

درس دهم

پانزدهم خرداد



« کشور امروز درگیر جنگ اقتصادی، امنیتی و بالاتر از همه جنگ فرهنگی است، این را اگر کسی نداند خواب خواهد ماند. منتها حالا بعضی‌ها نمی‌خواهند این را بفهمند، چون اگر چنانچه باور کنند، تکلیف به گردنشان می‌گذارد. بعضی‌ها هم کشش آن را ندارند. اما واقعیت قضیه این است، کسی که اهل مبارزه است، بیدار است.»

حضرت آیت الله خامنه‌ای، رهبر معظم انقلاب اسلامی ۱۳۹۴/۲/۲۴



قبل از آغاز درس، فیلم شماره ۱ درس ۱۰ (پدافند غیر عامل) را ببینید.



پدافند غیر عامل

اقدامات غیر مسلحانه که موجب افزایش بازدارندگی^۱، کاهش آسیب پذیری، تداوم فعالیت های ضروری و ارتقای پایداری ملی در برابر تهدیدها می شود.

یک رؤیا

..... نیمه شب سرد پاییزی است. خواب می بینم دشمن به بسیاری از شهرها و روستاها حمله هوایی و میکروبی کرده است. عدم آمادگی مردم و غافلگیری مردم بحران هایی ایجاد کرده و مشکلات زیادی را به بار آورده است. آب رسانی، روشنایی، وسایل کمک های اولیه و دارو از جمله این کمبودها و مشکلات است. اعضای خانواده ام به شدت آسیب دیده یا مفقود شده اند. در اوج نگرانی و سردرگمی از خواب پریدم و عرق سرد بر پیشانی ام نشست. صدها بار خدای یکتا را شکر کردم و خوشحال شدم که خواب دیده ام و ...

نکته: اگر فرد مذکور خواب ندیده بود و در عالم بیداری چنین وقایعی اتفاق می افتاد، چه باید می کرد؟

برخی از مأموریت های پدافند غیر عامل

- ۱ کاهش آسیب پذیری و افزایش ایمنی زیرساخت های ملی و مراکز حیاتی
- ۲ اداره امور مردم و تداوم خدمات در شرایط جنگ و تهدید دشمن
- ۳ حفظ و پایدارسازی زیرساخت های کشور
- ۴ برآورد تهدیدات و آسیب پذیری زیر ساخت های کشور

۱- بازدارندگی: اقداماتی که برای پیشگیری از نفوذ و تجاوز دشمن صورت می گیرد.



فعالیت (۱)

- وظایف و مأموریت‌های سازمان پدافند غیرعامل را در کلاس به بحث بگذارید.
- دربارهٔ زیرساخت‌های کشور با سایر دانش‌آموزان در کلاس گفت‌وگو کنید.

بیشتر بدانید (۱)



سازمان پدافند غیرعامل مأموریت‌های خود را در ۸ محور پیگیری می‌کند که هر مأموریت را به یک واحد سازمانی واگذار کرده که به آنها «قرارگاه» گفته می‌شود و بخش عملیاتی یا اجرایی مأموریت‌ها را برعهده دارند.

برخی از اولویت‌های پدافند غیرعامل

پدافند سایبری



به دنیای مجازی یا هر آنچه که مربوط به شبکه‌های رایانه و اینترنت است، فضای سایبر می‌گویند.

هرگونه عمل خصمانه علیه سیستم‌های رایانه‌ای را با هدف کاهش کارایی یا ناتوان‌سازی آنها جنگ سایبری می‌گویند.

نفوذ به شبکه رایانه‌ای را «هک» و افراد نفوذکننده را «هکر» می‌گویند.

فعالیت (۲)

اطلاعات و اخبار مربوط به «هک» و «هکرها» را در کلاس به بحث بگذارید.

فعالان میدان نبرد سایبر

۱ افراد مستقل : مردم عادی به ویژه جوانان و متخصصان رشته‌های رایانه که به صورت فردی یا گروهی اغلب با انگیزه‌های کسب هیجان، قدرت و یا مبارزه طلبی فعالیت می‌کنند.



۲ شرکت‌ها و بنگاه‌های کسب و کار : این گروه بیشتر با نگرش مادی و به منظور کسب منفعت اقتصادی در فضای رقابتی موجود، دست به حملات سایبری می‌زند.



۳ گروه‌های خلافکار : به صورت سازمان یافته به دنبال اختلال در نظم عمومی و ناکارآمد جلوه دادن قابلیت‌های فناورانه و کسب سود از طریق حمله به حساب‌های بانکی، رمز عبور و ... هستند.



۴ بخش دولتی و نظامی : ادارات پلیس، گروه‌های ویژه ضدتروریستی، آژانس‌های اطلاعاتی و امنیتی از فعال‌ترین بازیگران جنگ سایبری‌اند.

بیشتر بدانید (۲)

چند حمله سایبری :

- ۱ در سال ۲۰۱۰ میلادی آمریکایی‌ها با ویروس مشهور به «استاکس‌نت» به تأسیسات اتمی جمهوری اسلامی ایران حمله کردند.
- ۲ در سال ۲۰۱۲ میلادی هند اطلاعات کمیسیون دو جانبه چین و آمریکا را هک کرد.
- ۳ در سال ۲۰۱۶ دولت عربستان سعودی به شبکه‌های چند شرکت ایرانی حمله کرد.



فیلم شماره ۳ درس ۱۰ (پدافند اقتصادی) را ببینید.



پدافند اقتصادی

«سه عامل اساسی اقتدار ملی : اقتصاد قوی و مقاوم، علم پیشرفته و روزافزون و حفظ روحیه انقلابی گرایي در همه به خصوص جوان‌ها، اینهاست که می‌تواند کشور را حفظ کند؛ آن وقت دشمن مأیوس خواهد شد».

حضرت آیت الله خامنه‌ای، رهبر معظم انقلاب اسلامی ۱۳۹۴/۶/۱۸



پدافند اقتصادی یعنی در وضعیت حمله همه‌جانبه اقتصادی دشمن با آغاز سیاست‌ها و رفتارهای مناسب، تهدید را تبدیل به فرصت کنیم و باعث رشد جهشی اقتصاد کشور شویم.

تحریم اقتصادی : دشمنان انقلاب اسلامی با ایجاد محدودیت‌های شدید اقتصادی برای ملت ما درصدد تسلیم کردن نظام در برابر خواسته‌های نامشروع و زورگویانه خود هستند.

اقتصاد مقاومتی: رهبر معظم انقلاب راهکار اساسی مقابله با جنگ اقتصادی را «اقتصاد مقاومتی» می‌داند.

اقتصاد مقاومتی درون‌زا و برون‌زاست. من هیچ‌وقت نگفتم دور کشور حصار بکشیم؛ اما این درون‌زایی را فراموش نکنیم. اگر اقتصاد ملی از درون نجوشد و فوران نکند، به جایی نخواهد رسید. به، تعامل با دنیا در زمینه‌های اقتصادی خیلی خوب است؛ اما تعامل هوشمندانه و تعاملی که معنایش درون‌زایی اقتصاد باشد.

حضرت آیت الله خامنه‌ای، رهبر معظم انقلاب اسلامی، ۱۳۹۴/۱۱/۲۸

فعالیت (۳)

۱ تحریم اقتصادی و آثار آن را بر زندگی مردم در کلاس بررسی و موارد آن را فهرست کنید.

.....
.....
.....

۲ برخی از راهکارهای اساسی مقابله با تحریم اقتصادی کدام‌اند؟

.....
.....
.....

۳ با گفت‌وگوی گروهی معایب اقتصاد متکی به خام فروشی نفت را بررسی کنید.

.....
.....
.....



پدافند زیستی

هر رویداد و حادثه طبیعی یا غیرطبیعی با استفاده از عوامل زیستی^۱ و فراورده‌های آنها^۲ که باعث آسیب‌زدن به سرمایه‌های انسانی و منابع ملی^۳ می‌گردد، تهدید زیستی محسوب می‌شود.



بیشتر بدانید (۳)

رصد و پایش، آشکارسازی، هشداردهی، تشخیص، تصمیم و عملیات، کنترل، حفاظت و پیشگیری، امداد و نجات، درمان، بازیابی و بازتوانی منابع، محدودسازی و رفع آلودگی از جمله اقدامات پدافند زیستی محسوب می‌شوند.

۱- عوامل زیستی: باکتری‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها و میکروب‌ها

۲- فراورده‌های زیستی: توکسین‌ها، ژن‌ها، پروتئین‌ها، هورمون‌ها و موارد مشابه

۳- منابع ملی: دام، نباتات، محیط‌زیست، منابع طبیعی، آب آشامیدنی، مواد، تجهیزات و ابنیه

فعالیت (۴)

۱ درباره پدیده بیوتروریسم (تروریسم زیستی) مطالعه و تحقیق کنید و نتایج را در کلاس درس ارائه دهید.

۲ پدافند پرتوی و شیمیایی چیست؟ به صورت گروهی تحقیق و نتایج را به دبیر محترم تحویل دهید.

۳ درباره مجموعه تلویزیونی «شیوع» که در اسفند ۱۳۹۴ از شبکه یک سیما جمهوری اسلامی پخش شد، گفت‌وگو کنید^۱.



در شرایط حساس کنونی که دشمنان استقلال و آزادی میهن اسلامی، چشم طمع بر مال، جان و آبروی ما دوخته‌اند، لازم است با عزم و همبستگی ملی، از انقلاب اسلامی و دستاوردهای آن مراقبت کنیم.

فعالیت (۵)

در منطقه و محل زندگی شما مهم‌ترین اولویت‌ها در پدافند غیرعامل کدام یک از موارد زیر است؟ اولویت اول تا هشتم را مشخص کنید:

- | | | | |
|--------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | حوزه عمران و ساخت و ساز | <input type="checkbox"/> | حوزه صنایع |
| <input type="checkbox"/> | حوزه دارو، آب و غذا | <input type="checkbox"/> | حوزه مخابرات و تلفن همراه |
| <input type="checkbox"/> | حوزه انرژی | <input type="checkbox"/> | حوزه دفاع (مرزها، مناطق حساس و ...) |
| <input type="checkbox"/> | فضای مجازی | <input type="checkbox"/> | حوزه حمل و نقل |
| - سایر | | | |

۱- این مجموعه از بخش آرشیو شبکه تلویزیونی سلامت salamattv.ir قابل مشاهده می‌باشد.

بیشتر بدانید (۴)



«پدافند غیرعامل در آینه تاریخ»

۱ ساخت اسب تروا توسط اودیسیوس
در ۲۱۲ سال قبل از میلاد حضرت مسیح ﷺ

۲ خداوند به حضرت داوود ﷺ ساخت زره را تعلیم می فرماید تا از آسیب های جنگ در
امان باشند.

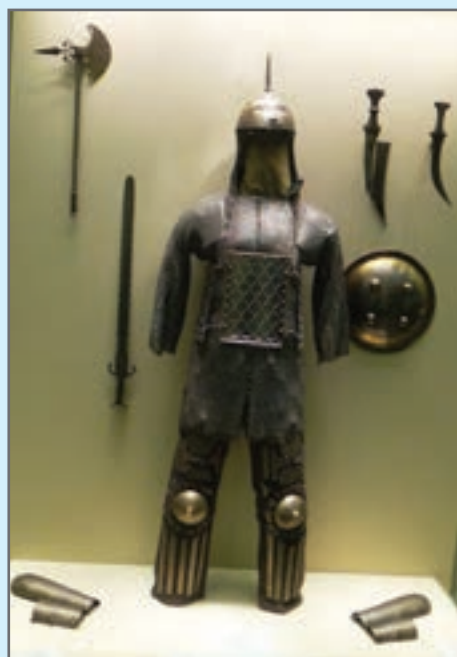
... و ما به او ساخت زره را تعلیم نمودیم تا شما را از آسیب جنگ در امان بدارد. پس آیا
از شکر گزارانید؟
سوره انبیاء، آیه ۸۰



۳ ایران با توجه به موقعیت ویژه خود در طول تاریخ مورد طمع دشمنان بوده است و به منظور
در امان ماندن از خطر، مردم به ساخت دژ، قلعه، برج و بارو، رباط، ارگ، کهن دژ، دربند، خندق
و دروازه روی آورده اند که از گونه های مختلف معماری سنتی ایرانی است.



۱۶ حادثه لیلۃ المبیت در شب هجرت پیامبر ﷺ (خوابیدن حضرت علی علیه السلام در بستر پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم) و غافلگیر شدن مهاجمان، حفر خندق به پیشنهاد سلمان فارسی در جنگ احزاب، شعله‌ور ساختن مشعل در اطراف مکه برای ایجاد رعب و وحشت در دشمن به هنگام فتح مکه (سال هشتم هجری)، ایجاد موانع و دام‌های آهنین در مسیر حرکت دشمن (محاصره طائف) و سرگردان و گمراه ساختن دشمن از جمله اقدامات پدافند غیرعامل در صدر اسلام است.



درس یازدهم

امتی و پیشگیری



ما باید از مصیبت درس بگیریم و با پندگیری و عبرت گیری از بلاهای گذشته، آینده خود را آن چنان بسازیم که هم از حوادث آینده جلوگیری کنیم؛ هم مشکلاتی که بر اثر حادثه پیش آمده، تا آنجایی که ممکن است، جبران کنیم؛ و هم دستاوردهای جدیدی به دست آوریم. این، نگاه مثبت و اسلامی است.

حضرت آیت الله خامنه‌ای، رهبر معظم انقلاب اسلامی ۱۳۸۴/۲/۱۳



به هشدارها توجه کنیم

شما تاکنون شاهد برخی حوادث طبیعی و غیرطبیعی بوده‌اید. خسارت‌های جانی و مالی این حوادث نگران‌کننده است. علم و دین ما را به آینده‌نگری و چاره‌جویی فرا می‌خواند. بهتر است در مواجهه با مخاطرات و حوادث گوناگون به فکر ایمنی و پیشگیری باشیم و به هشدارهایی که از طریق رسانه‌ها اعلام می‌شود توجه کنیم.



فعالیت (۱)

- ۱ حوادث فیلم یا تصاویر صفحه قبل را از جوانب مختلف در گروه خود بررسی و تشریح کنید.
- ۲ برای جلوگیری از خسارت‌های جانی و مالی، اقدامات ایمنی و پیشگیرانه را پیشنهاد کنید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

یک خاطره

پدرم تعریف می‌کرد که در روستای ما رودخانه‌ای جاری بود که آب کم و زلالی داشت و فضای اطراف آن را درختان سرسبز و درختچه‌های پرگل پوشانده بود. در یکی از روزهای جوانی با دوستم به بهانه درس خواندن به رودخانه رفتیم. من روی سنگی که در وسط رودخانه بود نشستم و شروع به خواندن کتاب کردم. در مسافتی دورتر خانواده‌ای در کنار رودخانه زیراندازی انداخته و نشسته بودند. مدتی گذشت که احساس کردم هوا ابری و خورشید کم‌رنگ شده و بالای تپه ابر سیاهی آسمان را پوشانده است. من از روی تخته سنگ برخاستم و خود را به نقطه بلندی در کنار رودخانه رساندم. دوستم در کنار رودخانه به درختی تکیه داده و سرگرم مطالعه بود. او را صدا زدم و از تغییر آب رودخانه، ابر سیاه و احتمال بارندگی باخبر کردم. او سریع به جایی که من بودم آمد... ناگهان با وزش باد و رگبار شدید هوا طوفانی شد. بعد از مدت کوتاهی سیلاب‌زدگی رودخانه را گل آلود کرد و تخته سنگی را که من روی آن نشسته بودم در بر گرفت. آن خانواده نیز سریع به طرف بلندی رفتند ولی سبدها و بخشی از اثاثیه آنان را سیلاب با خود برد...

فعالیت (۲)



اگر شما در چنین موقعیتی قرار می‌گرفتید، چه واکنشی از خود نشان می‌دادید؟

.....
.....
.....

بعد از بحث و گفت‌وگو با هم‌کلاسی‌هایتان اقدامات ایمنی و پیشگیرانه را به ترتیب اهمیت برای این حادثه بنویسید.

.....
.....
.....

مخاطره

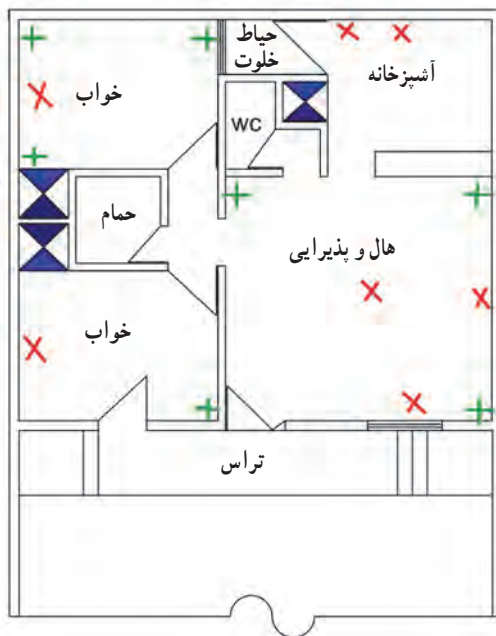
مخاطره به یک پدیده (مانند زلزله)، ماده (مانند گاز) و فعالیت انسانی (مانند آتش‌سوزی) گفته می‌شود که باعث صدمات و تلفات جانی و مالی به انسان یا تخریب طبیعت می‌شود. مخاطره ممکن است منجر به از بین رفتن معیشت، کاهش خدمات و از هم گسیختگی اجتماعی و اقتصادی شود. منشأ مخاطرات ممکن است طبیعی (مانند زلزله)، انسانی (مانند آتش‌سوزی منازل) یا ترکیبی از طبیعی و انسانی (مانند برخی از سیل‌ها) باشد.

نقشه خطر بلایا

رسم نقشه خطر بلایا، در واقع یک روش آموزشی برای مشارکت اعضای خانواده در برنامه‌ریزی برای مقابله با خطر بلااست. برای رسم نقشه خطر ابتدا نوع مخاطره را مشخص می‌کنیم و سپس نقشه آن را ترسیم می‌کنیم.

مثال ۱: مخاطره زلزله

۱ نقشه خانه (محل سکونت) خودتان شامل دیوارها، در ورودی، هال و پذیرایی، اتاق خواب، آشپزخانه، دستشویی و... را ترسیم کنید.



نمونه‌ای از نقشه خطر بلایا در مخاطره زلزله

۲ جای اجسام بزرگ (مانند یخچال، فریزر، قفسه‌ها و...) و اجزایی که در اثر زلزله ممکن است سقوط کنند را مشخص کنید.

۳ نقاط پرخطر را با علامت ضریب قرمز رنگ (X) و نقاط امن برای پناه گرفتن را با علامت به علاوه سبز رنگ (+) مشخص کنید.

توجه: شما باید نقاط خطر را با کارهایی که انجام می‌دهید (خطر غیرسازه‌ای) برطرف کنید.

مثال ۲: مخاطره سیل

۱ محدوده منطقه یا محله زندگی خود را با خطوط ساده مشخص کنید.

۲ نقاط مهم منطقه یا محله زندگیتان (مانند مسجد، مدرسه، بزرگراه، پل و...) را مشخص کنید.

۳ مسیر سیل احتمالی را با فلش قرمز رنگ (←)، نقاط امن را با دایره سبز رنگ (O) و مسیر فرار

از خطر سیل را با فلش آبی رنگ (←) نشان دهید.

فعالیت (۳)

- ۱ نقشه خطر بلایای محل سکونت خود را برای مخاطرات سیل، زلزله و آتش‌سوزی ترسیم کنید و با اعضای خانواده خود درباره آن بحث و گفت‌وگو کنید.
- ۲ با اعضای خانواده خود جمع شوید، درخصوص مخاطرات محل زندگی خود بحث و گفت‌وگو کنید و با همکاری آنها جدول زیر را کامل کنید.

مخاطرات محل زندگی شما	احتمال وقوع (صفر، کم، متوسط، زیاد)	برای کم کردن خطر، چه کارهایی باید انجام دهیم.
زلزله		
سیل		
آتش‌سوزی		
حوادث جاده‌ای		
ریزگرد و آلودگی هوا		
برف و کولاک		
...		
...		

اهمیت ایمنی و پیشگیری

هر روز در رسانه‌ها از وقوع حادثه‌ای در اطرافمان باخبر می‌شویم. در اکثر موارد علل واقعی این اتفاقات بی‌احتیاطی و بی‌اطلاعی است. به همین دلیل برای پیشگیری از وقوع حوادث در جهان و به‌ویژه در کشورمان قوانین ایمنی را مصوب کرده‌اند و به اجرا گذاشته‌اند. در وقوع سوانح، مدیریت متمرکز دولتی به تنهایی پاسخگوی واکنش اضطراری نیست. لذا به منظور افزایش ایمنی، نیاز به مشارکت مردم و آموزش‌های علمی و مهارتی در زندگی امری ضروری است.

به مجموعه فعالیت‌هایی که کاربرد به موقع و مؤثر آنها می‌تواند از وقوع حوادث و آسیب‌ها در زندگی جلوگیری کند، ایمنی و پیشگیری گفته می‌شود.

فعالیت (۴)

در گروه کلاسی وضعیت ایمنی مدرسه خود را در برابر مخاطرات مختلف مانند سیل، زلزله و آتش‌سوزی بررسی و گزارشی را در کلاس ارائه کنید. برای رفع موارد مطرح شده پیشنهاد و راهکارهای خود را نیز ارائه کنید.

علاج واقعه قبل از وقوع باید کرد

اقدامات ایمنی و پیشگیرانه برای همگان و در همه جا لازم و ضروری است. عدم وقوع حادثه در بازه زمانی نسبتاً طولانی نباید موجب غفلت و احساس امنیت برای ما شود.

فعالیت (۵)

برای پاسخگویی به دو سؤال اساسی «قبل از وقوع حادثه چه چیزی باید بدانیم؟» و «چه کارهایی باید انجام دهیم؟» توصیه‌هایی در ادامه آمده است، فکر کنید و نکاتی را در جاهای خالی بنویسید.

تصادفات جاده‌ای

- کمربند ایمنی برای تمامی سرنشینان خودرو ضروری است.
- رعایت سرعت و سبقت مجاز؛
- همراه داشتن بیمه‌نامه شخص ثالث و وسیله نقلیه؛
-



غرق شدگی

- توجه به تابلوهای هشداردهنده در نزدیکی دریا، دریاچه و رودخانه‌ها؛
- به هیچ‌وجه تنها و در محیط‌هایی که غریق نجات حضور ندارد، شنا نکنید؛
-
-



سیلاب



- از ساختن خانه در بسترهای سیل خیز و حریم رودخانه بپرهیزید؛
- وسایل الکترونیکی را در سطحی بالاتر از زمین قرار دهید؛
- داشتن پوشش بیمه در برابر خطر سیل؛
-



- آلودگی هوا و گردوغبار
- استفاده از وسایل نقلیه عمومی؛
- استفاده از دوچرخه و پیاده روی به ویژه برای مسافت های کوتاه؛
-
-



- آتش سوزی
- از نگهداری مواد آتشزا، تهیه و ساخت وسایل آتش بازی خودداری کنید؛
- مواد آتشزا و انفجاری را حتی به مقدار بسیار کم در جیب لباس و کیف خود حمل نکنید؛
- داشتن بیمه نامه آتش سوزی؛
-



- نشت گاز (مرگ خاموش)
- برای نصب وسایل گازسوز از متخصص مربوطه کمک بگیرید؛



■ وسایل گازسوز باید دارای لوله‌های استاندارد و دودکش مستقل و مجهز به کلاهک باشند؛

..... ■

..... ■

زلزله

■ اشیای سنگین (مانند کمد، یخچال و ...) به دیوار یا کف زمین محکم شود؛

■ اشیای سنگین در طبقات پایین و اشیای سبک در طبقات بالاتر کمدها و کابینت‌ها باشد؛

■ داشتن پوشش بیمه در برابر خطر زلزله؛

..... ■

..... ■



صدقه، بلا را دفع می‌کند... .

پیامبر اکرم ﷺ، بحار الانوار، ج ۹۶، ص ۱۳۷

چند توصیه ایمنی

۱ کیف کمک‌های اولیه را در منزل، مدرسه و... داشته باشید.

۲ در دوره‌های آموزشی مانورهای ایمنی و پیشگیری شرکت کنید.

۳ مسیرهای خروج اضطراری و نقاط امن را مشخص کنید.

۴ از مزایا و خدمات بیمه استفاده کنید.

فعالیت (۶)

دانش‌آموزان عزیز متناسب با شرایط محیط زندگی خود (خانه، مدرسه، محله، شهر و روستا) با راهنمایی معلم یکی از موضوعات زیر را انتخاب کنید و در قالب فیلم، عکس یا پرده‌نگار مستند ارائه دهید.

موضوعات :

- موارد رعایت و یا عدم رعایت نکات ایمنی و پیشگیری از حوادث؛
- مصاحبه با افرادی که تجربه این نوع حوادث را داشته‌اند؛
- مصاحبه با اعضای فعال حوزه امداد و نجات؛
- آثار سوء ناشی از حوادث.



درس
دوازدهم

امداد و نجات



زلزلهٔ بم : ساعت ۲۶ : ۵ بامداد - ۵ دی ماه ۱۳۸۲





یک تجربه

صدای زوزه باد در خانه می‌پیچید و بدجوری بی‌خوابی به سرم زده بود. در کورسوی چراغ خواب اتاقم، یک لحظه چشمم به لوستر کوچک سقفی افتاد که تکان می‌خورد. دلم لرزید، آب دهانم خشک شد و ترس از «زمین‌لرزه» مثل خوره به جانم افتاد. در یک لحظه لرزش شدید زمین شروع شد. فریاد زدم: پناه بگیرید... از محله و خانه‌ها فریاد و سروصدای عجیبی به گوش می‌رسید. خواهر و مادرم که با فریاد من از خواب پریده بودند، هراسان به حیاط خانه آمدند و پدرم دیر کرد! او را صدا زدم و در همین حین صدای خراب شدن دیوارها و ریختن سقف خانه، ما را به عقب راند. لرزش‌ها که تمام شد، به سراغ پدر رفتیم او برادر کوچک‌ترم را بغل کرده و پناه گرفته بود. اما چون بدنش را محافظ برادرم ساخته بود، تکه‌های دیوار روی کمر و پاهایش افتاده و حسایی زخمی شده بود. پدر با لبخند مظلومانه‌ای بچه را تحویل مادرم داد و او را از زیر آوار بیرون آوردیم.

متأسفانه از لوازم کمک‌های اولیه چیزی در خانه نداشتیم و زخم‌بندی و بستن آتل را بلد نبودیم. با دردسر فراوان و کمک دیگران او را به بیمارستان رساندیم. در بیمارستان غوغایی برپا بود. پرستاری که به سراغ بابا آمد، از کارهای سرهم‌بندی ما ابراز رضایت کرد و از ما خواست در کار امداد و پرستاری به آنان کمک کنیم.



کمک‌های اولیه

کلیه اقداماتی است که برای نجات جان یا جلوگیری از بدتر شدن وضعیت شخص آسیب دیده، بلافاصله پس از بروز حادثه و قبل از رساندن او به مراکز درمانی توسط یک فرد آموزش‌دیده، انجام می‌شود.

فعالیت (۱)

۱ کمک‌های اولیه شامل چه اقداماتی می‌شود؟ آیا شما تا به حال با فرد یا افراد مصدوم

مواجهه شده‌اید؟ چه اقدامی کرده‌اید؟

.....
.....
.....

۲ از میان اقدام‌های اولیه امدادی کدام یک مهم‌تر است؟

.....
.....
.....

ادامه یک تجربه

در سالن آموزشی بیمارستان، نیروهای داوطلب با روپوش سفید برای آموزش فوریت‌های پزشکی جمع شده بودند. ابتدا رئیس بیمارستان به همه خوشامد گفت و بر دقت و سرعت عمل آنها تأکید کرد. سپس میزان دانش، توانمندی‌ها و تسلط داوطلبان به امداد و کمک‌های اولیه ارزیابی شد. یکی از پزشکان به‌عنوان مدرس کمک‌های اولیه با استفاده از نمایش تصویری و ارائه کتابچه‌ای کوچک آموزش را آغاز کرد.



مهم‌ترین اقدامات کمک‌های اولیه

علائم حیاتی

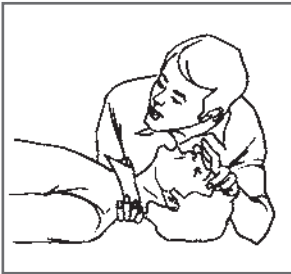
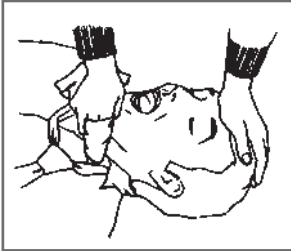
کنترل علائم حیاتی و عوامل تهدیدکننده حیات شامل: تنفس، نبض، فشار خون و درجه حرارت می‌شود. بنابراین ارزیابی اولیه مصدوم عبارت است از:

۱ ایجاد راه هوایی باز (در دهان و بینی)

۲ برقراری تنفس

۳ جریان خون مناسب

۴ درمان خون‌ریزی



فعالیت (۲)

با کمک مربی و دانش‌آموزان دوره دیده امداد و هلال احمر کنترل علائم حیاتی را در کلاس تمرین کنید.

درمان خون‌ریزی خارجی

بخش بعدی کلاس آموزشی ما با این پرسش استاد آغاز

شد:

«آیا مصدوم خون‌ریزی شدید دارد؟» او ادامه داد:

در صورتی که پاسخ مثبت باشد، باید با فشار مستقیم بر روی محل خون‌ریزی یا بالا نگه داشتن عضو (در صورت امکان) از خون‌ریزی جلوگیری کنیم:

۱ چند گاز استریل (یا چند تکه از یک پارچه تمیز) را روی

محل خون‌ریزی بگذارید و با دست روی آن فشار دهید.

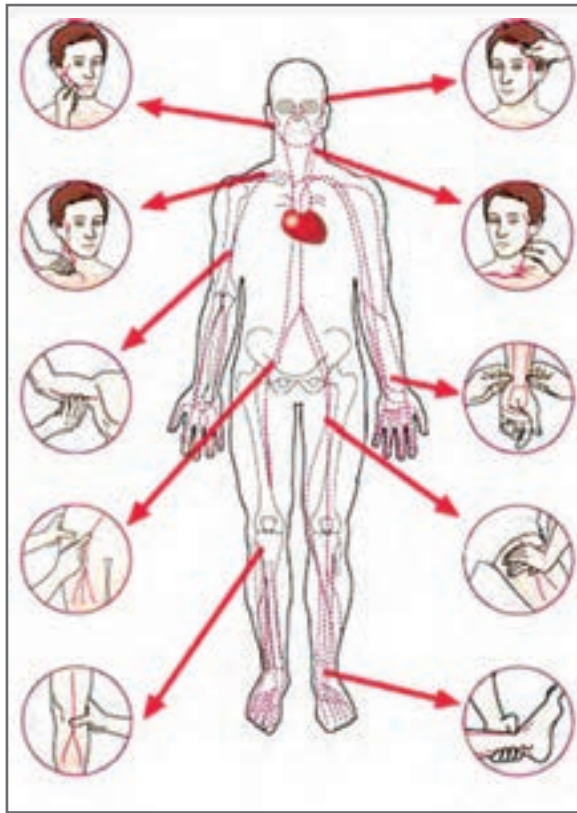




۲ اگر خونریزی در قسمتی از بدن است که امکان قرار دادن آن در سطحی بالاتر از سطح بدن وجود دارد (مثلاً خونریزی در ساعد دست) هم‌زمان با فشار دادن محل خونریزی، عضو خونریزی‌کننده را بلند کنید و بالا نگه دارید.



۳ در حالی که خونریزی را با وارد کردن فشار کنترل می‌کنید، با یک باند دور محل خونریزی را ببندید (البته نه آن قدر محکم که باعث قطع گردش خون شود).



نقاط فشار شریان‌ها در کنترل خونریزی

ادامهٔ یک تجربه

آقای دکتر با حوصله و دقت چند نفر دیگر را به جایگاه فراخواند و مراحل سه گانهٔ فوق را به صورت عملی آموزش داد، سپس در گروه‌های دو نفری زخم‌بندی را تمرین کردیم. مادر در اواسط کلاس سری به ما زد و خبر آرامش و راحتی پدر را داد. خیالم راحت شد و از خدای مهربان سپاسگزاری کردم.

بیشتر بدانید (۱)



در صورت مواجهه با شخص زخمی :

۱ سطح زخم را با سرم شست‌وشو و گاز استریل تمیز کنید.

۲ برش پوستی آویزان را در محل خودش قرار دهید.

۳ سطح زخم را به وسیلهٔ پانسمان به طور کامل بپوشانید.

۴ پانسمان را از محل اولیه جابه‌جا نکنید (چون جابه‌جا کردن آن ممکن است دوباره باعث خون‌ریزی شود).

۵ باندپیچی را وقتی انجام دهید که خون‌ریزی به وسیلهٔ پانسمان، قبلاً کنترل شده باشد.

۶ باند را بیش از حد سفت یا شل نبندید.

۷ نوک انگشتان دست‌ها و پاها را آزاد بگذارید.

خونریزی داخلی

این خونریزی در داخل بدن اتفاق افتاده و قابل رؤیت نیست.

فعالیت (۳)

جدول زیر را با مراجعه به منابع معتبر و با مشورت مربی امداد تکمیل کنید.

علائم و نشانه‌های عمومی خونریزی داخلی

۱- تهوع و استفراغ	۲- درد و حساسیت در اثر فشار
۳-	۴-
۵-	۶-
۷-	۸-

در این مبحث استاد دو نکته مهم را به ما تذکر داد :

۱ احتمال مرگ و میر در خونریزی داخلی سه برابر خونریزی خارجی است.

۲ علائم و نشانه‌های عمومی خونریزی داخلی به صورت مجموعه‌ای است و هر یک به تنهایی

نشانگر خونریزی داخلی نیست.

ادامهٔ یک تجربه

پذیرایی مختصری در کلاس انجام شد و استاد تأکید کرد که هیچ‌گاه به صورت سرخود و بدون مشورت دست به اقدام نزنیم و همواره با کادر بیمارستان و امدادگران هلال احمر ارتباط و همفکری داشته باشیم؛ زیرا جان انسان‌ها در میان است.

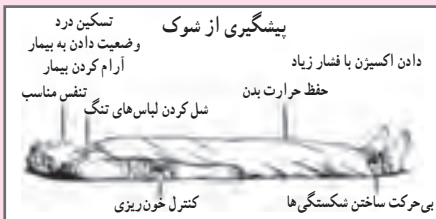
شوک

به اختلال دستگاه گردش خون برای خون‌رسانی کافی به سلول‌ها شوک می‌گویند. خون‌ریزی شایع‌ترین علت شوک محسوب می‌شود.

فعالیت (۴)

جدول زیر را با مشورت با افراد آگاه و مراجعه به منابع معتبر تکمیل کنید :
علائم و نشانه‌های شوک :

بی‌قراری	-
پلک‌های بسته و مردمک باز	-
-	-
-	-



فعالیت (۵)

- ۱ از مربی امداد بخواهید درباره علائم و کمک‌های اولیه مربوط به صرع و غش و تفاوت آنها با علائم شوک شما را راهنمایی کند.
- ۲ کمک‌های اولیه مربوط به شوک را با نظارت مربی تمرین کنید.

درمان سوختگی‌های سطحی

- ۱ کنترل علائم حیاتی مصدوم؛
- ۲ محل سوختگی را به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه زیر آب سرد بگیرید؛
- ۳ از ترکاندن تاول‌ها خودداری کنید؛
- ۴ محل سوختگی را با گاز استریل پانسمان کنید.



آسیب‌های اسکلتی (شکستگی، دررفتگی و پیچ خوردگی)

- ۱ اگر آسیب یا علامت واضحی وجود ندارد، ولی مصدوم از درد شکایت دارد، همیشه بنا را بر وجود شدیدترین آسیب اسکلتی یعنی شکستگی بگذارید و اقدامات لازم را انجام دهید.
- ۲ هنگام شکستگی در صورتی که عضو آسیب‌دیده خون‌ریزی نداشته، فقط آتل ببندید.
- ۳ از اقدام برای جا انداختن موارد شکستگی یا دررفتگی به شدت پرهیز کنید.

فعالیت (۶)

آتل‌بندی را با نظارت مربی در کلاس انجام دهید.

ادامه یک تجربه

کم کم احساس می‌کردم تبدیل به یک پزشک شده‌ام! در همین حال و هوا بودم که محل حضور هریک از ما اعلام شد. تعدادی از افراد با آمبولانس‌ها همراه شدند و دیگران در بخش‌های دیگر بیمارستان شروع به فعالیت کردند.

آرم	شماره تماس	سازمان
 بیمت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران	۱۱۲	هلال احمر
 ۱۱۵	۱۱۵	اورژانس
	۱۲۵	آتش‌نشانی و خدمات ایمنی



چند بار با اجازهٔ مدیر به پدرم سر زدم که خوشبختانه وضعیت مناسبی داشت و پس از یک عمل جراحی موفق در بخش ارتوپدی بستری شده بود.

اورژانس بسیار شلوغ و تخت‌ها پُر از مصدوم بود. چندین بیمار نیز در اتاق‌های اداری و راهروها تحت نظر بودند و بخش‌های بیمارستان جا نداشت.

ما در طول سه روز با امدادگران هلال احمر و بیمارستان همکاری کردیم. خواهش می‌کنم قبل از بروز این‌گونه حوادث، کلاس‌های آموزشی هلال احمر را بگذرانید.

فعالیت (۷)

با توجه به حوادث و سوانح محل زندگیتان، یکی از موارد زیر را انتخاب کنید. کمک‌های اولیه و راه‌های امداد مربوط به آن را بنویسید:

مسمومیت‌ها، گزش‌ها و گازگرفتگی، خفگی و غرق‌شدگی، سرمازدگی و گرم‌زدگی، سیل، زمین‌لرزه و تصادفات

.....

.....

.....

.....

.....

.....



فیلم آموزشی اطفای حریق را ببینید.



مقابله با مخاطره آتش‌سوزی

برای ایجاد آتش سه عامل اکسیژن، ماده سوختنی و حرارت لازم است. بنابراین برای جلوگیری از گسترش آتش‌سوزی باید یکی از این عوامل را حذف کنید.

به‌طور کلی برای مقابله با آتش سه راهکار وجود دارد.



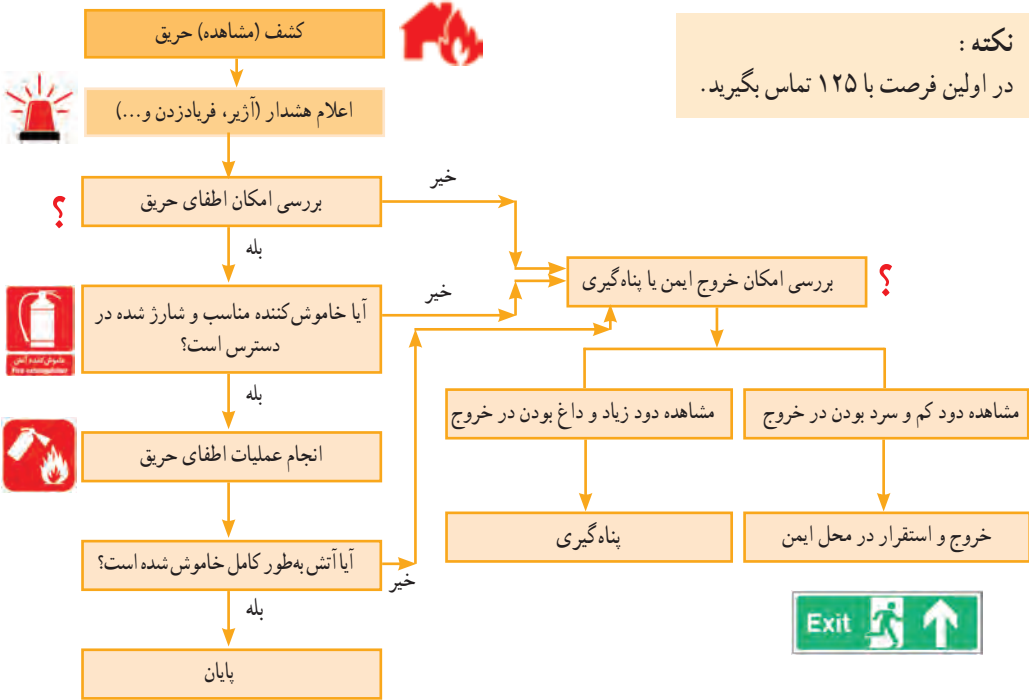
۱ اطفای حریق

۲ خروج ایمن (فرار)

۳ پناه‌گیری

تصویر زیر تشریح کننده اقداماتی است که باید در مقابله با آتش سوزی انجام دهیم.

اطلاع نگاشت مقابله با مخاطره آتش سوزی



آیا می دانید:

با عضویت در گروه های آتش نشان داوطلب، می توانید آموزش های بیشتر و تکمیلی تری را فرا بگیرید.

اصول خروج ایمن در زمان آتش سوزی

خروج ایمن به زبان ساده یعنی خروج از محدوده خطر، قرار گرفتن در محل امن و باقی ماندن در آنجا تا زمان رفع قطعی خطر.

نکات زیر را به خاطر بسپارید.

■ آرامش و خونسردی خود را حفظ کنید.

■ ندوید، ولی سریع حرکت کنید.

■ با توجه به موقعیت آتش، از نزدیک‌ترین مسیر خروجی ایمن، خارج شوید.



خروج ایمن هنگام مشاهده دود زیاد

■ در صورت دود گرفتگی، به حالت سینه‌خیز، نشسته یا چهار دست و پا بروید.

■ هنگام خروج پارچه‌ای مرطوب را بر روی دهان و بینی خود قرار دهید.

■ از آسانسور استفاده نکنید.

■ در اولین فرصت با ۱۲۵ (آتش‌نشانی) تماس بگیرید.

■ پس از خروج از مکان، تارفع خطر از ورود به محل خطر، خودداری کنید.

فعالیت (۸)

خروج ایمن را با کمک مدیر و معلم مدرسه خود به صورت مانور مقابله با آتش‌سوزی تمرین کنید.

اصول پناه‌گیری در زمان آتش‌سوزی

منظور از پناه‌گیری، قرار گرفتن در موقعیتی است که احتمال کمترین

آسیب را در زمان زیاد دارد.



پناه‌گیری

هنگام پناه‌گیری نکات زیر را به خاطر بسپارید.

■ درزهای ورود دود را با پارچه ببوشانید.

■ پنجره‌های روبه فضای باز را باز کنید تا هوای تازه جریان

داشته باشد.

■ با تکان دادن پارچه سفید از پنجره، درخواست کمک کنید.

■ در اولین فرصت با ۱۲۵ تماس بگیرید.

فعالیت (۹)

اصول و فرایند اطفای حریق را با استفاده از خاموش‌کننده‌ها با حضور مربی یا مأمور

آتش‌نشانی تمرین کنید.

منابع برای مطالعه بیشتر

- ۱- مرادپیری، هادی و دیگران، آشنایی با علوم و معارف دفاع مقدس، بنیاد حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس، تهران، ۱۳۹۲.
- ۲- شیرعلی‌نیا، جعفر، دایرةالمعارف مصور تاریخ جنگ ایران و عراق، نشر سایان، تهران، ۱۳۹۲.
- ۳- بسیج در اندیشه امام خمینی علیه السلام، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی علیه السلام، تهران، ۱۳۶۸.
- ۴- جنگ و دفاع در اندیشه امام خمینی علیه السلام، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی علیه السلام، نشر عروج تهران، ۱۳۸۷.
- ۵- شجره طیبه (رهنمودهای مقام معظم رهبری در مورد بسیج)، گردآورنده مؤسسه آوای بینش، انتشارات نسیم حیات، تهران، ۱۳۹۳.
- ۶- حماسه‌سازان پایداری (بسیج در آینه رهنمودهای مقام معظم رهبری)، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران، ۱۳۸۵.
- ۷- دفاع هوشمند در اندیشه‌های دفاعی امام خامنه‌ای (مدظله)، سازمان عقیدتی سیاسی وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح، دانشگاه مالک اشتر، تهران، ۱۳۹۳.
- ۸- ایزدی، پیروز (مترجم)، اطلاعات نظامی، دانشکده فرماندهی و ستاد سپاه، معاونت تحقیق و پژوهش، تهران، ۱۳۷۹.
- ۹- درودیان، محمد، تجزیه و تحلیل جنگ ایران و عراق، انتشارات مرکز اسناد و تحقیقات دفاع مقدس، تهران، ۱۳۹۵.
- ۱۰- درویشی، فرهاد، جنگ ایران و عراق؛ پرسش‌ها و پاسخ‌ها، مرکز اسناد دفاع مقدس، تهران، ۱۳۸۹.
- ۱۱- محمد نائینی، علی، اصول و مبانی جنگ نرم، نشر ساقی، تهران، ۱۳۹۱.
- ۱۲- احمدی، مجتبی و دیگران، از تهاجم فرهنگی تا جنگ نرم، معاونت فرهنگی اجتماعی سازمان بسیج مستضعفین، تهران، ۱۳۸۸.
- ۱۳- نوروزی، محمدتقی، فرهنگ دفاعی - امنیتی، مرکز مطالعات و پژوهش‌های مدیریت، انتشارات سنا، ۱۳۸۵.
- ۱۴- قهرمانی، شهاب، فرهنگ نامه مصور علوم دفاعی، انتشارات مدرسه، تهران، ۱۳۹۴.
- ۱۵- فصل‌نامه فرهنگ پایداری، بنیاد حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس، تهران، ۱۳۸۸.
- ۱۶- فصل‌نامه مطالعات دفاع مقدس، پژوهشگاه علوم و معارف دفاع مقدس، تهران، ۱۳۹۱.
- ۱۷- فصل‌نامه مطالعات دفاعی و امنیتی، دانشکده فرماندهی و ستاد سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، ۱۳۸۳.
- ۱۸- کفاش، حمیدرضا و حمیدزاده، غلامرضا، آشنایی با پدافند غیرعامل، انتشارات مدرسه، تهران، ۱۳۹۰.
- ۱۹- فردرو، محسن، دیدگاه‌های نظری دفاع غیرعامل، انتشارات عباسی، تهران، ۱۳۸۸.
- ۲۰- مبانی، اصول و شیوه‌های پدافند غیرعامل، کمیته پدافند غیرعامل وزارت آموزش و پرورش، انتشارات مدرسه، تهران، ۱۳۸۸.

- ۲۱- اساسنامه و سند راهبردی سازمان پدافند غیرعامل، سازمان پدافند غیرعامل کشور، ۱۳۹۵.
- ۲۲- کمک‌های اولیه (آموزش امداد)، جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۹۰.
- ۲۳- سلطانیان، مجتبی، رزم انفرادی، معاونت آموزش و مقاومت مردمی سازمان بسیج مستضعفین، تهران، ۱۳۹۴.
- ۲۴- سلطانیان، مجتبی، جنگ افزارشناسی، معاونت آموزش و مقاومت مردمی سازمان بسیج مستضعفین، تهران، ۱۳۹۴.
- ۲۵- زبیداقی، کاظم و دیگران، عملیات دفاع از کوی و برزن، معاونت آموزش و مقاومت مردمی سازمان بسیج مستضعفین، تهران، ۱۳۹۴.
- ۲۶- سلطانیان، مجتبی، تخریب و انفجارات، معاونت آموزش و مقاومت مردمی سازمان بسیج مستضعفین، تهران، ۱۳۹۴.
- ۲۷- میرجعفری، سید اکبر، ریحان‌هایی که مادرم دوست داشت، انتشارات شهرستان ادب، ۱۳۹۴.
- ۲۸- رسایی، جواد، آشنایی با ارتش‌های مردمی جهان، انتشارات مرکز برنامه‌ریزی و تألیف کتب درسی معاونت آموزش سپاه، ۱۳۸۶.
- جمعیته هلال احمر جمهوری اسلامی ایران <http://rcs.ir>
- پژوهشگاه علوم و معارف دفاع مقدس <http://dsrc.ir>
- بنیاد حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس <http://www.bonyaddefa.com>
- خبرگزاری دفاع مقدس www.defapress.com
- پورتال جامع سازمان بسیج دانش‌آموزی <http://www.beest.ir>
- سازمان پدافند غیرعامل کشور <http://paydarymelli.ir>
- دفتر حفظ و نشر آثار حضرت آیت‌الله‌العظمی سیدعلی خامنه‌ای (مدظله‌العالی) <http://farsi.khamenei.ir>
- گروه درسی آمادگی دفاعی-دفتر تألیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه نظری http://defence_dept.talif.sch.ir
- دبیرخانه راهبری کشوری آمادگی دفاعی <http://defaee.gam2.medu.ir>
- ستاد مرکزی راهیان نور کشور <http://rahiانenor.com>
- مؤسسه فرهنگی و اطلاع‌رسانی تبیان www.tebyan.net
- پایگاه آموزشی خادم (خانواده آماده در برابر مخاطرات) www.khadem.ir
- پورتال سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی تهران www.125.ir
- پورتال سازمان نظام وظیفه ناجا www.vazifeh.police.ir
- پایگاه فرهنگی سرباز www.vazifeh.ir

