بسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بوشهر

مدیریت آمار و فناوری اطلاعات

آمادگی و مراقبت فردی در زمان جنگ و بحران

قبل از آغاز و یا شدت گرفتن جنگ

۱- تهیه کیف اضطراری

(یک کیف اضطراری تهیه کنید و همیشه در دسترس خود قرار دهید. این کیف می تواند شامل موارد زیر باشد) :

- شناسنامه، کارت ملی، پاسپورت، مدارک بیمه و بانک.
- داروهای شخصی و داروهای عمومی مانند مسکن ها و آنتی بیوتیک ها و یا بی حس کننده ها، گاز استریل، باند، چسب زخم، پماد سوختگی، بتادین، پنبه، باند کشی، تورنیکه (رگبند) تسمه یا نواری که بر روی عوض می بندند تا از عبور جریان خون جلوگیری شود
- ماسک معمولی و N۹۵، محلول ضدعفونی، دستمال پارچه ای و کاغذی، نوار بهداشتی، لباس زیر اضافه.
- وسایل الکترونیک مورد نیاز مانند گوشی موبایل، پاور بانک شارژ شده، سیم کارت دوم.

- آب معدنی، غذای خشک مانند کنسرو با درب آسان بازشو یا خرما .
- چراغ قوه با باطری اضافه، سوت.
- اسباب بازی سبک در صورت بودن کودک.
- پول نقد و اشیائی که برایمان مهم است

۲- خانه را برای وضعیت اضطراری آماده کنید:

- بر روی پنجره ها نوار چسب ضربدری بچسبانیم.
- پرده ها را بکشیم که در صورت ریختن شیشه ها پخش نشوند.
- همیشه در اتاقی که امن تر است و پنجره ندارد باشیم.
- محل شیر اصلی لوله گاز و کنتور برق را بدانیم و در صورت نیاز قطع کنیم.
- باک خودرو همیشه پر باشد.
- وسایل سنگین را از بالای کمد و قفسه ها بردارید.

۳- اگر تصمیم به ترک شهر دارید موارد زیر را رعایت کنید:

- کیف اضطراری را بردارید.
- مسیر خروج امن را شناسایی کنید.
- ابزار تعمیر خودرو را بردارید.
- موقعیت جغرافیایی زنده خود را (لایو لوکیشن) به ۲ نفر ارسال کنید.

- در زمان روشنایی و ایمن حرکت کنید.
- از ازدحام در مسیر دوری کنید.
- در ایست بازرسی آرام و بدون بحث عبور کنید.
- در صورت تیراندازی یا درگیری تاحدامکان از خودرو خارج نشوید.
- بدون هماهنگی سالمندان، کودکان و یا حیوان خانگی را تنها رها نکنید.
- **شماره های ضروری را همراه داشته باشید:**

اورژانس ۱۱۵، آتش نشانی ۱۲۵، پلیس ۱۱۰، هالل احمر جهت امداد و پناهگاه ۱۱۲،
امداد برق ۱۲۱، امداد گاز ۱۹۴، داورخانه های شبانه روزی ۱۹۱، اورژانس اجتماعی ۱۲۳.

درحین جنگ

۱-حفظ خونسردی و آرامش:

- خونسردی و آرامش خود را برای تمرکز و بررسی وضعیت موجود و انجام اقدامات الزم حفظ کنید .
- به خودمان یادآوری کنیم که این شرایط موقتی است و پایان می یابد.
- از دیدن و ارسال تصاویر دلخراش برای دیگران پرهیز کنید.
- در صورت امکان تنها نمانید و در کنار کسی باشید.
- اطلاعات را از منابع معتبر دنبال کنید.

۲-مراقبت روحی از کودکان و پاسخ به سوالاتشان:

- تا حد امکان با صداقت و آرامش شرایط را توضیح دهید و به سوال هایشان ساده و متناسب با سن آنها پاسخ دهید و بزرگنمایی نکنید.
- با بازی، نقاشی و یا داستان حواسشان را پرت کنید.
- اجازه دهید کنار شما بمانند تا احساس امنیت کنند.
- گریه، نگرانی، پرحرفی و تحرک بیش از حد ناشی از استرس در کودکان طبیعی است؛ آنها را در آغوش بگیرید.
- به آنها نگویید نترس، به آنها حق بدهید که بترسند ولی اطمینان دهید که اتفاقی بدی برای کسی نمی افتد.

۳- حفظ ایمنی خود و اطرافیان:

- با بررسی محیط اطمینان حاصل کنید که در محل امن هستید. اگر در معرض خطر هستید، در اسرع وقت به محلی امن یا پناهگاه بروید. با توجه به شرایط زیرزمین، گوشه های داخلی ساختمان، دیوارهای بدون پنجره و باربر می تواند محلی مناسب برای پناه گرفتن باشد.
- از شیشه های شکسته، سیم های برق، شعله یا گاز نشت کرده دور بمانید.
- از آسانسور استفاده نکنید.
- اگر مجروح دارید در صورت امکان جهت مداوا آن را به محل امن ببرید.

۴- اگر صدای آژیر، پهپاد و یا انفجار شنیدید:

- از پنجره ها فاصله بگیرید.

- برای گرفتن عکس و یا ویدئو به بالکن یا پشت بام نروید.
- به بازدید محل های انفجار نروید.
- چراغ ها و صداها را کم کنید.
- اگر در ساختمان های بلند هستید به طبقات پایین تر بروید.
- کنار وسایل برقی و یا تابلوهای سنگین نروید.

۵- درصورتیکه درهنگام انفجار درفضای باز هستید:

- در پایین ترین بخش زمین به شکم بخوابید و سرتان را با بازوهایتان محافظت کنید زیرا قطعات و ترکش های رها شده از انفجار به سمت بالا پرت می شوند.
- چشمان و دهان خود را نیمه باز نگه دارید تا از ورود اشیا و مواد سمی خودداری شود.
- پوست خود را با هرچیزی که در دسترس است از جمله پارچه، کاغذ و ... بپوشانید تا در صورت سوختگی کمتر در معرض باشد.
- زیر تابلوهای تبلیغاتی، درختان تنومند و ساختمان های نیمه کاره نمانید.
- در صورتیکه در خودرو هستید به سمت کنار خیابان بروید، قفل درها را باز نگه دارید و کنار جایگاه سوخت، تیرهای برق فشارقوی توقف نکنید.
- بعد از پایان انفجار به محلی امن بروید

دانشگاه علوم پزشکی بوشهر

معاونت بهداشتی