



ايمنى شما مهم است!

www.rtog.se

R ddningstj nsten  stra G taland

کمک شما تاثیرگذار است

ما در سازمان خدمات آتش‌نشانی تلاش می‌کنیم تا همگان تا آنجا که امکان دارد در امنیت و ایمنی پسر ببرند. اما در زندگی روزانه ممکن است شما در موقعیت‌های مخاطره‌آمیزی قرار بگیرید. با داشتن آگاهی‌های مناسب خود شما می‌توانید اقدامات زیادی در جهت حفاظت خود در چنین مواقعی بعمل بیاورید.

اقدامات شما می‌تواند تعیین‌کننده باشد

شما می‌توانید اقدامات بسیار موثری انجام دهید، بیش از آن‌که حتی تصور کنید! شما با انجام اقدامات پیشگیرانه و کاستن از احتمال وقوع حادثه، می‌توانید عواقب و مشکلات احتمالی بروز یک حادثه را کاهش دهید. در صورتی‌که آگاهی و آمادگی لازم را داشته باشید این امر ممکن است.

ما آگاهی‌های زیادی در مورد عواملی که سبب پیش‌آمدن حوادث می‌شود داریم. ما با کمال میل این آگاهی‌ها را با شما قسمت می‌کنیم!

بخاطر داشته باشید!

در اغلب اوقات کسی که نزدیک‌ترین شخص به صحنه حادثه است، بهترین امکان را برای انجام یک اقدام با اهمیت دارد. هرچقدر سریع‌تر اقدام کنید، در بیشتر موارد خسارت‌ها کمتر می‌شود. هر دقیقه اهمیت بسیار دارد.



ایمنی بیشتر در هنگام بروز آتش‌سوزی

چند پیشنهاد ساده برای آن‌که در هنگام بروز آتش‌سوزی در منزل از خود محافظت کنید:

بازی کودکان با آتش کبریت و فندک را در جایی دور از دسترس کودکان نگهداری نکنید. با این کار از امکان وسوسه شدن کودکانتان می‌کاهید، وسوسه‌ای که می‌تواند عواقب فاجعه‌باری برای خود آنان و شما ببار بیاورد.

آتش‌سوزی در آشپزخانه بیشتر آتش‌سوزی‌ها در نزدیکی اجاق شروع می‌شوند. با نصب تایمر خطر وقوع آتش‌سوزی در اثر فراموش کردن خاموش کردن اجاق یا تبخیر آب موجود در غذای در حال طبخ و بوجود آوردن حریق در اثر آن را به حداقل می‌رسانید. همیشه در نزدیکی اجاق یک سرپوش یا در ظرف داشته باشید تا در صورت آتش گرفتن ماهی‌تابه با سرعت بتوانید با قرار دادن درپوش، آتش را خاموش نمایید. بخاطر بسپارید که در بیشتر موارد موثرترین کار، خفه کردن آتش است (جلوگیری از رسیدن اکسیژن به آن) بجای تلاش برای خاموش کردن آن با استفاده از آب. و بطور مرتب فیلتر هواکش را تمیز کنید تا آتش‌سوزی براحتی بجای دیگر سرایت نکند.

شمع روشن همیشه مراقب شمع‌های روشن بوده و از جاشمعی‌ها و تزئینات مریوطه که از نوع مواد نسوز باشند، استفاده نکنید. هرگز اتاق را با شمع روشن رها نکرده و قبل از بیرون رفتن حتماً آنرا خاموش نمایید. کسی که روشن کرده، وظیفه خاموش کردن شمع را هم دارد.

سیگار کشیدن در تخت‌خواب هرگز در هنگام دراز کشیدن در تخت‌خواب یا کاناپه سیگار نکشید. بسیاری از آتش‌سوزی‌های منجر به مرگ در اثر خواب رفتن اشخاص با سیگار روشن اتفاق افتاده‌است. و دقت کنید که زمانی که زیرسیگاری را خالی می‌کنید سرد شده باشد.

آتش‌سوزی بر اثر الکتریسیته همیشه برای نصب یا تعمیر تاسیسات برقی در منزل از کمک یک برقکار حرفه‌ای استفاده نموده و کلید محافظ نشت جریان یا باصلاح کلید محافظ جان نصب نمایید. همچنین از لامپ‌های با قدرت روشنایی مناسب استفاده کنید. استفاده از لامپ‌های قوی که حرارت بالایی را تولید می‌کنند می‌تواند باعث آتش‌گرفتن سرپوش یا آباژور شود.

آتش‌سوزی عمدی مواد قابل اشتعال را در جایی که از دسترس اشخاص غیرمجاز دور باشد، بعنوان مثال در مکان‌های قفل‌شده یا در درون مسکن خود نگهداری کنید.

آتش روشن کردن در شومینه همیشه از توصیه‌های سازنده شومینه در مورد این‌که برای چه حجمی از چوب هیزم طراحی شده‌است، پیروی کنید. خاکستر شومینه را در یک سطل فلزی خالی کنید. اگر در مورد استفاده از شومینه خود پرسشی دارید، از مسئول پاک‌کردن بودکش‌ها در محل سکونت خود کمک بگیرید.



ایمنی بیشتر در برابر حوادث ناشی از افتادن یا زمین خوردن

چند پیشنهاد ساده برای آن‌که خانه خود را در برابر حوادث ناشی از افتادن ایمن‌تر نمائید

اشیا و لوازمی که اغلب از آن‌ها استفاده می‌کنید را در فضاهای کم ارتفاع یا طبقات پائین‌تر کمد ها نگهداری کنید تا مجبور نباشید برای پائین آوردن آن‌ها از نردبان یا چارپایه استفاده نمائید.

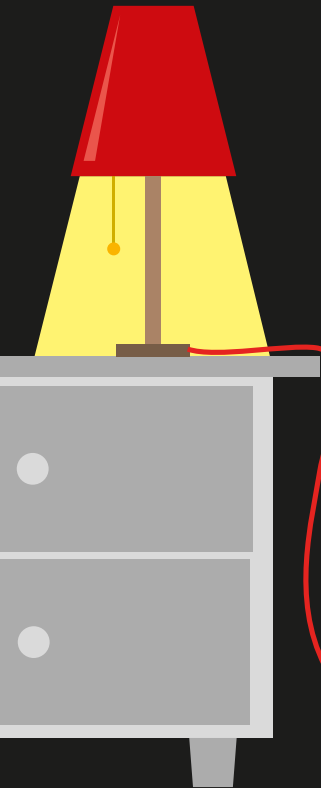
با مقابله کردن و برطرف کردن سطوح لیز و لغزنده بیرون منزل خود در فصل زمستان، خطر زمین خوردن خود و دیگران را کاهش دهید.

بر روی پله‌ها صفحات محافظ لغزندگی نصب نمائید. با این کار از خطر زمین خوردن در پله‌ها می‌کاهید. از آن گذشته با نصب صفحات محافظ لغزندگی پله‌ها نمایان‌تر می‌شوند.

شبها و در هنگام خواب نور ضعیفی را در منزل روشن نگهدارید، اگر برای کاری مجبورید بیدار شوید.

اقدامات لازم را بعمل آورید تا سیم‌های برق و برجستگی‌های فرش‌ها باعث زمین خوردن شما در منزل نشوند.

در حمام و وان از محافظ لغزندگی استفاده نمائید. با این کار هم از زمین خوردن افراد خردسال و هم کهنسالان جلوگیری می‌کنید.



ایمنی بیشتر در برابر مسمومیت

چند پیشنهاد ساده برای کاهش خطر ابتلا به مسمومیت:



دارو، مایع ظرفشویی و موادشیمیایی دیگر را در کمد های قفل شده نگهداری نکنید یا به شکلی دیگر از دسترس کودکان خردسال دور نگهدارید. مواد پاک کننده و شوینده و داروها غالباً خاصیت خورندگی داشته و می توانند در مقادیر نامناسب ایجاد آسیب نمایند.

درب بطری ها و قوطی های حاوی مواد خطرناک را بخوبی و محکم ببندید.

تجهیزات خوب برای داشتن یک خانه ایمن تر

با چند خرید ساده می توانید خانه خود را ایمن تر نمایید:

آشکارساز سود یا دستگاه اعلام خطر آتش سوزی داشتن یک دستگاه اعلام خطر آتش سوزی می تواند بمعنای مرگ یا زندگی باشد. حداقل یک دستگاه آژیر خطر آتش سوزی در هر طبقه منزل و حداقل یک عدد در هر اتاق خواب نصب کنید. دستگاه را حداقل یکبار در سال امتحان کرده و آنرا هر ده سال یکبار تعویض نمایید.

پتوی اطفاء حریق با داشتن پتوی اطفاء حریق می توانید آتش سوزی های کوچک را با قراردادن این پتو بر روی جسم در حال سوختن، خاموش نمایید.

کپسول آتش نشانی حداقل یک کپسول آتش نشانی در خانه داشته باشید. یک کپسول آتش نشانی پودری شش کیلویی کافی است.

تایمر برای اجاق آشپزخانه اگر نگران این هستید که خاموش کردن اجاق را فراموش کنید، بر روی اجاقتان یک تایمر نصب کنید.

محافظ لغزندگی بر روی پلکان خود محافظ لغزندگی نصب نمایید تا خطر لغزیدن و افتادن را کاهش دهید. بسیاری از انواع این محافظها از نوارهایی ساخته شده اند که براحتی قابل نصب هستند.



در صورت وقوع حادثه

اگر بهروری، حادثه‌ای پیش آمد، خود شما می‌توانید اقدامات بسیاری در جهت کاهش عواقب آن انجام دهید. در صورت بروز آتش‌سوزی شما بایستی...

هشدار دهید

دیگرانی که در نزدیکی شما هستند را از خطر باخبر کنید تا تعداد بیشتری خود را از محدوده خطر دور کنند.

اعلام خطر کنید

با تماس با ۱۱۲ وقوع آتش‌سوزی را اطلاع دهید و اطلاع دهید که:

- چه اتفاقی افتاده است.
- از کجا تماس می‌گیرید.
- شما که هستید.

خاموش کنید

در صورت امکان کوشش کنید جسم در حال سوختن را خاموش کنید، اما خود را به مخاطره نیندازید. این را در نظر بگیرید که:

• مواد خاموش‌کننده را بروی نقاط شعله‌ور بپاشید نه بروی شعله‌های آتش.

• برای خاموش کردن ماهی‌تابه شعله‌ور باید سرپوشی بروی آن بگذارید، هرگز از آب استفاده نکنید.

• برای خاموش کردن تلویزیون در حال اشتعال، ابتدا دوشاخه آنرا بایستی از پریز برق خارج نمایید سپس اقدام به خاموش کردن آن نمایید.

از کیسول آتش‌نشانی‌پودری می‌توان برای

خاموش کردن بیشتر آتش‌سوزی‌ها استفاده کرد.

هرگز آب بروی سیم‌های حاوی برق یا روغن در

حال اشتعال نریزید زیرا آب بسرعت و با حرارت

بالا شروع به جوشیدن می‌کند.

اگر آتش‌سوزی محدود است شما

می‌توانید شخصا برای خاموش کردن آن اقدام

نمائید، بعنوان مثال با استفاده از پتوی اطفاء

حریق یا کیسول آتش‌نشانی، اما بشرط آن‌که

مستلزم بوجود آمدن خطرات یا ریسک‌های بزرگی

برای شما نباشد.

اگر این امکان وجود نداشت:

• خودتان و افراد دیگر در نزدیکی خود را نجات دهید.

• اگر باید خارج شوید زیر لایه دود و بصورت خزیده بطرف بیرون بروید.

• درب اتاقی که آتش‌سوزی در آن‌جا جریان دارد را ببندید.

• هرگز برای خارج شدن از آسانسور استفاده نکنید.

اگر در آپارتمان زندگی می‌کنید و مجتمع مسکونی

شما آتش گرفته است، امن‌ترین مکان برای شما

درون آپارتمان خودتان است. در این مواقع

خارج شدن و بسوی پلکان‌ها رفتن ممکن است برای

شما خطر جانی داشته باشد زیرا راه‌پله‌ها ممکن

است از دود سمی پر شده باشد!



کالیست یا بازبینه

اگر بطور مرتب نکات زیر را در منزل مورد بازبینی قرار دهید، ایمنی خود را افزایش می‌دهید:

• آیا دستگاه اعلام خطر آتش‌سوزی کار می‌کند؟

• آیا کپسول آتش‌نشانی موجود است؟

• آیا بتوی اطفاء حریق موجود است؟

• وجود ریسک‌ها یا عوامل احتمالی بروز آتش‌سوزی را کنترل کنید.

• وجود ریسک افتادن یا زمین‌خوردن را کنترل نمایید.

• احتمال وجود خطر بروزمسمومیت را کنترل نمایید.

• بیمه منزل خود را کنترل نمایید.

• در حضور همه افراد خانه، این موضوع را بازبینی نمایید که در صورت وقوع آتش‌سوزی چکار باید بکنید.

اگر کسی بطور جدی آسیب‌دیده است شما بایستی:

شخص مورد نظر را اگر در حالی یا مکانی با شرایط بحرانی یا در معرض خطر جانی باشد، از آنجا یا از

آن حالت دور کنید. اگر این شخص نفس نمی‌کشد شما بایستی:

به ۱۱۲ زنگ‌زده و موضوع را اطلاع دهید

عملیات احیا قلبی ریوی را شروع کنید به این‌صورت که ۳۰ دفعه بروی قفسه سینه او فشار وارد کرده (فشاربالا) سپس دوبار تنفس مصنوعی دهان بدهان بدهید. این‌کار را تا زمانی‌که شخص مورد نظر شروع به نفس‌کشیدن کرده یا آمبولانس سر برسد، تکرار کنید.

اگر شخصی ماده‌ای سمی نوشیده یا به نوعی وارد بدن خود نموده‌است، شما بایستی با ۱۱۲ یا مراکز اطلاعات مسمومیت تماس بگیرید. شخص را در حالی ثابت و به پهلو قرار دهید. سعی نکنید که او را وادار به خروج محتویات معده یا استفراغ نمایید زیرا این عمل می‌تواند منجر به آسیب‌های داخلی بمراتب بدتری شود.



112

ما را از وقوع حادثه باخبر کنید

اگر بصورت اورژانس نیاز به کمک سازمان خدمات آتش‌نشانی، پلیس یا آمبولانس دارید، بایستی با شماره تلفن ۱۱۲ تماس گرفته و آمادگی این‌را داشته‌باشید که این نکات را هم اطلاع‌دهید:

- این‌که چه اتفاقی افتاده‌است
- از کجا زنگ می‌زنید
- از چه شماره تلفنی زنگ می‌زنید

تماس‌گرفتن یا دریافت کمک از طریق ۱۱۲ رایگان است. اما شما باید تنها در مواقع کاملاً اضطراری با ۱۱۲ تماس بگیرید.

