

آرامش و خونسردی خود را حفظ کنید

- به حفظ آرامش روانی خانواده و مخصوصاً کودکان و سالمندان کمک نمایید.
- از انتشار اخبار غیر دقیق یا نادرست و شایعات خودداری کنید
- اطلاعات صحیح را فقط از رسانه ملی (تلویزیون و رادیو) دریافت کنید.
- از تکنیک های تنفسی برای کاهش اضطراب استفاده کنید



راهنمای اقدامات اضطراری و حیاتی در شرایط جنگی و حملات هوایی

مراقب گروه های آسیب پذیر باشید (کودکان، سالمندان، خانمهای باردار و افراد ناتوان)



- داروها و وسایل خاص نوزادان و سالمندان، را در دسترس نگه دارید.
- اجازه ندهید کودکان تصاویر خشن و ناهنجار را ببینند.
- به انتشار اخبار جنگ نزد کودکان و سالمندان دقت کنید.
- کودکان را در طول حمله در آغوش بگیرید تا آرام شوند.
- با جملات ساده و دلگرم کننده کودکان و سالمندان را آرام کنید.
- در صورت تخلیه اضطراری، به افراد ناتوان و سالمندان در جابجایی و حرکت کمک کنید.
- داروهای مهم و ضروری که خود یا عزیزانتان استفاده می کنید را در یک کیف اضطراری و در دسترس نگهداری کنید.



آمادگی اضطراری اولیه (قبل از حمله)

تهیه کیف اضطراری یا کیف بقا:

- آب آشامیدنی (هر نفر ۲ تا ۴ لیتر برای ۳ روز)
- غذای ماندگار (کنسرو، خشکبار، بیسکوئیت)
- رادیوی باتری‌خور، چراغ قوه، باتری اضافه
- کیت کمک‌های اولیه و داروهای ضروری
- کپی مدارک شناسایی و پول نقد
- ماسک (N95)، دستکش، سوت اضطراری
- شارژر موبایل (پاوربانک) و ابزار چندکاره



کیف اضطراری را در جایی جلو در نگهداری کنید



آمادگی اضطراری اولیه (قبل از حمله)



تعیین پناهگاه امن در خانه:

- زیرزمین
- اتاق بدون پنجره در طبقه پایین
- راهرو و زیرپله، پشت دیوارهای داخلی
- تمرین منظم پناه‌گیری با خانواده
- شب‌ها را با فاصله از پنجره بخوابید و پرده‌ها را نیز بکشید.
- زیر لستر یا وسایلی نظیر قفسه‌ها و کتابخانه که امکان سقوط دارند نخوابید.



راهنمای اقدامات اضطراری و حیاتی در شرایط جنگی و حملات هوایی

رفتار درست هنگام حمله هوایی

- با شنیدن آژیر یا صدای انفجار یا فعال شدن پدافند هوایی: فوراً به محل امن بروید (فرصت: کمتر از ۶۰ ثانیه) از پنجره‌ها و دیوارهای بیرونی دوری کنید
- پشت به محل احتمالی انفجار روی زمین دراز بکشید و دهان را کمی باز نگه دارید و دستانتان را روی سر بگذارید.
- سر را با دست یا بالش بپوشانید تا از برخورد ترکش محافظت شود
- اگر در فضای باز هستید؛ سریعاً نزدیک‌ترین پناهگاه مستحکم را بیابید و در صورت عدم دسترسی، روی زمین دراز بکشید و سر خود را بپوشانید.
- اگر هیچ پناهگاهی در نزدیکی نیست، روی زمین دراز بکشید. از فضاهای باز، دکل‌های برق، خودروهای پارک‌شده و پنجره‌ها فاصله بگیرید.
- از تیرهای چراغ برق دور شوید
- از مخازن سوخت و پمپ بنزین‌ها فاصله بگیرید.
- اگر به ساختمانی نزدیک هستید، به سرعت وارد آن شوید.



راهنمای اقدامات اضطراری و حیاتی در شرایط جنگی و حملات هوایی

اقدامات حیاتی پس از حمله

- چند دقیقه در محل امن بمانید و از پایان موج حملات مطمئن شوید.
- محیط اطراف را از نظر خطر (ریزش، آتش سوزی، نشت گاز) بررسی کنید.
- در صورت آسیب دیدگی جدی ساختمان، سریعاً و با احتیاط تخلیه کنید.
- در هنگام ترک ساختمان، به هیچ وقت از آسانسور استفاده نکنید.
- از کنجکاو و تجمع بی مورد در محل انفجار خودداری کنید.
- از تماس های غیر ضروری و اشغال خطوط تلفن پرهیز کنید.
- راه را برای عبور خودروهای امدادی باز کنید.
- از تماس با اشیای مشکوک (موشک عمل نکرده، مواد منفجره) خودداری کنید.
- مصرف سوخت خودرو را مدیریت کنید و تا حد امکان از تردد غیر ضروری پرهیز کنید.



راهنمای اقدامات اضطراری و حیاتی در شرایط جنگی و حملات هوایی

ارتباطات اضطراری (احتمال قطع تلفن و اینترنت)

راه‌های جایگزین برای دریافت خبر:

- رادیوی باتری خور یا شارژی دستی (هندجنراتور)
- رادیوی ماشین (در صورتی که بنزین دارید)
- شبکه‌های بی‌سیم محلی (در بعضی مناطق)
- منابع غیررسمی حضوری (همسایه‌ها، اعلامیه‌ها)
- نکته: همیشه باتری یدک یا پاوربانک داشته باشید
- سوت نجات (ارسال علامت کمک)



از قبل یک محل ملاقات برای پیوستن مجدد خانواده تعیین کنید.



راهنمای اقدامات اضطراری و حیاتی در شرایط جنگی و حملات هوایی

اصول مدیریت منابع

آب و غذا

- آب و غذا را جیره‌بندی کنید. (اولویت مصرف: غذای تازه → خشک → کنسرو)
- آب‌های مشکوک را بجوشانید.

انرژی و روشنایی

- همیشه یک منبع روشنایی جایگزین (چراغ قوه/چراغ اضطراری) داشته باشید.
- در زمان قطعی برق، در یخچال را کاملاً بسته نگه دارید.

گرمایش و پخت غذا

- از اجاق‌های سفری در فضای باز یا کنار پنجره باز استفاده کنید.
- از بنزین و نفت با احتیاط و در فضای باز یا دارای تهویه استفاده کنید.



مدیریت آسیب‌ها و کمک‌های اولیه حیاتی

خونریزی شدید:

- سریعاً روی زخم فشار مستقیم وارد کنید و اندام را بالاتر از قلب نگه دارید.
- در موارد اضطراری (خونریزی غیرقابل کنترل)، از شریان‌بند استفاده کنید.

احیای قلبی ریوی (CPR):

- اگر فردی بیهوش است و نفس نمی‌کشد، ماساژ قلبی بدهید.
- ۳۰ بار فشار قلبی و ۲ بار تنفس مصنوعی

شکستگی و آسیب‌های شدید:

- عضو آسیب‌دیده را حرکت ندهید.
- عضو شکسته را با استفاده از آتل (تخته، روزنامه لوله‌شده یا هر چیز بلند دیگری) ثابت کنید.



حفظ سلامت روانی و مدیریت اضطراب

علائم بدنی و ذهنی اضطراب:

- تنفس سریع یا سطحی
- تپش قلب
- لرزش دست یا بدن
- تعریق زیاد
- افکار منفی تکرار شونده
- اختلال در تمرکز یا خواب
- حساسیت زیاد به صداها و حرکات
- نیاز وسواسی به چک کردن اخبار
- تمایل به کنترل بیش از حد محیط اطراف



حفظ سلامت روانی و مدیریت اضطراب

اصول کلی برای مقابله با اضطراب بحرانی:



- نفس عمیق بکشید
- شمارش معکوس انجام دهید
- دستتان را روی قلب خود بگذارید و بگویید: «الان اینجا هستم و در امانم.» و دعا بخوانید یا مدیتیشن تنفسی انجام دهید .
- اخبار را تنها از منابع رسمی دنبال کنید. (از انتشار اخبار تایید نشده جداً خودداری کنید).
- با فعالیتهای ساده (بازی، گفتگو، کتابخوانی) کودکان را آرام نگه دارید .
- حرکات بدنی آرام انجام دهید: قدم زدن، کششهای ساده و لرزش آرام دستها .
- سیستم پاراسمپاتیک را تحریک کنید: نوشیدن آب خنک، دوش آب سرد، شنیدن موسیقی آرام.

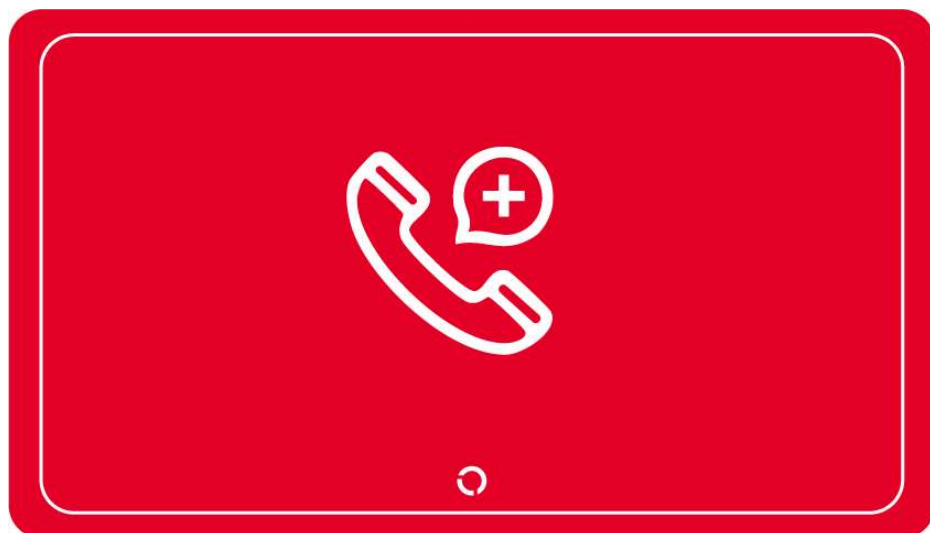


حفظ امنیت فردی و اجتماعی

- از تردد غیر ضروری پرهیز کنید.
- از اماکن حساس (پادگان، نیروگاه، مراکز نظامی) دور باشید.
- از تجمع در محل حادثه خودداری کنید.
- با نیروهای امدادی همکاری کنید.
- در و پنجره‌های خانه را قفل نگه دارید.
- برای امنیت محله، با همسایه‌ها همکاری کنید.



شماره‌های اضطراری در مواقع بحران که باید بدانید



- هلال‌احمر ۱۱۲
- پلیس ۱۱۰
- آتش‌نشانی ۱۲۵
- اورژانس ۱۱۵
- اطلاعات تلفنی و شهری ۱۱۸
- امداد برق ۱۲۱
- امداد گاز ۱۹۴
- امداد آب و فاضلاب ۱۲۲
- ستاد خبری اداره کل اطلاعات ۱۱۳
- داروخانه‌های شبانه‌روزی ۱۹۱
- اورژانس اجتماعی ۱۲۳



راهنمای اقدامات اضطراری و حیاتی در شرایط جنگی و حملات هوایی

حفظ امنیت دیجیتال

- رمزهای عبور طولانی با ترکیبی از حروف، اعداد و علامتها بسازید.
- بر روی لینکها در ایمیل کلیک نکنید و پیوستها را از طرف فرستندگان ناشناس باز نکنید.
- بهروز رسانیهای امنیتی را فوراً نصب کنید.
- از مهمترین اطلاعات خود نسخه پشتیبان تهیه کنید. (در هارد دیسک اکسترنال، دستگاه حافظه‌ی USB یا خدمات ابری).
- در جریان اخبار آخرین حمله‌های نفوذ و هک که از طریق مقامات منتشر می‌شود، قرار بگیرید.

