



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی



معاونت بهداشت

کارنمای رسانه‌های راهنمای خودمراقبتی در بحران‌های نظامی



الحمد لله
الرحمن
الرحيم



iec.behdasht.gov.ir

مدیریت رفتار مشکل ساز کودکان در بحران

- در بحران ها، حضور آرام والدین، به کودکان آرامش می دهد.
- برای صحبت با کودک درباره بحران، از کلمات ساده و قابل فهم برای او استفاده کنید.
- درباره بحران، فقط اطلاعات لازم را به کودک بدهید، نه بیشتر.
- در بحران ها، در مواجهه با لجبازی کودک، با او مقابله نکنید.
- اگر کودک درباره شرایط بحرانی پرسشی دارد، به او پاسخ دهید.
- در شرایط بحرانی، سعی کنید روال عادی زندگی کودک (مثل غذا، خواب، بازی) را حفظ کنید.
- در بحران ها، برای افزایش نشاط در کودکان، خاطرات شیرین گذشته را برایشان تعریف کنید.
- در بحران ها، برای افزایش نشاط در کودکان، با آنها بازی کنید.
- کودک را حتی المقدور در معرض اخبار ناراحت کننده قرار ندهید.
- شیوه های صحیح پناه گیری در بحران را از طریق بازی و سرگرمی به کودک یاد دهید.
- اگر نگرانی کودک بیش از اندازه است و رفتارش دچار اختلال شدید است به مراکز جامع خدمات سلامت یا متخصصان روانشناسی و روان پزشکی مراجعه کنید.



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



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت

کیف اضطراری در شرایط بحرانی

- برای آمادگی در بحران ها، کیف اضطراری حاوی وسایل ضروری داشته باشید.
- در بحران ها، کیف اضطراری، جان شما و خانواده‌تان را نجات می‌دهد.
- کیف اضطراری باید حاوی وسایل ضروری برای حداقل سه روز باشد.
- در بحران ها، بهتر است به جای یک کیف اضطراری بزرگ خانوادگی، برای هر نفر یک کیف آماده کنید.
- کیف اضطراری باید شامل آب و مواد غذایی خشک و کنسروی، مدارک شناسایی، پول، لباس، وسایل بهداشتی و کمک های اولیه، چراغ قوه و وسایل ارتباطی (موبایل، رادیو) و پاوربانک باشد.
- در بحران، ارتباط حیاتی است! گوشی، شارژر، پاوربانک و رادیو همراه داشته باشید.
- جعبه کمک‌های اولیه را کامل و به‌روز نگه دارید.
- در کیف اضطراری، داروهای ضروری را قرار دهید.
- کیف اضطراری بهتر است ضدآب باشد.
- اگر نوزاد یا سالمند در خانه دارید وسایل مورد نیاز آنها را در کیف اضطراری بگذارید.
- کیف اضطراری را نزدیک در خروجی یا در صندوق عقب خودرو قرار دهید.
- کیف اضطراری را هر چند وقت یکبار بررسی کنید و مواد تاریخ دار را عوض کنید.



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

پناه‌گیری و تخلیه خانه در بحران

- در بحران‌ها پیشاپیش، محلی را برای جمع شدن اعضای خانواده پس از حادثه مشخص کنید.
- دست کم شماره تماس یکی از نزدیکان خود را حفظ باشید.
- در زمان انفجار کنار دیوار بنشینید و از پنجره‌ها و شیشه‌ها فاصله بگیرید.
- در زمان انفجار، از شیشه، لوستر و وسایل سنگین مانند کمد فاصله بگیرید.
- در زمان انفجار، اگر در خودرو هستید پیاده شوید.
- در زمان انفجار، اگر در فضای باز هستید در گودال یا پشت دیوار محکم پناه بگیرید.
- هنگام انفجار، دهان خود را باز کنید و سر و گوش خود را بپوشانید.
- در صورت ماندن زیرآوار، به جای فریاد زدن، به لوله یا دیوار ضربه بزنید.
- در شرایط بحرانی، هنگام تخلیه خانه، کیف اضطراری را بردارید.
- در شرایط بحرانی، هنگام تخلیه خانه، گاز و برق را قطع و در را قفل کنید.
- در شرایط بحرانی، هنگام تخلیه خانه، به سالمندان، کودکان و بیماران کمک کنید.
- در شرایط بحرانی، هنگام تخلیه خانه، داروهای ضروری را فراموش نکنید.
- راه‌پله‌ها را خالی نگه دارید تا در شرایط بحرانی، هنگام خروج از ساختمان دچار مشکل نشوید.
- مسیرهای خروج اضطراری در خانه و محل کار خود را بشناسید.
- در شرایط بحرانی، از تلفن فقط در مواقع ضروری استفاده کنید.
- در شرایط بحرانی، از انتشار تصاویر ناگوار خودداری کنید.



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

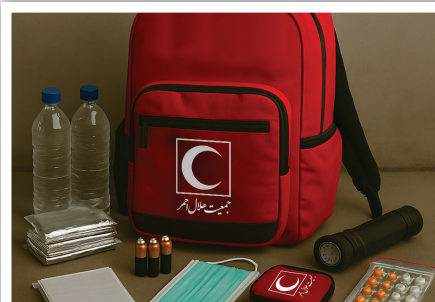


وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت

کمک‌های اولیه



● در زمان بروز حادثه فوراً به پلیس (۱۱۰)، اورژانس (۱۱۵) یا آتش نشانی (۱۲۵) اطلاع دهید.

● در محل حادثه تجمع نکنید.

● برای فیلم گرفتن از صحنه حادثه، جان‌تان را به خطر نیندازید.

● در زمان وقوع حادثه، اگر خطری شما را تهدید می‌کند وارد محل حادثه نشوید.

● برای کمک به مصدومان حادثه، اول به ایمنی خودتان فکر کنید.

● در محل وقوع حادثه، به اشیای مشکوک دست نزنید.

● محل سوختگی را با آب خنک شستشو دهید.

● در خونریزی، پارچه تمیز روی زخم بگذارید و محکم فشار دهید.

● اگر چیزی مانند شیشه در محل خونریزی وجود دارد، آن را خارج نکنید.

● در برق‌گرفتگی ابتدا برق را قطع کنید، سپس به مصدوم کمک کنید.

● چشم آسیب‌دیده را نمالید، در عوض آن را با آب تمیز بشویید و ببندید.

● در شکستگی، عضو آسیب‌دیده را با آتل بی حرکت کنید.

● برای پیشگیری از آسیب‌های بیشتر، مصدوم را بی دلیل جابه‌جا نکنید.

● در خانه، ماشین و محل کارتان کیف کمک‌های اولیه داشته باشید.

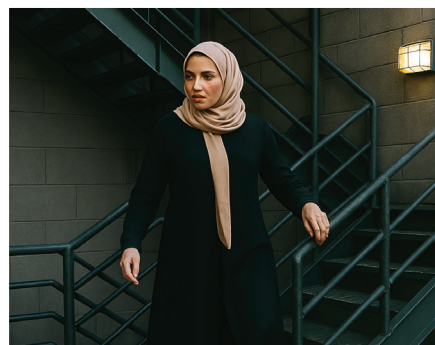
● پس از شنیدن صدای انفجار، پناه بگیرید و تا امن شدن محل آنجا بمانید.

● شماره‌های ضروری را به خاطر بسپارید: پلیس ۱۱۰ - اورژانس ۱۱۵ - آتش نشانی ۱۲۵ - وزارت اطلاعات ۱۱۳

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

آتش سوزی

- در خانه و محل کار کپسول آتش نشانی داشته باشید.
- طرز کار با کپسول آتش نشانی را یاد بگیرید.
- هنگام آتش سوزی، با ۱۲۵ تماس بگیرید.
- مسیرهای خروج اضطراری در خانه و محل کار خود را بشناسید.
- هنگام آتش سوزی، به ساکنین ساختمان اطلاع دهید.
- در زمان آتش سوزی از طریق نزدیک ترین در خروجی ساختمان را ترک کنید.
- هنگام آتش سوزی، به جای استفاده از آسانسور از پله استفاده کنید.
- هنگام آتش سوزی، اگر اتاق را دود گرفته است، پارچه خیس روی بینی و دهان بگذارید و خمیده حرکت کنید.
- هنگام آتش سوزی، به ساختمانی که در حال سوختن است، برنگردید و منتظر اجازه مسوولان بمانید.
- برای خاموش کردن آتش خود را به خطر نیندازید و این کار را به ماموران آتش نشانی بسپارید.
- آتش سوزی های ناشی از بنزین یا نفت را با آب خاموش نکنید!
- در آتش سوزی وسایل برقی، اول برق را قطع کنید و از کپسول آتش نشانی CO₂ استفاده کنید.
- در آتش سوزی، اگر در اتاق گیر افتادید، درز در را با پتو یا لباس ببندید تا دود وارد نشود.
- در هنگام آتش سوزی، بیشتر مراقب کودکان مادران باردار، افراد ناتوان و سالمندان باشید.



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



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت

تغذیه در شرایط بحرانی

فقط به اندازه نیاز خانواده خرید کنید؛ از انبار کردن مواد غذایی بپرهیزید.

بطری‌های آب معدنی را دور از نور خورشید نگه دارید.

در شرایط بحرانی، مواد غذایی فاسد نشدنی مثل کنسرو، نان خشک، بیسکویت تهیه کنید.

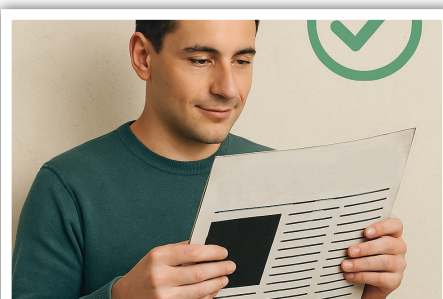
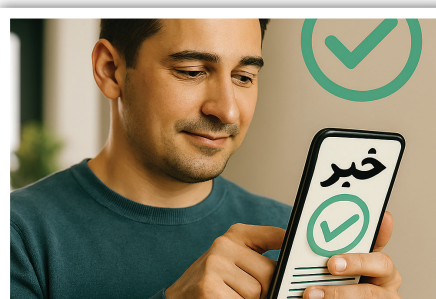
تغذیه با شیر مادر در هر شرایطی، سالم‌ترین انتخاب است.



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

مقابله با اطلاعات نادرست

- قبل از بازنشر هر خبر، از صحت آن مطمئن شوید.
- بازنشر خبرهای تایید نشده ممکن است باعث نگرانی عمومی شود.
- در مواجهه با اخبار و اطلاعات هیجان برانگیز، توقف کنید و خبر را دوباره بررسی کنید.
- انتشار اطلاعات نادرست در بحران‌ها، سلامت روانی و جسمی ما را تهدید می‌کند.
- اطلاعات و اخبار را از منابع معتبر دریافت کنید.
- منبع اطلاعات را از چند پایگاه خبری بررسی کنید.
- قبل از پذیرش یا به اشتراک گذاری هر خبری، نقادانه به آن فکر کنید.
- قبل از ارسال هر خبری، به درستی آن فکر کنید و اگر از صحت خبر اطمینان ندارید، ارسال نکنید.
- اخبار غیرموثق را منتشر نکنید و آنها را از منابع رسمی بررسی کنید.
- اخبار را فقط از منابع رسمی دنبال کنید.



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

بهداشت مواجهه با حوادث هسته ای و پرتوی

- در بحران ها، اگر تهدید به حمله هسته ای اعلام شد، اطلاعات را فقط از منابع رسمی و معتبر دریافت کنید.
- یدرادیواکتیو فقط در راکتور هسته ای ایجاد می شود و در حوادث مربوط به مراکز غنی سازی، مصرف قرص یدیدپتاسیم توصیه نمی شود.
- قرص یدیدپتاسیم فقط از تیروئید محافظت می کند و نه سایر قسمت های بدن
- قرص یدیدپتاسیم برای کودکان، افراد زیر ۴۰ سال، مادران باردار یا دارای نوزاد شیرخوار توصیه می شود.
- در زمان انتشار مواد رادیواکتیو، زیرزمین یا اتاقی در وسط ساختمان و بدون پنجره، پناه گاه مناسب تری است.
- اگر در زمان انتشار مواد رادیواکتیو در فضای باز بودید، فوراً وارد نزدیک ترین ساختمان شوید.
- اگر در زمان انتشار مواد رادیواکتیو نمی توانید بلافاصله داخل ساختمان شوید، دهان و بینی خود را با ماسک، پارچه یا حوله بپوشانید.
- اگر در زمان انتشار مواد رادیواکتیو در فضای باز بودید، لباس های خود را عوض کنید و حمام کنید.
- اگر در معرض خطر تشعشع رادیواکتیو قرار گرفته اید، به پزشک مراجعه کرده و آزمایش های لازم را انجام دهید.



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

موشن گرافی



مدیریت رفتار مشکل ساز کودکان در بحران

موشن گرافی



تغذیه سالم در شرایط بحرانی

هوشن گرافی



کیف اضطراری در شرایط بحران

موشن گرافی



مقابله با اطلاعات نادرست در شرایط اضطراری

موشن گرافی



آتش سوزی در شرایط اضطراری

موشن گرافی



بهداشت مواجهه با حوادث هسته ای و پرتوی

موشن گرافی



کمک های اولیه در شرایط اضطراری

موشن گرافی



پناه گیری و تخلیه خانه در بحران

هوشن پوستر



پناه‌گیری سریع و ایمن



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت

هوشن پوستر



تغذیه سالم در شرایط بحرانی

هوشن پوستر



کیف اضطراری در شرایط بحرانی

هوشن پوستر



آتش سوزی

هوشن پوستر



مقابله با اطلاعات نادرست



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت

هوشن پوستر



پناه گیری در منزل

هوشن پوستر



اقدامات اولیه در شرایط بحران

هوشن پوستر



پناه گیری در خیابان و فضای باز

هوشن پوستر



مدیریت رفتار مشکل ساز کودکان در بحران

هوشن پوستر



تغذیه سالم در شرایط بحرانی

هوشن پوستر



بهداشت مواجهه با حوادث هسته‌ای و پرتوی



هوشن پوستر



بهداشت مواجهه با حوادث هسته ای و پرتوی

هوشن پوستر



هنگام آتش سوزی چه کنیم؟

هوشن پوستر



پناه گیری در منزل

هوشن پوستر



تغذیه سالم در شرایط اضطراری

هوشن پوستر



پناه‌گیری سریع و ایمن

هوشن پوستر



کیف اضطراری در شرایط بحرانی

کتاب



راهنمای خودمراقبتی در بحران های نظامی

بروشور



تخلیه خانه و پناه گیری در شرایط بحرانی

بروشور



مدیریت رفتار مشکل ساز کودکان در بحران

بروشور



کیف اضطراری در شرایط بحران

بروشور



بهداشت مواجهه با حوادث هسته ای و پرتوی

بروشور



تغذیه سالم در شرایط بحرانی

بروشور



مقابله با اطلاعات نادرست در شرایط اضطراری

بروشور



آتش سوزی در شرایط اضطراری



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت

بروشور



کمک های اولیه در شرایط اضطراری

بروشور



مراقبت روانی و جسمانی در حملات شیمیایی و بیولوژیکی

پوستر



پناه‌گیری سریع و ایمن

پوستر



آتش‌سوزی

پوستر



پناه گیری در منزل

پوستر



تغذیه سالم در شرایط بحرانی

پوستر



مقابله با اطلاعات نادرست

پوستر



کیف اضطراری در شرایط بحرانی

پوستر



اقدامات اولیه در شرایط بحران

پوستر



پناه‌گیری در خیابان و فضای باز

پوستر

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، کودکان 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.

علائم اضطراب در کودکان:

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

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.

حل مشکل خواب کودک:

- با برنامه خواب منظم
- با موسیقی ملایم یا قصه قبل خواب
- با پرهیز از غذای سنگین و اخبار ناراحت کننده

چه زمانی باید از کارشناسان سلامت روان کمک تخصصی بگیرید؟

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

اگر کودک لجبازی می کند:

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

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.

اگر پرخاشگر و عصبی شد:

- آرام بمانید.
- احساساتش را بپذیرید.
- اعلام کنید پرخاشگری مورد تایید شما نیست.

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.

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

مدیریت رفتار مشکل ساز کودکان در بحران

پوستر



تغذیه سالم در شرایط بحرانی

پوستر



بهداشت مواجهه با حوادث هسته ای و پرتوی

پوستر



بهداشت مواجهه با حوادث هسته‌ای و پرتوی

پوستر



کیف اضطراری در شرایط بحران

پوستر



تغذیه سالم در شرایط بحرانی

پوستر



هنگام آتش سوزی چه کنیم؟

پوستر



پناه‌گیری در منزل



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

پوستر



پناه‌گیری سریع و ایمن



دفتر آموزش و ارتقای سلامت
مرکز مدیریت شبکه
دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد
مرکز سلامت محیط و کار
دفتر بهبود تغذیه جامعه
iec.behdasht.gov.ir