

بمنظور حفظ سلامت خود و خانواده تان به نکات ذیل توجه نمائید:

- ۱- در صورت عدم اطمینان از سالم بودن آب آشامیدنی، آنرا به مدت یک دقیقه بجوشانید و پس از سرد کردن مصرف نمایید.
- ۲- در صورت قطع شدن آب از آشامیدن برف های ذوب شده جداً خودداری فرمایید.
- ۳- از خرید مواد غذایی از فروشندگان دوره گرد و متصدیان مراکز فروش مواد غذایی فاقد کارت تندرستی جداً خودداری کنید.
- ۴- از انباشت زباله به صورت غیر بهداشتی در معابر فرعی جداً خودداری نمایید.
- ۵- چنانچه از مواد غذایی پخته شده باقیمانده در یخچال استفاده می نمائید حتماً آن را به میزان کافی گرم و سپس استفاده کنید.
- ۶- از عملکرد مناسب بخاری و دودکش قبل از خواب اطمینان حاصل نموده و حتی امکان از بخاریهای بدون دودکش استفاده ننمایید.
- ۷- پختن، جوشاندن و سرخ کردن مواد غذایی فاسد از رفع فساد آن جلوگیری نمی کند از مصرف آن جداً خودداری نمائید.

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان

اطلاعیه شماره ۲

شهروندان گرامی

بمنظور پیشگیری از ابتلا به برخی از بیماریها در هنگام بارش برف سنگین به نکات زیر توجه فرمائید:

- ۱- در صورت عدم اطمینان از سالم بودن آب آشامیدنی، آن را به مدت یک دقیقه بجوشانید و پس از سرد کردن مصرف نمائید.
- ۲- باتوجه به احتمال بروز مشکلات جمع آوری و دفع زباله، زباله ها را در کیسه های در بسته و در مسیرهای مشخص و قابل دسترسی جهت جمع آوری قرار دهید.
- ۳- مواد غذایی پروتئنی مانند گوشت قرمز، ماهی، مرغ و مواد لبنی را حتماً از جاهای مطمئن و معتبر دارای کارت تندرستی خریداری نمائید.
- ۴- سبزیجات و میوه ها را بعد از شستشو و سالم سازی مصرف کنید.
- ۵- پختن، جوشاندن و سرخ کردن مواد غذایی فاسد از رفع فساد آن جلوگیری نمی کند از مصرف آن جداً خودداری نمائید.
- ۶- در صورت کمبود آب در بعضی از مناطق از رعایت بهداشت فردی "شستن دستها قبل و بعد از توالی" غفلت ننمائید.

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان

اطلاعیه شماره ۳

شهروندان گرامی:

بمنظور پیشگیری از ابتلا به برخی از بیماریها درهنگام بارش برف سنگین به نکات زیر توجه فرمائید:

۱- شستشوی کامل دستها به خصوص بین انگشتان، قبل از تهیه غذا و بعد از دست زدن به اشیاء آلوده و بعد از استفاده از سرویس بهداشتی ضروری است.

۲- در صورت عدم اطمینان از سالم بودن آب آشامیدنی، آن را به مدت یک دقیقه بجوشانید و پس از سرد کردن مصرف نمائید

۳- در صورت قطع شدن آب از آشامیدن برف های ذوب شده جداً خودداری نمائید.

۴- مواد غذایی پروتئنی مانند گوشت قرمز، ماهی، مرغ و مواد لبنی را حتماً از جاهای مطمئن و معتبر دارای کارت تندرستی خریداری نمائید.

۵- مواد غذایی که قبلاً پخته شده اند را برای مصرف مجدد به طور کامل حرارت دهید.

۶- پختن، جوشاندن و سرخ کردن مواد غذایی فاسد از رفع فساد آن جلوگیری نمی کند از مصرف آن جداً خودداری نمائید.

۷- از خرید مواد غذایی از فروشندگان دوره گرد و متصدیان مراکز فروش مواد غذایی فاقد کارت تندرستی جداً خودداری نمائید.

۸- درهنگام خرید مواد غذایی بسته بندی شده حتماً به تاریخ تولید و انقضا و پروانه ساخت آن توجه نمائید.

۹- از عملکرد مناسب بخاری و دود کش قبل از خواب اطمینان حاصل نموده و حتی الامکان از بخاری های بدون دود کش استفاده ننمائید.

۱۰- باتوجه به لغزیدگی معابر، از رفت و آمدهای غیر ضرور خودداری نموده و درهنگام رفت و آمد مواظب سر خوردن باشید و در صورت بروز حادثه به نزدیکترین مرکز بهداشتی و درمانی مراجعه نمائید.

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان

بمنظور پیشگیری از ابتلا به برخی از بیماریها درهنگام بارش برف سنگین به نکات زیر توجه فرمائید:

- ۱- از تماس مواد غذایی پخته و خام جلوگیری نموده و درچیدمان مواد غذایی در یخچال دقت گردد که مواد خام در طبقات پایین و مواد پخته در طبقات بالای یخچال نگهداری شود.
- ۲- شستشوی کامل دستها به خصوص بین انگشتان، قبل از تهیه غذا و بعد از دست زدن به اشیاء آلوده و بعد از استفاده از سرویس بهداشتی ضروری است.
- ۳- از خرید مواد غذایی از فروشندگان دوره گرد و متصدیان مراکز فروش مواد غذایی فاقد کارت تندرستی جداً خودداری نمائید.
- ۴- از عملکرد مناسب بخاری و دود کش قبل از خواب اطمینان حاصل نموده و حتی الامکان از بخاری های بدون دود کش استفاده ننمائید.
- ۵- باتوجه به لغزیدگی معابر، درهنگام رفت و آمد مواظب سر خوردن باشید و در صورت بروز حادثه به نزدیکترین مرکز بهداشتی و درمانی مراجعه نمائید.
- ۶- برای تهیه مواد غذایی از آب بهداشتی استفاده نمائید.
- ۷- در صورت عدم اطمینان از سالم بودن آب آشامیدنی، آن را به مدت یک دقیقه بجوشانید و پس از سرد کردن مصرف نمائید
- ۸- در صورت قطع شدن آب از آشامیدن برف های ذوب شده جداً خودداری نمائید.
- ۹- مواد غذایی پروتئنی مانند گوشت قرمز، ماهی، مرغ و مواد لبنی را حتماً از جاهای مطمئن و معتبر دارای کارت تندرستی خریداری نمائید.
- ۱۰- در صورت استفاده از سبزیجات، مراحل سالمسازی شامل پاکسازی، انگل زدایی بامایع ظرفشویی، ضد عفونی باپودر پرکلرین و شستشوی نهایی با آب سالم را انجام دهید.

اطلاعیه شماره ۵

مراحل سالمسازی میوه وسبزیجاتی که خام مصرف می شوند :

۱- شستشو و رفع گل ولای

میوه وسبزی را پس از پاک کردن گل ولای با آب معمولی بخوبی شستشو دهید.

۲- انگل زدایی

۵ قطره مایع ظرفشویی را در یک لیتر آب ریخته میوه وسبزیجات را میوه وسبزیجات را بمدت ۵ دقیقه در آن قرار داده سپس با آب سالم شستشو دهید.

۳- ضد عفونی کردن

نصف قاشق پودر پرکلرین را در ۵ لیتر آب حل کرده میوه وسبزی شستشو شده را در این محلول قرار داده پس از ۵ دقیقه شستشو نمائید.

۴- شستن نهایی و آبکشی

میوه وسبزی را با آب سالم به خوبی شستشو و در ظرف مناسب آبکشی نمائید.

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان

اطلاعیه شماره ۶- برخی از اقدامات هنگام وقوع برف ، بوران و سرمازدگی

- ۱- پیاده روی و رانندگی در این شرایط خطر ناک است امکان سقوط شاخه های درختان و تیر های برق وجود دارد.
- ۲- در فصول سرد سال و پس از بارش و برف قبل از رانندگی در مسیر های کوهستانی به هشدارهای سازمانهای مربوطه توجه کنید.
- ۳- اگر در منزل به سر میرید ، از آنجا که ممکن است راههای ارتباطی قطع و تامین سوخت با مشکل مواجه شود ، بخاری های قابل حمل با سوخت اضافی و اجاق های صحرایی در دسترس داشته باشید.
- ۴- چراغ قوه و رادیوی قابل حمل و باتری اضافه و تعدادی شمع فراهم کنید.
- ۵- فقط در صورت ضرورت اقدام به مسافرت کنید و حتماً از زنجیر چرخ یا لاستیک یخ شکن استفاده کنید.
- ۶- جادههای اصلی و مهم را انتخاب کنید.
- ۷- آدرس محل مسافرت و زمان حرکت خود را به اشخاص مطمئن اطلاع دهید.
- ۸- باک اتومبیل خود را از سوخت پر کنید و اگر خودروی شما دچار نقص فنی شد تا رسیدن کمک در اتومبیل بمانید و از فعالیت های طاقت فرسا مانند پارو کردن برف ، هل دادن ماشین و .. اجتناب کنید.
- ۹- برای گرم ماندن اتومبیل خراب شده در آب و هوای سرد ، هریک ساعت ده دقیقه آنرا روشن کنید و از بخاری آن برای گرم داخل خودرو استفاده کنید. پاها و بازوان خود را بطور مرتب تکان دهید.
- ۱۰- در هنگام سرمازدگی کلیه اندام های خود را کاملاً بپوشانید تا در معرض سرمازدگی قرار نگیرید.
- ۱۱- فرد سرمازده را به محیط گرم منتقل کنید و اندام ها را به آرامی گرم نمائید.
- ۱۲- تاکید می گردد هرگز نباید اندام یخ زده را در معرض گرمای شدید و مستقیم قرار دهیم زیرا گرم شدن ناگهانی اندام یخ زده قبل از برقراری جریان خون باعث سلولهای عضو مبتلا می شود.
- ۱۳- تا جاییکه امکان دارد از برف ذوب شده ، آب آشامیدنی خود را تهیه نکنید چرا که احتمال آلوده بودن آن بالاست.
- ۱۴- در صورت عدم دسترسی به آب آشامیدنی آب را به مدت ۳ دقیقه جوشانده و سپس مصرف نمائید.

اطلاعیه شماره ۷

توصیه های تغذیه ای در سرما

- درجه حرارت و تغییر فصل، محیط را برای بروز برخی از بیماری ها بویژه سرماخوردگی فراهم می کند. تغذیه مناسب و استفاده از رژیم غذایی متنوع، مقاومت بدن را در برابر بیماری ها افزایش می دهد.
- توصیه می شود مصرف مایعات بیشتر از حالت عادی باشد. استفاده از مایعات داغ و آش و سوپ های مقوی نظیر سوپ حاوی شلغم علاوه بر کاهش میزان ابتلای بدن به سرماخوردگی ها، سبب ایجاد آرامش جسمی می شود چرا که هضم و جذب این مایعات برای بدن آسانتر است و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شوند.
- مصرف مرکبات نظیر لیمو شیرین، نارنگی و پرتقال به صورت مرتب و روزانه در این فصل بسیار مفید است چرا که اگر میزان ویتامین C در بدن به میزان ضروری بدن وجود داشته باشد بدن به بیماری های عفونی فصل زمستان مبتلا نمی شود.
- مصرف کدو حلوائی به دلیل اینکه منبع خوبی از ویتامین A است. به عنوان دسر در کنار وعده های اصلی غذا برای خانواده ها توصیه می شود.
- مصرف شلغم در این فصل از اهمیت زیادی برخوردار است چرا که این گیاه از جمله گیاهانی است که به صورت طبیعی حاوی "آنتی بیوتیک" است، بنابراین استفاده از این گیاه به صورت بخور و سوپ برای افرادی که در این فصل دچار بیماری سرماخوردگی می شوند بسیار مهم و ضروری است.
- در صورت وجود احتقان و گرفتگی بینی و حلق نوشیدن مایعات گرم نظیر چای کم رنگ به مقدار فراوان توصیه می شود.

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان

اطلاعیه شماره ۸ - توصیه های بهداشتی برای غافلگیر نشدن در بحران برف

- ۱- مقداری مواد غذایی انرژی زا مانند خرما، گردو، کشمش و... را برای روز مبدا کنار بگذارید.
- ۲- حتماً در خانه تعدادی شمع و چراغ نفتی داشته باشید و مقداری نفت هم در جایی خشک و خنک و به دور از منابع حرارتی در خانه نگه دارید.
- ۳- به اندازه کافی پتو و لباس گرم در دسترس داشته باشید و در صورت قطع گاز یا برق، تمام پنجره ها را ابتدا با نایلون و سپس با پارچه های ضخیم بپوشانید همچنین زیر درها و پنجره ها را نیز با پارچه بپوشانید و دریچه کولر ها را ببندید و روی آنها نایلون بکشید.
- ۴- اگر گازتان قطع شد، در تمام اتاق ها رابندید و یکی دوروز، همگی باهم در یک اتاق زندگی کنید. کوچک کردن فضای خانه از انتشار سرما جلوگیری می کند.
- ۵- بهتر است کودکان و سالمندان در روزهای سردی که برق و گاز قطع شده، کلاه های گرم و نرم سرشان کنند.
- ۶- در روزهای سرد و برفی سال، قید مسافرتها و غیر ضروری و تفریحی را بنزید و اگر ناچارید سفر کنید، حتماً قبل از سفر بار اهداری یا هواشناسی تماس بگیرید و از وضعیت هوا و جاده ها اطمینان حاصل کنید.
- ۷- قبل از سفر از کافی بودن سوخت خودرو، سالم بودن برف پاکن ها و بخاری ماشین مطمئن شوید و زنجیر چرخ هم حتماً به همراه ببرید.
- ۸- در سفرهای زمستانی، حتماً خوراکی های خشک و کنسروی، آب معدنی، پتو و لباس گرم در ماشین داشته باشید.
- ۹- قبل از سفر، گوشی های تلفن همراه خود شارژ کنید تا در صورت بروز مشکلات جاده ای بتوانید تماس فوری بگیرید. ضمناً در سفرهای زمستانی باید قید ماجراجویی را بنزید و راههای جدید، خطرناک و ناآشنا را امتحان نکنید.
- ۱۰- حتی المقدور از بیرون آوردن وسایل نقلیه عمومی شخصی خوداری کنید.
- ۱۱- گاز گرفتگی یا مسمومیت با گاز مونواکسید کربن یکی از چالش های سلامت در فصل سرد است. از آنجا که استفاده از وسایل گاز سوز و گرمازا در روزهای سرد افزایش می یابد. در این خصوص توجه لازم صورت گیرد.
- ۱۱- خواب آلودگی، پایین آمدن سطح هوشیاری و سستی بدن از علائم مسمومیت با گاز مونواکسید کربن هستند. اگر این علائم را در یکی از اعضای خانواده تان دیدید، دگمه های پیراهن او را باز کنید، او را در معرض هوای آزاد قرار دهید و با اورژانس تماس بگیرید.

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان

گزیده رسانه های تولید شده شهرستان ها در زمینه بارش برف



* در صورت بروز هر گونه بیماری اسهالی و تنفسی به مرکز بهداشتی/خانه بهداشت/پزشک مراجعه کنید.

* برای شستشو و آماده سازی و طبخ مواد غذایی نیز از آب مطمئن استفاده کنید.

* در استفاده از وسایل گرمایشی و گازسوز، نکات ایمنی را رعایت کنید.

* مراقب سوختگی در زمان جوشاندن آب باشید.

* به کودکان، سالمندان و زنان باردار توجه ویژه داشته باشید.

* در مناطق کم تردد، کودکان، سالمندان و افراد بیمار بصورت انفرادی رفت و آمد نکنند.

توجه داشته باشید:

* در منزل لباس مناسب پوشیده، هنگام بیرون رفتن از کفش آجدار یا چکمه استفاده کنید.

* از مواد غذایی پرکالری استفاده کنید و از نخستین روز های سرد سال باید آذوقه خشک در خانه داشته باشید (مانند: کشمش و خرمای خشک، کشمش، حلوا شکری و کره، عسل، میوه های خشک، کمیوت، تن ماهی، نانها و انواع بیسکویت های خشک، آردماکارونی، شیرهای استریلیزه دارای ماندگاری بالا و چند بطری آب معدنی پلمپ شده)



* حتی الامکان از سفرهای غیر ضروری زمستانی پرهیزید در غیر اینصورت از سالم بودن تجهیزات خودرو بویژه برف پاک کن، بخاری، چراغها و وجود جعبه کمکهای اولیه و آب و مواد غذایی خشک اطمینان حاصل کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درماني گیلان

خود مراقبتی در حوادث و بلایا (برف)

ویژه عموم مردم



مرکز بهداشت شهرستان شهرستان رشت

واحد آموزشی سلامت

زمستان ۱۳۹۳

تلفن: ۳۳۱۲۴۱۴۰ - ۳۳۱۲۰۲۲۸ - ۳۳۱۲۵۹۹۳

آدرس اینترنتی: www.gums.ac.ir/rasht

در روز های برفی چگونه رانندگی کنیم:

- ۱- برای جلوگیری از لغزش خودرو در موقع برف بهترین راه کاهش سرعت و فشردن پدال کلاچ است تا خودرو به آرامی متوقف شود در چنین شرایطی نباید به هیچ وجه ترمز شدید گرفته شود.
- ۲- در صورت مجبور بودن به رانندگی در بوران و برف با سرعت مطمئن (۶۰ کیلومتر در ساعت) حرکت کنید.
- ۳- از سالم بودن برف پاکن و چراغ های خودرو و راهنما اطمینان حاصل کرده و در حین رانندگی در بوران و برف حتما " برف پاکن و چراغ های نور پایین را روشن کنید. و زنجیر چرخ به همراه داشته باشید.
- ۴- در مواقع رانندگی بر روی جاده های لغزنده ترمز شدید نگرفته و زودتر از موعد و بصورت مکرر و آهسته ترمز بگیرید تا از لیز خوردن خودرو جلوگیری بعمل آید.
- ۵- در صورت نیاز به توقف و یا آغاز حرکت در سطوح لغزنده سرعت را آهسته کاهش یا افزایش دهید و با دنده سنگین حرکت کنید.
- ۶- در صورت امکان در هوای بارانی و یا روی سطوح یخ زده از ترمز دستی استفاده نکنید.
- ۷- در صورتی که خودرو در حال لغزش است فرمان را به سمت مخالف که خودرو می لغزد، بگردانید.
- ۸- در صورتیکه لاستیک ها در جایی گرفتار شده اند و درجا می چرخد دنده را در حالت خلاص قرار دهید و تلاش کنید خودرو را با هل دادن و یا بکسل کردن آزاد کنید.
- ۹- در سفرهای زمستانی، حتما خوراکی های خشک و کنسروی، آب معدنی، پتو و لباس گرم در ماشین داشته باشید.

توصیه های ایمنی برای روزهای برفی



کودکان و افراد سالخورده در زمان لغزندگی معابر و کوچه ها حتی الامکان از منزل خارج نشوند

-به منظور پیشگیری از آسیب های ناشی از زمین خوردن و تصادف با وسایل نقلیه عبوری، کودکان را از سرسره بازی در کوچه و خیابان بر حذر دارید. پرتاب گلوله برفی ممکن است منجر به جراحت، کوری و خسارات مالی شود.

-به منظور پیشگیری از کمبود اکسیژن و تولید گازهای مضر در روزهایی که پروتد هوا زیاد می باشد، وسایل گرمایشی منازل و محل کار خود را متناسب با حجم هوای محیط و نحوه تهویه آن تنظیم کنید

- در صورتی که مسیرهای تردد یخ زده است، توصیه می شود از مسیرهای دیگری رفت و آمد کرده و به منظور جلوگیری از سر خوردن حتما بر روی آن شن و یا ماسه بپاشید

- هنگام عبور از روی پلکان های برف گیر ساختمان ها، پل های عابر پیاده و پل نرده های روی جوی ها با دقت لازم عبور و از دستگیره های کناری حتما استفاده کنید

-هنگام پارو کردن برف بام ها، از پرتاب برف بر سطح کوچه و خیابان خودداری کنید و در صورت ضرورت یک نفر بعنوان راهنما در محل ریختن برف در نظر بگیرید از نزدیک شدن کودکان به لبه بام جلوگیری کنید

-هنگام پارو کردن برف بام از پرتاب آن بر روی سیم های انتقال برق جدا خودداری شود

-از کفش های مناسب استفاده کنید مناسب ترین کفش، کفشی است که کف آن عاج داشته باشد تا هنگام راه رفتن تعادل حفظ شده و از سر خوردن جلوگیری کند استفاده از چکمه و کفش های پاشنه بلند به علت برهم خوردن تعادل توصیه نمی شود

هنگام عبور از عرض خیابان با در نظر گرفتن فاصله از وسیله نقلیه با احتیاط کامل عبور نموده و از دویدن خودداری نمایید

هنگام عبور از معابر مواظب سقوط قندیل های یخی آویزان از ناودان و لبه ساختمان ها باشید

از عبور از سطح یخ زده حوض ها و دریاچه های مصنوعی پارک ها جدا خودداری کنید

در روزهای برفی و یخبندان هرگز از موتورسیکلت و دوچرخه استفاده نکنید

به منظور پیشگیری از برخورد با وسایل نقلیه حتما از پیاده رو عبور کرده و از تردد در سطح خیابان خودداری کنید

شبکه بهداشت و درمان شهرستان بندر آستارا - واحد آموزش سلامت

پیشگیری از لیز خوردن و افتادن در زمستان



زمستان فرا می‌رسد و برف و یخبندان در راه است رسیدن این فصل همچنین به معنای افزایش خطر لیز خوردن و افتادن است بنا براین احتمال آسیب‌هایی مانند شکستگی‌ها، پارگی‌های عضلانی، رگ به رگ شدن مفاصلی مانند زانو و قوزک پا بالا میرود

یک سوم افراد پیاده در هنگام عبور از خیابان به علت استفاده از موبایل حواس‌شان پرت می‌شود این وضعیت زمینه را برای لغزیدن خطرناک آماده می‌کند.

این چهار راهبرد به شما کمک خواهد کرد تا خطر افتادن در زمستان را کاهش دهید:

تقویت توانایی حفظ تعادل

افراد به این علت سقوط می‌کنند که تعادل شان را از دست می‌دهند. فردی که دارای توانایی خوب حفظ تعادل است، می‌تواند خودش را جمع و جور کند، اما فردی عضلات ضعیفی دارد، سقوط خواهد کرد.

عضلات قدرتمند کلید حفظ تعادل است. برای همین کارشناسان توصیه می‌کنند عضلات باسن، شکم، لگن و پاها را باید تقویت کرد. انجام تمرین‌های تعادلی مانند ایستادن روی یک پا یا ایستادن روی پنجه‌های پا نیز مفید است.

هنگامی که فردی می‌لغزد، عضلات ضد سقوط منقبض می‌شوند، و تعادل فرد را حفظ می‌کنند؛ با تقویت کردن این عضلات احتمال بیشتری وجود دارد که فرد بتواند در چنین مواردی خود را راست نگهدارد

پوشیدن کفش یا چکمه با اصطکاک خوب. گرچه تقویت توانایی تعادل مهم است، نباید از اهمیت کفش مناسب غافل شد برای اینکه احتمال تنه خوردن و از دست دادن تعادل‌تان را به حداقل برسانید، **باید در انتخاب لباس‌تان هم دقت هم همه کنید.** لباس‌های با رنگ روشن پوشید تا دیگران بتوانند به راحتی شما را ببینند و به شما تنه نزنند

پای خود را روی زمین بکشید

اگر مجبور هستید روی برف یا یخ راه بروید، به جای اینکه گام‌های بلند بردارید، هنگام راه رفتن گام‌های کوچک بردارید و پاهایتان را روی زمین بکشید

پاهایتان را خیلی از هم دور نکنید، در حد ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر، و هنگام راه رفتن زانوهایتان را اندکی خم کنید. در این وضعیت بدن شما پایداری بیشتری خواهد داشت

در شیب‌ها روی یک خط راه بروید

هنگامی که از شیب بالا یا پایین می‌روید که با یخ یا برف پوشیده شده است، در یک خط راه بروید، یک گام به جلو بردارید، و پای دیگر را به موازات آن حرکت دهید. این شیوه حرکت را ادامه دهید تا هنگامی که به بالا یا پایین شیب برسید. مسئله مهم این است پاهایتان با هم تقاطع نداشته باشد، زیرا در این حالت بدنتان بسیار ناپایدار می‌شود

حواستان را جمع کنید

همچنین هنگام بیرون آمدن از ماشین، اتوبوس به محیط اطراف خود توجه داشته باشید و مراقب یخ و برگ‌های مرطوب باشید هنگام بالا رفتن از پله‌های خیابانی احتیاط به خرج دهید. اغلب افراد هنگام برف یا باد شدید سرشان را پایین می‌آورند، و این کار می‌تواند زمینه برای افتادن فراهم کند.

ایمن‌ترین گزینه این است که در برف به آهستگی راه بروید و به طور مکرر بایستید و زمین اطرافتان را واریسی کنید

شبکه بهداشت و درمان شهرستان بندر آستارا- واحد آموزش سلامت

سلامتی در روزهای برفی



زمستان فصل زیبایی است؛ فصل بارش برف و سفید پوش شدن زمین. اما این فصل، دردسرهایی هم به همراه دارد؛ دردسرهایی مثل زمین خوردن ها و شکستگی های استخوانی، آتش سوزی ها، سر خوردن اتومبیل ها روی زمین لغزنده و افزایش تصادفات رانندگی و...

توصیه های ایمنی اورژانس برای روزهای برفی:

توصیه های ایمنی را برای جلوگیری از زمین خوردن و شکستگیهای احتمالی در فصل زمستان

زمین خوردن یکی از شایع ترین حوادث در فصل سرما محسوب می شود برای جلوگیری از حوادث و ضربات فیزیکی ناشی از زمین خوردن، از کفش های مناسب استفاده کنید و مناسب ترین کفش، کفشی است که کف آن عاج داشته باشد تا هنگام راه رفتن تعادل حفظ شده و از سُرخوردن جلوگیری کند. استفاده از چکمه و کفش های پاشنه بلند به علت برهم خوردن تعادل در سطوح لغزنده توصیه نمی شود.

زمین خوردن در این فصل در کودکان و سالمندان شایع تر است. به دلیل وضعیت سلامت بدن و پوکی استخوان در سالمندان، گاهی یک زمین خوردن و یک ضربه کوچک می تواند سبب بروز شکستگی به ویژه در ناحیه مچ دست و یا ناحیه انتهای فوقانی زانو یا لگن شود. بنابراین توصیه می شود در فصل سرما و در هنگام بارش برف با احتیاط قدم بردارید.

در صورتی که مسیرهای تردد یخ زده است، توصیه می شود از مسیرهای دیگری رفت و آمد کرده و به منظور جلوگیری از سر خوردن حتما بر روی آن شن و یا ماسه پاشیده شود.

توصیه های سازمان آتش نشانی برای روزهای برفی:



- در هنگام بارش برف و مواقع یخبندان حتی المقدور از سفرهای غیر ضروری خودداری کنید.
- از تردد با وسیله نقلیه ی فاقد لاستیک یخ شکن یا زنجیر چرخ در مواقع یخبندان و لغزندگی سطح معابر خودداری کنید.

- کودکان و افراد سالخورده در زمان لغزندگی معابر و کوچه ها حتی الامکان از منزل خارج نشوند.
- به منظور پیشگیری از کمبود اکسیژن و تولید گازهای مضر در روزهایی که برودت هوا زیاد می باشد، وسایل گرمایشی منازل و محل کار خود را متناسب با حجم هوای محیط و نحوه تهویه آن تنظیم کنید.
- به منظور پیشگیری از آسیب های ناشی از زمین خوردن و تصادف با وسایل نقلیه عبوری، کودکان را از سرسره بازی در سطح کوچه و خیابان بر حذر دارید.
- پرتاب گلوله برفی ممکن است منجر به جراحت، کوریو خسارات مالی شود.
- هنگام پارو کردن برف بام ها، از پرتاب برف بر سطح کوچه و خیابان خودداری کنید و در صورت ضرورت یک نفر به عنوان کنترل کننده و راهنما در محل ریختن برف در نظر بگیرید.
- در روزهای برفی از کوهنوردی اجتناب کنید.
- برای خروج از منزل از سلامت وسیله نقلیه و مجهز بودن آن به امکانات ایمنی مطمئن باشید.
- هنگام خروج از منزل از لباس مناسب و کفش عاج دار استفاده نمایید.
- در صورت نقص فنی اتومبیل، آن را به منتهی علیه سمت راست در مکانی مناسب متوقف و برای پیشگیری از برخورد وسایل نقلیه عبوری علائم هشدار دهنده را در فاصله مناسب قرار دهید.
- هنگام عبور از روی پلکان های برف گیر ساختمان ها، پل های عابر پیاده و پل نرده های روی جوی ها با دقت لازم عبور و از دستگیره های کناری حتما استفاده کنید.
- در هنگام رانندگی بر روی سطح لغزنده از گرفتن ترمزهای ناگهانی پرهیزید.
- هنگام پارو کردن برف بام از پرتاب آن بر روی سیم های انتقال برق جدا خودداری شود.
- به منظور پیشگیری از سقوط از ارتفاع، از نزدیک شدن کودکان به لبه بام جلوگیری به عمل آید.
- به منظور پیشگیری از برخورد وسایل نقلیه عبوری حتما از پیاده رو عبور کرده و از تردد در سطح خیابان خودداری کنید.
- در روزهای برفی و یخبندان هرگز از موتورسیکلت و دوچرخه استفاده نکنید.
- هنگام عبور از عرض خیابان با در نظر گرفتن فاصله از وسیله نقلیه با احتیاط کامل عبور نموده و از دویدن خودداری نمایید.
- هنگام عبور از معابر مواظب سقوط قندیل های یخی آویزان از ناودان و لبه ساختمان باشید.
- از عبور از سطح یخ زده حوض ها و دریاچه های مصنوعی پارک ها جدا خودداری کنید.

توصیه‌ها برای روزهای برفی:



افرادی که بدون عینک آفتابی در معرض برف یا یخ به خصوص در نواحی قطبی و یا ارتفاعات قرار می گیرند دچار علائم چشمی ای می شوند که به برف کوری معروف است.

علائم : درد و قرمزی چشم ها، ترس از نور، احساس جسم خارجی در چشم ها، تورم پلک ها و کاهش بینایی .

اگر فردی حتی به مدت ۲۰ دقیقه بدون عینک آفتابی در ارتفاعات و در محیطی که برف تازه باریده قرار بگیرد ممکن است به این عارضه دچار شود. علت برف کوری، انعکاس اشعه ماورای بنفش از سطح برف و یخ می باشد. برف تازه تا ۸۰ درصد اشعه ماوراء بنفش را منعکس می کند و علائم آن حدود ۶ تا ۱۲ ساعت بعد بروز می کند، به علاوه استفاده از عینک در هوای ابری نیز توصیه می شود، چرا که امواج ماوراء بنفش از ابرها هم عبور می کنند.

تصور اشتباه عموم در خصوص کوری در برف باعث کاهش بینایی می شود. اما برف کوری اغلب موقت است و به ندرت به کوری دائمی منجر می شود و علائم چشمی حدود ۱۸ تا ۲۴ ساعت بعد بهبود می یابند.

عینک ها باید فقط حدود ۵ تا ۱۰ درصد نور مرئی را عبور دهند و تقریباً تمام امواج ماوراء بنفش را جذب و دارای عدسی بزرگ باشند.

توصیه های لازم درمورد برف کوری : خروج لنزهای تماسی از چشم، امتناع از مالش چشم ها، قرار گرفتن بیمار در اتاق تاریک، کمپرس سرد چشم ها و استفاده از مُسکن جهت کاهش درد، قطره آنتی بیوتیک و عینک آفتابی از راه های درمان برف کوری می باشد.

برای پیشگیری از " برف کوری " از عینک آفتابی استفاده کنید.

آنچه باید در مورد سرمازدگی بدانیم.

توانایی بدن در مقابله با سرما بسیار کمتر از توان آن برای مقابله با گرما است. عواملی مثل خستگی، تغذیه نامناسب، سابقه بیماری، مصرف داروهای خاص (مثل داروهای فشارخون، و از همه مهمتر مصرف الکل)، نامناسب بودن لباس و پوشش فرد و عوامل مختلف دیگری نیز باعث مستعد شدن فرد به کاهش درجه حرارت بدن میشود. عدم تحرک برای مدت طولانی به علاوه سرد بودن هوا، رطوبت بالا، وزیدن باد و خیس بودن لباس ها نیز باعث مستعد شدن فرد و بروز سریع تر و شدیدتر آسیب های ناشی از سرما خواهد شد. وقتی بدن توانایی تولید حرارت لازم برای مقابله با سرمای محیطی را ندارد در نهایت دچار کاهش دمای عمومی بدن می گردد. به این حالت اصطلاحاً هیپوترمی گویند. در این حالت درجه حرارت مرکزی بدن از ۳۷ درجه به کمتر از ۳۵ درجه سانتی گراد کاهش خواهد یافت.

علائم و نشانه های کاهش عمومی درجه حرارت بدن (هیپوترمی) در افراد عبارت است از:

- ۱- ابتدا بدن آنها دچار لرز می شود.
- ۲- پوست سرد و خشک می شود.
- ۳- نبض کند می گردد.
- ۴- تعداد تنفس بیمار کمتر از حالت طبیعی می شود.
- ۵- درجه حرارت بدن به ۳۵ درجه یا کمتر می رسد.
- ۶- خواب آلودگی ظاهر می شود که ممکن است به کما منجر شود.
- ۷- ممکن است ایست قلبی رخ دهد.
- ۸- پوست سرد
- ۹- لرز: از واکنش های دفاعی بدن برای گرم کردن خود است و بدن بطور خودکار سعی می کند تا با افزایش کار عضلات حرارت بیشتری تولید کند و دمای قسمت مرکزی خود را ثابت نگه دارد. اما با پیشرفت آسیب و کاهش بیشتر دمای بدن، این واکنش دفاعی نیز مختل می شود.
- و نیز گیج و منگ شدن مصدوم و از دست دادن قدرت قضاوت و تصمیم گیری و از دست دادن هماهنگی حرکات و فعالیتهای بدنی و اشکال در تکلم و صحبت کردن و همچنین سفتی و انقباض عضلانی از دیگر علائم هیپوترمی می باشد.

کمک های اولیه

- پس از خواست کمک ارزیابی اولیه مصدوم و انجام مراحل ABC (کنترل راه هوایی، تنفس، ضربان قلب) و دیگر کمکهای اولیه ی ضروری

انتقال مصدوم به مکان گرم و خشک و ترجیحاً سربسته (مانند ساختمان، چادر، ماشین، ...)

- خارج کردن لباس های مرطوب، خیس یا تنگ مصدوم و در صورت امکان پوشاندن لباس خشک به مصدوم و قرار دادن وی در داخل کیسه خواب یا انداختن چند پتوی گرم و خشک بر روی او عضو سرمازده نباید کنار بخاری قرار داده شود هیچگاه بدن مصدوم را با مالش گرم نکنید و او را نیز تشویق به انجام فعالیتهای بدنی و راه رفتن نکنید.

- بدلیل کاهش درجه حرارت بدن و بروز اختلال در سیستم الکتریکی قلب، هر ضربه ی ناگهانی ممکن است منجر به بی نظمی های بسیار شدید و کشنده در ضربان قلب فرد گردد. بنابراین حتی برای خارج کردن لباس های مصدوم ابتدا آنها را قیچی و سپس از بدن مصدوم خارج کنید.

- در صورتی که فرد هوشیار است و دچار تهوع و استفراغ شدید نیست می توانید، نوشیدنی و غذای گرم به وی بدهید. مصرف نوشیدنی حاوی الکل و کافئین به هیچ وجه مجاز نیست. به ویژه الکل باعث کاهش حس لمس در پوست فرد و همچنین کاهش سطح هوشیاری میشود.

حتی در صورت فقدان هوشیاری و دیگر علائم حیاتی مثل تنفس و نبض نباید فرد را مرده قلمداد کرد. هر فرد دچار هیپوترمی باید حتماً به مراکز درمانی منتقل گردد و تحت درمانهای لازم از جمله گرم کردن بدن قرار گیرد.

شبکه بهداشت و درمان شهرستان بندر آستارا- واحد آموزش سلامت

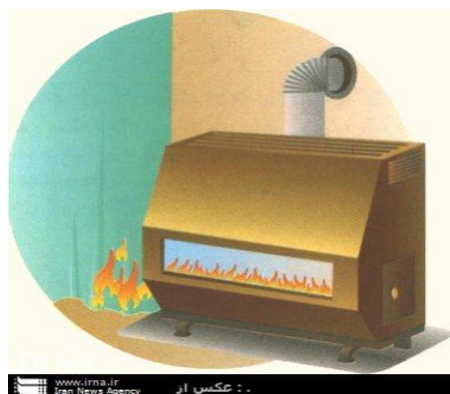
برخی از تراکت های تولید شده - واحد آموزش سلامت



برای پیشگیری از لیز خوردن و افتادن در زمان بارش برف ایمن ترین روش این است که در برف به آهستگی راه بروید و به طور مکرر بایستید و زمین اطرافتان را واریسی کنید .



شبکه بهداشت و درمان شهرستان بندر آستارا- واحد آموزش سلامت



به منظور پیشگیری از کمبود اکسیژن و تولید گازهای مضر در روزهایی که برودت هوا زیاد می باشد، وسایل گرمایشی منازل و محل کار خود را متناسب با حجم هوای محیط و نحوه تهویه آن تنظیم کنید.

شبکه بهداشت و درمان شهرستان بندر آستارا- واحد آموزش سلامت

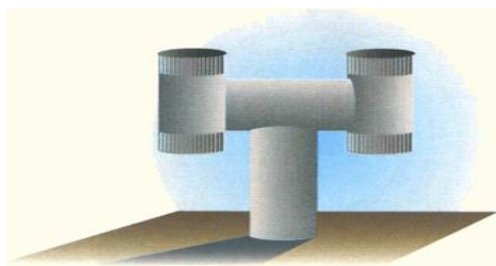
در صورتیکه از بخاریهای گازسوز به منظور گرمایش محیط استفاده می کنید حتما مختصری تهویه از طریق درب یا پنجره در فضا ایجاد نمائید و از درزبندی و بستن منافذ خودداری کنید.

اگر فضای خانه و یا محیط کار خود را با شوفاژ سیستم حرارت مرکزی گرم میکنید درزبندی و بستن منافذ به منظور جلوگیری از اتلاف حرارتی بلامانع می باشد .

شبکه بهداشت و درمان شهرستان بندر آستارا- واحد آموزش سلامت

**تمام دودکش های وسائل گازسوز بایستی
حتماً مجهز به بخش عمودی متناسب
وکلاهی باشد.**

**اگر لوله دودکش بخاری شما سرد باشد دلیل
آن خارج نشدن محصولات احتراق و گازهای
سمی از دودکش است در این صورت باید
ضمن رفع نقص به طور موقت با باز کردن
قسمتی از در یا پنجره تهویه مناسب در محیط
ایجاد نمائید.**



شبکه بهداشت و درمان شهرستان بندر آستارا- واحد آموزش سلامت



**هنگام عبور از معابر مواظب سقوط قندیل های
یخی آویزان از ناودان و لبه ساختمان ها باشید .**

شبکه بهداشت و درمان شهرستان بندر آستارا- واحد آموزش سلامت



در زمان بارش برف از کفش های مناسب استفاده کنید مناسب ترین کفش، کفشی است که کف آن عاج داشته باشد تا هنگام راه رفتن تعادل حفظ شده و از سُرخوردن جلوگیری کند استفاده از چکمه و کفش های پاشنه بلند به علت برهم خوردن تعادل توصیه نمی شود.

شبکه بهداشت و درمان شهرستان بندر آستارا- واحد آموزش سلامت



هنگام پارو کردن برف بام ها، از پرتاب برف بر سطح کوچه و خیابان خودداری کنید و یک نفر بعنوان راهنما در محل ریختن برف در نظر بگیرید از نزدیک شدن کودکان به لبه بام جلوگیری کنید.

هنگام پارو کردن برف بام از پرتاب آن بر روی سیم های انتقال برق جدا خودداری شود.

شبکه بهداشت و درمان شهرستان بندر آستارا- واحد آموزش سلامت



هنگام عبور از عرض خیابان با در نظر گرفتن فاصله از وسیله نقلیه با احتیاط کامل عبور نموده و از دویدن خودداری نمایید

شبکه بهداشت و درمان شهرستان بندر آستارا- واحد آموزش سلامت

اقدامات لازم هنگام وقوع کولاک ، یوران و سرمازدگی

۱	پیاده روی و رانندگی در این شرایط بسیار خطرناک است و امکان سقوط شاخه های درختان و تیرهای برق وجود دارد .
۲	در فصول سرد سال و پس از بارش برف ، قبل از رانندگی در مسیر کوهستانی به هشدارهای سازمانهای مربوطه توجه فرمایید
۳	اگر در منزل بسر می برید ، از آنجا که ممکن است راههای ارتباطی قطع و تامین سوخت با مشکل مواجه شود ، بخاری های قابل حمل با سوخت اضافی و اجاق های صحرایی در دسترس داشته باشید.
۴	چراغ قوه و رادیوی قابل حمل و باتری اضافه و تعدادی شمع فراهم کنید.
۵	فقط در صورت ضرورت اقدام به مسافرت کنید و حتما از زنجیر چرخ یا لاستیک یخ شکن استفاده کنید. ضمناً پتو و پوشاک گرم فراموش نشود.
۶	جاده های اصلی و مهم را برای مسافرت و تردد استفاده کنید.
۷	به هنگام بیرون آمدن از منزل ، لباس چند لایه ، گرم و سبک بپوشید.
۸	آدرس مقصد و مسیر و زمان مسافرت یا تردد خود را به اشخاص مطمئن اطلاع دهید.
۹	باک اتومبیل خود را از سوخت پر کنید و اگر خودروی شما دچار نقص فنی شد تا رسیدن کمک در اتومبیل بمانید و از فعالیت های طاقت فرسا مانند پارو کردن برف ، هل دادن ماشین و اجتناب کنید.
۱۰	اگر در اتومبیل گیر افتادید ، بعد از قرار دادن پارچه ای براق روی آنتن ، داخل اتومبیل بمانید.
۱۱	برای گرم ماندن اتومبیل خراب شده در آب و هوای سرد ، هر یک ساعت ، ۱۰ دقیقه آنرا روشن کنید و از بخاری آن برای گرم کردن داخل خودرو استفاده کنید . پاها و بازوان خود را مرتب تکان دهید .
۱۲	در هنگام سرمازدگی کلیه اندام های خود را کاملاً بپوشانید تا در معرض سرمازدگی قرار نگیرد.
۱۳	فرد سرمازده را به محیط گرم منتقل کنید و اندام های وی را به آرامی گرم کنید.
۱۴	تاکید می گردد هرگز نباید اندام یخ زده را در معرض گرمای شدید و مستقیم قرار دهیم زیرا گرم شدن ناگهانی اندام یخ زده قبل از برقراری جریان خون باعث مرگ سلولهای عضو مبتلا می شود .
۱۵	تا جاییکه امکان دارد از برف ذوب شده ، آب آشامیدنی خود را تهیه نکنید چرا که احتمال آلوده بودن آن بالا است.
۱۶	در صورت عدم دسترسی به آب آشامیدنی مطمئن آب را به مدت ۳ دقیقه جوشانده و سپس مصرف نمایید.
۱۷	برای شستشو و آماده سازی و طبخ مواد غذایی نیز از آب سالم و مطمئن استفاده نمایید (حتی برای این مورد نیز استفاده از آب حاصل از ذوب برف توصیه نمی شود).
۱۸	تعدادی بیل و پاروی دستی تهیه نمایید.
۱۹	اگر از استحکام سقف محل سکونت خود مطمئن نیستید ، با رعایت نکات ایمنی یک روز در میان سقف را پارو کنید .
۲۰	سعی کنید روزانه معابر منتهی به منزل خود را پارو کنید.
۲۱	از انباشت زباله در مکانی که در دسترس حیوانات موزی است خود داری نمایید.

شبکه بهداشت و درمان بندر انزلی

واحد آموزش سلامت