

# قهرمانان ایمنی

آموزش نکات ایمنی مخصوص نوجوانان





شرکت ملی پالایش و پخش فراآوردۀ نفتی ایران



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# قهرمانان ایمنی

آموزش نکات ایمنی مخصوص نوجوانان



شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده های نفتی ایران





شرکت ملی پالایش و پخش فراورده های نفتی ایران

نام کتاب : قهرمانان ایمنی  
تهیه کننده : مدیریت بهداشت ایمنی و محیط زیست/ امور ایمنی  
مترجم: مهناز محسنی  
ناشر: روابط عمومی شرکت ملی پالایش و پخش  
طراح گرافیک: حمیدرضا ماهزاده  
نوبت چاپ: اول  
شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه  
شابک:



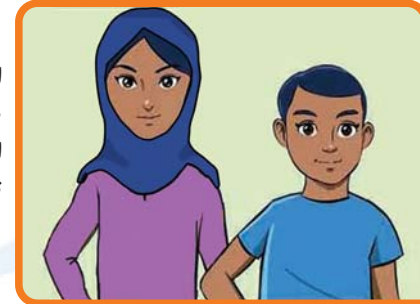
## به مدرسه ابتدایی خوش آمدید!

ما خانواده، دوستان و مدرسه خود را دوست داریم و می خواهیم برای مراقبت از یکدیگر تلاش کنیم.



این خانواده احمدی است علی ۱۲ ساله است. او در دوره آمادگی واکنش در شرایط اضطراری هلال احمر، شرکت کرده است. علی در مراقبت از خواهران کوچکش مهناز و غزل کمک می کند. غزل ۱۱ سال دارد و کلاس ۵ دبستان است و مهناز ۱۰ ساله است و به کلاس چهارم دبستان می رود.

این خانواده مرادی است، صبا ۱۲ ساله است و با علی هم کلاس می باشد. صبا نیز در دوره آمادگی واکنش در شرایط اضطراری شرکت کرده است. برادرش امیر ۱۰ سال دارد و با مهناز هم کلاس است. امیر گاهی به یک پسر کاملاً بازیگوش تبدیل می شود.



این آقا حمید است که ۱۰ سال دارد و با امیر و مهناز هم کلاس است. امیر و حمید دوستان خوبی برای هم هستند.

## مقدمه

ایمنی چیست؟

ایمنی یعنی در شرایط بحران مواظب خود، خانواده و مردم اطرافتان باشید.  
برای اینکار لازم است بدانید در شرایط اضطراری باید چه کارهایی انجام دهید.  
زیرا گاهی اوقات شما تنها فردی هستید که می تواند کمک کند یا جان یک فرد را نجات دهد.





## اول ایمنی در خانه



شما می توانید برای خاموش کردن آتش های کوچک از کپسول اطفاء حریق استفاده کنید. برای استفاده از کپسول به یاد داشته باشید: ضامن را بکشید جهت را مشخص کنید دسته را هم خم کنید و حرکت جارویی را فراموش نکنید.

اگر آتش سوزی بزرگ است فوراً از ساختمان خارج شوید و با ۱۲۵ تماس بگیرید. اگر درون خانه گیر افتاده اید به اتاقی دور از آتش سوزی بروید و درب را ببندید، پنجره را باز کنید و کمک بخواهید.



۴- مثل جارو کپسول را به سمت راست و چپ حرکت دهید.



۳- اهرم بالای کپسول را خم کنید.



۲- جهت شیلنگ را به سمت پایه آتش نشانه بگیرید.



۱- ضامن را خارج کنید.

اگر لباس شما آتش گرفت، نترسید! بایستید، روی زمین بخوابید و غلت بزنید.



۱- بایستید و به اطراف ندوید.



۲- روی زمین بخوابید و با دستانتان صورت خود را بگیرید.



۳- غلت بزنید. اگر مداوم غلت بزنید آتش خاموش خواهد شد.







خدایا شکر،  
مهناز تو خوبی؟

پام آسیب دیده

بهتره به ۱۱۵ زنگ بزیم  
تا امبولانس بفرسته  
اشتباه از من بود.

هر دوتون بی فکر هستید.  
شما نباید با آتش بازی کنید.

من شمع های قدیمی را  
روشن کردم، اما نمی خواستم  
مهناز آسیب ببینه.



امروز بعد از اون همه  
مواظبت باز هم شیطونی کردم.

صبر کن بزار مامان برگرده  
خونه!!











این آژیر دستی اعلام آتش سوزی است. شما می توانید آنها را اکثراً در محوطه های عمومی مثل مراکز خرید و ساختمان های عمومی ببینید.



هنگام آتش سوزی با فشردن شیشه آن را بشکنید. اینکار آژیر اعلام حریق ساختمان را فعال می کند. این آژیر های دستی را فقط در شرایط اضطراری فعال کنید و هیچگاه با آنها بازی نکنید.



این یک شیلنگ آتش نشانی است. که وقتی پر از آب بشه کاملاً سنگین میشه، بنا بر این بهتره اجازه بدید که بزرگترها از آن استفاده کنند.

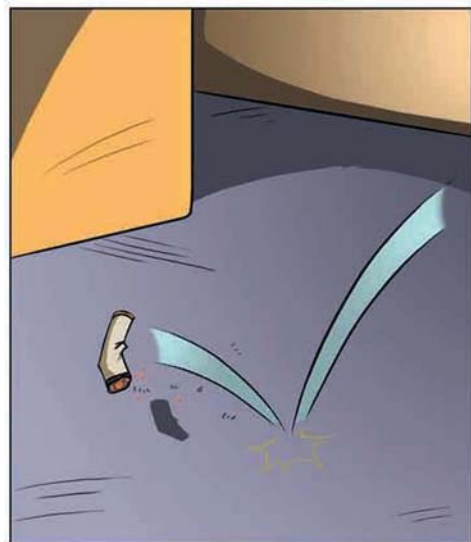
برای استفاده از شیلنگ آتش نشانی اول شیر آب آن را در محلی که در عکس نشان داده شده باز کنید آنگاه شیلنگ را بکشید تا به اندازه کافی به آتش نزدیک بشه نازل سر شیلنگ را باز کنید و آن را به سمت پایه حریق بگیرید.

اگر آتش سوزی شدید بود، لازم است هر چه سریعتر محل را ترک کنید. دهان و بینی خود را با یک دستمال مرطوب بگیرید و دود را استنشاق نکنید.

روی چهار دست و پای خود حرکت کنید تا ارتفاع سر شما کم باشد، اینکار باعث می شود زیر ناحیه دود قرار بگیرید و بتوانید بطور ایمن محل را ترک کنید.









خیلی خوشحالم که  
اومدیم بیرون.

علی تو خیلی باهوشی.



علی کارت خوبه! اما اگر آتش بزرگ بود و محل خیلی دود گرفته شده بود،  
آن وقت نباید سعی می کردی که آتش را خاموش کنی، بلکه باید جلوی  
دهان و بینی را با دستمال مرطوب می گرفتی و با خزیدن روی زمین  
یعنی زیر سطح دود از محل خارج می شدی.

مامانی فهمیدم.



من خیلی متأسفم هیچ وقت فکر نمی کردم این  
اتفاق بیافتد.



یادت باشه هیچ وقت اینجا  
سبگار دیگه نکشی!

بله، حالا خدا را شکر کنید  
که کسی صدمه ندید!



حمید، مہناز و امیر در فروشگاه در حال خریدن کباب هستند.



## خفگی



اگر کسی با انگشت شست و اشاره گردن خود را گرفته، نتواند  
نفس بکشد و صحبت کند، احتمالاً در حال خفگی است!



اول از او بپرسید آیا احساس خفگی می‌کند.

شاید یک سرفه یا عطسه شدید باشد!

اگر می‌تواند با شما صحبت کند، سعی نکنید کمک کنید! اجازه دهید بطور طبیعی سرفه کند حتی اگر در حال خفگی است.  
اگر نمی‌تواند صحبت کند، به کمک احتیاج دارد پشت وی بروید و بازوهایتان را دور سینه اش حلقه بزنید.

اگر جنه فرد خیلی بزرگ باشد، بازوهای خود را زیر بغل او قرار داده و دور سینه وی را بگیرید.

مشت خود را گره کرده و وسط سینه مصدوم را به سمت داخل فشار دهید تا سرفه کند و راه گلوی او باز شود.











برای هر بریدگی، باید سعی کنید که اول خون ریزی قطع بشه، بهترین روش برای قطع خون ریزی فشار مستقیم به زخم است.



نگذارید میکروبیها به زخم‌واد بشوند. همان کاری را انجام بدید که صبا کرد دنبال دستمال تمیزی یا گاز بگردید و روی زخم قرار بدید بعد با دست و یا انگشتان خود آن را فشار دهید اگر چیزی به زخم چسبیده مثل خرد شیشه، روی اون فشار وارد نکنید فقط روی آن را باند پیچی کنید.

### می دانید استخوان وقتی شکسته یا ترک برداشته که:

- ناحیه آسیب دیده درد دارد و نمی تواند حرکت کند.
- فرد حالت غیرطبیعی دارد.
- ناحیه آسیب دیده کبود شده یا ورم کرده و شاید کوتاه تر بنظر برسد.
- ناحیه آسیب دیده ضعیف تر از معمول است.
- شما باید سعی کنید ناحیه آسیب دیده را تا حد امکان ثابت نگاه دارید.
- برای حمایت از بازوی شکسته می توانید از باند سه گوش استفاده کنید.
- اگر نمی تواند جراحات را کنترل کنید، از یک بزرگتر کمک بگیرید.
- همچنین اگر به نظر می رسد فرد به شدت آسیب دیده، می توانید با شماره ۱۱۵ و امداد اورژانس تماس بگیرید.





فکر کنیم پاش هنوز خون ریزی  
داره بهتره از باند استفاده کنیم

خب حمید،  
سعی کن حرکت نکنی.

اونها اومدند.

کارتون عالیه بچه ها خوب شد که با  
اورژانس تماس گرفتید.

حمید زود خوب میشی.





## سوختگی و تاول‌ها



تاول زمانی ایجاد می‌شود که مایع داغی مثل آب جوش روی پوست بریزد. اما سوختگی در اثر حرارت، ایجاد می‌شود مثل تماس با میله آهنی داغ یا اشعه خورشید. سوختگی و تاول‌ها هر دو به یک طریق درمان می‌شوند.



**مرحله اول:** روی ناحیه آسیب دیده آب سرد و تمیز بریزید یا آن را در آب سرد حداقل به مدت ۱۰ دقیقه غوطه‌ور کنید.

**مرحله دوم:** به آرامی هر جسمی مثل دستبند، حلقه، ساعت و... را از ناحیه آسیب دیده جدا کنید قبل از آنکه متورم شود.

**مرحله سوم:** زخم را توسط باندهای تمیز بیوشانید بهتر است برای اینکار از گاز استریل یا مواد غیر چسبنده مثل دستمال مخصوص کمک‌های اولیه استفاده کنید (واژه استریل یعنی تمیز و بدون میکروب).

**مرحله چهارم:** با یک دکتر مشورت کنید یا فرد آسیب دیده را به بیمارستان بفرستید.



اگر صورت فرد سوخته است، هنگام باند پیچی نیازست باند را در محل تنفسی فرد، برش دهید تا در تنفس وی اختلال ایجاد نشود.



از بکار بردن هر گونه پماد، روغن یا کرم خودداری کنید. اگر پوست تاول زده است از فشار دادن یا ترکاندن آنها خودداری کنید. اگر چیزی به سطح پوست آسیب دیده چسبیده است، از جدا کردن آن خودداری کنید تا به پزشک آن را جدا کند.









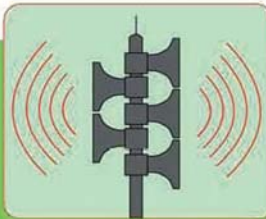
### امروز در مدرسه جشن ایمنی برگزار می شود ...



## هشدار عمومی و حفاظت در پناهگاه



هنگام ضرورت در شرایط اضطراری، سیگنال های شنیداری پخش می شود و به آن سیستم هشدار عمومی می گویند.



اُزیر خطر مانند صدای سوت کوتاه است که هنگام حمله هوایی پخش می شود و هنگام شنیدن آن باید سریعاً به پناهگاه بروید.  
اُزیر وضعیت ایمن صدای سوت پیوسته ای است که هنگام برطرف شدن خطر پخش می شود و در صورت شنیدن آن می توانید پناهگاه را ترک کنید.  
اُزیر پیام مهم زمانی است که احتمال حمله هوایی وجود دارد و در صورت شنیدن آن باید رادیو یا تلویزیون را روشن کنید چرا که خبر مهمی در حال پخش است.



هنگام شرایط اضطراری رفتن به پناهگاه ضروری است اگر پناهگاه خانگی دارید می توانید به آن جا بروید و یا اگر هنگام وقوع شرایط اضطراری خارج از خانه هستید می توانید به پناهگاه عمومی بروید.  
برخی خانه ها دارای پناه گاه هستند که باید در آنها چراغ قوه (که با باتری کار کند) رادیو و تلویزیون وجود داشته باشد. موارد ضروری مثل آب و اگر نیاز است دارو را با خود به پناهگاه ببرید.



پناهگاه عمومی در سطح شهر یافت می شود که می توانید از طریق علائم موجود آنها را شناسایی کنید. همچنین می توانید در زیرزمین ساختمان ها و یا جاده های زیرگذر پناه بگیرید.  
خونسردی خود را حفظ کنید، سریع حرکت نموده و دیگران را هل ندهید هنگام حرکت کنار خانواده خود باشید و به دستورات افسران / ماموران گوش دهید.

این علامت، آژیر خطر یا وضعیت  
قرمز، یعنی حمله هوایی شده و لازمه که  
فوراً به پناهگاه بروید.



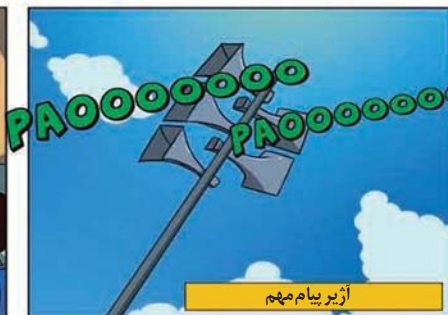
آژیر وضعیت قرمز

این صدا برای زمانی است که خطر  
رفع شده و می توانید پناهگاه را  
ترک کنید.



آژیر وضعیت سفید

این آژیر زمانی پخش می شود که  
پیام مهمی در رادیو یا تلویزیون  
پخش می شود و باید تلویزیون را  
روشن کنید.



آژیر پیام مهم











## در فروشگاه ...



## کیف آماده



کیف آماده پر از وسائلی است که هنگام شرایط اضطراری لازم هستند.  
در شرایط اضطراری شما  
می توانید این کیف را با خود بردارید و از خانه خارج شوید.



همه افراد خانواده از جمله شما، باید بدانند کیف آماده در  
کجا نگاهداری می شود.

### موارد اختیاری کیف آماده:

- لیستی از شماره تلفن های ضروری (مانند تلفن نزدیک ترین کلاتری، شماره تلفن اعضای خانواده، مدرسه، دفتر کار و...)
- مقداری پول
- بطری آب، بیسکویت و سایر خوراکی های خشک
- مداد و کاغذ
- لباس اضافه
- وسایل حجیم، بزرگ یا سنگین را در کیف نگذارید! چرا که هنگام دویدن و تخلیه محل از سرعت شما می کاهد.

### محتویات ضروری کیف آماده:

- کتاب راهنمای شرایط اضطراری
- چراغ قوه / شمع و کبریت
- رادیوی باتری خور (برای شنیدن اخبار و اطلاعاتی های مهم)
- چند باتری اضافه
- کیف کمکهای اولیه
- داروهای شخصی (مثل اسپری آسم)
- سوت
- کپی از مدارک مهم شخصی (مثل کپی شناسنامه و کارت ملی) در کیسه ضد آب
- سایر موارد مراقبتی خاص









### هنگام قطع برق وحشت نکنید...

هنگام وقوع نقص در سیستم‌ها، برق قطع می‌شود و وسائل برقی مانند چراغ، سیستم‌های تهویه، یخچال و تلویزیون خاموش میشوند. در این صورت آرامش خود را حفظ کنید و هنگام حرکت دقت کنید زیرا محوطه تاریک است. هنگام قطع برق وسایلی که با باتری کار می‌کنند مانند چراغ قوه و تلفن دستی هنوز قابل استفاده هستند.

#### چه کار باید کرد:

- در تمام خانه‌ها باید کیف آماده مخصوص شرایط اضطراری وجود داشته باشد. در کیف آماده چراغ قوه، رادیوی باتری خورو باتری اضافه برای وسایل مورد نیاز دیگر وجود دارد.
- هنگام قطع برق چراغ‌ها خاموش و فضا تاریک می‌شود از چراغ قوه و رادیوهای تابلری خور در این زمان استفاده کنید.
- رادیو را روشن کنید و به اخبار مهم گوش کنید تا بفهمید چه رویدادهائی در حال وقوع است.
- اگر درون آسانسور گیر کرده‌اید خونسردی خود را حفظ کرده و زنگ خطر را برپا گرفتن کمک به صدا درآورد.
- نباید خودتان شخصاً برای کمک به فردی که در آسانسور گیرافتاده است اقدام کنید. به جای اینکار با سرویس تعمیرات آسانسور تماس بگیرید.
- با شماره ۱۱۵ تنها زمانی تماس بگیرید، که فردی آسیب دیده یا در حال خطر است.





غزل بیش مهناز بمون. میرم  
ببینم چیه شاید به نفر کمک  
بخواد.

مراقب باش علی!



این سروصدای چیه؟

آزیر آسانسوره! په نفر توی  
آسانسور گیر کرده! شاید  
پدر باشه که دکمه زنگ  
آسانسور را زده.



امیدوارم حال پدر  
خوب باشه

رفته بود پایین روز نامه بخره







بالاخره درب باز شد

چه خوب، برق اومد.

سلام من از خیابان آزادی  
پلاک ۴۸۱ تماس می گیرم  
اینجا برق رفته و پدرم در  
طبقه ۱۰ آسانسور گیر  
افتاده، بله درسته...

پدر، علی خیلی  
نگران شدیم.

الان میان پدر!

ممنون بچه ها  
من خوبم

بالاخره برق آمد.





وای بشقایم داره میبره!

اول من برش داشتیم!  
اما تو تا حالا سه تا  
خوردی!

حالا دعوا نکنید بچه ها، غذا به  
اندازه همه هست.

اوم، مرغ سوخاری غذای  
دلخواه منه

خیلی نخور دختر شکمو!

من نخوردم

بنظرم زمین لرزه است.

اه؟ چی شد؟

## بعد از زلزله



زلزله ارتعاش‌های زمین است. وقتی در نزدیکی ما زلزله اتفاق می‌افتد لرزه‌های آن احساس می‌شود.

برای شنیدن اخبار مهم روشن رادیو یا تلویزیون را کنید.



اگر داخل خانه هستید: خونسردی خود را حفظ کنید، از اشیائی که از جنس شیشه ساخته اند، اثر یا هر چیزی که اگر سقوط کند به شما آسیب میزند، دور باشید. زیر میز محکمی پناه بگیرید تا اجسام روی شما نیفتند. تا زمانی که دیوهای ساختمان ترک نخوردند نیازی به تخلیه ساختمان نیست.

اگر خارج از ساختمان هستید: از ساختمان‌های بلند و سیم‌های برق دور باشید. به فضای باز بروید و تا توقف لرزش‌ها همانجا بایستید.

تنها در شرایط اورژانس با ۱۱۵ یا ۱۲۵ تماس بگیرید. از شمع، کبریت یا سایر وسائل آتش‌زا استفاده نکنید زیرا ممکن است نشستی گاز وجود داشته باشد. می‌توانید از چراغ قوه باتری دار استفاده کنید.





## زلزله



هنگامی که زلزله تمام می شود:

- به کابل های آسیب دیده دست نزنید.
- اگر بوی عجیبی استشمام کردید، مانند بوی سوختگی، دود یا گاز فوراً به یک بزرگتر خبر دهید.
- دیوارها، کف و ستونهای آبار تمان را از نظر وجود ترک بررسی کنید.

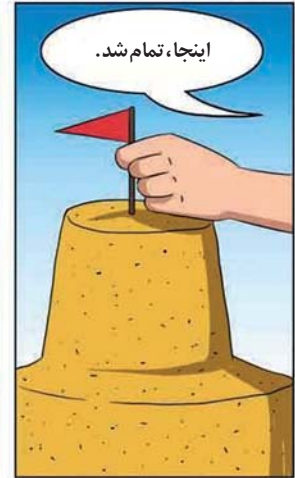


- اگر لازم است ساختمان را تخلیه کنید:
- شیرهای آب و گاز اجاق خوراک پزی را ببندید، چراغها را خاموش کنید و وسایل برقی را از برق بکشید.
- کیف آماده خود را بردارید.
- دربها و پنجره ها را ببندید و قفل کنید.
- در تمام اوقات نزدیک افراد خانواده خود باشید.





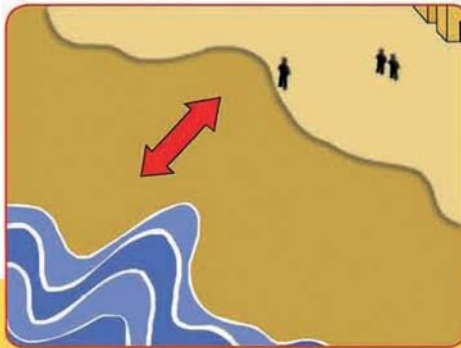




## سونامی



سونامی یکسری موج قوی است که به علت زلزله زیر دریا ایجا می شود. سونامی واقعه ای بسیار مخرب و خطرناک است.



هنگام سونامی آب دریا ناگهان عقب می رود بطوری که شما می توانید کف دریا را ببینید و امواج سونامی با ارتفاع زیاد آغاز می شود و به ساحل می رسد.

وقتی در ساحل دریا هستید و سونامی می آید ممکن است لرزش های زمین را حس کنید.



### چه کار باید انجام داد؟

- فوراً به زمین مرتفع، ساختمان یا مکان های بلند نزدیک ساحل بروید.
- اگر برای دور شدن از ساحل وقت ندارید، به نزدیکترین ساختمان مستحکم موجود رفته و به بالاترین طبقه بروید.
- منتظر اطلاعیه یا اخبار باشید که وضعیت ایمن را خبر دهد تا بتوانید از آنجا خارج شوید.
- سونامی اغلب بیش از یک موج دارد، بنابراین حماقت نکنید و پس از موج اول، از ساختمان خارج نشوید.
- برای جستجوی هیچ چیزی به ساحل برنگردید.









علی و مهناز در ایستگاه اتوبوس نزدیک فردی که سرفه می کند ایستاده اند.



روز خسته کننده ای بود.

من گرسنه فکر میکنی قبل از اینکه صبا و حمید را ببینیم میتونیم چیزی بخوریم؟



یه ماده شیمیایی در هواست که بوش میاد.

من یه بوئی عجیب حس می کنم.

هی، اونها مریض شده اند!

عجیبه الان فقط یک نفر سرفه می کرد

## تهدیدهای شیمیایی



هنگام حمله شیمیایی ماده سمی در هوا رها شده که باعث می شود افراد آن محل ناگهان احساس بیماری کنند.

شما ممکن است:

- احساس سرگیجه کنید
- تنگی نفس
- حالت تهوع
- احساس سوزش و خارش پوست داشته باشید



چه کاری باید انجام داد:

- در صورت امکان روی دهان و بینی خود را با پارچه نم دار بپوشانید.
- فوراً محل را ترک کنید. در جهت باد حرکت نکنید، باد ممکن است حاوی مواد شیمیایی خطرناک باشد.
- اگر در محیط شیمیایی تنفس می کنید و احساس بیماری می کنید یا پوست شما احساس خارش یا درد دارد، فوراً لباس های خود را خارج کنید.
- لباس های آلوده خود را در یک کیسه قرار دهید و آن را گره بزنید.
- بدن خود را با آب پاکیزه بشویید.
- برای دریافت خدمات پزشکی با ۱۱۵ تماس بگیرید.











## حفاظت در محل



حفاظت در محل یعنی در خانه یا هر جای دیگر محیط ایمنی را بسازیم تا از خطرات مثل خطرات شیمیایی حفاظت شویم.



اتاقی را انتخاب کنید که دستشویی داشته باشد. این اتاق معمولاً اتاق والدین است. اطمینان حاصل کنید که چندین نوار پوشاننده، قیچی و چند کیسه زباله آنجا وجود داشته باشد. بهتر است اتاقی را انتخاب نکنید که پنجره های زیادی نداشته باشد.



در شرایط اضطراری، به داخل خانه بروید، آنجا بمانید و اخبار رادیو گوش دهید.

- کیف آماده خود را همراه داشته باشد، به اتاق حفاظت در محل بروید.
- درب و پنجره ها را ببندید و تهویه را خاموش کنید.
- با نوار و کیسه های زباله درز پنجره ها را پوشش دهید. از رادیوی موجود استفاده کنید و به اخبار مهم گوش دهید.
- تا زمانی که وضعیت ایمن از رادیو اعلام نشده از محل خارج نشوید، اگر حال فردی مساعد نبود با ۱۱۵ تماس بگیرید

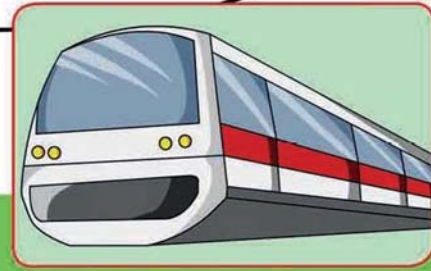








هر روز میلیون ها نفر از اتوبوس و قطار شهری برای  
جا بجایی استفاده می کنند



مهم است که قطار رها و اتوبوس ها ایمن باشند و ایمنی آنها وظیفه همگان است، از جمله شما، پس باید هر چیز  
مشکوک را به راننده گزارش کنید ؟



رفتارهای مشکوک شامل موارد ذیل است :

- فردی به اطراف نگاه کند تا ببیند آیا کسی مراقب اوست؟
- رفتارهای عصبی و ترس
- ترک کردن بسته یا کیف هنگام خروج از وسیله

- گاهی اوقات ممکن است لازم باشد اتوبوس یا قطاری که درونش هستید را ترک کنید.
- به دقت به ارتباطات و اطلاعیه ها گوش کنید و از دستورات پیروی کنید خون سرد باشد و نزدیک اطراف خانواده خود بمانید.















- با شماره تلفن های اضطراری مثل **۱۱۵** هیچگاه بازی نکنید بلکه آنها را به خاطر بسپارید و در شرایط اضطراری از آنها استفاده کنید.
- اگر به اطراف خود توجه داشته باشید می توانید از خطرها دور بمانید.
- یاد بگیرید که برای کمک گرفتن به چه افرادی می توانید اعتماد کنید
- افسران پلیس، آتش نشان ها، ماموران حراست خصوصاً زمانی و تنها هستید).
- پیاموزید که در شرایط اضطراری خون سردی خود را حفظ کنید.
- همه اقداماتی که باید در شرایط اضطراری انجام دهید یاد بگیرید.
- برای کمک گرفتن در شرایط اضطراری ترسید و خجالت نکشید.

**آمادگی تنها را حفاظت شماست.**