

# پیام های آموزشی راهنمای خود مراقبتی در بحران های نظامی





# الحمد لله الرحمن الرحيم

۴

مدیریت رفتار مشکل ساز کودکان در بحران

۶

کیف اضطراری در شرایط بحران

۸

پناه گیری و تخلیه خانه در بحران

۱۰

کمک های اولیه

۱۲

آتش سوزی

۱۴

مقابله با اطلاعات نادرست

۱۶

بهداشت مواجهه با حوادث هسته ای و پرتوی

۱۸

تغذیه در شرایط بحرانی



معاونت بهداشت



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## مدیریت رفتار مشکل ساز کودکان در بحران

- در بحران‌ها، حضور آرام والدین، به کودکان آرامش می‌دهد.
- 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 بحران‌ها، 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 بحران‌ها، برای افزایش نشاط در کودکان، خاطرات شیرین گذشته را برایشان تعریف کنید.



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



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت



● در بحران‌ها، برای افزایش نشاط در کودکان، با آنها بازی کنید.

● کودک را حتی المقدور در معرض اخبار ناراحت کننده قرار ندهید.

● شیوه‌های صحیح پناه‌گیری 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**

## کیف اضطراری در شرایط بحرانی

- برای آمادگی در بحران‌ها، کیف اضطراری حاوی وسایل ضروری داشته باشید.
- در بحران‌ها، کیف اضطراری، جان شما و خانواده‌تان را نجات می‌دهد.
- کیف اضطراری باید حاوی وسایل ضروری برای حداقل سه روز باشد.
- در بحران‌ها، 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 کمک‌های 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 شرایط بحرانی، بیشتر مراقب کودکان  
مادران باردار، افراد ناتوان و سالمندان باشید



- 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، بیشتر مراقب کودکان  
مادران باردار، افراد ناتوان و سالمندان باشید





● 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.

● رادپله‌ها 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، با آمادگی و آرامش، جان خود و دیگران را نجات دهید.

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

## 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.



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



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت



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

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

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

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

● برای پیشگیری از آسیب های بیشتر، مصدوم را بی دلیل جابه جا نکنید.

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

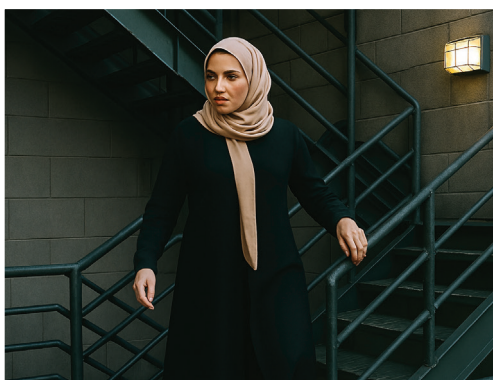
● پس از شنیدن صدای انفجار، پناه بگیرید و تا امن شدن محل آنجا بمانید.

● شماره های 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**

## آتش‌سوزی

- در خانه و محل کار کیسول آتش‌نشانی داشته باشید.
- طرز کار با کیسول آتش‌نشانی را یاد بگیرید.
- هنگام آتش‌سوزی، با ۱۲۵ تماس بگیرید.
- مسیرهای خروج اضطراری در خانه و محل کار خود را بشناسید.
- هنگام آتش‌سوزی، به ساکنین ساختمان اطلاع دهید.
- در زمان آتش‌سوزی از طریق نزدیک‌ترین در خروجی ساختمان را ترک کنید.
- هنگام آتش‌سوزی، به جای استفاده از آسانسور از پله استفاده کنید.
- هنگام آتش‌سوزی، اگر اتاق را دود گرفته است، پارچه خیس روی بینی و دهان بگذارید و خمیده حرکت کنید.



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



● 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 CO<sub>2</sub> 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**

## 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 هیجان‌برانگیز، 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.



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



● 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 بحران‌ها، 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



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





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، پناهگاه مناسب‌تری است.

● اگر در زمان انتشار مواد رادیواکتیو در فضای باز بودید، فوراً وارد نزدیک‌ترین ساختمان شوید.

● اگر در زمان انتشار مواد رادیواکتیو نمی‌توانید 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، لباس‌های خود را عوض کنید و حمام کنید.

● اگر در معرض خطر تشعشع رادیواکتیو قرار گرفته‌اید، به پزشک مراجعه کرده و آزمایش‌های لازم را انجام دهید.

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

## تغذیه در شرایط بحرانی

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





معاونت بهداشت

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