



## راهنمای خودمراقبتی در بحران های نظامی



# تخلیه خانه و پناه گیری در شرایط بحرانی

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



### 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!



[iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)



## 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 بیوشانید.
- گوش‌ها را با دست بیوشانید.
- 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 بیوشانید.



### 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 آسیب‌پذیر خانواده

- هر فرد آسیب‌پذیر باید یک همراه کمک‌کننده داشته باشد.
- داروهای مهم و شخصی را حتماً بردارید.
- تخت بیمار را کنار وسایل سنگین و شیشه‌ای مانند کمد نگذارید.

### چه کسانی آسیب‌پذیرند؟

کودکان، مادران باردار و مادران شیرده، افراد دارای معلولیت، سالمندان و بیماران خاص