

به نام خدا:

در صورت وقوع درگیری نظامی میان کشورها
ها، پیامدهای متعددی از جمله حملات هوایی،
حملات سایبری، اختلال در زیرساخت‌های
شهری، و بحران‌های اقتصادی و اجتماعی رخ
خواهد داد. که بررسی اقدامات عملی برای
تأمین امنیت، ذخیره مواد غذایی، مدیریت
انرژی، بهداشت، و آمادگی روانی خانواده‌ها در
چنین شرایطی ضروری خواهد بود. که می
توان به موارد ذیل اشاره نمود:

کالای اساسی و مایحتاج ضروری:

مواد غذایی و خوراکی‌های ماندگار و غیر قابل
فساد مانند برنج-آرد گندم-نان خشک و
بیسکوئیت

انواع کنسروها(زمان مصرف ۲۰ دقیقه
جوشانده شود)

خرما کشمش و مغزها

انواع ماکارونی و بلغور

عسل یا مربا

آب آشامیدنی بسته بندی برای ۱۰-۷ روز

داروهای شخصی، مسکن ها و قرص های اورژانسی

باند،چسب زخم و گاز و بتادین

محلول ضد عفونی کننده و بتادین

ماسک و دستکش یکبار مصرف

دستمال کاغذی و مرطوب کننده

وسایل بهداشتی بانوان و کودکان

صابون ، شامپو و غیره

وسایل ضروری و تجهیزات بقا:

- چراغ قوه و باتری

- رادیو باتری خور

- پاور بانک

- کبریت و شمع

- ابزار چندکاره

- طناب و نوار چسب

- کیسه خواب و پتو

- لباس مناسب فصول

پژوهشکده تروما

واحد آموزشی

آدرس: گیلان- رشت-

چهارراه پورسینا- بعد از

اورژانس پورسینا

تلفن: ۰۱۳۳۳۳۳۲۶۵۴

ایمیل:

traumains@gmail.com



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات

بهداشتی درمانی گیلان

پژوهشکده تروما

واحد آموزشی

آمادگی خانواده‌ها در شرایط جنگی

تقویت ایمنی خانه و محل زندگی:

تعیین نقطه امن خانه و آماده سازی پناهگاه و بررسی
خطرات احتمالی اطراف (شیشه و کابل برق و ...)

آماده سازی کیت اضطراری:

غذا و آب برای ۳ روز - لباس - ماسک و دستکش و
مدارک و پول و ابزار چندکاره

ارتباط و هماهنگی:

دانستن فرکانس رادیویی اضطراری کشور و شماره تماس
ضروری

مقابله با حملات خاص: (بیولوژیکی و شیمیایی و
انفجاری)

استفاده از ماسک فیلتردار یا پارچه ای و دستمال مرطوب
بستن درزهای پنجره و دوش گرفتن فوری و در صورت
آلودگی استفاده از کیسه های ضخیم جهت نگهداری
لباس های آلوده

آمادگی روانی و حفظ آرامش:

مدیریت استرس و داشتن فعالیت ساده و پرهیز از شایعه
و اخبار نادرست

مدارک مهم و لوازم شناسایی:

اصل و کپی مدارک هویتی

دفترچه بیمه

پول نقد

شماره تماس ضروری

دفترچه و برگه یادداشت و خودکار

برای وسایل نقلیه:

بنزین ذخیره در ظروف ایمن

جعبه کمک های اولیه

زنجیر چرخ و مثلث هشدار

پتوی اضطراری چراغ قوه و نقشه

لاستیک زاپاس

آمادگی دفاعی:

شناخت علائم هشدار هوایی شیمیایی و بیولوژیکی

آشنایی با نقشیه تخلیه اضطراری شهری

آموزش با کیت کمک های اولیه

برگزاری مانور خانوادگی و محلی