

شماره ۲

شهریور ۱۴۰۲



حج

نشریه دانشجویی سلامت در بلایا و حوادث



نشریه داخلی انجمن علمی سلامت در بلایا و حوادث
 دانشکده بهداشت و ایمنی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

شماره دوم
 شهریور ماه ۱۴۰۲

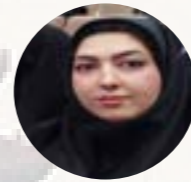
همکاران این شماره از نشریه سبج:



در این شماره خواهیم خواند:

۴	سخن سردبیر
۵	تعریف تجمعات انبوه و بزرگ ترین تجمعات انبوه دنیا
۹	مدیریت تجمعات انبوه
۱۲	مخاطرات محتمل در اتجمعات انبوه
۱۷	کمک های اولیه ضروری در تجمعات انبوه
۱۸	توصیه های عمومی برای شرکت کنندگان در تجمعات انبوه
۱۹	توصیه های ویژه کودکان شرکت کننده در تجمعات انبوه
۲۱	توصیه های ویژه سالمندان شرکت کننده در تجمعات انبوه
۲۲	توصیه های ویژه مادران باردار شرکت کننده در تجمعات انبوه
۲۳	توصیه های ویژه موبک داران و مدیران کاروان های زیارتی

سخن سردیر



در کشور ایران تجمعات متعددی با ماهیت مذهبی، ورزشی، علمی و فرهنگی و ... برگزار می گردد که تعدادی از آنها در مقیاس خیلی بزرگ هستند. آگاهی و افزایش دانش مسئولین برگزارکننده و شرکت کنندگان در انواع تجمعات انبوه برای حفظ ایمنی و سلامت شرکت کنندگان ضروری است. پیاده روی اربعین، پیاده روی زائران امام رضا در ۲۸ صفر، مراسم ارتحال امام، راهپیمایی های ۲۲ بهمن، پیاده روی روز غدیر و ... از جمله این تجمعات هستند. مفتخریم در این شماره از گاهنامه به موضوع مدیریت حوادث در تجمعات انبوه بپردازیم. یک گردهمایی انبوه توسط WHO به عنوان یک رویداد برنامه ریزی شده یا خود به خودی تعریف می شود که تعداد قابل توجهی از شرکت کنندگان را جمع می کند که ممکن است ظرفیت های برنامه ریزی بهداشتی و واکنش جامعه میزبان، سلامت شرکت کنندگان و جمعیت کشور میزبان را تهدید و ارائه خدمات بهداشتی شهر یا کشور را تحت فشار قرار دهد. اولین کنفرانس بین المللی Mass Gatherings on Medicine در جده، عربستان سعودی، در اکتبر ۲۰۱۰ برگزار شد، جایی که مجموعه بیماری های عفونی Lancet در مورد تجمعات گسترده راه اندازی شد. برنامه ریزی برای آمادگی و پاسخ به حوادث احتمالی تجمعات انبوه، از مسئولیت های مهم مدیریت برگزاری تجمعات انبوه برای تامین و تضمین ایمنی و سلامت شرکت کنندگان است. بنابراین نیاز به بسیج منابع انسانی و لجستیکی می باشد که از شروع تا خاتمه رویداد، ارائه خدمات گوناگونی مانند راهنمایی افراد، ارائه اقلام ضروری مانند آب، غذا و سرپناه، اطلاع رسانی در خصوص خطرات و حوادث را فراهم کنند. همچنین خدمات فوریت های پزشکی و مراقبت های بهداشتی و حمایت های روانی-

اجتماعی را در طول مراسم و در سراسر مسیرهایی که افراد از آن عبور می کنند، به همه نیازمندان ارائه شود؛ اقدامی که به صورت حرفه ای توسط هزاران نفر از کارکنان و داوطلبان آموزش دیده انجام می شود. دور از انتظار نیست که چالش هایی نیز ممکن است در مدیریت چنین تجمعات انبوهی وجود داشته باشد که باید با ابتکار عمل علمی و عملیاتی، برای دستیابی به کاهش آسیب ها، مرگومیر، بیماری های شایع، تصادفات و کاستن سوانح و بحران ها در تجمعات انبوه تلاش نمود. بیماری های وابسته به سرما و گرما (در معرض گرما و سرمای شدید بودن)، مشکلات ناشی از پیاده روی طولانی، خطر بیماری های ناشی از آب و غذا، مسمومیت های غذایی، بیماری های واگیر و دیگرگونه های جراثیم، بیماری های واگیر ناشی از مسافرت بین المللی، لگدمال شدن، تروماها (ناشی از سقوط و نزاع)، سوختگی ها به دلیل آتش سوزی، بیماری های عفونی (انتقال از راه تنفسی و...)، بیماری های مرتبط با آب، بهداشت و فاضلاب، اپیدمی ها (ورود یک بیماری از سایر نقاط به کشور میزبان یا خروج یک بیماری از کشور میزبان به سایر نقاط)، بیماری های قلبی، حملات تروریستی و بیوتروریستی، سوانح ترافیکی (زمینی، هوایی، ریلی و دریایی)، حوادثی مانند ریزش پل ها و ساختمان ها و آتش سوزی ها و سقوط و غرق شدگی و انفجار و دیگر نکات ایمنی و بهداشتی و آگاهی کامل از این مخاطرات می تواند در برگزاری ایمن مراسم های مذهبی و سایر تجمعات انبوه کمک کند.

و من الله توفیق
آزاده طاهرزاد

تعریف تجمعات انبوه و بزرگ ترین تجمعات انبوه دنیا

سازمان بهداشت جهانی (WHO) تجمعات انبوه یا Mass Gatherings را چنین تعریف کرده است: هر موقعیت سازمان دهی شده یا خودانگیخته که شمار زیادی از مردم را جلب نموده و برای برنامه ریزی و پاسخگویی منابع جامعه، شهر یا کشور میزبان آن رخداد را، تحت فشار قرار دهد. تجمعات انبوه بطور خاص

اینگونه تعریف می شود:

«حضور بیش از ۱۰۰۰ نفر

انسان در مکانی خاص،

برای یک دوره ی

زمانی تعریف شده.»

در یک تقسیم بندی

کلی، تجمعات انبوه

را به پنج دسته

تقسیم کرده اند:

۱. MASS
GATHERING

۲. MAJOR MASS
GATHERING

۳. SUPER MASS GATHERING

۴. EXTREME MASS GATHERING

۵. MEGA MASS GATHERING

تا کنون بزرگترین تجمعات انبوه در دنیا به نام مسلمانان به ثبت رسیده است که تجمع چند میلیونی حج و از آن وسیع تر و پر دامنه تر تجمع چند میلیونی

از جمله مهم ترین تجمعات انبوه در دنیا

می توان به تجمعات کومب ملا

۲۰۱۳ و ۲۰۱۶ در هند، دوازدهمین

جشنواره هنرهای اقیانوس آرام.

سومین کنفرانس سازمان

ملل در مورد کشورهای در

حال توسعه جزیره های

کوچک و بازی های

میکرونی در کشورهای

و سرزمین های جزیره

ای اقیانوس آرام (PICTs)،

بازی های المپیک

و پارالمپیک تابستانی

ریودوژانیرو ۲۰۱۶، جام

جهانی فوتبال روسیه ۲۰۱۸،

بیست و سومین پیشاهنگی جهانی

در ژاپن در Jamboree ۲۰۱۵، و مراسم

حج سالانه در عربستان سعودی و مراسم

اربعین در عراق اشاره کرد. علاوه براین در تجمعات انبوه

مذهبی تنوع سنی و جنسیتی شرکت کنندگان بسیار زیاد

است و از خردسالان تا سالمندان را شامل می گردد و به

دلیل اعتقادات مذهبی حتی تعداد زیادی بیمار نیز حضور

دارند. حضور زائرین از سایر کشورهای اسلامی با سطوح

ایمنی مختلف خود یکی دیگر از مخاطرات این مراسم است.



کومبه ملا (Kumbh Mela)

جشنواره هنرهای اقیانوس آرام و بازی های میکرونزی (The Festival of Pacific Arts and the Micronesian Games)

کومب ملا، جشنواره زیارتی مذهبی هندوها، بزرگترین رویداد گردهمایی جمعی در جهان است. بیش از ۱۲۰ میلیون نفر از سراسر جهان را برای حداکثر ۲ ماه جمع می کند. هر ۳ سال یکبار به طور متناوب در امتداد سواحل چهار رودخانه مقدس هند به نام رودخانه گانگا یا گنگ (منطقه هاردوار)، رودخانه گوداوری (منطقه ناسیک)، رودخانه کشیپرا (منطقه اوجین)، و رودخانه سنگام (منطقه پرایاگ، الله آباد) برگزار می شود.



Kumbh Mela یک رویداد بسیار هماهنگ و سازمان یافته است که در آن توصیه های WHO برای تجمعات جمعی اجرا می شود. دولت هند و مقامات محلی به خوبی قبل از هر رویداد Kumbh Mela برنامه ریزی می کنند و برنامه هایی برای سلامت فیزیکی و عمومی ایجاد کرده اند. به این منظور در شهرهای پاپ آب به طور موقت چادر، خطوط لوله آب پاک، توالت، تاسیسات بهداشتی و سیستم دفع فاضلاب، تیم های کنترل و نظارت، خدمات امنیتی و کمک های اداری برای افراد در کنار رودخانه راه اندازی می شوند. مجموعه ای از امکانات مراقبت های بهداشتی و بیمارستان ها برای ارائه خدمات به افرادی که نیاز به درمان و مراقبت های ویژه برای هر جشنواره Kumbh Mela آماده می شوند. برای ساده سازی و تسهیل حرکت و جریان جمعیت افراد، جاده های داخلی و پل های پانتونی طراحی شده اند. ادارات آب و هیئت مرکزی دولت ایالتی برای افزایش ظرفیت تصفیه فاضلاب و اطمینان از حذف آلودگی با رها کردن آب به رودخانه ها، در کنترل آلودگی همکاری نزدیکی با هم دارند.

جشنواره هنرهای اقیانوس آرام و بازی های میکرونزی یکی از ویژگی های کشورهای و سرزمین های جزیره اقیانوس آرام است. اگرچه تعداد زیادی از کشورهای میزبان رویداد دارای جمعیت زیر ۲۰۰ هزار نفر هستند، مانند ایالت یاپ (جمعیت ۱۱۰۰۰ نفر) در ایالات فدرال میکرونزی که میزبان نهمین بازی های میکرونزی در ژوئیه ۲۰۱۸ بود، خطرات ایمنی و سلامتی همچنان وجود دارد. چون نسبت به رویدادهای مشابه در کشورهای بزرگتر، به دلیل هجوم مردم، تأثیر آن بر زیرساخت های بهداشتی شکننده PICT ها، بیشتر است. در طول شیوع بیماری های منطقه ای این پتانسیل وجود داشت که به

شدت بر تجمعات تأثیر بگذارد و فشار بیشتری بر خدمات وارد کند و باعث از بین رفتن اعتبار و اقتصاد مرتبط با هشتمین بازی های میکرونزی در ایالت پونپی، ایالات فدرال جولای ۲۰۱۴ برگزار شد. پونپی یک ایالت جزیره ای کوچک نفر در غرب اقیانوس آرام است. این بازی ها حدود ۱۷۰۰ از چندین کشور و منطقه میکرونزی را جذب کردند. در ژوئن قبل از افتتاح بازی ها، پونپی اولین مورد سرخک را گزارش بازی ها و ۳ ماه بعد از آن ادامه داشت و در مجموع به ۲۵۱ سومین کنفرانس سازمان ملل متحد در مورد کشورهای توسعه جزایر کوچک در آپیا، ساموآ در ۱ تا ۴ سپتامبر شد. این کنفرانس با جذب بیش از ۳۰۰۰ نماینده از ۱۱۵



رویدادی بود که در جنوب، در ۱۸۷۰۰۰ نفر، در چیکونگونیا در جزیره میکرونزی این جوامع جزیره از ۵۰ ساکن) به این جشنواره در سرخک در چندین



تا کنون توسط ساموآ، یک کشور جزیره ای پلینزی برگزار شده است. اقیانوس آرام با جمعیتی در حدود اواخر جولای ۲۰۱۴، شیوع گسترده بیماری ویروس ساموآ آغاز شد که منجر به بیش از ۴۰۰۰ مورد ۴ دوازدهمین جشنواره هنرهای اقیانوس آرام به میزبانی گوام (جمعیت ۱۶۳۰۰۰ نفر) در سال ۲۰۱۶ برگزار شد. ای (بعضی بسیار کوچک، مانند جزایر پیتکرن با کمتر شدت تحت تأثیر یک بیماری جدید قرار می گرفتند. حالی برگزار شد که شیوع زیکا، دنگی، چیکونگونیا و کشور شرکت کننده در حال وقوع بود. در تمام این رویدادهای تجمع گسترده، ترکیبی از هجوم گسترده مردم و درجات بالای اختلاط اجتماعی در حضور عوامل بیماری زای بسیار عفونی، بیماری های نوظهور غیرقابل پیشگیری با واکسن، و بیماری هایی با عواقب طولانی مدت (مانند نقص مادرزادی زیکا) می تواند بار جمعیتی و پیامدهای قابل توجهی را برای سیستم های بهداشتی ایجاد کند. برای مقابله با این تهدیدات، نظارت بیشتر بر این رویدادهای تجمعات انبوه برای تضمین امنیت سلامت ضروری بود. در این رویدادها WHO با نظارت و رهبری، از آمادگی کشورهای میزبان اطمینان حاصل کرد. با این حال، بار قابل توجهی به منابع بهداشت عمومی محلی وارد می کرد. برای کاهش این بار، حمایت های بیشتری از داخل کشورهای میزبان و شرکای خارجی، که تجربه گسترده ای در نظارت بر تجمعات انبوه دارند، صورت می گیرد.

جام جهانی فوتبال ۲۰۱۸ روسیه



جام جهانی فوتبال ۲۰۱۸ بین ۱۴ ژوئن تا ۱۵ جولای ۲۰۱۸ به میزبانی روسیه برگزار شد. این رویداد با حضور ۳ میلیون نفر در ۱۱ شهر: یکاترینبورگ، کالینینگراد، کازان، مسکو، نیژنی. نووگورود، روستوف روی دان، سن پترزبورگ، سامارا، سارانسک، سوچی و ولگوگراد برگزار شد. وزارت بهداشت روسیه با اتخاذ سیاست‌ها و دستورالعمل‌های WHO در زمینه تجمعات انبوه، توانست در اداره و مدیریت آن به خوبی عمل کند.

مدیریت تجمعات انبوه

شغلی و حرفه‌ای جدید دست پیدا کنند. تاثیرگذاری سیاسی: تجمعات انبوه می‌توانند به افراد قدرت تأثیرگذاری بر تصمیمات سیاسی دهند. این تجمعات می‌توانند فشار اجتماعی و سیاسی ایجاد کنند تا تغییراتی در سیاست‌ها و قوانین ایجاد شود.



تجمعات انبوه می‌توانند مستعد حوادث و سوانح انسان ساخت، طبیعی و عمدی قرار گیرند. از همین رو پیش از برگزاری آنها، نیاز به توجه و برنامه ریزی جدی خواهد بود. سازمان بهداشت جهانی «مرکز تحقیقات تجمعات انبوه» خود را در کشور عربستان قرار داده است و این دلیل اهمیت موضوع حج به عنوان بزرگترین تجمعات انبوه را بارز تر می‌گرداند. انواع اصلی تجمعات انبوه را می‌توان شامل رخداد های ورزشی، فعالیت‌های فرهنگی و اجتماعی، تجمع جمعیت جابه‌جا شده یا آوارگان ناشی از جنگ و مخاطرات طبیعی و همچنین کنگره‌های سیاسی یا مذهبی دانست. مزایا و چالش‌های سلامتی تجمعات انبوه به عنوان یک مسئله مهم در جامعه و بهداشت عمومی شناخته می‌شوند. در زیر به برخی از مزایا و چالش‌های اصلی ارتباطی با تجمعات انبوه اشاره می‌شود:

چالش‌ها: پخش بیماری‌ها: تجمعات انبوه می‌توانند منجر به پخش سریع بیماری‌ها مانند عفونت‌های تنفسی و واگیردار شوند. اگر اقدامات بهداشتی نگرانی‌کننده کافی انجام نشود، این تجمعات ممکن است به منبع شیوع بیماری‌های عفونی تبدیل شوند.

نیاز به مدیریت منابع: تجمعات انبوه نیاز به مدیریت منابع جدی دارند، از جمله زیرساخت‌های بهداشتی، خدمات پزشکی، و منابع مالی. نبود منابع کافی ممکن است به مشکلات سلامت عمومی منجر شود.

اختلال در حرکت و ترافیک: تجمعات انبوه می‌توانند به اختلال در ترافیک و تجربه منفی مرتبط با آن منجر شوند. این ممکن است به تأخیرها و استرس‌های رانندگان و افراد در مناطق متأثر منجر شود.

مشکلات محیط زیست: تجمعات انبوه معمولاً با مصرف زیاد منابع طبیعی همراه هستند و ممکن است به آلودگی هوا، آب و خاک منجر شوند.

کنترل و مدیریت: مدیریت یک تجمع انبوه می‌تواند چالش‌هایی داشته باشد، زیرا ممکن است به کنترل عدم ترتیب و اختلافات داخلی نیاز داشته باشد.

امنیت و نظم عمومی: تجمعات انبوه ممکن است موجب ایجاد مشکلات امنیتی و نقض نظم عمومی شوند، به ویژه اگر کنترل نشوند. این مشکلات می‌توانند به اعتراضات و اعمال خشونت منجر شوند.

پراکندگی اهداف: در تجمعات انبوه ممکن است افراد با اهداف مختلف شرکت کنند و این می‌تواند باعث پراکندگی و ضعف تجمع گردد.

اطلاعات غلط و ترویج: در تجمعات انبوه، اطلاعات غلط ممکن است به سرعت گسترش پیدا کنند و ترویج شوند، که این می‌تواند مشکلات و تبعات منفی را ایجاد کند.

مزایا: تبادل اجتماعی و حمایت اجتماعی: تجمعات انبوه امکان برقراری ارتباطات اجتماعی فراهم می‌کنند و افراد را قادر می‌سازند تا با دیگران از تجارب، اطلاعات و حمایت روحی بهره‌برند. این ارتباطات می‌توانند به سلامت روانی و اجتماعی فردی کمک کنند.

فعالیت‌های جسمی و ورزش: تجمعات انبوه می‌توانند برگزاری فعالیت‌های ورزشی جماعی را تسهیل کنند که به بهبود سلامت فیزیکی افراد کمک می‌کند. این انواع فعالیت‌ها می‌توانند به کاهش چاقی، بهبود قلبی-عروقی و افزایش تناسب اندام کمک کنند.

اشتغال: تجمعات انبوه معمولاً به ایجاد فرصت‌های شغلی در صنایع مختلف و اقتصاد کمک می‌کنند. این اشتغالها می‌توانند به بهبود اقتصاد محلی و بهبود سطح زندگی افراد کمک کنند.

تبادل اطلاعات و تجربیات: تجمعات انبوه به افراد فرصت می‌دهند تا اطلاعات و تجربیات خود را با یکدیگر به اشتراک بگذارند. این تبادل می‌تواند به افزایش دانش و افزایش فهم مشکلات و راه‌حل‌ها کمک کند.

شبکه‌سازی و روابط اجتماعی: تجمعات انبوه فرصتی مناسب برای برقراری روابط اجتماعی و شبکه‌سازی ایجاد می‌کنند. این ارتباطات می‌توانند در زمینه‌های شغلی، تجاری یا اجتماعی مفید باشند.

نهاد‌های اجتماعی: تجمعات انبوه می‌توانند نهادهای اجتماعی مؤثری را شکل دهند که به حل مسائل اجتماعی و سیاسی کمک می‌کنند. این نهادها می‌توانند فشار اجتماعی را به منظور تغییرات مطلوب ایجاد کنند.

استعدادهای جمعی: تجمعات انبوه می‌توانند افراد با استعداد را پیدا کنند و به آن‌ها فرصتی برای نمایش استعداد‌های خود بدهند. این می‌تواند به افراد کمک کند تا به موقعیت‌های

بیست و سومین جامبوری پیشاهنگی جهانی

بیست و سومین جامبوری جهانی پیشاهنگی بین ۲۸ جولای و ۸ اوت ۲۰۱۵ به میزبانی ژاپن برگزار شد و ۳۳۰۰۰ پیشاهنگ (Scout) تا سن ۱۷ سال از ۱۶۲ کشور در آن شرکت کردند. این رویداد هر ۴ سال یکبار اتفاق می‌افتد و محل جامبوری بین قاره‌ها می‌چرخد. برنامه روزانه شامل فعالیت‌های سخت مانند کوهنوردی، چوب‌بری و دست زدن به چاقو و تهیه غذای شخصی روی اجاق گاز است. جدا از خطر انتقال بیماری‌های عفونی، جراحات و سوختگی‌ها، باعث ایجاد طیفی از اختلالات روانی از جمله دل‌تنگی و اختلالات رفتاری و عصبی می‌شود. هیچ شیوع بیماری عفونی عمده‌ای در طول جامبوری گزارش نشده است. با این حال، در طی ۹ روز پس از پایان رویداد، شش مورد بیماری مننگوکوک مهاجم تایید شده در میان پیشاهنگان در اسکاتلند و سوئد رخ داد. بلافاصله پس از بازگشت به اسکاتلند سه پیشاهنگ و یک نفر از بستگان آن‌ها به بیماری مهاجم مننگوکوک تشخیص داده شدند. این موارد همگی مربوط به یک واحد پیشاهنگی بود. دو مورد تایید شده از بیماری مننژیت مهاجم از سوئد گزارش شد. همه شرکت‌کنندگان از طریق یک کمیته اطلاعاتی از شیوع و علائم و نشانه‌های بیماری مهاجم مننگوکوک آگاه شدند و شیمی‌پروفیلاکسی سیپروفلوکساسین به آنها پیشنهاد شد.



در کل، تجمعات انبوه دارای مزایا و چالش‌های خود هستند و تأثیر آنها به عنوان یک ابزار اجتماعی به نحوه مدیریت و استفاده از آنها بستگی دارد. مهمترین جنبه‌هایی که در تجمعات انبوه می‌بایست به آن پرداخت عبارتند از:

- توجه ویژه به بحث «سلامت» که در مدیریت این بخش دو موضوع دارای اهمیت فراوان، مورد لحاظ قرار می‌گیرد:
- الف- کنترل بیماری‌های واگیردار
- ب- کنترل بیماری‌های غیر واگیر
- ایمن سازی «عناصر محیطی» که از ابتدایی‌ترین اقدامات و مهیدات در تجمعات انبوه می‌باشد. یک چنین اقدامات و مهیداتی، همه ساله، قبل از آغاز موسم حج، برای مدیریت آن به عنوان تجمعات انبوه می‌بایست بکار بسته شود. متأسفانه بیشترین فعالیت‌ها در این خصوص از گذشته تا کنون، تمرکز بر پیشگیری از بیماری‌ها داشته است و در این مقوله کمتر به مباحث تجمعات انبوه پرداخته شده است. این مهم نباید نادیده گرفته شود که تجمعات انبوه بزرگ، اغلب جوامعی از بخش‌های مختلف جهان را درگیر می‌سازد و مشارکت کنندگان و میزبانان و جوامع محلی را با خطرات بهداشتی و مسائل امنیتی شدیدی مواجه می‌گرداند که خود می‌تواند به موضوعی بین‌المللی تبدیل شود. یکی دیگر از جنبه‌های مهم در کنترل تجمعات انبوه مقابله با ازدحام و فشار جمعیت است. در توضیح این مطلب می‌توان اینگونه بیان کرد که تدابیر باید به گونه‌ای باشد که از اقدامات فردی خاص که سرعت حرکت یا دامنه‌ی فعالیت دیگران را محدود کرده و بر ازدحام جمعیت می‌افزاید باید ممانعت بعمل آورد زیرا این مهم می‌تواند مشکل آفرین باشد. در این زمینه، آموزش در دو مقوله سلامت و کنترل ازدحام از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. از این رو که حرکت روان و جنب و جوش ملایم، بایستی به کسانی که در تجمعات انبوه شرکت می‌کنند، آموزش داده شود یا اینکه بیماران مزمن چون آسمی‌ها، بیماران قلبی و عروقی، بیماران دارای محدودیت حرکتی، صرع و... حتماً می‌بایست یک نفر همراه و مراقب داشته باشند و از تردد در بخش‌های پر ازدحام در تجمعات خود داری نمایند. به عنوان مثال در مناسک حج بجز اعمال واجب که ضروری است برخی کنش‌ها مستحبند و برخی حتی غیر مستحب و سلیقه‌ای که این موارد بایستی توسط روحانیون کاروان به بیماران و افراد ناتوان به گونه‌ای جدی تذکر داده شود. به دور از کارکردهای مختلف در مناسبات بشری و وجود قضاوت‌های متفاوت ارزشی، پدیده تجمعات انبوه، در هر یک از سطوح پنجگانه که در صدر اشاره گردید، موجب بوجود آمدن شرایطی می‌گردند که در آنها تقریباً تمامی خطرات بالقوه از

توان لازم برای تبدیل شدن به حوادث و بحران‌های خاص خود برخوردار خواهند بود. به ویژه اینکه زمینه‌های لازم برای میدان داری تسهیل‌گرهایی همچون خطر پذیری و آسیب پذیری نیز مهیا باشد. معمولاً از جمله راهکارهای مدیریت حوادث و بحران‌ها در مجموعه سیاست‌های پیشگیری و آمادگی برای کاهش احتمالات، بروز حوادث و یا کاهش تأثیرات مربوطه، بحث اجرای ارزیابی خطر پذیری و یا آسیب پذیری می‌باشد. به نظر می‌رسد برقراری رابطه‌ای معنی‌دار میان نتایج حاصل از این ارزیابی‌ها و الگوهای رفتاری فردی و جمعی در تجمعات انبوه و همچنین شیوه‌های مدیریت و مهندسی کنترل تحرکات مربوطه، می‌تواند منجر به راه‌حل‌های کارساز و موثری گردد که بر همین اساس، برای تجمعات درون مراکز بزرگ خرید و پارکینگ‌های آنها، فرودگاه‌ها و سایر سالن‌های ترانزیت و همچنین محل برگزاری همایش‌های بزرگ، تغییرات و اصلاحاتی در معماری و مهندسی بناها به عنوان راه‌حل‌هایی عملی صورت پذیرفته است. بدیهی است که این اصلاحات و تغییرات، خود در آینده موجب بروز آن دسته از الگوهای رفتاری می‌شوند که نه تنها از آسیب‌پذیری‌ها می‌کاهند، بلکه خواهند توانست خطر پذیری‌ها را نیز کنترل نموده و محدود سازند.



با توجه به تعاریف بالا و با عنایت به تجمعات بزرگ به اصالت تعریف سه‌گانه منشاء حوادث و بحران‌ها یعنی حوادث انسان‌ساخت، طبیعی و ترکیبی یا کمپلکس می‌رسیم. ضمناً این نکته نیز خود را نشان می‌دهد که تعاریف داخلی که اخیراً در حال انتشار است هیچ ریشه‌ی منطقی نداشته و صرفاً ما را با نوعی قرارداد و تقسیم کار اشتباه مواجه می‌گرداند. (تغییر نام سازمان مدیریت بحران به سازمان مدیریت حوادث غیر مترقبه می‌تواند حاصل این موضوع باشد که بدین ترتیب حوادثی با منشاء تروریسم یا امنیتی و انسان‌ساخت از شمول فعالیت سازمان مدیریت بحران خارج شده و این مهم که مدیریت اجتماعاتی همچون مراسم ارتحال امام، دهه محرم و اربعین حسینی یا حتی راهپیمایی‌ها و جشن‌های پایان سال با چه کسی است، را در پرده ابهام قرارداده است.)

در اماکن و محیط‌های فیزیکی که تجمعات انبوه بر پا می‌شود، بر اساس رویکرد مدیریت خطر پذیری یا ریسک، بایستی سه اقدام اساسی توسط تیم‌های متخصص و خبره به انجام رسد:

۱. بررسی مخاطرات و تهدیدات محتمل الوقوع
 ۲. بررسی همه‌ی عناصری که در معرض آسیب قرار دارند (ارزیابی آسیب پذیری)
 ۳. بررسی اثرات و پیامدهایی که در صورت وقوع پیوسته مخاطرات ایجاد خواهد شد.
- اهداف کلان در تجمعات انبوه برای سلامت عمومی نیز در بردارنده‌ی موارد زیر است:
۱. پیشگیری یا به حداقل رساندن خطر بیماری و جراحت
 ۲. اتخاذ تدابیر لازم برای حداکثر ایمنی برای مشارکت‌کنندگان، تماشاگران، ساکنان، و کارکنان که انجام این امور نیز نیازمند برنامه‌ریزی، طراحی و مدیریت وضعیت‌های اضطراری در مواجهه با پیچیدگی‌ها و چالش‌های تجمعات انبوه است.

حیطه‌های اصلی مسئولیت‌های مرتبط با تجمعات انبوه نیز می‌تواند مشتمل بر موارد زیر گردد:

۱. ظرفیت مراقبت سلامت و آمادگی برای مصدومان انبوه
 ۲. سیستم مراقبت (surveillance) بیماری‌ها و مقابله با طغیان‌ها
 ۳. بهداشت محیط و ایمنی غذا
 ۴. اطلاع‌رسانی همگانی و ارتقاء سلامت
 ۵. پاسخگویی و آمادگی سیستم بهداشت همگانی به حوادثی که به صورت عمدی بوجود می‌آیند همچون استفاده از مواد منفجره، مواد شیمیایی و زیستی یا مواد رادیو اکتیو که می‌توانند آنان را درگیر سازند.
 ۶. رهبری عملیات و ظرفیت برای فرماندهی واحد.
- هریک از مواردی که در بالا ذکر آن رفت مستلزم برخورداری از سیستم و ساب سیستم‌هایی برای انجام امور یاد شده است. (مثلاً سامانه‌ی مدیریت فرماندهی که سیستم کلانی است و زیر سامانه‌های مربوط به خود را دارد). همچنین نباید فراموش کرد که بخش‌های گوناگون حوزه‌ی سلامت چون حلقه‌های زنجیر بهم پیوسته‌اند. خطرات اصلی قابل پیش‌بینی سلامت در تجمعات انبوه عبارتند از:
- الف- بیماری‌های وابسته به سرما و گرما
 - ب- بیماری‌های ناشی از آب و غذا
 - ج- بیماری‌های واگیر، تصادفات و دیگر گونه‌های جراحت
 - د- بیماری‌های واگیر ناشی از مسافرت بین‌المللی که به محل آورده می‌شوند.
- بررسی عوامل موثر و اقدامات لازم در سه فاز اصلی پیش، حین و پس از حادثه را می‌توان با این تقسیم‌بندی، تعریف نمود:
- اقدامات پیش از حادثه شامل ارزیابی خطر که در این بخش مخاطرات محیطی محل تجمعات انبوه و محیط اطراف آن از نظر عوامل بیولوژیک، شیمیایی و زیستی و عوامل فیزیکی مورد بررسی قرار می‌گیرد و به بررسی ایمنی و سلامت منابع آب، مواد غذایی و ایمنی آن پرداخته می‌شود همچنین طراحی و ایجاد زیرساخت‌های درمانی و امدادی مورد توجه قرار می‌گیرد.
- در این بخش به آمادگی مردم، ارتقاء فرهنگ بهداشت عمومی و آمادگی نیروهای پاسخگوی اولیه (First Responder) نیاز داریم

زیرا یکی از مهمترین اقدامات در مدیریت تجمعات انبوه، به حداکثر رساندن توان آمادگی نیروهای عمل‌کننده است که همانطور که قبلاً هم اشاره گردید، آموزش موثرترین اقدام در ایجاد آمادگی است به نحوی که ما به نیروی خوب آموزش دیده (Well trained) دسترسی پیدا می‌کنیم.

این نیروها بهتر است در این بخش‌ها آموزش دیده و با موارد زیر آشنایی داشته باشند:

۱. شناخت انواع حوادث
۲. سامانه‌های ارتباطی
۳. کارکردهای فاز پیش برنامه‌ریزی
۴. کارکردهای فرماندهی میدان
۵. تریاژ میدانی
۶. منابع ویژه
۷. مدیریت محل تجمع منابع (قرارگاه پشتیبانی)
۸. سامانه‌شناسایی و رهگیری بیماران
۹. کنترل پزشکی
۱۰. سازوکارهای انتقال فرماندهی
۱۱. صورت‌ظرفیت‌های مراقبت بیمار
۱۲. فرا ظرفیت (surge capacity)
۱۳. سازوکارهای تصمیم‌گیری انتقال مصدومان
۱۴. هماهنگی‌های درون بیمارستانی
۱۵. امنیت
۱۶. نقش مرکز فرماندهی و هماهنگی سلامت
۱۷. انجام اقداماتی در خصوص ارتباطات خطر یا communication Pre-event risk

از اقدامات پس از سانحه در تجمعات انبوه، می‌توان به مورد زیر اشاره نمود:

تأمین سلامت روان برای همه‌ی کسانی که تحت تأثیر سانحه قرار گرفته‌اند. یعنی اینکه مدیران مراکز پزشکی ضرورت دارد افراد تحت تأثیر، کارکنان، تماشاگران و افرادی که به گونه‌ای وقوع حادثه را دیده‌اند و همچنین افرادی که عضوی از خانواده‌شان را از دست داده‌اند را تحت مراقبت‌های حمایت‌روانی و اجتماعی قرار دهند.

مخاطرات محتمل در تجمعات انبوه

حوادث و سوانح انسان ساخت محتمل در تجمعات انبوه را می توان در سه بخش می توان تقسیم بندی کرد:

۱. حوادث ترافیکی با مجروحین زیاد (تصادف اتوبوس یا چند سواری یا سقوط هواپیما)
۲. بروز اپیدمی بیماری های منتقله از آب و غذا و بیماری های تنفسی
۳. مشکلات ناشی از حملات تروریستی (مانند حوادث بیوتروریستی و شیمیایی، انفجارها و گروگان گیری) البته در صورت وقوع هریک از این موارد احتمال بروز لگدمال شدن نیز می باشد. همچنین در زمینه مخاطرات طبیعی، سیل از عمده ترین سوانح به شمار می رود. علاوه بر این تغییرات آب و هوایی و ریزگردها را نیز در زمره مخاطرات بعدی باید قرارداد. خطرات اصلی قابل پیشبینی در تجمعات انبوه:

- بیماری های وابسته به سرما و گرما (در معرض گرما و سرمای شدید بودن)
- بیماری های ناشی از آب و غذا، مسمومیتهای غذایی
- بیماری های واگیر و دیگرگونه های جراثیم
- بیماری های واگیر ناشی از مسافرت بین المللی
- لگدمال شدن
- تروماها (ناشی از سقوط، نزاع)
- سوختگی ها به دلیل آتش سوزی
- بیماری های عفونی(انتقال از راه تنفسی و...)
- بیماری های مرتبط با آب، بهداشت و فاضلاب

• اپیدمی ها (ورود یک بیماری از سایر نقاط به کشور میزبان یا خروج یک بیماری از کشور میزبان به سایر نقاط)

• بیماری های قلبی

• حملات تروریستی و بیوتروریستی

• سوانح ترافیکی(زمینی، هوایی، ریلی و دریایی)

• حوادثی مانند ریزش پل ها و ساختمان ها و آتش سوزی ها

آمادگی برای مواجهه با رخداد های احتمالی تجمعات انبوه

الزامات آمادگی برای مواجهه با رخداد های احتمالی شامل موارد زیر است:

- تهیه چارت فرماندهی حادثه
- تشکیل تیم های امنیتی و اطلاعاتی و تقسیم وظایف برای بررسی و شناسایی حملات تروریستی
- تشکیل نظام مراقبت قوی برای شناسایی بیماری های واگیر و تیم های درمان و راه اندازی پایگاه های ساده، بستری و بیمارستان
- تدوین برنامه های آموزشی همگانی برای کلیه شرکت کنندگان و مسافران رانندگان
- تشکیل تیم های ارزیابی برای بررسی سازه ای محیطی خصوصاً سازه های موقت، ایمنی راه و جاده ها، پل ها، موکب ها، موانع تخلیه اضطراری، تعیین مسیر خاص و اضطراری برای رسیدن تیم های امداد و نجات به جمعیت، تهیه نقشه های تخلیه اضطراری و علامت گذاری آنها در طول مسیر و الحاق بخش هایی برای تخلیه سریعتر، تعیین نقاط امن در داخل

این برنامه ریزی باید قبل از شروع رخداد آغاز شود و با توجه به گستردگی آن، دربرگیرنده همکاری سازمان های دولتی و غیردولتی مسئول در سطوح محلی، منطقه ای و ملی خواهد بود.

پاسخگویی در تجمعات انبوه:

پاسخ مؤثر به نیازهای ناشی از حوادث و بحران ها شامل؛ اقدامات محوری متعددی از جمله هشدار سریع، تخلیه امن اضطراری، برآورد اولیه خسارات و تلفات، جستجو و نجات، درمان اضطراری و انتقال مصدومان، امداد شامل آب سالم،



تغذیه و اسکان اضطراری، حمایت های روانی، مدیریت کمک های مردمی، مدیریت داوطلبان، مدیریت رسانه ها و همچنین مدیریت اجساد می گردد.

• نحوه رسیدگی به گمشدگان

مقامات امداد رسان محلی باید از قبل در خصوص گمشدگان دستورالعمل جامع به همراه برگه های مخصوص تهیه نمایند تا بتوانند در زمان نیاز از طریق تکمیل فرم اطلاعات افراد گمشده با سایر پایگاه های جلوتر یا عقب تراز مسیر خود برای ردیابی گمشدگان در ارتباط باشند.



ایمنی در برابر مخاطرات احتمالی

در تجمعات انبوه :

۱. راهکارهای رهایی از ازدحام:

بلافاصله بعد از این که احساس کردید تراکم جمعیت دارد به حد خطرناکی میرسد، تلاش کنید تا از مرکز ازدحام فاصله بگیرد. اگر نتوانستید فاصله بگیرد و در مرکز ازدحام قرار گرفتید، راهکارهای زیر را رعایت کنید: گامهای خود را استوار کنید و مراقب باشید سُر نخورید. انرژی خود را حفظ کنید. تلاش بیهوده نکنید تا جمعیت را بشکافید یا فرار کنید یا داد و فریاد راه بیندازید. دست هایتان را جلوی سینه تان قراردید تا فضا و حفاظی بین قفسه سینه شما و نفر جلویی شما ایجاد کند تا در صورت افزایش فشار جمعیت، تنفس شما دچار مشکل نگردد. اگر در کنار تان کسی روی زمین افتاد، بلافاصله کمک کنید تا از جایش بلند شود، زیرا احتمال دارد شما نیز تعادل خود را از دست داده و به زمین بیفتید. با موج جمعیت همراه شوید.



۲. گرد و غبار (ریزگردها)

ریزگردها که گاهی آسمان بخش وسیعی از کشور را در برمی گیرد، برای زائرانی که به

کشورهای عربستان و عراق و نیز سوریه می روند، پدیده ای تقریباً شناخته شده است. این سه کشور، به دلیل داشتن بیابان های وسیع و سرزمین های خشک، بیشتر از ایران در معرض پدیده ریزگرد هستند. این پدیده که کیفیت هوا و عمق دید را کاهش می دهد می تواند اثرات سوئی بر سلامت انسان به خصوص افراد دارای مشکلات تنفسی داشته باشد. به همین منظور رعایت نکات زیر می تواند بسیار کمک کننده باشد:

- از ماسک های استاندارد و مخصوص مانند ماسک ۳M و ماسک های FFP در داروخانه ها و مراکز مجاز عرضه می شوند، استفاده کنید. باید ماسک دهان و بینی را به طور کامل پوشش دهد و بهتر است هر دو ساعت تعویض شوند.
- در هنگام بروز گردوغبار بلافاصله به محیط های بسته بروید و درها و پنجره ها را ببندید.
- در صورت امکان به طور مرتب بینی خود را به کمک سرم های شست وشو، شست وشو دهید.
- مصرف روزانه آب به مقدار کافی، شیر کم چرب، میوه ها (به ویژه مرکبات) و سبزی های تازه توصیه می شود.
- برای جلوگیری از آلودگی مواد غذایی و آب آشامیدنی، استفاده از پوشش مناسب برای مواد غذایی آماده مصرف ضروری است.
- در صورت هرگونه ناراحتی (به ویژه اگر زمینه بیماری های قلبی و تنفسی قبلی دارید) به مراکز درمانی مراجعه کنید.
- ۳. طوفان شن (ماسه)

طوفان های شن یا به عبارت صحیح تر، طوفان ماسه، اغلب در مناطقی از کویر روی می دهند که فاقد پوشش گیاهی هستند و یا به خاطر استفاده بی رویه، زمین پوشش گیاهی خود را ازدست داده است. زمین عاری از گیاه و وزش بادهایی با سرعت زیاد، مهمترین عوامل تشکیل این نوع طوفان ها هستند. بهره برداری بی رویه از درختان و پوشش گیاهی، وقوع خشکسالی های پیاپی و نیز کاهش سطح سفره های آب های زیرزمینی منجر به گسترش بیابان ها و حرکت ماسه های روان می شود.

نکات زیر را در شرایط طوفان مدنظر قرار دهید:

- قبل از رفتن به مناطقی که خطر توفان شن دارد از وضعیت آب و هوا باخبر شوید.
- قبل از وزش شدید باد از رفتن به نواحی کوبری و صحرا خودداری کنید.
- از همه بخواهید که هر چه سریعتر خود را به کمپ و محل اقامت برسانند.
- اگر دچار طوفان شن شدید در مقابل وزش باد قرار نگیرید.
- چشم ها، سر، صورت و دهان خود را به طور کامل بپوشانید، ذرات شن میتواند آسیب های بسیار جدی به چشم ها وارد کند.
- از فرارگیری در زمین صاف و مسطح خودداری کنید. برحسب ضرورت میتوانید تا پایان طوفان، پشت گیاهان، بوته ها یا صخره ها و... پناه بگیرید.
- سعی کنید در صورت امکان از رانندگی در شرایط طوفان شن، خودداری کنید.
- بارش های شدید و سیل سیل عبارت است از سرریز شدن آب رودخانه یا منبع مشابه دیگر که در طی یک دوره زمانی اتفاق می افتد. باران سنگین و ذوب سریع برف مهمترین دلیل وقوع سیل است. دوره های بارش سنگین، می تواند زیاد شدن حجم آب وارده به راه های آبی را به دنبال داشته باشد و منجر به افزایش سطح آب در نهرها و رودها شود. سیل هنگامی اتفاق می افتد که کانال رودخانه یا مسیر طبیعی جریان آب نتواند ظرفیت طغیان را تحمل کند. اگر در این شرایط قرار گرفتید نکات زیر را رعایت کنید:
- در زمان بارش های شدید به ویژه در مناطق سیل خیز، از جاده رزدن، توقف و استقرار در مسیر رودخانه ها و نهرها خودداری کنید.
- در شرایط آب و هوایی نامطلوب، همیشه به هشدارهای مسئولان و اخبار رسمی توجه کنید و در صورتی که اخبار تخلیه و خروج از منطقه را دریافت کردید به سرعت منطقه را ترک کنید.
- زمانی که اطلاع پیدا کردید سیلاب در حال شکل گیری است، خیلی سریع عمل کرده قبل از اینکه راههای دسترسی قطع شود خود را نجات دهید و به نواحی مرتفع پناه ببرید یا به یک محل امن خارج از منطقه سیل خیز بروید.
- از نواحی پست، زیرگذرها، دره ها، تنگه ها و... هر چه سریعتر خارج شوید.
- از رودخانه، نهرها، فاضلاب ها و جویبارها دوری کنید.
- از توصیه های مسئولین محلی پیروی کنید، آنها شما را به سمت ایمن ترین راه هدایت می کنند.
- به همسفران و نزدیکان، اطلاع دهید که چه وقت و به کجا رفته اید.
- اگر پیاده هستید، هرگز از منطقه ای که سیلاب فراگرفته عبور نکنید، به ویژه مناطقی که سطح آب از زانوی شما بالاتر است.
- هرگز از درختان در معرض سیل به عنوان محل امن استفاده نکنید.
- از رانندگی در جریان آب خودداری کنید، وسیله نقلیه، محل

آمنی در مقابل سیل نیست.

- اگر وسیله نقلیه گرفتار آبگرفتگی و آب هایی که به سرعت در حال بالا آمدن است شد، سریع از وسیله نقلیه پیاده شوید و به مناطق بالاتر بروید. به یاد داشته باشید اگر ارتفاع آب به کف وسیله نقلیه برسد میتواند کنترل آن را مختل کند یا حتی باعث توقف حرکت آن بشود.
- از تماس با آب سیل خودداری کنید یا تا جایی که امکان دارد کمترین تماس ممکن را با آب سیل و تمام چیزهایی که به آن آلوده شده اند، داشته باشید، زیرا این آب ممکن است با روغن، گازوییل یا فاضلاب آلوده شده باشد یا احتمال دارد در اثر تماس با خطوط و سیم های برق به ویژه خطوط زیرزمینی برق، جریان برق پیدا کرده باشد.
- بعد از وقوع سیل خود را به نزدیکترین مراکز امدادسانی برسانید. در صورت نیاز، غذا، البسه و سایر کمکهای اولیه در آنجا موجود است.
- از تلفن فقط در موارد اضطراری استفاده کنید و صرفاً به انتقال اطلاعات ضروری بسنده کنید.
- از ساختمان هایی که اطرافش را آب احاطه کرده است، دوری کنید.
- احتمال شیوع بیماری های عفونی مانند عفونت های دستگاه گوارش از جمله هپاتیت، وبا، حصبه و... وجود دارد که باید مراقبت های لازم بهداشت فردی و عمومی را به عمل آورید.
- دست ها را به طور مرتب با صابون و آب تمیز شستشو دهید.
- آتش سوزی در آتش سوزی، سریع و دقیق فکر کردن حیاتی است. آتش به سرعت گسترش پیدا می کند. بنابراین اولین اولویت شما، آ گاه کردن افراد در معرض خطر آتش سوزی است. اقدامات لازم در مواجهه با آتش سوزی در صورتیکه متوجه آتش سوزی شدید، محیط را ترک کنید و به سایر افراد در معرض خطر هم اطلاع دهید. در داخل ایران در صورت مشاهده آتشسوزی با شماره ۱۲۵ و در عراق با شماره ۱۲۲۱۱۵ (در صورت آشنا نبودن به زبان عربی از دیگر افراد دوزبانه بخواهید این کار را انجام دهند) تماس بگیرد. برای این کار به این نکات توجه کنید:
- با خونسردی به سوالات اپراتور جواب دهید و اطلاعات کامل و دقیق از محل حادثه ارائه کنید. تلفنی را که با آن تماس گرفته اید برای تماس آشنشانی آزاد نگهدارید.
- از تجمع در اطراف محل حادثه خودداری کنید.
- اگر آتش کوچک است و خاموش کننده اطفای حریق در دسترس است، آن را خاموش کنید.
- هرگز اجازه ندهید که آتش بین شما و راه خروجی قرار گیرد.
- اگر قادر به خاموش کردن آتش نیستید، سریع از محل خطر خارج شوید.
- اگر محیط را دود فراگرفته بود، به صورت نیم خیز یا سینه خیز خارج شوید.
- از پله های ساختمان برای تخلیه استفاده کنید.

روش اطفای حریق با خاموش کننده دستی برای آتش های کوچک و در صورت نبود تهدید جدی:

- در اولین گام خاموش کننده مناسب با حریق موردنظر را انتخاب کنید، انتخاب خاموش کننده اشتباه می تواند خطرناک باشد. (مثل استفاده از آب برای حریق های الکتریکی)
- ۱. پین ضامن خاموش کننده را خارج کنید (این کار را در زمان استفاده از خاموش کننده انجام دهید چرا که در زمان حمل ممکن است ناخواسته باعث خارج شدن ماده اطفایی شوید).
- ۲. بین حریق (فاصله بین حریق و سطح مواد در حال سوختن) را هدف قرار دهید. (شعله را هدف قرار ندهید)
- ۳. اهرم را فشار دهید.
- ۴. آتش را از یک سمت به سمت دیگر جارو کنید.

توجه داشته باشید که میزان پرتاب هر خاموش کننده بر اساس نوع ماده و ظرفیت متفاوت است، اما به طور کلی برای خاموش کننده هایی که به صورت عمومی در دسترس هستند فاصله ای در حدود ۱٫۵ تا ۲ متر، با حریق مناسب است.

۶. انفجارهای تروریستی

از مهم های متعارف برای تخریب و آسیب رسانی به مؤسسات اقتصادی، سیاسی، اجتماعی و مذهبی استفاده می شود. تروریست ها و خراب کاران از ابزارهای انفجاری به دفعات و به عنوان یکی از روش های مرسوم استفاده کرده اند، برای جابه جایی این وسایل می توان از خودروها و افراد استفاده نمود و آنها را از راه دور یا به وسیله افراد انتحاری منفجر کرد. این حملات در اماکن عمومی و در خیابان های شهرهای پرجمعیت سراسر جهان انجام گرفته و از این طریق هزاران نفر کشته و مجروح می شوند.

• اقدامات محافظتی و مراقبتی:

• در صورت مشاهده موارد مشکوک (مانند: بسته ها یا ساک های دستی و حتی وسایل نقلیه مشکوک و...) در ایران با شماره تلفن های ستاد خبری وزارت اطلاعات (۱۱۲) یا حفاظت اطلاعات سپاه پاسداران (۱۱۴) و در عراق با شماره ۱۲۲۱۰۴ (در صورت آشنا نبودن به زبان عربی از دیگر افراد دوزبانه بخواهید این کار را انجام دهند) تماس بگیرید یا به مأموران امنیتی حاضر در محل اطلاع دهید. برای حفظ امنیت خود به هیچ شیء مشکوکی دست نزنید و برای جابجایی آن اقدام نکنید خود و سایرین را از آن اشیا دورنگه دارید.

• هنگام و پس از وقوع انفجار: اگر اشیای اطراف کسی در حال سقوط هستند، فوراً در زیر میز مستحکمی پناه بگیرید؛ اما بعد از توقف سقوط اشیا، فوراً آنجا را ترک کنید. مراقب ترک خوردگی سقف ها و راه پله ها و سقوط آوار باشید. هر چه سریعتر ساختمان را ترک کرده و برای به همراه بردن اشیای شخصی یا تلفن زدن نباید تأخیر کرد. نباید از آسانسور استفاده شود. در محل تجمع نکنید، بلافاصله از محل انفجار دور شوید تا مانع اختلال در امدادسانی نیروهای امدادی نشوید. از عکسبرداری و فیلمبرداری خودداری و سریعاً محل را ترک کنید. به توصیه های مسئولان و

مرکز امدادی توجه کنید.

• اگر در زیر آوار ماندید: آرامش خود را حفظ کنید. به هیچ وجه امید و روحیه خود را برای نجات پیدا کردن از دست ندهید و نگذارید ترس و احساسات بر شما غلبه کند. با توجه به احتمال نشت گاز، کبریت، فندک و... روشن نکنید، به یاد داشته باشید آتش میزان اکسیژن محیط را کاهش می دهد.

• توجه به احتمال ریزش آوار و پس زدن گرد و غبار سعی کنید بی حرکت بمانید و سعی کنید با دستمال یا لباس دهانتان را بپوشانید. اگر تلفن همراه دارید در صورت امکان تقاضای کمک کنید. با هر وسیله ای که دم دست دارید، به لوله یا دیوار نزدیک خود، ضربه بزنید تا کارکنان امدادی قادر به یافتن شما باشند. اگر سوت همراهتان بود از آن استفاده کنید. فقط در صورت ضرورت به عنوان آخرین راه، با فریاد زدن درخواست کمک کنید، هرچند فریاد زدن باعث ورود گرد و غبار به ریه های شما می شود.



۷. حوادث ترافیکی

هنگامی که شخصی در اثر سانحه رانندگی مجروح میشود دقایق اولیه پس از تصادف برای حفظ جان وی بسیار مهم و حیاتی است. از این رو تا زمانی که نیروهای اورژانس برسند، آشنایی شما با کمکهای اولیه میتواند انسانی را از مرگ نجات دهد. اگر کمکهای اولیه برای شخص آسیب دیده به سرعت انجام نپذیرد ممکن است به دلیل بسته شدن راه تنفس یا خونریزی شدید فوت کند بنابراین با انجام کمکهای اولیه، شما میتوانید برای کمک در صحنه تصادف آماده باشید.

• ارزیابی صحنه حادثه:

طی شناسایی و ارزیابی صحنه، اطلاعات مربوط به بیمار و موقعیت حادثه جمع‌آوری می‌شود. این اطلاعات کمک میکند تا طی تماس با اورژانس و نیروهای امدادی امکانات و منابع متناسب با نوع حادثه برای شما اعزام شود و همچنین یک برداشت کلی از مشکلات بیمار به دست آید. به همین منظور هنگام تماس با شماره ۱۱۵ یا سایر مراکز امدادی، همه اطلاعات صحنه را اعلام کنید. این اطلاعات شامل:

تعداد مصدومان احتمالی- خطرات موجود در صحنه (خطر انفجار، آتشسوزی، سقوط و...) - وضعیت جوی- وضعیت ترافیکی منتهی به صحنه حادثه

• درخواست کمک:

تماس با اورژانس و سایر ارگانهای امدادی قسمت بسیار مهم از کمک در یک صحنه حادثه می‌باشد. وقتی با اورژانس تماس می‌گیرید، در مورد وضعیت فعلی بیمار و نوع حادثه از شما سؤال می‌شود و شما باید با خونسردی به تمامی سؤالات پرستار تریاژ، تلفنی پاسخ دهید، چرا که پرستار تریاژ بر اساس همان سؤال‌ها برای فرد مصدوم، منابع و تجهیزات مناسب ارسال خواهد کرد و همچنین میتواند با ارائه آموزشهای ساده تا زمان رسیدن آمبولانس به بهبود وضعیت بیمار کمک نماید. هنگام تماس با

اورژانس ارائه اطلاعات دقیق و کامل از بیماران و صحنه حادثه اهمیت زیادی دارد. به طور مثال در درخواست خود به تعداد مصدومان و نوع آسیب آنها اشاره کنید، این کار باعث افزایش سرعت عمل و دقت تصمیم‌گیری در کارکنان اتاق فرمان اورژانس خواهد بود. به طور مثال ارائه جزئیات زیر ضروری هستند:

• نام و شماره تلفن خودتان

• محل دقیق حادثه: در صورت امکان، نام کامل و جدید خیابان یا جاده را بدهید. برای سهولت و راهنمایی بیشتر از نشانه‌های مهم مانند هرگونه تقاطع، محل خاص مثل مسجد، مدرسه و... را ذکر کنید، اما اگر در مورد موقعیت مکانی خود مطمئن نیستید، هراس به خود راه ندهید. سعی کنید از افراد محلی و اطرافیان موقعیت جغرافیایی محل را جویا شوید یا از طریق نرم افزار (GPS)، موقعیت مکانی خود را اعلام کنید.

• نوع و سنگینی مورد اورژانس، به عنوان مثال؛ «در حادثه رانندگی دو خودرو، جاده مسدود شده و سه نفر گیر افتاده اند.»

• تعداد و سن تقریبی مصدومان و هرچیزی که در مورد وضعیت آنها می‌دانید؛ به عنوان مثال مرد پنجاه و چند ساله، مشکوک به حمله قلبی، ایست قلبی.

• جزئیات هر نوع خطر مثل گاز، مواد سمی، صدمه خطوط نیرو یا وضع آب



وهوا (مثلاً وجود مه یا جاده یخ زده) • امن کردن محل حادثه:

پس از بررسی خطرات احتمالی در صحنه، تلاش خود را جهت ایجاد ایمنی در صحنه قرار دهید. برای این کار می‌توانید از دیگر افراد حاضر در صحنه نیز کمک بگیرید. برخی از راهکارهای حفظ ایمنی در برابر خطرات ترافیکی شامل موارد زیر است:

• خودرو خود را در محیط امن و با فاصله از صحنه حادثه، پارک نمایید. • به هیچ وجه خود را در شرایط خطر، قرار ندهید.

• اگر تابلو اعلان خطر دارید آن را در کنار صحنه حادثه، و در معرض دید قرار دهید.

• اگر حادثه در جاده رخ داده است هنگام عبور مراقب باشید. • اگر حادثه در شب اتفاق افتاده است، از چراغ قوه یا وسایل روشنایی بیشتر جهت مشخص شدن محل حادثه استفاده نمایید.

• موتور خودرو حادثه‌دیده را خاموش کنید و در صورت امکان باتری آن را قطع کنید.

• برای نگهداشت خودرو ترمزدستی آن را بکشید و آن را در دنده قرار دهید. در صورت لزوم مانعی مقابل چرخ‌های آن قرار دهید.

• اگر خودرو چپ‌کرده است، آن را برنگردانید فقط مراقب باشید که روی شما نیفتد.

• دقت کنید تا در محل حادثه کسی سبکار نکشد.

• در صورت آسیب خطوط انرژی یا تانکرهای سوخت و... با آتشنشانی تماس بگیرید.

• جریان ترافیک راه را هدایت کرده و از تصادف مجدد خودروهای عبوری پیشگیری کنید.

• در صورت شک به انتشار مواد خطرناک (گازهای سمی و...) حاضرین را از صحنه دورنگه دارید.

کمک‌های اولیه ضروری در تجمعات انبوه

• پیاده روی طولانی مدت

در صورت آشنایی با نکات و مخاطرات خاص پیاده روی می‌توان از بسیاری از مشکلات ناشی از آن پیشگیری نمود.

• تاول پا

تاول به طور شایع در نتیجه اصطکاک ناشی از کفش بوده که اندازه پا نیست یا بر اثر پیاده روی زیاد و مالش کفش بر روی پوست پا به وجود می‌آید.

• پیشگیری:

- استفاده از جوراب‌های ضخیم
- استفاده از کفش‌های راحت
- استراحت و عوض کردن مرتب کفش‌ها
- شستن و ماساژ مرتب پاها
- توصیه‌های بهداشتی:

قرار گیرد. جنس کوله باید از نوع سبک باشد که خود موجب اضافه وزن نشود.

• استراحت‌های کوتاه مدت بین مسیر پیاده روی را در نظر داشته باشید.

• در هنگام پیاده روی حالت بدن را حفظ کنید. پشت صاف، شکم را کمی تو کشیده و دست‌ها را در هنگام راه رفتن در جهت مخالف یکدیگر به جلو و عقب حرکت دهید.

• به خود فشار بیش از حد نیاورید و با سرعتی حرکت کنید که هنگام راه رفتن به راحتی بتوانید حرف بزنید.

• هنگام بلند کردن بار و کوله پشتی تا حد ممکن آن را به خود نزدیک کنید و با زانوهای خمیده، کمر مستقیم و عضلات شکم محکم، بار را بلند کنید تا آسیبی به شما وارد نشود.

• هنگام بلند کردن بار، کمر خود را به اطراف نچرخانید.



• تا حد امکان از ادامه پیاده روی خودداری کنید.

• محل تاول‌ها را تمیز و خشک نگه دارید.

• در ادامه از کفش‌های نامناسب استفاده نکنید.

• از ترکاندن تاول‌ها خودداری کنید.

• اصطکاک تاول با کفش را کم کنید.

• چند نکته کلی در پیاده روی:

• از کفش راحت و مخصوص پیاده روی استفاده کنید.

• توصیه می‌شود برای حمل وسایل از کوله پشتی استفاده کنید.

• کوله پشتی باید به طور کامل روی دوش قرار گیرد در غیر این صورت از ساک‌های چرخدار که تحمل این مسافت را داشته باشند استفاده کنید.

• توصیه می‌شود حداقل وسایل مورد نیاز را با خود به همراه داشته باشید و تا می‌توانید وزن کوله پشتی را به حداقل برسانید تا به عضلات شانه و کمر شما فشار وارد نشود. در حالت طبیعی، کوله پشتی پس از آویزان کردن باید حدود سه سانتیمتر بالاتر از

خط گودی کمر قرار بگیرد.

• وسایل سنگین‌تر باید در وسط کیف و نزدیک به پشت فرد

• هرگز فراتر از توانایی خود باری را بلند نکنید و برای حمل بارهای سنگین کمک بگیرید.

• لیست وسایل مورد نیاز پیشنهادی:

• هر نوع دارو‌یی که به طور مداوم به دلیل بیماری خاصی مصرف می‌کنید.

• چند عدد قرص مسکن و سرماخوردگی

• پنبه، باند، چسب

• ماسک و مواد ضدعفونی‌کننده و مواد بهداشتی (صابون،

دستمال کاغذی و...)

• لیوان درب‌دار، قاشق

• دمپایی

• عسل، لیمو، خاک شیر، نبات، نمک

• پماد زینک اکساید برای پیشگیری از تاولهای احتمالی

• پماد تتراسایکلین یا پماد موپرئیسین برای تاولهای

پاره شده

• پودر تالک یا پماد کالاندولا برای جلوگیری از عرق

سوز شدن

توصیه های عمومی برای شرکت کنندگان در تجمعات انبوه



- از کاروان و مسیر اصلی خارج نشوید.
- در تمامی موارد به دقت به هشدارهای مقامات و مسئولین و کانالهای معتبر توجه کنید.
- با توجه به احتمال ازدحام جمعیت انتقال سریع ویروس ها و افزوده شدن آلودگی هوا از طریق ذرات گرد و غبار، به خصوص در مناطق مسیر حرکت مردم، تأکید میشود مادران باردار و تازه زایمان کرده، نوزادان، کودکان و حتی نوجوانان و همچنین سالمندان و سالخوردهگان در مراسم شرکت نکنند.
- در هنگام وجود آلودگی با ذرات گرد و غبار، بهترین کار دوری از هوای آلوده است، به ویژه برای گروه های حساس جامعه شامل سالمندان، زنان باردار، کودکان و مبتلایان به بیماری های قلبی و تنفسی و آسم بسیار ضروری است.
- اقدامات احتیاطی شامل اقداماتی برای جلوگیری از انتقال بیماری بین افراد و توصیه هایی در مورد محل برگزاری و نحوه تغییر آن به گونه ای که بتوانند محیط امن تری ایجاد کنند، در نظر گرفته شود.
- لغو یک رویداد برنامه ریزی شده خصوصاً در موارد غیرضروری یا در صورت عدم اجرای اقدامات احتیاطی، گزینه ای است که باید همیشه مورد توجه قرار گیرد.
- همیشه قبل از حضور در یک رویداد، به اطلاع رسانی های عمومی که انجام می شود توجه شود.
- قبل از شروع تجمع، به شرکت کنندگان به اختصار در مورد اقدامات احتیاطی توضیح داده شود. در طول تجمع نیز اقدامات احتیاطی را به شرکت کنندگان یادآوری نموده و از رعایت آنها اطمینان حاصل شود.
- مکان های بیرونی به جای فضاهای داخلی انتخاب شود.
- کلیه وسایل مورد نیاز شخصی در سفر تهیه شود. (ایستگاههای بهداشت دست، ضدعفونی کننده دست یا آب و صابون، دستمال کاغذی، سطل های درب دار، ماسک).
- نکات بهداشتی از طریق رسانه های مختلف به طورکلی برای شرکت کنندگان در مراسم در هر گروه سنی آموزش داده شود.
- شست و شوی مداوم دستها، صورت و بینی می تواند در پیشگیری از اختلالات تنفسی و حادثه شدن بیماری جلوگیری کند.
- ذرات گرد و غبار بر تمام سیستم های بدن تأثیر دارد. یک تأثیر مهم آن بر چشم انسان است و میدان دید را محدود و میزان بینایی را کمتر می کند. بهتر است در موارد آلودگی ریزگردها، از عینک مناسب استفاده شود. ذرات گرد و غبار بر روی گوش و حلق و بینی نیز تأثیر دارد و تحت تأثیر این آلاینده ها، عفونت، حساسیت و عارضه سینوزیت ایجاد می شود. ذرات گرد و غبار می تواند بر روی مغز نیز اثر بگذارد و ایجاد سردرد کند و شخص دچار عدم تمرکز شود. گرد و غبار در درازمدت روی افرادی که در معرض این پدیده قرار دارند، می تواند به صورت بیماری انسداد مزمن مجاری تنفسی و همچنین چسبندگی ریه بروز کند. بهتر است افراد در هوای آلوده با ریزگردها، از ماسک های مخصوص N95 استفاده کنند و در صورتی که این نوع ماسک در دسترس نبود، از ماسکهای معمولی یا حداقل از پارچه خیس استفاده کنند.
- مصرف شیر، ماست کم چرب، میوه و سبزی های تازه و مایعات برای دفع سموم از بدن مفید است.
- بهتر است از انجام هر نوع فعالیت ورزشی شدید و طولانی در هوای آلوده با ریزگردها خودداری شود چون باعث تنفس عمیق و ورود بیش از حد آلایندهها به ریه های انسان می شود.

توصیه های ویژه کودکان شرکت کننده در تجمعات انبوه

- در کودکان می توان در سن دو یا سه سالگی استفاده از ماسک را توصیه کرد، قبل از این سن به دلیل احتمال بلع جسم خارجی استفاده از ماسک توصیه نمی شود.
 - در کودکان هنگام استفاده از ماسک به خصوص اگر پوشیدن ماسک برای مدت زمان طولانی باشد، باید توجه داشت که نظارت مناسب و مداوم، از جمله نظارت مستقیم بینایی توسط یک بزرگسال انجام شود.
 - والدین باید هم برای استفاده صحیح از ماسک اطمینان حاصل کنند و هم برای جلوگیری از آسیب احتمالی مرتبط با استفاده از ماسک به کودک توجه داشته باشند.
 - کودکانی که دارای اختلالات شناختی یا تنفسی شدید هستند و در تحمل ماسک مشکل دارند، تحت هیچ شرایطی نباید از ماسک استفاده کنند.
 - اقدامات بهداشت عمومی و اجتماعی باید در اولویت قرار گیرند تا خطر انتقال به کودکان پنج ساله و کمتر به حداقل برسد، همچنین آموزش کودکان برای انجام بهداشت مکرر دست توصیه می شود.
 - استفاده از ماسک پزشکی برای کودکان دارای نقص ایمنی یا برای کودکان مبتلا به فیروز کیستیک یا برخی بیماریهای دیگر (به عنوان مثال سرطان) توصیه می شود.
- توسط کودکان نمی شود، تأکید بر این نکته مهم است که استفاده از ماسک یکی از ابزارها است و کودکان همچنین باید به رعایت فاصله فیزیکی، بهداشت دست و آداب تنفس پایبند باشند. والدین، اعضای خانواده نقش مهمی در اطمینان از انتقال مداوم این پیام ها به کودکان دارند.
- والدین ماسک های تمیز اضافی تهیه کنند تا در صورتی که ماسک کودک آلوده، خیس یا گم شد، ماسک جایگزین وجود داشته باشد.
 - برای کودکانی که در خانه ها یا مناطق جغرافیایی با آسیب پذیری های اجتماعی و منابع محدود زندگی می کنند، باید ماسک به صورت رایگان در دسترس قرار گیرد.
 - کودکان و خردسالان در برابر ریزگردها نسبت به سایر افراد آسیب پذیرتر هستند، بنابراین باید از آنها بیشتر مراقبت نمود.
 - خانواده باید قبل از سفر، از واکسیناسیون کودک مطمئن شود.
 - خانواده باید در طول سفر، برای کودک خود از کرم ضد آفتاب استفاده کند؛ زیرا پوست آنها بسیار حساس است.
 - خانواده باید در طول سفر کودک خود را در محل امن و دور از حادثه قرار دهد.
 - خانواده باید در طول سفر هرچند ساعت به کودک خود استراحت دهد.
 - خانواده باید در طول سفر، قبل از دادن آب و مواد غذایی به کودک، حتماً از سالم بودن آن مطمئن شود.
 - خانواده باید در طول سفر، به علائم بیماری در کودک توجه داشته باشد و در صورت مشاهده، کودک را به واحد یا پایگاه ارائه دهنده خدمات بهداشتی و درمانی منتقل کند. این علائم عبارت است از:
 - علائم خطر عفونت تنفسی: سرفه، تنفس تند یا تو کشیده شدن قفسه سینه، بالا بودن دمای بدن، بیقراری.
 - علائم خطر اسهال: خروج آبکی مدفوع، بیحالی، فرورفتگی چشم ها، عدم توانایی نوشیدن، بیقراری.
 - علائم خطر عفونت گوش: درد گوش، خروج ترشحات چری از گوش.
 - کودکان دچار اختلالات تکاملی، کم توانی ها (معلولیت) یا سایر شرایط خاص بهداشتی که ممکن است با استفاده از ماسک تداخل داشته باشد، استفاده از ماسک نباید اجباری باشد و باید توسط پزشک کودک مورد بررسی قرار گیرد، ولی در این کودکان می توان از وسایل جایگزین دیگر مثل محافظ صورت استفاده کرد.
 - برای اطمینان از اینکه استفاده از ماسک باعث ایجاد احساس کاذب در امنیت یا بی توجهی به سایر اقدامات بهداشت عمومی



توصیه های ویژه سالمندان شرکت کننده در تجمعات انبوه

به خاطر داشته باشید همه افراد ممکن است در نتیجه آلودگی به ویروس ها به بیماری های شدیدی مبتلا شوند، ولی سالمندان و افراد مبتلا به بیماری های زمینه ای در معرض خطر بیشتری هستند. در صورتی که سالمند بیمار است در تجمعات شرکت نکند.

- قبل از ترک منزل، دست های خود را با آب و صابون بشوید. در طول مراسم، محلول ضد عفونی کننده دست با خود همراه داشته باشید و به طور منظم از آنها برای ضد عفونی دستها استفاده کنید.
- به محض بازگشت به منزل، دستهای خود را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه بشوید.
- از لمس چشم ها، بینی و دهان خود اجتناب کنید.
- در اماکن عمومی از ماسکی که بینی و دهان را بپوشاند، استفاده کنید.
- آب آشامیدنی همراه خود داشته باشید و از به اشتراک گذاشتن بطری آب خود با دیگران اجتناب کنید.
- از مصرف غذاهای غیر بهداشتی خودداری کنید.
- در صورت بروز هرگونه علائم خطر بیماری زمینه ای، راهپیمایی را ترک کنید.
- داروهای ضروری خود را همراه داشته باشید.
- استفاده از ماسک، دستمال کاغذی و ژل شستشوی دست الزامی است.
- لازم است سالمندان به علائم خطر بیماریها توجه داشته باشند و در صورت مشاهده، به واحد یا پایگاه ارائه خدمات بهداشتی و درمانی مراجعه کنند.
- لازم است سالمندان لباس متناسب فصل را همراه داشته باشند.
- لازم است سالمندان از قرار گرفتن در معرض تشعشعات، دود سیگار، افراد دارای بیماری های تنفسی و عفونی، محیط های آلوده و غیربهداشتی، محیط شدیداً گرم یا سرد خودداری کنند.
- برای پرهیز از خستگی، سالمندان لازم است در ساعاتی از روز استراحت کنند.
- لازم است سالمندان یک کپی از پرونده درمانی و دفترچه بیمه خود را همراه داشته باشند.



خانواده لازم است لباس متناسب فصل برای کودک را همراه ببرد. تأکید می شود در طول سفر، کودک شیرخوار همچنان با شیر مادر تغذیه شود و تا حد ممکن از تغذیه با شیر مصنوعی خودداری شود.

خانواده باید در طول سفر از قرار دادن کودک در معرض تشعشعات، دود سیگار، افراد مبتلا به بیماری های تنفسی و عفونی، محیط های آلوده و غیربهداشتی، گزش حشرات و جانوران موذی خودداری کند.

خانواده باید مکمل های دارویی کودک را همراه ببرد.

خانواده لازم است یک ساک دستی شامل لباس اضافه و مناسب فصل، پوشک و وسایل مورد نیاز تعویض آن، تنقلات موردعلاقه، داروها و مکمل ها، اسباب بازی، شیر مصنوعی و وسایل تهیه آن را برای کودک خود در سفر همراه داشته باشد.

لازم است کودکان واکسن های ضروری و ایمن را دریافت کنند.



توصیه های ویژه مادران باردار شرکت کننده در تجمعات انبوه

مادر باردار با بیماری زمینه ای (دیابت، فشارخون بالا، بیماری کلیوی، بیماری ریوی، بیماری قلبی و عروقی، HIV مثبت و بیماریهای تضعیف کننده سیستم ایمنی و...) و چاق بیشتر از سایرین در معرض خطر ابتلا به بیماری ها است.
• استفاده از ماسک و حفظ فاصله فیزیکی با افراد الزامی است.
• در فضاهای مشترک حداقل حضور را داشته باشد.
• از قرار گرفتن طولانی مدت در فضاهای سر پوشیده اجتناب کند.
• در زمان عطسه و سرفه حتماً جلوی دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشاند.
• در صورت تنگی نفس، کاهش سطح هوشیاری یا درد مداوم قفسه سینه سر یعاً به بیمارستان مراجعه کند.
• سفر کردن برای خانم باردار با تجویز پزشک یا ماما منعی ندارد. بنابراین لازم است قبل از سفر، با پزشک یا ماما ملاقات کنند.



• خانم های باردار در ۲۰ هفته اول بارداری (۵ ماه اول بارداری) ممکن است در معرض خطر سقط، استفراغ، لکه بینی یا خونریزی و حاملگی خارج از رحم قرار گیرند. لازم است خانم باردار قبل از سفر، از نبود این عوارض و خطرات مطمئن شود.

• خانم های باردار در ۲۰ هفته دوم بارداری (۴ ماه آخر بارداری) ممکن است در معرض خطر لکه بینی یا خونریزی، فشارخون بالا، دردهای زودرس زایمان، پارگی کیسه آب قرار گیرد. لازم است قبل از سفر، از نبود این عوارض و خطرات مطمئن شود.
• خانم باردار لازم است داروهای مصرفی روزانه و مکمل های دارو (قرص اسیدفولیک، آهن و مولتی ویتامین) را همراه برده و مصرف نماید.
• تکرر ادرار، تهوع و استفراغ بارداری، یبوست از عوارض شایع بارداری است. خانم باردار لازم است به توصیه های پزشک یا ماما توجه کند.
• لازم است خانم باردار نزدیکترین واحد یا پایگاه ارائه خدمات بهداشتی و درمانی منطقه اقامت خود را شناسایی کند تا بتواند در صورت نیاز سریعتر مراجعه کند.
• لازم است خانم باردار قبل از نوشیدن آب و خوردن مواد غذایی از سالم بودن آن مطمئن شود.
• لازم است به علائم خطر بارداری و علائم زایمان توجه داشته باشد و در صورت وجود هر علامتی، سر یعاً به مرز ارائه خدمات بهداشتی و درمانی مراجعه کند.
• لازم است خانم باردار از قرار گرفتن در معرض تشعشعات، گزش حشرات و جانوران موذی، افراد دارای بیماری های تنفسی و عفونی، محیط های آلوده و غیربهداشتی خودداری کند.
• لازم است لباس متناسب فصل و وسایل بهداشتی مورد نیاز در سفر را همراه ببرند.
• خانم باردار لازم است از گرسنه ماندن طولانی مدت پرهیز کند.
• خانم باردار لازم است قبل از سفر، از کامل بودن ایمنسازی (واکسیناسیون) و نیاز به انجام ایمن سازی جدید مطمئن شود.
• لازم است برای پرهیز از خستگی، در ساعاتی از روز استراحت از ایستادن و نشستن طولانی مدت خودداری ند.
• لازم است خانم باردار یک کپی از پرونده بارداری و دفترچه بیمه درمانی خود را همراه داشته باشد.
• لازم است خانم باردار واکسن های ضروری را دریافت کند.
• لازم است خانم باردار از قرار گرفتن در معرض آلاینده های گرد و غبار در موارد آلودگی هوا، جداً خودداری کنند.

توصیه هایی برای موکب داران و مدیران کاروان های زیارتی

• گروه های آسیب پذیر را در محدوده تحت نظر خود شناسایی کنند و بدانند که این گروه ها نیازمند مراقبت و توجه ویژه هستند.
• پتا حد امکان به نیاز گروه های آسیب پذیر توجه نمایند: مانند دسترسی به ویلچر، ایجاد فضای مناسب برای شیردهی مادران، و... . هماهنگ بودن با نیروهای درمانی و فوریت ها برای انتقال بیماران و افراد نیازمند کمک درمانی.
• آشنایی با علائم خطری که ممکن است در افراد آسیب پذیر مشاهده شود مانند علائم زایمان در مادران باردار، علائم کم آبی و بی قراری در کودکان، علائم درد و ناتوانی در افراد سالمند و... .
• ارتباط با مراکز ارائه خدمات درمانی به منظور اطلاع رسانی از وضعیت افراد آسیب پذیر در فوریت ها
• دسترسی داشتن به وسایل نقلیه برای انتقال افراد ناتوان و نیازمند به کمک.
• تا حد امکان برخی نیازهای تغذیه ای و دارویی مهم افراد آسیب پذیر در دسترس قرار گیرد مانند: آب، بیسکویت یا خوراکی های آماده و ساده و مقوی، داروهای ضروری بیماران، شوینده ها و مواد ضدعفونی کننده، ماسک، و... .
• آمادگی برای رو یارویی با فوریتها و نحوه مدیریت آن.
• رعایت دستورالعمل های مقابله با بیماری های ویروسی و تنفسی در موکب ها.
• موکب ها صرفاً جهت پذیرایی و عرضه مواد غذایی بوده و از این موکب ها(چادری) جهت اسکان و استقرار شبانه، استفاده نشود.
• افراد درگیر در توزیع آب، چای و غذا باید دارای کارت بهداشت معتبر بوده و رعایت بهداشت فردی در هنگام ارائه خدمت ضروری است.
• با اطلاع رسانی تلاش شود از ازدحام جمعیت در اطراف موکب ها جلوگیری شود.
• استفاده از وسایل حفاظت شخصی ازجمله؛ ماسک توسط کارکنان شاغل در موکب ها و محل های اسکان الزامی است.

• استقرار تجهیزات شست و شو و ضدعفونی دست برای مراجعین به موکب ها صورت پذیرد.
• از توزیع مواد غذایی و نوشیدنی به شکل فله ای و غیر بسته بندی پرهیز شود.
• هرگونه پخت و پز باید در مکان هایی با شرایط بهداشتی مناسب صورت پذیرد.
• استفاده از لباس کار تمیز ترجیحاً به رنگ روشن با کلاه و دستکش یکبار مصرف و همچنین ماسک در هنگام تهیه و عرضه مواد غذایی، برای خادمان ضروری می باشد.
• در هنگام توزیع غذا تحت هیچ شرایطی دست خادمان بدون استفاده از دستکش یا انبرک یا هر وسیله متناسب با نوع غذا، نباید به مواد غذایی ارتباط داشته باشد.
• کلیه افرادی که در پخت غذا در موکب ها دخالت دارند حتماً کلاه، لباس کار به رنگ روشن و تمیز و چکمه متناسب با نوع کار و ماسک و پیشبند در هنگام کار استفاده کنند.
• کلیه تجهیزات آماده سازی و پخت ازجمله خمیرگیر، چرخ گوشت، ساطور، کارد و چاقو، ظروف و قابلمه و... همیشه بعد از پایان کار در قسمت خود تمیز و سپس شستشو و گندزدایی گردند.
• کلیه مواد غذایی آماده مصرف جزء در هنگام توزیع تحت هیچ شرایطی نباید روباز باشند. مواد خام مصرفی باید سالم و بهداشتی باشد و توصیه می گردد از مواد غذایی مشمول بسته بندی مورد تأیید وزارت متبوع است استفاده شود.
• از فرآورده های خام دامی با کشتار مجاز و بسته بندی شده مورد تأیید وزارت متبوع و سازمان دامپزشکی است استفاده شود.
• احشام مورد استفاده برای ذبح و قربانی از مراکز مجاز مورد تأیید دامپزشکی (داخل کشور) تهیه گردد.
• از نمک های بسته بندی بدار تصفیه شده دارای مجوز ساخت از سازمان غذا و دارو در تهیه و پخت غذا، پرنج و مصرف روی سفره ها استفاده شود.
• در تهیه غذا از روغن های دارای مجوز ساخت از سازمان غذا و دارو با ترانس پایین استفاده شود.

• از ظروف مناسب در آشپزی استفاده شود.
 • در هنگام توزیع غذا، از راه رفتن افراد توزیع کننده غذا بر روی سفره ها خودداری گردد.
 • از نگهداری مواد غذایی پخته شده در دمای محیط به مدت طولانی (حداکثر دو ساعت) خودداری گردد.
 • در صورت الزام به نگهداری بیشتر از دو ساعت، باید مواد غذایی پخته در زیر ۴ درجه سانتیگراد یا در بالای ۶۳ درجه سانتیگراد (روی شمعک گاز) نگهداری تا درجه حرارت ماده غذایی به زیر ۶۳ درجه نرسد.
 • از بسته بندی غذا بیش از دو ساعت قبل از مصرف خودداری شود. (برخی هیئت ها و ندی دهنده های غذا را چند ساعت قبل از مصرف عزاداران به اشتباه بسته بندی می کنند که این کار باعث به خطر افتادن سلامت عزاداران می شود)

هم در داخل یخچال و سردخانه خودداری شود.
 • از فروردن گوشت (گوشت دام و طیور) یخ زده در آب و نگهداری در فضای محل طبخ به منظور یخ زدایی خودداری شود.
 • به منظور یخ زدایی گوشت و مرغ و ماهی و مشابه فریز شده، ۲۴ ساعت قبل از سردخانه زیر صفر یا فریزر خارج کرده و در سردخانه بالای صفر تا ۸ درجه و یخچال معمولی نگهداری تا یخ زدگی اصولی صورت پذیرد و از آلودگی ثانویه جلوگیری به عمل آید.
 • از نگهداری بطری های نوشیدنی اعم از آب و نوشابه ها در مقابل نور آفتاب و مجاورت گرما و شعله خودداری شود.
 • از یخ زدن بطری های حاوی آب و انواع نوشیدنی جداً خودداری شود.
 • یخ بسته بندی بهداشتی مصرف شود.



• نظر به اهمیت موضوع و توزیع غذا در ظروف یکبار مصرف در حد زیاد در طول مراسم عزاداری و همچنین حفظ سلامت مصرف کنندگان جهت توزیع مواد غذایی و نوشیدنی خصوصاً مواد غذایی و نوشیدنی گرم و داغ، توصیه می گردد از ظروف ی بار مصرف پلی استایرینی و پی وی سی شفاف و رنگ روشن استفاده نگردد. در صورت استفاده از ظروف یکبار مصرف ضرورتاً از توزیع هرگونه مواد غذایی و نوشیدنی داغ در ظروف یکبار مصرف پلاستیکی خودداری شود و نسبت به جایگزینی آن با ظروف یکبار مصرف به ترتیب اولویت با پایه گیاهی، سلولزی (کاغذی) و آلومینیومی جهت توزیع غذا و نوشیدنی اقدام نمایند.
 • از توزیع نوشیدنی و چای در استکان ها و لیوان های مشترک خودداری شود.
 • از نگهداری مواد غذایی خام و پخته شده در مجاورت

• در صورت توزیع سبزی و سالاد، رعایت مراحل چهارگانه سالم سازی سبزی و میوه الزامی است و توصیه می شود از سالاد و سبزی بسته بندی شده با پروانه ساخت از وزارت بهداشت استفاده شود.
 • از آب آشامیدنی سالم استفاده گردد. استفاده از آب سیستم ها یا شبکه های آبرسانی مورد تایید مقامات بهداشتی محل برای کلیه مصارف. استفاده از آب تانکرهای سیار و ثابت مورد تأیید مقامات بهداشتی محل برای کلیه مصارف به استثنای مصرف شرب که در صورت عدم وجود شبکه آب رسانی حتماً از آب بسته بندی شده دارای مجوزهای قانونی استفاده گردد.
 • سعی شود آب، شربت و یا شیر در بین دسته های عزاداری و یا در مراسم به صورت بسته بندی شده توزیع گردد.

• از فروردن لیوان و پارچ به داخل ظرفی که آب و شربت داخل آن است، جلوگیری شود.
 • شستشو و گندزدایی مستمر ظروف چند بار مصرف که برای توزیع آب، چای و مواد غذایی استفاده می شود، صورت پذیرد.
 • ضمن رعایت نظافت، شستشو و گندزدایی مستمر (روزانه) سرویس های بهداشتی نسبت به نصب سیستم لوله کشی مایع دستشویی و یا نصب ظرف محتوی مایع دستشویی اقدام گردد. پسماندهای تولید شده به صورت بهداشتی جمع آوری، انتقال و دفع گردد. به ویژه در کنار هر ایستگاه صلواتی سطل زباله در پوشدار یا کیسه جهت جمع آوری مرتب ظروف و لیوان های یکبار مصرف استفاده شده قرار گیرد.
 • از پراکندگی پسماندهای (زباله های) تولیدی به ویژه پسماندها و باقیمانده مواد غذایی در

حوضچه های سپتیک متناسب با حجم فاضلاب تعبیه گردد.
 • نظافت مستمر محل موکب (محوطه، محل اسکان زائرین و خادمین، انبار وسایل و تجهیزات و مواد غذایی) با مشخص بودن مسئول بایستی صورت پذیرد.
 • تهویه طبیعی محل اسکان زائرین بایستی به طور مرتب انجام شود به طوری که در هیچ زمانی دارای هوای سنگین و بوی نامطبوع نباشد.
 • رعایت عدم استعمال دخانیات در محل طبخ و توزیع غذا یا اطراف مراسم به دلیل تأثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس الزامی است.
 • با نصب تابلوهای مرتبط از استعمال دخانیات در محل های اسکان، محل های پخت و هر محیط مسقف مرتبط با موکب و هیئت جلوگیری به عمل آید.



محیط و اطراف محل موکب ها، خودداری گردد.
 • از دفع فاضلاب تولیدی به صورت روباز و ریختن در جوی آب خودداری شود.
 • فاضلاب تولیدی در صورت دسترسی به شبکه های جمع آوری فاضلاب، متصل به شبکه شده و دفع گردد. یا به چاه جاذب موجود در محل و نزدیکی محل متصل و دفع گردد.
 • روش دیگر اینکه منهول یا ترانشه های متناسب با حجم فاضلاب و نوع زمین حفر و با پوشش روی آنها فاضلاب به داخل ترانشه ها دفع گردد. ضمن اینکه در صورت امکان هم

• در هنگام کار به و یژه پخت و طبخ غذا از هرگونه رفتار غیربهداشتی (سر خاراندن، دست به گوش و بینی زدن، استعمال دخانیات، آب دهان در فضای باز ریختن، عطسه یا سرفه بدون ماسک و...) خودداری شود.
 • از کمک گرفتن افراد فاقد کارت بهداشت در آماده سازی، طبخ و توزیع غذا جلوگیری به عمل آید.
 • از کمک گرفتن اتباع خارجی در آماده سازی و طبخ و توزیع غذا، جداً خودداری شود.



دومین شماره گاهنامه علمی و اجتماعی سبح

نشریه انجمن علمی سلامت در بلایا و حوادث

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

دانشکده بهداشت و ایمنی

شهریور ماه ۱۴۰۲

صاحب امتیاز: انجمن علمی سلامت در بلایا و حوادث

مدیر مسئول: مسلم سارانی

سر دبیر: آزاده طاهر نژاد

طراحی و صفحه آرایی: زینب فدایی

طراحی جلد: عمران پیرزاده

منابع و نویسندگان: دستورالعمل آمادگی و پاسخ بخش سلامت در تجمعات انبوه - کتاب

مدیریت ایمنی و سلامت در تجمعات انبوه انسانی - کتاب مدیریت بحران در مراسم

اربعین حسینی - دکتر حمید صفر پور (heds.ir)