

راهنمای جامع آمادگی و رفتار ایمن در شرایط اضطراری

و بحران
بایدها و نبایدها
در زمان تهدیدات
نظامی و امنیتی

تألیف: مجتبی طحان





با یاد **شهدای** والامقام جمعیت هلال احمر؛

امدادگران شهیدی

که از خود گذشتند و به دیگران رسیدند

راهنمای جامع آمادگی و رفتار ایمن در

شرایط اضطراری و بحران

«بایدها و نبایدها در زمان تهدیدات نظامی و امنیتی»

تألیف: مجتبی طحان

با مقدمه استاد شهریار مزیدآبادی

بهار ۱۴۰۵

♦ سرشناسه: طحان، مجتبی؛ ۱۳۵۸ -

■ عنوان و نام پدیدآور:

راهنمای جامع آمادگی و رفتار ایمن در شرایط اضطراری و بحران
«بایدها و نبایدها در زمان تهدیدات نظامی و امنیتی»

♦ مؤلف: مجتبی طحان

♦ مقدمه: شهریار مزیدآبادی

■ مشخصات نشر: اهواز: نشر ایژا، ۱۴۰۵

■ مشخصات ظاهری: ۲۳۸ صفحه؛ ۱۲×۲۲ س.م.

■ شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۶۹۱-۰۰۵

■ عنوان دیگر: بایدها و نبایدها در زمان تهدیدات نظامی و امنیتی.

■ موضوع: بلاهای انسان ساخت -- اصطلاحها و تعبیرها / disasters

■ شناسه افزوده: طحان، مجتبی، ۱۳۵۸-، مترجم

■ شناسه افزوده: جنگ و رخدادهای امنیتی

■ شناسه افزوده: تهدیدات نظامی حملات نظامی

■ شناسه افزوده: مؤسسه فرهنگی هنری شروع عصر رهایی

■ رده بندی کنگره: GB ۵۰۲۴

■ رده بندی دیویی: ۳۴۰۳/۳۶۳

■ شماره کتاب شناسی ملی: ۱۰۲۳۶۵۳۷

♦ راهنمای جامع آمادگی و رفتار ایمن در شرایط اضطراری و بحران

«بایدها و نبایدها در زمان تهدیدات نظامی و امنیتی»

مؤلف: مجتبی طحان

ناشر: نشر ایژا

مقدمه: شهریار مزیدآبادی

مؤسسه همکار: مؤسسه فرهنگی هنری شروع عصر رهایی

طرح جلد: مرجان یعقوبیان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

سال و نوبت چاپ: نخست، بهار ۱۴۰۵

صفحه آرایشی و ویراستاری: امور فنی نشر ایژا

بها: ۳۹۰,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۶۹۱-۰۰۵



ISBN : 978-622-1691-00-5



حق چاپ و پخش برای مؤلف محفوظ است

مرکز پخش: ۰۹۱۶۷۳۲۰۹۱۴

◀ تقدیم

این تلاش کوچک تقدیم می‌شود به تمام خانواده‌هایی که در دل بحران‌ها و سختی‌ها، با صبر و امید زندگی را ادامه می‌دهند؛ به کودکان معصومی که حق دارند در امنیت و آرامش بزرگ شوند؛ و به همه امدادگران و داوطلبانی که با ایثار و از خودگذشتگی، چراغ راه مردم در تاریکی حوادث‌اند و در دل حادثه، آرامش را به دل‌های آشفته بازمی‌گردانند و با از خودگذشتگی، جان‌ها را نجات می‌دهند؛ و سرانجام، به همه انسان‌هایی که در سخت‌ترین شرایط، با همبستگی، نوع‌دوستی و امید، نشان داده‌اند که حتی در دل تاریکی، نور انسانیت خاموش نمی‌شود.

◀ نمایه مطالب

پیشگفتار	۱۹
بخش اول: مقدمه و آمادگی پیش از بحران	۲۳
◀ مقدمه	۲۵
◀ شرایط اضطراری چیست؟	۲۶
◀ تعریف و مفهوم بحران	۲۹
◀ ویژگی‌های وضعیت بحرانی	۳۱
◀ نکات عمومی آمادگی پیش از بحران	۳۴
◀ معرفی کیف نجات و وسایل ضروری	۳۷
◀ پناهگاه چیست و چرا اهمیت دارد؟	۳۹
بخش دوم: واکنش در زمان هشدار	۴۵
◀ وقتی آژیر خطر را در خانه شنیدیم	۴۶
◀ اگر زنگ مدرسه به نشانه هشدار به صدا دربیاید	۴۹
◀ واکنش ما هنگام شنیدن شایعه در بحران‌ها	۵۲
◀ اگر در خواب باشیم و با صدای انفجار بیدار شویم	۵۵
◀ اگر بمباران در شب اتفاق بیفتد	۵۸
◀ واکنش هنگام شنیدن صدای انفجار	۶۰
بخش سوم: خانه و ساختمان‌های مسکونی	۶۳

- ◀ اگر در طبقات بالای ساختمان زندگی می‌کنیم ۶۵
- ◀ شیشه‌های شکسته‌شده در زمان انفجار و یا بمباران ۶۸
- ◀ اگر شیشه‌ها در خانه از موج انفجار ترک بردارند ۷۱
- ◀ خانه‌های روستایی در زمان بحران ۷۴
- ◀ اگر کودکان تنها در خانه باشند ۷۷
- ◀ اگر در خانه زن باردار یا نوزاد داریم ۸۰
- ◀ اگر با یک سالمند در خانه تنها باشیم ۸۳
- ◀ اگر همراه یک فرد دارای معلولیت هستیم ۸۵
- ◀ رسیدگی به کودکان دارای اوتیسم در شرایط بحران ۸۸
- ◀ رسیدگی به افراد دارای معلولیت بینایی یا شنوایی ۹۱
- ◀ اگر منزل همسایه دچار آتش‌سوزی یا تخریب شد ۹۴
- ◀ اگر از ویلچر استفاده می‌کنیم ۹۷
- بخش چهارم: فضای باز و خیابان ۱۰۱
- ◀ اگر در خیابان باشیم و حمله هوایی شروع شود! ۱۰۲
- ◀ اگر در حیاط یا فضای باز خانه باشیم ۱۰۵
- ◀ اگر در کوه، جنگل یا طبیعت باشیم ۱۰۸
- ◀ اگر در سفر خانوادگی و بین راه باشیم ۱۱۱
- ◀ خروج امن در زمان بمباران ۱۱۴
- بخش پنجم: خودرو و مسیرهای عمومی ۱۱۷

- ◀ اگر در زمان حمله یا بمباران هوایی در خودرو باشیم ۱۱۸
- ◀ وقتی در اتوبان رانندگی می‌کنیم ۱۲۲
- ◀ چطور در مترو امن و ایمن بمانیم ۱۲۵
- ◀ امنیت در قطار هنگام بحران ۱۲۷
- ◀ اگر در پارکینگ عمومی یا طبقاتی باشیم ۱۲۹
- ◀ اگر در ایستگاه راه‌آهن یا مترو باشیم ۱۳۲
- ◀ اگر در اتوبوس باشیم ۱۳۴
- بخش ششم: مکان‌های عمومی و شلوغ ۱۳۷
- ◀ اگر در بازار یا پاساژی شلوغ باشیم ۱۳۸
- ◀ ایمنی در مسجد و اماکن مذهبی هنگام بحران ۱۴۲
- ◀ اگر در یک اردوگاه تابستانی یا کمپ باشیم؛ ۱۴۴
- ◀ اگر در کارخانه یا کارگاه باشیم ۱۴۷
- ◀ اگر در زمان بمباران در بیمارستان باشیم ۱۵۱
- ◀ اگر در زمان بمباران در حال شنا در استخر باشیم ۱۵۳
- ◀ اگر در محل کار باشیم ۱۵۶
- ◀ وقتی بمباران در پارک شروع می‌شود ۱۵۹
- ◀ اگر در سالن اجتماعات، سینما، تئاتر یا کنسرت باشیم ۱۶۱
- ◀ اگر در ورزشگاه یا باشگاه باشیم ۱۶۳
- ◀ اگر در دانشگاه باشیم ۱۶۵

- ◀ اگر در پمپ بنزین باشیم ۱۶۷
- ◀ اگر در انبار تجهیزات باشیم ۱۶۹
- بخش هفتم: واکنش به موقعیت‌های ویژه ۱۷۱
- ◀ رفتار صحیح با کودکان ۱۷۳
- ◀ اگر کسی وحشت‌زده شده و کنترل خود را از دست بدهد ۱۷۶
- ◀ اگر اینترنت یا شبکه گوشی همراه قطع شود ۱۷۹
- ◀ اگر در شرایط جنگی پناهگاه شلوغ یا بسته باشد ۱۸۲
- ◀ اگر پله اضطراری در دسترس نباشد ۱۸۵
- ◀ اگر ناگهان پس از انفجار دود وارد خانه شود ۱۸۸
- ◀ اگر پناهگاه دور باشد یا هیچ پناهگاهی برای پناهیگری نباشد ۱۹۱
- ◀ اگر در زمان بمباران، کسی نزدیک ما زخمی شد ۱۹۴
- ◀ وقتی گوشی خاموش می‌شود ۱۹۷
- ◀ اگر شبکه رهیاب‌ها (GPS) قطع شود ۱۹۹
- ◀ آموزش رفتار صحیح به کودکان ۵ تا ۱۰ ساله در شرایط بحرانی ۲۰۳
- ◀ در شرایط بحرانی، چگونه به نیروهای امدادی کمک کنیم؟ ۲۰۶
- ◀ در شرایط بحرانی چگونه به همسایگان خود کمک کنیم؟ ۲۱۰
- بخش هشتم: جمع‌بندی و نکات کلیدی ۲۱۵
- ◀ آشنایی با کیف اضطراری ۷۲ ساعته ۲۱۶
- ◀ برنامه خانوادگی تخلیه و تعیین محل امن ۲۲۲

◀ نکات طلایی برای حفظ آرامش در بحران ۲۲۶

◀ چک لیست اقدامات اضطراری برای خانواده‌ها ۲۲۸

◀ جمع‌بندی بایدها و نبایدها در شرایط مختلف ۲۳۱

◀ شماره تماس و چگونگی تماس با واحدهای امدادی ۲۳۲

◀ معرفی منابع و مراجع آموزشی برای آمادگی بیشتر ۲۳۶

◀ منابع و مأخذ ۲۳۷

سخن نخست

سال‌ها در صحنه‌هایی ایستاده‌ام که پیش از آن، کسی باور نمی‌کرد ممکن است روزی واقعی شوند. ساختمان‌هایی که دیروز پر از زندگی بودند و امروز در سکوتی سنگین فرو رفته‌اند. اتاق‌های فرمانی که میان آژیرها و بی‌سیم‌ها، هر ثانیه‌اش به اندازه یک تصمیم سرنوشت‌ساز وزن دارد. در این سال‌ها آموخته‌ام که بحران ناگهانی نیست؛ فقط آمادگی ما ناگهانی یا ناکافی است.

بحران، چه طبیعی باشد و چه انسانی، تابع قانون است؛ قانون فیزیک، قانون رفتار جمعی، قانون خطای انسانی. هیچ حادثه‌ای از خلأ متولد نمی‌شود. زنجیره‌ای از نشانه‌ها، سهل‌انگاری‌ها، نادیده‌گرفتن ریسک‌ها و خوش‌بینی‌های بی‌پایه، آن را شکل می‌دهد. پیشگیری یعنی دیدن همین زنجیره پیش از آن‌که کامل شود. آمادگی یعنی تمرین کردن برای روزی که ترجیح می‌دهیم هرگز فرا نرسد.

در مقام مربی، بارها دیده‌ام که تفاوت میان فاجعه و مدیریت موفق، نه در تجهیزات پیشرفته بلکه در ذهن آماده است. سازمانی که سناریو تمرین کرده، نقش‌ها را شفاف تعریف کرده، مسیرهای جایگزین را پیش‌بینی کرده و فرهنگ ایمنی را جدی گرفته، حتی در سخت‌ترین شرایط نیز منسجم‌تر عمل می‌کند. در مقابل، بی‌توجهی به آموزش و تمرین، بهترین امکانات را نیز بی‌اثر می‌سازد.

این کتاب حاصل تجربه‌های میدانی، آموزش‌های تخصصی، تحلیل خطاها و بازنگری در عملیات‌های واقعی است. هدف آن ایجاد ترس نیست؛ بلکه ساختن نوعی اطمینان مبتنی بر آگاهی است. اطمینانی که از شناخت خطر، ارزیابی ریسک، برنامه‌ریزی دقیق، تمرین مستمر و بازبینی صادقانه به‌دست می‌آید. آمادگی یک پروژه کوتاه‌مدت نیست؛ یک فرهنگ است که باید در سازمان و جامعه نهادینه شود.

در مسیر پیشگیری، شاید هیچ‌گاه تشویقی دریافت نکنید؛ زیرا موفقیت آن در «اتفاق نیفتادن» نهفته است. اما باور دارم بزرگ‌ترین پیروزی در مدیریت بحران، همان بحرانی است که هرگز به وقوع نمی‌پیوندد یا با کمترین خسارت مهار می‌شود.

امید دارم این اثر بتواند راهنمایی عملی، واقع‌بینانه و قابل اجرا برای مدیران، مربیان، نیروهای عملیاتی و حتی خانواده‌ها باشد. آینده همیشه قابل پیش‌بینی نیست، اما قابل آماده‌شدن است. و آمادگی، شریف‌ترین شکل مسئولیت‌پذیری در برابر جان انسان‌ها و سرمایه‌های جامعه است.

این کتاب با هدف پرداختن به کیفیت مباحث آگاهی، آمادگی و رفتار ایمن در شرایط اضطراری و بحران با توجه به باید‌ها و نبایدها در هر مبحث تدوین شده است و هدف مؤلف توسعه فرهنگ خود امدادی در میان علاقمندان و عوامل مسئول و مرتبط با آموزش این مهم محسوب می‌شود.

تاکنون مطالب و مجموعه‌های محدودی در مورد نکات و موارد خود امدادی به طور کامل و جامع نوشته شده است که بیشتر

این آثار به مباحث موردی، حوادث و سوانح احتمالی و مخاطراتی است که می‌تواند باعث مصدومیت و عوارض شود، پرداخته‌اند؛ اما هدف این کتاب بالا بردن آگاهی همه ذینفعان و مردم عزیز در مواجهه با شرایط غیرمنتظره است که نگرش کاملاً جدیدی به فرایند آگاهی، آمادگی و اقدام سریع را سبب می‌شود و برای استفاده همه آحاد مردم ارائه شده و امید است در سازمان‌دهی افکار عمومی برای برنامه‌ریزی مبانی نظری دفاع غیرعامل نیز مفید باشد. همچنین مقصود از تدوین این کتاب ارتقای توانایی تحلیل شرایط، تصمیم اقدام فوری در شرایط اضطراری و به ویژه شناسایی و استفاده از قابلیت‌های آموزشی ارائه شده که در پاسخگویی به فعالیت‌های دفاعی مؤثر است؛ این در حالی‌ست که طراحی جملات و پاراگراف‌های تهیه شده و تصاویر جذاب و مرتبط با موضوعات هیچ‌گاه تا این حد به یافته‌های رشته‌های دیگر نیازمند نبوده است که برای انطباق پیش‌بینی‌ها و طراحی هر بخش و آنچه در واقعیت اتفاق می‌افتد، جملات با واقعیت منطبق باشد.

در حال حاضر به دلیل اینکه افراد حرفه‌ای، بیشتر با به کارگیری فناوری و تجهیزات خاص و پس از تمرین و مانور نسبت به آمادگی و اقدام در شرایط اضطراری می‌پردازند، اغلب مردم برای مقابله، تجربه لازم یا آگاهی مناسب را ندارند؛ در نتیجه هرگاه برای آموزش شهروندان، طراحان اقدامی انجام می‌دهند، در درک اثر اقدامات و در نوع رفتار پس از مخاطرات و اثر روانی آن بر مردم به نتایج اشتباهی رسیده‌اند. بحث اصلی این

کتاب با تلفیق نظریه‌های مختلف، تأکید و تأثیر بر افزایش قدرت و توان مقابله مردم به صورت خودآگاه به شمار می‌آید.

این اثر با کمک به جریان فکری، برنامه‌ریزی، طراحی و افزایش باورها در کارهای عملی مسئولان به قوت بیشتر امدادی کشور نیز می‌پردازد. موفقیت این حرکت در سال‌ها قبل منجر به ظهور نشریات و آثار متعددی شده که برخی از آنها در منابع و مأخذ این کتاب ارائه شده است. رویکرد نظری این کتاب، گسترش دیدگاه‌های نظریه‌پردازان معاصر در زمینه تهدیدات و مبانی نظری امدادی است که بر مبنای جامعیت‌بخشی به تعریف دفاع غیرعامل استوار می‌شود. این تمرکز علاوه بر عملکردهای مربوط به فعالیت‌های امدادی ساده و قابل مشاهده، تمام وجوه دیگر پاسخ به حوادث و نیازهای انسانی را در شرایط اضطراری، تأمین می‌کند. همچنین کوشش شده است که بین دیدگاه‌های مختلف توازن منطقی ایجاد کرده و در این رویکرد با همه‌جانبه‌گری به جای موضع‌گیری تک‌بعدی مانند موضوعات قبل و پس از حوادث، تعادل ایجاد شود و اساس آن تغییر نگرش تک‌بعدی به امداد و تبدیل آن به همه‌جانبه‌گری و پایداری در زمان صلح و جنگ است.

کتاب حاضر اثر جامعی درباره مبانی نظری امدادی است و به شیوه‌ای آسان، چارچوب‌های دفاع غیرعامل را مختصراً به اجرا در آورده است. بنابراین می‌توان گفت این کتاب به چگونگی الزامات اقدام در دفاع غیرعامل پایدار با نگرش خاص می‌پردازد.

این کتاب شامل هشت فصل است: پس از فصل اول و بیان مقدمه و آمادگی پیش از بحران، فصل دوم با عنوان واکنش در زمان هشدار، فصل سوم شامل خانه و ساختمان‌های مسکونی، در فصل چهارم فضای باز و خیابان و در فصل پنجم خودرو و مسیرهای عمومی، در بخش ششم مکان‌های عمومی و شلوغ، در فصل هفتم واکنش به موقعیت‌های ویژه و فصل پایانی جمع‌بندی و نکات کلیدی آمده است. مؤلف این کتاب تلاش بسیاری برای تدوین جملات آسان و روان و قابل استفاده در عین حفظ معنا و مفهوم و صحت اقدامات به عمل آورده که شایان قدردانی است و لازم می‌دانم به نوبه خویش از زحمات ایشان در اندازه این جملات تشکر کنم و به همه دوستان و مردم خوب و سرافراز این سرزمین توصیه می‌شود مفاد این کتاب را به دقت مطالعه، تمرین و به اجرا درآورند.

با آرزوی امنیت و ایمنی

شهريار مزیدآبادی؛ مدرس امداد و نجات

پیشگفتار

زندگی در دنیای امروز، با وجود پیشرفت‌های علمی و فناوری، همچنان با مخاطرات طبیعی و انسانی همراه است. حوادث غیرمترقبه‌ای مانند بمباران، انفجار، زلزله، آتش‌سوزی، سیل و دیگر بحران‌ها می‌توانند هر لحظه رخ دهند و خانواده‌ها را در شرایطی قرار دهند که واکنش سریع و صحیح آنها تعیین‌کننده جان و سلامت خود و عزیزانشان است. در چنین شرایطی، ترس و اضطراب طبیعی است، اما مهارت‌ها و آمادگی پیش از وقوع بحران می‌توانند تفاوت میان آسیب جزئی و خسارت جدی را رقم بزنند.

آمادگی پیش از بحران تنها شامل داشتن تجهیزات و وسایل ضروری نیست؛ بلکه شناخت مخاطرات، برنامه‌ریزی برای واکنش‌های سریع، آموزش اعضای خانواده و تمرین سناریوهای مختلف از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. کودکان، سالمندان، افراد دارای معلولیت و کسانی که نیازهای ویژه دارند، در زمان بحران بیشترین آسیب‌پذیری را دارند و توجه ویژه به آنها می‌تواند جان بسیاری را نجات دهد.

این کتاب با هدف ارائه راهنمای عملی و کاربردی برای خانواده‌ها تهیه شده است و شامل مجموعه‌ای جامع از باید‌ها و نبایدها، رفتارهای صحیح و نکات خودامدادی است. مطالب کتاب در قالب سناریوهای واقعی و قابل اجرا در زندگی روزمره طراحی شده‌اند؛ سناریوهایی مانند حضور در خانه، خیابان، محل کار، مدرسه، بازار، فضای باز، خودرو، مترو، قطار و حتی طبیعت. همچنین در کتاب آموزش‌های ویژه برای مدیریت ترس و اضطراب کودکان، سالمندان و افراد دارای نیازهای ویژه ارائه شده است تا همه اعضای خانواده بتوانند واکنش‌های صحیح و مطمئن داشته باشند.

یکی از نکات کلیدی این کتاب، تمرکز بر آمادگی روانی و مدیریت استرس است. بحران‌ها نه تنها تهدیدی برای سلامت جسمی افراد هستند، بلکه سلامت روانی آنها را نیز به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهند. یادگیری روش‌های آرام‌سازی، مدیریت ترس و حفظ تمرکز در لحظات بحرانی می‌تواند به کاهش واکنش‌های افراطی و تصمیمات نادرست کمک کند.

این کتاب همچنین بر اهمیت همکاری و هماهنگی در خانواده و اجتماع تأکید دارد. آموزش‌های ارائه شده به گونه‌ای طراحی شده‌اند که اعضای خانواده بتوانند با هم هماهنگ عمل کنند، مسیرهای امن را بشناسند و در مواقع اضطراری از هم حمایت کنند. حتی در شرایطی که پناهگاه‌ها شلوغ یا در دسترس نباشند، یا اینترنت و ارتباطات موبایل قطع شود، راهکارهایی عملی برای حفظ امنیت و آرامش ارائه شده است.

هدف اصلی این کتاب، افزایش توانمندی خانواده‌ها در مدیریت بحران، کاهش ترس و اضطراب، و تقویت حس مسئولیت و همکاری در شرایط اضطراری است. هر فصل و هر سناریو به گونه‌ای تدوین شده که قابلیت تمرین و اجرای واقعی را داشته باشد و خانواده‌ها بتوانند آمادگی خود را به طور عملی افزایش دهند.

مدلی که در این کتاب از آن استفاده شده است، نگاهی به بایدها و نبایدها در مواجهه با شرایط اضطراری و بحرانی است که به زعم نگارنده می‌تواند عملیاتی‌تر از مدل قبل، حین و بعد از حوادث و سوانح باشد.

با مطالعه و اجرای نکات این کتاب، خانواده‌ها قادر خواهند بود در هر شرایطی آرامش خود را حفظ کنند، جان و سلامت عزیزانشان را صیانت کنند و از وقوع آسیب‌های جدی جلوگیری نمایند. آمادگی، آموزش و آگاهی، بهترین سرمایه برای گذر از بحران‌ها و ایجاد امنیت در زندگی روزمره است.

با احترام؛ مجتبی طحان

زمستان ۱۴۰۴ - اهواز



بخش اول: مقدمه و آمادگی پیش از بحران

۱. شرایط اضطراری چیست؟
۲. مقدمه کلی درباره بحران و اهمیت آمادگی
۳. تعریف و مفهوم بحران
۴. ویژگی‌های وضعیت بحرانی
۵. نکات عمومی آمادگی پیش از بحران
۶. کیف نجات

◀ مقدمه

بحران، فقط یک اتفاق نیست، یک لحظه است که زمان تنگ می‌شود، تصمیم سخت می‌شود، و زندگی از حالت عادی خارج. در آن لحظه، مهم نیست کجا هستیم یا چه داریم؛ مهم این است که چقدر آماده‌ایم. ما در این کتاب، درباره بحران حرف می‌زنیم. این که بحران چیست، چه نشانه‌هایی دارد، و چگونه می‌شود با آگاهی، ترس را مدیریت کرد. چون اگر از قبل بدانیم، در لحظه‌ی حادثه تنها نیستیم، بلکه یک گام جلوتریم. با ما همراه باشید در سفری به دل مفاهیم بحران، آمادگی، و تاب‌آوری... برای روزهایی که شاید نخواهیم ببیند، ولی اگر آمدند، غافلگیرمان نکنند.

◀ شرایط اضطراری چیست؟ چرا باید آن را پیش از

بحران بشناسیم؟

«شرایط اضطراری» مرحله‌ای است که پیش از تبدیل شدن یک رویداد به بحران گسترده رخ می‌دهد. به بیان ساده‌تر، اضطرار یعنی هشدار جدی؛ اما هنوز همه‌چیز از کنترل خارج نشده است. در این مرحله، خطر وجود دارد یا احتمال وقوع آن بسیار بالا رفته است، اما فرصت تصمیم‌گیری، مدیریت و پیشگیری همچنان باقی است. برای مثال:

- شنیدن آژیر هشدار
 - اعلام رسمی آماده‌باش
 - دریافت پیام تخلیه
 - مشاهده دود یا نشانه‌های اولیه حادثه
 - قطعی ناگهانی برق همراه با هشدارهای امنیتی
- این‌ها همگی می‌توانند نشانه ورود به «مرحله اضطراری» باشند.

تفاوت شرایط اضطراری با بحران

شرایط اضطراری یعنی خطر در حال شکل‌گیری است، اما بحران یعنی خطر رخ داده و پیامدهای آن در حال گسترش است.

در شرایط اضطراری:

هنوز نظم عمومی تا حد زیادی برقرار است.

سیستم‌های امدادی فعال‌اند.

امکان تصمیم‌گیری منطقی وجود دارد.

فرصت آماده‌سازی و جابه‌جایی فراهم است.

اما در بحران:

فشار روانی شدیدتر است.

خدمات شهری ممکن است مختل شوند.

زمان تصمیم‌گیری بسیار محدود می‌شود.

مدیریت شرایط دشوارتر خواهد بود.

بنابراین، هوشمندی در مرحله اضطراری می‌تواند مانع ورود به

بحران یا کاهش آسیب آن شود.

ویژگی‌های شرایط اضطراری

۱. زمان کوتاه اما حیاتی برای اقدام

۲. افزایش سطح هشدار در جامعه

۳. احتمال تغییر سریع وضعیت

۴. نیاز به تصمیم‌گیری سریع اما منطقی

۵. اهمیت بالای اطلاع‌رسانی رسمی

در این مرحله، آرامش و آمادگی، دو ابزار اصلی شما هستند.

چه اقداماتی در شرایط اضطراری باید انجام شود؟

۱. حفظ آرامش ذهنی: واکنش هیجانی، قدرت تحلیل را کاهش

می‌دهد. چند نفس عمیق، تمرکز شما را بازمی‌گرداند.

۲. دریافت اطلاعات از منابع رسمی: به شایعات توجه نکنید.

تنها اطلاعیه‌های معتبر را مبنای تصمیم قرار دهید.

۳. آماده‌سازی وسایل ضروری: کیف اضطراری، مدارک مهم، داروهای ضروری و وسایل کمک‌های اولیه
۴. هماهنگی با اعضای خانواده: تعیین محل تجمع، مشخص کردن مسیر خروج، تماس کوتاه و هدفمند
۵. بررسی محیط اطراف: بررسی مسیرهای خروج، نقاط امن و منابع خطر احتمالی

چه کارهایی در شرایط اضطراری نباید انجام داد؟

- ⊗ بی‌توجهی به هشدارها
- ⊗ انتشار شایعه
- ⊗ تصمیم‌های عجولانه بدون بررسی
- ⊗ ایجاد ازدحام
- ⊗ تأخیر در اقدام‌های پیشگیرانه

چرا شناخت شرایط اضطراری مهم است؟

زیرا این مرحله، فرصت طلایی مدیریت خطر است. بسیاری از آسیب‌ها زمانی رخ می‌دهند که افراد هشدار اولیه را جدی نمی‌گیرند. در واقع، شرایط اضطراری پلی است میان «آرامش عادی» و «بحران واقعی». هرچه آمادگی شما در این پل بیشتر باشد، عبور ایمن‌تر خواهد بود. در نهایت شرایط اضطراری پایان امنیت نیست؛ آغاز مسئولیت‌پذیری است. این مرحله به ما فرصت می‌دهد: آماده شویم، هماهنگ کنیم، پیشگیری کنیم و احتمال آسیب را کاهش دهیم. بحران ناگهانی نیست؛ اغلب با نشانه‌هایی آغاز می‌شود. کسی ایمن‌تر است که این نشانه‌ها را بشناسد و به موقع اقدام کند.

◀ تعریف و مفهوم بحران

تعریف علمی بحران؛ نقطه‌ای که نظم فرو می‌ریزد! در علوم مدیریت بحران، واژه‌ی «بحران» به موقعیتی اطلاق می‌شود که طی آن، نظم عادی امور مختل شده و ساختارهای تصمیم‌گیری موجود، برای پاسخ‌گویی مؤثر، ناکارآمد می‌شوند. به زبان ساده‌تر، بحران، زمانی آغاز می‌شود که یک حادثه یا رویداد، فراتر از ظرفیت عادی جامعه یا سازمان برای پاسخ‌گویی پیش می‌رود.

بحران‌ها، سه ویژگی اصلی دارند:

۱. غافلگیری: معمولاً بحران‌ها بدون هشدار کافی رخ می‌دهند یا حتی اگر هشدار داده شده باشد، شدت و اثرشان فراتر از پیش‌بینی‌هاست.

۲. فشار زمانی: در بحران، فرصت برای تصمیم‌گیری و واکنش بسیار محدود است. ثانیه‌ها ممکن است جان انسان‌ها را تعیین کنند.

۳. ابهام و بی‌اطلاعی: اطلاعات نادرست، ناقص یا متناقض، فضای ذهنی مدیران و شهروندان را پر می‌کند. در این وضعیت، تصمیم‌گیری دشوار و پرریسک است.

از منظر تخصصی، بحران می‌تواند منشأ طبیعی داشته باشد، مانند زلزله، سیل یا طوفان؛ یا انسان‌ساخت باشد، مثل جنگ، حملات

تروریستی، آتش‌سوزی‌های عمدی یا حتی فروپاشی اقتصادی. تفاوت بحران با «حادثه معمولی» در این است که بحران بر چند بُعد جامعه تأثیر می‌گذارد:

جان انسان‌ها، منابع مالی، زیرساخت‌های حیاتی و حتی روحیه‌ی عمومی. برای مثال، یک انفجار در یک خیابان، ممکن است یک حادثه باشد. اما اگر همان انفجار باعث ترس عمومی، بسته‌شدن راه‌های دسترسی، اختلال در خدمات درمانی و رسانه‌ای شود، ما با یک بحران مواجهیم.

از سوی دیگر مدیریت بحران، دانشی چندرشته‌ای است که از ترکیب علوم اجتماعی، مهندسی، پزشکی، و ارتباطات شکل گرفته و هدف آن، کاهش آسیب، افزایش آمادگی و تسریع در بازگشت به شرایط پایدار است. در دنیای امروز، بحران نه فقط یک رخداد، بلکه یک آزمون است برای آمادگی، تاب‌آوری و انسجام اجتماعی. پس یادگیری درباره‌ی بحران، فقط یک وظیفه برای متخصصان نیست، بلکه یک ضرورت برای هر شهروند مسئول است.

◀ ویژگی‌های وضعیت بحرانی

ویژگی‌های یک وضعیت بحرانی؛ وقتی شرایط از کنترل خارج می‌شود!

ما همیشه در زندگی روزمره با چالش‌هایی روبه‌رو می‌شویم، اما همه‌ی چالش‌ها، بحران نیستند. برای اینکه بدانیم آیا واقعاً با یک وضعیت بحرانی مواجهیم یا نه، باید چند ویژگی مشخص رو بشناسیم.

• ویژگی اول: غافلگیری و ناگهانی بودن

بحران معمولاً زمانی اتفاق می‌افتد که انتظارش را نداریم. زلزله، حمله هوایی، انفجار یا آتش‌سوزی گسترده، بیشتر مواقع بدون هشدار قبلی، نظم زندگی را به هم می‌زنند. غافلگیری باعث می‌شود زمان واکنش کاهش پیدا کرده و تصمیم‌گیری سخت‌تر بشود.

• ویژگی دوم: فشار زمانی بالا

در وضعیت بحرانی، زمان مثل طلاست. شما فرصت زیادی برای فکر کردن، بررسی گزینه‌ها یا مشورت ندارید. باید در عرض چند ثانیه یا دقیقه تصمیم بگیرید و این خودش استرس و احتمال خطا را افزایش می‌دهد.

• ویژگی سوم: ابهام در اطلاعات

در بحران، اطلاعاتی که به دست ما می‌رسد معمولاً ناقص، ناهماهنگ یا حتی اشتباه است. شایعه‌ها زیاد می‌شوند، منابع رسمی دیرتر واکنش می‌دهند و ما نمی‌دانیم کدام خبر را باور کنیم. این ابهام، واکنش درست را سخت می‌کند.

• ویژگی چهارم: تهدید برای جان، مال و روان افراد

در یک بحران واقعی، فقط جسم انسان‌ها در خطر نیست، سرمایه، اموال، ساختارهای زیربنایی و حتی آرامش روانی جامعه هم تحت تأثیر قرار می‌گیرد. بحران، یک فشار چندجانبه محسوب می‌شود.

• ویژگی پنجم: بی‌کفایتی ساختارهای معمول

در شرایط بحرانی، سیستم‌های عادی پاسخ‌گو نیستند. مثلاً پلیس، اورژانس، خدمات شهری یا حتی تلفن‌های اضطراری ممکن است از کار بیفتند یا پاسخ‌گویی‌شان کاهش پیدا کند. اینجاست که نقش آمادگی و پشتیبانی مردمی پررنگ می‌شود.

• ویژگی ششم: نیاز به تصمیم‌گیری فوری با منابع محدود

در بحران، منابع معمول، کم هستند یا در دسترس نیستند: برق، آب، دارو، وسایل ارتباطی. بنابراین تصمیمات باید با حداقل امکانات، ولی با بیشترین دقت گرفته شوند.

حال که با این ویژگی‌ها آشنا شدیم، باید گفت که اگر چند تا از این ویژگی‌ها رو هم‌زمان دیدیم، بدانیم که در یک وضعیت بحرانی هستیم و واکنش ما، می‌تواند تفاوت بین خطر و نجات را رقم بزند. در ادامه، به شما خواهیم گفت که چطور برای چنین لحظاتی آماده باشیم و چطور در دل بحران، درست عمل کنیم.

◀ نکات عمومی آمادگی پیش از بحران

آمادگی پیش از وقوع بحران، مهم‌ترین گام برای کاهش خسارات و افزایش ایمنی خانواده‌هاست. داشتن یک برنامه مشخص و تمرین مداوم می‌تواند کمک کند تا در زمان بمباران، انفجار یا هر حادثه ناگهانی، تصمیمات درست و سریع گرفته شود. در ادامه به برخی نکات عمومی که هر خانواده باید رعایت کند اشاره می‌کنیم:

۱. شناخت خطرات و سناریوهای احتمالی

- بررسی کنید که چه نوع خطراتی در منطقه محل سکونت یا کار شما بیشتر محتمل است (بمباران، زلزله، آتش‌سوزی، سیل و...).
- سناریوهای مختلف را در ذهن خود و با خانواده مرور کنید تا در لحظه بحران غافلگیر نشوید.

۲. برنامه‌ریزی خانوادگی

- یک برنامه ساده و روشن برای زمان بحران داشته باشید: چه کسی مسئول چه کاری است؟ مسیر خروج کجاست؟ نقطه ملاقات پس از تخلیه کجاست؟
- شماره‌های اضطراری (مانند اورژانس، آتش‌نشانی، هلال احمر) را در جایی در دسترس قرار دهید.

بایدها و نبایدها در زمان تهدیدات نظامی و امنیتی

- تمرین‌های دوره‌ای انجام دهید تا واکنش‌ها به صورت عادت دربیایند.

۳. آماده‌سازی خانه و محیط زندگی

- شیشه‌ها را با نوار چسب مقاوم کنید تا در برابر موج انفجار کمتر خرد شوند.
- وسایل سنگین را محکم کنید تا در هنگام لرزش یا انفجار سقوط نکنند.
- مسیرهای خروج اضطراری خانه را آزاد نگه دارید و جلوی درها و راه‌پله‌ها وسایل اضافی قرار ندهید.

۴. کیف و وسایل نجات

- همیشه یک کیف نجات آماده داشته باشید (آب، غذا، دارو، چراغ قوه، اسناد مهم، پول نقد، پاوربانک، وسایل مورد نیاز کودکان یا سالمندان).
- این کیف باید در دسترس و قابل حمل سریع باشد.

۵. آموزش و آمادگی روانی

- کودکان را به زبان ساده با مفهوم آژیر خطر، پناهگاه و نقاط امن آشنا کنید.
- تمرین کنید که در زمان استرس چگونه می‌توان نفس عمیق کشید و آرامش خود را حفظ کرد.

- به کودکان و اعضای خانواده اطمینان دهید که داشتن آمادگی به معنی کاهش ترس و افزایش امنیت است.

۶. ارتباطات و هماهنگی

- اعضای خانواده باید بدانند در صورت قطع اینترنت و موبایل چگونه ارتباط برقرار کنند (مثلاً نقطه ملاقات از پیش تعیین شده).
- اگر یکی از اعضای خانواده در زمان بحران بیرون از خانه بود، همه بدانند که چه کاری باید انجام دهند.

۷. مشارکت اجتماعی

- همسایگان خود را بشناسید و در صورت امکان با آنها یک گروه پشتیبانی تشکیل دهید.
- کمک و همکاری در زمان بحران می تواند جان بسیاری را نجات دهد.

◀ معرفی کیف نجات و وسایل ضروری

کیف نجات! وقتی ثانیه‌ها تعیین‌کننده‌اند...

در یک لحظه، همه‌چیز تغییر می‌کند. حمله هوایی، زلزله، یا حتی آتش‌سوزی بزرگ. در آن لحظه، نه زمانی برای گشتن دنبال وسایل داریم، نه آرامش کاملی برای تصمیم‌گیری. اینجاست که داشتن یک کیف نجات، یعنی یک یا چند قدم قدم جلوتر بودن. در این بخش می‌خواهیم ببینیم کیف نجات چیست، چرا لازم است و چه چیزهایی باید در آن باشد؟

کیف نجات چیست؟

یک کوله‌پشتی یا کیف سبک، آماده و دم‌دست که در مواقع اضطراری، بتوانید در چند ثانیه بردارید و خارج شوید. این کیف جان شما، خانواده و اطرافیانتان را می‌تواند نجات دهد.

چه چیزهایی باید داخل کیف نجات باشد؟

۱. آب آشامیدنی (حداقل چند بطری نیم‌لیتری)
۲. غذای خشک و آماده‌ی مصرف: مثل بیسکویت انرژی‌زا، کنسرو، آجیل و از این مواد مغذی
۳. چراغ قوه و باتری یدکی
۴. رادیو کوچک با باتری (برای شنیدن اخبار در بحران)
۵. داروهای ضروری شخصی + مسکن عمومی
۶. ماسک، دستکش، الکل یا ژل ضدعفونی

۷. دفترچه بیمه، کارت شناسایی کپی شده، مقداری پول نقد
۸. پاوربانک یا شارژر دستی موبایل
۹. پتو یا پتوی نجات (فضایی)، نایلون ضخیم یا کیسه خواب نازک
۱۰. لباس زیر تمیز، جوراب اضافه، کلاه نازک یا روسری
۱۱. چاقوی چندکاره یا ابزار همه کاره‌ی جیبی
۱۲. سوت (برای درخواست کمک در زیر آوار یا تاریکی)

نکات مهم

- کیف باید سبک و قابل حمل باشد؛ نه خیلی بزرگ، نه پر از وسایل غیرضروری.
- بهتر این است که برای هر عضو خانواده، به فراخود سن و سال و شرایطش کیف جداگانه آماده کنید، مخصوصاً برای کودک یا سالمند.
- هر شش ماه، محتویات را بررسی و تاریخ مصرف‌ها را چک کنید.
- کیف را همیشه در دسترس بگذارید: کنار در، زیر تخت، یا پشت درِ ورودی خانه.

و یادتان باشد در بحران، وقتی فرصت نیست، همین کیف کوچک نجات می‌تواند تفاوت میان زندگی و مرگ باشد. پس اگر هنوز کیف نجات ندارید، از همین امروز شروع کنید.

◀ پناهگاه چیست و چرا اهمیت دارد؟

پناهگاه، مکانی است که با هدف کاهش آسیب‌های ناشی از انفجار، بمباران، حملات تروریستی، حوادث صنعتی یا بلایای شدید طراحی یا انتخاب می‌شود. هدف اصلی پناهگاه، حفظ جان انسان‌ها در برابر موج انفجار، ترکش، ریزش آوار، دود و سایر مخاطرات فوری است. پناهگاه، صرفاً یک فضای بسته نیست؛ بلکه محیطی ایمن با حداقل ریسک مستقیم در برابر عوامل تهدیدکننده است.

چرا شناخت پناهگاه اهمیت دارد؟

در شرایط اضطراری، زمان تصمیم‌گیری بسیار کوتاه است. کسی که از قبل بداند پناهگاه کجاست و چگونه باید به آن برسد، احتمال آسیب را به شکل چشمگیری کاهش می‌دهد. بسیاری از تلفات در حوادث ناگهانی، به دلیل سردرگمی و ناآگاهی از محل امن رخ می‌دهد. شناخت پناهگاه یعنی کاهش زمان واکنش، جلوگیری از ازدحام، انتخاب مسیر درست و افزایش آرامش روانی.

انواع پناهگاه

پناهگاه‌ها می‌توانند رسمی یا غیررسمی باشند.

۱. پناهگاه‌های رسمی

این نوع پناهگاه‌ها با هدف خاص ایمنی طراحی شده‌اند و معمولاً دارای ویژگی‌های زیر هستند:

- دیوارها و سقف مستحکم
 - تهویه مناسب
 - ورودی‌های ایمن
 - جایگاه تجهیزات اضطراری اولیه
- این پناهگاه‌ها ممکن است در زیرزمین ساختمان‌های عمومی، مراکز شهری یا سازه‌های مشخص تعبیه شده باشند.

۲. پناهگاه‌های غیررسمی (مکان‌های امن جایگزین)

در بسیاری از مواقع، پناهگاه رسمی در دسترس نیست. در این شرایط باید از «مکان امن جایگزین» استفاده کرد. ویژگی‌های یک مکان امن جایگزین:

- دور از پنجره‌ها
- دیوارهای داخلی و مرکزی ساختمان
- بدون اشیای سنگین آویزان
- حداقل احتمال ریزش مستقیم

نمونه‌ها:

- زیرزمین ساختمان
- راهروهای مرکزی

- اتاق‌های بدون پنجره
- فضای زیر پله‌های مستحکم (در صورت ایمنی سازه)

ویژگی‌های یک پناهگاه ایمن

یک پناهگاه مناسب باید:

- ✓ از موج مستقیم انفجار محافظت کند
- ✓ احتمال اصابت ترکش در آن کم باشد
- ✓ دسترسی نسبتاً سریع داشته باشد
- ✓ امکان تجمع ایمن چند نفر را فراهم کند
- ✓ فاقد مواد قابل اشتعال باشد

هنگام ورود به پناهگاه چه باید کرد؟

۱. با نظم وارد شوید، بدون ایجاد ازدحام.
۲. مسیر ورودی را مسدود نکنید.
۳. کنار دیوارهای داخلی و پایین‌تر از سطح پنجره‌ها بنشینید.
۴. در صورت امکان، سر و گردن خود را با دست یا کیف محافظت کنید.
۵. به سالمندان، کودکان و افراد دارای معلولیت کمک کنید.

چه کارهایی در پناهگاه نباید انجام داد؟

- تجمع مقابل در ورودی
- فریاد یا ایجاد وحشت
- استفاده از شعله باز
- انتشار شایعه

راهنمای جامع آمادگی و رفتار ایمن در شرایط اضطراری و بحران

- خروج زودهنگام بدون اعلام وضعیت امن

اگر پناهگاه در دسترس نباشد چه کنیم؟

اگر به پناهگاه رسمی دسترسی ندارید:

- سریع ترین مکان مستحکم را انتخاب کنید.
 - از شیشه ها فاصله بگیرید.
 - روی زمین بنشینید یا دراز بکشید.
 - دست ها را روی سر و گردن قرار دهید.
- گاهی کاهش ارتفاع بدن می تواند آسیب موج انفجار را کاهش دهد.

اشتباه رایج درباره پناهگاه

برخی تصور می کنند فضای باز امن تر است. در حالی که در بسیاری از انفجارها، ترکش ها و موج فشار در فضای باز آسیب بیشتری ایجاد می کنند. پناه گرفتن پشت دیوار مستحکم، معمولاً ایمن تر از ایستادن در فضای باز است.

نقش برنامه ریزی پیش از بحران

پناهگاه را باید پیش از حادثه شناسایی کرد، نه هنگام وقوع آن. هر خانواده یا مجموعه باید:

- نزدیک ترین پناهگاه را بشناسد.
- مسیر رسیدن به آن را تمرین کند.
- زمان تقریبی دسترسی را بداند.
- برای افراد آسیب پذیر برنامه جداگانه داشته باشد.

در مجموع پناهگاه، نقطه‌ای برای «صبر ایمن» است. جایی برای توقف موقت تا عبور خطر. امنیت در بحران، نتیجه‌ی تصمیم‌های چند ثانیه‌ای است و این تصمیم‌ها، پیش از بحران شکل می‌گیرند. شناخت پناهگاه یعنی آمادگی و آمادگی یعنی کاهش خطر.

بخش دوم: واکنش در زمان هشدار

۱. وقتی آژیر خطر در خانه شنیده شود
۲. اگر زنگ مدرسه به جای آژیر خطر به صدا دربیاید
۳. واکنش هنگام شنیدن شایعه
۴. اگر در خواب باشیم و با صدای انفجار بیدار شویم
۵. اگر بمباران در شب اتفاق بیفتد
۶. واکنش هنگام شنیدن صدای انفجار

◀ وقتی آذیر خطر را در خانه شنیدیم؛

بایدها و نبایدها

صدای آذیر خطر که بلند می‌شود، یعنی ثانیه‌ها اهمیت پیدا می‌کنند. حالا وقت این است که بدون ترس، اما با سرعت و دقت عمل کنیم. در این بخش، با هم مرور می‌کنیم که وقتی در خانه هستیم و صدای آذیر خطر را می‌شنویم، باید چه کارهایی بکنیم و از چه کارهایی پرهیز کنیم.

✓ اول از همه، آرامش خودتان را حفظ کنید.

استرس و وحشت، بیشترین آسیب را در چنین لحظاتی وارد می‌کنند. یک نفس عمیق بکشید و سریع ولی منظم عمل کنید.

✓ وسایل اضطراری نزدیک‌تان باشد.

اگر قبلاً یک کیف امدادی آماده کرده‌اید که شامل آب، چراغ‌قوه، داروهای ضروری، مقداری خوراکی و اسناد مهم و... است، همین حالا آن را بردارید. وقت آماده‌کردن آن، موقع آذیر نیست، باید از قبل آماده باشد.

✓ به مکان امن بروید.

اگر خانه شما پناهگاه یا زیرزمین ایمن دارد، همان‌جا بروید. اگر نه، گوشه‌های داخلی خانه که دور از پنجره است، راهرو یا کنار دیوارهای محکم داخلی، می‌تواند پناه موقت باشد.

پشت پنجره یا در ورودی به هیچ‌وجه نایستید. پرده‌ها را بکشید و برق‌ها رو خاموش کنید.

✓ از پله‌ها به جای آسانسور استفاده کنید.

اگره مجبورید به طبقه‌ای دیگر بروید، فقط از پله استفاده کنید. قطع برق یا لرزش ناشی از انفجار می‌تواند شما را داخل آسانسور حبس کند.

نبایدها را هم جدی بگیریم:

⊗ به پنجره‌ها نزدیک نشوید. انفجارها باعث شکستن شیشه می‌شوند و شیشه‌های پرتاب‌شده از عوامل مهم جراحت هستند.

⊗ پشت‌بام یا حیاط را به عنوان محل امن انتخاب نکنید. این فضاها در معرض مستقیم خطر هستند.

⊗ به فکر فیلم گرفتن یا تماس تصویری نباشید. اولویت شما حفظ جان خودتان است، نه ثبت لحظه‌ها.

و در پایان یادتان باشد، ایمنی یعنی آمادگی. تمرین‌های خانوادگی، آموزش بچه‌ها و ساختن یک روال مشخص برای زمان خطر، می‌تواند جان شما و عزیزانتان را نجات بدهد.

◀ اگر زنگ مدرسه به نشانه هشدار و به جای آژیر

خطر به صدا دربیاید؛ بایدها و نبایدها

مدرسه، جایی است که کودکان و نوجوانان بیشتر روز خود را در آن می‌گذرانند. در شرایط بحرانی، ممکن است مدارس به جای آژیر خطر از زنگ مخصوص برای اعلام هشدار استفاده کنند. شنیدن زنگ متفاوت یا طولانی می‌تواند نشانه‌ی وقوع خطر، مانند حمله هوایی یا شرایط اضطراری باشد. در این لحظه، واکنش درست دانش‌آموزان و هدایت صحیح معلمان، می‌تواند جان صدها نفر را نجات دهد.

بایدها:

✓ ۱. گوش دادن دقیق به توضیحات معلم یا مسئول مدرسه اولین قدم، حفظ آرامش و گوش دادن به دستوراتی است که از سوی معلم یا مدیر داده می‌شود. کودکان باید بدانند که در چنین شرایطی، تصمیم‌گیری با بزرگ‌ترهاست.

✓ ۲. حرکت منظم و بدون شلوغی به محض شنیدن زنگ هشدار، دانش‌آموزان باید در صف‌های منظم حرکت کنند. عجله، دویدن یا هل دادن یکدیگر می‌تواند منجر به سقوط و آسیب‌دیدگی شود.

✓ ۳. انتخاب مسیر خروج امن

در هر مدرسه باید مسیرهای خروج اضطراری مشخص و آموزش داده شده باشد. دانش‌آموزان باید همان مسیر مشخص‌شده را طی کنند، نه اینکه به سمت درهای نامطمئن یا پنجره‌ها بروند.

✓ ۴. پناه گرفتن در نقاط امن در صورت نبود فرصت خروج
اگر امکان خروج فوری از کلاس یا مدرسه وجود نداشت، دانش‌آموزان باید در گوشه‌های داخلی کلاس، زیر نیمکت‌ها یا کنار دیوارهای اصلی پناه بگیرند.

✓ ۵. تمرین و یادگیری قبل از بحران
مدارس باید پیش از وقوع حادثه، مانورهای منظم برگزار کنند. این تمرین‌ها باعث می‌شود که وقتی زنگ خطر به صدا درآمد، همه بدانند چه کاری باید انجام دهند.

و اما نبایدها:

- ⊗ نباید دانش‌آموزان جیغ بزنند یا بدوند.
- ایجاد ترس و هرج و مرج فقط اوضاع را خطرناک‌تر می‌کند.
- ⊗ نباید به سمت پنجره‌ها بروند.
- در اثر موج انفجار یا لرزش، شیشه‌ها خرد شده و آسیب‌زا خواهند بود.

⊗ نباید وسایل شخصی را جمع کنند.

هیچ کیف یا وسیله‌ای مهم‌تر از جان دانش‌آموز نیست. باید سریع و بی‌درنگ حرکت کنند.

⊗ نباید از مسیرهای ممنوع عبور کنند.

در شرایط بحرانی، تنها راه‌هایی امن هستند که از قبل توسط مسئولان مدرسه تعیین شده است.

در مجموع زنگ مدرسه همیشه به معنای پایان کلاس یا زنگ تفریح نیست. گاهی می‌تواند نشانه‌ی یک هشدار مهم باشد. اگر دانش‌آموزان بیاموزند که در این شرایط آرام بمانند، به دستور معلم گوش دهند، در صف‌های منظم حرکت کنند یا در جای امن پناه بگیرند، می‌توانند جان خود و دوستانشان را نجات دهند.

به یاد داشته باشید آرامش، انضباط و گوش دادن به دستورها، سه اصل کلیدی در زمان شنیدن زنگ هشدار در مدرسه هستند.

❖ واکنش ما هنگام شنیدن شایعه در بحران‌ها؛ باید‌ها و

نباید‌های ما چه هستند؟

در شرایط بحرانی، وقتی که همه چیز ناگهان پیچیده و پرتنش می‌شود، یکی از خطرناک‌ترین چیزهایی که می‌تواند اوضاع را بدتر کند، شایعه است. شایعه‌ها مثل آتش زیر خاکسترند؛ گاهی بی‌خطر به نظر می‌رسند، اما می‌توانند خیلی سریع گسترش یافته و باعث اضطراب، ترس و تصمیمات اشتباه شوند.

چرا شایعه خطرناک است؟

در بحران، اطلاعات دقیق و صحیح، ستون اصلی تصمیم‌گیری‌های درست است. اما شایعات معمولاً بدون منبع قابل اعتماد منتشر می‌شوند و ممکن است نادرست، اغراق‌آمیز یا حتی هدفمند باشند. این اطلاعات غلط می‌تواند موجب هراس عمومی، ایجاد هرج و مرج، و حتی کاهش همکاری مردم با نیروهای امدادی شود.

باید‌ها هنگام شنیدن شایعه:

✓ ۱. آرامش خود را حفظ کنید. شنیدن خبرهای نادرست می‌تواند باعث اضطراب و استرس شود، اما واکنش هیجانی به افزایش بحران کمک نمی‌کند.

✓ ۲. اطلاعات را از منابع رسمی دریافت کنید. همیشه پیگیر اخبار از رسانه‌های معتبر، سازمان‌های رسمی و مسئولان محلی باشید.

✓ ۳. قبل از انتشار، صحت خبر را بررسی کنید. اگر خبری به دستتان رسید، آن را با دیگران به اشتراک نگذارید مگر اینکه مطمئن باشید واقعی و درست است.

✓ ۴. با اطرافیان خود با آرامش صحبت کنید. اگر کسی نگران است یا دچار ترس شده، سعی کنید او را آرام کنید و از بیان اخبار غیررسمی و شایعه دوری کنید.

✓ ۵. با نیروهای امدادی و مسئولان همکاری کنید. آن‌ها بهترین راهنمای شما در بحران هستند و شنیدن اخبار از آن‌ها کمک می‌کند تصمیمات درست بگیرید.

نبایدها هنگام شنیدن شایعه:

⊗ شایعات را بی‌چک و بررسی، منتشر نکنید. این کار می‌تواند اضطراب و سردرگمی را در جامعه افزایش دهد.

⊗ شایعات را باور نکنید و بدون منبع معتبر آن‌ها را قبول نکنید.

راهنمای جامع آمادگی و رفتار ایمن در شرایط اضطراری و بحران

⊗ برای نجات خود و دیگران عجله نکنید؛ تصمیمات عجولانه بر اساس اطلاعات غلط می‌تواند خطرناک باشد.

⊗ به شایعات دامن نزنید یا در بحث‌ها باعث تشویش نشوید.

⊗ از شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان منبع اصلی خبر استفاده نکنید مگر آنکه صفحه‌ها و کانال‌های رسمی را دنبال کنید.

و در پایان، شایعه، دشمن خاموش بحران است؛ اما ما می‌توانیم با هوشیاری، مسئولیت‌پذیری و توجه به منابع رسمی، جلوی این دشمن را بگیریم. همیشه به یاد داشته باشید، یک خبر درست و آرام‌بخش، از هزاران شایعه‌ی پراکنده و ترسناک، ارزشمندتر است.

◀ اگر در خواب باشیم و با صدای انفجار بیدار شویم؛ بایدها و نبایدها

بیدار شدن ناگهانی از خواب با صدای انفجار، تجربه‌ای ترسناک و شوکه‌کننده است. در چنین لحظاتی، بدن و ذهن ما در حالت هشدار قرار می‌گیرند و واکنش‌های سریع می‌تواند بسیار مهم باشد. اما چگونه باید رفتار کنیم تا جان خود و خانواده‌مان را حفظ کنیم؟

در این بخش، به مرور بایدها و نبایدهایی می‌پردازیم که در این شرایط بحرانی به کمک ما می‌آیند.

قدم اول: حفظ آرامش

هرچند بیدار شدن با صدای انفجار ممکن است باعث ترس و سردرگمی شود، اما مهم‌ترین کار در همان لحظات اول، حفظ آرامش و کنترل نفس است. اگر آرام باشید، می‌توانید بهتر فکر کنید و تصمیم درستی بگیرید.

بایدها:

- ✓ ۱. سریع به پناهگاه یا نقطه امن نزدیک بروید.
اگر در خانه هستید، به سرعت به اتاق یا فضایی بروید که دیوارهای مقاومتری دارد و از پنجره‌ها دور است. اگر پناهگاه اضطراری دارید، فوراً به آنجا بروید.
- ✓ ۲. از تختخواب یا مکان خواب خود به آرامی بلند شوید.
از دویدن و عجله کردن پرهیزید چون ممکن است سقوط کنید یا آسیب ببینید.
- ✓ ۳. اگر در تاریکی هستید، چراغ قوه یا نور تلفن همراه را روشن کنید تا مسیر را بهتر ببینید.
- ✓ ۴. اگر در کنار خانواده هستید، آن‌ها را نیز آرام کنید و به هم کمک کنید.
- ✓ ۵. دهان و بینی خود را با پارچه یا لباس بپوشانید، به خصوص اگر دود یا گردوغبار وارد محیط شده است.

و اما نبایدها:

- ⊗ هیچ‌گاه به پنجره‌ها یا درهای شیشه‌ای نزدیک نشوید.
شیشه‌ها ممکن است بشکنند و خطر جراحت را افزایش دهند.
- ⊗ با عجله و دویدن بی‌هدف، خطر سقوط یا برخورد به اشیاء را افزایش ندهید.
- ⊗ تلاش نکنید از ساختمان خارج شوید مگر آنکه مطمئن باشید مسیر امن است.

بایدها و نبایدها در زمان تهدیدات نظامی و امنیتی

- ⊗ از تلفن همراه به جز برای تماس‌های ضروری استفاده نکنید و از ارسال پیام‌های غیرضروری و شایعات خودداری کنید.
- ⊗ هیچ‌گاه در چنین شرایطی تنها نباشید؛ اگر خانواده یا همسایه‌ها هستند، به هم کمک کنید.

پس از پایان انفجار:

- ✓ هنوز هم باید محتاط باشید و تا اعلام رسمی پایان خطر، در جای امن باقی بمانید.
- ✓ اگر آسیب یا خرابی در خانه دیده‌اید، به آرامی و با دقت مسیر خروج را باز کنید.
- ✓ در صورت بروز هرگونه مصدومیت یا وضعیت اضطراری، سریعاً با امدادگران تماس بگیرید.

صدای انفجار در شب، لحظه‌ای بسیار حساس است که نیازمند واکنش‌های هوشمندانه و سریع است. حفظ آرامش، انتخاب محل امن، و کمک به خانواده، می‌تواند تفاوت بزرگی در نتیجه‌ی این بحران ایجاد کند. به یاد داشته باشید، آمادگی و آگاهی، بهترین راه برای مقابله با هر بحران است و یادگیری هر روزه، گامی بزرگ به سوی ایمنی بیشتر است.

◀ اگر بمباران در شب اتفاق بیفتد؛ باید‌ها و نبایدها

شب، وقتی تاریکی همه‌جا را گرفته و بسیاری در خوابند، شنیدن صدای آژیر خطر می‌تواند هم ترسناک باشد و هم گیج‌کننده. اما دقیقاً همین لحظه‌هاست که آمادگی شما می‌تواند تفاوت بین خطر و نجات باشد. بیایید با هم مرور کنیم که اگر بمباران در شب اتفاق افتاد، چه باید‌ها و نبایدهایی را باید رعایت کنیم.

✓ اول از همه، بیدار کردن اعضای خانواده.

بدون فریاد یا آشفتگی، سریع و با صدای قاطع بقیه را بیدار کنید. از قبل به بچه‌ها آموزش داده باشید که وقتی صدای آژیر می‌آید، بدون سؤال اضافه فقط با شما حرکت کنند.

✓ چراغ‌قوه آماده، نور کم.

در تاریکی شب، وسوسه می‌شویم چراغ‌ها را روشن کنیم. اما نه! چراغ‌های خانه باید خاموش بمانند. از چراغ‌قوه یا نور تلفن با نور کم و رو به زمین استفاده کنید. نور زیاد می‌تواند توجه را به خودش جلب کند.

✓ کیف اضطراری در دسترس باشد.

از قبل کیف امدادی را کنار تخت یا در خروجی خانه بگذارید. شب که می‌شود، زمان کمتر به نظر می‌رسد و هر ثانیه باارزش است. اگه فرزند خردسالی دارید، لباس گرم و پتوی سبک هم جزو ضروریات است.

✓ پناه گرفتن در تاریکی.

مکان امن از قبل تعیین شده را سریع پیدا کنید: زیرزمین، پناهگاه یا اتاقی در مرکز خانه که پنجره ندارد. اگر هیچ‌کدام نیست، در راهرو، گوشه‌ای با دیوارهای مستحکم پناه بگیرید.

نبایدها:

⊗ دنبال وسایل غیرضروری نگردید.
وقتی آذیر می‌آید، دنبال موبایل جا مونده، لپ‌تاپ یا لباس خاص نگردید. زمان، محدود است و حیاتی.

⊗ از خانه بیرون نروید، مگر برای رسیدن به پناهگاه.
ممکن است تصور کنید فضای باز ایمن‌تر است، اما شب و تاریکی، دید شما را کم می‌کند و خطر برخورد با ترکش بیشتر می‌شود.

⊗ از روشن کردن شعله یا شمع پرهیز کنید.
در صورت قطع برق، از چراغ‌قوه استفاده کنید. شمع یا هر نوع شعله‌ی باز در شرایط ناپایدار ممکن است آتش‌سوزی ایجاد کند.

و در آخر، بمباران شبانه یعنی شما باید حتی در خواب هم آماده باشید. آموزش، تمرین و چیدمان صحیح خانه، نقش اصلی رو ایفا می‌کند. امنیت شبانه یعنی آمادگی روزانه. شب‌های تان آرام و دلتان ایمن.

❖ واکنش هنگام شنیدن صدای انفجار

صدای انفجار... بلند، ناگهانی و ترسناک.

همه‌ی ما ممکن است در چنین لحظه‌ای دچار شوک شویم. اما همان چند ثانیه‌ی اول، می‌تواند تعیین‌کننده‌ترین لحظه زندگی‌مان باشد. بیایید با هم مرور کنیم که وقتی صدای انفجار را می‌شنویم، چه باید بکنیم و چه نباید.

✓ اول: فوراً به زمین بچسبید.

اگر ایستاده‌اید یا در حال راه رفتن هستید، سریع خودتان را به زمین برسانید. دراز بکشید، دست‌ها را پشت سرتان بگذارید و با بازوها از سرتان محافظت کنید. پاها را هم به هم بچسبانید. این حالت، احتمال آسیب‌دیدگی را کاهش می‌دهد.

✓ دوم: چند ثانیه صبر کنید.

بلافاصله بعد از انفجار ممکن است ترکش‌ها یا موج دوم حمله در راه باشد. چند لحظه‌ای ثابت بمانید تا مطمئن شوید خطر اولیه گذشته است.

✓ سوم: ارزیابی موقعیت.

حالا باید با دقت گوش بدهید و اطراف را بررسی کنید. آیا هنوز در معرض خطر هستید؟ آیا جایی هست که بتوانید پناه بگیرید؟ اگر در فضای بسته‌اید، از پنجره‌ها فاصله بگیرید. اگر در فضای باز هستید، پشت دیوار یا موانع بتنی پناه بگیرید.

✓ چهارم: کمک به دیگران، اگر امکانش بود.
اگر همراه کسی هستید و مطمئن شدید دیگر خطری وجود ندارد، به اطرافیان کمک کنید؛ البته فقط در صورتی که خودتان در امان هستید.

حالا نوبت نبایدهاست:

⊗ دویدن بی هدف ممنوع!
بعد از شنیدن انفجار، بسیاری از افراد ناخودآگاه شروع به دویدن می‌کنند. اما این کار باعث می‌شود وارد منطقه‌ی خطر شده یا باعث وحشت جمعی بشوید.

⊗ تماس‌های غیرضروری نگیرید.
خطوط اضطراری باید برای مجروحان و وضعیت‌های بحرانی آزاد باشد. فقط در صورت ضرورت تماس بگیرید.

⊗ حدس نزنید، تحلیل نکنید، عمل کنید.
حالا وقت فکر کردن درباره اینکه «چی شد؟ کجا خورد؟ کار کی بود؟» نیست. فعلاً فقط باید دنبال ایمنی باشید.

و فراموش نکنید هر بار صدای انفجار می‌شنویم، فرصتی برای تمرین واکنش صحیح داریم. این تمرین‌ها، هم اعتماد به نفس ما را بیشتر می‌کند، هم جانمان را نجات می‌دهد.

بخش سوم: خانه و ساختمان‌های مسکونی

۱. اگر در طبقات بالای ساختمان زندگی می‌کنیم
۲. شیشه‌های شکسته‌شده؛ بایدها و نبایدها
۳. اگر شیشه‌ها در خانه از موج انفجار ترک بردارند
۴. خانه‌های روستایی؛ بایدها و نبایدها
۵. اگر کودکان تنها در خانه باشند
۶. اگر زن باردار یا نوزاد در خانه باشد
۷. اگر سالمند تنها باشد
۸. اگر فردی با معلولیت جسمی، حرکتی یا شنوایی در خانه باشد
۹. اگر منزل همسایه دچار آتش‌سوزی یا تخریب شد
۱۰. اگر از ویلچر استفاده می‌کنیم

◀ اگر در طبقات بالای ساختمان زندگی می‌کنیم، با شنیدن صدای آژیر حمله هوایی یا صدای انفجار رفتار ما چگونه باید باشد؟

در زندگی شهری، خیلی از ما در طبقات بالای آپارتمان‌ها زندگی می‌کنیم. اما وقتی صدای آژیر حمله هوایی بلند می‌شه یا صدای انفجار می‌آید، سؤال مهم این است: آیا وقت داریم پایین بیاییم؟ یا باید همان‌جا بمانیم؟

✓ اول: تصمیم‌گیری سریع، بر اساس شرایط لحظه‌ای
اگر در لحظه‌ی شنیدن آژیر، هنوز حمله اتفاق نیفتاده و شما در طبقه ۳ یا ۴ هستید و پله‌ها خلوت‌اند، سریع، بدون آسانسور و با آرامش، به طبقات پایین‌تر یا فضای امن ساختمان مثل زیرزمین یا پارکینگ بروید.
اما اگر در طبقات ۵ یا بالاتر هستید، و زمان کافی برای پایین‌رفتن ندارید، یا ازدحام در راه‌پله است، باید در همان‌جا پناه بگیرید؛ البته با رعایت نکات ایمنی.

✓ کجا پناه بگیریم؟
در راهروهای داخلی، کنار دیوارهای باربر، دور از پنجره‌ها، درهای شیشه‌ای و وسایل سنگین مثل کتابخانه. اگر امکان دارد،

راهنمای جامع آمادگی و رفتار ایمن در شرایط اضطراری و بحران

در حمام یا دستشویی کوچک پناه بگیرید؛ فضاها را کم‌پنجره و مقاوم‌تر.

✓ دوم: آماده‌داشتن یک کوله‌ی اضطراری

اگر در طبقات بالا زندگی می‌کنید، باید همیشه یک کوله‌پشتی آماده کنار در داشته باشید. این کوله‌پشتی شامل: آب، چراغ‌قوه، دارو، مدارک ضروری، ماسک، و خوراکی سبک. در زمان خطر، فرصت جمع کردن نیست!

✓ سوم: پرهیز از آسانسور

در هیچ شرایطی، از آسانسور استفاده نکنید؛ در زمان حمله، قطع برق یا گیر افتادن بین طبقات می‌تواند مرگ‌بار باشد.

✓ چهارم: خاموش کردن چراغ‌ها و دوری از پنجره‌ها

شب‌ها، نور باعث شناسایی ساختمان‌ها می‌شود. در حملات هوایی، خاموش کردن چراغ‌ها و ماندن در نقاط کور ساختمان، احتمال آسیب رو کاهش می‌دهد.

✓ و پنجم: بعد از انفجار، عجله نکنید

حتی اگر صدای انفجار گذشت، تا زمانی که منابع رسمی اعلام نکردند، از جای خود خارج نشوید. گاهی حملات دوم چند دقیقه بعد از موج اول اتفاق می‌افتند.

بایدها و نبایدها در زمان تهدیدات نظامی و امنیتی

و یادتان باشد: زندگی در طبقات بالا خطرناک نیست، ناآگاهی خطرناک است. با کمی پیش‌بینی و تمرین ذهنی، می‌توانیم حتی در این شرایط، درست و امن رفتار کنیم.

◀ شیشه‌های شکسته شده در زمان انفجار و یا بمباران؛

بایدها و نبایدها

وقتی حادثه‌ای مثل بمباران، زلزله یا حتی انفجار کوچک رخ می‌دهد، یکی از خطرات جدی، شکسته شدن شیشه‌هاست. شیشه‌های شکسته، شاید در نگاه اول فقط تکه‌های بی‌جان و بی‌اهمیتی به نظر برسند، اما در لحظه حادثه می‌توانند به تله‌های تیز و خطرناکی تبدیل شوند که جان و سلامتی ما را تهدید می‌کنند.

این تکه‌های تیز و برنده می‌توانند به راحتی باعث بریدگی‌های عمیق یا حتی آسیب‌های جدی به چشم و اعضای بدن شوند. شناخت بایدها و نبایدهای برخورد با شیشه‌های شکسته می‌تواند از آسیب‌های بعدی جلوگیری کند. در این بخش، می‌خواهیم یاد بگیریم چگونه در مواجهه با شیشه‌های شکسته، هوشمند و ایمن عمل کنیم تا حادثه‌ای تازه به فجایع اولیه اضافه نشود.

بایدها:

✓ ۱. ابتدا از محل دور شوید و ایمنی خود را حفظ کنید. اگر هنوز خطر ادامه دارد، مثل پس‌لرزه یا حمله مجدد، در همان لحظه به فکر جمع کردن یا تمیز کردن نباشید. جان شما اولویت اصلی است.

✓ ۲. کفش مناسب بپوشید.

اگر مجبورید از محلی عبور کنید که شیشه روی زمین ریخته، حتماً کفش ضخیم بپوشید تا کف پای شما آسیب نبیند.

✓ ۳. از دستکش استفاده کنید.

برای جابه‌جا کردن شیشه‌های شکسته، از دستکش چرمی یا پارچه‌ای ضخیم استفاده کنید تا برش ایجاد نشود.

✓ ۴. راه عبور را ایمن کنید.

اگر شیشه‌ها در مسیر تردد دیگران هستند، با گذاشتن مانع یا هشدار، مسیر را ببندید تا کسی ناخواسته وارد نشود.

✓ ۵. جمع‌آوری شیشه‌ها را اصولی انجام دهید.

تکه‌های بزرگ را با دقت و بدون فشار زیاد بردارید، سپس خرده‌شیشه‌ها را با جارو و خاک‌انداز جمع کنید و در یک ظرف محکم مثل کارتن یا بطری پلاستیکی در بسته بیندازید.

✓ ۶. بررسی زخم‌ها و شست‌وشوی محل بریدگی.

اگر خود یا فرد دیگری زخمی شدید، محل بریدگی را با آب تمیز شست‌وشو دهید و سپس پانسمان کنید.

و حالا نبایدها

- ⊗ با دست خالی به شیشه‌ها دست نزنید.
حتی کوچک‌ترین خرده‌شیشه می‌تواند بریدگی عمیق ایجاد کند.
- ⊗ شیشه‌ها را در کیسه پلاستیکی نازک نیندازید.
ممکن است کیسه پاره شود و خطر بیشتری ایجاد کند.
- ⊗ از جاروبرقی خانگی برای جمع کردن شیشه استفاده نکنید.
شیشه ممکن است به موتور یا لوله جاروبرقی آسیب بزند.
- ⊗ روی خرده‌شیشه راه نروید حتی با جوراب ضخیم.
پارچه نمی‌تواند جلوی برندگی شیشه را بگیرد.

و در نهایت شیشه‌های شکسته نه تنها خطر بریدگی و آسیب دارند، بلکه می‌توانند باعث آلودگی محل یا حتی انتقال عفونت شوند. پس برخورد ایمن، استفاده از وسایل حفاظتی و رعایت اصول جمع‌آوری اهمیت زیادی دارد. پس به یاد داشته باشید همیشه قبل از هر اقدامی، محیط را امن کنید و بعد سراغ تمیزکاری بروید.

◀ اگر شیشه‌ها در خانه از موج انفجار ترک بردارند؛

بایدها و نبایدها

وقتی انفجاری رخ می‌دهد، موج آن می‌تواند باعث شکستن یا ترک خوردن شیشه‌ها شود. حتی ترک‌های کوچک هم خطرناک هستند، زیرا ممکن است شیشه خرد شده و باعث بریدگی یا آسیب شدید شوند. واکنش سریع و درست در این شرایط می‌تواند جان شما و خانواده‌تان را نجات دهد.

بایدها:

✓ ۱. فاصله گرفتن از پنجره‌ها و شیشه‌ها
اگر شیشه‌ای ترک برداشته یا در حال شکستن است، فوری از آن فاصله بگیرید. حتی ترک‌های کوچک می‌توانند با کوچک‌ترین ضربه یا موج بعدی، به شیشه‌های خرد تبدیل شوند.

✓ ۲. پوشاندن سر و دست‌ها
هنگام عبور از کنار شیشه‌ها یا حتی زمانی که خطر شکستن وجود دارد، دست‌ها را روی سر و صورت بگیرید تا از بریدگی و ترکش شیشه جلوگیری شود.

✓ ۳. استفاده از موانع بین خود و شیشه‌ها

اگر می‌توانید، پشت مبل، دیوار، کابینت یا هر مانع مقاوم دیگر پناه بگیرید. این کار از پرتاب ترکش‌های شیشه جلوگیری می‌کند.

✓ ۴. خارج کردن افراد آسیب‌پذیر از مسیر شیشه‌ها

کودکان، سالمندان و افراد کم‌توان را سریع به بخش‌های امن‌تر خانه هدایت کنید.

✓ ۵. بازرسی آرام و ایمن شیشه‌ها پس از انفجار

وقتی مطمئن شدید خطری فوری وجود ندارد، به آرامی ترک‌ها را بررسی کنید و در صورت امکان، از ورود به اتاق‌های دارای شیشه‌های شکسته جلوگیری کنید.

و اما نبایدها:

⊗ نباید نزدیک شیشه‌های ترک خورده بایستید.

حتی یک موج کوچک یا لرزش ساختمان می‌تواند شیشه‌ها را خرد کند.

⊗ نباید با شیشه‌ها بازی کنید یا آن‌ها را لمس کنید.

این کار باعث بریدگی و آسیب جدی می‌شود.

⊗ نباید حرکت سریع یا دویدن نزدیک شیشه‌ها انجام دهید.

بایدها و نبایدها در زمان تهدیدات نظامی و امنیتی

حرکت ناگهانی می‌تواند باعث پرتاب شیشه‌های خرد شده به سمت شما شود.

⊗ نباید تعمیر شیشه‌ها را خودسرانه انجام دهید.

تا زمانی که خطر رفع نشده است، تماس با شیشه‌های ترک خورده می‌تواند بسیار خطرناک باشد.

در نهایت ترک خوردن شیشه‌ها پس از انفجار یک هشدار جدی است. فاصله گرفتن از آن‌ها، استفاده از موانع، محافظت از سر و دست‌ها و هدایت افراد آسیب‌پذیر به مکان امن، اقدامات کلیدی در این شرایط هستند. به یاد داشته باشید حتی یک ترک کوچک می‌تواند بسیار خطرناک باشد، و احتیاط بیشتر جان شما را نجات می‌دهد.

❖ خانه‌های روستایی در زمان بحران؛ باید‌ها و نبایدها

خانه‌های روستایی، با دیوارهای کاهگلی، سقف‌های شیروانی و حیاط‌های پر از درخت، همیشه نماد آرامش و زندگی ساده بوده‌اند. خانه‌های روستایی، به خاطر ساختار و مصالح سنتی، معماری بومی، و گاهی نبود زیرساخت‌های مقاوم، در برابر برخی بحران‌ها مثل زلزله، طوفان یا حتی بمباران، آسیب‌پذیرتر از ساختمان‌های شهری هستند. به همین دلیل آگاهی و آمادگی در چنین خانه‌هایی اهمیت دوچندانی دارد.

در این بخش، می‌خواهیم بدانیم اگر در خانه‌ای روستایی زندگی می‌کنیم یا مهمان آن هستیم، چه کارهایی باید انجام دهیم و از چه اقداماتی پرهیز کنیم تا در دل حادثه، امنیت خود و عزیزانمان را حفظ کنیم و در هنگام بحران چه باید‌ها و نبایدهایی را باید رعایت کنیم.

باید‌ها:

✓ ۱. بررسی و مقاوم‌سازی پیشگیرانه

قبل از هر حادثه، باید وضعیت سقف، دیوارها و تیرهای چوبی یا گلی بررسی شود. استفاده از تقویت‌کننده‌ها یا تعمیر بخش‌های فرسوده می‌تواند جان خانواده را در بحران نجات دهد.

✓ ۲. شناسایی نقاط امن خانه

در خانه‌های روستایی، معمولاً اتاق‌ها بزرگ و دیوارها ضخیم هستند، اما گاهی پنجره‌ها و سقف‌های شیروانی آسیب‌پذیرند. باید محلهایی مثل گوشه‌های داخلی اتاق یا زیر تیرهای اصلی و محکم را به عنوان پناه انتخاب کنید.

✓ ۳. آماده کردن وسایل ضروری

در روستاها ممکن است امدادرسانی دیرتر از شهرها انجام شود. بنابراین وجود یک کیف نجات شامل آب، غذا، چراغ قوه، باتری یدکی، کمک‌های اولیه و مدارک ضروری در خانه بسیار مهم است.

✓ ۴. هماهنگی با همسایگان

همسایه‌ها در روستا معمولاً نزدیک و صمیمی هستند. قبل از بحران باید راه‌های تماس و همکاری مشخص شود؛ مثلاً اگر یک خانه آسیب دید، ساکنان بتوانند فوراً به خانه دیگر منتقل شوند.

✓ ۵. خروج سریع و امن

اگر خطر تخریب وجود دارد، مسیر خروج را از قبل بشناسید و تمرین کنید. در خانه‌های حیاطدار، خروج از در اصلی معمولاً سریع‌ترین گزینه است.

و اما نبایدها:

⊗ نباید در زمان بحران به پشت بام بروید.
در خانه‌های روستایی، سقف‌ها گاهی چوبی یا سفالی هستند و احتمال ریزش آن‌ها بالاست.

⊗ نباید کنار دیوارهای فرسوده یا کاهگلی بایستید.
این دیوارها در لرزش یا فشار شدید به سرعت فرو می‌ریزند.

⊗ نباید برای برداشتن وسایل قیمتی وقت تلف کنید.
جان شما از هر وسیله‌ای ارزشمندتر است.

⊗ نباید حیوانات خانگی یا دام را با عجله و بدون برنامه جابه‌جا کنید. اول جان انسان‌ها را حفظ کنید، سپس در صورت امن بودن شرایط، به دام‌ها برسید.

در آخر اینکه خانه‌های روستایی با همه زیبایی و آرامشی که دارند، در شرایط بحرانی نیازمند هوشیاری و برنامه‌ریزی دقیق هستند. شناخت نقاط ضعف ساختمان، آماده کردن وسایل ضروری و هماهنگی با همسایه‌ها می‌تواند در نجات جان شما و خانواده‌تان نقش مهمی داشته باشد. پس به یاد داشته باشید پیشگیری و آمادگی، بهترین سپر در برابر خطرات است.

◀ اگر کودکان تنها در خانه باشند؛ بایدها و نبایدها

در زمان بمباران، انفجار یا شنیدن آژیر

یکی از نگرانی‌های بزرگ والدین در شرایط بحرانی، حضور کودکان به‌تنهایی در خانه است. کودکان به دلیل سن پایین، توانایی جسمی محدود و نداشتن تجربه کافی، بیشتر از هر گروه دیگری نیاز به آموزش و راهنمایی دارند. اگر پیش از بحران، آن‌ها را آماده کنیم، در لحظه حادثه می‌توانند واکنش‌های درست‌تری نشان دهند و احتمال آسیب‌شان بسیار کمتر خواهد شد.

بایدها:

✓ ۱. آموزش ساده و قابل فهم

پیش از هر حادثه، باید به کودکان توضیح دهیم که اگر صدای آژیر، انفجار یا لرزش شدید شنیدند، چه کنند. زبان آموزش باید ساده، کوتاه و مرحله‌به‌مرحله باشد.

✓ ۲. انتخاب و معرفی مکان امن

در خانه، گوشه‌های داخلی اتاق‌ها، زیر میز محکم یا کنار دیوارهای اصلی می‌تواند نقطه امن باشد. کودک باید بداند که بلافاصله بعد از شنیدن آژیر یا صدای انفجار، به همان مکان مشخص برود.

✓ ۳. تمرین عملی

تنها گفتن کافی نیست. باید با کودک چندین بار تمرین کنید؛ مثلاً زنگ خطر را شبیه‌سازی کنید و از او بخواهید به سرعت به محل امن برود. این تمرین باعث می‌شود رفتار درست در ذهنش نهادینه شود.

✓ ۴. آماده کردن کیف کوچک اضطراری برای کودک

کیف مخصوص کودک می‌تواند شامل چراغ قوه‌ی کوچک، بطری آب، کمی خوراکی سبک و شماره تماس والدین یا اقوام باشد. آموزش دهید که این کیف را در مواقع ضروری بردارد.

✓ ۵. آرامش دادن به کودک

به او پیام‌بازید که حتی اگر تنها بود، نفس عمیق بکشد، گریه نکند و منتظر رسیدن بزرگ‌ترها بماند. همین آرامش، توانایی تصمیم‌گیری او را بالا می‌برد.

و اما نبایدها:

⊗ نباید کودک به بیرون از خانه برود.

خروج عجولانه از خانه در زمان بمباران یا انفجار، او را بیشتر در معرض خطر قرار می‌دهد.

⊗ نباید به سمت پنجره‌ها حرکت کند.

شیشه‌ها در اثر موج انفجار یا لرزش می‌شکنند و تکه‌های آن بسیار خطرناک هستند.

⊗ نباید از وسایل برقی یا اجاق‌گاز استفاده کند.

پس از انفجار یا حمله، احتمال آتش‌سوزی یا برق‌گرفتگی وجود دارد.

⊗ نباید سعی کند با دوستان یا افراد ناشناس تماس بگیرد.

فقط باید شماره‌هایی را که والدین آموزش داده‌اند بگیرد تا خط‌های اضطراری اشغال نشود.

در نهایت تنها گذاشتن کودک در خانه در شرایط بحرانی، پر از نگرانی است. اما اگر از قبل آموزش دیده باشد، نقطه امن خانه را بشناسد، کیف اضطراری‌اش آماده باشد و بداند چه کاری نکند، می‌تواند تا حد زیادی خود را ایمن نگه دارد. پس یادتان باشد آموزش، تمرین و آرامش، سه کلید طلایی برای حفاظت از کودکان در شرایط بحران هستند.

❖ اگر در خانه زن باردار یا نوزاد داریم؛ بایدها و نبایدها در زمان حمله هوایی، بمباران و شنیدن آژیر خطر

زمان بحران، ترس و اضطراب به خودی خود سنگین است، حالا تصور کن در خانه‌ای هستیم که مادری باردار یا نوزادی کوچک حضور دارد. در چنین شرایطی، مسئولیت ما فقط حفاظت از خودمان نیست، ما باید پناه باشیم؛ امن و آرام، برای کسی که از ما آسیب‌پذیرتر است.

✔ زن باردار در خانه؛ بایدها

۱. اول: آرامش دادن و حمایت روانی

فشار روانی در بحران می‌تواند سلامت مادر و جنین را به خطر بیندازد. اگر مادر در ماه‌های آخر بارداری است، ممکن است دچار اضطراب ناگهانی و مشکلات دیگری شود. پس مهم است با صدایی آرام، تماس چشمی و اطمینان‌بخشی همراهش باشید.

۲. دوم: محل امن نزدیک دستشویی یا خروجی امن

زن باردار نباید مجبور به طی کردن مسیر طولانی برای رسیدن به پناهگاه خانگی باشد. از قبل، مکانی امن و نزدیک برای پناه‌گیری او در نظر بگیرید؛ سرویس بهداشتی داخلی، راهروی مرکزی یا فضای بین دیوارهای باربر.

۳. سوم: آماده‌داشتن کیف زایمان یا داروهای بارداری در کیف نجات، حتماً وسایل اولیه بارداری، دفترچه پزشکی، داروهای مکمل و پوشاک راحت برای مادر بگذارید. اگر زمان زایمان نزدیک است، کیف زایمان باید همیشه دم‌دست باشد.

✓ نوزاد در خانه؛ بایدها:

۱. پوشک، شیر، وسایل بهداشتی نوزاد در کیف نجات نوزاد، باید حداقل برای ۲۴ ساعت پوشک، شیرخشک یا شیر آماده، شیشه شیر تمیز، آب جوشیده خنک‌شده و دستمال مرطوب داشته باشید.

۲. لباس گرم و سبک، پتو یا پارچه‌ی نرم در شرایط اضطراری، دمای بدن نوزاد سریع پایین می‌آید. یک پتوی نازک، کلاه نوزادی و لباس خشک در کیف آماده باشد.

۳. حفاظت از نوزاد در برابر صدا و نور شدید اگر مجبور به خروج از خانه شدید، نوزاد را در آغوش بگیرید و با پتوی نازک، از سر و گوشش محافظت کنید. سعی کنید در نزدیکی بدن شما باشد تا گرما و آرامش را حس کند.

و اما نبایدها:

⊗ زن باردار را تنها رها نکنید، حتی برای آوردن وسایل.

راهنمای جامع آمادگی و رفتار ایمن در شرایط اضطراری و بحران

⊗ از دادن خوراکی یا داروی غیرمطمئن به نوزاد خودداری کنید.

⊗ حمل نوزاد در آغوش دیگران فقط در صورت نیاز و با اطمینان از سلامت او انجام شود.

و یک نکته‌ی حیاتی در پایان:

آمادگی ما، آرامش مادر و سلامت نوزاد را تضمین می‌کند. این فقط نجات از یک خطر نیست، این حفظ آینده‌ای است که در آغوش مان نفس می‌کشد.

◀ اگر در زمان بمباران با یک سالمند در خانه تنها

باشیم؛ بایدها و نبایدها

صدای آژیر بلند می‌شود. شما در خانه هستید، اما تنها نیستید، با پدر یا مادری سالمند که شاید توان حرکت سریع نداشته باشند، شاید عصا یا واکر دارند، یا حتی روی تخت بستری‌اند. در این لحظه، مهم‌ترین وظیفه‌ی شما، دو چیز است: حفظ جان خودتان و همراهی سالمند؛ بدون ایجاد ترس و اضطراب.

✓ اول: آرامش خودتان را حفظ کنید

شما راهنمای آن سالمند هستید. اگر دچار هول و هیجان شوید، او هم نگران‌تر می‌شود. پس با صدای آرام بگویید: «نگران نباش، الان با هم یک کار درست می‌کنیم.»

✓ دوم: سرعت عمل، اما بدون عجله‌ی بی‌هدف

اگر سالمند توانایی راه رفتن دارد، کمکش کنید تا از جای امنی عبور کند، به سمت پناهگاه خانگی مثل سرویس بهداشتی داخلی، فضای بین دو دیوار، راهروی باریک، یا پشت دیواری ضخیم.

اگر نمی‌تواند راه برود، روی تخت یا صندلی‌اش باقی بماند، اما از پنجره و دیوارهای بیرونی دور شود. در صورت نیاز، تخت را جابه‌جا کنید یا اطرافش را با پتو، بالش و وسایل نرم محافظت

کنید. سالمند را روی پهلو بخوابانید تا اگر موج انفجار پنجره‌ها را شکست، آسیب کمتری ببیند.

✓ سوم: حرف زدن، نوازش، تماس چشمی

در لحظه‌های بحرانی، احساس امنیت روانی برای سالمندان مهم‌تر از هر چیزی است. به او اطمینان بدهید که شرایط را کنترل می‌کنید. حتی اگر خودتان ترسیده‌اید، چیزی نگوئید که نگرانی او بیشتر شود.

و اما نبایدها:

⊗ او را تنها نگذارید تا وسایلتان را جمع بکنید.

⊗ با صدای بلند یا ناگهانی صحبت نکنید.

⊗ از سالمند انتظار نداشته باشید که مثل شما سریع واکنش نشان دهد.

و در پایان: پیش از بحران، آماده باشید. اگر در خانه سالمند دارید، از قبل با او تمرین کنید. پناهگاه امن را مشخص کنید، صندلی چرخ‌دار یا واکر را در دسترس بگذارید و یک کیف اضطراری حاوی دارو، آب، و خوراکی نرم برای او آماده کنید. و یادتان باشد در بحران‌ها، مهربانی و هوشیاری باید کنار هم قرار بگیرند. ما اگر آماده باشیم، سالمندانمان احساس امنیت بیشتری خواهند داشت.

◀ اگر در بحران، همراه یک فرد دارای معلولیت هستیم؛ بایدها و نبایدها

در شرایط عادی، برخی افراد ممکن است برای راه رفتن، شنیدن یا انجام کارهای ساده، به کمک نیاز داشته باشند. اما در شرایط بحرانی، مثل بمباران یا زلزله، این نیاز چند برابر می‌شود. سؤال مهم این است:

اگر همراه یک فرد دارای معلولیت جسمی، حرکتی یا شنوایی باشیم، چه کنیم؟ البته نه از روی ترحم، بلکه از سر آمادگی و مسئولیت.

✓ قدم اول: آرام کردن فضا و دادن حس امنیت

هر نوع معلولیت، ممکن است فرد را در شرایط بحرانی آسیب‌پذیرتر کند. اما چیزی که کمک می‌کند، رفتار انسانی، همدلانه و غیراضطرابی شماست. با لحن آرام، تماس چشمی و لمس کوتاه و آرام شانه یا بازو (در صورتی که فرد اجازه دهد)، می‌توانید امنیت روانی ایجاد کنید.

✓ اگر فرد دارای معلولیت حرکتی یا جسمی است: چند نکته را باید رعایت کنید:

۱. اگر از ویلچر استفاده می‌کند، مطمئن شوید مسیر خروج یا پناه‌گیری مناسب ویلچر هست. اگر نیست، از او بپرسید چطور

دوست دارد حمل شود. با رضایت او، از پشت ویلچر را گرفته و با ثبات حرکت کنید.

۲. اگر عصا یا واکر دارد، به او کمک کنید البته بدون گرفتن وسایل از دستش. بگذارید ریتم حرکتش حفظ شود.

۳. اگر نیاز به جابه‌جایی است، حرکات ناگهانی و بلندکردن بدون هماهنگی ممنوع است.

✓ اگر فرد دارای معلولیت شنوایی است: این چند نکته بسیار مهم هستند:

۱. روبه‌رویش بایستید و لب‌خوانی را ممکن کنید.
۲. از اشاره‌های ساده و واضح استفاده کنید؛ مثل نشان‌دادن مسیر، حرکت دست به سمت خروج یا زدن دست به سینه برای آرامش.

۳. در صورت امکان، به وسیله پیام نوشتاری با قلم و کاغذ یا گوشی همراه، اطلاعات لازم را منتقل کنید.
۴. هیچ‌گاه داد نزنید یا صورت‌تان را از او برنگردانید؛ او به نگاه مستقیم برای فهمیدن حرف‌های شما نیاز دارد.

و اما نبایدها:

⊗ تصمیم‌گیری بدون پرسیدن نظر فرد ممنوع. معلولیت، ناتوانی در درک یا تصمیم‌گیری نیست.
⊗ عجله در کمک بدون هماهنگی ممنوع؛ در کارهای عجولانه ممکن است به او آسیب بزنید.

بایدها و نبایدها در زمان تهدیدات نظامی و امنیتی

⊗ نادیده گرفتن او در بحران یا صحبت کردن با اطرافیان به جای خودش ممنوع.

و در پایان یادتان باشد در شرایط بحرانی، رفتار ما با آسیب پذیرترین ها، معیار بلوغ انسانی ماست. هیچ کس نباید در شرایط سخت، احساس رهاشدگی کند، مخصوصاً کسانی که همیشه با موانع بیشتری زندگی می کنند. پس با آگاهی، همراهی و احترام، ایمن تر و مهربان تر بمانیم.

◀ رسیدگی به کودکان دارای اوتیسم در شرایط

بحران؛ بایدها و نبایدها

بحران برای همه ترسناک است؛ اما برای کودک دارای اوتیسم، می‌تواند چند برابر شدیدتر و آزاردهنده‌تر باشد. صداهای بلند، نورهای ناگهانی، تغییر محیط، ازدحام جمعیت... همه این‌ها می‌توانند باعث اضطراب شدید، بی‌قراری یا حتی حمله‌ی حسی شوند. اگر در شرایطی مثل انفجار، آژیر خطر یا تخلیه اضطراری با کودک دارای اوتیسم همراه هستید، رفتار شما نقش حیاتی دارد.

بیاید با هم مرور کنیم که چه بایدها و نبایدهایی را باید رعایت کنیم.

بایدها:

✓ اول از همه، آرام و قابل پیش‌بینی باشید.

کودک اوتیسم بیش از هر چیز به ثبات نیاز دارد. با صدای یکنواخت و کوتاه بگویید: «الان می‌ریم به جای امن.» از توضیح‌های طولانی پرهیز کنید.

✓ تماس چشمی ملایم برقرار کنید.

خودتان را هم سطح کودک قرار دهید و با جملات کوتاه و واضح صحبت کنید.

✓ از قبل یک وسیله آرام‌بخش همراه داشته باشید.
هدفون کاهش صدا، اسباب‌بازی مورد علاقه یا پتوی شخصی
می‌تواند نقش بسیار مهمی در کاهش اضطراب داشته باشد.

✓ از شلوغی و نور شدید دوری کنید.
در صورت امکان، مسیرهای خلوت‌تر را برای پناه‌گیری انتخاب
کنید.

✓ دستورات را مرحله‌ای بگویید.
به‌جای گفتن «سریع بیا بیرون»، بگویید: «بلند شو... و کفش
پوش... بیا کنار من».

حالا نبایدها:

⊗ فریاد نزنید یا کودک را تحت فشار نگذارید.
صدای بلند می‌تواند بحران حسی را شدیدتر کند.
⊗ تماس فیزیکی ناگهانی برقرار نکنید.
گرفتن یا کشیدن ناگهانی دست کودک ممکن است باعث
مقاومت یا وحشت شود.

⊗ او را به حال خود رها نکنید.
حتی اگر بی‌حرکت به نظر برسد، ممکن است در درون دچار
اضطراب شدید باشد.

⊗ از تنبیه یا سرزنش استفاده نکنید.
رفتارهای تکراری یا واکنش‌های شدید در بحران، نشانه لجبازی
نیست؛ پاسخ طبیعی به فشار حسی است.

و در پایان یادتان باشد کودک دارای اوتیسم در بحران بیش از هر چیز به «امنیت عاطفی» نیاز دارد. آرامش شما، بزرگ‌ترین پناهگاه اوست. اگر از قبل برنامه داشته باشید، وسیله آرام‌بخش آماده باشد و شیوه ارتباط را بدانید، حتی در دل بحران هم می‌توانید برای او محیطی امن‌تر بسازید.

◀ رسیدگی به افراد دارای معلولیت بینایی یا شنوایی

در شرایط بحران؛ بایدها و نبایدها

در شرایط بحران، همه به اطلاعات سریع و دقیق نیاز دارند. اما تصور کنید کسی نتواند ببیند چه اتفاقی افتاده، یا نتواند صدای آژیر و هشدارها را بشنود. افراد دارای معلولیت بینایی یا شنوایی، در بحران با چالش‌های مضاعف روبه‌رو هستند. رفتار درست ما می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند. بیایید با هم مرور کنیم که چه بایدها و نبایدهایی را رعایت کنیم.

اگر فرد دارای معلولیت بینایی همراه شماست؛ بایدها:

✓ خودتان را معرفی کنید.

به آرامی بگویید: «من کنار شما هستم، صدای انفجار بوده، داریم به جای امن می‌رویم».

✓ محیط را توضیح دهید.

مسیر حرکت، پله، مانع یا تغییر سطح زمین را با کلمات ساده توضیح دهید.

✓ اجازه دهید بازوی شما را بگیرد.

به جای کشیدن یا هل دادن، بازوی خود را در اختیار او بگذارید تا همراهی طبیعی ایجاد شود.

✓ آرام و با اطمینان صحبت کنید.

لحن شما نقش مهمی در کاهش اضطراب دارد.

نبایدها:

- ⊗ بدون اطلاع، او را جابه‌جا نکنید.
- حرکت ناگهانی باعث سردرگمی و وحشت می‌شود.
- ⊗ وسایل کمکی او را جدا نکنید.
- عصا یا وسایل جهت‌یابی بخشی از امنیت اوست.
- ⊗ اطلاعات ناقص یا مبهم ندهید.
- جملات کوتاه و واضح بهترین کمک است.

اگر فرد دارای معلولیت شنوایی همراه شماست؛ باید‌ها:

- ✓ تماس چشمی برقرار کنید.
- روبه‌روی او بایستید تا بتواند از لب‌خوانی استفاده کند.
- ✓ پیام را کوتاه و واضح منتقل کنید.
- مثلاً: «انفجار. باید برویم زیرزمین».
- ✓ از نوشتن یا اشاره کمک بگیرید.
- حتی نوشتن چند کلمه روی کاغذ یا تلفن همراه می‌تواند مؤثر باشد.

- ✓ با حرکات دست، مسیر امن را نشان دهید.

نبایدها:

- ⊘ از پشت سر صحبت نکنید.
- او صدای شما را نمی‌شنود و ممکن است متوجه هشدار نشود.
- ⊘ هنگام صحبت صورت خود را نپوشانید.
- لب‌خوانی نیاز به دیدن صورت دارد.
- ⊘ او را در جریان اطلاعات قرار ندادن، خطرناک است.
- فرض نکنید «حتماً خودش فهمیده».

و در پایان، یادتان باشد در بحران، ارتباط یعنی امنیت. برای فردی که نمی‌بیند یا نمی‌شنود، شما می‌توانید چشم یا گوش امن او باشید. با کمی توجه، چند جمله ساده و رفتار محترمانه، می‌توانیم شرایط را برای همه ایمن‌تر کنیم.

◀ اگر منزل همسایه دچار آتش‌سوزی یا تخریب شد؛

چه باید‌ها و نبایدهایی را باید رعایت بکنیم؟

وقتی خانه‌ی همسایه به هر دلیلی دچار آتش‌سوزی یا تخریب می‌شود، شرایط می‌تواند به سرعت بحرانی و پرتنش شود. در چنین لحظاتی، واکنش سریع و درست ما نه تنها می‌تواند به نجات جان و مال دیگران کمک کند، بلکه از گسترش حادثه و آسیب‌های بیشتر جلوگیری می‌کند. با هم مرور کنیم که در این وضعیت چه کارهایی باید انجام دهیم و از انجام چه اقداماتی باید پرهیز کنیم.

باید‌ها:

✓ ۱. سریعاً به مراکز امدادی اطلاع دهید.
در اولین فرصت با شماره‌های اضطراری مانند ۱۱۲، ۱۲۵ یا ۱۱۵ تماس بگیرید و حادثه را با دقت و آرامش گزارش کنید. اطلاعاتی مثل محل دقیق آتش‌سوزی یا تخریب، نوع حادثه و تعداد افراد احتمالی در خطر را به آنها بدهید.

✓ ۲. اگر می‌توانید بدون خطر وارد عمل شوید، تلاش برای کمک اولیه کنید.

مثلاً اگر شعله آتش کوچک است و کپسول آتش‌نشانی در دسترس دارید، می‌توانید با احتیاط آتش را خاموش کنید. اما اگر

بایدها و نبایدها در زمان تهدیدات نظامی و امنیتی

خطر بالاست، از نزدیک شدن خودداری کنید و منتظر نیروهای تخصصی بمانید.

✓ ۳. در صورت وجود افراد در معرض خطر، سعی کنید به آرامی و با رعایت ایمنی آنها را به مکانی امن هدایت کنید. اگر همسایه‌ها یا افراد آسیب‌دیده نیاز به کمک دارند، با صدای بلند و واضح به آنها اطلاع دهید و در صورت امکان کمک‌رسانی کنید.

✓ ۴. از همسایگان و دیگران بخواهید در صورت امکان کمک کنند یا فضای اطراف را خالی نگه دارند. جمعیت زیاد و تردد بی‌مورد می‌تواند روند امدادرسانی را کند و خطر را افزایش دهد.

و اما نبایدها:

⊗ بدون آموزش و تجهیزات مناسب، وارد محل آتش‌سوزی یا محل تخریب نشوید.

این کار می‌تواند جان شما را به خطر بیندازد و کمک‌رسانی را دشوارتر کند.

⊗ از محل حادثه دور نشوید، اما از تجمع غیرضروری و ایجاد هرج‌ومرج خودداری کنید.

در چنین شرایطی نظم و آرامش نقش بسیار مهمی دارد.

⊗ از استفاده از وسایل الکتریکی یا روشن کردن آتش در نزدیکی محل حادثه خودداری کنید. ممکن است خطر انفجار یا گسترش آتش بیشتر شود.

⊗ شایعات و اخبار نادرست را پخش نکنید، چرا که باعث اضطراب و تشویش بیشتر در جامعه می‌شود.

در مواجهه با آتش‌سوزی یا تخریب منزل همسایه، مهم‌ترین اصل حفظ آرامش و رعایت ایمنی است. اعلام سریع حادثه به نیروهای امدادی، کمک‌های اولیه در حد توان، و جلوگیری از ایجاد هرج و مرج، کلیدهای مدیریت صحیح این بحران هستند. به یاد داشته باشید، کمک شما می‌تواند جان انسان‌ها را نجات دهد، اما این کمک باید با دانش، دقت و احتیاط همراه باشد.

◀ اگر از ویلچر استفاده می‌کنیم؛ بایدها و نبایدها در زمان بمباران، انفجار یا شنیدن صدای آژیر

زندگی در شرایط بحران برای همه دشوار است، اما برای افرادی که از ویلچر استفاده می‌کنند، حساسیت و نیاز به دقت بیشتری دارد. در زمان شنیدن آژیر خطر، انفجار یا بمباران، مهم‌ترین اصل، آرامش و استفاده از راهکارهای از پیش آماده است. باید بدانیم که حتی با وجود محدودیت حرکتی، می‌توان با برنامه‌ریزی قبلی و رعایت چند نکته‌ی ساده، ایمنی خود و اطرافیان را افزایش داد.

بایدها:

✓ ۱. آماده‌سازی محیط پیش از بحران
مسیرهای خروج اضطراری در خانه یا محل کار باید از موانع خالی باشد. اگر در آپارتمان زندگی می‌کنید، مسیر پله و راه‌پله اضطراری باید همیشه دسترس‌پذیر باشد.

✓ ۲. انتخاب محل امن در خانه یا محیط
گوشه‌های داخلی، نزدیک دیوارهای اصلی و به دور از شیشه‌ها، بهترین مکان‌ها برای پناه گرفتن در زمان خطر هستند. افراد استفاده‌کننده از ویلچر باید این نقاط را از قبل شناسایی کنند.

✓ ۳. آموزش اطرافیان و هم‌خانه‌ها

اعضای خانواده، همکاران یا دوستان باید بدانند که چگونه سریع و صحیح ویلچر را حرکت دهند و کمک کنند. حتی تمرین‌های دوره‌ای بسیار مؤثر خواهد بود.

✓ ۴. داشتن کیف اضطراری مخصوص

این کیف باید در دسترس و متناسب با شرایط فرد باشد؛ شامل داروهای ضروری، چراغ‌قوه، سوت برای درخواست کمک، مقداری آب و مدارک مهم. کیف باید به ویلچر یا محل ثابت نزدیک آن وصل شده باشد.

✓ ۵. ارتباط برقرار کردن در لحظه حادثه

اگر در خانه تنها هستید، استفاده از تلفن همراه یا سوت کوچک برای جلب توجه همسایه‌ها یا امدادگران بسیار مهم است.

و اما نباید‌ها:

⊗ نباید مسیرهای خروجی را با وسایل شخصی مسدود کنید. ویلچر نیاز به فضای بیشتری دارد؛ هر مانع کوچک می‌تواند زمان خروج را طولانی و خطرناک کند.

⊗ نباید به سمت پنجره‌ها یا درهای شیشه‌ای حرکت کنید. موج انفجار می‌تواند شیشه‌ها را خرد کرده و آسیب شدیدی وارد کند.

⊗ نباید تلاش کنید به تنهایی از مسیرهای غیرایمن مانند پله‌های معمولی پایین بروید.

این کار ممکن است باعث سقوط و آسیب جدی شود. در چنین شرایطی باید از کمک اطرافیان یا ابزارهای مخصوص استفاده شود.

⊗ نباید کیف اضطراری یا وسایل ضروری خود را دور از دسترس نگه دارید.

در بحران، زمان طلایی است و فرصت جست‌وجو برای وسایل وجود ندارد.

و در نهایت افرادی که از ویلچر استفاده می‌کنند، در شرایط بحران بیش از دیگران نیازمند برنامه‌ریزی، آماده‌سازی محیط و همراهی اطرافیان هستند. اگر محل امن از قبل مشخص شود، کیف اضطراری آماده باشد و اطرافیان آموزش دیده باشند، می‌توان حتی در سخت‌ترین شرایط، ایمنی بیشتری داشت. پس به یاد داشته باشیم آرامش، آمادگی و همکاری، کلید نجات در لحظات بحرانی برای افراد دارای معلولیت حرکتی است.

بخش چهارم: فضای باز و خیابان

۱. اگر در خیابان باشیم و حمله هوایی شروع شود
۲. اگر در حیاط یا فضای باز خانه باشیم
۳. اگر در کوه، جنگل یا طبیعت باشیم
۴. اگر در سفر خانوادگی و بین راه باشیم
۵. خروج امن در زمان بمباران یا حمله هوایی

◀ اگر در خیابان باشیم و حمله هوایی شروع شود!

تصورش سخت نیست، شاید در حال برگشتن از محل کار باشید، یا برای خرید بیرون رفته باشید، که ناگهان صدای آژیر خطر یا صدای انفجار بلند می‌شود. وقتی در خیابان هستیم و حمله هوایی شروع می‌شود، فرصت کم است و تصمیم درست، همه‌چیز را تغییر می‌دهد.

بایدها:

✓ اول: بلافاصله به دنبال پناهگاه بگردید.

اگر در نزدیکی تان پناهگاه عمومی، ایستگاه مترو یا زیرگذر وجود دارد، سریع اما با احتیاط به آن سمت بروید. پشت دیوارهای بتنی، زیر پل‌های مقاوم یا در ساختمان‌های مستحکم هم می‌تواند پناه موقت خوبی باشد.

✓ دوم: از فضای باز دور بشوید.

خیابان‌های باز، میدان‌ها، کنار ماشین‌ها یا زیر دکل‌ها جای خطرناکی هستند. به‌خصوص خودروها که ممکن است هدف انفجار قرار بگیرند یا شعله‌ور شوند.

✓ سوم: اگر هیچ پناهی نبود، زمین گیر بشوید.

در صورتی که در فضای باز گیر افتادید و جایی برای پناه گرفتن نیست، فوراً روی زمین بخوابید، صورت را به سمت پایین قرار دهید، دست‌ها روی سر و پاها نزدیک به هم. سعی کنید کنار جدول یا داخل یک فرو رفتگی یا گودال طبیعی قرار بگیرید تا از موج انفجار و ترکش‌ها در امان بمانید.

✓ چهارم: وسایل تان را رها کنید.

کیسه خرید، کیف یا هر چیزی که حرکت شما را کند می‌کند، رها کنید. در آن لحظه، فقط جان شما مهم است.

و حالا چند کار که نباید انجام بدهید:

⊗ زیر تیرهای برق یا تابلوهای بزرگ نایستید.

این‌ها در اثر موج انفجار یا لرزش ممکن است سقوط کنند و خطرناک‌تر از خود انفجار باشند.

⊗ به خانه‌ها یا مغازه‌های شیشه‌ای پناه نبرید.

شیشه‌ها در اثر انفجار می‌توانند به ترکش‌های خطرناک تبدیل بشوند. از ویتترین‌ها یا درهای شیشه‌ای فاصله بگیرید.

⊗ تجمع نکنید.

در مواقع خطر، مردم ناخودآگاه به هم نزدیک می‌شوند، ولی تجمع می‌تواند خطرناک باشد. هم هدفی آشکارتر می‌شوید، هم احتمال هجوم و ازدحام وجود دارد.

و مهم‌تر از همه، بعد از پایان خطر، به دیگران کمک کنید، راه خروج امن را پیدا کنید، و اگر زخمی شدید، سعی کنید خونریزی را متوقف کرده و آرامش‌تان را حفظ کنید. فراموش نکنید ایمنی در خیابان یعنی داشتن یک ذهن آماده، چشم باز و قدم سریع، اما سنجیده.

◀ اگر در حیاط یا فضای باز خانه باشیم؛ بایدها و نبایدها در زمان بمباران، انفجار یا شنیدن صدای آژیر

گاهی ممکن است در لحظه‌ی شنیدن آژیر خطر یا حتی وقوع انفجار، داخل خانه نباشیم؛ بلکه در حیاط یا فضای باز خانه باشیم. این شرایط ویژه است، چون در فضای باز بیشتر در معرض خطر موج انفجار، ترکش‌ها و ریزش احتمالی هستیم. دانستن بایدها و نبایدها در این موقعیت می‌تواند جان ما و خانواده‌مان را نجات دهد.

بایدها:

- ✓ ۱. پناه گرفتن سریع در محل امن
به محض شنیدن آژیر یا صدای انفجار، سریع‌ترین راه برای افزایش ایمنی، ورود به داخل ساختمان و حرکت به سمت نقاط امن مانند گوشه‌های داخلی یا زیرپله است.
- ✓ ۲. استفاده از موانع طبیعی یا مصنوعی
اگر زمان کافی برای ورود به خانه ندارید، پشت دیوارهای محکم، لبه‌ی باغچه‌های سنگی یا هر سازه‌ی سخت پناه بگیرید و روی زمین بخوابید.
- ✓ ۳. حفاظت از سر و گردن

هنگام دراز کشیدن روی زمین، دست‌ها را روی سر و گردن قرار دهید تا از آسیب احتمالی ترکش‌ها و سنگ‌ریزه‌ها جلوگیری شود.

✓ ۴. کمک به کودکان یا سالمندان

اگر همراه شما کودکی یا فردی کم‌توان است، قبل از هر اقدامی دست او را گرفته و به سمت مکان امن هدایت کنید.

✓ ۵. خاموش کردن آتش یا وسایل خطرناک

اگر در حیات وسیله‌ای مثل چراغ، اجاق یا سیلندر گاز روشن است، اگر فرصت ایمن دارید آن را خاموش کنید، تا از گسترش خطر جلوگیری شود.

و اما نبایدها:

⊗ نباید وسط حیات یا فضای باز بایستید.

در فضای باز بیشترین آسیب از موج انفجار یا ترکش به افراد می‌رسد.

⊗ نباید به سمت در یا پنجره‌های شیشه‌ای حرکت کنید.

شیشه‌ها در اثر موج انفجار خرد شده و به شدت آسیب‌زا خواهند بود.

⊗ نباید زمان را صرف جمع کردن وسایل کنید.

هیچ وسیله‌ای ارزش به خطر انداختن جان شما را ندارد.

⊗ نباید به سمت پشت‌بام بروید.

بام‌ها در برابر موج انفجار یا ریزش آسیب‌پذیرترند و پناهگاه مناسبی نیستند.

در نهایت، بودن در حیاط یا فضای باز خانه هنگام شنیدن آژیر یا انفجار، موقعیتی پرخطر است. در این شرایط بهترین کار، حرکت سریع به داخل خانه و پناه گرفتن در نقاط امن است. اگر زمان کافی برای ورود وجود ندارد، باید در همان حیاط پشت دیوار یا هر مانع محکم دراز کشید و از سر و گردن محافظت کرد. پس به یاد داشته باشیم سرعت در تصمیم‌گیری، پناه گرفتن درست و دوری از فضای باز، سه اصل کلیدی در چنین شرایطی هستند.

◀ اگر در کوه، جنگل یا طبیعت باشیم؛ باید‌ها و نبایدها در زمان بمباران، انفجار یا شنیدن صدای آژیر

قرار گرفتن در طبیعت و محیط‌های باز، تجربه‌ای لذت‌بخش است، اما در شرایط بحران مانند بمباران، انفجار یا شنیدن آژیر خطر، این محیط‌ها می‌توانند بسیار خطرناک شوند. عدم دسترسی به پناهگاه استاندارد و وجود موانع طبیعی باعث می‌شود که واکنش سریع و درست، نقش حیاتی در حفظ جان ما داشته باشد.

باید‌ها:

✓ ۱. فوراً پناهگاه طبیعی پیدا کنید
کوه‌ها، دره‌ها، گودال‌ها، سنگ‌ها و درختان می‌توانند به عنوان مانع موقت عمل کنند. سعی کنید خود را پشت تپه‌ها یا سنگ‌های بزرگ قرار دهید تا موج انفجار و ترکش‌ها شما را آسیب نرساند.

✓ ۲. روی زمین دراز بکشید و سر و گردن را محافظت کنید
پایین رفتن از ارتفاع و دراز کشیدن روی زمین، احتمال تنفس هوای کمتر آلوده و دوری از موج انفجار را افزایش می‌دهد. دست‌ها را روی سر و گردن قرار دهید تا از آسیب احتمالی جلوگیری شود.

✓ ۳. حرکت در مسیر امن و آرام

اگر مجبور به حرکت هستید، آرام و نزدیک زمین حرکت کنید و از مسیرهای باز و بدون پوشش، شیشه‌ای یا سازه‌های خطرناک عبور نکنید.

✓ ۴. دور شدن از مناطق باز و در معرض مستقیم انفجار

هرچه سریع‌تر از دشت‌ها و فضاها و بدون مانع فاصله بگیرید و به نقاطی بروید که دیواره، تپه یا درخت، مسیر موج انفجار را مسدود کند.

✓ ۵. حمایت از کودکان، سالمندان و آسیب‌پذیرها

اگر با گروهی هستید، افراد آسیب‌پذیر را در اولویت قرار دهید و کمک کنید تا در مکانی امن قرار گیرند.

و اما نبایدها:

⊗ نباید در مسیر باز یا روی قله بایستید.

ارتفاع و فضای باز باعث می‌شود موج انفجار و ترکش‌ها به شدت خطرناک باشند.

⊗ نباید در کنار درختان بلند یا سازه‌های ناپایدار پناه بگیرید.

انفجار یا موج شدید می‌تواند باعث شکستن شاخه‌ها یا سقوط درخت شود.

راهنمای جامع آمادگی و رفتار ایمن در شرایط اضطراری و بحران

⊗ نباید حرکت سریع و بی هدف انجام دهید.

حرکت شتابزده در محیط طبیعی ممکن است منجر به زمین خوردن یا قرار گرفتن در معرض ترکش شود.

⊗ نباید زمان را صرف جمع آوری وسایل کنید.

در شرایط بحران، جان شما اولویت دارد و هر ثانیه اهمیت حیاتی دارد.

در مجموع در طبیعت، پیدا کردن هر گونه مانع مقاوم، کاهش ارتفاع بدن، محافظت از سر و گردن، و حرکت آرام و هوشمندانه، مهم ترین اقدامات برای حفظ ایمنی هستند. به یاد داشته باشید: حتی در محیط باز و بدون پناهگاه، تصمیم های سریع و درست می تواند جان شما و همراهانتان را نجات دهد.

◀ اگر در سفر خانوادگی و بین راه باشیم؛ بایدها و نبایدها در زمان بمباران، انفجار یا شنیدن صدای آژیر

سفرهای خانوادگی فرصتی برای تفریح و دور شدن از روزمرگی هستند، اما شرایط بحرانی مانند بمباران، انفجار یا شنیدن آژیر، می‌تواند حتی در مسیرهای بین راه، جان افراد را تهدید کند. برنامه‌ریزی قبلی و آشنایی با اقدامات درست در چنین شرایطی، تفاوت میان ایمنی و خطر را رقم می‌زند.

بایدها:

✓ ۱. آرامش خود و خانواده را حفظ کنید. اولین و مهم‌ترین اقدام، حفظ آرامش است. اضطراب شما می‌تواند باعث ترس در دیگر اعضای خانواده، به ویژه کودکان، شود.

✓ ۲. خودروی خود را به‌طور ایمن متوقف کنید. اگر در خودرو هستید، به حاشیه امن جاده بروید و خودرو را خاموش کنید. از توقف در تونل‌ها، پل‌های خطرناک یا کنار ساختمان‌های آسیب‌پذیر خودداری کنید.

✓ ۳. به دنبال پناهگاه یا محل امن باشید. اگر پناهگاه نزدیک وجود دارد، با رعایت سرعت مناسب و آرامش، خود و خانواده را به آنجا برسانید. در غیر این صورت، پشت دیوارهای مستحکم یا گودال‌های ایمن پناه بگیرید.

✓ ۴. اطلاع‌رسانی و هماهنگی با خانواده

قبل از حرکت، اعضای خانواده را از اقدامات بعدی آگاه کنید و در صورت امکان، شماره تماس‌های اضطراری را یادداشت داشته باشید. در صورت امکان دیگران را از برنامه سفر خود مطلع کنید.

✓ ۵. آمادگی برای شرایط قطع ارتباط یا امکانات محدود

باتری موبایل را حفظ کنید و وسایل اضطراری مثل کیف نجات، آب و خوراکی همراه داشته باشید تا در صورت توقف طولانی در مسیر، امنیت خانواده تامین شود.

و اما نبایدها:

⊗ نباید شتاب‌زده و بدون برنامه حرکت کنید.

تصمیم‌های عجولانه می‌تواند شما را به مناطق خطرناک هدایت کند.

⊗ نباید خودرو را در مسیرهای پرخطر یا کنار ساختمان‌های آسیب‌پذیر پارک کنید.

این کار خطر انفجار یا ریزش را افزایش می‌دهد.

⊗ نباید کودکان یا افراد آسیب‌پذیر را تنها بگذارید.

تمام اعضای خانواده باید تحت نظارت باشند و در کنار بزرگسالان قرار گیرند.

⊗ نباید به شایعات یا اخبار غیررسمی اعتماد کنید.

در شرایط قطع اینترنت یا شبکه، فقط به منابع رسمی مثل رادیو یا پیام‌های اضطراری معتبر اعتماد کنید.

در نهایت، در سفر بین راه، آمادگی، آرامش و تصمیم‌گیری هوشمندانه، مهم‌ترین عوامل برای حفظ جان خانواده هستند. با توقف ایمن، استفاده از پناهگاه‌ها و رعایت نکات ایمنی، حتی در شرایط بحرانی می‌توان سفر را با کمترین خطر ادامه داد. به یاد داشته باشید آمادگی و آرامش، بهترین همراه شما در هر مسیر و شرایط اضطراری است.

◀ خروج امن در زمان بمباران؛ چه کنیم، چه نکنیم؟

وقتی صدای آژیر خطر یا انفجار شنیده می‌شود، واکنش طبیعی خیلی از ما، فرار کردن و ترک محل است، اما در شرایط حمله هوایی یا بمباران، خروج کورکورانه ممکن است از خودِ خطر، خطرناک‌تر باشد.

در این بخش، از «خروج امن» سخن می‌گوییم. این که چه هنگام، کجا و چگونه باید از ساختمان یا محل خارج بشویم و چه کارهایی را نباید انجام بدهیم.

✓ اول: همیشه خروج، بهترین گزینه نیست!

اگر در یک ساختمان مقاوم، زیرزمین، یا فضای امن قرار دارید، در بیشتر موارد باقی‌ماندن در همان‌جا بهتر از خروج شتاب‌زده‌ست. در لحظات اولیه‌ی حمله، بیرون‌رفتن می‌تواند شما را در معرض ترکش، ریزش سازه یا موج دوم حمله قرار بدهد.

✓ دوم: اگر باید خارج شوید، با دقت خارج بشوید.

اگر شرایط طوری است که ماندن خطرناک‌تر تصور می‌شود، مثلاً آتش‌سوزی، ریزش سازه، یا عدم ایمنی محل، باید با رعایت چند اصل از محل خارج بشوید:

۱. از راه‌پله استفاده کنید، نه آسانسور.
۲. دست و سر خود را با کیف یا پارچه ضخیم محافظت کنید.
۳. از کنار دیوار حرکت کنید و از فضاهای باز، دالان‌های شیشه‌ای و پنجره‌ها دوری کنید.
۴. کفش مناسب بپوشید؛ دمپایی یا پای برهنه، ممنوع.
۵. اگر شب است، چراغ‌قوه کوچک یا نور موبایل (در حد نیاز) همراه داشته باشید؛ نه بیشتر.

✓ سوم: بعد از خروج، در فضای باز بدون سرپناه نایستید
در فضای باز، کنار دیوارها، جدول خیابان یا داخل نهرها یا جوی‌های آب پناه بگیرید. زیر تیر برق، کنار تانکر گاز یا خودروهای پارک‌شده نایستید. در صورت ادامه حمله، در فضای باز، زمین‌گیر بشوید و از خودتان محافظت کنید.

- ✓ چهارم: چند نکته مهم که ممنوع هستند:
- ⊗ جیغ‌زدن، دویدن بی‌هدف، یا فریاد برای کمک بدون موقعیت‌یابی ممنوع!
 - ⊗ استفاده از تلفن همراه برای فیلم‌برداری به‌جای مراقبت از خود ممنوع!
 - ⊗ برگشتن به ساختمان برای برداشتن وسایل، حتی اگر مهم هستند، ممنوع!
 - ⊗ تجمع در ورودی‌ها یا پناهگاه‌ها به‌صورت ازدحامی ممنوع!

راهنمای جامع آمادگی و رفتار ایمن در شرایط اضطراری و بحران

و در پایان: قبل از بحران، برنامه‌ی خروج داشته باشید. از حالا راه‌پله اضطراری، خروجی‌های فرعی، و پناهگاه محلی را بشناسید. در بحران، وقتی برای فکر کردن نیست، فقط باید عمل کرد، آن‌هم درست!



بخش پنجم: خودرو و مسیرهای عمومی

۱. اگر در خودرو باشیم
۲. رفتار صحیح در زمان رانندگی در اتوبان
۳. اگر در مترو باشیم
۴. اگر در قطار باشیم
۵. اگر در پارکینگ عمومی یا طبقاتی باشیم
۶. اگر در ایستگاه راه‌آهن یا مترو باشیم
۷. اگر در اتوبوس باشیم

◀ اگر در زمان حمله یا بمباران هوایی در خودرو

باشیم؛ بایدها و نبایدها

فرض کنیم در حال رانندگی هستید. شاید در مسیر برگشت به خانه، یا حتی در یک سفر شهری. ناگهان صدای آژیر خطر بلند می‌شود، یا صدای انفجار در دوردست به گوش می‌رسد. در چنین لحظه‌ای، واکنش سریع و درست شما، می‌تواند از فاجعه جلوگیری کند.

بایدها:

✓ اول: توقف سریع اما ایمن.

اگر در حال رانندگی هستید، فوراً در حاشیه جاده یا مکانی ایمن توقف کنید. خودرو را خاموش کنید، ترمز دستی را بکشید و از آن خارج شوید.

فراموش نکنید داخل خودرو محل امنی نیست، بدنه فلزی ماشین نمی‌تواند از موج انفجار یا ترکش‌ها از شما محافظت کند.

✓ دوم: دور شدن از خودرو.

سریعاً حداقل ۱۰ تا ۱۵ متر از خودرو فاصله بگیرید.

خودرو ممکن است بر اثر موج انفجار واژگون شود، یا با انفجار مخزن سوخت به شما و سرنشینان خودرو آسیب جدی بزند.

حتی پارک‌شدن کنار دیوار هم ایمن نیست، چون دیوار ممکن است فرو بریزد.

✓ سوم: پناه گرفتن.

اگر در نزدیکی تان پناهگاه، دیوار بتنی، زیرزمین یا سازه‌ی مقاومی هست، همان‌جا بروید. آگه جایی نیست، پشت موانع طبیعی یا دست‌ساز مثل جدول خیابان، درخت ضخیم یا حتی چاله‌ی کنار جاده بخوابید. صورت رو به زمین، دست‌ها روی سر.

✓ چهارم: چراغ‌ها و صدای خودرو رو خاموش کنید.

حتی اگر خودرو خاموش شده، چراغ‌ها یا سیستم صوتی را کاملاً خاموش کنید تا از جلب توجه پرهیز شود. نور یا صدا در شب ممکن است خطر را بیشتر کند.

و حالا چند کار که نباید انجام بدهید:

⊗ در خودرو باقی نمانید.

بعضی فکر می‌کنند داخل خودرو امن‌تر است، اما این یک اشتباه مرگ‌بار محسوب می‌شود. خودرو نه پناهگاه است، نه حفاظ.

⊗ به فکر برداشتن وسایل نباشید.

موبایل، کیف یا خریدهای عقب ماشین مهم نیستند. تنها چیزی که اهمیت دارد، جان شماست.

⊗ زیر پل، دکل برق یا تابلو توقف نکنید.

این سازه‌ها در اثر موج انفجار می‌توانند فرو بریزند یا سقوط کنند. از آنها فاصله بگیرید.

و فراموش نکنید آمادگی یعنی بدانید چه زمانی باید رها کنید - خودرو، وسایل، و حتی مسیر همیشگی‌تان - تا بتوانید زنده بمانید.

◀ وقتی در اتوبان رانندگی می‌کنیم و حمله هوایی

آغاز می‌شود... بایدها و نبایدها

تصور کنید در حال رانندگی هستید؛ اتوبان خلوت یا شلوغ، سرعت‌تان بالاست... و ناگهان، صدای آژیر حمله هوایی بلند می‌شود یا انفجاری در دوردست شنیده می‌شود. در این شرایط، هر ثانیه اهمیت دارد و واکنش شما می‌تواند تفاوت میان آسیب و نجات باشد. در این بخش، از رفتار درست در چنین لحظه‌ای می‌گوییم. چه باید کرد و از چه کارهایی باید پرهیز کرد؟

بایدها:

✓ اول: سرعت را کاهش بدهید، اما ناگهانی ترمز نکنید.
ترمز ناگهانی در اتوبان می‌تواند باعث تصادف‌های زنجیره‌ای شود. پدال گاز را رها کنید، آرام سرعت را کم کرده و به لاین سمت راست بروید.

✓ دوم: به دنبال مکانی امن برای توقف باشید.
در اولین فرصت، خودرو را به سمت شانه خاکی، رمپ خروجی، یا زیرگذر امن هدایت کنید. اگر در حاشیه‌ی اتوبان متوقف شدید، سعی کنید خودرو را کنار موانع طبیعی مثل خاکریز یا پل متوقف کنید. پارک وسط راه، در مسیر حرکت

خودروها، زیر تابلوها یا نزدیک کامیون‌های بزرگ خطرناک است.

✓ سوم: خودرو را خاموش کنید و داخل آن هم نمانید.
سریع، آرام و با دقت از خودرو خارج شوید. در کنار بدنه‌ی ماشین، در جهت مقابل جاده بنشینید یا دراز بکشید؛ اگر گودال، جوی، یا مانع طبیعی در نزدیکی‌ست، پشت آن پناه بگیرید.

✓ چهارم: خوب ببینید و خوب بشنوید.
موسیقی یا رادیو را خاموش کنید. به صداها گوش دهید، شاید آژیر خطر یا هشدار بعدی پخش شود. نور بالای خودرو را خاموش کرده و از روشن کردن بی دلیل چراغ‌قوه پرهیزید.

و اما نبایدها:

- ⊘ هرگز وسط اتوبان توقف نکنید.
- ⊘ از خودرو فاصله‌ی زیاد نگیرید؛ گم‌شدن یا برخورد با وسایل نقلیه دیگر خطرناک است.
- ⊘ سعی نکنید سریع به مقصد برسید. اولویت حفظ جان است، نه رسیدن.
- ⊘ اگر همراه دارید، از هم جدا نشوید.

و در پایان قبل از حرکت، همیشه با خود بگویید: «اگر امروز شرایط اضطراری پیش آمد، برنامه‌ام چیست؟» داشتن یک کوله‌ی اضطراری، آشنایی با مسیرهای فرعی، و آموزش ذهنی، شما را یک گام جلو می‌اندازد. در حمله هوایی، «تصادف» می‌تواند مرگ‌بارتر از انفجار باشد؛ پس آرام، هشیار، و آماده بمانیم.

◀ چطور در مترو امن و ایمن بمانیم وقتی بمباران

شروع می‌شود؟

مترو، جایی است که معمولاً هزاران نفر به صورت همزمان در آن رفت و آمد می‌کنند. اما اگر در لحظه‌ای که در مترو هستید، صدای آژیر خطر و یا انفجار شنیده شود، باید چه کنیم؟

بایدها:

✓ ۱. سکوت و آرامش خود را حفظ کنید.
اضطراب و هرج و مرج باعث ایجاد خطر و آسیب بیشتر می‌شود.

✓ ۲. به سرعت به نزدیک‌ترین پناهگاه امن یا محل خلوت در مترو بروید.
بیشتر ایستگاه‌های مترو دارای پناهگاه‌هایی برای شرایط اضطراری هستند؛ اگر چنین مکانی نزدیک است، سریع به آنجا بروید.

✓ ۳. از پنجره‌ها و درب‌های ورودی دور شوید.
شیشه‌ها ممکن است شکسته شوند و خطرناک باشند.

✓ ۴. اگر در قطار هستید، به نشستن و محافظت از سر و گردن خود با دست‌هایتان بپردازید و در صورت امکان، به زمین بخزید.

✓ ۵. اگر همراه افراد آسیب‌پذیر هستید، مثل کودکان یا سالمندان، حتماً به آن‌ها کمک کنید و آرامش دهید.

و اما نبایدها:

⊗ از دویدن در راهروها و تلاش برای خروج سریع و بدون برنامه پرهیز کنید.

⊗ از شلوغ کردن درهای خروجی خودداری کنید، ممکن است باعث ایجاد گره و آسیب شود.

⊗ به هیچ عنوان از تونل‌های مترو خارج نشوید مگر اینکه توسط نیروهای امدادی دستور داده شده باشد.

⊗ استفاده بی‌مورد از موبایل یا ایجاد سروصدا می‌تواند باعث ترس بیشتر شود.

نکته مهم:

مترو به عنوان یک فضای زیرزمینی، معمولاً می‌تواند تا حدی از شما در برابر انفجار و ترکش محافظت کند، اما باید به دستورالعمل‌های ایمنی توجه داشته باشید و با آرامش رفتار کنید و همیشه به یاد داشته باشید در هر شرایط بحرانی، آمادگی و هوشیاری جان شما و اطرافیانتان را نجات می‌دهد.

◀ امنیت در قطار هنگام بحران؛ چگونه جان خود را حفظ کنیم؟

قطارها مکان‌هایی هستند که ما در آن‌ها مسافرت می‌کنیم و معمولاً احساس امنیت داریم. اما اگر در لحظه‌ای که در قطار هستید، آژیر خطر بمباران یا حمله هوایی به صدا درآمد، باید آماده باشید تا بهترین واکنش را نشان دهید.

بایدها:

✓ ۱. آرامش خود را حفظ کنید و وحشت نکنید.
وحشت و بی‌نظمی می‌تواند شرایط را بدتر کند و احتمال آسیب را افزایش دهد.

✓ ۲. اگر نشسته‌اید، سریعاً به زمین بخیزید یا بنشینید و سر و گردن خود را با دستانتان محافظت کنید.
ترکش‌ها و سقوط اشیاء ممکن است خطرناک باشند.

✓ ۳. اگر ایستگاه نزدیک است و امکان خروج امن وجود دارد، به آرامی و با رعایت نکات ایمنی از قطار خارج شوید.
از شلوغ کردن درها و ایجاد ترافیک جلوگیری کنید.

✓ ۴. اگر همراه افراد آسیب‌پذیر مثل کودکان، سالمندان یا بیماران هستید، حتماً مراقب آنها باشید و آرامش خود را به آنها منتقل کنید.

✓ ۵. به دستورهای مسئولان قطار و نیروهای امدادی توجه کنید و با آنها همکاری نمایید.

و اما نبایدها:

⊗ از دویدن یا عجله بیش از حد در راهروها خودداری کنید؛ ممکن است باعث سقوط یا برخورد با دیگران شوید.

⊗ از بازکردن درهای اضطراری بدون دستور خودداری کنید؛ ممکن است خطرناک باشد.

⊗ استفاده بی‌مورد از موبایل و ایجاد شلوغی، باعث استرس و ترس بیشتر می‌شود.

نکته مهم:

قطار مکان بسته و پرجمعیتی است که باید با همکاری و آرامش، شرایط بحرانی را مدیریت کرد تا جان همه حفظ شود. پس همیشه به خاطر داشته باشید آمادگی و هوشیاری در هر شرایط بحرانی، مهم‌ترین عامل حفظ جان است.

◀ اگر در پارکینگ عمومی یا طبقاتی باشیم؛ بایدها و نبایدها در زمان بمباران، انفجار یا شنیدن صدای آژیر

پارکینگ‌های عمومی و طبقاتی به دلیل محدودیت فضا و وجود خودروهای متعدد، می‌توانند در شرایط بحرانی خطرناک باشند. بمباران، انفجار یا شنیدن صدای آژیر در چنین مکان‌هایی نیازمند اقدام سریع، هوشمندانه و با رعایت نکات ایمنی است تا جان خود و دیگران حفظ شود.

بایدها:

✓ ۱. آرامش خود را حفظ کنید.
نخستین قدم، کنترل ترس و اضطراب است. وحشت و شتابزدگی می‌تواند باعث برخورد یا آسیب شود.

✓ ۲. به دنبال مکان امن بگردید.
اگر امکان ترک پارکینگ و رسیدن به محیط باز امن وجود دارد، با دقت و آرامش حرکت کنید. در غیر این صورت، پشت ستون‌ها، دیوارهای مستحکم یا خودروها پناه بگیرید و ارتفاع بدن خود را کاهش دهید.

✓ ۳. خاموش کردن خودرو و فاصله گرفتن از مخازن سوخت

راهنمای جامع آمادگی و رفتار ایمن در شرایط اضطراری و بحران

اگر داخل خودرو هستید، موتور را خاموش کنید و از مخزن سوخت خودروها فاصله بگیرید تا در صورت انفجار، خطر کمتر شود.

✓ ۴. اطلاع‌رسانی و همکاری با دیگران

به کسانی که در پارکینگ هستند کمک کنید تا محل امنی پیدا کنند و از هرج و مرج جلوگیری شود.

✓ ۵. استفاده از مسیرهای خروج اضطراری

در صورت وجود خروجی امن، از آن استفاده کنید و به هیچ وجه به مسیرهای بسته یا پله‌های نامطمئن وارد نشوید.

و حالا نبایدها:

⊗ نباید شتابزده و بدون برنامه حرکت کنید.

حرکت سریع و بدون فکر می‌تواند منجر به تصادف یا آسیب شود.

⊗ نباید خودرو یا افراد دیگر را هل دهید.

در فضای محدود پارکینگ، هر برخورد کوچک می‌تواند خطرناک باشد.

⊗ نباید در نزدیکی خودروهای حامل سوخت یا مواد قابل

اشتعال بایستید.

بایدها و نبایدها در زمان تهدیدات نظامی و امنیتی

این محل‌ها در زمان انفجار یا بمباران بیشترین خطر را دارند.

⊗ نباید خروج اضطراری را مسدود یا نادیده بگیرید.

مسیرهای امن همیشه اولویت دارند و باید به آن‌ها توجه ویژه شود.

در پایان، پارکینگ‌های عمومی و طبقاتی به دلیل محدودیت فضا، خطر بیشتری در شرایط بحران دارند. حفظ آرامش، انتخاب مکان امن، فاصله از خودروها و مواد قابل اشتعال، و استفاده از مسیرهای خروج اضطراری، کلید ایمنی در چنین شرایطی است. به یاد داشته باشید با فکر و برنامه، حتی در فضای بسته هم می‌توان جان خود و دیگران را حفظ کرد.

◀ اگر در ایستگاه راه‌آهن یا مترو باشیم؛ باید‌ها و

نباید‌ها

ایستگاه‌های راه‌آهن و مترو، از شلوغ‌ترین و حساس‌ترین فضاهای شهری هستند. سکوهای باریک، جمعیت متراکم، حرکت قطارها و فضاهای زیرزمینی، این مکان‌ها را در شرایط بحران به نقاطی پرخطر تبدیل می‌کند. حالا تصور کنید هنگام انتظار برای قطار، ناگهان صدای انفجار، هشدار یا اعلام وضعیت اضطراری شنیده شود. در چنین لحظه‌ای، مهم‌ترین اصل، **حفظ نظم و فاصله از ریل‌هاست**. بیایید با هم مرور کنیم اگر در ایستگاه راه‌آهن یا مترو باشیم، چه باید‌ها و نبایدهایی را رعایت کنیم.

باید‌ها:

- ✓ از لبه سکو فاصله بگیرید.
- در شرایط ازدحام، کوچک‌ترین فشار می‌تواند باعث سقوط به روی ریل شود.
- ✓ به اعلام‌های رسمی توجه کنید.
- سیستم صوتی ایستگاه یا کارکنان راه‌آهن راهنمایی‌های لازم را اعلام می‌کنند. به آن‌ها اعتماد کنید.
- ✓ آرام و منظم حرکت کنید.
- به سمت خروجی‌های مشخص هدایت شوید و کنار دیوارها حرکت کنید.
- ✓ اگر داخل قطار هستید، تا توقف کامل صبر کنید.

بایدها و نبایدها در زمان تهدیدات نظامی و امنیتی

باز کردن درها یا تلاش برای خروج پیش از توقف، خطرناک است.

✓ به کودکان و سالمندان کمک کنید.

در محیط‌های زیرزمینی، سرعت تخلیه باید کنترل‌شده باشد.

نبایدها:

⊗ روی ریل‌ها نپرید یا از میان مسیر قطار عبور نکنید.

حتی در شرایط اضطراری، این کار بسیار خطرناک است.

⊗ فریادهای هشدار غیررسمی سر ندهید.

ایجاد وحشت در فضای محدود ایستگاه، ازدحام را تشدید می‌کند.

⊗ از آسانسور استفاده نکنید مگر با دستور رسمی.

در بحران، ممکن است برق قطع شود یا آسانسور متوقف گردد.

⊗ برای فیلم‌برداری یا تماشا توقف نکنید.

اولویت با خروج ایمن است، نه ثبت صحنه.

و در پایان یادتان باشد ایستگاه مترو یا راه‌آهن، جایی است که یک تصمیم اشتباه می‌تواند پیامد جدی داشته باشد. در چنین فضاهایی، آرامش، فاصله از ریل و پیروی از دستورهای رسمی، سه اصل حیاتی‌اند.

◀ اگر در اتوبوس باشیم؛ باید‌ها و نبایدها

اتوبوس، فضای بسته‌ای است با تعداد زیادی مسافر در کنار هم. حرکت در مسیر شهری یا جاده‌ای، محدود بودن راه‌های خروج و احتمال ازدحام، این وسیله نقلیه را در شرایط بحران به محیطی حساس تبدیل می‌کند. حالا تصور کنید هنگام حرکت یا توقف در ایستگاه، ناگهان صدای انفجار، آژیر خطر یا اعلام وضعیت اضطراری شنیده شود. در چنین لحظه‌ای، اولین اصل این است: آرامش، سپس تصمیم درست. بیایید با هم مرور کنیم اگر در اتوبوس باشیم، چه باید‌ها و نبایدهایی را رعایت کنیم.

باید‌ها:

✓ آرام بمانید و به راننده توجه کنید.
راننده مسئول کنترل وسیله نقلیه است. هرگونه تصمیم برای توقف یا حرکت باید با مدیریت او انجام شود.

✓ اگر اتوبوس در حال حرکت است، بنشینید و خود را محکم نگه دارید.
ایستادن یا حرکت ناگهانی در وسیله در حال حرکت خطرناک است.

بایدها و نبایدها در زمان تهدیدات نظامی و امنیتی

✓ پس از توقف کامل، به سمت درهای خروجی هدایت شوید.

از فشار آوردن و ازدحام مقابل در خودداری کنید.

✓ در صورت امکان از خروج اضطراری استفاده کنید.
بسیاری از اتوبوس‌ها پنجره یا دریچه اضطراری دارند که فقط در صورت نیاز واقعی باید استفاده شوند.

✓ به کودکان، سالمندان و افراد دارای معلولیت کمک کنید.
در فضای محدود اتوبوس، حمایت از افراد آسیب‌پذیر اهمیت بیشتری دارد.

نبایدها:

⊗ هنگام حرکت، به سمت درها هجوم نبرید.
این کار می‌تواند باعث سقوط یا از دست رفتن تعادل راننده شود.

⊗ از پنجره‌ها بیرون نپرید مگر در شرایط کاملاً ضروری.
خروج نادرست ممکن است آسیب جدی ایجاد کند.

⊗ فریادهای هیجانی یا شایعه‌پراکنی نکنید.
وحشت در فضای کوچک، سریع‌تر گسترش پیدا می‌کند.

راهنمای جامع آمادگی و رفتار ایمن در شرایط اضطراری و بحران

⑦ وسایل شخصی را رها کرده و دنبال آن‌ها نگردید.

اولویت با جان شماست، نه وسایل.

و در پایان یادتان باشد در اتوبوس، همکاری جمعی اهمیت دوچندان دارد. فضا محدود است و رفتار یک نفر می‌تواند بر همه تأثیر بگذارد. آرامش، پیروی از دستور راننده و خروج منظم، سه اصل طلایی ایمنی در چنین شرایطی هستند.

بخش ششم: مکان‌های عمومی و شلوغ

۱. اگر در بازار یا پاساژ شلوغ باشیم
۲. اگر در مسجد یا اماکن مذهبی باشیم
۳. اگر در مدرسه، کمپ یا اردوگاه تابستانی باشیم
۴. اگر در کارخانه یا کارگاه باشیم
۵. اگر در بیمارستان باشیم
۶. اگر در استخر باشیم
۷. اگر در محل کار باشیم
۸. اگر در پارک باشیم
۹. اگر در سالن اجتماعات، سینما، تئاتر یا کنسرت باشیم
۱۰. اگر در ورزشگاه یا باشگاه باشیم
۱۱. اگر در دانشگاه باشیم
۱۲. اگر در پمپ بنزین باشیم
۱۳. اگر در انبار تجهیزات باشیم

◀ اگر در زمان حمله هوایی یا بمباران در بازار یا

پاساژی شلوغ باشیم؛ بایدها و نبایدها

بازار شلوغ است؛ صداها درهم و آدم‌ها در رفت‌وآمدن هستند. ناگهان صدای آژیر خطر یا حتی انفجار شنیده می‌شود. در چنین محیطی، وحشت می‌تواند ظرف چند ثانیه به فاجعه تبدیل بشود. اما اگر بدانیم چگونه رفتار کنیم، می‌توانیم جان خودمان و بقیه را نجات بدهیم.

بایدها:

✓ اول: خودت را کنترل کن.

اولین و مهم‌ترین قدم، کنترل ترس است. ندو! فریاد زن! در شلوغی بازار، هجوم ناگهانی می‌تواند باعث سقوط، له‌شدگی و وحشت عمومی بشود.

✓ دوم: به دیوار بچسب، کنار بایست.

اگر در راهروهای پاساژ یا بین دکه‌ها هستی، سریع به دیوار پناه ببر و راه عبور دیگران را نبند. درهای خروج اضطراری یا پله‌های اضطراری را با دقت پیدا کن.

✓ سوم: از ورودی‌ها و شیشه‌ها دور شو.

راهنمای جامع آمادگی و رفتار ایمن در شرایط اضطراری و بحران

ویترین‌ها، درهای شیشه‌ای، و نمای بازار یا پاساژ می‌توانند در اثر موج انفجار بترکند. فاصله گرفتن از این‌ها، اولویت دارد.

✓ چهارم: اگر پناهگاه مشخص شده، حرکت کن.

برخی پاساژها یا بازارها دارای فضای پناه اضطراری هستند. تابلوهای راهنما را دنبال کن، اما با خونسردی. اگر جایی برای پناه نیست، کنار دیوارهای بتنی یا ستون‌های مقاوم بشین یا دراز بکش.

✓ پنجم: بچه‌ها و سالمندان را اولویت بده.

اگر همراه کودک یا سالمند هستی، با یک دست آنها را بگیر و با دست دیگه جلوی سر خود و آنها را محافظت کن.

حالا نبایدها:

⊗ با جمعیت حرکت نکن، هدایت کن.

حرکت کور با جمعیت ممکن است شما را به سمت درهای قفل‌شده یا مسیرهای بن‌بست ببرد. سعی کن مسیر امن‌تری را انتخاب و به بقیه نشان بدهی.

⊗ در آسانسور گیر نکن!

اگر در پاساژ هستی، هرگز سوار آسانسور نشو. از پله استفاده کن. آسانسور در زمان انفجار، ممکن است قطع برق یا سقوط داشته باشد.

⑦ به طبقات بالا نرو.

اگر در طبقات بالا هستی، فقط در صورت ایمنی، به پایین حرکت کن. اما عجله نکن. اگر زمان نداری، پشت دیوار مقاوم همان جا پناه بگیر.

یادت باشد در فضاهای عمومی، آگاهی یعنی نجات. اگر از قبل، خروج اضطراری و نقاط امن را بشناسی، در لحظه خطر، تصمیم درست می‌گیری.

❖ ایمنی در مسجد و اماکن مذهبی هنگام بحران؛ بایدها و نبایدهای ما چه هستند؟ چگونه باید رفتار کنیم؟

مساجد و اماکن مذهبی، محل آرامش و دورهمی‌های معنوی ما هستند. اما اگر در این فضاها ناگهان آژیر خطر یا صدای انفجار به گوش برسد، باید چه کنیم؟

بایدها:

- ✓ ۱. آرامش خود را حفظ کنید و وحشت نکنید.
اضطراب و هراس، موجب افزایش خطر و آسیب می‌شود.
- ✓ ۲. اگر در حال نماز هستید، سریعاً سر خود را پایین آورده و با دستانتان سر و گردن را محافظت کنید.
در این حالت، محافظت از خود را در اولویت قرار دهید.
- ✓ ۳. اگر امکان دارد و فضا اجازه می‌دهد، به آرامی به نزدیک‌ترین پناهگاه یا محل امن داخل مسجد بروید.
مثلاً گوشه‌های داخلی مسجد که دور از پنجره‌ها و دیوارهای نازک هستند.

- ✓ ۴. به کودکان، سالمندان و افراد آسیب‌پذیر کمک کنید و آن‌ها را آرام کنید.
آرامش شما به آرامش اطرافیان کمک می‌کند.

بایدها و نبایدها در زمان تهدیدات نظامی و امنیتی

✓ ۵. در صورت وجود اطلاع‌رسانی از سوی مسئولین مسجد، دستورها را به دقت دنبال کنید.

و اما نبایدها:

⊗ از دویدن و ایجاد هرج و مرج در داخل مسجد خودداری کنید.

⊗ به سمت پنجره‌ها یا درهای شیشه‌ای نروید، احتمال شکستن و خطر وجود دارد.

⊗ فریاد زدن و ایجاد سر و صدا موجب تشویش و استرس بیشتر می‌شود.

⊗ بدون هماهنگی محل را ترک نکنید مگر در شرایط اضطراری و دستور مسئولین.

نکته مهم:

معمولاً مسجدها دارای ساختارهایی هستند که می‌توانند در حدی از محافظت برخوردار باشند، اما بهترین راهکار، آمادگی قبلی و حفظ آرامش است و در نهایت، به یاد داشته باشید در بحران، رفتار ما نه تنها جان خودمان بلکه جان دیگران را نجات می‌دهد.

◀ اگر در یک اردوگاه تابستانی یا کمپ باشیم؛ باید‌ها و نبایدها در زمان بمباران، انفجار یا شنیدن صدای آژیر

اردوگاه‌ها و کمپ‌های تابستانی محیط‌هایی پر از هیجان و فعالیت‌های گروهی هستند، اما در شرایط بحران مانند بمباران، انفجار یا شنیدن صدای آژیر، نیاز به برنامه‌ریزی و واکنش سریع وجود دارد. آمادگی و آشنایی با نکات ایمنی می‌تواند جان کودکان و نوجوانان را حفظ کند و از بروز هرج و مرج جلوگیری کند.

بایدها:

✓ ۱. آرامش خود را حفظ کنید.
در وهله اول، بزرگسالان مسئول باید آرامش خود را حفظ کنند، چرا که کودکان و نوجوانان رفتار آن‌ها را الگوبرداری می‌کنند.

✓ ۲. آماده‌سازی محل امن
به دنبال نقطه‌ای امن در کمپ باشید؛ این مکان می‌تواند زیرزمین، ساختمان محکم یا پشت دیوارهای مستحکم باشد. از فضا‌های باز بدون پوشش محافظت شده خودداری کنید.

✓ ۳. اطلاع‌رسانی و جمع‌آوری افراد

بایدها و نبایدها در زمان تهدیدات نظامی و امنیتی

کودکان و نوجوانان را به سرعت جمع کنید و آنها را به محل امن هدایت کنید. شماره‌های اضطراری و مسئولان اردوگاه باید در دسترس باشند.

✓ ۴. رعایت آرامش گروهی

از ایجاد هیاهو یا دویدن بی‌هدف جلوگیری کنید. تشویق به نشستن یا دراز کشیدن، کاهش اضطراب و آسیب را به همراه دارد.

✓ ۵. وسایل ضروری و کیف نجات

اگر امکان دارد، وسایل ضروری مانند آب، داروهای حیاتی و چراغ قوه را همراه داشته باشید.

و اما نبایدها:

⊗ نباید کودکان را تنها بگذارید یا از نظارت خارج کنید.
در بحران، جدا شدن کودکان از گروه خطرات جدی ایجاد می‌کند.

⊗ نباید بی‌برنامه و شتاب‌زده حرکت کنید.
حرکت بدون هدایت می‌تواند منجر به تصادف، برخورد با اجسام خطرناک یا آسیب شود.

⊗ نباید فضاهای باز و آسیب‌پذیر را برای پناه انتخاب کنید.

راهنمای جامع آمادگی و رفتار ایمن در شرایط اضطراری و بحران

محوطه‌های بدون پوشش محافظت شده، در برابر موج انفجار یا آوار بسیار خطرناک هستند.

⊗ نباید وحشت یا اضطراب را به کودکان منتقل کنید.
بزرگسالان باید با آرامش و اعتماد به نفس، امنیت را به آن‌ها القا کنند.

در مجموع، در اردوگاه یا کمپ تابستانی، حفظ آرامش، هدایت صحیح کودکان و نوجوانان، انتخاب محل امن و رعایت نکات ایمنی، اهمیت حیاتی دارد. برنامه‌ریزی پیش از وقوع حادثه و اطلاع‌رسانی دقیق، کلید کاهش خطر و حفظ جان همه افراد است. به یاد داشته باشید در بحران، آرامش و تدبیر بزرگسالان، امنیت کودکان را تضمین می‌کند.

◀ اگر در کارخانه یا کارگاه باشیم؛ بایدها و نبایدها در هنگام حمله هوایی یا بمباران

در شرایط عادی، کارخانه‌ها و کارگاه‌ها محل کار و تولیدند؛ مکانی که انسان با ابزار، ماشین و تخصص خود آینده را می‌سازد. اما اگر روزی این فضای صنعتی، ناگهان با صدای آژیر خطر یا انفجار همراه شود، چه باید کرد؟ در این بخش، با هم مرور می‌کنیم رفتارهای درست و نادرست در هنگام وقوع حمله هوایی یا بمباران، زمانی که در کارخانه یا کارگاه حضور داریم.

✓ قدم اول؛ حفظ آرامش و ارزیابی سریع موقعیت
به محض شنیدن آژیر خطر یا صدای انفجار در نزدیکی، پیش از هر حرکت عجولانه، آرامش خود را حفظ کنید.
در فضای کارخانه که سرشار از دستگاه‌ها، کابل‌ها، مواد شیمیایی، آتش‌زا یا خطرناک است، هر تصمیم اشتباه می‌تواند فاجعه‌بار باشد.
نگاه سریع به اطراف بیندازید و ببینید کجا هستید و خروجی‌های اضطراری کجا قرار دارند.

✓ اگر کارخانه سیستم هشدار داخلی دارد:
به دستورالعمل‌هایی که از بلندگو پخش می‌شود عمل کنید.

معمولاً کارخانه‌ها دارای برنامه تخلیه اضطراری هستند که باید قبلاً آموزش داده شده باشد.

اگر آموزش ندیده‌اید، از مسئول ایمنی یا کسی که آموزش دیده پیروی کنید. در این لحظات، پیروی از افراد ناآگاه می‌تواند خطرناک باشد.

حالا باید‌ها:

✓ ۱. دستگاه‌های در حال کار را خاموش کنید (در صورت امکان و در چند ثانیه‌ی سریع). این کار ممکن است از ایجاد حریق یا انفجار ثانویه جلوگیری کند.

✓ ۲. از نزدیک‌ترین مسیر امن به سمت پناهگاه یا مکان مقاوم بروید.

اگر پناهگاه وجود ندارد، در یک فضای داخلی، دور از شیشه‌ها، تجهیزات سنگین، کپسول‌های تحت فشار و تابلوهای برق قرار بگیرید.

✓ ۳. اگر زمان دارید، کلاه ایمنی، عینک محافظ یا دستکش‌ها را نگه دارید.

در زمان فرو ریختن سازه یا پاشش ذرات، همین وسایل ساده می‌توانند جانتان را حفظ کنند.

✓ ۴. از پله‌ها استفاده کنید نه آسانسور.

✓ ۵. به همکارانتان کمک کنید؛ به‌ویژه افراد سالمند یا آسیب‌پذیرتر.

✓ ۶. دهان و بینی‌تان را با دستمال یا لباس بپوشانید، به‌ویژه اگر گردوغبار یا دود در فضا وجود دارد.

و اما نبایدها:

⊗ از مسیرهایی که خطر سقوط اجسام یا برق‌گرفتگی وجود دارد عبور نکنید.

⊗ به سمت مواد قابل اشتعال یا انبارهای شیمیایی نروید، حتی اگر خروجی نزدیک آنجاست.

⊗ بدون اطلاع دقیق از شرایط بیرون، محوطه‌ی کارخانه را ترک نکنید. ممکن است خطر بیشتری در بیرون وجود داشته باشد.

⊗ تلفن همراه را فقط برای تماس ضروری استفاده کنید. از انتشار شایعه یا خبرهای تأییدنشده بپرهیزید.

⊗ فریاد زدن، دویدن و رفتارهای عجولانه، نه تنها کمکی نمی‌کند بلکه احتمال آسیب دیگران را افزایش می‌دهد.

و بعد از پایان حمله تا زمانی که اعلام پایان خطر از سوی مسئول ایمنی یا منابع رسمی داده نشده، در محل امن باقی بمانید.

پس از آن، با احتیاط کامل فضا را ترک کرده و در صورت نیاز به کمک، از امدادگران درخواست پشتیبانی کنید. در صورت مشاهده آتش سوزی، نشت گاز یا برق گرفتگی، به مسئول ایمنی اطلاع دهید و خودتان اقدام نکنید مگر آموزش دیده باشید.

در نهایت اینکه کارخانه و کارگاه، فضاهایی هستند که در زمان بحران می‌توانند بسیار آسیب‌پذیر باشند. اما با حفظ آرامش، رعایت اصول ایمنی و شناخت محیط اطراف، می‌توان از آسیب‌های جدی جلوگیری کرد. همیشه فرض را بر این بگذارید که شاید فردای عادی امروز، با یک بحران روبه‌رو شود. یادگیری رفتار درست از امروز، سرمایه‌گذاری برای روزهای سخت است.

◀ اگر در زمان بمباران در بیمارستان باشیم؛ بایدها و

نبایدها

گاهی حضور ما در بیمارستان، برای درمان یا ملاقات است؛ اما اگر همان لحظه، صدای آژیر حمله هوایی بلند شود یا انفجاری رخ دهد، واکنش ما می‌تواند جان خودمان و دیگران را نجات دهد.

بایدها:

✓ اول از همه: حفظ آرامش

می‌دانیم سخت است، اما اولین قدم مؤثر، حفظ آرامش است. فریاد، گریه یا دویدن بی‌هدف، شرایط را خطرناک‌تر می‌کند؛ به‌ویژه در فضایی مثل بیمارستان که بیماران و کادر درمان نیاز به تمرکز دارند.

✓ دوم: گوش دادن به دستورالعمل‌های کارکنان بیمارستان

در اغلب مراکز درمانی، تیم‌های مدیریت بحران فعال هستند. اگر اعلام شد که به پناهگاه یا بخش ایمن منتقل شوید، سریع و بدون ازدحام این کار را انجام دهید. در پاره‌ای موارد، ممکن است لازم باشد در همان محل باقی بمانید و طبق راهنمایی کارکنان بیمارستان عمل کنید.

✓ سوم: کمک به بیمارانی که نمی‌توانند جابه‌جا شوند.

اگر همراه بیماری هستید که حرکت دادن او ممکن نیست، در کنارش بمانید، تخت او را از پنجره یا درهای شیشه‌ای دور کنید و روی بدن او پتو یا وسایل محافظ قرار دهید. در صورت امکان، خودتان در کنارش خم شوید و از او محافظت کنید.

✓ چهارم: دوری از پنجره‌ها، شیشه‌ها و تجهیزات پرتاب‌شونده در زمان انفجار، شیشه‌ها می‌شکنند و اشیای تیز به اطراف پرتاب می‌شوند. اگر در اتاقی هستید، سریعاً به سمت دیوارهای داخلی بروید و در کنار پایه‌های محکم تخت، دیوارهای بدون پنجره یا راهروهای میانی پناه بگیرید.

✓ پنجم: خاموش کردن چراغ قوه‌ی (فلاش) موبایل، سکوت رادیویی و محافظت از اطلاعات

در زمان حملات، ممکن است تجهیزات الکترونیکی، علائم یا حتی صداها باعث شناسایی محل‌های حساس شوند. موبایل خود را در حالت پرواز یا بی‌صدا قرار دهید و از تماس غیرضروری پرهیز کنید.

به یاد داشته باشیم بیمارستان جای آسیب‌پذیری است و رفتار منطقی ما، کمک بزرگی به حفظ جان‌ها خواهد بود؛ چه جان خودمان، چه بیماران و چه کادر درمانی که ایستاده‌اند تا ما زمین نيفتیم.

◀ اگر در زمان بمباران یا انفجار یا شنیدن آژیر خطر در حال شنا در استخر باشیم؛ بایدها و نبایدها

لحظه‌ای تصور کنید: همه‌چیز آرام است، شما در آب شنا می‌کنید، صدای خنده‌ی دوستان در فضا می‌پیچد. ناگهان، صدای آژیر خطر یا انفجار شنیده می‌شود. این موقعیت می‌تواند بسیار گیج‌کننده و حتی خطرناک باشد؛ چون بدن خیس، لغزندگی محیط و ازدحام افراد در استخر، همه شرایط را بحرانی‌تر می‌کند. برای چنین وضعیتی بایدها و نبایدهایی وجود دارد که رعایت آن‌ها می‌تواند جان شما و دیگران را نجات دهد.

بایدها:

✓ ۱. حفظ خونسردی و خروج سریع از آب
اولین واکنش باید آرام ماندن و بلافاصله بیرون آمدن از آب باشد. عجله یا دست‌پاچگی در آب می‌تواند باعث غرق‌شدگی یا آسیب به دیگر شناگران شود.

✓ ۲. کمک به کودکان و افراد کم‌توان
اگر کودکی یا فردی ضعیف‌تر در استخر است، هنگام خروج دست او را بگیرید و به سمت لبه‌ی نزدیک‌تر هدایت کنید.

✓ ۳. استفاده از حوله یا دمپایی برای جلوگیری از لغزش

محیط استخر خیس و لغزنده است. پس از خروج، تا حد امکان از دمپایی یا حوله برای خشک کردن پاها استفاده کنید تا در حین حرکت به سمت پناهگاه زمین نخورید.

✓ ۴. حرکت به سمت مکان امن و سرپوشیده

پس از خروج از سالن یا محوطه استخر، به مکان امنی مانند پناهگاه تعیین شده یا گوشه‌های داخلی ساختمان بروید. اگر استخر روباز باشد، هرگز در همان جا نمانید و فوراً خود را به سرپناه برسانید.

✓ ۵. گوش دادن به دستور مسئولان استخر

معمولاً مدیر یا ناجی غریق آموزش دیده است. گوش دادن به دستورات آنها، سرعت و ایمنی خروج جمعی را بیشتر می‌کند.

و اما نبایدها:

⊗ نباید دوباره به آب برگردید.

برای برداشتن وسایل یا نجات اشیای شخصی هرگز به استخر بازنگردید.

⊗ نباید در مسیر خروج هل بدهید یا فریاد بزنید.

این کار باعث هرج و مرج و سقوط افراد دیگر می‌شود.

⊗ نباید به سمت شیشه‌ها یا درهای شیشه‌ای حرکت کنید.

در موج انفجار، این شیشه‌ها خرد می‌شوند و آسیب جدی وارد می‌کنند.

⊗ نباید زمان را برای پوشیدن کامل لباس تلف کنید.

بایدها و نبایدها در زمان تهدیدات نظامی و امنیتی

یک حوله یا لباس سبک کافی است؛ مهم نجات جان است، نه آراستگی.

در آخر، بودن در استخر هنگام شنیدن آژیر یا صدای انفجار، شرایطی خاص و متفاوت است. خونسردی، خروج سریع از آب، کمک به کودکان و حرکت به سوی مکان امن، اصول اصلی هستند. به یاد داشته باشیم، جان مهم‌تر از هر وسیله و هر نگرانی دیگر است. آموزش این موارد به شناگران، مربیان و حتی کودکان می‌تواند مانع بروز حوادث بزرگ شود.

◀ اگر در زمان حمله هوایی یا بمباران دشمن، در

محل کار باشیم؛ بایدها و نبایدها

ساعت کاری است! شما پشت میز نشستید، با همکاران جلسه دارید یا در یک کارگاه صنعتی مشغول کار هستید. ناگهان صدای آژیر خطر یا انفجار شنیده می‌شود. در چنین شرایطی، سرعت عمل و هوشیاری شما، می‌تواند جان خودتان و همکارانتان را نجات بدهد.

بایدها:

✓ اول: نترس، ولی توقف کن.

اگر پشت دستگاه یا رایانه هستید، سریع ولی با خونسردی کار را متوقف کنید. برق دستگاه‌های پرخطر را قطع کنید، مخصوصاً در کارگاه‌ها یا کارخانه‌ها.

✓ دوم: به مکان امن از پیش تعیین شده بروید.

محل کار باید قبلاً مکانی برای پناه گرفتن مشخص کرده باشد: زیرزمین، اتاق امن، یا فضای بدون پنجره و در مرکز ساختمان. اگر چنین جایی مشخص نشده، سریع‌ترین راه را به سمت گوشه‌ای امن در مرکز ساختمان پیدا کنید؛ جایی دور از شیشه‌ها، آسانسورها و دیوارهای بیرونی.

✓ سوم: از وسایل محیطی به درستی استفاده کن.

اگر در اداره هستی، زیر میزهای محکم پناه بگیر. در کارگاه‌ها، پشت ماشین‌آلات سنگین، ستون‌های بتنی یا هر سازه‌ی مقاوم می‌تواند پناه‌گاه موقت باشد. اگر کلاه ایمنی در دسترس است، حتماً استفاده کن.

✓ چهارم: با همکاران هماهنگ باشید.

به کسی پشت نکنید. همدیگر را خبر کنید. یکی از بزرگ‌ترین خطرهای در این لحظه، سردرگمی و هرج‌ومرج جمعی است. فریاد نزنید، اما محکم و واضح دستور یا هشدار بدهید.

✓ پنجم: گوشی موبایل را در حالت بی‌صدا ولی آماده نگه دارید.

ممکن است نیاز باشد که با امداد و نجات تماس بگیرید یا خبرهای فوری را پیگیری کنید. اما صدای زنگ یا نور صفحه در محیط تاریک و امن می‌تواند جلب توجه کند.

و چند نباید حیاتی:

⊗ پشت پنجره نایستید.

خیلی از افراد به دنبال این هستند که بیرون چه خبر است. اما پنجره‌ها در انفجار، قاتل خاموش هستند. فقط یک موج و هزاران ترکش شیشه‌ای...

⊗ برای جمع کردن وسایل نایستید.

کیف، لپ‌تاپ، مدارک... هیچ‌کدام الان مهم نیست. فقط جان شما مهم است.

⊘ با پله فرار کنید، نه آسانسور.

اگر مجبور به جابه‌جایی هستید، فقط از راه‌پله استفاده کنید. آسانسور ممکن است در اثر انفجار یا قطع برق متوقف شود.

و یادتان باشد محل کار فقط جایی برای تولید یا خدمات نیست؛ جایی است که باید برای بحران هم آماده باشد. اگر مدیر هستید، مسئول آموزش و آمادگی هم هستید و اگر کارمند یا کارگر هستید، مسئول جان خود و همراهانتان هم هستید.

◀ **وقتی بمباران در پارک شروع می‌شود یا صدای آژیر یا انفجار را می‌شنویم؛ چطور جانمان را نجات دهیم؟**

پارک‌ها محل‌هایی هستند که برای آرامش، بازی و تفریح ساخته شده‌اند. اما اگر در یک لحظه ناگهان آژیر خطر و صدای انفجار بلند شود، همه‌چیز تغییر می‌کند. اگر در پارک بودید و بمباران یا حمله هوایی آغاز شد، باید دقیق و سریع تصمیم بگیرید.

بایدها:

- ✓ ۱. فوراً به دنبال پناهگاه مناسب بگردید.
اگر در پارک هستید، احتمالاً پناهگاه سرپوشیده‌ای نیست، پس نزدیک‌ترین مکان امن مثل زیر یک درخت بزرگ، گودال کوچک یا چاله‌ای را که بتوانید در آن بخزید پیدا کنید.
- ✓ ۲. سریعاً به زمین بخزید و سر و گردنتان را با دستان‌تان بپوشانید.
این کار کمک می‌کند از ترکش‌ها و برخورد قطعات محافظت شوید.
- ✓ ۳. اگر کودک یا سالمند با شماست، او را در آغوش بگیرید و محافظت کنید.
آرامش دادن به اطرافیان بسیار مهم است.
- ✓ ۴. تا پایان هشدار و صدای خطر، حرکت نکنید و در جای امن بمانید.
- ✓ ۵. اگر امکان‌ش هست، از اطرافیان بخواهید که به محل امن نزدیک شوند و هم‌راستا با شما پناه بگیرند.

و اما نبایدها:

- ⊗ از ترس و اضطراب، دویدن بی هدف و رفتن به سمت خیابان‌ها یا محل‌های شلوغ پرهیز کنید.
- ⊗ به هیچ وجه به سمت ساختمان‌های بلند یا دیوارهای سست نروید. احتمال ریزش و آسیب دیدگی وجود دارد.
- ⊗ موبایل خود را هنگام بمباران روشن نگذارید مگر برای تماس اضطراری.
- ⊗ فریاد زدن یا ایجاد سروصدا، به جای کمک، باعث افزایش اضطراب دیگران می شود.

نکته مهم:

پارک‌ها معمولاً فاقد پناهگاه استاندارد هستند؛ بنابراین بهتر است همیشه از قبل، مسیر و مکان‌های امن در نزدیکی محل‌های عمومی مثل پارک‌ها را بشناسید. همچنین، داشتن یک کیت کوچک نجات و آگاهی از راه‌های خروج سریع در شرایط اضطراری به شما کمک می کند.

در نهایت، به یاد داشته باشید آمادگی و آرامش، بهترین همراهان ما در هر شرایط بحرانی هستند. با رعایت این نکات ساده، می توانید جان خود و اطرافیانتان را حفظ کنید.

◀ اگر در سالن اجتماعات، سینما، تئاتر یا کنسرت

باشیم؛ بایدها و نبایدها

تصور کنید در یک سالن تاریک نشسته‌اید. فیلم در حال پخش است، یا اجرای زنده روی صحنه جریان دارد. جمعیت زیاد است، نور کم است، و تمرکز همه روی برنامه. حالا ناگهان صدای انفجار، آژیر یا اعلام وضعیت اضطراری شنیده می‌شود. در چنین فضایی، خطر اصلی فقط حادثه نیست؛ بلکه «ازدحام و هجوم ناگهانی جمعیت» است. بیایید با هم مرور کنیم اگر در سالن اجتماعات، سینما، تئاتر یا کنسرت بودیم، چه بایدها و نبایدهایی را رعایت کنیم.

بایدها:

✓ اول از همه، آرام بمانید و از جا نپرید.
چند ثانیه آرام بمانید و موقعیت را ارزیابی کنید. حرکت ناگهانی شما می‌تواند موجی از ترس ایجاد کند.

✓ به خروجی‌های اضطراری توجه کنید.
پیش از شروع برنامه، محل درهای خروج را شناسایی کرده باشید. در بحران، به نزدیک‌ترین خروجی امن حرکت کنید، نه لزوماً همان دری که وارد شده‌اید.

✓ با نظم حرکت کنید.
کنار دیوارها حرکت کنید و از هل دادن دیگران خودداری کنید. قدم‌های کوتاه و پیوسته، ایمن‌تر از دویدن است.

✓ به افراد آسیب‌پذیر کمک کنید.

کودکان، سالمندان و افراد دارای معلولیت ممکن است در ازدحام آسیب ببینند. اگر می‌توانید، آن‌ها را در کنار خود قرار دهید.

✓ به اعلام‌های رسمی گوش دهید.

سیستم صوتی سالن یا نیروهای انتظامی ممکن است دستورالعمل دقیق ارائه دهند.

نبایدها:

⊗ به سمت صحنه یا مرکز سالن ندوید.

بیشترین فشار جمعیت معمولاً در نقاط مرکزی ایجاد می‌شود.

⊗ فریاد نزنید یا شایعه پخش نکنید.

عباراتی مثل «همه فرار کنید!» می‌تواند موج ترس ایجاد کند.

⊗ از پریدن از روی صندلی‌ها یا موانع خودداری کنید.

این کار احتمال زمین‌خوردن و آسیب را افزایش می‌دهد.

⊗ برای برداشتن وسایل شخصی مکث نکنید.

کیف، تلفن همراه یا وسایل دیگر ارزش به‌خطر انداختن جان را ندارند.

و در پایان، یادتان باشد در فضاهای بسته و پرجمعیت، آرامش یعنی نجات. بیشتر آسیب‌ها در چنین شرایطی، نتیجه ازدحام و بی‌نظمی است، نه خود حادثه. اگر بدانیم چگونه آرام و منظم حرکت کنیم، حتی در تاریکی یک سالن شلوغ هم می‌توانیم ایمن بمانیم.

◀ اگر در ورزشگاه یا باشگاه باشیم؛ بایدها و نبایدها

ورزشگاه‌ها و باشگاه‌ها معمولاً پرهیجان و پرجمعیت‌اند. صدای تشویق، فریاد، موسیقی و حرکت جمعیت، بخشی از فضای طبیعی آنهاست. اما اگر ناگهان صدای انفجار، هشدار یا اعلام وضعیت اضطراری شنیده شود، همین هیجان می‌تواند در چند ثانیه به ازدحام و خطر تبدیل شود. در چنین شرایطی، رفتار درست شما نه تنها از جان خودتان محافظت می‌کند، بلکه به ایمنی دیگران هم کمک می‌کند. بیایید با هم مرور کنیم اگر در ورزشگاه یا باشگاه بودیم، چه بایدها و نبایدهایی را رعایت کنیم.

بایدها:

- ✓ آرام بمانید و اطراف را ارزیابی کنید.
- از جا نپرید و بدون جهت حرکت نکنید. ابتدا مسیرهای خروج و رفتار جمعیت را بررسی کنید.
- ✓ به راهنماها و نیروهای انتظامی توجه کنید.
- در ورزشگاه‌ها معمولاً نیروهای آموزش‌دیده حضور دارند. دستورهای آن‌ها را جدی بگیرید.
- ✓ از مسیرهای خروج مشخص استفاده کنید.
- به سمت پله‌ها و خروجی‌های تعیین‌شده حرکت کنید. اگر روی سکو نشسته‌اید، با نظم و بدون هل دادن پایین بیایید.

✓ کنار دیوارها یا لبه‌ها حرکت کنید.

حرکت در مرکز ازدحام خطرناک‌تر است. مسیرهای کناری معمولاً ایمن‌ترند.

✓ مراقب کودکان و سالمندان باشید.

در فضای شلوغ، افراد آسیب‌پذیر سریع‌تر زمین می‌خورند. آن‌ها را در کنار خود نگه دارید.

نبایدها:

⊗ از پریدن از سکوها یا حصارها خودداری کنید.

این کار ممکن است باعث آسیب جدی شود و دیگران را هم به خطر بیندازد.

⊗ فریادهای هیجانی یا هشدارهای تأییدنشده سر ندهید.

عباراتی مثل «همه بدوید!» می‌تواند موج خطرناک ازدحام ایجاد کند.

⊗ برای فیلم‌برداری یا گرفتن عکس توقف نکنید.

در بحران، اولویت با خروج ایمن است، نه ثبت صحنه.

⊗ خلاف جهت جمعیت حرکت نکنید مگر در صورت وجود مسیر امن‌تر.

حرکت خلاف موج جمعیت می‌تواند شما را زمین بزند.

و در پایان یادتان باشد در ورزشگاه، بزرگ‌ترین خطر معمولاً خود حادثه نیست؛ بلکه ازدحام کنترل‌نشده جمعیت است. آرامش، نظم و توجه به مسیرهای خروج، سه کلید اصلی نجات در چنین فضاهایی هستند.

◀ اگر در دانشگاه باشیم؛ بایدها و نبایدها

دانشگاه محیطی گسترده و پرجمعیت است. کلاس‌های متعدد، سالن‌های اجتماعات، آزمایشگاه‌ها، کتابخانه و خوابگاه‌ها، هرکدام ویژگی‌های خاص خودشان را دارند. حالا تصور کنید در میانه یک کلاس یا در کتابخانه، ناگهان صدای انفجار، آژیر یا اعلام وضعیت اضطراری شنیده می‌شود. در چنین فضایی، واکنش شما باید هوشمندانه و هماهنگ باشد؛ نه هیجانی و پراکنده. بیایید با هم مرور کنیم اگر در دانشگاه باشیم، چه بایدها و نبایدهایی را رعایت کنیم.

بایدها:

- ✓ به مسئول کلاس یا استاد توجه کنید.
- در فضای آموزشی، مدیریت جمعیت اهمیت زیادی دارد. هماهنگی با مسئولان دانشگاه باعث خروج ایمن‌تر می‌شود.
- ✓ آرامش خود را حفظ کنید.
- دویدن ناگهانی در راهروهای شلوغ می‌تواند باعث زمین خوردن و ازدحام شود.
- ✓ نزدیک‌ترین مسیر خروج را شناسایی کنید.
- از قبل، هنگام ورود به ساختمان، محل خروج‌های اضطراری را در ذهن داشته باشید.
- ✓ اگر در آزمایشگاه هستید، تجهیزات خطرناک را رها کنید.

راهنمای جامع آمادگی و رفتار ایمن در شرایط اضطراری و بحران

در صورت امکان سریع و ایمن، منابع اشتعال یا وسایل خطرناک را خاموش کرده و سپس محل را ترک کنید.

✓ در فضای باز دانشگاه، از ساختمان‌های آسیب‌دیده فاصله بگیرید.

کنار دیوارهای ترک‌خورده یا سازه‌های ناپایدار نایستید.

نبایدها:

⊗ برای برداشتن وسایل شخصی وقت تلف نکنید.

کیف، لپ‌تاپ یا جزوه ارزش به‌خطر انداختن جان را ندارد.

⊗ خلاف جریان جمعیت حرکت نکنید.

این کار می‌تواند باعث فشار و سقوط شود.

⊗ از انتشار شایعه در فضای مجازی خودداری کنید.

ارسال پیام‌های تأییدنشده ممکن است باعث ترس گسترده در دیگر بخش‌های دانشگاه شود.

⊗ به مناطق ممنوعه یا آسیب‌دیده نزدیک نشوید.

کنج‌کاوی در بحران می‌تواند خطرناک باشد.

و در پایان یادتان باشد دانشگاه محیطی علمی و منظم است؛ در بحران هم باید همین نظم حفظ شود. آگاهی، همکاری با مسئولان و رفتار آرام، مهم‌ترین ابزار شما برای عبور ایمن از شرایط اضطراری در محیط دانشگاه است.

◀ اگر در پمپ بنزین باشیم؛ بایدها و نبایدها

پمپ بنزین، در شرایط عادی هم محیطی حساس است. سوخت، بخارهای اشتعال‌زا، خودروهای روشن و رفت‌وآمد زیاد... حالا تصور کنید در چنین مکانی، صدای انفجار، آژیر خطر یا اعلام وضعیت اضطراری شنیده شود. در این فضا، کوچک‌ترین بی‌احتیاطی می‌تواند حادثه‌ای بزرگ ایجاد کند. بیایید با هم مرور کنیم اگر در پمپ بنزین باشیم، چه بایدها و نبایدهایی را رعایت کنیم.

بایدها:

✓ فوراً سوخت‌گیری را متوقف کنید.

نازل را در جای خود قرار دهید و در صورت امکان، درِ باک را ببندید.

✓ موتور خودرو را خاموش نگه دارید.

در چنین شرایطی روشن کردن خودرو فقط برای خروج ایمن و فوری مجاز است.

✓ با آرامش محل را ترک کنید.

اگر امکان خروج با خودرو وجود دارد و مسیر باز است، آرام و بدون شتاب خارج شوید. اگر نه، پیاده و با فاصله امن دور شوید.

راهنمای جامع آمادگی و رفتار ایمن در شرایط اضطراری و بحران

✓ از مخازن و محل ذخیره سوخت فاصله بگیرید.

این نقاط بیشترین خطر را در صورت انفجار یا آتش‌سوزی دارند.

✓ به دستور کارکنان پمپ بنزین توجه کنید.

آنها با سازوکار ایمنی محل آشنا هستند.

نبایدها:

⊘ از روشن کردن کبریت، فندک یا هر شعله‌ای خودداری کنید.

حتی یک جرقه کوچک می‌تواند فاجعه‌آفرین باشد.

⊘ با تلفن همراه کنار نازل‌ها مکالمه طولانی نداشته باشید.

در شرایط بحران، تمرکز شما باید بر خروج ایمن باشد.

⊘ ازدحام یا توقف بی‌مورد ایجاد نکنید.

مسیر خروج باید برای همه باز بماند.

⊘ برای تماشا یا فیلم‌برداری نایستید.

اولویت، فاصله گرفتن از محل پرخطر است.

و در پایان یادتان باشد پمپ بنزین جایی نیست که بتوان در آن

تعلل کرد. در بحران، سرعت همراه با آرامش، بهترین تصمیم

است. چند قدم فاصله بیشتر از مخازن سوخت، می‌تواند تفاوت

میان خطر و امنیت باشد.

◀ اگر در انبار تجهیزات باشیم؛ بایدها و نبایدها

انبار تجهیزات، فضایی است پر از قفسه‌های بلند، کارتن‌ها، مواد مختلف و گاهی تجهیزات سنگین یا حتی مواد قابل اشتعال. در ظاهر شاید محیطی آرام به نظر برسد، اما در شرایط بحران می‌تواند به فضایی پرخطر تبدیل شود. حالا تصور کنید در یک انبار هستید و ناگهان صدای انفجار، هشدار یا اعلام وضعیت اضطراری شنیده می‌شود. در چنین مکانی، خطر فقط از بیرون نیست؛ ریزش قفسه‌ها، سقوط اجسام و آتش‌سوزی هم تهدید جدی هستند. بیایید با هم مرور کنیم اگر در انبار تجهیزات باشیم، چه بایدها و نبایدهایی را رعایت کنیم.

بایدها:

- ✓ سریع موقعیت را ارزیابی کنید.
- نزدیک‌ترین مسیر خروج را شناسایی کنید. انبارها معمولاً چند در خروجی یا مسیر اضطراری دارند.
- ✓ از قفسه‌های بلند فاصله بگیرید.
- در اثر موج انفجار یا لرزش، ممکن است اجسام سقوط کنند.
- ✓ اگر امکان دارد، جریان برق یا تجهیزات فعال را ایمن خاموش کنید.
- به‌ویژه در انبارهایی که دستگاه یا مواد خاص نگهداری می‌شود.

راهنمای جامع آمادگی و رفتار ایمن در شرایط اضطراری و بحران

✓ از دیوارهای مستحکم یا ستون‌های اصلی فاصله مناسب و ایمن بگیرید.

اما کنار اجسام ناپایدار نایستید.

✓ با نظم و بدون دویدن خارج شوید.

زمین انبار ممکن است لغزنده یا پر از موانع باشد.

نبایدها:

⊘ بین قفسه‌های متراکم پناه نگیرید.

در صورت سقوط اجسام، این فضاها بسیار خطرناک می‌شوند.

⊘ برای جمع‌آوری وسایل یا تجهیزات توقف نکنید.

هیچ تجهیز ارزش به‌خطر انداختن جان را ندارد.

⊘ از آسانسورهای صنعتی یا بالابرها استفاده نکنید.

در بحران ممکن است متوقف شوند.

⊘ در صورت انتشار دود یا گاز، بدون محافظ وارد بخش‌های

داخلی نشوید.

سلامت تنفسی شما در اولویت است.

و در پایان یادتان باشد انبار تجهیزات جایی است که نظم و پیش‌بینی، نقش کلیدی دارد. شناخت مسیرهای خروج و آگاهی از خطر سقوط اجسام، مهم‌ترین عامل ایمنی در چنین محیطی است. در بحران، فاصله از اجسام ناپایدار و خروج آرام، بهترین تصمیم است.



بخش هفتم: واکنش به موقعیت‌های ویژه

۱. رفتار با کودکان در هنگام ترس
۲. رفتار با افراد وحشت‌زده
۳. اگر اینترنت یا شبکه موبایل قطع شود
۴. اگر پناهگاه شلوغ یا بسته باشد
۵. اگر پله اضطراری در دسترس نباشد
۶. اگر ناگهان پس از انفجار دود وارد خانه شود
۷. اگر پناهگاه دور باشد یا وجود نداشته باشد
۸. اگر کسی نزدیک ما زخمی شد
۹. وقتی گوشی خاموش می‌شود
۱۰. اگر شبکه رهیاب‌ها (GPS) قطع شود
۱۱. رفتار صحیح با کودکان ۵ تا ۱۰ ساله در زمان بحران
۱۲. کمک به نیروهای امدادی در شرایط بحرانی
۱۳. کمک به همسایگان خود در شرایط بحرانی

◀ رفتار صحیح با کودکان در هنگام ترس حین یا بعد از بمباران یا حمله هوایی

هیچ چیز سخت تر از این نیست که در لحظه‌ای پر از ترس، کودک‌تان با چشمانی نگران و اشک‌آلود به شما نگاه کند. در زمان حمله هوایی یا بمباران، کودکان مثل آینه هستند؛ اضطراب و آرامش‌شان، مستقیماً از بزرگ‌ترها منتقل می‌شود. در این بخش می‌خواهیم بدون شعار، فقط با چند نکته‌ی ساده، بگوییم چگونه با کودک‌تان رفتار کنید، هم حین بحران، هم بعد از آن.

بایدها:

✓ اول: تو نقطه‌ی امن، تو نقطه‌ی اعتماد باش.
وقتی صدای انفجار یا آژیر شنیده می‌شود، اول باید کودک را در آغوش گرفته یا حداقل دست او را محکم بگیرد. تماس فیزیکی و حضور نزدیک شما، امنیت روانی فوری ایجاد می‌کند. حتی اگر خودتان هم ترسیدید، سعی کنید ظاهر آرام‌تان را حفظ کنید. چون او فقط به چشم‌ها و صدای شما نگاه می‌کند.

✓ دوم: ساده و آرام توضیح بده.
کودک لازم نیست همه‌چیز را بداند. کافی است با صدای ملایم بگویی:

«صدای بلندی بود، اما الان با هم توی جای امن هستیم.»

راهنمای جامع آمادگی و رفتار ایمن در شرایط اضطراری و بحران

از واژه‌های خشونت‌آمیز یا ترسناک مثل «بمب»، «مرگ»، «تکه‌تکه» پرهیز کن.

✓ سوم: به او اجازه بده احساسش رو بیان کند.

بعد از پایان خطر، وقتی در امان هستید، از او بخواه بگوید چه چیزی احساس می‌کند. شاید گریه کند، شاید بگوید می‌ترسد که بمیرد. نترس! این نشانه‌ی سلامت اوست.

بغلش کن، حرفش را قطع نکن، و بگو: «حق داری بترسی. من هم گاهی می‌ترسم، ولی با هم قوی هستیم».

✓ چهارم: مشغولش کن.

اگر هنوز در پناهگاه یا شرایط اضطراری هستید، کودک را با بازی‌های ساده، نقاشی، داستان‌گویی یا حتی شمردن نفس‌ها آرام کن. آرام‌سازی جسم، کلید آرام‌سازی ذهن کودک هست.

✓ پنجم: بعد از حادثه، پیگیر باش.

ترس ممکن است در کودکان به شکل‌های پنهان ظاهر شود: بی‌خوابی، شب‌ادراری، سکوت زیاد یا چسبندگی به والدین. این موارد طبیعی است، ولی نادیده گرفتن آنها صحیح نیست. اگر طول کشید، حتماً از مشاور روان‌شناس کمک بگیر.

و چند نباید حیاتی:

⊗ کودک را تویخ نکن.

اگر جیغ زد، گریه کرد، یا خودش را خیس کرد، هرگز با عصبانیت واکنش نشان نده. این رفتارها، واکنش طبیعی به یک تجربه غیرطبیعی محسوب می‌شود.

⊗ اطلاعات نگران‌کننده به او نده.

کودک نیاز به جزئیات جنگ، آمار کشته‌شده‌ها یا تصاویر تلویزیونی ندارد. ذهنش ظرفیت پردازش این حجم از خشونت را ندارد.

⊗ تنهایش نگذار.

حتی اگه مشغول کمک به دیگران هستی، یا دنبال خبر هستی، سعی کن کودک را نزد یک فرد مطمئن بگذاری. تنهایی، ترس را چند برابر می‌کند.

و در آخر یادتان باشد در لحظه‌ی بحران، شما برای کودک، قهرمان نیستید، پناهگاه هستید.

با آغوش‌تان، صدای ملایم‌تان و حضورتان در کنار او، امن‌ترین جای دنیا را برایش بسازید.

◀ اگر در زمان بمباران، انفجار یا شنیدن صدای آژیر، کسی وحشت زده شده و کنترل خود را از دست بدهد؛ بایدها و نبایدها

در شرایط بحرانی مانند بمباران، انفجار یا شنیدن آژیر خطر، طبیعی است که برخی افراد دچار ترس شدید و وحشت شوند. این حالت می‌تواند منجر به رفتارهای ناگهانی و خطرناک شود که نه تنها جان خود فرد، بلکه دیگران را نیز تهدید می‌کند. شناخت نحوه برخورد صحیح در این وضعیت، اهمیت حیاتی دارد.

بایدها:

✓ ۱. آرامش خود را حفظ کنید.
نخستین قدم این است که خودتان آرام باشید. صدای بلند، شتابزدگی یا ترس شما می‌تواند فرد وحشت زده را بیشتر مضطرب کند.

✓ ۲. صحبت آرام و کوتاه با فرد
با لحنی آرام، کوتاه و مطمئن به او اطمینان دهید که در امنیت است و اقدامات لازم برای حفظ ایمنی انجام می‌شود. جملاتی مثل: «همه چیز تحت کنترل است، بیا با هم به جای امن برویم» می‌تواند مفید باشد.

✓ ۳. راهنمایی عملی برای حرکت به مکان امن

بایدها و نبایدها در زمان تهدیدات نظامی و امنیتی

فرد وحشت‌زده را هدایت کنید تا در محل امن بنشیند یا دراز بکشد، سر و گردن خود را محافظت کند و از رفتارهای ناگهانی پرهیز کند.

✓ ۴. حمایت فیزیکی و همراهی

اگر لازم است، دست فرد را بگیرید یا با ملایمت او را به مکان امن هدایت کنید، اما فشار یا زور اعمال نکنید.

✓ ۵. تمرکز بر تنفس و آرام‌سازی

تشویق فرد به تنفس آرام و عمیق می‌تواند اضطراب را کاهش دهد و کنترل را بازگرداند.

و اما نبایدها:

⊗ نباید سرزنش یا قضاوت کنید.

وحشت و ترس طبیعی است و سرزنش فقط اضطراب را تشدید می‌کند.

⊗ نباید با فشار یا زور فرد را مجبور به حرکت کنید.

این رفتار ممکن است باعث آسیب یا تشدید وحشت شود.

⊗ نباید رفتارهای ناپایدار یا برنامه‌ریزی‌نشده داشته باشید.

حرکت ناگهانی یا تصمیمات شتاب‌زده می‌تواند وضعیت را خطرناک‌تر کند.

⊗ نباید تنها فرد وحشت‌زده را رها کنید.

او نیاز به حمایت و هدایت دارد تا به جای امن برسد و آرام شود.

در مجموع، در شرایط بحران، مقابله با وحشت دیگران، ترکیبی از آرامش، صحبت مطمئن، هدایت عملی و همراهی فیزیکی است. با رعایت این اصول، می‌توان اضطراب شدید را کاهش داد و جان فرد و دیگران را حفظ کرد. به یاد داشته باشید آرامش شما، کلید کنترل وحشت دیگران است.

◀ اگر در شرایط جنگی یا بمباران اینترنت یا شبکه گوشی همراه قطع شود؛ بایدها و نبایدها

در دنیای امروز، بسیاری از ما به موبایل و اینترنت برای ارتباط با خانواده، دوستان و اطلاع‌رسانی فوری وابسته هستیم. اما در شرایط جنگی یا بمباران، امکان دارد شبکه‌های موبایل و اینترنت قطع شوند. این وضعیت می‌تواند باعث سردرگمی و اضطراب شود، اما با رعایت نکات ایمنی و مدیریتی، می‌توانیم آرامش خود و خانواده را حفظ کنیم.

بایدها:

✓ ۱. آرامش خود را حفظ کنید.

قطع ارتباط، طبیعی است و نباید باعث اضطراب یا تصمیم‌های شتابزده شود. نفس عمیق بکشید و ذهن خود را روی اقدامات عملی متمرکز کنید.

✓ ۲. ارتباط جایگزین را آماده کنید.

قبل از بحران، شماره تماس‌های اضطراری نزدیکان را یادداشت کنید و روش‌های ارتباط جایگزین مانند پیام کوتاه یا تماس از خطوط ثابت را امتحان کنید.

✓ ۳. اطلاعات را از منابع رسمی دریافت کنید.

اگر رادیو یا تلویزیون در دسترس است، اخبار و اطلاعیه‌های رسمی را دنبال کنید. این منابع معمولاً قابل اعتمادتر از شایعات شبکه‌های اجتماعی هستند.

✓ ۴. برنامه‌ای برای مدیریت خانواده داشته باشید.
اگر همه اعضای خانواده در خانه نیستند، قبل از قطع ارتباط، مکانی امن و زمان ملاقات تعیین کنید تا در صورت نبود اینترنت، همه بدانند کجا جمع شوند.

✓ ۵. استفاده محدود از گوشی برای صرفه‌جویی در باتری
حتی اگر شبکه در دسترس باشد، مصرف غیرضروری باتری می‌تواند در شرایط اضطراری مشکل‌ساز شود. از آن فقط برای تماس‌های ضروری استفاده کنید.

و حالا نبایدها:

⊗ نباید به شایعات اعتماد کنید.
قطع شبکه و اینترنت باعث گسترش شایعات و اخبار نادرست می‌شود که اضطراب را افزایش می‌دهد.

⊗ نباید تلاش بی‌وقفه برای تماس با دیگران کنید.
تماس مداوم باعث خالی شدن سریع باتری می‌شود و در زمان اضطراری ممکن است گوشی غیرقابل استفاده شود.

⊗ نباید محل امن خود را ترک کنید بدون دلیل.

قطع ارتباط نباید شما را به حرکات بی هدف و خطرناک وادار کند؛ همیشه امنیت فیزیکی در اولویت است.

⊗ نباید اطلاعات مهم را فقط در گوشی نگه دارید.

شماره تلفن‌ها، محل‌های پناهگاه و برنامه‌های اضطراری را به صورت کاغذی نیز ثبت کنید تا در مواقع قطعی قابل دسترسی باشند.

در نهایت قطع اینترنت یا شبکه موبایل در بحران، یک تجربه استرس‌زا است، اما با آرامش، برنامه‌ریزی قبلی، استفاده از منابع جایگزین و مدیریت درست باتری و ارتباطات، می‌توان ایمنی خود و خانواده را تضمین کرد. به یاد داشته باشید اطمینان و آمادگی بیشتر، جایگزین ارتباط موقت می‌شود و شما را در شرایط سخت نجات می‌دهد.

◀ اگر در شرایط جنگی پناهگاه شلوغ یا بسته باشد؛ بایدها و نبایدها در زمان بمباران، انفجار یا شنیدن صدای آژیر

در زمان بمباران یا حمله هوایی، پناهگاه‌ها امن‌ترین مکان برای حفظ جان هستند. اما چه اتفاقی می‌افتد اگر پناهگاه شلوغ باشد یا دسترسی به آن بسته و محدود باشد؟ در این شرایط، تصمیم‌گیری سریع و درست می‌تواند خطر آسیب را کاهش دهد.

بایدها:

✓ ۱. سریع اما آرام به دنبال جایگاه امن باشید.
اگر پناهگاه شلوغ است، صبر کنید و به آرامی جا برای خود و دیگران پیدا کنید. شتابزدگی و هل دادن افراد، ممکن است باعث آسیب شود.

✓ ۲. استفاده از موانع طبیعی یا مصنوعی
اگر دسترسی به پناهگاه امکان‌پذیر نیست، به دنبال مکان‌های امن در نزدیکی ساختمان، دیوارهای مستحکم، دره‌ها یا گودال‌ها باشید تا خود را در برابر موج انفجار محافظت کنید.

✓ ۳. پناه گرفتن پشت موانع و کاهش ارتفاع بدن حتی در پناهگاه شلوغ، تلاش کنید پشت یک مانع یا در گوشه‌ای پایین‌تر قرار بگیرید تا احتمال آسیب از ترکش یا برخورد کاهش یابد.

✓ ۴. حفظ آرامش و مدیریت جمعیت با آرامش با دیگران رفتار کنید، به کسی آسیب نرسانید و در صورتی که گروهی آسیب‌پذیر هستند، به آن‌ها کمک کنید تا مکان امنی پیدا کنند.

✓ ۵. اطلاع‌رسانی و هماهنگی اگر امکان دارد، به دیگران اطلاع دهید که فضا کم است و تلاش کنید افراد را به جایگاه‌های امن هدایت کنید.

و اما نبایدها:

- ⊗ نباید هل دادن یا شتابزدگی داشته باشید.
- شلوغی پناهگاه نباید باعث ایجاد هرج و مرج و آسیب شود.
- ⊗ نباید پناهگاه‌های ضعیف یا ناپایدار را انتخاب کنید.
- حتی اگر پناهگاه نزدیک است، استحکام و امنیت آن مهم‌ترین معیار است.
- ⊗ نباید افراد آسیب‌پذیر را نادیده بگیرید.
- کودکان، سالمندان و افراد دارای محدودیت باید در اولویت قرار گیرند.

⊗ نباید ناامید شوید یا محل امن را ترک کنید بدون برنامه حتی اگر پناهگاه بسته یا شلوغ است، جستجوی مکان‌های امن دیگر باید آرام و با دقت انجام شود، نه عجولانه.

دست آخر اینکه شلوغی یا بسته بودن پناهگاه می‌تواند چالش‌برانگیز باشد، اما حفظ آرامش، استفاده از موانع، مدیریت جمعیت و انتخاب هوشمندانه مکان امن، به شما کمک می‌کند تا در شرایط بحران ایمنی خود و دیگران را حفظ کنید. به یاد داشته باشید هوشیاری و برنامه‌ریزی حتی در شرایط شلوغی، جان شما را نجات می‌دهد.

◀ اگر پله اضطراری در دسترس نباشد؛ چه بایدها و نبایدهایی را باید رعایت کنیم؟

در شرایط بحرانی مانند بمباران، آتش‌سوزی یا زلزله، یکی از مهم‌ترین راه‌های خروج از ساختمان استفاده از پله‌های اضطراری است. اما گاهی ممکن است این پله‌ها به دلایلی مانند انسداد، خرابی یا نبودن، قابل استفاده نباشند. در این شرایط، چگونه باید رفتار کنیم تا جان خود و دیگران را حفظ کنیم؟ در این بخش، به بررسی بایدها و نبایدهای مواجهه با چنین شرایطی می‌پردازیم.

بایدها:

✓ ۱. حفظ آرامش و کنترل خود اولین گام است. ترس و عجله ممکن است باعث تصمیم‌گیری نادرست و خطر بیشتر شود. نفس عمیق بکشید و به یاد بیاورید که بهترین تصمیم را می‌توانید بگیرید.

✓ ۲. اگر پله اضطراری مسدود یا خراب است، به دنبال راه‌های جایگزین خروج باشید. ممکن است راهروهای دیگر، درهای پشتی یا پنجره‌های امن در طبقات پایین‌تر در دسترس باشند.

راهنمای جامع آمادگی و رفتار ایمن در شرایط اضطراری و بحران

در این حالت باید ارزیابی کنید که کدام مسیر ایمن تر و سریع تر است.

✓ ۳. اگر در طبقات بالا هستید و راه خروجی مسدود است، در نقطه‌ای امن جمع شوید.
به دور از پنجره‌ها، در گوشه‌ای از اتاق که کمترین خطر سقوط اشیا یا آتش وجود دارد، بمانید.
اگر امکان دارد، با وسایل نرم مثل پتو یا لباس‌های اضافه محیط را برای جلوگیری از آسیب آماده کنید.

✓ ۴. با نیروهای امدادی یا مسئولان تماس بگیرید و موقعیت خود را دقیق اعلام کنید.
در این حالت انتظار کمک از بیرون بسیار مهم است و تماس شما می‌تواند جان‌تان را نجات دهد.

✓ ۵. اگر دود یا آتش وارد محیط شده است، دهان و بینی خود را با پارچه‌ای مرطوب بپوشانید و در ارتفاع پایین‌تر از دود بمانید.

و اما نبایدها:

⊘ از پنجره‌ها یا بالکن‌های باز بدون آمادگی یا وسیله مناسب پایین نپرید.

بایدها و نبایدها در زمان تهدیدات نظامی و امنیتی

این کار بسیار خطرناک است و ممکن است باعث آسیب‌های جدی یا مرگ شود.

⊗ تلاش نکنید به تنهایی یا بدون اطلاع دیگران مسیرهای جایگزین را باز کنید، مگر اینکه آموزش دیده باشید. این کار ممکن است شرایط را بدتر کند.

⊗ از روشن کردن آتش یا هر وسیله‌ای که باعث ایجاد دود یا گازهای سمی شود در فضای بسته خودداری کنید.

⊗ ناامید نشوید و سعی نکنید بدون کمک، خود را به زور از محل خارج کنید.

نبود یا مسدود بودن پله اضطراری شرایط پیچیده‌ای است، اما حفظ آرامش و استفاده از راه‌های جایگزین و تماس با نیروهای امدادی، می‌تواند شما را از خطر نجات دهد. به یاد داشته باشید، تصمیمات درست در لحظات بحرانی اهمیت حیاتی دارد و هرگز نباید دست به اقدام‌های پرخطر زد. آمادگی و آگاهی، کلید مقابله با چنین شرایط غیرمنتظره‌ای است.

◀ اگر ناگهان پس از انفجار دود وارد خانه شود؛

بایدها و نبایدها

انفجارها اغلب با موج، صدا و ترکش همراه هستند، اما یکی از خطرات پنهان و بسیار جدی، دود ناشی از انفجار یا آتش‌سوزی پس از آن است. دود می‌تواند ظرف چند ثانیه فضا را پر کند، دید را کم کند و با کاهش اکسیژن باعث خفگی شود. بنابراین واکنش درست در این شرایط بسیار حیاتی است.

بایدها:

✓ ۱. حفظ آرامش و پایین آوردن ارتفاع بدن
دود همیشه به سمت بالا حرکت می‌کند. بنابراین بهترین کار این است که سریع خم شوید یا روی زمین حرکت کنید تا هوای تمیزتری استنشاق کنید.

✓ ۲. پوشاندن دهان و بینی
اگر دستمال، پارچه یا حتی گوشه لباس در دسترس دارید، آن را کمی مرطوب کنید و جلوی دهان و بینی بگیرید. این کار از ورود بخشی از دود و ذرات مضر جلوگیری می‌کند.

✓ ۳. خروج سریع و ایمن از محل
بلافاصله باید نزدیک‌ترین راه امن برای خروج را پیدا کنید. اگر راه اصلی مسدود است، از مسیرهای جایگزین مانند درهای پشت‌بام یا خروج اضطراری استفاده کنید.

✓ ۴. کمک به کودکان و سالمندان

آن‌ها آسیب‌پذیرترند و سریع‌تر دچار خفگی می‌شوند. باید آن‌ها را در اولویت خروج قرار دهید.

✓ ۵. بستن درها پشت سر

اگر از اتاقی خارج می‌شوید، در را ببندید تا جلوی گسترش دود و آتش به بخش‌های دیگر خانه گرفته شود.

و اما نبایدها:

⊘ نباید ایستاده حرکت کنید.

ایستادن یعنی تنفس بیشتر از لایه‌های بالایی دود، جایی که اکسیژن کمتر است.

⊘ نباید وقت را صرف جمع کردن وسایل کنید.

هر ثانیه ارزشمند است؛ جان مهم‌تر از هر وسیله‌ای است.

⊘ نباید به سمت اتاق‌های پر از دود یا بسته بدوید.

اگر در اتاقی دود غلیظ‌تر است، ورود به آن می‌تواند شما را در چند ثانیه بیهوش کند.

⊘ نباید درها را بی‌احتیاط باز کنید.

قبل از باز کردن هر در، با پشت دست آن را لمس کنید. اگر داغ بود، احتمال آتش یا دود شدید پشت در وجود دارد و نباید آن را باز کرد.

راهنمای جامع آمادگی و رفتار ایمن در شرایط اضطراری و بحران

⊗ نباید تنها به تنفس طبیعی اعتماد کنید.

حتی چند دم عمیق از دود می‌تواند خطرناک باشد. همیشه از دستمال یا پارچه جلوی دهان و بینی استفاده کنید.

در پایان اینکه دود یکی از کشنده‌ترین پیامدهای انفجار یا آتش‌سوزی است؛ خطر آن حتی بیشتر از شعله‌هاست. در چنین شرایطی باید بلافاصله خم شوید، از پارچه مرطوب برای تنفس استفاده کنید و سریع‌ترین راه خروج امن را پیدا کنید. پس به یاد داشته باشید زندگی در بحران با چند ثانیه تصمیم درست حفظ می‌شود.

◀ اگر پناهگاه دور باشد یا هیچ پناهگاهی برای پناهگیری نباشد؛ بایدها و نبایدها در زمان بمباران، انفجار یا شنیدن صدای آژیر

همه‌ی ما می‌دانیم که بهترین محل در هنگام شنیدن آژیر خطر یا وقوع بمباران، پناهگاه‌های امن است. اما گاهی شرایط واقعی متفاوت است: ممکن است پناهگاه بسیار دور باشد، یا اصلاً در اطراف ما هیچ پناهگاهی وجود نداشته باشد. در چنین شرایطی، آگاهی از اصول صحیح پناهگیری می‌تواند تفاوت میان ایمنی و آسیب جدی باشد.

بایدها:

✓ ۱. اولویت با پیدا کردن نزدیک‌ترین نقطه‌ی امن است. اگر پناهگاه در دسترس نیست، باید سریع به سراغ نقاط مقاوم اطراف بروید؛ مانند دیوارهای ضخیم، سازه‌های بتنی، زیرزمین‌های کوچک یا حتی زیرپله‌ی ساختمان‌ها.

✓ ۲. روی زمین دراز بکشید و از بدن محافظت کنید. اگر هیچ سرپناهی وجود ندارد، بهترین کار این است که روی زمین بخوابید، سر و گردن را با دست‌ها بپوشانید و تا حد امکان در کنار دیوار یا مانع قرار بگیرید.

✓ ۳. استفاده از موانع طبیعی و مصنوعی

گودال‌ها، کانال‌ها، خاکریزها یا حتی موانع بزرگ بتنی و فلزی می‌توانند به عنوان سپر محافظ عمل کنند.

✓ ۴. فاصله گرفتن از شیشه‌ها و اجسام شکننده

حتی اگر در خیابان یا نزدیک مغازه‌ای هستید، هرگز نزدیک شیشه‌ها پناه نگیرید. خرد شدن شیشه‌ها در اثر موج انفجار، یکی از اصلی‌ترین عوامل جراحت است.

✓ ۵. پناه گرفتن در گوشه‌های داخلی ساختمان‌ها

اگر ساختمان نزدیک شماست، به جای وسط سالن یا اتاق، گوشه‌های داخلی کنار ستون‌ها یا دیوارهای باربر بهترین گزینه‌اند.

و حالا نبایدها:

⊗ نباید زمان را برای رسیدن به پناهگاه خیلی دور تلف کنید. وقتی آژیر خطر به صدا درمی‌آید، زمان طلایی بسیار کوتاه است. رفتن به سمت پناهگاه دور، احتمال آسیب را بیشتر می‌کند.

⊗ نباید وسط فضای باز بایستید.

ایستادن یا دویدن در فضای باز، شما را در معرض مستقیم ترکش و موج انفجار قرار می‌دهد.

⊗ نباید به پشت‌بام یا طبقات بالاتر بروید.

موج انفجار در این نقاط شدیدتر است و احتمال ریزش بیشتر.

⊗ نباید با ازدحام یا هجوم ناگهانی همراه شوید.

در بحران، ازدحام در ورودی‌های ساختمان یا زیرزمین‌ها
خطرناک است. بهتر است آرام اما سریع حرکت کنید.

در نهایت در شرایطی که پناهگاه دور یا در دسترس نباشد، اصل
مهم این است: هر مانع مقاوم، هر دیوار محکم و هر گوشه‌ی
داخلی می‌تواند نقش یک پناهگاه موقت را داشته باشد. روی
زمین دراز کشیدن، پوشاندن سر و گردن و دوری از شیشه‌ها و
فضای باز، شانس زنده ماندن را بالا می‌برد. پس به یاد داشته
باشیم در نبود پناهگاه استاندارد، تفکر سریع و انتخاب درست
همان پناهگاه نجات‌بخش ماست.

◀ اگر در زمان بمباران، کسی نزدیک ما زخمی شد؛

چه کنیم و چه نکنیم؟

بمباران تمام نشده... در گوشه‌ای پناه گرفته‌ایم و ناگهان متوجه می‌شویم یکی از اطرافیانمان زخمی شده؛ ترکش خورده، افتاده، بی حرکت است، یا فریاد می‌زند و درد دارد. در چنین لحظه‌ای، ممکن است دچار شوک شویم، یا بخواهیم فوراً کمک کنیم، اما هر کمکی، کمک نیست! بیایید با هم مرور کنیم که در این شرایط، چه باید کرد و از چه کارهایی باید پرهیز کرد.

بایدها:

✓ اول: پیش از کمک، خودت را ایمن کن

تا زمانی که مطمئن نیستی محل امن است، سمت مصدوم نرو. اگر موج دوم انفجار برسد، ممکن است شما هم آسیب ببینی. کمک کردن در شرایط ناایمن، می‌تواند دو مصدوم به‌جا بگذارد، نه یکی!

✓ دوم: ارزیابی سریع: مصدوم تنفس دارد؟ خونریزی دارد؟

هوشیار است؟

سریع و بدون وحشت، وضعیت عمومی مصدوم را چک کن:

آیا نفس می‌کشد؟

آیا خونریزی شدید دارد؟

هوشیار است یا نه؟

اگر خونریزی دارد، با پارچه‌ای تمیز یا حتی لباس خودت، مستقیم روی زخم فشار بده. از وسایل در دسترس استفاده کن؛ کمر بند، روسری، پارچه ضخیم برای فشار یا بانداژ.

✓ سوم: حرکت نده، مگر در مواقع اضطراری

اگر احتمال آسیب به ستون فقرات هست یا بیهوش است، او را جابه‌جا نکن. اما اگر محل ناامن است (نزدیک آتش، شیشه شکسته، یا دیوار در حال ریزش)، او را با دقت و حداقل حرکت، به مکان امن بکش یا ببر، حتی چند متر تفاوت ایجاد می‌کند.

✓ چهارم: اطلاع‌رسانی درست، بدون شایعه‌پراکنی

اگر امکان تماس دارید، محل دقیق و نوع آسیب را به اورژانس یا تیم امدادی اعلام کنید. درخواست کمک کنید، اما آرام، دقیق و کوتاه. از انتشار تصاویر یا شایعه‌پراکنی در فضای مجازی خودداری کنید.

نبایدها:

- ⊘ آب یا خوراکی به مصدوم نده، مخصوصاً اگر بی‌هوش است یا احتمال جراحی دارد.
- ⊘ زخم باز را با دست لمس نکن.
- ⊘ اگر جسمی در بدن مصدوم فرو رفته، آن را بیرون نکش، فقط با باند یا پارچه تمیز جسم را بی حرکت نگه دار.
- ⊘ جیغ‌زدن، دادکشیدن، یا هجوم جمعیت به سمت مصدوم، اوضاع را بدتر می‌کند.

و در آخر به خاطر داشته باشیم در شرایط بحرانی، اولین امدادگر، ما هستیم؛ با دستانی خالی، اما با دانشی آماده.

◀ وقتی گوشی خاموش می‌شود: در دل بحران، بی‌ارتباط! بدون گوشی چه کار کنیم؟

شاید فکر کنید بدترین اتفاق در یک بحران، فقط آژیرها، صدای انفجار یا قطع برق است. اما برای بسیاری از ما، یک ترس دیگر هم هست، وقتی گوشی تلفن همراهمان خاموش می‌شود. در این بخش می‌خواهیم با هم مرور کنیم که اگر در یک وضعیت بحرانی مثل بمباران، زلزله یا تخلیه اضطراری، گوشی‌مان شارژ نداشت یا خاموش شد، چه کنیم؟ و اصلاً چطور باید از قبل فکرش را بکنیم؟

✓ اول: پیشگیری از بحران خاموشی گوشی

پیش از بحران، این چند نکته را جدی بگیریم:

- همیشه گوشی را نیمه‌شب روی حالت پرواز بگذارید تا شارژ حفظ شود.
- نور صفحه را کم کنید و از برنامه‌های پرمصرف خارج شوید.
- پاوربانک با شارژ کامل، یکی از واجب‌ترین ابزارهای داخل کیف نجات است.
- اگر برق هست و احساس خطر می‌کنید، هر فرصت کوچکی را برای شارژ استفاده کنید.

✓ اگر گوشی خاموش شد، چه کنیم؟

۱. از افراد مطمئن کمک بگیرید.

در محل‌های پناه‌گیری، از کسانی که گوشی دارند بخواهید در مواقع لازم، تماس بگیرند یا پیام بدهند. اطلاعات مهم خانواده‌تان را حفظ باشید: شماره تلفن‌ها، کدملی، آدرس.

۲. به مکان‌های اعلام شده مراجعه کنید.

در بسیاری از شرایط، مراکز امدادی یا مکان‌های عمومی مثل مدارس یا مساجد به‌عنوان نقاط اطلاع‌رسانی بحران فعال می‌شوند. آنجا، اخبار پخش می‌شود یا امکان تماس اضطراری فراهم است.

۳. نقشه‌ی کاغذی و اطلاعات نوشته‌شده همراه داشته باشید.

اگر مسیر را گم کردید یا نیاز به مراجعه به یک محل خاص دارید، نقشه‌ی کاغذی و آدرس‌های یادداشت‌شده در کیف نجات می‌تواند شما را از وابستگی به گوشی نجات دهد.

۴. در محل بمانید تا نیروهای امداد برسند.

گاهی بهترین راه، حرکت نکردن است. اگر نمی‌توانید ارتباط بگیرید و محل نسبتاً امن است، بمانید. شاید امدادگران یا خانواده‌تان آنجا را به‌عنوان محل قرار در نظر گرفته باشند.

و اما نباید‌ها:

⊗ تلاش برای حرکت در شب یا در مسیرهای ناآشنا بدون ارتباط، می‌تواند شما را گم یا در معرض خطر قرار دهد.

⊗ هر کسی را برای کمک انتخاب نکنید؛ در بحران، امنیت روانی و فیزیکی اهمیت بالایی دارد.

در پایان یک جمله ساده اما مهم: «زندگی ما به باتری وابسته نیست، به آمادگی وابسته است.» پس با آمادگی بیشتر، وابستگی کمتر، و آرامش عمیق‌تر ادامه بدهید.

◀ اگر شبکه رهیاب‌ها (GPS) قطع شود؛ بایدها و

نبایدها

امروزه بسیاری از ما برای مسیریابی، پیدا کردن آدرس، تماس‌های امدادی و حتی هماهنگی‌های روزمره، به تلفن همراه و سامانه‌های رهیاب ماهواره‌ای وابسته‌ایم. اما در برخی شرایط اضطراری، جنگی یا حملات سایبری، ممکن است شبکه‌های رهیاب مانند GPS دچار اختلال یا قطع کامل شوند. در چنین وضعیتی چه باید کرد؟ بیایید با هم مرور کنیم.

بایدها:

✓ آرامش خود را حفظ کنید.

قطع GPS به معنای قطع کامل ارتباط یا گم شدن حتمی نیست. بسیاری از ابزارهای دیگر هنوز قابل استفاده‌اند.

✓ از قبل مسیرهای اصلی شهر یا منطقه را بشناسید.

شناخت تقریبی خیابان‌های اصلی، مراکز مهم، بیمارستان‌ها و مسیرهای خروج، وابستگی شما را به فناوری کاهش می‌دهد.

✓ نقشه کاغذی تهیه کنید.

داشتن یک نقشه چاپی از شهر یا مسیرهای پرتردد، در شرایط قطع رهیاب بسیار ارزشمند است.

راهنمای جامع آمادگی و رفتار ایمن در شرایط اضطراری و بحران

✓ از علائم شهری استفاده کنید.

تابلوهای راهنما، نام خیابان‌ها، شماره‌گذاری معابر و نشانه‌های طبیعی (رودخانه، کوه، ساختمان‌های شاخص) ابزارهای سنتی اما مؤثر مسیریابی هستند.

✓ نقطه ملاقات از پیش تعیین کنید.

در برنامه خانوادگی اضطراری، مکانی مشخص برای تجمع در نظر بگیرید تا در صورت قطع رهیاب یا اینترنت، سردرگمی ایجاد نشود.

✓ از رانندگان محلی یا نیروهای رسمی سؤال کنید.

پلیس، نیروهای امدادی و افراد بومی منطقه می‌توانند راهنمای خوبی باشند.

نبایدها:

⊗ بی‌هدف حرکت نکنید.

در شرایط اختلال سامانه‌های دیجیتال، حرکت بدون برنامه می‌تواند شما را بیشتر از مقصد دور کند.

⊗ فقط به تلفن همراه تکیه نکنید.

اگر GPS قطع شده، ممکن است اینترنت یا تماس هم با اختلال مواجه شود. برنامه جایگزین داشته باشید.

بایدها و نبایدها در زمان تهدیدات نظامی و امنیتی

⊗ در مناطق ناشناخته، بدون بررسی وارد مسیرهای فرعی نشوید.

کوچه‌های بن‌بست یا مناطق خلوت در شرایط اضطراری ممکن است ایمن نباشند.

⊗ دچار وحشت یا شایعه‌پراکنی نشوید.

قطع GPS لزوماً به معنای وقوع حادثه گسترده نیست؛ گاهی اختلال فنی یا موقت است.

اگر هنگام رانندگی GPS قطع شود چه کنیم؟

- در اولین محل امن توقف کنید.
- مسیر کلی مقصد را مرور کنید.
- از تابلوهای راهنما کمک بگیرید.
- در صورت نیاز، از جایگاه‌های سوخت یا مراکز خدماتی سؤال پرسید.

توقف امن، بهتر از رانندگی سردرگم و پرخطر است.

نقش آمادگی پیش از بحران

وابستگی کامل به فناوری، یکی از آسیب‌پذیری‌های عصر جدید است. آموزش مهارت‌های ساده مانند خواندن نقشه، تشخیص جهت‌های جغرافیایی و شناخت مسیرهای شهری، بخشی از آمادگی خانوادگی محسوب می‌شود. داشتن:

- نقشه چاپی
- فهرست شماره‌های ضروری به صورت یادداشت‌شده

- آدرس‌های مهم به شکل مکتوب
- می‌تواند در زمان قطع سامانه‌های دیجیتال، بسیار راهگشا باشد.

در پایان، قطع شبکه رهیاب‌ها به معنای قطع راه نیست. انسان پیش از فناوری نیز مسیر خود را پیدا می‌کرد. در شرایط اضطراری، ترکیب آرامش، دانش پایه مسیریابی و برنامه‌ریزی قبلی، بهترین جایگزین فناوری است.

◀ آموزش رفتار صحیح به کودکان ۵ تا ۱۰ ساله در

شرایط بحرانی

شرایط بحرانی مثل بمباران، زلزله یا حوادث غیرمترقبه، می‌تواند برای همه ما چالش‌برانگیز باشد، اما کودکان در این شرایط آسیب‌پذیرترند و نیاز به آموزش و حمایت بیشتری دارند. آموزش رفتار صحیح به کودکان ۵ تا ۱۰ ساله در این مواقع، به آنها کمک می‌کند که کمتر بترسند و بهتر بتوانند خود و خانواده‌شان را محافظت کنند. در این بخش با چند نکته مهم درباره نحوه آموزش و راهنمایی کودکان در این سنین آشنا می‌شویم.

مهمترین نکته: آرامش و اطمینان دادن

کودکان از رفتار بزرگ‌ترها خیلی تأثیر می‌گیرند. اگر شما آرام و مطمئن باشید، آنها هم احساس امنیت بیشتری خواهند داشت. پس هنگام وقوع بحران، با صدای نرم و دوستانه با کودکان صحبت کنید و به آنها بگویید که همه چیز تحت کنترل است و شما مراقبشان هستید.

بایدها در آموزش به کودکان:

✓ ۱. آموزش مهارت‌های ساده و قابل فهم

به کودکان یاد بدهید که در مواقع خطر، سریع به محل امن خانه مثل اتاقی بدون پنجره یا زیر میز محکم بروند. همچنین به آنها بگویید که در زمان خطر نباید از خانه بیرون بزنند مگر اینکه بزرگ‌ترها اجازه دهند.

✓ ۲. آموزش تماس اضطراری

شماره‌های اضطراری را به کودکان معرفی کنید و به آنها یاد بدهید چگونه در شرایط خیلی ضروری با یک بزرگ‌تر تماس بگیرند یا کمک بخواهند.

✓ ۳. تمرین با بازی

با بازی و تمرین موقعیت‌های بحرانی، کودکان را آماده کنید. این کار باعث می‌شود ترس آنها کاهش یابد و در موقع خطر بهتر واکنش نشان دهند.

✓ ۴. تشویق به بیان احساسات

بگذارید کودکان درباره ترس‌ها و نگرانی‌های خود صحبت کنند. گوش دادن به حرف‌های آنها، به آنها حس ارزشمندی و آرامش می‌دهد.

نبایدها در آموزش کودکان:

⊗ از بیان جزئیات ترسناک یا سخت خودداری کنید.
اطلاعات باید متناسب با سن و درک کودک باشد و نباید باعث وحشت شود.

⊗ کودک را سرزنش یا تنبیه نکنید اگر در موقعیت اضطراری واکنش مناسبی نداشت. این اتفاق‌ها طبیعی است و باید با صبر و محبت آموزش را ادامه دهید.

⊗ از اجبار و فشار برای یادگیری سریع جلوگیری کنید.
آموزش باید به شکل تدریجی و همراه با محبت باشد.

آموزش رفتار صحیح به کودکان در شرایط بحرانی، سرمایه‌گذاری مهمی برای آینده است. با آرامش، صبر و استفاده از روش‌های مناسب می‌توانیم به کودکان کمک کنیم تا در مواقع خطر کمتر بترسند و بهتر واکنش نشان دهند. به یاد داشته باشید، حمایت شما بهترین پشتوانه برای کودکان است. پس مراقب کودکان باشید و با مهربانی و آگاهی آنها را برای روزهای سخت آماده کنید. هر کودکی حق دارد در امنیت و آرامش بزرگ شود.

◀ در شرایط بحرانی، چگونه به نیروهای امدادی کمک کنیم؟

در هر بحران - از انفجار و آتش‌سوزی گرفته تا حوادث گسترده شهری - چند دقیقه اول، حیاتی‌ترین زمان است. در این لحظات، نیروهای امدادی وارد میدان می‌شوند: آتش‌نشانان، اورژانس، هلال‌احمر، پلیس و تیم‌های امداد و نجات. اما یک نکته مهم وجود دارد؛ رفتار مردم می‌تواند یا کار امدادگران را آسان کند، یا آن را مختل کند. بیا یاد بگیریم در شرایط بحرانی، چگونه می‌توانیم به نیروهای امدادی کمک کنیم.

بایدها:

۱. مسیر را باز نگه دارید

اگر با خودرو هستید:

- خودرو را کنار بزنید.
 - مسیر عبور خودروهای امدادی را مسدود نکنید.
 - مقابل ساختمان حادثه‌دیده توقف نکنید.
- چند ثانیه تأخیر، ممکن است جان کسی را تهدید کند.

۲. تجمع نکنید

تماشاگر بحران نباشید.

از دحام اطراف محل حادثه:

- کار امدادگران را سخت می‌کند.
- احتمال آسیب ثانویه را افزایش می‌دهد.
- فضای تنفسی و عملیاتی را محدود می‌کند.

۳. فقط اطلاعات دقیق بدهید

اگر شاهد حادثه بوده‌اید:

- اطلاعات کوتاه، دقیق و واقعی ارائه دهید.
 - از حدس و گمان پرهیز کنید.
- جمله‌ای ساده و دقیق، ارزشمندتر از توضیح‌های طولانی و نادقیق است.

۴. دستورات را جدی بگیرید

اگر پلیس یا امدادگر از شما می‌خواهد:

- منطقه را ترک کنید
 - فاصله بگیرید
 - به نقطه‌ای مشخص بروید
- همکاری کنید. آنها تصویر کامل‌تری از خطر دارند.

۵. اگر آموزش دیده‌اید، اعلام آمادگی کنید

اگر آموزش کمک‌های اولیه یا امدادگری دیده‌اید:

- خود را معرفی کنید.
 - منتظر دستور بمانید.
- کمک بدون هماهنگی، ممکن است خطرآفرین باشد.

۶. آرامش دیگران را حفظ کنید

گاهی بهترین کمک این است که:

- فرد وحشت زده را آرام کنید.
 - کودکی را از محل خطر دور کنید.
 - سالمندی را بنشانید و حمایت کنید.
- همه کمک‌ها فیزیکی نیستند؛ برخی روانی‌اند.

نبایدها:

⊗ از محل حادثه فیلم و عکس نگیرید.

این کار هم اخلاقی نیست و هم ممکن است تمرکز نیروهای امدادی را برهم بزند.

⊗ وارد محدوده خطر نشوید.

امدادگران تجهیزات و آموزش دارند؛ شما ممکن است خودتان به مصدوم تبدیل شوید.

⊗ بدون هماهنگی چیزی جابه‌جا نکنید.

جابه‌جایی غیرحرفه‌ای مصدوم می‌تواند آسیب را تشدید کند.

⊗ شایعه منتشر نکنید.

انتشار اخبار تأییدنشده، مدیریت بحران را دشوار می‌کند.

یک نکته مهم

نیروهای امدادی در شرایط فشار شدید کار می‌کنند. احترام، همکاری و آرامش شما، بخشی از عملیات نجات است. گاهی بهترین کمک این است که:

- راه را باز کنیم،
- گوش کنیم،
- و مزاحم نباشیم.

در مجموع، در بحران، ما یا بخشی از راه‌حل هستیم یا بخشی از مشکل. کمک به نیروهای امدادی یعنی نظم، همکاری، دقت و مسئولیت‌پذیری. وقتی شهروندان آگاه باشند، عملیات نجات سریع‌تر و ایمن‌تر انجام می‌شود.

◀ در شرایط بحرانی چگونه به همسایگان خود کمک کنیم؟

در لحظه وقوع بحران، اولین کسانی که به ما نزدیک‌اند، خانواده نیستند، همسایه‌ها هستند. در بسیاری از حوادث، پیش از رسیدن نیروهای امدادی، این همسایه‌ها هستند که اولین کمک را ارائه می‌دهند. اما کمک کردن هم اصول دارد. اگر درست انجام شود، نجات‌بخش است؛ اگر هیجانی و بدون برنامه باشد، می‌تواند خطرآفرین شود. بیایید با هم مرور کنیم چگونه در شرایط بحرانی، همسایه‌ای مسئول و مؤثر باشیم.

بایدها:

۱. ابتدا ایمنی خود را تأمین کنید

تا زمانی که خودتان در امنیت نسبی نباشید، کمک شما ممکن است به اضافه شدن یک مصدوم دیگر منجر شود. اول ارزیابی کنید:

- خطر آتش‌سوزی وجود دارد؟
- احتمال ریزش یا انفجار ثانویه هست؟
- دود یا گاز در محیط منتشر شده؟

۲. سراغ افراد آسیب‌پذیر بروید

در هر محله معمولاً افرادی هستند که نیاز بیشتری به حمایت دارند:

- سالمندان
 - افراد دارای معلولیت
 - کودکان تنها
 - زنان باردار
- برنامه محله‌محور یعنی شناخت این افراد پیش از بحران.

۳. اطلاع‌رسانی دقیق و آرام

اگر خبری دارید:

- با آرامش منتقل کنید.
- از ایجاد وحشت خودداری کنید.
- فقط اطلاعات تأییدشده را بیان کنید.

۴. کمک‌های اولیه ساده انجام دهید

اگر آموزش دیده‌اید:

- خونریزی سطحی را کنترل کنید.
- فرد را در وضعیت ایمن قرار دهید.
- از جابه‌جایی غیرضروری مصدوم خودداری کنید.

اگر آموزش ندیده‌اید:

همراهی و آرام‌سازی بهترین کمک است.

۵. تقسیم وظایف بین همسایه‌ها

یکی تماس بگیرد، یکی مسیر را باز کند، یکی مراقب کودکان باشد. همکاری سازمان یافته، اثرگذارتر از اقدام های پراکنده است.

۶. مراقبت پس از بحران

کمک فقط در لحظه حادثه نیست.

پس از فروکش کردن خطر:

- حال و احوال پرسید.
- نیازهای فوری را بررسی کنید.
- اگر خانواده ای خانه اش آسیب دیده، در اسکان موقت کمک کنید.

نبایدها:

⊘ بدون ارزیابی وارد ساختمان آسیب دیده نشوید.
خطر ریزش، برق گرفتگی یا انفجار ممکن است وجود داشته باشد.

⊘ نقش امدادگر حرفه ای را بازی نکنید.
اگر آموزش ندیده اید، اقدامات تخصصی انجام ندهید.

□ شایعه در محله پخش نکنید.
اطلاعات غلط، تنش را چند برابر می کند.

⊘ اموال دیگران را بدون هماهنگی جابه جا نکنید.

حفظ احترام و مالکیت در هر شرایطی ضروری است.

یک اصل مهم

محل‌های که همدیگر را می‌شناسد، در بحران قوی‌تر است.
پیش از وقوع حادثه:

- شماره تماس همسایه‌ها را داشته باشید.
- افراد آسیب‌پذیر را بشناسید.
- درباره مسیرهای خروج و محل امن گفتگو کنید.

در مجموع، در بحران، همسایه فقط یک هم‌دیوار نیست؛ یک همراه است. همبستگی محلی می‌تواند زمان طلایی نجات را حفظ کند، وحشت را کاهش دهد و امید را زنده نگه دارد. کمک به همسایه یعنی تقویت امنیت جمعی.



بخش هشتم: جمع‌بندی و نکات کلیدی

۱. آشنایی با کیف اضطراری ۷۲ ساعته
۲. برنامه خانوادگی تخلیه و تعیین محل امن
۳. نکات طلایی برای حفظ آرامش در بحران
۴. چک‌لیست اقدامات اضطراری برای خانواده‌ها
۵. جمع‌بندی بایدها و نبایدها در شرایط مختلف
۶. شماره تماس و چگونگی تماس با واحدهای امدادی
۷. معرفی منابع و مراجع آموزشی برای آمادگی بیشتر

◀ آشنایی با کیف اضطراری ۷۲ ساعته

وقتی حادثه‌ای رخ می‌دهد، معمولاً سه روز اول، حساس‌ترین زمان برای بقا و مدیریت شرایط است. در بسیاری از بحران‌ها ممکن است دسترسی به آب، غذا، دارو، فروشگاه‌ها یا حتی خدمات امدادی با تأخیر همراه شود. به همین دلیل، توصیه می‌شود هر خانواده یک «کیف اضطراری ۷۲ ساعته» آماده داشته باشد؛ کیفی که بتواند نیازهای اولیه اعضای خانواده را برای سه روز تأمین کند. بیایید با هم بررسی کنیم این کیف چیست و چه چیزهایی باید در آن باشد.

کیف اضطراری ۷۲ ساعته چیست؟

کیفی آماده و قابل حمل است که شامل وسایل ضروری برای بقا، ایمنی و سلامت در ۷۲ ساعت نخست پس از وقوع حادثه می‌شود.

این کیف باید:

- سبک و قابل جابه‌جایی باشد
- در محل مشخص و در دسترس نگهداری شود
- همه اعضای خانواده از محل آن اطلاع داشته باشند

✓ محتویات اصلی کیف اضطراری

۱. آب آشامیدنی

- حداقل برای هر نفر روزانه یک لیتر (ترجیحاً بیشتر)

راهنمای جامع آمادگی و رفتار ایمن در شرایط اضطراری و بحران

- بطری‌های کوچک حمل را آسان‌تر می‌کنند.

۲. مواد غذایی سبک و ماندگار

- کنسرو
 - بیسکویت ساده
 - خرما یا مغزها
 - شکلات انرژی‌زا
- مواد غذایی باید بدون نیاز به یخچال و ترجیحاً بدون نیاز به پخت باشند.

۳. جعبه کمک‌های اولیه

- باند و گاز استریل
 - چسب زخم
 - مواد ضدعفونی‌کننده
 - داروهای ضروری هر فرد
 - مسکن ساده
- اگر فردی بیماری خاص دارد، داروی اختصاصی او باید در کیف باشد.

۴. چراغ‌قوه و باتری اضافه

در بسیاری از بحران‌ها احتمال قطع برق وجود دارد.

۵. پاوربانک شارژ شده

برای مواقع ضروری و تماس‌های کوتاه.

۶. سوت اضطراری

برای اعلام موقعیت در صورت گرفتار شدن.

۷. مدارک مهم (کپی)

کپی کارت شناسایی، شناسنامه، دفترچه بیمه، شماره تماس‌های ضروری.

۸. لباس گرم و سبک

به‌ویژه برای کودکان.

۹. ماسک ساده و دستکش

در شرایط گردوغبار، دود یا آلودگی.

۱۰. دفترچه و خودکار

برای یادداشت اطلاعات ضروری.

اگر کودک، سالمند یا فرد دارای معلولیت در خانواده باشد

کیف اضطراری باید متناسب با شرایط اعضای خانواده تنظیم شود:

- شیر خشک یا غذای مخصوص کودک
- پوشک

راهنمای جامع آمادگی و رفتار ایمن در شرایط اضطراری و بحران

- عینک اضافی
 - سمعک و باتری
 - داروهای خاص
 - وسایل آرام‌بخش کودک
- آمادگی، شخصی‌سازی می‌خواهد.

چه کارهایی نباید انجام داد؟

- ⊗ کیف را بیش از حد سنگین نکنید.
وسایل غیرضروری، جابه‌جایی را سخت می‌کند.
- ⊗ مواد غذایی فاسدشدنی قرار ندهید.
کیف ممکن است ماه‌ها بدون استفاده بماند.
- ⊗ محل نگهداری را تغییر ندهید بدون اطلاع خانواده.
همه باید بدانند کیف کجاست.
- ⊗ سال‌ها بدون بررسی رها نکنید.
تاریخ انقضا مواد غذایی و داروها باید هر شش ماه بررسی شود.

کیف اضطراری کجا نگهداری شود؟

- نزدیک در خروجی
 - کنار پناهگاه خانگی
 - در خودرو (در صورت امکان یک نسخه کوچک‌تر)
- مهم این است که در دسترس و سریع‌الوصول باشد.

یک نکته مهم

کیف اضطراری برای «فرار از خانه» نیست؛ برای «مدیریت سه روز اول» است. در بسیاری از بحران‌ها، بازگشت به شرایط عادی زمان‌بر است. این کیف به شما زمان می‌دهد تا بدون استرس اولیه، تصمیم‌های منطقی بگیرید. کیف اضطراری ۷۲ ساعته یعنی پیش‌بینی هوشمندانه. یعنی قبول این واقعیت که حادثه ممکن است رخ دهد، اما ما می‌توانیم آماده باشیم. سه روز اول، حیاتی‌ترین زمان است و آمادگی پیش از حادثه، آرامش پس از آن را تضمین می‌کند.

◀ برنامه خانوادگی تخلیه و تعیین محل امن

وقتی حادثه‌ای ناگهانی رخ می‌دهد - از انفجار و آتش‌سوزی گرفته تا تهدید امنیتی یا بلایای طبیعی - بزرگ‌ترین خطر، سردرگمی است. هرکس چیزی می‌گوید. یکی به سمت در می‌دود، یکی دنبال وسیله می‌گردد، یکی تماس می‌گیرد و دیگری نمی‌داند چه کند. اما خانواده‌ای که از قبل «برنامه تخلیه» دارد، در همان شرایط هم منظم و هدفمند عمل می‌کند. بیایید ببینیم برنامه خانوادگی تخلیه چیست و چگونه باید تنظیم شود.

برنامه تخلیه یعنی چه؟

برنامه تخلیه یعنی:

- بدانیم چه زمانی باید خانه یا محل را ترک کنیم
- از کدام مسیر خارج شویم
- کجا همدیگر را ملاقات کنیم
- چه کسی مسئول کمک به چه فردی است
- چه کسی مسئول قطع جریان گاز و جدا کردن وسایل برقی و ... است.

این برنامه باید قبل از بحران طراحی و تمرین شود.

✓ بایدها در تنظیم برنامه خانوادگی

۱. تعیین دو مسیر خروج

از هر خانه یا ساختمان، حداقل دو مسیر خروج مشخص کنید:

- مسیر اصلی
 - مسیر جایگزین در صورت انسداد
- همه اعضای خانواده باید این مسیرها را بشناسند.

۲. تعیین محل تجمع نزدیک یا نقطه ملاقات

یک نقطه امن در نزدیکی خانه مشخص کنید؛ مثلاً حیاط همسایه، فضای باز امن یا ابتدای کوچه. این محل برای زمانی است که تخلیه فوری لازم باشد.

۳. تعیین محل تجمع دورتر

در صورتی که امکان بازگشت به خانه وجود نداشته باشد، یک محل دوم در منطقه‌ای امن‌تر تعیین کنید؛ مثلاً منزل یکی از اقوام یا نقطه‌ای مشخص در شهر.

۴. تقسیم مسئولیت‌ها

- چه کسی مسئول برداشتن کیف اضطراری است؟
 - چه کسی کودک خردسال را همراهی می‌کند؟
 - چه کسی به سالمند یا فرد دارای معلولیت کمک می‌کند؟
- وقتی مسئولیت مشخص باشد، سرعت عمل بیشتر می‌شود.

۵. حفظ شماره‌های ضروری به صورت مکتوب

راهنمای جامع آمادگی و رفتار ایمن در شرایط اضطراری و بحران

در صورت قطع تلفن همراه یا اینترنت، داشتن شماره تماس‌های ضروری روی کاغذ اهمیت زیادی دارد.

۶. تمرین سالانه

برنامه تخلیه باید تمرین شود. حتی یک تمرین ساده خانوادگی در سال می‌تواند در زمان واقعی، جان‌بخش باشد.

نبایدها

- ⊗ برنامه را فقط در ذهن نگه ندارید.
- باید به صورت شفاف با همه اعضا صحبت شود.
- ⊗ کودکان را بی‌اطلاع نگذارید.
- آموزش ساده و بدون ایجاد ترس، ضروری است.
- ⊗ مسیرهای خروج را با وسایل اضافی مسدود نکنید.
- راه خروج همیشه باید باز باشد.
- ⊗ در لحظه بحران، تصمیم‌های جدید و هیجانی نگیرید.
- به برنامه از پیش تعیین شده پایبند بمانید، مگر اینکه شرایط تغییر اساسی داشته باشد

محل امن چه ویژگی‌هایی دارد؟

محل امن باید:

- دور از خطر مستقیم باشد
- در معرض ریزش آوار یا آتش‌سوزی نباشد
- دسترسی سریع داشته باشد

- برای تجمع کوتاه مدت مناسب باشد
- در بحران‌های مختلف، تعریف محل امن ممکن است متفاوت باشد؛ اما اصل مشترک، «کاهش خطر فوری» است.

اگر اعضای خانواده در مکان‌های مختلف باشند چه کنیم؟

در برنامه خانوادگی مشخص کنید:

- اگر حادثه هنگام مدرسه یا محل کار رخ داد، هرکس در همان محل امن بماند تا شرایط روشن شود.
- از حرکت هم‌زمان و بی‌برنامه به سمت خانه خودداری شود.
- زمان مشخصی برای تماس یا ارسال پیام تعیین شود.

یک اصل مهم

در بسیاری از حوادث، بزرگ‌ترین خطر نه خود حادثه، بلکه ازدحام و بی‌نظمی هنگام خروج است. برنامه تخلیه یعنی:

- کاهش آشفته‌گی
- افزایش سرعت
- حفظ جان

در مجموع، خانواده آماده، خانواده‌ای است که پیش از بحران تصمیم گرفته است. وقتی همه بدانند چه باید بکنند، ترس جای خود را به اقدام مؤثر می‌دهد. برنامه خانوادگی تخلیه، فقط یک کاغذ یا گفتگو نیست؛ یک نقشه نجات است.

◀ نکات طلایی برای حفظ آرامش در بحران

یکی از مهم‌ترین عواملی که سرنوشت افراد در بحران را تعیین می‌کند، حفظ آرامش و کنترل ذهن است. ترس و اضطراب واکنش‌های طبیعی انسان در برابر خطر هستند، اما اگر این احساسات مدیریت نشوند، می‌توانند به تصمیم‌های اشتباه و خطرناک منجر شوند. برای اینکه بتوانیم در شرایط سخت آرامش خود را حفظ کنیم، رعایت این نکات ضروری است:

- **نفس عمیق و آرام:** در زمان اضطراب، تنفس سریع و سطحی می‌شود و بدن دچار استرس شدید خواهد شد. تمرین تنفس عمیق از طریق بینی و بازدم آرام از طریق دهان، باعث می‌شود اکسیژن بیشتری به مغز برسد و توانایی تصمیم‌گیری تقویت شود.

- **تمرکز بر لحظه حال:** بسیاری از افراد در بحران با تصور بدترین سناریوها دچار وحشت می‌شوند. بهترین راه این است که توجه خود را روی اولین اقدام ایمن متمرکز کنید: یافتن پناهگاه، دور شدن از پنجره‌ها یا جمع کردن وسایل ضروری.

- **قطع ارتباط با منابع اضطراب‌آور:** شایعات، تصاویر تکان‌دهنده و اخبار غیرموثق می‌توانند شدت ترس را چند برابر کنند. برای حفظ آرامش، تنها به منابع رسمی و معتبر گوش دهید.

- **حمایت عاطفی از دیگران:** اگر در کنار کودکان یا سالمندان هستید، با صدایی آرام و کلمات اطمینان‌بخش به آنها قوت قلب

دهید. حضور یک فرد آرام در کنار آنها می‌تواند میزان اضطرابشان را به شدت کاهش دهد.

- خودگویی مثبت: در بحران‌ها، جملاتی مانند «من می‌توانم از این شرایط عبور کنم» یا «ما با هم ایمن خواهیم بود» به شما کمک می‌کند تا ذهن‌تان را از وحشت به سمت امید و تلاش هدایت کنید.

- مشغول کردن ذهن به وظایف کوچک: انجام کارهای ساده مثل کمک به جمع‌آوری وسایل، هدایت دیگران یا بستن درها باعث می‌شود ذهن شما کمتر به ترس مشغول شود و در عوض تمرکز روی عمل داشته باشد.

◀ چک لیست اقدامات اضطراری برای خانواده‌ها

یکی از ابزارهای کلیدی برای آمادگی در برابر بحران، داشتن یک چک لیست خانوادگی است. این چک لیست کمک می‌کند تا در شرایط اضطراری سردرگم نشوید و بدانید دقیقاً چه کارهایی باید انجام دهید. موارد اصلی این چک لیست عبارت‌اند از:

• کیف نجات:

- ☑ آب آشامیدنی کافی برای هر نفر (حداقل سه بطری نیم‌لیتری در روز).
- ☑ مواد غذایی سبک و ماندگار مانند بیسکویت، کنسرو و خشکبار.
- ☑ داروهای ضروری برای بیماران مزمن (مانند داروهای قلبی، دیابت یا فشار خون).
- ☑ جعبه کمک‌های اولیه (باند، چسب، ضدعفونی‌کننده، قیچی).
- ☑ چراغ قوه و باتری اضافی.
- ☑ پاوربانک یا منبع انرژی قابل حمل.
- ☑ اسناد شناسایی (کارت ملی، شناسنامه، دفترچه بیمه) و مقداری پول نقد.
- ☑ لباس گرم، پتو و وسایل بهداشتی شخصی.
- ☑ وسایل ویژه برای نوزادان (پوشک، شیر خشک) و سالمندان (عینک، واکر، دارو).

• برنامه خانوادگی:

✓ مشخص کنید در زمان بحران چه کسی مسئول گرفتن کیف نجات است.

✓ یک نقطه ملاقات در داخل خانه (مثلاً گوشه‌ای از زیرزمین) و یک نقطه در بیرون از خانه (مثلاً پارک یا مسجد نزدیک) تعیین کنید.

✓ نقش هر فرد مشخص شود: چه کسی از کودکان مراقبت می‌کند، چه کسی سالمندان را همراهی می‌کند.

• آموزش کودکان:

✓ به کودکان یاد بدهید که آژیر خطر به چه معناست.

✓ به آنها نشان دهید نقاط امن کجا هستند (مثلاً گوشه اتاق یا زیر میز محکم).

✓ تمرین کنید که در مواقع اضطراری آرام باشند و از شما پیروی کنند.

• امن‌سازی خانه:

✓ روی شیشه‌ها نوار ضربداری بچسبانید تا در برابر موج انفجار کمتر خرد شوند.

✓ وسایل سنگین مانند کمد و کتابخانه را به دیوار محکم کنید.

✓ راه‌های خروج اضطراری همیشه باز و بدون مانع باشند.

• شماره‌های اضطراری:

☑ اورژانس: ۱۱۵

☑ آتش‌نشانی: ۱۲۵

☑ پلیس: ۱۱۰

☑ هلال احمر: ۱۱۲

این شماره‌ها را روی کاغذ بنویسید و در جایی قابل دسترس بچسبانید.

• تمرین‌های دوره‌ای:

☑ هر چند هفته یک‌بار مانور خانوادگی انجام دهید.

☑ مسیرهای خروج، نحوه استفاده از کیف نجات و واکنش به آژیر را تمرین کنید.

◀ جمع‌بندی بایدها و نبایدها در شرایط مختلف

بایدها:

- همیشه آرامش خود را حفظ کرده و تصمیمات خود را منطقی بگیرید.
- در صورت شنیدن آژیر خطر، فوراً به پناهگاه یا مکان امن بروید.
- مراقبت از کودکان، سالمندان و افراد دارای نیاز ویژه را در اولویت قرار دهید.
- کیف نجات را در دسترس داشته باشید و آماده خروج سریع باشید.
- به اطلاعات رسمی گوش دهید و از منابع معتبر استفاده کنید.

نبایدها:

- هرگز به سمت پنجره‌ها یا مکان‌های پرخطر نروید.
- از تجمع در مکان‌های شلوغ و پر ازدحام پرهیز کنید.
- در شرایط بحرانی از آسانسور استفاده نکنید.
- به شایعات و اخبار غیرموثق توجه نکنید.
- هرگز بدون داشتن دانش و مهارت لازم، افراد مصدوم را جابه‌جا نکنید.

◀ شماره تماس و چگونگی تماس با واحدهای

امدادی

در لحظه وقوع حادثه، ثانیه‌ها ارزشمند می‌شوند. شاید شما اولین فردی باشید که حادثه را دیده‌اید. شاید تنها کسی باشید که می‌تواند تماس بگیرد. اما یک تماس اضطراری فقط «گرفتن شماره» نیست؛ بلکه انتقال درست و سریع اطلاعات است. بیایید با هم مرور کنیم چه شماره‌هایی مهم هستند و چگونه باید تماس بگیریم.

شماره‌های امدادی مهم

- اورژانس: ۱۱۵
- آتش‌نشانی: ۱۲۵
- پلیس: ۱۱۰
- جمعیت هلال‌احمر: ۱۱۲

این شماره‌ها باید:

- در تلفن همراه ذخیره شوند
- روی یک برگه در کیف اضطراری نوشته شوند
- به کودکان و نوجوانان نیز آموزش داده شوند

چگونه تماس بگیریم؟

۱. آرام صحبت کنید

- اپراتور برای کمک به شماست.
- با صدای واضح و کوتاه صحبت کنید.
- نفس عمیق بکشید، سپس توضیح دهید.

۲. ابتدا مکان را بگویید

مهم‌ترین اطلاعات:

- آدرس دقیق
- نام خیابان یا محل
- نشانه‌های اطراف
- اگر در جاده هستید، کیلومتر یا تابلو نزدیک بدون آدرس دقیق، کمک دیر می‌رسد.

۳. نوع حادثه را مشخص کنید

بگویید:

- آتش‌سوزی است یا انفجار؟
 - چند نفر آسیب دیده‌اند؟
 - وضعیت مصدومان چگونه است؟
- اطلاعات دقیق، اعزام مناسب‌ترین تیم را ممکن می‌کند.

۴. تا پایان مکالمه گوشی را قطع نکنید

اپراتور ممکن است:

- سؤال‌های تکمیلی بپرسد

- راهنمایی اولیه ارائه دهد
- از شما بخواهد اقدامی انجام دهید
- گوشی را زود قطع نکنید.

۵. تلفن را آزاد نگه دارید

پس از تماس، از اشغال کردن خط خودداری کنید تا در صورت نیاز با شما تماس بگیرند.

نبایدها:

⊗ تماس غیرواقعی یا شوخی نگیرید.
این کار هم غیرقانونی است و هم ممکن است جان فرد دیگری را به خطر بیندازد.

⊗ چندین نفر هم‌زمان برای یک حادثه تماس نگیرند.
یک نفر مسئول تماس باشد.

⊗ اطلاعات نادرست یا حدسی ندهید.
اگر مطمئن نیستید، بگویید «اطلاع دقیق ندارم».

اگر شبکه تلفن دچار اختلال شد چه کنیم؟

- پیامک ارسال کنید (گاهی در شرایط ازدحام موفق‌تر است).
- از تلفن ثابت استفاده کنید.
- از همسایگان کمک بگیرید.
- در صورت نزدیکی، به پایگاه امدادی مراجعه کنید.

آموزش به کودکان

کودکان باید بدانند:

- در چه شرایطی تماس بگیرند
 - چه بگویند
 - آدرس خانه را از حفظ بدانند
- آموزش ساده و بدون ایجاد ترس، ضروری است.

در مجموع، تماس اضطراری یعنی:

اطلاعات کوتاه، دقیق و آرام. یک تماس درست، می‌تواند آغاز عملیات نجات باشد. پس شماره‌ها را بدانیم، نحوه تماس را تمرین کنیم و در لحظه بحران، مسئولانه عمل کنیم.

◀ معرفی منابع و مراجع آموزشی برای آمادگی بیشتر

برای ارتقای سطح آمادگی و یادگیری بیشتر، توصیه می‌شود خانواده‌ها از منابع آموزشی معتبر استفاده کنند. برخی از مهم‌ترین منابع عبارت‌اند از:

- کتاب‌ها و جزوه‌های آموزشی هلال‌احمر: شامل آموزش کمک‌های اولیه، آمادگی در برابر مخاطرات و مدیریت بحران. این منابع به زبان ساده و تصویری هستند.

- فیلم‌ها و مستندهای آموزشی: مجموعه‌های تصویری درباره نحوه واکنش در زمان آتش‌سوزی، زلزله، بمباران و سایر بحران‌ها.

- کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی محلی: این دوره‌ها توسط جمعیت هلال‌احمر به صورت اجتماع‌محور برگزار می‌شوند و بسیار کاربردی هستند.

- سایت‌ها و سامانه‌های آموزشی آنلاین جمعیت هلال‌احمر و سایر دستگاه‌های مرتبط: بسیاری از سازمان‌ها و دانشگاه‌ها دوره‌های رایگان در زمینه مدیریت بحران و پدافند غیرعامل ارائه می‌دهند.

- اپلیکیشن‌های موبایلی: برخی اپ‌ها شامل آموزش‌های کمک‌های اولیه، اعلام هشدارهای اضطراری و راهنمایی‌های فوری در شرایط بحران هستند.

- رسانه‌های عمومی (رادیو و تلویزیون): در زمان بحران، رادیو به‌ویژه رادیوهای ملی و محلی یکی از مطمئن‌ترین منابع اطلاع‌رسانی است.

منابع و مأخذ

۱. سازمان مدیریت بحران کشور. (سالهای مختلف). دستورالعمل‌های آمادگی، پاسخ و بازسازی در شرایط اضطراری و بحران. تهران: وزارت کشور.

۲. جمعیت هلال‌احمر جمهوری اسلامی ایران. (سالهای مختلف). راهنمای آموزش همگانی کمک‌های اولیه و آمادگی در برابر مخاطرات. تهران.

۳. سازمان اورژانس کشور. (سالهای مختلف). راهنمای خدمات فوریت‌های پزشکی و نحوه تماس اضطراری. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.

۴. سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی. (سالهای مختلف). آیین‌نامه‌های ایمنی عمومی و تخلیه اضطراری ساختمان‌ها. تهران.

۵. سازمان پدافند غیرعامل کشور. (سالهای مختلف). اصول و مبانی پدافند غیرعامل و حفاظت از زیرساخت‌های حیاتی.

۶. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. (سالهای مختلف). راهنمای حمایت روانی - اجتماعی در حوادث و بلایا.

۷. فدراسیون بین‌المللی صلیب سرخ و هلال‌احمر (IFRC).
Community-Based Disaster Risk Reduction Guidelines.
(سال‌های مختلف).

۸. سازمان جهانی بهداشت (WHO). (سال‌های مختلف).
Emergency Preparedness and Risk
Communication Guidelines.

۹. دفتر هماهنگی امور بشردوستانه سازمان ملل متحد
Guidelines for (OCHA). (سال‌های مختلف).
Emergency Response and Humanitarian
Coordination.

۱۰. آژانس مدیریت بحران فدرال آمریکا (FEMA). (سال‌های
مختلف). Ready Family Emergency Preparedness
Guide.

۱۱. صندوق کودکان سازمان ملل متحد (UNICEF). (سال‌های
مختلف). Child Protection in Humanitarian
Settings.

۱۲. مجموعه مقالات و منابع علمی حوزه مدیریت بحران، ایمنی
شهری، کمک‌های اولیه و تاب‌آوری اجتماعی منتشرشده در
نشریات تخصصی داخلی و بین‌المللی.



**Comprehensive guide to safety and
behaviour in emergencies and crisis**

**dos and don'ts under military and security
threats**

Mojtaba Tahhan

JUI . 2026



این کتاب با هدف ارائه راهنمای عملی و کاربردی برای خانواده‌ها تهیه شده است و شامل مجموعه‌ای جامع از باید‌ها و نبایدها، رفتارهای صحیح و نکات خودامدادی است. مطالب کتاب در قالب سناریوهای واقعی و قابل اجرا در زندگی روزمره طراحی شده‌اند؛ سناریوهایی مانند حضور در خانه، خیابان، محل کار، مدرسه، بازار، فضای باز، خودرو، مترو، قطار و حتی طبیعت. همچنین در کتاب آموزش‌های ویژه برای مدیریت ترس و اضطراب کودکان، سالمندان و افراد دارای نیازهای ویژه ارائه شده است تا همه اعضای خانواده بتوانند واکنش‌های صحیح و مطمئن داشته باشند. مدلی که در این کتاب از آن استفاده شده است، نگاهی به باید‌ها و نبایدها در مواجهه با شرایط اضطراری و بحرانی است که به زعم نگارنده می‌تواند عملیاتی‌تر از مدل قبل، حین و بعد از حوادث و سوانح باشد.

ISBN : 978-622-1691-00-5



9 786221 691005

