

## راهنمای خودمراقبتی در بحران های نظامی



# کیف اضطراری

## در شرایط بحران

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



### وسایل خاص:

- پوشک و لوازم نوزاد
- وسایل سرگرمی برای کودک
- داروها و وسایل ویژه سالمندان یا بیماران

### به خاطر بسپارید:

- وسایل را هر چند وقت یک بار بازبینی و مواد تاریخ دار را تعویض کنید.
- از اعضای خانواده بخواهید با کیف خود آشنا شوند.
- در شرایط اضطراری: آمادگی شما، ضامن امنیت شما و خانواده تان است.

”

با آماده سازی کیف اضطراری، یک گام مهم برای  
محافظت از جان خود و عزیزان تان بردارید.

همین امروز دست به کار شوید!



lec.behdasht.gov.ir



### غذا و نوشیدنی:

- آب آشامیدنی (حداقل ۴ لیتر برای هر نفر)
- غذاهای کنسروی یا خشک با ماندگاری بالا
- کنسرو بازکن
- در هر شرایطی، شیر مادر بهترین انتخاب است
- غذای کودک و شیر خشک در صورت نیاز

### وسایل ارتباطی:

- رادیو کوچک با باتری اضافه
- موبایل، شارژر و پاوربانک آماده استفاده
- دفترچه شماره تلفن های ضروری و نقشه منطقه

### لباس:

- یک دست لباس گرم و راحت
- پتو، دستکش، کلاه
- کفش محکم

### مدارک مهم:

- شناسنامه، کارت ملی، دفترچه بیمه
- مدارک بانکی و اسناد مهم
- مقداری پول نقد
- کلید یدک خانه و سوییچ ماشین



## چگونه یک کیف اضطراری خانگی آماده کنیم؟

در مواقع بحران، داشتن یک کیف اضطراری آماده می تواند جان شما و خانواده تان را نجات دهد. این کیف باید حاوی وسایل ضروری برای حداقل ۳ روز (۲۴ ساعت) باشد.

### نکات مهم:

- بهتر است به جای یک کیف بزرگ، برای هر نفر یک کیف آماده کنید.
- کیف ها را نزدیک در خروجی منزل یا داخل صندوق عقب خودرو قرار دهید.
- حتماً از کیف یا کیسه ای ضد آب استفاده کنید تا وسایل شما در برابر باران و رطوبت آسیب نبینند.

## لیست وسایل ضروری در کیف اضطراری:

### کمک های اولیه:

- چسب زخم، باند، قیچی، الک، بتادین، گاز استریل
- پماد ضد گزش و سوختگی
- داروهای شخصی (برای ۷ روز)
- دستکش یکبار مصرف، ماسک

### روشنایی و ابزار:

- چراغ قوه، باتری اضافه
- کبریت و فندک
- چاقوی چندکاره، طناب

