



وزارت تحصیلات عالی
ریاست پوهنتون بلخ
معاونیت مالی و اداری
مدیریت خدمات

طرز العمل رسیدگی به حوادث طبیعی، آتش سوزی و امنیتی پوهنتون

توصیه های ایمنی در باره مواجه شدن با حوادث آتش سوزی

- به محض مشاهده آتش سوزی خونسردی خود را حفظ نمایید زیرا سلامتی مهمترین اصل است .
- پس از مشاهده آتش سوزی در هر مکان بلافاصله طی تماس با شماره های () از جریان حادثه خبر دهید .
- دیگران را جهت کمک مطلع نمایید
- کنترل برق را قطع کنید
- مصدومان را از محل حریق یا آتش سوزی خارج سازید
- درب ها و پنجره های محل که از آن آتش سوزی شروع شده را فوراً ببندید تا مانع سرایت آتش ، حرارت و دود به اطاق های مجاور شود
- نوع آتش را مشخص کنید و با کپسول و وسایل آتش نشان مانع گسترش و سرایت آتش به نقاط دیگر شوید
- به هیچ عنوان از آب برای خلموش کردن اتصالات برقی استفاده نکنید
- هنگام مبارزه با آتش ، حفاظت فردی را رعایت کنید
- فرار از ساختمان های آتش گرفته و نجات گرفتار شده گان از آن

توصیه های ایمنی جهت حفاظت شخص از آتش سوزی :

بر علاوه موارد فوق کار های ذیل را نیز انجام دهید

- پارچه و یا دستمال مرطوب را روی دهان و بینی قرار دهید تا حفاظت در مقابل دود تامین شود
- در صورت گرفتار شدن در اطاق آتش گرفته دیوار را بگیرید و دور بزنید به درب خروجی خود را برسانید
- حق تقدم خروج به کهن سالان
- در صورت پوشیدن کفش های پاشنه بلند و ناراحت کننده آن ها را از پاهای تان خارج کنید

توصیه های مهم برای نجات افراد از آتش سوزی

- برای انجام هر کاری در اطاق آتش زده و دود گرفته دونفری بروید و اطاق را از پهلو و دیوار دور بزنید و با دست زیر و روی میز ها و ارسی کنید
- از وسط اطاق عبور کنید تا اطمینان حاصل شود که کسی در وسط اطاق نه افتاده است

- در موقع حرکت دادن شخص بی هوش ، او را به طرق پشت برگردانیده و مچ های او را به هم ببندید سپس روز زانو نشسته و سر خود را داخل شکافی که با مچ های شخص بی هوش تشکیل شده قرار دهید و به طور دراز وی را با خود بکشید
- برای حرکت دادن شخص آتش گرفته از پله ها او را به پشت بخوابانید به طوری که سر او را به آرامی از پله ها پایین بروید

چگونه اقداماتی را در برابر لباس های آتش گرفته انجام دهید ؟

- چنانچه شخص دبیری آتش گرفته باشد او را در یک پتو و یا پرده بپچانیده و او را با خود به زمین انداخته و بغلتانید.
- هرگز اجازه ندهید که شخص در حال ایستادن بماند. زیرا شعله ها به طرف بالا زبانه کشیده و تولید سوختگی های در صورت و طرق تنفسی خواهد کرد
- به دستور کسانی که به عنوان مسول اطفائیه انجام وظیفه میکند با دقت عمل کنید

اقدامات و توصیه های ایمنی هنگام وقوع زلزله

- در هنگام وقوع زلزله هر گاه در محل بودید باید توانایی حفظ خونسردی خود را داشته باشید و آرامش خود را حفظ نمایید
- جریان برق و گاز را قطع کنید
- واکنش سریع و درست را در زمان مناسب به عمل آورید
- به یاری افراد آسیب دیده بشتابید و در کنار کمک های فردی ، آنها را به آرامش و خونسردی دعوت کنید

توصیه های ایمنی برای محصلان و کارکنان هنگام وقوع زلزله

الف : توصیه های ایمنی قبل از زلزله

- به توصیه های ایمنی مسوولین عمل کنید
- پیشنهاد های مطرح شده در پوهنتون را به خانه منتقل نمایید و بالعکس

- مکان های امن در صف و پوهنتون را جهت پناهگیری در هنگام زلزله ، بررسی کرده و به خاطر بسپارید . این مکان ها را به سایرین نیز معرفی کنید
- متتور زلزله را حداقل دوبار در سال در پوهنتون انجام دهید
- روش های کمک و احیای حیات را از مسئولین و افراد متخصص فرا گرفته و آن را به هم صنفی های خود بیاموزید
- طرز استفاده بکس ایمنی ، جعبه کمک های اولیه و بالون ضد حریق را بیاموزید
- از محل قطع آب ، برق ، گاز پوهنتون ، نقشه تهیه شده را به خاطر بسپارید تا در صورت لزوم اقدام کنید
- شیشه های صنف را با نوار چسب یا نایلون های بیرنگ ایمن کنید
- لوازم سنگین را به طبقات پایین قفسه ها و الماری ها انتقال دهید
- قفسه های و الماری ها را به وسیله بست های به دیوار متصل کنید
- در راه پله و راهروی ، وسایلی مانند گلدان قرار ندهید تا هنگام خروج اضطراری مزاحمت ایجاد نکنند

ب : توصیه های ایمنی هنگام وقوع زلزله

1. اگر در هنگام وقوع زلزله در پوهنتون هستید قبل از هر چیز آرامش خود را حفظ کنید ترسو وحشت ، سرعت عمل و صحت رفتار شما را کاهش می دهد . پس با اعتماد به نفس به سرعت نکات ایمنی را انجام دهید . دیگران را نیز به آرامش و انجام ان نکات دعوت کنید و با حفظ خونسردی و با استفاده از توصیه های ایمنی بهترین و مناسب ترین عکس العمل را در اسرع وقت انجام بدهید
2. محل امنی در داخل ساختمان انتخاب کرده و تا پایان لرزه ها در آنجا پناه بگیرید
3. در صنف های درسی از آنجای که همه افرار نمیتوانند در یک زمان و با هم از در های خروجی بیرون روند . حتی هجوم به طرف درها می توانند خود عامل آسیب رساندن افراد به یکدیگر باشد نظم و اولویت را مراعات کنید
4. اگر هنگام وقوع زلزله در ساختمان چند طبقه هستید سعی نکنید با استفاده از زینه و لفت خود را به خارج از آن برسانید
5. به محض احساس وقوع زلزله ، در صورت امکان ، اگر ساختمانی یک طبقه است و نزدیک به در خروجی هستید ، سریعا از آن خارج شوید و به فضای باز بروید
6. از کنار وسایلی که امکان سقوط و یا پرتاب دارند دور شوید
7. زیر میز محل مناسبی برای پناهگیری است . در زیر میز تحریر دفتر خود پناه ببرید و با دست پایه های میز را محکم بگیرید و از افتادن آن جلوگیری کنید و چنانچه حرکت کرد با آن حرکت کنید
8. میان چهارچوب محکم دروازه ، جای مناسبی برای پناه گرفتن است . چهارچوب دروازه را با یک دست محکم گرفته و با دست دیگری مراقب بسته شدن دروازه باشید اگر به میز یا چهارچوب دسترسی ندارید

- و در جای مانند راهرو هستید از اجسام قابل سقوط دور شوید در کنار دیوار بروید و به آن بچسبید و یا رو به دیوار نشسته ، سر را به طرف زانو ها خم نموده و آن را با بازو ها بپوشانید کف دستها را در پشت سر ه هم قلاب کنید با کمک بازو ها از سر خود محافظت کنید
9. در کنج دیوار ها پناه بپیرید و در حالی که سر خود را با بازو هایتان گرفته اید حرکت کنید
10. اگر در کتابخانه یا لابراتوار هستید در صورت عدم امکان خروج به علت ازدحام جلوی دروازه از قفسه ها دور شوید و سر پناهی بیابید از پنجره ها و الماری های بلند و همچنین اشیایی که ممکن است بر روی شما سقوط کنند دور شوید
11. چنانچه هنگام وقوع زلزله در پله های زینه بودید به طرف بالا و یا پایین ندوید بنشینید و با دست ها از سرو پردن خود محافظت کنید
12. اگر در حیاط پوهنتون هستید از ساختمان ، دیوار و پایه ها فاصله بگیرید
13. در ساحه مشخص که از جانب مسئولین در نظر گرفته شده حضور یابید تا مشخص شود چی کسانی هنوز در ساختمان هستند

توصیه های ایمنی در هنگام وقوع بمب گذاری انتحاری وبعد از حمله تروریستی

الف: در صورت وقوع بمب گذاری انتحاری باید چه کار انجام دهیم؟

تروریسم یا تروریزم با عنوان وحشت افکنی نام بر ده می شود. اگر شما در یک عملیات تروریستی گرفتار شدید چه باید بکنید؟ چه نکات امنیتی را برای محافظت خود از آسیب ها به کار می برید؟ این توصیه ها بر اساس تجزیه و تحلیل کارشناسان انفجار و علوم اساسی امواج انفجار تهیه شده است.

ب: در زمان بمب گذاری انتحاری باید چه کار کنیم؟

اگر چه تروریست ها روش هاس مختلفی را برای ایجاد رعب، وحشت و آسیب استفاده می کنند، اما غالبا از بمب گذاری استفاده می کنند.

توصیه های مهم:

1. منطقه را فوراً ترک کنید.
2. از ازدحام جمعیت اجتناب کنید. ازدحام جمعیت ممکن است هدفی برای حمله دوم باشد.
3. از موتر های بدون سر نشین دوری کنید. موتر های بدون سر نشین ممکن است حاوی مواد منفجره باشند.
4. به منظور جلوگیری از سقوط شیشه و خشت و سنگ، از ساختمان های آسیب دیده حداقل 200 متر دور بمانید
5. آرامش خود را حفظ کنید. شما کسی هستید که میتوانید به خود کمک کنید.

6. زیر یک میز محکم یا وسیله مشابه بخرید. اگر همه چیز در اطراف شما در حال سقوط است، حد اقل یک دقیقه زیر میز بمانید..
7. از شیشه یا وسایلی مانند پنجره ها، آینه، کابینت، و تجهیزات الکتریکی دور بمانید.
8. دستور العمل های پولیس و یا پرسول امنیتی را دنبال کنید. اگر دستور تخلیه داده شده است، ساختمان را در اسراع وقت ترک کنید
9. اگر می توانید به افراد آسیب دیده و یا افرادی که قادر به ترک منطقه نیستند (مانند افراد معلول) کمک کنید. اگر کسی آسیب دیدگی شدیدی دارد سعی نکنید به تنهایی وضعیت را مدیریت کنید
10. افراد که به شدت مجروح شده اند را حرکت ندهید مگر اینکه در معرض خطراتی مانند فروریختن ساختمان و یا نزدیک به آتش گاز و یا خطرات آتش سوزی باشند.
11. هنگامی که خارج شدید از ساختمان دور شوید.
12. از لفت استفاده نکنید.
13. روی زمین به حالت کاملا مسطح دراز بکشید. اگر مواد منفجره ای که توسط بمب گذاران استفاده می شود طوری طراحی شده اند که به صورت پشت سر هم به صورت افقی در فاصله دو تا شش فوت (70-180 سانتی متر) بالای زمین گلوله پرتاب می کنند که شانس ضربه زدن به نیم تنه و سرانسان را افزایش می دهد. بنابراین روی زمین به حالت کاملا مسطح دراز بکشید.
14. دهان خود را باز نگه دارید و در فواصل کوتاه نفس بکشید موج انفجار به شدت بر روی اندام های که هوا در آن است مانند ریه ها ، کلیه ها ، روده ها تاثیر می گذارد . ما به طور طبیعی تمایل داریم که نفس عمیق بکشیم و در شرایط اضطراری نفس مان را نگه داریم . در این حالت ریه ها مانند پوقانه تحت فشار امواج انفجار پاره می شوند اکثر قربانیان در بمب گذاری انتحاری از خونریزی داخلی شش ها می میرند . به طور متوسط تنها 6 در صد از افراد بر اساس گلوله جان خود را از دست می دهند به جای نگه داشتن نفس ، شش های خود را خالی کنید و نفس های کوچک بکشید ،
15. در حالی که بر روی زمین دراز کشیده اید تلاش کنید که در همان وضعیت بمانید و بازو های خود را برای محافظت از چشم استفاده کنید
16. اگر شما می دانید که یک انفجار در حال وقوع است ، بهترین کار این است که یک محل در زیر سطح زمین پیدا کنید و آنجا پنهان شوید

ج: پس از بمب گذاری انتحاری چه باید کرد ؟

وقتی انفجار به پایان رسید :

1. با بیشترین سرعت ممکن ساختمان را ترک کنید . برای بازیابی اموال شخصی و یا تماس های تلفنی توقف نکنید
2. گوگرد یا لایتر استفاده نکنید جرقه ممکن است انفجار را تحریک کند

3. از تلفن ، موبایل و رادیو های دستی استفاده نکنید . جرقه های الکترونیکی و یا سیگنال می تواند بمب های دیگر را تحریک کند

4. اگر شما یا افراد دیگر آسیب جدی مانند خونریزی شدید ، مشکلات در تنفس ، درد قفسه سینه و یا سوختگی ، دارید کمک های اولیه را دنبال کنید و از مقامات و یا افراد دیگری کمک بگیرید

5. اگر شما یا افراد دیگری جراحات جزئی دارید ، به دنبال کمک های اولیه برای کسانی که به شدت مجروح شده اند باشید

6. به دستورات مقامات مسئول در صحنه حادثه گوش داده و عمل نمائید

7. به یاد داشته باشید برگشتن به صحنه ، خطر جان کارگران نجات و از شما را افزایش میدهد

8. از ازدحام جمعیت اجتناب کنید ازدحام جمعیت ممکن است هدفی برای حمله دوم باشد

9. از موتر های بدون سر نشین دوری کنید موتر های بدون سر نشین ممکن است حاوی مواد منفجره باشند

10. به منظور جلوگیری از سقوط شیشه و خشت و سنگ از ساختمان های آسیب دیده حداقل 200 متر دور باشید

11. اگر می توانید به افراد آسیب دیده و یا افرادی که قادر به ترک منطقه نیستند کمک کنید اگر کسی آسیب دیدگی شدیدی دارد سعی نکنید به تنهایی وضعیت را مدیریت کنید

د: اگر در عملیات انتحاری زیر آورا (خاک ، خشت ، سنگ و بقایای ساختمان) بمانید باید چکار کنید ؟

1. دهان خود را با یک دستمال و یا لباس بپوشانید

2. به دیوار یا لوله هل ضربه بزنید به طوری که امداد گران صدای آن را بشنوند و بفهمند که شما آنجا هستید

3. داد نزنید حتی اگر هیچ انتخابی دیگری ندارید وقتی فریاد می زنید شما مقدار زیادی گرد و غبار را تنفس میکنید

4. آرامش خود را حفظ کنید و به چیز های که خوشحال می کند فکر کنید

5. از حرکات غیر ضروری اجتناب کنید تا گرد و غبار ایجاد نشود

6. در صورت امکان از چراغ دستی و اشپلاق برای نجاتتان استفاده کنید

ه: چه وقت به شفاخانه مراجعه نمائید ؟

اگر با هر یک از مشکلات زیر روبرو شدید کمک های طبی را تقاضا کنید

- خونریزی بیش از حد
- مشکلات تنفسی
- سرفه مداوم
- مشکل در راه رفتن و یا با استفاده از یک دست یا پا
- درد معده ، پشت یا قفسه سینه
- سردرد
- تاریکی دید و یا سوزش چشم
- دهان خشک

- استفراغ یا اسهال
 - راش و یا سوزش پوست
 - مشکلات شنوایی
 - آسیب های که درد ، سرخی و تورم را افزایش می دهد
 - آسیب های که پس از 24 تا 28 ساعت بهتر نمی شوند
- و: برای مراقبت طبی به کجا بروید ؟

اگر می توانید به شفاخانه و یا کلینیک های دور از حادثه بروید . بیشتر قربانیان به نزدیکترین شفاخانه ها میروند شفاخانه های دور از حادثه کمتر مشغول خواهند بود .

برای جلوگیری از انتظار طولانی مدت ، شفاخانه های دور از حادثه را انتخاب نماید این ممکن است زمان رسیدن را افزایش دهد اما ممکن است شما زودتر کمک های طبی را دریافت کنید

پس از یک حمله تروریستی یا بلایای دیگر ، آسیب های شما جدی نیست و زندگی تالان را به خطر نمی اندازد اجازه دهید دیگران قبل از شما درمان شوند . هدف دوکتوران نجات جان افراد است

در حملات تروریستی ، پولیس ، اطفائیه ، و حتی شفاخانه و کلینیک ها نمی توانند افراد را با نام شان پیگیری کنند به خاطر داشته باشید به دلیل حمله تروریستی برای شفاخانه ارایه اطلاعات مشکل است صبور باشید و اطلاعات را جستجو کنید .

شورای علمی

طرز العمل رسیدگی به حوادث طبیعی، آتش سوزی و امنیتی در جلسه مورخ
(پوهنتون درج شماره پروتوکول) مطرح و مورد تایید قرار گرفت.

ملاحظه شده مقام ریاست پوهنتون