

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# برنامه پیشگیری از سوانح و حوادث



سوانح و حوادث ترافیکی (تصادفات حمل و نقل )

سوانح و حوادث غیر ترافیکی (سوختگی - برق گرفتگی - غرق شدگی - سقوط - خودکشی - مسمومیت  
با گاز مونواکسید کربن - حوادث چهارشنبه سوری و ...)

آموزش و راهکارهای مداخله ای

## مقدمه

با ورود صنعت و تکنولوژی به زندگی انسان، گسترش ارتباطات و توسعه شهرنشینی سوانح و حوادث بالاخص سوانح ترافیکی بعنوان یکی از عوامل مهم و تهدیدکننده زندگی انسانها درآمده است.

در دنیا مهمترین علت حوادث و مصدومیت ها، حوادث ترافیکی هستند، سوانح در واقع بخشی از بهایی است که انسان به ازاء پیشرفت و تکنولوژی می پردازد که علل مشخص و متفاوتی دارد و پیشگیری از آن مستلزم توجه به شبکه علیتی آن میباشد.

وجود نقاط حادثه خیز در جاده ها، عدم رعایت مقررات توسط رانندگان، نقص فنی خودروها و از همه مهمتر فقدان آگاهی، نگرش، عملکرد صحیح و در یک جمله عدم رشد فرهنگ ترافیکی همگی عواملی هستند که باعث شده روز به روز شاهد افزایش حوادث دلخراش و عوارض ناشی از آن، از جمله مرگ و میر، معلولیت، بیکاری، خسارات مالی و اشغال هزاران تخت بیمارستانی باشیم.

# هدر رفتن عمر بیشتر و تحمیل هزینه

حوادث حجم وسیعی از مرگ، ناتوانی و هزینه‌های مستقیم و غیرمستقیم را به جوامع تحمیل میکند.

بیماریها و عوامل مسبب مرگ هرچه فراوانتر و هرچه در سنین جوانتر موجب مرگ گردند عمر بیشتری را به هدر میدهند و اهمیت بیشتری در برنامه‌های ارتقاء سلامت می‌یابند.

سالهای از دست رفته عمر بعثت حوادث در مرتبه اول قرار دارد. خسارات اقتصادی ناشی از حوادث به

سادگی جبران‌پذیر نیست چرا که بیش از ده برابر مرگها، بیماران بستری شده و بدنبال آن معلولیت و از

کار افتادگی، سرباری و عوارض روحی و روانی وجود دارد.

# پیام های ایمنی ترافیک

رعایت ایمنی یک شعار نیست یک فرهنگ است.

باورهای خرافی و نادرست در مورد حوادث، راه را بر هرگونه تلاشی در جهت پیشگیری از حوادث میبندد.

حادثه تقدیر نیست، انتخاب است.

یک لحظه غفلت، یک عمر پشیمانی.

تفکر ایمنی از شما شروع می شود.

من جهانم را ایمن می خواهم.

ایمنی را از خودمان شروع کنیم.

باید باورهایمان را در زمینه حوادث اصلاح کنیم همچنان باید شاهد وقوع حوادث خطرناک تر و شدیدتر و از دست دادن افراد بیشتری باشیم.

ایمن فکر کنید و ایمن زندگی کنید تا ایمنی، عادت و سرنوشت شما باشد.

- فردا خیلی دیر است از همین حالا برای پیشگیری از حوادث، اقدام کنید.
- در هر لحظه ایمن زندگی کنید، شاید شانس دوباره ای نداشته باشید.
- تنها دانستن اصول ایمنی کافی نیست، به دانسته هایتان عمل کنید.
- همیشه ایمن ترین راه را انتخاب کنید، به دنبال راه میان بُر نباشید. راه ایمن، بهترین راه است.
- به رعایت اصول زندگی، پای بند و متعهد باشید.
- خطر را مدیریت کنید.
- شما در مقابل سلامت خود و دیگران مسئولید.
- بگذارید اصول ایمنی، راهنمای شما باشد.
- حوادث را متوقف کنید قبل از اینکه حوادث شما را متوقف کنند.
- ایمنی اولویت اول ماست.
- حین خستگی و خواب آلودگی، رانندگی نکنید.

- با انجام رفتار رانندگی ایمن، سلامت خود و دیگران را تضمین کنید.
- حین رانندگی از صحبت با موبایل، چک کردن پیام ها و ارسال و دریافت پیام با موبایل خودداری کنید.
- آیا می دانید ۶۰-۳۰ چیست؟ ۶۰ درصد حوادث ترافیکی در ۳۰ کیلومتری جاده های برون شهری و نزدیک به شهرها اتفاق می افتند.
- دلیل اصلی حوادث ترافیکی، خستگی رانندگان است که دچار خواب آلودگی شده و قربانی تصادف می شوند.
- هرگز هنگام خواب آلودگی رانندگی نکنید، حتما قبل از رانندگی طولانی به قدر کافی استراحت کنید.
- بعد از دو ساعت رانندگی، در جای مناسب توقف کنیم، یک فنجان چای یا قهوه بنوشید و ۱۵ دقیقه بخوابید.
- سرنشینان خودرو، لطفا حواستان به راننده باشد، هر چند وقت یکبار به صورتش نگاه کنید، با او صحبت کنید و از خواب آلود نبودن او مطمئن شوید.
- همه سرنشینان خودرو (حتی سرنشینان عقب خودرو) باید کمربندهای ایمنی را ببندند.
- بسیاری از حوادث رانندگی به دلیل استفاده از تلفن همراه است.



- پیامک زدن و صحبت کردن با گوشی همراه در هنگام رانندگی یکی از عوامل مهم تصادفات است.
- با هر ۱۰ کیلومتر افزایش سرعت رانندگی، احتمال تصادف چندین برابر افزایش می یابد.
- استفاده از صندلی مخصوص کودک در خودرو میزان مرگ و مصدومیت را کاهش می دهد.
- یکی از مهم ترین عواملی که موجب حواس پرتی رانندگان می گردد، استفاده از تلفن همراه حین رانندگی است.
- استفاده از تلفن همراه حین رانندگی، احتمال وقوع تصادف را تا ۴ برابر افزایش می دهد.
- ارسال پیامک با تلفن همراه حین رانندگی حتی از صحبت کردن با تلفن همراه نیز خطرناک تر است.
- رانندگی تحت تاثیر مصرف الکل، مواد روان گردان و داروهای خواب آور، خطر تصادف و مرگ و آسیب ناشی از آن را تا چندین برابر افزایش دهد.
- مواد روان گردان و داروهای خواب آور موجب کاهش تمرکز و کاهش سرعت واکنش راننده می شود و ادراک خطر او را مختل می کند.

# برای داشتن سفر ایمن سه کلمه را فراموش نکنیم :

**ببندید :** همه ما، سرنشینان خودرو کمربندها را ببندید

**نخوابید:** هنگام خواب آلودگی رانندگی نکنید

**نگیرید:** سبقت غیرمجاز نگیرید

**به صفر رساندن حوادث، نیازمند ۱۰۰ درصد تعهد است.**



پشت شدن و برخورد سر نشین عقب با سر نشین جلو



پشت شدن به  
پسرون از خودرو  
در هنگام تصادف



وارد شدن صدمات جدی به نخاع و ستون فقرات

### راننده خان!

لطفاً تا همهی سر نشینان کمر بند ایمنی را ببندند  
حرکت نکنید. مسئولیت جان آن‌ها با شماست.

## سفر به سلامت

### ۱ | ببندید

### سرنشین عقب هم جان دارد

لطفاً همه کمر بند هایمان را ببندید

### ۲ | نخوابید

### بیدار بیدار! پشت فرمان

لطفاً هنگام خواب آلودگی رانندگی نکنید

### ۳ | نگیرید

### انحراف به مرگ ممنوع

با سبقت غیر مجاز، جان خود و دیگران را نگیرید



### اگر سانحه ای برایتان اتفاق افتاد:

- اول خودتان را چک کنید.
- سپس به کمک سلامت ترین مصدوم بروید. شاید نمی‌تواند نفس بکشد یا بیهوش شده است.
- اگر صدای نفس نشنیدید، از انگشت شست و اشاره برای بازکردن مجرای تنفسی کمک بگیرید.
- محل خونریزی را بالاتر از بقیه اعضای بدن نگه دارید و روی محل خونریزی را فشار دهید تا به بیمارستان برسند.
- آن‌ها را گرم نگه دارید. به علت شوک وارد شده از تصادف، مصدوم معمولاً احساس سرما می‌کند.
- به مصدومان غذا یا آب ندهید. ممکن است باعث خفگی شود.
- در صورت خونریزی از دهان یا استفراغ، مصدوم را به پهلو بخوابانید تا از خفگی جلوگیری کنید.
- حواستان به ستون فقرات مصدوم باشد.
- اگر گردن مصدوم حالتی غیرعادی دارد و کج است یا بیهوش شده است، او را جا به جا نکنید. تکان دادن او صدمات بیشتری وارد می‌کند.

### اگر سانحه ای برای دیگران اتفاق افتاد:

- جای مناسبی پارک کنید. فلاشر را روشن کرده، پلیس و اورژانس را خبر کنید.
- اطراف سانحه را ایمن و بی خطر کنید.
- در صورت لزوم آتش را خاموش کرده و ترمز دستی خودروها را بکشید.
- با نصب مطنه های خطر در ۷۰ متری صحنه تصادف، و در بزرگراه حداقل ۱۵۰ متری، دیگران را آگاه کنید و تماشاچیان را دور نگه دارید.
- با خونسردی به کمک مصدومان بروید تا اورژانس برسند.

# شهر یور ایمن



## خستگی و خواب آلودگی در رانندگی = حادثه



### لطفاً سبقت نگیرید!

سبقت بد موقع و غیرمجاز یا  
تصمیم به قتل هیچ قدرتی ندارد  
وون خودروی بی گناه رویاروی  
را هدف قرار می دهد.



### این چه سرعت و عجله ایست برای زنده ماندن؟

برخورد شناخ به شناخ، وحشتناکترین نوع برخورد است و  
نه تنها کمربند ایمنی، بلکه هیچ قرمزه‌ای نجات دهنده  
زیر بار مسئولیتش نمی رود.

### نگیرید

### خسته نباشید!



خواب آلودگی زمان واکنش را در رانندگی افزایش  
می دهد و از هوشیاری می کاهد. هنگام خستگی  
ممکن است بارها به خواب بروید. در صورتی  
که فکر می کنید بیدار هستید، پس هرگز هنگام  
خواب آلودگی رانندگی نکنید و سعی کنید قبل از  
رانندگی طولانی به قدر کافی استراحت کنید.

### ایست! بعد از ۲ ساعت رانندگی



در جای مناسبی توقف کنید.  
یک فنجان چای یا قهوه  
بنوشید و ۱۰ دقیقه بخوابید.  
اگر خستگی برطرف نشده  
بود از ادامه سفر منصرف  
شوید و مدت بیشتری  
استراحت کنید.



### همراهان راننده!

لطفاً حواستان به راننده باشد  
هر چند وقت یکبار به صورتش  
نگاه کنید یا او صحبت کنید و از  
سر حال بودنش مطمئن شوید.

بیشترهاد استراحت و نوشیدن چای و قهوه را شما بدهید

### نخوابید

## برنامه جامعه ایمن Safe Community

پیشگیری از حوادث مبتنی است بر ایجاد یک جامعه ایمن که تحت عنوان مطرح است. مدل جامعه ایمن متکی به مشارکت مردم و دخالت مسئولین محلی است. در این مدل، شاخص‌هایی برای یک جامعه ایمن منظور شده که براساس این شاخص‌ها و با رسیدن به آنها جامعه مورد نظر ایجاد شده و می‌توان به شبکه جهانی جامعه ایمن پیوست.

## شاخص‌های یک جامعه ایمن:

۱. ایجاد تشکیلاتی بر اساس مشارکت و همکاری بین بخشی که هر کدام از بخش‌ها مسئولیت جامعه ایمن را در حوزه مسئولیت خود قبول کنند.
۲. وجود برنامه‌های مستمر و درازمدت که هر دو جنس، تمامی سنین و محیط با همه شرایط را تحت پوشش قرار دهد.
۳. وجود برنامه‌هایی که هدفش ارتقاء ایمنی گروه‌های در معرض خطر بالا، داوطلبین و محیط باشد.
۴. داشتن برنامه‌هایی که تعداد موارد و علت‌های مصدومیت را ثبت و مستندسازی نمایند.
۵. وجود یک نظام ارزشیابی جهت بررسی و ارزیابی برنامه‌ها، مراحل آنها و تاثیر تغییراتی که انجام شده است.
۶. شرکت مداوم و به موقع در شبکه ملی و بین‌المللی جامعه ایمن.

این الگو مبتنی است بر همکاری های بین بخشی و مشارکت کلیه بخشهای توسعه بویژه نهادهایی که در زمینه تامین ایمنی مردم فعالیت می کنند، این مدل در ابتدا برای شهرهای کوچک به کار گرفته شده. لکن پس از گذشت زمان و توسعه این تفکر مشخص گردید که در شهرهای پرجمعیت و بزرگ نیز کاربرد دارد. لذا اخیرا تعدادی از کشورها نظریه جامعه ایمن را برای شهرهای پرجمعیت و بزرگ خود جهت پیوستن به شبکه جهانی جامعه ایمن معرفی نموده و پس از دستیابی به شاخص های مورد نظر به شبکه مذکور پیوسته اند.

برنامه پیشگیری از حوادث با مدل جامعه ایمن برنامه‌ای است که می‌توان به وسیله آن از بروز همه انواع حوادث پیشگیری نمود و این امر میسر نخواهد شد مگر با مشارکت مردم و سازمان های ذیربط پزشکی قانونی، بیمه، نیروی انتظامی، وزارت راه، وزارت مسکن، شهرداری، آتش نشانی، آموزش و پرورش، بهزیستی، هلال احمر و .... از آنجا که حوادث دارای علل پیچیده و چندگانه‌ای هستند و به شکل وسیع تمام جامعه را درگیر می‌کند.



برای پیشگیری از آنها هماهنگی همه جانبه بین سازمان های مختلف باید برقرار شود تا هریک بر اساس وظایف و مسؤلیت های خود بتوانند به این امر بپردازد. هدف از اجرای برنامه جامعه ایمن پیشگیری از آسیب ها و کاهش بروز حوادث، مرگ ها و ناتوانی های ناشی از آن است.

## هدف کلی:

پیشگیری از سوانح و حوادث و بهبود شرایط ایمنی

## اهداف اختصاصی:

۱. کاهش وقوع سوانح و حوادث ( میزان بروز)
۲. کاهش میزان مرگ و میر ناشی از سوانح و حوادث
۳. کاهش میزان معلولیت‌ها و زیان‌های ناشی از سوانح و حوادث

## هدف کاربردی:

تعیین اولویت حادثه (حوادث) جهت مداخله

## هدف نهایی:

افزایش سطح ایمنی جامعه به منظور ارتقاء سطح سلامت جامعه از طریق کاهش میزان خسارات مالی و جانی ناشی از حوادث

# با آرزوی توفیق فراوان