



راهنمای آمادگی در شرایط بحران های جنگی برای شهروندان

(ویرایش ۱)



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

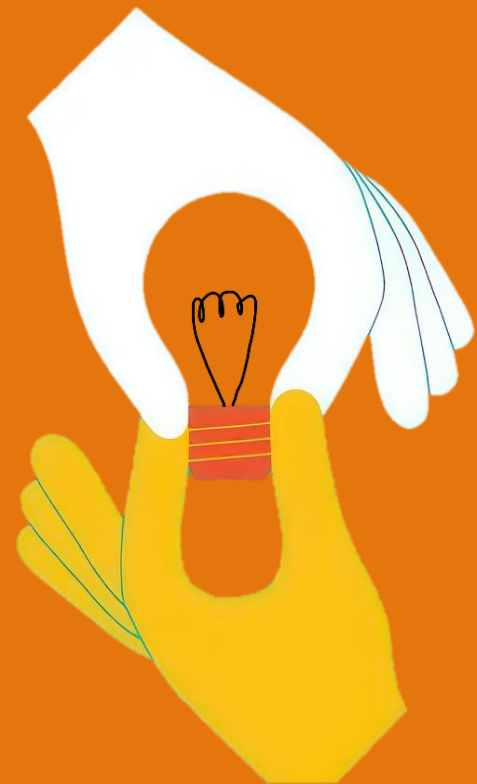
فَاللَّهُ خَيْرٌ حَافِظًا وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ

پس خدا بهترین نگهبان است و او مهربان ترین مهربانان است.

(سوره یوسف - آیه ۶۴)

این راهنما با هدف ارتقای آمادگی
عمومی و تقویت تاب آوری ملی در
برابر تهدیدات نظامی تهیه شده است.

هدف، توانمندسازی شماست و اینکه بتوانید در شرایط
سخت و بحران جنگی بهترین تصمیم را بگیرید.



آنچه لازم است

بدانیم!



۱. ضرورت آمادگی در بحران

با توجه به افزایش تهدیدات نظامی و امنیتی منطقه‌ای و اطلاعات گمراه‌کننده، کشور ما در معرض مخاطراتی قرار دارد. در چنین شرایطی، آمادگی فردی و جمعی شهروندان برای حفظ امنیت، تأمین نیازهای اساسی و تداوم و تقویت انسجام ملی، ضرورتی انکارناپذیر است.

۲. ساختار دفاعی جمهوری اسلامی ایران

دفاع ملی

مبثنی بر مشارکت نیروهای مسلح و سایر نهادهای پشتیبان است که مسئولیت مقابله با تهاجم نظامی و دفاع از تمامیت ارضی کشور را برعهده دارد.

دفاع مردمی

شهروندان با پیروی از دستورالعمل‌های منتشر شده از مراجع رسمی کشور در تداوم خدمات حیاتی و حفظ آرامش اجتماعی در زمان بحران، ایفای نقش دفاع مردمی را برعهده دارند.

۳. وضعیت هشدار و سطوح آمادگی

ممکن است در شرایط بحران یا جنگ «وضعیت اضطراری یا فوق العاده» با صلاحدید مراجع رسمی کشور برای آمادگی در مقابله با تهدیدات اعلام شود.

در این شرایط:

- یک یا تعدادی از سامانه‌های هشدار عمومی (رادیو، تلویزیون، آژیر، پیامک، رسانه‌های رسمی) فعال می‌شوند.
- خدمات اضطراری اولویت‌بندی می‌شوند.
- شهروندان به مسئولیت‌های اجتماعی خود عمل می‌کنند.

آنچه لازم است

انجام دهیم!



۱. آمادگی فردی و خانوادگی در منزل

ذخیره حداقل ۲ الی ۳ لیتر آب در روز به ازای هر نفر، استفاده از ظروف تمیز و درب دار شخصی	تأمین آب
مواد غذایی خشک و ماندگار (برنج، نان خشک، کنسرو، حبوبات، خشکبار) و غذاهای مقوی و فاسد نشدنی بدون نیاز به پخت و پز (بیسکویت، عسل، کره بادام زمینی، انواع شیر و ...)، اجاق سفری یا منابع گرمایی غیرالکتریکی، کبریت و فندک	غذا
لباس گرم، پتو، کیسه خواب	گرم
وسایل ارتباطی و الکترونیکی: گوشی تلفن همراه، شارژر، پاوربانک، رادیو، چراغ قوه و سایر اقلام ارتباطی ضروری، لیست شماره تماس های اضطراری و شماره های دوستان و خانواده	ارتباطات
دستمال مرطوب، صابون و مایع دست شویی، کیسه زباله، دستمال کاغذی، جعبه کمک های اولیه و اقلام دارویی شامل اقلام پانسمان، ضد عفونی کننده، مسکن ها، داروهای تب بر، داروهای ضد حساسیت و سایر اقلام بهداشتی ضروری و در صورت امکان یادگیری امدادهای اولیه از جمله توقف خونریزی، احیای قلبی ریوی (CPR) داروی های ضروری شخصی به میزان لازم برای بیماران خاص همراه باشد	بهداشت و سلامت
چسباندن ضربدردی نوارچسب برای محافظت از شیشه ها در برابر شکستگی یا ترک خوردن، جابجایی اشیایی که ناپایدارند یا امکان سقوط از ارتفاع دارند	ایمنی منزل
جمع آوری و قراردادن وسایل گران بها و اسناد مهم در یک کیف قابل حمل (طلا، ارز، پول و ..)	دارایی های گران بها



۲. آمادگی های پیش از خروج از منزل

تعیین نقاط امن خانه

زیرزمین یا دیوارهای داخلی مستحکم

تعیین مقصد خروج

۱. شناسایی پناهگاه ها و مکان های امن و مسیرها
۲. تعیین یک نقطه ملاقات اضطراری با خانواده؛ تا در صورت از دست دادن امکان تماس تلفنی، بتوانید یکدیگر را پیدا کنید.

کوله پشتی: یک کوله پشتی محکم، سبک و راحت برای حمل وسایل

فهرست شماره های تماس ضروری در قالب یک دفترچه

غذا و آب به مقدار کافی: برای مصرف شخصی (مثلاً بیسکویت یا کنسرو فاسدنشدنی)

وسایل گرمایشی: مانند کیسه خواب، پتو، یا لباس گرم

چراغ قوه (همراه با باتری): برای روشنایی در محیط های تاریک

کپی مدارک مهم: کارت ملی، شناسنامه، گذرنامه، سند خودرو و منزل یا اجاره نامه

لوازم پزشکی شخصی: داروهای بیماری های مزمن، لوازم کمک های اولیه، و کپی نسخه های پزشکی

دستکش نخی: برای محافظت از دست ها

سوت: برای علامت دادن در شرایط اضطراری

ابزارهای اولیه: مانند چاقو چندکاره، کنسرو بازکن، لیوان و کاسه فلزی و غیره

تلفن همراه: برای ارتباطات (در صورت وجود شبکه)

رادیو (همراه با باتری): برای دریافت اخبار و اطلاعات

لوازم نظافت: دستمال توال، دستمال مرطوب، حوله کوچک

پول نقد: برای مواقعی که کارت خوان ها یا خودپردازها کار نمی کنند

پاور بانک (شارژ کامل): برای شارژ تلفن همراه یا سایر وسایل الکترونیکی کوچک

بادگیر سبک: برای محافظت در برابر سرما

اقلام مربوط به نوزاد (در صورت نیاز): پوشک بچه، شیر خشک، شیشه شیر و غیره

کلیدهای یدکی: کلیدهای خانه یا ماشین

چادر مسافرتی کوچک

مواد سوختی بی خطر: همچون الکل جامد، کبریت و فندک

نقشه کاغذی کوچک شهر

۳. واکنش اولیه، پناه‌گیری و تخلیه اضطراری

با اعلام خطر فوری:

- در صورت دستور تخلیه اضطراری به مکان‌های امن، شامل زیرزمین‌ها، تونل‌ها و پناهگاه‌های عمومی بروید. (خودروها به اندازه کافی ایمن نیستند)
- شیرهای گاز و آب را ببندید و وسایل برقی را از پریز برق خارج کنید.
- در صورت وقوع انفجار در نزدیکی منزل، از ماسک یا پارچه مرطوب استفاده کنید و تهویه را خاموش نموده و پنجره‌ها و درها را ببندید.
- در شرایط نبود پناهگاه، در اتاق‌های بدون پنجره یا پشت دیوارهای مستحکم قرار بگیرید.
- در هنگام خروج از آسانسور استفاده نکنید. و در صورت وجود از پله‌های فرار استفاده کنید.
- هنگام خروج، کوله نجات را به همراه داشته باشید.
- از رفتن به مکان‌های خطرناک با احتمال سقوط آوار، برق گرفتگی یا آتش سوزی خودداری کنید. در صورت از دست دادن تماس به نقطه ملاقات اضطراری که با خانواده خود تعیین کرده اید بروید.



۴. اقدامات پس از حمله

توکل، توسل، یاد و نام خداوند مهربان، باعث آرامش شما می شود.

۱	آرامش خود را حفظ کنید	بدون شتابزدگی، ابتدا از پایان خطر مطمئن شوید و تصمیمات خود را با خونسردی بگیرید.
۲	محیط اطراف را بررسی کنید	از ساختمان‌های آسیب‌دیده، کابل‌های برق، آتش‌سوزی و شیشه‌های شکسته دوری کنید.
۳	از تجمع و تردهای غیر ضروری پرهیزید	
۴	فقط از منابع رسمی خبر بگیرید	به رادیو، پیامک اضطراری یا رسانه‌های رسمی اعتماد کنید؛ از بازنشر شایعه پرهیز کنید.
۵	به وضعیت جسمی خود و اطرافیان رسیدگی کنید	زخم‌های سطحی را پانسمان کنید؛ در صورت آسیب شدید با اورژانس تماس بگیرید.
۶	به دیگران کمک کنید	کودکان، سالمندان و افراد ناتوان را به مناطق امن منتقل کنید؛ مسیر امداد را باز نگه دارید.
۷	ارتباط خود را با خانواده حفظ کنید	سعی کنید تا حد ممکن همراه خانواده باشید. در صورت قطع ارتباط یا تماس از پیامک استفاده کنید یا به نقطه قرار مشخص‌شده بروید.
۸	مراقب سلامت روان خود باشید	با دیگران صحبت کنید، تصاویر آزار دهنده را تماشا نکنید و در صورت نیاز از مشاور کمک بگیرید.
۹	در صورت لزوم با شماره های اضطراری تماس بگیرید	در صورت نیاز با کادر امدادی همکاری کنید.





شماره تماس های اضطراری

این شماره ها را حفظ کنید
یا روی کاغذی نوشته و روی
دیوار یا یخچال بچسبانید و
در کوله نجات به همراه
داشته باشید.

شماره تماس	مرکز / سازمان / نهاد
۱۱۰	پلیس
۱۱۵	اورژانس
۱۲۵	آتش نشانی
۱۱۲	هلال احمر
۱۱۳	وزارت اطلاعات
۱۱۴	اطلاعات سپاه
۱۳۷	شهرداری
۱۲۳	اورژانس اجتماعی
۱۹۴	امداد گاز
۱۲۱	امداد برق
۱۲۲	امداد آب و فاضلاب



سایر ملاحظات



مراقبت های خاص

کودکان

- حمایت عاطفی مداوم از سوی والدین و مراقبین
- توضیح شرایط به کودکان با زبانی ساده، اطمینان بخش و همدلانه
- تقویت حس امید و آموزش مقابله با اضطراب به زبان کودکانه

سالمندان، افراد ناتوان و بیماران

- حمایت عاطفی و روانی از سوی خانواده، مراقبان و همسایگان
- همراه داشتن پرونده پزشکی یا دستورات و نسخه های پزشک
- دسترسی به داروهای ضروری و مورد نیاز

در صورتی که حیوان خانگی (پرندگان و ...) دارید برای آب، غذا و قفس حمل آن برنامه ریزی کنید. اما توجه داشته باشید اولویت اول حفظ جان خود و نزدیکان است.



مقابله با جنگ روانی و اطلاعات نادرست

در دوران بحران، دشمنان از ابزارهای دیجیتال و رسانه های مجازی برای نشر اکاذیب و ایجاد ترس استفاده می کنند.

- به اخبار منتشر شده از منابع رسمی کشور اعتماد کنید.
- از انتشار اخبار تایید نشده و شایعات پرهیز کنید.
- از انتشار اطلاعات در فضای مجازی خودداری کنید تا دشمن نتواند موقعیت ها یا اطلاعات حساس را ردیابی و به امنیت ملی آسیب رساند.
- از رمزهای قوی در گوشی ها استفاده کنید و از باز کردن لینک های مشکوک در پیام ها پرهیز کنید.
- همچنین از تردد غیر ضروری در اطراف پادگان ها، پایگاه های نظامی و نقاط حساس خودداری کنید.



تأکید بر آرامش روان در شرایط بحرانی



۱. **لجبازی نکن:** از مجادله و لجبازی با خانواده و اطرافیان و نیروهای امدادی پرهیزید.
۲. **احساسات را بپذیر:** ترس و اضطراب طبیعی‌اند، آن‌ها را سرکوب نکنید، بیان احساسات به آرامش کمک می‌کند.
۳. **اخبار نگران‌کننده را محدود کن:** فقط از منابع رسمی خبر بگیرید و از مرور زیاد اخبار پرهیز کنید.
۴. **با اطرافیان در تماس باش:** گفت‌وگو با خانواده و دوستان باعث کاهش اضطراب و حس امنیت می‌شود.
۵. **روال زندگی را حفظ کن:** ادامه عادات روزمره مثل خواب، غذا و فعالیت به ثبات روانی کمک می‌کند.
۶. **به کودکان و سالمندان توجه کن:** با زبان ساده شرایط را توضیح بده، آرامش بده و فضایی امن را برای آن‌ها فراهم کنید.
۷. **تمرین آرام‌سازی داشته باش:** نفس عمیق، حرکات سبک و در صورت نیاز تماس با مشاور را فراموش نکنید.



آمادگی برای بحران یا جنگ یک مسئولیت ملی و شهروندی است.

هر خانه، محله و سازمان، بخشی از این آمادگی است.
با افزایش آگاهی، تقویت همبستگی و رعایت توصیه‌های ایمنی،
می‌توان در برابر هر تهدیدی تاب‌آوری داشت.

دانش شهر، شهروند آگاه، شهر ایمن





مرکز مطالعات و برنامه ریزی شهر تهران