کمک‌های اولیه و زندگی

آتش، گاز و برق تو خونه

جلوی آتش‌سوزی، نشت گاز و گازگرفتگی رو بگیرید و بدونید وقتش چی کار کنید.

مهم‌ترین سه کار

۱ **بوی گاز اومد؟ به هیچ کلیدی دست نزنید، پنجره رو باز کنید، بیرون برید.**

۲ **بخاری بی دودکش، منقل یا ژنراتور رو هیچ‌وقت تو جای بسته روشن نکنید.**

۳ **روغن آتش‌گرفته رو با در قابلمه خاموش کنید، هیچ‌وقت با آب.**

این راهنما و همهٔ راهنماهای دیگه، رایگان، اینجاست:

iranuncensored.com/fa/ready/fire

یا این کد رو با دوربین گوشی اسکن کنید.

آخرین به‌روزرسانی: ۱ نوامبر ۲۰۲۶

۱ آتش تو آشپزخونه



روغن آتش‌گرفته: در قابلمه، شعله خاموش اگه آتش کوچیکه، در قابلمه یا یه سینی رو روش بذارید و زیرش رو خاموش کنید. یه حوله خیس چلونده هم جواب می‌ده. تا کاملاً سرد نشده، در رو برندارید.



قابلمه آتش‌گرفته رو جابه‌جا نکنید بردنش به سمت سینک یا بیرون، روغن شعله‌ور رو روی شما و خونه می‌ریزه و آتش رو پخش می‌کنه.



آتش تو فر: در بسته فر یا مایکروویو رو خاموش کنید و از برق بکشید و درش رو باز نکنید تا آتش بی هوا خاموش بشه.



آتش بزرگ شد؟ بیرون برید آتشی که از قابلمه بالاتر رفته یا به کابینت رسیده، کار شما نیست. همه رو بیرون ببرید، درها رو پشت سرتون ببندید و از بیرون به ۱۲۵ زنگ بزنید.

هیچ‌وقت روی روغن آتش‌گرفته آب نریزید؛ آب تو یه لحظه بخار می‌شه و روغن شعله‌ور رو به همه طرف می‌پاشه.

۲ کپسول آتش‌نشانی



کپسول پودری ABC برای خونه کپسول پودر و گاز با برچسب ABC روی بیشتر آتش‌های خونه کار می‌کنه: چوب و پارچه، بنزین و نفت و وسیله برقی. یکی تو آشپزخونه و یکی نزدیک در خروج بذارید. روغن آشپزی آتش‌گرفته فرق داره: اول در قابلمه، چون پودر می‌تونه روغن سوزان رو بپاشه.



ضامن، نشانه، فشار، جارو ضامن رو بکشید. سر شیلنگ رو پایین، به ته آتش بگیرید نه به شعله. اهرم رو آرام و یکنواخت فشار بدید. سر شیلنگ رو چپ و راست حرکت بدید.



پشت‌تون به راه خروج باشه از چند متری شروع کنید و طوری وایسید که راه فرار پشت سرتون باشه. اگه آتش تو چند ثانیه کم نشد، ولش کنید و بیرون برید.



کپسول رو هر چند ماه نگاه کنید عقربه فشارسنج باید تو قسمت سبز باشه. تاریخ شارژ رو چک کنید و کپسولی که عقربه‌ش پایینه یا تاریخش گذشته رو شارژ کنید.

هرگز اگه آتش کوچیک و محدود نیست، دود زیاده یا راه خروج مطمئن نیست، با آتش نجنگید؛ بیرون برید و زنگ بزنید.

۳ دود و فرار از ساختمان



زیر دود، خم بشید یا سینه‌خیز برید دود و گاز سمی بالا جمع می‌شه و هوای نزدیک زمین تمیزتره. دود بیشتر از خود آتش آدم می‌کشه.



قبل از باز کردن، در رو با پشت دست بسنجید در، دستگیره و درز دور در رو با پشت دست لمس کنید. داغه؟ بازش نکنید و راه دیگه برید. سرده؟ آرام باز کنید و آماده باشید زود ببندید.



درها رو پشت سرتون ببندید در بسته جلوی دود و آتش رو چند دقیقه می‌گیره و به بقیه وقت فرار می‌ده.



از پله برید، هیچ‌وقت آسانسور آسانسور ممکنه درست تو طبقه آتش باز بشه یا با قطع برق گیر کنه. از نزدیک‌ترین راه‌پله بی دود پایین برید.



گیر افتادید؟ در رو ببندید، علامت بدید برید تو اتاقی که پنجره داره، در رو ببندید و درزها رو با پارچه بگیرید. به ۱۲۵ بگید دقیقاً کجایید و از پنجره با چراغ قوه یا پارچه علامت بدید.



لباس آتش گرفت: وایسید، بخوابید، غلت بزنید ندوید. روی زمین بخوابید، صورت رو با دست بپوشونید و غلت بزنید تا آتش خاموش بشه.

۴ نشت گاز شهری یا کپسول



به هیچ کلید برقی دست نزنید روشن و خاموش کردن چراغ، زنگ در، کولر یا کشیدن دوشاخه می‌تونه یه جرقه کوچیک بزنه و گاز رو منفجر کنه.



هیچ شعله‌ای روشن نکنید نه کبریت، نه فندک، نه سیگار، نه شمع. اجاق و بخاری رو هم روشن نکنید.



پنجره‌ها و درها رو باز کنید تا جایی که بی‌خطره، همه پنجره‌ها رو باز کنید که گاز بیرون بره.



شیر گاز رو ببندید شیر اصلی کنار کنتور یا شیر روی کپسول رو ببندید. از قبل یاد بگیرید شیر اصلی کجاست و چطور بسته می‌شه.



بیرون برید، از بیرون زنگ بزنید همه رو بیرون ببرید و به همسایه‌ها خبر بدید. از بیرون ساختمان به اورژانس گاز ۱۹۴ زنگ بزنید و تا نگفتن امنه، برنگردید.

هرگز تا وقتی تو خونه‌ای که بوی گاز می‌ده هستید، با گوشی زنگ نزنید و دکمه آسانسور رو نزنید.

۵ گازگرفتگی، قاتل بی بو



مونوکسید کربن نه بو داره، نه رنگ از هر چیزی که می‌سوزه بیرون میاد: بخاری، آبگرمکن، پکیج، منقل، ژنراتور و ماشین روشن. آدم خواب ممکنه بی هیچ علامتی بمیره.



ژنراتور و منقل همیشه بیرون ژنراتور، منقل زغالی و پیک‌نیکی رو هیچ‌وقت تو خونه، پارکینگ، انباری یا بالکن بسته روشن نکنید، حتی با در و پنجره باز. ژنراتور دست‌کم ۶ متر دور از در و پنجره.



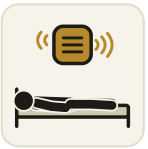
با اجاق گاز خونه رو گرم نکنید اجاق و فر برای گرم کردن خونه نیستن. دودکش بخاری و آبگرمکن رو قبل از سرما چک کنید که سالم و باز باشه.



علامت‌ها: سردرد، سرگیجه، تهوع، گیجی شبیه سرماخوردگیه. اگه چند نفر با هم تو خونه بی‌حال شدن و بیرون از خونه بهتر می‌شن، به گازگرفتگی شک کنید.



فوری هوای تازه، بعد ۱۱۵ همه رو بیرون ببرید و به ۱۱۵ زنگ بزنید. وسیله رو فقط اگه بی‌خطره خاموش کنید. کسی که بیهوشه و نفس نمی‌کشه، احیا لازم داره.



یه هشداردهنده مونوکسید کربن بگیرید دستگاه باتری‌خور هشدار مونوکسید کربن رو نزدیک اتاق خواب نصب کنید؛ قبل از اینکه حس کنید، خبرتون می‌کنه.

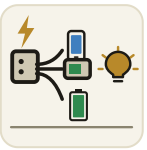
۶ قطعی برق و شارژ امن



وسایل برقی رو از پریز بکشید برق ممکنه با نوسان برگرده و یخچال، کامپیوتر و تلویزیون رو بسوزونه. یه لامپ رو روشن بذارید تا بفهمید برق اومده.



چراغ قوه به جای شمع شمع خطر آتش‌سوزی داره. چراغ قوه و چراغ شارژی با باتری اضافه داشته باشید. اگه مجبور شدید شمع روشن کنید، تو ظرف محکم، دور از پرده و هیچ‌وقت بی مراقب.



وقتی برق هست، همه چی رو پر کنید هر بار برق اومد، گوشی، پاوربانک و چراغ‌ها رو شارژ کنید. گوشی رو روی حالت کم‌مصرف بذارید و نور صفحه رو کم کنید.



شارژ امن: نه روی تخت، نه باتری باد کرده گوشی و پاوربانک رو روی سطح سفت شارژ کنید، نه زیر بالش. باتری باد کرده، داغ یا بودار رو کنار بذارید و از شارژرهای بی نام خیلی ارزان دوری کنید.



دستگاه پزشکی برقی برنامه جدا می‌خواد اگه کسی دستگاه اکسیژن یا داروی یخچالی داره، از قبل راه جایگزین پیدا کنید: باتری، یه خونه دیگه با برق، یا یخدان و یخ.

درست یا غلط؟

باور غلط **«آب هر آتشی رو خاموش می‌کنه.»**

درستش روی روغن داغ، آب آتش رو منفجر می‌کنه و روی وسیله برقی خطر برق‌گرفتگی داره. برای روغن، در قابلمه؛ برای وسیلهٔ برقی، کپسول ABC.

باور غلط **«اگه پنجره بازه، منقل یا ژنراتور تو خونه بی‌خطره.»**

درستش نه. حتی با پنجره باز، مونوکسید کربن تو خونه جمع می‌شه. ژنراتور و منقل فقط تو هوای آزاد.

باور غلط **«بوی گاز کمه، مهم نیست.»**

درستش هر بوی گازی جدیه. بو ممکنه کم بشه ولی نشت ادامه داشته باشه. شیر رو ببندید، پنجره رو باز کنید و خبر بدید.

باور غلط **«تو آتش‌سوزی آسانسور سریع‌تره.»**

درستش آسانسور ممکنه تو طبقه آتش باز بشه یا وسط راه گیر کنه. فقط پله.

فهرست آماده‌شدن

- [ ] یه کپسول پودری ABC تو آشپزخونه بذارید و عقربه‌ش رو چک کنید
- [ ] شیر اصلی گاز و فیوز برق رو به همه خونه نشون بدید
- [ ] یه هشداردهنده مونوکسید کربن نزدیک اتاق خواب نصب کنید
- [ ] دودکش بخاری و آبگرمکن رو قبل از سرما چک کنید
- [ ] برای هر نفر یه چراغ قوه و باتری اضافه داشته باشید
- [ ] برای هر گوشی دست‌کم یه پاوربانک پر آماده کنید
- [ ] دو راه خروج از خونه و ساختمان رو با خانواده تمرین کنید
- [ ] شماره‌های ۱۲۵، ۱۹۴ و ۱۱۵ رو روی کاغذ کنار در بچسبونید
- [ ] یه دتکتور دود باتری‌خور نزدیک اتاق‌های خواب نصب کنید

سه تمرین

جواب‌ها آخر فایله.

۱. دارید سیب‌زمینی سرخ می‌کنید و روغن ماهیتابه یهو آتیش می‌گیره. آتش هنوز تو خود ماهیتابه‌ست. چی کار می‌کنید؟

الف) یه لیوان آب روش می‌ریزم.

ب) ماهیتابه رو برمی‌دارم و می‌برم تو سینک.

ج) در قابلمه یا یه سینی رو روش می‌ذارم و زیرش رو خاموش می‌کنم.

۲. شب برق رفته و بوی گاز از آشپزخونه میاد. خونه تاریکه. چی کار می‌کنید؟

الف) کلید برق رو امتحان می‌کنم ببینم برق اومده یا نه، بعد پنجره رو باز می‌کنم.

ب) بی روشن کردن هیچ کلید و شعله‌ای پنجره‌ها رو باز می‌کنم، شیر گاز رو می‌بندم، بیرون می‌رم و از بیرون زنگ می‌زنم.

ج) یه شمع روشن می‌کنم که جای نشت رو پیدا کنم.

۳. زمستانه و برادرتون می‌خواد ژنراتور رو تو پارکینگ زیرزمینی، با در باز، روشن کنه که بخاری برقی کار کنه. چی کار می‌کنید؟

الف) جلوش رو می‌گیرم؛ ژنراتور فقط تو هوای آزاد، دور از در و پنجره.

ب) می‌ذارم روشن کنه، چون در پارکینگ بازه.

ج) می‌گم فقط شب‌ها که همه خوابن روشنش کنه.

منبع‌ها

U.S. Fire Administration (FEMA), Fire extinguishers
https://www.usfa.fema.gov/prevention/home-fires/prepare-for-fire/fire-extinguishers/

CDC, About carbon monoxide poisoning
https://www.cdc.gov/carbon-monoxide/about/index.html

SGN (UK gas network), What to do if you smell gas
https://sgn.co.uk/smellgas

City of Calgary, High-rise building fire safety
https://www.calgary.ca/emergencies/preparedness/high-rise-building-fires.html

Ready.gov (FEMA), Power outages
https://www.ready.gov/power-outages

Isfahan University of Medical Sciences, Emergency information (Iran numbers 110, 115, 125, 194)
https://mui.ac.ir/en/emergency-information

جواب تمرین‌ها

۱. ج) در قابلمه یا یه سینی رو روش می‌ذارم و زیرش رو خاموش می‌کنم. در قابلمه هوا رو قطع می‌کنه و آتش خاموش می‌شه. آب روی روغن داغ آتش رو منفجر می‌کنه و جابه‌جا کردن ماهیتابه، روغن شعله‌ور رو روی خودتون می‌ریزه.

۲. ب) بی روشن کردن هیچ کلید و شعله‌ای پنجره‌ها رو باز می‌کنم، شیر گاز رو می‌بندم، بیرون می‌رم و از بیرون زنگ می‌زنم. هر جرقه، حتی از یه کلید برق، می‌تونه گاز جمع‌شده رو منفجر کنه، و شمع از اون هم بدتره. هوا دادن، بستن شیر و زنگ زدن از بیرون، تنها راه امنه.

۳. الف) جلوش رو می‌گیرم؛ ژنراتور فقط تو هوای آزاد، دور از در و پنجره. پارکینگ زیرزمینی حتی با در باز پر از مونوکسید کربن می‌شه و گاز از راه‌پله به خونه‌ها می‌رسه. شب از همه بدتره، چون آدم خواب هیچ علامتی حس نمی‌کنه.

ایران بدون سانسور

راهنمای ایمنی برای روزهای سخت

همهٔ راهنماهای «آماده باشیم»

همه‌شون رایگانن و به فارسی. هر کدوم که لازم دارید رو بخونید و برای خانواده و دوست‌هاتون بفرستید.

اگه حمله شد

- نقشهٔ خانواده از همین امروز
- کیف اضطراری و ذخیرهٔ خونه
- وقت حمله کجا پناه بگیرید
- بعد از یه انفجار نزدیک
- رفتن از شهر، کی و چطور
- دود، مواد شیمیایی و تأسیسات هسته‌ای

تو خیابان و قطعی‌ها

- امن موندن تو تجمع
- گوشی و حساب‌ها
- وقتی اینترنت قطع می‌شه
- بازداشت: شما و خانواده
- فیلم گرفتن امن
- خبر درست، شایعهٔ دروغ

کمک‌های اولیه و زندگی

- کمک‌های اولیه برای نجات جان
- **آتش، گاز و برق تو خونه**
- آب، غذا و بهداشت وقت قطعی
- آرامش ذهن، بچه‌ها و سالمندها
- همسایه‌ها و ساختمان، با هم

همهٔ راهنماها، رایگان و به فارسی:

iranuncensored.com/fa/ready

یا این کد رو با دوربین گوشی اسکن کنید.