

دستورالعمل اضطراری و حیاتی

در شرایط جنگی و حملات هوایی

30 خرداد 1404

آمادگی اضطراری اولیه (قبل از حمله)

در زمان جنگ یا شرایط بحرانی، تأمین نیازهای اساسی برای بقا، ایمنی و سلامت اهمیت بسیار زیادی دارد. در ادامه، لیستی از مایحتاج و کالاهای اساسی آورده شده است که می تواند در چنین شرایطی به کار آید:

تهیه کیف بقا (Go Bag) شامل:



- آب آشامیدنی (هر نفر ۲ تا ۴ لیتر برای ۳ روز)
- غذای ماندگار (کنسرو، خشکبار، بیسکویت)
- رادیوی باتری خور، چراغ قوه، باتری اضافه
- کیت کمک های اولیه و داروهای ضروری
- کپی مدارک شناسایی و پول نقد
- ماسک (N95)، دستکش، سوت اضطراری
- شارژر موبایل (پاوربانک) و ابزار چندکاره



تعیین پناهگاه امن در خانه

- زیرزمین
- اتاق بدون پنجره در طبقه پایین
- راهرو و زیرپله، پشت دیوارهای داخلی



تمرین منظم پناهگیری با خانواده

ارتباطات اضطراری (احتمال قطعی تلفن و اینترنت)

محل ملاقات از پیش تعیین شده برای خانواده انتخاب کنید.
راه های جایگزین برای دریافت خبر:



منابع غیررسمی
حضور
(همسایه ها،
علامه ها)



شیکه های
بی سیم محلی
(در بعضی
مناطق)



رادیو ماشین
(در صورتی که
(بنزین داری)

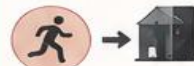


رادیوی باتری خور
یا شارژی دستی
(هندچراتور)

نکته: گوشی های دارای گیرنده رادیو FM (بدون اینترنت) هنوز کار میکنند
نکته: همیشه باتری پدک یا پاوربانک داشته باش

رفتار درست هنگام حمله هوایی

با شنیدن آژیر یا انفجار:



فوراً به محل امن بروید (فرصت: کمتر از ۶۰ ثانیه)



از پنجره ها و دیوارهای بیرونی دوری کنید



روی زمین دراز بکشید و دهان را کمی باز نگه دارید



سر را با دست با بالشت پیوشانید
تا از ترکش محافظت شود

اگر در فضای باز هستید:



سریعاً نزدیک ترین پناهگاه مستحکم را بیابید



در صورت عدم دسترسی، روی زمین دراز بکشید
و سر خود را پیوشانید

اقدامات حیاتی پس از حمله



چند دقیقه در محل امن بمانید و از پایان موج انفجار مطمئن شوید.



محیط اطراف را از نظر خطر (ریزش، آتش سوزی، نشت گاز) بررسی کنید.



در صورت آسیب دیدگی جدی ساختمان، سریعاً و با احتیاط تخلیه کنید.



در هنگام ترک ساختمان، آسانسور را به هیچ وجه استفاده نکنید.



از تماس با اشیای مشکوک (موشک عمل نکرده، مواد منفجره)
خودداری کنید.

وسایل ضروری که بدون برق کار میکنند:



چراغ قوه
باتری خور
(روشنایی در شب)



پاوربانک شارژ شده
(شارژ موبایل
یا چراغ)



رادیو
باتری خور
(دریافت اخبار)



فندک، کبریت،
شمع
(روشنایی و آتش)



سوت نجات
(ارسال علامت
کمک)

ارتباط در نبود اینترنت/برق:

برنامه برای اندروید:



برنامه برای iOS:



اصول مدیریت منابع

آب و غذا



- آب و غذا را جیره بندی کنید.
(اوویت مصرف: غذای تازه → خشک → کنسرو)
- آب های مشکوک را جوشانده یا با چند قطره وایتکس تصفیه کنید.

انرژی و روشنایی



- همیشه یک منبع روشنایی جایگزین (چراغ قوه/چراغ اضطراری) داشته باشید.
- در زمان قطعی برق، در یخچال را کاملاً بسته نگه دارید.

گرمایش و پخت غذا



- از اجاق های سفری در فضای باز یا کنار پنجره باز استفاده کنید.
- از سوخت (بنزین، نفت) با احتیاط در فضای باز یا دارای نهویه استفاده کنید.

امنیت دیجیتال

دیجیتالی شدن می تواند ما را در برابر حملات سایبری که به سیستم های مهم فناوری اطلاعات ضربه بزند، آسیب پذیر کند. شما با مدیریت اطلاعات به یک روش ایمن هم در خانه هم در محل کار به تقویت نیروی مقاومت کمک می کنید. چند راهنمایی:



• رمزهای عبور طولانی با ترکیبی از حروف، اعداد و علامت ها بسازید.



• بر روی لینک ها در ایمیل کلیک نکنید و پیوست ها را از طرف فرستندگان ناشناس باز نکنید.



• به روز رسانی های امنیتی را فوراً نصب کنید.



• از مهم ترین اطلاعات خود نسخه پشتیبان تهیه کنید. برای مثال در هارد دیسک اکسترنال، دستگاه حافظه USB یا خدمات ابری.



آمادگی امروز، نجات فردا.

آرامش خود را حفظ کنید، دانستن و آمادگی کید بهترین سلاح ما در شرایط بحران است.

