خاموش و روشن شود، چون ممکن است در طول روز تصادفاً روشن بماند و وقتی شما آن را لازم دارید باتری های آن تمام شده باشد. بنابراین باتری های آنرا داخل آن قرار ندهید مگر هنگامی که می خواهید از آن استفاده کنید. حتی اگر چراغ قوه شما خیلی پیشرفته و ضد آب و آلومینیومی است، حباب و باتری های قلیایی اضافی همراه آن بردارید.

چاقوی جیبی

چاقوی جیبی مهمترین وسیله است که در عملیات نجات کمک کننده است، چه در تهیه غذا، چه در کمک های اولیه، و یا تهیه آتش. هر کجا چاقو همراه شما باشد، می توانید آتش درست کنید؛ اگر فولاد آن را به هر صخره یا سنگی بزنید، جرقه تولید می شود. البته برخی از این چاقوها دارای وسایل دیگر مانند سوهان، قیچی، موچین، پیچ گوشتی، درفش، قوطی بازکن و خلال دندان نیز می باشد.

وسایل بهداشت شخصی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

وسایل بهداشت شخصی، مانند مسواک، خمیردندان، دستمال کاغذی و دستمال توالت، کیسه زباله، فویل آلومینیومی، پودر رختشویی، آینه، تیغ اصلاح، وسایل نوشتنی و خواندنی، وسایل خیاطی، کرم ضد آفتاب.

مخاطرات طبیعی

بهمن

اقدامات قبل از وقوع بهمن

- از تردد در جاده‌های بهمن خیز خودداری کنید.
- در هنگام عبور از مناطق کوهستانی پر از برف باید سکوت کرد. بوق زدن یا بلند کردن صدای پخش صوت ماشین در این مسیرها می‌تواند موجب ریزش بهمن شود.
- قبل از صعود به کوه باید حتماً برنامه داشته باشید و سرپرست مجرب، مسیر و منطقه صعود، ظرفیت و توان افراد از قبل تعیین شده باشد.
- دیگران را در جریان برنامه صعود و کوهنوردی خود قرار دهید.
- وسایل ارتباطی (بی سیم، تلفن همراه و پیپس - که یک دستگاه کوچک الکترونیکی گیرنده و فرستنده است - و ...) باید حتماً موجود باشد. افرادی که قرار است از بهمن عبور کنند با فشار دادن دکمه دستگاه، باید آن را در وضعیت فرستنده و دیگران در وضعیت گیرنده قرار دهند. فراموش نکنید که پیپس را نبایستی در کوله پشتی قرار داد بلکه باید آن را به گردن آویخت.
- صعود، تمرین و کار در مناطق کوهستانی و برف‌گیر حتماً باید با وسایل، لوازم و ابزار کوهنوردی اعم از لوازم فنی، پوشاک، تغذیه، وسایل امدادی و ... همراه باشد.
- در صورتی که نمی‌توان شیبی را دور زد تا حد امکان باید ارتفاع گرفت تا در مسیر طولانی بهمن قرار نگیرید.
- در هنگام عبور ساکت باشید تا ارتعاشات صدا باعث ریزش بهمن نشود. ارتعاش یکی از عوامل مهم ریزش بهمن است. بنابراین، در جاهایی که خطر ریزش بهمن وجود دارد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

باید از فریاد پرهیز کنید. در واقع سکوت موجب می‌شود که بهتر متوجه ریزش برف شده و به موقع اقدام کنید.

- بهتر است اعضای گروه در شیب‌های خطرناک در فاصله حداقل ۲۰-۳۰ متری یکدیگر حرکت کنند تا همگی گرفتار بهمن نشوند و بتوانند همدیگر را نجات بدهند.
- از یک شیب برفی باید خیلی نرم و سبک قدم بردارید تا فشار و ضربه به برف مسیر وارد نشود و باعث شکست برف و جریان بهمن نگردد.
- از ریسمان یا طناب مخصوص کوهنوردی استفاده کنید.
- در روی برف به صورت زیگزاگ راه نروید و تا حد امکان به صورت یک خط مستقیم روی برف بالا بروید.
- بهترین راه عبور از بهمن این است که بهمن را به طرف بالا صعود کنیم نه عرضی.
- بستن نخ بهمن (نخ بهمن طناب ۳ میلی‌متری به رنگ قرمز و به طول ۱۵ تا ۵۰ متر است که بر روی پوسته آن فلشی در یک جهت وجود دارد. نخ بهمن را باید طوری به بدن وصل کرد که جهت فلش آن به سمت فرد باشد و ادامه نخ بهمن را طوری روی زمین می‌اندازیم که بر روی زمین کشیده شود. حال اگر بهمن سقوط کند، گروه امداد با پیدا کردن نخ بهمن و دنبال کردن فلش به مصدوم می‌رسند)
- برای عبور از بهمن، نباید فرد را با طناب یا وسیله دیگری حمایت کرد. چرا که ممکن است بهمن، فرد را تکه تکه کند.
- در هنگام عبور از بهمن، باید تک تک و بدون عجله و با فاصله زیاد از محل عبور کرد (بین فواصلی که پا در برف فرو می‌رود نباید نفر بعد پا یا باتوم در برف فرو کند)
- کوله پشتی را به سمت شیب قرار می‌دهیم و فقط یک بند آن را روی شانه می‌اندازیم تا در صورت سقوط بهمن بتوان به راحتی کوله را رها کرد.
- اگر جا پای نفر قبلی خیلی عمیق است برای پر کردن جا پا از برف‌های همان قسمت استفاده کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- از مسیرهای شناخته شده عبور کنید.
- تا حد امکان باید از بالای محدوده بهمن (نزدیک به تاج بهمن) عبور کنیم تا حجم برف کمتری بالای سرمان باشد.
- با شنیدن کوچکترین صدایی که حکایت از نشست و ریزش و سقوط بهمن دارد منطقه را ترک کنید.
- همه تجهیزات مخصوصاً اشیای فلزی و برنده را از خود دور کنید.
- به محل‌های امن فرار کنید. یعنی به صورت شنا خود را روی بهمن بیاورید و به طرف بالا و سمت چپ یا راست فرار کنید.
- به سمت عوامل بازدارنده (مثل سنگ‌ها، درختچه‌ها و...) حرکت کنید.
- اگر مقدور بود قبل از فرو رفتن در زیر برف، وسایلی از خود را به بالا پرتاب کنید تا جستجوگران بتوانند با یافتن آنها مسیر شما را تشخیص دهند.
- اگر در بهمن فرو رفته‌اید سعی کنید با کمک دست‌ها، یک پاکت یا یک کیسه نایلونی را جلو صورتتان قرار دهید. بیشتر مرگ و میر ناشی از بهمن به خاطر خفگی است، لذا ایجاد فضایی برای ورود هوا و نفس کشیدن مهم‌ترین کاری است که می‌توانید انجام دهید.
- با هر وسیله‌ای جلو دهان و بینی خود را بپوشانید.
- نفس را در سینه حبس کنید چرا که این کار از ورود ذرات برف و یخ‌زدگی ریه‌ها و خفگی جلوگیری می‌کند.
- خونسردی خود را حفظ کنید چرا که در صورت حفظ آرامش، بدنتان قادر به نگهداری انرژی خود خواهد بود و در نتیجه بهتر می‌توانید برای نجات خود تصمیم بگیرید.
- مسیری را که فرد بهمن زده طی می‌کند، با چشم تا زمان پایان بهمن دنبال کنید.
- یادتان باشد هر قدر کمتر در زیر برف ناشی از ریزش بهمن فرو روید، شانس بیشتری برای زنده ماندن دارید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- باید در بهمن مثل زمانی که در آب هستید، شنا کنید تا خود را به روی سطحی بهمن برسانید.
- پیدا کردن نخ بهمن و وسایل فرد و گشتن نواحی پایین تر از محل شروع بهمن و حرکت فرد، به یافتن فرد مفقود شده، بسیار کمک می کند.
- چون زیر برف همه جا تاریک است و ممکن است که در اثر سقوط بهمن در زیر برف نتوان تشخیص داد که سمت بالا کدام سمت است در صورت امکان می توان با بیرون انداختن آب دهان، جهت را تشخیص داد (خلاف جهت حرکت آب دهان، سمت بالاست).

<http://khadem.ir/%D8%A8%D9%87%D9%85%D9%86/%D9%85%D8%AE%D8%A7%D8%B7%D8%B1%D8%A7%D8-AA-%D8%B7%D8%A8%DB%8C%D8%B9%DB%8C/>

آتش سوزی در طبیعت

- در صورت مشاهده آتش سوزی با شماره ۱۲۵ تماس گرفته، موقعیت را دقیق و واضح برای آن ها شرح داده شود.
- افراد دارای مشکل جسمی و معلولیت، کودکان و سالخوردگان باید خیلی سریع از محل خارج شوند.
- اگر کسی در محل سکونت خود جریان گاز شهری دارد، باید آن را فوراً قطع کند. فقط افراد صلاحیت دار حق دارند جریان گاز را مجدداً برقرار کنند.
- دریچه های زیرزمینی را می توان با تخته های چند لایه آماده یا سایر درزگیرهای تجاری بست.
- کپسول های حاوی گاز را باید خاموش کرد.
- در صورت امکان وسایل و اثاثیه قابل اشتعال موجود در حیاط بیرونی را بهتر است به داخل خانه منتقل کرد.
- سر شیلنگ آب به شیرهای بیرون از خانه وصل شده و آبپاش ها روی سقف و در مجاورت مخازن سوخت قرار داده شوند تا بتوان فوراً آب پاشی کرد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- بوته‌های اطراف محل سکونت را بهتر است تا فاصله ۵ متری آب‌پاشی کرد یا آن‌ها را چید.
- امکانات اطفای حریق مانند شن‌کش، تبرزین، اره دستی یا برقی، سطل آب و بیل در دسترس باشند.
- ماشین شخصی در گاراژ یا در فضایی باز رو به جهت فرار پارک شود. درهای خودرو بسته ولی قفل نباشند. شیشه‌ها بالا کشیده شده و سویچ در حالت استارت باشد در و پنجره‌های گاراژ بسته اما قفل نباشند. بهتر است سیستم در بازکن اتوماتیک گاراژ قطع شود.
- پنجره‌ها، دریچه‌ها، درها را باید بست، اما پرده و پشت پنجره‌های قابل اشتعال را باید برداشت.
- اشیای قابل اشتعال را بهتر است به وسط منزل مسکونی و دور از پنجره و درهای شیشه‌ای منتقل کرد.
- همه درها و پنجره‌های داخلی را باید بست تا مانع از هجوم شعله‌های آتش به داخل شد.
- اشیای با ارزش را که در آب خراب نمی‌شوند، می‌توان به داخل حوض یا استخر انداخت.
- اگر تأکید به تخلیه محل شد، بی‌درنگ این کار انجام شود. باید راهی دور از شعله آتش انتخاب شود. همواره باید مواظب تغییر سرعت و جهت شعله‌های آتش و دود بود.

سیل

- برای کسب اطلاعات در مورد سیل، لازم است به اخبار رادیو یا تلویزیون گوش داد.
- هر لحظه ممکن است سیل برق‌آسا روی بدهد. در چنین وضعی باید فوراً به نواحی مرتفع پناه برده و منتظر دستور مسئولین شد.
- همواره باید به وضع جویبارها، آبگذرها و دره‌ها توجه شود، زیرا سیل برق‌آسا در این محل‌ها به طور ناگهانی و بدون علائم هشدار قبلی جاری می‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- قبل از ترک خانه، از امنیت آن باید مطمئن شد. در صورت امکان، وسایل موجود در حیاط خانه را باید به درون خانه برد. بهتر است اسباب و اثاثیه مهم به طبقه بالای خانه منتقل شوند.
- دریچه اصلی آب و ورودی گاز بسته شوند. وسایل برقی از جریان برق کشیده شوند. در صورت خیس بودن یا در آب قرار گرفتن باید به پریزهای برق دست نزد.
- در آبی که جریان دارد نباید حرکت کرد. ۱۵ سانتی‌متر آب در حال حرکت می‌تواند تعادل انسان را بر هم زند. در صورت اجبار به حرکت در آب، باید از جایی حرکت کرد که آب ساکن است. برای اطمینان از حرکت در آب و پی بردن به استحکام مسیر بهتر است از چوب دستی استفاده شود.
- حدود ۱۵ سانتی‌متر آب، با کف اغلب خودروهای سواری تماس پیدا کرده و ممکن است موجب از دست رفتن کنترل و واژگون شدن آن‌ها شود.
- حدود ۳۰ سانتی‌متر آب موجب شناور شدن اغلب خودروها خواهد شد.
- حدود ۶۰ سانتی‌متر آب می‌تواند انواع خودروها را با خود ببرد.
- می‌توان از طریق رادیو و سایر رسانه‌های جمعی، اطلاعاتی راجع به مکان‌های دسترسی به آب سالم و بهداشتی به دست آورد.
- از نوشیدن آب سیل خودداری شود. آب شرب ممکن است با نفت، گازوییل و فاضلاب آمیخته و آلوده شود. علاوه بر این، آب ممکن است به جریان برق اتصال پیدا کرده و خطرساز شود. بنابراین نباید با آن تماس پیدا کرد.
- از آب‌های در حال حرکت باید دوری شود.
- باید مراقب مناطقی بود که آب سیل در آنجا جمع شده است، زیرا احتمال دارد که جاده، به علت وزن حتی یک خودرو دچار نشست شود.
- نباید سیم‌های سقوط کرده برق را لمس نمود. موضوع باید فوراً به اداره برق اطلاع داده شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- فقط زمانی باید به خانه برگشت که مقامات مسئول اعلام بی‌خطری کرده باشند.
- اگر ساختمانی در محاصره سیلاب قرار گرفته باشد، نباید به آنجا برگشت.
- هنگام برگشت به داخل خانه، احتیاط کامل رعایت شود. ممکن است در هر جایی از ساختمان (مخصوصاً فونداسیون آن) خللی ایجاد شده باشد.
- در اولین فرصت، باید امکانات آسیب‌دیده ساختمان تعمیر شوند. سیستم آسیب‌دیده فاضلاب برای سلامتی بسیار خطرناک است.
- هر چیزی که با آب تماس پیدا کرده است را باید تمیز کرده و ضدعفونی نمود. گل و لای ناشی از سیلاب می‌تواند حاوی فاضلاب و مواد شیمیایی خطرناک باشد.
- خود را به نزدیکترین محل امدادرسانی هلال احمر یا سایر مراکز امدادرسانی برسانید. غذا، البسه و سایر کمک‌های اولیه در آنجا موجود است.
- برای اطمینان از سالم بودن آب آشامیدنی، حتماً به گزارش اخبار محلی توجه کنید و آب آشامیدنی را قبل از مصرف بجوشانید.
- از سیلاب دور شوید زیرا این آب ممکن است با روغن، گازوییل یا فاضلاب آلوده شده باشد و یا احتمال دارد در اثر تماس با خطوط نیروی برق زیرزمینی، جریان برق پیدا کرده باشد.
- از آب در جریان فاصله بگیرید.
- به مناطقی که سیلاب عقب نشینی کرده است، توجه کنید زیرا استحکام خیابان‌ها و جاده‌ها ممکن است به‌خاطر جریان سیل ضعیف شده باشد که در این صورت ممکن است در اثر وزن خودرو فرو برود.
- از خطوط فشار قوی دوری کنید.
- زمانی به خانه بازگردید که مسئولان وضعیت را امن اعلام کنند.
- از ساختمان‌هایی که اطرافش را آب احاطه کرده است، دور شوید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- هنگام ورود به منزل کاملاً احتیاط کنید. ممکن است پی‌های ساختمان آسیب دیده باشد ولی در ابتدا خرابی دیده نشود و ظاهر خانه سالم به نظر بیاید.
- سعی کنید در طول روز به منزل برگردید تا استفاده از وسایل روشنایی لازم نباشد.
- چنانچه مجبور هستید شبانه به خانه برگردید، خیلی محتاط باشید. از فانوس، مشعل و کبریت برای روشن کردن ساختمان استفاده نکنید. چراغ قوه را نیز قبل از ورود به ساختمان روشن کنید.
- از غذاهای کنسرو شده استفاده کنید.
- لوازم برقی را قبل از استفاده کنترل و خشک کنید.
- آب‌های جمع شده برای گودال‌ها شرایط مناسبی را برای رشد حشرات به‌خصوص پشه‌ها ایجاد خواهد کرد، بنابراین از توری در محل اقامت خود استفاده کنید و پوشاک آستین بلند و چکمه‌های ساق بلند بپوشید.
- چون سیل باعث خارج شدن مارها از لانه‌های خود می‌شود، بعد از سیل مراقب مارگزیدگی باشید.
- پس از سیل احتمال شیوع بیماری‌های عفونی مانند عفونت‌های دستگاه گوارش از جمله هپاتیت، وبا، حصبه و ... وجود دارد که باید مراقبت‌های لازم بهداشت فردی و عمومی به‌عمل آید.
- اگر مخزن توالت، کاسه‌ی توالت، تصفیه‌خانه و تأسیساتی مانند آن آسیب دیده است، در صورت امکان، آن را تعمیر کنید. سیستم‌های زهکشی در صورت آسیب دیدن، سلامتی و بهداشت افراد را به مخاطره می‌اندازد.
- هر چیز خیس و مرطوب را تمیز و ضد عفونی کنید زیرا گل و لای باقی مانده از سیلاب، حاوی مواد شیمیایی و فاضلابی است.

<http://khadem.ir/%D8%B3%DB%8C%D9%84/%D9%85%D8%AE%D8%A7%D8%B7%D8%B1%D8%A7%D8%AA-%D8%B7%D8%A8%DB%8C%D8%B9%DB%8C/>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

زمین لرزه (زلزله)

- هنگامی که می‌خواهید خانه‌ای بخرید یا اجاره کنید؛ نقشه سازه و تأسیسات را از مالک دریافت کنید و از یک مهندس ساختمان بخواهید تا ساختمان را از نظر مقاومت در برابر زلزله بررسی کند. اگر قبلاً هم منزلی را تهیه کرده‌اید؛ می‌توانید از یک مهندس ساختمان، در مورد میزان مقاومت منزلتان یا امکان مقاوم سازی آن در برابر زلزله، مشاوره بگیرید.
- عیوب سیم‌کشی ساختمان، نشت لوله‌های گاز و ترکیدگی لوله‌های آب و فاضلاب را رفع کنید. برای این کار حتماً از یک متخصص کمک بگیرید.
- آبگرمکن، یخچال، فریزر، اجاق گاز و اشیای بلند و بسیار سنگین باید با بست یا تسمه‌های مناسب، به کف و دیوار منزل محکم شوند. همچنین کمد لباس، قفسه‌ها، بوفه‌ها، آینه‌ها و تابلوهای دیواری منزل باید به خوبی در جای خود محکم شوند. برای انجام این کارها از یک فرد صلاحیت‌دار کمک بگیرید.
- اشیای بزرگ یا سنگین و همچنین ظروف شیشه‌ای، ظروف چینی و سایر اشیای شکستنی و ظروف حاوی مواد خوراکی و شیمیایی را در قفسه‌های پایین کابینت و کمد قرار دهید.
- لوسترها را در جای خود محکم کنید.
- در هر اتاقی، محل‌های امن را مشخص کنید (مثلاً زیر یک میز محکم یا کنار ستونها یا دیوارهای مجاور آنها). در هر بار تمرین پناهگیری، در این محل‌ها پناهگیری کنید تا انجام این عمل در زمان وقوع زلزله، نیاز به صرف وقت نداشته باشد.
- به طور مرتب با اعضای خانواده، مراحل پناهگیری را به نحو زیر تمرین کنید:
روی زانوهای خود بنشینید! سر و گردن خود را با دست و بازوانتان بپوشانید! اگر محل امنی که از قبل معلوم کرده‌اید؛ فاصله زیادی با شما ندارد، در همان حالت نشسته روی زانو، در حالی که با یک دست از سر و گردن خود محافظت می‌کنید؛ به آن نقطه امن بروید و صبر کنید تا لرزه‌ها تمام شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- بعد از زلزله ممکن است سیستم های ارتباطی دچار اختلال شود و امکان ارتباط وجود نداشته باشد. بنابراین با افراد خانواده قرار بگذارید که اگر هنگام وقوع زلزله، بیرون از خانه بودید؛ کجا همدیگر را پیدا کنید. این محل باید جای امنی باشد که بر اثر زلزله احتمالی کمتر صدمه ببیند (مثلاً پارک نزدیک محل سکونت).

- کیف شرایط اضطراری (شامل جعبه کمک های اولیه، مقداری پول نقد، کپی کارت شناسایی اعضای خانواده و اسناد مهم، آب بسته بندی شده، غذای خشک و فاسد نشدنی، رادیو باتری خور با باتری اضافه، چراغ قوه با باتری اضافه، مقداری طناب، کنسرو بازکن، سوت، وسایل بهداشت شخصی، لباس مناسب، کفش، زیرانداز پلاستیکی، داروهای مورد نیاز بیماران در خانواده و ...) را برای شرایطی که مجبور به ترک منزل هستید؛ تهیه کنید.

- کمک های اولیه و مهارت های خودمادادی را بیاموزید.

اگر در داخل منزل هستید:

اگر در ساختمان (خانه یا محل کار) هستید؛ بهترین اقدام پناهگیری است.

- برای اینکه زلزله شما را زمین نزند، روی زانوهای خود بنشینید.
- برای آنکه خودتان را در برابر اشیای پرتاب شده در فضای منزل، محافظت کنید؛ با بازوان خود، سر و گردنتان را بپوشانید.

اگر در معرض خطر اشیائی که سقوط می کنند هستید و می توانید بدون آنکه خطری شما را تهدید کند، حرکت کنید؛ برای محافظت بیشتر، به حالت چهار دست و پا حرکت کنید و در زیر یک میز یا نیمکت محکم قرار بگیرید.

اگر میز یا نیمکت محکمی در نزدیک شما نیست؛ به حالت چهار دست و پا حرکت کنید و کنار یک دیوار داخلی قرار بگیرید. هرگز کنار شیشه، پنجره ها، درهای خروجی و دیوارهای خارجی و هر چیزی که ممکن است سقوط کند (مانند لوستر، اشیای آویزان یا تزئینات منزل)؛ قرار نگیرید.

- همان جا که پناه گرفته اید، بمانید تا لرزه ها تمام شود. به هیچ وجه جا به جا نشوید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- اگر هنگام وقوع زلزله، در رختخواب هستید، همان جا بمانید و بالش را روی سر خود قرار دهید. اما اگر رختخواب زیر اشیائی مانند لوستر قرار دارد، فوراً جا به جا شده و به نزدیکترین محل امن پناه ببرید.
- برای پناهگیری، در چارچوب درها قرار نگیرید چون چارچوب درها نمی‌توانند از شما در مقابل اشیای پرتاب شده در فضای خانه و یا اشیائی که سقوط می‌کنند، محافظت کنند. به علاوه، معلوم نیست که بتوانید در حالت ایستاده در چارچوب در، تعادل خود را حفظ کنید.
- مجدداً تأکید می‌کنیم تا اتمام لرزش‌ها در داخل منزل بمانید. بیشترین صدمات هنگام زلزله، زمانی روی می‌دهند که افراد، هنگام ورود یا خروج در معرض خطر سقوط اشیا قرار می‌گیرند.
- به هیچ وجه از آسانسور استفاده نکنید. اگر داخل آسانسور هستید سریعاً در اولین توقف، از آن خارج شوید.

اگر در فضای باز هستید:

- هر جایی که هستید، توقف کنید. از دیوارها و ساختمانها فاصله بگیرید.
- از ورود به داخل ساختمان‌ها و نزدیک شدن به تیرک‌های برق، تلفن و مانند آن خودداری کنید.
- بنشینید! سر و گردن خود را با دست و بازوانتان بپوشانید! صبر کنید تا لرزه‌ها تمام شود.

اگر در داخل خودروی در حال حرکت هستید:

- هر چه سریع‌تر در مکانی امن توقف کنید (از توقف در مجاورت ساختمان‌ها، درختان، پل‌ها و تیرک‌های برق، تلفن و مانند آن خودداری کنید). بعد از توقف، در داخل خودرو بمانید.
- زمانی که زلزله پایان یافت، با احتیاط به راه خود ادامه دهید، اما از پل‌ها و جاده‌های آسیب‌دیده دوری کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- وقتی لرزه‌ها پایان یافت؛ اطراف را نگاه کنید. اگر ساختمان صدمه دیده و مسیر باز و امنی برای خروج وجود دارد؛ ساختمان را با احتیاط ترک کنید و به فضای باز و دور از نواحی آسیب‌دیده بروید.
- باید آماده لرزش‌های بعدی باشید. این لرزش‌ها ممکن است آن قدر قوی باشند که به ساختمان‌های بدون استحکام آسیب وارد کنند. بنا بر این همیشه آماده انجام مراحل پناهگیری که در بالا به آن اشاره کردیم؛ باشید.
- قفسه‌ها و کابینت‌ها را باید با احتیاط باز کنید چون اشیای موجود در آن‌ها ممکن است سقوط کنند.
- از نزدیک شدن به نواحی آسیب‌دیده دوری کنید مگر آنکه پلیس، مأموران آتش‌نشانی یا سازمان‌های امدادی به کمک شما نیاز داشته باشند.
- از طریق رادیو یا تلویزیون یا شبکه‌های اجتماعی رسمی و معتبر، اخبار و اطلاعات موثق و دستورالعمل‌های مربوط به اقدامات اضطراری را کسب کنید.
- اگر فرد مصدومی در اطراف شما هست و شما دوره کمک‌های اولیه را گذرانده‌اید، با رعایت اصول ایمنی، به او کمک کنید.
- نهایت احتیاط را بعد از وقوع زلزله، برای تمیز کردن ساختمان‌ها داشته باشید. هرگز سعی نکنید خودتان آوارهای سنگین را جا به جا کنید.

اگر زیر آوار محبوس شده اید:

- کبریت روشن نکنید.
- جا به جا نشوید.
- با دستمال یا پارچه‌ای دهان خود را بپوشانید.
- اگر تلفن همراه دارید؛ با تماس گرفتن یا ارسال پیام، تقاضای کمک کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- با هر وسیله‌ای که دم دست دارید به لوله یا دیوار ضربه بزنید تا پرسنل امدادی قادر به یافتن شما باشند. در صورت امکان، از یک سوت استفاده کنید. فقط وقتی که ضرورت دارد، فریاد بزنید چون فریاد زدن باعث ورود گرد و غبار به ریه‌های شما می‌شود.

زمستان سخت و سرمای شدید

قبل از وقوع زمستان سخت و سرمای شدید

- از جمله وسایل ضروری در این شرایط وجود موارد زیر است:
 - قدری نمک برای آب کردن یخبندان موجود در راه‌ها
 - قدری ماسه برای تسهیل حرکت
 - بیلچه مخصوص برف‌روبی یا برف‌روب
- از آنجایی که احتمال دارد جریان سوخت معمولی قطع شود، بهتر است سوخت کافی برای چنین مواردی در نظر گرفته شود (مثلاً می‌توان مقداری چوب خشک یا نفت ذخیره کرد).
- بهتر است محل سکونت را با شرایط سخت زمستانی منطبق کرد (مثلاً با عایق‌کاری دیوارها و سقف‌ها، درزگیری درها و پنجره‌ها و نصب پنجره‌های مخصوص توفان یا پوشاندن پنجره‌ها با پلاستیک).
- برای انطباق خودرو شخصی با شرایط زمستانی لازم است به موارد زیر توجه شود:
 - باتری و سیستم روشنایی باید در بهترین حالت بوده و ترمینال باتری ماشین باید کاملاً تمیز باشد.
 - حجم ضد یخ به اندازه‌ای باشد که مانع از انجماد شود.
 - سیستم گرمایش و بخاری خودرو به خوبی کار کند.
 - برف‌پاک‌کن بررسی و تعمیر شود و از وجود مایع شستشو اطمینان حاصل شود.
 - ترموستات خودرو به خوبی کار کند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

○ چراغ‌های روشنایی و هشداردهنده بررسی شده و از کار آن‌ها اطمینان حاصل شود.

○ به نشت مایع یا پیچ‌خوردگی لوله‌ها در سیستم اگزوز توجه کرده و در صورت لزوم قطعات را تعویض کرد. (مونواکسید کربن گازی است کشنده که معمولاً علامت هشدار دارد).

○ ترمزها بررسی شوند (از نظر وجود ترک خوردگی و روغن ترمز).

○ به حجم و وزن روغن‌های مورد استفاده توجه شود. روغن‌های سنگین در دمای پایین زودتر یخ بسته و خاصیت روان‌سازی کمتری هم دارند.

○ تهیه تایرهای مخصوص برف یا یخ‌شکن یا زنجیر چرخ مد نظر باشد.

○ فیلتر هوا و سوخت تعویض شوند. از ضدیخ استفاده شود. همواره باک خودرو پر باشد.

• باید لباس زمستانی پوشید.

• بهتر است به جای پوشیدن یک دست لباس ضخیم، از چند دست لباس گرم و سبک و مناسب استفاده شود. لباس‌های رویی باید نسبت به آب نفوذ ناپذیر باشند.

• بهتر است به جای دستکش معمولی از دستکش‌های مخصوص (دارای یک جا برای انگشت شست و یک جا برای چهار انگشت) استفاده شود.

• پوشیدن کلاه فراموش نشود.

• می‌توان با استفاده از شال گردن برای مراقبت از ریه‌ها، اطراف دهان را پوشاند.

• برای کسب اطلاعات تازه، اخبار وضع هوا را از صدا و سیما پیگیری کنید.

• مصرف مداوم مواد خوراکی و مایعات فراموش نشود، اما از مصرف کافئین خودداری شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- هنگام برف‌روبی نباید خود را بیش از حد خسته کرد، زیرا موجب فشار بر قلب و در نتیجه حمله قلبی می‌شود (یکی از دلایل مرگ در زمستان). قبل از برف‌روبی در خانه قدری نرمش کنید.
- باید مواظب بروز علائم یخ‌زدگی در اندام‌ها بود. این علائم عبارتند از:
 - بی‌حسی و سفید شدن یا رنگ‌پریدگی اندام‌های انتهایی مثل نوک انگشتان دست و پا، لاله گوش و نوک بینی. اگر چنین علائمی ظاهر شدند، فوراً کمک پزشکی درخواست شود.
 - باید مراقب بروز علائم هایپوترمی بود. این علائم عبارتند از:
 - لرزش غیرقابل کنترل، از دست رفتن حافظه، اختلال در جهت‌یابی، عدم هماهنگی، لکنت زبان، خواب‌آلودگی و ناتوانی. در صورت بروز این علائم باید فوراً فرد مصدوم را به نقطه‌ای گرم منتقل نموده، لباس‌های مرطوب را از تن او درآورده، بدن وی را در وهله اول از داخل بدن گرم کرده و در صورت هوشیاری به او مایعات گرم غیرالکلی داد و فوراً کمک پزشکی درخواست شود.
 - در صورت لزوم پایین نگهداشتن درجه حرارت محل سکونت یا کار (کمتر از حد نرمال) در مصرف سوخت صرفه‌جویی شود. می‌توان موقتاً بخاری یا سیستم گرمایی برخی اتاق‌ها را خاموش کرد.
 - در صورت استفاده از بخاری نفتی، برای جلوگیری از مسمومیت باید جریان تهویه اتاق‌ها را برقرار نگهداشت. مخزن بخارهای نفتی را باید خارج از محدوده سکونت پر از نفت کرده و حداقل آن‌ها را یک متر از اشیای قابل اشتعال دور نگه داشت.
 - در صورت امکان نباید رانندگی کرد، اما در صورت ناچاری رعایت موارد زیر ضرورت دارد:
 - رانندگی در روز و نه در شب
 - به تنهایی رانندگی نکردن
 - اطلاع دیگران از برنامه حرکت



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- رانندگی در جاده‌های اصلی و خودداری از رانندگی در راه‌های میانبر
- اگر کسی در شرایط کولاک در داخل خودرو محبوس شود، رعایت توصیه‌های زیر را ضرورت دارد:
- در گوشه‌ای توقف کند.
- چراغ‌های خطر را روشن کند.
- پرچم وضعیت اضطراری را از طریق آنتن رادیو یا شیشه اتومبیل آویزان کند.
- در جایی توقف کند که احتمال پیداشدن توسط گروه نجات زیاد باشد.
- در چنین شرایطی، نباید اقدام به پیاده‌روی کند مگر آنکه در آن حوالی ساختمانی پیدا کند که امکان پناه گرفتن وجود داشته باشد.
- بارش برف باعث ایجاد خطا در تشخیص میزان مسافت و فاصله می‌شود. یک ساختمان ممکن است نزدیک به نظر برسد اما در شرایط بارش برف سنگین رسیدن به آنجا کار آسانی نیست.
- برای گرم نگهداشتن داخل ماشین لازم است در هر ساعت ۱۰ دقیقه موتور و بخاری آن را روشن کند. وقتی که موتور خودرو روشن است، دریچه‌ای که به سمت بالاست برای تهویه هوا و ورود و خروج باز شود. این کار مانع از مسمومیت با گاز مونواکسیدکربن خواهد شد.
- هر چند وقت یکبار برف موجود در لوله اگزوز را پاک کند.
- برای گرم نگهداشتن بدن نرمش کند، اما خود را بیش از حد خسته نکند.
- در هوای بسیار سرد برای عایق‌کاری می‌توان از نقشه راه‌ها، روپوش‌های سنگین و کف پوش خودرو استفاده کند.
- اگر چند نفر باشند به همدیگر تکیه زده و از کت و پالتو به عنوان روانداز استفاده کنند.
- به نوبت بخوابند. همواره باید یک نفر بیدار باشد تا به گروه نجات علامت بدهد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- مایعات بنوشد تا دچار کم آبی نشود.
- مواظب باشد که باتری خودرو از کار نیفتد. میان شارژ و مصرف انرژی الکتریکی تعادل برقرار باشد (استفاده از چراغ‌ها، گرمایش و رادیو).
- در شب، چراغ داخل خودرو را روشن کند تا امدادگران و گروه نجات بتوانند او را ببینند.
- اگر کسی در جایی دور گرفتار شده است، می‌تواند با استفاده از سنگ یا شاخه درختان کلماتی نظیر کمک یا SOS را با حروف بزرگ روی برف بنویسد تا توجه امدادگران و گروه نجات را از داخل هلیکوپتر یا هواپیمای جستجو جلب کند.
- بعد از خاتمه کولاک، می‌توان خودرو را ترک کرده و اقدام به پیاده روی نمود. توفان شن

توفان شن

، پدیده ای طبیعی و اقلیمی است که در مناطق خشک و نیمه خشک، امری بسیار رایج است . این توفان بیشتر زمانی اتفاق می‌افتد که جبهه هوای ناگهانی در حال عبور است یا زمانی که نیروی باد از میزان آستانه خود بیشتر می‌شود و شن و گرد و خاک را در سطح خشک به هوا بلند می‌کند. در جریان توفان شن، ذرات گرد و خاک با حرکت و معلق شدن خود، باعث فرسایش و ساییدگی تدریجی زمین می‌شوند و خاک از محلی بلند شده و در محلی دیگر ته نشین می‌شود.

اقدامات قبل از وقوع توفان شن

- قبل از وزش شدید باد از رفتن به نواحی کویری و صحرا خودداری کنید.
- قبل از رفتن به مناطقی که خطر توفان شن دارد از وضعیت آب و هوا با خبر شوید.

اقدامات حین وقوع توفان شن

- خونسردی خود را حفظ کنید.
- اگر دچار توفان شن شدید در مقابل وزش باد قرار نگیرید.
- تا پایان توفان، پشت گیاهان، بوته‌ها یا صخره‌ها پناه بگیرید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- چشم‌ها، سر، صورت و دهان خود را به طور کامل بپوشانید، ذرات شن می‌تواند آسیب‌های بسیار جدی به چشم‌ها وارد کند.
- در هنگام تنفس مراقب باشید چرا که ذرات گرد و غبار به ریه‌ها و سیستم تنفسی انسان‌ها و حیوانات صدمات جدی وارد می‌آورد.

اگر در حال رانندگی هستید

- سعی کنید در صورت امکان از رانندگی در توفان شن خودداری کنید.
- به علت کم شدن زیاد شعاع دید باید با احتیاط کامل برانید.
- داخل خودرو بمانید و بیرون از آن نروید.
- سر خودروی خود را در جهت وزش باد قرار داده و آن را خاموش کنید.
- گهگاه خودروی خود را روشن کرده و مسافتی کوتاه را به سمت جلو برانید.
- در صورت انباشته شدن شن‌ها روی خودرو، هر از گاهی از آن پیاده شده در حالی که سر و صورت خود را کاملاً پوشانده‌اید، شن و ماسه را کنار بزنید.

سونامی

سونامی مجموعه‌ای از امواج قدرتمند است که به علت یکی از حوادث در زیر آب نظیر زمین‌لرزه، رانش زمین، فوران آتشفشان یا برخورد شهاب سنگ ایجاد می‌شود. سونامی می‌تواند در هر ساعت، صدها کیلومتر در اقیانوس‌های آزاد حرکت کرده و با امواج به بلندی ۳۰ متر یا بیشتر به خشکی برخورد کند.

از نقطه شروع سونامی، امواج به هر سمت حرکت خواهند کرد. زمانی که موج به ساحل می‌رسد بلندای آن مشخص خواهد شد. شکل سطح زمین در ساحل و کف اقیانوس بر بلندی موج سونامی تأثیر می‌گذارند. ممکن است چندین موج وجود داشته و موج بعدی از موج قبلی بلندتر و بزرگتر باشد. به همین دلیل یک مورد سونامی کوچک در یک ساحل می‌تواند چند کیلومتر دورتر به موجی وحشتناک تبدیل شود. همه موارد سونامی به طور بالقوه خطرناک به حساب می‌آیند. حتی اگر هنگام برخورد به ساحل آسیبی به بار نیاورند. در همه نواحی ساحلی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ایران امکان برخورد سونامی وجود دارد. زمین‌لرزه‌هایی که در کف اقیانوس‌ها موجب حرکت زمین می‌شوند، اغلب منجر به سونامی خواهند شد. اگر زمین‌لرزه‌ای بزرگ یا رانش زمین در نزدیکی ساحل روی بدهد، اولین موج در عرض چند دقیقه به آنجا می‌رسد (حتی قبل از آنکه وضعیت هشدار اعلام شود). مناطقی که از سطح دریا کمتر از ۱۰ متر ارتفاع داشته و تا فاصله دو کیلومتر از ساحل فاصله دارند، در معرض بیشترین خطر قرار دارند. غرق شدن در آب مهم‌ترین علت مرگ ناشی از سونامی است. امواج سونامی و آب همراه آن برای ساختمان‌های واقع در محدوده خطر بسیار مخرب هستند. سایر حوادث ناشی از سونامی عبارتند از سیلاب، آلوده شدن آب و حریق ناشی از شکسته شدن خطوط گاز یا تانکرهای حاوی مواد سوختی.

اقدامات حفاظتی و مراقبتی

در زمان وقوع سونامی

- باید از طریق صدا و سیما پیگیر اخبار سونامی بود.
- باید فوراً به نقاط بلند و مرتفع پناه برده و در همانجا ماند.
- همواره باید فقط به فکر حفظ جان و نه حفظ اموال بود.

بعد از وقوع سونامی

- از نواحی آسیب‌دیده و سیل‌زده دوری کنید تا هنگامی که مسئولین اعلام کنند خطر رفع شده است.
- از آوارهای موجود در آب دوری شود، زیرا ممکن است خطری برای قایق‌ها و مردم باشند.

آتشفشان

گدازه‌های مذاب به علت گرمای زیاد ممکن است موجب آتش‌سوزی شوند. این گدازه‌ها هر چیزی را که سر راهشان باشد، تخریب می‌کنند، اما حرکت شان آنقدر کند است که مردم فرصت فرار دارند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خاکستر تازه آتشفشانی (که از سنگ پودر شده تشکیل می‌شود) ماده‌ای اسیدی، گازدار، پر از گرد و خاک بدبو و فرساینده می‌باشد. هر چند که این گاز و خاکستر اسیدی برای اغلب افراد بالغ خطری فوری محسوب نمی‌شود، اما در کودکان و سالخوردگان و نیز مبتلایان به بیماری‌های تنفسی شدید موجب بروز مشکلات ریوی خواهد شد. علاوه بر این ماشین‌آلات (از جمله موتورها و تجهیزات الکتریکی) نیز در برابر این خاکستر آسیب پذیرند. ترکیب خاکستر آتشفشانی با آب موجب تشکیل ماده‌ای سنگین می‌شود که می‌تواند موجب فروریختن سقف خانه‌ها شود.

فوران آتشفشانی ممکن است با سایر حوادث طبیعی از جمله زمین‌لرزه، جریان گل و لای، ریزش کوه و رانش زمین، باران اسیدی، آتش‌سوزی و (در برخی شرایط خاص) سونامی همراه باشد. در برخی نقاط ایران خطر وقوع آتشفشان چندان دور از انتظار نیست.

اقدامات حفاظتی و مراقبتی

قبل از وقوع فوران آتشفشان

- یک جفت عینک مخصوص و یک عدد ماسک تنفسی برای هر کدام از اعضای خانواده تهیه کرده و در کیف نجات خود قرار داده شود.
- از احداث منزل در مناطق دارای آتشفشان فعال خودداری شود.

به هنگام وقوع فوران آتشفشان

- باید فوراً منطقه را ترک نمود تا در برابر ترکش‌های آتشفشان، گازهای داغ، انفجارات جانبی و گدازه مایع مصون بود.
- باید مواظب گل و لای در حال حرکت بود. خطر برخورد با جریان گل و لای در مجاورت دره‌ها و هنگام باران سنگین و طولانی مدت افزایش می‌یابد. سرعت حرکت این گل و لای می‌تواند از سرعت دویدن یا راه رفتن افراد بیشتر باشد. قبل از عبور از یک دره یا پل باید به سمت بالادست نگاه کرد، اگر گل و لای در حال نزدیک شدن است از عبور صرف نظر شود.
- از نواحی پست و رودخانه‌ها دوری شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مراقبت در برابر خاکسترهای در حال ریزش

- بهتر است پیراهن آستین بلند و شلوار بلند پوشید.
- به جای استفاده از لنزهای تماسی از عینک ایمنی استفاده شود.
- از ماسک صورت یا پارچه مناسب استفاده شود.
- برای جلوگیری از تماس با خاکستر آتشفشان باید از مناطقی که توسط ابر آتشفشان پوشانده شده، دور شد.
- تا اتمام ریزش خاکسترها، بهتر است در خانه ماند، مگر خطر فرو ریختن سقف وجود داشته باشد.
- تمام درها، پنجره‌ها و راه‌های تهویه موجود در خانه را باید مسدود کرد.
- خاکسترهای سنگین نشسته بر سقف خانه و ناودانی‌ها باید پاک شوند.
- از ماشین‌های شخصی و باری در حال حرکت دوری شود. رانندگی موجب جابجایی خاکستر آتشفشان می‌شود. این وضع می‌تواند موجب قفل‌شدن موتور، آسیب دیدن اجزای متحرک و در نهایت توقف خودرو شود.
- از رانندگی در هوای آغشته به خاکستر آتشفشان خودداری شود، مگر آنکه بسیار ضروری باشد. در صورت اجبار به رانندگی، سرعت خودرو باید حدود ۵۰ کیلومتر بر ساعت یا کمتر باشد.

توفان تندری و رعد و برق

همه توفان‌های تندری خطرناک هستند. این نوع توفان‌ها همراه با رعد و برق هستند. سایر پدیده‌های خطرناک همراه با توفان‌های تندری عبارتند از: گردباد، بادهای شدید، بارش تگرگ و سیل ناگهانی. این سیل در مقایسه با سایر پدیده‌های توأم با توفان تندری تلفات بیشتری به همراه دارد. در برخی نقاط، توفان‌های تندری خشک، شیوع بیشتری دارند. در چنین وضعی باران حاصل از این پدیده به سطح زمین نمی‌رسد و تبخیر خواهد شد. اما برق حاصل از آن به زمین رسیده و موجب حریق در جنگل‌ها می‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

حقیقی در مورد توفان‌های تندری:

- این توفان‌ها بشکل موردی، گروهی یا پشت سر هم روی می‌دهند.
- اگر موردی از این توفان برای مدتی طولانی در ناحیه‌ای ادامه داشته باشد، بیشترین خسارات و تلفات را به همراه دارد.
- توفان‌های تندری معمولاً موجب بارش سنگین باران در یک بازه زمانی کوتاه (مثلاً در عرض نیم ساعت تا یک ساعت) خواهند شد.
- آب و هوای گرم و مرطوب بهترین شرایط برای بروز توفان تندری می‌باشد.
- حدود ۱۰ درصد توفان‌های تندری تحت عنوان موارد شدید دسته‌بندی می‌شوند. تگرگ‌هایی به قطر ۲ سانتی‌متر بادهایی با سرعت حدود ۹۰ کیلومتر بر ساعت و گردباد حاصل این نوع توفان هستند.

حقیقی در مورد رعد و برق

- رعد و برق دامنه خسارات و تلفات وارده را افزایش می‌دهد.
- رعد و برق معمولاً به خارج از محدوده بارش سنگین اصابت کرده و تا حدود ۱۵ کیلومتر خارج از این محدوده را در معرض خطر خود قرار می‌دهد.
- اغلب موارد مرگ و میر و صدمات ناشی از توفان تندری زمانی روی می‌دهند که مردم در فضای بیرون از خانه هستند (معمولاً بعد از ظهرها).
- احتمال اصابت رعد و برق به یک فرد حدود ۱ در ۶۰۰ هزار مورد می‌باشد، اما با رعایت توصیه‌های ایمنی باز هم می‌توان این احتمال را کمتر نمود.
- برقی که به افراد اصابت می‌کند، فاقد بار الکتریکی بوده و بنابراین باید فوراً اقدامات کمکی را شروع کرد.

در خصوص این حوادث طبیعی لازم است با نکات زیر آشنا بود:



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- هشدار در مورد وقوع توفان تندری شدید به مفهوم احتمال وقوع این نوع توفان است. با نگاه به آسمان می‌توان به وقوع آن پی برد و برای کسب آخرین اطلاعات در این مورد به اخبار هواشناسی توجه کرد.
- هشدار خطر وقوع توفان تندری به مفهوم وضعیت جوی دال بر توفان تندری است. این بدان معنی است که هر چه در مسیر توفان قرار دارد، در معرض خطر است.

اقدامات حفاظتی و مراقبتی

قبل از توفان و رعد و برق

- شاخه‌های پوسیده و خشکیده درختان را قطع کنید، زیرا در جریان توفان شدید سقوط کرده و موجب آسیب و خسارت خواهند شد.
- باید قانون ایمنی ۳۰ و ۳۰ را به هنگام وقوع آذرخش به خاطر داشت: اگر بعد از مشاهده برق تا شنیدن صدای رعد نتوان تا عدد ۳۰ شمرد باید فوراً به داخل خانه رفت. اگر از شنیدن صدای آخرین رعد ۳۰ دقیقه بگذرد، می‌توان از خانه بیرون آمد.
- به‌منظور جلوگیری از خطر آتش‌سوزی ناشی از برخورد صاعقه به ساختمان‌های بلند نسبت به نصب سیستم حفاظت صاعقه (برق‌گیر) برای ساختمان اقدام گردد.
- اشیای خارج از خانه را که احتمال سقوط یا جابه‌جا شدن را دارند در جای خود محکم و تثبیت گردد.
- پشت‌دری‌ها و درهای بیرونی را ببندید و سایبان‌ها و پرده‌ها نیز کشیده شود.
- نمای ساختمان و اجزای بیرون ساختمان، در جای خود محکم و تثبیت شود.
- به‌منظور پیشگیری از آب‌گرفتگی جوی‌های آب، آن‌ها تمیز و باز نگه‌داشته شود
- به‌منظور دسترسی به اطلاعات و اخبار وضعیت هوا و احتمال قطع برق، یک رادیو با چند باتری یدک تهیه و در دسترس قرار دهید.
- کیف شرایط اضطراری و کپسول آتش‌نشانی را تهیه و در مکان مناسبی که سایر اعضای خانواده از آن اطلاع داشته باشند قرار داده شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- تمامی اعضای خانواده باید نحوه استفاده از کیپسول آتش‌نشانی را بدانند.
- تمامی اعضای خانواده باید نحوه قطع کردن کلیدها یا شیرفلکه‌های شریان‌های اصلی آب، گاز و برق را برای مواقع اضطراری بدانند.
- برای پیشگیری از ازدحام در پمپ‌بنزین‌ها و احتمال قطع برق در مواقع اضطراری، همیشه از پر بودن باک بنزین خودرو اطمینان حاصل شود.
- اگر در مواقع اضطراری تصمیم به ترک منطقه گرفتید به بستگان و همسایگان اطلاع داده شود.

در زمان وقوع توفان و رعد و برق

- انجام کارهای بیرون از خانه را بهتر است به تعویق انداخت.
- باید به داخل خانه یا خودرویی که سقف محکمی دارد پناه ببرید. هر چند که در صورت اصابت برق به خودرو ممکن است دچار آسیب شوید اما در حال داخل اتومبیل از فضای باز امن‌تر است.
- اگر کسی در خودرو است در محل مطمئن توقف، موتور را خاموش کند و آنتن ماشین را پائین بکشد. بدنه فولادی یک خودروی سقف دار به شرطی که فلز آن را لمس نشود از فرد به خوبی محافظت می‌کند.
- پوشیدن کفش یا لباس از جنس پلاستیک در مقابل آذرخش هیچ‌گونه ایمنی به همراه ندارد. اما چارچوب فلزی یک خودرو (به شرط عدم تماس) می‌تواند ایمنی بیشتری داشته باشد.
- اشیای خارج از خانه را باید محکم کرد، زیرا ممکن است در برابر باد به اطراف پرتاب شده و موجب آسیب شوند.
- پنجره‌ها و درهای خارجی ساختمان باید مسدود شوند. پرده‌ها را کشیده و سوراخ‌های موجود در خانه بسته شوند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- امن‌ترین مکان خانه در هنگام وقوع توفان‌های شدید، قسمت مرکزی زیرزمین است. در صورتی که ساختمانی زیرزمین ندارد، اتاق‌های مرکزی بدون پنجره در پایین‌ترین طبقه و یا وسط یکی از اتاق‌های داخلی واقع در طبقات پایین ساختمان به دور از کنج‌ها، پنجره‌ها و دیوارهای بیرونی برای پناه گرفتن انتخاب شود.
- از رفتن به حمام و دوش گرفتن خودداری شود.
- از تلفن ثابت استفاده نشود، تنها در موارد اضطراری از تلفن‌های بی‌سیم و موبایل استفاده شود.
- تمامی وسایل برقی موجود در خانه به‌غیر از یخچال و فریزر را باید از برق کشید.
- از آسانسور استفاده نشود چون ممکن است برق قطع و فرد در داخل آن محبوس شود.
- آخرین اخبار از طریق رادیو پیگیری شوند.
- اگر کسی در ناحیه جنگلی است، بهتر است به ناحیه‌ای کم ارتفاع در زیر درختان تنومند و کوتاه پناه ببرد.
- اگر کسی در فضای باز است، بهتر است به ناحیه‌ای کم ارتفاع مانند دره یا گودال پناه ببرد. با این حال باید مراقب سیل ناگهانی باشد.
- اگر در فضای بیرون از ساختمان هستید می‌توانید برای پناه گرفتن به داخل ساختمان یا ایستگاه‌های مترو بروید.
- اگر کسی در داخل آب است، بهتر است فوراً به خشکی رفته و پناه بگیرد.
- اگر کسی در جایی است که احساس می‌کند موهایش سیخ شده‌اند (به دلیل نزدیکی به برق)، باید فوراً چمباتمه زده. دست‌ها را روی گوش قرار داده و سر را در میان زانوهای بگذارد. تا آنجایی که امکان دارد، باید اندازه بدن را کوچک نموده و سطح تماس را با زمین به حداقل برساند. به هیچ وجه نباید روی زمین دراز بکشد.
- در صورت نیاز به کمک و متناسب با نوع درخواست با اورژانس (۱۱۵)، آتش‌نشانی (۱۲۵)، جمعیت هلال‌احمر (۱۱۲) و یا سایر مراکز امدادی تماس گرفته شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

باید از انجام موارد زیر خودداری شود:

- رفتن به زیر تک درخت بلندی در فضای باز
- رفتن به نقاط مرتفع، فضای باز، ساحل دریا یا داخل قایق روی آب
- رفتن به آلونک‌ها یا سایر ساختمان‌های کوچک در فضاهای باز
- سوارشدن روی تراکتور، ماشین آلات کشاورزی، موتورسیکلت، دوچرخه، گاری و نظایر این‌ها.

خشکسالی

خشکسالی، برخلاف سایر حوادث طبیعی، کمتر باعث بروز خسارات ساختاری

می‌شود به همین خاطر، کمک‌رسانی در هنگام وقوع این پدیده، در مقایسه با سایر حوادث مثل سیل، زلزله و ... پیچیده‌تر است. گرچه تعاریف متفاوتی برای این پدیده بیان شده است؛ با این حال، این حادثه در نتیجه کمبود بارش در طی یک دوره ممتد زمانی (غالباً در یک فصل یا بیشتر) رخ می‌دهد.

خشکسالی تقریباً همه جا رخ می‌دهد. ویژگی خشکسالی از منطقه‌ای به منطقه دیگر متفاوت است. تعریف خشکسالی دشوار است چرا که به تفاوت‌های منتطقه، نیازها و ... بستگی دارد. خشکسالی بر جنبه‌های مختلف زندگی و جامعه خصوصاً تغییر محیط طبیعی تأثیر مستقیم و غیر مستقیم دارد. عدم درک مفهوم خشکسالی باعث تردید و رکود در بخش‌های مختلف اقتصادی، مدیریتی و حتی سیاست‌گذاری‌ها می‌شود.

کمبود آب می‌تواند ناشی از خشکسالی طولانی مدت، ضعف مدیریت تأمین آب و آلودگی منبع آب‌های سطحی باشد. خشکسالی می‌تواند بر منطقه‌ای وسیع و جمعیت انبوهی تأثیر بگذارد و با ایجاد تغییرات در محیط زیست، مخاطراتی از قبیل آتش‌سوزی، وقوع سیل ناگهانی و احتمال زمین لغزش و جریان گرد و غبار را نیز به‌همراه داشته باشد.

پیامدهای وقوع خشکسالی

- فرسایش باد و آثار آن



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- از بین رفتن پوشش گیاهی منطقه
 - افزایش بیابان ها
 - اثر آن بر سلامت و بهداشت عمومی
 - افزایش بیماری‌های مختلف از جمله عفونت‌های ریه، کم آب شدن بدن و سایر امراض مرتبط
 - بروز مشکلاتی چون سوء تغذیه
 - بروز قحطی و کمبود آب برای آبیاری
 - کاهش محصولات کشاورزی
 - کوچ پرندگان بر اثر خشکی و یا کم آبی دریاچه‌ها
 - مرگ حیوانات اهلی
 - وقوع آتش‌سوزی‌های گسترده
 - وقوع مهاجرت
 - ترک تحصیل
 - بروز آشفتنگی در جامعه
 - وقوع جنگ و نزاع بر سر منابع طبیعی از جمله آب و غذا
- اقدامات قبل از بروز خشکسالی
- بررسی مستمر میزان بارندگی و مقایسه آن با سطح قبلی و فعلی
 - استفاده از سامانه‌های هشدار دهنده خشکسالی قبل از بروز آن
 - برنامه‌ریزی برای کنترل خشکسالی و کاهش اثرات مخرب آن
 - اقدامات لازم جهت کاهش خطر دراز مدت خشکسالی
 - تنوع دادن به محصولات برای کاهش فرسایش خاک



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- انجام کشت مقاوم در برابر کمبود آب
 - محافظت از منابع آب
 - جمع آوری آب باران برای استفاده در مواقع لزوم
 - ساخت کانال و هدایت رودها و نهرها به مناطق مستعد خشکسالی
 - بهره برداری از برخی چاه‌های آب و حفر چاه‌های جدید
 - اصلاح الگوی مصرف آب
 - آموزش همگانی در باره استفاده بهینه از آب در موارد مختلف از جمله آبیاری، آب‌پاشی، شستن خودروها و پُر کردن استخرها و . . .
 - بیمه خشکسالی
 - اقدامات پیشگیرانه وقوع توفان شن به واسطه خشکسالی و فرسایش خاک
 - اقدامات پیشگیرانه در صورت پدیدار شدن مارها و افزایش مارگزیدگی
- توصیه‌هایی برای حفظ آب در داخل خانه
- نباید آب را دور ریخت، مگر آنکه هیچ استفاده دیگری نتوان برای آن پیدا کرد. می‌توان از آب اضافی برای آبیاری گل‌ها یا درختان موجود در محوطه خانه استفاده کرد.
 - می‌توان با تعویض واشر از چکه کردن شیرهای آب جلوگیری کرد. هدر رفتن هر قطره آب در ثانیه معادل حدود ۱۰ هزار لیتر آب در سال می‌باشد.
 - باید تمام لوله‌های آب را از نظر وجود نشتی بررسی کرده و آن‌ها را تعمیر کرد.
 - تمام شیرهای آب موجود در خانه را می‌توان با نصب دستگاه هواگیر تقویت کرد. این اقدام موجب تنظیم جریان آب می‌شود.
 - بهتر است در خانه، یک دستگاه آبگرمکن دیواری که فوراً آب را گرم می‌کند، نصب شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- می‌توان لوله‌های آب را عایق کاری کرد تا مانع از هدر رفتن گرما و شکسته شدن آن‌ها شود.
- اگر مواد معدنی موجود در آب به قدری باشد که به لوله‌ها آسیب برسانند، بهتر است سیستم تصفیه آب نصب کرد. باید این سیستم را هنگام رفتن به تعطیلات خاموش کرد.
- در انتخاب و خرید اثاثیه منزل باید به میزان مصرف انرژی و آب آن‌ها توجه داشت.
- توالی فرنگی‌هایی خریداری شوند که آب کمتری نیاز دارند.
- در حمام از سردوش‌هایی استفاده شود که آب کمتری مصرف می‌کنند.
- به جای حمام کردن‌های طولانی بهتر است دوش‌های کوتاه مدت گرفت. در ضمن، استفاده از وان برای کاهش مصرف آب بسیار مؤثر است.
- هنگام مسواک کردن، وضو گرفتن و شستشو و اصلاح صورت نباید جریان آب را باز گذاشت.
- زمانی از ماشین ظرفشویی استفاده شود که کاملاً پر باشد. در صورت امکان از ویژگی “شستشوی مختصر” استفاده شود.
- همواره در یخچال آب خوردن باشد تا تا ناچار نشد برای خنک شدن آب، شیر را باز گذاشت.
- هنگام شستن میوه و سبزی، شیر آب و راه خروجی ظرف شویی را باید بست و آن را تا نیمه پر از آب کرده و در پایان، سبزی‌ها را با دوش مخصوص، آب‌کشی کرد.
- فقط زمانی از ماشین لباسشویی استفاده شود که کاملاً پر از لباس شده باشد.
- بهتر است هر چند وقت یک‌بار پمپ چاه را بررسی کرد. اگر پمپ اتوماتیک بدون استفاده از آب خاموش و روشن شود دلیل بر آن است که نشتی آب وجود دارد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- بهتر است درختان و گیاهانی کاشت که توان مقابله با خشکسالی را داشته باشند، تا در زمان کم آبی مجبور به آبیاری مداوم نشد. گیاهان کوچک نیاز به آب کمتری دارند. گیاهانی که نیاز آبی مشابهی دارند را می‌توان در کنار هم کاشت.
- از وسایل آبیاری استفاده شود که بیشترین صرفه جویی را داشته باشند. آبیاری قطره‌ای نمونه‌ای از این وسایل است.
- برای نگهداری رطوبت خاک از کود گیاهی استفاده شود.
- از خرید اسباب بازی‌های تفریحی که نیاز به جریان مداوم آب دارند خودداری شود.
- از نصب امکانات آبی تزئینی (مانند آب‌نماها) خودداری شود مگر آنکه با آب بازیافت کار کنند.
- هنگام شستن ماشین از آب پاشی استفاده شود که می‌توان میزان آب را تنظیم نمود. از کارواشی استفاده شود که از آب بازیافت استفاده می‌کند. اگر کسی خودرو شخصی خود را می‌شوید بهتر است روی چمن باشد تا همزمان چمن را نیز آبیاری نماید. همچنین به جای استفاده از آب شیلنگ، می‌توان از چند سطل آب استفاده کرد.
- از آبیاری بیش از حد چمن خودداری شود. بارش سنگین باران، نیاز به آبیاری چمن را به مدت حدود دو هفته مرتفع می‌کند.
- آبیاری در دفعات کوتاه، از آبیاری طولانی مدت بهتر است زیرا چمن آب بیشتری جذب می‌کند. ضمناً بهتر است فضای سبز منزل را در هوای خنک (ترجیحاً در شب) آب پاشی کنید.
- طوری آبیاری شود که آب روی چمن و بوته‌ها بریزد و نه پیاده‌روها و اطراف.
- از آبپاش‌هایی استفاده شود که آب را به صورت غبار درنیاورد، زیرا قبل از آنکه به سطح چمن برسد بخار خواهد شد. برای اطمینان، باید هر چند وقت یک‌بار سیستم آبپاش و تایمر آن را بررسی کرد.
- تیغ ماشین چمن‌زنی حداقل در بالاترین حد یا حدود ۷/۵ سانتی‌متری قرار داده شود، این اقدام موجب ریشه دوندان چمن و حفظ رطوبت خاک خواهد شد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- چمن‌هایی کاشته شوند که در برابر خشکسالی مقاوم باشند.
- از دادن کود بیش از حد به چمن خودداری شود. کود نیاز به آب را بیشتر خواهد کرد. از کودهایی استفاده شود که نیتروژن نامحلول در آب و تدریجاً آزاد شوند دارند.
- برای کنارزدن برگ‌ها و سایر زباله‌های موجود در چمن‌زارها یا راهروها و راه‌پله‌ها به جای شیلنگ آب، از جارو استفاده شود.
- نباید آبپاش یا شیلنگ آب بدون تایمر را در چمن رها کرد. از طریق یک شیلنگ باغبانی در عرض چند ساعت حدود ۲۵۰۰ لیتر آب هدر می‌رود.
- برای کاهش تبخیر آب بهتر است سطح استخرها و حوض موجود در حیاط خانه را پوشانند.

مخاطرات انسان ساخت

ازدحام انبوه

راهکارهای رهایی از مخمصه

بلافاصله بعد از اینکه احساس کردید تراکم جمعیت دارد به حد خطرناکی می‌رسد، تلاش کنید تا از مرکز ازدحام فاصله بگیرید، نگذارید دیر شود. تصمیم‌گیری درباره این کار گاهی بسیار دشوار است. چون ممکن است شما مدت‌ها منتظر مانده باشید تا به نقطه دلخواه خود برسید.

اگر نتوانستید فاصله بگیرید و در مرکز ازدحام قرار گرفتید، راهکارهای زیر را رعایت کنید:

- گام‌های خود را استوار کنید و مراقب باشید سر نخورید.
- انرژی خود را حفظ کنید. تلاش بیهوده نکنید تا جمعیت را بشکافید یا فرار کنید یا داد و فریاد راه بیندازید.
- دست‌هایتان را جلوی سینه‌تان قرار دهید تا فضا و حفاظی بین قفسه سینه شما و پشت نفر جلویی ایجاد کند تا در صورت افزایش فشار جمعیت، نفس شما تنگ و تنفس شما دچار مشکل نگردد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- اگر در کنارتان کسی روی زمین افتاد، بلافاصله کمک کنید تا از جایش بلند شود، زیرا احتمال دارد شما نیز تعادل خود را از دست داده و به زمین بیفتید.
- با موج جمعیت همراه شوید.

تهدیدات بیولوژیک

عوامل بیولوژیک شامل موجودات زنده یا توکسین‌هایی هستند که قادر به کشتن یا ناتوان نمودن مردم، دام‌ها و از بین بردن محصولات هستند. سه دسته عمده از عوامل بیولوژیک که احتمالاً از آن‌ها می‌توان به عنوان سلاح استفاده کرد عبارتند از: باکتری‌ها، ویروس‌ها و توکسین‌ها. نگهداری و کشت اغلب عوامل بیولوژیک کار فوق العاده سختی است. بسیاری از این عوامل زمانی که در برابر نور خورشید یا سایر عوامل محیطی قرار گیرند، فوراً از بین می‌روند، اما برخی از آن‌ها مانند اسپورهای کزاز یا سیاه‌زخم بسیار مقاوم هستند. می‌توان این عوامل را با پاشیدن آن‌ها در هوا یا از طریق ایجاد عفونت در حیوانات و انتقال این عفونت به انسان یا از راه آلوده کردن منابع آب و غذا پخش کرد. روش‌های انتقال عبارتند از:

- آئروسول: عوامل بیولوژیک در هوا پاشیده می‌شوند و با تشکیل غباری ریز تا کیلومترها دورتر پراکنده خواهند شد. استنشاق این غبار در انسان یا حیوانات موجب بیماری می‌شود.
- حیوانات: برخی بیماری‌ها را می‌توان از طریق حشرات و حیوانات (مانند کک، موش، مگس، پشه و دام‌های زنده) به انسان انتقال داد.
- آلوده نمودن آب و مواد غذایی: برخی ارگانیسم‌ها و توکسین‌ها ممکن است در مواد غذایی و منابع آب ادامه حیات یابند. اغلب میکروب‌های موجود در مواد غذایی یا در آب را می‌توان از طریق پختن و جوشاندن از بین برد. توکسین‌ها نیز با این روش‌ها غیرفعال خواهند شد. اغلب میکروب‌ها با جوشاندن آب به مدت یک دقیقه نابود می‌شوند، اما برخی نیاز به مدت طولانی‌تری دارند. لازم است دستورات مقامات بهداشتی را رعایت کرد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- شخص به شخص: انتشار برخی عوامل عفونی نیز از این راه ممکن است. انسان منبع عفونت ناشی از میکروب‌های مولد آبله و طاعون و ویروس‌های لاسا به حساب می‌آید.

اقدامات محافظتی و مراقبت

قبل از حمله بیولوژیک

- با پزشک معالج در مورد ایمن سازی مشورت شود. کودکان و سالمندان آسیب‌پذیری خاصی در برابر عوامل بیولوژیک دارند.
- در صورت امکان فیلتر مخصوصی بنام HEPA را باید در نقطه مناسب محل سکونت یا کار نصب نمود. این فیلترها ذراتی به قطر ۰.۳ تا ۱۰ میکرون را گرفته و مانع از ورود اغلب عوامل بیولوژیک به داخل محل سکونت یا کار خواهند شد. اگر سیستم گرمایشی یا سرمایشی مرکزی وجود ندارد می‌توان از فیلتر پرتابل HEPA به تنهایی استفاده کرد.
- صاحبان و مدیران ساختمان‌های مسکونی و اداری باید نوع و سطح فیلتر گذاری در آن‌ها را در برابر عوامل بیولوژیک مشخص نمایند.

در زمان حمله بیولوژیک

- در یک حمله بیولوژیکی، مقامات مسئول ممکن است فوراً قادر به دادن اطلاعات به مردم نبوده و اقدام خاصی را توصیه نکنند. تعیین ماهیت بیماری و نحوه برخورد با آن و نیز افراد در معرض خطر، فرآیندی زمان‌بر است.
- تلویزیون، رادیو و اینترنت از جمله منابعی هستند که برای کسب اخبار و اطلاعات می‌توان از آن‌ها استفاده کرد.
- باید با علایم و نشانه‌های بیماری، مراکز تهیه دارو و انجام واکسیناسیون و نیز مراکز درمانی آشنا شد.

اولین نشانه‌های یک حمله بیولوژیک، زمانی آشکار می‌شوند که مردم متوجه علائم بیماری ناشی از برخورد با یک عامل باشند. درمورد هر گونه علائمی که بروز پیدا می‌کند باید به دیده شک نگریست، اما نباید فرض را بر آن گذاشت که هر نوع بیماری ناشی از یک حمله است. در



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هر حال، توصیه‌های بهداشت فردی را باید رعایت کرد. اگر کسی متوجه ماده‌ای غیر معمول و مشکوک در اطراف محل سکونت یا کار خود شد باید:

- فوراً آنجا را ترک کند.
 - با مقامات مسئول تماس بگیرد.
 - به رسانه‌های جمعی گوش دهد.
 - در صورت بروز بیماری باید فوراً پیگیر درمان شد.
- اگر کسی در معرض یک عامل بیولوژیک قرار گرفته باشد باید:
- فوراً لباس‌ها و اثاثیه شخصی را درآورده و در کیسه‌ای بگذارد. توصیه‌های مقامات مسئول در مورد نحوه تعامل با اشیای آلوده را رعایت کند.
 - بدن خود را با آب و صابون شستشو داده و لباس تمیز بپوشد.
 - پیگیر درمان پزشکی باشد. ممکن است لازم باشد از نزدیک شدن به دیگران منع و حتی قرنطینه شود.

استفاده از فیلترهای HEPA

این فیلترها در حملات بیولوژیک کارایی خوبی دارند. اگر سیستم گرمایش و سرمایش مرکزی در محل سکونت یا کار مجهز به فیلتر HEPA است، باید آن را روشن کرد. جا به جا شدن هوا از طریق این فیلتر به درون خانه مانع از ورود عوامل بیولوژیک خواهد شد. اگر خانواده‌ای فیلتر پرتابل HEPA دارد، باید آن را با خودشان به اتاق پناهگاه برده و در آنجا روشن کنند. اگر کسی در آپارتمان یا ساختمان اداری است که مجهز به سیستم جدید گرمایش و سرمایش مرکزی بوده و دارای فیلتر HEPA می‌باشد، ضریب امنیت آن از نظر ممانعت از ورود عوامل بیولوژیک قابل قبول است. این فیلترها مانع از ورود عوامل و مواد شیمیایی نخواهند شد.

بعد از حمله بیولوژیک

در برخی شرایط ممکن است به مردم در مورد احتمال وقوع حمله بیولوژیک هشدار داده شود. در چنین مواقعی باید به هشدارها و توصیه‌های مقامات مسئول توجه کامل کرد. انجام اقدامات



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بهداشت عمومی و اجرای پروتکل‌های پزشکی در برابر عوامل بیولوژیک مانند سایر بیماری‌های عفونی است. توجه به توصیه‌های مقامات رسمی که از طریق صدا و سیما و سیستم‌های اعلام هشدار، داده می‌شوند، اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد.

مخاطرات نیروگاه‌های هسته‌ای

خطر بالقوه ناشی از حادثه در یک نیروگاه هسته‌ای عبارت از قرار گرفتن در برابر تشعشعات رادیواکتیو است. این وضع حاصل آزاد شدن مواد رادیواکتیو از نیروگاه در محیط‌زیست است که معمولاً خود را به صورت ذرات و گازهای رادیواکتیو نشان می‌دهد. مهمترین خطراتی که متوجه مردم مجاور به ابر رادیواکتیو است، شامل برخورد تشعشعات به سطح بدن و رسوب ذرات روی زمین، استنشاق و خوردن مواد رادیواکتیو می‌شود.

مواد رادیواکتیو شامل اتم‌هایی است که ناپایدار هستند، اتم ناپایدار تا زمانی که به شکل پایدار درآید کماکان از خود انرژی فراوانی ساطع می‌کند. انرژی ساطع شده همان تشعشع است. هرکدام از ما روزانه در برابر تشعشعاتی که از منابع طبیعی (مثلاً خورشید و زمین) ساطع می‌شوند، قرار می‌گیریم. مقادیر مختصری تشعشع در آب و خوراکی‌های مصرفی ما وجود دارد. علاوه بر این، تشعشعات از منابع انسان‌ساخت (نظیر دستگاه‌های x-ray، تلویزیون و دستگاه مایکروویو) نیز ساطع خواهند شد. تشعشع اثر تجمعی دارد یعنی هر چقدر فردی برای مدت طولانی‌تری در برابر آن قرار گیرد، اثر آن بیشتر خواهد بود. برخورد با تشعشع زیاد موجب بیماری خطرناک و مرگ می‌شود.

به حداقل رساندن برخورد با تشعشع

- فاصله: هر چقدر فاصله بین فرد و منبع تشعشع بیشتر باشد، خطر کمتر است. با تخلیه یا ترک محل یا باقی ماندن در فضاهای بسته، میزان برخورد اشعه به بدن به حداقل خواهد رسید.
- حفاظ: هر چقدر حفاظ موجود بین فرد و منبع تشعشع سنگین‌تر و ضخیم‌تر باشد، خطر کم‌تر است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- زمان: اغلب مواد رادیواکتیو، قدرت خود را به مرور زمان از دست می‌دهند. اگر حادثه‌ای هسته‌ای روی بدهد و مواد رادیواکتیو در محل زندگی انتشار پیدا کنند، مقامات محلی باید فوراً آژیرهای هشدار را روشن کرده و اطلاع‌رسانی کنند. باید از طریق صدا و سیما به مردم گفته شود که چگونه از خود محافظت کنند.

اقدامات حفاظتی و مراقبتی

قبل از وقوع حادثه هسته‌ای

- لازم است از مدیریت نیروگاه هسته‌ای فعال در منطقه سکونت یا مرکز فوریت‌های پزشکی، اطلاعاتی کلی در مورد مواد رادیواکتیو به دست آورد. اگر کسی در شعاع ۱۵ کیلومتری نیروگاه زندگی می‌کند باید هر ساله این اطلاعات را از مقامات نیروگاه یا نهادهای دولتی مسئول تهیه نماید.

در حین وقوع حادثه هسته‌ای

- لازم است همواره یک رادیو به همراه داشته و گوش به زنگ اخبار ویژه بود.
- همه درها و پنجره‌ها را باید مسدود کرد.
- اگر توصیه به ترک محل شد، لازم است شیشه‌های خودرو و دریچه‌ها را مسدود کرده و سیستم تهویه ماشین روشن شود.
- اگر توصیه به ماندن در خانه شد لازم است موارد زیر رعایت شوند:
 - سیستم تهویه خانه و هر وسیله‌ای که هوا را به داخل خانه می‌آورد، خاموش شود.
 - در صورت امکان باید به زیرزمین یا طبقات پایین محل سکونت رفت.
 - از تلفن مگر در موارد اضطراری استفاده نشود.
- اگر کسی احساس کند که در معرض مواد رادیواکتیو قرار گرفته است، باید این توصیه‌ها را رعایت نماید:
 - لباس‌ها و کفش‌ها را عوض کند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

• کیف دستی را محکم بسته و در جای امنی بگذارد.

• فوراً دوش بگیرد.

• غذا و مواد خوراکی در ظروف دربسته یا در یخچال نگهداری شوند. مواد خوراکی که قبلاً در ظروف دربسته قرار نداشته‌اند را باید قبل از گذاشتن در این ظروف خوب شست.

بعد از وقوع حادثه

• باید هر نوع علامت غیرمعمول (مثلاً حالت تهوع) را درمان کرد، چون ممکن است به علت مواجه شدن با مواد رادیواکتیو باشد.

آلودگی هوا و ریزگردها

زگرد پدیده‌ای است که از ترکیب ذرات ریز گرد و غبار با آلاینده‌های شهری به وجود می‌آید و این ترکیب برای سلامتی افراد بسیار مضر است.

آثار ریزگردها بر سلامتی

آثار ریزگردها بر سلامتی را به دو نوع زیر می‌توان تقسیم کرد:

آثار سریع و کوتاه مدت:

• این آثار، به صورت اختلال در ضربان قلب (آریتمی) و حملات قلبی (برای افرادی که بیماری زمینه‌ای قلب دارند) می‌توانند بروز کنند.

آثار دراز مدت:

• در درازمدت، ذرات ریز چند میکرونی گرد و غبار که وارد دستگاه تنفسی و خون شده، در جدار عروق رسوب کرده و با ایجاد التهاب، شرایط را برای بروز آترواسکلروز (تصلب شرایین) و تنگی عروق فراهم می‌کنند.

پیشگیری از آثار مضر ریزگردها

به توصیه‌های زیر به دقت توجه کنید:



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- تا پیش از بهبود شرایط آلودگی هوا حتی‌الامکان در منازل بمانید و از سفرهای غیرضروری خودداری کنید (به‌ویژه سالمندان، بیماران قلبی، ریوی، زنان باردار، کودکان و جانبازان شیمیایی). در فضاهای آلوده از تنفس‌های عمیق خودداری کنید.
- برای پیشگیری از بروز عوارض نامطلوب آلودگی هوا، نباید در معرض هوای آلوده قرار بگیرید. از ورزش کردن در این هوا جداً خودداری کنید؛ چون فعالیت ورزشی باعث افزایش ضربان قلب و فعالیت دستگاه تنفسی و متعاقب آن افزایش ورود هوای آلوده به ریه‌ها می‌شود.
- به طور مرتب بینی خود را تا زمانی آلودگی هوا وجود دارد، به کمک سرم‌های شست‌وشو، شست‌وشو دهید.
- از ماسک‌های مخصوص استفاده کنید. ماسک‌های معمولی قادر به جلوگیری از این آلودگی‌ها نیستند. ماسک‌های کاغذی به لحاظ اینکه آلاینده‌ها را از خود عبور می‌دهند، به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. استفاده از ماسک‌های معمولی طبیی برای پیشگیری از آلودگی هوا عوارض بسیار خطرناکی دارد زیرا افراد به صرف استفاده از این ماسک‌ها که هیچ تأثیری هم در کاهش آلودگی هوا و عوارض آن ندارد، سعی می‌کنند نفس‌های عمیق‌تری بکشند و همین مسئله، منجر به ورود آلاینده‌های بیشتر به ریه‌ها و دستگاه تنفسی می‌شود، حال آنکه این ماسک تنها شاید بتواند جلوی گرد و غبار معمولی را بگیرد.
- ماسک‌های استاندارد برای استفاده در زمان آلودگی هوا انواع مختلفی دارد که ماسک ۳M از آن جمله است. همچنین ماسک‌های (FPP شماره یک تا ۳ (نیز از دسته‌ای است که در داروخانه‌ها و مراکز مجاز عرضه می‌شوند. باید از ماسکی که دهان و بینی را به‌طور کامل پوشش دهد، استفاده شود. ماسک‌ها باید هر دو ساعت تعویض شوند. این ماسک‌ها با توجه به‌وجود میکروب‌ها در سطح آنها چنانچه مرتب تعویض نشوند، خود منبعی از آلودگی می‌شوند.
- مصرف روزانه آب به مقدار کافی، شیر کم‌چرب، میوه‌ها (به‌ویژه مرکبات) و سبزیجات تازه و همچنین استفاده از برخی غذاها مانند ماهی آزاد و سالمون توصیه می‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- در صورت هر گونه ناراحتی (به‌ویژه اگر زمینه بیماری‌های قلبی و تنفسی قلبی دارید) به مراکز درمانی مراجعه کنید.

انفجارات هسته‌ای

خطرات ناشی از تسلیحات هسته‌ای

وسعت، ماهیت و زمان بروز این خطرات را مشکل بتوان پیش‌بینی کرد. انتشار جغرافیایی این خطرات تابع عوامل زیر است:

- اندازه بمب هسته‌ای: هر چقدر بمب بزرگتر باشد عوارض گسترده‌تری به همراه دارد.
- ارتفاع نقطه‌ای که بمب در آنجا منفجر شده است.
- وضع زمینی که انفجار در آنجا صورت گرفته است: نواحی مسطح در قیاس با نواحی مرتفع در برابر خطرات ناشی از انفجار آسیب‌پذیرتر هستند.
- وضع جوی هنگام انفجار: سرعت و جهت حرکت باد و بارش نزولات آسمانی بر عواقب ناشی از انفجار بمب هسته‌ای تأثیرگذار است.

بارش رادیواکتیو

حتی افرادی که چندان به محل انفجار نزدیک نیستند نیز تحت تأثیر عواقب مستقیم آن قرار می‌گیرند چون بارش رادیواکتیو روی می‌دهد. هر نوع انفجار هسته‌ای موجب بارش هسته‌ای خواهد شد. انفجاراتی که در مجاورت سطح زمین روی می‌دهند در قیاس با انفجارات نقاط مرتفع موجب بارش هسته‌ای بیشتری می‌شوند. دلیل این امر آن است که گرمای فراوان ناشی از انفجار موجب تشکیل ابر قارچی شکل (پلوم) خواهد شد. زمانی که انفجار در مجاورت سطح زمین روی بدهد، میلیون‌ها ذره خاکی نیز به آن ابر اضافه می‌شوند. وقتی گرمای ناشی از انفجار رو به کاهش می‌گذارد، مواد رادیواکتیوی که به این ذرات خاکی چسبیده‌اند مجدداً به سطح زمین برمی‌گردند (بارش هسته‌ای). این مواد بارشی رادیواکتیو تا مدت‌های مدید به فعالیت خود ادامه داده و منبع اصلی ماندگاری تشعشعات محسوب می‌شوند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اگر شرایط جوی مناسب باشد، این بارش توسط جریان باد تا صدها کیلومتر فراتر از محل انفجار برده می‌شوند. حتی آثار ناشی از انفجار بمب هسته‌ای کوچکی در سطح زمین نیز می‌تواند بالقوه کشنده باشد.

تشعشع هسته‌ای قابل مشاهده و استشمام نبوده و سایر حواس معمولی انسان نیز قادر به تشخیص آن نیستند. این تشعشع فقط توسط وسایل مخصوص قابل شناسایی می‌باشد. چنین وضعی موجب تفاوت بحران‌های رادیولوژیک با سایر بحران‌ها از جمله بروز سیل یا توفان‌های دریایی شده است. به کمک دستگاه‌های تشعشع سنج می‌توان زمان بارش هسته‌ای را نیز پیگیری کرد و آن را از طریق مجاری رسمی به اطلاع مردم رساند. با این حال هر نوع افزایش در تعداد ابرهای قارچی برخاسته از زمین را باید به منزله هشدار تلقی کرده و اقدامات مراقبتی را در دستور کار قرار داد.

ضربه الکترومغناطیسی

انفجار یک بمب اتمی در سطح زمین یا بر فراز آن، علاوه بر آثار دیگر موجب ضربه الکترومغناطیسی (EMP) نیز خواهد شد. این ضربه نوعی میدان الکتریکی بسیار قوی می‌باشد EMP. همانند ضربه ناشی از برق گرفتگی است اما قدرت و سرعت آن بیشتر بوده و زمان کوتاه‌تری ادامه دارد. ضربه الکترومغناطیسی، ابزارهای الکترونیکی متصل به جریان برق یا آنتن را می‌تواند دچار آسیب کلی گرداند (از جمله کامپیوتر و وسایل برقی خانگی و...). آسیب ناشی از این ضربه می‌تواند جزئی یا کلی باشد. اغلب تجهیزات الکترونیکی واقع در محدوده ۱۵۰۰ کیلومتری محل انفجار هسته‌ای تحت تأثیر قرار می‌گیرند. اما رادیوهای باتری دار آنتن کوتاه معمولاً آسیبی نخواهند دید. هرچند که EMP تأثیری منفی روی مردم ندارد، اما برای بیماران دارای پیس میکر (ضربان ساز) یا سایر تجهیزات الکتریکی کاشته شده، خطرناک است.

حفاظت در برابر انفجار هسته‌ای

اگر خطر چنین حمله‌ای وجود داشته باشد، ساکنین مجاور به اهداف حمله، باید محل سکونت خود را ترک کرده و به نقطه‌ای نسبتاً امن پناه ببرند. حفاظت در برابر بارش رادیواکتیو نیاز به



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پناه گرفتن در زیرزمین یا اتاقی در وسط ساختمانی بزرگ دارد. به طور کلی، اهداف احتمالی حمله شامل نقاط زیر است:

- سایت موشک‌های استراتژیک و پایگاه‌های نظامی
- مراکز حکومتی یا سایر شهرهای بزرگ
- مراکز مهم حمل و نقل و مخابرات
- مراکز تولیدی، صنعتی و فناوری و مالی
- پالایشگاه‌ها، نیروگاه‌های برق و صنایع پتروشیمی
- فرودگاه‌ها و مراکز هوایی مهم

سه عاملی که به هنگام حفاظت در برابر تشعشعات و بارش رادیواکتیو باید مد نظر داشت عبارتند از:

- فاصله: هر چقدر فاصله فرد و ذرات رادیواکتیو بیشتر باشد، بهتر است. استقرار در زیرزمین محل سکونت یا کار در قیاس با طبقه اول حفاظت بیشتری به همراه دارد. استقرار در طبقه وسط، جایگاه بهتری است زیرا بارش رادیواکتیو در آنجا به کمترین میزان خود می‌رسد. طبقات بالا بارش رادیواکتیو بیشتری جذب کرده و بنابراین محل مناسبی محسوب نمی‌شوند.

- حفاظ: هر چقدر حفاظ موجود بین فرد و ذرات رادیواکتیو محکم‌تر و متراکم‌تر باشد، بهتر است (مثلاً دیوارهای ضخیم، بتون، آجر و...).

- زمان: بارش رادیواکتیو با گذشت زمان کم اثر خواهد شد. به مرور زمان می‌توان از پناهگاه خارج شد. ذرات رادیواکتیو در خلال دو هفته اول بیشترین خطر را به همراه دارند، زیرا تا این زمان قدرت بارش به حدود یک درصد مقدار اولیه تقلیل پیدا می‌کند.

یادمان باشد که هر نوع حفاظتی بهتر از نبود حفاظت بوده و هر چقدر فاصله، زمان و حفاظ بیشتری وجود داشته باشد بهتر خواهد بود.

اقدامات حفاظتی و مراقبتی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

قبل از وقوع انفجار هسته‌ای

- باید از مقامات رسمی پرسید که آیا ساختمانی به عنوان پناهگاه در برابر مواد رادیواکتیو در نظر گرفته‌اند. اگر چنین پناهگاهی در جامعه وجود ندارد، بهتر است نقاطی را در مجاورت محل زندگی، کار یا تحصیل برای این منظور در نظر داشت. این نقاط می‌توانند زیرزمین‌ها یا نواحی فاقد پنجره، طبقات وسط ساختمان‌های مسکونی، دالان‌های زیرزمین و تونل‌ها باشند.
- اگر کسی در آپارتمان یا ساختمان بلندی زندگی می‌کند، باید با مدیر آنجا در مورد پیدا کردن امن‌ترین نقطه به عنوان پناهگاه و در مورد آماده کردن آن برای سکونت افراد تا زمان اعلام حالت عادی، اطلاعات کسب کند.
- هر چقدر احتمال وقوع سانحه هسته‌ای بیشتر شود، لازم است مقدار امکانات موجود در جامعه و ملزومات حادثه نیز بیشتر فراهم گردند، به نحوی که پاسخگوی نیازهای دوهفته‌ای باشد.
- تدارک پناهگاه در جریان انفجار هسته‌ای ضرورتی مطلق است. دو نوع پناهگاه وجود دارند: پناهگاه در برابر انفجار هسته‌ای و پناهگاه در برابر بارش رادیواکتیو.
 - پناهگاه در برابر انفجار هسته‌ای اختصاصاً به منظور مقابله با فشار ناشی از انفجار هسته‌ای، تشعشعات اولیه، گرمای شدید و آتش‌سوزی ساخته می‌شود که قدری حفاظت به وجود می‌آورد. اما حتی چنین پناهگاهی در برابر ضربه مستقیم ناشی از انفجار مقاومت چندانی ندارد.
 - پناهگاه در برابر بارش مواد رادیواکتیو نیازی به احداث ندارند. اما اگر دیوارها و سقف‌های ساختمان به اندازه کافی کلفت و متراکم باشند، قادرند بخشی از اشعه رادیواکتیو ساطع شده از ذرات بارش را به خود افراد تا جایی که ممکن است باید خودشان را بپوشانند. در صورت امکان فوراً به زیرزمین رفته و تا زمان اعلام حالت عادی در آنجا بمانند (مگر اینکه دستور دیگری صادر شده باشد).
 - اخبار و اطلاعات از طریق رادیو پیگیری شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- اگر کسی در فضای بیرون است و نمی‌تواند بلافاصله به پناهگاه برود باید:
- به جرقه‌ها و نورها نگاه نکند. چون ممکن است کور شود.
- در پناه هر چیزی که احتمال دارد قدری از او محافظت کند، قرار گرفته و خود را بپوشاند.
- روی زمین دراز کشیده، سر خود را به کمک دست‌ها محافظت کند. اگر محل انفجار قدری از فرد دور باشد تا رسیدن ضربه ناشی از موج انفجار به او حدود ۳۰ ثانیه طول خواهد کشید.
- حتی اگر چندین کیلومتر تا محل انفجار فاصله داشته باشد، لازم است هر چه سریعتر به پناهگاه رفت، زیرا بارش رادیواکتیو توسط باد تا صدها کیلومتر منتقل می‌شود. همواره سه عامل حفاظتی را باید به خاطر داشت: فاصله، حفاظ و زمان بعد از انفجار هسته‌ای
- میزان امحای بارش رادیواکتیو تابع اندازه بمب هسته‌ای است که موجب آن می‌شود. با این وصف، مقدار بارش رادیواکتیو براساس اندازه بمب و نزدیکی آن به زمین متفاوت خواهد بود. بنابراین ساکنین نواحی دچار تشعشعات بیشتر ممکن است لازم باشد بیش از یک ماه در پناهگاه باقی بمانند.
- بیشترین مقدار بارش در نواحی نزدیک به محل انفجار و پایین‌تر از آن می‌باشد. ۸۰٪ بارش در عرض ۲۴ ساعت اول روی می‌دهد. به افراد ساکن در نواحی دچار آلودگی باید اجازه داده شود که بعد از چند روز پناهگاه را ترک کرده و در صورت لزوم به نواحی غیرآلوده منتقل شوند.
- بازگشت به محل سکونت یا کار
- به اخبار صدا و سیما و توصیه‌ها در مورد اماکن امن و ناامن توجه شود.
- از نواحی آسیب‌دیده دوری شود. از نواحی که با هشدار “خطر تشعشعات” یا “مواد خطرناک” مشخص شده‌اند، دوری شود. یادمان باشد که مواد رادیواکتیو



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

قابل مشاهده و استشمام نبوده و انسان با هیچ حسی نمی‌تواند آن‌ها را شناسایی کند.

◦ جذب نمایند.

<http://khadem.ir/%D8%A7%D9%86%D9%81%D8%AC%D8%A7%D8%B1%D8%A7%D8%AA-%D9%87%D8%B3%D8%AA%D9%87%E2%80%8C%D8%A7%DB%8C/%D9%85%D8%AE%D8%A7%D8%B7%D8%B1%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%86%D8%B3%D8%A7%D9%86%E2%80%8C%D8%B3%D8%A7%D8%AE%D8%AA/>

تهدیدات شیمیایی

عوامل شیمیایی شامل بخارات، آئروسول‌ها، مایعات و جامدات سمی می‌باشند که بر روی انسان‌ها، حیوانات و گیاهان عواقب ناگواری برجای می‌گذارند. این مواد از طریق بمب‌گذاری یا انتشار توسط هواپیما، قایق و خودرو در محیط آزاد می‌شوند. می‌توان آن‌ها را به صورت مایع مورد استفاده قرار داد که برای سلامت انسان و محیط زیست خطرناک هستند. برخی از این مواد بدون بو و رنگ هستند. این‌ها آثار فوری (چند ثانیه تا چند دقیقه) یا آثار تأخیری (۲ تا ۴۸ ساعت) بر جای می‌گذارند. هر چند ترکیبات شیمیایی بالقوه کشنده هستند، اما امکان انتشار آن‌ها در حدی که کشنده باشند، کار چندان ساده‌ای نیست، زیرا به محض پخش شدن در فضای بیرون سریعاً پراکنده خواهند شد. تولید ترکیبات شیمیایی نیز کار بسیار سختی است.

حمله شیمیایی ممکن است بدون هیچ هشدار قبلی روی بدهد. علائم ناشی از انتشار ماده شیمیایی عبارتند از: تنفس مشکل، سوزش چشم، از دست دادن تعادل، تهوع، احساس سوختگی در داخل بینی، گلو و ریه‌ها. مشاهده تعداد زیادی از حشرات و پرندگان مرده نیز می‌تواند دال بر انتشار ماده‌ای شیمیایی باشد.

اقدامات مراقبتی و حفاظتی

قبل از حمله شیمیایی

از جمله لوازم ضروری در این شرایط موارد زیر است:



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- یک حلقه چسب و یک عدد قیچی
- نایلون برای کشیدن روی درها، پنجره‌ها و دریچه‌های اتاقی که قرار است نقش پناهگاه را داشته باشد. برای صرفه جویی در زمان و تلف نشدن وقت در زمان وقوع حادثه، بهتر است نایلون را از قبل به اندازه قطعات مورد نیاز تهیه کنید.
- انتخاب اتاقی در مرکز ساختمان به عنوان پناهگاه ترجیحاً اتاقی بدون پنجره و در بالاترین طبقه ساختمان.

به هنگام حمله شیمیایی

اگر توصیه به ماندن در محل سکونت یا کار شده است، انجام موارد زیر ضرورت دارد:

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

اگر کسی در ناحیه‌ای آلوده یا مجاور آن است، باید این توصیه‌ها را رعایت کند:

- فوراً از منطقه آلوده در جهت خلاف منبع آلودگی دور شود.
- هر چه سریع‌تر پناهگاهی پیدا کند.

بعد از حمله شیمیایی

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اصول آلودگی‌زدایی

- درکمک به افرادی که در معرض مواد شیمیایی قرار گرفته‌اند، جانب احتیاط کاملاً رعایت شود.
- تمام لباس‌ها و هر آنچه که با بدن تماس دارد را باید از تن درآورد. لباس‌هایی که به طور عادی از ناحیه سر بیرون آورده می‌شوند را برای جلوگیری از آلوده شدن چشم، بینی و دهان باید قیچی نمود. لباس‌ها و سایر اشیای آلوده را باید در کیسه‌ای پلاستیکی قرار داده و محکم در آن را بست. به کمک آب و صابون دست‌ها باید آلودگی‌زدایی شوند. عینک و لنزهای تماسی را باید برداشت می‌توان عینک را با استفاده از کاسه حاوی ماده سفیدکننده خانگی آلودگی‌زدایی کرده و بعد آن را آبکشی و خشک کرد.
- چشم‌ها را باید با آب تمیز شستشو داد.
- بهتر است ناحیه صورت و موهای سر را با آب و صابون شستشو داد.
- سایر نواحی بدن که احتمال آلوده شدن دارند را نیز باید آلودگی‌زدایی کرد. می‌توان با پارچه آغشته به آب و صابون این نواحی را پاک نموده و متعاقباً آبکشی کرد.
- باید لباس‌های تمیز پوشید. لباس‌های موجود در کمد لباس احتمالاً آلوده نیستند.
- باید برای بررسی و مراقبت پزشکی لازم است به درمانگاه یا بیمارستان مراجعه کرد.

مخاطرات ناشی از مواد خطرناک

اقدامات محافظتی و مراقبتی

قبل و هنگام وقوع حادثه

بسیاری از جوامع دارای کمیته برنامه‌ریزی اضطراری هستند که یکی از وظایف آن عبارت است از جمع‌آوری اطلاعات راجع به مواد خطرناک موجود در آن جوامع و ارائه این اطلاعات به مردم به هنگام لزوم است. علاوه بر این، تدوین برنامه اضطراری برای پیشگیری از وقوع حوادث مرتبط با ترکیبات خطرناک و پاسخ و مقابله با این حوادث از جمله وظایف کمیته محسوب می‌شوند. بخشی از برنامه شامل روش‌های اطلاع‌رسانی به مردم و اقدامات شهروندان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در برابر حادثه می‌باشد. باید با کمیته برنامه‌ریزی به منظور کسب اطلاعات بیشتر در مورد حوادث مرتبط با مواد خطرناک و اقدامات لازم برای به حداقل رساندن خطرات تماس گرفته شود. ستاد حوادث یا اداره مدیریت بحران می‌تواند اطلاعاتی راجع به کمیته برنامه‌ریزی در اختیار عموم قرار دهد.

باید امکانات زیر به کیف نجات اضافه شود.

- مقداری نایلون
- یک حلقه چسب
- یک عدد قیچی
- اگر توصیه به ترک محل زندگی یا کار شد، باید بی‌درنگ اقدام شود.
- اگر توصیه به خروج از محل حادثه شد، باید به نقاط مرتفع و خلاف جهت باد رفت. به طور کلی لازم است حداقل ۷۰۰ تا ۸۰۰ متر از محل حادثه دور شد.
- نباید روی مایعات ریخته شده بر زمین یا مواد جامد چسبیده به زمین یا از داخل گازهای منتشر در هوا راه رفت و با آنها تماس پیدا کرد.
- اگر کسی داخل خودرو است، باید سریعاً توقف کرده و به دنبال سرپناهی در داخل ساختمانی باشد.
- اگر قرار باشد کسی در داخل خودرو بماند، باید فوراً پنجره‌ها و دریچه‌ها را بسته و بخاری و هواکش آن را خاموش کند.

اگر توصیه به ماندن در محل زندگی یا کار شد، اقدامات زیر باید انجام شوند:

- تمام در و پنجره‌های خارجی بسته و قفل شوند. دریچه‌ها و درهای داخلی ساختمان نیز تا آنجا که امکان دارد بسته شوند.
- سیستم تهویه خاموش شوند. در ساختمان‌های بزرگ بهتر است سیستم تهویه را روی صددرصد گردش مجدد قرار داد تا از ورود هوای خارجی به درون ساختمان جلوگیری شود. اگر این امکان وجود ندارد، لازم است سیستم تهویه خاموش شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly