

در شرایط جنگی، حفظ جان و سلامت خانواده در اولویت است. این راهنمای فشرده، ساده و کاربردی

برای شرایط ایران (بر اساس منابع بین‌المللی مانند IFRC، UNHCR، ICRC، CDC و تجربه

کشورهای درگیر جنگ) به کمک برنامه‌هایی مثل «چت‌جی‌پی‌تی» تهیه شده و به‌روز می‌شود.

۱. کوله اضطراری «۹۰ ثانیه‌ای» (Go Bag) —

همیشه آماده

وسایلت را توی یک کوله یا چمدان سبک و آماده فوری خروج نگه دار:

مدارک ضروری:

- کپی شناسنامه، کارت ملی، کارت پایان خدمت یا معافیت، دفترچه بیمه
- مدارک پزشکی، دفترچه حساب بانکی، شماره‌های اضطراری

وسایل حیاتی:

- بطری آب (۱-۲ لیتر برای هر نفر)
- غذای کنسروی یا خشک (خرما، بیسکویت، ماهی‌تن، آجیل)
- چراغ قوه + باتری یدکی / پاوربانک شارژ شده مخصوصا پاوربانک سولاریا خورشیدی
- جعبه کمک‌های اولیه (ضد عفونی، باند، پانسمان، داروهای ضروری)

- رادیو کوچک یا موبایل با امکان دسترسی به شبکه‌های خبری جهانی
ژنراتور سولار (حاجی فکر کردی خارجه؟)

وسایل تکمیلی:

- پول نقد (کم، ولی پراکنده)
- لباس گرم و سبک، جوراب اضافه
- ماسک (گرد و غبار، بمب شیمیایی، یا صرفاً برای آلودگی هوا)
- چاقوی جیبی یا ابزار چندکاره
- نوار چسب، کیسه‌زباله، نخ و سوزن

♦ نیاز حیاتی روزانه هر فرد در شرایط اضطراری:

آب: 

- حداقل ۲ تا ۳ لیتر آب در روز برای هر فرد بالغ.
- شامل نوشیدن، پخت‌وپز ساده و مقدار کمی شست‌وشو.
- در شرایط خیلی بحرانی، ۱.۵ لیتر فقط برای نوشیدن کافی‌ست، ولی خطر کم‌آبی و عوارض جدی زیاد می‌شود.

غذا: 

○ ۲۱۰۰ کیلوکالری در روز (طبق استاندارد UNHCR)

○ معادل:

- ۴-۵ عدد بیسکویت انرژی‌زا (مثل نوع ارتشی یا اضطراری)
- ۲ بسته کوچک خرما یا کشمش
- ۱ کنسرو لوبیا یا ماهی

- یا ترکیب کم حجم ولی پرکالری مانند آجیل، خشکبار، کره بادام زمینی
- اگر غذا محدود است، اولویت با غذاهای پرانرژی و سبک است که نیازی به پخت نداشته باشند.
-
- ✓ جمع بندی برای هر نفر در هر روز:

ماده	مقدار حداقل توصیه شده
آب آشامیدنی	۲ تا ۳ لیتر
غذا (پرکالری)	معادل ۲۱۰۰ کیلوکالری

-
- 📦 پیشنهاد برای هر نفر در کیف بقا (برای ۲ روز):
 - ۴ لیتر آب آشامیدنی در بطری یا پاکت آب قابل حمل
 - ۲ عدد کنسرو، ۱ بسته خرما، ۱ بسته بیسکویت، ۱ کیسه آجیل

۲. چه جاهایی خطرناک اند؟ نزدیک نشو!

- زیرساخت های نظامی، پادگان ها، پایگاه ها

- زیرساخت‌های حیاتی: پالایشگاه‌ها، نیروگاه‌ها، دکل‌ها، فرودگاه‌ها، مراکز پخش رادیو و تلویزیون

- ساختمان‌های دولتی و حکومتی مهم
- تجمع‌ها، اعتراضات، یا مناطق درگیری فعال
- پل‌ها و جاده‌های اصلی بین‌شهری

بمباران‌ها اغلب زیرساخت‌های نظامی یا اقتصادی را هدف می‌گیرند. فاصله گرفتن از این مکان‌ها

احتمال زنده ماندن را بالا می‌برد؛ البته که حرف‌هایی مثل، «ارتش اخلاقی و مناطق مسکونی را

نمی‌زنند»، همیشه افسانه و تبلیغ است

۳. سلامت روان و تصمیم‌گیری سریع

- در شرایط شوک یا اضطراب، همیشه نفس عمیق بکش و اولویت را روی «زنده ماندن» بگذار.
- شایعه‌ها را بررسی کن. به منابع رسمی جهانی هم رجوع کن.
- اخبار را از چند منبع بگیر. «فقط شبکه‌های داخلی» یا «فقط شبکه‌های خارجی»، ایده قابل اعتمادی نیست.
- هر جا حس خطر داشتی، زود تصمیم بگیر و جابه‌جا شو. تعلل می‌تواند کشنده باشد.

۴. اگر بمباران یا حمله نزدیک شد:

پناه بگیر:

- به زیرزمین یا وسط ساختمان برو (دور از پنجره‌ها و شیشه‌ها)
- زیر تخت، میز سنگین، یا کنار دیوار داخلی
- اگر در فضای باز هستی: پشت دیوار سنگی، جدول، یا در چاله بخواب و سر را بپوشان.

بعد از انفجار:

- دست به چیزی نزن (ممکن است مین یا بمب عمل نکرده باشد)
- اگر شیمیایی بود: ماسک بزن، لباس را در بیاور، پوست را بشور
- از منطقه سریع فاصله بگیر و به ارتفاعات یا ناحیه امن برو

۵. اگر مجبور به فرار شدی:

- مسیر فرار را از پیش مشخص کن: چند مسیر جایگزین داشته باش
- با دیگران در تماس باش ولی در گروه‌های بزرگ حرکت نکن
- از راه‌های اصلی پرهیز کن مگر اینکه از امنیتش مطمئن باشی
- از شب‌حرکت کردن فقط در موارد اضطراری استفاده کن

۶. اگر کودک، سالمند یا بیمار همراه داری:

- داروهای آن‌ها را با برچسب جدا بگذار
- چند عکس و مشخصات در کوله‌شان بگذار در صورت گم شدن
- همیشه با بند، برچسب یا تماس بدنی همراهت نگه‌شان دار

توصیه‌های ویژه (بدون هیچ ترتیبی)

زنان:

- لباس راحت و پوشیده بپوشید تا در زمان فرار، مانع حرکت نشود
- وسایل بهداشتی شخصی (نوار بهداشتی، شورت اضافه، صابون خشک) را در کیفی جدا بگذارید
- در کمپ یا محل پناه امن، از بودن در مکان‌های خلوت تنها پرهیز کنید
- سوت کوچک یا اسپری فلفل برای هشدار در مواقع خطر همراه داشته باشید

کودکان:

- اطلاعات تماس والدین و گروه خونی را روی کاغذ کوچک داخل جیب‌شان بگذارید
- برای کودکان خردسال، اسباب‌بازی کوچک یا وسیله آرامش‌بخش بگذارید
- داروهای خاص کودک مثل تب‌بر، آنتی‌هیستامین یا مکمل‌ها را جدا نگهداری کنید

سالمندان:

- داروهای روزانه (فشار، دیابت، قلب) را با برچسب مشخص بگذارید
- کفش راحت، عصا، عینک یا سمعک یدکی و باتری اضافه همراه داشته باشند

- بهتر است سالمندان همراه یک نفر مطمئن باشند و شماره تماس او در جیب گذاشته شود، یا به لباس‌شان سنجاق شود

افراد دارای معلولیت:

- ویلچر تاشو، عصا یا وسایل کمکی در دسترس نگه داشته شود
- کارت شناسایی پزشکی یا توضیح وضعیت (مثلاً “ناشنوا”) به لباس چسبانده شود

جانداران خانگی:

آب و دان و غذا و نیازهای این جانداران را فراموش نکن

۷. در مورد خانه یا محل ماندن:

- جای امن را از قبل مشخص کن (مثلاً زیرزمین یا اتاق میانی بدون پنجره)
- از نوار چسب ضربدری روی پنجره‌ها استفاده کن
- آب و غذا را در ظرف‌های محفوظ نگه دار، در صورت قطعی برق یا آب
- اگر مجبور شدی بمانی، کوله را دم دست نگه دار

۸. چه کارهایی نکنیم:

- به سراغ پادگان، ارتش، یا محل درگیری نرو
- از روی کنجکاوی به محل بمباران نرو – ممکنه بمب دوم در راه باشه
- وسایل مشکوک یا رها شده را برنذار
- به حرف افراد بدون هویت روشن، اعتماد نکن

۹. سلامت روان و حمایت متقابل

- با اطرافیان حرف بزن، سکوت مطلق روان را فرسوده می‌کند
- بچه‌ها را از دیدن صحنه‌های خشونت‌آمیز دور کن
- اگر احساس ترس شدید، لرز، یا ناتوانی کردی، عادی است؛ به خودت زمان بده

یادآوری و جمله قصار سنگین نهایی، از طرف همخانه‌ای که تو
و خانه را زنده می‌خواهد:

بیشتر کسانی که در جنگ‌ها جان سالم به‌در برده‌اند، نه قوی‌تر بودند و نه باهوش‌تر، بلکه سریع‌تر
تصمیم گرفتند.

همیشه آماده باش، اما آرام بمان. زنده ماندن یعنی شانس دوباره ساختن.

تهیه‌شده با مهر برای انسان‌هایی که در میان دود و آتش، زندگی را انتخاب می‌کنند.