



راهنمای خودمراقبتی در بحران های نظامی

تغذیه سالم در شرایط بحرانی



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

تغذیه سالم

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 فاسدنشدنی 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.

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



iec.behdasht.gov.ir



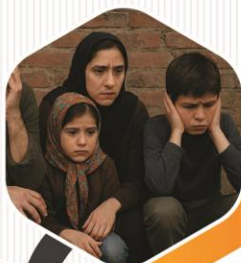
راهنمای خودمراقبتی در بحران های نظامی

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 بپوشانید.



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.

محلی 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



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، درزهای در را با پارچه ببندید
تا دود وارد اتاق نشود.

روش خاموش کردن انواع آتش:

- مواد خشک (چوب، فرش): آب یا پتوی خیس
- مایعات اشتعال زا (بنزین): کپسول آتش نشانی، پودر یا شن (نه آب!)
- وسایل برقی: کپسول آتش نشانی گاز کربنیک و قطع برق
- گازها: بستن منبع گاز و بستن درها



iec.behdasht.gov.ir

خاموش کردن آتش کوچک با کپسول آتش نشانی:

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



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
- شارژر موبایل و پاوربانک
- چاقوی چندکاره، کبریت و فندک
- لباس گرم، کفش محکم، پتو
- وسایل بهداشتی (صابون، ژل ضد عفونی، 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 کنار 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 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 پنجره ها، آینه ها و شیشه ها 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

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.

شایعه



اخبار
نادرست



INFORMATION



خبر



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

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

اقدامات اولیه در شرایط بحران



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

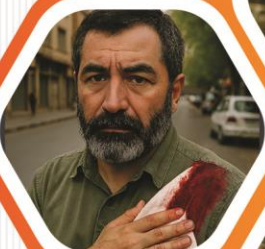
در صورت وجود خطر به
صحنه نزدیک نشوید.



هوشیاری و تنفس
مصدوم را چک کنید.



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



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



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



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



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



در زمان بروز حادثه
فورا با نیروی امدادی
تماس بگیرید.



۱۱۰

پلیس

۱۱۲

هلال احمر

۱۱۵

اورژانس

۱۲۵

آتش نشانی



iec.behdasht.gov.ir



راهنمای خودمراقبتی در بحران های نظامی

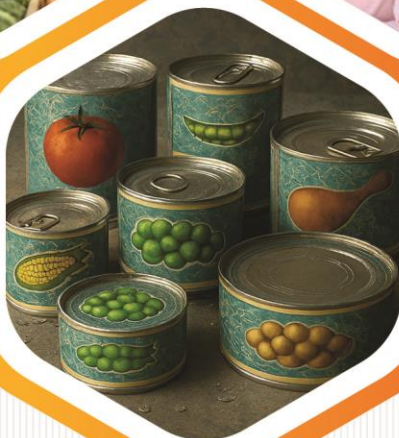
تغذیه سالم در شرایط بحرانی



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

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، بلای 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.

اگر کودک لجبازی می کند:

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



علائم اضطراب در کودکان:

- علائم جسمی: دل درد، تپش قلب، کابوس
- علائم رفتاری: بی قراری، گریه، پر خاشگری، چسبیدن به والدین

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 تان را حفظ کنید.
- روال زندگی عادی را حفظ کنید.
- فشار روانی و اخبار ناراحت کننده را دور کنید.

اگر پر خاشگر و عصبی شد:

- آرام بمانید.
- احساساتش را بپذیرید.
- اعلام کنید پر خاشگری 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 بگیرید؟

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

یادمان باشد:

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



iec.behdasht.gov.ir
meshad.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.



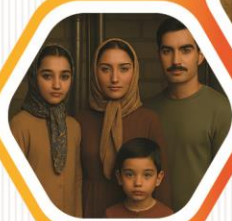
اگر نمی توانید بلافاصله داخل
ساختمان شوید، دهان و بینی
خود را با ماسک، پارچه یا
حوله بپوشانید.



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.



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.



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



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



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
تیروئید محافظت می کند و نه
سایر قسمت های بدن.



iec.behdasht.gov.ir