





 مجلس شورای اسلامی
 دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

خودمراقبتی فردی در جنگ

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ

Magoh.ir

شرایط ویژه

به طور کلی، "شرایط ویژه" به وضعیتی اطلاق می‌شود که از روال عادی و معمول زندگی یا فعالیت خارج بوده و نیازمند اقدامات، ملاحظات، یا رویکردهای خاص و غیرمعمول است. این شرایط می‌توانند از نظر ماهیت، گستردگی، و تأثیرگذاری بسیار متفاوت باشند.



برخی از ویژگی‌های کلیدی که یک وضعیت را “ویژه” می‌کنند، عبارتند از:

➤ غیرعادی بودن (Abnormality):

وضعیت از هنجارها، انتظارات، یا روال‌های معمول زندگی منحرف می‌شود. این می‌تواند شامل رویدادهای پیش‌بینی نشده یا حوادثی با مقیاس بزرگ باشد.

➤ خطرآفرین بودن (Hazardousness):

اغلب، شرایط ویژه با نوعی خطر یا تهدید همراه هستند که می‌تواند سلامت، امنیت، دارایی، یا پایداری را به خطر بیندازد. این خطر ممکن است جانی، مالی، محیط زیستی، یا اجتماعی باشد.

➤ نیاز به اقدامات خاص (Need for Special Measures):

رویکردهای معمول یا پروتکل‌های استاندارد برای مقابله با شرایط ویژه کافی نیستند. این وضعیت‌ها نیازمند برنامه‌ریزی‌های اضطراری، تغییر در اولویت‌ها، تخصیص منابع خاص، یا آموزش‌های تخصصی هستند.

➤ فوریت (Urgency) :

بسیاری از شرایط ویژه با عنصر زمان همراه هستند و نیازمند واکنش سریع و مؤثر هستند تا از تشدید وضعیت یا افزایش خسارات جلوگیری شود.

➤ پیچیدگی (Complexity):

معمولاً شرایط ویژه چندین بعد در هم تنیده دارند که تحلیل و مدیریت آنها را دشوار می‌کند. برای مثال، یک فاجعه طبیعی ممکن است همزمان به زیرساخت‌ها آسیب برساند، افراد را آواره کند، بیماری گسترش دهد، و بحران‌های اقتصادی ایجاد کند.

➤ تأثیر گسترده (Widespread Impact):

شرایط ویژه می‌توانند تعداد زیادی از افراد، مناطق جغرافیایی وسیع، یا بخش‌های مختلف یک سیستم (مانند اقتصاد، بهداشت، امنیت) را تحت تأثیر قرار دهند.

مثال‌هایی از شرایط ویژه

1- در زمینه جنگ و بحران:

- حملات نظامی (بمباران، موشک‌باران، درگیری مسلحانه)
- محاصره یا قطع دسترسی به منابع
- آوارگی و کوچ اجباری

2- در زمینه بلایای طبیعی:

- زلزله، سیل، طوفان، سونامی
- همه‌گیری بیماری‌ها (پاندمی)

3- در زمینه حوادث صنعتی یا تکنولوژیکی:

- نشت مواد شیمیایی، انفجار کارخانه‌ها، قطعی گسترده برق

4- در زمینه پزشکی:

- جراحی‌های پیچیده یا اورژانسی
- بیماری‌های نادر و صعب‌العلاج

5- در زندگی شخصی:

- از دست دادن ناگهانی شغل
- بیماری جدی یکی از اعضای خانواده

اصابت موشک (Rocket)

تخریب:

- تخریب موضعی و عمیق در نقطه اصابت
- نفوذ به طبقات مختلف ساختمان
- تخریب ستون‌ها و دیوارهای حامل
- ایجاد سوراخ‌های بزرگ در سازه

خطرات:

- جراحات مستقیم ناشی از ترکش و مواد منفجره
- ریزش سقف و دیوارها
- خطر برق‌گرفتگی ناشی از قطع کابل‌های برق
- نشت گاز و خطر انفجار ثانویه
- آلودگی صوتی شدید و آلودگی هوا ناشی از سوخت موشک



اصابت پهپاد (Drone) و ریزپرنده (Quadcopter)

تخریب:

- تخریب محدودتر و نقطه‌ای (بسته به نوع و اندازه پهپاد/کوادکوپتر و نوع مهمات آن)
- آسیب به سقف‌ها، بالکن‌ها و طبقات بالایی
- ایجاد آتش‌سوزی‌های کوچک تا متوسط



خطرات:

- جراحات ناشی از ترکش و سوختگی
- خطر سقوط قطعات سوخته پهپاد/کوادکوپتر
- آلودگی صوتی ناشی از پرواز و انفجار (در صورت مسلح بودن)
- نگرانی‌های روانی و استرس ناشی از حملات مداوم



اصابت بمب (Bomb)

تخریب:



- تخریب گسترده و کامل ساختمان (در صورت اصابت مستقیم)
- ایجاد گودال‌های عمیق (دهانه بمب)
- پرتاب شدن آوار و قطعات بزرگ به فواصل دور
- آسیب جدی به ساختمان‌های اطراف

خطرات:

- جراحات ناشی از موج انفجار (پارگی پرده گوش، آسیب‌های داخلی)
- جراحات ناشی از آوار (شکستگی، لهیدگی، خفگی زیر آوار)
- آتش‌سوزی‌های گسترده
- آلودگی هوا (گرد و غبار، ذرات معلق، مواد سمی ناشی از سوختن)
- آلودگی صوتی شدید و دائمی (پس از انفجار اولیه)
- تخریب زیرساخت‌ها (آب، برق، گاز)



دانشتني هاي عمومي در حملات هوايي





1- آموزش اطفاء حریق در پایگاه های سازمان آتش نشانی

2- آموزش کمک های اولیه از جمعیت هلال احمر یا سرای محله

3- برنامه ارتباطی خانواده

- تعیین یک محل و و ساعت مشخص برای ملاقات اعضای خانواده (در صورت آسیب دیدن خانه یا دور بودن از هم)
- تدوین مشخصات اعضای خانواده و شماره تلفن بستگان در شهر های اطراف و قرار دادن در کیف اضطراری

نام و نام خانوادگی	نسبت	تاریخ تولد	گروه خونی	بیماری	داروی ویژه	علائم مشخصه در بدن	حساسیت به دارو یا مواد غذایی	عکس

نام و نام خانوادگی اقوام	نسبت	شماره ثابت	شماره موبایل	شهر

اقدامات قبل از حمله هوایی



4- تعیین پناهگاه امن در ساختمان و فضای باز

5- تمرین پناه گیری

6- تمرین تخلیه ساختمان در صورت لزوم

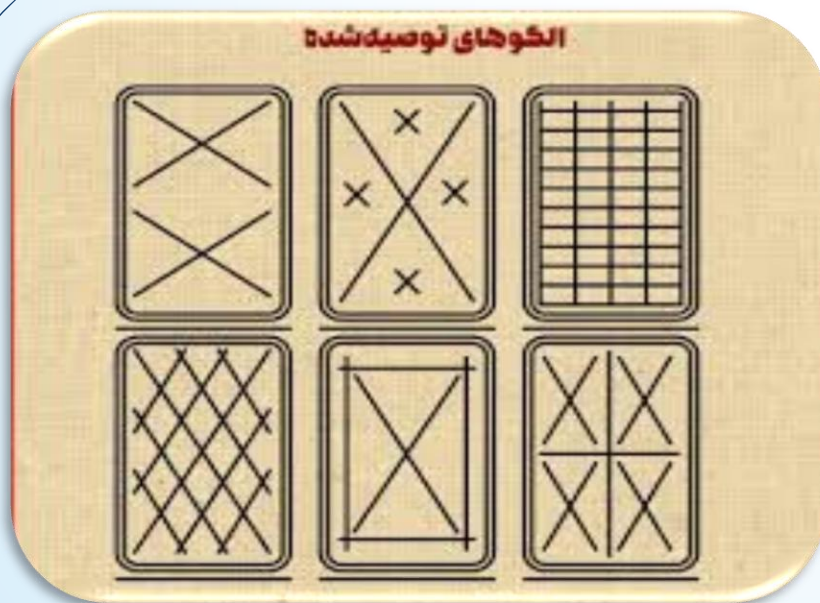
7- کیف اضطرار (دو عدد کیف آماده کنید یکی در خانه و دیگری در اتومبیل قرار دهید.) این کیف شامل اقلام زیر می باشد:

زیر انداز	پول نقد	چراغ قوه-دارو	مواد غذایی خشک/ کنسرو	چاقو همه کاره. قاشق و چنگال
طناب و سوت	آب (برای سه روز)	رادیو با باتری اضافه	کپی مدارک مهم در ایمیل شخصی	وسایل نوزادان/ سالمندان / بیماران
وسایل زنان	کفش-لباس	پتو نجات	جعبه کمک های اولیه-صابون و مواد ضد عفونی کننده دست	مشخصات اعضای خانواده و اقوام



8- ایمن سازی شیشه پنجره ها :

در اثر موج انفجار، شیشه های پنجره شکسته شده ، تکه های تیز شکسته شده با سرعت به اطراف پرتاب شده و باعث آسیب و جراحت می گردد. برای کاهش این خطر استفاده از شیشه مات کن ها یا چسب های پلاستیکی با فرمت مشخص توصیه می گردد.





اولین اقدام پس از شنیدن صدای آژیر، پدافند هوایی، جنگنده و پناه گیری می باشد.

1- پناهگاه امن در ساختمان :

- زیر زمین (الزام اینکه سازه مستحکم داشته باشد)
- پارکینگ (بدون خودرو)
- داخلی ترین اتاق ساختمان (با کم ترین پنجره و بیشترین تعداد دیوار تا خیابان)
- با میز، تشک و کتاب یک سرپناه موقت بسازید.

نکته مهم

- نزدیک دیوار پناهگاه باشید ولیکن به آنها تکیه ندهید.



2- پناهگاه امن در فضای باز :

- به نزدیک ترین ساختمان بروید و در پایین ترین قسمت ساختمان پناه بگیرید.
- در صورت نبود ساختمان ، درون گودال، چاله ، جوی آب دراز بکشید.
- از خودرو سریعاً خارج شود، به نزدیک ترین ساختمان بروید یا درون گودال، چاله و ... پناه بگیرید.

نکته مهم

- فضای ایستگاه مترو (تاکید می کنیم طبق گفته مدیریت بحران **برخی** ایستگاه های مترو ها فضای امنی برای پناه گیری است)
- پشت اتومبیل و کیوسک ها فضای پناه گیری نیست.



3- نحوه پناه گیری :

- به صورت صاف دراز بکشید ، سر خود را در آغوش بگیرید(گوش هایتان را بپوشانید).
- چشمان خود را ببندید (این کار از ورود آوار به چشمان شما جلوگیری می کند).
- دهان خود را کمی باز نگه دارید تا ریه ها در برابر آسیب ناشی از انفجار محافظت شوند.

◀ تمایز خودمراقبتی بر اساس نزدیکی به ساختمانِ موردِ اصابت:

❖ اقدامات خود مراقبتی، زمانی که در ساختمانِ موردِ اصابت هستید:

پناه گرفتن: بلافاصله پس از شنیدن صدای هشدار یا وقوع انفجار، در امن‌ترین نقطه ممکن (مانند کنار دیوار داخلی، در اتاق‌های بدون پنجره) پناه بگیرید و سر خود را محافظت کنید.

حفاظت تنفسی: دهان و بینی خود را با پارچه بپوشانید تا از استنشاق گرد و غبار و دود جلوگیری کنید.

حفاظت شنوایی: گوش‌های خود را با دست یا هر شیء نرمی که در دسترس دارید (مانند پارچه) بپوشانید.

خونسردی: سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید. وحشت، تصمیم‌گیری درست را دشوار می‌کند.

خروج ایمن: پس از فروکش کردن خطر فوری، با احتیاط و بررسی مسیر از ساختمان خارج شوید. مراقب آوار، سیم‌های برق افتاده و شیشه‌های شکسته باشید.

کمک‌های اولیه: در صورت مصدومیت خود یا دیگران، اقدامات اولیه کمک‌های اولیه را انجام دهید.

❖ اقدامات خود مراقبتی زمانی که شما در ساختمان مجاور هستید:

- **پناه گرفتن:** در قسمت داخلی ساختمان خود، دور از پنجره‌ها و دیوارهای خارجی، پناه بگیرید.
- **حفاظت از خود:** مانند مورد قبل، از دهان و بینی و گوش‌های خود محافظت کنید.
- **ارزیابی ساختمان:** پس از اولین شوک، ساختمان خود را از نظر آسیب‌های جدی بررسی کنید.
- **آمادگی برای تخلیه:** در صورت مشاهده علائم ناپایداری سازه یا گسترش آتش، آماده تخلیه ایمن باشید.

❖ اقدامات خود مراقبتی زمانی که شما دورتر هستید (مثلاً چند ساختمان آن طرفتر):

حفظ خونسردی: آرامش خود را حفظ کنید و به دنبال اطلاعات موثق باشید .

پرهیز از تجمع: از تجمع در نزدیکی محل حادثه خودداری کنید تا راه را برای نیروهای امدادی باز بگذارید و خودتان نیز در

معرض خطرات احتمالی بعدی نباشید .

آمادگی: مراقب اخباری باشید که اعلام می‌شود؛ ممکن است دستورالعمل‌های خاصی برای منطقه شما صادر شود .



دانشتني هاي عمومي در





نشانه های انتشار ماده شیمیایی خطرناک در محیط



□ **بوهای عجیب و ناآشنا** (بوی سیر، تخم مرغ گندیده، بادام تلخ، مایع سفید کننده و بوی میوه ای که نمی شناسید)

□ **ابر، مه و دود غیر عادی** (بخار یا ابری که شبیه مه معمولی نیست و ربطی به وضعیت آب و هوا ندارد)

□ **قطرات یا لایه چرب روی سطوح** (قطرات غیر معمول یا لایه های روغنی روی زمین، ماشین و گیاهان)

□ **وجود وسایل مشکوک** (وسیله یا بسته بندی عجیب و غریب)

□ **حیوانات یا انسان های فوت شده / بیمار شده**



علائم و نشانه های پزشکی مواجهه با مواد شیمیایی



- ❑ **مشکلات چشمی** (سوزش، ریزش شدید اشک، تاری دید)
- ❑ **مشکلات تنفسی** (سوزش بینی، عطسه، سرفه، تنگی نفس، آبریزش بینی، افزایش بزاق دهان)
- ❑ **مشکلات پوستی** (خارش یا سوزش پوست)
- ❑ **مشکلات عمومی** (استفراغ، اسپاسم عضلات، سرگیجه، گیجی و احساس ضعف و بی حالی)





خود مراقبتی فردی پس از انتشار مواد شیمیایی



الف) در صورت انتشار مواد شیمیایی در داخل ساختمان یا فضای بسته، سریعاً با رعایت نکات ایمنی محل را تخلیه کنید.

1- برق و تهویه را قطع کنید.

2- در و پنجره ها را ببندید و حتی در صورت امکان قفل کنید.

3- بدون عبور از منطقه آلوده به سرعت به فضای با هوای پاک بروید.

4- در صورت نیاز حتی پنجره ها را بشکنید تا به هوای تازه دسترسی پیدا کنید.

5- آرام باشید و با حفظ خونسردی و به سرعت از محل حادثه (**خلاف جهت باد**) دور شوید.

6- پیگیر اخبار از منابع معتبر باشید و به توصیه های مسئولین گوش کنید.

خود مراقبتی فردی پس از انتشار مواد شیمیایی



ب) در صورت انتشار مواد شیمیایی در فضای باز و در نزدیکی شما، سریعاً به یک مکان سرپوشیده و امن بروید و پناه بگیرید.

1- از هر ابر و بخار قابل مشاهده فاصله بگیرید.

2- خلاف جهت باد حرکت کنید و در داخل یک ساختمان امن (در فاصله مناسب از محل حادثه و در مناطق مرتفع تر) پناه بگیرید.

3- افراد و حیوانات خانگی را داخل ساختمان بیاورید.

4- تمام ورودی های هوا را ببندید. (در و پنجره ها و دریچه های شومینه و ...)

5- سیستم های تهویه ، سرمایشی / گرمایشی را خاموش کنید.

6- به امن ترین اتاق بروید. (اتاقی با کم ترین پنجره)

7- تمام منافذ و درزهای اتاق را با پارچه خیس، پلاستیک یا نوارچسب کاملاً بپوشانید.

8- یک ماسک، پارچه چند لایه یا حوله را روی بینی و دهان خود قرار دهید.

9- پیگیر اخبار از منابع معتبر باشید و به توصیه های مسئولین گوش کنید.



خود مراقبتی فردی پس از انتشار مواد شیمیایی



نکات مهم در مورد تخلیه / پناه گرفتن

- 1- گاهی اوقات تخلیه یک منطقه در زمان انتشار مواد شیمیایی سمی، افراد را در معرض خطرات بیشتری قرار می دهد. بهترین اقدام توسط متخصصین اطلاع رسانی خواهد شد. لطفاً از تصمیمات متخصصین پیروی کنید و به شایعات توجهی نکنید.
- 2- اماکن عمومی (مدارس، هتل ها، ساختمان های اداری و ..) برنامه تخلیه را چندین بار در سال تمرین کنند.
- 3- مسئولین اماکن عمومی، باید اطلاعات کارکنان آسیب پذیر و دارای بیماریهای زمینه ای (اولویت تخلیه و امداد در بحران هستند) داشته باشند.

- 4- در تخلیه، مراقب همدیگر باشید و هل ندهید. از کنار دیوار حرکت کنید. مراقب افراد کم توان، معلول، سالمندان و کودکان باشید.



خود مراقبتی فردی پس از انتشار مواد شیمیایی

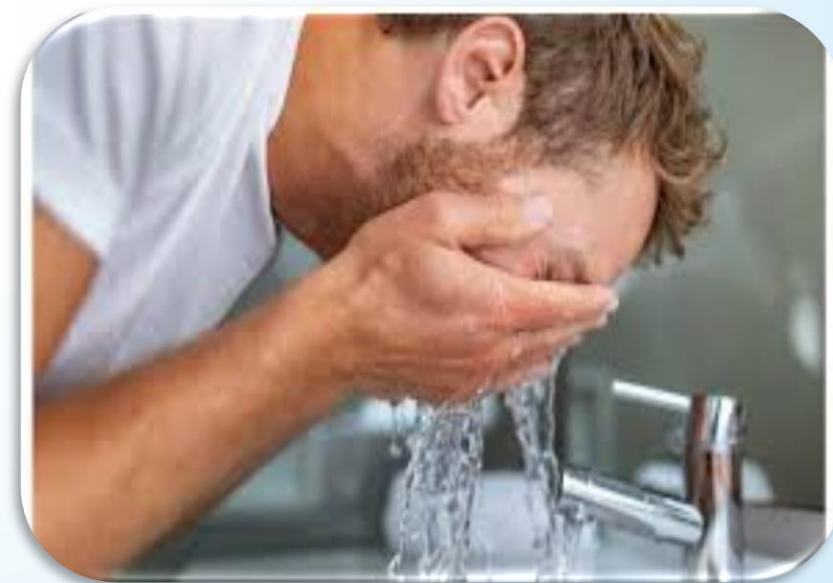


(ج) اقدامات پس از مواجهه با مواد شیمیایی

1- مراقبت از چشم ها

اگر چشم ها دچار تحریک و سوزش شده با دست های تمیز و آب خنک تمیز به مدت 15 دقیقه چشم ها را بشویید.

اگر لنز تماسی دارید، پس از 5 دقیقه شستشو، آن را خارج کنید.)



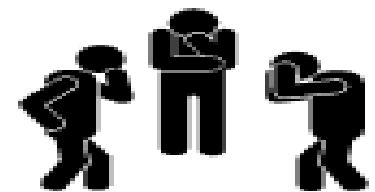
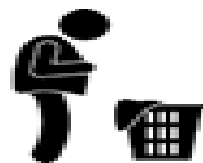
خود مراقبتی فردی پس از انتشار مواد شیمیایی



ج) اقدامات پس از مواجهه با مواد شیمیایی

2- رفع آلودگی پوست و لباس

- در فاصله ای امن از محل حادثه ، سریعاً لباس هایتان از تن خارج کنید.
- لباس های آلوده را در یک کیسه پلاستیکی قرار داده و در آن را محکم ببندید، این کیسه را درون یک کیسه پلاستیکی دیگر قرار دهید.
- (A) در صورت در دسترس بودن آب (رفع آلودگی تر) بدن خود را با حجم زیاد آب (با فشار کم) بشویید.
- در هنگام شستشو از صابون (ترجیحاً مایع) و در صورت امکان با کمک یک اسفنج یا پارچه نرم استفاده کنید.
- پس از شستشو ، حتماً بدن خود را با حوله یا ملحفه خشک کنید.



خود مراقبتی فردی پس از انتشار مواد شیمیایی



ج) اقدامات پس از مواجهه با مواد شیمیایی

B) اگر آب در دسترس نبود (رفع آلودگی خشک) مواد جاذب (زخم پوش، گاز استریل، دستمال کاغذی، حوله یا پارچه پنبه ای تمیز) را 10 ثانیه روی محل آلودگی قرار دهید تا ماده شیمیایی جذب شود.

- به منظور حذف آلودگی، همان سطح را به مدت 10 ثانیه با جاذب به آرامی مالش دهید.
- جاذب های استفاده شده را در یک کیسه پلاستیک قرار دهید و در آن را محکم ببندید.
- اگر امکان دارد ابتدا رفع آلودگی خشک و سپس رفع آلودگی تر را انجام دهید که موثرترین روش آلودگی زدایی است.

- لباس تمیز بپوشید .

3- به مراکز درمانی مراجعه کنید.



خود مراقبتی فردی پس از انتشار مواد شیمیایی



د) راهنمای نحوه درآوردن لباس جهت رفع آلودگی

1- درآوردن کلاه از سر: سر را به عقب خم کنید و آهسته از جلو به عقب آن را بردارید.

2- درآوردن لباس از بالاتنه با باز کردن دکمه ها از بالا به پایین و سپس درآوردن لباس از بدن با حرکت پایین به بالا

3- در آوردن لباس از بالاتنه با قیچی کردن دکمه ها از بالا به پایین و سپس در آوردن

4- درآوردن لباس از بالاتنه بدون برش دادن از پایین به بالا



خود مراقبتی فردی پس از انتشار مواد شیمیایی

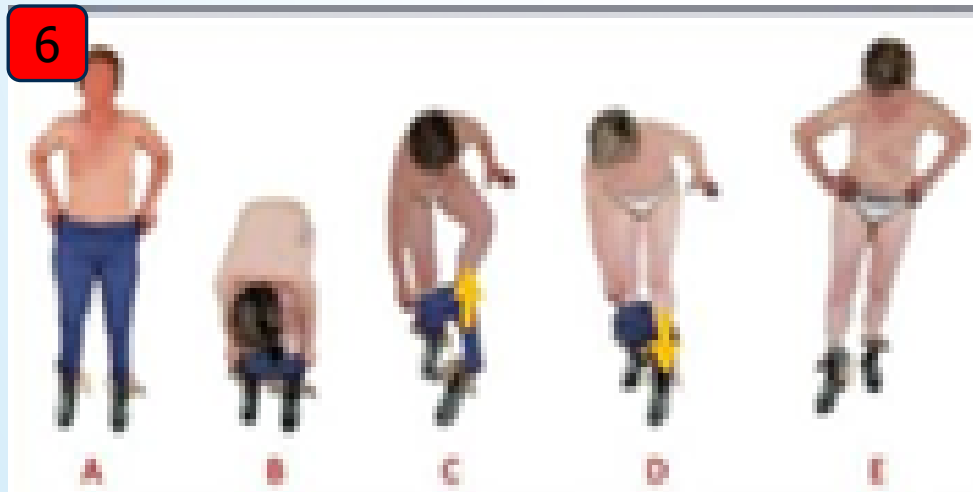


د) راهنمای نحوه درآوردن لباس جهت رفع آلودگی

5- بندهای کفش را با استفاده از قیچی مخصوص ببرید.

6- شلوار طبق شکل در آورده شود.

7- چنانچه فرد قادر به درآوردن لباس نبود، طبق راهنما اقدام به برش لباس شود. از خطوط فرضی برش جهت بریدن و جدا کردن لباس ها از بدن استفاده شود. باید دقت شود سطوح بیرونی لباس با پوست تماس پیدا نکند. تمام زیورآلات نیز باید درآورده شده درون یک کیسه قرار داده و مشخصات فرد روی آن ثبت شود.



خود مراقبتی فردی پس از انتشار مواد شیمیایی



نکات مهم در کمک به افرادی که آلوده شده اند

- ابتدا از خودتان محافظت کنید تا آلوده نشوید.
- شما مجاز به ورود به منطقه آلوده نیستید.
- اگر مصدوم هوشیار است او را تشویق کنید از منطقه آلوده خارج و آلودگی زدایی کند.
- فوراً درخواست کمک کنید. (125 آتش نشانی و 115 اورژانس)
- هرگز فرد آلوده را مستقیم به مراکز درمانی نبرید (خطر آلودگی سایرین و مراکز درمانی).

125  115



مشاوره تلفنی شبانه روزی



09197536475 (a)

02187554444 (b)





دانشتني هاي عمومي در حملات هسته اي



خود مراقبتی فردی پس از انفجار هسته ای



انفجار هسته‌ای، چه از طریق موشک و چه از طریق یک دستگاه قابل حمل کوچک، ممکن است منجر به تلفات جمعی شود. پس از انفجار، 10 دقیقه یا بیشتر فرصت خواهید داشت تا قبل از رسیدن ریزش رادیواکتیو، یک پناهگاه مناسب پیدا کنید.

پناهگاه مناسب :

- ساختمان‌های با دیوارهای آجری یا بتنی
- پارکینگ‌های زیرزمینی
- ایستگاه متروها



خود مراقبتی فردی پس از انفجار هسته ای



در ۱۲ تا ۲۴ ساعت اول در محافظت‌شده‌ترین مکان (زیرزمین یا مرکز یک ساختمان بزرگ) بمانید، مگر اینکه در معرض خطر فوری (مانند آتش‌سوزی، نشت گاز، ریزش ساختمان یا آسیب جدی) قرار بگیرید یا توسط مقامات مطلع شوید که ترک محل بی‌خطر است. خطر ریزش رادیواکتیو به سرعت کاهش می‌یابد.

اگر به دلایل حیاتی یا برای داشتن سرپناهی محکم‌تر با غذا و آب باید به بیرون بروید،

1- زمان حضور در بیرون را کاهش دهید.

2- بینی و دهان خود را با ماسک یا پارچه بپوشانید.

3- کفش‌ها و لباس‌های خود را با یک لایه اضافی (مثلاً پلاستیک، دستمال کاغذی) بپوشانید.

4- در هنگام بازگشت، لایه اضافی، کفش‌ها و لایه بیرونی لباس را بردارید.

5- سپس نواحی در معرض پوست را با آب و صابون پاک یا بشویید.

خود مراقبتی فردی پس از انفجار هسته ای



بسته‌بندی‌ها/ظروف که بیرون هستند باید ابتدا پاک یا شسته شوند.

قبل از دست زدن به غذا دست‌ها را بشویید.

از برداشت و مصرف میوه‌ها و سبزیجات از باغ‌های محلی خودداری کنید، زیرا ممکن است آلوده باشند.

آب لوله‌کشی برای شستشو یا حتی نوشیدن در صورت عدم وجود منبع جایگزین، بی‌خطر است، مگر اینکه خلاف آن اطلاع داده شود.



خود مراقبتی فردی پس از انفجار هسته ای

یک نور شدید به اندازه‌ای که باعث کوری موقت در فاصله ۱۰ کیلومتری یا بیشتر شود، نشانه‌ای از انفجار هسته‌ای است.

اتفاقات پس از انفجار هسته ای:

1- پالس حرارتی :

بلافاصله پس از انفجار، یک گوی آتشین از گازهای بسیار داغ، پالس‌های حرارتی تولید می‌کند که ممکن است چند ثانیه طول بکشد و باعث سوختگی پوست، آسیب‌های چشمی و اشتعال مواد قابل احتراق مانند پوشش گیاهی و سازه‌های چوبی شود که می‌تواند چندین کیلومتر از محل انفجار رخ دهد.

2- موج انفجار :

یک گوی آتشین که قادر به تخریب چند بلوک شهری است و موج انفجار به ساختمان‌های چند کیلومتری آسیب می‌رساند. حتی در چند کیلومتری، قطعات پرتاب شده از پنجره‌های شکسته و آوار بسیار خطرناک هستند.

خود مراقبتی فردی پس از انفجار هسته ای



3- تابش اولیه گوی آتشین :

تابش اولیه گوی آتشین ممکن است باعث آسیب یا مرگ افراد در فضای باز در فاصله چند کیلومتری از انفجار شود.

4- تشعشعات باقی مانده از ریزش اتمی :

اگر انفجار در نزدیکی زمین رخ دهد، مواد رادیواکتیو تولید شده توسط انفجار با خاک و آوار مخلوط می شوند. گوی آتشین این مواد را چندین کیلومتر به داخل جو می کشد و سپس به سمت زمین بازمی گردد. رسیدن ریزش اتمی به زمین و آلوده کردن زمین می تواند 10 دقیقه یا بیشتر طول بکشد. این ریزش اتمی در ده ها کیلومتری محل انفجار و در چند ساعت اول بسیار خطرناک است.

5- پالس الکترومغناطیسی :

باعث ایجاد نوسانات ولتاژ در شبکه های برق، شبکه های مخابراتی و تجهیزات الکترونیکی مختلف می شود. تأمین برق، آب لوله کشی و مواد غذایی می تواند برای هفته ها به شدت تحت تأثیر قرار گیرد. شبکه های تلفن همراه، اینترنت، تلویزیون محلی و رادیو FM نیز می توانند تحت تأثیر قرار گیرند. ایستگاه های AM از راه دور فعال خواهند بود.

خود مراقبتی فردی پس از انفجار هسته ای



آلودگی زدایی:

- 1- برداشتن لباس بیرونی تا 90 درصد آلودگی را حذف می کند. این کار باید با دقت انجام شود تا گرد و غبار رادیواکتیو پخش نشود.
از لمس چشم ، بینی و دهان خودداری کنید. لباس آلوده را در دو کیسه پلاستیکی قرارداده و یا ظرف دربسته و از افراد و حیوانات دور نگه دارید.
- 2- دوش آب گرم (ترجیحاً ولرم) بگیرید و با آب فراوان و صابون به آرامی خود را بشویید. موها را شامپو بزنید و از مالش و خراشیدن پوست خودداری کنید.
- در صورت نبود شرایط دوش گرفتن، با دستمال مرطوب یا پارچه تمیز و مرطوب به ترتیب صورت، دست ها ، قسمت های برهنه را پاک کنید.
- 3- لباس تمیز بپوشید.

خود مراقبتی فردی پس از انفجار هسته ای



دید پتاسیم:

یک نوع ید غیر رادیواکتیو است که می تواند برای جلوگیری از جذب ید رادیواکتیو توسط غده تیروئید کمک کند. تیروئید نمی تواند بین ید پایدار و ید رادیواکتیو تمایز قائل شود. بنابراین مصرف یدید پتاسیم ، تیروئید را با ید اشباع کرده و جذب ید رادیواکتیو جلوگیری می کند.

محدودیت های یدید پتاسیم:

1- فقط در برابر ید رادیواکتیو محافظت می کند و نه سایر انواع مواد رادیواکتیو

2- تنها از تیروئید محافظت می کند و نه سایر قسمت های بدن

3- بیشترین اثربخشی در 24 ساعت قبل یا 4 ساعت پس از مواجهه است. مصرف دیر هنگام و غیر موثر آن می تواند اثر مضر معکوس و عوارض داشته باشد.

4- عموماً برای افراد زیر 40 سال و زنان باردار و شیرده توصیه می شود.

سلامت و پایدار باشید

