نقشه راه عبور از بحران؛ هشدارهای حیاتی اورژانس برای خانواده‌ها

14 اسفند 1404

در روزهایی که ایستادگی و هوشیاری، مرز میان فاجعه و سلامت را تعیین می‌کند، دانستن اصول اولیه ایمنی برای هر شهروندی از نان شب واجب‌تر است.

به گزارش مادران و دختران ؛ سعید مهرسروش، معاون پژوهشی و آموزشی سازمان اورژانس تهران، در گفتگو با خبرنگار مهر، نقشه راه عبور از بحران‌های احتمالی را برای خانواده‌ها، سالمندان، مادران باردار و مجروحان تشریح کرد.

آمادگی پیش از حادثه؛ از دارو تا خطوط قرمز ۱۱۵

مهرسروش با تأکید بر اینکه تمام سیستم اورژانس در حالت آماده‌باش کامل قرار دارد، توصیه‌های اولیه را متوجه آمادگی خانگی کرد و گفت:

خط ۱۱۵، این شماره تنها برای موارد واقعی، فوری و حیاتی است و تماس‌های غیرضروری یا امتحانی، باعث اشغال خطوط شده و ممکن است به قیمت جان فرد دیگری تمام شود که در همان لحظه به کمک نیاز دارد.

وی افزود: کیف نجات برای سالمندان واجب است و از آنجا که سالمندان عزیز معمولاً داروهای متعددی مصرف می‌کنند، حتماً داروهای روزانه، مدارک شناسایی ضروری، آب آشامیدنی و اقلام کمک‌های اولیه را در جایی کاملاً در دسترس قرار دهید تا در لحظه نیاز، دچار سردرگمی نشوند.

به گفته مهرسروش؛ اخبار را فیلتر کنید و تنها اخبار را از منابع رسمی دنبال کنید، شایعات و تصاویر تأیید نشده در فضای مجازی، هدفی جز تشویش اذهان و افزایش اضطراب اجتماعی ندارند.

معاون آموزشی اورژانس تهران، راهکار علمی برای مقابله با موج انفجار اشاره کرد و گفت:

سنگر گرفتن صحیح؛ از پنجره‌ها و نقاطی که احتمال پرتاب شیشه دارد، شدیداً دوری کنید. در نقاط امن منزل (دیوارهای داخلی و ستون‌ها) پناه بگیرید.

وی ادامه داد: برای محافظت از اعضا و اندام ، سر خود را به سمت پایین و نزدیک پاها بیاورید و هنگام انفجار، دهان خود را باز نگه دارید؛ این کار باعث توازن فشار در طرفین پرده گوش شده و از آسیب‌های جدی به شنوایی و اندام‌های داخلی ناشی از فشار موج جلوگیری می‌کند.

دقایق طلایی در کنترل خونریزی

وی ادامه داد: اگر در پی حادثه‌ای، شخصی دچار خونریزی شد و با یک پارچه تمیز یا گاز استریل (اگر در کیف کمک‌های اولیه دارید) به مدت ۳ تا ۴ دقیقه مستقیماً روی محل زخم فشار بیاورید.

وی افزود: اگر خونریزی کنترل نشد، از تورنیکت یا وسیله‌ای جایگزین مثل «کمربند» استفاده کنید. آن را ۵ تا ۷ سانتی‌متر بالاتر از محل خونریزی ببندید و کمربند را باید طوری محکم کنید که خونریزی کاملاً متوقف شود و پس از بستن، به هیچ عنوان آن را باز نکنید و حتماً ساعت دقیق بستن آن را در کنارش یادداشت کنید تا کادر درمان بدانند چه مدتی عضو بسته بوده است.

توصیه‌های ویژه برای مادران باردار و زیر آوار ماندگان

به گفته مهرسروش؛ مادران باردار، آرامش روانی برای این عزیزان اولویت اول است و دوری از اخبار تنش‌زا، عدم خروج بی‌مورد از منزل و مصرف دقیق داروهای تجویزی، ضروری‌ترین اقدامات است.

وی تأکید کرد: اگر فردی زیر آوار گرفتار شد، تا رسیدن نیروهای تخصصی، اولویت با «کمک‌های اولیه حیاتی» است و باز کردن راه هوایی برای تنفس، بررسی وضعیت تنفسی و در نهایت اطمینان از گردش خون و کنترل خونریزی‌های احتمالی است.