

از قبل برنامه‌ریزی کنید. جان سالم بدر ببرید.



آتش سوزی  
کشنده است

شما می‌توانید از  
آن جلوگیری کنید

اطلاعات ایمنی مهم جهت جلوگیری از آتش‌سوزی

4

## هنگام طراحی دستورالعمل آتش سوزی خود:

- ✓ همیشه کودکان، سالمندان و معلولین را در نظر بگیرید؛
- ✓ بهترین مسیر گریز و یک راه خروج دوم را معین، و مسیرهای مذکور را باز نگه دارید؛
- ✓ جای کلید در و پنجره‌ها را به همه بگویند؛ و
- ✓ اگر قادر به گریز نیستید، ماندن در منزل مطمئن‌تر است. در جایی امن ساکن مانده و منتظر رسیدن کمک باشید.

3

- اگر بلکان مجتمع آپارتمانی شما توسط دود با آتش مسدود شده، از آسانسور استفاده نکنید، خونسرد بمانید و به داخل واحد خود برگردید - آپارتمان طوری طراحی شده که از ورود آتش جلوگیری کند.
- در را بسته و مقررات مندرج در این کتابچه را دنبال کنید.

برای مشاوره و راهنمایی رایگان جهت طراحی دستورالعمل آتش‌سوزی خود، با آتش‌نشانی محل خود تماس بگیرید. شماره تلفن آن در کتاب تلفن منطقه‌تان موجود است.

If your smoke alarm went off in the night would you know what to do? This leaflet explains how to make a fire action plan for your home. Read it now & it could save lives.

Plan together now

### 1 Take everyone into account

✘ Make your fire action plan with everyone in your household, especially children and elderly or disabled people.

### 2 Your best escape route is your normal way in and out of your home

✘ Decide on a different route as well, in case the normal one is blocked.  
✘ Keep all escape routes clear.

### 3 Tell everyone in your household where you keep your door and window keys

✘ You can be safe as well as secure if you make sure that anyone who needs to get out in an emergency can easily open doors and windows.



2

اگر شب هنگام آژیر آتش‌سوزی منزلتان روشن شود، می‌دانید چه کار کنید؟ این کتابچه نحوه طرح یک دستورالعمل در مواقع آتش‌سوزی برای منزلتان را توضیح می‌دهد. آن را همین الان مطالعه کنید – ممکن است سبب نجات جانی شود.

1

## دستورالعمل آتش‌سوزی خود را اکنون طراحی کنید

### 1 فکر همه را بکنید

- کلیه اهالی خانه، خصوصاً کودکان و سالمندان یا معلولین را در دستورالعمل آتش‌سوزی خود منظور کنید.

### 2 بهترین راه فرار تان مسیر عادی رفت و آمد منزلتان است

- مسیر دیگری را نیز در نظر بگیرید تا در صورت مسدود بودن مسیر عادی مورد استفاده قرار دهید.
- کلیه راه‌های گریز را باز نگه دارید.

### 3 جای کلید در و پنجره‌های منزل را به کلیه اهالی خانه بگویند

- اطمینان شما از توانایی کلیه افراد در گشایش در و پنجره‌ها به هنگام گریز در موارد اضطراری، سبب اطمینان و ایمنی‌تان خواهد بود.

### 4 مواردی که باقی ماندن در منزل مطمئن‌تر است

- اگر راه گریزتان مسدود است، شاید بهتر باشد تا زمان رسیدن مأمورین آتش‌نشانی در جایی امن ساکن بمانید.
- اتاقی مناسب را انتخاب کنید، اتاقی را انتخاب کنید که پنجره‌ای قابل باز کردن داشته و در صورت امکان تلفن نیز داشته باشد تا بتوانید با شماره ۹۹۹ تماس بگیرید.

#### 4 When it's safer to stay in your home

✚ If your escape route is blocked, it may be safer to stay put and protect yourself until the Fire Brigade arrives.

✚ Find a suitable room now. Choose one with a window that opens and, if possible, a phone so that you can call 999.

✚ If the stairs in a block of flats are blocked by fire or smoke, don't use the lift. Stay calm and go back inside your flat if it's designed to keep fire out.

✚ Close the door and follow the safety steps in this leaflet.

If you would like free advice on making your fire action plan, contact your local Fire Brigade. The number is in your local phone book.

When you make your fire action plan:

always include children and elderly and disabled people;

choose the best escape route and another way out, and keep them clear;

tell everyone where the door and window keys are; and

if you can't escape, it's safer to stay in your home, protect yourself, and wait to be rescued.



## با اقدامات زیر از خود حفاظت کرده و احتمال آتش‌سوزی را کاهش دهید:

- ✓ در تمام طبقات منزلتان آژیر آتش (دودسنج) نصب کرده، و هر ماه آن را امتحان کنید؛
- ✓ در طول شب درها را بسته نگه دارید؛
- ✓ تا حد امکان لوازم برقی در طول شب خاموش نگه دارید؛ و
- ✓ تمامی شمعها و ته‌سیگارها را کاملاً خاموش کرده و کبریت و فندک را دور از دسترس کودکان نگه دارید.

## 4 دستورالعمل آتش‌سوزی خود را تمرین کنید

- آگاهی از اقدامات لازم و اقدام به موقع سبب نجات جانمایی بسیاری خواهد شد. به طور منظم و به همراه کلیه اهالی خانه، چند دقیقه را صرف "عبور" از مسیر گریز کرده و از توانایی کلیه افراد در آسان باز کردن در و پنجره‌ها اطمینان حاصل کنید.
- دستورالعمل آتش‌سوزی خود را مرتباً مرور کنید، خصوصاً اگر تغییری در منزل خود داده‌اید.

Safety steps to save lives

### 1 Fit smoke alarms on each floor level in your home

✘ If you don't have working smoke alarms in your home, your chances of surviving a fire when you are asleep are almost zero.

✘ Test your smoke alarms every month and replace batteries once a year.

✘ If your smoke alarms keep going off, don't disconnect them. They are only doing their job. Ask the Fire Brigade about the best place to put them

so that they won't keep going off, for example, when you are cooking.

### 2 Keep doors closed at night

✘ This will help delay the spread of fire and smoke.

### 3 Do a safety check before you go to bed each night

✘ The more electrical appliances you can switch off at the wall socket, the safer you will be.

✘ Check gas appliances and put a spark guard in front of open fires.

2

**2 در طول شب درها را بسته نگه دارید**

• این کار سبب گسترش کندتر دود و آتش خواهد شد.

**3 هر شب قبل از خواب کنترل‌های ایمنی لازم را انجام دهید**

- هر تعداد لوازم برقی بیشتری را از پریز برق دیوار بکشید، امنیت بیشتری خواهید داشت.
- دستگاه‌های گازسوز را کنترل، و ضامن جرعه جلوی آتشی‌های بودن حفاظ قرار دهید.
- تمامی شمعها و ته‌سیگارها را کاملاً خاموش کنید، کبریت و فندک را همواره دور از دسترس کودکان نگه دارید.

**1 در تمام طبقات منزلتان آژیر آتش (دودسنج) نصب کنید**

- اگر در منزل خود آژیر آتش‌سوزی فعال نداشته باشید، احتمال نجات شما در صورت وقوع آتش‌سوزی در زمانی که خواب هستید، تقریباً صفر است.
- آژیرهای آتش‌سوزی را ماهانه کنترل کرده و باتری آنها را هر سال تعویض کنید.
- اگر آژیر آتش‌سوزی شما دائماً صدا کرد، آن را قطع نکنید. آژیر مذکور فقط به وظیفه‌اش عمل کرده است، از اداره آتش‌نشانی در مورد محل مناسب نصب آن سوال کنید تا مثلاً وقتی که مشغول آشپزی هستید بی‌جهت صدا نکند.

Put out cigarette ends and candles properly. Always keep matches and cigarette lighters away from children.

**4 Practise your fire action plan**

Knowing what to do and acting quickly will save lives. Regularly

take a few minutes to walk the escape route with everyone in your household and check that everyone can unlock and open doors and windows easily.

Review your plan regularly, especially if you make any changes in your home.

**Protect yourself and reduce the risk of fire by:**

- fitting smoke alarms on each floor level and testing them each month;
- keeping doors closed at night;
- switching off as many electrical appliances as possible at night; and

putting out cigarettes and candles safely, and keeping matches and lighters away from children.



3

2

4

### جهت نجات جانان به هنگام آتش سوزي:

اگر آذير شب هنگام روشن شد، موضوع را بررسي نكنيد - همه را بيدار کرده و طبق دستورالعمل خود از ساختمان خارج شويد؛

درهايي كه گرم هستند را باز نكنيد؛ در حين گريز توقف نكرده و براي هيچ چيزي برنگرديد - به آتش نشاني تلفن كنيد؛ و

اگر قادر به گريز نيسنيد، همه در يك اتاق جمع شده، در را ببنديد و منتظر رسيدن كمك باشيد.

### 4 اگر مسير گريز بسته بود، چه كنيم

- همه را در يك اتاق جمع کرده و در را ببنديد، دود آتش مي تواند به سرعت انسان را بكنشد، با جاگذاري لحاف يا حوله در زير در، شكاف زير در را مسدود كنيد.
- پنجره را باز کرده و نزديك آن بايستيد تا ضمن استفاده از هواي تازه، در ديدرس ماموران آتش نشاني نيز باشيد.
- به آتش نشاني تلفن كنيد يا با فرياد ديگران را متوجه سازيد تا آنان بجاي شما به آتش نشاني تلفن كنند.

What to do if there's a fire

#### 1 Raise the alarm

✘ If your smoke alarm goes off while you are asleep, don't investigate to see if there is a fire. Shout to wake everyone up, get everyone together, follow your plan and get out.

✘ Check doors with the back of your hand & if they are warm, do not open them & the fire is on the other side.

✘ If there is a lot of smoke, crawl along with your nose near the floor where the air will be cleaner.

#### 2 Escaping from a window

✘ If you are on the ground floor or first floor you may be able to escape from a window. If you have to break the window, cover the jagged glass with towels or thick bedding.

✘ Throw some more bedding out of the

window to break your fall. Don't jump out of the window & lower yourself down to arm's length and drop to the ground.

✘ If you have any children or elderly or disabled people with you, plan the order you will escape in so that you can help them down.

## 1

### 1 به همه خبر دهید.

- اگر آذیر زمانی که خواب بودید روشن شد، وجود یا عدم وجود آتش را بررسی نکنید. فریاد کشیده، همه را بیدار و جمع کنید و طبق دستورالعمل خود از ساختمان خارج شوید.
- با پشت دست خود درها را لمس کنید - اگر در گرم بود، آن را باز نکنید - پشت آن آتش روشن است.
- اگر دود زیاد بود، خوابیده حرکت کنید و بینی خود را نزدیک زمین نگه دارید زیرا هوای زیر احتمالاً تمیزتر است.

### 2 فرار از پنجره

- اگر منزلتان در طبقه همکف یا اول است، ممکن است بتوانید از راه پنجره فرار کنید. اگر مجبور به شکستن پنجره شدید، لبه‌های تیز شیشه باقی‌مانده را با حوله یا لحاف ضخیم بپوشانید.

- مقداری لحاف از پنجره بیرون بیاندازید تا سقوطتان راحت‌تر شود. از پنجره به بیرون نپرید، خود را تا جایی که طول دستانتان اجازه می‌دهند آویزان کرده و آنگاه دستانتان را رها کنید.
- اگر کودک یا افراد معلول یا سالمند به همراه خود دارید، در دستورالعمل خود ترتیب گریز را به شکلی طراحی کنید که بتوانید به آنان در پائین آمدن کمک کنید.

### 3 به داخل منزل خود برنگردید

- از تلفن موبایل، خانه همسایه یا تلفن عمومی با اداره آتش‌نشانی تماس بگیرید. نشانی محل آتش‌سوزی را به آنها بدهید.
- در حین گریز توقف نکرده و برای هیچ چیزی برنگردید.

### 3 Don't go back inside your home

- Call the Fire Brigade from a mobile phone, a neighbour's house or a phone box. Give the address of the fire.
- Don't stop or go back for anything.

### 4 What to do if your escape route is blocked

- Get everyone into one room and close the door. Smoke and fumes can kill people quickly, so put bedding or towels along the bottom of the door to seal the gap.
- Open the window and stay near it for fresh air

and to let the firefighters see you.

- Phone the Fire Brigade or shout for help so that someone else can phone for you.

### To save your life in a fire:

- if your smoke alarm goes off in the night don't investigate & wake others

and get out, following your plan;

- don't open any doors that feel warm;
- don't stop or go back for anything & phone the Fire Brigade; and
- if you can't get out, stay together in one room, close the door and wait to be rescued.



# از قبل برنامه ریزی کنید. جان سالم بدر ببرید.

## اطلاعات جانی

برای دریافت نسخه‌ای از این کتابچه به شکل نوار صوتی، به خط تحریری نابینایان، با اندازه حروف بزرگ یا به هر یک از زبانهای زیر، با شماره تلفن 0800 169 1697  
بیرید



**آتش سوزی  
کشنده است**

**شما می‌توانید از  
آن جلوگیری کنید**

**Home Office**  
BUILDING A SAFE, JUST  
AND TOLERANT SOCIETY

**اطلاعات ایمنی مهم جهت جلوگیری از آتش سوزی**