

راهنمای جامع حفظ ایمنی

۱- آگاهی از اوضاع

• پیگیری مستمر: به روز باشید و از منابع معتبر فبری همانند شبکه‌های فبری معتبر، سایت‌های رسمی و رسانه‌های ملی آگاه باشید. در صورت قطع اینترنت از رادیو یا تلویزیون استفاده کنید.

• شناسایی مناطق خطر: از نقشه‌های ملی فیزیکی برای شناسایی مکان‌های امن، پناهگاه‌ها و مسیرهای فروری استفاده کنید.

۲- آماده‌سازی محل زندگی

• انتخاب مکان امن: اتاقی در خانه که در صورت وقوع بمران به عنوان پناهگاه از آن استفاده کنید، انتخاب کنید. زیرزمین یا اتاقی بدون پنجره گزینه‌های مناسبی هستند.

• ذخیره‌سازی مواد ضروری:

غذا: مواد غذایی غیر فاسد، کنسروها و تنقلات.

آب: حداقل ۳ لیتر آب برای هر نفر در روز برای یک هفته.

دارو: داروهای ضروری و کیت کمک‌های اولیه.

۳- همکاری با جامعه

• ایجاد شبکه‌های حمایتی: با همسایگان و اعضاء جامعه همکاری کنید تا از یکدیگر حمایت کنید و منابع مشترک داشته باشید.

• آمادگی گروهی: دوره‌های آموزشی و کارگاه‌های فیری در مجتمع‌های ملی برای افزایش آمادگی عمومی برگزار کنید.



دانشگاه علامه طباطبائی

۴- ایجاد ارتباط امن

• برنامه‌ریزی ارتباطات: با خانواده برنامه‌ریزی کنید که در مواقع بحرانی چگونه ارتباط برقرار کنید. محل و زمان ملاقات را مشخص کنید.

• اجتناب از فضای مجازی: اطلاعات شفصی یا جزئیات موقعیت خود را در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک نگذارید؛ از پیام‌رسان‌های رمزگذاری‌شده استفاده کنید.

۵- حفظ امنیت شفصی

• مراقب اطراف باشید: در مکان‌های امن بمانید و از سفرهای غیرضروری خودداری کنید. در صورت نیاز از وسایل حمل‌ونقل عمومی استفاده کنید.

• خودداری از مواجهه: اگر با خمپاره، بمب‌های عمل‌نکرده و... برخورد کردید، آرامش خود را حفظ کنید و با فقط فاصله مراتب را به نیروهای امنیتی هر چه سریعتر خبر دهید.

۶- آشنایی با اقدامات ضروری

• پناه‌گیری: در صورت شنیدن صداهای تیراندازی یا انفجار، بلافاصله به مکان امن پناه ببرید.

• آموزش نجات: در دوره‌های آموزشی درباره مواجهه با بمران و نحوه رفتار در شرایط فطر شرکت کنید.



۷- آموزش‌های اولیه

- کمک‌های اولیه: در کلاس‌های آموزش کمک‌های اولیه شرکت کنید تا بتوانید در مواقع اضطراری به دیگران کمک کنید.

- تمرین: مهارت‌های نجات و کمک به دیگران را به صورت عملی تمرین کنید.

۸- حفظ رومیه

- حمایت روانی: با دیگران در مورد احساسات و نگرانی‌های خود صحبت کنید. ارتقاء سلامت روانی و همبستگی اجتماعی بسیار مهم است.

- برنامه‌های سرگرمی: برای آرامش و کاهش استرس، فعالیت‌های هنری یا ورزشی را در نظر بگیرید.

۹- به روزرسانی اطلاعات

- واکنش به شرایط جدید: پس از دریافت اطلاعات درباره تغییر وضعیت منطقه، اقدامات خود را به روزرسانی کنید و بر اساس آن تصمیم‌گیری کنید.

- استفاده از اپلیکیشن‌های کمکی یا شماره‌های مشاوره‌ای: از اپلیکیشن‌های مخصوص یا شماره‌های تماس بمران برای دریافت اطلاعات و راهنمایی استفاده کنید.





راهنمای جامع حفظ ایمنی

۱- تهیه کیت اضطراری

موارد ضروری کیت باید شامل:

- داروها
- غذاهای انرژی‌زا
- چراغ قوه و باتری، شمع یا چراغ
- پوشاک گرم
- وسایل بهداشتی
- شماره‌های تماس اضطراری و
- داروفان‌های نزدیک
- نقشه فیزیکی

چک لیست اقلام حفاظتی و ارتباطی

نام وسیله	کاربرد اصلی	نکات مهم	محل نگهداری پیشنهادی
ماسک شیمیایی (CBRN)	مفاظت تنفسی	به ازای هر نفر یک عدد، بررسی تاریخ انقضا فیلتر	کیف نجات، پناهگاه
عینک ایمنی (Goggle)	مفاظت از چشم	پوشش کامل دور چشم، ضد بخار بودن	کیف نجات
مماظت گوش (Earmuff)	مفاظت شنوایی	کاهش صدای انفجار، مناسب برای کودکان	کیف نجات
رادیو دینامی/فورشیدی	دریافت اخبار	قابلیت شارژ با هاندل و نور فورشید و یا باتری	کیف نجات، پناهگاه
واکی تاکی	ارتباط کوتاه برد	همه‌گویی کانال از قبل، باتری اضافه	کیف نجات هر فرد
نقشه فیزیکی منطقه	مسیریابی	علامت گذاری مسیرها و محل های قرار	کیف نجات

چک لیست اقلام بهداشتی و پزشکی

دسته	نام وسیله/دارو	کاربرد	مقدار پیشنهادی (برای خانواده ۴ نفره)
داروهای شفصی	داروهای فشار، دیابت، آسم و ...	درمان بیماری های مزمن	ذخیره حداقل ۳۰ روزه
داروهای عمومی	ایبوپروفن، استامینوفن، لوپرامید	کنترل درد، تب و اسهال	۲ بسته از هر کدام
آنتی بیوتیک ها	آموکسی سیلین، سیپروفلوکساسین	درمان عفونت (با مشورت پزشک)	۲ دوره کامل از هر کدام
تجهیزات پانسمان	گاز استریل، باند، چسب زخم	مدیریت جراحات	جعبه بزرگ و متنوع
مواد ضدعفونی	بتادین، الکل پد، ژل دست	جلوگیری از عفونت	۵۰۰ سی سی بتادین، ۱۰۰ عدد پد
اقلام بهداشتی	نوار بهداشتی، دستمال مرطوب	بهداشت فردی و جلوگیری از بیماری	ذخیره حداقل یک ماهه
تجهیزات خاص	قرص پدید پتاسیم، سرم فشک (ORS)	مقابله با تشنجه و کم آبی	۱ بسته یدید پتاسیم، ۲۰ بسته ORS