

ایمنی در سوانح و امداد و کمکهای اولیه برای گروه های خاص

بخش دوم : افراد مسن و سالمند

رئیس انجمن علمی طب سالمندی ایران با بیان اینکه اکنون ۱۰ میلیون نفر از جمعیت کشور را سالمندان (افراد بالای ۶۰ سال سن) تشکیل می دهند گفته است که سرعت دو و سه برابر شدن جمعیت سالمندی در کشور نگران کننده است و پیش بینی می شود در سال ۱۴۳۰ ما ۳ برابر جمعیت فعلی سالمند داشته باشیم.

دکتر احمد دلبری در گفت و گو با خبرگزاری ایسنا در تاریخ ۹ مهر ۱۴۰۲ درباره اجرای سند ملی سلامت سالمندی گفته است که: بحران و چالش سالمندی فراتر از یک یا دو وزارتخانه است؛ ما آبر بحران سالمندی را در راه داریم و برای مدیریت این آبر بحران نیاز به یک عزم حاکمیتی داریم .

متأسفانه در کشور ما هنوز زیرساخت های مناسب برای مواجهه با این بحران وجود ندارد. جمعیت سالمند آسیب پذیر است و نیاز به زیرساخت های خاص خود را دارد. چالش های سالمندی یک پازل با اجزای مختلف است.

با توجه به مقدمه ی ذکر شده میتوان گفت که در بحث مدیریت سوانح نیز ما باید زیر ساختهای لازم را با کمک سایر دستگاهها ، نهادهای دولتی و عمومی و سمن ها و خود مردم ایجاد کنیم تا در زمان وقوع سانحه افراد سالمند کمترین آسیب ممکن را ببینند.

در این مبحث ما به کلیاتی در اینخصوص می پردازیم با امید به این که بتوانیم با ارائه ی مطالب آموزشی مختصر و مفید برای سالمندان و خانواده های آنان، گامی هرچند کوچک برای ایجاد زیرساختهای مورد نیاز این قشر از جامعه که سرمایه های کشورمان هستند برداریم .

مخاطب ما در این بحث سالمندان یعنی افرادی که بالای ۶۰ سال سن دارند و خانواده های آنان است.



ارزیابی و برنامه ریزی

یک کیت مخصوص برای مواقع اضطراری تهیه کنید
نیازهای پزشکی خود را برای زمان وقوع حادثه در نظر بگیرید و دارو و تجهیزات پزشکی مورد نیازتان را در محلی در دسترس و امن قرار دهید



برای نحوه ی خروج از محل سانحه ، مثلاً منزل خود، از قبل برنامه ریزی کنید



در مورد کمک های اولیه و خود امدادی حتما آموزش های لازم را فرا بگیرید

اگرچه همه ی افراد در جریان یک سانحه یا در شرایط اضطراری مشابه، در معرض خطر هستند، اما افراد مسن و سالمندان می توانند در این شرایط آسیب پذیرتر باشند. آمادگی قبل از وقوع سانحه می تواند به معنای واقعی کلمه "تفاوت بین زنده ماندن و مرگ" باشد، به ویژه برای کسانی که ممکن است نیازهای پزشکی یا حرکتی خاصی داشته باشند. به همین دلیل آنان باید برای زمان اضطرار برنامه ریزی کنند و با دیدی همه جانبه از وضعیت ساختمان محل زندگی خود و محیط پیرامونی آن و شرایط جسمی شان و ... باید بدانند که بهتر است که پس از سانحه در خانه بمانند یا از خانه خارج شوند.

در ضمن آنها میتوانند و باید آموزش های کمک های اولیه را ببینند که این آموزش ها در تمام کشور و برای عموم مردم به روش حضوری یا غیرحضوری از طریق سامانه های (<https://learn.rcs.ir>) و (<https://khadem.ir>) توسط جمعیت هلال احمر و برخی مراکز معتبر دیگر که دارای مجوز های لازم هستند ارائه میگردد .

علاقمندان به آموزش های کمک های اولیه، کمک پرستاری، احیای قلبی ریوی و ... با مجوز وزارت بهداشت و اخذ گواهینامه ی معتبر میتوانند به بخش های مختلف همین سایت <https://uast.rcs.ir> نیز رجوع و ثبت نام کنند.

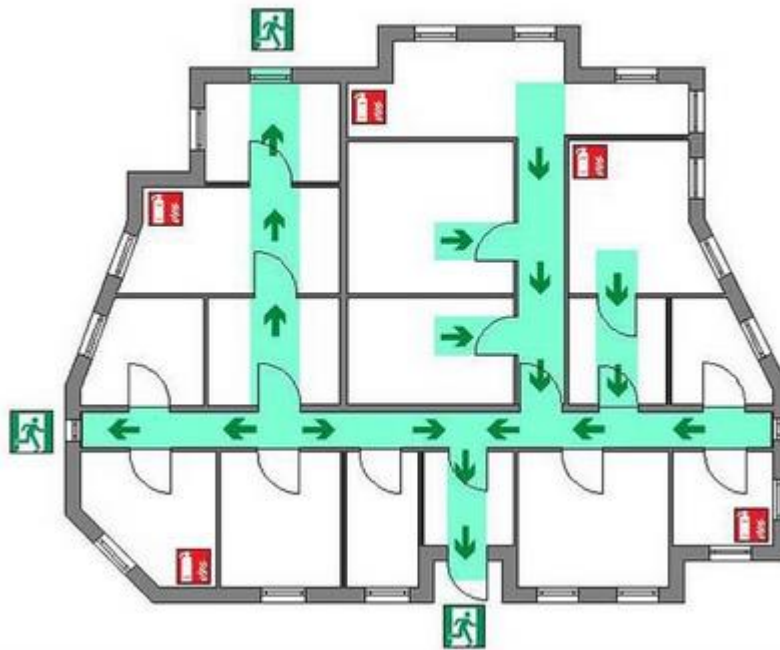


نحوه ی ارزیابی و برنامه ریزی

اولین قدم این است که بدانید بر اساس محل زندگی تان چه نوع سوانحی بیشتر بر شما و خانواده تان تأثیر می گذارد. به عنوان مثال، سیل ممکن است در هر جایی رخ دهد، اما جوامع و شهرهای نزدیک به رودخانه ها ممکن است بیشتر در معرض سیل باشند و یا افرادی که در نزدیکی جنگل زندگی می کنند ممکن است بیشتر در معرض آتش سوزی قرار گیرند. فکر کردن در مورد آنچه که محل زندگی و محیط پیرامون شما به احتمال زیاد با آن روبرو می شود به شما کمک می کند تا بدانید چه چیزهایی را باید در برنامه ی خود بگنجانید .



در مرحله بعد، نقشه ای تهیه کنید که شامل مسیرهای تخلیه و فرار احتمالی و مکان پناهگاه ها باشد.



مراکز مدیریت بحران استانداری ها ، فرمانداری ها و شهرداری ها در برخی شهرها پناهگاه های اضطراری یا مراکز تخلیه اضطراری را برای افراد آسیب دیده از بلایا فراهم یا مشخص کرده اند . اینها ممکن است شامل سازه های خاص یا پناهگاه هایی در زمین های مرتفع برای زمان وقوع سیل یا پناهگاه های زیر زمینی برای سوانحی مانند جنگ ها و حملات هوایی یا سوله های خاص برای پناه گیری و اسکان اضطراری باشد. پس پناهگاه های امن منطقه ی خود جستجو کنید. این پناهگاه ها میتواند حتی یک پارک مناسب یا یک منطقه ی بازی مانند یک زمین یا استادیوم ورزشی هرچند کوچک در نزدیکی محل زندگی شما باشد.



برنامه و نیازهای هرروزه و معمول خود را با دوستان، خانواده، پرستار یا کسی که در منزل از شما مراقبت میکند و در صورت امکان با همسایگانتان در میان بگذارید. افراد خاصی را که به آنها اعتماد دارید و مایل به کمک در یک بحران هستند را شناسایی کنید و از راه برقراری ارتباط با آنها در مواقع اضطراری جویا شوید. یک برنامه و نیز وسیله ای مانند بی سیم های واکی تاکی برای ارتباطات اضطراری و تماس با آشنایان در دسترس داشته باشید تا در صورت قطع برق و اینترنت در یک سانحه، دچار مشکل نشوید. تلفن های همراه و وسایل الکترونیکی مشابه را به طور مرتب شارژ کنید و نزدیک خود یا در مکان امنی که قابل دسترسی سریع باشد نگه دارید.

برنامه ریزی برای حفاظت از اسناد و مدارک شامل :

- شناسنامه، کارت تامین اجتماعی، گذرنامه، شناسنامه
- بیمه سلامت
- مدارک و سوابق پزشکی
- بیمه نامه های اموال
- اسناد مربوط به خانه و خانواده یا سایر اطلاعات
- لیست شماره تماس های اضطراری.

اسناد مهم را در یک گاوصندوق یا ظرف نسوز و ضد آب نگهداری کنید و یک کپی دیجیتالی از آنها داشته باشید و ذخیره کنید.

همچنین هر سال نسبت به تمدید بیمه نامه ی خانه ی خود اقدام کنید.



دقت کنید که بسیاری از بیمه نامه ها شامل پوشش سیل یا زلزله نمیشوند. از شرکت بیمه طرف قرارداد خود بخواهید که این بیمه ها را نیز برایتان لحاظ کند و اگر انجام نمیدهد، شرکت طرف قرارداد بیمه خود را تغییر دهید یا در مورد بیمه سوانح با شرکت بیمه دیگری قرارداد ببندید .

شرایط آب و هوا را بشناسید و از آخرین وضعیت پدیده های جوی و سایر حوادث احتمالی مطلع باشید

سازمان هواشناسی ، موسسه ژئوفیزیک دانشگاه تهران ، پژوهشگاه بین المللی زلزله شناسی و مهندسی زلزله ، جمعیت هلال احمر، اورژانس کشور، سازمان مدیریت بحران و بسیاری مراکز علمی و اجرایی دیگر آخرین اخبار مربوط به وضعیت جوی و نیز پدیده های زمین شناختی رادر سایت خود ارائه میدهند و بطور مرتب آن را به روز رسانی میکنند . در ضمن رادیو و تلویزیون نیز اخبار مذکور را معمولاً بخوبی پوشش میدهد . سعی کنید لااقل یک بار در روز از این اخبار مطلع شوید .

یک کیت لوازم اضطراری تهیه کنید

10 Essentials for Your Emergency Kit

Older adults can be especially vulnerable during severe weather.

Stock your emergency kit with these essentials.



اینفوگرافیک فوق در مورد حداقل اقلام ضروری یک نوع کیت اضطراری است . یک کیت استاندارد معمولاً شامل اقلام زیر است :

- لااقل یک بطری آب برای هر نفر در روز و در کل برای ۳ تا ۷ روز، هم برای نوشیدن و هم برای مصارف بهداشتی
- غذا (حداقل غذای فاسد نشدنی و کنسرو برای چند روز) و یک درب بازکن قوطی کنسرو
- رادیو با باتری اضافه برای اطلاع از وضعیت آب و هوا و امدادرسانی
- چراغ قوه با باتری اضافی
- جعبه ی کمکهای اولیه

- * ماسک های ضد گرد و غبار و محافظ عوامل میکروبی
- * صابون، ضدعفونی کننده دست، لوازم بهداشتی
- * آچار و انبردست و چند ابزار دیگر برای موارد ضروری
- * کیسه خواب یا پتوی گرم
- * سوت برای سوت زدن به نشانه ی کمک خواستن
- * تلفن همراه با شارژر و باتری پشتیبان
- * نقشه های محلی
- * لباس اضافه و کفش مقاوم مانند پوتین
- * عینک، سمعک و باتری اضافی
- * داروهای بدون نسخه و داروهای نسخه ای که روزانه استفاده میکنید
- * لیستی از اطلاعات ضروری بهداشتی
- * اسناد مهم خانواده

یک کیت اضطراری خوب باید حاوی لوازم ضروری برای سه تا هفت روز باشد . چه اینکه در هنگام وقوع سانحه در خانه بمانید، چه اینکه در زمان وقوع ، به پناهگاه در محل یا نقاط امن یا اردوگاه اسکان اضطراری بروید . در هر حال شما به یک کیت اضطراری نیاز خواهید داشت. برخی از افراد حتی یک کیت اضطراری قابل حمل و کوچکتر، مانند یک کیف یا کوله پشتی بسته بندی شده را در ماشین یا محل کار خود نگهداری میکنند تا در صورت مواجهه با شرایط اضطراری در زمان دوری از خانه از آن استفاده کنند.

نیازهای پزشکی خود را در نظر بگیرید

همانطور که برنامه ریزی می کنید و وسایل را جمع آوری می کنید، نیازهای خاص مربوط به شرایط پزشکی یا ناتوانی ها را در نظر بگیرید. به عنوان مثال، مبتلایان به بیماری آلزایمر یا انواع دیگری از زوال عقل یا بیماری های عصبی و جسمی، ممکن است به کمک های بیشتر در هنگام وقوع بلایا و حمایت های بیشتر برای کاهش بی قراری و اضطراب در یک رویداد استرس زا نیاز داشته باشند. وسایل راحتی مانند بالش یا پتوی اضافی و همچنین تنقلات مورد علاقه و نوشیدنی های خود را در کیت اضطراری قرار دهید.

اگر شما یا یکی از عزیزانتان به تجهیزات پزشکی خاصی نیاز دارید که می تواند شامل عصا و واکر یا تجهیزات پیچیده تر که نیاز به برق دارند، مانند تخت های بیمارستانی، دستگاه های اکسیژن ساز یا ویلچر برقی باشد، آنها را در برنامه اضطراری خود در نظر بگیرید. برنامه ی شما در این مورد میتواند جایگزین مناسبی برای بسیاری از نیازهای مرتبط با تجهیزات پزشکی موجود در بیمارستانها و درمانگاهها باشد که در هنگام بروزسوانح ، خراب شده اند و آسیب دیده اند.



تحقیقات نشان داده است که تنها ۲۵ درصد از سالمندانی که از تجهیزات پزشکی ضروری که نیاز به برق دارند استفاده می کنند، منبع تغذیه پشتیبان برای آن دارند. با ارائه دهنده تجهیزات پزشکی خود در مورد گزینه های تجهیزات جایگزین یا پشتیبان، مانند منبع تغذیه اضطراری ، ویلچر دستی یا مخزن اکسیژنی که به برق نیاز ندارد، مشورت کنید.

در محله ی خود «شهروندان در معرض خطر و آسیب پذیر و مسن و افراد دارای شرایط پزشکی خاص» را شناسایی کنید و با کمک مرکز بهداشتی محله یا سایر مراجع ذی ربط ، برای آنها برنامه ریزی قبل از وقوع سانحه را انجام دهید.

برای درمان های پزشکی مانند دیالیز ، در صورتی که مرکز محل مراجعه ی همیشگی شما تحت تاثیر سانحه قرار گرفت، در مورد گزینه های جایگزین و درمان های کمک کننده و پشتیبان با پزشک خود صحبت کنید. اگر دارویی مصرف می کنید که نیاز به یخچال دارد، در صورت قطع برق، انرژی و گزینه های ذخیره سازی جایگزین و شاید حتی یک داروی جایگزین را در نظر بگیرید. این موارد را با پزشک خود به عنوان بخشی از برنامه کلی فوریتی خود در میان بگذارید.

برای تخلیه اضطراری محل سانه دیده از قبل برنامه ریزی کنید



در برخی از سوانح مانند طوفانها ، گردبادها ، آتش سوزی جنگل و شرایط اضطراری مشابه، مقامات محلی به مردم توصیه می کنند که سریعاً منطقه را ترک کنند. هشدارهای تخلیه ممکن است از طریق ایستگاه های تلویزیونی و رادیویی، رسانه های اجتماعی و هشدارهای تلفن همراه و گاهی اوقات حتی به صورت حضوری و خانه به خانه صادر شود.

اگر تخلیه ی محل از نظر مسئولین اجباری نیست، باید خودتان در مورد میزان راحتی و ایمنی مورد نظر خود، کارهای شخصی و میزان کمکی که ممکن است نیاز داشته باشید واقع بین باشید و سپس تمام این ملاحظات را در تصمیم گیری در مورد پناه گرفتن یا ترک و تخلیه ی محل سکونتتان لحاظ کنید. مهمتر از همه، این است که آماده باشید تا در صورت نیاز و دستور مقامات و اجبار به ترک خانه ، آماده ی تخلیه باشید.

نکاتی برای تخلیه ی موثر محل سانه:

- لوازم و اغذیه ی کیت اضطراری خود را به روز نگه دارید و در جایی قرار دهید که به راحتی در دسترس باشد.
- برای تمرین برنامه تخلیه ی خود با خانواده و همسایگان همفکری کنید تا برای سناریوهای مختلف و محتمل در زمان سانه آماده باشید.
- یاد بگیرید و تمرین کنید که چگونه ایمن از خانه خود خارج شوید، از جمله بدانید که چگونه شیر اصلی آب و گاز را ببندید و برق ساختمان را قطع کنید .
- بسته شدن جاده ها، ترافیک و تاخیر در حمل و نقل عمومی را پیش بینی کنید.

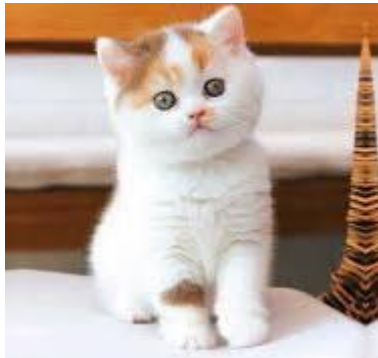
- نحوه و نقشه ی دسترسی به پناهگاه های اضطراری محلی را بدانید.
- اگر خودتان دیگر رانندگی نمی کنید، از قبل هماهنگ کنید که دوست، همسایه یا یکی از اعضای خانواده شما را سوار خودرو کند.
- علاوه بر کپی های کاغذی، یاد بگیرید که چگونه اطلاعات تماس اضطراری را در تلفن همراه خود ذخیره کنید و تلفن خود را شارژ نگه دارید.
- با نزدیکان، دوستان و خانواده در مورد برنامه های ایمنی و آمادگی تان ارتباط برقرار کنید.
- اگر می دانید که از نظر فیزیکی قادر به تخلیه و ترک محل در موقعیت های خاص نیستید، از قبل به مسئولین محلی اطلاع دهید. ممکن است آنها امکانات و سیستمی برای ردیابی و کمک به افرادی که ممکن است پس از وقوع سانحه نیاز به نجات داشته باشند را دارا باشند و در اختیار شما قرار دهند .

پس از سانحه ، چالش مهم بازتوانی و بازسازی یا بازگشت به شرایط عادی است. سوانح بزرگ و جدی می تواند عواقب آسیب زا داشته باشد، از جمله آسیب به خانه و وسایل شما و حتی مرگ عزیزان . ممکن است لازم باشد خانه خود را برای مدتی ترک کنید یا یک خانه ی جدید پیدا کنید. سالمندانی که در اثر یک سانحه آواره شده اند به ویژه در معرض خطر انزوای اجتماعی و تنهایی هستند . بسیاری از سازمان های محلی، استانی ، همراه با سازمان های غیرانتفاعی و مردم نهاد، می توانند به رفع نیازهای عاطفی و سایر نیازهای این گروه از آسیب دیدگان کمک کنند.



برنامه ریزی برای حیوانات خانگی و یا حمایت از حیوانات

برای حیوانات خانگی خود نیز برنامه و وسایل داشته باشید. بسیاری از پناهگاه های اضطراری فقط حیوانات خاصی را می پذیرند، بنابراین نیازهای حیوانات خانگی خود و گزینه های پشتیبان را با دوستان، خانواده و همسایگان در میان بگذارید و آن را در نظر بگیرید.



برای کسب اطلاعات بیشتر، از این منابع میتوانید استفاده کنید:

www.rcs.ir

www.ndri.ac.ir

www.iiees.ac.ir

www.ndmo.moi.ir

www.tdmno.tehran.ir

www.helppage.org

www.ready.gov/seniors

www.ready.gov/collection/are-you-ready

www.ready.gov/disability

www.cdc.gov/aging/publications/features/older-adult-emergency.html

www.fema.gov

