



وزارت تحصیلات عالی

ریاست پوهنتون علوم طبي کابل ابوعلی ابن سینا

طرز العمل حالات اضطراری



## فهرست:

- 1..... پالیسی امنیتی
- 1..... مقدمه:
- 2..... هدف:
- 2..... تدابیر برای ایجاد فضای امن و باثبات:
- 3..... طرز العمل رسیدگی به حوادث، آتش سوزی و امنیتی
- 3..... توصیه های ایمنی در باره مواجه شدن با حوادث آتش سوزی
- 3..... توصیه های ایمنی جهت حفاظت شخص از آتش سوزی:
- 4..... توصیه های مهم برای نجات افراد از آتش سوزی:
- 4..... چگونه اقداماتی را در برابر لباس های آتش گرفته انجام دهید؟
- 4..... اقدامات و توصیه های ایمنی هنگام وقوع زلزله:
- 4..... توصیه های ایمنی برای محصلان و کارکنان هنگام وقوع زلزله:
- 4..... الف: توصیه های ایمنی قبل از زلزله
- 5..... ب: توصیه های ایمنی هنگام وقوع زلزله
- 6..... توصیه های ایمنی در هنگام وقوع بمب گذاری انتحاری و بعد از حمله تروریستی
- 6..... الف: در صورت وقوع بمب گذاری انتحاری چه کار باید بکنیم؟
- 7..... توصیه های مهم:
- 7..... ج: پس از بمب گذاری انتحاری چه باید کرد؟
- 8..... ه: چه وقت به شفاخانه مراجعه نمایید؟

## پالیسی امنیتی

مقدمه :

هویدا است که کار و فعالیت های آموزشی و امور علمی و اکادمیک در محیط امن و با ثبات به صورت خوب انجام می یابد. تربیه نسل جوان با دانش و آینده سازان کشور که هدف اساسی پوهنتون علوم طبی کابل را بیان گر است، به محیط امن کامل نیاز دارد. محیط با امن و سیله راه گشایی خوب برای تمرکز و فراگیری علم و دانش است. هرگاه امنیت و ثبات در محیط آموزشی نباشد، هیچگاه نمی توان توقع از کسب علم و دانش نمود. برای پاسخگویی و رسیدن به اهداف والای کشورما و تربیه جوانان با دانش و مسلکی که بتوانند در تحولات جاری جامعه سهم فعال و ارزنده داشته باشند، تامین امنیت و ایجاد فضای آرام و باثبات و جلوگیری از هرگونه آسیب ها، دغدغه ها و فعالیت های پراکنده سیاسی دشمن باید پوهنتون تدابیر لازم را اتخاذ نماید.

## هدف :

ایجاد فضای امن با ثبات و فارغ از هر گونه تشویش و نگرانی های امنیتی و روانی برای محصلان و منسوبان پوهنتون که بتوانند علم و دانش را بصورت خوب بیاموزند ضرورت مبرم پنداشته می شود، پس لازم است برای داشتن یک فضای امن و باثبات جهت آرامش، تمام تیم تشکیلاتی این پوهنتون از جمله استادان، کارمندان و محصلان تدابیر جدی امنیتی را اتخاذ نمایند و در صورت بوجود آمدن کدام خلای امنیتی برخورد جدی صورت گیرد.

## تدابیر برای ایجاد فضای امن و باثبات:

معلوم است که کوچک ترین غفلت و وظیفوی باعث ایجاد نا امنی و پراگندگی در محیط تحصیلی شده که منجر به مصدومیت قشر دانش آموزان و بخش های علمی و اکادمیک و اداری این خواهند گردید.

پس برای داشتن یک محیط امن و با ثبات تمام ساحات مورد تهدید این پوهنتون شناسایی و همچنان ساحات آموزشی و اداری از جمله ساحه تدریسی، لیلیه، بلاک های اداری، جمنازیوم، میدان های ورزشی، ساحات سبز، و پر از اشجار که ساحه دید آن کمتر است بصورت دوام دار توسط موظفین امنیتی کنترل و تدابیر جهت جلوگیری از وقوع هرگونه حوادث را داشته و موضوعات ذیل در نظر گرفته شود:

1. در هماهنگی با قومندانی کندک محافظت پوهنتون ها و مدیریت امنیت تمام ساحات آموزشی و محل زیست استادان، کارمندان و محصلان چک و کنترل مداوم صورت گیرد و نیز افراد امنیتی مجهز با سلاح و مهمات توظیف و مراقبت جدی و دایمی از ورود افراد مشکوک صورت گیرد.
2. قومندانی تولى پوهنتون و مدیریت استخبارات باید با طرح و پلان در ساحات مورد نظر مراقبت جدی نموده و خلاهای امنیتی را در هماهنگی با مراجع مربوطه و پوهنتون شناسایی و گزارش خود را عندالموقع به پوهنتون و مراجع مربوطه ارایه نمایند.
3. موظفین امنیتی مسولیت دارند حداقل ماهانه یک بار با مسولین پوهنتون تدویر جلسه نموده و مشکلات را حل و اتخاذ تدابیر لازم جهت از بین بردن خلاهای امنیتی گردد.
4. قومندانی تولى پوهنتون در دروازه های عمومی دخولی و خروجی این پوهنتون تدابیر خاص امنیتی را اتخاذ و از عبور افراد و واسطه های مشکوک جلوگیری نمایند.
5. کمره های امنیتی جهت جلوگیری از قضا یا و حوادث ناگوار امنیتی و کمک برای پروسه کاری طور 24 ساعته مراقبت گردد.
6. مجالس و صحبت های دسته جمعی که در پارک ها و فضاهای گوشه و کنار و ساحات که دید کمتر دارد و توسط افراد مخرب و پراگنده صورت میگیرد، مورد کنترل دایمی قرار گیرد.

7. برای داشتن یک فضای با امن و با ثبات موانع ساحه دید مانند غرفه ها کنتینرها و بعضی از اشجار که باعث ممانعت دید میشود حتی الامکان برداشته شود.
8. موظفین امنیتی مکلف است تا در بخش های فرهنگی و اخلاقی محصلان لیلیه به منظور جلوگیری از جنگ و پراگنده شدن فضا نیز سهم فعال و ارزنده را بازی نمایند از جمله پوشیدن لباس های نیمه برهنه، گشت و گذار آنها با زیر پوشی ها در لیلیه و بیرون از لیلیه تا طعام خانه و حتی بعضی اوقات بیرون رفتن از پوهنتون جلوگیری نمایند.

### طرز العمل رسیدگی به حوادث، آتش سوزی و امنیتی

توصیه های ایمنی در باره مواجه شدن با حوادث آتش سوزی

- به محض مشاهده آتش سوزی خونسردی خود را حفظ نماید زیرا سلامتی مهمترین اصل است.
- پس از مشاهده آتش سوزی بلافاصله طی تماس ب شماره اطفائیه تماس گرفته و آنها را از جریان حادثه خبر دهید.
- دیگران را جهت کمک مطلع نماید.
- جریان برق را قطع کنید.
- مصدومان را از محل حریق یا آتش سوزی خارج سازید.
- درب ها و پنجره های که از آن آتش سوزی شروع شده را فوراً ببندید تا مانع سرایت آتش، حرارت و دود به اطاق های مجاور شود.
- نوع آتش را مشخص کنید و با کپسول و وسایل آتش نشان مانع گسترش و سرایت آتش به نقاط دیگر شوید.
- به هیچ عنوان از آب برای خاموش کردن اتصالات برقی استفاده نکنید.
- هنگام مبارزه با آتش، حفاظت فردی را رعایت کنید.
- فرار از ساختمان های آتش گرفته و نجات گرفتار شده گان از آن.

### توصیه های ایمنی جهت حفاظت شخص از آتش سوزی :

بر علاوه موارد فوق کار های ذیل را نیز انجام دهید.

- پارچه و یا دستمال مرطوب را روی دهان و بینی قرار دهید تا حفاظت در مقابل دود تامین شود.
- در صورت گرفتار شدن در اطاق آتش گرفته دیوار را بگیرد و دور بزنید به درب خروجی خود را برسانید.
- حق تقدم خروج به کهن سالان بدهید.
- در صورت پوشیدن کفش های پاشنه بلند و ناراحت کننده آن ها را از پاهای تان خارج کنید.

### توصیه های مهم برای نجات افراد از آتش سوزی :

- برای انجام هر کاری در اطاق آتش زده و دود گرفته دونفری بروید و اطاق را از پهلو و دیوار دور بزنیید و یا دست زیر میز و روی میز ها را بررسی کنید.
- از وسط اطاق عبور کنید تا اطمینان حاصل شود که کسی در وسط اطاق نه افتاده است.
- در موقع حرکت دادن شخص بی هوش او را به طرف پشت برگردانیده و مچ های او را به هم ببندید سپس روی زانو نشسته و سر خود را داخل شکافی که با مچ های شخص بی هوش تشکیل شده قرار دهید و بطور دراز وی را با خود بکشید
- برای حرکت دادن شخص آتش گرفته از پله ها او را به پشت بخوابانید به طوری که سر او را به آرامی از پله ها پایین بروید.

### چگونه اقداماتی را در برابر لباس های آتش گرفته انجام دهید؟

- چنانچه شخص آتش گرفته باشد او را در یک پتو و یا پرده پیچانید و او را با خود به زمین انداخته و بغلتانید.
- هرگز اجازه ندهید که شخص در حال ایستادن بماند. زیرا شعله ها به طرف بالا زبانه کشیده و تولید سوختگی های در صورت و طرق تنفسی خواهد کرد.
- به دستور کسانی که به عنوان مسئول اطفائیه انجام وظیفه میکند با دقت عمل کنید.

### اقدامات و توصیه های ایمنی هنگام وقوع زلزله:

- در هنگام وقوع زلزله هرگاه در محل بودید باید توانایی حفظ خونسردی خود را داشته باشید و آرامش خود را حفظ نمایید.
- جریان برق و گاز را قطع کنید.
- واکنش سریع و درست را در زمان مناسب به عمل آورید.
- به یاری افراد آسیب دیده بشتابید و در کنار کمک های فردی، آنها را به آرامش و خونسردی دعوت کنید

### توصیه های ایمنی برای محصلان و کارکنان هنگام وقوع زلزله :

#### الف: توصیه های ایمنی قبل از زلزله

- به توصیه های ایمنی مسئولین عمل کنید
- پیشنهاد های مطرح شده در پوهنتون را به خانه منتقل نمایید و بالعکس
- مکان های امن در صنف و پوهنتون را جهت پناهگیری در هنگام وقوع زلزله، بررسی کرده و به خاطر بسپارید. این مکان ها را به سایرین نیز معرفی کنید.
- سمینار زلزله را حد اقل دوبار در سال در پوهنتون انجام دهید.

- روش های کمک و احیای حیات را از مسئولین و افراد متخصص فرا گرفته و آن را به هم صنفی های خود بیاموزید.
- طرز استفاده بکس ایمنی، جعبه کمک های اولیه و بالون ضد حریق را بیاموزید.
- از محل قطع آب، برق، گاز پوهنتون نقشه تهیه شده را به خاطر بسپارید تا در صورت لزوم اقدام کنید.
- شیشه های صنف را با نوار چسب یا نایلون های بیرنگ ایمن کنید.
- لوازم سنگین را به طبقات پایین قفسه ها و الماری ها انتقال دهید.
- قفسه ها و الماری ها را به وسیله بست ها به دیوار متصل کنید.
- در راه پله و راهروی وسایلی مانند گلدان قرار ندهید تا هنگام خروج اضطراری مزاحمت ایجاد نکنند.

#### ب: توصیه های ایمنی هنگام وقوع زلزله

1. اگر در هنگام وقوع زلزله در پوهنتون هستید قبل از هر چیز آرامش خود را حفظ کنید ترس و وحشت سرعت عمل و صحت رفتار شما را کاهش می دهد. پس با اعتماد به نفس به سرعت نکات ایمنی را انجام دهید.
2. محل امنی در داخل ساختمان انتخاب کرده و تا پایان لرزه ها در آنجا پناه بگیرید.
3. در صنف های درسی از انجای که همه افراد نمی توانند در یک زمان و با هم از درهای خروجی بیرون روند. حتی هجوم به طرف درها می توانند خود عامل آسیب رساندن افراد به یکدیگر باشد نظم و اولویت را مراعات کنید.
4. اگر هنگام وقوع زلزله در ساختمان چند طبقه هستید سعی نکنید با استفاده از زین و لفت خود را به خارج از آن برسانید.
5. به محض احساس وقوع زلزله در صورت امکان اگر ساختمان یک طبقه است و نزدیک به در خروجی هستید سریعاً از آن خارج شوید و به فضای باز بروید.
6. از کنار وسایلی که امکان سقوط و یا پرتاب دارند دور شوید
7. زیر میز محل مناسبی برای پناهگیری است. در زیر میز تحریر دفتر خود پناه ببرید و با دست پایه های میز را محکم بگیرید و از افتادن آن جلوگیری کنید و چنانچه حرکت کرد با آن حرکت کنید.
8. میان چهار چوب محکم دروازه جای مناسبی برای پناه گرفتن است. چهار چوب دروازه را با یک دست محکم گرفته و با دست دیگری مراقب بسته شدن دروازه باشید اگر به میز یا چهار چوب دسترسی ندارید و در جای مانند راهرو هستید از اجسام قابل سقوط دور شوید در کنار دیوار بروید و به آن بچسبید و یا رو به دیوار نشسته سر را به طرف زانوها خم نموده و آن را با بازو ها بیوشانید کف دستها را در پشت سره هم قلاب کنید با کمک بازو ها از سر خود محافظت کنید.
9. در کنج دیواره ها پناه ببرید و در حالی که سر خود را با بازوهایتان گرفته اید حرکت کنید.

10. اگر در کتابخانه یا لابراتوار هستید در صورت عدم امکان خروج به علت از دحام جلوی دروازه از قفسه ها دور شوید و سرپناهی بیابید از پنجره ها و الماری های بلند و همچنین اشیایی که ممکن است بر روی شما سقوط کنند دور شوید.
11. چنانچه هنگام وقوع زلزله در پله های زینه بودید به طرف بالا و پایین ندوید بنشینید و با دست ها از سر و گردن خود محافظت کنید.
12. اگر در حیاط پوهنتون هستید از ساختمان دیوار و پایه ها فاصله بگیرید.
13. در ساحه مشخص که از جانب مسئولین در نظر گرفته شده حضور یابید تا مشخص شود چه کسانی هنوز در ساختمان هستند.



## توصیه های ایمنی در هنگام وقوع بمب گذاری انتحاری و بعد از حمله تروریستی

الف: در صورت وقوع بمب گذاری انتحاری چه کار باید بکنیم؟

تروریسم یا تروریزم با عنوان وحشت افکنی نام برده می شود. اگر شما در یک عملیات تروریستی گرفتار شدید چه باید بکنید؟ چه نکات امنیتی را برای محافظت خود از آسیب ها به کار می برید؟ توصیه ها بر اساس تجزیه و تحلیل کارشناسان انفجار و علوم اساسی امواج انفجار تهیه شده است.

ب: در زمان بمب گذاری انتحاری باید چه کار کنیم؟



اگر چه تروریست ها روش های مختلفی را برای ایجاد رعب وحشت و آسیب استفاده می کنند اما غالباً از بمب گذاری استفاده می کنند.

#### توصیه های مهم:

1. منطقه را فوراً ترک کنید.
2. از ازدحام جمعیت اجتناب کنید ازدحام جمعیت ممکن است هدفی برای حمله دوم باشد.
3. از موترهای بدون سرنشین دوری کنید موتر های بدون سرنشین ممکن است حاوی مواد منفجره باشند.
4. به منظور جلوگیری از سقوط شیشه و خشت و سنگ از ساختمان های آسیب دیده حد اقل 200 متر دور بمانید
5. آرامش خود را حفظ کنید شما کسی هستید که میتوانید به خود کمک کنید.
6. زیر یک میز محکم با وسیله مشابه بخزید. اگر همه چیز در اطراف شما در حال سقوط است حد اقل یک دقیقه زیر میز بمانید
7. از شیشه یا وسایلی مانند پنجره ها آئینه کابینت و یا تجهیزات الکتریکی دور بمانید.
8. دستور العمل های پولیس ویا پرسونل امنیتی را دنبال کنید. اگر دستور تخلیه داده شده است ساختمان را در اسرع وقت ترک کنید.
9. اگر می توانید به افراد آسیب دیده کمک کنید. اگر کسی آسیب دیدگی شدیدی دارد سعی نکنید به تنهای وضعیت را مدیریت کنید.
10. افراد که بشدت مجروح شده اند را حرکت ندهید مگر اینکه در معرض خطراتی مانند ویا نزدیک به آتش گاز ویا خطرات آتش سوزی میباشد.
11. هنگامی که خارج شدید از ساختمان دور شوید.
12. از لفت استفاده نکنید.
13. درحالی که بر روی زمین دراز کشیده اید تلاش کنید که در همان وضعیت بمانید و بازوهای خود را برای محافظت از چشم استفاده کنید.
14. اگر شما می دانید که یک انفجار در حال وقوع هست بهترین کار این است که یک محل در زیر سطح زمین پیدا کنید و آنجا پنهان شوید.

#### ج: پس از بمب گذاری انتحاری چه باید کرد؟

1. با بیشترین سرعت ممکن ساختمان را ترک کنید.
2. برای باز یابی اموال شخصی و یا تماس های تلفنی توقف نکنید.
3. گوگرد یا لایتر استفاده نکنید جرقه ممکن است انفجار را تحریک کند.
4. از تلفن موبایل و رادیو دستی استفاده نکنید. جرقه های الکترونیکی و یا سیگنال میتواند بمب های دیگر را تحریک کند.

5. اگر شما یا افراد دیگر آسیب جدی مانند خونریزی شدید مشکلات در تنفس درد قفس سینه و یا سوختگی دارید کمک های اولیه را دنبال کنید و از مقامات و یا افراد دیگری کمک بگیرید.
6. به دستورات مقامات مسئول در صحنه حادثه گوش داده و عمل نمائید.
7. به یاد داشته باشید برگشتن به صحنه خطر جان کارگران نجات و از شما را افزایش میدهد.
8. از ازدحام جمعیت اجتناب کنید ازدحام جمعیت ممکن است هدفی برای حمله دوم باشد.
9. از موتر های بدون سرنشین دوری کنید موترهای بدون سرنشین ممکن است حاوی مواد منفجره باشند.
10. به منظور جلوگیری از سقوط شیشه و خشت و سنگ از ساختمان های آسیب دیده حداقل 200 متر دور باشید.
11. اگر می توانید به افراد آسیب دیده و یا افرادی که قادر به ترک منطقه نیستند کمک کنید اگر کسی آسیب دیدگی شدیدی دارد سعی نکنید به تنهایی وضعیت را مدیریت کنید.

#### د: اگر در عملیات انتحاری زیر آوار بمانید باید چه کار کنید؟

1. دهان خود را بایک دستمال و یا لباس بیوشانید.
2. به دیوار یا لوله ها ضربه بزنید به طوری که امداد گران صدای آن را بشنوند و بفهمند که شما آنجا هستید.
3. داد نزنید حتی اگر هیچ انتخابی دیگری ندارید وقتی فریاد می زنید شما مقدار زیادی گرد و غبار را تنفس می کنید.
4. آرامش خود را حفظ کنید و به چیزهای که خوشحال می کند فکر کنید.
5. از حرکات غیر ضروری اجتناب کنید تا گرد و غبار ایجاد نشود.
6. در صورت امکان از چراغ دستی و اشپلاق برای نجاتتان استفاده کنید.

#### ه: چه وقت به شفاخانه مراجعه نمایید؟

اگر با هریک از مشکلات زیر روبرو شدید کمک های طبی را تقاضا کنید

- خون ریزی بیش از حد
- مشکلات تنفسی
- سرفه مداوم
- مشکل در راه رفتن
- درد معده پشت یا قفس سینه
- سردرد
- تاریکی دید و یا سوزش چشم
- دهان خشک

- استفراغ یا اسهال
- راش و یا سوزش پوست
- مشکلات شنوایی
- آسیب های که درد، سرخی و تورم را افزایش می دهد
- آسیب های که پس از 24 تا 28 ساعت بهتر نمی شوند

و: برای مراقبت طبی به کجا بروید؟

اگر می توانید به شفاخانه و یا کلینیک های دور از حادثه بروید. بیشتر قربانیان به نزدیک ترین شفاخانه ها میروند شفاخانه های دور از حادثه کمتر مشغول خواهند بود.

طرز العمل رسیدگی به حوادث آتش سوزی و امنیتی در جلسه مورخ ( شورای علمی پوهنتون درج شماره پروتوکول ) مطرح و مورد تایید قرار گرفت.



# توصیه ضروری در زمان وقوع زلزله



## نکته اول

محیط کنار ستون های اصلی ساختمان ها و دیوار های بین آنها امن ترین نقاط در برابر ریزش آوار است.



## نکته چهارم

در خارج از ساختمان از زیر درختان، پنجره ها، کابل های برق و اقلام در حال سقوط دوری کنید.

## نکته دوم

اگر در راه پله بودید و فرصت نداشتید سریعاً در پاگرد قرار بگیرید و در حالت نشسته سر خود را با دو دست بپوشانید.

## نکته پنجم

در زیر آوار به صورت آرام و شمره نفس بکشید و تنها فریاد خود را برای زمانی نگه دارید که ناجی بالای آوار به دنبال شماست.



## نکته سوم

در داخل و خارج ساختمان از فرار گرفتن در کنار دیوار های جانبی ساختمان اکیداً خودداری کنید.



## نکته ششم

برای فرار به هیچ وجه از آسانسور استفاده نکنید.

