



جمعیت حلال احمر

معاونت آموزش، پژوهش و فناوری

اداره کل آموزش پایه و همگانی

مدیریت مخاطرات

بانک پیام در حوزه مخاطرات شایع



زیر نظر: نواب شمس پور

مدیرکل آموزش همگانی

عزت اله وقری

رئیس اداره آموزش، برنامه ریزی و فرهنگ سازی پایه و همگانی

تهیه کننده: معصومه یاسبلاخی

مسئول تولید محتوا در حوزه مخاطرات

تیرماه ۱۳۹۹

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

موضوع پیام‌ها.....	صفحه
مقدمه.....	۸
پیام‌های کلی.....	۹
اشغال نکردن خطوط و شماره تلفن‌های ضروری.....	۹
افراد آسیب‌پذیر.....	۹
آموزش.....	۹
ایمنی سازه و راه‌ها.....	۱۰
برنامه ارتباطی.....	۱۰
برنامه مدیریت بلایا در محله.....	۱۰
برنامه‌ریزی و آمادگی.....	۱۰
تخلیه اضطراری.....	۱۱
جایجایی و کمک به مصدوم.....	۱۲
جعبه کمک‌ها و خاموش‌کننده حریق.....	۱۲
حمایت روان و بزرگسالان.....	۱۲
حمایت روان و کودکان.....	۱۳
خطر اجزای غیر سازه‌ای.....	۱۴
خونسردی.....	۱۵
ذخیره آب.....	۱۵
سرپناه.....	۱۵
شایعه‌پراکنی.....	۱۵
شناسایی مراکز امداد رسانی.....	۱۵
قطع شریان‌های اصلی.....	۱۵
کیف شرایط اضطراری.....	۱۶
مواد غذایی.....	۱۶
نیروهای امدادی.....	۱۷

۱۷.....	هشدار
۱۸.....	زلزله
۱۸.....	آمادگی
۲۱.....	پاسخ‌دهی
۲۷.....	رعایت نکات ایمنی در چادرهای امدادی
۲۸.....	سیل
۲۸.....	آمادگی
۲۹.....	پاسخ‌دهی
۳۴.....	تخریب سد
۳۴.....	آمادگی
۳۵.....	توفان تندی و رعدوبرق
۳۵.....	آمادگی
۳۵.....	پاسخ‌دهی
۳۸.....	آتش‌سوزی در جنگلها و مراتع
۳۸.....	آمادگی
۳۹.....	پاسخ‌دهی
۴۱.....	آتش‌سوزی خانگی
۴۱.....	آمادگی
۴۲.....	پاسخ‌دهی
۴۴.....	حوادث رانندگی
۴۴.....	ایمنی، سلامت و حوادث رانندگی
۴۹.....	ایمنی عابران پیاده
۵۰.....	ایمنی کودکان و دانش آموزان
۵۱.....	سفر
۵۲.....	آلودگی هوا

- ۵۳..... گرمای شدید هوا
- ۵۳..... آمادگی
- ۵۳..... پاسخدهی
- ۵۵..... موج سرما و بارش برف
- ۵۷..... وسایل گازسوز
- ۵۹..... ایمنی در تردد با وسیله نقلیه در جاده‌های برف‌گیر
- ۶۰..... نکات ایمنی بعد از بستن زنجیر
- ۶۱..... کولاک
- ۶۳..... کوهستان (کوه‌پیمایی)
- ۶۵..... زمین‌لغزش (رائش زمین)
- ۶۷..... ریزش کوه
- ۶۸..... مخاطرات ناشی از محیط‌های آبی (سواحل دریا و رودخانه‌های خروشان و ...)
- ۷۰..... مخاطرات ناشی از محیط‌های آبی به تفکیک
- ۷۰..... مخاطرات ناشی از محیط‌های آبی (دریا)
- ۷۲..... مخاطرات ناشی از محیط‌های آبی (رودخانه‌های خروشان)
- ۷۲..... مخاطرات ناشی از محیط‌های آبی (سدها)
- ۷۳..... مخاطرات ناشی از محیط‌های آبی (استخرها)
- ۷۳..... ایمنی کودکان در محیط‌های آبی
- ۷۵..... انتشار عوامل بیولوژیک
- ۷۷..... تهدیدات شیمیایی
- ۷۷..... آمادگی
- ۷۷..... پاسخدهی
- ۸۱..... حوادث هسته‌ای (انفجار هسته‌ای یا انتشار مواد رادیواکتیو)
- ۸۲..... انفجار هسته‌ای
- ۸۳..... مواد رادیواکتیو

۸۴.....	حملات تروریستی.....
۸۵.....	خشکسالی.....
۸۵.....	آمادگی.....
۸۷.....	ایمنی در دهه محرم.....
۸۷.....	توصیه‌ها برای مسئولین هیئت‌ها.....
۸۸.....	نکاتی که عزاداران حسینی باید آن را رعایت کنید:.....
۸۹.....	اربعین.....
۸۹.....	توصیه به زائران اربعین حسینی در کربلا.....
۹۰.....	ازدحام جمعیت.....
۹۱.....	نکات ایمنی در خانه‌تکانی.....
۹۲.....	چهارشنبه سوری.....

مقدمه

همه اجتماعات و جوامع در مقابل انواع مخاطرات چه طبیعی چه انسان‌ساخت آسیب‌پذیر هستند. در صورت عدم آمادگی در برابر رخ داد انواع مخاطرات، وقوع آن‌ها می‌تواند باعث مرگ، جراحت یا سایر آثار نامطلوب بر سلامتی، آسیب به دارایی‌ها، از دست رفتن معیشت افراد و خدمات، اختلال اجتماعی و اقتصادی یا آسیب محیطی شود.

طراحی پیام و تهیه بانک پیام در حوزه مخاطرات با هدف تغییر رفتار مردم و به دنبال آن ایجاد آمادگی در آنان در برابر انواع مخاطرات شایع صورت گرفته است به‌عبارت‌دیگر تهیه پیام در جهت ایجاد، حفظ و ارتقای آمادگی و کاهش آسیب‌پذیری افراد انجام گردیده است.

یکی دیگر از اهداف تهیه بانک مذکور، یکسان‌سازی مفاهیم آموزشی در کل کشور و معاونت‌های آموزش و پژوهش جمعیت هلال‌احمر استان‌ها برای انتقال پیام به مخاطبان اصلی (عموم مردم) است. برای رساندن مفهوم و ضرورت انجام اقدامات لازم در حوزه آمادگی در برابر انواع مخاطرات پیام‌های مختلفی طراحی گردید تا مفاهیم موردنظر آموزشی به مخاطب به‌طور صحیح انتقال یابد.

از دیگر مخاطبان این بانک می‌توان افراد، گروه‌ها، سازمان‌ها، رسانه‌ها و سیاست‌مدارانی را نام برد که در ارتقاء آگاهی، تغییر نگرش و رفتار مخاطبان اصلی در حوزه مخاطرات تأثیرگذارند. در تهیه پیام‌ها تلاش گردیده با استفاده از منابع، کتب و مقالات به‌روز در حوزه مخاطرات، متناسب با موضوعات و مفاهیم قابل انتقال، سه دسته پیام آگاهی‌دهنده، آموزشی و ترغیب‌کننده طراحی شود که پیام‌ها و اطلاعات به‌صورت کاربردی، اثربخش و متناسب با نیاز مردم ارائه گردد تا افراد نه‌تنها اقدام توصیه‌شده را بپذیرند بلکه به آن عمل کنند.

در نهایت بایستی اشاره کرد پیام‌ها به‌گونه‌ای طراحی گردیده تا افراد آگاهی پیدا کنند که چه رفتار یا اقدامی را، چگونه و چرا باید انجام دهند. امید است این بانک مورد استفاده بخش‌های آموزش در حوزه مخاطرات در کشور قرار گیرد که نه‌تنها آگاهی مخاطب را افزایش دهد بلکه آنان را به تغییر رفتار نیز ترغیب کند.

دکتر خسرو رحمانی

۱. حتماً انتهای هر پیام از عبارت "اطلاعات بیشتر در khadem.ir / آموزش همگانی جمعیت هلال احمر" استفاده گردد.

پیام‌های کلی

اشغال نکردن خطوط و شماره تلفن‌های ضروری

۱. توصیه می‌شود پس از وقوع حوادث و سوانح، از تلفن ثابت فقط برای گزارش دادن وضعیت‌های تهدیدکننده حیات استفاده کنید و با استفاده غیرضروری، خطوط مخابرات را مشغول نکنید.
۲. به کودکان بیاموزید چگونه و چه وقت با شماره‌های اورژانس (۱۱۵)، پلیس (۱۱۰)، آتش‌نشانی (۱۲۵) و یا مراکز امدادرسانی دیگر تماس بگیرند.
۳. برای درخواست کمک در شرایط اضطراری شماره تلفن‌های ضروری مانند اورژانس (۱۱۵)، آتش‌نشانی (۱۲۵)، فوریت‌های پلیسی (۱۱۰)، امداد و نجات (۱۱۲) و ... را به خاطر بسپارید.
به یاد داشته باشید برای دریافت خدمات فوریتی برای مصدومان در جاده‌ها، با دو شماره ۱۱۵ (اورژانس) و ۱۱۲ (امداد و نجات) تماس بگیرید.

افراد آسیب‌پذیر

۱. در هنگام وقوع مخاطرات و پس از آن از توجه به کودکان، سالمندان و افراد کم‌توان و رفع نیازهای ضروری آنان غفلت نکنید.
۲. هنگام حادثه از توجه به کودکان، سالمندان و زنان و رفع نیازهای ضروری آنان غفلت نکنید.
۳. به ازای هر فرد آسیب‌پذیر در خانواده (سالمندان، کودکان، زنان، زنان تازه زایمان)، یک نفر را تعیین کنید تا هنگام شرایط اضطراری و ضرورت تخلیه منزل به او کمک کند.
۴. برای حفظ ایمنی افراد زمین‌گیر، بیمار و کهن‌سال، بستر آنان را از مجاورت لوازم و اجسامی (مانند پنجره‌ها، کمد‌های سنگین یا شیشه‌ای) که احتمال ریزش یا سقوط دارند، جابه‌جا کنید.

آموزش

۱. برای شرکت در دوره‌های کمک‌های اولیه و آمادگی در برابر مخاطرات، می‌توانید از طریق مراجعه به مراکز و شعب آموزشی جمعیت هلال احمر اقدام کنید.
۲. برای کسب اطلاعات از برنامه‌های آمادگی و آموزشی به شعبه جمعیت هلال احمر یا ستاد مدیریت بحران محل سکونت خود مراجعه کنید.
۳. برای آشنایی و دریافت اطلاعات آموزشی در مورد انواع مخاطرات به پورتال آموزش همگانی جمعیت هلال احمر به آدرس (www.khadem.ir) مراجعه کنید.

ایمنی سازه و راه‌ها

۱. پس از وقوع حوادث و سوانح (مانند زلزله، سیل، توفان و غیره) اگر در خصوص ایمنی خانه خود کوچک‌ترین شکمی دارید، نسبت به بررسی و رفع موارد ناایمن با کمک نیروهای متخصص و باتجربه اقدام کنید.
۲. در زمان وقوع حوادث و سوانح، مطمئن‌ترین مسیرها، عبور از راه‌های معمول و اصلی است، به هیچ وجه از راه‌های میانبر استفاده نکنید.
۳. قبل از ترک منزل در شرایط اضطراری، از وضعیت جاده‌ها و پل‌ها اطلاع دقیق پیدا کنید.
۴. به یاد داشته باشید پس از وقوع حوادث و سوانح، هنگام عادی شدن وضعیت و برگشت به منزل، قبل از بررسی وضعیت خانه در مورد نشت گاز، از زدن کلید برق خودداری کنید و چنانچه نیاز به روشنایی دارید از یک چراغ‌قوه استفاده و قبل از ورود آن را روشن کنید، زیرا ممکن است جرقه‌ای تولید شود و در صورت نشت گاز موجب انفجار گردد.

برنامه ارتباطی

۱. همه اعضای خانواده باید شماره تلفن یکی از آشنایان یا بستگان را در شهرهای دیگر از حفظ بدانند تا در شرایط اضطراری که ارتباطات در منطقه بر اثر حوادث احتمالی مختل می‌شود، بتوانند از این طریق از احوال یکدیگر مطلع شوند.
۲. همه اعضای خانواده، از قبل باید محلی را تعیین کنند تا در صورت وقوع حوادث، اگر منزلشان تخریب شد و افراد در آن هنگام، در جاهای مختلف (مثلاً محل کار، مدرسه و ...) بودند، بتوانند در آنجا دورهم جمع شوند و یکدیگر را پیدا کنند. این مکان مثلاً می‌تواند میدان محله یا مکان شناخته شده دیگری باشد.
۳. هنگام شرایط اضطراری در صورت ترک منزل یا محل کار، مقصد خود را به همسایگان یا دوستان و اقوام اطلاع دهید.

برنامه مدیریت بلایا در محله

در هر محله گروه‌هایی مانند شهرداری‌ها تحت عنوان "مدیریت بلایا در محله" فعالیت دارند، این گروه‌ها را شناسایی کرده و در برنامه‌های آن‌ها مشارکت فعال داشته باشید.

برنامه‌ریزی و آمادگی

۱. از وقوع بسیاری از مخاطرات نمی‌توان جلوگیری کرد ولی با رعایت نکات و انجام اقدامات ایمنی می‌توان از اثرات آن‌ها کاست.
۲. اگر اصول و نکات ایمنی برای آمادگی در برابر مخاطرات رعایت شود، وقوع آن‌ها دیگر فاجعه‌بار نخواهد بود.

۳. آمادگی قبل از وقوع مخاطرات نیازمند برنامه‌ریزی و داشتن برنامه‌ای برای مقابله با آن‌ها است، اغلب وقوع آن‌ها مجالی به ما نمی‌دهند تا ضروری‌ترین امکاناتمان را فراهم آوریم.
۴. برنامه‌ریزی و آمادگی در برابر وقوع مخاطرات گوناگون، سبب واکنش مناسب و سریع افراد هنگام وقوع آن‌ها می‌شود و می‌تواند شما را از صدمات و جراحات احتمالی محافظت کند.
۵. به‌منظور کاهش خسارات ناشی از وقوع مخاطرات گوناگون، محل سکونت خود را بیمه کنید.
۶. برای پیشگیری از ازدحام در پمپ‌بنزین‌ها یا احتمال قطع برق هنگام وقوع مخاطرات همیشه از پر بودن باک بنزین وسیله نقلیه اطمینان حاصل کنید.

تخلیه اضطراری

۱. به خاطر داشته باشید در صورت الزام به ترک فوری محل سکونت و کار در اثر وقوع مخاطرات، هرچه زودتر محل را ترک کنید.
۲. اگر در میان اعضای خانواده افراد سالمند، معلول، بیمار یا کودک وجود دارد. به دلیل آسیب‌پذیری بیشتر این افراد لازم است در هر خانواده شخص یا اشخاصی تعیین شوند تا در زمان وقوع حوادث مسئولیت کمک و مراقبت از آن‌ها را (در مواردی مانند خروج اضطراری، همراه داشتن وسایل ضروری مانند دارو و ...) بر عهده بگیرند.
۳. برای حفظ آمادگی، راه‌های خروج اضطراری منزل و محل کار را برای مواقع اضطراری مشخص کنید.
۴. به خاطر داشته باشید ممکن است پس از وقوع مخاطرات پمپ‌بنزین‌ها به علت خسارت دیدن و قطع برق قادر به عرضه بنزین نباشند بنابراین همیشه حداقل نیمی از باک بنزین وسیله نقلیه خود را پر نگه‌دارید.
۵. برای آمادگی در شرایط اضطراری و ترک منطقه در صورت لزوم همیشه حداقل نیمی از باک بنزین وسیله نقلیه خود را پر نگه‌دارید.
۶. به خاطر داشته باشید برنامه و نحوه خروج اضطراری از محل کار و زندگی خود را قبل از ایجاد شرایط اضطراری و لزوم تخلیه اضطراری، هرچند وقت یک‌بار تمرین کنید.
۷. به خاطر داشته باشید در زمان تخلیه اضطراری اوضاع را همواره از طریق یک رادیوی دستی پیگیری کنید و به توصیه‌های مقامات مسئول در مورد نحوه ترک محل کار یا سکونت گوش فرا دهید.
۸. به خاطر داشته باشید در زمان تخلیه اضطراری بهتر است دیگران را از مقصد خود مطلع کنید.
۹. به خاطر داشته باشید در زمان تخلیه اضطراری بهتر است لباس و کفش‌های مناسب فصل پوشیده شود.
۱۰. به خاطر داشته باشید در زمان تخلیه اضطراری و الزام به ترک فوری محل سکونت، بهتر است تمام اعضای خانواده همدیگر را پیدا کرده و باهم محل سکونت را ترک کنند.
۱۱. به خاطر داشته باشید در زمان تخلیه اضطراری قبل از ترک محل سکونت درها و پنجره‌ها را ببندید، وسایل برقی مانند تلویزیون، ماکروویو را از برق بکشید، اما فریزر و یخچال از برق کشیده نشوند مگر آنکه خطر سیل وجود داشته باشد.
۱۲. به خاطر داشته باشید در صورت الزام به ترک فوری محل سکونت و کار در اثر وقوع مخاطرات، بهتر است ترک محل از راه‌های معمول انجام شود و از راه‌های میانبر استفاده نکنید، چون ممکن است مسدود باشند.

۱۳. به خاطر داشته باشید در صورتی که در اثر وقوع مخاطرات، ترک محل سکونت و کار ضرورت پیدا کرد، حتماً از وضع جاده‌ها و پل‌ها اطلاع پیدا کنید و از مناطق آسیب‌دیده به‌ویژه هنگام وقوع سیل دوری کنید.
۱۴. به یاد داشته باشید اگر هنگام شرایط اضطراری، ترک محل سکونت یا کار ضرورت پیدا کند، مسئولان از طریق رسانه‌های جمعی یا سایر سیستم‌های هشدار (نظیر اعلام از طریق بلندگو یا پیامک تلفنی) موضوع را به اطلاع عموم مردم می‌رسانند.
۱۵. توجه داشته باشید در زمان تخلیه اضطراری طوری برنامه‌ریزی شود که به ازای هر خانواده فقط از یک وسیله نقلیه شخصی استفاده شود تا بار ترافیک سنگین نشده و تخلیه با تأخیر مواجهه نشود.
۱۶. توجه داشته باشید در مکان‌ها و ساختمان‌هایی که هستید همیشه موقعیت نزدیک‌ترین خروجی را بشناسید و از محل آن مطلع باشید چراکه این امر باعث خروج سریع شما در شرایط اضطراری می‌شود.
۱۷. در زمان تخلیه اضطراری اگر فرصت باشد، لازم است کیف نجات خانواده را به همراه خود بردارید.

جابجایی و کمک به مصدوم

۱. تنها در صورتی که آموزش نحوه صحیح حمل مصدوم از داخل وسیله نقلیه را می‌دانید، اقدام به جابجایی و بیرون آوردن مصدوم پس از وقوع تصادفات کنید.
۲. به یاد داشته باشید در برخورد با مصدومان در صورتی که درباره نحوه جابجایی مصدومان و شیوه حمل آن‌ها آموزش ندیده‌اید اقدام به جابه‌جایی آن‌ها نکنید.
۳. هنگام برخورد با مصدومان حادثه، تنها در صورتی که آموزش دیده‌اید اقدامات و کمک‌های اولیه را تا قبل از رسیدن نیروهای امدادی و اورژانس برای آن‌ها انجام دهید.
۴. به یاد داشته باشید بدون فراگیری اصولی آموزش کمک‌های اولیه، کمک کردن در حوادث ممکن است باعث وارد آمدن آسیب بیشتر و جبران‌ناپذیر به مصدومان گردد.

جعبه کمک‌ها و خاموش‌کننده حریق

۱. برای آمادگی و حفظ ایمنی، برای محل سکونت، محل کار و وسیله نقلیه "جعبه کمک‌های اولیه و خاموش‌کننده حریق" تهیه کنید.
۲. برای آمادگی و حفظ ایمنی، وسیله نقلیه خود را مجهز به «جعبه کمک‌های اولیه و خاموش‌کننده حریق» کنید.

حمایت روان و بزرگسالان

۱. پس از وقوع حوادث و سوانح، به افراد آسیب‌دیده امید بیجا و وعده‌های واهی ندهید و از گفتن عبارات کلیشه‌ای مثل مرگ حق است، همه‌چیز مثل روز اول درست می‌شود و ... خودداری کنید.
۲. پس از وقوع حوادث، از گریه و عزاداری افراد حادثه‌دیده که عضوی از خانواده و بستگان خود را ازدست‌داده‌اند، جلوگیری نکنید.

۳. پس از وقوع حادثه و سوانح مخرب و ویرانگر در مراسم ترحیم و گرامیداشت از دست رفتگان شرکت کنید.
۴. پس از وقوع حادثه و سوانح مخرب و ویرانگر با دیگران درباره احساسات و عواطف خود (عصبانیت، غم و ...) صحبت کنید.
۵. به خاطر داشته باشید بعد از وقوع حادثه و سوانح، برگزاری مراسم عزاداری، رفتن به سر مزار افراد از دست رفته و دیدن یادگاری‌های آن‌ها می‌تواند، به افرادی که عزیزی را از دست داده‌اند در پذیرش مرگ عزیزان و شرایط به وجود آمده کمک‌کننده باشد.
۶. به خاطر داشته باشید که در اثر وقوع حوادث و سوانح، بی‌خوابی، اضطراب، خشم، بی‌قراری، افسردگی یا رخوت و بی‌حالی خفیف، امری طبیعی است و باگذشت زمان رفع می‌گردد در غیر این صورت با تشدید علائم مذکور به مشاور یا تیم‌های حمایت روان حاضر در منطقه مراجعه کنید.

حمایت روان و کودکان

۱. اگر پس از وقوع حادثه، کودک تنهایی را دیدید او را به مراکز امدادی تحویل دهید.
۲. پس از وقوع حادثه و سوانح مخرب و ویرانگر ابزار و لوازم نقاشی برای کودک خود مهیا کنید.
۳. پس از وقوع حادثه و سوانح مخرب و ویرانگر از کودکان بخواهید احساسات خود را بیان کنند.
۴. پس از وقوع حادثه و سوانح مخرب و ویرانگر امکانات بازی و سرگرمی را برای کودکان فراهم کنید.
۵. پس از وقوع حادثه و سوانح مخرب و ویرانگر مانع بازی و سرگرمی کودکان نشوید.
۶. پس از وقوع حادثه و سوانح مخرب و ویرانگر با در آغوش گرفتن کودک خود به او آرامش و قوت قلب دهید.
۷. پس از وقوع حادثه و سوانح مخرب و ویرانگر برای تخلیه هیجانی و تسکین روانی کودکان، آنان را به نقاشی کشیدن و بازی کردن تشویق کنید.
۸. پس از وقوع حادثه و سوانح مخرب و ویرانگر برخی از کودکان دچار رفتارهایی مثل شب‌اداری می‌شوند، آن‌ها تحقیر و سرزنش نکنید و از مشاوران و تیم‌های حمایت روانی حاضر در منطقه در این رابطه کمک بگیرید.
۹. پس از وقوع حادثه و سوانح مخرب و ویرانگر به برنامه درسی، غذا و استراحت کودک خود توجه کنید.
۱۰. پس از وقوع حادثه و سوانح مخرب و ویرانگر به سؤالات کودکان در مورد آنچه اتفاق افتاده، صادقانه پاسخ دهید.
۱۱. پس از وقوع حادثه و سوانح مخرب و ویرانگر به نیازهای تغذیه‌ای و بهداشتی کودک خود توجه کنید.
۱۲. پس از وقوع حادثه و سوانح مخرب و ویرانگر والدین، باید حتی‌الامکان کودکان خود را از دیدن عکس یا اخبار حوادث دورنگه دارند و استفاده آنان را از تلویزیون، اینترنت و یا شبکه‌های مجازی تا بازگشت به وضعیت عادی محدود کنند.
۱۳. پس از وقوع حادثه و سوانح مخرب و ویرانگر وقت بیشتری را با کودکان خود بگذرانید.

خطر اجزای غیر سازه‌ای

۱. برای محافظت از خود و اعضای خانواده در برابر صدمات و خسارات احتمالی ناشی از وقوع زلزله، همیشه لوازم، اسباب و اثاثیه را در جای خود محکم کنید تا هنگام وقوع زلزله جابه‌جا نشوند. جابه‌جایی وسایلی مانند اجاق‌گاز، آب‌گرم‌کن و بخاری هنگام زلزله، باعث جدا شدن یا پارگی شیلنگ گاز شده که می‌تواند آتش‌سوزی یا انفجار را به دنبال داشته باشد.
۲. برای محافظت از خود و اعضای خانواده در برابر صدمات احتمالی ناشی از وقوع زلزله، همیشه لوازم منزل را در جای خود محکم کنید تا هنگام زلزله پرتاب نشوند. پرتاب وسایل موجود در طبقات بالای قفسه‌ها، می‌تواند به اعضای خانواده اصابت کرده و باعث مصدومیت یا مرگ آن‌ها شوند.
۳. برای محافظت از خود و اعضای خانواده در برابر صدمات احتمالی ناشی از زلزله، هرگز تخت خواب و مبلمان را نزدیک شیشه‌های منزل قرار ندهید؛ زیرا هنگام وقوع زلزله، ممکن است شیشه‌ها بشکند و به افراد اصابت کند که بسیار خطرناک است.
۴. برای محافظت از خود و اعضای خانواده در برابر صدمات احتمالی ناشی از زلزله، همیشه لوازم منزل را در جای خود محکم کنید تا هنگام وقوع زلزله جابه‌جا نشوند. وسایلی مانند یخچال یا فریزر که بلند و سنگین هستند، احتمال دارد سقوط کنند و روی افراد خانواده بیفتند، یا احتمال دارد با مسدود کردن راه خروج اضطراری باعث تلفات شوند.
۵. برای محافظت از خود و اعضای خانواده در برابر صدمات احتمالی ناشی از زلزله، از خرید و استفاده از وسایل تزئینی و دکوری که ضرورتی ندارد و ممکن است با جابه‌جایی و سقوط ایجاد خطر کند، صرف‌نظر کنید.
۶. برای محافظت از خود و اعضای خانواده با جابه‌جا کردن تختخواب از کنار پنجره و انتقال ظروف سنگین و شکستنی از طبقات بالای کابینت به طبقه پایین آن و یا برداشتن گلدان از جایی که احتمال پرت شدن دارد از صدمات احتمالی ناشی از زلزله، پیشگیری کنید.
۷. برای پیشگیری از صدمات احتمالی ناشی از وقوع زلزله، بوفه دکوری، یخچال، فریزر، اجاق‌گاز، آب‌گرم‌کن و وسایلی از این قبیل با استفاده از تسمه، بست و ... در جای خود محکم کنید.
۸. توصیه می‌شود با قفل کردن درب کابینت‌ها یا چسباندن برچسب روی شیشه پنجره‌ها، از پرت شدن قطعات آن‌ها هنگام وقوع زلزله، پیشگیری کنید.
۹. به یاد داشته باشید در ساختمان‌هایی مانند مدارس، سالن‌های سینما و آمفی‌تئاترها، مساجد و غیره که احتمال تجمع افراد در آنجا وجود دارد، چارچوب درها باید به‌گونه‌ای باشد که در به‌جای اینکه به داخل باز شود، حتماً رو به بیرون باز شود تا در شرایط اضطراری، از تجمع جمعیت در پشت درب بسته و ایجاد فشار و در نتیجه مرگ آن‌ها، جلوگیری شود.

خونسردی

به یاد داشته باشید دستپاچگی در حوادث باعث آسیب بیشتر می‌شود و حفظ آرامش و خونسردی از اصول اولیه و کمک‌کننده برای انجام اقدامات صحیح است.

ذخیره آب

۱. برای آمادگی در شرایط اضطراری توصیه می‌شود به ازای نیاز هر نفر از اعضای خانواده در روز، یک گالن (حدود ۴ لیتر) آب ذخیره کنید.
۲. توصیه می‌شود برای ذخیره آب به منظور استفاده در شرایط اضطراری، از بطری پلاستیکی استفاده و به نکات بهداشتی توجه کنید.
۳. هنگام ذخیره آب به منظور استفاده در شرایط اضطراری، توصیه می‌شود تاریخ پر شدن بطری‌ها را روی آن‌ها بنویسید.
۴. برای ذخیره آب به منظور استفاده در شرایط اضطراری، توصیه می‌شود هر شش ماه یکبار، آب این بطری‌ها را عوض کنید.

سرپناه

۱. پس از وقوع مخاطرات در صورت اسکان در اردوگاه با مسئولین اردوگاه همکاری و قوانین آنجا را رعایت کنید.
۲. پس از وقوع مخاطرات نسبت به رفع نیازهای تغذیه‌ای خود بی‌توجه نباشید به‌ویژه سعی کنید به‌اندازه کافی آب بخورید.

شایعه‌پراکنی

۱. از شایعه‌پراکنی در زمان وقوع حوادث پرهیز کنید.
۲. در زمان وقوع حوادث و سوانح به شایعات دامن نزنید و اخبار و اطلاعات را از منابع رسمی و موثق دریافت کنید.

شناسایی مراکز امدادرسانی

نزدیک‌ترین محل‌های امدادرسانی اطراف محل سکونت و کار خود (مانند پایگاه‌های پشتیبانی ستاد مدیریت بحران، شعب جمعیت هلال‌احمر، آتش‌نشانی، درمانگاه و ...) که در هنگام حادثه می‌توانند به شما کمک کنند را شناسایی کنید.

قطع شریان‌های اصلی

به اعضاء خانواده بیاموزید که چگونه باید جریان آب، برق و گاز منزل را هنگام شرایط اضطراری قطع کنند.

کیف شرایط اضطراری

۱. برای آمادگی در برابر حوادث و به‌منظور تأمین حداقل نیازهای ضروری برای ۳ روز، «کیف شرایط اضطراری» را تهیه کنید و در دسترس قرار دهید.
۲. برای آمادگی در برابر مخاطرات، کیف شرایط اضطراری (شامل وسایل کمک‌های اولیه، آب، کنسرو، مقداری پول، کپی مدارک و اسناد مهم، وسایلی مانند چاقو، در بازکن، طناب، رادیو دستی با باتری اضافه، چراغ‌قوه، لباس، وسایل بهداشتی و ...) تهیه کنید.
۳. برای مواقع اضطراری، ذخیره آب و غذا را به‌صورت کنسرو و بسته‌بندی‌شده به‌اندازه مصرف سه روز آماده و در کیف شرایط اضطراری قرار دهید.
۴. بعد از وقوع مخاطرات تا زمان توزیع و در دسترس قرار گرفتن اقلام امدادی، خانواده‌ها به‌ناچار مدتی فقط به امکانات خودشان اتکا دارند. این به آن معنی است که آب و غذا و سایر ملزومات زندگی را به‌اندازه کافی به مدت حداقل سه روز از قبل ذخیره کنید.
۵. در کیف شرایط اضطراری، وسایل موردنیاز افراد آسیب‌پذیر خانواده (سالمنان، کودکان، زنان، زنان تازه زایمان)، مانند داروهای موردنیاز را قرار دهید.
۶. کیف شرایط اضطراری باید حاوی مواد خوراکی، آب و سایر ملزومات برای حداقل سه روز نیاز ضروری اعضای خانواده باشد.
۷. کیف شرایط اضطراری را در دسترس نگهداری کنید طوری که همه اعضای خانواده محل قرارگیری آن را بدانند و هنگام ترک خانه بتوانید آن را سریعاً با خود بردارید.
۸. کیف شرایط اضطراری خانواده حاوی مجموعه‌ای از اقلام اساسی است که اعضای خانواده هنگام شرایط اضطراری به آن احتیاج دارند.
۹. کیف شرایط اضطراری خانواده حاوی مجموعه‌ای از اقلام ضروری برای پاسخگویی به نیازهای اولیه اعضای خانواده هنگام شرایط اضطراری است.

مواد غذایی

۱. برای حفظ سلامتی خود پس از وقوع حوادث، مواد خوراکی را در ظروف درپوش دار نگهداری کنید.
۲. برای حفظ سلامتی خود پس از وقوع حوادث، زباله‌ها را در ظروف دربسته نگهداری کنید.
۳. برای حفظ سلامتی خود پس از وقوع حوادث، دست‌ها را مرتب با آب (آب ضدعفونی شده یا جوشیده شده) و صابون بشویید.
۴. برای حفظ سلامتی خود پس از وقوع حوادث، هر نوع ماده غذایی که بیش از ۲ ساعت یا بیشتر در دمای اتاق باقی‌مانده باشد را باید دور بریزید.
۵. برای حفظ سلامتی خود پس از وقوع حوادث، هر نوع ماده غذایی که بو، رنگ یا ظاهر غیرمعمول دارد را دور بریزید.

۶. برای حفظ سلامتی خود پس از وقوع حوادث، هر نوع ماده غذایی کنسرو شده که قوطی آن باد کرده یا فرورفته (حتی اگر ظاهراً سالم به نظر برسد) است را نباید مصرف کنید.

نیروهای امدادی

به یاد داشته باشید پس از وقوع حوادث، ازدحام و عدم توجه به توصیه‌های نیروهای امدادی، شرایط حادثه و حادثه دیدگان را وخیم‌تر می‌کند.

هشدار

توجه داشته باشید هشدارهای اولیه در مورد وقوع مخاطرات معمولاً به صورت اشکال صوتی (آژیر و اخبار رادیو، اعلام از طریق بلندگوها در سطح محله‌ها) و تصویری (اخبار تلویزیون) اعلام می‌شود.

زلزله

آمادگی

۱. آیا می‌دانید با انجام اقدامات ایمنی و محافظتی می‌توانید باعث کاهش خسارات جانی و مالی ناشی از وقوع زلزله شوید؟
۲. آیا می‌دانید اگر اقدامات ایمنی و محافظتی برای آمادگی در برابر وقوع زلزله رعایت شود، زلزله دیگر فاجعه‌بار نخواهد بود.
۳. به‌منظور آمادگی و جبران خسارات ناشی از وقوع زلزله، محل سکونت خود را بیمه کنید.
۴. به‌منظور حفظ ایمنی، اشیاء و ملزوماتی را که در خارج از ساختمان قرار دارند نظیر کولر، لوله دودکش، گلدان‌ها و ... را در جای خود محکم کنید و یا آن‌ها را در مکانی قرار دهید که خطر سقوط نداشته باشند.
۵. دسترسی به پول نقد پس از وقوع زلزله از طریق دستگاه‌های خودپرداز و بانک‌ها ممکن است با مشکل روبرو شود، بنابراین ضروری است مقداری پول نقد در کیف شرایط اضطراری قرار دهید.
۶. پس از وقوع زلزله ممکن است تأمین سوخت و وسیله نقلیه به علت قطع برق و اختلال در پمپ‌بنزین یا گاز امکان‌پذیر نباشد بنابراین لازم است همیشه از پر بودن حداقل نیمی از باک وسیله نقلیه خود اطمینان حاصل کنید.
۷. افراد سالمند، معلول، بیمار و کودک هنگام وقوع زلزله از آسیب‌پذیرترین افراد هستند، لازم است در هر خانواده یا از میان همسایگان شخص یا اشخاصی تعیین شوند تا در مواقع اضطراری مسئولیت مراقبت و کمک به تأمین نیازهای اولیه آن‌ها را (مواردی مانند قطع جریان‌های اصلی آب، گاز، برق، خروج اضطراری، همراه داشتن وسایل ضروری مثل دارو و ...) بر عهده بگیرند.
۸. برای پیشگیری از خسارات احتمالی ناشی از وقوع زلزله، هنگام تصمیم‌گیری برای خریداری ملک، از یک مهندس سازه بخواهید تا وضعیت ساختمان را از نظر مقاومت در برابر زلزله بررسی کند.
۹. هم‌اکنون، قبل از وقوع زلزله احتمالی، از یک مهندس سازه بخواهید وضعیت و میزان مقاومت ساختمان محل سکونتتان را در برابر وقوع زلزله بررسی کند.
۱۰. کیف شرایط اضطراری (شامل جعبه کمک‌های اولیه، مقداری پول نقد، کپی کارت شناسایی اعضای خانواده و اسناد مهم، آب بسته‌بندی‌شده، غذای خشک و فاسد نشدنی، رادیو باتری خور، چراغ‌قوه، کنسرو بازکن، سوت، وسایل بهداشتی ویژه بانوان، لباس مناسب فصل، داروها و وسایل موردنیاز بیماران و افراد دارای شرایط خاص در خانواده، وسایل ویژه نوزادان و ...) را برای شرایط اضطراری به‌ویژه هنگام وقوع مخاطراتی مانند زلزله که مجبور به ترک منزل هستید تهیه کنید.
۱۱. به‌منظور آمادگی برای خروج از ساختمان در مواقع اضطراری به‌ویژه بعد از وقوع زلزله، راه‌های ورودی، راه‌پله‌ها، راهروها را از اسباب و اثاثیه‌ای که ممکن است سقوط کنند و راهتان را ببندند، خالی کنید یا آن‌ها را در جای خود محکم کنید.
۱۲. راه‌های خروجی محل سکونت و کار را برای خروج در مواقع اضطراری شناسایی کنید.
۱۳. هم‌اکنون، قبل از وقوع زلزله احتمالی، با همفکری و مشارکت اعضای خانواده، همکاران و دوستان، مسیرهای امن را برای خروج در شرایط اضطراری از محل سکونت و کار و تحصیل تعیین کنید.

۱۴. برای آمادگی هنگام وقوع زلزله، از قبل با اعضای خانواده خود هماهنگ کنید که اگر مخاطره اتفاق افتاد و بیرون از خانه و دور از هم بودید، کجا همدیگر را پیدا کنید.
۱۵. به منظور آمادگی در برابر وقوع زلزله از قرار دادن کمد، قفسه کتاب و اجسامی که احتمال افتادن و مسدود کردن راه‌های خروجی را دارند، کنار یا مجاورت درب اتاق‌ها و خروجی‌ها خودداری کنید.
۱۶. برای آمادگی در برابر وقوع زلزله مکان‌های پرخطر ساختمان از قبیل کنار شیشه، پنجره، درب‌های خروجی، دیوارهای خارجی و ... را شناسایی و هنگام شروع لرزش‌ها فوراً از این مکان‌ها دور شوید.
۱۷. به منظور حفظ ایمنی و حفاظت از سلامت خود و دیگر افراد ساکن در ساختمان در برابر وقوع زلزله و کاهش جراحات ناشی از خرد شدن و ریزش شیشه‌ها و پنجره‌ها بر اثر لرزش‌ها و ارتعاش‌ها، هم‌اکنون روی آن‌ها از پرچسب‌های شیشه استفاده کنید.
۱۸. برای آمادگی در برابر وقوع زلزله، به صورت دوره‌ای با اعضای خانواده مراحل پناه‌گیری در منزل را تمرین کنید.
۱۹. تمرین پناه‌گیری به همراه اعضای خانواده این امکان را فراهم می‌کند در زمان وقوع زلزله، آمادگی و سرعت عمل داشته باشید و اقدام صحیح و مناسب انجام دهید.
۲۰. تمرین پناه‌گیری به همراه همکاران در محل کار این امکان را فراهم می‌کند تا در زمان وقوع زلزله، آمادگی و سرعت عمل داشته‌باشید و اقدام صحیح و مناسب انجام دهید.
۲۱. تمرین پناه‌گیری به همراه همکلاسی‌ها در محل تحصیل این امکان را فراهم می‌کند در زمان وقوع زلزله، آمادگی و سرعت عمل داشته‌باشید و اقدام صحیح و مناسب انجام دهید.
۲۲. توجه داشته‌باشید تمرین روش‌های پناه‌گیری قبل از وقوع زمین‌لرزه به صورت دوره‌ای و مستمر سبب واکنش مناسب و سریع هنگام وقوع زلزله می‌شود و می‌تواند شما را از صدمات و جراحات احتمالی محافظت نماید.
۲۳. به منظور آمادگی در برابر وقوع زلزله مکان‌های کم‌خطر محل سکونت خود، مانند زیر یک میز مقاوم و مستحکم، گوشه یا کنار یک دیوار داخلی، کنار ستون‌های اصلی را تعیین کنید و با همراهی اعضای خانواده در این محل‌ها به تمرین پناه‌گیری بپردازید.
۲۴. به منظور آمادگی در برابر وقوع زلزله، مکان‌های کم‌خطر محل کار خود، مانند زیر یک میز مقاوم و مستحکم، گوشه یا کنار یک دیوارهای داخلی، کنار ستون‌های اصلی را تعیین کنید و با همراهی همکاران در این محل‌ها به تمرین پناه‌گیری بپردازید.
۲۵. به منظور آمادگی در برابر وقوع زلزله، مکان‌های کم‌خطر محل تحصیل خود مانند زیر یک میز مقاوم و مستحکم، گوشه یا کنار یک دیوارهای داخلی، کنار ستون‌های اصلی را تعیین کنید و با همراهی همکلاسی‌ها در این محل‌ها به تمرین پناه‌گیری بپردازید.
۲۶. به منظور آمادگی در برابر وقوع زلزله، علاوه بر اعضای خانواده، میهمانان نیز باید از محل‌های کم‌خطر منزل (زیر میز مستحکم، کنار یا گوشه دیوارهای داخلی و ...) برای پناه‌گیری مطلع باشند تا اگر هنگام وقوع زلزله در منزل شما بودند بدانند چگونه خود را از آسیب‌های احتمالی محافظت کنند.
۲۷. برای کاهش خسارات احتمالی هنگام وقوع زلزله، دریچه‌ای خودکار برای شیر اصلی گاز نصب کنید تا به محض شروع لرزش‌های قوی، جریان گاز، قطع شود.

۲۸. برای پیشگیری از خسارات احتمالی و جلوگیری از نشت گاز و ترکیدگی لوله‌های آب هنگام وقوع زلزله، می‌توانید از لوله‌های انعطاف‌پذیر استفاده کنید.
۲۹. برای پیشگیری از خسارات و آسیب‌های احتمالی ناشی از وقوع زلزله و آتش‌سوزی، سیم‌کشی ساختمان را با کمک یک کارشناس بررسی و عیوب و اشکالات آن را برطرف کنید.
۳۰. برای پیشگیری از آسیب‌های احتمالی ناشی از وقوع زلزله، وسایل محل خواب و استراحت نظیر تخت خواب و مبل را، کنار پنجره‌ها قرار ندهید.
۳۱. به منظور حفظ ایمنی، محل خواب خود را در مجاورت پنجره، زیر لوستر، تابلو، آینه و سایر اشیای شکننده و سنگین قرار ندهید.
۳۲. به منظور محافظت از خود و اعضای خانواده‌تان در برابر زلزله، هرگز نباید تخت خواب و مبلمان را زیر لوستر، نزدیک شیشه و تابلو قرار دهید.
۳۳. برای پیشگیری از آسیب‌های احتمالی ناشی از وقوع زلزله، لوسترها و روشنایی‌ها را در جای خود محکم و ثابت کنید.
۳۴. به منظور حفظ ایمنی و حفاظت خود از آسیب‌های احتمالی ناشی از وقوع زلزله، آینه‌ها و تابلوهای دیواری را در جای خود تثبیت و محکم کنید.
۳۵. به منظور حفظ ایمنی و حفاظت از خود از آسیب‌های احتمالی ناشی از وقوع زلزله، لوسترها را در جای خود محکم و تثبیت کنید.
۳۶. برای پیشگیری از آسیب‌های احتمالی ناشی از وقوع زلزله، اجسام سنگین و دکوری‌ها را در جای خود محکم و ثابت کنید.
۳۷. برای پیشگیری از خسارات و آسیب‌های احتمالی ناشی از وقوع زلزله، اشیای سنگین و شکستنی، ظروف حاوی مواد خوراکی و شیمیایی را به قفسه‌های پایین کابینت و کمد انتقال دهید.
۳۸. یکی از اقدامات ایمنی قبل از وقوع زلزله محکم و ثابت کردن قفسه کتاب‌ها و دیگر اشیای سنگین با بست و تسمه مخصوص به دیوار است.
۳۹. به منظور کاهش خطر اجزای غیر سازه‌ای (هر چیزی غیر از سقف، دیوارها و ستون‌ها در یک ساختمان) و اثرات ناشی از وقوع زلزله، می‌توانید عامل خطر را حذف کنید. مثلاً اگر یک وسیله تزئینی و دکوری ضرورتی ندارد و ممکن است ایجاد خطر کند، بهتر است از خریدن آن صرف‌نظر کنید.
۴۰. به منظور کاهش خطر اجزای غیر سازه‌ای (هر چیزی غیر از سقف، دیوارها و ستون‌ها در یک ساختمان) و اثرات ناشی از وقوع زلزله، می‌توانید عامل خطر را جابه‌جا کنید. مثلاً جابه‌جا کردن تختخواب از کنار پنجره، یا انتقال ظروف سنگین و شکستنی از طبقات بالای کابینت به طبقه پایین آن و یا برداشتن گلدان از جایی که احتمال پرت شدن دارد.
۴۱. به منظور کاهش خطر اجزای غیر سازه‌ای (هر چیزی غیر از سقف، دیوارها و ستون‌ها در یک ساختمان) و اثرات ناشی از وقوع زلزله، می‌توانید عامل خطر را تغییر دهید. مثلاً تغییر شکل چارچوب درها به گونه‌ای که عوض اینکه به داخل باز شوند، به بیرون باز شوند. در ساختمان‌هایی که احتمال تجمع افراد در آن‌ها وجود دارد (مانند مدارس، سالن‌های سینما و آمفی تئاترها، مساجد و ...)، هنگام فرار در اثر حوادثی مانند آتش‌سوزی، گاهی باز نشدن در به دلیل اینکه به داخل باز می‌شود و افراد پشت آن تجمع می‌کنند و فشار می‌آورند، باعث مرگ بسیاری می‌شود.

۴۲. به منظور کاهش خطر اجزای غیر سازه‌ای (هر چیزی غیر از سقف، دیوارها و ستون‌ها در یک ساختمان) و اثرات ناشی از وقوع زلزله، می‌توانید عامل خطر در جای خود محکم کنید مثلاً محکم کردن بوفه دکوری، یخچال، فریزر، اجاق گاز، آبگرمکن و وسایلی از این قبیل با تسمه و بست در جای خود. همچنین قفل کردن درب کابینت‌ها یا لمینیت کردن شیشه پنجره‌ها برای جلوگیری از پرت شدن قطعات آن‌ها و ...

۴۳. به منظور کاهش خطر اجزای غیر سازه‌ای (هر چیزی غیر از سقف، دیوارها و ستون‌ها در یک ساختمان) و اثرات ناشی از وقوع زلزله، می‌توانید عیوب تأسیسات ساختمان را بررسی و رفع کنید؛ مانند تعمیر و ترمیم سیم‌کشی برق و لوله‌های گاز و ...

۴۴. به منظور کاهش خسارت ناشی از وقوع زمین‌لرزه، در ساختن بناهای جدید، اصول ایمنی در برابر زلزله را رعایت کنید.

پاسخ‌دهی

۱. به منظور حفظ ایمنی و حفاظت خود از آسیب‌های احتمالی هنگام وقوع زلزله، اگر در طبقه همکف نزدیک به در خروجی بودید، سر و گردنتان را با دست‌ها و بازوها بپوشانید، سریعاً از ساختمان خارج شوید و به دور از دیوارها و ساختمان‌ها و هر آنچه، احتمال ریزش و سقوط دارد پناه بگیرید.
۲. هنگام وقوع زلزله فوراً از خیابان‌ها و کوچه‌های تنگ و باریک خارج شوید.
۳. هنگام وقوع زلزله، هرگز به سمت درب‌های خروجی هجوم نبرید؛ زیرا هجوم و تجمع افراد در این اماکن باعث صدمه و جراحات جانی می‌شود.
۴. برای حفظ ایمنی اگر هنگام وقوع زلزله در داخل ساختمان بودید فرار نکنید، بیشتر افراد هنگام فرار و خروج از ساختمان به واسطه ریزش آوار و فروریختن دیوارها، ریزش شیشه‌ها و سقوط اجسام، کشته و یا مجروح می‌شوند.
۵. هنگام وقوع حادثه از هجوم آوردن به سمت پله‌ها و درهای خروجی خودداری کنید.
۶. هنگام وقوع زلزله از هجوم آوردن به سمت درب‌های خروجی خودداری کنید و فوراً در نزدیک‌ترین مکان مناسب مانند زیر یک میز مستحکم، گوشه یا کنج دیوارهای داخلی، کنار ستون‌های اصلی پناه بگیرید.
۷. هنگام وقوع زلزله، به سمت راه‌پله‌ها و درهای خروجی ندوید چون ممکن است در اثر افتادن یا هجوم افراد دیگر، به شما آسیب برسد؛ مناسب‌ترین اقدام در این مواقع پناه‌گیری در کم‌خطرترین مکانی (کم‌خطرترین مکان‌ها نظیر زیر یک میز مستحکم، گوشه یا کنج دیوارهای داخلی، کنار ستون‌های اصلی) است که در نزدیکی شما قرار دارد.
۸. هنگام وقوع زلزله اگر در داخل ساختمان بودید تا زمانی که لرزش‌ها متوقف شود در محلی که پناه گرفتید بمانید و تنها در صورت توقف لرزش‌ها، نسبت به خروج از ساختمان اقدام کنید.
۹. هنگام وقوع زلزله، اگر در نزدیکی شما میز مستحکمی برای پناه گرفتن وجود دارد به زیر آن بروید و پایه‌های آن را با دست محکم بگیرید.
۱۰. برای محافظت از سرو گردن از خطر اشیای در حال سقوط هنگام وقوع زلزله، اگر در نزدیکی شما میز مستحکمی برای پناه گرفتن وجود دارد؛ به زیر آن بروید، یک زانو را برای حفظ تعادل روی زمین قرار دهید و پایه‌های میز را با دست محکم بگیرید تا در صورت جابجایی میز بر اثر لرزش‌ها شما نیز با آن حرکت کنید.

۱۱. هنگام وقوع زلزله، به نزدیک ترین مکان کم خطر پناه برده و تا پایان لرزش‌ها و رفع خطر از جای خود تکان نخورید. در هر اتاقی مکان‌های کم خطر (زیر یک میز مستحکم، کنار دیوارهای داخلی اتاق و کنار ستون‌های اصلی) را شناسایی کرده و با اعضای خانواده تمرین پناه گیری کنید.
۱۲. اگر هنگام وقوع زلزله، نزدیک دیوارهای داخلی ساختمان (دیواری که پشت آن فضای باز مانند حیاط، خیابان و... نباشد) بودید؛ سر و گردنتان را با دست‌ها و بازوها بپوشانید، کنار یا گوشه دیوارهای داخلی، روی یک زانو بنشینید و صبر کنید تا لرزه‌ها تمام شود.
۱۳. اگر هنگام وقوع زلزله نزدیک ستون‌های اصلی ساختمان بودید؛ سر و گردنتان را با دست‌ها و بازوها بپوشانید، کنار ستون‌های اصلی، روی یک زانو بنشینید و منتظر بمانید تا لرزش‌ها تمام شود.
۱۴. اگر هنگام وقوع زلزله در راه‌پله‌ها بودید به‌هیچ‌وجه به نرده‌های کنار پله تکیه ندهید، کنار دیوار داخلی به دور از پنجره‌ها و شیشه‌ها روی پله بنشینید، سر و گردنتان را با دست‌ها و بازوها بپوشانید و منتظر بمانید تا لرزش‌ها تمام شود.
۱۵. اگر هنگام وقوع زلزله در حال رانندگی بودید، وسیله نقلیه خود را سمت راست خیابان به دور از ساختمان‌ها، پل‌ها، دکل‌ها و تیرک‌های برق و تلفن، درختان و چراغ‌های راهنمایی متوقف کنید، داخل وسیله نقلیه بمانید، برای اطلاع از وضعیت و اخبار رادیو را روشن کنید و زمانی که لرزش‌ها پایان یافت، بااحتیاط به راه خود ادامه دهید.
۱۶. اگر هنگام وقوع زلزله در بیرون از ساختمان بودید، از خیابان‌ها و کوچه‌های تنگ و باریک به‌سرعت خارج شوید، از دیوارها، ساختمان‌ها، کابل‌های برق، دودکش و هر چیزی که ممکن است سقوط کند فاصله بگیرید و به فضاهای باز بروید، روی یک زانو بنشینید، کف دستان خود را برای حفظ تعادل روی زمین قرار دهید و تا اتمام لرزش‌ها مراقب وضعیت اطراف خود باشید.
۱۷. اگر هنگام وقوع زلزله در فروشگاه‌ها و مراکز خرید بودید، به سمت درب‌های خروجی هجوم نبرید، از دویدن، ازدحام و فشار آوردن به جمعیت مقابل خود خودداری کنید، از قفسه‌ها و هر شیئی که احتمال سقوط دارد فاصله بگیرید، سر و گردنتان را با دست‌ها و بازوها بپوشانید و زمانی که لرزش‌ها پایان یافت محل را ترک کنید.
۱۸. اگر هنگام وقوع زلزله در سینما یا ورزشگاه یا مکان‌های مشابه بودید، به سمت درب‌های خروجی هجوم نبرید، از دویدن، ازدحام و فشار آوردن به دیگر افراد خودداری کنید، روی صندلی‌ای که نشستید، سر خود را بین زانو‌ها ببرید، سر و گردنتان را با دست‌ها و بازوها بپوشانید تا اتمام لرزش‌ها صبر کنید و زمانی که لرزش‌ها پایان یافت محل را ترک کنید.
۱۹. به‌منظور حفظ ایمنی و حفاظت خود از آسیب‌های احتمالی هنگام وقوع زلزله، از داخل ساختمان فرار نکنید و تا اتمام لرزش‌ها، در صورت نبود مکان مناسبی نظیر زیر یک میز مستحکم، گوشه یا کنج دیوارهای داخلی، کنار ستون‌های اصلی برای پناه گیری، با حفظ هوشیاری کامل از جای خود تکان نخورید، سر و گردنتان را با دست‌ها و بازوها بپوشانید و تنها در صورتی جابجا شوید که احتمال سقوط یا ریزش اجسام روی شما وجود دارد.
۲۰. اگر هنگام وقوع زلزله در رختخواب بودید و محل آن نزدیک اشیای قابل پرتاب و شکستنی مانند لوستر، پنجره، شیشه و... قرار دارد فوراً جابه‌جا شوید.
۲۱. اگر هنگام وقوع زلزله، داخل ساختمان مسکونی یا مکان مشابه آن بودید، بهترین اقدام، پناه گیری در مکان‌های کم‌خطر مانند زیر یک میز مستحکم، گوشه یا کنج دیوارهای داخلی، کنار ستون‌های اصلی است.

۲۲. هنگام وقوع زلزله برای محافظت سرو گردن از خطر اشیای در حال سقوط توصیه می‌شود فوراً در زیر یک میز مستحکم پناه بگیرید.
۲۳. اگر هنگام وقوع زلزله داخل ساختمان مسکونی یا مکان مشابه آن بودید اگر در نزدیکی شما میز مستحکم وجود داشت، فوراً به زیر یک میز مستحکم بروید؛ در غیر این صورت سر و گردنتان را با دست‌ها و بازوها بپوشانید، کنار ستون‌های اصلی، گوشه یا کنار دیوارهای داخلی چمباتمه زده و پناه بگیرید.
۲۴. اگر هنگام وقوع زلزله فاصله زیادی بین شما و مکان کم‌خطر مانند زیر یک میز مستحکم، گوشه یا کنج دیوارهای داخلی و کنار ستون‌های اصلی، برای پناه گرفتن وجود ندارد درحالی‌که با دست و بازوان از سر و گردن خود محافظت می‌کنید به آن مکان بروید و صبر کنید تا لرزه‌ها تمام شود.
۲۵. اگر در زمان زلزله در داخل ساختمان هستید و امکان جابجایی به مکان‌های کم‌خطر نظیر زیر یک میز مستحکم، گوشه یا کنج دیوارهای داخلی، کنار ستون‌های اصلی برای پناه‌گیری وجود ندارد روی یک زانو بنشینید و با کمک دست‌ها و بازوان سر و گردن خود را محافظت کنید.
۲۶. اگر هنگام وقوع زلزله در داخل ساختمان بودید، برای محافظت از خودتان در برابر اشیای در حال پرتاب، می‌توانید با قرار دادن دست‌ها و بازوان یا کیف یا کتاب و ... روی سرو گردن، خود را از آسیب جدی دیدن محافظت کنید.
۲۷. هنگام وقوع زلزله، به هیچ‌عنوان برای پناه گرفتن در چارچوب درها قرار نگیرید.
۲۸. به یاد داشته باشید هنگام وقوع زلزله هرگز کنار شیشه، پنجره، درهای خروجی و دیوارهای خارجی و هر چیزی که ممکن است سقوط کند مانند لوستر، اشیای آویزان یا تزئینی منزل قرار نگیرید.
۲۹. هنگام وقوع زلزله، خود را از شیشه‌ها، پنجره‌ها، در و دیوارهای بیرونی، کتابخانه، بوفه، روشنایی‌ها و هر چیزی که احتمال ریزش و سقوط دارد، دور نگهدارید.
۳۰. هنگام وقوع زلزله، از پنجره‌ها، کمد‌های بزرگ، شومینه و هم‌چنین اشیای سنگین که ممکن است از جای خود جابجا شده و سقوط کنند، دوری کنید.
۳۱. هنگام وقوع زلزله از ویت‌رین‌ها، قفسه‌ها و سایر اشیاء سنگین فاصله بگیرید.
۳۲. هنگام وقوع زلزله، از اشیای شکننده، سنگین و تثبیت نشده فاصله بگیرید.
۳۳. هنگام وقوع زلزله، اگر در راه‌پله‌ها بودید سریعاً همان‌جا کنار دیوار پله (دیوار داخلی) بنشینید و با دست و بازوان از سرو گردن خود حفاظت کنید.
۳۴. اگر هنگام وقوع زلزله در خواب بودید و رختخواب شما نزدیک اشیای قابل پرتاب و شکستنی مانند لوستر، پنجره، شیشه و ... قرار ندارد، همان‌جا بمانید و به سمت چپ بدن بچرخید، یک دست را زیر سر قرار دهید و پاها را به صورت جنینی به داخل بدن جمع کنید و با دست دیگر با بالش از سر و گردن خود محافظت کنید، در غیر این صورت سریعاً جابجا شوید.
۳۵. اگر هنگام وقوع زلزله در رختخواب بودید به سمت چپ بدن بچرخید (اهمیت سمت چپ به علت وجود طحال و قلب در این ناحیه) و یک دست را زیر سر قرار دهید و پاها را به صورت جنینی به داخل بدن جمع کنید. با دست دیگر با بالش از سر و گردن خود محافظت کنید به طوری که راه‌های تنفسی بسته نشود و بتوان به راحتی تنفس کرد.
۳۶. هنگام وقوع زلزله از آسانسورها و پله‌های برقی استفاده نکنید.

۳۷. هنگام وقوع زلزله اگر داخل آسانسور بودید سریعاً با زدن دکمه نزدیک ترین طبقه، در اولین توقف، از آن خارج شوید.
۳۸. به یاد داشته باشید اگر هنگام وقوع زلزله در بیرون ساختمان بودید، بیشترین مکان‌های پرخطر، درهای خروجی و کنار دیوارهای خارجی ساختمان‌ها هستند بنابراین سریعاً از این مکان‌ها فاصله بگیرید.
۳۹. اگر هنگام وقوع زلزله در فضای باز بودید، از دیوارها و ساختمان‌ها دور شوید.
۴۰. اگر هنگام وقوع زلزله در حال رانندگی بودید، وسیله نقلیه خود را سمت راست خیابان به دور از ساختمان‌ها، پل‌ها، دکل‌ها و تیرک‌های برق و تلفن، درختان و چراغ‌های راهنمایی متوقف کنید و در وسیله نقلیه بمانید.
۴۱. اگر هنگام وقوع زلزله در فضای باز بودید، از ورود به داخل ساختمان‌ها و نزدیک شدن به تیرک‌های برق، تلفن و مانند آن، خودداری کنید.
۴۲. اگر هنگام وقوع زلزله در بیرون از ساختمان بودید، برای حفظ ایمنی خود به فضای باز بروید و از ساختمان‌ها، کابل‌های برق، دودکش، درختان و هر چیزی که ممکن است سقوط کند فاصله بگیرید.
۴۳. هنگام وقوع زلزله از پل‌های عابر پیاده و پل‌های هوایی ماشین‌رو دور شوید.
۴۴. اگر هنگام وقوع زلزله در فروشگاه بودید، به سمت درهای خروجی هجوم نبرید، از قفسه‌ها و هر شیئی که احتمال سقوط دارد فاصله بگیرید و سر و گردنتان را با دست‌ها و بازوها بپوشانید.
۴۵. اگر هنگام وقوع زلزله در اماکن پرازدحام هستید، به سمت درهای خروجی هجوم نبرید و از دویدن، ازدحام و فشار آوردن به جمعیت مقابل خود خودداری کنید.
۴۶. اگر هنگام وقوع زلزله در خیابان‌ها و کوچه‌های تنگ و باریک بودید به سرعت از آن‌ها خارج شوید.
۴۷. هنگام وقوع زلزله اگر در مناطق ساحلی بودید، پس از اتمام لرزش‌ها فوراً از ساحل دور شوید.
۴۸. اگر هنگام وقوع زلزله در نواحی ساحلی بودید به خاطر داشته باشید به دلیل احتمال وقوع سونامی توصیه می‌شود پس از اتمام لرزش‌ها ساحل را فوراً ترک کنید.
۴۹. به یاد داشته باشید اگر زلزله در مناطق کوهستانی اتفاق بیفتد احتمال سقوط سنگ‌های بزرگ، ریزش کوه و به دنبال آن مسدود شدن جاده‌ها و وارد شدن خسارات جانی و مالی به افراد در حال تردد می‌رود.
۵۰. اگر هنگام وقوع زلزله روی ویلچر بودید از اشیا یا وسایلی که احتمال سقوط یا افتادن دارد فاصله بگیرید، چرخ‌های ویلچر را قفل کنید و سر و گردنتان را با دست‌ها و بازوها بپوشانید.
۵۱. پس از وقوع زلزله مراقب پس‌لرزه‌ها باشید، پس‌لرزه‌ها اغلب به شدت زلزله اصلی نیست اما بازهم می‌تواند مقاومت ساختمان را کم کند.
۵۲. توجه داشته باشید پس‌لرزه‌ها ممکن است آن‌قدر قوی باشند که به ساختمان‌های بدون استحکام آسیب وارد کنند؛ بنابراین همیشه آماده پناه‌گیری باشید.
۵۳. پس از وقوع زلزله ممکن است خانه شما ویران شده یا آن‌قدر خسارت‌دیده باشد که برای مدت‌زمان طولانی غیرقابل سکونت باشد، بنابراین لازم است برای مدتی به محل‌هایی که مراکز امدادی برای اسکان اضطراری در نظر گرفته‌اند مراجعه کنید و در آن مستقر شوید.
۵۴. پس از اتمام زلزله، به‌منظور پیشگیری از وقوع آتش‌سوزی، قبل از خارج شدن از ساختمان، حتماً شیر اصلی گاز را ببندید و جریان برق را قطع کنید.

۵۵. پس از وقوع زلزله به منظور حفظ ایمنی و پیشگیری از وقوع آتش‌سوزی شیر اصلی گاز را ببندید.
۵۶. هنگام مراجعه به منزل پس از وقوع زلزله، از زدن کلید برق خودداری و پس از اطمینان از عدم نشت گاز و رعایت اقدامات احتیاطی مانند باز کردن پنجره‌ها، کنترل لوله‌های گاز از نظر شکستگی یا داشتن نشتی، فقدان استشمام بوی گاز نسبت به زدن کلید و روشن کردن لامپ اقدام کنید.
۵۷. پس از وقوع زلزله صدمات وارده به سیستم برق را بررسی کنید؛ در صورت مشاهده جرقه، یا استشمام بوی سیم سوخته و ... به سرعت فیوز کنتور برق را قطع کنید.
۵۸. پس از وقوع زلزله لوله‌های گاز محل سکونت خود را بررسی و در صورت استشمام بوی گاز یا نشت گاز، پنجره‌ها را باز کنید، شیر اصلی گاز را بسته و فوراً ساختمان را ترک کنید.
۵۹. پس از وقوع زلزله در محل‌هایی که بوی گاز استشمام می‌شود از روشن کردن کبریت، فندک و ... خودداری شود، پنجره‌ها را باز کنید، شیر اصلی گاز را بسته و فوراً ساختمان را ترک کنید.
۶۰. پس از وقوع زلزله به همسایگان سالخورده و افراد دارای شرایط خاص در قطع کردن جریان گاز، آب، برق به‌ویژه خروج اضطراری یاری کنید.
۶۱. پس از وقوع زلزله‌های مخرب به یاری افراد و همسایه‌هایی که ممکن است به کمک خاصی نیاز داشته باشند به‌ویژه بچه‌ها، سالخورده‌گان و معلولین بروید و به آن‌ها در برقراری ارتباط با نیروهای امدادی، تأمین سرپناه موقت، پوشاک، آب و غذا و ... یاری برسانید.
۶۲. پس از وقوع مخاطرات، افرادی را که احتمال وارد آمدن آسیب به ستون فقرات آن‌ها وجود دارد را، قبل از بی‌حرکت کردن و تثبیت مصدوم جابه‌جا نکنید مگر اینکه در معرض خطر بیشتر باشند.
۶۳. پس از وقوع زلزله مصدومین مشکوک به آسیب ستون فقرات را بدون ثابت و بی‌حرکت کردن آن‌ها حرکت ندهید مگر آنکه در معرض خطر مرگ یا جراحتهای بیشتر باشند.
۶۴. پس از وقوع زلزله به افراد آسیب‌دیده یا گیر افتاده کمک کنید، به آن‌ها روحیه بدهید تا نیروهای امدادی برسند. در صورت احتمال آسیب به ستون فقرات مصدومین، از جابجا کردن یا بیرون کشیدن آنان از زیر آوار بدون بی‌حرکت سازی و فیکس کردن خودداری کنید.
۶۵. پس از وقوع زلزله در صورت بروز آتش‌سوزی، شعله‌های کوچک را خاموش کنید، در صورت گسترده‌تر شدن آتش‌سوزی سریعاً محل را ترک و به آتش‌نشانی اطلاع دهید.
۶۶. اگر پس از وقوع زلزله، آتش‌سوزی روی داد، سریعاً به نیروهای آتش‌نشانی و امدادی اطلاع دهید.
۶۷. پس از وقوع زلزله به توصیه‌های مسئولان گوش فرا دهید.
۶۸. پس از وقوع زلزله به شایعات توجه نکنید و اطلاعات لازم را از منابع محلی موثق و رادیو دریافت کنید.
۶۹. پس از وقوع زلزله به شایعات دامن نزنید و اخبار و اطلاعات را از منابع رسمی دریافت کنید.
۷۰. پس از وقوع زلزله، از طریق رادیو یا تلویزیون اخبار و اطلاعات موثق را دریافت کنید.
۷۱. پس از وقوع زلزله از تلفن به‌جز در موارد اضطراری استفاده نکنید.
۷۲. پس از وقوع زلزله سعی کنید از تلفن استفاده غیر ضروری نکنید تا خطوط برای تماس‌های ضروری آزاد باشد.
۷۳. پس از وقوع زلزله از گشت زنی و تردد بی‌مورد در شهر خودداری کنید.

۷۴. پس از وقوع زلزله از تجمع در خیابان‌ها بپرهیزید و مسیرها را برای عبور و مرور وسایل نقلیه امدادی باز بگذارید.
۷۵. پس از وقوع زلزله از نزدیک شدن به ساختمان‌های تخریب‌شده خودداری کنید.
۷۶. پس از وقوع زلزله از تکیه زدن به دیوارهای سست خودداری کنید.
۷۷. پس از وقوع زلزله مجرای دودکش‌ها را از نظر آسیب‌دیدگی و باز بودن بررسی کنید.
۷۸. اگر زیر آوار ماندید به هیچ وجه امید و روحیه خود را برای نجات پیدا کردن از دست ندهید و نگذارید ترس و احساسات بر شما غلبه کند.
۷۹. اگر بعد از وقوع زلزله زیر آوار محبوس شدید سعی کنید با دستمال یا لباس دهانتان را بپوشانید و با هر وسیله‌ای که دم دست دارید، به لوله یا دیوار نزدیک خود، ضربه بزنید تا کارکنان امدادی قادر به یافتن شما باشند، فقط در صورت ضرورت فریاد بزنید. چون فریاد زدن باعث ورود گردوغبار به ریه‌های شما می‌شود.
۸۰. اگر پس از وقوع زلزله، زیر آوار محبوس شدید، با هر وسیله‌ای که دم دست دارید، به لوله یا دیوار نزدیک خود، ضربه بزنید تا کارکنان امدادی قادر به یافتن شما باشند.
۸۱. اگر پس از وقوع زلزله، زیر آوار محبوس شدید، به دیوار یا لوله ضربات ممتد بزنید تا امدادگران موقعیت شما را پیدا کنند، اگر سوت همراهتان بود از آن استفاده کنید، آخرین راه این است که فریاد بزنید، هرچند فریاد زدن سبب استنشاق مقدار زیادی گردوخاک می‌شود.
۸۲. پس از وقوع زلزله، از راه رفتن روی آوار ساختمان‌ها خودداری کنید.
۸۳. پس از وقوع زلزله از نزدیک شدن به مناطق تخریب‌شده خودداری کنید.
۸۴. برای پیشگیری از آسیب‌های احتمالی پس از وقوع زلزله، از ساختمان‌ها و پل‌های تخریب‌شده دوری کنید.
۸۵. پس از وقوع زلزله، از نزدیک شدن به نواحی آسیب‌دیده دوری کنید، مگر آنکه پلیس، مأموران آتش‌نشانی یا سازمان‌های امدادی به کمک شما نیاز داشته باشند.
۸۶. توجه داشته باشید برای برطرف کردن نیاز تغذیه‌ای اعضای خانواده در ساعت‌های اولیه پس از وقوع زلزله‌های ویرانگر، از غذاهای کنسرو شده استفاده کنید.
۸۷. پس از وقوع زلزله و اتمام لرزش‌ها، قفسه‌ها و کابینت‌ها را با احتیاط باز کنید، چون ممکن است اشیای موجود در آن‌ها سقوط کنند.
۸۸. پس از وقوع زلزله علاوه بر لوله‌کشی، باید از سالم بودن شیلنگ‌ها، بست‌ها و لوازم اتصال وسیله گازسوز به شیر گاز نیز مطمئن شوید. بر اثر زلزله و جابه‌جایی وسایل گازسوز، احتمال جدا شدن رابط دودکش از وسیله گازسوز یا محل اتصال در دیوار وجود دارد، لذا باید این نقاط مهم کنترل شود. چنانچه دودکش جدا شده باشد، بر اثر کارکرد وسیله گازسوز، گازهای سمی ناشی از احتراق در فضای داخلی پخش و منتشر و موجب مرگ می‌شود.

رعایت نکات ایمنی در چادرهای امدادی

۱. برای حفظ ایمنی، چادر را طبق توصیه‌های نیروهای امدادی و با رعایت اصول ایمنی برپا کنید.
۲. برای حفظ ایمنی، وسایل گرمازا را بافاصله از دیواره چادر قرار دهید، جایی که چادر بیشترین ارتفاع را دارد.
۳. برای حفظ ایمنی، هرگز برای گرم کردن چادر از منقل و گاز پیک‌نیک استفاده نکنید.
۴. اگر در چادر از وسایل گرمایشی نفتی استفاده می‌کنید، برای خروج گازهای حاصل از آن و جلوگیری از گازگرفتگی حتماً روزنه‌هایی مانند قسمت پایینی پنجره چادر را برای تهویه (ورود و خروج هوا) باز نگه‌دارید.
۵. برای محافظت از جان خود و اعضای خانواده در صورت مشاهده هرکدام از علائم گازگرفتگی مانند احساس سنگینی هوا، سردرد، سرگیجه، سوزش چشم، تاری دید، تنگی نفس، تهوع و... بلافاصله چادر را ترک، درهای چادر را باز بگذارید، به فضای باز بروید و از نیروهای امدادی کمک بگیرید.
۶. برای حفظ ایمنی، اگر در چادر از وسایل گرمایشی نفتی استفاده می‌کنید، برای پر کردن سوخت، آن را خاموش و مخزن آن را در خارج از چادر پر کنید.
۷. برای حفظ ایمنی، از برق‌کشی غیراستاندارد و استفاده از سیم‌های بدون روکش در چادرها خودداری کنید.
۸. برای حفظ ایمنی، اگر در چادر از وسایل گرمایشی برقی استفاده می‌کنید بررسی کنید وسیله اتصالی نداشته باشد.
۹. برای حفظ ایمنی و پیشگیری از آتش‌سوزی، در زیر وسایل گرمایشی در چادر، شیئی غیرقابل اشتعال قرار دهید تا وسیله به‌طور مستقیم با کف چادر ارتباط نداشته باشد.
۱۰. برای حفظ ایمنی و پیشگیری از آتش‌سوزی، نفت و دیگر مواد قابل اشتعال را هرگز در داخل و نزدیک چادرها نگهداری نکنید و آن‌ها را در فاصله دور از چادرها قرار دهید.
۱۱. برای حفظ ایمنی و پیشگیری از آتش‌سوزی، از چراغ خوراک‌پزی و روشنایی دارای شعله، داخل چادر استفاده نکنید. هنگام استفاده از گاز پیک‌نیک فاصله آن را با مواد قابل اشتعال در نظر بگیرید.
۱۲. برای حفظ ایمنی و پیشگیری از آتش‌سوزی، هرگز داخل چادر سیگار و قلیان روشن نکنید و از انداختن ته سیگار یا زغال قلیان در اطراف چادر خودداری کنید.
۱۳. برای حفظ ایمنی، از نزدیک شدن کودکان به وسایل حرارتی و گرمایشی جلوگیری کنید.
۱۴. برای حفظ ایمنی و جلوگیری از گسترده شدن آتش‌سوزی احتمالی یک ظرف آب یا سطل خاک یا ماسه نزدیک چادر قرار دهید.
۱۵. برای امدادسانی به‌موقع، در صورت بروز هرگونه حادثه‌ای، بلافاصله نیروهای امدادی را مطلع کنید.

سیل

آمادگی

۱. به‌منظور برنامه‌ریزی و آمادگی در برابر وقوع سیل، لازم است از تاریخچه وقوع سیل در منطقه زندگی خود اطلاعات کسب کنید و محدوده خطر وقوع سیل را شناسایی و نسبت به ترسیم نقشه خطر آن اقدام کنید.
۲. برای آمادگی و تأمین اقلام و لوازم موردنیاز خانواده در ساعات اولیه پس از وقوع سیل، هم‌اکنون نسبت به تهیه کیف شرایط اضطراری شامل کیف کمک‌های اولیه، مواد غذایی کنسرو شده، آب، کپی مدارک مهم، چراغ‌قوه و ... اقدام و آن را در دسترس قرار دهید.
۳. به‌منظور کاهش آثار مخرب بارندگی‌های شدید و به دنبال آن وقوع سیل، باید از تخریب پوشش گیاهی منطقه خودداری کنید.
۴. آیا می‌دانید برداشت بی‌رویه شن و ماسه از بستر و حریم رودخانه، خطر وقوع سیل را تشدید می‌کند؟
۵. اگر در منطقه زندگی شما احتمال وقوع سیل وجود دارد، به‌منظور کاهش و جبران خسارات ناشی از وقوع آن، محل سکونت خود را بیمه کنید.
۶. اگر درجایی زندگی می‌کنید که به‌طور دائم با خطر سیل مواجه هستید، با استفاده از مصالح مناسب و تمهیدات لازم، ساختمان خود را ضد آب کنید، دیوارهای زیرزمین را با عایق‌های ضد آب ببوشانید تا جلوی نفوذ آب و خسارت‌های بعدی گرفته شود.
۷. اگر در منطقه‌ای احتمال وقوع سیل وجود دارد دامداران، کشاورزان، باغداران به‌منظور کاهش و جبران خسارات ناشی از وقوع آن، لازم است تولیدات دامی، محصولات کشاورزی و باغداری خود را بیمه کنند.
۸. در صورت وجود احتمال سیل، فوراً به مناطق مرتفع حرکت کنید.
۹. در زمان بارش‌های شدید از استقرار در مسیر حرکت آب، رودخانه و نهرها پرهیز کنید.
۱۰. به‌منظور حفظ ایمنی، از توقف، چادر زدن یا پارک وسیله نقلیه در حاشیه رودخانه‌ها به‌ویژه در روزهای بارانی خودداری کنید.
۱۱. به‌منظور حفظ ایمنی، در روزهای بارانی از چادر زدن و توقف وسیله نقلیه در حاشیه رودخانه‌ها خودداری کنید.
۱۲. برای پیشگیری از خسارات مالی و تلفات جانی ناشی از وقوع سیل، از ساخت‌وساز در حریم رودخانه بپرهیزید.
۱۳. آیا می‌دانید با نصب دریچه کنترل فاضلاب در محل زانویی توالت، می‌توانید از برگشت آب سیل از طریق مجاری فاضلاب به داخل منزل جلوگیری کنید.
۱۴. به یاد داشته باشید وسایل نقلیه، مکان امنی در مقابل وقوع سیل نمی‌باشند، سیل می‌تواند وسیله نقلیه را به حرکت درآورد و حتی واژگون کند.
۱۵. به یاد داشته باشید که شنا کردن و حرکت در جریان سیل بسیار خطرناک است و خطر غرق‌شدگی به دنبال دارد.
۱۶. دامداران و افراد داری حیوانات اهلی لازم است به‌محض دریافت هشدار وقوع سیل، حیوانات را به نزدیک‌ترین محل مرتفع انتقال دهند.

۱. برای محافظت از جان خود و عزیزانتان زمانی که تشخیص دادید سیلاب در حال شکل‌گیری است، فوراً منطقه را ترک کنید یا به نواحی مرتفع پناه ببرید.
۲. هنگام وقوع سیل اگر خانه شما در محل مرتفعی است و خطر آب‌گرفتگی شما را تهدید نمی‌کند، نیاز به خروج از منزل نیست مگر اینکه دستور تخلیه از سوی مقامات محلی و رسمی باشد، در غیر این صورت مناطق کم ارتفاع را خیلی سریع ترک کنید و به مناطق مرتفع دور از رودخانه‌ها و نهرها بروید.
۳. اگر پس از دریافت هشدار وقوع سیل، از منابع رسمی دستور تخلیه داده شد، بلافاصله همسایگان را نیز مطلع و منطقه را ترک کنید.
۴. اگر هنگام دریافت هشدار وقوع سیل برنامه‌ای برای تخلیه اضطراری و ترک محل سکونت خود ندارید به محل‌هایی که جمعیت هلال‌احمر و سایر مراکز امدادی برای اسکان در نظر گرفته‌اند، مراجعه کنید.
۵. در صورت امکان پس از دریافت هشدار وقوع سیل، برای جلوگیری از ورود سیلاب به محله زندگی خود، در مسیر آن، سد، خاک‌ریز و سیل بند بسازید.
۶. در صورت دریافت هشدار وقوع سیل و ترک محل سکونت حتماً همسایگان و آشنایان را از مقصد خود مطلع کنید که چه وقت و به کجا خواهید رفت.
۷. هنگام دریافت هشدار وقوع سیل و دستور تخلیه منطقه، جریان آب، برق و گاز را برای جلوگیری از آب‌گرفتگی، برق‌گرفتگی، انفجار و آتش‌سوزی قطع کنید.
۸. هنگام دریافت هشدار وقوع سیل و ضرورت تخلیه منطقه، قبل از ترک منزل حتماً کنتور برق، آب و گاز را قطع کنید.
۹. هنگام دریافت هشدار وقوع سیل و دستور تخلیه منطقه، در صورت امکان و داشتن زمان کافی اسباب و اثاثیه مهم و اشیای گران‌قیمت را به طبقه بالای خانه منتقل کنید.
۱۰. هنگام دریافت هشدار وقوع سیل، حیوانات اهلی را به نزدیک‌ترین محل مرتفع انتقال دهید.
۱۱. هنگام ترک منزل به دنبال دریافت هشدار وقوع سیل، کیف شرایط اضطراری را با خود برداشته و سریع به نقاط مرتفع پناه ببرید یا در صورت امکان منطقه را ترک کنید.
۱۲. هنگام وقوع سیل با اطلاع از وضعیت جاده‌ها و پل‌ها، از مسیرهای اصلی تردد کنید و به‌هیچ‌وجه وارد بیراهه‌ها نشوید.
۱۳. هنگام وقوع سیل از درختان به‌عنوان محل امن برای بالا رفتن و در امان ماندن از سیل استفاده نکنید.
۱۴. هنگام وقوع سیل از روی پل‌های منطقه آب‌گرفته عبور نکنید.
۱۵. هنگام وقوع سیل، جریان اصلی آب، برق و گاز را قطع کنید.
۱۶. اگر به دلیل وقوع سیل مجبور به ترک محل سکونت شدید می‌توانید برای تأمین نیازهای اولیه خود (خوراک، پوشاک، اسکان و ...) به مراکز امدادی جمعیت هلال‌احمر یا سایر مراکز امدادسانی مراجعه کنید.
۱۷. هنگام وقوع سیل و پس از آن می‌توانید اخبار و اطلاعات را، از رادیو، تلویزیون دریافت کنید و یا به اطلاع‌رسانی‌هایی که از طریق بلندگوهای عمومی در سطح محله انجام می‌شود گوش دهید.
۱۸. به‌منظور حفظ ایمنی و سلامت افراد در معرض سیل، لازم است کمترین تماس ممکن را با آب سیل و تمام چیزهایی که به آن آلوده شده‌اند، داشته باشند زیرا ممکن است آب سیل آغشته به روغن، گازوییل یا فاضلاب باشد.

۱۹. برای حفظ سلامت خود از مصرف هرگونه ماده غذایی که با آب سیل در تماس بوده خودداری کنید.
۲۰. پس از وقوع سیل تمامی مواد غذایی را که با سیلاب در تماس بوده‌اند را دور بریزید.
۲۱. پس از وقوع سیل به منظور حفظ سلامت خود و اعضای خانواده، تمام داروها، لوازم بهداشتی و مواد غذایی را که با آب آلوده تماس داشته‌اند دور بریزید.
۲۲. به منظور حفظ سلامت خود و اعضای خانواده از مصرف مواد غذایی آلوده به آب سیل پرهیز کنید.
۲۳. برای حفظ سلامت خود پس از جابه‌جا نمودن اشیایی که با آب سیل یا فاضلاب در تماس بوده‌اند، دست‌ها را با صابون و آب جوشیده یا ضدعفونی شده شستشو کنید.
۲۴. پس از وقوع سیل احتمال شیوع بیماری‌های عفونی مانند عفونت‌های دستگاه گوارش از جمله هپاتیت، وبا، حصبه و ... وجود دارد که باید مراقبت‌های لازم بهداشت فردی و عمومی را به عمل آورید.
۲۵. هنگام بارش شدید باران به دلیل بالا آمدن سطح آب رودخانه‌ها و احتمال وقوع سیل از عبور دادن حیوانات اهلی از عرض رودخانه‌ها و حاشیه آن‌ها پرهیزید.
۲۶. به منظور حفظ ایمنی هنگام وقوع سیل و پس از آن، سیم‌های سقوط کرده برق را لمس نکنید و فوراً موضوع را به اداره برق یا مراکز امدادی مانند آتش‌نشانی اطلاع دهید.
۲۷. بعد از وقوع سیل زمانی به خانه بازگردید که مسئولان وضعیت را امن اعلام کنند.
۲۸. هنگام بازگشت به منزل، پس از وقوع سیل، برای پیشگیری از انفجار و آتش‌سوزی احتمالی از زدن کلید برق یا استفاده از فانوس، مشعل و کبریت برای روشنایی خودداری کنید، بهتر است برای روشنایی از چراغ‌قوه استفاده و قبل از ورود به ساختمان آن را روشن کنید.
۲۹. بعد از وقوع سیل از ساختمان‌هایی که اطرافش را آب احاطه کرده است، دوری کنید.
۳۰. اگر پس از وقوع سیل و برگشت به ساختمان، سیم لخت یا جرقه‌ای مشاهده، یا بوی سیم سوخته استشمام کردید، بلافاصله جریان برق را از کنتور اصلی قطع و نسبت به رفع عیب در اسرع وقت با کمک یک برق‌کار ماهر اقدام کنید.
۳۱. بعد از وقوع سیل و برگشت به منزل، لوازم برقی را قبل از استفاده کنترل و در صورت تماس با آب سیل تمیز و خشک کنید.
۳۲. به منظور پیشگیری از برق‌گرفتگی پس از وقوع سیل، قبل از استفاده از لوازم برقی، حتماً آن‌ها را کنترل کرده و خشک کنید.
۳۳. به منظور حفاظت و ایمنی خود پس از وقوع سیل، در صورتی که کنتور برق با آب سیل تماس پیدا کرده، باید تمیز و خشک شود و بهتر است قبل از زدن کلید کنتور، توسط یک تکنیسین برق بررسی شود.
۳۴. به منظور حفظ ایمنی و حفاظت خود پس از وقوع سیل، باید کلیه تجهیزات و لوازم الکتریکی را قبل از استفاده کاملاً خشک کنید.
۳۵. برای حفظ ایمنی، پس از وقوع سیل، اگر ساختمان شما در محاصره سیلاب قرار دارد تا فروکش کردن آب سیل و بررسی ایمنی ساختمان توسط نیروهای متخصص به آنجا بازنگردید.
۳۶. به خاطر داشته باشید پی‌های ساختمان‌ها در منطقه سیل‌زده، ممکن است آسیب‌دیده باشند ولی در ابتدا خرابی آن دیده نشود و ظاهر خانه سالم به نظر بیاید.

۳۷. پس از وقوع سیل، در اولین فرصت، باید تأسیسات و قسمت‌های آسیب‌دیده ساختمان را بررسی و تعمیر کنید.
۳۸. پس از وقوع سیل و برگشت به خانه به ترک‌های روی دیوار و سقف، نشست‌های ساختمان، خمیدگی‌ها و انحراف دیوارها و طبقات دقت کنید و استحکام ساختمان خود را با کمک یک مهندس سازه بررسی کنید.
۳۹. پس از وقوع سیل، مردم منطقه سیل‌زده لازم است استحکام ساختمان خود را با کمک یک مهندس سازه بررسی کنند.
۴۰. در مناطقی که سیلاب عقب‌نشینی کرده است، با احتیاط تردد کنید زیرا استحکام خیابان‌ها و جاده‌ها ممکن است به خاطر جریان سیل ضعیف شده باشد و در اثر وزن وسیله نقلیه فرورود.
۴۱. به‌منظور حفظ ایمنی خود و اعضای خانواده به‌ویژه هنگام وقوع سیل و پس‌از آن، باید از آب‌های در حال حرکت دوری کنید؛ زیرا آب‌های در حال جریان به‌راحتی می‌توانند تعادل افراد را بر هم زند و باعث غرق شدن آن‌ها شود.
۴۲. هنگام وقوع سیل، در جریان آب سیل راه نروید چراکه آب در حال حرکت ممکن است باعث بر هم خوردن تعادل شما شود. اگر مجبور شدید برای بیرون آمدن از منطقه، در آب حرکت کنید، با کمک یک تکه چوب‌دستی از استحکام زمین جلو پای خود مطمئن شوید و تا جای ممکن از مسیری بروید که آب حرکت نمی‌کند.
۴۳. هنگام وقوع سیل، هرگز از منطقه‌ای که سیلاب فراگرفته عبور نکنید، به‌ویژه نقاطی که سطح آب از زانوی شما بالاتر است.
۴۴. هنگام بارندگی شدید و دریافت هشدار وقوع سیل، از فاضلاب‌ها و جویبارهای به‌ظاهر آرام دوری کنید زیرا می‌توانند ناگهان دچار سیلاب شوند.
۴۵. پس از وقوع سیل به کارکنان بهداشت و امدادگران در خشکاندن گودال‌ها و چاله‌های آب‌های راکد به‌منظور جلوگیری از رشد و تکثیر حشرات به‌خصوص پشه‌ها کمک کنید.
۴۶. پس از وقوع سیل آب‌های جمع شده در گودال‌ها شرایط مناسبی را برای رشد حشرات به‌خصوص پشه‌ها ایجاد می‌کند، بنابراین به‌منظور پیشگیری از انتقال بیماری‌ها به‌وسیله نیش حشرات، پوشاک آستین‌بلند و چکمه‌های ساق بلند بپوشید، در محل اقامت خود از توری استفاده کنید.
۴۷. در اثر وقوع سیل بسیاری از جانوران و حشرات موزی به‌ویژه مارها از زیستگاه‌های طبیعی خویش بیرون رانده می‌شوند؛ بنابراین برای پیشگیری از گزیدگی‌ها از لباس‌های آستین‌بلند و چکمه‌های ساق بلند استفاده کنید و با احتیاط و هوشیاری کامل در منطقه سیل‌زده گام بردارید.
۴۸. پس از ترک اضطراری محل زندگی به دنبال وقوع سیل، فقط در صورت اعلام مقامات محلی مبنی بر رفع خطر به خانه برگردید.
۴۹. پس از وقوع سیل به نیازهای تغذیه‌ای و بهداشتی کودکان و سالمندان توجه و سعی در برطرف کردن آن کنید.
۵۰. به یاد داشته باشید پس از وقوع سیل، برای اطمینان از سالم بودن آب آشامیدنی، حتماً به گزارش اخبار محلی توجه کنید و آب آشامیدنی را قبل از مصرف بجوشانید.
۵۱. هنگام وقوع سیل و پس‌از آن، برای آشامیدن آب تنها از آب موجود در بطری‌های بسته‌بندی و آب جوشیده یا ضدعفونی شده استفاده کنید.
۵۲. پس از وقوع سیل برای تأمین آب آشامیدنی می‌توانید از طریق مقامات رسمی و محلی، رادیو و سایر رسانه‌های جمعی، اطلاعاتی راجع به مکان‌های دسترسی به آب سالم و بهداشتی به دست آورید.

۵۳. پس از وقوع سیل، از طریق رادیو و سایر رسانه‌های جمعی، می‌توانید اطلاعاتی راجع به مکان‌های دسترسی به آب سالم و بهداشتی به دست آورید.
۵۴. پس از وقوع سیل، به اخبار محلی توجه کنید تا از سالم بودن آب آشامیدنی یا نحوه دسترسی به آب سالم اطلاع کسب کنید.
۵۵. پس از وقوع سیل هنگام پاک‌سازی منزل از ماسک و دستکش‌های یک‌بارمصرف استفاده کنید.
۵۶. برای حفظ سلامت خود و اعضای خانواده پس از وقوع سیل نسبت به تخلیه زباله‌های منزل در اسرع وقت اقدام کنید.
۵۷. پس از وقوع سیل تمام اشیاء پنبه‌ای، پشم‌شیشه‌ای، مبلمان نئوپانی، تشک‌ها، خوشخواب‌ها، پستی‌ها، کوسن‌ها، بالش‌ها، رویه‌های مبل که با آب آلوده تماس داشته‌اند را دور بریزید.
۵۸. پس از وقوع سیل برای پاک‌سازی سطوح و وسایل، مواد شوینده (مانند پودر لباسشویی یا مایع ظرف‌شویی)، مواد ضدعفونی‌کننده (مانند وایتکس) استفاده کنید.
۵۹. پس از وقوع سیل تمام سطوح و وسایل را با آب و مواد شوینده غیرمعطر بشویید و حتماً ضدعفونی کنید.
۶۰. پس از وقوع سیل، آب سیل و گل‌ولای محل سکونت به‌ویژه زیرزمین را برای جلوگیری از نشست، به‌تدریج خالی کنید.
۶۱. پس از وقوع سیل، برای اجتناب از بیماری‌های منتقله به‌وسیله آب آلوده، به کودکان اجازه ندهید با اسباب‌بازی‌ها و وسایل آلوده به آب سیل بازی کنند.
۶۲. پس از وقوع سیل، برای اجتناب از بیماری‌های منتقله به‌وسیله آب، به کودکان اجازه ندهید به آب آلوده و وسایلی که با آب سیل آلوده‌شده‌اند تماس داشته باشند.
۶۳. پس از وقوع سیل، برای حفظ سلامت کودکان و اجتناب از بیماری‌های منتقله به‌وسیله آب سیلاب، به آنان اجازه ندهید با آب‌های راکد باقی‌مانده و گل‌ولای ناشی از سیل بازی کنند.
۶۴. پس از وقوع سیل، تمام سطوح سفتی که روی آن‌ها کپک رشد کرده است را به کمک اسکاچ و مواد شوینده مانند محلول سفیدکننده (یک فنجان سفیدکننده در هر لیتر آب) تمیز و سپس به‌خوبی خشک کنید. در حین نظافت حتماً از ماسک N۹۵ استفاده کنید.
۶۵. پس از وقوع سیل، فرش‌ها را ترجیحاً برای تمیز و ضدعفونی کردن به قالی‌شویی‌ها بسپارید در غیر این صورت با آب و پودر لباسشویی شستشو دهید و در هوای آزاد، زیر آفتاب خشک کنید.
۶۶. به خاطر داشته باشید وسیله نقلیه، محل امنی در مقابل سیل نیست، اگر وسیله نقلیه شما (به‌علت فرورفتن در آب یا گل) از حرکت ایستاد، فوراً آن را ترک کرده و به‌جای مرتفع بروید.
۶۷. برای حفظ ایمنی، از رانندگی در آب سیل خودداری کنید. اگر سیل اطراف وسیله نقلیه شما را فراگرفت سریعاً وسیله نقلیه را رها کنید و به یک منطقه مرتفع بروید و جان خود و همراهانتان را نجات دهید و گرنه سیل شما و وسیله نقلیه‌تان را خیلی سریع با خود می‌برد.

۶۸. برای محافظت از جان خود از سلفی گرفتن و فیلم‌برداری از سیلاب پرهیز کنید و هر چه سریع‌تر از منطقه در معرض سیل خارج شوید.

۶۹. هنگام وقوع سیل از سلفی گرفتن و فیلم‌برداری خودداری و سریعاً منطقه در معرض خطر را ترک کنید.

۷۰. هنگام وقوع سیل از سلفی گرفتن و فیلم‌برداری از رودخانه‌های طغیان کرده خودداری و سریعاً منطقه در معرض خطر را ترک کنید.

تخریب سد

آمادگی

به یاد داشته باشید به محض اطلاع یا دریافت هشدار وقوع تخریب سد باید محل را فوراً تخلیه کنید و به مناطق مرتفع بروید.

برای اطلاعات بیشتر به پیام‌های مربوط به بخش سیل مراجعه کنید.

آمادگی

۱. آیا می‌دانید صاعقه در صورت اصابت به انسان فاقد بار الکتریکی است و شما در صورت آشنایی با کمک‌های اولیه می‌توانید اقدامات اولیه را برای نجات جان مصدوم انجام دهید.
۲. اگر در ساختمان بلند سکونت دارید، پس از بررسی ساختمان توسط کارشناس ذیصلاح، به‌منظور حفظ ایمنی و کاهش خسارات ناشی از برخورد صاعقه، نسبت به نصب سیستم حفاظت صاعقه (برق‌گیر) برای ساختمان خود اقدام کنید.
۳. به‌منظور حفظ ایمنی و کاهش خسارات ناشی از توفان، لازم است شاخه‌های پوسیده و خشکیده درختان اطراف ساختمان خود را که هنگام وقوع توفان احتمال سقوط دارند را قطع کنید.
۴. به‌منظور حفظ ایمنی و کاهش خسارات ناشی از توفان، لازم است اشیای خارج از خانه را که احتمال سقوط یا جابه‌جا شدن دارند را در جای خود محکم و تثبیت کنید.
۵. به‌منظور حفظ ایمنی و کاهش خسارات ناشی از توفان، پشت‌دري‌ها و درهای بیرونی را ببندید، سایبان‌ها و پرده‌ها را بکشید.
۶. به‌منظور حفظ ایمنی و کاهش خسارات ناشی از توفان، نمای ساختمان و اجزای بیرون ساختمان را که احتمال سقوط یا افتادن دارند، در جای خود محکم و تثبیت کنید.
۷. به‌منظور پیشگیری از آب‌گرفتگی جوی‌های آب، ناشی از بارش باران هنگام وقوع توفان‌های تندری، جوی‌های محله خود را تمیز و باز نگاه‌دارید.
۸. به‌منظور دسترسی به اطلاعات و اخبار وضعیت هوا هنگام وقوع توفان‌های تندری و احتمال قطع برق، یک رادیو با چند باتری یدک تهیه و در دسترس قرار دهید.
۹. محل قرارگیری کیف شرایط اضطراری و کپسول آتش‌نشانی را برای تمامی اعضای خانواده مشخص کنید و نحوه استفاده از خاموش‌کننده حریق را به آن‌ها آموزش دهید.
۱۰. محل قرار گرفتن کلیدها یا شیرفلکه‌های شریان‌های اصلی آب، گاز و برق را برای اعضای خانواده مشخص کنید تا در مواقع اضطراری و در صورت لزوم آن‌ها را قطع کنند.
۱۱. برای پیشگیری از ازدحام در پمپ‌بنزین‌ها یا احتمال قطع برق هنگام وقوع مخاطرات از قبیل توفان تندری همیشه از پر بودن باک بنزین وسیله نقلیه اطمینان حاصل کنید.
۱۲. چنانچه پس از دریافت هشدار وقوع توفان از منابع رسمی، تصمیم به ترک منطقه گرفتید بستگان و همسایگان را از مقصد خود مطلع کنید.

پاسخ‌دهی

۱. هنگام وقوع رعدوبرق داخل ساختمان بمانید و تا جای امکان فعالیت‌های بیرون را متوقف کنید.
۲. هنگام وقوع توفان، از نزدیک شدن به پنجره‌ها اجتناب کنید.

۳. هنگام وقوع توفان‌های شدید، امن‌ترین مکان خانه، قسمت مرکزی زیرزمین هست. در صورتی که زیرزمین ندارید، به یک اتاق مرکزی، بدون پنجره در پایین‌ترین طبقه بروید و یا وسط یکی از اتاق‌های داخلی واقع در طبقات پایین ساختمان به‌دوراز کنج‌ها، پنجره‌ها و دیوارهای بیرونی پناه بگیرید.
۴. هنگام وقوع توفان تندی بهتر است وسایل برقی منزل (به‌غیراز یخچال) را برای جلوگیری از آسیب دیدن از پریز برق جدا کنید.
۵. هنگام وقوع رعدوبرق اگر در فضای بیرون از ساختمان بودید می‌توانید برای پناه گرفتن به داخل ساختمان یا ایستگاه‌های مترو بروید.
۶. هنگام وقوع رعدوبرق در ارتفاعات و فضاهای باز قرار نگیرید.
۷. هنگام وقوع رعدوبرق از رفتن به زیر تک‌درختان بلند در فضای باز خودداری کنید.
۸. هنگام وقوع رعدوبرق از رفتن به نقاط مرتفع خودداری کنید.
۹. هنگام وقوع رعدوبرق چنانچه در مناطق مرتفع بودید هر چه سریع‌تر این مناطق را ترک کنید.
۱۰. هنگام وقوع رعدوبرق از رفتن به فضاهای باز خودداری کنید.
۱۱. هنگام وقوع رعدوبرق از رفتن به ساختمان‌های کوچک در فضاهای باز خودداری کنید.
۱۲. هنگام وقوع رعدوبرق از رفتن به ساحل دریا و یا قایق‌سواری خودداری کنید.
۱۳. اگر هنگام وقوع رعدوبرق در حال شنا یا قایق‌سواری بودید، آب را ترک کنید و به خشکی بروید.
۱۴. هنگام وقوع رعدوبرق چنانچه مجبور به پناه‌گیری در نواحی کم‌ارتفاع مانند دره یا گودال شدید، مراقب وقوع سیل ناگهانی در این نواحی باشید.
۱۵. اگر هنگام وقوع رعدوبرق در مناطق جنگلی بودید، به نواحی کم‌ارتفاع در زیر درختان تنومند و کوتاه پناه ببرید.
۱۶. هنگام وقوع رعدوبرق اگر در فضای باز بودید به داخل خانه یا وسیله نقلیه‌ای که سقف محکمی دارد پناه ببرید.
۱۷. هنگام وقوع رعدوبرق از سوارشدن روی تراکتور، ماشین‌آلات کشاورزی، موتورسیکلت، دوچرخه، گاری و نظایر این‌ها خودداری کنید.
۱۸. هنگام وقوع رعدوبرق از هر آنچه هادی جریان الکتریسیته است مانند درب و پنجره و بخاری دیواری، شوفاژ و ... دوری کنید.
۱۹. هنگام وقوع رعدوبرق وسایل برقی موجود در خانه را به‌غیراز یخچال و فریزر را از برق بکشید.
۲۰. هنگام وقوع رعدوبرق از رفتن به حمام و دوش گرفتن خودداری کنید.
۲۱. هنگام وقوع رعدوبرق از تلفن ثابت استفاده نکنید و تنها در مواقع ضروری از تلفن‌های بی‌سیم استفاده کنید.
۲۲. هنگام وقوع توفان تندی از آسانسور استفاده نکنید چون ممکن است برق قطع شود و شما در آن بمانید.
۲۳. اگر هنگام وقوع رعدوبرق موهایتان سیخ شد، نشانه نزدیکی برخورد جریان رعدوبرق است، به‌صورت چمباتمه روی زمین بنشینید. دست‌ها را روی گوش‌ها و سر را بین زانوها قرار دهید. تماس خود را با زمین به حداقل برسانید. به‌هیچ‌وجه روی زمین دراز نکشید.

۲۴. هنگام وقوع رعدوبرق در صورتی که در داخل وسیله نقلیه هستید در محل مطمئن توقف کنید، موتور را خاموش کنید و آنتن ماشین را پائین بکشید، بدنه فولادی یک وسیله نقلیه سقف دار به شرطی که فلز آن را لمس نکنید از شما به خوبی محافظت می کند.

۲۵. پس از وقوع توفان از نزدیک شدن و لمس کردن خطوط برقی که روی زمین افتاده اجتناب کنید و فوراً قطع شدگی و افتادگی خطوط برق را به مراکز امداد برق منطقه اطلاع دهید.

۲۶. پس از وقوع توفان در صورت مشاهده هرگونه اتفاق غیرمنتظره در رابطه با شکستگی یا افتادگی تیر برق، آتش سوزی در تجهیزات برقی، پارگی سیم و ... موضوع را به اداره حوادث منطقه برق خود اطلاع دهید.

۲۷. پس از وقوع توفان و رعدوبرق در صورت نیاز به کمک و متناسب با نوع درخواست کمک می توانید با اورژانس (۱۱۵)، آتش نشانی (۱۲۵)، امداد و نجات (۱۱۲) و یا سایر مراکز امدادی تماس بگیرید.

آتش‌سوزی در جنگل‌ها و مراتع

آمادگی

۱. اگر شما مواد شیشه‌ای (نظیر انواع بطری شیشه‌ای و پلاستیکی)، خرده‌شیشه و اشیاء مشابه در داخل جنگل‌ها و مراتع رها کنید این اشیاء همانند عدسی ذره‌بین عمل کرده و موجب اشتعال علوفه خشک و مواد قابل اشتعال کف جنگل‌ها و مراتع شده و باعث ایجاد آتش‌سوزی می‌گردد.
۲. برای پیشگیری از آتش‌سوزی در جنگل‌ها و مراتع، مواد شیشه‌ای (نظیر ته لیوان، استکان، انواع بطری‌های شیشه‌ای یا پلاستیکی)، خرده‌شیشه و اشیاء مشابه را در داخل جنگل‌ها و مراتع رها نکنید.
۳. برای پیشگیری از آتش‌سوزی جنگل‌ها و مراتع، گیاهان و علوفه سطح جنگل و مرتع را باید حتی‌الامکان با چرای دام و برداشت دستی کاهش داد و تنه‌های پوسیده و خشک درختان را پاک‌سازی کرد.
۴. برای پیشگیری از آتش‌سوزی جنگل‌ها و مراتع، ایجاد خطوط فاصله بین قطعات جنگل و کاشت گونه‌های آتش‌بر در فواصل منظم نیز از عوامل مهم برای جلوگیری از حرکت و سرایت آتش احتمالی می‌باشد.
۵. برای پیشگیری از آتش‌سوزی جنگل‌ها و مراتع، ایجاد مرزهای خاکی مثل کانال، خاک‌ریز و سنگ‌چین بین مزارع و حاشیه جنگل و مرتع ضروری است.
۶. برای پیشگیری از آتش‌سوزی جنگل‌ها و مراتع، از سوزاندن بقایای محصولات کشاورزی در مزارع مجاور جنگل‌ها و مراتع خودداری کنید.
۷. برای پیشگیری از آتش‌سوزی در جنگل‌ها و مراتع، از روشن کردن آتش در این نواحی خودداری کنید.
۸. برای پیشگیری از آتش‌سوزی در جنگل‌ها و مراتع، جهت روشن کردن آتش در مواقع ضروری، از جایگاه‌های ویژه و یا سطوح بدون پوشش گیاهی استفاده و اطراف آتش را با سنگ محصور کنید.
۹. برای پیشگیری از آتش‌سوزی در جنگل‌ها و مراتع، هیچ‌گاه خاکسترهای اجاق را بدون اطمینان از خاموش شدن کامل (به‌وسیله آب یا مدفون کردن با خاک) رها نکنید.
۱۰. برای پیشگیری از آتش‌سوزی در جنگل‌ها و مراتع، از پرت کردن ته سیگار یا چوب‌کبریت استفاده‌شده خودداری کنید.
۱۱. برای پیشگیری از آتش‌سوزی در جنگل‌ها و مراتع، از انداختن ته سیگار و باقی گذاشتن زغال روشن در جنگل‌ها و پارک‌ها خودداری کنید.
۱۲. برای پیشگیری از آتش‌سوزی در جنگل‌ها و مراتع، از سوزاندن بقایای محصولات کشاورزی در مزارع جداً خودداری شود.
۱۳. برای پیشگیری از سرایت آتش‌سوزی جنگل‌ها و مراتع به محل سکونت شما می‌توانید با کاشت گونه‌هایی از درختان پهن‌برگ که در برابر آتش‌سوزی مقاومت دارند مانند افاقیا، آیلان، ارغوان، کاج مقاوم به آتش، درخت همیشه‌بهار و ... اطراف محل سکونت، نسبت به ایجاد خطوط آتش‌بر اقدام کنید.
۱۴. برای پیشگیری از سرایت آتش‌سوزی جنگل‌ها و مراتع پوشش علفی خشک و تنه‌های درختان خشک و پوسیده اطراف محل سکونت خود را پاک‌سازی کنید.

۱۵. برای پیشگیری از سرایت آتش‌سوزی جنگل‌ها و مراتع، اطراف محل سکونت خود را از شاخ و برگ‌ها و چوب‌های خشک پاک‌سازی کنید.
۱۶. برای پیشگیری از سرایت آتش‌سوزی جنگل‌ها و مراتع، چمن‌های اطراف محل سکونت را باید کوتاه کرده، برگ‌ها را جمع‌آوری نموده و سقف خانه را از شاخ و برگ‌های زائد درختان پاک‌سازی کنید.
۱۷. برای پیشگیری از سرایت آتش‌سوزی جنگل‌ها و مراتع، از مصالح مقاوم در برابر حریق مانند سنگ، آجر و فلز در ساخت محل سکونت خود استفاده کنید.
۱۸. برای پیشگیری از سرایت آتش‌سوزی، از مصالح چوبی در ساخت محل سکونت خود استفاده نکنید.
۱۹. برای پیشگیری از سرایت آتش هنگام سوزاندن زباله، لازم است حداقل سه متر اطراف محل سوزاندن را از هرگونه پوشش گیاهی، علف یا شیء قابل اشتعال کاملاً تمیز کنید.
۲۰. برای پیشگیری از آتش‌سوزی خانه‌های جنگلی، اشیاء، مایعات و محلول‌های قابل اشتعال را باید در ظروف فلزی خارج از محل سکونت (حداقل ۱۰ متر دورتر از ساختمان و نرده‌های چوبی) نگهداری کنید.
۲۱. برای پیشگیری از آتش‌سوزی خانه‌های جنگلی، دودکش‌ها را عایق‌کاری کنید و آن‌ها را حداقل یک متر از سقف بالاتر قرار دهید.
۲۲. برای پیشگیری از آتش‌سوزی خانه‌های جنگلی، دودکش‌ها، بخاری هیزمی و تمام سیستم‌های گرمایی خانه، سالیانه، توسط تعمیرکار تمیز و بررسی شوند.
۲۳. برای پیشگیری از سرایت آتش‌سوزی از پرده‌های مقاوم به حریق در محل سکونت خود استفاده شود.

پاسخ‌دهی

۱. در صورت مشاهده آتش‌سوزی با شماره ۱۲۵ تماس بگیرید، موقعیت را دقیق و واضح برای آن‌ها شرح دهید.
۲. هنگام وقوع آتش‌سوزی، اولین کار تخلیه محل در معرض آتش‌سوزی است.
۳. هنگام وقوع آتش‌سوزی، افرادی که دارای مشکل جسمی و معلولیت می‌باشند و نیز کودکان و سالخورده‌گان باید خیلی سریع از محل خارج شوند.
۴. هنگام وقوع آتش‌سوزی جریان اصلی گاز را قطع کنید.
۵. در صورت قطع جریان اصلی گاز به‌عنوان اقدام پیشگیرانه برای عدم وقوع مخاطره ثانوی، به یاد داشته باشید فقط کارشناسان و افراد صلاحیت‌دار حق دارند جریان گاز را مجدداً برقرار کنند.
۶. هنگام وقوع آتش‌سوزی جنگل‌ها و مراتع، در صورت امکان، وسایل و اثاثیه قابل اشتعال موجود در حیاط بیرونی را به داخل خانه منتقل کنید.
۷. هنگام وقوع آتش‌سوزی جنگل‌ها و مراتع اگر در میان آتش محصور شدید و در اطرافتان انبوهی از گیاهان بود، با آب‌پاشی بوته‌های اطراف تا فاصله ۵ متری یا چیدن آن‌ها شانس زنده ماندن خود را افزایش دهید.

۸. هنگام وقوع آتش‌سوزی، پرده و پارچه‌های قابل‌احتراق را از محل دور کنید، تمام پوشش‌ها و حفاظ‌های غیرقابل‌احتراق پنجره‌ها را ببندید.
۹. هنگام وقوع آتش‌سوزی، اگر تأکید به تخلیه محل شد، باید هر چه سریع‌تر از راهی که دور از شعله‌های آتش است محل را ترک کنید.
۱۰. بعد از خاموش شدن آتش تا ساعت‌ها، سراسر خانه را برای یافتن اثر دود یا جرقه آتش بررسی کنید.

۱. برای پیشگیری از وقوع آتش‌سوزی از زدن دوشاخه چندین وسیله برقی پرمصرف به یک سه‌راهی خودداری کنید.
۲. برای پیشگیری از وقوع آتش‌سوزی از وسایل پرمصرف به‌طور هم‌زمان و از یک پریز مشترک (با سه‌راهی) استفاده نکنید.
۳. برای پیشگیری از وقوع آتش‌سوزی، مواد سوختنی را از منابع حرارتی و برقی دور نگهدارید.
۴. به‌منظور حفظ ایمنی و حفاظت از خود هنگام آتش‌سوزی، مسیرها و درهای خروج اضطراری را در ساختمان تعیین کنید و نحوه خروج اضطراری را با اعضای خانواده تمرین کنید.
۵. برای پیشگیری از وقوع آتش‌سوزی‌های وسیع، سعی کنید شعله‌های کوچک را خاموش کنید، در صورت گسترش آتش‌سوزی، سریع محل را ترک کنید و به آتش‌نشانی اطلاع دهید.
۶. برای پیشگیری از وقوع آتش‌سوزی‌های گسترده، خاموش‌کننده مناسب برای محل سکونت خود تهیه کنید و روش کار با آن را فرا بگیرید.
۷. برای دریافت هشدار به‌موقع آتش‌سوزی، سیستم اعلام حریق در محل سکونت نصب کنید.
۸. برای حفظ ایمنی خود، توصیه می‌شود هشداردهنده‌های دود آتش را حتماً در محل سکونت نصب کنید. این تجهیزات باعث می‌شوند افراد زود از وقوع حادثه مطلع شوند و عکس‌العمل مناسب را نشان دهند.
۹. به‌منظور پیشگیری از گسترش آتش‌سوزی، می‌توانید در محل سکونت سامانه‌های هشدار اولیه نصب کنید مانند نصب هشداردهنده‌های دود آتش در منازل که باعث می‌شود افراد زود از وقوع حادثه مطلع شوند و عکس‌العمل مناسب را نشان دهند.
۱۰. برای پیشگیری از وقوع آتش‌سوزی، اتصالات و لوله‌های مربوط به وسایل گازسوز را به‌صورت دوره‌ای بررسی کنید.
۱۱. برای پیشگیری از وقوع آتش‌سوزی، از قرار دادن لباس و اشیای قابل اشتعال در مجاورت بخاری و سایر وسایل گازسوز خودداری کنید.
۱۲. برای پیشگیری از وقوع آتش‌سوزی، بهتر است از مایعات قابل اشتعال نظیر بنزین، نفت و گازوییل در محیط داخلی خانه استفاده نکنید. این‌گونه مایعات باید در ظرف‌ها و مکان‌های مناسب و دارای تهویه ذخیره شوند.
۱۳. برای پیشگیری از وقوع آتش‌سوزی، کبریت و فندک را دور از دسترس کودکان قرار دهید.
۱۴. برای پیشگیری از وقوع آتش‌سوزی، ته سیگار را قبل از دور انداختن خاموش کنید.
۱۵. برای پیشگیری از وقوع آتش‌سوزی، از دور انداختن ته سیگار بدون خاموش کردن آن خودداری کنید.
۱۶. برای پیشگیری از وقوع آتش‌سوزی، فاصله منابع گرمایی (چراغ و بخاری و...) تا مواد قابل اشتعال باید حداقل یک متر باشد.
۱۷. برای پیشگیری از وقوع آتش‌سوزی، وسایل گرم‌کننده و بخاری باید حداقل یک متر از هر وسیله قابل اشتعال فاصله داشته باشد.
۱۸. برای پیشگیری از وقوع آتش‌سوزی، وسایل برقی و اتصالات آن‌ها را به‌دقت کنترل کنید.

۱۹. برای پیشگیری از وقوع آتش‌سوزی، هرگز فویل و یا سایر فلزات را داخل مایکروفر قرار ندهید.
۲۰. برای پیشگیری از وقوع آتش‌سوزی، در صورت استشمام بو از یک وسیله برقی در زمان اتصال به برق یا مشاهده دود، فوراً آن را از برق بکشید.
۲۱. برای پیشگیری از وقوع آتش‌سوزی، اگر از داروهای خاص و یا خواب‌آور استفاده می‌کنید که باعث گیجی و خواب‌آلودگی می‌شود هرگز سیگار نکشید.
۲۲. برای پیشگیری از وقوع آتش‌سوزی، هرگز در تخت یا رختخواب سیگار نکشید.
۲۳. برای پیشگیری از وقوع آتش‌سوزی از انباشتن مواد آتش‌زا، به‌ویژه در نزدیکی منابع حرارتی، خودداری کنید.

پاسخ‌دهی

۱. در زمان وقوع آتش‌سوزی، آتش خیلی سریع انتشار می‌یابد، بنابراین بلافاصله آتش‌نشانی را خبر کنید و تا آنجا که می‌توانید، اطلاعات کاملی در مورد بروز حادثه به آن‌ها بدهید.
۲. در زمان وقوع آتش‌سوزی، درهای ریموت دار پارکینگ را از کار بیندازید تا اگر برق قطع شد، بتوان آن را با دست‌باز کرد.
۳. اگر در ساختمان آتش‌گرفته گرفتار شدید، فوراً به اتاقی که دارای پنجره است بروید و در را ببندید. سپس پتو یا فرش را طوری زیر در قرار دهید که دود وارد اتاق نشود و آنگاه از طریق پنجره تقاضای کمک کنید.
۴. اگر هنگام آشپزی، غذا یا روغن آتش گرفت به وسیله قرار دادن درب ظرف (تابه) اقدام به خاموش کردن آن کنید، این عمل باید از سمت بدن خودتان به سمت مخالف انجام شود تا شعله به طرف بدن و لباس شما هل داده نشود. به یاد داشته باشید پس از سرد شدن ظرف اقدام به برداشتن درب آن کنید.
۵. در صورت وقوع آتش‌سوزی هنگام خروج از ساختمان شیر اصلی ورودی گاز به ساختمان را ببندید.
۶. هنگام وقوع آتش‌سوزی و فرار از آتش درهای پشت سر خود را ببندید تا سرعت گسترش آتش‌سوزی به تأخیر بیفتد.
۷. هنگام آتش‌سوزی، به محض فرار کردن از محیط، برای جلوگیری از گسترش آتش، در را پشت سرتان ببندید.
۸. در صورت وقوع آتش‌سوزی هر چه سریع‌تر به شماره ۱۲۵ آتش‌نشانی اطلاع دهید.
۹. در صورت وقوع آتش‌سوزی و محصور شدن در دود حاصل از آن، دهان و بینی خود را برای جلوگیری از استنشاق بخارهای سمی با دستمال یا لباس خود بپوشانید و به شکل خمیده و سینه‌خیز از زیر دود حرکت کنید، از محل خارج شوید و به مکان امنی بروید.
۱۰. در صورت گیر افتادن در آتش تمام درهایی که بین شما و آتش قرار دارد را ببندید و برای جلوگیری از ورود دود، تمامی روزنه‌های در و نیز هواکش را با یک پارچه مرطوب بپوشانید.
۱۱. هنگام وقوع آتش‌سوزی اگر لباس شما آتش گرفت صورتتان را با دست بپوشانید، روی زمین بیفتید و غلت بزنید تا آتش خاموش شود.
۱۲. اگر هنگام وقوع آتش‌سوزی، گاو صندوق در معرض حرارت و گرمای شدید قرار گرفته است باید بعد از سرد شدن درب آن بازگردد در غیر این صورت احتمال دارد محتویات آن منفجر یا شعله‌ور شود.

۱۳. در هنگام برخورد با فرد در حال سوختن، از او بخواهید صورتش را با دست بپوشاند، خود را روی زمین بیندازد و روی زمین غلت بزند تا آتش خاموش شود یا در صورت در دسترس بودن از ملحفه یا پتوی خیس نیز می‌توانید برای خفه کردن آتش استفاده کنید.
۱۴. به خاطر داشته باشید در صورت در دسترس بودن خاموش‌کننده حریق در برخورد با فردی که لباس هایش آتش گرفته، قبل از پوشیدن مواد خاموش‌کننده از او بخواهید صورتش را با دست بپوشاند.
۱۵. هنگام وقوع آتش‌سوزی قبل از باز کردن درهای بسته، حرارت آن را با پشت دست کنترل کنید در صورتی که درب داغ است درب را باز نکنید و از مسیر دیگر مانند پنجره خارج شوید.
۱۶. هنگام آتش‌سوزی، برای فرار از آتش، از نزدیک سطح زمین که غلظت دود کمتر است، حرکت کنید.
۱۷. اگر هنگام خروج از محل آتش‌سوزی با دود حاصل از آن روبرو شدید در زیر دود سینه‌خیز بروید تا از محیط دودهای سنگین و تجمع گازهای سمی خارج شوید.
۱۸. هنگام وقوع آتش‌سوزی برای محافظت خود در برابر دود و گازهای سمی ناشی از آتش‌سوزی، دستمال خیس به دور دهان و بینی ببندید.
۱۹. هنگام وقوع آتش‌سوزی به هیچ‌وجه وارد ساختمان آتش‌گرفته نشوید.
۲۰. برای خاموش کردن آتش‌سوزی‌های حاصل از مواد نفتی، از آب استفاده نکنید.
۲۱. با توجه به احتمال از دست دادن هوشیاری به دلیل وقوع حادثه‌ای غیرمنتظره از قبیل تصادفات، ریزش آوار و ... روی یک کارت یا برگه مشخصات فردی، آدرس و شماره تلفن منزل، گروه خونی و بیماری خاص و داروی ویژه‌ای را که مصرف می‌کنید را نوشته و همیشه همراه خود داشته باشید.

حوادث رانندگی

ایمنی، سلامت و حوادث رانندگی

۱. برای پیشگیری از حوادث رانندگی هنگام رانندگی از هر چیزی که حواستان را پرت می‌کند دوری کنید.
۲. برای پیشگیری از حوادث رانندگی هنگام رانندگی جهت حفظ تمرکز و پرهیز از حواس‌پرتی، از صحبت کردن با تلفن همراه، خوردن و آشامیدن، مشاخره و شوخی خودداری کنید.
۳. برای پیشگیری از حوادث رانندگی هنگام رانندگی جهت حفظ تمرکز و پرهیز از حواس‌پرتی، از صحبت کردن با تلفن همراه خودداری کنید.
۴. برای محافظت از جان خود و سرنشینان وسیله نقلیه هنگام رانندگی، هرگز با تلفن همراه صحبت نکنید.
۵. برای پیشگیری از حوادث رانندگی هنگام رانندگی جهت حفظ تمرکز و پرهیز از حواس‌پرتی، از خوردن و آشامیدن خودداری کنید.
۶. برای پرهیز از حواس‌پرتی و محافظت از جان خود و سرنشینان وسیله نقلیه، از خوردن هر نوع نوشیدنی و خوراکی در پشت فرمان و هنگام رانندگی اجتناب کنید.
۷. برای پیشگیری از حوادث رانندگی هنگام رانندگی جهت حفظ تمرکز و پرهیز از حواس‌پرتی، از مشاخره و شوخی خودداری کنید.
۸. برای پیشگیری از حوادث رانندگی هنگام عصبانیت و تندخویی و مشاخره با دیگران، رانندگی نکنید.
۹. برای پیشگیری از حوادث غیرمنتظره، پیش از مسافرت با وسیله نقلیه، حتماً به پیش‌بینی‌های هواشناسی توجه کنید.
۱۰. برای حفظ ایمنی و سلامت کودکان هنگام رانندگی از صندلی کودک استفاده کنید.
۱۱. هنگام رانندگی برای حفظ ایمنی کودکان، از سوار کردن کودکان در صندلی جلو وسیله نقلیه، خودداری کنید.
۱۲. برای حفظ ایمنی و محافظت از کودکان از نشاندن آنان در صندلی جلوی وسیله نقلیه خودداری کنید.
۱۳. برای حفظ ایمنی سرنشینان وسیله نقلیه از سوار کردن افراد، بیش‌ازحد مجاز وسیله نقلیه، خودداری کنید.
۱۴. برای حفظ ایمنی و سلامت کودکان به آنان آموزش دهید از بیرون بردن دست و سر از پنجره وسیله نقلیه خودداری کنند.
۱۵. برای حفظ ایمنی و محافظت از کودکان هنگام رانندگی، حتماً در وسیله نقلیه از صندلی ویژه کودک استفاده کنید.
۱۶. برای حفظ ایمنی و محافظت از کودکان در خیابان، هنگام سوار شدن به وسیله نقلیه ابتدا کودکان و سپس بزرگ‌ترها و هنگام پیاده شدن برعکس عمل کنید.
۱۷. برای حفظ ایمنی و جلوگیری از انحراف و چپ کردن احتمالی وسیله نقلیه از رانندگی در لبه و شانۀ جاده‌های برون‌شهری به‌ویژه در جاده‌های کوهستانی خودداری کنید.
۱۸. برای حفظ ایمنی و سلامت خود و هم‌سفران قبل از سفر از مناسب بودن شرایط آب و هوایی و جاده‌ها اطمینان حاصل کنید.

۱۹. برای حفظ ایمنی و سلامت خود و همسفران هنگام رانندگی در جاده‌های کشور به‌ویژه جاده‌های کوهستانی به دلیل نوسانات آب‌وهوا و غیره قابل پیش‌بینی بودن شرایط جوی سعی کنید هنگام روز رانندگی کنید چراکه رانندگی در شب می‌تواند با خطای دید و حوادث بیشتری همراه باشد.
۲۰. برای حفظ ایمنی و سلامت خود و سرنشینان وسیله نقلیه اگر اتومبیلتان اشکال فنی دارد، حتماً آن را رفع کنید.
۲۱. برای پیشگیری از حوادث رانندگی، اگر اتومبیلتان اشکال فنی دارد، حتماً آن را رفع کنید.
۲۲. برای حفظ ایمنی و سلامت خود و سرنشینان وسیله نقلیه، قبل از رانندگی باید از سالم بودن وسیله نقلیه خود و کارکرد درست قسمت‌های مختلف آن اطمینان پیدا کنید.
۲۳. برای پیشگیری از حوادث رانندگی پس از مصرف داروهای اعصاب و خواب‌آور از رانندگی کردن خودداری کنید.
۲۴. برای محافظت از جان خود و سرنشینان وسیله نقلیه، هنگام رانندگی از داروهای اعصاب و خواب‌آور استفاده نکنید.
۲۵. برای پیشگیری از حوادث رانندگی هنگام خستگی و خواب‌آلودگی رانندگی نکنید.
۲۶. برای پیشگیری از حوادث رانندگی در صورت خستگی و خواب‌آلودگی و یا شرایط روحی نامتعادل، از رانندگی کردن خودداری کنید.
۲۷. توجه داشته باشید هنگام سفر در جاده، برای پرهیز از خستگی و خواب‌آلودگی در فواصل زمانی معین استراحت کوتاه کنید.
۲۸. برای پیشگیری از حوادث رانندگی اگر هنگام رانندگی احساس خواب‌آلودگی کردید حتماً در مکان امنی مانند پارکینگ‌های جاده‌ای، وسیله نقلیه را متوقف و استراحت کنید.
۲۹. اگر سابقه بیماری قلبی دارید برای حفظ ایمنی و سلامت خود و سرنشینان وسیله نقلیه، از رانندگی خودداری کنید.
۳۰. برای پیشگیری از حوادث رانندگی از مصرف الکل، مواد مخدر و روان‌گردان‌ها به‌ویژه هنگام رانندگی، خودداری کنید.
۳۱. برای پیشگیری از حوادث رانندگی از مصرف داروهایی که بر هوشیاری و سرعت عمل در حین رانندگی اثر دارند، خودداری کنید.
۳۲. برای پیشگیری از حوادث رانندگی، هنگام رانندگی روی سطوح لغزنده وقتی که سرعت دارید از تغییر ناگهانی دنده سبک به دنده سنگین خودداری کنید.
۳۳. اگر هنگام رانندگی وسیله نقلیه لیز خورد، پدال گاز را رها و از نیش ترمزهای بسیار کوتاه استفاده کنید، فرمان را به سمتی که عقب وسیله نقلیه منحرف می‌شود، بچرخانید، این حرکت باعث می‌شود تا وسیله نقلیه به‌طور مستقیم در جاده قرار بگیرد، سپس با سنگین کردن دنده، از سرعت خود بکاهید.
۳۴. برای پیشگیری از حوادث رانندگی هنگام بارندگی و مواجهه با سطوح لغزنده، اگر وسیله نقلیه شما لیز خورد، پدال گاز را رها و از نیش ترمزهای بسیار کوتاه استفاده کنید، با خونسردی، فرمان را به سمتی که عقب وسیله نقلیه منحرف می‌شود، بچرخانید تا وسیله نقلیه به‌طور مستقیم در مسیر صحیح قرار گیرد و تا وقتی وسیله نقلیه به حالت مستقیم در نیامده از دنده سنگین‌تر استفاده نکنید.
۳۵. برای پیشگیری از حوادث رانندگی هنگام بارندگی و مواجهه با سطوح لغزنده، از وسیله نقلیه جلویی، دو برابر مواقع عادی فاصله بگیرید.
۳۶. برای پیشگیری از حوادث رانندگی هنگام بارندگی و مواجهه با سطوح لغزنده در پیچ‌ها با دقت و به‌آرامی گردش کنید.

۳۷. برای پیشگیری از حوادث رانندگی هنگام بارندگی و مواجهه با سطوح لغزنده از ترمز کردن ناگهانی پرهیزید زیرا باعث لیز خوردن وسیله نقلیه می‌شود.
۳۸. برای پیشگیری از حوادث رانندگی هنگام بارندگی و مواجهه با سطوح لغزنده از فشار دادن ناگهانی پا روی پدال گاز یا برداشتن فشار از روی آن خودداری کنید.
۳۹. در صورت بروز هرگونه حادثه رانندگی برحسب ضرورت، می‌توانید با هریک از شماره تلفن‌های ۱۱۵ (اورژانس)، ۱۱۲ (امداد نجات جاده‌ای)، ۱۲۵ (آتش‌نشانی) و ۱۱۰ (پلیس) تماس بگیرید.
۴۰. به یاد داشته باشید اگر در جاده تصادف کردید و نیاز به امداد رسانی داشتید، می‌توانید با شماره ۱۱۲ امداد و نجات تماس بگیرید.
۴۱. برای پیشگیری از صدمات بیشتر به مصدوم نحوه خروج مصدوم از داخل وسیله نقلیه را با شرکت در دوره‌های آموزشی جمعیت هلال‌احمر فرابگیرید، توجه داشته باشید حمل غیراصولی مصدومین ناشی از حوادث رانندگی باعث ضایعات بیشتر و حتی قطع نخاع می‌شود.
۴۲. بعد از وقوع تصادف در صورت فرورفتگی فرمان به داخل بدن، با آزادسازی ضامن و عقب کشیدن صندلی نسبت به آزادسازی مصدوم اقدام کنید.
۴۳. بعد از وقوع تصادف در صورت فرورفتگی فرمان به قفسه سینه راننده، با آزادسازی ضامن و عقب کشیدن صندلی نسبت به آزادسازی مصدوم اقدام لازم را انجام دهید.
۴۴. پس از وقوع حوادث رانندگی هیچ‌گاه مصدوم را قبل از تثبیت وضعیت، بی‌حرکت کردن گردن و اندام‌های آسیب‌دیده، کنترل خونریزی، از وسیله نقلیه خارج نکنید، مگر اینکه ضرورت و احتمال انفجار یا خطرات محیطی ایجاب کند.
۴۵. توجه داشته باشید در برخورد با مصدومین ناشی از حوادث رانندگی چنانچه با روش‌های صحیح حمل مصدوم آشنایی ندارید و خطری فوری مانند آتش‌سوزی جان مصدوم را تهدید نمی‌کند، از جابه‌جا کردن مصدومان خودداری کنید.
۴۶. پس از وقوع حادثه رانندگی در صورت نشت بنزین، مصدومان را از وسیله نقلیه دور کنید و در اطراف وسیله نقلیه سیگار یا آتش روشن نکنید.
۴۷. برای حفظ ایمنی خود و سرنشینان وسیله نقلیه از سوار کردن افراد بیش از ظرفیت وسیله نقلیه یا در پشت کامیون و صندوق عقب وسیله نقلیه خودداری کنید.
۴۸. برای حفظ ایمنی و محافظت از جان خود و سرنشینان وسیله نقلیه، به میزان ظرفیت وسیله نقلیه خود، سرنشین و بار حمل کنید و از جابجایی اعضای خانواده در اتاق بار وانت‌بارها، کامیونت‌ها و ... جداً خودداری کنید.
۴۹. برای ایمنی خود و سرنشینان وسیله نقلیه به میزان ظرفیت وسیله نقلیه خود، سرنشین و بار حمل کنید.
۵۰. برای پیشگیری از حوادث رانندگی به‌جز در مواقع ضروری، هنگام رانندگی از نوربالا استفاده نکنید، نوربالای وسیله نقلیه به‌شدت قدرت دید راننده مقابل را کاهش می‌دهد و سبب تغییر مسیر، انحراف وسیله نقلیه و برخورد ناگهانی می‌گردد.
۵۱. برای پیشگیری از حوادث رانندگی هنگام رانندگی به علائم راهنمایی و تابلوهای هشداردهنده در جاده‌ها به‌ویژه در جاده‌های کوهستانی توجه کنید.
۵۲. برای پیشگیری از حوادث رانندگی هنگام رانندگی هرگز از خط ممتد وسط جاده عبور نکنید.

۵۳. برای پیشگیری از حوادث رانندگی همیشه با سرعت مجاز برانید و از افزایش سرعت خودداری کنید.
۵۴. برای پیشگیری از حوادث رانندگی هنگام رانندگی قبل از هرگونه تغییر مسیر یا سرعت، حتماً از چراغ‌راه‌نما استفاده کنید.
۵۵. برای حفظ ایمنی و سلامت خود و سرنشینان وسیله نقلیه به علائم راهنمایی و توصیه‌ها و تذکرات پلیس‌راه توجه کنید.
۵۶. برای محافظت از جان خود و سرنشینان وسیله نقلیه هنگام رانندگی فاصله طولی ایمن را با وسیله نقلیه جلوی خود رعایت کنید.
۵۷. برای حفظ ایمنی و محافظت از جان خود و سرنشینان وسیله نقلیه، به قوانین راهنمایی و رانندگی توجه و آن‌ها را رعایت کنید.
۵۸. برای محافظت از جان خود و سرنشینان وسیله نقلیه، همیشه با سرعت مجاز برانید و از افزایش یا کاهش سرعت اجتناب کنید.
۵۹. برای پیشگیری از حوادث رانندگی در صورت وجود مه غلیظ و عدم دید کافی، وسیله نقلیه خود را به منتهی‌الیه سمت راست جاده، هدایت کنید و ضمن توقف کامل، فلاشر را روشن بگذارید.
۶۰. برای پیشگیری از حوادث رانندگی در هوای مه‌آلود، به چراغ عقب وسیله نقلیه جلویی به‌عنوان راهنمای حرکت و جهت‌یاب، اعتماد کامل نداشته باشید.
۶۱. برای پیشگیری از حوادث رانندگی در هوای مه‌آلود، در صورت بخار کردن شیشه جلو از دستگاه تهویه وسیله نقلیه استفاده کنید و یا شیشه سمت راست راننده را کمی پایین آورید تا بخار حاصله از بین برود و مانع دید شما نشود.
۶۲. برای پیشگیری از حوادث رانندگی در هوای مه‌آلود، وسیله نقلیه خود را به چراغ مه شکن مجهز کنید.
۶۳. برای پیشگیری از حوادث رانندگی در صورت مه‌آلود بودن جاده، چراغ‌های مه شکن وسیله نقلیه را روشن و سرعت خود را کم کنید.
۶۴. برای محافظت از جان خود و سرنشینان وسیله نقلیه پیش از حرکت، حتماً کمربند ایمنی خود را ببندید و اطمینان حاصل کنید که دیگر سرنشینان نیز کمربند ایمنی را بسته‌اند.
۶۵. برای آمادگی و حفظ ایمنی خود و عزیزانتان، وسیله نقلیه خود را مجهز به «جعبه کمک‌های اولیه و خاموش‌کننده حریق» کنید.
۶۶. برای محافظت از جان خود و سرنشینان وسیله نقلیه، در موقع سفر به مناطق سردسیر و برف‌گیر، حتماً از لاستیک یخ‌شکن استفاده کنید یا زنجیر چرخ به همراه داشته باشید.
۶۷. برای پیشگیری از حوادث رانندگی هنگام رسیدن به ورودی شهرها و روستاها، همیشه سرعت حرکت خود را کاهش دهید.
۶۸. برای حفظ ایمنی خود هنگام استفاده از دوچرخه تا جای ممکن از مسیرهای ویژه دوچرخه استفاده کنید.
۶۹. برای خود امدادی و دگر امدادی در هنگام شرایط اضطراری توصیه می‌شود حداقل یکی از اعضای خانواده، دانش و مهارت کمک‌های اولیه را بیاموزد.
۷۰. جعبه کمک‌های اولیه، خاموش‌کننده حریق و تجهیزاتی مانند چراغ‌قوه، مثلث احتیاط و ... را همیشه همراه خود در وسیله نقلیه داشته باشید.

۷۱. برای آمادگی در شرایط اضطراری همواره با توجه به شرایط اقلیمی مسیر مسافرت خود، لباس و تجهیزات مناسب را به همراه داشته باشید.
۷۲. برای محافظت از جان خود و سرنشین دوم، هنگام استفاده از موتورسیکلت، هر دو از کلاه ایمنی استفاده کنید.
۷۳. توصیه می‌شود راکبان موتورسوار از منتهی‌الیه سمت راست جاده حرکت کنند و حتماً از کلاه ایمنی و لباس ویژه موتورسواری استفاده کنند.
۷۴. پس از وقوع حوادث رانندگی موتور وسیله نقلیه را خاموش، چرخ‌ها را سنگ‌چین کنید، دنده در جهت مخالف شیب بگذارید، ترمزدستی را بکشید و سرباتری وسیله نقلیه بردارید.
۷۵. بعد از وقوع تصادف اولین اقدام در برخورد با وسیله نقلیه تصادفی، خاموش کردن موتور وسیله نقلیه، گذاشتن سنگ مقابل چرخ‌ها، گذاردن در دنده مخالف شیب، کشیدن ترمزدستی و برداشتن سرباتری وسیله نقلیه است.
۷۶. پس از وقوع حوادث رانندگی از ۱۰۰ متر قبل از محل تصادف، جاده را سنگ‌چین کرده و با گذاشتن علائم هشداردهنده، رانندگان عبوری را از حادثه مطلع کنید.
۷۷. برای پیشگیری از تصادفات اگر به هر علت در جاده به‌ویژه در بزرگراه‌ها ناچار به توقف بودید، با قرار دادن علائم ایمنی (مثلث شب رنگ) رانندگان دیگر را از حضور خود مطلع کنید.
۷۸. برای پیشگیری از تصادفات گسترده بعد از وقوع تصادف بلافاصله علائم هشداردهنده مانند مثلث احتیاط، سنگ‌چین، پارچه‌های رنگی و ... برای رانندگان عبوری برقرار کنید.
۷۹. پس از وقوع حوادث رانندگی چنانچه در سطح جاده بنزین، روغن، گازوییل و ... ریخته شده است، با ریختن مقداری خاک یا شن بر سطح منطقه، صحنه تصادف را ایمن کنید.
۸۰. برای پیشگیری از تصادفات گسترده، در صورت تصادف هنگام شب (در صورت عدم وجود بنزین، روغن و ... در سطح جاده) در ابتدای محل سنگ‌چین آتش روشن کنید.
۸۱. به یاد داشته باشید در برخورد با وسیله نقلیه تصادفی، ابتدا آن را تثبیت کنید سپس اگر وسیله نقلیه، در قسمت موتور دچار حریق شد، فقط به‌اندازه ورود شیلنگ خاموش‌کننده حریق، کاپوت را باز کنید و محتویات خاموش‌کننده را زیر موتور بپاشید.
۸۲. اگر هنگام رانندگی، ناگهان لاستیک وسیله نقلیه ترکید یا پنچر شد، فرمان را محکم نگه‌دارید، نیش ترمزهای بسیار کوتاه بگیرید تا چرخ‌های ماشین قفل نشوند و به حرکت خود در جاده ادامه دهید تا متوقف شوید.
۸۳. اگر هنگام رانندگی ترمز وسیله نقلیه از کار افتاد، با استفاده از ترمزدستی، قطع گاز و تعویض دنده (دنده معکوس) آن را متوقف کنید.
۸۴. برای امدادسانی سریع به مصدومین تصادفات، راه را برای آمبولانس‌ها و نیروهای امدادی باز کنید و از ازدحام در محل حادثه بپرهیزید.
۸۵. پس از وقوع حوادث رانندگی راه را برای آمبولانس‌ها و نیروهای امدادی باز کنید و از ازدحام در محل حادثه بپرهیزید.

۱. عابران پیاده لازم است جهت حفظ ایمنی خود هنگام عبور از خیابان از زیرگذرها و روگذرها استفاده کنند.
۲. عابران پیاده لازم است برای حفظ ایمنی خود هنگام چراغ قرمز از گذرگاه‌ها رد نشوند.
۳. عابران پیاده لازم است جهت حفظ ایمنی خود هنگام عبور از خیابان از تجهیزات برهم زننده تمرکز مانند موبایل، هدفون و ... استفاده نکنند.
۴. عابران پیاده لازم است برای حفظ ایمنی تا حد امکان از پیاده‌روها برای آمدوشد استفاده کنند.
۵. عابران پیاده لازم است هنگام حرکت در حاشیه خیابان‌هایی که پیاده‌رو در آن‌ها بنا به دلایلی مسدود است، در جهتی حرکت کنند که بتوانند وسایل نقلیه‌ای را که از روبرو می‌آیند، ببینند.
۶. عابران پیاده لازم است هنگام حرکت در حاشیه خیابان‌هایی که پیاده‌رو در آن‌ها بنا به دلایلی مسدود است، در خلاف جهت وسایل نقلیه حرکت کنند.
۷. عابران پیاده برای حفظ ایمنی خود لازم است در محل‌هایی که پیاده‌رو وجود ندارد یا در صورت وجود به دلایلی قابل‌استفاده نباشند هنگام حرکت از سواره‌رو از منتهی‌الیه سمت چپ خود به‌طوری‌که حرکت وسایل نقلیه در خلاف جهت ایشان انجام می‌گیرد عبور کنند.
۸. عابران پیاده برای حفظ ایمنی خود لازم است در محل‌هایی که پیاده‌رو وجود دارد از داخل سواره‌رو عبور نکنند. عابران پیاده برای حفظ ایمنی خود هنگام تردد در خیابان‌ها در شب لازم است از لباس‌های رنگ روشن استفاده کنند تا رانندگان هنگام عبور از خیابان آن‌ها را راحت‌تر ببینند.
۹. عابران پیاده برای حفظ ایمنی خود تا جای ممکن نباید در حاشیه بزرگراه‌ها و یا خیابان‌ها تردد کنند.
۱۰. عابران پیاده برای حفظ ایمنی خود هنگام عبور از عرض خیابان لازم است به‌طور مستقیم حرکت کنند و هرگز به‌طور مورب از عرض خیابان‌ها عبور نکنند چون این کار باعث کاهش دید شما و خطای دید رانندگان می‌شود.
۱۱. عابران پیاده لازم است برای حفظ ایمنی خود هنگام عبور از عرض خیابان، اگر در نزدیکی خط‌کشی عابر پیاده قرار دارد، از آنجا استفاده کنند.
۱۲. عابران پیاده لازم است برای حفظ ایمنی خود هنگام گذشتن از عرض راه، تنها از گذرگاه‌های پیاده، پل‌های هوایی و گذرگاه‌های زیرزمینی مجاز عبور کنند.
۱۳. عابران پیاده لازم است برای حفظ ایمنی خود از روی نرده‌های خیابان رد نشوند و به‌موازات نرده‌ها در قسمت سواره روی خیابان حرکت نکنند.
۱۴. عابران پیاده برای حفظ ایمنی خود بهتر است به‌طور مستقیم از جلو یا پشت اتوبوس اقدام به عبور از عرض خیابان نکنند، لازم است صبر کنند که اتوبوس عبور کند تا بتوانند آمدوشد در خیابان را به‌طور کامل در هر دو جهت ببینند.

ایمنی کودکان و دانش آموزان

۱. برای حفظ ایمنی کودکان، به آن‌ها یاد بدهیم که در مکان‌هایی که خط‌کشی عابر پیاده دارد از عرض خیابان عبور کنند.
۲. برای حفظ ایمنی کودکان، به آن‌ها یاد بدهیم هنگام عبور از خیابان، کار با هر وسیله الکترونیک مانند تلفن همراه را کنار بگذارند.
۳. برای حفظ ایمنی کودکان، به آن‌ها یاد بدهیم هنگام عبور از عرض خیابان هر دو طرف آن را به‌دقت نگاه کرده و تحت نظر بگیرند.
۴. برای حفظ ایمنی کودکان زیر ۱۰ سال، هیچ‌گاه اجازه ندهید به‌تنهایی و بدون همراهی یک فرد بزرگسال از عرض خیابان عبور کنند.
۵. برای حفظ ایمنی کودکان، به آن‌ها یاد بدهید تا هنگام عبور از عرض خیابان با راننده وسایل نقلیه تماس چشمی داشته باشند.
۶. برای حفظ ایمنی دانش آموزان، به آن‌ها یاد بدهیم بعد از پیاده شدن از سرویس مدرسه اگر مجبور به عبور از عرض خیابان هستند از جلوی سرویس عبور کنند نه از پشت آن.
۷. برای حفظ ایمنی دانش آموزان، به آن‌ها یاد بدهیم که بهتر است از ایمن‌ترین راه مانند زیرگذر، پل عابر پیاده، خطوط عابر پیاده یا هر نقطه‌ای که توسط پلیس یا گشت عبور مدارس یا مریبان و بازرسان ترافیک کنترل می‌شود برای عبور از عرض خیابان استفاده کنند.
۸. برای حفظ ایمنی و محافظت از عابران پیاده به‌ویژه دانش آموزان، هنگام رانندگی در محدوده مدارس، آهسته برانید.
۹. برای حفظ ایمنی و سلامت عابران پیاده به‌ویژه دانش آموزان بااحتیاط رانندگی کنید.
۱۰. دانش آموزان لازم است برای حفظ ایمنی و محافظت از جان خود هنگام عبور از خیابان، از پل‌های هوایی یا محل‌های خط‌کشی عابر پیاده، عبور کنند.
۱۱. دانش آموزان لازم است هنگام سوار و پیاده شدن از سرویس مدارس از هل دادن یکدیگر و عجله کردن خودداری کرده و نظم را رعایت کنند.
۱۲. برای محافظت از جان کودک خود هرگز به آنان اجازه ندهید به‌تنهایی از خیابان عبور کنند.
۱۳. نحوه عبور از خیابان و قوانین مربوط به آن را به کودک خود آموزش دهید.
۱۴. هنگام رانندگی در صورت شنیدن صدای آژیر یا مشاهده ماشین‌های امدادی به‌ویژه آتش‌نشانی راه را برای عبور سریع آنان باز کنید.

رعایت نکات ایمنی قبل از سفر

۱. قبل از حرکت برای سفر، شیر گاز محل سکونت خود را ببندید.
۲. قبل از ترک خانه برای سفر، تمام وسایل الکترونیکی غیر ضروری را خاموش و دوشاخه آن‌ها را از جریان برق (پریز) خارج کنید.
۳. پیش از سفر وسیله نقلیه خود را بررسی و هرگونه عیب و نقص فنی را رفع کنید.
۴. قبل از سفر، برای اطلاع از وضعیت ترافیک راه‌ها و انتخاب مسیر، در طول شبانه‌روز با مرکز مدیریت راه‌ها (شماره ۱۴۱) تماس بگیرید.
۵. قبل از سفر، از پر بودن باک بنزین اطمینان حاصل کنید.
۶. قبل از سفر با وسیله نقلیه به پیش‌بینی‌های هواشناسی توجه کنید.

آلودگی هوا

۱. در زمان آلودگی هوا تا حد امکان از حضور در اماکن عمومی خودداری کنید.
۲. هنگام آلودگی هوا، اگر زمینه بیماری‌های قلبی و تنفسی قبلی دارید، در صورت هرگونه ناراحتی به مراکز درمانی مراجعه کنید.
۳. در زمان آلودگی هوا، افراد دارای بیماری‌های قلبی و تنفسی، از تردد در سطح شهر بپرهیزند.
۴. برای پیشگیری از آثار مضر ریزگردها، از ورزش کردن در هوای آلوده خودداری کنید؛ چون فعالیت ورزشی باعث افزایش ضربان قلب و فعالیت دستگاه تنفسی و متعاقب آن افزایش ورود هوای آلوده به ریه‌ها می‌شود.
۵. در زمان آلودگی هوا، در فضای باز مانند پارک‌ها و بوستان‌ها به‌هیچ‌عنوان ورزش نکنید.
۶. در زمان آلودگی هوا از ورزش در هوای آزاد خودداری کنید.
۷. در زمان آلودگی هوا از انجام فعالیت‌های شدید بدنی و فعالیت‌های ورزشی در فضای باز خودداری کنید.
۸. در زمان آلودگی هوا، آب به مقدار کافی، شیر کم‌چرب، میوه‌ها (به‌ویژه مرکبات)، سبزیجات تازه و برخی غذاها مانند ماهی آزاد و سالمون مصرف کنید.
۹. در زمان آلودگی هوا از آب و شیر کم‌چرب، بیشتر استفاده کنید.
۱۰. برای پیشگیری از آثار مضر ریزگردها، از تنفس عمیق در فضاهای آلوده، خودداری کنید.
۱۱. توجه داشته باشید در زمان آلودگی هوا از تنفس‌های عمیق، در فضاهای آلوده خودداری کنید.
۱۲. در زمان آلودگی هوا، به‌طور مرتب بینی خود را با سرم‌های شست‌وشو، شست‌وشو دهید.
۱۳. برای پیشگیری از آثار مضر ریزگردها تا پیش از بهبود شرایط آلودگی هوا حتی‌الامکان در منازل بمانید و از تردهای غیرضروری در سطح شهر خودداری کنید (به‌ویژه سالمندان، بیماران قلبی، ریوی، زنان باردار، کودکان و جانبازان شیمیایی).
۱۴. در زمان آلودگی هوا به‌غیراز موارد ضروری از منزل یا اماکن سرپوشیده خارج نشوید.
۱۵. در زمان آلودگی هوا، از ماسک‌های مخصوص (ماسک FFP، ۳M، PS۲) استفاده کنید.
۱۶. در زمان آلودگی هوا اگر مجبور به فعالیت در خارج از منزل هستید، زمان آن را کاهش دهید.
۱۷. در زمان آلودگی هوا اگر با علائمی مانند کوتاهی تنفس، حس‌حس یا درد قفسه سینه روبرو شدید حتماً به پزشک مراجعه کنید.
۱۸. در زمان آلودگی هوا درب و پنجره‌ها را ببندید و از تهویه مطبوع استفاده کنید.
۱۹. در زمان آلودگی هوا، هنگام رانندگی سیستم تهویه وسیله نقلیه را بر روی چرخش داخلی هوا قرار دهید.
۲۰. در زمان آلودگی هوا از وسایل نقلیه شخصی تا حد امکان استفاده نکنید.
۲۱. در شرایط آلودگی هوا، از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنید.
۲۲. در زمان آلودگی هوا با داشتن انواع گیاهان در منزل، می‌توانید هوای اطراف خود را از آلاینده‌های محیطی پاک کنید.
۲۳. در شرایطی که آلودگی هوا زیاد است، به افرادی که در محیط بیرون تردد می‌کنند توصیه می‌شود پس از مراجعت به خانه دوش بگیرند، چون آلودگی‌ها روی پوست بدن و موها می‌نشینند و از طریق پوست، جذب بدن می‌شوند.

آمادگی

۱. برای کاهش دمای هوا و بازتاب بیشتر نور خورشید در ساختمان‌سازی از مواد و مصالح با رنگ روشن استفاده کنید.
۲. برای آمادگی در برابر گرمای شدید هوا، فضایی را در حیاط خانه و محوطه جلوی آن، برای کاشت درختان و گیاهان اختصاص دهید؛ گیاهان، به‌ویژه درختان، با ایجاد سایه روی سطح زمین، به‌طور مستقیم و با رهاسازی رطوبت در جو و افزایش آب در هوا، به‌طور غیرمستقیم، باعث خنکی هوا می‌شوند.
۳. برای کاهش گرمای هوا در صورت امکان، تمام یا قسمتی از بام خانه خود را با گیاهان بپوشانید.
۴. برای کاهش گرمای هوا روی تراس‌ها و بالکن‌ها، فضایی را برای قرار دادن گلدان‌های گل و گیاه اختصاص دهید.
۵. برای آمادگی در برابر گرمای شدید هوا، سیستم سرمایشی و تهویه هوای محل سکونت خود را بررسی و سرویس کنید.
۶. برای آمادگی در برابر گرمای شدید هوا و خنک نگه‌داشتن فضای خانه، ساختمان خود را عایق‌کاری و شیشه پنجره‌ها را دوجداره کنید.
۷. برای آمادگی در برابر گرمای شدید هوا، پنجره‌های آفتاب‌گیر را با پرده‌های ضخیم و سایه‌بان بپوشانید.

پاسخ‌دهی

۱. هنگام گرمای شدید اگر دستگاه خنک‌کننده و تهویه ساختمان خوب کار نمی‌کند، در طبقات پایین و دور از اشعه آفتاب بمانید.
۲. در زمان وقوع گرمای شدید می‌توانید برای در امان ماندن از گرما به سالن‌ها و مراکز عمومی نظیر کتابخانه، مدارس، سینماها، فروشگاه‌های بزرگ و... که دارای دستگاه‌های خنک‌کننده و تهویه بزرگ هستند بروید.
۳. هنگام گرمای شدید و اوج ساعات تابش مستقیم آفتاب، حتی‌المقدور از خارج شدن از مکان‌های سرپوشیده و خنک اجتناب کنید.
۴. به‌منظور حفظ سلامت در برابر گرمای شدید سطح فعالیت‌های خود را کاهش دهید و از قرار گرفتن در معرض مستقیم آفتاب خودداری کنید.
۵. در زمان وقوع گرمای شدید از انجام کارهای طاقت‌فرسا در ساعات گرم روز خودداری کنید و در صورت امکان آن کار را در خنک‌ترین ساعات روز انجام دهید.
۶. اگر هنگام گرمای شدید مجبور به ترک محیط سرپوشیده شدید، سعی کنید حتی‌الامکان، در سایه حرکت کنید.
۷. هنگام گرمای شدید لباس‌های نخی، سبک، گشاد و دارای رنگ روشن بپوشید به‌طوری‌که سطح بیشتری از پوست و بدن‌تان را پوشش دهد.
۸. هنگام گرمای شدید لباس‌های نخی و خنک بپوشید.
۹. در زمان وقوع گرمای شدید با پوشیدن کلاه‌های دارای نقاب و رنگ روشن می‌توان از ناحیه سروصورت با ایجاد سایه، مراقبت کرد.

۱۰. هنگام گرمای شدید اگر مجبور به تردد در سطح شهر با وسیله نقلیه بودید برای کاهش حرارت و بازتابش نور خورشید، بهتر است برای تردد از وسیله نقلیه‌ای با رنگ روشن و دارای سیستم خنک‌کننده استفاده کنید.
۱۱. به‌منظور حفظ سلامت در برابر گرمای شدید هوا، به‌طور منظم از آب و مایعات بدون کافئین استفاده کنید.
۱۲. در زمان وقوع گرمای شدید از مصرف نوشابه‌های الکلی خودداری شود.
۱۳. هنگام گرمای شدید همیشه یک بطری آب‌خنک برای نوشیدن و خنک نمودن صورت و بدن همراه داشته باشید.
۱۴. برای محافظت از سلامت خود هنگام وقوع گرمای هوا، مصرف مداوم غذاهای سبک و متعادل فراموش نشود. از مصرف قرص‌های نمک‌دار خودداری شود، مگر آنکه پزشک آن را توصیه کرده باشد.
۱۵. به‌منظور حفظ سلامت در برابر گرمای شدید از میوه‌های آب‌دار مانند هندوانه، طالبی، خربزه و سبزی‌های تازه استفاده کنید.
۱۶. هنگام گرمای شدید هیچ‌گاه کودکان و حیوانات را در داخل وسیله نقلیه‌ای که دره‌ایش قفل است، رها نکنید.

موج سرما و بارش برف

۱. چنانچه در مناطق سردسیر زندگی می‌کنید دیوارها و سقف‌های محل سکونت خود را عایق‌کاری کنید.
۲. برای حفظ سلامت و محافظت از خود در برابر سرمای شدید، پوشاک چندلایه، سبک و گرم، دستکش، شال‌گردن و کلاه بپوشید.
۳. هنگام وقوع سرمای شدید، با پایین نگه‌داشتن درجه حرارت محل سکونت یا کار (کمتر از حد نرمال) در مصرف سوخت صرفه‌جویی کنید.
۴. با شروع فصل سرما، برای آمادگی هنگام شرایط اضطراری مانند بارش شدید برف، مسدود شدن مسیرهای ارتباطی و ... همواره مواد غذایی و آب در منزل جهت تأمین نیاز چندروزه خانواده آماده داشته باشید.
۵. با شروع فصل سرما به‌منظور آمادگی هنگام قطع گاز، سوخت و وسیله‌ای جایگزین جهت گرمایش و پخت‌وپز تهیه کنید.
۶. هنگام بارش برف و یخبندان حتی‌المقدور از سفرهای غیرضروری و خروج از خانه خودداری کنید.
۷. هنگام بارش برف و لغزندگی معابر، کودکان و سالخوردگان حتی‌الامکان از منزل خارج نشوند.
۸. در روزهای برفی و یخبندان از موتورسیکلت و دوچرخه استفاده نکنید.
۹. هنگام عبور از عرض خیابان در مواقع بارش برف و یخبندان با در نظر گرفتن فاصله از وسیله نقلیه بااحتیاط کامل عبور و از دویدن خودداری کنید.
۱۰. هنگام بیرون آمدن از منزل در روزهای برفی از لباس‌های چندلایه، سبک، گرم و کفش عاج دار استفاده کنید.
۱۱. برای حفظ ایمنی خود هنگام گذر از روی پلکان‌های برف‌گیر ساختمان‌ها، پل‌های عابر پیاده و پل‌های فلزی روی جوی‌ها، بااحتیاط عبور کنید.
۱۲. برای حفظ ایمنی خود هنگام گذر از معابر در روزهای برفی و یخبندان، نسبت به یخ‌زدگی سطوح و نیز سقوط قندیل‌های یخی آویزان از ناودان و لبه ساختمان‌ها جوانب احتیاط را رعایت کنید.
۱۳. هنگام بارش برف شدید از انجام فعالیت‌های خسته‌کننده و بی‌نتیجه مانند برف‌روبی، خودداری کنید؛ زیرا می‌تواند موجب وارد آمدن فشار بر قلب و در نتیجه حمله قلبی شود.
۱۴. هنگام اطلاع از وقوع بارش سنگین برف، برای آمادگی برخی از اقلام ضروری همچون آب‌ونان را به‌اندازه مصرف سه روز ذخیره کنید.
۱۵. هنگام اطلاع از وقوع بارش سنگین برف، برای آمادگی در شرایط اضطراری، گوشی‌ها و پاور بانک‌های خود را شارژ کنید.
۱۶. هنگام اطلاع از وقوع بارش سنگین برف، برای آمادگی در مواقع قطع گاز سعی کنید، پتو و لباس‌های گرم را در دسترس قرار دهید.
۱۷. هنگام اطلاع از وقوع بارش سنگین برف، برای آمادگی در مواقع قطع برق در صورت داشتن چراغ‌قوه‌های شارژی آن‌ها را شارژ کنید یا چراغ‌قوه با چند باتری یدک تهیه و در دسترس قرار دهید.
۱۸. هنگام بارش برف و مواقع یخبندان حتی‌المقدور از سفرهای غیرضروری خودداری کنید.

۱۹. برای حفظ ایمنی خود اگر در منزل و در یک برف سنگین گیر کرده‌اید؛ در صورتی که آب و برق و گاز شما هنوز وصل است برای باقی ماندن جریان گاز و نیز عدم قطع برق صرفه‌جویی کنید.
۲۰. برای حفظ ایمنی خود اگر در منزل و در یک برف سنگین گیر کرده‌اید؛ آب ذخیره کنید زیرا هر لحظه ممکن است به علت یخ‌زدگی لوله‌ها آب قطع شود.
۲۱. برای حفظ ایمنی خود و صرفه‌جویی در مصرف انرژی هنگامی که در منزل و در یک برف سنگین گیر کرده‌اید؛ در اتاق‌هایی را که مورد استفاده قرار نمی‌دهید، همچون پذیرایی و یا اتاق خواب کودکان را بسته و شوفاژ و بخاری آن‌ها را ببندید تا با مصرف کمتر گاز از احتمال قطع گاز به خاطر افت فشار بکاهید.
۲۲. برای حفظ ایمنی هنگام استفاده از وسایل گرمایشی نظیر بخاری گازی، نفتی، هیزمی، کرسی و ... همه درزهای پنجره‌ها و درها را مسدود نکنید، برخی از درزها را برای تهویه هوا و جلوگیری از گازگرفتگی باز بگذارید.
۲۳. برای حفظ ایمنی خود هنگام استفاده از وسایل گرمایشی نظیر بخاری گازی، نفتی، هیزمی، کرسی و ... برخی از درزهای درها و پنجره‌ها را برای تهویه هوا و جلوگیری از گازگرفتگی باز بگذارید.
۲۴. برای محافظت از جان خود و اعضای خانواده و صرفه‌جویی در مصرف انرژی هنگامی که در منزل و در یک برف سنگین گیر کرده‌اید مواد غذایی موجود در منزل را جهت نیاز چندروزه خانواده خود بازبینی نموده و در صورت کم بودن برای جیره‌بندی آن برنامه‌ریزی کنید.
۲۵. برای محافظت از جان خود و اعضای خانواده از آنجا که احتمال می‌رود هنگام بارش سنگین برف منبع اصلی سوخت قطع شود، وسیله گرمایی جایگزین و سوخت مناسب تهیه کنید.
۲۶. برای محافظت از جان خود و اعضای خانواده و صرفه‌جویی در مصرف انرژی هنگامی که در منزل و در یک برف سنگین گیر کرده‌اید با ایجاد کرسی از انرژی موجود در خانه حداکثر استفاده را کنید.
۲۷. هنگامی که در منزل و در یک برف سنگین گیر کرده‌اید از رادیو و تلویزیون اخبار و اطلاعات را به‌طور مداوم پیگیری کنید.
۲۸. هنگامی که در منزل و در یک برف سنگین گیر کرده‌اید در صورت قطعی آب، برق و گاز، همه اعضای خانواده و لوازم مورد نیاز را به یک اتاق که کمترین پنجره‌ها را دارد یا فاقد پنجره است منتقل کنید؛ تمام پنجره‌های اتاق را به کمک پتو و میخ بپوشانید.
۲۹. اگر در منزل و در یک برف سنگین گیر کرده‌اید در صورت استفاده از پیک‌نیک یا چراغ‌الور و یا علاءالدین برای تأمین گرما، روشنایی و یا پخت‌وپز تمام منافذ خانه یا اتاق را مسدود نکنید تا از خطر گازهای سمی و مسمومیت در امان باشید.
۳۰. برای آمادگی در برابر بارش شدید برف و یخبندان پوشاک، سوخت، آب، غذا و ... ذخیره کنید.

۱. به منظور حفظ ایمنی خود و اعضای خانواده برای نصب وسایل گازسوز از کارشناسان فنی استفاده کنید.
۲. به منظور حفظ ایمنی خود و اعضای خانواده هر سال قبل از استفاده از بخاری از باز بودن مسیر دودکش مطمئن شوید.
۳. به منظور حفظ ایمنی خود و اعضای خانواده از نصب آبگرمکن و بخاری گازی در مکان‌هایی که در آن هوا جریان ندارد خودداری کنید.
۴. برای حفظ ایمنی خود و اعضای خانواده از دودکش‌های آجری به واسطه داشتن درز و احتمال نشت گاز مونواکسید کربن استفاده نکنید.
۵. برای حفظ ایمنی خود و اعضای خانواده، از لوله‌های آکاردئونی برای وسایل گرمایشی استفاده نکنید.
۶. به منظور حفظ ایمنی خود و اعضای خانواده از نصب هرگونه وسیله گازسوز در حمام خودداری کنید.
۷. به منظور حفظ ایمنی خود و اعضای خانواده روی دودکش‌ها در پشت‌بام کلاهی استاندارد H نصب کنید.
۸. به منظور حفظ ایمنی خود و اعضای خانواده قبل از نصب و روشن کردن بخاری، مکش مناسب دودکش‌ها را با قرار دادن شعله آتش (شعله کبریت یا شمع) روبروی لوله دودکش بررسی کنید؛ در صورتی که دودکش بخاری درست کار کند باید شعله آتش را به سمت خود بکشاند، در غیر این صورت قبل از استفاده و روشن کردن بخاری راه دودکش را باز کنید.
۹. به یاد داشته باشید سرد بودن لوله بخاری در داخل ساختمان پس از روشن کردن بخاری، نشانه عدم تخلیه محصولات ناشی از سوختن مانند گاز مونواکسید کربن است و افراد حاضر در محل، در معرض خطر گازگرفتگی قرار دارند؛ لازم است فوراً به بررسی و رفع علت آن اقدام کنید.
۱۰. به منظور حفظ ایمنی خود و اعضای خانواده در صورت امکان از سیستم‌های آشکارساز و هشداردهنده نشت گاز مونواکسید کربن که دارای «تأییدیه یا نشان استاندارد» هستند استفاده کنید.
۱۱. به منظور حفظ ایمنی خود و اعضای خانواده در فصل سرما از پوشاندن تمام درزهای درب، پنجره‌ها و دریچه‌های تأمین هوای تازه، به بهانه گرم‌تر شدن خانه خودداری کنید و هرگاه در زمان روشن بودن و استفاده از وسایل گازسوز (بخاری، آبگرمکن، شومینه، پکیج، اجاق گاز و حتی موتورخانه مرکزی) احساس سنگینی هوا و سردرد و سرگیجه نمودید سریعاً در یا پنجره‌ها را باز کنید، از محیط خارج شوید و در صورت لزوم با اورژانس تماس بگیرید. پس از تعویض هوا به بررسی و چک وسایل گازسوز و سیستم گاز منزل اقدام کنید.
۱۲. به یاد داشته باشید دریچه‌های کولر منبع تأمین هوا هنگام استفاده از بخاری نیستند لذا آن‌ها را ببندید، این دریچه‌ها به علت قطر و ارتفاع بالاتر نسبت به دودکش‌های نایمن، مکش قوی دارند و چنانچه منافذ ورود هوا به خانه بسته باشد، می‌تواند عملکرد دودکش‌ها را مختل کرده و باعث «پدیده مرگبار مکش معکوس دودکش‌ها» و سرد ماندن لوله بخاری شود.
۱۳. به یاد داشته باشید برای اطمینان از باز بودن راه دودکش وسیله گازسوز می‌توانید وزنه‌ای نسبتاً سنگین با حجم کوچک را به یک طناب (با نخ مناسب) بلند وصل کنید و از دهانه خروجی دودکش واقع در پشت‌بام آن را به

- طبقات پایین هدایت کنید. در صورت مشاهده وزنه در داخل دودکش آپارتمان راه آن باز است و در غیر این صورت فوراً قبل از استفاده و روشن کردن وسیله گازسوز راه دودکش را باز کنید.
۱۴. برای حفظ ایمنی خود و اعضای خانواده قبل از روشن نمودن و استفاده از وسایل گازسوز به وسیله کف صابون از عدم نشتی گاز در اتصالات و محل بست‌ها اطمینان حاصل کنید و به هیچ وجه از کبریت یا هرگونه شعله دیگری برای این منظور استفاده نکنید.
۱۵. به منظور حفظ ایمنی خود و اعضای خانواده هر وسیله گازسوز در منزل باید دارای یک دودکش استاندارد و مجزا و مجهز به کلاهک باشد، همواره محل اتصال دودکش به وسایل گازسوز را بررسی و از استحکام و ثبات آن‌ها اطمینان حاصل کنید.
۱۶. به منظور حفظ ایمنی خود و اعضای خانواده از شلنگ گاز استاندارد برای وسایل گازسوز استفاده کنید که داری طول استاندارد باشد، نباید خیلی بلند و یا کوتاه باشد. حداکثر طول شلنگ گاز برای وسایل گازسوز ۱۲۰ سانتی‌متر است.
۱۷. به منظور حفظ ایمنی خود و اعضای خانواده وسایل گازسوز را در مسیر کوران هوا و جریان باد قرار ندهید.
۱۸. به منظور حفظ ایمنی خود و اعضای خانواده هنگام روشن کردن وسیله گازسوز ابتدا کبریت را روشن و سپس شیر گاز را باز کنید.
۱۹. به منظور حفظ ایمنی خود و اعضای خانواده از قرار دادن انتهای لوله بخاری در ظرف آب خودداری کنید که این عمل موجب عدم خروج دود و گازهای سمی شده و مرگ‌آفرین خواهد بود، لوله دودکش باید به‌طور کامل به خارج از خانه و در هوای آزاد هدایت شود تا دود حاصل از احتراق وسیله گازسوز را به کلی از محل دور کنید.
۲۰. به منظور حفظ ایمنی خود و اعضای خانواده دقت داشته باشید به هیچ عنوان خروجی دودکش در کنار کولر و یا زیر پنجره نباشد، چراکه گازهای سمی وارد فضای خانه می‌شود.
۲۱. به منظور حفظ ایمنی خود و اعضای خانواده از دستگاه‌های گازسوزی که نیاز به دودکش ندارند استفاده نکنید.
۲۲. توجه داشته باشید دستگاه‌های گازسوزی که نیاز به دودکش ندارند صرفاً مخصوص اماکن عمومی هستند که تردد در آن اماکن صورت می‌گیرد. این دستگاه‌ها باید در محلی نصب شود که امکان تهویه به صورت طبیعی یا مکانیکی وجود داشته باشد.
۲۳. برای حفظ ایمنی، از نصب هرگونه وسایل گرمایشی گازی، نفتی، برقی و آبگرمکن (حتی با وجود دودکش) در حمام خودداری کنید.
۲۴. برای حفظ ایمنی پس از جمع‌آوری وسایل گازسوز علاوه بر اطمینان از بسته بودن شیرهای گاز خروجی، حتماً شیرها را با درپوش مسدود کنید.

ایمنی در تردد با وسیله نقلیه در جاده‌های برف‌گیر

۱. با شروع فصل سرما وسیله نقلیه خود را مجهز به تجهیزات زمستانی (لاستیک یخ‌شکن، زنجیر چرخ، ضد یخ، محلول شیشه‌شور، تیغه شیشه پاکن، سیم و تسمه بکسل، کلنگ، بیلچه سفری، تلمبه باد، لاستیک زاپاس، مایع پنچری، سیم سیار، ...) کنید.
۲. در مواقع یخ‌بندان و لغزندگی سطح معابر از رفت و آمد با وسیله نقلیه بدون لاستیک یخ‌شکن یا زنجیر چرخ خودداری کنید و حتماً نحوه بستن زنجیره چرخ را یاد بگیرید.
۳. هنگام عبور از مناطق سردسیر و جاده‌های برف‌گیر از رانندگی به‌تنهایی، خودداری و حتماً دیگران را از برنامه حرکت و مقصد خود مطلع کنید.
۴. قبل از تردد در مناطق سردسیر و جاده‌های برف‌گیر، حتماً اخبار وضع هوای آن مناطق را از صداوسیما یا سازمان هواشناسی پیگیری کنید.
۵. قبل از تردد در مناطق کوهستانی و جاده‌های برف‌گیر، از ضدیخ مناسب برای وسیله نقلیه استفاده کنید و دقت کنید حجم ضد یخ به‌اندازه‌ای باشد که مانع از انجماد شود.
۶. برای آمادگی هنگام شرایط اضطراری در مسیرهای برف‌گیر و مناطق کوهستانی، مقداری وعده غذایی (کنسرو، خرما، نان و ...) همراه خود بردارید.
۷. قبل از تردد در مناطق کوهستانی و جاده‌های برف‌گیر، بررسی کنید که ترموستات وسیله نقلیه به‌خوبی کار می‌کند.
۸. قبل از تردد با وسیله نقلیه در مناطق کوهستانی و جاده‌های برف‌گیر، برف‌پاک‌کن‌ها را بررسی و در صورت لزوم تعمیر کنید و از وجود مایع شستشو اطمینان حاصل کنید.
۹. قبل از تردد در مناطق کوهستانی و جاده‌های برف‌گیر، به حجم و وزن روغن‌های مورداستفاده در وسیله نقلیه توجه کنید. به یاد داشته باشید روغن‌های سنگین در دمای پایین زودتر یخ‌بسته و خاصیت روان‌سازی کمتری هم دارند.
۱۰. قبل از تردد در مناطق کوهستانی و جاده‌های برف‌گیر، به نشت مایع یا پیچ‌خوردگی لوله‌ها در سیستم اگزوز وسیله نقلیه توجه نموده و در صورت لزوم قطعات را تعویض کنید.
۱۱. قبل از تردد در مناطق کوهستانی و جاده‌های برف‌گیر، ترمز وسیله نقلیه را بررسی و از کار آن‌ها اطمینان حاصل کنید.
۱۲. قبل از تردد در مناطق کوهستانی و جاده‌های برف‌گیر، چراغ‌های روشنایی و هشداردهنده وسیله نقلیه را بررسی و از کار آن‌ها اطمینان حاصل کنید.
۱۳. قبل از تردد در مناطق کوهستانی و جاده‌های برف‌گیر، سیستم گرمایش و بخاری وسیله نقلیه را بررسی و عیب احتمالی را برطرف کنید.
۱۴. به‌منظور حفظ ایمنی خود و سرنشینان وسیله نقلیه هنگام عبور از جاده‌های برف‌گیر، حتماً زنجیر چرخ به همراه داشته باشید.
۱۵. به‌منظور حفظ ایمنی خود و سرنشینان وسیله نقلیه هنگام عبور از جاده‌های برف‌گیر، حداقل نیمی از باک بنزین را پر نگه‌دارید.
۱۶. به‌منظور حفظ ایمنی خود و سرنشینان وسیله نقلیه قبل از ورود به محورهای پربرف یا پرترافیک از پر بودن باک و مخزن سوخت اضطراری وسیله نقلیه مطمئن شوید.

۱۷. به‌منظور حفظ ایمنی خود و سرنشینان وسیله نقلیه از توقف غیر اضطراری در مسیرهای پربرف پرهیز کنید.
۱۸. قبل از تردد در مناطق کوهستانی و جاده‌های برف‌گیر، در وسیله نقلیه حتماً لوازم اضطراری مانند بیلچه، چراغ‌قوه، کیف کمک‌های اولیه، زنجیر چرخ، سیم بکسل و... قرار دهید.
۱۹. در موقع تردد با وسیله نقلیه در مناطق سردسیر و برف‌گیر از لاستیک یخ‌شکن استفاده کنید یا زنجیر چرخ به همراه داشته باشید.
۲۰. از تردد با وسیله نقلیه فاقد لاستیک یخ‌شکن یا زنجیر چرخ در مواقع یخبندان و لغزندگی سطح معابر خودداری کنید.
۲۱. هنگام رانندگی در مناطق سردسیر و برف‌گیر از جاده‌های اصلی تردد و از رانندگی در راه‌های میانبر و در شب پرهیز کنید.
۲۲. به‌منظور حفظ ایمنی هنگام بارش برف و کولاک از مسیرهای اصلی تردد کنید و از توقف غیرضروری در جاده‌ها اکیداً پرهیزید.
۲۳. به‌منظور حفظ ایمنی هنگام بارش برف یا کولاک از ورود به مسیرهای پر از برف و تمیزنشده پرهیزید.
۲۴. به‌منظور حفظ ایمنی هنگام عبور از شیب‌ها و گردنه‌های پربرف و به‌من گير از بوق زدن خودداری کنید.
۲۵. به‌منظور حفظ ایمنی در مسیرهایی که خطر ریزش بهمن وجود دارد از چراغ برای علامت دادن استفاده کنید.

نکات ایمنی بعد از بستن زنجیر

۱. برای پیشگیری از آسیب وارده به وسیله نقلیه بعد از بستن زنجیر چرخ با سرعت بیش از ۳۰ کیلومتر در ساعت نرانید.
۲. برای پیشگیری از آسیب وارده به وسیله نقلیه بعد از بستن زنجیر چرخ از رانندگی در جاده‌های پردستانداز خودداری کنید.
۳. برای پیشگیری از آسیب وارده به وسیله نقلیه بعد از بستن زنجیر چرخ از فرمان دادن یا ترمز گیری ناگهانی خودداری کنید.
۴. برای پیشگیری از آسیب وارده به وسیله نقلیه بعد از بستن زنجیر چرخ به‌هیچ‌عنوان بر روی جاده‌های خشک رانندگی نکنید.
۵. برای حفظ ایمنی خود و سرنشینان وسیله نقلیه توجه داشته باشید بعد از بستن زنجیر چرخ فاصله توقف وسیله نقلیه، حتی باوجود سیستم ترمز ABS افزایش پیدا می‌کند.

۱. برای آمادگی در برابر کولاک شاخه‌های درختان حیاط یا جلوی خانه که ممکن است در اثر کولاک و یا سنگینی برف سقوط کنند را قطع کنید.
۲. هنگام اطلاع از وقوع کولاک حتی‌المقدور از سفرهای غیرضروری و خروج از خانه خودداری کنید.
۳. برای آمادگی در برابر کولاک در صورتی که از حیوانات نگهداری می‌کنید (به‌ویژه دام و احشام در مناطق کشاورزی) آن‌ها را در سرپناه‌های گرم و با آذوقه کافی نگهدارید.
۴. هنگام وقوع کولاک، وقتی بیرون از خانه هستید، دهانتان را بپوشانید و ریه‌ها را از ورود هوای سرد محافظت کنید.
۵. هنگام وقوع کولاک اگر در خارج از ساختمان بودید مراقب سقوط درختان، کابل‌های برق و ... باشید.
۶. در زمان وقوع کولاک در صورت امکان رانندگی نکنید، در غیر این صورت توصیه می‌شود از رانندگی به‌تنهایی، جداً امتناع کنید و حتماً دیگران را از برنامه حرکت خود مطلع کنید.
۷. هنگام وقوع کولاک تا حد امکان از رانندگی در نواحی کوهستانی پرهیز کنید.
۸. اگر هنگام رانندگی با کولاک شدید روبرو شدید از جاده کنار بکشید، در گوشه‌ای توقف کنید. چراغ‌خطر را روشن بگذارید و از آنتن رادیو وسیله نقلیه و یا پنجره، پارچه یا نشانه اضطراری برای درخواست کمک، آویزان کنید.
۹. اگر در شرایط کولاک در داخل وسیله نقلیه محبوس شدید توصیه می‌شود اگرچند نفر بودید به همدیگر تکیه زده و از کت و پالتو به‌عنوان روانداز استفاده کنید.
۱۰. اگر در شرایط کولاک یا بارش برف شدید در وسیله نقلیه گیر افتادید مصرف باطری تلفن همراه و ذخیره آب و غذای موجود را مدیریت کنید.
۱۱. اگر در شرایط کولاک در داخل وسیله نقلیه محبوس شدید لازم است چراغ‌های خطر را روشن کنید، همواره یک نفر بیدار و هوشیار باشد تا به گروه نجات علامت بدهد.
۱۲. اگر در شرایط کولاک در داخل وسیله نقلیه محبوس شدید برای گرم نگه‌داشتن بدن نرمش کنید، اما خود را بیش‌ازحد خسته نکنید.
۱۳. اگر در شرایط کولاک در داخل وسیله نقلیه محبوس شدید پرچم وضعیت اضطراری را از طریق آنتن رادیو یا شیشه اتومبیل آویزان کنید.
۱۴. اگر در شرایط کولاک در داخل وسیله نقلیه محبوس شدید توصیه می‌شود برای گرم نگه‌داشتن داخل وسیله نقلیه، هر ساعت ۱۰ دقیقه موتور و بخاری آن را روشن کنید. وقتی که موتور وسیله نقلیه روشن است، دریچه‌ای که به سمت بالاست را برای تهویه هوا و ورود و خروج باز کنید این کار مانع از مسمومیت با گاز مونواکسید کربن خواهد شد.
۱۵. اگر در شرایط کولاک در داخل وسیله نقلیه محبوس شدید به یاد داشته باشید استفاده از پیک‌نیک‌ی یا سوخت‌های فسیلی برای گرم نگه‌داشتن داخل وسیله نقلیه، می‌تواند منجر به گازگرفتگی، خفگی و مرگ شود.
۱۶. اگر در شرایط کولاک در داخل وسیله نقلیه محبوس شدید، با شماره ۱۱۲ (امداد و نجات جاده‌ای) تماس بگیرید، در شب چراغ داخل وسیله نقلیه را روشن کنید تا امدادگران و گروه نجات بتوانند شما را ببینند.
۱۷. اگر در شرایط کولاک در داخل وسیله نقلیه محبوس شدید؛ میان شارژ و مصرف انرژی الکتریکی (استفاده از چراغ‌ها، گرمایش و رادیو) تعادل برقرار کنید تا باتری وسیله نقلیه از کار نیفتد.

۱۸. اگر در شرایط کولاک در داخل وسیله نقلیه محبوس شدید می‌توانید برای عایق‌کاری در برابر سرما از نقشه راه‌ها، روپوش صندلی‌ها و کف‌پوش وسیله نقلیه استفاده کنید.
۱۹. اگر در شرایط کولاک در داخل وسیله نقلیه محبوس شدید هر چند وقت یکبار برف موجود در لوله آگزوز را پاک‌کنید. این کار از برگشت دود به داخل وسیله نقلیه جلوگیری می‌کند.
۲۰. اگر در شرایط کولاک در داخل وسیله نقلیه محبوس شدید هرگز از وسیله نقلیه خارج نشوید مگر آنکه در آن حوالی ساختمانی باشد که امکان پناه گرفتن در آنجا، وجود داشته باشد، مراقب باشید که به خاطر بارش برف، ممکن است فاصله‌ها واقعی به نظر نیایند.
۲۱. اگر در شرایط کولاک در داخل وسیله نقلیه یا در جایی دور گرفتار شده‌اید، می‌توانید با استفاده از سنگ یا شاخه درختان کلماتی نظیر کمک یا SOS را با حروف بزرگ روی برف بنویسید تا توجه امدادگران و گروه نجات را از داخل بالگرد یا هواپیمای جستجو جلب کنید.
۲۲. در صورتی که در مناطق سردسیر و جاده‌های برف‌گیر وسیله نقلیه خراب شد یا به دلیل گیرکردن در برف و کولاک از حرکت ایستاد، پس از تماس با مراکز امدادی تا رسیدن کمک‌های امدادی لازم داخل وسیله نقلیه بمانید تا از خطر سرمازدگی و عوارض ناشی از آن از جمله حیوانات درنده، در امان باشید.
۲۳. هنگام گیرکردن در برف و کولاک از انجام فعالیت‌های خسته‌کننده و بی‌نتیجه، مانند هل دادن وسیله نقلیه خودداری کنید.
۲۴. در صورت ماندن وسیله نقلیه در جاده هنگام وقوع کولاک، در اولین اقدام هر آنچه پوشاک در صندوق عقب وسیله نقلیه دارید بردارید، مطمئن باشید که به همه آن‌ها نیاز پیدا خواهید کرد.
۲۵. در صورت گیرکردن در کولاک و تمام شدن سوخت وسیله نقلیه چنانچه نیروهای امدادی هنوز به شما نرسیده‌اند، می‌توانید با آتش زدن لاستیک زاپاس، لاستیک کفی، روکش صندلی وسیله نقلیه برای کمک، دود ایجاد کنید و تا زمانی که آن‌ها می‌سوزند از گرمای آن برای نجات جان خود استفاده کنید. بهترین روش برای آتش زدن لاستیک، استفاده کردن از بنزین، پارچه آغشته به نفت و یا مواد قابل اشتعال دیگر همچون روغن موتور است.
۲۶. هنگام تردد با وسیله نقلیه در جاده‌های برف‌گیر اگر وسیله نقلیه شما درون برف فرورفت، ابتدا برف جلو چرخ‌ها را بردارید و با دنده‌سنگین به آرامی حرکت کنید.
۲۷. برای رهایی وسیله نقلیه‌ای که در برف گیر کرده است می‌توانید از روش‌های جلو و عقب کردن وسیله نقلیه (به‌هیچ‌وجه دور موتور را بالا نبرید)، هل دادن، بستن زنجیر چرخ، قرار دادن کارتن، شاخه و برگ درختان یا گیاهان، قرار دادن کف‌پوش وسیله نقلیه جلوی چرخ یا ریختن شن و ماسه استفاده کنید.
۲۸. برای رهایی وسیله نقلیه‌ای که در برف گیر کرده است می‌توانید با روش جلو و عقب کردن وسیله نقلیه از برف خارج شوید. وسیله نقلیه را در سنگین‌ترین دنده بگذارید. تا جایی که ممکن است، فرمان را صاف کنید، اندکی به جلو حرکت کنید، بعد به آرامی به عقب برگردید به‌هیچ‌وجه دور موتور را بالا نبرید.

۱. برای حفظ ایمنی و محافظت از جان خود در روزهای بارانی یا برفی از رفتن به ارتفاعات و کوه‌پیمایی پرهیز کنید.
۲. برای حفظ جان و ایمنی خود به خاطر داشته باشید هنگام بارش باران یا برف، زمان مناسبی برای کوه‌پیمایی به خصوص برای صعود به ارتفاعات نیست.
۳. برای حفظ جان و ایمنی خود در فصل زمستان از عبور از دامنه‌ها و مسیرهای پربرف و شیب‌های تند پرهیز کنید.
۴. اگر در معرض وقوع بهمن قرار گرفتید با هر وسیله‌ای جلو دهان و بینی خود را بپوشانید.
۵. اگر در بهمن فرورفتید، سعی کنید با کمک دست‌ها، یک پاکت یا یک کیسه نایلونی را جلو صورتتان قرار دهید. بیشتر مرگ‌ومیر ناشی از بهمن به خاطر خفگی است، لذا ایجاد فضایی برای ورود هوا و تنفس مهم‌ترین کاری است که می‌توانید انجام دهید.
۶. هنگام ریزش بهمن نفس را در سینه حبس کنید زیرا این کار از ورود ذرات برف به دهان و بینی، یخ‌زدگی و فشردگی ریه‌ها و در نتیجه خفگی جلوگیری می‌کند.
۷. هنگام ریزش بهمن باید در بهمن مثل زمانی که در آب هستید، شنا کنید تا خود را به روی سطح بهمن برسانید.
۸. اگر در زیر بهمن مدفون شدید، به یاد داشته باشید نمی‌توان تشخیص داد که جهت بالا کدام طرف است، برای این کار می‌توانید با بیرون انداختن آب دهان (خلاف جهت حرکت آب دهان، سمت بالا است)، جهت را تشخیص دهید.
۹. برای پیشگیری از خطرات ناشی از سقوط بهمن و کاهش قدرت آن، از قطع درختان در مناطق کوهستانی و کوهپایه‌ای خودداری کنید.
۱۰. در مواقعی که بارش برف شدید است، از کوه‌پیمایی، کوهنوردی و صعود اجتناب کنید.
۱۱. در مواقعی که بارش برف شدید است، از تردد در جاده‌های بهمن خیز خودداری کنید.
۱۲. در روزهای زمستانی که وزش باد شدید است از کوه‌پیمایی و کوهنوردی خودداری کنید.
۱۳. هنگام صعود در مناطق کوهستانی و برف‌گیر ضروری است وسایل، لوازم و ابزار کوهنوردی اعم از لوازم فنی، پوشاک، تغذیه، وسایل امدادی، تلفن همراه و ... را به همراه داشته باشید.
۱۴. هنگام کوهنوردی در زمستان توصیه می‌شود وسایل ارتباطی مانند بی‌سیم، تلفن همراه و زنده یاب بهمن (*DVA (detector victim avalanche)*) حتماً به همراه داشته باشید.
۱۵. هنگام کوهنوردی، دوستان یا اعضای خانواده را در جریان برنامه صعود و کوهنوردی خود قرار دهید.
۱۶. به یاد داشته باشید چنانچه در معرض سقوط بهمن قرار گرفتید، به سمت عوامل بازدارنده مانند درخت‌ها و درختچه‌ها، سنگ‌ها برای پناه گرفتن حرکت کنید.
۱۷. به یاد داشته باشید هنگام سقوط بهمن، قبل از فرورفتن در زیر برف، وسایلی از خود را به بالا پرتاب کنید تا جستجوگران بتوانند با یافتن آن‌ها مسیر شما را تشخیص دهند.
۱۸. به یاد داشته باشید هنگام سقوط بهمن، همه تجهیزات مخصوصاً اشیای فلزی و برنده را از خود دور کنید.
۱۹. به یاد داشته باشید هنگام کوهنوردی، از مسیرهای شناخته‌شده عبور کنید.
۲۰. به یاد داشته باشید هنگام کوهنوردی، با شنیدن کوچک‌ترین صدایی که حکایت از نشست و ریزش و سقوط بهمن دارد، به سرعت منطقه را ترک کنید.

۲۱. به یاد داشته باشید هنگام کوهنوردی تا حد امکان باید از بالای محدوده بهمن (نزدیک به تاج بهمن) عبور کنید تا حجم برف کمتری بالای سرتان باشد.
۲۲. به یاد داشته باشید هنگام کوهنوردی در شیب‌های تند بهمن‌گیر، روی برف به صورت زیگزاگ راه نروید و تا حد امکان به صورت یک خط مستقیم روی برف بالا بروید.
۲۳. به یاد داشته باشید هنگام کوهنوردی در زمستان، در صورتی که نمی‌توانید شیبی را دور بزنید تا حد امکان باید ارتفاع بگیرید تا در مسیر طولانی بهمن قرار نگیرید.
۲۴. هنگام عبور از مناطق کوهستانی پر از برف، باید از بوق زدن یا بلند کردن صدای پخش صوت وسیله نقلیه در این مسیرها که می‌تواند موجب ریزش بهمن شود خودداری کنید.
۲۵. هنگام کوهنوردی در زمستان، ارتعاشات صدا باعث ریزش بهمن می‌شود، بنابراین، در جاهایی که خطر ریزش بهمن وجود دارد باید از فریاد زدن پرهیز کنید.

۱. اگر ساکن مناطق کوهپایه هستید، اتفاقاتی مانند کج شدگی یا جابه‌جایی دیوارها، تیرک‌های برق و تلفن و درختان، می‌تواند نشانه وقوع زمین لغزش و حرکت گل‌ولای باشد.
۲. اگر ساکن مناطق کوهپایه‌ای هستید، به‌منظور کاهش خسارات احتمالی ناشی از زمین لغزش توصیه می‌شود از لوله‌های منعطف در سیستم لوله‌کشی آب و گاز محل سکونت و کار خود استفاده کنید.
۳. اگر ساکن مناطق کوهپایه هستید، اتفاقاتی مانند برآمدگی زمین در پایین‌دست نواحی شیب‌دار می‌تواند نشانه وقوع زمین لغزش و حرکت گل‌ولای باشد.
۴. اگر ساکن مناطق کوهپایه هستید، اتفاقاتی مانند تغییر در چشم‌اندازهای محل سکونت نظیر تغییر مسیر روان آب‌ها (مخصوصاً در محل تلاقی آن‌ها) می‌تواند نشانه وقوع زمین لغزش و حرکت گل‌ولای باشد.
۵. اگر ساکن مناطق کوهپایه هستید، اتفاقاتی مانند جداشدگی دیوارها، راه‌پله‌ها و پلکان‌های خارجی از بقیه ساختمان از علائم و نشانه‌های قریب‌الوقوع زمین لغزش است.
۶. اگر ساکن مناطق کوهپایه هستید، اتفاقاتی مانند گیرکردن در و پنجره‌ها برای اولین بار می‌تواند نشانه وقوع زمین لغزش و حرکت گل‌ولای باشد.
۷. به خاطر داشته باشید وقوع زمین لغزش می‌تواند با قطع شدگی و افتادگی خطوط برق و شکستگی لوله‌های گاز، آب و فاضلاب همراه باشد.
۸. توجه داشته باشید دور شدن دیوارهای خارجی و پیاده‌روهای کنار آن‌ها می‌تواند از علائم هشداردهنده وقوع زمین لغزش است.
۹. توجه داشته باشید، اتفاقاتی مانند جداشدگی دیوارها، راه‌پله‌ها و پلکان‌های خارجی از بقیه ساختمان می‌تواند نشانه وقوع زمین لغزش و حرکت گل‌ولای باشد.
۱۰. توجه داشته باشید، اتفاقاتی مانند پیدایش ترک‌خوردگی جدید در گچ، کاشی، دیوار می‌تواند نشانه وقوع زمین لغزش و حرکت گل‌ولای باشد.
۱۱. توجه داشته باشید گسترش ترک‌ها و شکاف‌ها روی زمین یا روی مناطق سنگفرش می‌تواند از علائم هشداردهنده وقوع زمین لغزش باشد.
۱۲. توجه داشته باشید، اتفاقاتی مانند پیدایش تدریجی ترک‌خوردگی‌های عرضی روی زمین یا روی خیابان‌ها و پیاده‌روها می‌تواند نشانه وقوع زمین لغزش و حرکت گل‌ولای باشد.
۱۳. توجه داشته باشید، اتفاقاتی مانند ظهور چشمه‌های آب در نقاط جدید می‌تواند نشانه وقوع زمین لغزش و حرکت گل‌ولای باشد.
۱۴. توجه داشته باشید، هنگام رانندگی در جاده‌های کوهستانی، ریزش سنگ و خاک و سایر علائم مشابه احتمالی، نشانه حرکت گل‌ولای است.
۱۵. توجه داشته باشید، شنیدن صداهای غیرمعمول نظیر شکسته شدن درختان، به هم خوردن تخته‌سنگ‌ها می‌تواند نشانه وقوع زمین لغزش باشد.

۱۶. توجه داشته باشید، اتفاقاتی مانند شکستگی در لوله‌های زیرزمینی آب و فاضلاب می‌تواند نشانه وقوع زمین‌لغزش و حرکت گل‌ولای باشد.
۱۷. از تاریخچه وقوع زمین‌لغزش در منطقه زندگی خود اطلاع حاصل کنید و به‌منظور پیشگیری از خسارات و تلفات جانی، از زندگی در مناطق مستعد وقوع زمین‌لغزش، دوری کنید.
۱۸. به‌منظور پیشگیری از خسارات و تلفات جانی ناشی از وقوع زمین‌لغزش، از هرگونه ساخت‌وساز در مناطق مستعد زمین‌لغزش مانند نواحی شیب‌دار، مجاورت لبه کوه‌ها و نزدیکی دره‌ها و آب‌روها و ... خودداری کنید؛ در رابطه با شناسایی مناطق مستعد زمین‌لغزه می‌توانید از کارشناسان علوم زمین و متخصصان ژئوتکنیک کمک بگیرید.
۱۹. برای محافظت از خود و اعضای خانواده در برابر زمین‌لغزش، از ساخت‌وساز در نواحی شیب‌دار، مجاورت لبه کوه‌ها و نزدیکی دره‌ها و آب‌روها و ... خودداری کنید.
۲۰. برای پیشگیری از خسارات و تلفات ناشی از وقوع زمین‌لغزش، قبل از هرگونه ساخت‌وساز، مطالعات خاک‌شناسی انجام دهید.
۲۱. اگر در مناطق کوهستانی و کوهپایه‌ای زندگی می‌کنید محل سکونت خود را در برابر مخاطراتی همچون زمین‌لغزش بیمه کنید.
۲۲. اگر در مناطق کوهستانی و کوهپایه‌ای زندگی می‌کنید به‌منظور کاهش خسارات ناشی از لغزش زمین و جلوگیری از نشست گاز و شکستگی لوله‌های آب ساختمان و غیره، از لوله‌های قابل انعطاف، مناسب و مقاوم استفاده کنید.
۲۳. توجه داشته باشید ایجاد پوشش گیاهی در نواحی مستعد زمین‌لغزش با استفاده از درختان بومی هر منطقه می‌تواند مانع حرکت لایه‌های خاک و گل‌ولای شود. پوشش گیاهی مناسب در سطوح شیب‌دار و دامنه‌ها در حکم دیوارهای محافظ را هنگام عبور جریان گل‌ولای و ریزش سنگ‌ها ایجاد می‌کند.
۲۴. اگر در مناطق کوهستانی و کوهپایه‌ای زندگی می‌کنید همه اعضای خانواده، از قبل باید محلی را تعیین کنند تا در صورت وقوع زمین‌لغزش، اگر محل سکونتتان تخریب شد و افراد در آن هنگام، در جاهای مختلف (مثلاً محل کار، مدرسه و ...) بودند، بتوانند در آنجا دوباره دورهم جمع شوند و همدیگر را پیدا کنند.
۲۵. اگر در مناطق کوهستانی و کوهپایه‌ای زندگی می‌کنید به‌منظور حفظ آمادگی در برابر وقوع زمین‌لغزش، کیف شرایط اضطراری شامل وسایل کمک‌های اولیه، آب، کنسرو، مقداری پول، وسایلی مانند چاقو، دربازکن، طناب، رادیو دستی با باتری اضافه، چراغ‌قوه، لباس، وسایل بهداشتی و ... را برای تأمین حداقل نیازهای ضروری ۳ روز اعضای خانواده تهیه کنید و در دسترس قرار دهید.
۲۶. در صورت دریافت هشدار وقوع زمین‌لغزش در منطقه زندگی خود، فوراً جریان‌های آب، برق و گاز محل سکونت خود را قطع کنید، کیف شرایط اضطراری را برداشته و منطقه را ترک کنید.
۲۷. به خاطر داشته باشید اقدام مناسب هنگام وقوع زمین‌لغزش، ترک محل و دور شدن از مسیر لغزش و ریزش سنگ‌ها است.
۲۸. بعد از وقوع زمین‌لغزش به همسایه‌هایی که نیازمند مساعدت شما هستند، به‌ویژه افراد سالخورده، کودکان و افراد ناتوان کمک کنید.
۲۹. بعد از وقوع زمین‌لغزش امدادگران را به موقعیت مجروحین و افراد به دام افتاده راهنمایی کنید.

۳۰. بعد از وقوع زمین لغزش، به منظور حفظ ایمنی و محافظت از خود و اعضای خانواده، کماکان باید از ناحیه دچار لغزش دوری کنید، زیرا احتمال زمین لغزش مجدد وجود دارد.
۳۱. بعد از وقوع زمین لغزش آخرین اطلاعات را از مقامات رسمی و محلی یا اخبار رادیو و تلویزیون کسب کنید.
۳۲. بعد از وقوع زمین لغزش، ضروری است نواحی دچار لغزش در مناطق کوهپایه‌ای، هر چه زودتر درختکاری شود، در غیر این صورت زمینه بروز زمین لغزش‌های دیگر در آینده نزدیک وجود دارد.

ریزش کوه

۱. هنگام رانندگی در جاده‌های کوهستانی، در صورت مشاهده ریزش سنگ و خاک یا شنیدن صداهای غیرمعمول نظیر به هم خوردن تخته‌سنگ‌ها که می‌توانند از نشانه‌های وقوع زمین لغزش باشند سریعاً محل را ترک و بلافاصله به راهداری (شماره ۱۴۱) یا پلیس‌راه (شماره ۱۲۰) اطلاع دهید.
۲. برای حفظ ایمنی و محافظت از جان خود هنگام رانندگی در مسیرهایی که دارای تابلو هشداردهنده خطر ریزش کوه هستند به هیچ‌عنوان توقف نکنید.
۳. برای حفظ ایمنی خود و همراهانتان در صورت مواجهه با ریزش کوه، محل را هرچه سریع‌تر ترک و از مسیر لغزش و ریزش سنگ‌ها دور شوید.
۴. در صورت ریزش کوه فوراً موضوع را به راهداری (شماره ۱۴۱) یا پلیس‌راه (شماره ۱۲۰) اطلاع دهید و در صورت وجود مصدوم با عوامل امداد و نجات جاده‌ای (شماره ۱۱۲) تماس بگیرید.
۵. پس از ریزش کوه از تجمع در محل حادثه بپرهیزید و راه را برای عبور وسایل نقلیه امدادی باز بگذارید تا مانع اختلال در امدادسانی به آسیب دیدگان احتمالی نگردید.
۶. پس از ریزش کوه برای محافظت از جان خود از سلفی گرفتن و فیلم‌برداری خودداری و هر چه سریع‌تر منطقه در معرض خطر را به دلیل احتمال زمین لغزش و ریزش مجدد ترک کنید.

مخاطرات ناشی از محیط‌های آبی (سواحل دریا و رودخانه‌های خروشان و ...)

۱. به یاد داشته باشید جریان پرشتاب (حتی کم عمق) آب هم می‌تواند سبب غرق‌شدگی و مرگ شود و حتی آب راکد کم عمق نیز می‌تواند برای کودکان کم سن و سال خطرناک باشد.
۲. از رفتارهای پرخطر مثل شوخی و بازی خطرآفرین در داخل آب جداً پرهیز کنید، هرگز به‌دروغ تظاهر به غرق شدن نکنید.
۳. اگر مهارت چندانی در شنا ندارید، برای پیشگیری از غرق‌شدگی در سواحلی که عمق آن از قد شما بیشتر است شنا نکنید.
۴. آیا می‌دانید که فراگیری آموزش شنا در استخرها و آب‌های ساکن، الزاماً فرد را در برابر غرق‌شدگی در دریا و آب‌های موج ایمن نمی‌کند.
۵. بدون کسب مهارت و فنون شنا هرگز اقدام به شنا به ویژه در نواحی پر عمق نکنید.
۶. برای پیشگیری از آسیب و غرق‌شدگی هنگام شنا کردن از انجام حرکات و شوخی‌های خطرناک که باعث ایجاد عدم تعادل می‌شود، پرهیزید.
۷. برای پیشگیری از غرق‌شدگی اگر هنوز توانایی و قدرت لازم برای شنا در آب‌های عمیق را ندارید برای حفظ ایمنی خود، وارد قسمت عمیق آب نشوید.
۸. برای پیشگیری از غرق‌شدگی پس از مصرف داروهایی که موجب گیجی، خواب‌آلودگی می‌شوند، از شنا کردن خودداری کنید.
۹. برای پیشگیری از غرق‌شدگی حتی اگر شناگر حرفه‌ای هم هستید، موقع شنا از ساحل دور نشوید.
۱۰. برای پیشگیری از غرق‌شدگی در مناطق تحت حفاظت و طرح‌های سالم‌سازی شنا کنید، به‌ویژه در مکان‌هایی که نجات‌غریق‌ها حضور دارند.
۱۱. برای پیشگیری از غرق‌شدگی کودکان در محیط‌های آبی مراقب آن‌ها باشید، آن‌ها بی‌سروصدا غرق می‌شوند به‌طوری‌که حتی قادر به درخواست کمک نیستند.
۱۲. برای پیشگیری از غرق‌شدگی کودکان هنگام شنا کردن، ضروری است از جلیقه نجات استفاده کنید.
۱۳. برای پیشگیری از غرق‌شدگی کودکان خردسال، وقتی آن‌ها در مجاورت هر آب اعم از وان حمام، حوض، جوی آب، استخر و... هستند، آن‌ها را زیر نظر بگیرید.
۱۴. برای حفظ ایمنی خود و جلوگیری از آسیب‌های نخاعی، هرگز به داخل آبی که کف آن را نمی‌بینید یا از عمق آن اطلاع دقیقی ندارید، شیرجه نزنید.
۱۵. برای حفظ ایمنی خود و عزیزانتان با دیدن پرچم سیاه و قرمز، از شنا در منطقه خطر پرهیز کنید.
۱۶. برای حفظ ایمنی خود و عزیزانتان، هنگام غروب خورشید و با تاریک شدن هوا به ویژه در مواقعی که دریا توفانی و موج است به هیچ عنوان برای شنا وارد دریا نشوید.
۱۷. برای کمک به غریق که درخواست کمک می‌کند و فاصله‌اش از شما زیاد است بهترین کار بستن وسیله‌ای (کیسه طناب، حلقه نجات و ...) به سر طناب و پرتاب آن به سمت غریق است.

۱۸. برای نجات غریق به سمت او طناب پرتاب کنید و به او بگویید طناب را دور بدن یا بازوی خود بپیچد، سپس او را به آرامی به سوی خود بکشید، به طوری که طناب از دستش رها نشود.
۱۹. به منظور اقدام فوری در زمان پیش آمدن حادثه هنگام شنا، هرگز تنها شنا نکنید. سرعت عمل در اطلاع رسانی به ناجیان غریق منطقه در نجات و کمک رسانی به موقع به غریق، بسیار حائز اهمیت است.
۲۰. به منظور حفظ ایمنی به کودک خود اجازه انجام بازی های خطرناک، شوخی و شیطنت در آب را ندهید.
۲۱. به منظور حفظ ایمنی کودکان، هنگام بازی آن ها در سواحل دریا، از امواج دریا غافل نشوید، گاه امواج بزرگ به محل بازی کودکان در ماسه های ساحل هم می رسند و آن ها را با خود به داخل دریا می کشانند.
۲۲. به منظور حفظ ایمنی و پیشگیری از غرق شدگی حتی اگر کودکان شناگران قابلی هستند، به آن ها اجازه ندهید بدون همراهی بزرگ ترها وارد آب شوند.
۲۳. به منظور حفظ ایمنی و پیشگیری از غرق شدگی هرگز کودکان را برای لحظه ایی کوتاه در حال بازی در سواحل یا در مجاورت با محیط های آبی، تنها نگذارید، حتی اگر در شنا کردن مهارت دارند یا جلیقه نجات پوشیده اند.
۲۴. به منظور حفظ ایمنی و پیشگیری از غرق شدگی، تذکرات ناجیان غریق را جدی بگیرید، در مناطق شنا ممنوع به هیچ عنوان شنا نکنید.
۲۵. به منظور حفظ ایمنی و پیشگیری از غرق شدگی، در مناطق خلوت و به دور از دیدرس ناجیان غریق، وارد دریا نشوید.
۲۶. به منظور حفظ ایمنی، روزهایی که دریا طوفانی و موج است از شنا کردن خودداری کنید.
۲۷. توجه داشته باشید دریای موج هر زمان شکل تازه ای به خود می گیرد، شناگر تازه کار نباید با اتکاء به وسایلی چون جلیقه نجات، کمربند نجات، تیوپ، قایق بادی و... اطمینان کامل یابد که در دریا و درون امواج قدرتمند در امنیت است.
۲۸. در برخورد با مصدوم دچار غرق شدگی اگر با فاصله کمی تا آن شخص قرار دارید، از یک چوب بلند یا شاخه بلند و ... برای نجات مصدوم استفاده کنید.
۲۹. در برخورد با مصدوم دچار غرق شدگی، نیروهای امدادی (امداد و نجات ۱۱۲، اورژانس ۱۱۵، ناجیان غریق) را از واقعه مطلع کنید.
۳۰. در صورتی که از اصول نجات غریق آگاهی ندارید به هیچ وجه برای نجات مصدوم وارد آب نشوید.
۳۱. هنگام شنا در مناطق و سواحل سالم سازی شده دریا از پیشروی به داخل دریا و دور شدن از مناطق امن خودداری کنید.
۳۲. قبل از اقدام به شنا در مناطق آزاد شنا، از وضعیت آب و هوایی مطلع شوید.
۳۳. قبل از اقدام به شنا، به علائم ایمنی و تابلوهای هشداردهنده در کنار ساحل یا رودخانه ها توجه کنید.
۳۴. هنگام توقف در سواحل و کنار رودخانه همواره مراقب بچه ها باشید.
۳۵. هنگام ایستادن در سواحل و لب آب دریا به استحکام ماسه های زیر پای خود که دائماً در حال تغییر و دگرگونی است (به دلیل فشار مداوم امواج و جابه جایی ماسه های کف دریا، پستی و بلندی و چاله های آن) اطمینان نکنید.
۳۶. هنگام رعدوبرق و اعلام شروع توفان های دریایی برای حفظ ایمنی و سلامت خود، به سرعت از آب خارج شوید.
۳۷. هنگام شنا در دریا از رقابت با همراهان در پیشروی به داخل دریا و دور شدن از ساحل صرف نظر کنید.
۳۸. هنگام شنا در دریا به توصیه های ناجیان غریق بومی منطقه عمل کنید، آنان با موقعیت های متغیر دریا، خطرات احتمالی، قدرت امواج و تغییرات جوی آن آگاهی کامل دارند.

۳۹. هنگامی که هوای دریا مه‌آلود بوده یا مه در حال پیدایش و گسترش است برای حفظ سلامت و ایمنی خود از شنا کردن خودداری کنید.

مخاطرات ناشی از محیط‌های آبی به تفکیک

مخاطرات ناشی از محیط‌های آبی (دریا)

۱. به منظور حفظ ایمنی و پیشگیری از غرق‌شدگی، در مناطق شنا ممنوع به هیچ‌عنوان شنا نکنید.
۲. قبل از اقدام به شنا در مناطق آزاد شنا، از وضعیت آب و هوایی مطلع شوید.
۳. به منظور حفظ ایمنی، روزهایی که دریا طوفانی و موج است از شنا کردن خودداری کنید.
۴. قبل از اقدام به شنا، به علائم ایمنی و تابلوهای هشداردهنده در کنار ساحل یا رودخانه‌ها توجه کنید.
۵. برای پیشگیری از غرق‌شدگی در مناطق تحت حفاظت و سالم‌سازی شده شنا کنید، به‌ویژه در مکان‌هایی که نجات‌غریق‌ها حضور دارند.
۶. برای حفظ ایمنی، با دیدن پرچم سیاه و قرمز، از شنا در منطقه خطر پرهیز کنید.
۷. برای حفظ ایمنی، هنگام غروب خورشید و با تاریک شدن هوا به‌ویژه در مواقعی که دریا توفانی و موج است به هیچ‌عنوان برای شنا وارد دریا نشوید.
۸. هنگامی که هوای دریا مه‌آلود بوده یا مه در حال پیدایش و گسترش است برای حفظ سلامت و ایمنی خود از شنا کردن خودداری کنید.
۹. هنگام رعدوبرق و اعلام شروع توفان‌های دریایی برای حفظ ایمنی و سلامت خود، به‌سرعت از آب خارج شوید.
۱۰. به منظور حفظ ایمنی و پیشگیری از غرق‌شدگی، در مناطق خلوت و به‌دوراز دیدرس ناجیان غریق، وارد دریا نشوید.
۱۱. به منظور حفظ ایمنی و پیشگیری از غرق‌شدگی، تذکرهای ناجیان غریق را جدی بگیرید.
۱۲. هنگام شنا در دریا به توصیه‌های ناجیان غریق عمل کنید، آنان با موقعیت‌های متغیر دریا، خطرات احتمالی، قدرت امواج و تغییرات جوی آن آگاهی کامل دارند.
۱۳. هنگام شنا در مناطق و سواحل سالم‌سازی شده دریا از پیشروی به داخل دریا و دور شدن از مناطق امن خودداری کنید.
۱۴. توجه داشته باشید که فراگیری آموزش شنا در استخرها و آب‌های ساکن، الزاماً فرد را در برابر غرق‌شدگی در دریا و آب‌های موج ایمن نمی‌کند.

۱۵. توجه داشته باشید دریای موج هر زمان شکل تازه‌ای به خود می‌گیرد، شناگر تازه‌کار نباید با اتکا به وسایلی چون جلیقه نجات، کمربند نجات، تیوپ، قایق بادی و... اطمینان کامل یابد که در دریا و درون امواج قدرتمند در امنیت است.
۱۶. هنگام ایستادن در سواحل و لب آب دریا به استحکام ماسه‌های زیر پای خود که دائماً در حال تغییر و دگرگونی است (به دلیل فشار مداوم امواج و جابه‌جایی ماسه‌های کف دریا، پستی‌وبلندی و چاله‌های آن) اطمینان نکنید.
۱۷. برای پیشگیری از غرق‌شدگی حتی اگر شناگر حرفه‌ای هم هستید، موقع شنا از ساحل دور نشوید.
۱۸. بدون کسب مهارت و فنون شنا هرگز اقدام به شنا به‌ویژه در نواحی پرعمق نکنید.
۱۹. اگر مهارت چندانی در شنا ندارید، برای پیشگیری از غرق‌شدگی در سواحل که عمق آن از قد شما بیشتر است اقدام به آب‌تنی و شنا نکنید.
۲۰. هنگام شنا در دریا از رقابت با همراهان در پیشروی به داخل دریا و دور شدن از ساحل صرف‌نظر کنید.
۲۱. برای پیشگیری از غرق‌شدگی اگر هنوز توانایی و قدرت لازم برای شنا در آب‌های عمیق را ندارید برای حفظ ایمنی خود، وارد قسمت عمیق آب نشوید.
۲۲. از رفتارهای پرخطر مثل شوخی و بازی خطرآفرین در داخل آب جداً پرهیز کنید، هرگز به‌دروغ تظاهر به غرق شدن نکنید.
۲۳. برای پیشگیری از آسیب و غرق‌شدگی هنگام شنا کردن از انجام حرکات و شوخی‌های خطرناک که باعث ایجاد عدم تعادل می‌شود، پرهیزید.
۲۴. برای حفظ ایمنی خود و جلوگیری از آسیب‌های نخاعی، هرگز به داخل آبی که کف آن را نمی‌بینید یا از عمق آن اطلاع دقیقی ندارید، شیرجه نزنید.
۲۵. برای پیشگیری از غرق‌شدگی پس از مصرف داروهایی که موجب گیجی، خواب‌آلودگی می‌شوند، از شنا کردن خودداری کنید.
۲۶. به‌منظور اقدام فوری در زمان پیش آمدن حادثه هنگام شنا، هرگز تنها شنا نکنید. سرعت عمل در اطلاع‌رسانی به ناجیان غریق منطقه در نجات و کمک‌رسانی به‌موقع به غریق، بسیار حائز اهمیت است.
۲۷. برای کمک به غریق که درخواست کمک می‌کند و فاصله‌اش از شما زیاد است بهترین کار بستن وسیله‌ای (کیسه طناب، حلقه نجات و...) به سر طناب و پرتاب آن به سمت غریق است.
۲۸. برای نجات فرد غریق به سمت او طناب پرتاب کنید و به او بگویید طناب را دور بدن یا بازوی خود بپیچد، سپس او را به آرامی به‌سوی خود بکشید، به‌طوری‌که طناب از دستش رها نشود.
۲۹. در برخورد با مصدوم دچار غرق‌شدگی، ناجیان غریق و نیروهای امدادی (امداد و نجات ۱۱۲، اورژانس ۱۱۵) را از واقعه مطلع کنید.

۳۰. در صورتی که از اصول نجات غریق آگاهی ندارید به هیچ وجه برای نجات مصدوم وارد آب نشوید.

مخاطرات ناشی از محیط‌های آبی (رودخانه‌های خروشان)

۱. قبل از اقدام به شنا، به علائم ایمنی و تابلوهای هشداردهنده در کنار ساحل یا رودخانه‌ها توجه کنید.
۲. به یاد داشته باشید جریان پرشتاب (حتی کم عمق) آب هم می‌تواند سبب غرق‌شدگی و مرگ شود و حتی آب راکد کم عمق نیز می‌تواند برای کودکان کم سن و سال خطرناک باشد.
۳. در صورتی که از اصول نجات غریق آگاهی ندارید به هیچ وجه برای نجات مصدوم وارد آب نشوید.
۴. برای کمک به غریق که درخواست کمک می‌کند و فاصله‌اش از شما زیاد است بهترین کار بستن وسیله‌ای (کیسه طناب، حلقه نجات و ...) به سر طناب و پرتاب آن به سمت غریق است.
۵. برای نجات غریق به سمت او طناب پرتاب کنید و به او بگویید طناب را دور بدن یا بازوی خود بپیچد، سپس او را به آرامی به سوی خود بکشید، به طوری که طناب از دستش رها نشود.
۶. در برخورد با مصدوم دچار غرق‌شدگی اگر بافاصله کمی تا آن شخص قرار دارید، از یک چوب بلند یا شاخه و ... برای نجات مصدوم استفاده کنید.
۷. در برخورد با مصدوم دچار غرق‌شدگی، نیروهای امدادی (امداد و نجات ۱۱۲، اورژانس ۱۱۵) را از واقعه مطلع کنید.

مخاطرات ناشی از محیط‌های آبی (سدها)

۱. برای حفظ ایمنی خود به علائم ایمنی و تابلوهای هشداردهنده در کنار سدها توجه کنید.
۲. در صورتی که از اصول نجات غریق آگاهی ندارید به هیچ وجه برای نجات مصدوم وارد آب نشوید.
۳. برای کمک به غریق که درخواست کمک می‌کند و فاصله‌اش از شما زیاد است بهترین کار بستن وسیله‌ای (کیسه طناب، حلقه نجات و ...) به سر طناب و پرتاب آن به سمت غریق است.
۴. برای نجات غریق به سمت او طناب پرتاب کنید و به او بگویید طناب را دور بدن یا بازوی خود بپیچد، سپس او را به آرامی به سوی خود بکشید، به طوری که طناب از دستش رها نشود.
۵. در برخورد با مصدوم دچار غرق‌شدگی اگر بافاصله کمی تا آن شخص قرار دارید، یک چوب بلند یا شاخه و ... برای نجات مصدوم استفاده کنید.
۶. در برخورد با مصدوم دچار غرق‌شدگی، نیروهای امدادی (امداد و نجات ۱۱۲، اورژانس ۱۱۵) را از واقعه مطلع کنید.

مخاطرات ناشی از محیط‌های آبی (استخرها)

۱. قبل از اقدام به شنا، به علائم ایمنی و تابلوهای هشداردهنده توجه کنید.
۲. بدون کسب مهارت و فنون شنا هرگز اقدام به شنا به‌ویژه در نواحی پرعمق نکنید.
۳. برای پیشگیری از غرق‌شدگی اگر هنوز توانایی و قدرت لازم برای شنا در آب‌های عمیق را ندارید برای حفظ ایمنی خود، وارد قسمت عمیق آب نشوید.
۴. از رفتارهای پرخطر مثل شوخی و بازی خطرآفرین در داخل آب جداً پرهیز کنید.
۵. برای پیشگیری از آسیب و غرق‌شدگی هنگام شنا کردن از انجام حرکات و شوخی‌های خطرناک که باعث ایجاد عدم تعادل می‌شود، پرهیزید.
۶. برای پیشگیری از غرق‌شدگی پس از مصرف داروهایی که موجب گیجی، خواب‌آلودگی می‌شوند، از شنا کردن خودداری کنید.
۷. برای حفظ ایمنی خود و جلوگیری از آسیب‌های نخاعی، تنها در مناطقی که قوانین استخر و ناجیان اجازه شیرجه می‌دهند شیرجه بزنید.
۸. به‌منظور حفظ ایمنی و پیشگیری از غرق‌شدگی، تذکرات ناجیان غریق را جدی بگیرید.
۹. در صورتی که از اصول نجات غریق آگاهی ندارید به‌هیچ‌وجه برای نجات مصدوم وارد آب نشوید.
۱۰. در برخورد با مصدوم دچار غرق‌شدگی ناجیان غریق را از واقعه مطلع کنید.

ایمنی کودکان در محیط‌های آبی

۱. هنگام توقف در سواحل و کنار رودخانه همواره مراقب بچه‌ها باشید.
۲. برای پیشگیری از غرق‌شدگی کودکان در محیط‌های آبی مراقب آن‌ها باشید، آن‌ها بی‌سروردا غرق می‌شوند به‌طوری‌که حتی قادر به درخواست کمک نیستند.
۳. به‌منظور حفظ ایمنی و پیشگیری از غرق‌شدگی حتی اگر کودکان شناگران قابلی هستند، به آن‌ها اجازه ندهید بدون همراهی بزرگ‌ترها وارد آب شوند.
۴. برای پیشگیری از غرق‌شدگی کودکان خردسال، وقتی آن‌ها در مجاورت هر آب اعم از وان حمام، حوض، جوی آب، استخر و... هستند، آن‌ها را زیر نظر بگیرید.
۵. برای پیشگیری از غرق‌شدگی کودکان هنگام شنا کردن، ضروری است از جلیقه نجات استفاده کنید.
۶. به‌منظور حفظ ایمنی به کودک خود اجازه انجام بازی‌های خطرناک، شوخی و شیطنت در آب را ندهید.
۷. به‌منظور حفظ ایمنی کودکان، هنگام بازی آن‌ها در سواحل دریا، از امواج دریا غافل نشوید، گاه امواج بزرگ به محل بازی کودکان در ماسه‌های ساحل هم می‌رسند و آن‌ها را با خود به داخل دریا می‌کشانند.

۸. به منظور حفظ ایمنی و پیشگیری از غرق‌شدگی هرگز کودکان را برای لحظه‌ای کوتاه در حال بازی در سواحل یا در مجاورت با محیط‌های آبی، تنها نگذارید، حتی اگر در شنا کردن مهارت دارند یا جلیقه نجات پوشیده‌اند.

انتشار عوامل بیولوژیک

1. آیا می‌دانید عوامل بیولوژیک شامل موجودات زنده هستند که قادر به کشتن یا ناتوان نمودن مردم، دام‌ها و از بین بردن محصولات هستند. می‌توان این عوامل را با پاشیدن آن‌ها در هوا یا از طریق ایجاد عفونت در حیوانات و انتقال این عفونت به انسان یا از راه آلوده کردن منابع آب و غذا پخش کرد.
2. آیا می‌دانید که هرچه زمان تماس با عوامل بیولوژیک کوتاه‌تر باشد، احتمال ابتلای فرد به بیماری‌ها و عوارض بعدی کمتر خواهد شد.
3. به‌منظور آمادگی در برابر انتشار عوامل بیولوژیک نصب یک فیلتر جاذب ذرات باکیفیت بالا در محل سکونت ضروری است.
4. به‌منظور آمادگی در برابر انتشار عوامل بیولوژیک اگر در محل سکونت، سیستم مرکزی گرمایشی و سرمایشی ندارید یک فیلتر جاذب ذرات قابل حمل (فیلتر پرتابل HEPA) تهیه کنید.
5. در صورت انتشار عوامل بیولوژیک برای کسب خبر و اطلاع از نشانه یا علائم شیوع بیماری، محدوده خطر و نحوه توزیع دارو و واکسن اخبار رادیو و تلویزیون را دنبال کنید.
6. اگر در معرض عوامل بیولوژیک قرار گرفتید، در صورت مشاهده هر علامت یا نشانه بیماری درصدد درمان و دریافت مراقبت‌های پزشکی باشید.
7. در صورت دریافت هشدار حمله بیولوژیک به توصیه‌های مقامات مسئول که از طریق صداوسیما داده می‌شوند توجه کامل کنید.
8. به‌منظور آمادگی و پاسخ‌دهی مناسب در مورد نحوه برخورد با انتشار عوامل بیولوژیک، به هشدارهای مقامات و مسئولین توجه کنید. مراجع ذیصلاح ممکن است نیروهای امدادی، نظامی، انتظامی و یا گویندگان رسانه‌های عمومی نظیر رادیو و تلویزیون باشد.
9. در صورت انتشار عوامل بیولوژیک به دستورالعمل‌های مقامات و مسئولین از طریق رادیو و تلویزیون توجه کنید.
10. اگر در مجاورت محل حمله یا انتشار عوامل بیولوژیک قرار داشتید به سریع‌ترین شکل ممکن وارد ساختمان یا فضاهای بسته شوید درها و پنجره‌ها را ببندید، درزها و روزنه‌ها را بپوشانید و همان‌جا بمانید تا زمانی که مسئولان اعلام کنند بیرون آمدن، بی‌خطر است.
11. برای محافظت در برابر حملات بیولوژیک می‌توان هر ساختمان یا وسیله نقلیه‌ای را عایق‌بندی (با استفاده از ورقه‌های مقاوم پلاستیکی و چسب‌های نواری برای گرفت درزهای اطراف پنجره‌ها، درها و هواکش‌ها) و حداقل سطح ابتدایی از حفاظت را در برابر سلاح‌های بیولوژیک ایجاد کرد.
12. هنگام انتشار عوامل بیولوژیک، ساختمان‌های آسیب‌دیده و محیط‌هایی را که تحت تأثیر آلاینده‌ها قرار گرفته‌اند را سریع ترک کنید و پناهگاهی را که ترجیحاً بهتر است یک ساختمان آسیب‌ندیده باشد برای خود پیدا کنید.
13. برای پناه گرفتن در برابر انتشار عوامل بیولوژیک، در صورت امکان به گوشه‌های تاریک زیرزمین ساختمان بروید و یا در اتاقی بدون پنجره در وسط ساختمان بمانید.

۱۴. در هنگام انتشار عوامل بیولوژیک بهتر است سیستم تهویه مطبوع ساختمان طوری تنظیم شود که هوای موجود در داخل را به گردش درآورد به این ترتیب ورود هوای آلوده از بیرون به درون ساختمان کاهش می‌یابد و یا اینکه سیستم مطبوع ساختمان را خاموش کنید.
۱۵. هنگام انتشار عوامل بیولوژیک اگر در خانه دستگاه گرمایشی و سرمایشی مرکزی همراه با فیلتر جاذب ذرات دارید، سیستم را در حالت گردش هوای داخلی قرار دهید در غیر این صورت دستگاه را خاموش کنید.
۱۶. در هنگام انتشار عوامل بیولوژیک در صورت نبودن پناهگاه می‌توان ساختمان و اتاق‌های معمولی را از طریق مسدود کردن پنجره‌ها و روزنه آن‌ها و تعبیه سیستم تهویه مجهز به فیلتر مخصوص، ایمن و غیرقابل نفوذ کرد.
۱۷. هنگام انتشار عوامل بیولوژیک پس از بستن درها و پنجره‌ها، هوای داخل ساختمان را گرم کنید تا فشار مثبت ایجاد شده و از نفوذ آلاینده‌ها به داخل ساختمان جلوگیری شود.
۱۸. در صورت انتشار عوامل بیولوژیک سریعاً از محل دور شوید و در اسرع وقت خود را با آب و صابون، به‌خوبی بشویید، لباس‌ها را از تن درآورده و همراه با لوازم شخصی داخل یک کیسه قرار دهید در مورد نحوه پاک‌سازی، استفاده و یا معدوم‌سازی لوازم آلوده از راهنمایی‌های مسئولین بهره‌گیرید.
۱۹. برای در امان ماندن از تهدیدات بیولوژیک اگر متوجه مواردی غیرمعمول و مشکوک مانند بسته‌ها و نامه‌های مشکوک در اطراف محل سکونت یا کار خود شدید، هرگز آن را باز نکنید، فوراً آنجا را ترک کنید و با مقامات مسئول تماس بگیرید.

آمادگی

۱. اگر در معرض خطر حمله شیمیایی قرار داشتید یک حلقه چسب، یک عدد قیچی و مقدار کافی نایلون برای کشیدن روی درها، پنجره‌ها و دریچه‌های اتاقی که قرار است نقش پناهگاه را داشته باشد تهیه کنید.
۲. اگر در معرض خطر حمله شیمیایی قرار داشتید اتاقی را در مرکز ساختمان به‌عنوان پناهگاه انتخاب کنید. در ضمن توصیه می‌شود ترجیحاً این اتاق بدون پنجره باشد و در بالاترین طبقه ساختمان واقع شده باشد.
۳. برای آمادگی در برابر حمله شیمیایی یا مواقع انتشار مواد شیمیایی خطرناک، اتاق امنی را به‌عنوان پناهگاه در نظر بگیرید، این اتاق باید از سطح زمین بالاتر و کمترین روزنه را داشته باشد.
۴. در صورت مشاهده یا اطلاع از انتشار مواد شیمیایی، مراکز امدادی محل زندگی خود را باخبر کنید.
۵. برای حفظ آمادگی در برابر انتشار مواد شیمیایی اطلاعات و دانش خود را ارتقاء دهید.
۶. اگر در معرض عوامل شیمیایی قرار گرفتید، در صورت مشاهده هر علامت یا نشانه بیماری درصدد درمان و دریافت مراقبت‌های پزشکی باشید.
۷. در صورت دریافت هشدار حمله شیمیایی به توصیه‌های مقامات مسئول که از طریق صداوسیما داده می‌شوند توجه کامل کنید.
۸. به‌منظور آمادگی و پاسخ‌دهی مناسب در مورد نحوه برخورد با انتشار عوامل شیمیایی، به هشدارهای مقامات و مسئولین توجه کنید. مراجع ذیصلاح ممکن است نیروهای امدادی، نظامی، انتظامی و یا گویندگان رسانه‌های عمومی نظیر رادیو و تلویزیون باشد.
۹. اگر در مجاورت محل حمله یا انتشار عوامل شیمیایی قرار داشتید به سریع‌ترین شکل ممکن وارد ساختمان یا فضاهای بسته شوید، درها و پنجره‌ها را ببندید، درزها و روزنه‌ها را بپوشانید و همان‌جا بمانید تا زمانی که مسئولان اعلام کنند بیرون آمدن، بی‌خطر است.

پاسخ‌دهی

۱. برای کسب اطلاعات هنگام انتشار مواد شیمیایی خطرناک در مورد مسیرهای تخلیه، پناهگاه‌های موقت و یا روش انجام آلودگی‌زدایی، گوش‌به‌زنگ اخبار رادیو و تلویزیون باشید.
۲. هنگام حملات شیمیایی یا انتشار مواد شیمیایی برای پناه گرفتن به زیرزمین، بروید؛ زیرا مواد شیمیایی در آنجا ته‌نشین می‌شوند.
۳. اگر در معرض خطر حمله شیمیایی یا انتشار مواد شیمیایی خطرناک قرار گرفتید و توصیه شد در محل سکونت و یا کار بمانید، درب‌ها و پنجره‌ها را ببندید و تمام سیستم‌های تهویه موجود در ساختمان را خاموش کنید.
۴. اگر در معرض خطر حمله شیمیایی یا انتشار مواد شیمیایی خطرناک قرار گرفتید و توصیه شد در محل سکونت و یا کار بمانید، کیف شرایط اضطراری را به اتاق پناهگاه ببرید.

۵. اگر در معرض خطر حمله شیمیایی یا انتشار مواد شیمیایی خطرناک قرار گرفتید و توصیه شد در محل سکونت و یا کار بمانید، به کمک چسب، نایلون یا روکش‌های پلاستیکی اتاق پناهگاه را درزگیری کنید.
۶. اگر در معرض خطر حمله شیمیایی یا انتشار مواد شیمیایی خطرناک قرار گرفتید و توصیه شد در محل سکونت و یا کار بمانید، برای کسب اطلاعات و اخبار به رادیو گوش دهید.
۷. اگر هنگام حمله شیمیایی یا انتشار مواد شیمیایی خطرناک در ناحیه‌ای آلوده یا مجاور آن حضور داشتید، فوراً از منطقه آلوده دور شوید.
۸. اگر هنگام حمله شیمیایی یا انتشار مواد شیمیایی خطرناک در ناحیه‌ای آلوده یا مجاور آن حضور داشتید، هرگز پناهگاه امن را به بهانه کمک به دیگران ترک نکنید، مگر آنکه مقامات وضعیت را عادی اعلام کنند.
۹. اگر هنگام حمله شیمیایی یا انتشار مواد شیمیایی خطرناک در ناحیه‌ای آلوده یا مجاور آن حضور داشتید، به‌منظور به حداقل رساندن عواقب نامطلوب روی سلامتی ضروری است فرآیند آلودگی‌زدایی را بر اساس دستورالعمل‌ها و توصیه‌های منابع رسمی انجام دهید.
۱۰. اگر در معرض خطر حمله شیمیایی یا انتشار مواد شیمیایی خطرناک قرار گرفتید برای آلودگی‌زدایی، لباس‌هایی که از ناحیه سر بیرون آورده می‌شوند را برای جلوگیری از آلوده شدن چشم، بینی و دهان قیچی کنید.
۱۱. اگر در معرض خطر حمله شیمیایی یا انتشار مواد شیمیایی خطرناک قرار گرفتید برای آلودگی‌زدایی، لباس‌ها و سایر اشیای آلوده را در کیسه‌ای پلاستیکی قرار دهید و محکم در آن را ببندید و طریقه پاک‌سازی یا معدوم‌سازی را بر اساس دستورالعمل‌ها و توصیه‌های منابع رسمی انجام دهید.
۱۲. برای پاک‌سازی عینک از مواد شیمیایی می‌توان آن را با استفاده از ماده سفیدکننده خانگی آلودگی‌زدایی کرده و بعد آن را آبکشی و خشک کرد.
۱۳. اگر در معرض یک ماده شیمیایی قرار گرفتید، باید توسط فردی متخصص، مورد مراقبت فوری پزشکی قرار بگیرید. اگر امکانات پزشکی فوری در دسترس نبود، آلودگی‌زدایی را بر اساس دستورالعمل‌ها و توصیه‌های منابع رسمی انجام دهید.
۱۴. پس از انتشار مواد شیمیایی خطرناک از منطقه خطر دوری کنید تا زمانی که وضعیت عادی اعلام شود.
۱۵. اگر هنگام حمله شیمیایی یا انتشار مواد شیمیایی خطرناک، از طریق منابع رسمی از شما خواسته شد که محل را ترک کنید، بلافاصله این کار را انجام دهید.
۱۶. هنگام ترک محل پس از حمله شیمیایی یا انتشار مواد شیمیایی خطرناک، از مسیرهای توصیه‌شده توسط مقامات حرکت کنید.
۱۷. هنگام حمله شیمیایی یا انتشار مواد شیمیایی خطرناک، آلودگی موجود در خانه را با بستن تمام پنجره‌ها، هواکش‌ها و خاموش کردن فن‌ها به حداقل برسانید.
۱۸. هنگام حمله شیمیایی یا انتشار مواد شیمیایی خطرناک، لوازم و کیف شرایط اضطراری را با خود بردارید.
۱۹. هنگام حمله شیمیایی یا انتشار مواد شیمیایی خطرناک، کمک به افراد نیازمند از جمله بچه‌ها، سالخوردگان و افراد معلول را فراموش نکنید.
۲۰. هنگام حمله شیمیایی یا انتشار مواد شیمیایی خطرناک، اگر در فضای بیرون گرفتار شده‌اید در فضایی خلاف جهت باد و در یک بلندی قرار بگیرید. سعی کنید از منطقه آسیب‌دیده دور شوید.

۲۱. برای حفظ ایمنی خود هرگز به مواد و مایعات ریخته شده، بخار و مه موجود در هوا و یا رسوب مواد شیمیایی دست نزنید و یا از میان آن‌ها عبور نکنید. گاز، دود و بخارها را استنشاق نکنید. درحالی‌که محل را ترک می‌کنید دهان خود را با پارچه‌ای بپوشانید.
۲۲. هنگام حمله شیمیایی یا انتشار مواد شیمیایی خطرناک، از مجروحین حادثه تا زمان شناسایی مواد پرخطر دور بمانید و فقط از مراکز امدادی درخواست کمک کنید.
۲۳. هنگام حمله شیمیایی یا انتشار مواد شیمیایی خطرناک، اگر در وسیله نقلیه قرار داشتید آن را متوقف کرده، در جستجوی سرپناه در یک ساختمان مناسب باشید. اگر ناچار به ماندن در وسیله نقلیه بودید، پنجره‌ها و دریچه‌های وسیله نقلیه را بسته نگهدارید و دستگاه تهویه و بخاری را ببندید.
۲۴. هنگام حمله شیمیایی یا انتشار مواد شیمیایی خطرناک، اگر از شما خواسته شده در داخل منزل بمانید تمامی درها و پنجره‌های بیرونی را قفل کنید. دستگاه تهویه، شومینه و سایر درهای داخلی را در صورت امکان ببندید.
۲۵. هنگام حمله شیمیایی یا انتشار مواد شیمیایی خطرناک، دستگاه تهویه را خاموش کنید.
۲۶. هنگام حمله شیمیایی یا انتشار مواد شیمیایی خطرناک، روزنه‌ها و شکاف‌های زیر در و پنجره‌های پناهگاه را با استفاده از حوله‌های مرطوب و یا پوشش‌های پلاستیکی و نوارهای درزگیر بپوشانید.
۲۷. هنگام حمله شیمیایی یا انتشار مواد شیمیایی خطرناک، درزهای پنجره‌ها، دستگاه‌های تهویه، فن‌های خروجی آشپزخانه و فر خوراک‌پزی و خشک‌کن را با نوار و روکش‌های پلاستیکی، کاغذهای مومی و ورق آلومینیوم بگیرید.
۲۸. هنگام حمله شیمیایی یا انتشار مواد شیمیایی خطرناک، از موادی مثل نوار لوله برای پوشاندن سوراخ‌ها، روزنه‌ها و شکاف‌های اتاق پناهگاه استفاده کنید.
۲۹. هنگام حمله شیمیایی یا انتشار مواد شیمیایی خطرناک، اگر گاز و یا بخار مواد شیمیایی به طریقی وارد پناهگاه شد سعی کنید با استفاده از یک حوله یا پارچه، نفس کوتاه بکشید. از خوردن یا آشامیدن هر نوع غذا یا آبی که احتمال آلودگی دارد خودداری کنید.
۳۰. بعد از انتشار مواد شیمیایی خطرناک تنها در صورتی که مقامات اعلام کردند که محل امن است، به منزل خود بازگردید.
۳۱. بعد از انتشار مواد شیمیایی خطرناک و اعلام وضعیت عادی از سوی مسئولین، پنجره‌ها و دریچه‌ها را باز کنید و فن‌ها را برای تهویه روشن کنید.
۳۲. بعد از انتشار مواد شیمیایی خطرناک از نیروهای درمانی و امدادی، مقامات و مسئولین محلی خود درباره نحوه تمیز کردن زمین و اموال از آلودگی، کمک و راهنمایی بگیرید. ممکن است از شما بخواهند که دوش بگیرید و یا خواسته شود که از آب دور بمانید و یا کار دیگری را انجام دهید.
۳۳. پس از حمله شیمیایی یا انتشار مواد شیمیایی خطرناک آلودگی‌زدایی بدن و محیط بر اساس دستورالعمل‌ها و توصیه‌های منابع رسمی و مراکز امدادی انجام دهید.
۳۴. پس از حمله شیمیایی یا انتشار مواد شیمیایی خطرناک به محض مشاهده علائم و نشانه‌های غیرمعمول در بدن در پی درمان باشید.
۳۵. پس از حمله شیمیایی یا انتشار مواد شیمیایی خطرناک لباس‌ها و کفش‌هایی که در معرض آلودگی بوده‌اند را در محل محافظت شده و غیرقابل نفوذی قرار دهید و نگذارید با سایر مواد تماس پیدا کنند.

۳۶. اگر در معرض خطر حمله شیمیایی یا انتشار مواد شیمیایی خطرناک قرار گرفتید از سایر افراد فاصله بگیرید و به دنبال دریافت مراقبت‌های فوری پزشکی باشید.

حوادث هسته‌ای (انفجار هسته‌ای یا انتشار مواد رادیواکتیو)

۱. اگر در معرض حوادث هسته‌ای قرار گرفتید در مورد نحوه انجام اقدامات لازم گوش‌به‌زنگ اخبار صداوسیما و توصیه‌های مسئولان و مرکز امدادی باشید.
۲. اگر در معرض حوادث هسته‌ای قرار گرفتید و توصیه به ترک محل شد، لازم است شیشه‌های وسیله نقلیه و دریچه‌ها را مسدود کنید و سیستم تهویه وسیله نقلیه را روی گردش داخلی هوا بگذارید و تا جای ممکن خلاف جهت باد حرکت کنید.
۳. اگر در معرض حوادث هسته‌ای قرار گرفتید و توصیه به ماندن در خانه شد همه درها و پنجره‌ها را مسدود کنید، سیستم تهویه خانه و هر وسیله‌ای که هوا را به داخل خانه می‌آورد، خاموش کنید و به زیرزمین یا طبقات پایین محل سکونت خود بروید.
۴. هنگام انفجار بمب کثیف (حاوی مواد رادیواکتیو) اگر با گردوغبار یا آلودگی هوا مواجه شدید، لازم است برای جلوگیری از استنشاق این مواد خطرناک با کمک کت یا یقه پیراهن خود نفس بکشید.
۵. اگر در معرض حوادث هسته‌ای قرار گرفتید لازم است برای جلوگیری از استنشاق این مواد خطرناک با کمک دستمال، کت یا یقه پیراهن خود نفس بکشید و به خاطر داشته باشید این مواد قابل مشاهده و استشمام نیستند.
۶. اگر احساس کردید که در معرض مواد رادیواکتیو قرار گرفته‌اید، فوراً خارج از محل انتشار مواد، کفش‌ها و لباس‌هایتان را به آرامی درآورید به طوری که لباس‌ها با دهان و بینی شما تماس نداشته باشد، آن‌ها در کیسه‌ای بگذارید، در آن را ببندید، تمام بدن خود را با آب و صابون شستشو دهید و برای نحوه دریافت خدمات پزشکی با مراکز درمانی تماس بگیرید.

انفجار هسته‌ای

۱. به توصیه‌های نیروهای درمانی و امدادی، مقامات و مسئولین محلی در مورد نحوه برخورد با انتشار مواد رادیواکتیو گوش فرا دهید.
۲. برای حفاظت از خود حتی اگر چندین کیلومتر تا محل انفجار هسته‌ای فاصله داشتید، لازم است هر چه سریع‌تر به پناهگاه بروید، زیرا بارش رادیواکتیو توسط باد تا صدها کیلومتر منتقل می‌شود.
۳. اگر در معرض خطر حمله هسته‌ای و انتشار مواد رادیواکتیو بودید، فوراً محل را خلاف جهت باد ترک کنید و برای حفاظت در برابر بارش رادیواکتیو به زیرزمین یا اتاقی در وسط ساختمانی بزرگ ترجیحاً بدون پنجره بروید.
۴. برای حفاظت از خود در برابر انفجار هسته‌ای باید به زیرزمین‌ها یا نواحی فاقد پنجره، طبقات وسط ساختمان‌های مسکونی یا پناهگاه‌هایی که مقامات مسئول از طریق رسانه‌های عمومی و محلی اعلام می‌کنند پناه ببرید.
۵. اگر هنگام وقوع انفجار هسته‌ای در فضای بیرون بودید و دسترسی به پناهگاه نداشتید به جرقه‌ها و نورها نگاه نکنید، در پناه هر چیزی (دیوارهای ضخیم، بتون، آجر و...) که احتمال دارد قدری از شما محافظت کند، قرار گرفته و خود را بپوشانید و در صورت فقدان جان‌پناه پشت به محل انفجار روی زمین دراز کشیده، سر خود را به کمک دست‌ها بپوشانید.
۶. ساکنین نواحی در معرض انتشار مواد رادیواکتیو لازم است برای ماندن یا ترک پناهگاه به اخبار صداوسیما و توصیه‌های مسئولین توجه کنند.
۷. برای حفاظت از خود از نواحی که به علت وقوع انفجار هسته‌ای آسیب‌دیده‌اند دوری کنید.
۸. پس از انفجار هسته‌ای اغلب تجهیزات الکترونیکی واقع در محدوده ۱۵۰۰ کیلومتری محل انفجار هسته‌ای، تحت تأثیر جزئی یا کلی قرار می‌گیرند.

۱. برای حفاظت از خود به نواحی ای که با هشدار خطر تشعشعات یا مواد خطرناک مشخص شده‌اند، نزدیک نشوید.
۲. هنگام انفجار بمب کثیف (حاوی مواد رادیواکتیو) لازم است برای جلوگیری از استنشاق این مواد خطرناک با کمک دستمال، کت یا یقه پیراهن خود نفس بکشید.
۳. اگر انفجار یا انتشار مواد رادیواکتیو رخ بدهد، فوراً آن مکان را خلاف جهت باد ترک کنید و به پناهگاه بروید.
۴. اگر هنگام انفجار بمب کثیف یا انتشار مواد رادیواکتیو در فضای بیرون حضور داشتید، فوراً به داخل ساختمانی که آسیب‌نندیده است، بروید.
۵. اگر هنگام انفجار بمب کثیف یا انتشار مواد رادیواکتیو در فضای بیرون حضور داشتید در صورت نبود سرپناه مناسب به سرعت خلاف جهت باد و به‌دوراز مکان وقوع انفجار حرکت کنید و سعی کنید سرپناهی مناسب بیابید.
۶. برای حفاظت از خود در برابر انفجار بمب کثیف یا انتشار مواد رادیواکتیو به توصیه‌های مقامات که از رادیو و یا سایر رسانه‌ها پخش می‌شوند، عمل کنید.
۷. اگر هنگام انفجار یا انتشار مواد رادیواکتیو در داخل خانه یا محل کار حضور داشتید، سیستم‌های تهویه و گرمایش را خاموش کنید و پنجره‌ها، دریچه‌ها، تمام سوراخ‌ها و درزهای موجود در خانه را مسدود کنید.
۸. اگر هنگام انفجار یا انتشار مواد رادیواکتیو در داخل خانه یا محل کار حضور داشتید، کیف شرایط اضطراری و یک دستگاه رادیو دستی را با خود به پناهگاه ببرید.
۹. اگر هنگام انفجار یا انتشار مواد رادیواکتیو در داخل خانه یا محل کار حضور داشتید، فوراً به پناهگاه (ترجیحاً زیرزمین یا اتاقی در وسط خانه) بروید.
۱۰. اگر هنگام انفجار یا انتشار مواد رادیواکتیو در داخل خانه یا محل کار حضور داشتید، پشت حفاظی ضخیم مانند دیوارهای ضخیم، بتون، آجر و... (که فاصله‌ای بین شما و نقطه‌ای که انفجار روی داده ایجاد می‌کند) قرار بگیرید.
۱۱. اگر هنگام انفجار یا انتشار مواد رادیواکتیو در داخل خانه یا محل کار حضور داشتید، پنجره‌ها و درهای خارجی را به کمک نایلون و چسب درزگیری کنید، طوری که ورود ذرات رادیواکتیو به داخل خانه کاهش پیدا کند. صفحه نایلونی مانع از ورود مواد رادیواکتیو ناشی از انفجار به داخل نمی‌شود.
۱۲. به یاد داشته باشید هنگام انتشار یا انفجار مواد رادیواکتیو، بعد از استقرار در پناهگاه امن، اگر در معرض مواد رادیواکتیو قرار گرفته‌اید، باید خود را آلودگی‌زدایی کنید. برای این کار، باید لباس‌هایتان را به‌آرامی درآورید به‌گونه‌ای که با دهان و بینی شما تماس پیدا نکند و در کیسه‌ای بگذارید (در کیسه را محکم ببندید و آن دور از خود و از دیگران قرار دهید). تمام بدن خود را با آب و صابون شستشو دهید. بعد از توصیه مقامات مسئول به خروج از پناهگاه، لازم است به مراکز درمانی مراجعه کنید.
۱۳. به یاد داشته باشید هنگام انتشار یا انفجار مواد رادیواکتیو، به اخبار صداوسیما برای اطلاع از ماندن یا ترک پناهگاه گوش دهید.
۱۴. به یاد داشته باشید تا زمانی که منطقه، امن اعلام‌نشده به محل انفجار بمب کثیف (حاوی مواد رادیواکتیو) بازنگردید.

حملات تروریستی

۱. اگر از طریق تماس تلفنی تهدید به بمب‌گذاری شدید تا آنجا که امکان دارد از فرد تلفن‌کننده اطلاعات به دست آورید.
۲. اگر از طریق تماس تلفنی تهدید به بمب‌گذاری شدید تا آنجا که امکان دارد فرد تلفن‌کننده را روی خط‌نگه‌دارید و اظهارات او را ضبط کنید.
۳. اگر از طریق تماس تلفنی تهدید به بمب‌گذاری شدید، در اسرع وقت موضوع را به پلیس اطلاع دهید.
۴. به یاد داشته باشید اگر در مکانی که حضور دارید انفجاری رخ داد هر چه سریع‌تر ساختمان را ترک کنید و برای به همراه بردن اشیای شخصی یا تلفن زدن نباید تأخیر کنید.
۵. به یاد داشته باشید اگر در ساختمان که حضور دارید انفجاری رخ داد برای خارج شدن از ساختمان از آسانسور استفاده نکنید.
۶. پس از وقوع انفجار در محل تجمع نکنید، بلافاصله از محل انفجار دور شوید تا مانع اختلال در امدادرسانی نیروهای امدادی نشوید.
۷. پس از وقوع انفجار بلافاصله از صحنه حادثه دور شوید.
۸. پس از وقوع انفجار از عکس‌برداری و فیلم‌برداری خودداری و سریعاً محل را ترک کنید.
۹. پس از وقوع انفجار در صحنه حادثه تجمع نکنید. آیا می‌دانید بخش قابل توجهی از توان نیروهای امدادی و امنیتی حاضر در صحنه، صرف ساماندهی جمعیت تماشاچیان حاضر در محل حادثه می‌شود.
۱۰. اگر در معرض تیراندازی قرار گرفتید و فضایی برای پناه گرفتن، پشت آن نبود دست‌ها را پشت سر گذاشته و کف زمین بخوابید.
۱۱. پس از وقوع انفجار و حوادث تروریستی به شایعات دامن نزنند.
۱۲. برای حفظ امنیت خود به هیچ شیء مشکوکی دست نزنید و برای جابجایی آن اقدام نکنید.
۱۳. در صورت مواجه شدن با بسته‌ها یا ساک‌های دستی و حتی وسایل نقلیه مشکوک تنها مأموران را در جریان بگذارید و تلاش کنید مردم را از آن اشیا دورنگه دارید.
۱۴. در صورت مشاهده موارد مشکوک با شماره تلفن‌های ستاد خبری وزارت اطلاعات (۱۱۳) یا حفاظت اطلاعات سپاه پاسداران (۱۱۴) تماس بگیرید.
۱۵. در صورت مشاهده افراد و بسته‌های مشکوک مراتب را به مأموران امنیتی اطلاع دهید.
۱۶. با مشاهده هرگونه اقدام مشکوک (مواد منفجره، اسلحه، مهمات و ...) مراتب را به ستاد خبری وزارت اطلاعات (۱۱۳) یا حفاظت اطلاعات سپاه پاسداران (۱۱۴) اطلاع دهید.

۱. در دوران خشکسالی، باید پیش از پیش نسبت به ذخیره‌سازی و اصلاح الگوی مصرف آب اقدام کنید.
۲. به منظور کاهش اثرات خشکسالی از جنگل‌زدایی جلوگیری کنید و در کناره آبگیرها، درخت کاری کنید.
۳. به منظور کاهش اثرات خشکسالی و پیشگیری از هدر رفت آب، لازم است کشاورزان محصولات زودرس و مقاوم در برابر کم‌آبی را پرورش دهند.
۴. به منظور کاهش اثرات خشکسالی و کمک به رفع بحران کم‌آبی بایستی کشاورزان و باغداران در بخش زارعی و باغی، گیاهان با نیاز آبی کم را جایگزین گیاهان با نیاز آبی زیاد کنند.
۵. به منظور کاهش اثرات خشکسالی و کمک به رفع بحران کم‌آبی، کشاورزانی که به شیوه نوین مزارع خود را آبیاری می‌کنند، لازم است در روزهای بارانی، آب‌پاش‌های خودکار مزارع را خاموش کنند.
۶. برای کمک به رفع بحران کم‌آبی برای جلوگیری از اتلاف آب در کشاورزی، از روش‌های آبیاری جدید مانند آبیاری قطره‌ای استفاده کنید.
۷. به منظور کاهش اثرات خشکسالی و کمک به رفع بحران کم‌آبی، گونه‌هایی از درخت را بکارید که به آب کمی نیاز دارند و اطراف آن‌ها را کاه، برگ و غیره (برای تبخیر کندتر آب) بریزید.
۸. به منظور کاهش اثرات خشکسالی و کمک به رفع بحران کم‌آبی، برای جلوگیری از تبخیر آب چاه‌ها، روی آن‌ها را بپوشانید.
۹. به منظور کاهش اثرات خشکسالی و کمک به رفع بحران کم‌آبی، برای نظافت و تمیزکاری حیاط و پیاده‌رو جلوی منزل به‌جای شیلنگ آب از جارو استفاده کنید.
۱۰. به منظور کاهش اثرات خشکسالی و کمک به رفع بحران کم‌آبی، برای نظافت و تمیزکاری پله‌های آپارتمان از جارو، تی و یک سطل آب استفاده کنید.
۱۱. به منظور کاهش اثرات خشکسالی و کمک به رفع بحران کم‌آبی، برای شستشوی وسیله نقلیه به‌جای شیلنگ آب از سطل آب استفاده کنید.
۱۲. به منظور کاهش اثرات خشکسالی و کمک به رفع بحران کم‌آبی، برای جلوگیری از تبخیر آب استخرهای روباز، روی آن‌ها را بپوشانید.
۱۳. به منظور کمک به رفع بحران کم‌آبی از خرید اسباب‌بازی‌های تفریحی برای کودکان که نیاز به آب دارند خودداری کنید.
۱۴. به منظور کمک به رفع بحران کم‌آبی از نصب امکانات آبی تزئینی (مانند آب‌نماها) خودداری کنید مگر آنکه با آب بازیافتی و در حال گردش کار کنند.
۱۵. به منظور کمک به رفع بحران کم‌آبی و فضای سبز منزل خود را در هوای خنک (ترجیحاً شب‌هنگام یا صبح خیلی زود) آب‌پاشی کنید.
۱۶. برای صرفه‌جویی در مصرف آب، تمام شیلنگ‌ها، اتصالات و شیرهای آب را به‌طور مرتب از نظر داشتن نشتی بررسی و نسبت به رفع عیوب احتمالی اقدام کنید.

۱۷. برای کمک به رفع بحران کم‌آبی و اصلاح الگوی مصرف آب برای شستن سبزیجات ابتدا آن‌ها را در ظرفی بخیسانید و سپس آب بکشید.
۱۸. برای کمک به رفع بحران کم‌آبی و اصلاح الگوی مصرف آب یک پارچ آب آشامیدنی همواره در یخچال نگهدارید تا هرگاه که یک لیوان آب‌خنک می‌خواهید، مجبور نباشید شیر آب را برای مدت زیادی باز بگذارید.
۱۹. به‌منظور کمک به رفع بحران کم‌آبی و اصلاح الگوی مصرف آب، زمانی از ماشین ظرف‌شویی و لباسشویی استفاده کنید که حتماً ظرف و لباس به‌اندازه کافی جمع شده باشد و دستگاه‌ها با حداکثر ظرفیت خودکار کنند.
۲۰. به‌منظور کمک به رفع بحران کم‌آبی، با استفاده از ابزارآلات ساده مثل بطری‌های حاوی شن و قرار دادن در داخل آب‌شویه یا مخزن آب توالت فرنگی از میزان مصرف اضافی آب بکاهید.
۲۱. به‌منظور کمک به رفع بحران کم‌آبی از شیرهای فشارشکن و سر دوش‌هایی که کاهنده جریان آب هستند، استفاده کنید.
۲۲. برای بهینه مصرف کردن آب هنگام شستن ظرف‌ها با دست، از حداقل میزان مایع ظرف‌شویی استفاده کنید تا هنگام آبکشی ظرف‌ها آب کمتری مصرف شود.
۲۳. برای کمک به رفع بحران کم‌آبی و اصلاح الگوی مصرف آب هنگام شستن ظرف‌ها، ابتدا ظرف مناسبی را نیمه‌پر از محلول آب و مایع ظرف‌شویی کنید و ظرف‌ها را در آن بشویید و سپس زیر جریان آب، آبکشی کنید.
۲۴. برای بهینه مصرف کردن آب زمان دوش گرفتن را کاهش دهید.
۲۵. برای جلوگیری از هدر رفت آب، کولرها را در سایه نصب کنید، آن‌ها را هر چند وقت یک‌بار بررسی و در صورت چکه کردن و خرابی نسبت به تعمیر اقدام کنید.
۲۶. برای صرفه‌جویی در مصرف آب به‌جای حمام کردن‌های طولانی، بهتر است دوش‌های کوتاه‌مدت ۵ دقیقه‌ای بگیرید، استفاده از وان برای کاهش مصرف آب نیز بسیار مؤثر است.
۲۷. برای صرفه‌جویی در مصرف آب، زمان حمام کردن را کوتاه‌تر کنید.
۲۸. برای صرفه‌جویی در مصرف آب، هنگام مسواک کردن، شستشو و اصلاح صورت نباید جریان آب را باز بگذارید.
۲۹. برای صرفه‌جویی در مصرف آب در باغچه‌خانه، درختان و گیاهان با نیاز آبی کم را جایگزین گیاهان با نیاز آبی زیاد کنید.
۳۰. برای صرفه‌جویی در مصرف آب نباید آب را دور بریزید، مگر آنکه هیچ استفاده دیگری برای آن پیدا نکنید. از آب اضافی می‌توانید برای آبیاری گیاهان موجود در منزل استفاده کنید.
۳۱. برای بهینه مصرف کردن آب شرب هنگام ساخت‌وساز از آب تصفیه‌شده استفاده نکنید.

ایمنی در دهه محرم

توصیه‌ها برای مسئولین هیئت‌ها

۱. تیم مسئول ایمنی برای تکایا و هیئت‌های محله خود تشکیل دهید؛ بدین منظور می‌توانید از افراد ساکن در محله که در مشاغل برق‌کاری، تأسیساتی و... تخصص دارند استفاده کنید.
۲. به‌منظور حفظ ایمنی و پیشگیری از گسترده شدن آتش‌سوزی‌های احتمالی در ایام محرم باید برای هیئت‌ها و تکایا خاموش‌کننده حریق تهیه و طرز استفاده از آن را بدانید.
۳. به‌منظور حفظ ایمنی عزاداران حسینی، برای هیئت‌های و تکایا مسیرهای خروج اضطراری غیر از مسیرهای ورود و خروج اصلی در نظر گرفته شود.
۴. به‌منظور پیشگیری از برق‌گرفتگی و آتش‌سوزی ناشی از سیم‌کشی‌های برق در تکایا، حسینیه‌ها و... حتماً از یک برق‌کار متخصص کمک بگیرید و از سیم‌کشی‌های غیراصولی جداً خودداری کنید.
۵. به‌منظور حفظ ایمنی و سلامت عزاداران حسینی قبل از برپایی مراسم خیمه سوزان با یک نوار، حریم خطر را مشخص کنید و از قبل وسایل اطفاء حریق دستی تهیه و در دسترس داشته باشید.
۶. به‌منظور حفظ ایمنی و پیشگیری از وقوع آتش‌سوزی، سیم‌کشی برق تکایا و هیئت‌ها، حتماً توسط برق‌کار انجام گیرد.
۷. به‌منظور پیشگیری از آتش‌سوزی در تکایا و هیئت‌ها، سیم‌های برق، تجهیزات مورد استفاده برقی را حداقل بافاصله یک متر از مواد قابل اشتعال مانند پارچه‌های برزنتی، فرش، پرده، پرچم و... قرار دهید.
۸. برای روشنایی تکایا و هیئت‌ها از لامپ‌های ولتاژ بالا، بدون حباب و حفاظ مانند لامپ‌های مدادی و... استفاده نکنید؛ این لامپ‌ها حرارت زیادی تولید کرده و در صورت مجاورت با مواد قابل اشتعال می‌تواند باعث آتش‌سوزی شود.
۹. به‌منظور حفظ ایمنی و پیشگیری از آتش‌سوزی، محل قرارگیری تک گازها و شعله‌های آتشی که برای پخت‌وپز غذا و نذری بر پا می‌گردد دور از پارچه‌های برزنتی تکایا باشد.
۱۰. به‌منظور حفظ ایمنی عزاداران حسینی در صورت مشاهده افراد یا بسته‌های مشکوک در اطراف تکایا یا هیئت‌ها مراتب را به پلیس ۱۱۰ اطلاع دهید.
۱۱. در صورت بروز هرگونه حادثه یا آتش‌سوزی در تکایا یا هیئت‌ها، از عزاداران بخواهید خونسردی خود را حفظ کرده و ضمن کمک به تخلیه سریع آنان، به‌ویژه افراد سالخورده، بانوان و کودکان بلافاصله به آتش‌نشانی (۱۲۵) اطلاع دهید.
۱۲. به خاطر داشته باشید در تکایا و هیئت‌ها گرفتن انشعابات متعدد از یک پریز برق و وارد آوردن بار بیش از ظرفیت، می‌تواند موجب آتش‌سوزی الکتریکی می‌شود.
۱۳. به‌منظور پیشگیری از صدمات و تلفات جانی هنگام حرکت دسته‌های عزاداری مراقب برخورد علم، پرچم‌های دارای میله فلزی و... با سیم‌ها و کابل‌های برق در خیابان باشید.
۱۴. به‌منظور حفظ ایمنی و پیشگیری از برخورد عزاداران با وسایل نقلیه در حال تردد هنگام حرکت دسته‌های عزاداری حتماً افرادی را مسئول هدایت سینه‌زنان در انتها، ابتدا و طول دسته در نظر بگیرید.

نکاتی که عزاداران حسینی باید آن را رعایت کنند:

۱. به توصیه‌های مسئولین دسته‌ها مبنی بر رعایت نظم و فاصله از نفر جلویی و قرار نگرفتن در مسیر تردد وسایل نقلیه، گوش فرا دهید.
۲. به منظور محافظت از خود اگر در طول مسیر حرکت دسته‌های حسینی، سعی کنید در مرکز ازدحام جمعیت قرار نگیرید و اگر قرار گرفتید دست‌های خود را جلوی قفسه سینه‌تان قرار دهید تا فضا و حفاظتی بین قفسه سینه شما و پشت نفر جلویی ایجاد شود تا در صورت افزایش فشار جمعیت، نفس شما تنگ و تنفستان دچار مشکل نگردد.
۳. به منظور حفظ ایمنی و محافظت از خود هنگام مراسم آتش زدن خیمه‌ها، از نزدیک شدن به خیمه‌ها و شعله‌های آتش خودداری کنید.
۴. به منظور پیشگیری از آتش‌سوزی در محیط‌های سرپسته هنگام مراسم شام غریبان احتیاط کنید که شعله شمع با لوازم قابل اشتعال نظیر لباس، پرده، پستی، فرش و ... در تماس قرار نگیرد.
۵. به منظور پیشگیری از آتش‌سوزی در محیط‌های باز مانند معابر و خیابان‌ها هنگام مراسم شام غریبان از روشن کردن شمع در مجاورت درختان، وسایل نقلیه، با چادر برزنتی هیئت‌ها و ... خودداری کنید.
۶. در صورت بروز آتش‌سوزی در تکایا، هیئت‌ها، مسجد، حسینیه‌ها و ... ضمن حفظ خونسردی خود، اولویت خروج را به بانوان، سالخورده‌گان و کودکان دهید و سریعاً با آتش‌نشانی تماس بگیرید.
۷. به منظور حفظ ایمنی و محافظت از کودکان هنگام حرکت دسته‌های عزاداری مراقب باشید تا آنان از دسته خارج و وارد مسیر تردد وسایل نقلیه نشوند.
۸. به منظور حفظ ایمنی و محافظت از کودکان از ورود آنان به محل طبخ غذا و نذری برای عزاداران حسینی جلوگیری کنید.
۹. هنگام برگزاری مراسم دهه محرم در صورت بروز هرگونه صدمه احتمالی برای عزاداران حسینی با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.

نکات ایمنی و تدابیر پیشگیرانه‌ای برای زائران اربعین حسینی

توصیه به زائران اربعین حسینی در کربلا

۱. به اخبار و توصیه‌های مسئولان کاروان‌ها گوش فرا دهید.
 ۲. به شایعات توجه نداشته باشید و از انتشار آن در مواکب جلوگیری کنید.
 ۳. پس از استقرار در محل اسکان، نسبت به شناسایی مسیر رفت و برگشت به حرم اقدام و نام مکان را به خاطر بسپارید.
 ۴. از وضعیت مسیرها بخصوص مسیرهای منتهی به حرم اطلاع پیدا کنید.
 ۵. هنگام شرکت در مراسم و راهپیمایی برای رسیدن به کربلا، مدت طولانی پیاده‌روی نکنید، هرزمانی لازم بود استراحت کنید یا از وسایل نقلیه‌ای که در مسیر هستند استفاده کنید.
 ۶. لباس متناسب با آب‌وهوای شهرهای زیارتی به همراه داشته باشید.
 ۷. کفش راحتی، کلاه با لبه‌های پهن و کوله‌پشتی مناسب به همراه داشته باشید.
 ۸. به‌طور منظم از آب و مایعات بدون کافئین استفاده کنید.
 ۹. همیشه یک بطری آب‌خنک برای نوشیدن و خنک کردن صورت و بدن همراه داشته باشید.
 ۱۰. هنگام راهپیمایی از هل دادن و وارد آوردن فشار به هم‌مسیران خود به‌ویژه افراد سالمند، کودکان و ... خودداری کنید.
 ۱۱. در طول راهپیمایی سعی کنید از قرارگیری در مرکز ازدحام جمعیت فاصله بگیرید.
- اگر در طول راهپیمایی در مرکز ازدحام جمعیت قرار گرفتید اقدامات زیر را انجام دهید.
- ✓ گام‌های خود را استوار کنید و مراقب باشید سُر نخورید.
 - ✓ انرژی خود را حفظ کنید. تلاش بیهوده نکنید تا جمعیت را بشکافید یا فرار کنید یا داد و فریاد راه بیندازید.
 - ✓ دست‌هایتان را جلوی سینه‌تان قرار دهید تا فضا و حفاظتی بین قفسه سینه شما و پشت نفر جلویی ایجاد کند تا در صورت افزایش فشار جمعیت، نفس شما تنگ و تنفستان دچار مشکل نگردد.
 - ✓ اگر در کنارتان کسی روی زمین افتاد، بلافاصله کمک کنید تا از جایش بلند شود، زیرا احتمال دارد شما نیز تعادل خود را از دست داده و به زمین بیفتید.
۱. لازم است افراد آسیب‌پذیر مانند سالمندان، زنان، افراد معلول با یک همراه در مراسم اربعین شرکت کنند، از توجه به آن‌ها در کاروان و رفع نیازهای ضروری آنان غفلت نکنید.
 ۲. ماسک فیلتر دار (ماسک ۳M و ماسک FFP) تهیه و همراه خود بردارید تا در صورت وجود ریزگردها و آلودگی هوا از آن استفاده کنید.
 ۳. از دریافت و نگهداری هرگونه شیء، بسته و پاکت از افراد غیر (اعم از ایرانی یا عراقی و ...) خودداری کنید.
 ۴. با مشاهده هرگونه اقدام مشکوک (مواد منفجره، اسلحه، مهمات و ...) مراتب را سریعاً به پلیس اطلاع دهید.

ازدحام جمعیت

اگر در مرکز ازدحام جمعیت قرار گرفتید اقدامات زیر را انجام دهید.

- ✓ گام‌های خود را استوار کنید و مراقب باشید سُر نخورید.
- ✓ پاهایتان را مقداری از هم باز کنید، یک‌پایتان را جلوی پای دیگر قرار دهید.
- ✓ انرژی خود را حفظ کنید. تلاش بیهوده نکنید تا جمعیت را بشکافید یا فرار کنید یا داد و فریاد راه بیندازید.
- ✓ دست‌هایتان را جلوی سینه‌تان قرار دهید تا فضا و حفاظتی بین قفسه سینه شما و پشت نفر جلویی ایجاد کند تا در صورت افزایش فشار جمعیت، نفس شما تنگ و تنفستان دچار مشکل نگردد.
- ✓ اگر در کنار تان کسی روی زمین افتاد، بلافاصله کمک کنید تا از جایش بلند شود، زیرا احتمال دارد شما نیز تعادل خود را از دست داده و به زمین بیفتید.
- ✓ اگر یکی از وسایلتان بر زمین افتاد، برای برداشتن آن خم نشوید. رهاش کنید و به حرکت ادامه دهید.
- ✓ با موج جمعیت همراه شوید.
- ✓ تا جای ممکن از مناطقی که ممکن است در آن‌ها گرفتار شوید مانند معابر باریک، راهروها و نزدیک دیوارها دور شوید.

نکات ایمنی در خانه‌تکانی

۱. برای حفظ ایمنی و سلامت خود هنگام خانه‌تکانی و استفاده از مواد شوینده، حتماً پنجره‌ها را باز بگذارید و از ماسک استفاده کنید.
۲. برای حفظ ایمنی و سلامت خود هنگام خانه‌تکانی از مخلوط کردن مواد شوینده مختلف (پودرهای شستشو، وایتکس، جرم‌گیر و...) خودداری کنید، زیرا موجب آزاد شدن بخارات سمی می‌شود و به ریه، چشم و پوست آسیب خواهد رساند.
۳. برای حفظ ایمنی و سلامت خود هنگام خانه‌تکانی هیچ‌گاه مواد شوینده را با آب گرم به‌ویژه در فضای بسته مخلوط نکنید، زیرا این عمل سبب متصاعد شدن گازهای سمی و انتشار آن‌ها در هوا می‌شود که در صورت استنشاق، به سیستم تنفسی آسیب می‌زند.
۴. برای حفظ سلامت خود هنگام خانه‌تکانی و استفاده از شوینده‌ها، از دستکش‌های مخصوص استفاده شود.
۵. برای حفظ ایمنی هنگام خانه‌تکانی هیچ‌گاه جهت از بین بردن لکه‌های لباس از مایعات قابل اشتعال مثل بنزین و تینر به‌خصوص در محیط بسته استفاده نکنید؛ زیرا علاوه بر خطر انفجار و اشتعال، استنشاق بخارات این‌گونه مایعات باعث کاهش هوشیاری و گاه بیهوش شدن فرد خواهد شد.
۶. برای حفظ ایمنی خود هنگام خانه‌تکانی اگر از نردبان یا چهارپایه استفاده می‌کنید، ابتدا از سطح اتکای آن با زمین کاملاً مطمئن شوید و حتی‌المقدور از نردبان‌های دوطرفه و استاندارد استفاده کنید.
۷. برای حفظ ایمنی خود هنگام خانه‌تکانی و تمیز کردن وسایل برقی، پیش از شروع به نظافت، ابتدا برق وسایل برقی را قطع کنید و برای تمیز کردن آن‌ها به‌هیچ‌وجه از آب استفاده نکنید.
۸. برای حفظ ایمنی خود هنگام خانه‌تکانی از ریختن آب بر روی کلید، پریز و سیم برق خودداری کنید.
۹. برای حفظ ایمنی و سلامت کودکان هنگام خانه‌تکانی، مواد شوینده‌ها و سفیدکننده‌ها را در دسترس کودکان قرار ندهید.
۱۰. برای حفظ ایمنی و سلامت کودکان هنگام خانه‌تکانی از قرار دادن مواد شوینده مانند وایتکس و جوهر نمک و مانند این‌ها روی زمین و در دسترس کودکان خودداری کنید.
۱۱. هنگام خانه‌تکانی برای پیشگیری از آتش‌سوزی، از شست‌وشوی مواد و سطوح آلوده به مواد روغنی توسط مواد سریع‌الاشتعال (مثل بنزین) جداً خودداری کنید.
۱۲. برای حفظ ایمنی خود هنگام پاک نمودن شیشه و پنجره‌های منزل احتیاط و از رفتن بر روی نرده‌ها و یا قرنیزها خودداری کنید، برای تمیز کردن نمای بیرونی، از دسته‌های بلندی که دارای پارچه‌های تمیزکننده هستند، استفاده کنید.
۱۳. برای حفظ ایمنی خود هنگام خانه‌تکانی و تمیز نمودن لوستر، چراغ روشنایی و غیره، برق را قطع کنید.
۱۴. برای حفظ ایمنی خود هنگام خانه‌تکانی و جابجایی اجاق‌گاز یا برداشتن بخاری گازی تمامی اتصالات مربوط به گاز را توسط آب و صابون چک کنید تا از عدم نشتی آن‌ها مطمئن شوید.
۱۵. برای پیشگیری از انفجار و آتش‌سوزی از ریختن مواد قابل اشتعال در چاه‌های فاضلاب، دستشویی، توالت خودداری کنید.

چهارشنبه سوری

۱. برای پیشگیری از مخاطرات چهارشنبه آخر سال، از ریختن مواد سریع الاشتعال مانند نفت، بنزین و غیره بر روی مواد آتش گیر جداً خودداری شود.
۲. برای پیشگیری از مخاطرات چهارشنبه آخر سال، از نگهداری مواد محترقه، تهیه و ساخت وسایل آتش‌بازی به‌خصوص در منزل، زیرزمین، محل کار و ... جداً خودداری کنید.
۳. برای پیشگیری از مخاطرات چهارشنبه آخر سال، از برپایی آتش در معابر باریک و در نزدیکی پست‌های برق یا ایستگاه‌های تقلیل فشار گاز و پارکینگ‌های عمومی خودداری کنید.
- برای پیشگیری از مخاطرات چهارشنبه آخر سال، از قرار دادن ظروف تحت فشار از جمله کپسول، اسپری، حشره‌کش‌ها و غیره بر روی آتش خودداری شود.
۴. برای پیشگیری از مخاطرات چهارشنبه آخر سال، فرزندان را در تهیه وسایل آتش‌بازی بی‌خطر و مفرح همراهی کنید.
۵. برای پیشگیری از مخاطرات چهارشنبه آخر سال، مراقب رفتارهای خطرناک و ناهنجار باشید و در صورت لزوم مراتب را به واحدهای گشتی نیروی انتظامی و یا فوریت‌های پلیس ۱۱۰ اطلاع دهید.
۶. در چهارشنبه آخر سال، از پرتاب نارنجک و مواد محترقه به ساختمان‌ها که موجب آسیب رساندن سیمای شهرمان می‌گردد، خودداری کنید.
۷. برای پیشگیری از آتش‌سوزی چهارشنبه آخر سال از قرار دادن وسایل رنگ و نقاشی ساختمان (رنگ، تینر، فرچه آغشته به رنگ و...) در بالکن یا پشت‌بام خودداری کنید، زیرا با سرایت کوچک‌ترین جرقه از مواد محترقه می‌تواند منجر به آتش‌سوزی شود.
۸. برای پیشگیری از آتش‌سوزی در چهارشنبه آخر سال از پرتاب فشفشه و موشک بر روی شاخه درخت‌ها، پشت بام و بالکن ساختمان‌ها خودداری کنید.
۹. برای پیشگیری از مخاطرات چهارشنبه آخر سال یک خاموش‌کننده حریق در نزدیک محوطه آتش قرار دهید.
۱۰. برای پیشگیری از مخاطرات چهارشنبه آخر سال قبل از ترک محل، حتماً از خاموش شدن آتش مطمئن شوید.
۱۱. برای حفظ ایمنی در چهارشنبه آخر سال موقع پریدن از روی آتش البسه گشاد و از نوع آتش‌گیر به تن نداشته باشید.
۱۲. در چهارشنبه آخر سال در صورت بروز هرگونه حریق با تلفن ۱۲۵ آتش‌نشانی تماس بگیرید.
۱۳. برای حفظ ایمنی و پیشگیری از مخاطرات چهارشنبه آخر سال وسایل آتش‌بازی بی‌خطر و استاندارد تهیه کنید.
۱۴. برای حفظ ایمنی و پیشگیری از مخاطرات چهارشنبه آخر سال از نگهداری مواد محترقه، تهیه و ساخت وسایل آتش‌بازی دستی خودداری کنید.
۱۵. برای حفظ ایمنی و پیشگیری از مخاطرات چهارشنبه آخر سال از نگهداری مواد محترقه و انفجاری در منازل، زیرزمین، محل کار و ماشین خودداری کنید.
۱۶. برای حفظ ایمنی و پیشگیری از مخاطرات چهارشنبه آخر سال از حمل مواد محترقه، آتش‌گیر و انفجاری حتی به مقادیر بسیار کم در جیب لباس و کیف خودداری کنید.
۱۷. برای حفظ ایمنی و پیشگیری از مخاطرات چهارشنبه آخر سال از نگهداری مواد محترقه و وسایل آتش‌بازی در نزدیکی وسایل حرارتی و برقی خودداری کنید.

۱۸. برای حفظ ایمنی و پیشگیری از مخاطرات چهارشنبه آخر سال مواد آتش‌بازی (منفجره و محترقه) را به طرف افراد دیگر پرت نکنید.
۱۹. برای حفظ ایمنی و پیشگیری از مخاطرات چهارشنبه آخر سال هیچگاه مواد آتش‌بازی (منفجره و محترقه) را در ظروف شیشه‌ای یا فلزی قرار ندهید زیرا در صورت انفجار ذرات آن به اطراف پرتاب شده و سبب صدمات و خطرات جانی خواهد شد.
۲۰. برای حفظ ایمنی و پیشگیری از مخاطرات چهارشنبه آخر سال برای نگهداری از مواد منفجره و محترقه استاندارد آن را به‌طور ایمن در یک جعبه و دور از سایر مواد آتش‌گیر یا گرما و الکتریسته و... قرار دهید.
۲۱. برای حفظ ایمنی و پیشگیری از مخاطرات چهارشنبه آخر سال از برپایی آتش‌های بزرگ و غیرقابل مهار خودداری کنید.
۲۲. برای پیشگیری از آتش‌سوزی از پرتاب مواد آتش‌زا مانند فشفشه و موشک روی درخت‌ها، پشت بام و بالکن منازل خودداری کنید.
۲۳. در چهارشنبه آخر سال در صورت بروز حادثه و وجود مصدوم سریعاً با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.

برخی منابع مورد استفاده:

- اردلان، علی و همکاران. درس‌نامه سلامت در حوادث و بلایا، جلد دوم. تهران: مهرآوش. ۱۳۹۵.
- ایمنی عابرین پیاده. راهنمایی برای مسئولین و مدیران حوزه ایمنی ترافیک. ترجمه: معروف، حامد. سازمان بهداشت جهانی ۲۰۱۳.
- بخشی، محمد. شاه محمدی، رسول. حجازی، سید هادی. (۱۳۹۱). آموزش آتش نشان داوطلب. تهران: سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران: موسسه نشر شهر.
- معاونت آموزش، پژوهش و فناوری جمعیت هلال احمر. (۱۳۹۶). بسته اجرایی برنامه ملی "خانواده آماده در مخاطرات (خادم)". ویرایش دوم. تهران: دفتر امور آموزش عمومی، پایه و همگانی جمعیت هلال احمر. ۱۳۹۶
- پژوهشگاه بین‌المللی زلزله‌شناسی و مهندسی زلزله. (۱۳۹۸). راهنمای اجرای نوزدهمین مانور سراسری زلزله و ایمنی "مدرسه ایمن - جامعه تاب آور" (ویژه مدیران مدارس و مدیران بحران محله).
- پور حیدری، غلامرضا و همکاران. آمادگی برای مقابله با حوادث و مخاطرات طبیعی و انسان‌ساخت. تهران: موسسه آموزش عالی علمی کاربردی هلال ایران. ۱۳۸۷.
- پور حیدری، غلامرضا، موسوی، اشرف السادات و معصومه یاسبلاغی. آمادگی برای مقابله با حوادث ویژه افراد دارای ناتوانی و معلولین. تهران: موسسه آموزش عالی علمی کاربردی هلال ایران. ۱۳۸۷.
- تیلتون، باک. (۱۳۸۸). بهمن شناسی و ایمنی در بهمن‌ها. ترجمه دانایی، رحیم. نشر روان.
- حسینی، مازیار. (۱۳۸۷). مدیریت بحران. تهران: موسسه نشر شهر.
- حسینی، مازیار. منتظر القائم، سعید. امینایی پتروودی عبدالرضا. (۱۳۸۷). راهنمای کاربردی کاهش خسارت اجزای غیر سازه‌ای ساختمان‌ها در اثر زلزله. تهران: سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران.
- دستورالعمل‌های حیاتی در کانادا برای مردم عادی و امدادرسنان. پیش از سیل، در زمان سیل، پس از سیل چه باید کرد؟. ترجمه: گروه مردم یار.

- رضوی نشاط، نجمه. مسعودی فر، مهدی. (۱۳۹۴). خشکسالی و راه‌های مقابله با آن. سازمان جهاد کشاورزی استان کرمان.
- رنجبر، رضا. (۱۳۹۳). شناسایی و مدیریت تهدیدات زیستی در حوزه انسان. موسسه چاپ و انتشارات دانشگاه امام حسین (ع).
- سازمان حفاظت محیط‌زیست. اداره کل حفاظت محیط‌زیست آذربایجان شرقی. آموزش پیشگیری و اطفای حریق در جنگل‌ها و مراتع.
- شیرزادی، سلیمان. رنجبر، محمود. (۱۳۹۵). دستورالعمل حفاظت ساختمان‌ها در برابر صاعقه. سازمان نظام‌مهندسی ساختمان. گروه تخصصی برق.
- صادقی، احمد. آموزش‌های مدرسه آماده. تهران: سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران. ۱۳۹۵.
- فرج زاده، منوچهر. (۱۳۹۷). باغبانان، پرستو. مدیریت مخاطرات آب و هوایی. تهران: نشر انتخاب.
- قانع، محمدهادی. ایمنی گاز و وسایل گازسوز. واحد آموزش سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهرداری شیراز.
- قدیری افشار، مریم. پیشگیری از حوادث ترافیکی. مرکز مدیریت حوادث و فوریت‌های پزشکی کشور.
- گام‌به‌گام تا خانواده ایمن. تهران: کمیته پدافند غیرعامل جمعیت هلال‌احمر جمهوری اسلامی ایران. ۱۳۸۹.
- لطیفی، محمد فرید. کتاب مرجع مخاطرات طبیعی ایران. چاپ دوم. تهران: رویان پژوه. ۱۳۹۶.
- محمود زاده، امیر. شهیر، هادی. نظام‌الدین، سید محمد. (۱۳۹۱). هنگام زلزله چه باید کرد؟. چاپ دوم. انتشارات علم آفرین.
- مخاطرات زمین ایران: بیرونی و درونی (زلزله و آتش‌فشان). تهران: امیرکبیر. ۱۳۹۷.
- مرکز تحقیقات راه، مسکن و شهرسازی. آیین‌نامه طراحی ساختمان‌ها در برابر زلزله استاندارد ۲۸۰۰. (ویرایش ۴).
- مکارم، شهرام. مقدمه‌ای بر سوانح ژئولوژیک. تهران: فارسیران. ۱۳۹۵.
- مهدویفر، محمدرضا. استوار ایزدخواه، یاسمین. حشمتی، ویدا. (۱۳۸۸). پناه‌گیری مناسب هنگام وقوع زلزله: "نشستن، پناه گرفتن و صبر کردن" یا "مثلث حیات" پژوهشنامه زلزله‌شناسی و مهندسی زلزله. دوره ۱۲، شماره ۳-۴.

- ندافی، کاظم. هادی، مهدی. (۱۳۹۸). راهنمای پاکسازی اماکن مسکونی بعد از سیلاب.
- پور حیدری، غلامرضا. بخشنده، هومن. (۱۳۸۶). اقدامات امدادی، تشخیصی و درمانی در حوادث هسته‌ای و پرتوی: عوارض تشخیص و درمان. تهران: مؤسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران.
- موسوی، اشرف سادات. شریفی سده، مهرباب. مدیریت تجمعات انبوه. تهران: مؤسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران.
- ایوبیان، زیبا. (۱۳۹۱). کیف نجات خانواده. تهران: مؤسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران.
- گیوه چی، سعید. حسین زاده، قربان. (۱۳۸۸). آتش‌سوزی‌ها و روش‌های پیشگیری و کنترل آن. مؤسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران.
- ناهید جهانلو. (۱۳۹۱). بی‌خطر برانیم. تهران: مؤسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران.
- *Public awareness and public education for disaster risk reduction: Action-oriented key messages for households and schools. Second edition. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. ۲۰۱۸.*