

راهنمای ایمنی و خود امدادی در برف و سرما

قبل از وقوع

- از آنجایی که احتمال دارد جریان سوخت معمولی قطع شود، بهتر است سوخت کافی برای چنین مواردی در نظر گرفته شود (مثلاً می‌توان مقداری چوب خشک یا نفت ذخیره کرد).
- بهتر است محل سکونت را با شرایط سخت زمستانی منطبق کرد (مثلاً با عایق کاری دیوارها و سقف‌ها، درزگیری درها و پنجره‌ها و نصب پنجره‌های مخصوص توفان یا پوشاندن پنجره‌ها با پلاستیک).
- اقدامات مورد نیاز برای خودرو قبل از سفر در برف و سرمای شدید:
 - ✓ باتری و سیستم روشنایی باید در بهترین حالت بوده و ترمینال باتری ماشین باید کاملاً تمیز باشد.
 - ✓ حجم ضد یخ به اندازه‌ای باشد که مانع از انجماد شود.
 - ✓ سیستم گرمایش و بخاری خودرو به خوبی کار کند.
 - ✓ برف پاک‌کن بررسی و تعمیر شود و از وجود مایع شستشو اطمینان حاصل شود.
 - ✓ ترموستات خودرو به خوبی کار کند.
 - ✓ چراغ‌های روشنایی و هشداردهنده بررسی شده و از کار آنها اطمینان حاصل شود.
 - ✓ تهیه تایرهای مخصوص برف یا یخ‌شکن یا زنجیر چرخ مد نظر باشد.
 - ✓ فیلتر هوا و سوخت تعویض شوند. از ضد یخ استفاده شود. همواره باک خودرو پر باشد.
- باید لباس زمستانی پوشید.
- بهتر است به جای پوشیدن یک دست لباس ضخیم، از چند دست لباس گرم و سبک و مناسب استفاده شود. لباس‌های رویی باید نسبت به آب نفوذناپذیر باشند.
- بهتر است به جای دستکش معمولی از دستکش‌های مخصوص (دارای یک جا برای انگشت شست و یک جا برای چهار انگشت) استفاده شود.
- پوشیدن کلاه فراموش نشود.
- می‌توان با استفاده از شال گردن برای مراقبت از ریه‌ها، اطراف دهان را پوشاند.

در زمان درگیر شدن در سرمای شدید

- برای کسب اطلاعات تازه، اخبار وضع هوا را از صدا و سیما پیگیری کنید.
- مصرف مداوم مواد خوراکی و مایعات فراموش نشود.
- هنگام برف‌روبی نباید خود را بیش از حد خسته کرد، زیرا موجب فشار بر قلب و در نتیجه حمله قلبی می‌شود (یکی از دلایل مرگ در زمستان). قبل از برف‌روبی در خانه قدری نرمش کنید.
- بی‌حسی و سفید شدن یا رنگ‌پریدگی اندام‌های انتهایی مثل نوک انگشتان دست و پا، لاله گوش و نوک بینی. اگر چنین علائمی ظاهر شدند، فوراً کمک پزشکی درخواست شود.
- لرزش غیر قابل کنترل، از دست رفتن حافظه، اختلال در جهت‌یابی، عدم هماهنگی، لکنت زبان، خواب‌آلودگی و ناتوانی. در صورت بروز این علائم باید فوراً فرد مصدوم را به نقطه‌ای گرم منتقل نموده، لباس‌های مرطوب را از تن او درآورده، بدن وی را در وهله اول از داخل بدن گرم کرده و در صورت هوشیاری به او مایعات گرم غیرالکلی داد و فوراً کمک پزشکی درخواست شود.
- در صورت استفاده از بخاری نفتی، برای جلوگیری از مسمومیت باید جریان تهویه اتاق‌ها را برقرار نگهداشت. مخزن بخارهای نفتی را باید خارج از محدوده سکونت پر از نفت کرده و حداقل آن‌ها را یک متر از اشیای قابل اشتعال دور نگه داشت.

در صورت امکان نباید رانندگی کرد، اما در صورت ناچارى رعایت موارد زیر ضرورت دارد:

- رانندگی در روز انجام شود نه در شب.
 - به تنهایی رانندگی نکنید.
 - دیگران را از برنامه سفر و حرکت خود مطلع نمایید.
 - در جاده‌های اصلی رانندگی کنید و از رانندگی در راه‌های میانبر خودداری نمایید.
- اگر کسی در شرایط کولاک در داخل خودرو محبوس شود، رعایت توصیه‌های زیر را ضرورت دارد:
- در گوشه‌ای توقف کند.
 - چراغ‌های خطر را روشن کند.
 - پرچم وضعیت اضطراری را از طریق آنتن رادیو یا شیشه اتومبیل آویزان کند.
 - در جایی توقف کند که احتمال پیداشدن توسط گروه نجات زیاد باشد.

- در چنین شرایطی، نباید اقدام به پیاده‌روی کند مگر آنکه در آن حوالی ساختمانی پیدا کند که امکان پناه گرفتن وجود داشته باشد.
- بارش برف باعث ایجاد خطا در تشخیص میزان مسافت و فاصله می‌شود. یک ساختمان ممکن است نزدیک به نظر برسد اما در شرایط بارش برف سنگین رسیدن به آنجا کار آسانی نیست.
- برای گرم نگهداشتن داخل ماشین لازم است در هر ساعت ۱۰ دقیقه موتور و بخاری آن را روشن کند. وقتی که موتور خودرو روشن است، دریچه‌ای که به سمت بالاست برای تهویه هوا و ورود و خروج باز شود. این کار مانع از مسمومیت با گاز مونواکسیدکربن خواهد شد.
- هر چند وقت یک‌بار برف موجود در لوله اگزوز را پاک کند.
- برای گرم نگهداشتن بدن نرمش کند، اما خود را بیش از حد خسته نکند.
- در هوای بسیار سرد برای عایق‌کاری می‌توان از نقشه راه‌ها، روپوش‌های صندلی‌ها و کف پوش خودرو استفاده کند.
- اگر چند نفر باشند به همدیگر تکیه زده و از کت و پالتو به عنوان روانداز استفاده کنند.
- به نوبت بخوابند. همواره باید یک نفر بیدار باشد تا به گروه نجات علامت بدهد.
- مایعات بنوشد تا دبدنتان چار کم آبی نشود.
- مواظب باشد که باتری خودرو از کار نیفتد. میان شارژ و مصرف انرژی الکتریکی تعادل برقرار باشد (استفاده از چراغ‌ها، گرمایش و رادیو).
- در شب، چراغ داخل خودرو را روشن کند تا امدادگران و گروه نجات بتوانند او را ببینند.
- اگر کسی در جایی دور گرفتار شده است، می‌تواند با استفاده از سنگ یا شاخه درختان کلماتی نظیر کمک یا SOS را با حروف بزرگ روی برف بنویسد تا توجه امدادگران و گروه نجات را از داخل هلیکوپتر یا هواپیمای جستجو جلب کند.
- بعد از خاتمه کولاک، می‌توان خودرو را ترک کرده و اقدام به پیاده‌روی نمود.

سازمان امداد و نجات