

بسم الله الرحمن الرحيم

مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت در محلات

کتاب چهارم □ سلامت جامعه



اقدامات قبل، حین و بعد از بروز
بحران‌های طبیعی (زلزله، سیل و طوفان)



معاونت بهداشت

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

عنوان و نام پدیدآور: اقدامات قبل، حین و بعد از بروز بحران‌های طبیعی (زلزله، سیل و طوفان) / تألیف و طراحی آموزشی مژگان اسماعیلی ... [و دیگران] : تهیه شده در معاونت بهداشت. دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران.

مشخصات نشر: تهران: کلام شیدا، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: هفتم، ۶۸ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول: ۲۲×۲۹سم.

فروست: مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت در محلات؛ کتاب چهارم. سلامت جامعه: ۱۰.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۴۴۷-۸۰-۴

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: تألیف و طراحی آموزشی مژگان اسماعیلی، نسرین سیف، محمدرضا سلمانی‌ندوشن،

افتخار صحرانی، میترا جعفری، سوسن فکری.

یادداشت: کتابنامه: ص. ۶۶.

موضوع: بلاهای طبیعی -- پیش‌بینی‌های ایمنی

موضوع: بلاهای طبیعی -- بهداشت

موضوع: بلاهای طبیعی -- جنبه‌های اجتماعی

شناسه افزوده: اسماعیلی، مژگان، ۱۳۵۲ -

شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران. معاونت امور بهداشتی

رده بندی کنگره: ۱۸GB/۵۰۱الف۷ ۱۳۹۰

رده بندی دیویی: ۳۶۳/۳۴

شماره کتابشناسی ملی: ۲۵۹۸۷۹۱

عنوان: اقدامات قبل، حین و بعد از بروز بحران‌های طبیعی (از مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت در محلات)

کتاب چهارم: سلامت جامعه

تألیف و طراحی آموزشی: مژگان اسماعیلی - نسرین سیف - دکتر محمدرضا سلمانی‌ندوشن -

افتخار صحرانی - میترا جعفری - سوسن فکری

تهیه شده در: معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

زیر نظر: دکتر فرید ابوالحسنی - دکتر امید خیرخواه

بررسی کارشناسی: دکتر وحید ذنوبی - دکتر علی نیک فرجام - شکوفا باقری نیا - ندا وزیری

بازبینی نهائی: مژگان اسماعیلی

طراحی روی جلد: کتاب حمایت‌های روانی در بحران‌های طبیعی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۰

تیراژ: ۳۵۰۰

ناشر: کلام شیدا

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۴۴۷-۸۰-۴

نشانی اینترنتی: Fasname1385@yahoo.com

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

تجربه ثابت کرده است که برای دستیابی به توسعه‌ی اجتماعی پایدار به همیاری تک تک افراد جامعه نیاز است. توسعه‌ی سلامت که یکی از زیربنایی‌ترین ابعاد تکامل اجتماعی بشر است، شاید بیش از جنبه‌های دیگر توسعه نیازمند همکاری عمومی باشد. زیرا آگاهی، احساس مسئولیت و اقدام عملی تک تک افراد برای تأمین سلامت عمومی ضروری است.

داوطلبان سلامت در محلات پیشناتزان این همیاری عمومی هستند که داوطلبانه قدم در راه مشارکت مردم در فعالیت‌های بهداشتی گذاشته‌اند. آنها سعی دارند حقایق اساسی مورد نیاز برای رسیدن به سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی را به خوبی فراگیرند و آنها را به زبان خود مردم به همسایگان منتقل کنند.

هدف مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت در محلات آن است که در یادگیری دانستنی‌ها و مهارت‌های بهداشتی به داوطلبان کمک کنند و در فعالیت‌های فردی، گروهی، انتقال پیام‌ها به مردم و ترویج رفتارهای بهداشتی، راهنمای آنان باشند.

این مجموعه در نوع خود یک تجربه است. چون طراحی آن (با تکیه بر منابع متعدد و معتبر) از اصول آموزشی جدید و روش و روش‌های مشارکتی استفاده شده است. بدین معنی که در جریان آموزش داوطلبان سلامت نیز تجربه‌ها و آموخته‌های خود را به یکدیگر منتقل خواهند کرد. تهیه کنندگان این مجموعه سعی داشته‌اند اصول آموزش مشارکتی را با خصوصیات برنامه داوطلبان سلامت و شرایط فرهنگی جامعه خودمان در هم آمیزند و از این راه، آموزش بهداشت را به باورها، تجربه‌ها و زندگی واقعی مردم نزدیک‌تر کنند. رضایتمندی داوطلبان سلامت، مربیان و کارشناسان بهداشت کشور از شکل و محتوای اولین کتاب‌های سلسله انتشارات داوطلبان سلامت را می‌توان نشانه‌ی توفیق در این راه دانست و به ضرورت تداوم آن دلگرم بود.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

این کتاب از چه قسمت‌هایی تشکیل شده است؟

قسمت‌های اصلی این کتاب عبارتند از:

مقدمه:

در ابتدای کتاب، توضیح مختصر درباره موضوع آن آورده شده است تا بتوانید با اهمیت موضوع و جنبه‌های مختلف آن آشنایی پیدا کنید.

اهداف:

با مطالعه‌ی اهداف خواهید دانست که پس از پایان آموزش این کتاب، چه آگاهی‌ها و مهارت‌هایی به دست خواهید آورد.

کاربردها:

با مطالعه‌ی این قسمت، از برخی از کاربردهای مطالب این کتاب مطلع خواهید شد. بعضی از این کارها را می‌توان به تنهایی انجام داد ولی بعضی از آنها به اقدام گروهی شما نیاز دارد. این فعالیت‌ها فقط چند پیشنهاد هستند. ده‌ها کار دیگر وجود دارد که به فکر شما و همکارانتان خواهد رسید و می‌توانید به این فهرست اضافه کنید.

اطلاعات مورد نیاز از محله:

از آنجا که شما رابطان در جریان آموزش خود باید برای آموزش مردم محله برنامه‌ریزی کنید، لازم است مردم محله‌تان را بهتر بشناسید، باورها و سنت‌های خوب و بد مردم را تشخیص دهید و نیازهای آنها را بدانید. برای این منظور بحث‌هایی در لابه‌لای درس‌هایتان قرار داده شده که (در محله) نامیده شده‌اند. برای این که بحث‌های (محله) به واقعیت نزدیک‌تر باشند، لازم است شما قبل از جلسه‌ی بحث، اطلاعاتی از مردم محله به دست بیاورید. سؤال‌هایی که در قسمت (اطلاعات مورد نیاز از محله) می‌بینید، خلاصه‌ای از سؤال‌های (در محله) است.

هدف این قسمت آماده کردن شما برای بحث‌های بسیار مهم (در محله) است. با مطالعه‌ی این قسمت خواهید دانست که باید به چه مسائلی در روابط و رفتارهای مردم دقت بیشتری کنید.

درس‌ها:

مطالب این کتاب به صورت پاسخ چند سؤال مرتب شده است. برای روشن شدن موضوع، در پاسخ هر سؤال یک یا چند درس طراحی شده است. هر درس این کتاب از یک یا چند فعالیت آموزشی تشکیل شده است که با علامت ▼ مشخص شده‌اند. این فعالیت‌های آموزشی انواع مختلفی دارند، از جمله:

- ☐ یک مشورت
- ☐ بحث عمومی
- ☐ کار عملی
- ☐ کار گروهی
- ☐ بررسی یک یا چند مسئله
- ☐ مشاهده
- ☐ بررسی نمونه
- ☐ داستان ناتمام
- ☐ ماجرای تصویری

فعالیت‌ها برای یادگیری دانستنی‌های بهداشتی و کسب مهارت‌های عملی در هر درس گنجانده شده‌اند. در این فعالیت‌ها، مربی به شما کمک خواهد کرد تا تجربه، احساس و فکر خود را با سایر رابطان در میان بگذارید. در انتهای هر درس چند دانستنی بهداشتی وجود دارد که در داخل یک مربع خاکستری آورده شده است. انتظار می‌رود این دانستنی‌ها را پس از پایان بحث و فعالیت در خاطر نگه دارید. یک نوع خاص از فعالیت‌های آموزشی بحث‌های (در محله) است که در بالا توضیح داده شد. این بحث‌ها از مهمترین قسمت‌های کتاب هستند که کمک می‌کنند مطالب کتاب به واقعیت‌های جامعه‌ی شما نزدیک‌تر شود. از نتیجه‌ی بحث‌های (در محله) در پایان دوره‌ی آموزشی این کتاب استفاده خواهد شد.

تمرین انتقال پیامها:

آخرین سوالی که در این کتاب باید پاسخ دهید آن است که:

- «چگونه پیامها را به مردم انتقال دهیم؟»

فراموش نکنید که مهمترین انتظاری که نظام بهداشتی از شما دارد این است که آموخته‌هایتان را به مردم محله و همسایه‌هایتان منتقل کنید. برای این کار باید برنامه‌ریزی کرد. از نتیجه‌ی بحث‌های «در محله» در این جلسات استفاده خواهد شد.

ابتدا مسائل مهم محله خودتان را شناسایی کنید و برای رفع آنها برنامه‌ریزی کنید. سپس به صورت گروهی برای تهیه پوستر، روزنامه‌ی دیواری، جزوه و ... با یکدیگر همکاری خواهید کرد. برای این که بتوانید در مقابل مردم خوب سخنرانی کنید، باید تمرین «چهره به چهره» را انجام دهید و برای خودتان صحبت کنید. در آخر برای پیدا کردن مهارت کافی در گفتگو با مردم با «ایفای نقش» اشکالات ارتباطی خود را خواهید شناخت. آموزش این کتاب بدون برگزاری جلسات تمرین انتقال پیام‌ها ناقص است. از مربی خود بخواهید حداقل ۳ جلسه را برای این فعالیت‌ها اختصاص دهد.

خودآزمایی:

پس از پایان آموزش هر کتاب، برای مطمئن شدن از یادگیری مطالب و استفاده صحیح از آنها می‌توانید به سؤال‌های "خودآزمایی" پاسخ دهید.

- سؤال‌های "آیا می‌دانم؟" مربوط به یادگیری دانستنی‌های بهداشتی است.

- سؤال‌های "آیا می‌توانم؟" مربوط به کسب مهارت‌ها است.

- سؤال‌های "آیا پیام‌ها را به مردم منتقل کرده‌ایم؟" مربوط به فعالیت‌هایی است که باید برای آموزش مردم محله انجام شود.

- سؤال‌های "آیا کارهای مؤثر بوده است؟" مربوط به ارزشیابی فعالیت‌های شما است.

با پاسخ به این سؤال‌ها می‌توانید میزان موفقیت خود را بسنجید و نواقص کارتان را بشناسید.

چگونه فرایند انتقال پیام‌های بهداشتی به مردم را ارزیابی کنیم؟

قبل از شروع آموزش کتاب باید میزان آگاهی و نگرش ۱۰٪ از خانوارهای تحت پوشش خود را بر اساس سؤالات و چک لیست موجود در بخش پایش و ارزشیابی هر کتاب، بررسی کنید و پس از پایان دوره آموزشی میزان افزایش دانش و نگرش ۱۰٪ خانوارهای تحت پوشش توسط مربی سنجیده شود.

در چه مواقعی می‌توان از این کتاب استفاده کرد؟

در کلاس آموزش:

شما این کتاب را در جریان آموزش خود از مرکز بهداشتی درمانی دریافت خواهید کرد و طبق برنامه‌ای که مربی خواهد ریخت، به تدریج آن را مطالعه خواهید نمود.

مربی برای هر جلسه یک یا چند درس را در نظر خواهد گرفت. پس از پایان درس‌ها طی سه جلسه یا بیشتر برای انتقال پیام‌ها به مردم تمرین خواهید کرد.

در آموزش مردم:

شما می‌توانید پس از پایان آموزش خودتان از بحث‌ها و روش‌هایی که در این کتاب نوشته شده برای آموزش مردم محله استفاده کنید. بهتر است این روش‌ها را با شرایط فرهنگی محله‌تان مطابقت دهید. به علاوه شما می‌توانید از تصاویر و نکته‌های این کتاب در مواد آموزشی که تهیه می‌کنید استفاده ببرید.

برای یادآوری:

اگر مدتی پس از پایان آموزش، نکته‌هایی را فراموش کرده باشید می‌توانید با مراجعه به مربع‌های خاکستری آنها را دوباره بخوانید.

و یک استفاده‌ی دیگر:

شما می‌توانید این کتاب را برای مطالعه در اختیار افراد خانواده و همسایگان خود قرار دهید.

فهرست مطالب

شماره صفحه	عنوان
۱	مقدمه
۲	اهداف
۳	کاربردها
۴	اطلاعات مورد نیاز از محل
۵	۱- قبل از وقوع زلزله چه باید کرد؟
۵	الف- وظایف شما در خانه چیست؟
۹	ب- وظایف شما به عنوان سرپرست خانواده چیست؟
۱۲	ج- وظایف شما در جامعه چیست؟
۱۵	۲- هنگام وقوع زلزله چه کار باید کرد؟
۲۱	۳- اقدامات لازم پس از وقوع زلزله چیست؟
۲۱	الف- بعد از وقوع زلزله وظایف شما در خانه چیست؟
۲۷	ب- نحوه ی اسکان اضطراری پس از وقوع زلزله چگونه می باشد؟
۳۰	۴- چگونه از بروز و شیوع بیماری ها پس از وقوع بحران های طبیعی پیشگیری کنیم؟
۳۰	الف- بهداشت مواد غذایی و آب آشامیدنی را پس از بحران چگونه رعایت کنیم؟
۳۳	ب- نحوه ی برخورد با بیماری های شایع در زمان بحران چگونه است؟
۳۶	ج- سایر وظایف شما در کنار تیم های بهداشتی چیست؟
۳۷	۵- اقدامات لازم قبل، حین و بعد از وقوع سیل یا طوفان چیست؟
۳۷	الف- چه اقداماتی را قبل از وقوع سیل یا طوفان باید انجام داد؟
۳۹	ب- هنگام وقوع سیل یا طوفان چه کار باید کرد؟
۴۲	ج- بعد از وقوع سیل یا طوفان چه کار باید کرد؟

۴۵	۶- چگونه پیام‌هایمان را به مردم منتقل کنیم؟
۴۸	۷- خودآزمایی
۵۰	۸- چگونه فرایند انتقال پیام‌های بهداشتی به مردم را ارزیابی کنیم؟
۵۱	۹- پرسشنامه بررسی میزان آگاهی، نگرش و عملکرد خانوارهای تحت پوشش داوطلب سلامت
۵۴	فهرست منابع

بحران‌های طبیعی

زلزله، سیل و طوفان از پدیده‌های طبیعی هستند که گاهی در گوشه و کنار جهان به وقوع می‌پیوندند و خسارت‌های مالی و جانی فراوانی را به دنبال دارند، آشنایی و شناخت کامل این بحران‌های طبیعی جهت مقابله با آن‌ها از اساسی‌ترین نکاتی است که می‌تواند جان انسان‌ها را از خطرهای احتمالی نجات بخشد.

زلزله بر اثر آزاد شدن ناگهانی قسمتی از انرژی ذخیره شده در پوسته‌ی زمین به طور ناگهانی به وقوع می‌پیوندد و زمان دقیق وقوع آن با علم و دانش امروزی قابل پیش‌بینی نیست. کسب آمادگی در حال حاضر به عنوان یکی از بهترین روش‌های پیشگیری و کاهش خطرهای ناشی از این پدیده محسوب می‌شود.

بارش ممتد باران به مدت طولانی می‌تواند موجب طغیان یک رودخانه شده و منجر به جاری شدن سیل در اطراف آن شود. باران‌ها و بادهای شدید که با صاعقه و طوفان همراه است، می‌تواند در مدت کوتاهی خسارات فراوانی به زندگی بشر وارد و سلامت جامعه بشری را به خطر اندازد.

امید است با مطالعه کتاب موجود ضمن آگاهی از زلزله، سیل و طوفان، آمادگی‌های لازم برای رویارویی با وقوع احتمالی، آنها را کسب کنید تا ضمن حفظ سلامت خود و خانواده در جهت کمک و یاری به هموطنان خود نیز کوشا باشید.

معاونت بهداشت

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات

بهداشتی درمانی تهران

پس از پایان جلسه های آموزشی از این کتاب، انتظار می رود بتوانید :

- ۱- وظایف خود را قبل، هنگام و بعد از وقوع زلزله، سیل و طوفان شرح دهید.
- ۲- تعریف زلزله، سیل و طوفان را بدانید.
- ۳- نحوه ی پناه گیری در داخل و خارج ساختمان را هنگام وقوع زلزله بیان کنید.
- ۴- با نحوه ی جلوگیری از خطرات سیل و طوفان آشنا شوید.
- ۵- جان خود و اطرافیان را از خطرات زلزله، سیل و طوفان نجات دهید.
- ۶- بعد از وقوع زلزله، سیل و طوفان، به اطرافیان خود یاری رسانید.
- ۷- با بیماری های شایع در زمان بحران و نحوه برخورد با آنها آشنا شوید.
- ۸- در فعالیتهای بهداشتی مثل آموزش به مردم، سرشماری خانوارها و مانند آن کمک کنید.