

برنامه ارزیابی و آموزش آمادگی خانوار برای بلايا (DART)

Disaster Assessment Of Readiness and Training



اللَّهُمَّ احْمِنا

روند آموزش در یک جلسه فردی یا گروهی

۱) دستورالعمل حاضر را مطالعه نمایید. این دستورالعمل به شما کمک می کند تا آموزش را ارایه دهید و به سوالات احتمالی پاسخ دهید.
۲) تکمیل فرم ارزیابی آمادگی خانوار برای بلایا
۳) تابلوهای آموزشی را به ترتیب زیر آموزش دهید:
الف) آمادگی در برابر تمام مخاطرات (اولویت سال <u>اول</u> اجرای برنامه) ب) آمادگی در برابر زلزله (اولویت سال <u>اول</u> اجرای برنامه) ج) آمادگی در برابر سیل (اولویت سال <u>دوم</u> اجرای برنامه + تابلوهای الف و ب) د) سامانه هشدار اولیه (اولویت سال <u>دوم</u> اجرای برنامه + تابلوهای الف و ب) ه) اطفای حریق (اولویت سال <u>دوم</u> اجرای برنامه + تابلوهای الف و ب) و) کمک های اولیه (اولویت سال <u>دوم</u> اجرای برنامه + تابلوهای الف و ب)
۴) آموزش رسم نقشه خطر (سال <u>اول</u> برنامه با تاکید بر زلزله و سال <u>دوم</u> زلزله و سیل)
۵) آموزش اجرای مانور خانوار (سال <u>اول</u> برنامه با تاکید بر زلزله و سال <u>دوم</u> زلزله و سیل)

مقدمه

سطح متوسط آمادگی خانوار های ایرانی در برابر بلایا تنها حدود ۸ درصد است . این در حالیست که تقریباً تمام جمعیت کشور در برابر انواع بلایا قرار دارند و سالانه بطور متوسط حدود ۴ هزار نفر در کشور در اثر این بلایا کشته می شوند و حدود ۱۵ میلیون نفر تحت تاثیر قرار می گیرند

مخاطره

مخاطره اتفاق فیزیکی یا پدیده ای است که میتواند بالقوه خسارت زا باشد. این خسارت میتواند جانی، مالی یا عملکردی باشد. مخاطرات به انواع زیر تقسیم می شود :

مخاطرات طبیعی

- با منشاء زمینی مانند زلزله ، آتش فشان ، سونامی
- با منشاء آب و هوایی مانند سیل ، طوفان ، خشکسالی



- با منشاء زیستی مانند اپیدمی گسترده بیماری ها

مخاطرات انسان ساخت

که منشاء آن ها فعالیت های بشر است. مانند آلودگی های صنعتی ، انتشار مواد هسته ای ، شکستن سد ها و ...

آسیب پذیری

آسیب پذیری همان شرایطی است که باعث می شود ما در اثر یک مخاطره آسیب ببینیم. مثلا زلزله خودبخود بد نیست ، بلکه مقاوم نبودن ساختمان ما آنرا خطرناک می کند.

- آسیب پذیری سازه ای : مثل مقاوم نبودن دیوار ها و ترک داشتن سقف ها
- آسیب پذیری غیر سازه ای : مثل محکم نبودن کمد به دیوار ، بسته بودن مسیر های خروج اضطراری
- آسیب پذیری فردی : مثل سالمند بودن ، باردار بودن ، معلول بودن
- آسیب پذیری عملکردی : مثل نداشتن برنامه تخلیه ، نداشتن کیف اضطراری

ظرفیت

ظرفیت عبارت از عوامل مثبتی است که توانایی ما را برای مقابله با مخاطرات افزایش می دهد. مثل داشتن اطلاعات کافی ، وجود کیف اضطراری در خانه

خطر

هر چقدر احتمال یک مخاطره و شدت آن و همچنین آسیب پذیری ما بیشتر باشد ولی آمادگی مان کمتر باشد ، احتمال اینکه کشته یا مجروح شویم و یا اموالمان آسیب ببیند ، بیشتر است. در این صورت می گوئیم ما با خطر بالایی مواجه هستیم.

مدیریت خطر بلایا و مراحل آن

مدیریت خطر بلایا عبارتست از اقداماتی که برای کاهش خطر یا افزایش آمادگی در برابر مخاطرات انجام می دهیم و شامل ۴ مرحله زیر است .



۲- آمادگی

۳- پاسخ

۴- بازتوانی و بازسازی

کاهش خطر

فرض کنید قرار است در اثر زلزله ای در منطقه شما ۱۰۰۰ نفر مجروح شوند. ما می توانیم با انجام توصیه هایی مثل کاهش آسیب غیر سازه ای در خانه این تعداد را به ۵۰۰ برسانیم. در اینصورت می گوییم ما خطر را کاهش داده ایم

رویکرد های مدیریت خطر و بلایا

افراد مختلف برای مدیریت بلایا نظرات مختلفی دارند. برخی معتقدند که تمام کارها را باید دولت انجام دهد، برخی معتقدند که تمام کارها بعهده مردم است و گروهی هم معتقدند که مردم و دولت باید با همکاری هم اقدامات ایمن سازی و کاهش خطر را انجام دهند.

تجربه دنیا چه در کشورهای توسعه یافته مثل کانادا، انگلستان و ... و چه در کشورهای در حال توسعه مثل کشورهای آفریقایی و آمریکای جنوبی بیان می کند که مردم نقش بسیار مهمی در مدیریت بلایا و کاهش خطر دارند.

- مردم هر محله، بهتر از هر کسی محله خود را می شناسد.
- هر کس خانه خود را بهتر از دیگران می شناسد.
- مردم اولین کسانی هستند که در صورت وقوع حادثه به اعضاء خانواده و همسایگان کمک می کنند.

واکسن بلایا

برای پیشگیری از بیماریهای عفونی به فرزندان خود واکسن می زنیم. متأسفانه برای پیشگیری از بلایا آمپولی وجود ندارد که با تزریق آن برای همیشه خانواده را ایمن کنیم. بنابراین باید با آموزش و پایش مستمر این کار را انجام دهیم. بدیهی است که این کار نیازمند زمان و حوصله است.

تزریق واکسن بلایا به خانواده کار راحتی نیست. برای اینکار باید در چند سطح کار کنیم (این شکل دلیل نامگذاری برنامه ب عنوان " دارت " است. در واقع هدف برنامه، دو حلقه مرکزی زیر است.



در هر سطح باید چه کار های را انجام دهیم

سطح ایمنی	چند مثال از کارهایی که می توانیم انجام دهیم؟
۱ فرد	مطالعه درباره زلزله، آشنایی با اقداماتی که باید فرد در زمان زلزله انجام دهد.
۲ خانواده	انجام مانور زلزله در خانوار، رسم نقشه خطر با مشارکت همه اعضا خانواده
۳ محله	تعیین محل گردهمایی مردم، ایجاد کانکس تجهیزات امدادی، تشکیل تیم های امداد محله
۴ شهر/روستا	نظارت بر ساخت و ساز، تجهیز کردن تیم های امدادرسانی

جلسه برنامه ریزی خانوار در برابر بلایا

هر خانوار باید حداقل یکبار در سال (ترجیحا هر سه ماه یکبار) دور هم جمع شوند و درباره مسایل زیر بحث و گفتگو کنند.

- چه مخاطراتی خانوار را تهدید می کنند .

- مهمترین این مخاطرات کدامند.

- خانواده چه راه حل هایی را باید اتخاذ کند تا برای این مخاطرات آماده باشد.

رسم نقشه خطر

رسم نقشه خطر ، روش آموزشی است که در کشور های مختلف از جمله ژاپن و همچنین کشور خودمان در استان های گلستان ، کرمان و تهران بسیار موثر بوده است .

برای رسم نقشه زلزله می توانید مراحل زیر را طی کنید.

نقشه خطر زلزله خانه من

<p>نقشه خانه</p> <p>به ترتیب رسم کنید (تصور کنید خانه را از بالا بدون سقف می بینید):</p> <ol style="list-style-type: none"> (۱) دیوار دور خانه (قسمت مسکونی، نه حیاط) (۲) درب ورودی (۳) دیوارهای آشپزخانه، اطاق ها، هال، توالت و حمام (۴) نقاط خطر با علامت ضربدر (X). این نقاط عبارتند از هر شی سنگین یا برنده ای که امکان جابجایی، افتادن یا پرت شدن دارد. مانند شیشه، بوفه، لوازم دکوری، ... (۵) نقاط امن برای پناه گرفتن با علامت به اضافه (+). مانند زیر میز محکم، سه گوش دیوار، کنار ستون، ... (۶) سعی کنید نقاط خطر را بر طرف کنید. هر نقطه خطری که تبدیل به نقطه امن شد، رو؛ ضربدر آن علامت به اضافه بکشید. در این حالت، یک علامت ستاره خواهید داشت. 		<p>محتویات</p> <p>کیف اضطراری</p>	
<p>تلفن های ضروری</p> <p>....</p> <p>....</p>	<p>افراد آسیب پذیر خانوار</p> <p>....</p> <p>....</p>	<p>تاریخ های</p> <p>مانور خانواده</p> <p>....</p> <p>....</p>	<p>محتویات</p> <p>کارت اضطراری</p> <p>....</p> <p>....</p>



مهمترین عامل مرگ در بلایای طبیعی در ایران ، تخریب ساختمان های غیر مقاوم است .لذا ضروری است نظام سلامت در این خصوص چاره ای بیندیشد.راهبرد ممکن در این خصوص افزایش دانش خانوارها

است.

سازه هر منزل عبارت است از دیوارها ، سقف ها و ستون ها .لازم است مقاومت سازه هر منزل در برابر مخاطرات مهم توسط یک فرد متخصص سنجیده شود. توصیه می شود این کار سالانه تکرار شود.در صورتی که به نظر یک متخصص ، منزل شما از مقاومت لازم برخوردار نیست ، اقدام به مقاوم سازی آن نمایید .البته بهتر است در زمان خرید یا ساخت یک منزل معیار های مقاومت در برابر بلایا بدقت سوال و رعایت شود .لازم است که هر خانوار با موارد زیر آشنا باشد و آنرا از آژانس مسکن ، سازنده و یا مهندس مربوطه سوال نماید

- استاندارد ساخت ساختمان ها در خصوص زلزله به آیین نامه ۲۸۰۰ معروف است.

- در خصوص سیل لازم است که ساختمان در حریم رودخانه ساخته نشود و در مناطق سیل خیز با محاسبه اینکه در صورت وقوع سیل ، سطح آب به چه میزان بالا خواهد آمد .ارتفاع ساختمان از زمین محاسبه می شود .معمولا از این اصطلاح استفاده می شود که " ارتفاع آب یک سیل ۵۰ ساله چند متر خواهد بود ؟ " بسته به استانداردهای یک منطقه ، دوره های زمانی سیل ، ۲۵ ، ۵۰ یا ۱۰۰ ساله تعریف می شود.

مهم ترین محدودیت مقاوم سازی منازل ، هزینه گران آن و توان ناکافی مهندسی در منطقه است .لیکن با آگاه سازی خانوارها و افزایش تقاضا این امر به یک نیاز تبدیل شده و به تدریج ظرفیت سازی لازم اتفاق خواهد افتاد.

ارزیابی خطر غیر سازه ای

علاوه بر تخریب ساختمان های غیر مقاوم ، عوامل غیر سازه ای از علل مرگ و مصدومیت ناشی از بلایای طبیعی در ایران هستند .عوامل غیر سازه ای در یک منزل عبارتند از هر جزئی غیر از سقف و دیوار و ستون .به عبارت دیگر تمام لوازم منزل ، اشیاء دکوری ، تاسیسات و ... در گروه عوامل غیر سازه ای قرار می گیرند.

هرعامل غیر سازه ای می تواند در صورت جابجا شدن، پرتاب شدن ، شکستن یا مسدود کردن مسیر های خروج منجر به مرگ یا مصدومیت شود.پس لازم است هر خانوار عوامل غیر سازه ای که ممکن است در اثر زلزله جابجا یا پرتاب شود ،



بشکنند یا مسیر خروج را مسدود نماید شناسایی و برای حل آن بکوشد. راهکار های کاهش آسیب پذیری غیر سازه ای عبارتند از :

- حذف عامل : مثلا حذف یک شی دکوری غیر ضروری
- جابجا کردن عامل : مثلا جابجا کردن یک گلدان بزرگ از بالای کمد ، برداشتن تخت بچه از کنار یک شیشه بزرگ
- محکم کردن عامل در جای خود : نصب قفل به درب کابینت ها ، محکم کردن کمد ها
- تغییر شکل عامل : مثلا تغییر درب ها بگونه ای که همواره به بیرون باز شوند ، گیر کردن در پشت در بسته ، باعث مرگ و زیر آوار ماندن بسیاری از هموطنان عزیزمان شده است.
- نصب سامانه های هشدار اولیه : مانند نصب هشدار دهنده های دود آتش در منزل و قرار داشتن خانوار در برنامه هشدار اولیه مخاطرات مهم آب و هوایی مانند سیل و طوفان
- تعمیر تاسیسات : مثلا با بررسی فرسودگی سیم های برق ، لوله ها و شیر های گاز و تعمیر آن ها

کیف اضطراری خانواده

هر خانوار باید دارای یک کیف اضطراری در منزل و یک کیف اضطراری در صندوق عقب ماشین شامل اقلام زیر باشد. دقت کنید کیفی را انتخاب کنید که ضد آب باشد تا محتویات آن خیس نشود.

فهرست کیف اضطراری خانواده

۱	جبهه کمک های اولیه
۲	پول
۳	مدارک مهم (شناسنامه، اسناد زمین، ...)
۴	مواد غذایی خشک / کنسرو
۵	کنسرو بازکن
۶	وسایلی مانند چاقو، طناب، سوت و ...
۷	آب
۸	رادیو با باتری اضافه
۹	چراغ قوه با باتری اضافه
۱۰	وسایل ویژه نوزادان/سالمتندان/بیماران
۱۱	وسایل زنان (نوار بهداشتی، قرص ضد بارداری)
۱۲	کفش محکم
۱۳	لباس (گرم، زیر، ...)
۱۴	آنچه که برای فرد عزیز است

برنامه ارتباطی خانواده در شرایط اضطراری و بلایا

لازم است هر خانواده برنامه ارتباطی خود را برای شرایط اضطراری و بلایا تعریف و تمرین نماید. معمولاً راهکارهای زیر توصیه می شوند.



- همه افراد خانواده باید شماره تلفن یکی از بستگان قابل اطمینان در سایر نقاط شهر یا شهر های دیگر را از حفظ بدانند.

- محل تجمع خانواده بعد از وقوع یک حادثه از قبل تعیین شود تا در صورت تخریب منزل و کم شدن افراد نهایتاً در یکجا بتوانند همدیگر را پیدا کنند .
- تعیین محلی که اعضای خانواده بتوانند برای یکدیگر پیغام بگذارند و آنرا روی دیوار یا درختی نصب کنند تا بتوانند از اوضاع هم با خبر شوند.

برنامه تخلیه منزل در شرایط اضطراری

در هر خانواده باید برنامه تخلیه در شرایط اضطراری تعریف شود و توسط افراد خانوار تمرین گردد. تخلیه منزل در موارد زیر صورت می گیرد. پس از وقوع یک زلزله ، البته بعد از اطمینان از تمام شدن لرزش های آن ، در هنگام وقوع زلزله فقط در نقاط امن ساختمان پناه بگیرید . مگر در منازل یک طبقه ای که مطمئن هستند بلافاصله وارد حیاط می شوید.

- قبل از وقوع یک زلزله بر اساس هشدار رسانه ها و مسئولین
- قبل از وقوع سیل و طوفان بر اساس هشدار رسانه ها و مسئولین

در برنامه تخلیه موارد زیر باید مدنظر قرار گیرد.

- از قبل محلی را برای جمع شدن خانواده مشخص کنید در خصوص سیل یک منطقه مرتفع را مشخص نمایید.
- با آرامش خارج شوید
- قبل از خروج کیف اضطراری خود را بردارید

- به افراد آسیب پذیر کمک کنید
- شیر گاز را ببندید
- کنتور برق را قطع کنید
- در را پشت سر خود قفل کنید

برنامه کمک به اعضای آسیب پذیر خانواده



در هر خانواده باید افراد آسیب پذیر در برابر بلایا تعیین و برای کمک به آن ها برنامه ریزی شود

- تعیین یک فرد به ازای ه فرد آسیب پذیر برای کمک به وی در زمان تخلیه اضطراری
- اطمینان از ذخیره سازی و برداشتن داروهای مورد نیاز افراد بیمار
- جابجا کردن افراد بستری از مجاورت عوامل غیر سازه ای خطرناک منزل مثلا جابجا کردن تخت یک بیمار بستری از زیر کمد سنگین

فهرست اعضاء آسیب پذیر خانواده

۱	افراد دارای بیماری مهم
۲	افراد دارای سابقه بستری اخیر
۳	زنان تازه زایمان کرده
۴	افراد معلول (جسمی یا روانی)
۵	کودکان
۶	زنان
۷	سالمتان

طراحی مانور خانواده

هر چقدر که دانش داشته باشیم تا وقتی که عمل نکنیم ، بی فایده است برای اینکه مطمئن شویم یک خانواده تمام آموزش ها را فرا گرفته است . باید یک مانور را اجرا و ارزشیابی کند . بهتر است هر خانوار حداقل سالی یکبار (ترجیحا دو بار) مانور انجام دهد. می توانید مراحل زیر را به خانواده توصیه کنید.

- ۱- تمام اعضاء خانواده جمع شوند.
- ۲- هدف مانور را بیان کنند. مثلا آمادگی در برابر زلزله



۳- بگویند که چه کارهایی باید انجام شود. مثلا اعلام شروع مانور ، رفتن زیر میز ، بسته بودن آسانسور ، برداشتن کیف اضطراری ، کمک به افراد سالمند و ...

۴- هر عضو خانواده یک کار را تقبل کند

۵- با علام آغاز مانور ، هر کس وظیفه خود را انجام دهد. (مثلا با زدن روی میز یا زنگ زدن ساعت کوک شده)

۶- کل زمان انجام مانور ۳ تا ۵ دقیقه طول می کشد.

۷- بعد از مانور همه با هم بحث کنند که چه اشکالاتی وجود داشت و برای رفع آن باید چه کار کرد.

اجزاء سیستم هشدار اولیه موفق

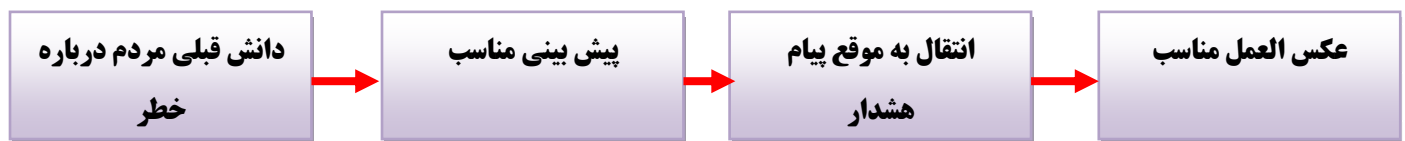
خوشبختانه می توانیم از خطر وقوع مخاطرات آب و هوایی مانند سیل ، طوفان ، آتش سوزی جنگل و غیره زودتر مطلع شویم و خود و خانواده مان را نجات دهیم به این امر هشدار اولیه می گویند. همانگونه که در شکل زیر ملاحظه می کنند ، یک سیستم هشدار اولیه خوب و موفق شامل ۴ جزء زیر می باشد.

۱- دانش مردم

۲- پیش بینی مناسب

۳- انتقال به موقع پیام هشدار

۴- عکس العمل مناسب مردم



مراحل و اقدامات پیام هشدار اولیه برای یک منطقه یا محله

مرحله	عنوان	اقدام لازم
زرد	معادل "اطلاعیه" سازمان هواشناسی	(۱) جلسه ستاد بحران منطقه یا محله تشکیل دهید. (۲) مطمئن شوید که سیستم ارتباطی شما با

<p>بالادست، پایین دست و مردم منطقه یا محله خودتان برقرار است.</p>		
<p>(۱) اقدامات مرحله زرد را انجام دهید. (۲) با بالا دست تماس بگیرید. (۳) با ایستگاه های پیش بینی تماس بگیرید. (۴) به مردم بگوئید آماده باشند (۵) به ستاد شهرستان و سایر مراکز ارتباطی اطلاع دهید.</p>	<p>معادل " اختاریه " سازمان هواشناسی</p>	<p>نارنجی</p>
<p>(۱) از مردم بخواهید که منازل را تخلیه کنند و به مناطق امن پناه ببرند. (۲) خطر سیل را به پایین دست اطلاع دهید. (۳) مردم را به نقاط امن هدایت کنید. (۴) به ستاد شهرستان و سایر مراکز ارتباطی اطلاع دهید.</p>	<p>معادل تصمیم گیری ستاد بحران منطقه یا محله برای تخلیه</p> <p>شرایط تخلیه:</p> <p>(۱) اطلاعات وقوع مخاطره در بالا دست (۲) اعلام ستاد حوادث شهرستان (۳) اعلام بالا دست (۴) توافق ستاد بحران منطقه یا محله بر احتمال وقوع مخاطره</p>	<p>قرمز</p>

اطفای حریق

- هر زمانی که علامت هشدار آتش در ساختمان شما به صدا در آمد از طریق نزدیکترین درب خروجی ساختمان را ترک نمایید.
- در صورتی که متوجه آتش سوزی شدید ، آژیر آتش را به صدا در آورید.
- با ۱۲۵ تماس بگیرید.
- اگر آتش کوچک است ، سعی کنید با کپسول اطفای حریق آن را خاموش کنید.
- هرگز اجازه ندهید که آتش بین شما و درب خروجی قرار گیرد.

- اگر آتش به تجهیزات الکتریکی توسعه یافت ، آنها را از برق بکشید.
- اگر قادر به خاموش کردن آتش نیستید ، سریع از درب خروج اضطراری خارج شوید.
- قبل از باز کردن درب های بسته ، آن را با پشت دستتان لمس کنید ، اگر سرد بود با احتیاط خارج شوید.
- اگر اطاق را دود گرفته است ، خود را خم کرده و خارج شوید.
- اگر می توانید آتش سوزی را حد امکان با بستن درب ها و پنجره ها محدود کنید ولی درب ها را قفل نکنید.
- هرگز از آسانسور طی آتش سوزی استفاده ننمایید.
- از پله ها برای تخلیه استفاده نمایید. طبقات فوقانی را به عنوان آخرین پناهگاه استفاده کنید.
- در زمان تخلیه کفش های پاشنه بلند نپوشید.
- در زمان تخلیه از بردن بطری آب و سایر مایعات خودداری کنید ، زیرا خطر لیز خوردن و زمین خوردن وجود دارد.
- بدون اجازه مسئولین ایمنی به ساختمان برنگردید.
- برای ورود دوباره به ساختمان منتظر دستور مسئولین ایمنی باشید.
- برای اطفاء آتش های کوچک و نبود تهدید جدی از کپسول های آتش نشانی مراحل زیر را انجام دهید.

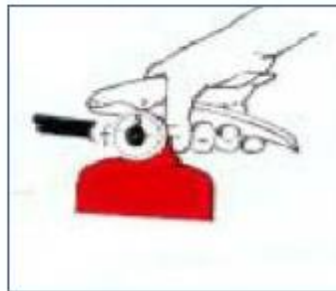
این مراحل اصطلاحاً PASS نامیده می شود که مخفف حرف اول کلمات زیر است (Pull-Aim-Squeeze-Sweep)

(۱) ضامن موجود در دسته کپسول را بکشید.

(۲) آن را به طرف قاعده آتش نشانه روید.

(۳) دسته کپسول را فشار دهید.

(۴) با فاصله حدود ۳ متر از آتش ایستاده و شلنگ را بصورت جارویی حرکت دهید.



کمک های اولیه پزشکی



در هر خانوار باید حداقل یک نفر آموزش کمک های اولیه را دیده باشد. این آموزش باید بطور سالانه تکرار شود. البته توصیه می شود تک تک اعضای بالای ۶ سال خانوار این آموزش ها را دریافت نمایند.

برنامه مدیریت بلایا در سطح محله

توسط برخی سازمان ها مثلا شهرداری ، هلال احمر و غیره ممکن است برنامه ای برای مدیریت بلایا در محله شما در جریان باشد مثلا آموزش جستجو و نجات ، کمک های اولیه و..... توصیه می شود تمام اعضای خانوار بطور فعال در این برنامه ها مشارکت کنند. در اینصورت نه تنها ممکن است خود شما از یک حادثه نجات پیدا کنید بلکه می توانید به سایر اعضای خانواده و همسایگان نیز یاری برسانید و ناجی جان آن ها بشوید. واقعا لحظه لذت بخشی خواهد بود.

فرم ارزیابی آمادگی خانوار در برابر بلایا (DART)

نام واحد بهداشتی:			شماره خانوار:	نام ارزیابی شونده:	تاریخ آموزش خانوار بعد از ارزیابی اول: تاریخ آموزش خانوار بعد از ارزیابی دوم: تاریخ آموزش خانوار بعد از ارزیابی سوم:
ردیف	سوال	راهنما			تاریخ
		تاریخ	تاریخ	تاریخ	تاریخ
۱	آیا طی یکسال گذشته در خانواده شما جلسه برنامه ریزی برای مقابله با بلایا انجام شده است؟	منظور از بلایا مانند زلزله، سیل، آتش سوزی و غیره می باشد. جلسه خانوار عبارت است از جلسه ای که تمام اعضا خانواده شامل والدین، فرزندان، پدر و مادر بزرگ و ... دور هم جمع شده و در مورد مقابله با بلایا یا هم صحبت نمایند.			
۲	آیا خانواده شما نقشه خطر بلایای مهم را رسم کرده است؟	نقشه خطر عبارت است نقشه ای که محل های امن و یا پرخطر منزل و یا محله سکونت شما را در صورت وقوع بلایایی مانند زلزله یا سیل مشخص می کند.			
۳	آیا مقاومت ساختمان منزل شما در برابر زلزله طی یکسال گذشته توسط یک فرد متخصص ارزیابی شده است؟	منظور از فرد متخصص، فردی است که حداقل دارای مدرک مهندسی ساختمان و دارای اطلاعات کافی در خصوص مقاومت ساختمان در برابر بلایا باشد. (ساختمان یا سازه عبارت است از دیوارها، سقف و ستون)			
۴	آیا در صورت مقاوم نبودن ساختمان منزل تن در برابر زلزله، اقدامی را برای مقاوم سازی آن انجام داده اید؟	مقاوم سازی ساختمان شامل اقداماتی است که توسط حضور فرد متخصص و با استفاده از روش های فنی برای افزایش ایمنی سازه ای انجام می شود.			
۵	آیا طی یکسال گذشته آسیب پذیری عوامل غیرسازه ای محل سکونت خود را برای زلزله ارزیابی کرده اید؟	عوامل غیرسازه ای عبارتند از تاسیسات (آب، برق و گاز)، لوازم منزل و دکوری، شیشه ها و غیره این ارزیابی می تواند توسط خانوار انجام شود. البته بهتر است که از یک فرد متخصص کمک گرفته شود.			
۶	آیا طی یکسال گذشته اقدامی را برای کاهش آسیب پذیری عوامل غیرسازه ای منزل خود انجام داده اید؟	عبارت است از اقداماتی که عوامل غیرسازه ای منزل شما را در برابر برت شدن، شکستن و آسیب دیدن حفظ می کند. این اقدامات عبارتند از جابجا کردن، حذف کردن و یا فیکس و ثابت کردن عوامل غیرسازه ای			
۷	آیا در خانواده شما کیف شرایط اضطراری و بلایا وجود دارد؟	کیف اضطراری کیفی است که در زمان وقوع مخاطره و در هنگام تخلیه منزل در دسترس بوده و توسط اعضا خانواده برداشته می شود. محتویات آن عبارت است از جعبه کمک های اولیه، پول، مدارک مهم (شناسنامه، اسناد زمین، ...)، مواد غذایی خشک / کنسرو، چراغ قوه یا باتری اضافه، رادیو یا باتری اضافه و ...			
۸	آیا خانواده شما برای شرایط اضطراری و بلایا دارای برنامه ارتباطی است؟	برنامه ارتباطی برنامه ای است که اعضا خانواده باید قبل از مخاطره به آن فکر کنند. به عنوان مثال باید محلی را برای ملاقات اعضا، خانواده بعد از حادثه تعیین کنند و همچنین آدرس و تلفن یکی از اقوام در شهر دیگر را برای این موضوع مشخص کنند.			
۹	آیا خانواده شما برای شرایط اضطراری و بلایا برنامه تخلیه دارد؟	منظور از برنامه تخلیه، برنامه ای است که خانواده از قبل از وقوع مخاطره مسیرهای امن خروج در شرایط اضطرار را تعیین کنند و در زمان وقوع بلافاصله از آن مسیر استفاده نمایند.			
۱۰	آیا در خانواده شما برای کمک به گروه های آسیب پذیر در شرایط اضطراری و بلایا برنامه خاصی وجود دارد؟	منظور از گروه های آسیب پذیر زنان، کودکان، سالمندان و بیماران و ... می باشد. در هر خانواده باید فرد یا افرادی تعیین شوند تا در زمان وقوع مخاطره مسئولیت مراقبت (خروج اضطراری، توجه به لوازم و ملزومات آنها و ...) این افراد را به عهده بگیرد.			
۱۱	آیا اعضای خانواده شما با هشدارهای اولیه مخاطرات مهم منطقه مانند سیل، طوفان و غیره آشنا هستند؟	منظور از هشدارهای اولیه مخاطرات این است که خانواده باید از حوادثی که آنها و محله آنها را تهدید می کند، آگاه باشند. این هشدارها می تواند به شکل صوتی (آژیر و ...) یا دیداری یا اخبار صدا و سیما باشند.			
۱۲	آیا وسایل انفجاری حریق آماده در منزل شما وجود دارد؟	منظور از آماده، وجود حداقل یک کیسول آتش نشانی شارژ شده است که اعضای خانواده روش استفاده از آن را می دانند.			
۱۳	آیا حداقل یکی از اعضای خانوار شما طی یکسال گذشته برای کمک های اولیه پزشکی آموزش دیده است؟	کمک های اولیه عبارت است از آموزش نحوه احیاء کنترل خونریزی، بازکردن راه های هوایی و حمل مصدومین و چنانچه از آموزش بیش از یک سال گذشته باشد، امتیاز صفر منظور خواهد شد.			
۱۴	آیا خانواده شما در برنامه های مدیریت بلایا در محله خود مشارکت دارد؟	منظور این است که در صورت وجود گروه هایی در محله که در خصوص مقابله با حوادث و بلایا فعالیت دارند(مانند شهرداری ها، مساجد و ...) آنها را شناخته و در برنامه آنها مشارکت فعال نماید.			
۱۵	آیا طی یکسال گذشته، خانواده شما تمرین شرایط اضطراری و بلایا را انجام داده است؟	منظور از تمرین، شبیه سازی وقوع یک مخاطره است که خانواده باید در آن اقدامات مناسب بر اساس آموزش ها انجام دهد. این اقدامات عبارتند از پناه گیری در محل امن، تخلیه اضطراری، کمک به افراد آسیب پذیر و ...			
جمع امتیاز (به هر پاسخ بلی، امتیاز "۱" و به هر پاسخ خیر، امتیاز "۰" بدهید و با هم جمع کنید)					



لیست خطی برنامه ارزیابی و آموزش آمادگی خانوار برای بلايا (DART)

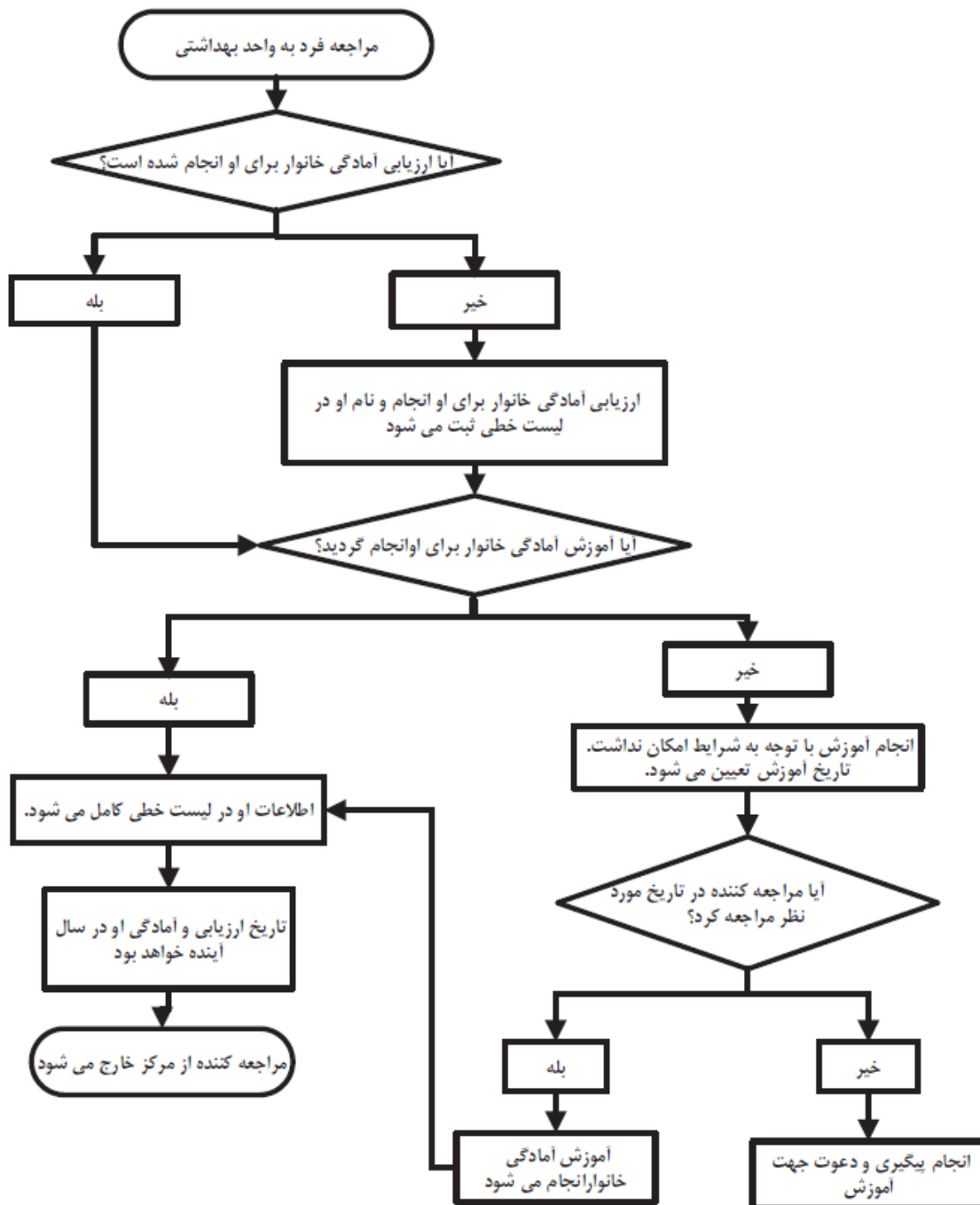
ردیف	شماره خانوار	نام فرد ارزیابی شده	نام شهرستان:	نام واحد بهداشتی:	سال:	فصل:	شماره تماس	نام ارزیابی کننده
۱								
۲								
۳								
۴								
۵								
۶								
۷								
۸								
۹								
۱۰								
۱۱								
۱۲								
۱۳								
۱۴								
۱۵								
۱۶								
۱۷								
۱۸								
۱۹								
۲۰								
۲۱								
۲۲								
۲۳								
۲۴								
۲۵								
۲۶								
۲۷								
۲۸								
۲۹								
۳۰								
جمع امتیاز:	تعداد خانوار ارزیابی شده:	تعداد خانوار آموزش داده شده:	متوسط امتیاز:					

• جهت تکمیل این فرم به دستورالعمل مربوطه مراجعه کنید.

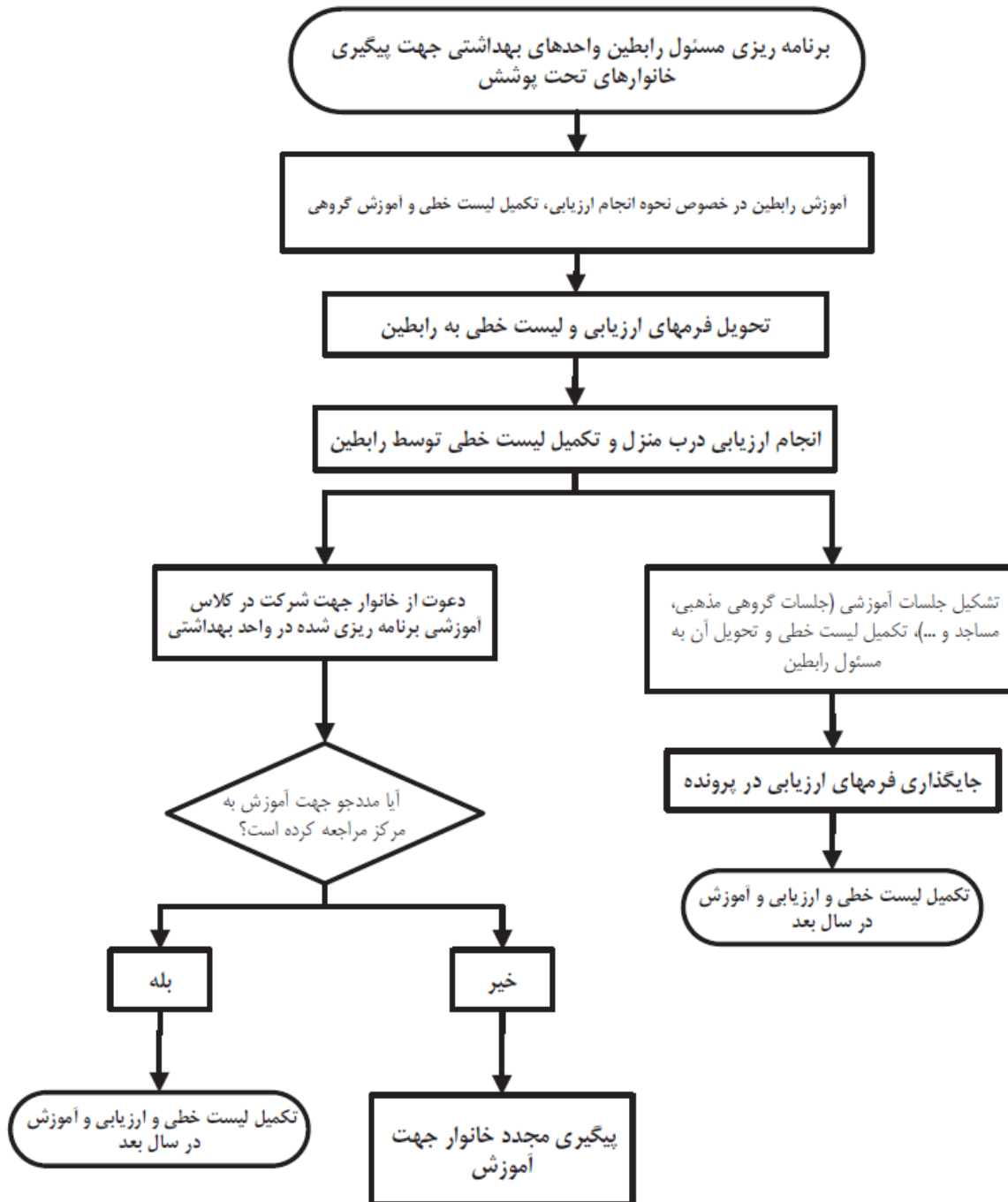
امضا:

نام و نام خانوادگی تکمیل کننده فرم:

فلوچارت برنامه ارزیابی و آموزش آمادگی خانوار در برابر بلایا در صورت مراجعه مستقیم مددجو به مرکز (1)



فلوچارت برنامه ارزیابی و آموزش آمادگی خانوار در برابر بلایا در صورت عدم مراجعه مستقیم مددجو به مرکز (۲)



مراحل آموزش برای آمادگی خانوار در برابر بلایا

