



Remembering When™

(به یاد داشته باشید)

نکته های ایمنی حریق

برای افراد دچار ناتوانی

فرار شما...

- در صورت امکان، در طبقه اول زندگی کنید و بخوابید؛ اتاق خواب شما باید در نزدیکی یک خروجی باشد.
- در صورت لزوم، یک رمپ برای خروج اضطراری بسازید.
- یک تلفن با (TDD) وسیله مخابراتی برای افراد ناشنوا) در نزدیکی تخت خواب داشته باشید و شماره اضطراری اداره آتش نشانی نزدیک خود را در کنار آن یادداشت کنید. بیشتر تلفن های اضطراری می توانند تلفن های انجام شده با TDD را بپذیرند.
- در داخل و بیرون بخش مخصوص خوابیدن خود در خانه آلام های دود نصب کنید.
- اگر دچار ضعف شنوایی هستید، از آلام های دود مخصوص که چراغ های چشمک زن، ارتعاش دهنده یا صداهای بلندتر دارند استفاده کنید.
- موضوع ناتوانی و معلولیت خود را با خانوار طرح کرده و از قبل مسیری برای فرار اضطراری در آتش سوزی انتخاب کنید.
- حداقل دو راه برای خروج از هر اتاق خانه خود بشناسید.
- مسیر فرار خود را بر اساس توانایی ها خودتان انتخاب کنید، و آنرا تمرین کنید تا مطمئن شوید که قادر به انجامش هستید.
- اگر در یک آپارتمان زندگی می کنید، موقعیت تمام راه پله های خروج اضطراری را بدانید، و در صورت بروز شرایط اضطراری هماهنگی کنید تا به شما کمک شود.
- اگر گیر افتاده اید: در اطراف درها حوله قرار دهید؛ به اداره آتش نشانی زنگ شده و دقیقاً بگویید که کجا هستید؛ با یک چراغ قوه یا پارچه ای به رنگ روشن از پنجره به آنها علامت بدهید.



Remembering When

A Fire and Fall Prevention Program for Older Adults.

Information provided by the National Fire Protection Association

(NFPA) and the Centers for Disease Control and Prevention (CDC)



Remembering When™

(به یاد داشته باشید)

ایمینی حریق در ساختمان های بلند

یادآوری ها

اگر در ساختمانی بلند زندگی می کنید ...

- همه درها را بعد از خروج پشت سرتان ببندید.
- اگر در حین فرار به دود یا شعله برخورد کردید، سعی کنید از راه دیگری خارج شوید.
- اگر باید از درون دود فرار کنید، روی زمین چهار دست و پا بروید - سرتان را ۱۲ تا ۲۴ اینچ (۳۰ تا ۶۰ سانتی متر) بالای کف بگیرید.
- قبل از باز کردن درها را با پشت دستتان امتحان کنید؛ اگر دردی داغ بود، از راه دیگری خارج شوید.

اگر نمی توانید فرار کنید ...

- مضطرب نشوید؛ در صورت امکان، به اتاقی که پنجره و تلفن دارد بروید.
- در را بسته و درزهای اطراف در را با حوله، قالی، و یا روتختی ببوشانید.
- به اداره آتش نشانی زنگ زده و بگویید که دقیقاً در کجا گیر کرده اید.

- با چراغ قوه یا پارچه ای به رنگ روشن از پنجره علامت بدهید.
- پنجره را از بالا و پایین باز کنید تا هوای تازه تنفس کنید. اگر دود وارد اتاق می شود، پنجره را ببندید.

- صبور باشید؛ نجات دادن ساکنان ساختمان های بلند کمی زمان می برد.

اگر آتش سوزی رخ داد ...

- در برخی از طرح های تخلیه از شما خواسته می شود تا به "مکانی امن" در داخل ساختمان بلند مرتبه بروید و منتظر دریافت دستور العمل از اداره آتش نشانی شوید.

- اگر ساختمان شما دارای سیستم بلندگو و پیچینگ داخلی است، به دستورالعملها گوش کنید؛ شاید به شما گفته شود که در همان جایی که هستید بمانید.

در غیر این صورت ...

- از سریعترین مسیر از ساختمان خارج شوید، اما از آسانسورها استفاده نکنید.





Remembering When™

(به یاد داشته باشید)

جلوگیری از آتش سوزی

یادآوری ها

نگهداری از آلام های دود آنها را هر ماه یک بار با فشار دادن دکمه تست آزمایش کنید .
باتری های آلام های دود را سالی یکبار عوض کنید .

یک برنامه فرار طراحی کرده و تمرین کنید . دو راه برای خروج از هر اتاق خانه خود
بشناسید . مطمئن شوید که در و پنجره ها براحتی باز می شوند . نحوه فرار خود را بر اساس
توانایی ها خودتان انتخاب کنید .

برای گرم کنه های اتاق فضا اختصاص دهید . آنها را حداقل در فاصله سه فوتی (یک متری)
هر چیز قابل اشتعال قرار دهید .

در هنگام آشپزی از لباسهای چسبان استفاده کنید . هرگز کارهای آشپزی را بدون
سرپرستی رها نکنید .

اگر دخانیات مصرف می کنید ، از زیرسیگاری های بزرگ ، و عمیق استفاده کنید . ته
سیگارها را قبل از دور ریختن خیس کنید .

بایستید ، به زمین بیافتید ، و غلت بزنید . اگر لباستان آتش گرفت : بایستید (ندوید) ، به
آرامی خود را روی زمین بیاندازید ، صورت خود را دستهایتان بپوشانید ، و غلت بزنید تا شعله
ها خاموش شوند .

شماره تلفن های اضطراری محلی خود را اینجا یادداشت کنید :



Remembering When
A Fire and Fall Prevention Program for Older Adults.
Information provided by the National Fire Protection Association
(NFPA) and the Centers for Disease Control and Prevention (CDC)



Remembering When™

(به یاد داشته باشید)

جلوگیری از افتادن

یادآوری‌ها

مراقب خودتان باشید. هر سال یک بار به متخصص چشم پزشکی مراجعه کنید. در مسیر بین اتاق خواب و دست شوئی از چراغ خواب استفاده کنید.

به دقت راه بروید. راه پله‌ها باید از بالا و پایین بخوبی روشن شوند.

وقتی خیس باشد لغزنده می‌شود. برای جلوگیری از لیز خوردن و افتادن از زیرپایی‌های ضد لیز خوردن در وان و دوش استفاده کنید. میله‌های مخصوص گرفتن دست در نزدیک وان، دوش و دست شوئی نصب کنید.

بطور مرتب تمرین و نرمش کنید. از دکتر خود در مورد بهترین نرمش فیزیکی برای خود سوال کنید.

کارها را به آرامی انجام دهید. عجله و یا حواس پرتی احتمال افتادن شما را افزایش می‌دهد.

راه را باز کنید. راه پله‌ها و مسیرهای عبور خود را، از بیرون و دخل، از هرگونه خرت و پرت و موانع پاکسازی کنید.

قالیچه‌ها می‌توانند شما را سرنگون کنند. فقط از قالیچه‌هایی استفاده کنید که دارای زیره لاستیکی ضد سر خوردن هستند.

بهترین پا به جلو. کفشهای محکم، اندازه، پاشنه کوتاه با تخت ضد سر خوردن بپوشید.



Remembering When
A Fire and Fall Prevention Program for Older Adults.
Information provided by the National Fire Protection Association
(NFPA) and the Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

