

آمادگی، امنیت می آورد!

کیف اضطراری در شرایط بحرانی

راهنمای خودمراقبتی در بحران های نظامی



iec.behdasht.gov.ir



معاونت بهداشت



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

آب آشامیدنی
(حداقل ۴ لیتر برای هر نفر)



غذاهای خشک و
کنسرو شده و کنسرو بازکن



رادیو کوچک
و باتری



چاقوی چندکاره،
کبریت و فندک



وسایل بهداشتی
(صابون، ژل ضدعفونی،
مسواک و...)



مدارک مهم
(شناسنامه، کارت ملی، دفترچه بیمه)

کیف اضطراری باید حاوی
وسایل ضروری برای سه
روز باشد.



چراغ قوه
و باتری اضافه



شارژر موبایل
و پاوربانک



لباس گرم،
کفش محکم، پتو



پول نقد و کارت بانکی



کلید یدک خانه و ماشین

با کیف اضطراری، خود و خانواده را
نجات دهید.

به یاد داشته باشید



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

برای نوزادان و سالمندان:

- تغذیه با شیر مادر در هر شرایطی، سالم ترین انتخاب است.
- اسباب بازی برای کودکان و داروهای مصرفی آنها و سایر اعضای خانواده نظیر سالمندان و بیماران

- بهتر است برای هر نفر یک کیف آماده کنید.
- کیف ها را کنار در خروجی یا داخل صندوق عقب خودرو قرار دهید.

توجه