

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

بسته آموزشی و اطلاعاتی بحران برف



آموزش را جدی بگیریم

یک برف و چند حرف

بی بی سی تیتروزد: «بارش برف در ایران، برق ۵۰۰ هزار خانه را قطع کرد»؛ آسوشینتدپرس نوشت: «ارتفاع برف در برخی نقاط شمالی ایران به ۲ متر رسید» و از نماینده مردم مازندران در مجلس شورای اسلامی نقل قول کرد: «قطع آب و برق و گاز، مشکل اصلی مردم در این مناطق است»؛ هافینگتن پست از برف اخیر ایران با عنوان «سنگین ترین بارش برف در ۵۰ سال اخیر این کشور» یاد کرد و نوشت: «این برف، باعث مسدود شدن راه‌ها در شمال ایران و قطع برق و گاز برخی نواحی شد»؛ به گزارش ای بی سی نیوز: «ارتش ایران برای کمک به مردم گرفتار در برف مناطق شمالی، به نیروهای امدادی ملحق شد»؛ به روایت نیویورک تایمز: «ولت ایران در بین مردم برف زده، بسته کمک غذایی توزیع کرد»؛ خبرگزاری «ترند» از همکاری ارتش با نیروهای امدادی و هلال احمر برای نجات ایرانیان گرفتار در برف خبر داد و...

زمستان امسال، تیترهایی مانند «بحران برف» و «بحران سفید» را سر زبان خیلی از رسانه‌های داخلی و خارجی انداخت و تلنگری به مسوولان ذیربط زد که اگر به آن توجه نشود، می‌تواند باز هم در شرایط مشابهی غافلگیرمان کند. آنچه در ادامه خواهید خواند، شایع ترین چالش‌های سلامت در روزهای سرد و برفی است؛ به علاوه برخی تدابیر پیشگیرانه و توصیه‌های درمانگران.

آموزش را جدی بگیریم

بحران برف، مختص ایران نیست. بیشتر کشورهای اروپای غربی و آمریکای شمالی، برف‌هایی سنگین‌تر از ما را تجربه کرده‌اند و می‌کنند. همین امسال، بارش برف سنگین در کانادا، برق برخی از مناطق این کشور را بین ۲ تا ۱۰ روز قطع کرد. قطع برق در بحران‌های برفی لندن و پاریس و برلین هم زیاد اتفاق افتاده و می‌افتد؛ حتی بیشتر و وسیع‌تر از ایران. اما چرا مردم آنجا به اندازه ما غافلگیر نمی‌شوند؟ چون برای رویارویی با این «بحران سفید» آموزش می‌بینند.

برف و بحران انرژی

برف امسال، بسیاری از شمالی‌های کشورمان را رنجاند. ساکنان شهرهای نور، صومعه‌سرا، شهنسوار، تنکابن و خلخال مجبور شدند با ساعت‌ها و روزها قطع آب، برق و گاز کنار بیایند. قطع گاز حتی بخش‌هایی از تهران را هم به‌طور موقت برای چند ساعت دربرگرفت. مردم یاسوج، دنا و بویراحمد هم قطع چندساعته برق را تجربه کردند. علت قطع برق در این شهرهای غربی کشورمان، پارگی سیم‌های حامل برق و گسیخته شدن جریان برق در ایستگاه‌های اصلی عنوان شد. در زندگی ماشینی امروز، قطع برق و آب و گاز به اختلال جدی زندگی منجر می‌شود. این معنا را برف‌زدگان شهرهای شمالی کشورمان بهتر درک می‌کنند؛ آنهایی که مجبور شدند

نان ۳۰۰ تومانی را ۱۵۰۰ تومان بخرند و برای یک بطری آب معدنی ۴۰۰ تومانی، ۳ هزار تومان بپردازند! آنها مجبور شدند چون بیشتر مغازه‌ها و نانوائی‌ها به دلیل قطع آب و برق و گاز، تعطیل شده بودند و راه‌های ارتباطی با روستاها و شهرهای اصلی مسدود شده بود. مردم برخی از شهرها و روستاهای شمالی، بین ۲ تا ۴ روز در برف ۳ متری گیر افتادند و چاره‌ای نبود جز اینکه هلی‌کوپترها و نفربرهای ارتش و سپاه به کمکشان بروند و از راه‌های هوایی به آنها مواد غذایی برسانند. بحران غذا برای چند روز متمادی، مردم شمال کشورمان را غافلگیر کرد چون آنها برای مواجهه با چنین روزهای دشواری آموزش ندیده بودند.

۱۲ توصیه برای غافلگیر نشدن در بحران برف

یکی از کارهایی که ستاد مدیریت بحران، وزارت کشور و وزارت بهداشت می‌توانند برای کنار آمدن مردم با شرایط سخت آب‌وهوایی انجام بدهند، آموزش فراگیر از طریق رسانه‌های فراگیر است. مسئولان ذیربط باید با کمک رسانه‌های جمعی، مردم را با آموزه‌های مدیریت بحران در چنین شرایطی آشنا کنند؛ آموزه‌هایی که برخی از مهم‌ترین آنها می‌تواند این موارد باشد: از نخستین روزهای سرد سال باید آذوقه خشک در خانه داشته باشید. این آذوقه می‌تواند شامل نان‌های خشک، انواع بیسکویت‌های خشک و کرم‌دار، غذاهای کنسروی، میوه‌های خشک‌شده، کمپوت، تن ماهی و شیرهای استریلیزه دارای ماندگاری بالا باشد. بهتر است چند بطری بزرگ آب معدنی پلمپ‌شده نیز در گوشه‌ای از خانه نگه دارید. مقداری مواد غذایی انرژي‌زا مانند خرما، گردو، شکلات‌های کاکائویی و... را برای روز مبادا کنار بگذارید.

حتما در خانه تعدادی شمع و چراغ نفتی داشته باشید و مقداری نفت هم در جایی خشک و خنک و به‌دور از منابع حرارتی در خانه نگه دارید. به‌اندازه کافی پتو و لباس گرم در دسترس داشته باشید و در صورت قطع گاز یا برق، تمام پنجره‌ها را ابتدا با نایلون و سپس با پارچه‌های ضخیم بپوشانید. زیر درها و پنجره‌ها را نیز با پارچه بپوشانید و دریچه کولرها را ببندید و روی آنها نایلون بکشید. اگر گازتان قطع شد، در تمام اتاق‌ها را ببندید و یکی دو روز، همگی باهم در یک اتاق زندگی کنید. کوچک کردن فضای خانه از انتشار سرما جلوگیری می‌کند.

یک دست لباس جذب و جوراب در خانه بپوشید و روی این لباس‌ها هم یک لایه لباس گرم به تن کنید. جذب بودن لباس‌های زیرین مانع از تماس هوای سرد با پوست و احساس سرما می‌شوند.

بهتر است کودکان و سالمندان در روزهای سردی که برق و گاز قطع شده، کلاه‌های گرم و نرم سرشان کنند.

- ❖ مثل قدیمی‌ها کرسی تهیه کنید. حبس شدن هوا زیر پتو می‌تواند به ایجاد گرما کمک کند. برای تهیه کرسی می‌توانید از میز تحریر یا عسلی‌های کنار مبل هم کمک بگیرید.
- ❖ در روزهای سرد و برفی سال، قید مسافرت‌های غیرضروری و تفریحی را بزنید و اگر ناچارید سفر کنید، حتماً قبل از سفر با راهداری یا هواشناسی تماس بگیرید و از وضعیت هوا و جاده‌ها اطمینان حاصل کنید.
- ❖ قبل از سفر در زمستان، از سالم بودن برف‌پاکن‌ها و بخاری ماشین مطمئن شوید و زنجیر چرخ هم به همراه ببرید.
- ❖ در سفرهای زمستانی، حتماً خوراکی‌های خشک و کنسروی، آب معدنی، پتو و لباس گرم در ماشین داشته باشید.
- ❖ قبل از سفر، گوشی‌های تلفن همراه خود را شارژ کنید تا در صورت بروز مشکلات جاده‌ای بتوانید تماس‌های فوری بگیرید. ضمناً در سفرهای زمستانی باید قید ماجراجویی را بزنید و راه‌های جدید، خطرناک و ناآشنا را امتحان نکنید.

برف و بحران تصادف

ترافیک شهری، لغزندگی کوچه‌ها و خیابان‌ها و افزایش آمار تصادف‌های درون‌شهری یکی از شایع‌ترین مشکلاتی است که ساکنان شهرهای بزرگ در چنین روزهایی با آن مواجه می‌شوند؛ مشکلاتی که عمدتاً به خاطر کاهش میدان دید رانندگان و عابران پیاده و لغزندگی معابر حادث می‌شوند. نقش شهرداری‌های مناطق مختلف شهری در کاهش سطح چنین ترافیک‌هایی از اهمیت بالایی برخوردار است.

۹ توصیه برای پیشگیری از تصادف در روزهای برفی

مسوولان شهری می‌توانند در چنین روزهایی اقدامات زیر را انجام بدهند:

- ❖ شهرداری‌ها، استانداری‌ها و دهداری‌ها باید برای پیشگیری از ایجاد شرایط بحرانی در هوای برفی با سازمان هواشناسی، هماهنگ باشند و شرایط پیش رو را پیش‌بینی کنند.
- ❖ شن‌پاشی و نمک‌پاشی کوچه‌ها و خیابان‌ها یکی از بهترین راه‌های رفع لغزندگی معابر است که به کاهش آمار تصادف‌ها و خسارت‌های مالی و جانی منجر می‌شود.
- ❖ اگر برخی شهرداری‌ها توان شن‌پاشی در تمام کوچه‌ها و معابر را ندارند، باید در هر محله و سر هر کوچه، مخازنی برای تعبیه کیسه‌های شن در نظر بگیرند و با شارژ به‌موقع این مخازن، مردم محل را برای کمک در رفع بحران‌های شهری در چنین شرایطی ترغیب کنند.
- ❖ کوچه‌ها و خیابان‌هایی که شیب تندی دارند، باید در اولویت شن‌پاشی شهرداری‌ها قرار بگیرند.

در روزهای برفی سال، شهرداری و سامانه‌های حمل و نقل شهری باید با افزایش وسایل حمل و نقل عمومی، مردم را به استفاده از وسایل نقلیه عمومی و پرهیز از استفاده از ماشین‌های تک‌سرنشین تشویق کنند.

در چنین روزهایی بهتر است مسوولان حمل و نقل شهری، تدابیری مانند رایگان کردن هزینه رفت‌وآمد با مترو، اتوبوس یا بی‌آرتی‌ها را مد نظر قرار دهند تا مردم بیش از پیش به استفاده از وسایل نقلیه عمومی ترغیب شوند و از بیرون آوردن



بارش برف، آمار حوادث رانندگی را افزایش می‌دهد

اتومبیل‌های شخصی خودداری کنند.

برف‌روبی مناسب توسط شهرداری‌ها یکی از راهکارهای اساسی برای پیشگیری از یخ‌زدن معابر و کاهش خطر تصادف و ترافیک است.

تعطیلی مدارس یکی دیگر از راه‌های موقت برای کاهش ترافیک و خطرهای ناشی از آن برای کودکان است.

رسانه‌ها هم باید به کمک شهرداری‌ها و مسوولان شهری، به مردم گوشزد کنند که جز در موارد ضروری، در چنین روزهایی، از خانه بیرون نروند و باعث ایجاد ترافیک نشوند.

برف و بحران گازگرفتگی

گازگرفتگی یا مسمومیت با گاز مونوکسید کربن یکی از چالش‌های سلامت در فصل سرد است. از آنجا که استفاده از وسایل گازسوز و گرمازا در روزهای سرد سال افزایش می‌یابد، آمار گازگرفتگی هم در این روزها ۴۰ تا ۶۰ درصد افزایش پیدا می‌کند. از سوی دیگر، قطع و وصل مجدد گازهای خانگی - که متأسفانه در روزهای برفی امسال هم اتفاق افتاد - یکی عوامل خطر ساز مسمومیت با مونوکسید کربن محسوب می‌شود.

۱۰ توصیه برای پیشگیری از گازگرفتگی

به محض قطع شدن گاز، تمام شیرهای اصلی اجاق گاز، سماور، بخاری‌ها، آبگرمکن و سایر وسایل گازسوز را ببندید.

در روزهای بسیار سرد که احتمال قطع موقت گاز بیشتر است، هنگام خروج از منزل، غذا را روی اجاق گاز روشن نگذارید چون این کار، احتمال آتش‌سوزی را افزایش می‌دهد.

❖ فرزندان نوپا یا پدر و مادر سالمند خود را در روزهایی که احتمال قطع گاز وجود دارد، در خانه تنها نگذارید.

❖ در روزهای برفی، حداقل روزی یکبار لوله خروجی شومینه، آبگرمکن و بخاری را چک کنید تا برف، یخ یا لانه‌گزینی پرندگان، راه خروج آلاینده‌های گازی را مسدود نکرده باشد.

❖ بهتر است برای پیشگیری از وقوع هر نوع حادثه احتمالی در اثر قطع و وصل گاز، از وسایل گازسوز مجهز به ترموکوبل استفاده کنید. ترموکوبل موجود در این وسایل، باعث قطع خودکار گاز در صورت خاموش بودن شعله می‌شوند.

❖ اگر لوازم گازسوز شما مجهز به ترموکوبل نبودند و بعد از چند ساعت قطع گاز، وارد خانه شدید، پیش از روشن کردن چراغ‌ها یا برافروختن هر شعله‌ای (حتی کبریت و فندک)، تمام شیرهای اصلی گاز را ببندید و پنجره‌ها را چند دقیقه باز بگذارید. سپس با حوصله و با پارچه‌ای خیس، گاز را از فضای خانه خارج کنید.

❖ خواب‌آلودگی، کاهش سطح هوشیاری و سستی بدن از علائم مسمومیت با گاز مونوکسید کربن هستند. اگر این علائم را در یکی از اعضای خانواده‌تان دیدید، دکمه‌های پیراهن او را باز کنید؛ او را در معرض هوای آزاد قرار دهید و با اورژانس تماس بگیرید.

❖ روزی چند بار به لوله‌های بخاری یا آبگرمکن دست بزنید. اگر لوله‌ها سرد بودند، معنایش این است که وسایل گازی شما مختل هستند و خروجی مناسبی ندارند. در این صورت باید از افراد ماهر و متخصص برای رفع این مشکل کمک بخواهید.

❖ آلاینده‌هایی مانند مونوکسید کربن فقط از راه هوا از محیط زندگی خارج می‌شوند. بنابراین قرار دادن لوله‌های بخاری در تشت آب هیچ کمکی به پیشگیری از گازگرفتگی در طول شبانه‌روز نخواهد کرد.

❖ هرگز برای محیط‌های کوچکی مانند اتاق خواب، از بخاری‌های بدون دودکش استفاده نکنید. ضمناً یادتان باشد که لوله‌های خروجی وسایل گازسوز باید H مانند باشند، نه صاف و مستقیم.

برف و بحران شکستگی

یکی از شایع‌ترین اورژانس‌های پزشکی در روزهای برفی و یخبندان، شکستگی است؛ مخصوصاً شکستگی دست‌ها، پاها و استخوان لگن. این در حالی است که هرچه قدرت بدنی شما بالاتر باشد و از اندام ورزیده‌تری برخوردار باشید، امکان شکستگی‌های سخت و سنگین در اثر لیز خوردن یا افتادن‌تان کمتر می‌شود. متأسفانه، استخوان‌های ۲ گروه آسیب‌پذیر جامعه (کودکان و سالمندان) بیشتر در معرض شکستگی است و البته شکستگی‌های سالمندان، به خاطر پوکی استخوان، پرعارضه‌تر و صعب‌العلاج‌تر خواهد بود.



۸ توصیه برای پیشگیری از شکستگی‌ها

با رعایت توصیه‌های ساده زیر می‌توان احتمال شکستگی‌های استخوانی را به حداقل رساند:

در روزهای برفی و یخبندان بهتر است همه، به‌ویژه کودکان و سالمندان، حتی‌المقدور از منزل خارج نشوند.

در چنین روزهایی، تعطیلی مدارس و آموزشگاه‌های مختلف از سوی آموزش و پرورش و مسوولان آموزشگاه‌ها می‌تواند احتمال خروج کودکان از خانه (و طبیعتاً لیز خوردن و شکستگی‌های استخوانی) را کاهش دهد.

اگر شما یا فرزندان مجبور به خروج از خانه در روزهای برفی هستید، حتماً کفش عاج‌داری که تا بالای مچ پاها را بپوشاند، به پا کنید. کفش‌هایی که به خوبی از مچ پا حمایت می‌کنند، باعث جلوگیری از پیچ‌خوردگی مچ پا شده و احتمال لیز خوردن و شکستگی استخوان را به حداقل می‌رسانند.

برای تردد در کوچه و خیابان، روی قسمت‌هایی که فاقد برف و یخ هستند یا برف نرم دارند، راه بروید. در چنین روزهایی هرگز کفش‌های پاشنه‌دار یا کفش‌هایی با پاشنه‌های نازک نپوشید و برای سالمندان و بچه‌ها هم ترجیحاً ساق‌بند پلاستیکی دست



در روزهای برفی

ویخبندان، آمار

شکستگی استخوان

افزایش می‌یابد

و پا در زیر لباس‌هایشان ببندید تا خطر شکستن استخوان‌های ساق دست و پایشان به حداقل برسد.

از روی نرده‌های آهنی با احتیاط عبور کنید. ضمناً برف جلوی در منزلتان را زود پارو کنید تا یخ نزنند. ترجیحاً داخل ورودی ساختمان نیز یک فرش کوچک یا تعدادی روزنامه باطله یا کارتن پهن کنید تا لیزی و لغزندگی سنگ‌های راه‌پله باعث زمین خوردنتان نشود.

اگر برای پارو کردن برف به پشت‌بام می‌روید، کفش مناسب بپوشید و به لبه‌های پشت‌بام نزدیک نشوید تا خطر سقوط برایتان پیش نیاید.

اگر مشکل بینایی دارید و عینک می‌زنید، در روزهای برفی و یخبندان، به‌تنهایی از منزل خارج نشوید. کاهش میدان دید یکی از عوامل اصلی زمین خوردن و ایجاد شکستگی‌های استخوانی در این روزهاست. ضمناً به‌هیچ عنوان سالمندان و بچه‌ها را به‌تنهایی، در چنین روزهایی، از خانه بیرون نفرستید.

در روزهای برفی برای عبور از خیابان حتماً از پل‌های عابر پیاده استفاده کنید؛ در کوچه و خیابان ندوید و حواستان به چاله‌ها و موزاییک‌های شل کوچه و خیابان هم باشد.

۴ توصیه برای درمان شکستگی‌ها

با رعایت تمام توصیه‌های پیشگیرانه بالا، بازهم این احتمال وجود دارد که در روزهای برفی و یخبندان، خودتان یا فرزندان زمین بخورید و دچار شکستگی استخوان بشوید. اگر چنین اتفاقی افتاد، توصیه‌های زیر را جدی بگیرید:

اگر شکستگی در ناحیه دست و پا بود، عضو شکسته را با یک آتل چوبی، آهنی یا پلاستیکی ثابت نگه دارید و سریع به درمانگاه مراجعه کنید.

اگر در اثر زمین خوردن، احساس کردید که قادر به تکان دادن کمر یا گردن خود نیستید، به‌هیچ عنوان تغییر موقعیت بدنی ندهید و از یکی بخواهید با اورژانس تماس بگیرد. بسیاری از شکستگی‌هایی که در ناحیه گردن یا کمر اتفاق می‌افتند، در صورت عدم توجه به این منطقه خاص، می‌توانند منجر به قطع نخاع شوند. شکستگی‌های سر نیز یکی دیگر از مواردی است که در صورت مشاهده آن باید بلافاصله با اورژانس تماس گرفت.

هرگونه خونریزی در اثر زمین خوردن را با فشار دادن یک پارچه تمیز روی محل خونریزی، تا رسیدن مأموران اورژانس یا رفتن به درمانگاه، مهار کنید.

در صورت شکستگی بینی نیز از فشار دادن یا تکان دادن آن پرهیزید و به اورژانس مراجعه کنید.