



Bohlool Hospital

توصیه‌های ایمنی

در بحران گرمای تابستانی



واحد مدیریت بحران

با همکاری واحد های بهداشت محیط و تاسیسات

توصیه کارشناسان بهداشت محیط و تاسیسات
بیمارستان علامه بهلول گنابادی در روزهای گرم
تابستانی:

رعایت نکات ذیل توسط پرسنل محترم ضروری است:

- * پنجره ها باز نباشد زیرا باعث به هم خوردن فشار هوای داخل بیمارستان و ورود هوای گرم بداخل ساختمان شده و هیچ تاثیری در خنک شدن هوای داخل ساختمان ندارد. لذا در صورت گرم بودن بخش یا واحد مربوطه با همکاران محترم واحد تاسیسات تماس گرفته و اطلاع رسانی فرمایید تا دما کنترل شده و در صورت لزوم رفع نقص انجام شود.
- * جهت ممانعت از تابش آفتاب، پرده اتاقها تا حد امکان کشیده شود.
- * مواد شوینده و ضد عفونی در معرض هوای گرم نباشد.
- * کارکرد صحیح سیستم سرمایش انبار مواد گندزدا و شوینده بخشها حتما کنترل شود.
- * باتوجه به احتمال پارک خودرو در آفتاب، محلول الکلی در داخل خودرو نگهداری نشود.
- * رعایت صرفه جویی در مصرف برق مدنظر باشد.



همه بحرانها را می‌توان با تمهیدات
لازم و با کمترین خسارت پشت سر
گذشت.

* با گرم شدن هوا باید مراقبت بیشتری از تلفن‌های همراه خود داشته باشید. موضوعی که خیلی از افراد به آن بی‌توجه هستند و می‌تواند باعث آسیب به گوشی و حتی انسان شود.

* در روزهای گرم، نباید تلفن همراه را در جیب لباس‌تان بگذارید. در واقع گرمای طبیعی بدنتان مانع از خنک شدن گوشی می‌شود. در بدترین حالت ممکن، باتری گوشی شروع به نشت کردن می‌کند یا آتش می‌گیرد و شما را در معرض خطری جدی قرار می‌دهد.

* باید بدانید که فقط دمای بیرونی باعث افزایش حرارت تلفن همراه نیست و هنگامی که مشغول بازی هستید یا زمان طولانی با تلفن صحبت می‌کنید، عملکرد تلفن دشوارتر شده و گرمای بیشتری تولید می‌کند. این موضوع در مواجهه با دمای گرم محیط منجر به حرارت بیش از حد گوشی می‌شود. برای پایین آوردن این حرارت، تلفن را در حالت پرواز قرار دهید و از برنامه‌های پردازنده قوی مثل بازی‌ها استفاده نکنید یا خیلی بهتر است که در چنین شرایطی اصلاً از گوشی خود استفاده نکنید.

* در روزهای گرم، خودرو مانند یک گلخانه عمل می‌کند به طوری که طبق تحقیقی که اخیراً انجام شده، خودروی پارک شده در زیر نور آفتاب در دمای ۳۵ درجه، در عرض یک ساعت به دمای ۴۶ درجه می‌رسد. تولیدکنندگان تلفن همراه بر این عقیده هستند که وقتی دمای گوشی بالاتر از ۳۵ درجه است نباید از آن استفاده کرده و نباید آن را در دمای بالاتر از ۴۵ درجه نگهداری کنید.

* در روزهای گرم، دمای ناشی از شارژ کردن تلفن ممکن است به سطح خطرناکی برسد. به همین دلیل باید گوشی ترجیحاً روی سطحی خنک و سخت باشد.

مقدمه

شاید جالب باشد که بدانیم طی سالهای اخیر موج گرما و گرمازدگی یکی از بحرانهای مرگبار در جهان و بخصوص کشورهای پیشرفته اروپایی مانند ایتالیا، اسپانیا، فرانسه و آلمان بوده است. تعداد روزهای شدیداً گرم سال طی سالهای اخیر بسیار بیشتر شده است. بر اساس آمارهای موجود فقط در سال ۲۰۰۳ بیش از ۷۲ هزار نفر در اروپا به دلیل گرمای شدید و گرمزدگی ناشی از آن جان خود را از دست داده اند. در فاصله سالهای ۱۹۸۷ تا ۲۰۰۶ نزدیک به ۸۸ هزار نفر در اثر ۱۰۵ بحران گرمای غیر عادی در جهان جان خود را از دست داده اند. آمارها نشان می دهند که روند تعداد این بحرانها و تلفات ناشی از آنها روندی صعودی بوده است. گفته می شود که بحرانی شدن امواج گرمایی از یک طرف ناشی از پدیده گرم شدن زمین و از طرفی پیر شدن جمعیت بخصوص در اروپا و آسیب پذیر تر شدن مردم در برابر گرما می باشد. سازمانهای هواشناسی قادرند دوره های گرمایی شدید را پیش بینی کرده و هشدارهای لازم را به مردم بدهند. در این مواقع قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید می تواند درجه حرارت را به میزان زیادی بالا ببرد. موضوع نگران کننده آن است که با آنکه بسیاری از مردم از گرمای زیاد ناراحت هستند ولی اقدامات مناسب برای آمادگی در برابر آن و کاهش اثرات آنها را بکار نمی گیرند. بخش مهمی از تلاشهای مدیران بحران در تابستان به انجام تدابیر آمادگی و مقابله با این نوع بحران اختصاص پیدا نموده است. در این نوع بحرانها آموزش همگانی نقش مهمی در پیشگیری و کاهش تلفات ایفا می نماید که در ادامه به نکاتی در این زمینه اشاره می شود.

توصیه های ایمنی در گرما

- * مواد زیر را درون خودرویی که در معرض مستقیم آفتاب است قرار ندهید: مواد گازی - فندک - نوشابه - عطرها و اسپری ها و باتریها و به طور کلی هر قوطی بسته شده و بدون منفذ
- * با رعایت نکات امنیتی، کمی شیشه ماشین را پایین نگه دارید؛ حتی ۱ سانتیمتر.
- * مخزن سوخت را به طور کامل پر نکنید (مقداری فضای خالی داخل باک برای گاز بنزین لازم است).
- * پر کردن سوخت ماشین در شب یا سحرگاه بهتر است.
- * در زمانهای گرم روز (از ساعت ۱۱ صبح تا ۴ عصر) با ماشین سفر نکنید.
- * بیش از حد باد لاستیک را پر نکنید؛ مخصوصاً در سفرهای بین شهری.
- * به خروج عقربها و مارها از سوراخها و درزهای موجود در زمین توجه شود. در مناطق بیرون از آبادیها در خودرو را در توقفهای بین راهی به خاطر خنک شدن باز نگذارید؛ حتی در صندوق عقب.
- * آب و مایعات زیاد بنوشید و همواره مقداری آب خنک به همراه خود داشته باشید. از لباس با رنگهای روشن و کلاه مناسب استفاده کنید.
- * آبرگمکن خانه ها را روشن نکنید و در صورت ضرورت درجه آنها را کاهش دهید.

- * مراقب باشید که سیلندرها و گازهای پیک نیک را در معرض نور مستقیم خورشید و حتی بیرون ساختمان قرار ندهید.
- * اطمینان حاصل کنید که بار اضافی مصرف بر روی شبکه برق خانگی و تجاری یا صنعتی وارد نکنید؛ به خصوص در زمانهای پیک مصرف.
- * از ساعت ۱۱ صبح تا ۴ بعد از ظهر از تردهای غیر ضروری جداً خودداری کنید.
- * سیستم تهویه هوا نصب و در صورت لزوم عایق کاری شود.
- * داکت های تهویه هوا بررسی شوند تا عایق کاری مناسب صورت گیرد.
- * می توان صفحات منعکس کننده (مانند ورقه آلومینیوم) را روی پنجره قرارداد تا گرمای بیرون منعکس شود.
- * برای خنک کردن هوای داخل اتاق می توان از درها و ورودی های عایق استفاده کرد.
- * پنجره های آفتابگیر را می توان با پرده، سایه بان، حفاظ یا بادگیر پوشاند. به کمک این وسایل می توان مانع از ورود حدود ۸۰ درصد گرما به داخل ساختمان شد.

