



راهنمای فوری در شرایط جنگی



اگر تصمیم دارید در خانه بمانید



- اگر صدای پهپاد، انفجار یا هشدار شنیدید:
- از پنجره ها فاصله بگیرید (حداقل ۲ متر)
- برای گرفتن عکس یا ویدیو به بالکن یا پشت بام نروید
- در اتاق های داخلی زیر میز محکم یا کنار دیوار باربر پناه بگیرید
- چراغ ها را خاموش و صداها را کم کنید
- اگر در ساختمان بلند هستید به طبقات پایین تر بروید

آماده سازی خانه برای وضعیت اضطراری:

- پنجره ها را با نوار چسب ضربدري بپوشانید
- پرده ها را بکشید تا شیشه ها در صورت شکستن پخش نشوند
- یک اتاق امن و بدون پنجره انتخاب کنید
- شیر گاز و برق را بشناسید و در صورت نیاز قطع کنید
- درب خانه را قفل و محل امن برای پناه گرفتن را مشخص کنید
- خودرو را از لحاظ فنی بررسی کنید، آماده برای خروج سریع
- وسایل سنگین را از بالای قفسه ها بردارید



اگر تصمیم به ترک شهر را دارید

پیش از خروج:

- کیف اضطراری را کامل همراه داشته باشید
- مسیر خروج امن و مقصد مشخص
- سوخت کامل، لاستیک یدک و ابزار تعمیر خودرو
- غذا و آب برای حداقل ۲ روز
- اطلاعات مسیر از منابع معتبر
- اطلاع به ۲ نفر از موقعیتتان (ارسال لوکیشن)

در حین خروج:

- حرکت در زمان ایمن و روشنایی روز
- از شایعات مسیرهای ناشناس یا ازدحام دوری کنید
- در ایست بازرسی آرام و بدون بحث رفتار کنید
- در صورت تیراندازی یا درگیری از خودرو خارج نشوید، مگر مجبور باشید
- بدون هماهنگی، کودکان، سالمندان یا حیوانات خانگی را تنها نگذارید





نکات روانی و حیاتی برای بقا

- به خودتان یادآوری کنید این وضعیت موقتی است
- در صورت استرس زیاد، چند نفس عمیق بکشید
- برنامه روزانه کوتاه داشته باشید: آب خوردن، کشش، نفس عمیق
- از انزوا پرهیز کنید. حتی تماس صوتی ساده مؤثر است
- از ارسال شایعات یا تصاویر دلخراش برای دیگران پرهیزید

آرامش کودکان را حفظ کنید

- به کودک با صداقت و آرامش توضیح دهید، نه ترساندن
- با بازی نقاشی یا داستان حواسشان را پرت کنید
- اجازه دهید نزدیک شما بمانند تا احساس امنیت کنند
- گریه یا نگرانی طبیعی است؛ با آغوش پاسخ دهید
- به آنها بگویید برنامه‌ای دارید و مراقبشان هستید

