



توصیه هایی برای آمادگی در بحران و جنگ

بهار ۱۴۰۴



خرداد ۱۴۰۴

مرکز آموزشی درمانی الزهرا(س)
تهیه و گردآوری: مرضیه سامی (سوپروایزر آموزشی)

توصیه هایی برای آمادگی در بحران و جنگ

جنگ نهایت تهدید برای آزادی ما است وقتی کسی با خشونت بخواهد حق تصمیم گیری بر ما را داشته باشد، این مسئله حق ما را برای داشتن یک زندگی آزاد و مستقل تهدید می کند. همچنین راه های دیگر غیر از خشونت نظامی برای تأثیر گذاری و آسیب رساندن به دشمن وجود دارد، برای مثال حملات سایبری، مبارزه یا کمپین های نفوذی، تروریسم یا خراب کاری. این اتفاقات در هر لحظه امکان دارد که رخ دهند، همچنین خیلی چیزها در اینجا و هم اکنون در حال رخ دادن است. ما نمی توانیم آزادی خودمان را قطعی بدانیم و باید اراده و جسارت دفاع از جامعه ی باز خودمان را داشته باشیم، حتی اگر به معنای فداکاری باشد.

تهدیدهای جدی دیگر ما همچنین نیاز به تقویت نیروی مقاومت خود داریم تا بتوانیم با دیگر خطرات و تهدیدات جدی مقابله کنیم، برای مثال :

- هوای غیرعادی
- بیماری های مسری خطرناک
- اختلالات در سیستم های مهم
- فناوری اطلاعات سازمان یافته

از خودتان در برابر حملات هوایی محافظت کنید. خود را به یک پناهگاه یا یک در صورت حمله هوایی شما باید فوراً مکان ایمن دیگر برسانید. نزدیک ترین گزینه را انتخاب کنید. شما ممکن است که در صورت تهدید حمله نظامی باید یک منطقه را تخلیه کنید اماکن ایمن زیرزمین، گاراژ و ایستگاه های زیرزمینی مترو نیز در هنگام حملات هوایی پناه می دهند.



آمادگی در خانه : شما اگر برای حداقل یک هفته در منزل آمادگی داشته باشید از این طریق شما به آمادگی کل جامعه کمک می کنید. توصیه های موجود در چک لیست ها را با نیازها و شرایط تان وفق دهید. در زمان بحران و جنگ همه باید به همدیگر کمک کنیم. خودتان را آماده کنید تا اگر اتفاق خطرناکی افتاد شما مجبور نباشید همه چیز را یکباره تهیه کنید.

آب شما در طول شبانه روز حداقل به سه لیتر آب نیاز دارید، در درجه ی اول آب برای آشامیدن و پخت غذا. در صورت کمبود آب آشامیدنی ممکن است شهرداری مخزن آب فراهم کند، اما شما همچنان باید در خانه آب داشته باشید. دبه یا سطل های درب دار تهیه

کنید تا بتوانید با آن آب بیاورید. بطری آب بخرید یا دبه هایی که برای مواد غذایی ساخته شده اند را با آب پر کنید. از آب در جای تاریک و خنک نگهداری کنید. یک یا چندین دفعه در طول سال چک کنید که آیا آب بو و مزه ی خوبی دارد. آب را در صورت نیاز عوض کنید. اگر از تمیزی آب مطمئن نیستید، آب را بجوشانید تا به شدت حباب بزند. آب را در بطری های مناسب فریز کنید. در صورت قطعی جریان برق بطری ها را می توان به عنوان خنک کننده (یخ خشک/آیس پک) استفاده کرد. زمانی که یخ ها ذوب شدند شما می توانید آب را بنوشید. بطری ها را تا انتها پر نکنید، در آن صورت ممکن است ترک بردارند.

ارتباطات: شما نیاز به دریافت اخبار و اطلاعات ت مهم از طرف نهاد و سازمان های دولتی دارید. شما همچنین نیاز به ارتباط برقرار کردن با خویشاوندان و دوستان دارید. داشتن این موارد در خانه خوب است :

رادیویی که با باتری کار بکند. باتری های اضافی. تلفن همراه و باتری های اضافی شارژ شده (شارژ همراه/ پاور بانک) شارژر تلفن برای استفاده در خودرو. شماره تلفن های مهم بر روی کاغذ .

غذا: شما به غذایی نیاز دارید که سیرکننده باشد و همچنین انرژی زا و توان نگهداری در دمای اتاق را داشته باشد. غذایی را انتخاب کنید که پختنش سریع باشد، به آب کمی نیاز داشته یا بشود آن را بلافاصله خورد. انباری خود را با خریدهای کمی بیش از حد معمولی که بعضی اوقات انجام میدهید می توانید ایجاد کنید.

داشتن این موارد در خانه خوب است :

محصولات خشک: بلغور، کورنفلکس، ماکارونی، برنج، نان خشک، بیسکویت، نمک، ادویه

کنسروها: گوجه فرنگی، سزیجات، میوه جات، غذاهای آماده

سرشار از پروتئین: گوشت و ماهی خشک یا کنسرو شده، نخود، لوبیا، عدس،

سرشار از چربی: روغن غذاپزی، گوجه فرنگی خشک شده در روغن، کره بادام زمینی، آجیل و دانه های غذایی.

انرژی سریع: میوه، مربا، شکلات، عسل، پروتئین بار، لیکر میوه ی خشک

نوشیدنی ها: قهوه، چای، پودر شکلات، نوشیدنی های میوه ای، نوشیدنی های شیر

غذا برای کودکان: فرنی، حریره، حلیم، غذای کودکان در قوطی یا شیشه.

پول شما اگر بتوانید به روش های مختلف پرداخت کنید به این ترتیب آمادگی خود را هر از گاهی از پول نقد استفاده تقویت می کنید. ترجیحاً کنید. داشتن اینها خوب است :داشتن پول نقد با ارزش پولی متفاوت برای حداقل یک هفته .راه حل های پرداخت دیگر مانند کارت بانک

توالت اگر آب از شیر به بیرون نیاید برای مثال در هنگام قطعی جریان برق، در این صورت شما دیگر نمی توانید از سیفون توالت استفاده کنید. آمادگی این را داشته باشید تا بتوانید باقیمانده ها را اداره کنید و به طول دقیق به بهداشت توجه کنید. شما برای ادرار کردن می توانید از توالت استفاده کنید حتی اگر شما نمی توانید سیفون توالت را بکشید. دستمال توالت را در سطل زباله یا در یک سطل درب دار بریزید. شما برای مدفوع می توانید یک کیسه ی پلاستیکی یا کیسه ی زباله در توالت قرار دهید، از سطل فضولات یا از سطل درب دار استفاده بکنید. مدفوع را با کمپوست یا خاک اره بپوشانید. داشتن این موارد در خانه خوب است :دستمال توالت .دستمال مرطوب، ضد عفونی کننده دست .پوشک بچه، محافظ قاعدگی/پریود .کیسه های پلاستیکی یا کیسه های زباله .کمپوست یا خاک اره . سطل درب دار.

تخلیه شما ممکن است در صورت تهدید حمله‌ی نظامی، بلایای طبیعی یا نشتی‌های خطرناک نیاز به تخلیه‌ی سریع یک منطقه داشته باشید. به اخبار گوش دهید و دستورالعمل‌های نهاد و سازمان‌های دولتی را دنبال کنید. شمای که به تنهایی نمی‌توانید مکان را تخلیه کنید می‌توانید کمک برای تخلیه کردن، همچنین اسکان اضطراری و غذا در محلی که به آن می‌رسید دریافت کنید. بردن این موارد به همراه خود خوب است اگر مجبور شدید به سرعت خانه‌ی خود را برای مدت کوتاه یا طولانی ترک کنید برنامه ریزی کنید که شما دقیقاً چه چیزی نیاز دارید تا با خود ببرید. در اینجا شما چند راه‌نمایی دریافت می‌کنید: غذا و آب برای مصرف چند روز. مدارک شناسایی، کارت عابر بانک و پول نقد. داروها و وسایل کمکی مانند سمک. رادیویی که با باتری، کار بکند. لباس گرم، لباس بارانی و لباس برای تعویض. لوازم بهداشتی. تلفن همراه و شارژر. نقشه، قطب نما. اطلاعات مهم بر روی کاغذ مانند شماره تلفن‌ها و گواهی بیمه.

دفاع روانی قدرت بیگانه و دیگر فعالان خارج از اطلاعات غلط، همراه کننده و جوسازی استفاده می‌کند تا بر روی ما تاثیر بگذارند. تلاش برای تاثیرگذاری به صورت روزانه در درجه اول از طریق اینترنت و رسانه‌های اجتماعی رخ میدهد. هدف ایجاد بی‌اعتمادی و درهم شکستن اراده مان برای دفاع از خودمان است. کسانی که می‌خواهند بر ما تأثیر بگذارند می‌توانند به روش‌های زیر این کار را انجام دهند: نشر اکاذیب و داستانهای کاذب، یا داستانهایی که تا حدی حقیقت دارند اما از رابطه‌ی منطقی خود خارج شده‌اند. جعل کردن تصاویر، فیلم‌ها و صداهای ضبط شده. برانگیختن احساسات قوی پیرامون یک مسئله یا رویداد تا ما را نگران یا نسبت به همدیگر بدگمان کنند. به این شکل شما می‌توانید به نیروی مقاومت ما کمک کنید: در برابر محتوایی که باعث برانگیختن احساسات قوی میشود هوشیار باشید. فقط اطلاعاتی را به اشتراک بگذارید که میدانید از منابع موثق هستند. سعی کنید اطلاعات را از چندین منبع مختلف تأیید کنید. در هنگام حوادث خطرناک، اطلاعات تأیید شده را از نهاد و سازمان‌های دولتی جستجو کنید.

امنیت دیجیتالی دیجیتالی شدن می‌تواند ما را در برابر حملات سایبری که به سیستم‌های مهم فناوری اطلاعات ضربه بزند، آسیب پذیر کند. شما با مدیریت اطلاعات به یک روش ایمن هم در خانه هم در محل کار به تقویت نیروی مقاومت کمک می‌کنید. چند راه‌نمایی: 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.

انتقال بیماری: سرایت بیماری‌های گرمسیری جدی می‌توانند به سرعت پخش و منجر به شیوع گسترده بشوند. اگر یک بیماری گرمسیری شروع به گسترش پیدا کند، نهاد و سازمان‌های دولتی درباره اینکه شما چگونه می‌توانید از خودتان و دیگران محافظت کنید، راه‌نمایی‌هایی را به اطلاع می‌رسانند. اطلاعات خود را برای مثال از شهرداریتان، پزشک کنترل بیماری‌های واگیردار در منطقه‌ی شما و نهاد و سازمان‌های دولتی به روز نگه دارید. با رعایت توصیه‌های نهاد و سازمان‌های دولتی به کاهش پخش انتقال بیماری کمک کنید.

شما اگر نگران هستید ما در دورانی زندگی می‌کنیم که تهدید می‌تواند ایجاد نگرانی و عدم اطمینان بشود. در اینجا چند توصیه درباره‌ی اینکه شما چگونه می‌توانید اضطراب خود را مدیریت کنید وجود دارد: درباره‌ی نگرانی که دارید با خویشاوندان، دوستان، همسایگان صحبت کنید. این کار می‌تواند باعث شود که شما کمتر احساس تنهایی بکنید. خودتان را درگیر کنید، برای مثال با کمک کردن به دیگران تا آمادگی خود را تقویت کنند. این کار می‌تواند احساس داشتن هدف به شخص بدهد. مراقب سلامتی خود باشید. غذای خوب، خواب و ورزش کردن استرس را کاهش میدهد و باعث می‌شود که شما حالتان بهتر باشد. شنیدن اخبار منفی درباره‌ی وضعیت جهان را محدود کنید. برای چیزهایی که باعث خوبی حالتان می‌شوند بیشتر وقت بگذارید. در صورتی که حالتان خیلی بد باشد با مراقبت‌های پزشکی تماس بگیرید.

صحبت کردن با کودکان درباره‌ی بحران و جنگ: کودکان در همه‌ی سنین به روش‌های مختلف نگرانی خود را بیان می‌کنند. حضور داشته باشید و نسبت به کودک خود دقت کنید. برای کودک توضیح دهید چه اتفاقی در حال رخ دادن است.

گوش شنوا داشته باشید و سر صحبت را باز کنید .فقط چیزی که از صحت آنها خبر دارید را بگویید، از دادن جزئیات زیاد خودداری کنید .اگر برای همه ی سوالات جوابی ندارید، خوب است که این را بگویید .با کودک کارهایی انجام دهید که تمرکز بر روی نگرانی را می گیرد.

نکاتی برای کاهش استرس حین وقوع بحران:

- ✚ خونسردی و آرامش خود را حفظ کنید و سعی کنید به امورات زندگی تان به صورت روال طبیعی ادامه دهید.
- ✚ مراقبت سلامتی کودکان و سالمندان باشید .
- ✚ به فرزندان اطمینان خاطر بدهید که در کنارشان هستید.
- ✚ صحبت های خود با کودکان را متناسب با سن و سطح درک ایشان تنظیم کرده و به زبان ساده توضیح دهید .
- ✚ توازن بین آرام سازی و احترام به واقعیت(نه وحشن و نه بی تفاوتی)

شماره تلفن های ضروری:

۱۱۲: امداد و نجات هلال احمر

۱۱۵: اورژانس

۱۲۵: آتشنشانی

۱۲۳: اورژانس اجتماعی

منبع: جزوه اطلاعات مهم برای ساکنان سوئد در صورت بروز بحران یا جنگ

پوسترهای معاونت بهداشت(گروه مدیریت سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد)