

راهنمای خودمراقبتی در بحران های نظامی



الحمد لله الرحمن الرحيم

مقدمه

۴

مدیریت رفتار مشکل ساز کودکان در بحران

۵

کیف اضطراری در شرایط بحران

۹

تخلیه خانه و پناه‌گیری در شرایط بحرانی

۱۳

کمک‌های اولیه در شرایط اضطراری

۱۷

آتش سوزی در شرایط اضطراری

۲۱

تغذیه سالم در شرایط بحرانی

۲۵

مقابله با اطلاعات نادرست در شرایط اضطراری

۲۹

بهداشت مواجهه با حوادث هسته ای و پرتوی

۳۳

مراقبت روانی و جسمانی در حملات شیمیایی و بیولوژیکی

۳۷

معرفی پوسته‌های خودمراقبتی در بحران های نظامی

۴۱



معاونت بهداشت



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

مقدمه

در شرایط بحرانی مانند جنگ، توانایی افراد برای مراقبت از خود و اطرافیانشان اهمیت حیاتی دارد. «خودمراقبتی» در این شرایط، به مجموعه‌ای از مهارت‌ها و رفتارهایی گفته می‌شود که به افراد کمک می‌کند تا با حفظ سلامت جسمی و روانی خود، در برابر تهدیدهای جنگی مقاومت بیشتری داشته باشند و از آسیب‌های احتمالی بکاهند. یکی از مؤلفه‌های کلیدی خودمراقبتی، آمادگی پیش از بحران است. بسیاری از آسیب‌ها و خسارات ناشی از بحران‌ها، به دلیل نبود آمادگی قبلی و ناآگاهی از اقدامات لازم رخ می‌دهند. آموزش‌های پیشگیرانه، آماده‌سازی اقلام ضروری، طراحی برنامه خانوادگی برای واکنش سریع، و شناسایی نقاط امن از جمله اقداماتی هستند که می‌توانند در کاهش خطر و افزایش ایمنی مؤثر باشند.

راهنمای خودمراقبتی در بحران‌های نظامی شامل آموزش کمک‌های اولیه، مدیریت سلامت روان در موقعیت‌های پرتنش، آماده کردن کیف اضطراری، حمایت از کودکان و گروه‌های آسیب‌پذیر، اصول تغذیه، یادگیری نحوه تخلیه ایمن و پناه‌گیری صحیح در برابر آتش‌سوزی، انفجارها و حملات است.

ضرورت خودمراقبتی در این میان، به این دلیل است که در بسیاری از بحران‌ها، امکان دریافت فوری خدمات امدادی و درمانی وجود ندارد. در چنین شرایطی، این مهارت‌های فردی و خانوادگی هستند که می‌توانند جان انسان‌ها را نجات دهند.

نکته مهم آن است که مشارکت آگاهانه و فعال مردم، مهم‌ترین عامل موفقیت در حفظ ایمنی فردی و جمعی در شرایط اضطراری مانند بحران‌های نظامی محسوب می‌شود. بدون آگاهی عمومی، هیچ برنامه‌ای به‌تنهایی نمی‌تواند از آسیب‌های گسترده جلوگیری کند.

راهنمای خودمراقبتی
در بحران های نظامی



مدیریت رفتار

مشکل ساز کودکان در بحران

در شرایط بحرانی، بیشتر مراقب کودکان
مادران باردار، افراد ناتوان و سالمندان باشید

چرا رفتار کودک در بحران تغییر می‌کند؟

در شرایط بحرانی، مثل بلایای طبیعی، جنگ، یا مشکلات خانوادگی، کودکان دچار اضطراب، ترس یا سردرگمی می‌شوند. این احساسات می‌توانند باعث مشکلات رفتاری شوند. درک این موضوع قدم اول کمک به کودک است.

نشانه‌های اضطراب در کودک

- جسمی: دل درد، تپش قلب، سردرد، تهوع، کابوس
- رفتاری: بی‌قراری، گریه، چسبیدن به والدین، پرخاشگری، بی‌خوابی

چگونه با کودک در مورد بحران صحبت کنیم؟

- اول ببینید چه چیزهایی شنیده و چه فکری می‌کند.
- ساده، صادقانه، متناسب با سن او توضیح بدهید.
- اطلاعات غلط او را اصلاح کنید ولی او را سرزنش نکنید.
- از کلمات کودکانه و قابل فهم استفاده کنید.
- فقط اطلاعات لازم را بدهید، نه بیشتر.
- اگر سوالی دارد، جواب بدهید. حتی اگر چندبار بپرسد.
- چند موضوع را همزمان مطرح نکنید.

حمایت روزمره از کودک

- در دسترس باشید، با حوصله به حرف‌هایش گوش دهید.
- فشارهای اضافی (مثل بحث‌های مالی یا ترسناک) را از او دور کنید.
- روال عادی زندگی‌اش را حفظ کنید (بازی، مدرسه، غذا، خواب).
- به او آموزش دهید چگونه از خود مراقبت کند.
- در خانه یا فضای باز با او ورزش و بازی کنید.
- حضور والدین آرامش زیادی به کودک می‌دهد.
- در بازی‌های روزمره، فعالیت‌هایی برای آموزش شیوه‌های صحیح پناه‌گیری و مواجهه با بحران به صورت بازی و سرگرمی طراحی کنید.





برای مشکل خواب کودک راهکارهای زیر را امتحان کنید:

- ساعت خواب کودک را منظم کنید.
- از درگیری با کودک سر خوابیدن پرهیز کنید.
- یکی، دو ساعت قبل از خواب، از دادن غذای سنگین به کودک پرهیز کنید.
- شب‌ها کودک را در معرض اخبار ناراحت کننده و استرس قرار ندهید.
- قبل از خواب کتاب بخوانید یا موسیقی ملایم بگذارید.
- در صورت تمایل کودک، نور ملایمی در اتاق خواب کودک روشن بگذارید.
- قبل از خواب، خاطرات خوب را با کودک مرور کنید.
- اگر نمی‌تواند تنها بخوابد، برای مدت محدودی در ابتدای خواب رفتن کنارش بمانید.

راه‌های افزایش نشاط در کودکان:

- با هم کارهای ساده و خوشحال‌کننده انجام دهید.
- خاطرات شیرین گذشته را برایش تعریف کنید.
- اگر اشتها ندارد، غذاهای موردعلاقه‌اش را با کمک مستقیم خودش درست کنید.
- بدون فشار، او را به بازی‌هایی که لذت بخشند دعوت کنید.



برای مشکل پرخاشگری و بدخلقی کودک راهکارهای زیر را امتحان کنید:

- وقتی می خواهید با او صحبت کنید، آرام صدایش کنید.
- سر و صدای اضافی محیط را کم کنید.
- او را از اخبار ناراحت کننده ، دور نگه دارید.
- نشان دهید که متوجه ناراحتی او هستید و احساساتش را درک کنید.
- اعلام کنید که پرخاشگری مورد تایید نیست.
- رفتارهای مناسب او را تشویق کنید.

برای مشکل لجبازی کودک راهکارهای زیر را امتحان کنید:

- با کودک وارد جنگ قدرت نشوید.
- موقعیت هایی که باعث لجبازی کودک می شوند را پیش بینی و حذف کنید.
- بلافاصله نه نگوئید ولی اگر نه گفتن مهم و ضروری است، مخالفت خود را با آرامش بیان کنید.
- در برابر بی احترامی یا بد رفتاری، قاطع باشید.
- حرف شنوی کودک را تحسین کنید.

چه زمانی باید به متخصص مراجعه کنید؟

- اگر نگرانی کودک بیش از اندازه و کلافه کننده است.
- اگر ارتباط و عملکرد کودک دچار اختلال شدید شده است.
- به یکی از مراکز جامع خدمات سلامت یا متخصصان روان شناسی و روان پزشکی مراجعه کنید.



راهنمای خودمراقبتی
در بحران های نظامی



کیف اضطراری

در شرایط بحران

در شرایط بحرانی، بیشتر مراقب کودکان
مادران باردار، افراد ناتوان و سالمندان باشید

چگونه یک کیف اضطراری خانگی آماده کنیم؟

در مواقع بحران، داشتن یک کیف اضطراری آماده می‌تواند جان شما و خانواده‌تان را نجات دهد. این کیف باید حاوی وسایل ضروری برای حداقل ۳ روز (۷۲ ساعت) باشد.

نکات مهم:

- بهتر است به جای یک کیف بزرگ، برای هر نفر یک کیف آماده کنید.
- کیف‌ها را نزدیک در خروجی منزل یا داخل صندوق عقب خودرو قرار دهید.
- حتماً از کیف یا کیسه‌ای ضد آب استفاده کنید تا وسایل شما در برابر باران و رطوبت آسیب نبینند.

لیست وسایل ضروری در کیف اضطراری:

کمک‌های اولیه:

- چسب زخم، باند، قیچی، الکل، بتادین، گاز استریل
- پماد ضد گزش و سوختگی
- داروهای شخصی (برای ۷ روز)
- دستکش یکبار مصرف، ماسک

روشنایی و ابزار:

- چراغ قوه، باتری اضافه
- کبریت و فندک
- چاقوی چندکاره، طناب





غذا و نوشیدنی:

- آب آشامیدنی (حداقل ۴ لیتر برای هر نفر)
- غذاهای کنسروی یا خشک با ماندگاری بالا
- کنسرو بازکن
- در هر شرایطی، شیر مادر بهترین انتخاب است
- غذای کودک و شیر خشک در صورت نیاز

وسایل ارتباطی:

- رادیو کوچک با باتری اضافه
- موبایل، شارژر و پاوربانک آماده استفاده
- دفترچه شماره تلفن های ضروری و نقشه منطقه

لباس:

- یک دست لباس گرم و راحت
- پتو، دستکش، کلاه
- کفش محکم



مدارک مهم:

- شناسنامه، کارت ملی، دفترچه بیمه
- مدارک بانکی و اسناد مهم
- مقداری پول نقد
- کلید یدک خانه و سوییچ ماشین





وسایل خاص:

- پوشک و لوازم نوزاد
- وسایل سرگرمی برای کودک
- داروها و وسایل ویژه سالمندان یا بیماران

به خاطر بسپارید:

- وسایل را هر چند وقت یک بار بازبینی و مواد تاریخ دار را تعویض کنید.
- از اعضای خانواده بخواهید با کیف خود آشنا شوند.
- در شرایط اضطراری: آمادگی شما، ضامن امنیت شما و خانواده تان است.



با آماده‌سازی کیف اضطراری، یک گام مهم برای
محافظت از جان خود و عزیزان تان بردارید.

همین امروز دست به کار شوید!

راهنمای خودمراقبتی
در بحران های نظامی



تخلیه خانه و پناه گیری در شرایط بحرانی

در شرایط بحرانی، بیشتر مراقب کودکان
مادران باردار، افراد ناتوان و سالمندان باشید



پناه‌گیری سریع و امن در شرایط اضطراری

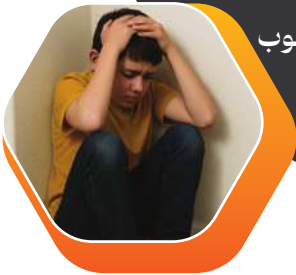
اولین اقدام حیاتی پیدا کردن پناهگاه امن در منزل، محیط کار یا فضاهای شهری است که می‌تواند جان شما را نجات دهد.

اگر پناهگاه مشخص ندارید:

- به اتاق‌های داخلی‌تر بروید (که دارای کمترین پنجره و بیشترین دیوار با فضای بیرون باشد).
- از اتاق‌هایی با کاشی، شیشه و وسایل تیز یا سنگین (مثل لوستر یا قاب عکس بزرگ) پرهیز کنید.
- پنجره‌ها را ببندید.
- کنار دیوار داخلی بنشینید، از پنجره و شیشه فاصله بگیرید.
- در ساختمان‌های قدیمی‌تر، زیرزمین‌ها امن‌تر از راه‌پله‌ها هستند.

در زمان انفجار:

- کنار دیوار داخلی پناه بگیرید.
- دهان خود را باز بگذارید.
- سر خود را بپوشانید.
- گوش‌ها را با دست بپوشانید.
- در صورت وجود دود یا آتش از ماسک یا پارچه مرطوب جلوی دهان و بینی استفاده کنید.
- با این کارها احتمال قرارگرفتن در معرض ترکش و موج انفجار کاهش می‌یابد.



پناه گرفتن در موقعیت‌های مختلف

در خانه:

- اتاق داخلی بدون پنجره را انتخاب کنید. نه حمام، نه راهرو. روی زمین بنشینید. یا به صورت چمباتمه روی یک پهلوی زمین بخوابید، گوش‌ها سر و گردن خود را با دست بپوشانید.



در فضای باز:

- در گودال یا پشت دیوار محکم پناه بگیرید.
- در خودرو:
- ماشین را متوقف کنید، پیاده شوید.
- در گودال یا پشت دیوار محکم پناه بگیرید.



تخلیه منزل در شرایط اضطراری

- برنامه تخلیه را از قبل تمرین کنید.
- با آرامش خارج شوید.
- محل تجمع خانواده را از قبل مشخص کنید.
- کیف اضطراری را با خود بردارید.
- به کودکان، سالمندان و بیماران کمک کنید.
- شیر گاز را ببندید و کنتور برق را قطع کنید.
- در را قفل کنید.



مراقبت از اعضای آسیب پذیر خانواده

- هر فرد آسیب پذیر باید یک همراه کمک کننده داشته باشد.
- داروهای مهم و شخصی را حتماً بردارید.
- تخت بیمار را کنار وسایل سنگین و شیشه ای مانند کمد نگذارید.

چه کسانی آسیب پذیرند؟

کودکان، مادران باردار و مادران شیرده، افراد ناتوان، سالمندان و بیماران خاص



آمادگی خانوادگی و اجتماعی

- سوابق بیماری و گروه خونی خود را به صورت مکتوب همراه داشته باشید.
- پناهگاه ساده‌ای در زیرزمین آماده کنید.
- راه‌پله‌ها را خالی نگه دارید.
- به سالمندان یا همسایگان نیازمند کمک کنید.



ارتباط در بحران

همه اعضای خانواده باید:

- شماره تلفن یکی از بستگان را حفظ باشند.
- محل مشخص برای تجمع بعد از حادثه را بدانند (مثلاً میدان، مسجد یا مدرسه).
- محلی برای نصب پیام روی دیوار یا درخت برای اطلاع از وضعیت هم‌دیگر مشخص کنند.



پس از حادثه:

- از محل حادثه فاصله بگیرید.
- در حد توان به مجروحان کمک کنید.
- از تماس با اجسام مشکوک پرهیز کنید.
- از انتشار تصاویر ناگوار خودداری کنید.



یادمان باشد: آمادگی ما،

نجات جان ما و دیگران است. این

بروشور را با اطرافیان خود به اشتراک بگذارید!

راهنمای خودمراقبتی
در بحران های نظامی



کمک های اولیه

در شرایط اضطراری

در شرایط بحرانی، بیشتر مراقب کودکان
مادران باردار، افراد ناتوان و سالمندان باشید

چرا کمک‌های اولیه مهم است؟

کمک‌های اولیه یعنی اقداماتی ساده و نجات‌بخش تا رسیدن نیروهای تخصصی. یادگیری این مهارت‌ها، مسئولیت اجتماعی و نشانه آمادگی شما است.

ارزیابی صحنه حادثه:

- ابتدا ایمنی خودتان را بررسی کنید.
- تا خطر کامل رفع نشده باشد، وارد صحنه نشوید.
- تعداد مصدومان، نوع آسیب و خطرات محیطی را ارزیابی کنید.
- به اشیای مشکوک دست نزنید.
- فوراً به ۱۱۵ اطلاع دهید.

ارزیابی اولیه مصدوم:

وضعیت هوشیاری: صدا بزنید. اگر پاسخ نداد، کمک بخواهید.



بررسی راه هوایی: دهان را نگاه کنید. اگر چیزی به داخل دهان رفته به آرامی آن را خارج کنید.



تنفس و گردش خون:

آیا نبض دارد، آیا نفس می‌کشد.



در صورت عدم تنفس، احیای قلبی‌ریوی را شروع کنید
اگر آموزش دیده‌اید....



کنترل خونریزی:

- از دستکش یا کیسه نایلونی استفاده کنید.
- روی زخم با پارچه تمیز فشار مستقیم وارد کنید.
- اگر چیزی در محل خونریزی وجود دارد مثل شیشه آن را خارج نکنید.
- در خونریزی شدید اندام، از شریان‌بند استفاده کنید.
- عضو قطع شده را در پارچه و یخ نگهداری کنید.

اقدامات اولیه در سوختگی:

- محل سوختگی را با آب خنک (نه یخ) حداقل ۲۰ دقیقه شستشو دهید.
- تاول را نترکانید، پارچه چسبیده به زخم را جدا نکنید.
- از پمادهای خانگی استفاده نکنید.
- لباس و جواهرات را از محل سوختگی خارج کنید.



آسیب‌های چشمی:

- چشم را نمالید یا فشار ندهید.
- با آب تمیز شستشو دهید.
- چشم را ببندید.
- از داروهای چشمی بدون نسخه استفاده نکنید.



شکستگی و آسیب‌های اسکلتی:

- مصدوم را جابه‌جا نکنید.
- عضو آسیب‌دیده را با آتل بی‌حرکت کنید.
- زیورآلات را خارج کنید.
- قبل و بعد از آتل‌بندی، حس و حرکت عضو را بررسی کنید.



توصیه‌های ایمنی عمومی:

- از تجمع در محل حادثه خودداری کنید.
- به هشدارهای رسمی گوش دهید؛ شایعه پراکنی نکنید.
- اگر در محیطی بسته هستید، زیر میز یا کنار دیوار محکم پناه بگیرید.
- در هنگام رانندگی، خودرو را متوقف و پشت مانع سخت مثل دیوار محکم پناه بگیرید.

شماره‌های اضطراری را حفظ کنید:

پلیس

۱۱۰

آتش نشانی

۱۲۵

اورژانس

۱۱۵

هلال احمر

۱۱۲



راهنمای خودمراقبتی
در بحران های نظامی



آتش سوزی

در شرایط اضطراری

در شرایط بحرانی، بیشتر مراقب کودکان
مادران باردار، افراد ناتوان و سالمندان باشید

در شرایط اضطراری، احتمال آتش سوزی بیشتر می شود.
آمادگی شما می تواند جان تان را نجات دهد!

پیش از وقوع حادثه: آماده باشید!

- کیسول آتش نشانی در خانه داشته باشید.
- مسیرهای خروج اضطراری را از قبل بشناسید.
- با شماره آتش نشانی (۱۲۵) آشنا باشید.
- برنامه خروج اضطراری را با خانواده تمرین کنید.

هنگام آتش سوزی چه کنیم؟

- به محض دیدن آتش سوزی:
- با ۱۲۵ تماس بگیرید.
- به سایر ساکنین ساختمان اطلاع دهید.
- با یک پارچه یا لباس خیس دهان و بینی تان را ببوشانید.
- خم شوید یا چهار دست و پا حرکت کنید تا از دود دور بمانید.
- از نزدیک ترین در (اگر داغ نیست) خارج شوید.
- از آسانسور استفاده نکنید؛ از پله استفاده کنید.
- با اجازه مسئولان به ساختمان برگردید.
- اگر در اتاق گیر افتادید، درهای در را با پارچه ببندید تا دود به داخل نیاید.

نکات مهم در خاموش کردن آتش های کوچک

به وسیله کیسول آتش نشانی



۴- با فاصله ۳ متری
و حرکت جارویی
خاموش کنید.



۳- دکمه را
فشار دهید.



۲- نازل را به پای
آتش بگیرید.



۱- ضامن کیسول
را بکشید.

نوع آتش و نحوه خاموش کردن آن‌ها:

آتش سوزی خشک

(چوب، پنبه، فرش و ...):



● با آب خاموش کنید.

● یا با پتویا پارچه مرطوب آتش را بپوشانید تا هوا نرسد.



آتش سوزی مایعات قابل اشتعال
(بنزین، نفت و ...):

● هرگز آب نریزید!

● از پودر خشک، کف، شن، یا پتوی خیس استفاده کنید.



آتش سوزی وسایل برقی
(تلویزیون، کابل و ...):

● ابتدا برق را قطع کنید.

● با کپسول گاز کربنیک یا پودر خشک خاموش کنید.



آتش سوزی گازها
(نشتی گاز، کپسول و ...):

● منبع گاز را ببندید.

● درها و پنجره‌ها را ببندید تا اکسیژن وارد نشود.





نکات ایمنی مهم:

- هرگز اجازه ندهید آتش بین شما و در خروجی قرار بگیرد.
- اگر آتش در حال گسترش است، خارج شوید و نیروهای امدادی را خبر کنید.
- در زمان خروج، کفش راحت بپوشید (نه پاشنه بلند).
- درها را برای جلوگیری از گسترش آتش ببندید ولی قفل نکنید.



همیشه آرام بمانید
و با سرعت و دقت عمل کنید.

راهنمای خودمراقبتی
در بحران های نظامی



تغذیه سالم در شرایط بحرانی

در شرایط بحرانی، بیشتر مراقب کودکان
مادران باردار، افراد ناتوان و سالمندان باشید



خرید هوشمندانه:

- فقط به اندازه نیاز خانواده خرید کنید.
- از انبار کردن زیاد مواد غذایی خودداری کنید.

انتخاب غذای ماندگار و مغذی:

- غذاهای فاسد نشدنی، سالم و مغذی تهیه کنید.
- از غلات کامل، حبوبات و کنسروهای سالم استفاده کنید.



آب آشامیدنی سالم:

- آب لوله‌کشی در بیشتر نقاط کشور سالم و در دسترس است.
- در صورت استفاده از آب معدنی، آن را در جای خنک و دور از نور آفتاب نگه دارید.

پرهیز از پرخوری در خانه:

- با توجه به دورکاری و کاهش فعالیت بدنی، از پرخوری بپرهیزید.
- میزان غذا را متناسب با تحرک خود تنظیم کنید.

پروتئین:

- مصرف پروتئین برای حفظ عضلات ضروری است.
- از منابع پروتئین حیوانی (تخم‌مرغ، گوشت) و گیاهی (حبوبات، سویا، آجیل) استفاده کنید.



تغذیه با شیر
مادر در هر شرایطی،
سالم‌ترین انتخاب
است.



کربوهیدرات:

● نان و برنج منابع مفید کربوهیدرات هستند.

میوه و سبزی:

● روزانه از میوه و سبزی تازه استفاده کنید.

● در صورت کمبود، از میوه خشک شده یا کنسروی استفاده کنید.

لبنیات و خواب بهتر:

● یک لیوان شیر کم چرب قبل خواب به آرامش و خواب بهتر شما کمک می‌کند.



راهنمای خودمراقبتی
در بحران های نظامی



مقابله با اطلاعات نادرست

در شرایط اضطراری

در شرایط بحرانی، بیشتر مراقب کودکان
مادران باردار، افراد ناتوان و سالمندان باشید



مقابله با اطلاعات نادرست و حفظ امنیت اطلاعات

حفظ امنیت اطلاعات، وظیفه همه ما است. اطلاعات گمراه‌کننده باعث سردرگمی، ترس، بی‌اعتمادی و تضعیف همبستگی مردم می‌شود.

نکات مهم برای تشخیص و مقابله با اطلاعات نادرست:

- از منابع معتبر اطلاعات را دریافت کنید.
- همیشه منبع اطلاعات را از چند پایگاه خبری بررسی کنید.
- قبل از باور کردن یا اشتراک‌گذاری اطلاعات، فکر کنید.
- اگر پیامی باعث نگرانی یا هیجان زیاد شد، کمی مکث کنید و درباره آن تحقیق کنید.
- دنبال گزارش‌های دقیق و معتبر باشید.
- قبل از ارسال پیام دقت کنید: اگر مطمئن نیستید، بهتر است ارسال نکنید.



نکات مهم درباره امنیت و حفظ اطلاعات در شرایط اضطراری:

- با دوستان یا آشنایان نظامی تماس نگیرید.
- عکس یا فیلم از مناطق آسیب دیده ارسال نکنید.
- در گروه‌ها و شبکه‌های اجتماعی درباره وقایع محل زندگی خود صحبت نکنید.
- اخبار غیرموثق را منتشر نکنید و آنها را از منابع رسمی جستجو کنید.
- اگر اطلاعات تخصصی درباره زیرساخت‌ها دارید، آن را به صورت عمومی منتشر نکنید.
- از ارسال تصاویر حملات یا جابه‌جایی افراد و تجهیزات نظامی خودداری کنید.
- اگر افراد مشکوکی در منطقه دیدید، به شماره‌های رسمی اطلاع دهید.





با دقت و هوشیاری، از انتشار
شایعات و اخبار نادرست
پیشگیری کنید.



چگونه دشمن با جنگ اطلاعاتی به ما ضربه می زند؟

- ایجاد ترس و وحشت با پخش شایعات و تصاویر ترسناک
- تضعیف روحیه مردم و نیروهای دفاعی با پیام های دروغین
- تخریب اعتماد به دولت با اخبار جعلی و بزرگنمایی مشکلات
- حملات سایبری به زیرساخت های حیاتی و کنترل اینترنت
- انتشار اطلاعات نا امیدکننده
- تحریک شکاف های اجتماعی، مذهبی و قومی

راهنمای خودمراقبتی
در بحران های نظامی



بهداشت مواجهه با حوادث هسته ای و پرتوی

در شرایط بحرانی، بیشتر مراقب کودکان
مادران باردار، افراد ناتوان و سالمندان باشید

بهداشت مواجهه با حوادث هسته ای و پرتوی

۱- اگر تهدید به حمله هسته ای اعلام شد:

- اطلاعات را فقط از منابع رسمی و معتبر دریافت کنید.
- یک کیف اضطراری شامل آب، غذا و وسایل ضروری در خانه آماده داشته باشید.

۲- اگر حمله به بخش های غیرهسته ای تاسیسات بود:

- پیگیر اخبار و هشدارهای رسمی باشید.
- فقط طبق توصیه مسئولان اقدام کنید.



۳- اگر به تاسیسات هسته ای حمله شد و احتمال انتشار محدود رادیواکتیو وجود داشت:

- فوراً وارد نزدیک ترین ساختمان یا منزل شوید.
- در و پنجره ها را ببندید.
- به دستورالعمل های رسمی گوش دهید و آن ها را دنبال کنید.



۴- اگر مواد رادیواکتیو به خارج از محوطه منتشر شد:

● اگر در فضای باز بودید، فوراً وارد نزدیک ترین ساختمان شوید. حداقل لایه بیرونی لباس‌تان را قبل از ورود به ساختمان خارج کنید تا از انتشار مواد پرتوزا به داخل ساختمان جلوگیری کنید. لباس و کفش‌تان را بیرون ساختمان قرار دهید.

● دوش بگیرید و بدن خود را با آب و صابون شستشو دهید. درآوردن لباس می‌تواند تا ۹۰ درصد آلودگی مواد پرتوزا را از بین ببرد.

● اگر نمی‌توانید دوش بگیرید، دست‌ها، صورت و قسمت‌هایی از بدن که بدون پوشش هستند، را در سینهک یا زیر شیر آب بشوید.

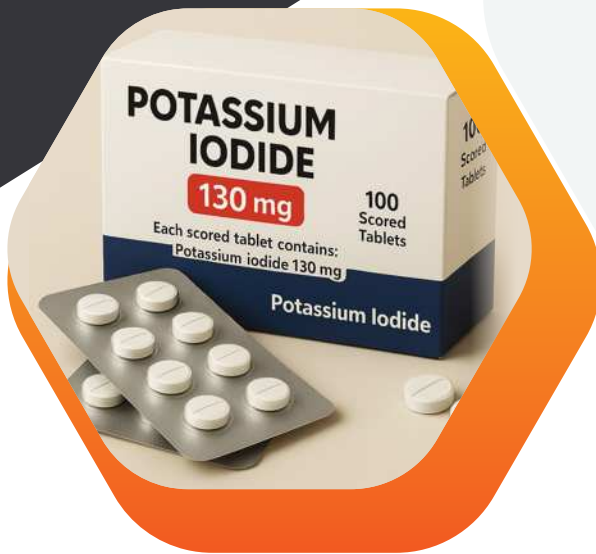
● اگر به سینهک یا شیر آب دسترسی ندارید، از دستمال مرطوب، پارچه مرطوب تمیز یا حوله کاغذی مرطوب برای پاک کردن قسمت‌هایی از بدن که بدون پوشش هستند، استفاده کنید.

● فن‌ها، تهویه‌ها و سیستم گرمایشی هوا که هوا را از بیرون وارد ساختمان می‌کنند را خاموش کنید. تمام پنجره‌ها، درها و دریچه دودکش‌ها را ببندید. ● از نوار چسب و پلاستیک برای اطمینان از بستن درز در و پنجره استفاده کنید.

● اگر نمی‌توانید بلافاصله داخل ساختمان شوید، دهان و بینی خود را با ماسک، پارچه یا حوله بپوشانید.

● اگر در داخل یک وسیله نقلیه هستید، فوراً وارد یک ساختمان شوید خودروها در برابر مواد پرتوزا حفاظت خوبی ندارند.

● پس از ورود به ساختمان، به زیرزمین یا وسط ساختمان بروید.



قرص یدیدپتاسیم:

- ید رادیواکتیو فقط در راکتور هسته ای ایجاد می شود و در حوادث مربوط به مراکز غنی سازی مصرف قرص یدیدپتاسیم توصیه نمی شود.
- این قرص برای کودکان، افراد زیر ۴۰ سال، مادران باردار یا دارای نوزاد شیرخوار توصیه می شود.
- قرص یدیدپتاسیم فقط از تیروئید محافظت می کند و نه سایر قسمت های بدن.

بعد از حادثه چه باید کرد؟

- اگر در معرض خطر تشعشع قرار گرفته اید، به پزشک مراجعه کرده و آزمایش های لازم را انجام دهید.

اگر دستور تخلیه صادر شد، با توجه به توصیه ها منطقه را ترک کنیم:

- تازمانی که دستور تخلیه داده شود باید در همان جایی که هستیم، بمانیم.
- پس از دستور تخلیه، باید صرفاً به مرکز پذیرش تعیین شده برویم تا غربالگری آلودگی مواد پرتوزا انجام شود.

راهنمای خودمراقبتی
در بحران های نظامی



مراقبت روانی و جسمانی در حملات شیمیایی و بیولوژیکی

در شرایط بحرانی، بیشتر مراقب کودکان
مادران باردار، افراد ناتوان و سالمندان باشید

در شرایط بحرانی مانند حملات شیمیایی، بیولوژیکی یا میکروبی، مراقبت از سلامت جسمی و روانی اهمیت ویژه‌ای دارد.

مراقبت روانی از خود

کمک‌های اولیه روانی

- اولویت بندی امنیت، غذا، آب و سرپناه
- حفظ آرامش و گوش دادن فعال به نیازهای عاطفی خود و دیگران

راهکارهای فردی

- تمرین تنفس عمیق، ذهن آگاهی و آرامش عضلانی
- جایگزینی افکار منفی با نگرش‌های واقع‌بینانه
- حفظ برنامه خواب منظم، تغذیه سالم و فعالیت بدنی
- انجام فعالیت‌های معنوی یا سرگرمی‌های آرامش‌بخش



مدیریت ترس و اضطراب

- محدود کردن تماس با اخبار اضطراب‌آور
- تمرکز بر عوامل قابل کنترل (مثل رعایت بهداشت)



سلامت روان همانند سلامت جسم، نیاز به مراقبت دارد. در شرایط بحران، همدلی و آگاهی می‌تواند جان‌ها را نجات دهد. جامعه‌ای قوی‌تر بسازید: حمایت اجتماعی کلید تاب‌آوری است.

حمایت اجتماعی

- ارتباط با عزیزان و استفاده از گروه‌های حمایتی
- تقویت حس تعلق به جامعه برای افزایش تاب‌آوری

کمک‌های تخصصی

- تماس با خطوط بحران (۴۵۳۵-۱۴۸۵-۱۱۵-۳۷۴۷) برای دریافت راهنمایی فوری
- مراجعه به کارشناس سلامت روان، روانشناس یا روانپزشک در صورت داشتن اضطراب، افسردگی یا سایر چالش‌های سلامت روان مداوم

مراقبت‌های جسمانی

اقدامات فوری

- رفع آلودگی (شستشوی بدن، تعویض لباس، ..)
- مراجعه به مراکز درمانی در صورت تماس با مواد خطرناک

پیشگیری

- رعایت بهداشت شخصی (شستن دست‌ها، استفاده از ماسک، ..)
- پیروی از دستورالعمل‌های رسمی بهداشتی
- توجه و مراقبت از علائم جسمانی ناشی از استرس مانند: سردرد، تهوع، ..

گروه‌های آسیب‌پذیر

مادران باردار یا دارای فرزند شیرخوار، کودکان، سالمندان و بیماران دارای مشکلات سلامت روان نیاز به توجه ویژه دارند.

یادتان باشد:

مراقبت روانی بلندمدت را فراموش نکنید.
در صورت تداوم اضطراب یا افسردگی، از
متخصصان کمک بگیرید.



iec.behdasht.gov.ir



راهنمای خودمراقبتی در بحران های نظامی

مدیریت رفتار مشکل ساز کودکان در بحران

در شرایط بحرانی، بیشتر مراقب کودکان مادران باردار، افراد ناتوان و سالمندان باشید

در شرایط بحرانی مثل جنگ، بلا طبیعی یا بحران خانوادگی، کودک دچار ترس، اضطراب یا سردرگمی می شود. این احساسات باعث تغییر در رفتار او می شود. درک این تغییرها، اولین گام حمایت از کودک است.

علائم اضطراب در کودکان:

- علائم جسمی: دل درد، تپش قلب، تپسو،
- علائم رفتاری: بی قراری، گریه، پرخاشگری، چسبیدن به والدین



اگر کودک لجبازی می کند:

- شما مقابله نکنید.
- شرایط لجبازی او را ایجاد نکنید.
- حرف شنوی او را تشویق کنید.

اگر کودک گوشه گیر شد:

- با هم کارهای خوشحال کننده انجام دهید.
- او را به بازی دعوت کنید.
- خاطرات شیرین گذشته را برایش تعریف کنید.



حمایت روزمره از کودک:

- نزد کودک، آرامش نان را حفظ کنید.
- روال زندگی عادی را حفظ کنید.
- فشار روانی و اخبار ناراحت کننده را دور کنید.



اگر پرخاشگر و عصبی شد:

- آرام بمانید.
- احساساتش را ببذیرید.
- اعلام کنید، پرخاشگری مورد تایید شما نیست.

حل مشکل خواب کودک:

- با برنامه خواب منظم
- با موسیقی ملایم یا قصه قبل خواب
- با پرهیز از غذای سنگین و اخبار ناراحت کننده



چگونه با کودک صحبت کنید؟

- با زبان ساده، صادقانه و متناسب با سن او
- فقط اطلاعات ضروری را بدهید.
- چند موضوع را با هم مطرح نکنید.
- اگر چندبار پرسید، صبورانه پاسخ دهید.

چه زمانی باید از کارشناسان سلامت روان کمک تخصصی بگیری؟

- نگرانی کودک بیش از اندازه باشد.
- ارتباط و عملکرد او دچار اختلال شدیدی باشد.

یادمان باشید:

کودک در شرایط بحران، بیشتر از هر زمان دیگر به آرامش، ثبات و حضور شما نیاز دارد.



iecb.ehdasht.gov.ir
meshad.ehdasht.gov.ir



راهنمای خودمراقبتی در بحران های نظامی

اقدامات اولیه در شرایط بحران

در شرایط بحرانی، بیشتر مراقب کودکان
مادران باردار، افراد ناتوان و سالمندان باشید

در صورت وجود خطر به
صحنه نزدیک نشوید.



هوشیاری و تنفس
مصدوم را چک کنید.



اگر در حال رانندگی
بودید، خودرو را
متوقف کنید و از
ماشین پیاده شوید.

برای کنترل خونریزی
روی زخم با پارچه تمیز
فشار مستقیم وارد کنید.



در آسیب های
چشمی، چشم
را نمالید یا فشار
ندهید بلکه با آب
تمیز شستشو دهید
و ببندید.

محل سوختگی را با آب
خنک (نه یخ) حداقل ۲۰
دقیقه شستشو دهید.



در شکستگی و
آسیب های اسکلتی،
عضو آسیب دیده
را با آتل بی حرکت
کنید.



پلیس

هلال احمر



اورژانس

آتش نشانی



در زمان بروز حادثه
فورا با نیروی امدادی
تماس بگیرید.



iec.behdasht.gov.ir



راهنمای خودمراقبتی در بحران های نظامی

پناه گیری در خیابان و فضای باز

در شرایط بحرانی، بیشتر مراقب کودکان مادران باردار، افراد ناتوان و سالمندان باشید



اگر در حال رانندگی بودید، خودرو را متوقف کنید و از ماشین پیاده شوید.

به هیچ وجه به سمت محل انفجار نروید.



پشت دیوارهای بتنی یا داخل کانال و گودال پناه بگیرید.

از ساختمان ها، شیشه ها، دکل ها و سیم های برق فاصله بگیرید.




iec.behdasht.gov.ir



راهنمای خودمراقبتی در بحران های نظامی
بهداشت مواجهه با حوادث هسته ای و پرتوی
 در شرایط بحرانی، بیشتر مراقب کودکان
 مادران باردار، افراد ناتوان و سالمندان باشید

ید رادیواکتیو

ید رادیواکتیو فقط در راکتور هسته ای ایجاد می شود
 و در حوادث مربوط به مراکز غنی سازی مصرف قرص
 یدید پتاسیم توصیه نمی شود.



این قرص برای کودکان، افراد زیر
 ۴۰ سال، مادران باردار یا دارای نوزاد
 شیرخوار توصیه می شود.



قرص یدید پتاسیم فقط از
 تیروند محافظت می کند و نه
 سایر قسمت های بدن.

iec.behdasht.gov.ir



راهنمای خودمراقبتی در بحران های نظامی



پناه گیری در منزل

در شرایط بحرانی، بیشتر مراقب کودکان
مادران باردار، افراد ناتوان و سالمندان باشید



کنار دیوار داخلی یا زیر میز بنشینید.



دهان خود را باز بگذارید.



سر و گوش خود را بپوشانید.

از پنجره‌ها، آینه‌ها و شیشه‌ها دور شوید.



یادتان باشد:
در صورت ریختن ساختمان، از زیر آوار با زدن به لوله
یا دیوار صدا بدهید اما فریاد نزنید



iec.behdasht.gov.ir



راهنمای خودمراقبتی در بحران های نظامی

کیف اضطراری در شرایط بحرانی

در شرایط بحرانی، بیشتر مراقب کودکان
مادران باردار، افراد ناتوان و سالمندان باشید

آمادگی، امنیت می آورد!

فهرست وسایل ضروری برای آماده سازی یک کیف اضطراری

وسایل عمومی:

- بطری آب آشامیدنی (حداقل ۴ لیتر برای هر نفر)
- غذاهای خشک و کنسرو شده و کنسرو بازکن
- چراغ قوه و باتری اضافه
- رادیو کوچک و باتری
- شاورز موبایل و باورباتک
- چاقوی چندکاره، کبریت و فندک
- لباس گرم، کفش محکم، پتو
- وسایل بهداشتی (صابون، ژل ضدعفونی، مسواک و...)
- مدارک مهم (شناسنامه، کارت ملی، دفترچه بیمه)
- پول نقد و کارت بانکی
- کلید یدک خانه و ماشین



- #### برای کودکان، مادران باردار، افراد ناتوان و سالمندان:
- تغذیه با شیر مادر در هر شرایطی، سالم ترین انتخاب است.
 - اسباب بازی برای کودک
 - داروهای مصرفی سالمندان، کودکان و سایر اعضای خانواده

توصیه ها:

- بهتر است برای هر نفر یک کوله پشتی اضطراری آماده کنید.
- کوله پشتی های اضطراری را کمتر در خروجی یا داخل صندوق عقب خودرو قرار دهید.



یادآوری

کیف باید حاوی وسایل ضروری برای سه روز و داروهای ضروری برای یک هفته باشد.



iec.behdasht.gov.ir



راهنمای خودمراقبتی در بحران های نظامی



پناه گیری سریع و ایمن در شرایط بحرانی، بیشتر مراقب کودکان مادران باردار، افراد ناتوان و سالمندان باشید

در فضای باز: در
گودال یا پشت
دیوار محکم پناه
بگیرید.



در زمان انفجار:
دهان تان را باز نگاه
دارید و گوش ها و
سرتان را ببوشانید.

در خودرو
نمانید و
پیاده شوید.



در خانه:
کنار دیوار
بنشینید، نه
کنار پنجره.



هنگام تخلیه منزل
• کیف اضطراری تان را بردارید.
• شیر گاز را ببندید و برق را قطع کنید.

محلن را برای جمع شدن اعضای خانواده
بعد از حادثه مشخص کنید



شماره تلفن یکی از بستگان و
آشنایان را حفظ کنید.

مراقبت از افراد آسیب پذیر:
• بیشتر مراقب کودکان باشید.
• مراقب مادران باردار، افراد
ناتوان و سالمندان باشید.



بعد از حادثه:
• به مجروحان کمک کنید.
• تصاویر دلخراش را منتشر نکنید.
• از اجسام مشکوک دوری کنید.



iec.behdasht.gov.ir



راهنمای خودمراقبتی در بحران های نظامی

تغذیه سالم در شرایط بحرانی

در شرایط بحرانی، بیشتر مراقب کودکان مادران باردار، افراد ناتوان و سالمندان باشید



آب آشامیدنی سالم
بطری های آب معدنی را دور از نور خورشید نگهداری کنید؛ آب سالم در بیشتر نقاط کشور فراهم است.

شیر مادر
در هر شرایطی، شیر مادر بهترین انتخاب برای کودک شیرخوار است.

کربوهیدرات ها
از نان و برنج برای تأمین انرژی استفاده کنید.

مراقب اضافه وزن باشید
کاهش تحرک در خانه ممکن است باعث اضافه وزن شود؛ پرخوری نکنید، در خانه ورزش کنید.

ذخیره سازی مواد غذایی ماندگار
غذاهای سالم و فاسدشدنی مثل حبوبات، کنسرو، نان خشک و بیسکویت را در اولویت قرار دهید.

لبنیات
شیر، ماست، کشک و پنیر بخورید. خوردن شیر قبل از خواب به آرامش و خواب بهتر کودکان کمک می کند.

پروتئین
از منابع پروتئینی متنوع مثل گوشت، تخم مرغ، حبوبات، آجیل و سویا استفاده کنید.

میوه و سبزی
اگر دسترسی به میوه تازه نداشتید، از میوه خشک شده یا کنسروی استفاده کنید.

تغذیه سالم



با تغذیه سالم و آگاهانه در بحران ها قوی تر بمانید.



iec.behdasht.gov.ir



راهنمای خودمراقبتی در بحران های نظامی

مقابله با اطلاعات نادرست

در شرایط بحرانی، بیشتر مراقب کودکان
مادران باردار، افراد ناتوان و سالمندان باشید

انتشار اطلاعات نادرست در بحران ها سلامت روانی
و جسمی ما را تهدید می کند.

منبع اطلاعات را از چند
پایگاه خبری بررسی کنید.

اطلاعات را از منابع
معتبر دریافت کنید.



از انتشار تصاویر حملات، مناطق نظامی
و زیرساخت ها، خودداری کنید.

قبل از باز نشر هر خبر، از صحت
آن مطمئن شوید.



iec.behdasht.gov.ir



راهنمای خودمراقبتی در بحران های نظامی

آتش سوزی

در شرایط بحرانی، بیشتر مراقب کودکان
مادران باردار، افراد ناتوان و سالمندان باشید

قبل از حادثه: آماده باشید!

کپسول آتش نشانی در خانه داشته باشید.
مسیر خروج اضطراری را با کودکان تان تمرین کنید.
شماره ۱۲۵ و ۱۱۵ را همیشه به خاطر داشته باشید.



از ساختمان
خارج شوید.

کودکان و
افراد ناتوان را
نجات دهید.



از پله
استفاده کنید،
نه آسانسور

هنگام
آتش سوزی
چه کنیم؟

پارچه یا لباس
خیس روی دهان و
بینی تان بگذارید.



هرگز به
ساختمان در
حال آتش سوزی
برنگردید.

با ۱۲۵ تماس
بگیرید.



یادتان باشد:

اگر در اتاق گیر افتادید، درهای در را با پارچه ببندید تا دود وارد اتاق نشود.

- روش خاموش کردن انواع آتش:**
- مواد خشک (چوب، فرش، آب، یا بتوی خیس)
 - مایعات اشتعال زا (بنزین): کپسول آتش نشانی، یوگر یا شن (نه آب)
 - وسایل برقی: کپسول آتش نشانی گاز کربنیک و قطع بوی گازها: بستن منبع گاز و بستن درها

خاموش کردن آتش کوچک با کپسول آتش نشانی:

- ضامن را بکشید.
- نازل را به پای آتش بگیرد.
- دکمه را فشار دهید.
- با فاصله ۳ متری، شیلنگ را جارویی حرکت بدهید.



iec.behdasht.gov.ir



راهنمای خودمراقبتی در بحران های نظامی
تغذیه سالم در شرایط بحرانی
 در شرایط بحرانی، بیشتر مراقب کودکان
 مادران باردار، افراد ناتوان و سالمندان باشید

فقط به اندازه نیاز خانواده
 خرید کنید.

در هر شرایطی، تغذیه کودک با شیر
 مادر سالم ترین انتخاب است.



غذاهای فاسد نشدنی، مانند
 انواع کنسرو تهیه کنید.

آب معدنی را در جای خنک و
 دور از نور آفتاب نگه دارید.



iec.behdasht.gov.ir



راهنمای خودمراقبتی در بحران های نظامی

بهداشت مواجهه با حوادث هسته ای و پرتوی

در شرایط بحرانی، بیشتر مراقب کودکان
مادران باردار، افراد ناتوان و سالمندان باشید



از نوار چسب و پلاستیک
برای اطمینان از بستن درز
در و پنجره استفاده کنید.



فن ها، تهویه ها و سیستم
گرمایشی هوا که هوا را
از بیرون وارد ساختمان
می کنند را خاموش کنید.
تمام پنجره ها، درها و دریچه
دودکش ها را ببندید.



اگر در فضای باز بودید، فوراً وارد
نزدیک ترین ساختمان شوید
حداقل لایه بیرونی لباس را قبل
از ورود به ساختمان خارج کنید
تا از انتشار مواد پرتوزا به داخل
ساختمان جلوگیری کنید. لباس و
کفش را بیرون ساختمان قرار دهید.

اگر نمی توانید بلافاصله داخل
ساختمان شوید، دهان و بینی
خود را با ماسک، پارچه یا
حوله بپوشانید.



دوش بگیرید و بدن خود را با
آب و صابون شستشو دهید.
در آوردن لباس می تواند تا ۹۰
درصد آلودگی مواد پرتوزا را
از بین ببرد.

اگر در داخل یک وسیله
نقلیه هستید، فوراً وارد یک
ساختمان شوید. خودروها
در برابر مواد پرتوزا حفاظت
خوبی ندارند.



اگر نمی توانید دوش
بگیرید، دست ها، صورت و
قسمت هایی از بدن که بدون
پوشش هستند، را در سینک
یا زیر شیر آب بشویید.

پس از ورود به ساختمان، به
زیرزمین یا وسط ساختمان
بروید.



اگر به سینک یا شیر آب
دسترسی ندارید، از دستمال
مرطوب، پارچه مرطوب تمیز
یا حوله کاغذی مرطوب برای
پاک کردن قسمت هایی از
بدن که بدون پوشش هستند،
استفاده کنید.



iec.behdasht.gov.ir

تغذیه سالم در شرایط بحرانی

راهنمای خودمراقبتی در بحران های نظامی

ذخیره سازی مواد غذایی
ماندگار

غذاهای سالم و فاسدشدنی
مثل حبوبات، کنسرو، نان
خشک و بیسکویت را در
اولویت قرار دهید.

به یاد داشته باشید

در شرایط بحرانی، بیشتر
برای کودکان، مادران باردار،
افراد ناتوان و سالمندان باشید

گروهیدرات ها

از نان و برنج برای تامین
انرژی استفاده کنید.

شیر مادر

در هر شرایطی، شیر مادر
بهترین انتخاب برای کودک
شیرخوار است.

لبنیات

شیر، ماست، کشک و پنیر
بخورید. خوردن شیر قبل از
خواب به آرامش و خواب بهتر
کمک می کند.

میوه و سبزی

اگر دسترسی به میوه تازه
نداشتهاید، از خشک شده یا
کنسروی استفاده کنید.

آب آشامیدنی سالم

بطری های آب معدنی را دور
از نور خورشید نگهداری
کنید؛ آب سالم در بیشتر
نقاط کشور فراهم است.

تغذیه سالم



سازمان بهداشتی و آموزشی
وزارت بهداشت

سازمان تغذیه و امنیت غذایی
وزارت بهداشت

با تغذیه سالم و آگاهانه در بحرانها
قوی تر باشید



lec.behdasht.gov.ir



پناه‌گیری سریع و ایمن

راهنمای خودمراقبتی در بحران‌های نظامی



در خودرو نمانید
و پیاده شوید.



در خانه؛
کمار دیوار نشینید،
نه کنار پنجره.



تخلیه منزل
کف اضطراری را به همراه داشته
باشید.
شیواک را بسته و برق را قطع کنید.



در زمان انفجار؛
دهان را باز نگاه دارید، گوش‌ها و
سر را بپوشانید.



www.pandeh.com.ir



مراقبت از افراد آسیب‌پذیر
- به کودکان، سالمندان، بیمارانی،
مادران باردار کمک کنید.
- داروهای ضروری فراموش نشود.

به یاد داشته باشید



در شرایط بحرانی، نخستین مراتب
کودکان، مادران باردار، افراد ناتوان
و سالمندان باشند.



در فضای باز؛
در کردال یا پشت دیوار محکم پناه
بگیرید.



ارتباط در بحران
- تماس را پس‌را جمع نکنید
- خانواده بعد از حادثه مشخص کنید.
- شماره تلفن یکی از بستگان و آشنایان
را حفظ کنید.

- کمک به مجروحان
- پرهیز از تماس تلفنی غیر ضروری
- عدم انتشار تصاویر و گزارش
- دوری از اجسام مشکوک





قبل از حادثه: آماده باشید!

- کیسول آتش نشانی در خانه داشته باشید.
- مسیر خروج اضطراری را با کودکان و خانواده تمرین کنید.
- شماره ۱۲۵ و ۱۱۵ را همیشه به خاطر داشته باشید.



هنگام آتش سوزی چه کنیم؟

راهنمای خودمراقبتی در بحران های نظامی



از ساختمان خارج شوید.



با ۱۲۵ و ۱۱۵ تماس بگیرید.



از تله استفاده کنید، نه آسانسور.



پارچه یا لباس خیس روی دهان و بینی تان بگذارید.



هرگز به ساختمان در حال آتش سوزی برنگردید.



کودکان و افراد ناتوان را نجات دهید.

روش خاموش کردن انواع آتش:

- مواد خشک (جوب، فرش): آب یا بنوی خیس
- مایعات اشتعال را (بنزین) با کیسول آتش نشانی، پودر یا شن (نه آب)
- وسایل برقی: کیسول آتش نشانی گاز کربنیک و قطع برق
- گازها: بستن منبع گاز و بستن درها

به یاد داشته باشید

در شرایط بحرانی، بیشتر مراقب کودکان، نابینان، نابودار، افراد ناتوان و سالمندان باشید.

خاموش کردن آتش کوچک با کیسول آتش نشانی:

- ضامن را بکشید
- نازل را به پای آتش بگیرید
- دکمه را فشار دهید
- با فاصله ۳ متری، شلیک را جاروی حرکت دهید



یادمان باشد که در اتاق گیر افتادید، درهای فر را با پارچه سفید تا حدود و درهای سرد.



پناه‌گیری در منزل

راهنمای خودمراقبتی در بحران‌های نظامی

کنار دیوار داخلی یا زیر میز بنشینید.



از پنجره‌ها، آینه‌ها و شیشه‌ها دور شوید.



دهان خود را باز نگذارید.



سر و گوش خود را ببوشانید.



iec.behdasht.gov.ir

به یاد داشته باشید



در شرایط بحرانی، بیشتر مراقب کودکان، مادران باردار، افراد ناتوان و سالمندان باشید.

یادتان باشد:
در صورت ریختن ساختمان،
از زیر آوار یا زدن به لوله یا
دیوار صدا بدهید اما فریاد
نزنید.



آمادگی، اهمیت می آورد!

کیف اضطراری در شرایط بحرانی

راهنمای خودمراقبتی در بحران های نظامی



- آب آشامیدنی** (معمولاً ۲ لیتر برای هر نفر)
- غذاهای خشک و تسرونده و تسروبارک**
- رادیو کوچک و باتری**
- چاقوی چندکاره** (کبریت و لنگ)
- وسایل بهداشتی** (مانون زل ضدعفونی، مسواک و...)
- مدارک مهم** (نشاننامه، کارت ملی، دفترچه بیمه)
- چراغ قوه و باتری اضافه**
- شارژر موبایل و پاوربانک**
- لباس گرم ۴۰** (کتان ضخیم، پتو)
- پول نقد و کارت بانکی**
- کلید بید خانه و ماشین**

به یاد داشته باشید

در شرایط بحرانی، بیشتر مراقب کودکان، عذاران باردار، افراد ناتوان و سالمندان باشید.

• بهتر است برای هر نفر یک کیف آماده کنید.
• کیف ها را کنار در خروجی یا داخل صندوق عقب خودرو قرار دهید.



برای نوزادان و سالمندان:
• تغذیه یا شیر مادر در هر شرایطی، سالم ترین انتخاب است.
• اسباب بازی برای کودکان و داروهای مصرفی آنها و سایر اعضای خانواده نظیر سالمندان و بیماران



برای مشکل خواب کودک راهکارهای زیر را امتحان کنید:

- ساعت خواب کودک را منظم کنید.
- از رنگبری یا کودک سر خوابیدن پرهیز کنید.
- یکس، دو ساعت قبل از خواب از دادن غذای سنگین بپرهیزید.
- کتب‌ها کودک را در معرض اشیا ناراحت کننده و استرس قرار ندهید.
- قبل از خواب کتاب بخوانید یا موسیقی ملایم بگذارید.
- در صورت تمایل کودک، نور غلظتی در اتاق خواب کودک روشن نگذارید.
- در خواب، خاطرات خوب را با کودک مرور کنید.
- برای مدت محدودی در ابتدای خواب

چرا رفتار کودک در بحران تغییر می‌کند؟

در شرایط بحران، مثل بلای طبیعی، جنگ یا مشکلات خانوادگی، کودکان دچار اضطراب، ترس یا سردگنی می‌شوند. این احساسات می‌تواند باعث مشکلات رفتاری شود. درک این موضوع قدم اول کمک به کودک است.

نشانه‌های اضطراب در کودک

- جسمی: دل درد، تپش قلب، سردرد، تهوع، کالوس
- رفتاری: بی‌قراری، گریه، چسبیدن به والدین، پرخاشگری، بی‌خوابی

چگونه با کودک در مورد بحران صحبت کنیم؟

- اول بپرسید چه چیزهایی شبیه به چه فکری می‌کند.
- ساده، صادقانه، متناسب با سن او توضیح بدهید.
- اطلاعات شفاف او را اصلاح کنید ولی او را سرزنش نکنید.
- کلمات کودکانه و قابل فهم استفاده کنید.
- فقط اطلاعات لازم را بدهید، نه بیشتر.
- اگر سوالی دارد، جواب بدهید. حتی اگر چندبار بپرسد.
- چند موضوع را حتماً مطرح نکنید.

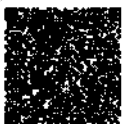
حمایت روزمره از کودک

- در دسترس باشید، با حوصله به حرف‌هایش گوش دهید.
- فشارهای اضافی مثل بحث‌های مالی یا ترسناک را از او دور کنید.
- روال عادی زندگی او را حفظ کنید (بازی، تمرین، غذا).
- به او آموزش دهید چگونه از خود مراقبت کند.
- در خانه یا فضای باز با او ورزش و بازی کنید.
- حضور والدین آرامش‌بخش زیادی به کودک می‌دهد.
- در بازی‌های روزمره، فعالیت‌هایی برای آسودگی برادگری و مواجهه با بحران به صورت بازی و



راهنمای خودمراقبتی در بحران‌های نظامی





معاونت بهداشت

دفتر آموزش و ارتقای سلامت
مرکز مدیریت شبکه
دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد
مرکز سلامت محیط و کار
دفتر بهبود تغذیه جامعه

iec.behdasht.gov.ir