



جمعیت هلال احمر
معاونت آموزش، پژوهش و فناوری

دستورالعمل برگزاری
دوره آموزش همگانی
خانه‌های هلال
جامعه آماده درمخاطرات

مقدمه:

طرح آموزش همگانی کمک‌های اولیه و آمادگی در برابر مخاطرات در خانه‌های هلال و سرای محلات و پایگاه‌های مدیریت بحران (در شهر تهران) اقدامی اولیه برای ایجاد تاب‌آوری مردم مناطق و محلات در برابر آسیب‌های محیطی و حوادث و سوانح می‌باشد که می‌تواند منجر به جذب و تربیت داوطلبان و تیم‌های قدرتمند آموزش‌دیده در سراسر کشور گردد. به‌طوری‌که افراد آموزش‌دیده بتوانند تا زمان رسیدن نیروهای امدادی به خود، سایر اعضای خانواده، دوستان و همسایگان کمک برسانند. این دوره مبتنی بر نیاز محلی دوره ایست که در آن گروه‌های مختلف جامعه بر اساس رده سنی و نیازشان در زمینه کمک‌های اولیه و آمادگی در برابر مخاطرات در خانه‌های هلال و سرای محلات و پایگاه‌های مدیریت بحران (تهران) آموزش می‌بینند. این دوره با حداقل‌ترین و ضروری‌ترین سرفصل‌های آموزشی کمک‌های اولیه و آمادگی در برابر مخاطرات برنامه‌ریزی شده است که مبنای آموزشی آن استفاده از روش‌های آموزشی متنوع بر اساس رده سنی مخاطبان است تا آمادگی لازم در جوامع محلی صورت گیرد. بعد از اتمام این دوره به اعضای گروه توصیه می‌شود تا رابطه خود را کماکان با خانه‌های هلال حفظ کرده و ضمن سازمان‌دهی در تیم‌های جوانان، امدادگران یا داوطلبان این خانه سایر آموزش‌های رسمی جمعیت هلال احمر را بگذرانند و با شرکت در مانورهای محلی و سایر برنامه‌های مخصوص داوطلبان، آمادگی جامعه را در برابر حوادث و بلایا تقویت کنند.

۱-اهداف

الف) اهداف کلان

توانمندسازی جامعه در خصوص واکنش به‌موقع افراد آموزش‌دیده به‌منظور جلوگیری از تلفات جانی و خسارت‌های مالی گسترده، بدیهی است که آموزش‌های ضعیف و ناکافی موجب ناکام ماندن فعالیت‌های جستجو و نجات در برخی موارد وارد آمدن خسارت‌های غیرقابل جبران می‌گردد.

ب) اهداف خرد:

- افزایش سرانه آموزشی شهروندان
 - کمک به بهسازی پاسخگویی و واکنش در برابر حوادث و بحران‌ها به کمک ظرفیت‌سازی و توانمند نمودن جوامع محلی به‌ویژه در مناطق خانه‌های هلال
 - استقرار مدیریت بحران غیرمتمرکز در خانه‌های هلال برای واکنش اضطراری در برابر بحران‌ها
 - ایجاد پل ارتباطی و تعامل بین جوامع شهری و روستایی و جمعیت هلال احمر.
- افراد با کسب آموزش‌ها و مهارت‌های لازم در لحظات اولیه پس از وقوع بحران، بعد از اطمینان از سلامت خود به یاری خانواده، همسایگان نزدیک و سایر ساکنین محله بشتابند و تا رسیدن گروه‌های حرفه‌ای امداد، جستجو و نجات در محل حادثه با اتکا به آموخته‌های خود و در حد انتظار نقش ایفا کرده و پس از رسیدن تیم‌های اعزامی با آن‌ها همکاری نموده و در ارسال امکانات موردنیاز به بازماندگان تلاش کنند.

۲- فرایندهای قبل از اجرا

- تعیین برگزاری جلسات جهت هماهنگی‌های لازم در سطوح مختلف استان (تعیین تعداد خانه‌های هلال شعب، سرای محلات و پایگاه‌های مدیریت بحران شهر تهران، ظرفیت مربیان شعب و تجهیزات آموزشی)
- توجیه کمک‌مربیان (موضوع بند ۶) جهت یکسان‌سازی روش‌های تدریس و محتوای آموزشی

- برنامه‌ریزی جهت ایاب و ذهاب مربیان
- بودجه طرح بر اساس تعداد دوره و نفرات فراگیر ابلاغ و تخصیص می‌یابد.

۳- روش اجرای طرح

- تاریخ شروع اجرایی طرح مردادماه ۱۳۹۹ تا شهریورماه ۱۳۹۹ به مدت ۲ ماه در فاز اول اجرای طرح است.
- تشکیل کارگروه اجرایی طرح در مرکز استان به ریاست مدیر عامل استان و عضویت کلیه معاونین
- تقسیم وظایف و انتظارات بین بخشی بر اساس جدول زیر

ردیف	عنوان	موضوعات
۱	حراست	تامین امنیت مربیان و کادر اجرایی در طول طرح
۲	سازمان جوانان	همکاری در جذب فراگیران، استفاده از مربیان طرح دادرس و غنچه های هلال
۳	سازمان داوطلبان	همکاری در جذب فراگیران، بهره مندی از ظرفیت خیرین
۴	سازمان امداد و نجات	همکاری در جذب فراگیران و پشتیبانی ایاب و ذهاب مربیان
۵	پشتیبانی	همکاری در تامین امکانات و تجهیزات و لجستیک
۶	روابط عمومی	تبلیغات و اطلاع رسانی گسترده در رسانه ها و فضای مجازی

- معاونت آموزش و پژوهش در تمامی استان‌ها موظف نسبت به اجرای موارد زیر برنامه‌ریزی‌ها و اهتمام لازم را به عمل آورد.
- برنامه‌ریزی و اجرای برنامه‌هایی از قبیل تهیه پوستر، فراخوان محلی و نصب بنر و استفاده از روش‌های تبلیغی خلاقانه در جذب مخاطبین محلی برای شرکت در رده‌ها
- نکته ۱: فایل پوستر طرح توسط ستاد در اختیار جمعیت استان‌ها قرار خواهد گرفت.
- نکته ۲: از ظرفیت رسانه‌های محلی و فضای مجازی نیز استفاده شود.
- نکته ۳: همکاری سازمان‌های جوانان، داوطلبان و امداد در بخش تبلیغات و جذب فراگیران
- برگزاری دوره توجیهی برای کمک‌مربیان
- کلیه رده‌های حسب پروتکل‌های بهداشتی که قبلاً ابلاغ شده است، با حداکثر حضور ده نفر در هر کلاس و رعایت استفاده از ماسک و مواد ضد عفونی صورت گیرد.
- رده‌ها حسب رده سنی کودکان، نوجوانان، جوانان و بزرگسالان و بر اساس سرفصل‌های ارائه شده در پیوست یک ارائه شود.

۴- جامعه هدف:

گروه‌های مختلف اجتماع مانند کودکان، دانش آموزان، دانشجویان، معلمان، کارکنان دولت و بخش خصوصی، اصناف (نظیر رانندگان درون شهری و برون شهری، صاحبان حرف، مشاغل و ...)، کارگران، سربازان، روستاییان و ... همگی در این طرح بر اساس **رده سنی** و نوع تأثیرپذیری و تأثیرگذاری بر جامعه بر ۴ دسته اصلی تقسیم شده‌اند که هر گروه بر اساس ضرورت‌های سنی سرفصل‌های اولویت‌دار از آموزش کمک‌های اولیه و آمادگی در برابر مخاطرات را فرامی‌گیرند.

این جامعه هدف عبارتند از:

- کودکان رده سنی ۸ تا ۱۲ سال
- نوجوانان رده سنی ۱۳ تا ۱۸ سال
- جوانان رده سنی ۱۹ تا ۳۵ سال
- بزرگسالان بالای ۳۶ سال

۵- مقررات عمومی

- طول برگزاری دوره در دو روز کاری و بر اساس سرفصل‌ها حسب رده سنی انجام شود.
- در تمامی کلاس‌ها ضروری است با یک طرح آزمون ثابت پیش‌آزمون و پس‌آزمون صورت گیرد (پیوست سه) و برای کلیه شرکت‌کنندگان گواهی شرکت در دوره مبتنی بر نیاز محلی صادر خواهد شد این دوره جایگزین دوره‌های رسمی کمک‌های اولیه و آمادگی در برابر مخاطرات نخواهد بود.
- مربیان موظفند، نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون در قالب یک فایل اکسل به شعبه جمعیت هلال‌احمر، تحویل و جمعیت هلال‌احمر نسبت به صدور گواهی‌نامه در قالب دوره مبتنی بر نیاز محلی اقدام نماید.
- نکته: در آن دسته از رده سنی کودکان که قادر به پاسخگویی به آزمون کتبی نیستند، مربیان میتوانند سؤالات را به‌صورت شفاهی پرسیده و آنان را مورد سنجش قرار دهند.
- شعب جمعیت هلال احمر موظفند نتایج پیش‌آزمون و پس‌آزمون را پس از پایان دوره به معاونت آموزش و پژوهش استان ارسال، و استان نیز پس از جمع‌بندی به اداره کل پژوهش و فناوری ارسال نمایند.
- نکته: (لازم به ذکر است فرم پیش‌آزمون و پس‌آزمون در سراسر کشور یکسان بوده که توسط اداره کل پژوهش و فناوری به استان‌ها ارسال خواهد شد).
- جمعیت هلال‌احمر شهر تهران نیز موظف هست مقدمات برگزاری این دوره در سرای محلات شهر تهران و پایگاه‌های مدیریت بحران را فراهم نماید.
- منابع طرح از محل بودجه آموزش همگانی تأمین خواهد شد و بر اساس گزارش و سهمیه استانی بودجه موردنظر تخصیص داده خواهد شد. (پیوست ۲)
- همچنین استان‌ها مجاز خواهند بود بر اساس بند ب ماده ۱۴ قانون مدیریت بحران نسبت به اخذ منابع و یا ظرفیت‌ها از محل دهیاری‌ها، شهرداری‌ها، مدیریت بحران و سایر سازمان‌های همکار اقدام نمایند. در شهر تهران، نیز هماهنگی‌های لازم برای استفاده از سرای محلات و پایگاه‌های مدیریت بحران صورت پذیرد.
- این طرح در فاز آزمایشی برای دو ماه در خانه‌های هلال سراسر کشور و سرای محله (در استان تهران) اجرا می‌گردد.
- در هر ماه در هر خانه هلال و یا سرای محله ۵ دوره آموزشی برگزار می‌گردد.
- هر خانه هلال و یا سرای محله موظف به برگزاری یک دوره آموزشی برای هر گروه سنی با تعداد ۱۰ نفر در یک ماه می‌باشد، به استثنا گروه بزرگسالان که دو دوره (به تفکیک جنسیت) ۱۰ نفره در یک ماه خواهند داشت

- هزینه‌های دوره شامل حق‌الزحمه کمک‌مربی و هزینه‌های مصرفی بر اساس هر خانه هلال ۳,۵۰۰,۰۰۰ ریال برای یک ماه خواهد بود.
- حق‌الزحمه کمک‌مربیان طرح بر اساس دستورالعمل شماره ۹۹/۲۱/۷۵۱۱ به تاریخ ۹۹/۳/۱۰ محاسبه و پرداخت می‌گردد.
- در صورت تمایل مربیان به شرکت در این طرح حق‌الزحمه بر اساس سقف پیش‌بینی شده در این طرح قابل پرداخت بوده و ملاک دوره‌های رسمی جمعیت هلال احمر نخواهد بود.
- کلیه شعب موظف به تأمین وسیله نقلیه برای ایاب و ذهاب مربیان می‌باشند. استفاده از لجستیک سازمان امداد و نجات برای این موضوع بلامانع است.
- تأمین امنیت مربیان و کادر اجرایی در طول طرح بر عهده حراست استان می‌باشد.
- با توجه به اپیدمی بیماری کرونا، برای برگزاری دوره‌ها رعایت دستورالعمل ۹۹/۲۱/۷۳۳۰ به تاریخ ۹۹/۳/۶ الزامی است.
- افتتاح طرح در خانه‌های هلال با حضور شهردار، دهیار، مسئولین و رهبران محلی و عوامل رسانه‌ای باشد و خبرنگاران محلی نیز در جریان آموزش‌ها به طور مداوم قرار گیرند.
- اختصاص بودجه (به صورت تنخواه) بر اساس ۲۰ درصد پیش‌پرداخت، ۲۰ درصد در ۱۵ روز اول پس از ارائه گزارش اول، ۲۰ درصد ۱۵ روز دوم، ۲۰ درصد ۱۵ روز سوم و درنهایت ۲۰ درصد در انتهای طرح بر اساس تعداد خانه‌های هلال استان خواه بود.

۶- آموزش دهندگان

- کمک‌مربیان دوره آموزشی کمک‌های اولیه جمعیت هلال احمر مورد تأیید معاونت آموزش، پژوهش و فناوری جمعیت
 - استفاده از پزشکان، پرستاران و همچنین مربیان داوطلب، بدون دریافت حق‌الزحمه مربیگری بلامانع خواهد بود و مراتب تقدیر از این عزیزان در قالب لوح تقدیر و یا از روش‌های خلاقانه برای قدردانی از خدمات داوطلبانه صورت گیرد.
 - در شهر تهران استفاده از اعضای خانه‌های دوام به‌منظور ترغیب و تشویق افراد برای حضور در دوره و تبلیغات و آموزش در مناطق بلامانع خواهد بود و پرداخت به ازای هر ساعت همکاری به مبلغ ۲۰,۰۰۰ ریال تا سقف ده ساعت به ازای ۵ دوره در یک ماه بلامانع خواهد بود. همچنین در صورت داشتن مدرک مربیگری این اعضا، استفاده در دوره بلامانع خواهد بود.
- نکته: استفاده از ظرفیت آموزشی و مربیان طرح دادرسی بلامانع است

۷- منابع آموزشی

- جزوه آمادگی در برابر مخاطرات در سایت آموزش همگانی
- درسنامه کمک‌های اولیه پایه نوشته دکتر هومان حسین نژاد و ۲۰۱۶ *First aid guidelines*

تذکر ۱: منابع آموزشی سرفصل‌ها، در منوی «کمک‌های اولیه» در سایت آموزش همگانی به آدرس www.khadem.ir در دسترس و قابل دانلود است.

تذکر ۲: مربیان، پایگاه خادم را به فراگیران معرفی کنند و آنان را به عضویت در کانال‌های آموزشی فوق‌الذکر ترغیب کنند.

۸- گزارش دهی و ارزشیابی

گزارش دهی

- گزارش مصور شامل ۱۵ عکس منتخب، مراحل فراخوان و اطلاع‌رسانی و برگزاری دوره تهیه و با رعایت مشخصات زیر به اداره کل آموزش همگانی معاونت آموزش، پژوهش و فناوری جمعیت ارسال شود.
 - مشخصات عکس‌ها:
- فرمت *JPEG* با حجم حداکثر ۵ مگابایت و عرض حداقل ۸۰۰ پیکسل (عکس دارای عنوان، تاریخ و نام عکاس باشد به‌عنوان مثال: برگزاری دوره‌های آموزشی اجتماع‌محور، نام شعبه.....، نام استان.....، تاریخ روز/ماه/سال، عکاس: ...)

ارزشیابی

- ارزشیابی این دوره به دو صورت استانی و ستادی صورت می‌پذیرد:
- ۱- ارزشیابی توسط استان:
در پایان هر دوره فرم ارزشیابی توسط فراگیران، مربی و ناظر استانی تکمیل می‌شود. نتایج این نظرسنجی‌ها پس از تحلیل به‌صورت ماهانه به ستاد ارسال می‌گردد.
 - ۲- ارزشیابی توسط ستادی:
در ماه اول اجرای طرح، تیم‌های نظارت ستادی به برخی از استان‌ها به‌منظور پایش دوره اعزام و ضمن ارزیابی دوره‌های آموزش خانه هلال، بر اساس شاخص‌های زیر استان‌ها مورد ارزیابی قرار گرفته و رتبه‌بندی می‌شوند.
- تعداد افراد آموزش‌دیده
 - تنوع گروه‌ها
 - جذب آموزش دیدگان در خانه‌های هلال
 - جلب مشارکت حامیان مالی برای دوره‌های آموزشی
 - تشویق فراگیران به گذراندن دوره رسمی ۲۲ ساعت کمک‌های اولیه و ۸ ساعت آمادگی در برابر مخاطرات

نظارت

- نظارت بر حسن اجرای تمامی مراحل طرح، بر عهده مدیرعامل و نظارت در خصوص مراحل دوره‌های آموزش بر عهده معاون آموزش و پژوهش استان است.
- تأمین امنیت و بیمه مربیان نیز بر عهده شعبه اعزام کننده با صدور ابلاغ و هماهنگی با حراست خواهد بود.

پیوست یک
سرفصل‌های آموزشی
آموزش همگانی
طرح جامعه آماده

گروه هدف	دستاوردها	روش آموزش	مبحث آموزشی	سرفصل‌های آموزشی	ساعات آموزشی	ریز محتوا		
کودکان ۸ تا ۱۲	*ایجاد انگیزه *درک از خطر	*انیمیشن *نمایش خلاق *داستان *بازی *کارگاه نقاشی *تجربه میدانی	* آمادگی در برابر مخاطرات	سیل	۳۰ دقیقه	تعریف ساده زلزله شرایط حین زلزله پناه گیری بازی خروج اضطراری		
				زلزله	۳۰ دقیقه	تعریف ساده سیل شرایط حین سیل و آب‌گرفتگی محافظت از خود در سیل		
				خانواده آماده	۳۰ دقیقه	تعریف نقاط امن و ناامن تهیه نقشه خطر خانه تمرین جلسه خانوادگی		
		*کمک‌های اولیه				درخواست کمک	۱۵ دقیقه	یادگرفتن فراخوانی برای کمک از چه کسانی و چگونه کمک بخواهند
						سوختگی و حریق	۱۵ دقیقه	شناختن عوامل سوختگی و آتش‌سوزی و پرهیز از آب یا مایعات جوش، بازی نکردن با کبریت، پرهیز از پریزها و لوازم برقی
						مسمومیت‌ها	۱۵ دقیقه	پرهیز از کنجکاوای کودکان در خصوص مواد سمی، شوینده‌ها و داروها
						جراحت	۳۰ دقیقه	شناختن و دوری کردن از علل بریدگی، خراشیدگی ضرب‌دیدگی، آسیب به سر، شکستگی استخوان، شکستگی دندان، آسیب چشم مثل پرهیز از هل دادن دوری از اشیاء نوک‌تیز، دوری از لبه‌ها در ارتفاع پرهیز از دویدن
						خفگی	۱۵ دقیقه	شناختن دلایل خفگی و پرهیز از انجام آن‌ها مانند پرهیز از قورت دادن اجسام بزرگ. نخوردن در حین دویدن و بازی نکردن
				جمع کل	۳ ساعت			

آموزش همگانی ویژه کودکان ۸ تا ۱۲ سال خانه‌های هلال - طرح جامعه آماده

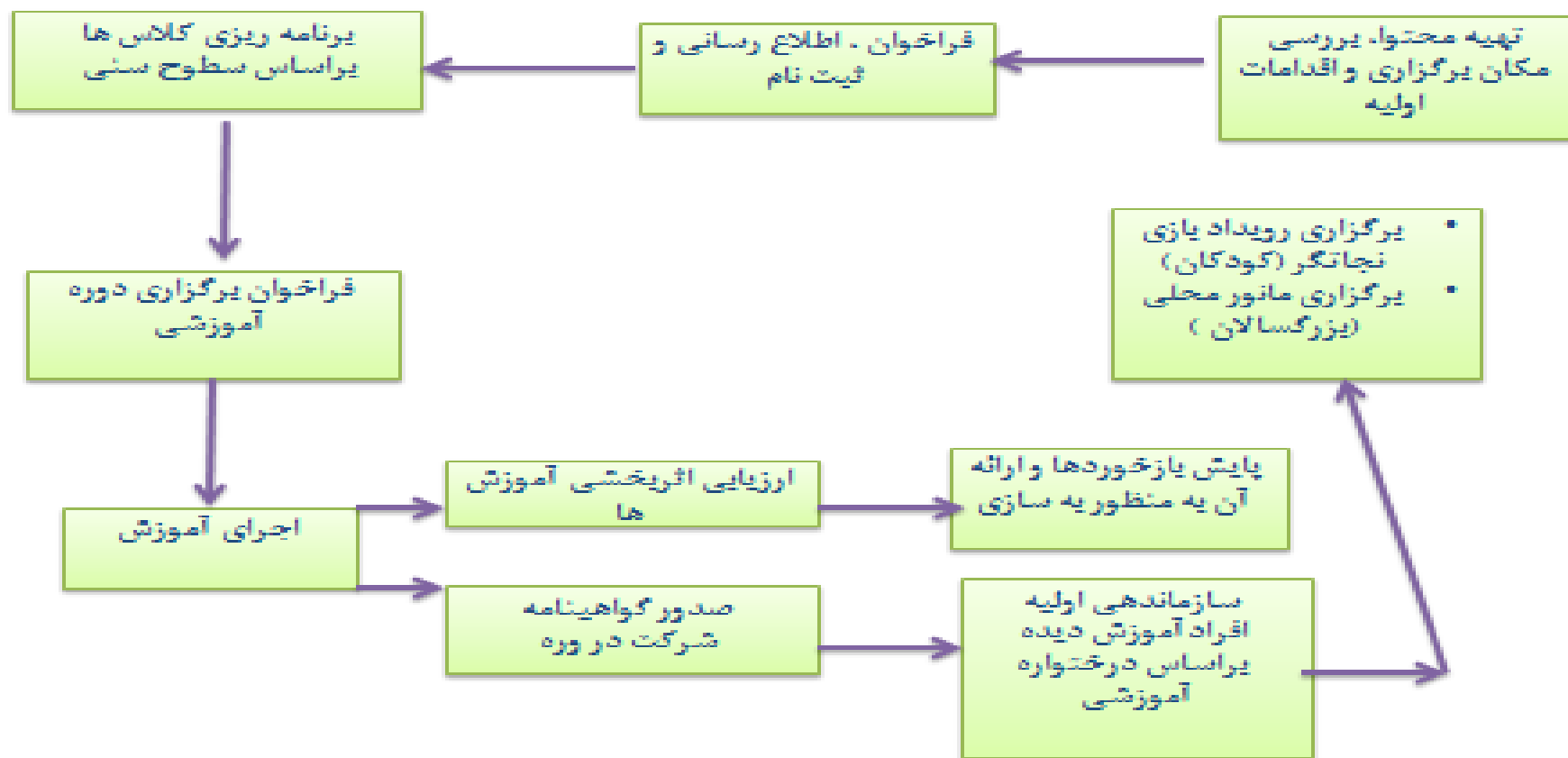
گروه هدف	دستاوردها	روش آموزش	مبحث آموزشی	سرفصل‌های آموزشی	ساعات آموزشی	ریز محتوا	
نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ سال	*ایجاد انگیزه *درک از خطر	کارگاه آموزشی نمایش چندرسانه‌ای بازی تجربه میدانی	* آمادگی در برابر مخاطرات	سیل	۱۵ دقیقه	آشنایی با شرایط وقوع سیل و آب‌گرفتگی شناخت نقاط امن در سیل محافظت از خود در سیل	
				زلزله	۳۰ دقیقه	شناخت شرایط وقوع زلزله، زمان کوتاه لرزش‌ها، صدمات هنگام فرار، خروجی‌های امن، و نوع تخلیه امن شناسایی اقدامات حین و بعد از زلزله پناه‌گیری خروج اضطراری	
				خانواده آماده	۳۰ دقیقه	تعریف نقاط امن و ناامن تهیه نقشه خطر خانه تمرین جلسه و میزگرد خانوادگی برای آماده‌سازی	
	*کمک‌های اولیه				تصادفات	۱۵ دقیقه	آشنایی با کیف کمک‌های اولیه پیشگیری و توصیه‌های ایمنی برای تصادف با پیاده، دوچرخه، موتور، اتومبیل
					سوختگی و حریق	۳۰ دقیقه	انواع سوختگی با آب یا مایعات جوش، برق‌گرفتگی، مواد شیمیایی و توصیه‌های ایمنی بابت آن‌ها و پرهیز از بازی با آتش
					مسمومیت‌ها	۳۰ دقیقه	مسمومیت‌های خوراکی، دارویی، مواد شوینده، گزش حشرات و توصیه‌های ایمنی برای آن‌ها
					جراحت	۴۵ دقیقه	نکات ایمنی برای خراشیدگی، بریدگی، آسیب به سر، خونریزی بینی و دندان، شکستگی استخوان و حرکت ندادن آن، هشدار برای دوری از لبه‌های مرتفع، نکات ایمنی در بازی‌ها و مناطق بازی
					خفگی	۴۵ دقیقه	توصیه‌های ایمنی در استخر و دریا، گیرکردن جسم خارجی در گلو
					جمع کل	۴ ساعت	

آموزش همگانی ویژه نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ سال خانه‌های هلال - طرح جامعه آماده

گروه هدف	دستاوردها	روش آموزش	مبحث آموزشی	سرفصل‌های آموزشی	ساعات آموزشی	ریز محتوا		
جوانان ۱۹ تا ۳۵ سال	* ایجاد دانش * ارتقا مهارت * درک از خطر	کلاس آموزشی کارگاه سخنرانی و بحث گروهی مسابقات تجربه میدانی	* آمادگی در برابر مخاطرات	سیل	۳۰ دقیقه	آشنایی با سیل‌های بزرگ قدیمی مانند سیل تجریش تهران اقدامات لازم حین وقوع سیل چگونگی کمک به دیگران در سیل		
				زلزله	۴۵ دقیقه	شناخت شرایط وقوع زلزله، زمان کوتاه لرزش‌ها، صدمات هنگام فرار، خروجی‌های امن، و نوع تخلیه امن چیدمان صحیح لوازم در منزل (اجزا غیر سازه‌ای) شناسایی اقدامات حین و بعد از زلزله تمرین پناه‌گیری و خروج اضطراری		
					خانواده آماده	۴۵ دقیقه	شناسایی مکان‌های امن و خطرزا در خانه، مدرسه و محله تعیین مسیرهای اضطراری تشویق و آموزش چگونگی مشارکت در فعالیت‌های مشارکتی و کمک به دیگران تهیه نقشه مدیریت بحران خانه میزگرد خانوادگی در خصوص بحران و خطرات موجود	
			* کمک‌های اولیه		تصادفات	۳۰ دقیقه	آشنایی با کیف کمک‌های اولیه ارزیابی صحنه حادثه، وضعیت مصدوم، ثابت کردن گردن در تصادف با پیاده، دوچرخه، موتور، اتومبیل	
					سوختگی و حریق	۳۰ دقیقه	انواع سوختگی با آب یا مایعات جوش، برق‌گرفتگی، مواد شیمیایی و توصیه‌های ایمنی بابت آن‌ها و پرهیز از بازی با آتش	
					مسمومیت‌ها	۳۰ دقیقه	نکات ایمنی در خصوص مسمومیت با مواد مخدر، الکل، گزش حشرات و توصیه‌های ایمنی برای آن‌ها	
					جراحت	۶۰ دقیقه	کنترل خونریزی در، بریدگی، آسیب به سر، خونریزی بینی و دندان، شکستگی استخوان و حرکت ندادن آن، روش صحیح پانسمان و بانداژ	
					غرق‌شدگی	۹۰ دقیقه	روش چک کردن کنترل علائم حیاتی، باز کردن راه تنفس، احیای قلبی ریوی و نکات کمک‌های اولیه در گیرکردن جسم خارجی در گلو	
					جمع کل	۶ ساعت		

گروه هدف	دستاوردها	روش آموزش	مبحث آموزشی	سرفصل‌های آموزشی	ساعات آموزشی	ریز محتوا		
بزرگسالان ۳۶ سال به بالا	*ایجاد دانش *ارتقا مهارت *درک از خطر *ایجاد انگیزه	فیلم مستند سمینار کارگاه چندرسانه‌ای تجربه میدانی بازی رایانه‌ای	* آمادگی در برابر مخاطرات	سیل	۶۰ دقیقه	آشنایی با شرایط وقوع سیل و آب‌گرفتگی اقدامات لازم حین وقوع سیل چگونگی کمک به دیگران در سیل		
				زلزله	۶۰ دقیقه	اقدامات صحیح حین زلزله پناه‌گیری و خروج امن آشنایی با کاهش آسیب‌پذیری خانواده در برابر زلزله آشنایی با اقدام صحیح در مواجهه با آوار و روش کمک به دیگران		
				خانواده آماده	۶۰ دقیقه	شناسایی نقاط امن ساختمان محل زندگی و کار تهیه برنامه مدیری بحران خانواده تمرین خروج امن آشنایی با اطفای حریق و چادر زنی		
		*کمک‌های اولیه				اصول اصلی کمک‌های اولیه	۶۰ دقیقه	روش برخورد با مصدوم موقعیت مناسب برای مصدوم کنترل علائم حیاتی و احیای قلبی ریوی
						سوختگی و حریق	۶۰ دقیقه	آشنایی با انواع سوختگی و دلایل آن کمک‌های اولیه در سوختگی‌های درجه ۱ و ۲ و ۳
						مسمومیت‌ها	۶۰ دقیقه	آشنایی با انواع مسمومیت‌ها کمک‌های اولیه انواع مسمومیت‌ها
						خونریزی	۶۰ دقیقه	خونریزی اندام مختلف بدن، دلایل آن روش بند آوردن استاندارد خونریزی در اندام مختلف کمک‌های اولیه خونریزی خطرات ثانوی بعضی از خونریزی‌ها مانند زخم‌کننده سینه
						غرق‌شدگی و خفگی	۶۰ دقیقه	کنترل علائم حیاتی، تمرین روش‌های باز کردن راه هوایی، تنفس مصنوعی و فشرده‌سازی قلب
						جمع کل	۸ ساعت	

فرایند آموزش همگانی در خانه های هلال - طرح جامعه آماده



پیوست دو
اعتبار موردنیاز
برگزاری دوره آموزش همگانی
طرح جامعه آماده

اعتبار موردنیاز برگزاری دوره آموزش همگانی
در خانه‌های هلال سراسر کشور و سرای محلات در شهر تهران

هزینه ۵ دوره آموزشی یک خانه هلال در یک ماه

توضیحات	جمع کل (ریال)	تعداد فراگیر	تعداد دوره در طول یک ماه	هزینه به ازای هر دوره	هزینه		عنوان
					گروه	هزینه	
برای ۳ ساعت آموزش و ۲ ساعت پیش و پس آزمون	۳۰۰,۰۰۰	۱۰ نفر	۱	۳۰۰,۰۰۰	گروه کودکان	حق‌التدریس (کمک‌مربی)	شاخصی
برای ۴ ساعت آموزش و ۲ ساعت پیش و پس آزمون	۳۶۰,۰۰۰	۱۰ نفر	۱	۳۶۰,۰۰۰	گروه نوجوانان		
برای ۶ ساعت آموزش و ۲ ساعت پیش و پس آزمون	۴۸۰,۰۰۰	۱۰ نفر	۱	۴۸۰,۰۰۰	گروه جوانان		
برای ۸ ساعت آموزش و ۲ ساعت پیش و پس آزمون	۱,۲۰۰,۰۰۰	۲۰ نفر	۲	۶۰۰,۰۰۰	گروه بزرگسالان		
باند، گاز، چسب و پنبه و...	۱.۱۶۰.۰۰۰				تبلیغات، مصرفی و تسهیلات		
	۳,۵۰۰,۰۰۰	جمع هزینه					

پیوست سه

**طرح آزمون کمک‌های اولیه
و آمادگی در برابر مخاطرات
(جامعه آماده)**

طرح آزمون کمک‌های اولیه و آمادگی در مخاطرات کودکان رده سنی ۸ تا ۱۲ سال

۱. بچه‌ها وقتی زلزله می‌آید و زیر پامون می‌لرزه چه کاری رو باید فوراً انجام بدیم؟

- الف. کنار دیوار داخلی خونه بریم و پناه بگیریم.
- ب. بنشینیم و با هر دو دستمون از سر و گردنمون محافظت کنیم.
- ج. زیر میز بریم و بنشینیم و پایه میز را بگیریم و از سر و گردنمون محافظت کنیم.
- د. همه موارد

۲. بچه‌ها وقتی تکونهای زلزله تموم شد از کجا میتونیم خارج بشیم؟

- الف. آرام و بدون سر و صدا از راه‌پله بریم.
- ب. با محافظت سر و گردن بدون گرفتن نرده‌ها بریم.
- ج. با محافظت سر و گردن از کنار دیوار راه‌پله بریم.
- د. همه موارد

۳. بچه‌ها وقتی سیل که تموم شد، برای محافظت از خودمون چه کاری رو باید انجام بدیم؟

- الف. به آب سیل دست نزنیم، چون کثیف است.
- ب. هیچ وقت ازش نخوریم، چون مریض میشیم.
- ج. اگه کفشامون هم خیس شد از پامون در نیاریم چون ممکنه شیشیه پامون رو زخمی کنه.
- د. همه موارد

۴. موقع زلزله چرا نباید از آسانسور استفاده کنیم؟

- الف. گیر میکنیم و اکسیژن به ما نمیرسه.
- ب. ممکنه باز نشه و نتونیم بیایم بیرون
- ج. ممکن پایین بیافته و زخمی بشیم.
- د. همه موارد

۵. بچه‌ها داخل اتاق خوابتون کجاهاش پرخطر است؟

- الف. زیر لوستر و تابلو
- ب. کنار پنجره و زیر چارچوب در اتاق
- ج. قفسه‌های کتاب و اسباب‌بازی‌ها
- د. همه موارد

۶. بچه‌ها وقتی که سیل و زلزله اومد و ما خونه نبودیم، چطوری خانواده‌مون رو پیدا کنیم؟

الف. به جای بریم که قبلاً با اعضای خانواده در این مورد صحبت کردیم.

ب. سعی می‌کنیم به یکی از اعضای خانواده تلفن بزنیم.

ج. فقط از پلیس کمک بگیریم.

د. همه موارد

۷. شماره اورژانس چه شماره ای است؟

الف. ۱۱۰

ب. ۱۲۵

ج. ۱۲۳

د. ۱۱۵

۸. اولین اقدام در برخورد با سوختگی کدام مورد است؟

الف. تماس با اورژانس

ب. فرار کردن

ج. جیغ کشیدن

د. ترسیدن

۹. چه موادی سمی هستند؟

الف. شوینده‌ها مانند وایتکس

ب. بعضی از داروها به تعداد زیاد

ج. نفت

د. همه موارد

۱۰. در صورت فرو رفتن مداد در چشم چکار باید کنیم

الف. درآوردن مداد از چشم

ب. چسب زدن روی چشم

ج. تماس با اورژانس

د. دست کاری کردن زخم

طرح آزمون کمک‌های اولیه و آمادگی در مخاطرات

نوجوانان رده سنی ۱۳ تا ۱۸ سال

۱. بچه‌ها نقاط پرخطر در هنگام وقوع سیل کجاست؟

- الف. حریم رودخانه
- ب. جویبارها، آبگذرها و دره‌ها
- ج. نقاط کم ارتفاع
- د. همه موارد

۲. بچه‌ها هنگام وقوع سیل، چه کاری باید انجام بدیم؟

- الف. فوراً از حریم رودخانه‌ها، جویبارها، آبگذرها و دره‌ها دور می‌شویم.
- ب. خیلی سریع به یک نقطه مرتفع (بلند) می‌رویم.
- ج. اگر داخل اتومبیل هستیم، سریعاً از آن خارج می‌شویم.
- د. همه موارد

۳. بچه‌ها مهم‌ترین اقدام، زمان وقوع زلزله کدام است؟

- الف. باید فوراً به نزدیک‌ترین محل کم‌خطر پناه برده و زیاد جابه‌جا نشد.
- ب. تا اتمام لرزش‌ها و رفع خطر، نباید از جای خود تکان خورد.
- ج. از اشیای شیشه‌ای، پنجره‌ها، درهای خروجی و دیوارهای خارجی و هر چیزی که احتمال سقوط دارد (نظیر لوستر یا تزیینات منزل) دوری کند.
- د. همه موارد

۴. بچه‌ها شرایط لازم برای خروج اضطراری در زمان وقوع زلزله چیست؟

- الف. تا اتمام لرزش‌ها در داخل خانه بماند. اغلب صدمات ناشی از زمین‌لرزه زمانی روی می‌دهند که مردم به علت ورود و خروج در معرض خطر سقوط اشیاء قرار می‌گیرند.
- ب. به هیچ وجه از آسانسور استفاده نشود.
- ج. در صورتی که مسئولین از طریق رسانه‌ها هشدار داده باشند و از مردم بخواهند که منزلشان را تخلیه کنند.
- د. همه موارد

۵. چه مواردی را در برنامه ارتباطی شرایط اضطراری بایستی در نظر گرفت؟

- الف. تمام اعضای خانواده دورهم جمع شوند و با هم بحث و گفتگو کنند و مخاطرات شایع منطقه خود را مشخص کنند.
- ب. همه اعضای خانواده باید شماره تلفن یکی از آشنایان یا بستگان را در نقاط دیگر شهر یا شهرهای دیگر از حفظ بدانند.
- ج. همه اعضای خانواده، از قبل باید محلی را تعیین کنند تا در صورت وقوع حوادث و بلایا، اگر منزلشان تخریب شد و افراد در آن هنگام، در جاهای مختلف (مثلاً محل کار، مدرسه و ...) بودند، بتوانند در آنجا دوباره دور هم جمع شوند و همدیگر را پیدا کنند.
- د. همه موارد

۶. برای ترسیم نقشه خطر خانه خود چه مواردی لازم است؟

- الف. شناسایی نقاط کم خطر و پرخطر خانه
- ب. درج علامت بعلاوه سبز رنگ (+) برای نقاط کم خطر
- ج. درج علامت ضربدر قرمز رنگ (x) برای نقاط پرخطر
- د. همه موارد

۷. اقدامات لازم جهت خاموش کردن آتش کدام مورد است؟

- الف. حذف مواد قابل اشتعال
 - ب. جلوگیری از رسیدن دی اکسید کربن
 - ج. جلوگیری از رسیدن اکسیژن
 - د. مورد الف و ج
۸. علائم مارگزیدگی و عقرب گزیدگی کدام است؟

- الف. سردرد و سرگیجه
- ب. تهوع و تاری دید
- ج. افزایش بزاق
- د. همه موارد

۹. زمانی که جسم خارجی بزرگ در بدن مصدوم وارد شود چه اقداماتی را باید انجام دهیم؟

- الف. جسم خارجی را از بدن مصدوم بیرون می کشیم
- ب. جسم خارجی را از بدن مصدوم بیرون نمی کشیم زیرا باعث آسیب بیشتر می شود.
- ج. جسم خارجی را بیرون کشیده و عضو را شستشو می دهیم
- د. جسم خارجی را میبریم

۱۰. کدام مورد باعث خفگی نمی شود؟

- الف. کمبود اکسیژن در کوه
- ب. نارسایی قلبی
- ج. افتادن زبان به عقب
- د. برق گرفتگی

طرح آزمون کمک‌های اولیه و آمادگی در مخاطرات جوانان رده سنی ۱۹ تا ۳۵ سال

۱. کدام گزینه از اقدامات حفاظتی و مراقبتی در حین وقوع سیل برق آسا صحیح است؟

- الف. پایه ساختمان را بپوشانیم تا از ورود آب ممانعت شود.
- ب. برای جلوگیری از برگشت سیل به داخل فاضلاب در محل زانوی توالت، دریچه اطمینان نصب شود.
- ج. فوراً به نواحی مرتفع پناه برده و منتظر دستور مسئولین شد.
- د. برای ممانعت از ورود سیل به درون خانه اطراف آن دیوارکشی شود.

۲. کدام گزینه در مورد اقدامات حفاظتی و مراقبتی بعد از وقوع سیل صحیح است؟

- الف. در مواقع ضروری می‌توان از آب سیل نوشید.
- ب. اگر ساختمانی در محاصره سیلاب قرار گرفته با احتیاط به آنجا برگردید و ساختمان را بررسی کنید.
- ج. در مورد سیم‌های سقوط کرده باید فوراً به اداره برق اطلاع داده شود.
- د. هر چیزی که با آب تماس پیدا کرده است را فقط با دستمال خشک کنید و نیاز به ضدعفونی ندارد.

۳. کدام مورد شامل اقدامات حفاظتی قبل از وقوع زمین‌لرزه هست؟

- الف. رفع عیوب سیم‌کشی ساختمان
- ب. محکم‌سازی لوسترها در جای خود
- ج. قرار دادن اشیای بزرگ یا سنگین در قفسه‌های پایین
- د. همه موارد

۴. کدام گزینه جزء اقدامات بعد از وقوع زمین‌لرزه می‌باشد؟

- الف. باز کردن با احتیاط قفسه‌ها و کابینت‌ها
- ب. رفع عیوب برق، گاز و لوله‌کشی‌ها
- ج. تمرین مانور زمین‌لرزه
- د. باید فوراً به محل کم‌خطر پناه برد.

۵. حداقل چند بار در طول یک سال، تمام اعضای خانواده دورهم جمع می‌شوند و در مورد راهکارهای مقابله با بلایای احتمالی برنامه‌ریزی می‌کنند؟

- الف. ۴ بار (یعنی در آخر هر فصل)
- ب. یک‌بار در سال
- ج. هرماه
- د. هر ۶ ماه

۶. در رسم نقشه خطر زلزله نقاط کم‌خطر و پرخطر با چه علامت و رنگی مشخص می‌شوند؟

- الف. نقاط کم‌خطر با دایره سبزرنگ و نقاط پرخطر با ضریب قرمز
- ب. نقاط کم‌خطر با بعلاوه سبزرنگ و نقاط پرخطر با فلش قرمز

- ج. نقاط کم خطر با بعلاوه سبزرنگ و نقاط پرخطر با ضربدر قرمز
د. نقاط کم خطر با دایره سبزرنگ و نقاط پرخطر با فلش قرمز

۷. در تصادف چنانچه از سلامت مهره‌های گردنی مطمئن نیستیم از چه روشی برای باز کردن راه هوایی استفاده کنیم؟

- الف. آتل‌بندی
ب. مانور بالا کشیدن فک
ج. تکان دادن سر
د. فشار دادن شکم

۸. روش برخورد با فردی که لباس‌هایش آتش گرفته کدام گزینه است؟

- الف. از دویدن فرد مصدوم جلوگیری کنید
ب. از یک پتو یا لباس برای خاموش کردن آتش استفاده کنید
ج. بگذاریم مصدوم در فضای باز بدود
د. مورد الف و ب

۹. در کدام موارد مسمومیت مصدوم را وادار به استفراغ نمی‌کنیم؟

- الف. مواد نفتی، اسیدی و باز
ب. بیماران مشکوک به حمله قلبی و اختلال هوشیاری
ج. الف و ب
د. تمام مسمومیت‌های گوارشی

۱۰. چرا جسم خارجی محکم در بافت فرورفته را نباید دست‌کاری کرد؟

- الف. باعث تشدید آسیب و خونریزی می‌شود
ب. باعث تشدید عفونت می‌شود
ج. زخم بسته باز می‌شود
د. دچار شکستگی باز می‌شود

طرح آزمون کمک‌های اولیه و آمادگی در مخاطرات بزرگ‌سالان رده سنی ۳۶ سال به بالا

۱. کدام گزینه از اقدامات حفاظتی و مراقبتی در حین وقوع سیل برق آسا صحیح است؟

- الف. پایه ساختمان را بپوشانیم تا از ورود آب ممانعت شود.
- ب. برای جلوگیری از برگشت سیل به داخل فاضلاب در محل زانوی توالت، دریچه اطمینان نصب شود.
- ج. فوراً به نواحی مرتفع پناه برده و منتظر دستور مسئولین شد.
- د. برای ممانعت از ورود سیل به درون خانه اطراف آن دیوارکشی شود.

۲. کدام گزینه در مورد اقدامات حفاظتی و مراقبتی بعد از وقوع سیل صحیح است؟

- الف. در مواقع ضروری می‌توان از آب سیل نوشید.
- ب. اگر ساختمانی در محاصره سیلاب قرار گرفته با احتیاط به آنجا برگردید و ساختمان را بررسی کنید.
- ج. در مورد سیم‌های سقوط کرده باید فوراً به اداره برق اطلاع داده شود.
- د. هر چیزی که با آب تماس پیدا کرده است را فقط با دستمال خشک کنید و نیاز به ضدعفونی ندارد.

۳. کدام مورد شامل اقدامات حفاظتی قبل از وقوع زمین‌لرزه می‌باشد؟

- الف. رفع عیوب سیم‌کشی ساختمان
- ب. محکم‌سازی لوسترها در جای خود
- ج. قرار دادن اشیای بزرگ یا سنگین در قفسه‌های پایین
- د. همه موارد

۴. کدام گزینه جزء اقدامات بعد از وقوع زمین‌لرزه می‌باشد؟

- الف. باز کردن با احتیاط قفسه‌ها و کابینت‌ها
- ب. رفع عیوب برق، گاز و لوله‌کشی‌ها
- ج. تمرین مانور زمین‌لرزه
- د. باید فوراً به محل کم‌خطر پناه برد.

۵. حداقل چند بار در طول یک سال، تمام اعضای خانواده دورهم جمع می‌شوند و در مورد راهکارهای مقابله با بلایای احتمالی

برنامه‌ریزی می‌کنند؟

- الف. ۴ بار (یعنی در آخر هر فصل)
- ب. یک‌بار در سال
- ج. هر ماه
- د. هر ۶ ماه

۶. در رسم نقشه خطر زلزله نقاط کم‌خطر و پرخطر با چه علامت و رنگی مشخص می‌شوند؟

- الف. نقاط کم‌خطر با دایره سبزرنگ و نقاط پرخطر با ضربه قرمز
- ب. نقاط کم‌خطر با بعلاوه سبزرنگ و نقاط پرخطر با فلش قرمز

- ج. نقاط کم خطر با علاوه سبزرنگ و نقاط پرخطر با ضربدر قرمز
د. نقاط کم خطر با دایره سبزرنگ و نقاط پرخطر با فلش قرمز

۷. برای چه مصدومانی عملیات احیاء را انجام می‌دهیم؟

- الف. در مواجهه با مصدومان بدون پاسخ‌دهی و بدون تنفس
ب. مصدومانی که تنفس بریده‌بریده دارند
ج. در مصدومانی که ایست قلبی کرده‌اند
د. همه موارد صحیح هست .

۸. سیکل احیاء چگونه است؟

- الف. ۵ چرخه به صورت ۳۰ بار فشرده‌سازی قلب (ماساژ قلبی) و سپس تنفس مصنوعی دهان‌به‌دهان در حدود ۲ دقیقه
ب. ۵ چرخه به صورت ۲ تنفس مصنوعی و ۱۵ فشرده‌سازی قلب (ماساژ قلبی) در حدود ۲ دقیقه
ج. ۵ چرخه به صورت ۳۰ فشرده‌سازی قلب (ماساژ قلبی) و ۱ تنفس مصنوعی در زمان ۲ دقیقه
د. ۵ چرخه به صورت ۳۰ فشرده‌سازی قلب (ماساژ قلبی) و ۲ تنفس مصنوعی در زمان ۵ دقیقه

۹. مهم‌ترین نکته که در مورد سوختگی مورد توجه قرار می‌گیرد؟

- الف. عامل سوزاننده
ب. وسعت و عمق سوختگی
ج. وجود یا عدم وجود آسیب همراه
د. همه موارد

۱۰. علائم مسمومیت با مواد مخدر کدام است؟

- الف. افزایش ضربان قلب و فشارخون و گشادشدن مردمک
ب. کاهش ضربان قلب، کاهش فشارخون و تنگ شدن مردمک
ج. سردرد و تغییر رنگ پوست و ترشح زیاد بزاق دهان
د. ب و ج

۱۱. به محض اینکه قربانی بدون پاسخ از آب خارج شد چه باید کرد؟

- الف. راه هوایی وی را بازکنید
ب. تنفس را بررسی کنید
ج. اگر تنفس نداشت ۲ تنفس مصنوعی بدهید
د. همه موارد

۱۲. مهم‌ترین اقدام در کنترل خونریزی برای فردی که دچار خونریزی شدید است کدام مورد می‌باشد ؟

- الف. فشار بر نقاط فشار
ب. بالا نگه‌داشتن عضو
ج. فشار مستقیم
د. بستن تورنیکه