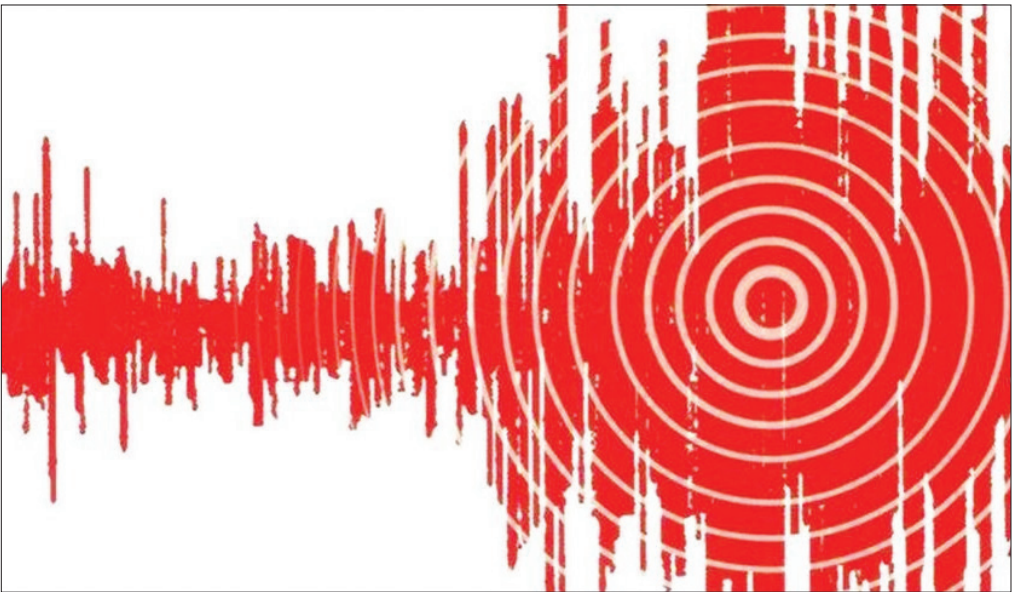




بهاره جلالوند
خبرنگار سلامت

چطور برای زمین لرزه آماده باشید؟

زندگی در تقابل با زلزله



خیلی از افراد بر این باورند که تا زمان وقوع حادثه، نباید به استقبال آن رفت یا به عبارتی نباید به حوادث بد فکر کرد. این باور شاید در نگاه اول خوب و خوش‌بینانه به نظر برسد ولی واقعیت این است که آمادگی در برابر حوادث، تا حدود زیادی از جان ما محافظت خواهد کرد. برای مثال در حوادثی چون زلزله، عدم آمادگی تلفات مالی و جانی زیادی خواهد داشت. پس فکر نکردن به چنین حوادثی تنها پاک کردن صورت مسئله به حساب می‌آید و مانع از بروز آن نخواهد شد. «دکتر نواب شمس پور»، مدیر کل آموزش همگانی جمعیت هلال احمر کشور، نکات بسیار مهمی را در این رابطه با شما به اشتراک می‌گذارد.

ایمنی را باید جدی گرفت

رعایت آیین نامه‌های مقاوم سازی ساختمان‌ها در برابر زلزله، از اهمیت بالایی برخوردار است و نباید در ساختمان‌هایی که از ایمنی کافی برخوردار نیستند، ساکن شد. پس از اطمینان از سازه و مقاومت در برابر زلزله، افراد باید به فکر بیمه محل سکونت باشند تا در صورت بروز حوادثی چون زلزله، امکان جبران خسارت وجود داشته باشد. ایمن سازی فضای داخل خانه یا محل کار، از دیگر مواردی است که نباید آن را نادیده گرفت. برای این منظور باید سیم‌کشی برق، لوله‌های گاز، آب و فاضلاب بررسی شوند و در صورت بروز خرابی، تعمیرات لازم به خوبی انجام شوند. راه‌های خروج اضطراری و مکان‌های ایمن ساختمان باید شناسایی شوند. علاوه بر این، تمامی وسایل اضافه داخل راهروها و پله‌ها باید جمع‌آوری شوند تا در زمان بروز زلزله، باعث مسدود شدن مسیر یا آسیب به افراد نشوند.

کار از محکم کاری عیب نمی‌کند!

شناسایی موارد نالایمن باید توسط ساکنین خانه انجام شود برای مثال، وسایلی چون کمد، یخچال، اجاق گاز و... باید با بست و تسمه مناسب به کف و دیوار محکم شوند تا در صورت بروز زلزله به راحتی نیفتند. این کار را برای قفسه‌ها، کتابخانه، آینه، یوفه و سایر وسایل مشابه نیز باید انجام داد. همچنین از گذاشتن وسایل سنگین، شکننده، تیز یا برنده در ارتفاع باید پرهیز کرد. علاوه بر این، مواد شیمیایی یا ظروف سرکه، ترشی و... نباید در ارتفاع قرار بگیرند. لوسترها و پایه‌های روشنایی باید محکم شوند تا احتمال سقوط آن‌ها به حداقل ممکن برسد. شیشه‌هایی که احتمال شکستن و پرت شدن آن‌ها از ارتفاع

داشته باشند. علاوه بر این، تمام اعضای خانه باید جای کنتورها و شیرهای اصلی آب و گاز را بدانند. آماده کردن کیف نجات پیش از زلزله نیز ضروری است و این کیف باید در دسترس باشد. کیف نجات یا کیف شرایط اضطراری شامل جعبه کمک‌های اولیه، آب معدنی، کبی یا اصل کارت شناسایی، اسناد مهم، پول نقد، غذای خشک یا کنسرو (غذاهایی که فاسد نشوند)، چراغ قوه، باتری و رادیو است. همچنین وسایلی چون سوت، طناب، لباس‌های سبک، داروها، لوازم بهداشتی و ... باید در این کیف قرار بگیرند. تاریخ انقضای داروها و خوراکی‌های این کیف باید به شکل دوره‌ای بررسی و در صورت انقضاء با محصول جدیدتر جایگزین شوند. نوشتن خلاصه‌ای از تعداد اعضای خانواده و وضعیت سلامتی افراد یا نوع گروه خونی آن‌ها و... می‌تواند مفید باشد پس بهتر است کاغذ حاوی اطلاعات در کیف نجات قرار بگیرد.

اگر زلزله آمد

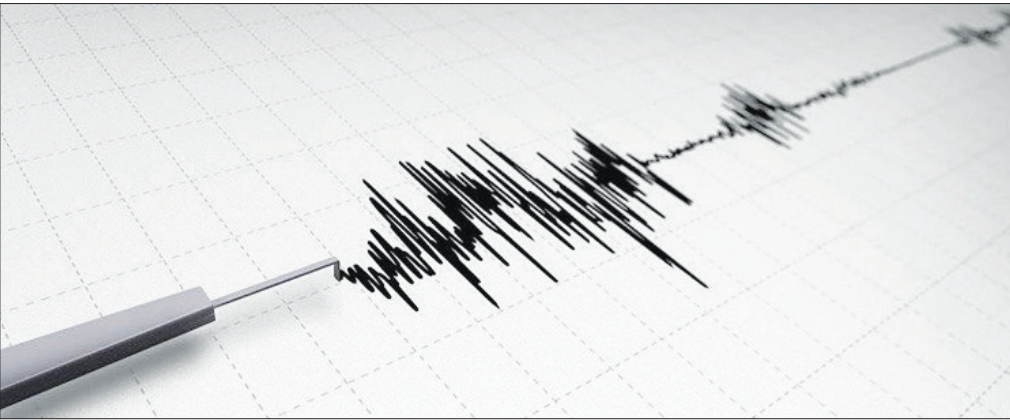
در صورت بروز زلزله ضمن حفظ خونسردی باید اقداماتی را انجام داد. اگر در زمان بروز زلزله افراد در رختخواب باشند، باید همان‌جا بمانند. برای این منظور باید به سمت چپ چرخید، پاها را داخل شکم برد و به شکل جنین خوابید. در این حالت یک دست زیر سر و دست دیگر به همراه بالشت روی سر و گردن قرار می‌گیرد. چنانچه محل خواب نالایمن باشد، ضمن رعایت احتیاط باید فوراً به محل ایمن رفت. هنگام زلزله از فرار کردن باید پرهیز کرد و پناهگیری در اولویت است. تنها در شرایطی که افراد به در خروجی نزدیک باشند و خانه خشت و گلی باشد باید

استفاده از آسانسور در زمان بروز زلزله ممنوع است و در زمان زلزله باید سریعاً از آسانسور خارج شد. در راهروها باید به سمت دیوار داخلی رفت و با نشستن روی یک زانو با دست‌ها از سر و گردن خود محافظت کرد

قرار گرفت چون در حالت ایستاده احتمال حفظ تعادل کم است ضمن اینکه احتمال پرت شدن وسایل به طرف فرد نیز وجود دارد. تا زمانی که لرزش‌ها ادامه دارند نباید از محل ایمن خارج شد. موتورخانه، آشپزخانه ، بالکن و... ایمنی کافی ندارند و باید سریعاً از این محل‌ها خارج شد و در جای امنی پناه گرفت.

چند نکته مهم دیگر

استفاده از آسانسور در زمان بروز زلزله ممنوع است و در زمان زلزله باید سریعاً از آسانسور خارج شد. در راهروها باید به سمت دیوار داخلی رفت و با نشستن روی یک زانو با دست‌ها از سر و گردن خود محافظت کرد. در رابطه با پله‌ها هم باید از نرده‌ها، شیشه و پنجره فاصله گرفت و کنار دیوار داخلی پناهگیری انجام شود. چنانچه افراد هنگام زلزله در مراکز خرید، فروشگاه‌ها، سینما،



ورزشگاه و ... باشند، با حفظ خونسردی نباید برای خروج هجوم ببرند. ضمن دور شدن از قفسه‌ها و وسایلی که احتمال سقوط دارند، باید در جایی امن پناه گرفت و از سر و گردن خود محافظت کرد و تا زمان قطع لرزش‌ها در محل امن ماند. در فضای باز، نزدیک درهای خروجی، کنار ساختمان‌ها، کنار دیوارهای خارجی و... ناامن محسوب می‌شوند و باید سریعاً از ساختمان‌ها فاصله گرفت و در جای امنی پناهگیری انجام شود. تیرهای برق و تلفن، کابل‌ها و ... نیز خطرناک به حساب می‌آیند و باید از آن‌ها فاصله گرفت. علاوه بر این، از داخل کوچه‌ها و خیابان‌های باریک باید سریعاً و با احتیاط

خارج شد. پل‌ها به ویژه پل عابر پیاده نیز خطرناک هستند و باید از چنین جاهایی فاصله گرفت. علاوه بر این نواحی ساحلی، نالایمن و خطرناک به حساب می‌آیند و باید سریعاً از این مناطق دور شد.

ایمنی برای رانندگان

چنانچه در زمان وقوع زلزله افراد مشغول رانندگی باشند باید سریعاً در مکانی کم خطر توقف کنند و در ماشین بمانند و از اخبار به وسیله رادیو مطلع شوند. رانندگان باید از جاده‌های آسیب دیده ، پل‌ها، ساختمان‌ها، درختان، تیرهای برق، دکل‌ها و ... دور شوند. رانندگی در زمان بروز لرزش‌ها ممکن است باعث بروز حوادث جبران‌ناپذیر شود پس با هدف فرار از زلزله و رفتن به یک نقطه ایمن نباید سوار ماشین شد.

بعد از زلزله چه باید کرد؟

پس از شروع زلزله ، لرزش‌های بعدی یا پس لرزه‌ها اتفاق خواهند افتاد. این لرزش‌ها ممکن است باعث فرو ریختن ساختمان‌های نالایمن شوند در نتیجه باید از ساختمان‌ها فاصله گرفت. بعد از اتمام لرزش‌های اولیه با احتیاط باید از ساختمان خارج شد و در صورت امکان برق، آب و گاز را قطع کرد. هنگام خروج از ساختمان ضمن در نظر گرفتن ایمنی باید به سالمندان، کودکان، بیماران و افراد دارای معلولیت کمک کرد و به محل امن رفت. از نزدیک شدن به مکان‌های آسیب دیده باید خودداری کرد مگر در شرایطی که نیروهای امدادی اعلام نیاز برای کمک کنند. در خیابان‌ها و مسیرهای عبور و مرور نباید تجمع کرد تا نیروهای امدادی بتوانند به راحتی رفت و آمد کنند. آن دسته از افرادی که به کمک‌های اولیه آشنایی کافی دارند می‌توانند به مصدومان کمک کنند. اطلاع رسانی به نیروهای امدادی در رابطه با افرادی که در زیر آوار مانده‌اند، از اهمیت زیادی برخوردار است. آن دسته از افرادی که در زیر آوار قرار دارند و بیهوش نشده‌اند نباید حرکت کنند و تلاش برای خروج از زیر آوار ممکن است نتیجه عکس داشته باشد. تنها در شرایطی که حضور نیروهای امدادی یا افراد محلی احساس می‌شود باید فریاد کشید یا در صورت امکان صدایی ایجاد کرد تا به کمک بیایند. البته در شرایطی که احتمال خفگی و بروز مشکل باشد، فریاد کشیدن توصیه نمی‌شود. تا زمانی‌که نیروهای امدادی اعلام نکرده‌اند نباید به محل سکونت رفت. اسکان در مکان‌هایی که نیروهای امدادی اعلام کرده‌اند، تا زمان اطمینان از ایمنی باید ادامه داشته باشد. برای پیگیری اخبار زلزله باید از منابع معتبر مثل رادیو یا تلویزیون کمک گرفت و نسبت به اخبار جعلی باید بی‌اعتنایی کرد. پس از اجازه حضور در خانه، باید از ایمنی ساختمان اطمینان داشت. روشن کردن فندک، کلید برق و ... تا زمانی که از عدم نشت گاز اطمینان حاصل نشده، نباید انجام شود. ترک‌ها و آسیب‌هایی که به ساختمان وارد شده باید به وسیله مهندسین سازه برطرف شوند و تا زمان ایمنی کامل نباید در ساختمان مستقر شد.

مشاوره

چرا بحث‌های تکراری

دست از سر زندگی مان بر نمی‌دارد؟!

سرویس زندگی

بارها پیش می‌آید درباره موضوعی دعوا می‌کنیم و باز وقتی در همان موقعیت قرار می‌گیریم، همان موضوع تکراری باعث اختلاف میان مان می‌شود. «من همه کاری برای این زندگی کردم، اما انگار مشکل ما حل نشدنی است!»، «هر راهی را که امتحان می‌کنم باز زندگی‌مان همان آتش و همان کاسه است». نمی‌دانم چه‌قدر با عمق این کلمات در زندگی مشترک آشنا هستید و چنین حسی را تجربه کرده‌اید یا نه؟!، اما این جملاتی است که زوجین خیلی زود بعد از بروز مشکلات و چرتکه انداختن در زندگی‌شان به زبان می‌آورند فرقی هم نمی‌کند چه‌قدر عاشق پیشه باشند اگر مهارت حل مسئله نداشته باشند هر بار و با کوچک‌ترین مسئله‌ای، شعله‌های اختلاف در زندگی‌شان زبانه می‌کشد و پیکر عشق‌شان را می‌سوزاند.

پای صحبت‌های «فرزانه رضائی» زوج درمانگر و روانشناس نشستیم تا مهارت حل مسئله را گام به گام برایمان توضیح بدهد، مهارتی که گرچه ساده به نظر می‌رسد، اما اگر به درستی عملیاتی شود می‌تواند عمر و سلامت زندگی مشترک را تضمین کند.

همین ابتدا مشخص کنید دعوا سر چیست؟!

گاهی پیش می‌آید که از موضوعی بسیار ناراحت هستیم، اما این موضوع شاید آنقدر که برای ما مهم است برای همسرمان بزرگ و جدی نباشد و حتی با کلماتی از این دست رو به رو شویم که «حالا چرا این‌قدر ناراحتی؟! چیزی نشده که!» جملاتی که باعث می‌شود احساس کنیم ناراحتی‌مان و دلیل آن برای همسرمان بی‌اهمیت است و شروع یک بحث و دعوا بزرگ را رقم می‌زند. اما به گفته این زوج درمانگر همه این سوتفاهم‌ها به این دلیل پیش می‌آید که تعریف یکسانی از مسئله‌ای که اتفاق افتاده در ذهن زن و مرد وجود ندارد. فرزانه رضائی در توصیف گام اول مهارت حل مسئله از زوجین می‌خواهد تعریف‌شان را از هر مشکل به یک تعریف یکسان برسانند و می‌گوید: «اگر من با مادرشوهرم مشکلی دارم باید تعریف همسر من نیز از آن مشکل همانی باشد که من فکر می‌کنم نباید از تعریف‌های کلی برای بیان مشکل مان به همسرمان استفاده کنیم. واقعیت این است که فیزیولوژیک مغز مرد‌ها به طور طبیعی کلیات را استنباط می‌کند و من خانم هستم و جزئی نگر پس برای رسیدن به یک تعریف یکسان از مشکل باید برای همسرم با جزئیات اتفاق و احساساتم را شرح بدهم مثلاً بگویم وقتی شما میان جمع آن حرف‌ها را به من زدی من احساس سرخورگی داشتم. حتی برای چند دقیقه از تو متنفر شدم و دوست داشتم آن جمع را ترک کنم.»

همسر شما علم غیب ندارد!

این زوج درمانگر می‌گوید: «یکی از مواردی که در تعریف مشکل بسیار مهم است این است که خانم‌ها توقع دارند همسرشان بدون هیچ توضیحی نه تنها متوجه ناراحتی آنها و دلایلش بشوند بلکه برای خوب کردن حال او هم تلاش کنند. تصویری که متأسفانه از طریق رسانه، سریال‌ها، رمان‌ها و کلیپ‌های فضای مجازی در ذهن برخی از بانوان نقش بسته است، اما واقعیت این است که در زندگی مشترک چنین چیزی وجود ندارد. زندگی مشترک برای دو نفر است و هر دو طرف باید در کنار هم تلاش کنند. برای مثال مراجعی داشتم که در جلسه مشاوره‌اش می‌گفت به همسرم بگویم من برای نجات این زندگی بسیار تلاش کردم از این پس من هیچ کاری نمی‌کنم و منتظرم ببینم او چه تلاشی می‌کند. دیدگاه اشتباهی که متأسفانه بین برخی از زوجین رایج است. زندگی مشترک با این رفتار به هیچ نتیجه مطلوبی نمی‌رسد و باید هر دو طرف برای زندگی‌شان تلاش کنند.»

ریشه مشکلات را پیدا کنید و بخشکانید!

بعد از این که مشخص شد دعویاتان اصلاً بر سر چیست و هرکس با ذهنیت خودش پای میز مذاکره نیامد حالا در گام دوم حل مسئله باید به دنبال ریشه‌یابی مشکل باشید این مشکل از کجا به وجود آمده چرا به وجود آمده و چه آدم‌های در آن دخیل هستند؟! باید درباره‌اش گفتگو کنید. این زوج درمانگر می‌گوید: در گام بعدی باید ببینیم چه اتفاقی افتاد که این احساس ناخوشایند به من دست داده است. مثلاً در مثال قبلی اگر من مشکلم را با مادرشوهرم برای همسرم شرح بدهم ممکن است او انکار کند و بگوید برداشت بد من است و مادر او چنین اخلاقی ندارد، اما اگر من برایش ریشه‌یابی کنم و بگویم پیش‌زمینه‌های قبلی دارم و این اتفاق برای من بارها پیش آمده او من را درک می‌کند، با من همدری می‌کند و به جای دامن زدن به اختلاف‌ها سعی می‌کند برای حل مسئله به دنبال راه حل بگردد.»

پرونده اختلاف‌تان را همین‌جا ببندید!

بارها پیش می‌آید درباره موضوعی دعوا می‌کنید و باز وقتی در همان موقعیت قرار می‌گیرید رفتارهای اشتباه قبل را تکرار می‌کنید و دوباره همان موضوع تکراری باعث اختلاف میان‌تان می‌شود، اما چرا وقتی چیزی بین ما اختلاف ایجاد می‌کند همان بار اولی که دچار چالش می‌شویم نمی‌توانیم به نتیجه برسیم و قوانینی وضع کنیم که پرونده این اختلاف را برای همیشه ببندد. اگر مهارت حل مسئله در گفت و گوهایمان باشد دیگر دعوای تکراری زندگی مشترک مان را این قدر سرد و بی‌روح نمی‌کنم مخصوصاً اگر گام سوم را به درستی انجام بدهیم! فرزانه رضائی در توصیف گام سوم مهارت حل مسئله اینطور می‌گوید: پس از این که مشکل را دقیق و مشخص تعریف کردیم و آن را ریشه‌یابی کردیم باید دنبال این باشیم که برای حل آن چه کنیم؟! یعنی بارش فکری داشته باشیم راه حل بدهیم و بهترین راه حل را انتخاب کنیم. مثلاً من از شوخی همسرم ناراحتم، چون احساس می‌کنم در جمع عزت نفس من را می‌گیرد. راه حل همسرم این است که نوع شوخی‌اش را تغییر بدهد، اما من این راه را پیشنهاد می‌دهم که در آن جمع حریم‌ها را حفظ کند و شوخی نکند. نکته مهم در این مرحله این است که وقتی راه حلی را انتخاب کردیم و به کار گرفتیم باید بعد از مدتی ببینیم آیا این راه حل موثر و مفید بوده یا باید شیوه دیگری را امتحان کنیم؟!/فارس