

راهنمای بقا در شرایط بحرانی

امشب صدای نامنتظر آمد. شاید فردا دوباره بیايد. نه دولت توضیح روشنی می‌دهد، نه خبرها یک‌صدا هستند. میان این همه دود و ابهام، تنها چیزی که قطعاً داریم **خودمان و همسایه‌هایمان** است.

این برگه برای همین لحظه نوشته شده:

- اگر گوشی بی‌آنتن شد و برق هم رفت، بدانی اولین قدم چیست.
- اگر بچه‌ات با چشمان پرسشگر نگاهت کرد، حرفی داشته باشی که هردویتان را آرام کند.
- اگر خبر دروغی پیچید، بتوانی در سه ثانیه پرسی: «از کجا معلوم؟»

داستان قهرمانان مجهز نیست؛ داستان آدم‌هایی است مثل من و تو که با یک بطری آب، کمی غذا، و **شانه به شانه‌ی هم** می‌خواهند سه روز اول را رد کنند.

نه شعار می‌دهیم، نه نسخه‌ی معجزه داریم. فقط تجربه‌ی تلخ قطعی آب و برق، و درس‌هایی که از زلزله و سیل و شب‌های بی‌صدا گیرمان آمد. اگر قبولش داری، این برگه را تا پایان بخوان و با همسایه هم قسمت کن؛ شاید چراغ کم‌جانی باشد توی راهرو تاریک این شب‌ها.



by Elyar Rose

پنج دقیقه اول؛ وقتی صدا یا خبر رسید

هدف این بخش: راهنمایی قدم به قدم برای پنج دقیقه بعد از شنیدن انفجار، آژیر یا شایعه فوری.

دو دم، دو بازدم

قبل از هر حرکت، دو نفس آرام بکش. ذهن آرام، تصمیم درست می‌گیرد.

جمع کردن خانواده در یک نقطه امن

با صدای بلند بگو: «همه بیایید راهرو/حمام.»

بچه کوچک را بغل کن؛ تماس بدنی از صد تا کلمه آرام‌تر می‌کند.

خاموش کردن شعله و برق اضافی

اجاق گاز را ببند، پریزهای اضافی را بکش. نشست گاز و اتصال برق دشمن بی‌صدای بعد از انفجار است.



اقدامات ایمنی فوری

بستن در و پنجره نزدیک صدا

پنجره را آرام ببند، پرده را بکش. شیشه شکسته کمتر پخش می‌شود.



برداشتن «سه‌تایی ضروری»

چراغ‌قوه یا گوشی با فلش.

بطری آب نیم‌لیتری برای هر نفر.

کپی کارت ملی یا حداقل یک شماره تماس روی کاغذ. (اگر دم دست نبود، بدون عذاب وجدان برو مرحله بعد.)



ارتباط و هوشیاری

چک کردن همسایه کناری



یک ضربه آرام به در واحد کناری: «همه خوابید؟»
اگر صدایی نبود، بعد از گرفتن آرامش خودت، دوباره سر بزن.

خاموشی رسانه‌های کوتاه



اینترنت و تلگرام را همان لحظه چک نکن. اولین پیام‌ها اغلب شایعه‌اند. اول جان، بعد خبر.

گوش تیز برای آژیرها



صدای قطع و وصل سریع = حمله در جریان → بمان در پناه.
بوق ممتد ۳۰ ثانیه = رفع خطر → می‌توانی کوتاه بیرون بررسی کنی.





واکنش‌های فوری در شرایط بحرانی

پس از گذشت پنج دقیقه

اگر صدای دوم نیامد و آژیر رفع خطر شنیدی،
وسایل ضروری بیشتری (دارو، باتری، لباس گرم)
جمع کن و به نقطه امن برگرد.

اگر در فضای باز گیر افتادی

کنار دیوار بتنی دراز بکش، سر را با ساعد
بپوشان.
داخل خودرو نمان؛ شیشه دشمن است.

به بچه چه بگوییم؟

جمله کوتاه: «ما الان اینجاییم، امنیم، من
کنارت هستم.» همین. توضیح نظامی لازم
نیست.

این یازده قدم را یکبار با خانواده تمرین کن؛ تکرار در آرامش یعنی سرعت در بحران.

آب و خوراکی سه‌روزه؛ ساده و شدنی

چرا مهم است؟ بیشتر تنش‌های بعد از بحران، از کم‌آبی و افت قند خون شروع می‌شود؛ نه از کمبود سلاح یا اطلاعات جنگی.

چقدر آب باید داشته باشیم؟ 

سه لیتر در روز برای هر نفر؛ یعنی نه لیتر برای سه روز.

اگر شامپو یا جرم‌گیر خریده‌ای، همان دبه خالی بهترین ظرف آب است؛ خوب بشوی و پر کن.

جای خنک و تاریک بگذار؛ هفته‌ای یک‌بار در ظرف را باز کن، نفس آب عوض شود.

۲. غذا: «کالری بدون آشپزخانه»

اگر آب لوله ناگهان کدر شد... 

۱. ده دقیقه بجوشان.

۲. در هر لیتر، دو قطره وایتکس خانگی بریز، یک‌ساعت کنار بگذار.

یادت باشد: آب جوشانده را وقتی خنک شد در ظرف تمیز بریز تا دوباره آلوده نشود.

ذخیره‌سازی غذای اضطراری

میزان توصیه در سه روز (برای یک نفر)	نمونه ارزان	دسته
۲ بسته بیسکویت یا نیم‌کیلو نان خشک	نان خشک، بیسکویت ساده	کربوهیدرات خشک
۲ تا ۳ قوطی	کنسرو لوبیاچیتی، تن ماهی، عدس پخته در شیشه	پروتئین آماده
۲۵۰ گرم ترکیبی	خرما، کشمش، توت خشک	قند طبیعی
۱۰۰ گرم	بادام‌زمینی، کنجد بوداده	چربی مفید

حقه اقتصادی: یک بسته عدس (۲۰هزار تومان) را خیس کن، نیم‌پز کن، با کمی نمک در شیشه مربا پر کن و بجوشان؛ کنسرو خانگی می‌شود.

۳. پخت‌وپز در خاموشی

- گاز پیک‌نیک کوچک + یک کپسول اضافه؛ وزن کم، قیمت حدود ۱۰۰ هزار.
- اگر نداری، قوطی حلبی و کمی زغال خشک یا الکل صنعتی هم کار راه می‌اندازد. بوی دودش اما تهویه می‌خواهد.

همکاری و مراقبت‌های ویژه

تقسیم بار با همسایه

1

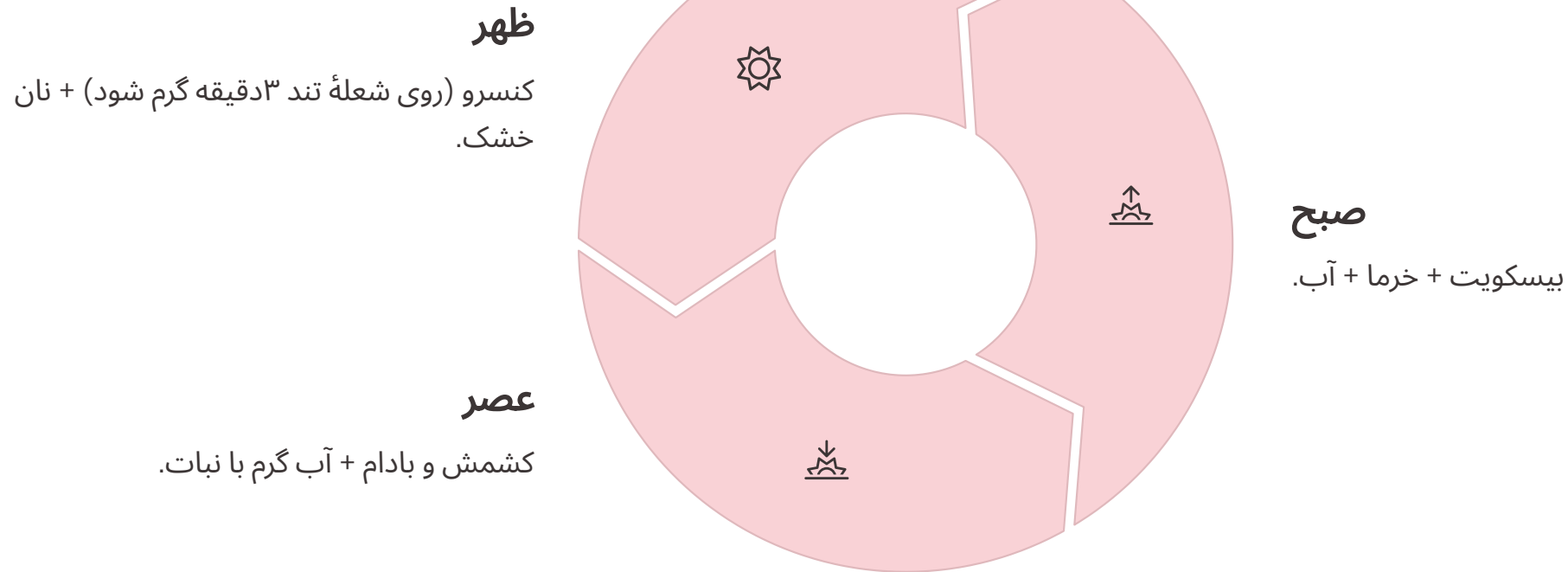
قرار نیست همه واحدها همه‌چیز داشته باشند؛ یک نفر کنسرو بیشتر می‌خرد، دیگری نان خشک و خرما. موقع نیاز، مثل سفره نذری تقسیم کنید؛ این کار هم صرفه دارد هم امید می‌دهد.

مراقبت ویژه برای بیماران و کودکان

2

دیابتی: دو بسته بیسکویت سبوس‌دار و قرص قند همراه داشته باش. افت قند از موشک خطرناک‌تر است.
کودک: حریره فوری—یک قاشق آرد برنج + آب جوش؛ روی شعله شمع هم جا می‌افتد.
شیرخشک: اگر یخچال خاموش شد، شیرخشک تا ۲۴ ساعت سالم است؛ بعد از بازکردن در قوطی.

برنامه غذایی روزانه در شرایط بحران



ترفند روحیه: یک قاشق چای خشک و لیوان آب جوش، بوی خانه عادی می‌دهد؛ اضطراب را نصف می‌کند.



تجهیزات ضروری و تمرین آمادگی

1

مکمل ویتامین

قرص جوشان ویتامین C (ارزان و مفید برای بعد از غذاهای تکراری).

2

کیسه زیاله

برای پوست و قوطی؛ بوی مانده می‌گیرد اگر رها کنی.

3

ابزار ضروری

دربازکن کنسرو، چاقوی کوچک، قاشق فلزی.

۸. تمرین واقعی (قبل از بحران بعدی)

یک وعده غذا را با همین ذخیره اضطراری بخور؛ ببین واقعاً سیر می‌شوی؟ سلیقه خانواده چه می‌گوید؟ هر چه در این تمرین جا نیفتد، در بحران نیز جا نمی‌افتد.

با داشتن این آب و خوراک دم‌دست، مهم‌ترین نگرانی فیزیکی را پس زده‌ای؛ حالا می‌توانی انرژی‌ات را بگذاری برای مدیریت خبرها و آرام نگه داشتن دل‌های دوروبرت.



پناه‌گیری در خانه‌های بدون پناهگاه

چرا لازم است؟ در بیشتر محله‌های ایران پناهگاه عمومی نیست. پس امن‌ترین جا همان دیوارهای خودمان است، اگر از قبل بدانیم کجا و چطور.

چرا همین؟	جای مناسب پناه	نوع خانه
دیوارهای دور تا دور، سقف کوچک، دور از شیشه	راهروی میانی یا حمام (بدون پنجره)	آپارتمان ۵ طبقه و بالاتر
بار ساختمان کم‌تر است، مرکز جرم ایمن‌تر	زیر پله داخلی یا انباری وسط خانه	آپارتمان زیر ۴ طبقه
سقف نسبتاً مقاوم و بی‌پنجره	زیر طاق بتنی پارکینگ یا گوشه حمام	خانه حیاطدار

یادداشت: اتاق خواب شیک با پنجره بزرگ، بدترین انتخاب است. شیشه مثل تیغ می‌پاشد.

تقویت سریع محیط خانه

کتاب

یک ردیف کتابِ قطور کنار دیوار بیرونی بچین؛ ضربه را می‌گیرد.



فرش لوله‌شده

مثل سپر، جلوی پنجرهٔ بلااستفاده بگذار.



گونی برنج یا شن

اگر دسترس است، دو سه ردیف پایین دیوار بچین؛ حتی پلاستیک خاک گلدان هم کمک می‌کند.



این‌ها کار مهندسی نیست؛ اما در موج انفجار، هر لایه اضافه یعنی ترکش کمتر.

مدیریت پنجره و شیشه

چسب نواری ضربدری



چسب نواری پهن به شکل ضربدر روی شیشه بزن؛ اگر خورد شد، خرده ها کمتر می پاشد.

پرده ضخیم



پرده ضخیم را بکش؛ پرده ضایعات شیشه را می گیرد.

پوشش شبانه



شبها شیشه مات یا مقوا جلوی نور بیرون را می پوشاند؛ هدف گیری بصری را سخت می کند.

کیف امن و واکنش در راه‌پله



اگر هنگام صدا در راه‌پله بودی...

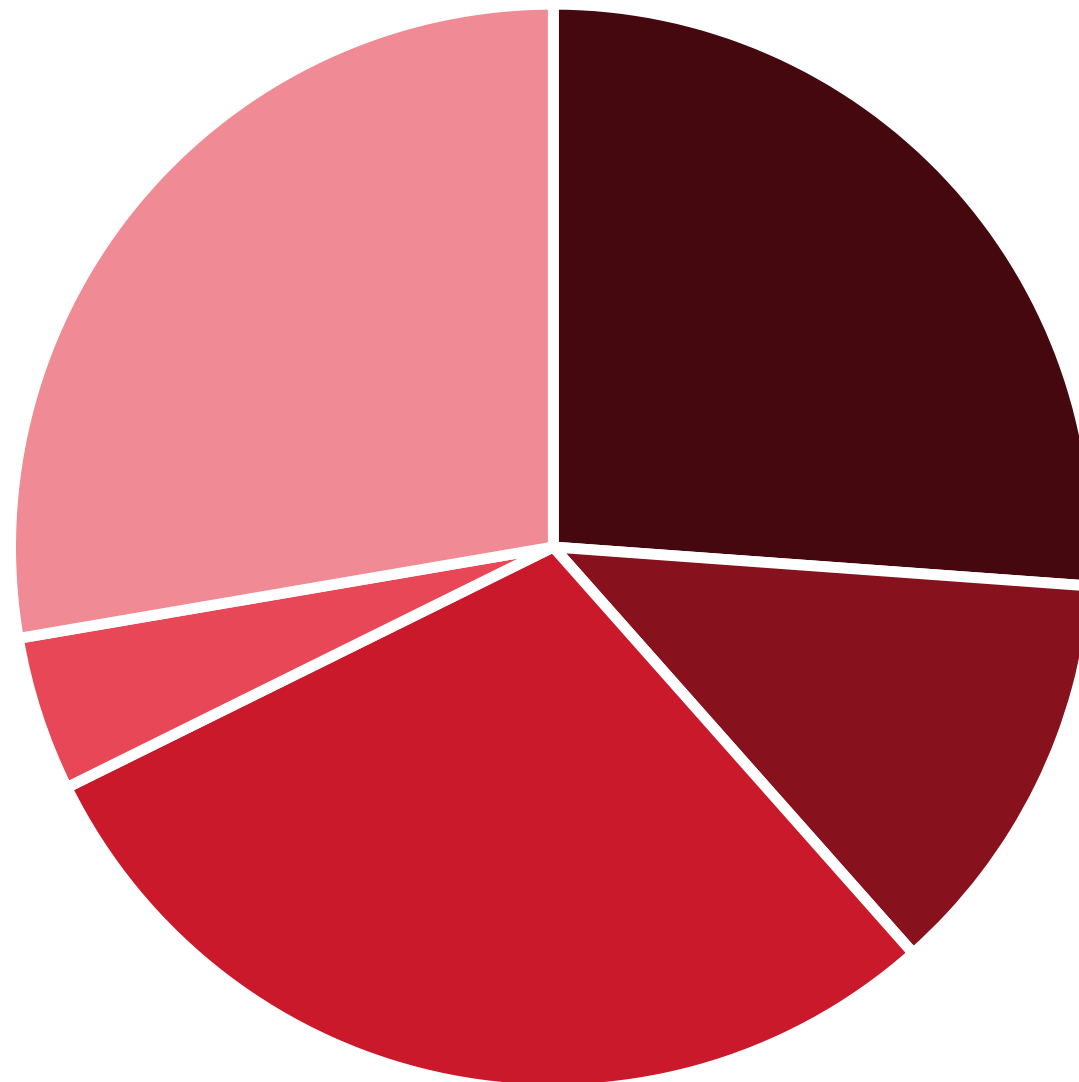
- به‌جای دویدن پایین، چند پله برگشت و زیر پاگرد بتنی بنشین؛ پله یک تیرآهن قوی دارد.
- فرار روی بام یا حیاط آخرین گزینه است؛ فقط وقتی آتش گرفت یا خطر فروریختن بود.



«کیف امن» همیشه آماده

- چراغ‌قوه کوچک، رادیوی دستی، باتری اضافه.
- داروی ضروری یک‌روزه، باند و چسب زخم.
- بطری آب نیم‌لیتری، خرما و بیسکویت.
- کپی کارت ملی و یک شماره تماس روی کاغذ. همه در یک کیسه پارچه‌ای نزدیک در راهرو؛ نه در اتاق خواب.

مراقبت از کودکان و سالمندان



کف زمین روی مبیل بالش محافظ نزدیک پنجره راهرو داخلی

بچه و سالمند را چگونه بشناسیم؟

- کف زمین نشستن بهتر از روی مبیل است؛ مبیل تکان می خورد.
- بالش یا پتوی تا شده زیر سر و زانو بگذار تا فشار موج را کم کند.
- برای کودک یک اسباب بازی کوچک یا دفتر نقاشی در «کیف امن» بگذار. سرگرمی یعنی کاهش گریه و برهم ریختگی.

زمان پناه ماندن چقدر است؟

- اگر آژیر قطع وصل هنوز می آید، بمان.
- اگر ۱۵ دقیقه هیچ صدای تازه نیست و بوق ممتد رفع خطر شنیدی، سریع خانه را چک کن (گاز، برق، پنجره) بعد می توانی کوتاه بیرون سر بزنی.

تمرین آمادگی با خانواده



تمرین پنج دقیقه‌ای با خانواده

- یک‌بار اعلام کن «همه برن نقطه امن» و زمان بگیر.
- هدف: زیر سه دقیقه همه در محل باشند، در خاموش، گاز بسته.
- بعد از تمرین، کاستی‌ها را بنویس: چراغ‌قوه نبود؟ آب دم دست نبود؟ همان شب جای درستشان کن.

جمع‌بندی: پناهگاه میلیاردی لازم نیست؛ یک راهرو کوچک، با دیوار تقویت‌شده و وسایل ضروری، جان تو و عزیزانت را از موج انفجار، شیشه شکسته و ترس ناگهانی حفظ می‌کند.

🚒 راهنمای آمادگی در بحران

این راهنما به شما کمک می‌کند تا در شرایط بحرانی آمادگی کامل داشته باشید. با رعایت نکات این راهنما، می‌توانید از خود و عزیزانتان در شرایط اضطراری محافظت کنید. 🏠💪

 by Elyar Rose





ارتباط و شایعه‌زدایی؛ وقتی اینترنت و برق قد می‌شود

رادیو موج FM/AM

ساده‌ترین و پایدارترین وسیله است. یک رادیو جیبی ۴۰-۵۰ هزار تومانی، با دو باتری قلمی، می‌تواند ساعت‌ها صدا بدهد.

فرکانس‌های خبری پیشنهادی:

- ۹۴,۰۰ مگاهرتز (رادیو سراسری)
- ۱۰۱,۵ مگاهرتز (رادیو پیام - کوتاه و فوری)



پیامک ساده

برخلاف اینترنت همراه، پیامک آخرین بستر قطع می‌شود. متن باید کوتاه باشد:

«ما امنیم - کد ۱ - ساعت ۱۰»

کد ۱ = سالم، کد ۲ = نیاز به دارو، کد ۳ = خطر فوری. این کدها را با خانواده و دوستی مطمئن هماهنگ کنید.



این بخش بسیار مهم است چون تریس بی‌خبر ماندن بزرگ‌تر از صدای انفجار است. اگر یاد بگیریم خبر درست را چطور پیدا و منتقل کنیم، نیمی از بحران را رام کرده‌ایم.



شبکه‌های ارتباطی محلی در شرایط بحران



شبکه محله

یک نفر در کوچه کاغذ A4 بچسباند: «تابلوی خبر». هرکس رادیو دارد یا خبر موثق شنید، روی کاغذ بنویسد و ساعت بزند.

این کار جایگزین تلگرام محلی می‌شود.

قبل از قطع کامل چه کنیم؟

- در گوشی دست‌کم دو برنامه «پیام‌رسان بلوتوث مش» نصب کن، مثل Briar یا Bridgefy؛ آموزش مختصرش را با همسایه تمرین کنید. (این‌ها بدون اینترنت پیام می‌فرستند.)
- فهرست ۵ شماره ضروری را در دفترچه کاغذ بنویس: ۱۱۰، ۱۱۲، ۱۱۵، ۱۲۵، ۱۲۳.
- پاوربانک را تا ۸۰٪ شارژ نگاهدار؛ شارژر کامل ماندگاری باتری را کم می‌کند.



مدیریت اطلاعات در زمان قطعی ارتباطات

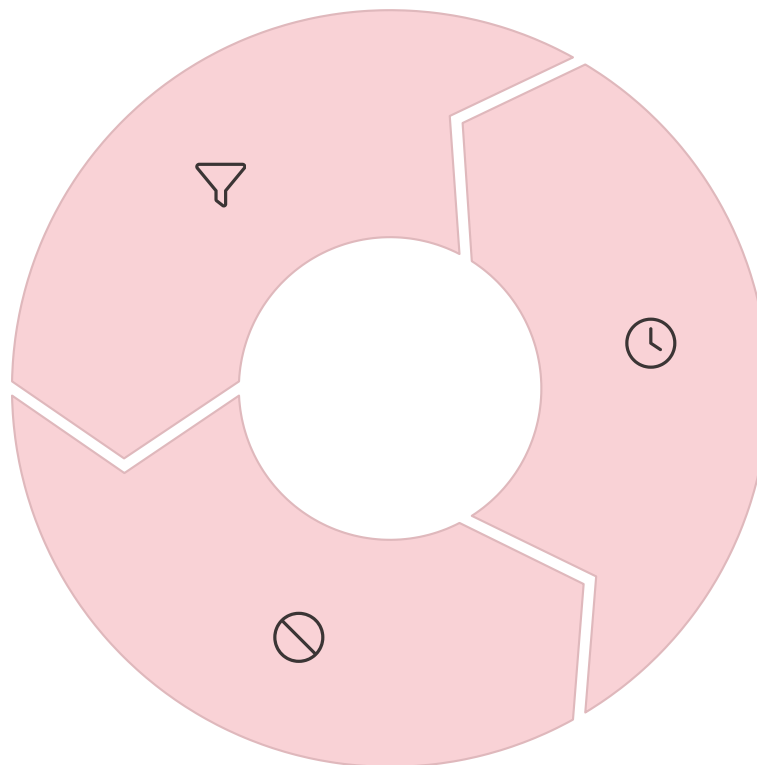
سنجش خبر

خبر را سه بار بسنج، یک بار پخش کن:

۱. منبع؟ (رادیو، شخصی که می‌شناسی، یا «یکی گفت»؟)
۲. زمان؟ (خبر تازگی دارد یا مال ساعت قبل است؟)
۳. سند؟ (صوت رادیو؟ عکس؟ یا فقط متن فورواردی؟)

پخش نکردن

اگر دو پاسخ از این سه پرسش روشن نبود، خبر را پخش نکن.



چرخه ۹۰/۱۰

هر ۹۰ دقیقه فقط ۱۰ دقیقه وقت برای چک کردن خبر.

۵ دقیقه رادیو گوش بده.

۵ دقیقه دور کوچه یا پنجره‌های روبه‌کوچه خبر بگیر.

بقیه زمان را به کار دیگر برس (غذا، استراحت، بازی با بچه).



مدیریت تریس خبری و ارتباطات محلی

تشکیل «گروه سه نفره خبر» در کوچه

- هرکچه دست کم سه خانه داوطلب شوند: یکی رادیو دارد، یکی پاوربانک، یکی کاغذ A4 و خودکار.
- ساعت بندی: هر خانه در یک بازه سه ساعته مسئول است خبر رادیو را یادداشت کند و روی تابلو بچسباند.
- این شبکه دستی جلوی هجوم شایعه و اضطراب را می گیرد.

مدیریت تریس خبری

- **فاصله ذهنی:** خبر ناگوار را با صدای بلند و آهسته برای خودت تکرار کن؛ مغز فرصت پردازش پیدا می کند و شوک کمتر می شود.
- **کودک:** فقط یک جمله ی روشن و کوتاه بگو؛ شایعات بزرگسالان را در حضور او بلند نخوان.
- **سالمند:** نوشته درشت «ما امن هستیم / ساعت ...» روی دیوار بچسبان تا هر بار پرسید، نگاه کند.



اولویت‌بندی اخبار در شرایط بحرانی

شماره اورژانس سیار فعال شده
در محله



برای دسترسی سریع به کمک‌های پزشکی

هشدار آلودگی هوا/شیمیایی



اگر اعلام شد پنجره‌ها بسته بماند

دستور تخلیه رسمی



از رادیو یا بلندگوی هلال احمر

بقیه خبرها (قیمت دلار، تحلیل سیاسی، فحاشی‌های کانالی) وقت بحران به‌کار نمی‌آید؛ ذخیره باتری را برایش هدر نده. 



ارتباطات اضطراری و مدیریت انرژی

پیام کوتاه استاندارد



«پیامک وضعیت - ساعت ۱۴:۳۰ - ما سالمیم - آب و دارو داریم - کد ۱ - شب خبر تازه دادم.»
این فرمت ساده، خانواده دور را خیال جمع می‌کند و خط تلفن را اشغال نمی‌کند.

ذخیره انرژی گوشی



- حالت پرواز + روشن کردن موقت بلوتوث برای شبکه مش.
- روشنایی صفحه روی کمترین حد.
- بستن برنامه‌های پس‌زمینه (ویدئو، شبکه اجتماعی، بازی).

اگر هیچ کدام در دسترس نبود...

- چشمک چراغ قوه: سه بار کوتاه، سه بار بلند، سه بار کوتاه = کد SOS.
- سوت فلزی: سه سوت کوتاه، سه سوت بلند، سه سوت کوتاه.
- در زمان سکوت شب، صدای سوت تا ۵۰ متر می‌رود.



خلاصه سریع: رادیو جیبی، پیامک کددار، تابلو خبر کوچه؛ این سه ستون، شایعه را می‌شکند و دل آدم‌ها را گرم نگه می‌دارد—حتی وقتی نت و برق نیست. 📶

مراقبت از کودکان، سالمندان و بیماران؛ ستون‌های حساس خانه



این بخش مهم است چون آسیب‌پذیرترین افراد، زودتر از همه در تنش دچار بحران می‌شوند. اگر آنان آرام بمانند، خانه آرام می‌ماند. 🧸

چه بگوییم؟

- یک جمله کوتاه و راست: «صدای بلند بود، ما این‌جا امنیم.»
- اجازه بدهد سؤال کند؛ جواب را کوتاه و راست بگو، بدون قصه ترسناک.

چه بدهیم؟

- بطری آب شخصی با برچسب اسم؛ حس مالکیت امنیت می‌دهد.
- اسباب‌بازی کوچک یا دفتر نقاشی؛ کار دستشان مشغول باشد.

توجه: جیغ و گریه کودک نشانه بدرفتاری نیست؛ نشانه تخلیه اضطراب است. اجازه بدهد حتی ۵ دقیقه گریه کند، بعد کم‌کم با بازی آرام شود. 🧸

مراقبت از سالمندان در شرایط بحرانی 🧓

آماده‌سازی قبل از بحران ⚠️

- نسخه دارو برای یک هفته در پاکت زیپ‌دار.
- کفش راحت و چسبی در «کیف امن»؛ تعویض کفش سخت است.
- لیست دو شماره تماس به خط درشت در جیبشان.

حین بحران 🪑

- راهروی امن باید صندلی محکم داشته باشد؛ ایستادن طولانی باعث افت فشار می‌شود.
- اگر سمعک یا عینک دارند، یک باتری سمعک یدک و دستمال عینک در دسترس بگذار.
- جمله‌های کوتاه و تکرار خبر: «صدای دوم نیست. ساعت... ما امنیم.»

بعد از آرام‌شدن 🚽

لگن پلاستیکی یا صندلی توالت کنار محل پناه؛ سالمند برای رفت‌وآمد توالت دچار لغزش می‌شود.



مراقبت از بیماران مزمن در شرایط بحرانی



بیماری	نیاز فوری	راه حل کم هزینه
دیابت	قند خون ثابت	بیسکویت سبوس دار + قرص قند در جیب
قلب/فشار	داروی روزانه	در جعبه دارو سه نوبت در کیسه زیپ دار جدا
آسم	اسپری تنفسی	یک اسپری استفاده شده را تا آخر نکشید؛ ۳۰٪ گاز همیشه نگه دارید
اعصاب	قرص شبانه	ساعت بیدارباش گوشی یا زنگ رادیویی تنظیم

توصیه دارویی: داروها را در قوطی اصلی نگذار؛ قوطی سنگین است و لیز می خورد. قرص را در پاکت کوچک آلومینیومی دآوری خانه ای بگذار، نام و ساعت را با ماژیک بنویس. 



سلامت روان جمعی در شرایط بحران



تنفس چهارگام

دم ۴ ثانیه، نگه‌داشتن ۴ ثانیه، بازدم ۴ ثانیه، مکث ۴ ثانیه.
سه دور برای هر بزرگسال.

گفتن بلندِ نگرانی

هرکس یک جمله: «ترسیدم چون...» بگوید، بقیه فقط گوش کنند، نصیحت نکنند.

وظیفه دادن

- کودک: نگه‌داشتن چراغ‌قوه.
 - سالمند: خواندن ساعت رادیو هر نیم‌ساعت.
 - بیمار: یادآوری نوشیدن آب.
- این حس مفید بودن، اضطراب را کاهش می‌دهد.

حیوان خانگی یا دام کوچک

- آب و خوراک ساده کنار خودشان بگذار؛ در شلوغی جا به جا نشوند.
- در صورت نیاز به خروج، قفس یا پارچه برای آرام‌سازی حیوان آماده باشد.





نکته‌های ریز اما حیاتی برای مراقبت ویژه

بیمار خاص



اگر بیمار خاص (dialysis، سرطان) در خانه است، از قبل با نزدیک‌ترین بیمارستان و سفارتخانه (برای شهرهای بزرگ) شماره تماس اضطراری گرفته شود؛ قطعی برق طولانی برای این بیماران خطر مرگ دارد.

موسیقی آرام



اگر باتری رادیو اضافی داری، صدای موسیقی آرام می‌تواند برای سالمند و بیمار قلبی مفید باشد.

برای کودک زیر ۵ سال



در محیط تاریک چراغ‌قوه را روی سقف بچرخان؛ نور متحرک بازی ساده‌ای است که ذهنش را از صدا جدا می‌کند.

چک‌لیست نهایی مراقبت ویژه ✓



- بطری آب شخصی کودک یا شیشه شیر آماده.
- داروی شب سالمند در پاکت زیپ‌دار.
- کارت وضعیت کودک (نام، تلفن والد) در جیب لباس.
- باتری یدک سمعک یا عینک اضافه سالمند.
- بیسکویت سبوس‌دار یا قرص قند برای بیمار دیابتی.
- دفترچه نقاشی یا اسباب‌بازی کوچک برای آرام‌سازی.
- زیرانداز یا پتوی سبک برای نشستن سالمند/کودک.

خلاصه سریع: آرام‌کردن دل کودکی که معنا نمی‌داند و مراقبت از بدن سالمندی که طاقت ندارد، بزرگ‌ترین پیروزی در سه روز اول است. دارو، آب، تماس بدنی و کلمه راست؛ همین‌ها معجزه کوچک خانه توست. ❤️

بهداشت، توالت و زباله؛ وقتی آب یا خدمات جمع‌آوری نیست

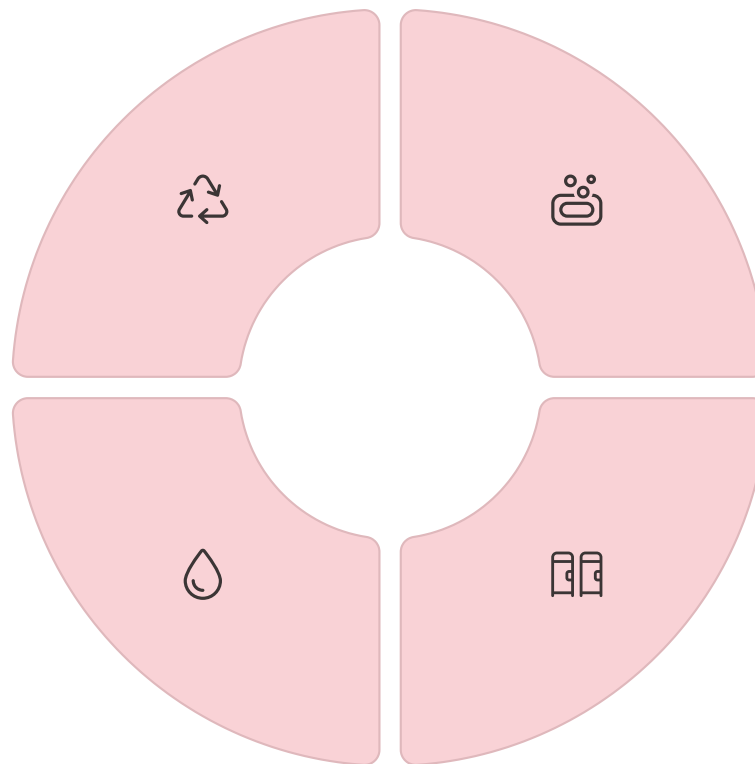


پاک‌سازی دست

صابون جامد + چند قطره آب = شستن ۲۰ ثانیه‌ای.
اگر آب نیست، پارچه نمدار و کمی نمک.

سیستم توالت ساده

کیسه، خاک‌اره یا خاک خشک، بستن و دور نگه
داشتن از نشیمن خانواده.



جداسازی زباله‌تر و خشک

پوست میوه و غذای تر در کیسه جدا؛ قوطی،
نایلون، ظرف خشک جدا.

آب امن

هر لیتر آب مشکوک = ۱۰ دقیقه جوش یا ۲ قطره
وایتکس + ۳۰ دقیقه صبر.

چرا حیاتی است؟ در بحران، بیماری‌های گوارشی و عفونی می‌توانند بیشتر از ترکش جان بگیرند. رعایت چند عادت ساده جلوی موج بیماری را می‌گیرد. 💧



توالت بدون آب؛ سه روش شدنی

نکته بو و حشره	چطور بسازیم؟	روش
پوشاندن روی مدفوع با خاکاره بوی ترش را نصف می‌کند.	یک کیسه زباله بزرگ داخل توالت ایرانی/فرنگی؛ بعد از استفاده خاکاره بریز و کیسه را گره بزن.	کیسه در کاسه
هر ۲۴ ساعت کیسه را دور از خانه نگه دار، روی آن خاک یا آهک بریز.	سطل پلاستیکی + کیسه؛ لبه سطل یک قابلمه کهنه برگردان کف نشستن.	سطل درب‌دار
پوشاندن دهانه چاله با تخته تا حیوانات نزدیک نشوند.	چاله ۳۰×۳۰ سانت، هر بار لایه‌ای خاک بریز.	چاله حیاط یا باغچه

منابع خاکاره: ته گونی برنج، خرده چوب از مصالح فروشی، خاک خشک باغچه. 

شستن دست با آب کم

- بطری پلاستیکی سوراخ سوزنی = شیر آب دستی.
- صابون رنده شده در شیشه، کمی آب اضافه تا خمیر شود؛ با انگشت مقدار کمی بردار.
- اگر دستمال کاغذی نیست، پارچه تمیز اختصاصی دست و صورت.



مدیریت بهداشت در آپارتمان

مدیریت زباله‌تر در آپارتمان

1. پوست میوه و غذای مانده → روزانه داخل کیسه ۱۰ لیتری.
2. ده قطره وایتکس یا کمی نمک روی آن بپاش تا بو نگیرد.
3. کیسه را خوب گره بزن و در سطل مشترک ساختمان بگذار؛ اگر جمع‌آوری نیست، گوشه پشت‌بام در ظرف درب‌دار.



بهداشت قاعدگی و نوزاد

- نوار بهداشتی یک بسته برای هر چرخه؛ اگر نیست، پارچه پنبه‌ای تمیز + جوشاندن ۱۰ دقیقه.
- پوشک پارچه‌ای: کهنه‌شور کوچک با یک قاشق نمک در آب جوش با شعله کم؛ ضد عفونی و صرفه‌جویی.



دفع بو و پشه با مواد دم‌دستی

- کبریت نیم‌سوخته (گوگرد) کنار سطل بو را کم می‌کند.
- پوست پرتقال خشک‌شده روی شعله کوچک، رایحه طبیعی.
- لیمو ترش نصف‌شده روی لبه کیسه زباله، جذب بوی تر.





اصول حمام اضطراری و بهداشت شخصی

«کیسه بهداشت» کنار نقطه امن

- صابون جامد کوچک داخل صابون دانی.
- ۲ کیسه زباله ضخیم.
- یک لیوان پلاستیکی سوراخ سوزن (شیر آب دستی).
- بسته ۱۰ عددی دستکش یک بار مصرف ارزان.
- دستمال کاغذی جیبی یا پارچه تمیز.
- یک ظرف آب نیم گرم + لیف نم دار؛ دست و صورت و زیر بغل.
- برای مو، پودر سدر یا شامپو کوچک، یک بارشویی دو دقیقه ای.
- حمام کامل نیاز نیست؛ مناطق عرق ساز را تمیز نگه دار تا جوش و عفونت نیاید.

تمرین یک روزه قبل از بحران

- یک روز آب دستشویی را محدود کن، بشوی و جمع کن با بطری سوراخ.
- غذای تر را در کیسه سطل درب دار جمع کن و فردا صبح بیرون ببر.
- این تمرین نشان می دهد چه وسایلی کم است: خاکاره؟ کیسه؟ نمک؟

خلاصه سریع: دست پاک، زباله جدا، بو مهار، خاک روی مدفوع؛ با همین چهار قدم، خانه در بدترین قطعی آب هم بیمارستان نمی شود. 🧼



چک‌لیست نهایی و شماره‌های ضروری

5

شماره ضروری

حداقل باید حفظ باشید

3

قوطی غذا

برای هر نفر

9

لیتر آب

برای هر نفر

چطور استفاده کنیم؟ این برگه را چاپ کن، روی درِ یخچال یا پشتِ درِ ورودی بچسبان؛ هر مورد را تیک بزن تا مطمئن شوی آماده‌ای. هنگام خروج اضطراری، سریع نگاه کن که هیچ‌چیز جا نماند. ☒

تیک آماده‌سازی خانه

- نقطه امن خانه تعیین و علامت‌گذاری شد (راهرو یا حمام بدون پنجره).
- در و پنجره‌ها بازبینی و چسب ضربه‌داری روی شیشه زده شد.
- بسته آب ۹ لیتر برای هر نفر آماده و تاریخ تعویض یادداشت شد.
- سه قوطی غذای آماده برای هر نفر کنار گذاشته شد.
- چراغ‌قوه + باتری یدک در «کیف امن» قرار گرفت.
- رادیوی دستی با باتری نو تست شد.
- داروی سه‌روزه افراد خانواده در پاکت زیپ‌دار آماده است.
- یک بسته شمع و کبریت در کشوی نزدیک دسترس.
- دو کیسه زباله ضخیم + خاک‌اره برای توالی اضطراری.
- کلید برق اصلی و شیر گاز علامت‌گذاری شد.

آماده‌سازی برای افراد آسیب‌پذیر



سالمندان

- کفش راحت، عینک یدک و داروی سالمند کنار تخت گذاشته شد.
- فهرست داروهای سالمند روی درِ کمد چسبانده شد.
- شماره تماس یکی از اقوام خارج شهر در جیب سالمند نوشته شد.
- پتوی سبک یا زیرانداز برای نشستن سالمند در نقطهٔ امن.

کودکان

- بطری آب و اسباب‌بازی کوچک کودک آماده و برچسب نام زده شد.
- کارت وضعیت کودک (نام، شماره والد) در لباس او دوخته یا چسبانده شد.
- پتوی سبک یا زیرانداز برای نشستن کودک در نقطهٔ امن.

بیماران

- اسپری آسم یا قرص قند در جیب فرد بیمار قرار گرفت.
- داروهای ضروری در پاکت‌های جداگانه با برچسب مشخص.
- لیست داروها و زمان مصرف به صورت مکتوب.





آماده‌سازی ارتباط و خبر و وسایل خروج سریع



آماده‌سازی ارتباط و خبر

- رادیوی جیبی روی ۹۴ یا ۱۰۱,۵ مگاهرتز تنظیم و تست شد.
- کدهای پیامک (۱ سالم، ۲ دارو، ۳ خطر) با اعضای خانواده تمرین شد.
- دو برنامه بلوتوث مش (Briar یا Bridgefy) نصب و پیام آزمایشی ارسال شد.
- پاوربانک تا ۸۰٪ شارژ و کابل در کیف امن قرار گرفت.
- تابلو خبر کوچه روی در پارکینگ با کاغذ و خودکار چسبانده شد.
- لیست شماره‌های ۱۱۰، ۱۱۲، ۱۱۵، ۱۲۵، ۱۲۳ روی کاغذ بزرگ نوشته و در نقطه امن نصب شد.
- چرخه ۹۰/۱۰ برای مصرف باتری گوشی بین اعضای خانواده توضیح داده شد.



شماره‌های ضروری

مورد	شماره	توضیح
اورژانس پزشکی	۱۱۵	آمبولانس، مشاوره فوری
آتش‌نشانی	۱۲۵	حریق و نجات
پلیس	۱۱۰	امنیت و نظم
امداد و نجات هلال احمر	۱۱۲	سیار، اسکان، روان‌شناسی
اورژانس اجتماعی	۱۲۳	خشونت خانگی، کمک روانی

نکته: برای تماس اضطراری، پیامک بهتر از تماس صوتی است؛ خطوط کمتر اشغال می‌شود.



وسایل خروج سریع (پک ۶۰ ثانیه‌ای)

- کارت ملی و دفترچه بیمه + کپی.
 - گوشی + پاوربانک ۵۰٪ شارژ.
 - بطری آب نیم‌لیتری و بیسکویت.
 - یک لایه لباس اضافه (جراب، شال، بارانی نازک).
 - چراغ‌قوه کوچک.
 - داروی حیاتی.
- اگر زنگ در خطر یا دستور تخلیه رسمی آمد، همین پنج قلم را بردار و حرکت کن؛ بقیه وسایل جان‌گیر است.

یادداشت آزاد

شماره یا آدرس مهمی داری؟ همین‌جا بنویس.

نام: _____ شماره: _____ نام: _____ شماره: _____ آدرس محل تجمع خانواده: _____