

## کنترل ازدحام جمعیت

۸- اگر در مرکز تجمع و ازدحام جمعیت قرار گرفتید، گام‌های خود را استوار کنید و مراقب باشید سر نخورید (پاهای تان را مقداری از هم باز کنید، یک پای تان را جلوی پای دیگر قرار دهید).

۹- اگر در مرکز تجمع و ازدحام جمعیت قرار گرفتید و در کنار تان فردی روی زمین افتاد، بلافاصله کمک کنید تا از جایش بلند شود، زیرا احتمال دارد شما نیز تعادل خود را از دست داده و به زمین بیفتید.

۱۰- به منظور حفظ ایمنی و محافظت از خود و مردم در مکان‌های پر ازدحام، در صورت مشاهده افراد مشکوک یا هرگونه شیء و بسته مشکوک مراتب را هر چه سریعتر به نیروهای انتظامی یا عوامل امدادی مستقر در محل اطلاع دهید.

۱- به منظور حفظ ایمنی و محافظت از خود در مکان‌های پر ازدحام، سعی کنید در مرکز ازدحام و تجمع جمعیت قرار نگیرید.

۲- در صورت بروز حادثه در مراکز پر ازدحام، در محل حادثه تجمع نکنید و بلافاصله از محل دور شوید تا مانع کمک‌رسانی نیروهای امدادی نشوید.

۳- به منظور حفظ ایمنی و محافظت از خود هنگام قرارگیری در مکان‌های پر ازدحام تا جای ممکن از معابر باریک، راهروها، نزدیک دیوارها و به طور کلی مناطقی که ممکن است در آنها گرفتار شوید دور شوید.

۴- اگر در مرکز تجمع و ازدحام قرار گرفتید با موج جمعیت همراه شوید.

۵- اگر در مرکز تجمع و ازدحام جمعیت قرار گرفتید دست‌های خود را جلوی قفسه سینه تان قرار دهید تا فضا و حفاظی بین قفسه سینه شما و پشت نفر جلویی ایجاد شود تا در صورت افزایش فشار جمعیت، نفس شما تنگ و تنفس تان دچار مشکل نگردد.

۶- اگر در مرکز تجمع و ازدحام جمعیت قرار گرفتید، از هل دادن و وارد آوردن فشار به سایر افراد به‌ویژه افراد سالمند، کودکان و ... خودداری کنید.

۷- اگر در مرکز تجمع و ازدحام جمعیت قرار گرفتید و وسیله‌ای از شما بر زمین افتاد، برای حفظ جان خود از برداشتن آن خودداری کنید و به حرکت ادامه دهید.

تهیه شده در معاونت آموزش و پژوهش مرکز پزشکی

حج و زیارت جمعیت هلال احمر ج.ا.ا