

## هنر زنده ماندن در شرایط سخت برف و سرما

لطفاً این مقاله به اشتراک بگذارید تا سایر هموطنان در برف محصورمان بتوانند به کمک آن از جان خود حفاظت کنند.



گروههای امداد و نجات در سراسر جهان برای آمادگی در برابر حوادث خاص و آموختن هنر زنده ماندن در شرایط سخت دوره های آموزشی ویژه ای می بینند؛ این آموزش شامل هنر زنده ماندن در (کویر؛ برف؛ کوه؛ دریا؛ سیل؛ آتش؛ زیر آوار بعد از زلزله) است. از آنجا که در چند روز گذشته موج سرما وارد ایران شده است، قسمتی از درسهای تخصصی گروه نجات موج پیشرو که یکی از گروه های امداد و نجات ایران است را برای استفاده شما بر روی سایت می گذارم.

علیرضا سعیدی

### چگونه برای رویارویی با سرما آماده شویم

برای آنکه بتوانید در سرمای شدید و یا محاصره برف جان خود و خانواده تان را نجات دهید، لازم است علاوه بر آشنایی با لوازم و تجهیزات اولیه فردی، نحوه استفاده صحیح از امکانات و تجهیزاتی را که در اختیار دارید، بدانید. چند سال پیش در گردنه امامزاده هاشم یک ماشین سواری در کولاک برف، چند صد متر دور از پناهگاه مانده بود و اعضای خانواده ای که در آن بودند بعد از چند ساعت یخ زده و فوت کرده بودند این درحالی بود که اگر می دانستند سوزاندن هر لاستیک ماشین می تواند علاوه بر گرمای لازم جهت زنده ماندنشان، یک علامت نجات بسیار خوب برای جانشان باشد، اکنون آنان نیز در میان ما بودند.

## پوشاک مناسب چه مشخصاتی باید داشته باشد

سرمای شدید و بادهای سخت می تواند ظرف چند دقیقه باعث یخ زدن قسمتهای باز بدن شود. پس تمام بدن؛ دستها و پاها را بطور کامل بپوشانید. توجه کنید گرمای بدن از نقاط باز بدن به سرعت خارج شده و سرما نیز براحتی وارد می شود پس بهتر است در اولین اقدام یقه و سر آستینها و پاچه های شلوار را با بند یا کش ببندید و پاچه های شلوارتان را درون پوتین یا جورابتان کنید.

اگر در حین فعالیت احساس گرما کردید، قبل از آنکه تعرق؛ شما را از زیر لباس خیس کند، بعضی از بندها همچون سر آستینها را باز کنید و اگر باز گرمتان بود، یک لباس کم کنید.

بهترین حالت برای حرکت در زمان بارش برف این است که پوشش رویی شما ضد باد باشد ( دقت نمایید ضد باد با ضد آب یکی نیست) پوشش های ضد باد با بافتی محکم مانع نفوذ برف می شوند و ضمناً منفذ کافی برای تبخیر بدن دارند تا مانع خیس شدن لباسهای زیر بر اثر تعرق بدن شوند.

بهترین حالت برای گرم ماندن بدن این است که زیر پوشش ضد باد خود لباسهای ضخیم پشمی یا بافتنی که قابلیت عبور تعرق داشته باشند و بتواند عایق حرارتی مناسبی باشند، بپوشید.

فراموش نکنید که لباس پشمی آب را جذب نمی کند و حتی به هنگام مرطوب بودن نیز گرم است و فضاهای بین بافت پشم؛ گرمای بدن را در خود ذخیره می کند و به همین سبب در چنین مواقعی مطلوبترین لباس زیر در چنین مواقعی لباس زیر پشمی است. پوشش های پنبه ای مثل فتیله رطوبت را به خود می کشد همیشه یادتان باشد؛ پنبه وقتی خیس است ۲۴۰ بار سریعتر حرارت را از دست می دهد. اگر برای یک زمستان سرد برنامه ریزی می کنید توجه داشته باشید کاپشنهایی که کلاه نیز دارند در اولویت هستند.

## کلاه

فراموش نکنید کلاه ضد آب همانگونه که نمی گذارد آب وارد شود، امکان خروج رطوبت و تبخیر سطحی پوست شما را نیز اندک می سازد. این یعنی اینکه در عرض چند ساعت سر شما غرق عرق خواهد شد و این خود آغاز سرماخوردگی و سرمازدگی است؛ کلاه های بافتنی بسیار مناسب بوده و برای برف ایده آل هستند.

یک کلاه خوب باید علاوه بر محافظت از سر شما از صورت و گردن شما نیز در برابر سرما حفاظت کند؛ لذا چنانچه کلاه شما دارای گردن گیر و پوشش گوش نیست می بایست برای حفاظت گردن و صورت و گوشه‌هایتان؛ برای خود نقاب بسازید. کافی است لباس یا حد اقل پارچه ای را برداشته و در روی آن سه دایره برای چشمها و دهانتان سوراخ کنید سپس آن را بر سر کشیده و لبه های باقیماند را در تن پوش خود مخفی کنید سپس کلاه را بر سر بگذارید و یا به کمک هد بند پارچه ای یا بندی آنرا روی سر خود مهار کنید! مطمئناً قیافه زیبایی نخواهد داشت اما شما را از یخ زدگی پوست که می تواند موجب زخمهایی بسیار خطرناک شود محافظت می کند. در زمانی که هیچ امکانی در اختیار ندارید یک جوراب زنانه نیز می تواند به کار بیاید. در این حالت سعی کنید ابتدا سر و صورت خود را با تکه های پارچه پوشانده، سپس جوراب را بروی آن بکشید تا به عنوان پوشش ثانویه عمل کند. توجه داشته باشید کودکان را حتماً در زمان خواب با کلاه مناسب پوشش دهید تا گرمای بدنشان از دست نرود.

## کفشها

فراموش نکنید یکی از نقاطی که در ارتباط مستقیم و مستمر با برف و خصوصاً سرما است، پاها هستند! اگر تصمیم دارید به مدت طولانی در برف راه بروید، حتماً باید برای کفشهای خود برنامه داشته باشید! پاها بر اثر رطوبت و سرما دچار یخ زدگی می شوند بنابراین برای اینکه پای شما دچار یخ زدگی شود بین

برف تا پوست پای خود با عایق‌های حرارتی و رطوبتی فاصله ایجاد کنید. برای این کار می‌توانید از واکس یا گریس و در صورت عدم دسترسی به این دو از روغن حتی روغنهای غذایی برای چرب کردن سطح پوشش کفش خود بهره ببرید این کار باعث می‌شود که آب به درون کفش شما نفوذ نکند و برای عایق کردن کفش خود در برابر سرما؛ می‌توانید از جورابهای پشمی و نیز کاور کردن خود کفش با برزنت یا لباسهای پشمی مازادی که ممکن است همراه خود و یا در منزل داشته باشید استفاده کنید.

فراموش نکنید بیش تر از آن که امکان نفوذ آب از سطوح کفش شما به داخل چکمه وجود داشته باشد، برفهای وارد شده از پاچه شلوار و لبه چکمه شماست که پایتان را برای سرما زدگی خیس خواهد کرد.

## **اگر در منزل خود و در یک برف سنگین گیر کرده اید و امکان خروج از منزل خود را ندارید؛ چه می‌توانید بکنید؟**

### **الف) در صورتی که آب و برق و گاز شما هنوز وصل است**

برای باقی ماندن جریان گاز و نیز عدم قطع برق صرفه جویی کنید. تا همه از نعمت برق و گاز بهره مند شوند.

برای صرفه جویی توجه به چند نکته ضروری است.

سعی کنید از یک شعله حرارتی چند استفاده همزمان ببرید. مثلاً یک چراغ روشنایی اضطراری گاز شهری هم روشنایی مورد نیاز شما را تامین خواهد کرد و هم گرمای لازم را؛ و البته در کاهش برق مصرفی شما نیز موثر است. ضمن آنکه به مسأله گاز گرفتگی توجه کنید!

یک علاء الدین و یا بخاری گازی در اتاق می‌تواند ضمن گرما دهی، نقش اجاق خوراک پزی را نیز برایتان ایفا کند.

برای قطع آب که ممکن است بر اثر یخ زدگی لوله ها هر لحظه اتفاق بیفتد آب ذخیره کنید؛ در اتاقهایی را که مورد استفاده قرار نمی دهید، 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 بخاطر افت فشار بکاهید! درزهای پنجره ها و دربها را بگیرید؛ برای این کار می توانید از نوارهای پارچه ای و یا دستمال کاغذی استفاده کنید؛ تا جایی که می توانید حجم فضای مورد نیاز برای گرم کردن را در منزل خود کاهش دهید با این کار به راحتی می توانید با مصرف حداقل سوخت آنرا به مدت بیشتری گرم نگه دارید. مواد غذایی موجود در منزل را جهت نیاز چند روزه خانواده خود باز بینی نموده و در صورت کم بودن برای جیره بندی آن برنامه ریزی کنید.

جز در موارد اضطراری از منزل خارج نشوید و دربها و پنجره ها را باز نکنید. با ایجاد کرسی برای خود از انرژی موجود در خانه حداکثر استفاده را کنید. هرگز از شعله های مستقیم لوازم گرما زا که فاقد لوله هستند استفاده نکنید. به یاد داشته باشید، گاز گرفتگی از خطرات اصلی در زمان محاصره در برف است. چرا که شما درزهای خانه را بسته اید و اکسیژن موجود در منزل بسیار محدود است. روحیه خانواده را بالا نگه دارید. از حرفهای مایوس کننده و پیش بینیهای بد و ناگوار بپرهیزید.

اخبار را از رادیو و تلویزیون به طور مداوم پیگیری کنید. در صورت امکان با بقیه اعضای خانواده خود در نقاط دیگر شهر تماس گرفته و جویای احوالشان باشید.

فراموش نکنید هر جبهه هوای سرد هر چقدر وسیع با توجه به آب و هوای کشورمان بیش از چند روز ماندگار نیست و حتماً بزودی تغییر خواهد کرد.

برف رومی سقفها را فراموش نکنید؛ برف؛ بار مرده زیادی دارد که می تواند موجب فروریختن سقف گردد بنابراین حتماً به این نکته با دقت بیشتری برخورد کنید.

## ب) در صورتی که آب و برق و گاز شما قطع شده است

تمام لوازم مورد نیاز خود را به یک اتاق که کمترین پنجره ها را دارد یا فاقد پنجره است منتقل کنید! تمام پنجره های اتاق را به کمک پتو و میخ به صورتی ببوشانید که حداقل تبادل گرمایی را داشته باشد؛ دقت کنید یکی از بهترین عایقهای حرارتی هوا است. کافی است بین پنجره و پتویی که بر روی آن نصب می کنید مقداری فاصله بگذارید و پتوی فوق را به دقت درز بندی کنید تا تبادل گرمایی نداشته باشد. تمام اعضای خانواده را در همان اتاق نگه دارید و سعی کنید که روحیه کودکان را همواره بشاش و قوی نگه دارید.

معمولاً قطع برق در زمان ریزش برف آخرین خبر بد است؛ پس برای استفاده از بهینه از برق باید برنامه ریزی کرد؛ شاید هر گاه در خصوص برق صحبت از گرما می شود اولین چیزی که به یاد ما می افتد بخاری برقی است! هرچند بخاری برقی اولویت اول است اما گاه می بینیم در نبود بخاری برقی باز هم می توان با استفاده از برق؛ گرمای لازم را برای زنده ماندن ایجاد کرد؛ ساده ترین روش؛ ساختن کرسی است. یک یا چند لامپ دوپست وات ساده می تواند با استفاده از یک میز کوچک و چند پتو و لحاف که به دقت به هم دوخته شده اند (با نخ یا سنجاق قفلی) تبدیل به یک کرسی مطمئن شود؛ حال اگر هیتر خوراکی پزی در دسترس تان باشد که چه بهتر یک کرسی عالی خواهید داشت.

از چند شمع و یا یک گرسوز یا یک فانوس هم می توان در ساختن کرسی بهره برد به شرطی که با آتش سوزی در دسر جدیدی برای خود ایجاد نکنید و یادتان باشد در هنر زنده ماندن در شرایط سخت حتی یک کبریت هم می تواند سرنوشت ساز باشد!

در صورت یخ زدگی لوله ها و قطع آب باید از روش آب کردن برف استفاده کنید اما توجه داشته باشید در صورتی که سرما خورده اید خوردن برف گرمای بدن شما را کاهش می دهد و لرز خواهید کرد. یادتان

باشد از خوردن تکه های قندیل یخ پرهیزید آنها می توانند بیشتر از هر چیز دیگری به سیستم گوارشی شما صدمه بزنند.

## **در پایان یک تذکر بسیار مهم!!**

دقت زیادی به خروج گازهای سمی که بر اثر سوخته های فسیلی از بخاری هایی که فاقد لوله بخاری هستند خارج می شود داشته باشید تا خدای نکرده بر اثر گاز گرفتگی حادثه ای برایتان اتفاق نیفتد! در حین ساختن کرسی به نکات ایمنی بیش از حد دقت کنید؛ تا خدای ناکرده آتش سوزی و یا سوختگی بر اثر تماس پای کودکان با منبع گرما پیش نیاید.

توجه به گازهای مسموم کننده بسیار مهم است. توجه داشته باشید یک پیک نیکی یا چراغ والور و یا علاءالدین یا حتی یک روشنایی با سوخت گاز یا نفت در صورت مسدود بودن تمام منافذ اتاق می تواند برای شما بی نهایت خطرناک باشد. موضوع را جدی بگیرید!

## **در صورتی که در راه و درون ماشین در برف گرفتار شده اید**

همانند گروه های امداد و نجات در ماشینهای خود یک گاز کوچک مسافرتی؛ کیسه خواب؛ پتوهای پشم شیشه سبک و لوازم امداد و نجات جاده و مقداری شکلات و خشکبار داشته باشید تا در زمان حادثه از آن استفاده کنید.

در صورت ماندن در بوران برف در جاده در اولین اقدام هر آنچه پوشاک در صندوق عقب ماشین دارید به داخل اتاق بیاورید. مطمئن باشید که به همه آنها نیاز پیدا خواهید کرد. در صورتی که کیسه خواب به همراه دارید آن را در داخل ماشین بر تن کنید؛ این کار کمک بسیار زیادی به زنده ماندن شما می کند.

( از جورابه های اضافی همراهمان می توانید به جای دستکش بهره ببرید )

در یک بوران یا سقوط بهمن؛ فراموش نکنید معمولاً در این حالت چند ماشین پشت سر هم در یک ترافیک قرار می گیرند در اولین گام باید در صورتی که تعداد افراد ماشین شما کم هستند و یا به تنهایی سفر می کنید سعی کنید تا با ماشینهای دیگر یک گروه تشکیل دهید تا تعداد ماشینهای روشن را کمتر کرده و بتوانید میزان بنزین موجود را برای مدت طولانی تری ذخیره داشته باشید. به این منظور در یک ماشین جمع شده و ماشین های دیگر را هر نیم ساعت یکبار برای اطمینان به مدت چند دقیقه روشن کنید تا موتور گرم بماند!

در صورتی که سوخت ماشین شما به پایان رسید و نیروهای امدادی هنوز به شما نرسیده اند می توانید با آتش زدن لاستیک زاپاس ماشین؛ هم برای کمک؛ علامت دود ایجاد کنید هم تا زمانی که لاستیک می سوزد از گرمای آن برای نجات جان خود استفاده کنید؛ توجه داشته باشید هر ماشین پنج لاستیک و صندلی قابل سوختن دارد و اگر هر کدام تنها یکساعت شما را گرم نگه دارد شما می توانید پنج ساعت زنده بمانید! پیشنهاد می کنم اگر برایتان امکان داشت لاستیک را به قطعات کوچک تبدیل نموده و سپس اقدام به آتش زدن آن کنید؛ این کار موجب می گردد تا با حرارتی قابل قبول مدت زمان بیشتری آتش داشته باشید.

آتش زدن یک لاستیک کار سختی است اگر روش کار را بلد نیستید؛ فراموش نکنید که برای آتش زدن لاستیک باید از یک واسطه؛ بهره ببرید این واسطه می تواند تکه ای پارچه نفتی و یا مواد قابل اشتعال همچون روغن موتور باشد اما بهترین روش این است که از بنزین ماشین استفاده کنید؛ برای این کار کفایت شلنگ بنزین را از کاربراتور خارج نموده و استارت بزنید به اندازه کافی بنزین خواهید داشت! توجه داشته باشید در صورتی که بنزین بر روی پوست شما بریزد خصوصاً در سرمای شدید می تواند به مراتب بدتر از آب موجب یخ زدگی پوستتان شود. بنابراین در زمان برداشت بنزین دقت کنید به خودتان صدمه نزنید.



گاهی دیده می شود افرادی در زمان بحران از گاز پیک نیکی یا والور برای گرم کردن داخل وسیله نقلیه استفاده می کنند. این کار علاوه بر خطر آتش سوزی موجب ایجاد گازسمی و خفگی ناشی از آن نیز می شود. اما اگر در وضعیتی خاص مجبور به انجام این روش برای گرم ساختن ماشین خود شدید ، توجه کنید که گردش هوای تازه را در داخل ماشین ثابت نگاه دارید.

یکی از روشهای مطمئن ، استفاده از واشرهایی است که کف اتاق ماشینها برای شست و شو تعبیه شده است و به کف شور ماشین معروف است. کافی است زیرزیر پایه های صندلی جلو دنبال آن بگردید و سپس با پایین کشیدن بسیار کم پنجره این امکان را به وجود آورید که جریان هوا برای تأمین اکسیژن مورد نیاز شما با بالا آمدن از کف و خروج از پنجره ایجاد شود.

نکته دیگری که هنگام محبوس شدن در ماشین با آن روبرو می شویم، کاهش حرارت بخاری به تدریج است. برای کنترل دمای بخاری کافی است با بستن پنجره جلوی رادیاتور به کمک تکه ای مقوا یا پارچه یا پلاستیک کاری کنید که رادیاتور گرمای خود را از دست ندهد. دقت کنید که این روش ممکن است موجب جوش آور دن ماشین شود بنابراین به دقت آمپر آب را زیر نظر داشته باشید.

داشتن ترموستات؛ برف پاک کن؛ بخاری سالم؛ زنجیر چرخ و بنزین کافی برای مسافرت ایمن الزامی است. هرگز به امید پمپ بنزین میان راه با باک خالی وارد جاده نشوید.

استفاده از ضد یخ برای رادیاتور و افزودنیهای همچون الکل در آب شیشه شور در دمای بسیار پایین مهم است. آب شیشه شور در سرمای زیاد یخ زده وامکان پاک نمودن آن به سختی میسر است و دید شما را بسیار کم می کند.

در صورتی که ماشین شما درون برف فرو رفته است ، کافی است ابتدا برف جلوی چرخها را برداشته و با دنده سنگین به آرامی حرکت کنید.

در زمانی که بروی مسیر های لغزنده حرکت می کنید هیچگاه به لاستیکهای خود اعتماد نکنید و با سرعت مجاز حرکت کنید تا در صورت لزوم بتوانید به سرعت ماشین خود را متوقف کنید.

## و در پایان چند نکته

اگر در فضای باز و بدون حفاظ صورت هستید، حتماً هر چند دقیقه برای جلوگیری از صدمه دیدن پوست صورت خود آن را منقبض و منبسط کرده و مرتباً چین بیندازید و عضلات خود را تکان داده و دستها را باز و بسته کنید.

همواره مراقب تغییر رنگ پوست خود و همراهانتان باشید تغییر رنگ خصوصاً در صورت و گوشها و دستها اولین علائم یخ زدگی است. توجه داشته باشید که معمولاً تغییر رنگ پوست به رنگهای سیاه؛ سرخ و یا نیلی است!!

در صورتی که با شخصی که دچار یخ زدگی شده است روبرو شدید دقت کنید که هرگز عضو یخ زده را با حرارت مستقیم گرم نکنید در مناطق سردسیر همچون کردستان کسی را که پاهایش سرما زده؛ در حالی که پاهایش را در لگنی از برف قرار می دهند با مالش دادن درون خود برف گرم می کنند تا یخ زدگی موجب سیاه شدن و احتمالاً قطع عضو نگردد.

نویسنده مهندس علیرضا سعیدی

دبیر جمعیت کاهش خطرات زلزله ایران

موسس سایت علمی پژوهشی موج پیشرو

این مقاله در روزنامه ایران مورخه ششم اسفند ۱۳۸۳ در زمان بارش برف سنگین در رشت به قلم مهندس علیرضا سعیدی دبیر جمعیت کاهش خطرات زلزله ایران به چاپ رسیده است.

