

نشریه ایمنی

شماره ۲ نشریه مثبت ایمنی - بهار ۱۴۰۵

ایمنی در شرایط جنگ

اقدامات هنگام حادثه و شنیدن صدای انفجار

ملزومات و آمادگی‌های پیش از حادثه و انفجار

ارتباط، بقا و زنده ماندن در صورت ویرانی

سلامت روان در جنگ و بحران‌ها

ایمنی و مدیریت HSE در شرایط جنگی

چک‌لیست ایمنی سازمان‌ها در شرایط بحران و جنگ



۱

سخن مدیر مسئول

۲

سخن سردبیر

۳

ملزومات قبل انفجار

۴

اقدامات حین انفجار

۵

زنده ماندن، بقا و ارتباط گرفتن در صورت ویرانی

۶

حمل مصدوم در شرایط جنگ

۷

اطفای حریق

۹

سلامت روان در جنگ

۱۰

تکنیک‌های ساده برای کنترل اضطراب

۱۱

محدود کردن مصرف اخبار

۱۲

تشخیص اخبار سره از ناسره در جنگ روایات

۱۳

ایمنی و مدیریت HSE در جنگ

۱۴

چک لیست ایمنی بحران‌ها در شرایط بحران و جنگ

اعضا و همکاران

مدیر مسئول

علیرضا معدن‌دار

کارشناسی بهداشت حرفه‌ای و ایمنی کار
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی | ورودی ۱۴۰۲

صاحب امتیاز

علیرضا معدن‌دار

کارشناسی بهداشت حرفه‌ای و ایمنی کار
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی | ورودی ۱۴۰۲

دبیر علمی

محمد امین رحمانی

کارشناسی بهداشت حرفه‌ای و ایمنی کار
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی | ورودی ۱۴۰۲

سر دبیر

هلیا سروشی

کارشناسی بهداشت حرفه‌ای و ایمنی کار
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی | ورودی ۱۴۰۲

صفحه آرا و گرافیکست

علیرضا معدن‌دار

کارشناسی بهداشت حرفه‌ای و ایمنی کار
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی | ورودی ۱۴۰۲

دبیر ویراستاری

فاطمه بدرلو

کارشناسی بهداشت حرفه‌ای و ایمنی کار
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی | ورودی ۱۴۰۲

ویراستاران فنی و ناظران علمی

اعضای انجمن علمی بهداشت حرفه‌ای و ایمنی کار
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

دبیر هیئت تحریریه

محمد امین رحمانی

کارشناسی بهداشت حرفه‌ای و ایمنی کار
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی | ورودی ۱۴۰۲



به نام خدا

دانشجوی عزیز، خواننده گرامی؛

جنگ، در ذات خود تنها یک پدیده نظامی نیست؛ یک اختلال گسترده در سیستم‌های اجتماعی، اقتصادی و زیرساختی است. در چنین شرایطی، سازمان‌ها در معرض طیفی از تهدیدات چندبعدی قرار می‌گیرند که مدیریت آن‌ها نیازمند رویکردی فراتر از اقدامات معمول ایمنی است. امروز، حوزه $\square\square\square$ بیش از هر زمان دیگری نقشی حیاتی در حفاظت از سرمایه‌های انسانی و تداوم عملیاتی سازمان‌ها دارد.

در شرایط جنگ، ریسک‌ها دیگر ایستا و قابل پیش بینی نیستند؛ آن‌ها پویا، هم‌زمان و وابسته به عوامل بیرونی هستند. از اختلال در انرژی و ارتباطات گرفته تا آسیب به زیرساخت‌ها، از تهدیدات جانی کارکنان تا توقف زنجیره تأمین، همگی نیازمند مدیریت علمی ریسک و استقرار سیستم‌های تاب‌آوری هستند.

امروز، استانداردهای بین‌المللی تنها «گزینه» نیستند؛ بلکه آن‌ها ستون فقرات بقا و عملکرد سازمان در دوران بحران‌اند.

امید دارم محتوای این شماره بتواند مدیران، متخصصان و تصمیم‌سازان را در مسیر دشوار اما ضروری ارتقای ایمنی و آمادگی سازمانی در شرایط جنگ‌یاری کند. بی‌تردید، سازمان‌هایی که امروز برای بحران برنامه‌ریزی می‌کنند، فردا آینده را خواهند ساخت.

با احترام
علیرضا معدن‌دار
مدیر مسئول نشریه
بهار ۱۴۰۵

با سلام!

وقتی حرف از جنگ می‌شود، ذهن همه ما به سمت اخبار، تحلیل‌ها و تصاویر می‌رود؛ اما حقیقت این است که جنگ پیش از آنکه یک رویداد نظامی باشد، یک تجربه انسانی است. تجربه‌ای که امنیت، آرامش و زندگی روزمره را به چالش می‌کشد؛ تجربه‌ای که می‌تواند بر محل کار، خانواده ها و آینده ما سایه بیندازد.

در چنین روزهایی، حفظ ایمنی کارکنان و محافظت از سازمان‌ها تنها یک وظیفه اداری نیست، یک مسئولیت اخلاقی است. ما در این نشریه تلاش کرده‌ایم با زبانی روشن و کاربردی، راه‌هایی را نشان دهیم که شاید بتوانند اندکی از نگرانی‌ها کم کنند؛ مسیرهایی که کمک می‌کنند سازمان ها در دل آشوب همچنان پناهی برای انسان‌ها باشند.

اعتقاد ما این است که حتی در سخت‌ترین روزها، آگاهی، آمادگی و همدلی می‌تواند تفاوتی بزرگ ایجاد کند. این شماره نتیجه تلاش برای ترکیب دانش حرفه‌ای با دغدغه‌های انسانی است؛ برای اینکه فراموش نکنیم پشت هر عنوان شغلی، پشت هر سازه، پشت هر برنامه ایمنی... انسانی ایستاده که زندگی‌اش ارزش محافظت دارد.

امیدوارم مطالعه این مجموعه، هم به دل شما آرامش بدهد و هم به تصمیم‌های شما قدرت و جهت.

با احترام
هلیا سروش
سر دبیر نشریه
بهار ۱۴۰۵

ملزومات قبل از انفجار

این بخش به «آمادگی پیش از حادثه» می‌پردازد.

چک لیست آماده سازی منزل

☐ تعیین نقاط امن داخلی (دیوارهای باربر،

فاصله از پنجره‌ها)

☐ آماده سازی محل پناه گیری

☐ ثابت سازی اشیای سنگین

برنامه ریزی ارتباطی خانوادگی

☐ نقطه قرار مشخص

☐ تعیین فرد هماهنگ کننده در شهری دیگر

☐ رمزهای ساده و قابل حفظ برای اطلاعات

ضروری

چک لیست کیف اضطراری ۷۲ ساعته

☐ سوت برای علامت دهی

☐ آب بسته بندی شده

☐ مواد غذایی خشک

☐ چراغ قوه، باتری و پاور بانک

☐ کیف کمک های اولیه و داروهای ضروری

☐ اصل مدارک شناسایی

☐ مدارک شناسایی اسکن شده در فلش

☐ رادیو باتری خور یا همدلی

☐ پول نقد تا مقدار ممکن

☐ کفش مناسب

☐ حوله، پتو سبک و لباس گرم

☐ الکل ضد عفونی کننده و وسایل بهداشتی

☐ مورد نیاز

☐ ماسک صورت و دستکش (لاتکس و کار)



اقدامات حین انفجار و هنگام شنیدن صدای انفجار

اگر در فضای بسته هستید:

– فوراً پشت دیوار باربر، در گوشه داخلی ساختمان یا زیر میز محکم پناه بگیرید

– از نزدیک شدن به پنجره‌ها خودداری کنید

– دهان را کمی باز نگه دارید تا فشار هوا آسیب کمتری وارد کند

اگر در فضای باز هستید:

– روی زمین بیفتید و سر را با دست بپوشانید

– در امتداد دیوارها، سواحل^P سفت یا کانال‌ها پناه بگیرید

– از وسایل نقلیه فاصله بگیرید

پس از موج انفجار:

– روی زمین چند ثانیه باقی بمانید، سپس به آرامی انتقال به محل امن بعدی

– مواظب شیشه‌های شکسته و آوار باشید

– اگر ساختمان ناپایدار است، سریع و آرام خارج شوید

زنده ماندن، بقا و ارتباط در صورت ویرانی

ارتباطات در شرایط قطع زیرساخت :

کمک‌های اولیه:

- کنترل خونریزی با فشار مستقیم
- بانداژ حاوی فشار
- شست‌وشوی زخم با سرم شستشو یا با آب تمیز
- تثبیت شکستگی با آتل‌های موقت
- احیای قلبی‌ریوی

- رادیوی دستی (HF/VHF) و فرکانس‌های عمومی بحران
- پیامک: کم‌مصرف و احتمال ارسال بیشتر از تماس
- تعیین پیام‌های کوتاه استاندارد:
 - «امن هستم - مکان: ...»
 - «نیاز فوری - نوع: ...»
 - استفاده از پاوربانک و حالت هواپیما برای حفظ باتری

تصفیه آب صحرایی:

- جوشاندن (۱۰ دقیقه در شرایط ارتفاع کم)
- فیلتر پارچه + قرص کلر یا ید
- فیلترهای دستی کمپینگی
- نکات مهم:
 - هرگز آب راکت یا نزدیک پسماند را مصرف نکنید
 - اگر بو یا طعم غیرعادی دارد، حداقل یک مرحله تصفیه اضافه انجام شود

غذا :

- غذاهای پرکالری کم‌حجم
- اولویت مصرف:
 ۱. غذاهای تازه (در صورت وجود)
 ۲. غذاهای کنسروی
 ۳. غذاهای خشک

علامت‌دهی برای نجات

- سوت: ۳ بار پشت هم = درخواست کمک
- روی سطح صاف با سنگ / گل علامت SOS
- انعکاس نور با تکه فلز

حمل مصدوم در شرایط جنگ

در شرایط عادی توصیه می‌شود که تا رسیدن نیروهای امدادی، مصدومین جایجا نشوند تا دچار آسیب‌های ناگوارتری نگردند. ولی بعد از وقوع حوادثی از قبیل انفجار و حمله هوایی در زمان جنگ، احتمال وقوع حوادث در محل وقوع بیشتر است و ترک محل انفجار به شدت توصیه می‌شود و در کمک به جابجایی افراد مصدوم به یک مکان امن می‌تواند باعث حفظ جان آنان بشود.

حمل یک نفره :

کشیدن مصدوم از روی پتو یا لباس (مناسب راهرو و پله)

حمل آتش‌نشانی (روی شانه)

- فقط مصدوم هوشیار و بدون شکستگی

کشیدن از زیر بغل

(مسافت کوتاه در دود یا آوار)

حمل دونفره :

حمل گهواره‌ای (دست در دست)

حمل صندلی دو نفره

(با دست‌های به هم قلاب شده)

حمل با برانکارد یا تخته سفت

حمل با صندلی اداری چرخ‌دار

حمل گروهی (سه نفر یا بیشتر):

حمل با پتو

(چهار گوشه پتو توسط چهار نفر)

حمل با دو چوب و پتو

(برانکارد دست‌ساز و یا ابداعی)

حمل با برانکارد استاندارد تاشو

حمل در شرایط خاص:

حمل مصدوم از پله

(سر مصدوم بالا، پاها پایین)

حمل مصدوم بیهوش به پهلو

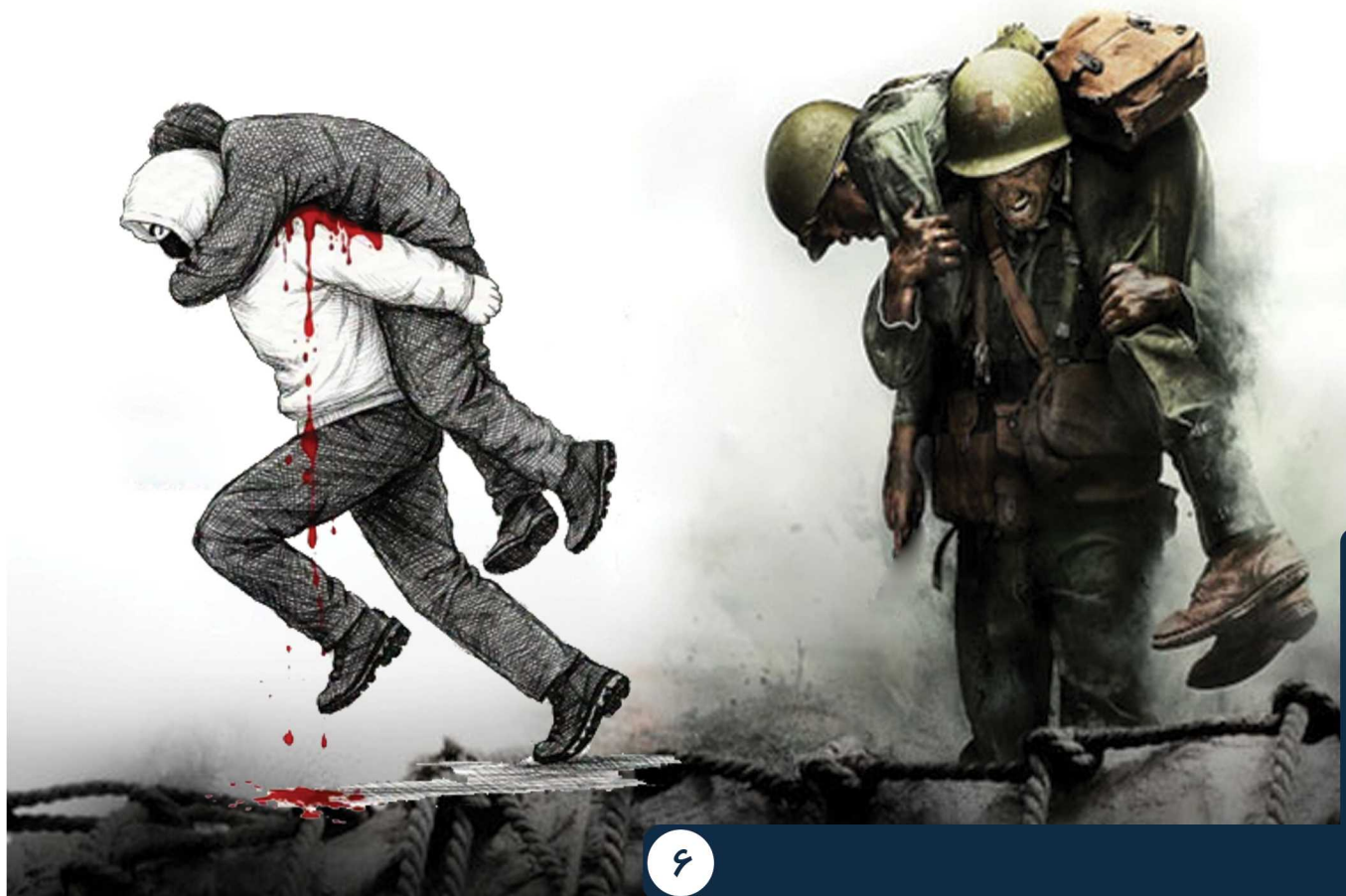
(راه هوایی باز)

حمل مصدوم با آسیب گردن

(توصیه نمی‌شود ولی در صورت اجبار

مصدوم روی تخته سفت قرار داده شود،

و از تکان خوردن گردن جلوگیری شود)



اطفای حریق

آتش‌سوزی از جمله حوادثی است که در صورت نبود آگاهی و آمادگی، می‌تواند در مدت‌زمانی کوتاه خسارات جبران‌ناپذیری به همراه داشته باشد.

خوابگاه‌ها و ساختمان‌های آموزشی به دلیل تراکم جمعیت، استفاده از تجهیزات برقی و وجود مواد قابل اشتعال، به خصوص در جنگ از جمله فضاهایی هستند که رعایت اصول ایمنی در آن‌ها اهمیت ویژه‌ای دارد، چرا که در زمان وقوع این حوادث، خدمت‌رسانی نیروهای امدادی ممکن است با اختلال شدید روبرو شود و جان افراد بیشتر در معرض خطر قرار می‌گیرد.

در نتیجه، دانش اطفای حریق تنها مختص نیروهای امدادی نیست؛ بلکه مهارتی عمومی و حیاتی برای همه افراد جامعه محسوب می‌شود.

شناخت، اولین گام در مدیریت بحران

حریق‌ها بر اساس نوع ماده سوختنی به دسته‌های مختلفی تقسیم می‌شوند:

کلاس A: مواد جامد مانند چوب، کاغذ و پارچه

کلاس B: مایعات قابل اشتعال مانند بنزین و الکل

کلاس C: گازهای قابل اشتعال

حریق تجهیزات الکتریکی: وسایل برقی تحت ولتاژ

کلاس D: فلزات قابل اشتعال (بیشتر در محیط‌های صنعتی)

کلاس K: روغن‌ها و چربی‌های پخت‌وپز

شناخت صحیح نوع حریق، از بروز خطا در انتخاب روش اطفاء جلوگیری می‌کند.

روش استاندارد PASS، چهار گام حیاتی

یکی از مهم‌ترین بخش‌های اطفاء حریق، آموزش روش استاندارد جهانی PASS برای استفاده صحیح از خاموش‌کننده است:

(Pull):

کشیدن ضامن ایمنی کپسول

(Aim):

هدف‌گیری نازل به سمت پایه آتش

(Squeeze):

فشردن اهرم تخلیه

(Sweep):

حرکت جارویی نازل روی سطح آتش

توصیه می‌شود هنگام اطفاء همواره پشت به مسیر خروج بایستید، فاصله ایمن اولیه (حدود ۲ تا ۳ متر) را رعایت کرده و در صورت گسترش آتش، بلافاصله محل را ترک کرده، همچنین

پیشگیری نظیر عدم نگهداری مواد اشتعال‌زا آشنایی با محل نصب خاموش‌کننده‌ها می‌تواند احتمال بروز حریق را به شکل چشمگیری کاهش دهد.

طبقه‌بندی خاموش‌کننده‌ها

آبی:

مناسب برای کلاس A

کف:

مناسب هر دو کلاس‌های A و B

پودر و گاز:

پر کاربرد و مناسب کلاس‌های A، B و C

دی‌اکسید کربن (CO_2):

مناسب برای تجهیزات برقی و مایعات قابل اشتعال

در صورت نبود خاموش‌کننده

- قطع سریع منبع گاز/برق

- خفه کردن شعله با پتو

سلامت روان در جنگ

شرایط جنگ، صدای انفجار، نااطمینانی درباره آینده و محدود شدن زندگی روزمره می‌تواند فشار روانی زیادی ایجاد کند. واکنش‌هایی مانند ترس، اضطراب، بی‌خوابی، عصبانیت، بی‌حوصلگی یا حتی احساس کرختی کاملاً طبیعی هستند. بدن و ذهن انسان برای بقا طراحی شده‌اند و در شرایط خطر، سیستم هشدار مغز فعال می‌شود. این واکنش‌ها نشانه ضعف نیستند؛ بلکه پاسخ طبیعی بدن به موقعیت غیرعادی هستند.

هدف در چنین شرایطی این نیست که استرس را کاملاً از بین ببریم، بلکه باید یاد بگیریم آن را مدیریت کنیم تا بتوانیم تصمیم‌های درست بگیریم و انرژی خود را حفظ کنیم

واکنش‌های طبیعی روان در بحران

افراد ممکن است برخی از این حالت‌ها را تجربه کنند:

- افزایش اضطراب و نگرانی درباره آینده

- حساس شدن به صداها یا بلند

- مشکل در خوابیدن یا خواب‌های آشفته

- بی‌حوصلگی یا خستگی ذهنی

- عصبانیت یا زودرنجی

- احساس بی‌قدرتی یا ناامیدی

این واکنش‌ها معمولاً در شرایط بحران طبیعی هستند و در بسیاری از افراد دیده می‌شوند و جای نگرانی نیستند.



تکنیک‌های ساده برای کنترل اضطراب

۱) تکنیک تنفس کنترل‌شده (۴-۲-۴)

یکی از سریع‌ترین روش‌ها برای آرام کردن سیستم عصبی، کنترل تنفس است.

روش انجام:

به آرامی از بینی نفس بکشید و تا ۴ شماره بشمارید
نفس را ۲ ثانیه نگه دارید
به آرامی از دهان نفس را خارج کنید و تا ۴ شماره بشمارید

این چرخه را ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید.

اثر این تمرین:

- ضربان قلب کاهش پیدا می‌کند
- بدن از حالت آماده‌باش خارج می‌شود
- تمرکز ذهن افزایش پیدا می‌کند

۲) تکنیک زمین‌محور شدن (۵ حس)

در شرایط اضطراب شدید، ذهن ممکن است درگیر افکار ترسناک درباره آینده شود. این تکنیک کمک می‌کند ذهن دوباره به زمان حال برگردد.

به ترتیب به این موارد توجه کنید:

۵ - چیز که می‌توانید ببینید

۴ - چیز که می‌توانید لمس کنید

۳ - صدا که می‌توانید بشنوید

۲ - بو که احساس می‌کنید

۱ - مزه که در دهان حس می‌کنید

این تمرین باعث می‌شود مغز از حالت «هشدار شدید» خارج شود و تمرکز به محیط واقعی برگردد.

۳) تکنیک انقباض و رهاسازی عضلات

استرس باعث می‌شود عضلات بدن ناخودآگاه منقبض شوند. با این تمرین می‌توان تنش بدنی را کاهش داد.

روش انجام:

عضلات دست را برای ۵ ثانیه سفت کنید
سپس کاملاً رها کنید
همین کار را برای شانه‌ها، پاها و صورت انجام دهید

تفاوت بین حالت انقباض و رها شدن به بدن کمک می‌کند آرام‌تر شود.



محدود کردن مصرف اخبار

چرا خبرخوانی بیش از حد خطرناک است؟

- افزایش اضطراب
- کاهش تمرکز
- ایجاد ترس‌های غیرواقعی

چطور خبر درست را از نادرست تشخیص دهیم؟

- بررسی منبع
- چک کردن تاریخ و مکان
- مقایسه با دو منبع مستقل دیگر
- عدم انتشار سریع قبل از اطمینان

منابع خبری مناسب در بحران

- فقط منابع رسمی و اطلاعیه‌های معتبر
- پایگاه‌های اطلاع‌رسانی امدادی

در شرایط بحران، دنبال کردن مداوم اخبار می‌تواند باعث افزایش اضطراب و خستگی ذهنی شود.

توصیه می‌شود:

- اخبار را فقط ۲ تا ۳ بار در روز بررسی کنید
- هر بار بیشتر از چند دقیقه نباشد
- اعلان‌های خبری تلفن همراه را خاموش کنید.
- از انتشار و باور اخبار تأیید نشده خودداری کنید.

اطلاعات لازم برای ایمنی مهم است، اما مصرف بیش از حد خبر می‌تواند ذهن را خسته و نگران کند.

تشخیص اخبار سره از ناسره در جنگ روایات

۱. مبدأ خبر را پیدا کن

اولین بار کدام رسانه یا کدام کانال خبر را منتشر کرده است؛

اگر منبع اول نامشخص یا «یک شخص ناشناس» است، امکان جعلی بودن خبر می رود.

۲. تطابق با منابع دیگر

همان خبر را در دو یا سه رسانه دیگر جستجو کنید.

اگر هیچ رسانه معتبر دیگری آن را پوشش نداده، هنوز اصالت خبر تایید نشده است و ممکن است جعلی باشد.

۳. بررسی تاریخ و زمان

بررسی کنید خبر مربوط به امروز است یا چند سال پیش، خیلی از اخبار قدیمی توسط رسانه‌ها با تاریخ جدید جهت بازدید بیشتر رسانه، بازنشر داده می شوند.

۴. بررسی عکس و فیلم

به جزئیات عکس و فیلم‌ها توجه کنید؛ لباس مردم، آب و هوا، خودروها - که آیا با زمان و مکان ادعا شده همخوانی دارد؟

در زمان اتصال اینترنت جهانی، در گوگل جستجوی معکوس تصویر انجام دهید (می توانید با آپلود عکس ببینید در چه خبرگزاری‌هایی کار شده و یا آیا مربوط به قبل است یا خیر)

۵. منبع را بشناسید

کانال‌های تلگرامی یا اینستاگرامی مشکوک می‌باشند و احتمال نشر اکاذیب از آن‌ها را باید داشت. رسانه‌های خارجی معروف (رویترز، آسوشیتدپرس، بی‌بی‌سی) معمولاً درست اند، اما جانبدارانه

۶. احساسات را کنترل کنید

به هر خبری که بیش از حد باعث عصبانیت یا ترس شد کنید.

دروغ‌پردازان همیشه از ترس و خشم استفاده می‌کنند.

۷. سوالات کلیدی پرس

از پخش این خبر چه کسی سود می کند؟

آیا این خبر خیلی عالی (یا خیلی فاجعه‌بار) است که باور نکردنی به نظر می‌رسد؟

در تایید اخبار، همیشه فرض بر این است که خبر جعلی است، مگر اینکه خلاف آن به طور قطع ثابت شود.

ایمنی و مدیریت HSE در جنگ

حفاظت از کارکنان و تداوم فعالیت سازمانها

شرایط جنگی می‌تواند تأثیرات جدی بر ایمنی کارکنان، زیرساخت‌ها و تداوم فعالیت سازمان داشته باشد. مدیریت ایمنی در چنین شرایطی نیازمند برنامه ریزی دقیق، ارزیابی ریسک جامع و اجرای سیستم‌های مدیریت بحران است. این مقاله با تکیه بر اصول HSE و استانداردهای بین‌المللی، راهکارهایی عملی برای ارتقای ایمنی سازمان‌ها در زمان بحران‌های جنگی ارائه می‌دهد.

۱. ارزیابی ریسک در شرایط جنگی

نقطه شروع مدیریت ایمنی، شناسایی تهدیدات و ارزیابی ریسک‌ها بر اساس چارچوب استاندارد **ISO 31000** است. در این ارزیابی باید موارد زیر بررسی شود:

- موقعیت جغرافیایی و احتمال قرار گرفتن در معرض حملات
- ضعف‌های سازه‌ای و قابلیت مقاومت ساختمان‌ها
- مواد خطرناک موجود در محیط
- تراکم کارکنان و مسیرهای تخلیه
- زیرساخت‌های حیاتی و وابستگی سازمان به خدمات ضروری

نتایج ارزیابی ریسک مبنای طراحی برنامه واکنش اضطراری و تداوم فعالیت مطابق **ISO 22301** خواهد بود

۲. ایمنی ساختمان‌ها و تأسیسات

زیرساخت‌های ایمن نقش کلیدی در کاهش خسارات دارند. اقدامات ضروری شامل:

- مقاوم‌سازی سازه‌ای، نصب شیشه‌های ضد انفجار
- نصب و نگهداری سیستم‌های اعلام و اطفای حریق مطابق **NFPA**
- تأمین برق اضطراری برای حداقل ۷۲ ساعت
- ایجاد مسیرهای تخلیه استاندارد با علائم **ISO 7010**
- حفاظت فیزیکی از تأسیسات حیاتی مانند اتاق سرور و مخازن سوخت

تمام اقدامات باید در قالب سیستم مدیریت ایمنی و سلامت شغلی **ISO 45001** پایش شوند.

۳. حفاظت از کارکنان و اقدامات ایمنی فردی

حفظ جان کارکنان اولویت اصلی سازمان است. اقدامات کلیدی عبارتند از:

- ایجاد سیستم هشدار سریع چندکاناله
- تأمین تجهیزات حفاظت فردی (**PPE**) شامل ماسک، کلاه ایمنی، چراغ قوه و کیت کمک‌های اولیه
- تدوین دستورالعمل تخلیه و تعیین نقاط تجمع امن
- استفاده از دورکاری و شیفت‌بندی برای کاهش تراکم
- ثبت اطلاعات اضطراری کارکنان
- ارائه خدمات حمایت روان‌شناختی برای کاهش استرس و اضطراب

۴. پناهگاه‌ها و مسیرهای تخلیه اضطراری

پناهگاه استاندارد باید مقاوم، دارای تهویه مناسب، ذخیره آب و غذا و برق اضطراری باشد. فضای پیشنهادی برای هر فرد حداقل یک متر مربع است. مسیرهای تخلیه باید روشن، بدون مانع و دارای علائم شب‌تاب باشند. نقشه‌های مسیر باید در تمام طبقات نصب شوند. تمرین‌های دوره‌ای تخلیه، آمادگی عملی کارکنان را افزایش می‌دهد.

۵. تجهیزات و منابع حیاتی در بحران

وجود تجهیزات مناسب در بحران، مقاومت سازمان را افزایش می‌دهد:

- ژنراتور و **UPS** برای تجهیزات حساس
- ذخیره آب و مواد غذایی برای حداقل ۷۲ ساعت
- تجهیزات ارتباطی پشتیبان مثل رادیو، بی سیم و تلفن ماهواره‌ای
- کیت‌های کمک‌های اولیه و تجهیزات نجات
- سیستم‌های اطفای حریق با منبع آب مستقل

چک لیست ایمنی سازمان‌ها در شرایط بحران و جنگ

☐ انجام ارزیابی ریسک برای شناسایی تهدیدات احتمالی

☐ بررسی مقاومت سازه‌ای ساختمان‌ها

☐ تعیین و علامت‌گذاری مسیرهای خروج اضطراری

☐ ایجاد پناهگاه ایمن برای کارکنان

☐ تجهیز سازمان به سیستم‌های اعلام و اطفای حریق

☐ نصب سیستم‌های هشدار و اطلاع رسانی اضطراری

☐ تأمین تجهیزات کمک‌های اولیه و امداد و نجات

☐ تأمین برق اضطراری و منابع انرژی پشتیبان

☐ ذخیره آب آشامیدنی و اقلام ضروری برای شرایط اضطراری

☐ آموزش کارکنان در زمینه مدیریت بحران

☐ برگزاری مانورهای تخلیه اضطراری به صورت دوره‌ای

☐ تعیین تیم مدیریت بحران در سازمان

☐ تدوین برنامه تداوم کسب‌وکار

☐ بررسی و نگهداری منظم تجهیزات ایمنی

۶. مدیریت بحران و واکنش اضطراری

ساختار مدیریت بحران باید مطابق استاندارد ISO22320 طراحی شود.

موارد ضروری شامل:

- تشکیل تیم مدیریت بحران و تعیین نقش‌ها
- ایجاد مرکز فرماندهی ایمن
- تدوین سناریوهای واکنش اضطراری
- طراحی سیستم اطلاع‌رسانی داخلی و خارجی
- برنامه تداوم کسب‌وکار و بازگشت به فعالیت پس از بحران

۷. آموزش و مانورهای آمادگی

آموزش مستمر برای کارکنان بسیار حیاتی است. محورهای:

- آموزش شناسایی هشدارها و نحوه تخلیه
- دوره‌های کمک‌های اولیه
- آموزش استفاده از تجهیزات حفاظت فردی
- برگزاری مانورهای تخلیه و بحران
- مستندسازی نتایج و به‌روزرسانی برنامه‌ها بر اساس ارزیابی عملکرد

۸. همکاری با سازمان‌های امدادی و نظامی

ارتباط مؤثر با آتش‌نشانی، هلال‌احمر، اورژانس و مدیریت بحران منطقه ضروری است. این همکاری شامل:

- تبادل نقشه‌ها و اطلاعات حیاتی
- مشارکت در مانورهای مشترک
- ایجاد سیستم‌های ارتباطی هماهنگ
- دریافت هشدارها و توصیه‌های امنیتی به‌روز

مدیریت ایمنی در شرایط جنگی نیازمند آمادگی سازمانی و اجرای نظام‌مند استانداردهای HSE است. اجرای اقدامات پیشگیرانه، آموزش مستمر کارکنان و طراحی ساختار مدیریت بحران می‌تواند از بروز خسارات جانی و مالی جلوگیری کرده و تداوم فعالیت سازمان را تضمین کند.



ارتباط با ما



MOSBAT_IMENI



MOSBAT_IMENI



MOSBATE.IMENI