

راهنمای عملی خودمراقبتی در حملات هوایی:

آمادگی پیش از بحران:

۱. تهیه کیف اضطراری خانواده (برای حداقل ۷۲ ساعت):

یک کیف ضدآب و سبک آماده کنید و نزدیک درب خروجی بگذارید. در صورت امکان، چند کیف کوچک برای هر عضو خانواده تهیه کنید.

وسایل ضروری داخل کیف:

- آب آشامیدنی (حداقل ۴ لیتر برای هر نفر)
- غذای کنسروی + کنسرو بازکن
- چراغ قوه و باتری اضافه
- رادیوی کوچک و باتری اضافه
- جعبه کمک‌های اولیه کامل (چسب زخم، باند، گاز استریل، بتادین، مسکن، پماد سوختگی، دستکش، ماسک)
- داروهای شخصی حداقل برای ۷ روز
- لباس گرم، پتو، دستکش، کفش محکم
- وسایل بهداشتی (صابون، مسواک، نوار بهداشتی، پوشاک بچه)
- مدارک مهم (شناسنامه، اسناد، کارت بانکی، پول نقد)
- شارژر، پاوربانک، دفترچه تلفن اضطراری
- چاقو، طناب، کبریت، فندک

۲. برنامه ارتباطی خانواده

- ✓ یک شماره تماس اضطراری درون خانواده و یک شماره بیرون از شهر تعیین کنید.
- ✓ محل ملاقات اضطراری (نزدیک منزل و یک مکان دوم) را مشخص کنید.
- ✓ همه اعضای خانواده باید شماره‌های ضروری را بلد باشند.
- ✓ فضای امن داخل خانه را مشخص کنید و با اعضای خانواده برای خوردن یک چای در فضای امن جمع شوید. (با این کار هیچ کدام از افراد خانواده فضای امن را فراموش نمی کنید)
- ✓ لیست محل هایی که ممکن است در زمان وقوع حمله هوایی هر کدام از اعضای خانواده آنجا باشند با اعضای خانواده مشخص کنید و فضای امن آن جا را با هم تعیین کنید. از عضو خانواده بخواهید در اولین فرصتی که به آن محل رفت به داخل فضای امن رفته و دو دقیقه آنجا بنشینند.

۳. آموزش و آمادگی روانی

- ✓ با کودکان در مورد صداهای بلند صحبت کنید و به آنها یاد دهید که در این مواقع به فضای امن بروند.
- ✓ نقش هر عضو خانواده را در شرایط بحران مشخص کنید.
- ✓ تمرین کنید: پناه گرفتن، بستن درها و پنجره‌ها، خاموش کردن سیستم تهویه.

اقدامات حین و پس از بحران:

۱. هنگام شنیدن آژیر یا احساس خطر:

- ✓ وارد شوید، بمانید، گوش دهید
- ✓ سریع به نزدیک‌ترین ساختمان یا پناهگاه بروید
- ✓ درها و پنجره‌ها را ببندید
- ✓ سیستم‌های تهویه، کولر و فن را خاموش کنید
- ✓ به رادیو یا کانال‌های رسمی گوش دهید
- ✓ از آسانسور استفاده نکنید

۲. پس از حمله:

- ✓ تا اطلاع ثانوی در پناهگاه بمانید
- ✓ از مصرف آب و مواد غذایی مشکوک خودداری کنید
- ✓ در صورت نیاز به خروج، از ماسک و دستکش استفاده کنید
- ✓ از تماس غیرضروری با تلفن خودداری کنید
- ✓ به همسایگان و افراد آسیب‌پذیر کمک کنید

۳. مدیریت استرس و سلامت روان:

- ✓ با کودکان با آرامش صحبت کنید
- ✓ از تماشای مداوم اخبار و تصاویر خشونت‌آمیز پرهیز کنید
- ✓ در جمع خانواده بمانید
- ✓ اگر دچار اضطراب شدید، با فرد مورد اعتماد صحبت کنید

۴. مقابله با اطلاعات نادرست:

- ✓ فقط از منابع رسمی اطلاعات بگیرید
- ✓ اخبار هیجانی یا شایعات را منتشر نکنید
- ✓ قبل از بازنشر هر مطلبی، منبع آن را بررسی کنید

۵. نکات تغذیه‌ای:

- ✓ از غذاهای کنسروی، خشک و کم‌فرآوری شده استفاده کنید.
- ✓ مصرف نمک، شکر و فست‌فودها را محدود کنید.
- ✓ شیر کم‌چرب قبل از خواب به آرامش کمک می‌کند.

چک لیست آمادگی ۱۴ روزه در شرایط جنگ و قطع آب، برق و گاز در زمستان:

۱. آب آشامیدنی و بهداشتی:

وضعیت	موارد ضروری	توضیحات
<input type="checkbox"/>	آب آشامیدنی	حداقل ۴ لیتر به ازای هر نفر در روز = برای دو هفته، ۵۶ لیتر برای هر نفر
<input type="checkbox"/>	آب برای شستشو و بهداشت	۱۰ تا ۲۰ لیتر اضافه برای هر نفر
<input type="checkbox"/>	مخزن یا تانکر آب	جهت ذخیره آب در منزل
<input type="checkbox"/>	قرص‌های تصفیه آب	برای مواقع اضطراری
<input type="checkbox"/>	سطل آب‌کش یا لگن	برای شستشو و حمل آب

۲. غذا و تغذیه (بدون نیاز به یخچال):

وضعیت	موارد ضروری	توضیحات
<input type="checkbox"/>	کنسرو انواع غذا	حداقل ۲ قوطی در روز برای هر نفر (لوبیا، خورش، تن ماهی، مرغ)
<input type="checkbox"/>	کنسرو بازکن دستی	حتماً چک شود
<input type="checkbox"/>	بیسکویت، نان خشک، کراکر	انرژی سریع
<input type="checkbox"/>	حبوبات پخته‌شده (کنسروی یا بسته‌بندی)	منبع پروتئین
<input type="checkbox"/>	خرما، کشمش، میوه خشک، آجیل	میان‌وعده مقوی
<input type="checkbox"/>	عسل، کره بادام‌زمینی، شکلات	کالری بالا
<input type="checkbox"/>	شیر خشک یا شیر کم‌چرب بسته‌بندی	بدون نیاز به یخچال
<input type="checkbox"/>	سوپ‌های آماده (کنسرو یا پودری)	سریع و گرم‌کننده
<input type="checkbox"/>	چای، قهوه، نسکافه	برای آرامش و گرما

۳. گرمایش و پخت‌وپز (بدون گاز و برق)

وضعیت	موارد ضروری	توضیحات
<input type="checkbox"/>	اجاق گاز مسافرتی (پیک‌نیک) + کپسول گاز اضافه	برای پخت و گرم کردن
<input type="checkbox"/>	پتو نجات (آلومینیومی)	حداقل به تعداد اعضای خانواده
<input type="checkbox"/>	پتو مسافرتی یا کیسه خواب زمستانی	برای هر نفر
<input type="checkbox"/>	بخاری نفتی یا گازی با سوخت ذخیره	فقط با تهویه ایمن
<input type="checkbox"/>	هیزم یا زغال + فندک و کبریت ضدآب	برای مواقع قطع کامل
<input type="checkbox"/>	لباس گرم زمستانی (پشمی، حرارتی)	چند دست برای هر نفر
<input type="checkbox"/>	جوراب پشمی، کلاه، دستکش، شال گردن	بسیار مهم در سرما
<input type="checkbox"/>	چادر مسافرتی یا ایزولاسیون اضطراری	برای عایق‌بندی یک اتاق

۴. روشنایی و انرژی

وضعیت	موارد ضروری	توضیحات
<input type="checkbox"/>	چراغ قوه + (LED) باطری اضافی	حداقل ۲ عدد
<input type="checkbox"/>	فانوس دستی یا شارژی + پاوربانک بزرگ	روشنایی طولانی
<input type="checkbox"/>	شمع و کبریت	برای روشنایی و گرما
<input type="checkbox"/>	پنل خورشیدی قابل حمل	برای شارژ وسایل کوچک در صورتی که وجود دارد
<input type="checkbox"/>	پاوربانک بزرگ (حداقل ۳۰ هزار میلی‌آمپر)	به تعداد نیاز
<input type="checkbox"/>	رادیوی باطری خور یا شارژی	برای دریافت اخبار رسمی

۵. کمک‌های اولیه و دارو

وضعیت	موارد ضروری	توضیحات
<input type="checkbox"/>	جعبه کمک‌های اولیه کامل	چسب زخم، باند، گاز، بتادین، الکل، قیچی، پنس، دستکش
<input type="checkbox"/>	مسکن (استامینوفن، ایبوپروفن)	حداقل ۲ بسته
<input type="checkbox"/>	پماد سوختگی و آنتی‌بیوتیک موضعی	برای زخم‌ها
<input type="checkbox"/>	داروهای شخصی	حداقل برای ۳۰ روز
<input type="checkbox"/>	قرص سرماخوردگی، آنتی‌هیستامین	برای فصل سرما
<input type="checkbox"/>	قرص مسکن معده، ضدتهوع	برای مشکلات گوارشی
<input type="checkbox"/>	ماسک N۹۵ و دستکش یکبارمصرف (یا جراحی)	برای جلوگیری از آلودگی

۶. بهداشت فردی و محیط

وضعیت	موارد ضروری	توضیحات
<input type="checkbox"/>	دستمال توال	حداقل ۴ بسته
<input type="checkbox"/>	صابون، شامپو، مایع دستشویی	در بسته‌بندی کوچک
<input type="checkbox"/>	ژل ضدعفونی‌کننده الکلی	برای مواقع بدون آب
<input type="checkbox"/>	نوار بهداشتی، پوشاک بچه	برای زنان و کودکان
<input type="checkbox"/>	کیسه زباله	برای جمع‌آوری زباله و مواد آلوده
<input type="checkbox"/>	دستمال مرطوب	برای نظافت سریع
<input type="checkbox"/>	مسواک، خمیردندان، نخ دندان	برای هر نفر

۷. مدارک، ارتباطات و امنیت

وضعیت	موارد ضروری	توضیحات
<input type="checkbox"/>	مدارک شناسایی (شناسنامه، کارت ملی، گذرنامه)	در کیسه ضدآب
<input type="checkbox"/>	اسناد ملکی، بیمه‌نامه، کارت بانکی	کپی و اصل
<input type="checkbox"/>	پول نقد (اسکناس‌های خرد و درشت)	برای خرید در شرایط قطع کارتخوان
<input type="checkbox"/>	دفترچه شماره تلفن ضروری	خانواده، اورژانس، نیروی انتظامی
<input type="checkbox"/>	سوت	برای اعلام موقعیت
<input type="checkbox"/>	چاقوی چندکاره	ابزار ضروری
<input type="checkbox"/>	طناب محکم	برای حمل و نقل یا نجات
<input type="checkbox"/>	سیم‌چین یا تبر کوچک	برای شرایط اضطراری

۸. نکات ویژه برای کودکان، سالمندان و بیماران

وضعیت	موارد ضروری	توضیحات
<input type="checkbox"/>	شیر خشک، پوشک، شیشه شیر، غذای کودک	برای نوزادان
<input type="checkbox"/>	کتاب، بازی، دفتر نقاشی	برای کاهش استرس کودکان
<input type="checkbox"/>	داروهای خاص (قلب، فشار، دیابت)	حداقل ۳۰ روز
<input type="checkbox"/>	عینک، سمعک، ویلچر، عصا	در صورت نیاز
<input type="checkbox"/>	تشک بادی یا زیرانداز	برای راحتی در پناهگاه

۹. اقدامات نهایی

وضعیت	اقدام
<input type="checkbox"/>	همه وسایل را در یک یا چند کیف ضدآب و قابل حمل بگذارید
<input type="checkbox"/>	کیف‌ها را نزدیک درب خروجی یا در پناهگاه امن قرار دهید
<input type="checkbox"/>	همه اعضای خانواده از محل وسایل و برنامه آگاه باشند
<input type="checkbox"/>	برنامه ملاقات اضطراری و شماره‌های تماس را مرور کنید
<input type="checkbox"/>	در صورت امکان، یک اتاق امن در منزل (بدون پنجره، با عایق) مشخص کنید