

📌 در زمان جنگ باید و حتما نکات لازم رو با ترتیب و اولویت مورد توجه قرار بدید

🍷 ۱. حفظ امنیت جانی و ماندن در مکان امن

به هشدارهای رسمی (تلویزیون، رادیو، پیامک‌های دولتی) توجه کن.
در صورت حمله هوایی یا موشکی، سریع به پناهگاه یا مکان امن مثل زیرزمین برو.
از پنجره دور بمون (شیشه ممکنه بترکه).

چراغ‌ها رو خاموش یا کم کن در شب (خاموشی جنگی)

📌 ۲. آماده‌سازی کیف اضطراری (کوله جنگی)

داخلش باید:

آب آشامیدنی (برای ۳ روز)

غذاهای کنسروی یا خشک‌شده

داروهای شخصی + کمک‌های اولیه

مدارک مهم (کپی شناسنامه، کارت ملی، پول نقد)

پاوربانک، چراغ‌قوه، باتری اضافه

ماسک، دستکش، لباس اضافه، پتو نازک

رادیوی باتری‌خور برای دریافت اخبار

📌 ۳. حفظ آرامش و کنترل شایعات

در شرایط جنگی، شایعه و اخبار دروغ خیلی زیاد می‌شه. فقط از منابع رسمی یا رسانه‌های معتبر خبر بگیر. ترس زیاد و پخش خبر نادرست می‌تونه شرایط رو بدتر کنه.

📌 ۴. ارتباطات جایگزین

ممکنه اینترنت یا تلفن قطع بشه؛ از قبل:

محل قرار خانوادگی تعیین کن

سیم‌کارت دوم یا رادیو دستی داشته باش

۵. مسیر فرار یا تخلیه اضطراری

همیشه بدون از خونهات به کجا و از چه مسیری باید بری (به‌ویژه اگر نزدیک مناطق حساس نظامی یا شهری باشی).

با خانواده محل امن خارج شهر یا پناهگاه رو از قبل تعیین کن.

۶. کمک به همسایه‌ها و سالمندان

به افراد مسن، کودکان، یا کسانی که تنهان، در بحران کمک کن. همبستگی اجتماعی در جنگ بسیار مهمه و امنیت رو بیشتر می‌کنه.

۷. ذخیره اطلاعات ضروری

شماره تلفن‌های ضروری روی کاغذ بنویس و نگه‌دار (در صورت خرابی گوشی).
آدرس خانه‌های فامیل، داروهای ضروری و گروه خونی رو هم بنویس.

پیام مهم آمادگی عمومی در شرایط احتمال جنگ

اگر کشور در آستانه درگیری یا جنگ قرار گرفت، آرامش + آمادگی مهم‌ترین عامل حفظ جان و امنیت خانواده است. با توجه به احتمال قطع کامل اینترنت، اختلال برق، کمبود سوخت و محدودیت رفت‌وآمد، لطفاً موارد زیر را از قبل آماده داشته باشید:

۱. کیف اضطراری (برای هر نفر - حداقل ۷۲ ساعت)

- مدارک و پول
- کارت ملی، شناسنامه، پاسپورت (اصل یا کپی)
- دفترچه بیمه
- پول نقد خرد و درشت
- لیست شماره تلفن‌های مهم روی کاغذ
- خوراک و آب
- آب آشامیدنی (حداقل ۳ لیتر برای هر نفر در روز)
- کنسرو (لوبیا، تن، عدس، نخود)
- بیسکویت خشک، خرما، شکلات

● قاشق، لیوان، چاقوی کوچک

■ پزشکی

● داروهای شخصی (حداقل ۱ ماه)

● مسکن، تب‌بر، ضداسهال

● باند، گاز، بتادین، چسب زخم

● ماسک، دستکش یک‌بارمصرف

● وسایل ضروری

● چراغ‌قوه + باتری اضافه

● پاوربانک شارژ‌شده

● رادیو باتری‌خور یا هندلی

● فندک یا کبریت

● پتوی سبک یا لباس گرم

● دستمال کاغذی، دستمال مرطوب، صابون

🏠 ۲. آمادگی خانه

● مخزن آب یا بطری‌های ذخیره آب

● پر کردن کامل کیپسول گاز

● شارژ همه پاوربانک‌ها

● نگه‌داشتن یخچال پر (در زمان برق‌دار بودن)

● خاموش‌کننده آتش (اگر دارید)

● دور نگه داشتن اشیای سنگین از بالای تخت‌ها

🚗 ۳. سوخت و حمل‌ونقل

● باک خودرو همیشه حداقل نیمه‌پر

● نگهداری مسیرهای خروجی شهر روی نقشه کاغذی

● آماده بودن کیف اضطراری در خودرو

۴. ارتباط در زمان قطع اینترنت

- « تنها منبع خبر: رادیو
- اعتماد نکردن به شایعات دهان‌به‌دهان
- تعیین یک محل و زمان مشخص برای تماس یا دیدار اعضای خانواده
- یادداشت آدرس و مسیرها روی کاغذ

۵. خانواده و کودکان

- آموزش ساده به کودکان (نام، آدرس، شماره والدین)
- تعیین محل امن داخل خانه (دور از پنجره)
- تمرین خروج اضطراری با خانواده
- مراقبت ویژه از سالمندان و بیماران

۶. نکات حیاتی امنیتی

- نزدیک مراکز نظامی، دولتی و تجمعات نایستید
- از پنجره‌ها در زمان صداهای انفجار دوری کنید
- در صورت هشدار، سریع به مکان امن بروید
- از ذخیره‌سازی مواد خطرناک در خانه خودداری کنید
- آزمایش خود را حفظ کنید؛ وحشت، خطرناک‌تر از کمبود است

نکته مهم:

آمادگی به معنی ترس نیست؛

آمادگی یعنی کنترل، امنیت و محافظت از جان عزیزان.

آماده‌سازی یک کوله اضطراری برای زمان جنگ یا بحران (Bug-Out Bag)

تصمیم بسیار هوشمندانه‌ایه. این کوله باید طوری بسته بشه که بتونی تا ۷۲ ساعت در شرایط سخت زنده بمونی. در ادامه وسایل ضروری و پیشنهادی رو به تفکیک دسته‌ها می‌نویسم:

□ کوله‌پشتی مناسب:

سبک، ضدآب، بادوام

ظرفیت حدود ۴۰ تا ۵۰ لیتر

ترجیحاً با بند سینه و کمری برای توزیع وزن

☛ ۱. غذا و خوراکی‌ها:

غذاهای کنسروی سبک (لوبیا، ماهی تن، خوراک گوشت)

بیسکویت انرژی‌زا یا نان خشک

آجیل و خشکبار (بادام، کشمش، گردو)

شکلات تلخ یا خرما

قرص تصفیه آب یا فیلتر آب مثل (LifeStraw)

بطری آب (حداقل ۱ لیتر) یا کیسه آب تاشونده (Foldable)

چند بسته نمک، شکر، چای کیسه‌ای

□ ۲. دارو و لوازم بهداشتی:

جعبه کمک‌های اولیه:

چسب زخم، باند، گاز استریل

پماد سوختگی، پماد آنتی‌بیوتیک

قرص سرماخوردگی، ضداسهال، مسکن (استامینوفن، بروفن)

ضد عفونی‌کننده دست و الکل

ماسک N۹۵ یا P۲

صابون کوچک یا دستمال مرطوب

دستمال توالت یا رول کوچک

قرص یا ژل ضد عفونی‌کننده آب

□ ۳. لباس و محافظت از بدن:

یک دست لباس کامل اضافی

لباس زیر و جوراب اضافی (ترجیحاً نخی یا پشمی)

پانچو یا بارانی ضدآب

دستکش و کلاه گرم

چفیه یا شال چندکاره (برای گرد و غبار، سرما، آفتاب)

🔦 ۴. ابزار بقا و روشنایی:

چراغ قوه دستی یا پیشانی (Headlamp) باتری یدکی

چاقوی چندکاره یا ابزار چندکاره (Multi-tool)

فندک یا کبریت ضدآب یا (Firestarter)

طناب نایلونی ۳ تا ۵ متری (پاراکورد)

چسب برق یا نوار چسب پهن

سوت (برای علامت دادن)

باتری پاوربانک ۲۰,۰۰۰mAh یا بیشتر + کابل شارژ

آینه کوچک (برای علامت دادن یا دیدن زخم)

📄 ۵. مدارک، پول و ارتباط:

کپی مدارک مهم (شناسنامه، کارت ملی، کارت بانکی)

کارت گروه خونی و اطلاعات پزشکی

مقداری پول نقد (اسکناس‌های کوچک)

نقشه منطقه (کاغذی)

دفترچه کوچک + خودکار

یک شماره تلفن مهم روی کاغذ (در صورت گم شدن گوشی)

۶. سرپناه و خواب: 🏠

کیسه خواب یا پتوی نجات (فضایی - بسیار سبک)

زیرانداز سبک (فومی یا بادی)

چادر کوچک یا مشما ضخیم و طناب برای ساخت سرپناه

۷. وسایل دیگر مفید:

عینک اضافه (اگر نیاز داری)

نخ و سوزن

کیسه‌های زیپ‌دار برای نگهداری وسایل کوچک یا محافظت در برابر آب

چند کیسه پلاستیکی بزرگ (برای زباله، لباس خیس، آب باران)

🕒 چه چیزهایی رو برنداری:

چیزای سنگین یا بی‌کاربرد (مثل کتاب سنگین)

وسایل لوکس یا شکننده

خوراکی‌های فاسدشدنی

□ نکات مهم:

هر ۶ ماه وسایل مصرفی مثل دارو، غذا و باتری رو بررسی و تعویض کن.

اگر دارویی خاص استفاده می‌کنی، حتماً در کیفیت داشته باش.

کوله رو در محل مشخص و در دسترس قرار بده، نه جایی که قفل باشه.

علاوه بر کوله اضطراری، چند نکته و وسیله مهم دیگه هست که می‌تونه خیلی زیاد توی شرایط جنگ یا بحران کمک کنه و آماده باشی:

✦ چیزهای لازم فراتر از کوله اضطراری:

۱. محل امن و پناهگاه:

یک جای امن و مطمئن برای پناه گرفتن مثل زیرزمین، اتاق بدون پنجره یا پناهگاه خانگی

شناخت مسیرهای فرار و پناهگاه‌های عمومی نزدیک محل سکونت
نقشه‌های کاغذی مسیرهای امن و موقعیت پناهگاه‌ها

۲. ارتباط و اطلاعات:

گوشی موبایل با شارژ کامل و پاوربانک
رادیوی کوچک اضطراری (رادیو باتری‌خور یا خورشیدی) برای شنیدن اخبار
لیست شماره تماس‌های ضروری (اعضای خانواده، امداد، آتش‌نشانی، بیمارستان) روی
کاغذ

روش‌های جایگزین ارتباط مثل سوت یا آینه علامت‌دهی

۳. تأمین امنیت:

آموزش اولیه دفاع شخصی ساده
یادگیری نحوه استفاده از ابزارهای چندکاره برای شرایط اضطراری
حفظ آرامش و دوری از درگیری‌های غیرضروری

۴. منابع انرژی و سوخت:

چند باتری یدکی برای چراغ قوه و دستگاه‌ها
شارژر خورشیدی کوچک (در صورت امکان)
کبریت و فندک اضافی

۵. اطلاعات پزشکی و کمک‌های تخصصی:

آشنایی با روش‌های اولیه کمک‌های اولیه
آموزش نحوه پانسمان و درمان زخم‌های ساده
داشتن شماره تماس نزدیک‌ترین مراکز درمانی و اورژانس

۶. وسایل حفاظتی اضافی:

ماسک گرد و غبار و گاز (در صورت نیاز)
عینک محافظ برای چشم (مخصوص گرد و غبار یا ترکش)

۷. برنامه و آمادگی ذهنی:

تمرین برنامه فرار و نقاط ملاقات خانواده
آموزش بچه‌ها و اعضای خانواده نسبت به رفتار در شرایط بحران
داشتن روحیه و ذهنیت آماده برای شرایط سخت

۸. پشتیبانی از حیوانات خانگی (اگر داری):

آب و غذا برای حداقل ۳ روز

قلاده و جای خواب موقت

۹. وسایل ویژه:

کیت روشنایی اضطراری (شمع، فتیله)

مواد ضد عفونی کننده بیشتر

پوشش‌های ضد حشره

شماره های اضطراری که باید بدانید

◆ در شرایط اضطراری مثل حمله موشکی، زلزله، آتش‌سوزی یا قطع برق و اینترنت، داشتن دسترسی به شماره‌های ضروری می‌تواند مهم باشد.

◆ بهتر است این شماره‌ها را روی کاغذ بنویسید و در کیف اضطراری، کنار تلفن منزل و در گوشی موبایل خود (در حالت آفلاین) نگه دارید.

◆ اورژانس (پزشکی)

۱۱۵

◆ آتش‌نشانی

۱۲۵

◆ پلیس (انتظامی)

۱۱۰

◆ هلال احمر (امدادرسانی و پناهگاه)

۱۱۲

◆ اطلاعات تلفنی و شهری

۱۱۸

◆ امداد برق

۱۲۱

◆ امداد گاز

۱۹۴

◆ امداد آب و فاضلاب

۱۲۲

◆ ستاد خبری اداره کل اطلاعات

۱۱۳

◆ داروخانه‌های شبانه روزی

۱۹۱

◆ اورژانس اجتماعی

۱۲۳

برنامه روزانه پیشنهادی ۷ روزه برای آماده‌سازی و تمرین خانواده جهت مقابله با شرایط اضطراری و جنگ آوردم. با انجام این برنامه، اعضای خانواده تو ذهن و عمل آماده‌تر می‌شن:

برنامه روزانه ۷ روزه آماده‌سازی خانواده برای شرایط جنگ و بحران

روز ۱: آشنایی با کوله اضطراری

معرفی وسایل داخل کوله اضطراری به همه اعضا

توضیح کاربرد هر وسیله (مثلاً فیلتر آب، جعبه کمک‌های اولیه)

بررسی وسایل موجود و تکمیل کمبودها

روز ۲: آموزش کمک‌های اولیه پایه

یادگیری نحوه بستن باند و پانسمان زخم ساده

آموزش نحوه استفاده از پماد آنتی‌بیوتیک، ضدعفونی کردن دست‌ها

تمرین عملی روی اعضای خانواده

روز ۳: تمرین فرار و پناهگیری

مرور مسیرهای امن و فرار از خانه

شناسایی پناهگاه خانگی و مسیرهای دسترسی

تمرین خروج از خانه با کوله اضطراری در کمتر از ۵ دقیقه

روز ۴: مدیریت ارتباطات

ذخیره شماره‌های ضروری روی گوشی و کاغذ

آموزش استفاده از سوت و آینه برای علامت‌دهی

تمرین برقراری ارتباط در شرایط بدون تلفن همراه

روز ۵: آموزش مدیریت استرس و حفظ آرامش

تمرین تنفس عمیق و آرام‌سازی

صحبت درباره نگرانی‌ها و راه‌های مقابله با ترس

ایجاد حس امنیت در اعضای خانواده به ویژه کودکان

روز ۶: آموزش اصول بهداشت در شرایط اضطراری

شستشوی صحیح دست‌ها و استفاده از ژل ضدعفونی‌کننده

مدیریت مواد زائد و زباله‌ها

نکات بهداشتی برای جلوگیری از بیماری‌های واگیردار

روز ۷: مرور کلی و تمرین کامل

شبیه‌سازی یک وضعیت اضطراری واقعی (زنگ هشدار، جمع شدن، خروج با کوله)

بررسی نقاط قوت و ضعف عملکرد خانواده

نکته:

در هر روز، اگر کودک یا سالمند در خانواده داری، آموزش‌ها و تمرین‌ها را متناسب با سن و توان آن‌ها تنظیم کن.

● اگر این اتفاقات براتون افتاد یعنی شما در معرض تشعشعات هسته‌ای قرار گرفتید :

دستگاه‌های الکترونیکی تون ناگهان خاموش شد.

پرنندگان و حیوانات در سطح شهر مردند

تهوع، سردرد و ضعف ناگهانی عمومی در کل اطرافیان

طعم فلزی یا سوزش در گلو

فلزات بدون علت داغ شدند

کوله ی زندگی برای یک خانواده ۳ نفره، برای ۳ روز

مدیریت بحران تهران: همه خانواده ها باید «کوله زندگی» داشته باشن. چون ممکنه هر لحظه شرایط بحرانی پیش بیاد.

این کوله شامل ۷۲ قلم کالا است که ۳ روز باهش همیشه زندگی کرد.

کیفچه اقتصادی

کوله ی زندگی (برای یک خانواده ۳ نفره، برای ۳ روز)



اقلام عمومی

- سوت (۱ عدد)
- پشاپاب و لیوان اسفیل (هر کدام ۳ عدد)
- چاقو، قاشق و چنگال (هر کدام ۳ عدد)
- خودکار و مداد (هر کدام ۱ عدد)
- پتوی نجات تاک بکثرفه آگوستیومی دورو (۲ عدد)
- پتومسافوتی (۱ بسته)
- دفعچه راهنمای اضطراری
- بگ پلاستیکی (آب ۴.۵ لیتری)
- کوله استخری مقاوم
- قرص کلر
- شمع کوچک
- رادیوی تراز بستوری (۱ عدد)
- چراغ قوه دستی متوسط (۱ عدد)
- سختاق قفل، نخ و سوزن (۱ بسته جلدی)
- باتری قلمی برای رادیو و چراغ قوه (۲ عدد)
- فندک معمولی (۱ عدد)
- کبریت بسته بندی شده (۲ عدد)
- طباب پلاستیکی (۱ عدد)
- فلاسک کوچک
- ابزار چندکاره
- زیرانداز ضدآب (۲ در ۳)

اقلام کیف کمک‌های اولیه

- باند کشی ۱۰ سانتی متری (۱ عدد)
- باند سفید ۱۰ سانتی متری (۳ عدد)
- گاز استریل (۵ بسته)
- چسب زخم (۲ بسته)
- ماسک سه لایه (۳ عدد)
- پماد سوختگی (۱ عدد)
- پماد تتراسایکلین چشمی (۱ عدد)
- اسپری یا پماد ضد عفونی زخم (۱ عدد)
- قرص جویدنی آگوستیوم MGS (۱ ورق)
- قطره شستشوی چشم تقوولین (۱ عدد)
- پودر افری جوشان ORS (۳ بسته)
- قرص اورژانسی (به دلخواه و بنا بر شرایط خانوادگی)
- پماد مومنتاون (۱ عدد)
- چسب ضد حساسیت ۵ سانتی متری (۱ حلقه)
- قرص ویتامین A
- قرص ضد درد لیبیروفن ۴۰۰ mg (۱ ورق)
- قرص فاموتیدین (۱ ورق)
- قرص هیوسین (۱ ورق)
- قرص اتناسترون (۱ ورق)
- قرص لورامید (۱ ورق)
- قرص لوراندین (۱ ورق)
- کارت نسخه داروهای الزامات بیماران خاص
- لوازم پیشگیری از بارداری
- پماد بعد از گزیدگی (برای نیش حشرات)
- کرم ضد قاتق SPF ۵۰ (۱ عدد)

اقلام بهداشتی

- حوله کوچک (۳ عدد)
- دستمال کاغذی جیبی (۳ بسته)
- دستمال مرطوب (۱۵ عدد)، ۳ بسته
- کیسه فریزر (۱ بسته)
- لوازم بهداشتی ناخن (۱ بسته)
- شامپو کوچک (۲ عدد)
- دستکش نایلونی (۹ عدد)
- لباس زیر یکبار مصرف
- خمیر دندان (۱ عدد جلدی)
- مسواک (۳ عدد فلزی هتلی)
- صابون جامد/مایع (۲ عدد)
- اسپری الکل ضد عفونی (۱ عدد، ۶۰٪ v/v)

اقلام غذایی

- نمک (۱ بسته، ۵ گرمی)
- جای کیسه‌های (۱ بسته، ۱۰ عددی)
- نودل و سوپ آماده
- نمک (۱ بسته، شامل ۲ عدد سوپ دو طعم)
- نیسکوت سوس دار (۳ بسته، هر بسته ۲ عدد)
- شکلات پروتئینی (۳ عدد)
- تن ماهی (۳ عدد) / کنسرو لوبیا (۱ عدد)
- بگ گرمابخش غذا
- نان خشک (۳ بسته)
- خرما خشک (۲۵۰ گرم)
- آب آشامیدنی (۳ بطری نیم لیتری)
- قند (۶ عدد، تابی)

✳ در هنگام شنیدن انفجار چه کار کنیم :

روی زمین دراز بکشید و سر خود را بپوشانید. اگر انفجار در فاصله کمی باشد، ممکن است ۳۰ ثانیه یا بیشتر طول بکشد تا موج انفجار به شما برخورد کند.

- پشت یک جسم سخت پناه بگیرید.

- دهان و بینی خود را با ماسک یا پارچه بپوشانید

از هول شدن و دویدن بخاطر آسیب نزدن به خود جلوگیری کنید

⚡ اگر برق رفت، با غذای یخچال و فریزر چه کار کنیم؟

قطع طولانی برق باعث می‌شود یخچال و فریزر کار نکنند و مواد غذایی تازه یا یخزده سریع فاسد شوند. گوشت، مرغ، ماهی، لبنیات و حتی سبزیجات تازه در دمای محیط فقط چند ساعت تا نهایتاً یکی دو روز قابل نگهداری هستند. بعد از آن، ریسک رشد باکتری‌ها و مسمومیت غذایی شدیداً افزایش می‌یابد.

✓ راهکارهای عملی :

۱. اولویت‌بندی مصرف

مواد غذایی حساس مثل گوشت، مرغ و ماهی را سریع بپزید و در همان روز یا حداکثر طی ۴۸ ساعت مصرف کنید.

می‌توانید آن‌ها را بین اعضای خانواده تقسیم کنید تا سریع‌تر مصرف شوند.

۲. استفاده از غذاهای پایدار

کنسروها و بسته‌بندی‌های اسیدی مانند کمپوت، رب گوجه، ترشی صنعتی و خشکبار. مواد خشک مثل برنج، حبوبات، ماکارونی و نودل فوری مقاومت بیشتری دارند و گزینه مناسب برای بحران هستند.

۳. حفظ خنکی محیط

اگر امکانش هست، مواد غذایی یخزده را داخل جعبه یا کیسه‌ای با یخ و پوشش عایق نگه دارید. این کار می‌تواند سالم ماندن مواد را تا چند ساعت یا نهایتاً یک روز بیشتر تضمین کند.

۴. کاهش دفعات باز کردن یخچال و فریزر

هر بار باز کردن در یخچال باعث گرم شدن سریع مواد می‌شود.

در شرایط قطعی برق، درها را کم باز کنید و سریع ببندید.

۵. آماده‌سازی اضطراری

پیش از بحران، مخزن آب و غذاهای پایدار آماده کنید.

این بهترین روش مقابله با قطع طولانی برق و کمبود مواد غذایی است.

✦ نکات ایمنی غذایی

اضافه کردن مواد اسیدی به گوشت یا سبزیجات ذوب شده، روش امنی برای نگهداری طولانی مدت (۷ تا ۱۰ روز) نیست.

کنسروسازی خانگی گوشت بدون تجهیزات ویژه توصیه نمی‌شود، زیرا احتمال رشد میکروب‌های سم‌زا وجود دارد.

✓ اگر هدف فقط جلوگیری از فساد کوتاه‌مدت است:

گوشت ذوب شده را کاملاً بپزید، داخل ظرف تمیز و در بسته بریزید، و در خنک‌ترین جای خانه نگهداری کنید.

• حداکثر طی ۴۸ ساعت مصرف شود.

✗ هشدار: جوشاندن مکرر قوطی‌های کنسرو می‌تواند باعث ورود بیسفنول آ به غذا شود، بنابراین بهتر است از کنسروهای خانگی یا خریداری شده به دفعات نجوشانید.

!! جمع‌بندی سریع : بهترین روش‌ها هنگام قطع برق

۱. اولویت‌بندی مصرف: گوشت، مرغ، ماهی و لبنیات را زود بپزید و طی یکی دو روز مصرف کنید یا بین خانواده تقسیم کنید.

۲. مواد فریز شده: اگر هنوز یخ زده‌اند، داخل جعبه یا کیسه عایق با یخ نگه دارید تا مدت بیشتری سالم بمانند.

۳. باز نکردن مکرر یخچال: هر بار باز کردن باعث گرم شدن سریع مواد می‌شود؛ درها را فقط در صورت نیاز باز کنید.

۴. استفاده از غذاهای پایدار و خشک: برنج، حبوبات، ماکارونی، نودل فوری، کنسروها و خشکبار انتخاب مناسبی هستند.

● راهنمای جامع استفاده از قرص تصفیه آب در شرایط بحرانی

همه ما می‌دانیم که در شرایط عادی، دستگاه‌های تصفیه آب خانگی برای حذف آلاینده‌ها و بهبود طعم آب عالی هستند؛ البته به شرطی که فیلترهای آن‌ها را به موقع تعویض کرده باشید. اما آیا این دستگاه‌ها در زمان شکستگی زیرساخت‌ها یا بحران‌های طولانی‌مدت هم پاسخگو هستند؟

چه زمانی به قرص تصفیه آب نیاز داریم؟

در شرایطی که سلامت آب شبکه شهری مشکوک است یا دسترسی به آب لوله‌کشی قطع شده، داشتن یک بسته قرص تصفیه آب ضروری است. این قرص‌ها جای بسیار کمی می‌گیرند، تاریخ انقضای بالایی دارند و در شرایط اضطراری فرشته نجات شما خواهند بود.

✓ **نکته طلایی:** اگر در زمان اختلال شبکه، به سلامت آب خروجی از دستگاه تصفیه خانگی شک دارید، می‌توانید آن را با قرص تصفیه یا یک دقیقه جوشاندن (دمای ۱۰۰ درجه)، کاملاً ایمن کنید.

قرص تصفیه آب دقیقاً چه کار می‌کند؟

این قرص‌ها حاوی ترکیبات میکروب‌کش قوی هستند که عوامل بیماری‌زا را از بین می‌برند. اما توجه داشته باشید:

* ضد عفونی، نه فیلتراسیون: این قرص‌ها ناخالصی‌های فیزیکی (مثل گل و لای) را از بین نمی‌برند.

* روش استفاده: اگر آب کدر است، ابتدا اجازه دهید ناخالصی‌ها ته‌نشین شوند یا آن را از یک پارچه تمیز عبور دهید، سپس قرص را اضافه کنید.

از کجا تهیه کنیم و به چه نامی بخریم؟

این قرص‌ها را می‌توانید از داروخانه‌های بزرگ، فروشگاه‌های لوازم کوهنوردی و کمپینگ، و یا فروشگاه‌های آنلاین معتبر تهیه کنید. هنگام خرید به موارد زیر دقت کنید:

- * روی بسته‌بندی عبارت Water Purification Tablets درج شده باشد.
- * به دنبال ترکیباتی مثل دی‌اکسید کلر ((Chlorine Dioxide، کلرآمین یا سدیم دی‌کلرو ایزوسیانات باشد.

دستورالعمل گام به گام در زمان بحران

برای استفاده صحیح، همیشه برچسب روی محصول را بخوانید، اما روال کلی به این صورت است:

- * صاف کردن آب: آب را از یک پارچه یا فیلتر اولیه رد کنید تا شفاف شود.
- * افزودن قرص: با توجه به حجم آب (معمولاً یک قرص برای یک لیتر)، قرص را داخل ظرف بیندازید.
- * زمان انتظار: حدود ۳۰ تا ۴۵ دقیقه صبر کنید تا واکنش شیمیایی کامل شود.
- * مصرف: حالا آب برای نوشیدن کاملاً ایمن است.

✓ جمع‌بندی کاربردی

- * برای روزمره: دستگاه تصفیه خانگی (با فیلترهای تازه).
- * برای بحران: ذخیره قرص تصفیه آب در کیف بقا یا منزل.
- * نگهداری: همیشه تاریخ انقضای قرص‌ها را چک کنید و آن‌ها را در جای خشک و دور از نور نگه دارید.

!!مدیریت بحران در خانه: چطور در شرایط قطع آب، مراقب کودکان و بیماران باشیم؟
دوستان عزیز، این نکات صرفاً یک راهنمای علمی و کاربردی برای افزایش آمادگی ماست. هدف ما ایجاد ترس نیست، بلکه بالا بردن «درایت» و «آرامش» برای مراقبت از سلامت خانواده در شرایط پیش‌بینی نشده است.

✓ اگر با قطع طولانی مدت آب مواجه شدیم، چطور چالش حضور کودک یا بیمار را در خانه مدیریت کنیم؟

۱. محاسبه دقیق ذخیره آب (حیاتی‌ترین قدم)

* سهمیه روزانه: برای هر فرد عادی حداقل ۳ تا ۴ لیتر آب در نظر بگیرید. اما برای کودکان و بیماران، این مقدار را بین ۷ تا ۱۰ لیتر محاسبه کنید (به دلیل نیاز بیشتر به هیدراتاسیون و نظافت).

* بهترین روش ذخیره: استفاده از دبه‌های شیردار؛ این کار باعث می‌شود خروجی آب کنترل شده باشد و از هدررفت آب هنگام باز و بسته کردن ظرف جلوگیری شود.

۲. بهداشت شخصی بدون نیاز به آب

* جایگزین‌های شستشو: دستمال مرطوب و ژل‌های ضد عفونی‌کننده بهترین دوستان شما هستند.

* شامپو خشک: برای نظافت سر کودک و بیمار، شامپو خشک معجزه می‌کند و نیاز به آبکشی را کاملاً حذف می‌کند.

۳. مدیریت ظروف و تغذیه

* یک‌بار مصرف‌ها: در شرایط اضطراری، شستن ظرف یعنی هدر دادن آب خوردنی! حتماً از ظروف یک‌بار مصرف استفاده کنید.

* رژیم غذایی هوشمند: استفاده از پروتئین‌های نرم، ماست و آب‌میوه‌هایی که دفع را سخت نمی‌کنند، فشار روی سیستم گوارش و نیاز به نظافت را کمتر می‌کند.

۴. چالش سرویس بهداشتی (مهم‌ترین دغدغه)

وقتی آب قطع است، فلاش‌تانک‌ها بزرگترین دشمن ذخیره آب شما هستند:

* استفاده از آب خاکستری: آبی که برای شستشوی ضروری (مثلاً دست‌ها) استفاده شده را جمع‌آوری و برای تخلیه توالت استفاده کنید.

* روش کیسه زباله: در صورت قطع کامل، از کیسه زباله ضخیم داخل کاسه توالت همراه با خاک‌اره یا پودر جاذب استفاده کنید تا آلودگی منتشر نشود.

۵. دسته‌بندی اولویت‌ها (قانون طلایی)

در بحران، آب را طبق این اولویت خرج کنید:

* آشامیدن و مصرف دارو (اولویت اول و غیرقابل جایگزین)

* نظافت ضروری بیمار و کودک

* شستشوی محیط و سرویس بهداشتی (اولویت آخر)

این متن برای ترساندن نیست؛ برای آماده بودن است.

در جنگ، کسی که غافلگیر می‌شود بیشترین آسیب را می‌بیند. در قرن بیست و یکم جنگ با انفجار شروع نمی‌شود؛ جنگ مدرن با «قطع» آغاز می‌شود: قطع اعتماد، قطع برق، قطع اینترنت، قطع بانک و قطع سوخت. وقتی این‌ها هم‌زمان قطع شوند، حتی یک شهر بزرگ بدون بمباران فرو می‌ریزد. آمادگی جایگزین ترس است.

در یک سناریوی واقع‌بینانه، هدف اصلی مردم نیستند؛ بلکه سیستم‌ها هستند: پدافند، مراکز فرماندهی، سیستم مالی، سوخت و حمل‌ونقل. چون اگر این سیستم‌ها از کار بیفتند، کشور به‌صورت خودکار دچار فروپاشی می‌شود. در جنگ مدرن، کنترل سیستم‌ها مهم‌تر از تخریب فیزیکی است و آسیب اصلی معمولاً غیرمستقیم و تدریجی رخ می‌دهد.

در بیشتر جنگ‌های مدرن، مردم نه از موشک بلکه از هجوم جمعی آسیب می‌بینند؛ هجوم به بانک‌ها، پمپ‌بنزین‌ها و فروشگاه‌ها. همین هجوم است که کمبود می‌سازد، درگیری ایجاد می‌کند و گاهی جان می‌گیرد. جنگ واقعی اغلب در صف‌ها، شایعات و تصمیم‌های هیجانی اتفاق می‌افتد. کسی که آماده است وارد این چرخه نمی‌شود و آرامش یک مهارت حیاتی است.

اولین ستون بقا پول نقد و طلاست؛ نه حساب بانکی، نه کارت و نه اپلیکیشن. در زمان قطع سیستم‌ها، پول کاغذی یعنی آزادی حرکت. داشتن مقداری نقدینگی در خانه بدون جلب توجه ضروری است؛ این پول برای خرید، جابه‌جایی یا کمک به دیگران استفاده می‌شود. کسی که نقد دارد، انتخاب دارد و انتخاب یعنی زنده ماندن.

هر خانواده باید حداقل برای ۱۴ روز غذا و آب داشته باشد؛ برنج، ماکارونی، کنسرو، نان خشک و آب. با همین‌ها از ۹۰ درصد مردم جلوتر هستید. ستون بعدی، سوخت و انرژی است؛ باک خودرو نیمه‌پر، پاوربانک و چراغ اضطراری. وقتی برق می‌رود، آن‌که نور دارد برنده است. انرژی یعنی قدرت تصمیم.

در ۷۲ ساعت اول فقط در صورت اجبار از خانه خارج شوید؛ بانک‌ها دام هستند، پمپ‌بنزین‌ها محل درگیری و فروشگاه‌ها بستر آشوب. خانه‌ای که آماده است، دلیلی برای بیرون رفتن ندارد. ترس بزرگ‌ترین قاتل است؛ خانواده‌ای که برنامه، غذا و پول نقد دارد وحشت نمی‌کند. به عزیزانتان بگویید: ما منتظر فاجعه نمی‌مانیم، قبلش آماده می‌شویم.

داروهای لازم

■ داروی گوارشی و ضد اسهال:

• لوپرامید

• قرص ضد اسید (مثل فاموتیدین یا شربت معده)

■ داروی تنفسی:

• اسپری سالبوتامول (برای بیماران آسمی)

• اسپری بینی نمکی یا ضداحتقان

■ آنتی‌بیوتیک‌ها (فقط در شرایط خاص):

• آموکسی‌سیلین / سفیکسیم (برای عفونت‌های تنفسی، ادراری)

• مترونیدازول (برای عفونت‌های گوارشی و زخم‌ها)

• پماد موپیروسین یا تتراسایکلین (برای عفونت زخم‌های باز)

■ مکمل‌ها (در شرایط کم‌غذایی):

• مولتی‌ویتامین

• قرص آهن

• ویتامین C و D

■ تب‌بر و مسکن کودک:

• استامینوفن قطره یا شربت

• شربت ایبوپروفن

• قطره دایمتیکون (برای نفخ کودکان)

■ آنتی‌هیستامین مناسب کودک:

• قطره یا شربت لوراتادین

• شربت سیتیزین

■ قطره‌های چشمی ضروری

• نفازولین

بتامتازون

پماد چشمی تتراشایکلین

اشک مصنوعی

■ داروهای روان و آرام‌بخش ملایم (فقط در صورت نیاز):

• ملاتونین (برای کمک به خواب)

• قرص‌های منیزیم با ویتامین B6 کاهش استرس و گرفتگی عضلات)

• قطره یا قرص والرین (آرام‌بخش گیاهی)

• برای افرادی که بیماری زمینه‌ای دارند، داروهای شخصی فراموش نشه

!! راهنمای فوری نگهداری انسولین هنگام قطع برق

اگر برق قطع شده و نگران سلامت انسولین خود هستید، این ۴ قانون طلایی را دنبال کنید:

۱. درب یخچال را باز نکنید!

* چرا؟ یخچال بسته و عایق‌بندی شده، می‌تواند دما را ۴ تا ۶ ساعت ایمن نگه دارد. هر بار باز کردن درب، این زمان را به شدت کاهش می‌دهد.

* نکته: اگر قطعی برق کمتر از ۲۴ ساعت است، جای نگرانی نیست؛ انسولین در خنک‌ترین جای خانه (دور از نور) سالم می‌ماند.

۲. انسولین در دمای اتاق نمی‌میرد!

* بسیاری از انسولین‌ها (مانند لانتوس، نوورپید و هومالوگ) در دمای اتاق (۱۵ تا ۲۵ درجه) تا ۲۸ روز سالم و اثربخش می‌مانند.

* دقت کنید: برخی انسولین‌های رگولار ممکن است فقط ۱۴ روز دوام بیاورند. حتماً بروشور داخل جعبه را چک کنید.

۳. استفاده هوشمندانه از کلمن (یخچال مسافرتی)

اگر قطعی برق طولانی شد، از کلمن استفاده کنید اما با یک شرط حیاتی:

* هشدار: هرگز انسولین را مستقیم روی یخ نگذارید! انجماد، ساختار پروتئینی انسولین را تخریب و آن را بی‌اثر می‌کند.

* راه‌حل: بین شیشه انسولین و یخ، حتماً یک لایه حوله، مقوا یا پارچه ضخیم قرار دهید.

۴. کیف‌های فریو (Frio Bags؛ نجات‌دهنده بدون برق

* این کیف‌ها نیازی به برق یا یخ ندارند و با تکنولوژی تبخیر آب کار می‌کنند.

* می‌توانند دمای انسولین را بین ۴۸ تا ۷۲ ساعت در محدوده ایمن نگه دارند (ایده‌آل برای شرایط بحرانی و سفر).

📄 خلاصه ماندگاری در دمای اتاق (۲۵-۱۵ درجه):

| نوع انسولین | مدت ماندگاری تقریبی

| آنالوگ‌ها (لانتوس، نوورپید و...) | ۲۸ تا ۴۲ روز |

| برخی انسولین‌های رگولار | ۱۴ روز |

⚠️ **توجه مهم:** این اطلاعات عمومی است. با توجه به تفاوت برندها، حتماً در اولین فرصت با پزشک یا داروساز خود مشورت کنید تا از شرایط دقیق نگهداری داروی خاص خود مطمئن شوید.

🌟 **در برخورد با مجروح در جنگ چه کمک‌های اولیه‌ای می‌توانیم ارائه دهیم.**

🌟 در قدم اول ABC را در ذهن خود به خاطر داشته باشید و بر این اساس پیش بروید.

🌟 حرف A یا Airway چک کنید آیا راه هوایی فرد برقرار است یا مسدود شده. در صورتی که شاهد جسم خارجی بودید می‌توانید راه هوایی را باز کنید.

🌟 قدم بعد حرف B یا Breathing، آیا جریان تنفس فرد برقرار است یا خیر. در صورتی که فرد در تنفس مشکل داشت تنفس دهان به دهان را شروع کنید. سیکل تنفس دهان به دهان و ماساژ قلبی نیز ۳۰ به ۲ می‌باشد.

🌟 کلمه C یا Circulation جریان خون فرد را چک کنید و با دو انگشت نبض فرد را در نواحی رادیال (مچ دست)، کشاله ران (فمورال) یا گردن (کاروتید) لمس کنید و در صورتی که نبض نداشت بلافاصله ماساژ قلبی را شروع کنید.

🌟 **پ.ن: حتماً قبل از وارد شدن به صحنه امنیت منطقه را بررسی کنید و با اورژانس تماس بگیرید.**