

راهنمای خروج از بحران جنگ



دکترتو همراه و همدل شماست و برای تمامی ایرانیان آرزوی سلامتی و امنیت دارد.

جنگ چشم‌انداز وحشتناکی است که می‌تواند زندگی روزمره ما را به طرق غیرقابل تصویری مختل کند. در حالی که ما اغلب به صلح امیدواریم، واقعیت این است که درگیری‌ها می‌توانند به سرعت تشدید شوند و ممکن است شما و خانواده‌تان برای این درگیری‌های گسترده آماده نباشید. چه در منطقه‌ای زندگی کنید که از قبل در معرض تهدید است و چه بخواهید برای بدترین حالت آماده شوید، این مراحل به شما کمک می‌کند تا از خود، عزیزان و جامعه خود محافظت کنید. **دکترتو** در اینجا یک راهنمای دقیق در مورد چگونگی ایمن ماندن و زنده ماندن در زمان جنگ گرد آوردی کرده است. به امید روزهای بهتر، تا انتهای این مطلب را بخوانید.

۱. آگاه باشید: دانش
قدرت است!

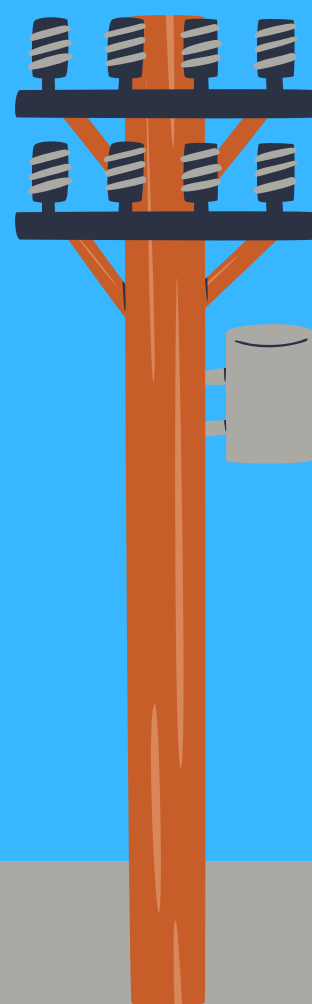
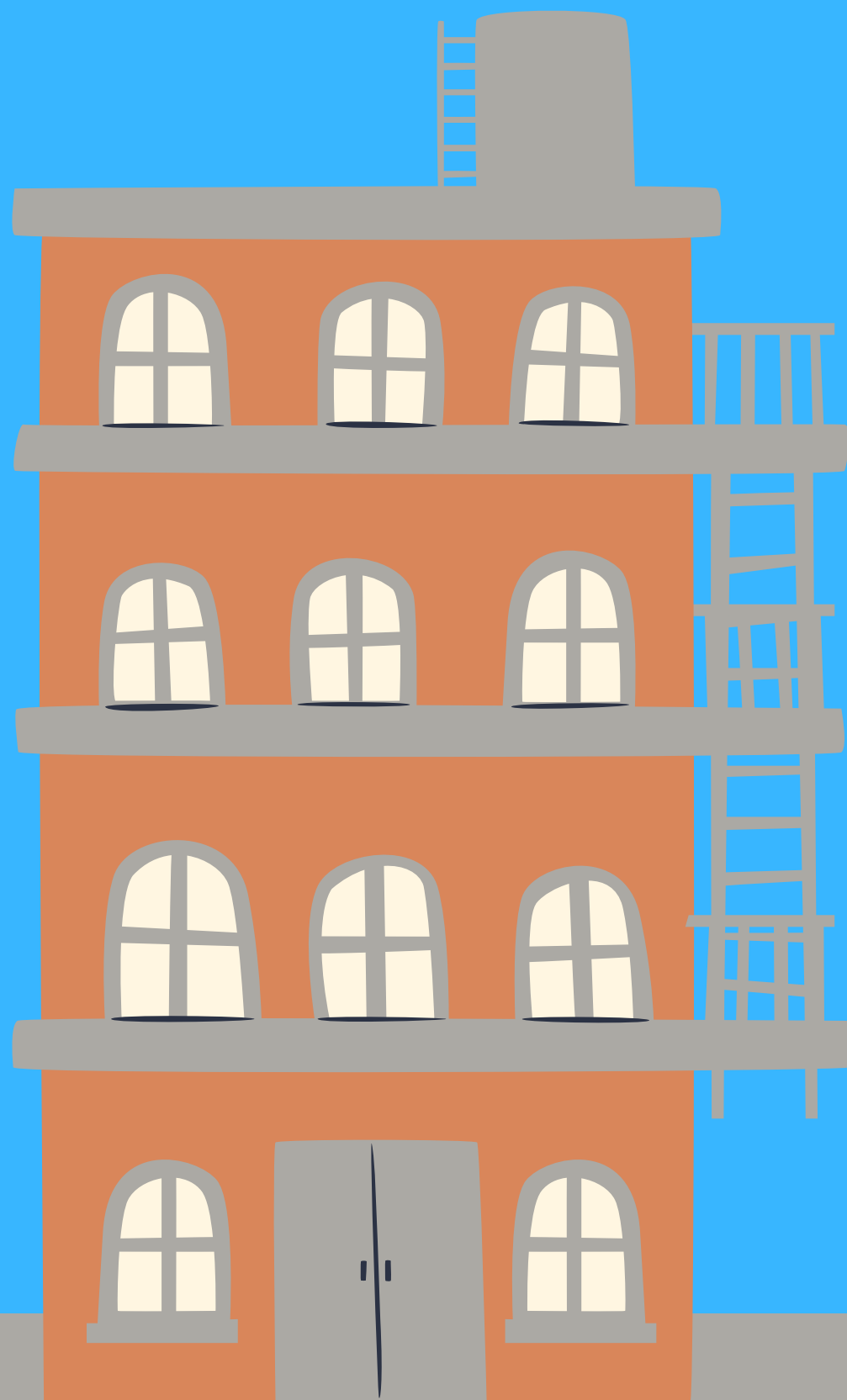


در زمان جنگ، اطلاعات دقیق می‌تواند به معنای تفاوت بین مرگ و زندگی باشد. مطمئن شوید که:

- کانال‌های خبری رسمی و توصیه‌های دولتی را دنبال کنید. از تکیه بر رسانه‌های اجتماعی که می‌توانند مملو از اطلاعات نادرست و شایعات وحشت‌زا باشند، خودداری کنید.
- در سیستم‌های هشدار اضطراری مشترک شوید. بسیاری از دولت‌ها دارای برنامه‌ها یا سرویس‌های پیامکی هستند که به روزرسانی‌های بلادرنگ در مورد حملات هوایی، مناطق تخلیه یا تحرکات نظامی ارائه می‌دهند.
- نقشه‌های آفلاین را در تلفن یا دستگاه خود دانلود کنید. در صورت قطع برق یا اختلال در اینترنت، نقشه‌های آفلاین می‌توانند به شما در جهت‌یابی ایمن کمک کنند.

جنگ غیرقابل پیش‌بینی است، بنابراین آگاه ماندن به شما این مزیت را می‌دهد که مراحل بعدی خود را به موقع برنامه‌ریزی کنید.

۲. شناسایی پناهگاه امن و دور از مناطق نظامی



قبل از تشدید جنگ، بدانید که شما و خانواده‌تان کجا می‌توانید به دنبال امنیت باشید:

- پناهگاه‌های عمومی: پناهگاه‌های نزدیک، ایستگاه‌های مترو زیرزمینی یا مناطق امن تعیین شده توسط دولت را شناسایی کنید.
- استحکامات خانگی: اگر نمی‌توانید خانه خود را ترک کنید، آن را تا حد امکان ایمن کنید. پنجره‌ها را با نوار چسب محکم کنید تا خرد شدن را به حداقل برسانید و در اتاقی دورتر از دیوارها و پنجره‌های خارجی بمانید.
- سعی کنید مناطقی را پیدا کنید که نزدیک به محل اصلی درگیری نیستند. این مناطق می‌توانند مناطق روستایی یا شهرهایی باشند که از نظر استراتژیک اهمیت کمتری دارند.
- ممکن است مناطق امن غیرنظامی تعیین شده‌ای ایجاد شده باشد. اگر منطقه‌ای در نزدیکی وجود دارد، به یکی از این مناطق سفر کنید.

در مورد ایمن‌ترین موقعیت‌ها در هنگام حملات اطلاعات کسب کنید. به عنوان مثال، روی زمین دراز بکشید و سر خود را بپوشانید تا از آسیب‌های ناشی از ترکش جلوگیری شود.

۳. یک کیف اضطراری
داشته باشید.



یک کیت اضطراری تضمین می‌کند که هر آنچه برای زنده ماندن حداقل ۷۲ ساعت نیاز دارید را به همراه دارید. موارد زیر را شامل شود:

- آب: حداقل ۳ لیتر برای هر نفر در روز، به علاوه قرص‌ها یا فیلترهای تصفیه را هدف قرار دهید.
- مواد غذایی فاسد نشدنی: اقلامی مانند کنسرو، پروتئین بار و آجیل.
- لوازم کمک‌های اولیه: باند، ضد عفونی‌کننده، مسکن و هرگونه داروی تجویزی.
- سایر ملزومات: چراغ قوه، باتری اضافی، ابزار چندکاره، نوار چسب، کبریت، شمع و سوت برای اعلام کمک. این کیت را در یک کوله پشتی قابل حمل آسان نگه دارید و مطمئن شوید که همه اعضای خانواده از محل آن مطلع هستند.

به تمامی اعضای خانواده مکان کیت اضطراری را اطلاع بدهید.

۴. یک برنامه اضطراری خانوادگی تهیه کنید.



یک برنامه منظم برای حفظ امنیت همه افراد بسیار مهم است:

- مکان‌های ملاقات: در مورد مکان اصلی و فرعی که اعضای خانواده در صورت جدایی می‌توانند در آنجا جمع شوند، تصمیم بگیرید.
- ارتباطات: شماره تلفن‌های کلیدی را روی کاغذ به اشتراک بگذارید تا در صورت گم شدن تلفن‌های همراه یا قطع شدن شبکه‌ها، بتوانید از آنها استفاده کنید.
- نقش‌ها و مسئولیت‌ها: وظایف خاصی را تعیین کنید، مانند اینکه چه کسی کیت اضطراری را بردارد، چه کسی به کودکان یا بستگان مسن کمک کند و غیره.

برنامه اضطراری خود را به عنوان یک خانواده تمرین کنید. تمرین‌ها به کاهش سردرگمی و وحشت در طول یک بحران واقعی کمک می‌کنند.

۵. لوازم ضروری برای بقای
طولانی مدت را ذخیره کنید.



علاوه بر کیف اضطراری خود، برای هفته‌ها یا حتی ماه‌ها، لوازم ضروری را ذخیره کنید:

- اقلامی مانند برنج، ماکارونی، لوبیا، سبزیجات کنسرو شده و غذاهای خشک منجمد را ذخیره کنید.
- مطمئن شوید که به اندازه کافی لوازم بهداشتی و شوینده، از جمله صابون، مسواک، خمیردندان و محصولات بهداشتی زنانه دارید.
- اگر به دستگاه‌های پزشکی یا داروهای خاص متکی هستید، هر زمان که ممکن است لوازم اضافی را ذخیره کنید.

برای جلوگیری از فساد، لوازم را به صورت دوره‌ای تغییر دهید و از احتکار خودداری کنید تا مطمئن شوید که منابع برای دیگران در دسترس است.

آسیب‌ها از پیامدهای رایج جنگ هستند. دانش اولیه کمک‌های اولیه بسیار ارزشمند است:

- یاد بگیرید که چگونه زخم‌های با خونریزی، سوختگی‌ها و شکستگی‌ها را درمان کنید.
- احیای قلبی ریوی (CPR) و نحوه برخورد با فرد دچار شوک را تمرین کنید.
- یک دفترچه راهنمای کمک‌های اولیه جیبی برای مراجعه سریع داشته باشید.

با آمادگی برای رسیدگی به فوریت‌های پزشکی، نه تنها شانس زنده ماندن خود را افزایش می‌دهید، بلکه می‌توانید به دیگران که به آن نیاز دارند هم کمک کنید.

۷. ارتباط امن: در ارتباط باشید.



ارتباطات اغلب در طول درگیری‌ها مختل می‌شود. برای بدترین حالت آماده باشید:

- برای دریافت به‌روزرسانی‌های مهم، روی رادیوهای باتری‌دار یا همدلی سرمایه‌گذاری کنید.
- در صورت خرابی شبکه‌های تلفن همراه، از واکی تاکی برای ارتباطات کوتاه‌برد استفاده کنید.
- برای افزایش قابلیت استفاده از تلفن، چندین پاوربانک را کاملاً شارژ نگه دارید.

دانستن نحوه برقراری ارتباط در انزوا می‌تواند در لحظات عدم اطمینان، نجات‌بخش باشد.

۸. از امور مالی خود محافظت کنید.



در زمان جنگ، پول نقد حیاتی می‌شود:

- بخشی از پس‌انداز خود را به صورت نقدی برداشت کنید، زیرا ممکن است در هنگام قطع برق، دستگاه‌های خودپرداز کار نکنند.
- اسکناس‌ها و سکه‌های کوچک را برای تراکنش‌های آسان‌تر در زمان کمبود نگه دارید.
- پول نقد را به طور ایمن اما در دسترس پنهان کنید تا در صورت نیاز به فرار، در دسترس باشید.
- بانکداری دیجیتال ممکن است غیرقابل اعتماد شود، بنابراین مطمئن شوید که به پول فیزیکی دسترسی دارید.

سعی کنید تمامی اعضای خانواده مقداری پول نقد به همراه خود داشته باشند.

۹. از نظر جسمی آماده بمانید.



جنگ اغلب به استقامت جسمی نیاز دارد:

- ورزش منظم می‌تواند به شما در مقابله با استرس و چالش‌های جسمی مانند دویدن، حمل بارهای سنگین یا تحمل پیاده‌روی‌های طولانی کمک کند.
- تکنیک‌های اساسی مانند بلند کردن صحیح اجسام سنگین را برای جلوگیری از آسیب‌دیدگی بیاموزید.

تناسب اندام نه تنها به بدن شما سود می‌رساند، بلکه ذهن شما را در شرایط استرس هوشیارتر نگه می‌دارد.

۱۰. مهارت‌های بقا را بیاموزید.

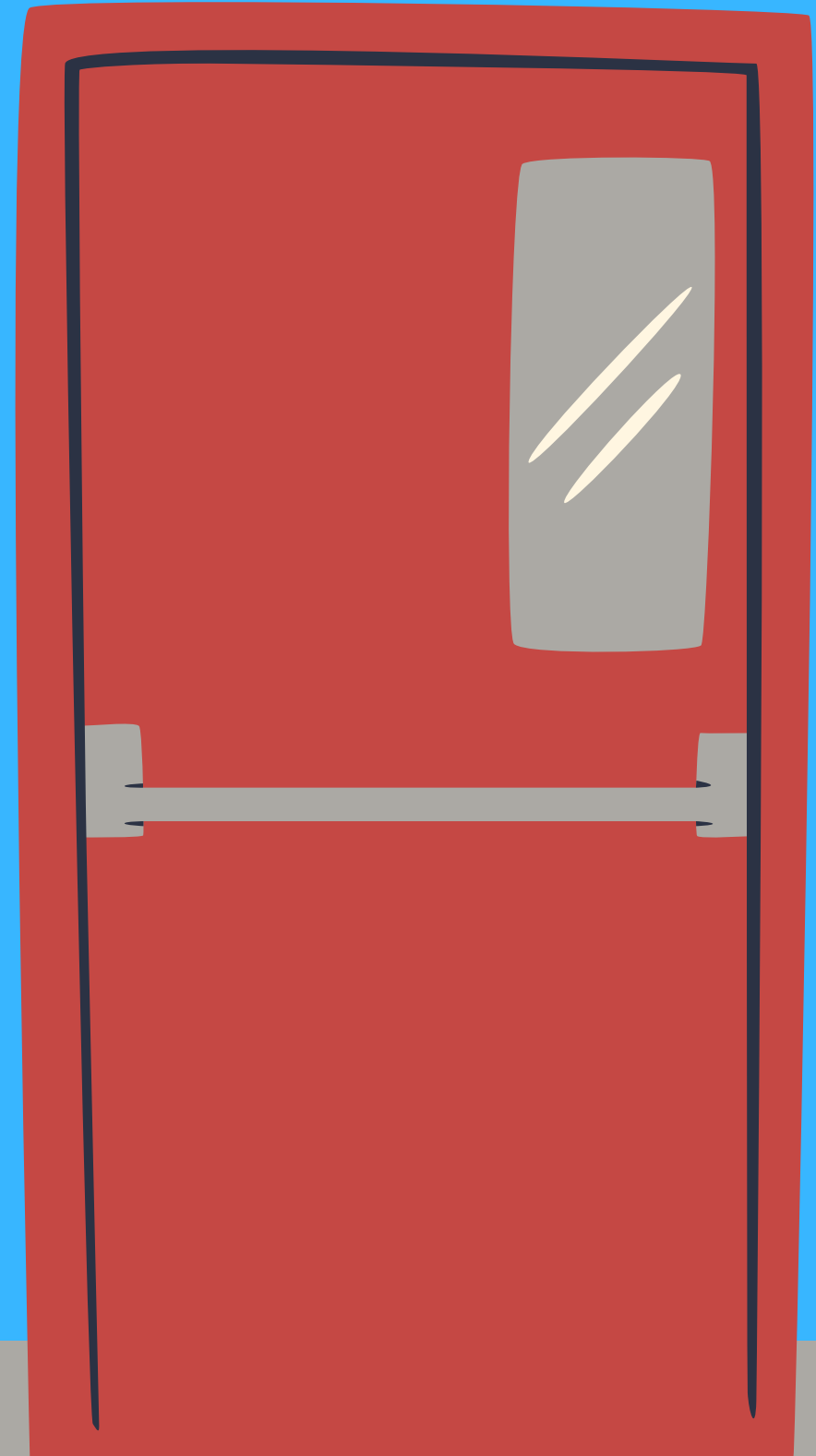


اصول اولیه بقا در فضای باز را بیاموزید:

- روشن کردن آتش بدون کبریت یا فندک را تمرین کنید.
- نحوه شناسایی و تصفیه منابع آب را بیاموزید.
- با ساخت سرپناه‌های موقت و مسیریابی بدون GPS آشنا شوید.

اگر مجبور به تخلیه یا زندگی در مناطق دورافتاده شوید، این مهارت‌ها بسیار ارزشمند هستند.

۱۱. برای تخلیه آماده شوید.



زمان ترک محل را بدانید:

- وسیله نقلیه خود را همیشه پر از سوخت و تعمیرشده نگهداری کنید.
- برای جلوگیری از جاده‌های شلوغ یا خطرناک، مسیرهای تخلیه متعددی را برنامه‌ریزی کنید.
- سبک اما هوشمندانه بار بزنید - فقط وسایل ضروری را بردارید تا از کاهش سرعت جلوگیری شود.

سرعت و آمادگی می‌تواند تفاوت بین ایمنی و خطر را در طول تخلیه ایجاد کند.

۱۲. خطرات محلی را شناسایی کنید.



خطرات منحصر به فرد در منطقه خود را بشناسید:

- اهداف نظامی بالقوه مانند پایگاه‌ها، کارخانه‌ها یا زیرساخت‌های کلیدی را بررسی کنید.
- از خطرات طبیعی که می‌توانند در شرایط جنگی بدتر شوند، مانند سیل یا آتش‌سوزی، آگاه باشید.
- درک محیط اطراف به شما امکان می‌دهد تا به طور مؤثرتری برنامه‌ریزی کنید.

شناخت محیط اطراف به شما این امکان را می‌دهد که برنامه‌ریزی مؤثرتری داشته باشید.

۱۳. در برابر تهدیدات سایبری ایمن باشید.



جنگ سایبری در درگیری‌های مدرن رایج است:

- دستگاه‌های خود را با جدیدترین وصله‌های امنیتی به‌روزرسانی کنید.
- مراقب کلاهبرداری‌های فیشینگ و کمپین‌های تبلیغاتی باشید که برای ایجاد ترس و اطلاعات نادرست طراحی شده‌اند.

محافظت از اطلاعات دیجیتالی شما به اندازه ایمنی فیزیکی شما مهم است.

۱۴. از خرید وحشت زده
خودداری کنید.



جنگ اغلب باعث وحشت می‌شود و منجر به کمبود می‌شود:

- قبل از بروز بحران، به طور مداوم و مسئولانه خرید کنید.
- روی ملزومات تمرکز کنید و از هدر دادن منابع خودداری کنید.

یک رویکرد سنجیده، ایمنی شما و جامعه‌تان را تضمین می‌کند.



۱۵. در برابر تشعشعات
از خود محافظت کنید.

در صورت تهدیدهای هسته‌ای، به آمادگی فوری نیاز دارید:

- قرص‌های یدید پتاسیم (potassium iodide tablets) را برای محافظت از تیروئید خود ذخیره کنید.
- یاد بگیرید که چگونه با استفاده از موادی مانند کیسه‌های شن یا تشک، یک پناهگاه موقت در برابر تشعشعات ایجاد کنید.

حتی با منابع محدود، این اقدامات احتیاطی می‌توانند جان انسان‌ها را نجات دهند.

۱۶. ارتباطات اجتماعی ایجاد کنید.



همسایگان شما می‌توانند بزرگترین متحدان شما باشند:

- گروه‌هایی برای به اشتراک گذاشتن منابع، اطلاعات و مهارت‌ها تشکیل دهید.
- شیفت‌های نگهبانی را برای محافظت در برابر غارت یا سایر خطرات سازماندهی کنید.

روابط قوی اجتماعی، ایمنی و تاب‌آوری جمعی را افزایش می‌دهد.



۱۷. از سلامت روان
خود محافظت کنید.

استرس زمان جنگ می‌تواند منجر به فروپاشی شود:

- تمرینات تنفسی و ذهن آگاهی را برای کاهش اضطراب تمرین کنید.

- برای حفظ حس عادی بودن، روال‌هایی ایجاد کنید.

تاب‌آوری ذهنی به اندازه آمادگی جسمی حیاتی است.

۱۸. خانواده خود را آموزش دهید.



اطمینان حاصل کنید که همه می‌دانند چه کاری باید انجام دهند:

- مهارت‌های اولیه بقا را به روشی آرام و متناسب با سن به کودکان آموزش دهید.
- آنها را در تمرین‌ها شرکت دهید تا به جای ترس، احساس قدرت کنند.

دانش، ترس را کاهش و اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد.

۱۹. بی طرف بمانید.

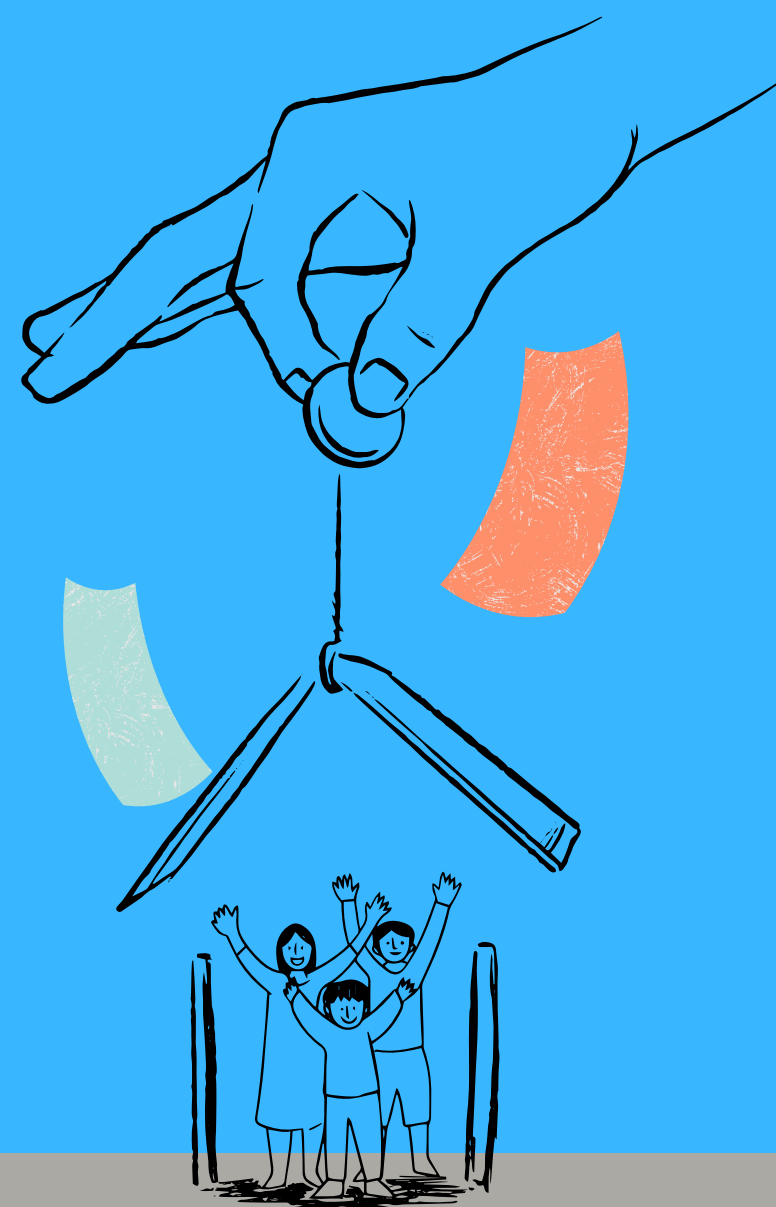
KEEP
CALM

در صورت لزوم، از درگیر شدن در درگیری خودداری کنید:

- به جای جانبداری، بر محافظت از خود و عزیزانتان تمرکز کنید.
- بی طرفی می تواند از خطرات غیرضروری جلوگیری کند.

بقای شما باید اولویت اصلی باشد.

۲۰. برای بهبودی برنامه‌ریزی کنید.



فراتر از جنگ فکر کنید:

- اسناد و عکس‌های مهم را برای بازسازی زندگی خود پس از آن ذخیره کنید.
- در صورت نیاز، نحوه ارتباط مجدد با خانواده یا جابجایی را برنامه‌ریزی کنید.

بهبودی به همان اندازه آمادگی، به دوراندیشی نیاز دارد.

دکترِ تو برای همگی شما آرزوی
سَلامتی و امنیت دارد.

