

آمادگے دربرابر مخاطرات

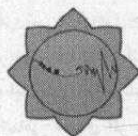
(آموزش فردی و همگانه نکات ایمنه در برابر سوانح و باقاي طبيعه)

مؤلفان:

دکتر بهنام سعیدی

مرتضی چشمه نور

رسول حاج احمدی



وزارت کسور
سازمان مدیریت بهران کسور



پسپیان
انشارات پیشپیان

تهران - زمستان ۱۳۹۷

شابک	: ۴۰۰۰۰۰ ریال: 978-622-6198-71-4
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۴۹۷۰۶۲
عنوان و نام پدیدآور	: آمادگی در برابر مخاطرات: (آموزش فردی و همگانی و نکات ایمنی در برابر سوانح و بلایای طبیعی) / مولفین بهنام سعیدی، مرتضی چشمه‌نور، رسول حاج‌احمدی؛ مقدمه اسماعیل نجار؛ ویراستار ادبی علی مهدیزاده، مینا مجلسی؛ ویراستار علمی کمال درخشانی؛ ناظر ویراستار مرتضی چشمه‌نور؛ به سفارش سازمان مدیریت بحران کشور.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات پشتیبان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۶ ص.: مصور (رنگی)، جدول، نمودار.
باداشت	: کتابنامه.
عنوان دیگر	: آموزش فردی و همگانی و نکات ایمنی در برابر سوانح و بلایای طبیعی.
موضوع	: بلاهای طبیعی -- پیش‌بینی‌های ایمنی
موضوع	: Natural disasters -- Safety measures
موضوع	: بلاهای طبیعی -- ایران -- پیش‌بینی‌های ایمنی
موضوع	: Natural disasters -- Iran -- Safety measures
موضوع	: بلاهای طبیعی -- برنامه‌ریزی
موضوع	: Natural disasters -- Planning
رده بندی دیویی	: ۳۶۲/۳۴
رده بندی کنگره	: GB۵۰۱۴/س۷۱۸ ۱۳۹۷
سرشناسه	: سعیدی، بهنام، ۱۳۴۷ -
شناسه افزوده	: چشمه‌نور، مرتضی، ۱۳۶۱ -
شناسه افزوده	: حاج احمدی، رسول، ۱۳۶۴ -
شناسه افزوده	: درخشانی، کمال، ۱۳۵۰ -، ویراستار
شناسه افزوده	: ر، اسماعیل، ۱۳۳۹ -، مقدمه‌نویس
شناسه افزوده	: سازمان، مدیریت بحران کشور
وضعیت فهرست نویسی	: ف

عنوان کتاب: آمادگی در برابر مخاطرات (آموزش فردی و همگانی نکات ایمنی در مقابل بلایای طبیعی)

مؤلفان: دکتر بهنام سعیدی، مرتضی چشمه‌نور، رسول حاج‌احمدی

مقدمه: دکتر اسماعیل نجار

به سفارش: سازمان مدیریت بحران کشور

ویراستاران ادبی: علی مهدیزاده، مینا مجلسی

ویراستار علمی: کمال درخشانی

ناظر ویراستاری: مرتضی چشمه‌نور

طراحی جلد: سعیده اکبریان

نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۷

ناشر: انتشارات پشتیبان

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

قیمت: ۴۰۰۰۰۰ ریال

تلفن تماس و سفارش: ۰۲۱-۸۶۰۳ ۶۴۲۳ - ۰۲۱-۸۶۰۳ ۶۴۲۸ - تلفکس: ۰۲۱-۸۶۰۳ ۶۴۲۸

صندوق پست الکترونیک: Pub.Poshtiban@chmail.ir - www.PoshtibanPress.ir - تارنمای انتشارات پشتیبان:

فروشگاه (خرید حضوری): کتابفروشی دانشجو؛ خیابان انقلاب، روبروی درب اصلی دانشگاه تهران، پلاک ۱۲۵۴

■ فروشگاه اینترنتی (خرید نسخه چاپی): فروشگاه کتاب آدینه بوک و شبکه جامع کتاب گیسوم

■ فروشگاه اینترنتی (خرید نسخه دیجیتال): اپلیکیشن‌های کتابره و طاقچه

تمامی حقوق اثر برای مولفین محفوظ می‌باشد.



Taaghche.ir



ketaabrah.ir



Gisoom.com



Adinehbook.com



۹.....	پیشگفتار
۱۰.....	سخن مولف

۱۱..... فصل اول: آمادگی در برابر زلزله

۱۳.....	مقدمه
۱۴.....	تعاریف
۱۶.....	آمادگی در برابر زلزله
۱۷.....	کیف ایمنی و سبب ضروری در زمان وقوع زلزله
۲۱.....	توصیه‌های ایمنی قبل از وقوع زلزله
۲۶.....	رعایت نکات ایمنی هنگام وقوع زلزله
۲۸.....	رعایت نکات ایمنی بعد از وقوع زلزله
۳۰.....	بهترین پناهگاه در زمان زلزله
۳۰.....	برنامه‌ریزی و آمادگی برای سبب زلزله

۳۳..... فصل دوم: آمادگی در برابر سیل

۳۵.....	سیل
۳۷.....	فراوانی و تخریب سیل
۳۸.....	انواع سیلاب
۳۹.....	مهم‌ترین خسارات سیل‌ها
۴۰.....	رعایت نکات ایمنی قبل از وقوع سیل
۴۲.....	اقدامات لازم هنگام وقوع سیل
۴۵.....	اقدامات لازم بعد از وقوع سیل

۴۷..... فصل سوم: آمادگی در برابر توفان

۴۹.....	توفان
۴۹.....	سیاه باده‌ها
۴۹.....	پیچندها و توفان‌های حاره‌ای
۵۰.....	رعایت نکات ایمنی قبل از وقوع توفان
۵۱.....	اقدامات لازم هنگام وقوع توفان
۵۳.....	نکات ایمنی قبل از وقوع توفان
۵۳.....	اقدامات لازم بعد از وقوع توفان

۵۵..... فصل چهارم: آمادگی در برابر توفان گرد و خاک

۵۷.....	توفان گرد و خاک
۵۷.....	دلایل ایجاد توفان گرد و خاک
۵۸.....	آمادگی در برابر توفان گرد و خاک
۵۸.....	اقدامات قبل از وقوع توفان گرد و خاک
۵۹.....	اقدامات لازم حین وقوع توفان گرد و خاک خارج از منزل
۶۰.....	اگر در زمان وقوع توفان شن در منزل هستید
۶۰.....	اگر در زمان وقوع توفان شن در داخل ماشین و یا درحین رانندگی هستید

فصل پنجم: آمادگی در برابر گردباد..... ۶۱

گردباد.....	۶۳
مشخصات گردباد.....	۶۳
نکاتی درباره وقوع گردباد.....	۶۴
اقدامات قبل از وقوع گردباد.....	۶۴
اقدامات حین وقوع گردباد.....	۶۵
نحوه مواجهه با گردباد در فضای باز.....	۶۶
اقدامات ایمنی هنگام وقوع گردباد در مراکز عمومی.....	۶۷
انواع گردباد با مقیاس فوجیتا (مقیاس اف).....	۶۸
گردباد تند اف-صفر (کمتر از ۱۱۵ کیلومتر در ساعت).....	۶۸
گردباد تند اف-صفر.....	۶۸
نشانه‌های نزدیک شدن یک گردباد:.....	۷۱
برنامه‌ریزی و جانمایی مقابله با گردباد:.....	۷۱

فصل ششم: آمادگی در برابر خشکسالی و کم آبی..... ۷۳

خشکسالی.....	۷۵
انواع خشکسالی.....	۷۵
علل اصلی خشکسالی.....	۷۵
پیامدهای مهم کم آبی.....	۷۵
نتایج کمبود آب در ایران.....	۷۶
اثرات خشکسالی بر روی منابع آبی.....	۷۶
هشدار خشکسالی و اثرات منفی پدیده خشکسالی بر منابع آبی.....	۷۶
راه‌حل‌های سازمانی و صنعتی کمبود آب در زمان خشکسالی.....	۷۷
راهکارهای فردی در مقابله با بحران کم آبی و خشکسالی.....	۷۹

فصل هفتم: آمادگی در برابر موج گرما و گرمادگی..... ۸۷

گرمادگی چیست؟.....	۸۹
راه‌های پیشگیری از گرمادگی.....	۸۹
علائم گرمادگی چیست؟.....	۸۹
علائم روحی و روانی گرمادگی.....	۹۰
علائم پیش از گرمادگی.....	۹۰
اقدامات کاربردی برای درمان فوری گرمادگی.....	۹۰

فصل هشتم: آمادگی در برابر حریق..... ۹۳

کلیات.....	۹۵
شرایط ایجاد آتش‌سوزی.....	۹۵
فرایند اشتعال ماده سوختنی.....	۹۶
عوامل مؤثر بر اطفای حریق.....	۹۶
طبقه‌بندی انواع آتش‌سوزی‌ها.....	۹۷
طبقه‌بندی انواع خاموش‌کننده‌های آتش.....	۹۹
سایر مواد و روش‌های اطفای آتش.....	۱۰۲
اصول کلی برای پیشگیری از آتش‌سوزی.....	۱۰۳
اصول کلی برای پیشگیری از آتش‌سوزی.....	۱۰۴
رعایت نکات ایمنی قبل از وقوع آتش‌سوزی.....	۱۰۴
نکات ایمنی هنگام وقوع آتش‌سوزی.....	۱۰۵

۱۰۷.....	نکات ایمنی بعد از وقوع آتش‌سوزی و نجات مصدوم
۱۰۸.....	برنامه‌ریزی و آمادگی برای مقابله با آتش‌سوزی
۱۰۹.....	فصل نهم: آمادگی در برابر رانش زمین
۱۱۱.....	رانش زمین (زمین‌لغزش)
۱۱۱.....	دلایل جابه‌جایی توده‌ها در رانش زمین
۱۱۲.....	دلایل ایجاد زمین‌لغزه
۱۱۲.....	اقدامات قبل از وقوع زمین‌لغزش
۱۱۲.....	اقدامات ایمنی پیشگیرانه در کاهش خسارات زمین‌لغزه
۱۱۳.....	اقدامات حین وقوع زمین‌لغزش
۱۱۴.....	اقدامات بعد از وقوع زمین‌لغزش
۱۱۷.....	فصل دهم: آمادگی در برابر رعد و برق (صاعقه)
۱۱۹.....	کلیات
۱۱۹.....	صاعقه
۱۱۹.....	منطقه تحت پوشش صاعقه
۱۱۹.....	نکات ایمنی هنگام بروز صاعقه در داخل ساختمان
۱۲۱.....	نکات ایمنی هنگام بروز صاعقه در خارج از ساختمان
۱۲۴.....	علائم و نشانه‌های فرد آسیب‌دیده از صاعقه
۱۲۴.....	تدابیر درمانی برای مصدومان صاعقه
۱۲۵.....	فصل یازدهم: آمادگی در برابر زلزله
۱۲۷.....	کولاک
۱۲۸.....	نکات ایمنی قبل از وقوع کولاک
۱۲۹.....	نکات ایمنی هنگام وقوع کولاک
۱۲۹.....	نکات ایمنی بعد از وقوع کولاک
۱۳۱.....	فصل دوازدهم: آمادگی در برابر سرمازدگی
۱۳۳.....	یخ زدگی (سرمازدگی)
۱۳۳.....	انواع سرمازدگی
۱۳۴.....	اثرات سرما بر بدن
۱۳۴.....	علائم سرمازدگی
۱۳۵.....	درمان سرمازدگی
۱۳۷.....	اقدامات مضر در زمان سرمازدگی
۱۳۸.....	عوامل تسریع ایجاد سرمازدگی
۱۳۹.....	پیشگیری از سرمازدگی
۱۴۳.....	فصل سیزدهم: آمادگی در برابر بهمن
۱۴۵.....	کلیات
۱۴۵.....	بهمن
۱۴۵.....	اندازه بهمن
۱۴۶.....	عوامل مؤثر بر وقوع بهمن
۱۴۶.....	انواع بهمن
۱۴۸.....	عوامل مؤثر بر سقوط بهمن
۱۴۹.....	محل‌های بهمن‌خیز
۱۵۱.....	نشانه‌های هشداردهنده قبل از سقوط بهمن
۱۵۲.....	نکات لازم در زمان گرفتارشدن در بهمن

۱۵۳		نجات فرد آسیب‌دیده از بهمن
۱۵۳		مسافرت مطمئن در مناطق بهمن‌گیر
۱۵۵		مناطق امن هنگام عبور از نقاط بهمن‌خیز
۱۵۶		چگونگی حرکت از مسیرهای بهمن‌خیز
۱۵۷		مشاهدات منطقه‌ای در تخمین زمان ریزش بهمن

۱۵۹ فصل چهاردهم: آمادگی در برابر آتشفشان

۱۶۱		آتشفشان
۱۶۱		فوران آتشفشانی
۱۶۲		گذاره آتشفشانی
۱۶۲		خاکسترهای آتشفشانی
۱۶۳		مناطق خطر در اطراف آتشفشان
۱۶۳		اقدامات قبل از فوران آتشفشان
۱۶۴		اقدامات حین فوران آتشفشان
۱۶۵		اقدامات بعد از فوران آتشفشان

۱۶۷ فصل پانزدهم: آمادگی در برابر سونامی

۱۶۹		سونامی
۱۶۹		نحوه اندازه‌گیری امواج
۱۷۰		منشأ تشکیل سونامی
۱۷۲		پیشرفت سونامی
۱۷۳		سرعت سونامی
۱۷۳		زمان برخورد سونامی به ساحل
۱۷۵		سیستم‌های هشداردهنده سونامی
۱۷۵		توالی زمانی ایجاد موج‌های سونامی
۱۷۶		احتمال وقوع سونامی در سواحل ایران
۱۷۶		نشانه‌های وقوع سونامی
۱۸۱		منابع و مآخذ



پیشگفتار

بحران، شرایطی است که نظم سیستم اصلی یا قسمت‌هایی از آن را دچار اختلال و ناپایداری می‌کند و سبب قطع و انفصال روند طبیعی زندگی می‌شود و اثرات ناگوار انسانی مانند فوت، آسیب‌دیدگی، هلاکت و بیماری را ایجاد می‌کند. بحران‌ها می‌توانند زندگی جوامع امروزی را با چالش‌های جدی مواجه کنند و اثرات مخربی مانند از بین رفتن یا خسارت دیدن سیستم‌های دولتی و عمومی، مخاطرات طبیعی و ... را بر تشکیلات اجتماعی در پی داشته باشند.

مخاطرات طبیعی همچون زلزله، آتش‌سوزی، توفان، گردباد، آتشفشان و زمین‌لغزه از جمله مواردی هستند که به دلایل گسترده نفوذشان به‌عنوان پدیده‌های تکرارشده و مخرب، همواره در طول دوران حیات بشر وجود داشته‌اند و پس از پیدایش بشر نیز همیشه خطری جدی برای انسان محسوب شده‌اند. از طرفی با توجه به اینکه ایران از کشورهای سانحه‌خیز دنیا به‌شمار می‌رود، مدیریت در این بخش یک قدرت و توانایی زیادی برای مواجهه با حوادث ناگوار طبیعی داشته باشد و به‌منظور کاهش آثار سوء آن‌ها در جهت ارتقا و گسترش توانایی خود به‌طور مستمر تلاش کند.

یکی از راهکارهای کاهش خطرپذیری سوانح، افزایش سطح دانش و آگاهی مردم و مسئولان است که به‌عنوان یک موضوع اساسی اهمیت بسیاری دارد. مطالعه و به‌کارگیری مؤثر در این مسیر تلقی می‌شود. بنابراین، در اینجا لازم می‌دانم از اهتمام و تلاش مجدانه و دلسوزانه مؤلفان این مجموعه ارزشمند تقدیر و تشکر به عمل آورم.

اسماعیل نجار

معاون وزیر و رئیس سازمان مدیریت بحران کشور