



راهنمای بقا و اقدام فوری در برابر دود سمی و باران اسیدی

دستورالعمل‌های حیاتی برای محافظت از خود و خانواده پس از انفجار مخازن سوخت

تهیه و تنظیم دیجیتال: حسین حمیدیا

ماهیت تهدید: خطر فراتر از یک آتش سوزی ساده است



=



+



باران اسیدی سمی: ترکیب دود هیدروکربن‌ها و اکسیدهای گوگرد با رطوبت هوا. برخلاف باور عمومی، باعث سوختگی فوری پوست نمی‌شود، اما سموم را وارد منافذ می‌کند.



تهدید تنفسی: ذرات ریز و گازهای محرک مستقیماً به چشم‌ها و ریه‌ها آسیب جدی می‌زنند و خطر سرطان در بلندمدت دارند.



خطر مرگبار تبخیر: پس از قطع باران از خانه خارج نشوید! تبخیر قطرات اسیدی از روی زمین گرم، غلظت سموم در هوا را چندین برابر افزایش می‌دهد.



منطقه اول: ایزوله کردن پناهگاه (خانه)



- در فضای بسته بمانید: تا زمان اعلام رسمی رفع خطر یا وزش باد مؤثر، امن‌ترین مکان مکان داخل ساختمان است.



- مسدود کردن منافذ: تمام درها و پنجره‌ها را ببندید.



- درزگیری فوری: از نوار چسب پهن، پهن، درزگیر، یا حوله‌های خیس برای پوشاندن کامل درز زیر درها و پنجره‌ها استفاده کنید تا راه ورود دود مسدود شود.

منطقه اول: پروتکل‌های حیاتی تهویه هوا



مجاز: در صورت استفاده از کولر گازی یا سیستم تهویه، دستگاه را فقط روی حالت چرخش داخلی (Recirculation) قرار دهید.

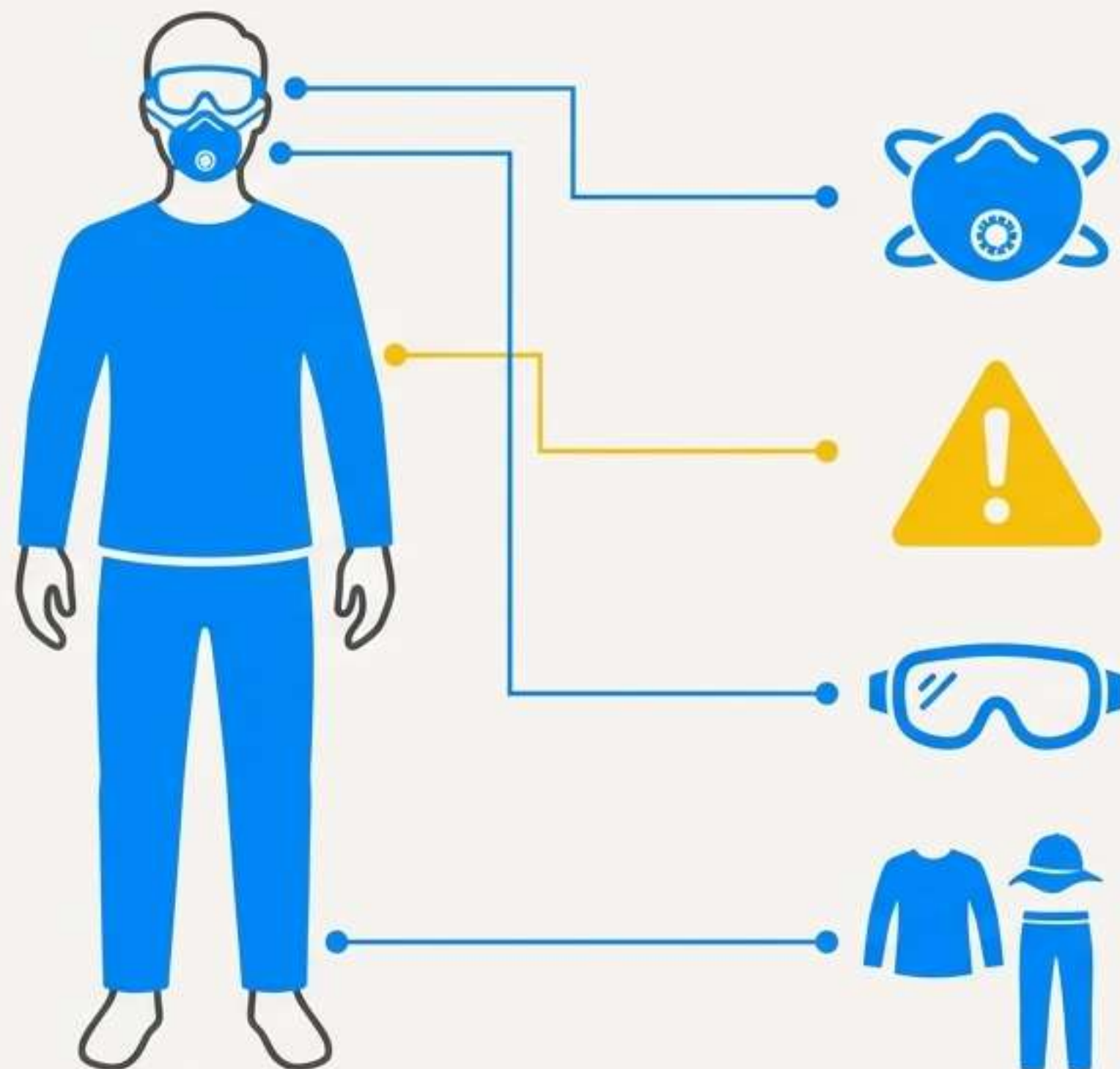


مطلقاً ممنوع: کولرهای آبی را فوراً خاموش کنید! پوشال‌های خیس مثل فیلتر عمل کرده و اسید و دوده سمی را مستقیماً به داخل ریه‌های شما پمپاژ می‌کنند. هیچ هوایی نباید از بیرون کشیده شود.



دستگاه تصفیه هوا با فیلتر HEPA را با حداکثر توان روشن نگه دارید.

منطقه دوم: پوشش حفاظتی (تنها در صورت اجبار به خروج)



- **ماسک‌های استاندارد:** فقط از ماسک‌های فیلتردار (N95 یا FFP2) استفاده کنید. ماسک‌های پارچه‌ای در برابر دود نفتی بی‌اثر هستند.

- **هشدار:** هیچ ماسکی گازهای سمی را فیلتر نمی‌کند؛ فقط ذرات معلق را کاهش می‌دهد. کمترین زمان را در بیرون سپری کنید.

- **عینک محافظ:** برای جلوگیری از تماس آلاینده‌ها با چشم، از عینک‌های ایمنی یا شنا استفاده کنید.

- **پوشش کامل پوست:** لباس‌های آستین بلند، شلوار بلند و کلاه بپوشید تا سطح تماس با باران اسیدی به صفر برسد.

منطقه دوم: اقدام فوری در صورت تماس با باران اسیدی

به هیچ وجه محل تماس را نمالید!

مالش پوست باعث نفوذ عمیق‌تر اسید و مواد سمی به داخل بافت پوست و منافذ می‌شود.



پاکسازی نهایی: صورت و دست‌ها را با دقت با آب و صابون بشویید.



شستشوی مداوم: بلافاصله نقطه آلوده را زیر جریان مداوم و فراوان آب سرد بگیرید.



منطقه دوم: پاکسازی کامل پس از بازگشت به خانه



۳

شستشوی مجاری تنفسی (بسیار مهم): حتی اگر در منزل بوده‌اید، بینی و گلوی خود را با محلول محلول رقیق نمکی (سرم شستشو) غرغره کنید. این کار ذرات دوده نفتی چسبیده به مخاط را دفع می‌کند.



۲

شستشوی کامل بدن: بلافاصله بلافاصله دوش بگیرید تا هرگونه آلودگی احتمالی از روی پوست و مو پاک شود.



۱

قرنطینه لباس‌ها: لباس‌های آلوده به دوده و باران را با احتیاط در یک کیسه پلاستیکی دربسته قرار دهید و جدا از سایرین نگه دارید.

منطقه سوم: محافظت از آب و مواد غذایی

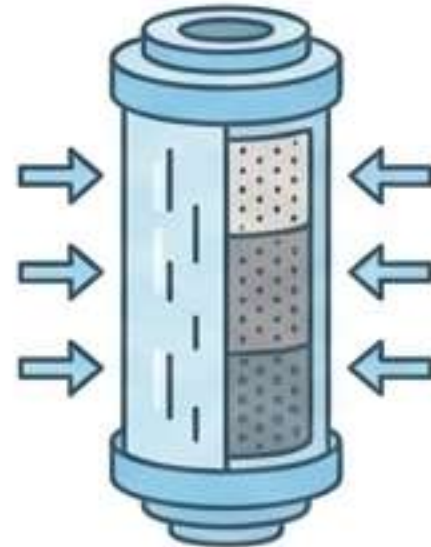
دور ریختن غذای باز:
هرگونه میوه، سبزی یا غذایی که
در فضای باز بوده است را دور
بریزید.



پاکسازی ظروف بیرونی: اگر در تراس یا
حیات مواد غذایی بسته‌بندی شده
(مثل ترشیجات یا برنج) دارید، قبل از باز
کردن درب، جداره ظرف را با دستکش و
دستمال مرطوب کاملاً پاک کنید.
(ذرات اسیدی میکروسکوپی روی
ظرف، غذا را آلوده می‌کنند).



تعویض فیلتر آب:
پس از پایان بحران، فیلترهای مرحله
اول سیستم تصفیه آب خانگی خود
را حتماً تعویض کنید.



آب آشامیدنی:
در ساعات اولیه ترجیحاً از آب معدنی
بسته‌بندی شده استفاده کنید.
هرگز از آب باران استفاده نکنید.





هرگز از برف‌پاک‌کن استفاده نکنید!

اگر روی شیشه رسوبات سیاه نشسته، روشن کردن برف‌پاک‌کن خشک یا با آب پاش ممنوع است. ترکیب اسید و دوده مثل سمباده عمل کرده، شیشه را برای همیشه کدر می‌کند و غبار سمی آن مستقیماً وارد ریه می‌شود.



داخل خودرو: در صورت رانندگی، تمام پنجره‌ها کاملاً بسته باشد و سیستم تهویه خودرو فقط روی چرخش داخلی تنظیم شود.



شستشوی ایمن: شیشه و بدنه را فقط با سطل آب فراوان بشویید.

مراقبت ویژه از گروه‌های آسیب‌پذیر



چه کسانی در خطر مضاعف هستند؟ کودکان، سالمندان، زنان باردار و افراد دارای سابقه بیماری‌های قلبی، تنفسی و آسم در معرض بالاترین ریسک قرار دارند.

توقف کامل فعالیت بدنی: از هرگونه فعالیت شدید، ورزش و پیاده‌روی کاملاً خودداری کنید. تنفس عمیق باعث نفوذ عمیق‌تر آلاینده‌ها و گازهای سمی به ریه می‌شود.



داروها در دسترس باشد:
اسپری‌های تنفسی و داروهای ضروری
ضروری را در نزدیک‌ترین حالت ممکن
ممکن قرار دهید.



خط بطلان بر باورهای خطرناک



واقعیت: نوشیدن شیر هیچ نقشی در پیشگیری از اثرات آلودگی هوای ناشی از هیدروکربن‌ها و گازهای سمی ندارد.

باور غلط: نوشیدن شیر اثرات دود دود سمی را خنثی می‌کند.



واقعیت: باران فقط بخشی از ذرات را کاهش می‌دهد اما گازهای سمی را از بین نمی‌برد. خود قطرات باران و بخار ناشی از خشک شدن آن‌ها در این شرایط به شدت سمی و خطرناک هستند.

باور غلط: بارش باران هوا را کاملاً تمیز و بی‌خطر می‌کند.

علائم هشداردهنده و کلام آخر

- چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟ در صورت بروز هر یک از این علائم فوراً به مراکز درمانی مراجعه کنید: تنگی نفس شدید، خس خس سینه، درد قفسه سینه، سرگیجه، ضعف غیرعادی یا سرفه مداوم و سوزش شدید چشم و گلو.



- پیگیر اطلاعیه‌های رسمی و شاخص کیفیت هوا (AQI) باشید. تا زمان اعلام رسمی، شرایط را شرایط را عادی تلقی نکنید.



بهترین و مؤثرترین دفاع شما در برابر این بحران محیطی، ماندن در فضای ایزوله داخل خانه است. این راهنما را برای عزیزان خود ارسال کنید.