



سازمان بهزیستی کشور
معاونت سلامت اجتماعی

دفتر امور خانواده و بانوان

راهنمای حفظ ایمنی فردی و خانوادگی در شرایط جنگ

خرداد ۱۴۰۴



راهنمای حفظ ایمنی فردی و خانوادگی در شرایط جنگ

مقدمه

شرایط بحرانی همواره برای افراد ترسناک است و نیازمند آمادگی و آموزش می باشد در این شرایط باید خود و خانواده را برای بدترین شرایط آماده کنیم، تا قبل از مواجهه با بحران برای آن آماده باشیم، این مراحل به شما کمک می کند تا از خود، عزیزانتان و جامعه تان محافظت کنید. در اینجا یک راهنمای دقیق در مورد چگونگی ایمن ماندن در شرایط جنگ ارائه شده است که استفاده از آن می تواند برای تامین امنیت جانی، روانی، اجتماعی و اقتصادی شما و خانواده تان کمک کننده باشد.

۱. آگاه باشید آگاه ماندن به شما این مزیت را می دهد که مراحل بعدی خود را به موقع برنامه ریزی کنید.

- ❖ اخبار را از کانال های خبری رسمی و مورد تایید کشور دنبال کنید از تکیه بر رسانه های اجتماعی مثل اینستاگرام و اخبار شبکه های بیگانه که مملو از اطلاعات نادرست و شایعات وحشت زاست، خودداری کنید.
- ❖ نقشه های آفلاین را روی گوشی دانلود کنید. در صورت قطع برق یا اینترنت، نقشه های آفلاین می توانند به شما در مسیریابی ایمن کمک کنند.

۲. شناسایی پناهگاه امن:

- ❖ خیلی زود، مکان های امن در دسترس را شناسایی کنید ایستگاه های متروی زیرزمینی یا مناطق امن تعیین شده توسط دولت از جمله آنها است.
- ❖ خانه خود را تا حد امکان ایمن کنید. روی شیشه ها نوار چسب بچسبانید تا خرد شدن آنها به حداقل برسد و به هنگام خواب و حمله از دیوارهای رو به بیرون و پنجره فاصله بگیرید.
- ❖ اگر در زمان حمله بیرون از منزل هستید برای جلوگیری از آسیب های ناشی از ترکش، روی زمین دراز بکشید و سر خود را بادست بپوشانید.

۳. یک بسته اضطراری تهیه کنید، شامل موارد زیر:

- ❖ آب: حداقل ۳ لیتر آب برای هر نفر در روز، به علاوه قرص ها یا فیلترهای تصفیه آب، در نظر بگیرید.
- ❖ مواد غذایی فاسد نشدنی: اقلامی مانند کنسروها، پروتئین بارها و آجیل.



راهنمای حفظ ایمنی فردی و خانوادگی در شرایط جنگ

- ❖ لوازم کمک‌های اولیه: باند، داروهای ضد عفونی کننده، مسکن‌ها و هرگونه داروی تجویزی.
- ❖ سایر ملزومات: چراغ قوه، باتری اضافی، ابزار چندکاره، نوار چسب، کبریت، شمع و سوت برای درخواست کمک.
- این بسته را در یک کوله پشتی یا کیف قابل، نگه دارید و مطمئن شوید که همه اعضای خانواده می‌دانند کجاست.
- ❖ اسناد مهم مثل مدارک شناسایی و عکس‌های مهم را در کیف اضطراری قرار دهید.

۴. یک برنامه اضطراری خانوادگی تدوین کنید:

- ❖ یک مکان اصلی و فرعی را تعیین کنید که اعضای خانواده در صورت جدایی بتوانند در آنجا دوباره به هم بییوندند.
- ❖ شماره تلفن‌های کلیدی را روی کاغذ بنویسید و به اعضای خانواده بدهید تا در صورت گم شدن تلفن‌های همراه یا قطعی شبکه، بتوانید از آنها استفاده کنید.
- ❖ تلفن‌های ۱۱۵ و ۱۲۳ را به فرزندان تان یاد دهید و به آنها آموزش دهید که در مواقع اضطراری مثل مجروح شدن یا گم شدن یا تنها ماندن به مدت طولانی با یکی از این دو شماره تلفن تماس بگیرند حتماً در مورد اطلاعات ضروری که باید در اختیار پاسخگوی تلفنی قرار گیرد مثل مانند آدرس منزل و اینکه پس از تماس چه اتفاقی خواهد افتاد به کودک آموزش دهید، معمولاً کارکنان خط اورژانس از فرد می‌خواهند تا زمان رسیدن آنها کارهایی انجام دهند مثل کمک خواستن از همسایه و غیره.
- ❖ برای فرار اضطراری نقش‌ها و مسئولیت‌ها را تقسیم کنید مثلاً چه کسی کیف بسته اضطراری را بردارد، چه کسی به کودکان یا افراد 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. آذوقه ذخیره کنید، علاوه بر کیف اضطراری برای یک تا دو هفته مقداری وسایل ضروری ذخیره کنید:

- ❖ اقلامی مانند برنج، ماکارونی، لوبیا، سبزیجات کنسرو شده و غذاهای خشک منجمد را نگهداری کنید.
- ❖ مطمئن شوید که به اندازه کافی لوازم بهداشتی و شوینده، محصولات بهداشتی زنانه، پوشک و پوشینه در منزل دارید.



راهنمای حفظ ایمنی فردی و خانوادگی در شرایط جنگ

- ❖ اگر به تجهیزات پزشکی یا داروهای خاص نیاز حیاتی دارید در صورت امکان، لوازم اضافی ذخیره کنید.
 - ❖ از احتکار خودداری کنید تا دیگران هم به منابع دسترسی داشته باشند
۶. **مسیرهای ارتباطی را امن نگه دارید**، ارتباطات اغلب در طول درگیری‌ها مختل می‌شود. برای بدترین حالت آماده باشید:
- ❖ در صورت امکان رادیوهای باتری‌دار تهیه کنید.
 - ❖ همواره گوشی‌های همراه را شارژ نگه دارید و اگر پاور بانک دارید آن را کاملاً شارژ نگه دارید.
۷. **پول نقد داشته باشید**، داشتن پول نقد حیاتی است:
- ❖ بخشی از پس‌انداز خود را به صورت نقدی برداشت کنید، زیرا ممکن است دستگاه‌های خودپرداز در هنگام قطع برق کار نکنند.
 - ❖ برای خریدهای سبک و آسان‌تر در مواقع کمبود، اسکناس‌ها ریز نگه دارید.
 - ❖ پول نقد را در جای امنی اما قابل دسترس پنهان کنید تا در صورت نیاز خروج اضطراری از منزل، بتوانید به راحتی از آن استفاده کنید
۸. **برای خروج از شهر آماده شوید**، شاید نیاز باشد که محل زندگی خود را ترک کنید بنابراین:
- ❖ سوخت‌گیری و سرویس وسیله نقلیه خود را انجام دهید.
 - ❖ برای جلوگیری از جاده‌های شلوغ یا خطرناک، مسیرهای تخلیه متعددی را برنامه‌ریزی کنید.
 - ❖ سبک اما هوشمندانه چمدان ببندید - فقط وسایل ضروری را بردارید تا از کند شدن سرعت جلوگیری شود.
 - ❖ اگر وسیله نقلیه ندارید به ناوگان بین شهری فکر کنید و نحوه تهیه بلیط را بررسی کنید.
 - ❖ گاهی اوقات باید از اعضای فامیل و همسایگان کمک بگیریم این نشانه سلامت ما است پس با کسانی می‌توانید از آنها برای اقامت موقت یا حضور در منزل تان کمک بگیرید هماهنگ کنید.
۹. **خطرات محلی را درک کنید**، از اهداف نظامی بالقوه مانند پایگاه‌ها، کارخانه‌ها یا زیرساخت‌های کلیدی مثل نیروگاه‌ها و پالایشگاه‌ها فاصله بگیرید.



راهنمای حفظ ایمنی فردی و خانوادگی در شرایط جنگ

۱۰. از خود و خانواده در برابر تهدیدات سایبری محافظت کنید: مراقب کلاهبرداری‌های فیشینگ و کمپین‌های تبلیغاتی باشید که برای ایجاد ترس و اطلاعات نادرست طراحی شده‌اند. فیشینگ نوعی کلاهبرداری آنلاین است که در آن مهاجم با جعل هویت یک سازمان یا فرد معتبر، شما را فریب می‌دهد تا اطلاعات حساس خود را فاش کنید. این کار اغلب از طریق ایمیل، پیامک یا تماس تلفنی انجام می‌شود که حاوی پیامی فوری یا فریبنده است و شما را به سمت یک وبسایت جعلی یا دانلود بدافزار هدایت می‌کند.

۱۱. از خریدهای هیجانی خودداری کنید، جنگ اغلب باعث وحشت می‌شود و به کمبودها منجر می‌گردد:

❖ قبل از بروز بحران، به طور مداوم و مسئولانه خرید کنید.

❖ پول خود را آگاهانه خرج کنید، فقط خریدهای ضروری انجام دهید و از هدر دادن پول خود خودداری کنید.

۱۲. خانواده‌تان را آموزش دهید، دانش، ترس را کاهش و اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد. مطمئن شوید که همه می‌دانند چه کاری باید انجام دهند:

❖ مهارت‌های اولیه بقا را به کودکان با آرامش و متناسب با سنشان آموزش دهید.

❖ آنها را در تمرین‌ها شرکت دهید تا به جای ترس، احساس قدرت کنند.

❖ اگر در محله ای زندگی می‌کنید که احتمال دارد افرادی به قصد آزار یا حمله وارد خانه شود، به فرزند خود آموزش دهید در صورت شنیدن صداهایی غیر طبیعی مثلاً اگر صدایی شبیه به ورود غیرقانونی فردی به خانه در حالی که والدین بیرون هستند، به گوش رسید، در کمد یا سایر جاهای امن پنهان شود.

❖ به فرزندان‌تان آموزش دهید در صورت حدوث حادثه و عدم حضور شما و یا اگر اتفاقی در محل زندگی شما بیفتد و دیگر آنجا امن نباشد، از چه کسی می‌توانند کمک بگیرند مثل افسر پلیس، خط ۱۲۳، یک همسایه مطمئن و غیره. یا کجا بروند؛ افراد قابل اعتماد را به کودکان آموزش دهید.

❖ یادگیری نحوه تمیز کردن بریدگی و پانسمان زخم برای کودکان ساده است در این مورد به کودکان آموزش دهید.

۱۳. بی‌طرف بمانید، مگر در موارد ضروری، از درگیری و اختلاف نظر خودداری کنید:

❖ به جای جانبداری، روی محافظت از خود و عزیزانتان تمرکز کنید.

❖ بی‌طرفی می‌تواند از خطرات غیرضروری جلوگیری کند.



راهنمای حفظ ایمنی فردی و خانوادگی در شرایط جنگ

۱۴. روابط اجتماعی برقرار کنید، همسایگان شما می‌توانند بزرگترین متحدان شما باشند:

- ❖ گروه‌هایی برای به اشتراک گذاشتن منابع، اطلاعات و مهارت‌ها تشکیل دهید.
- ❖ برای محافظت در برابر غارت یا سایر خطرات، شیفت‌های نگهبانی ترتیب دهید.
- ❖ پیوندهای قوی اجتماعی، ایمنی و تاب‌آوری جمعی را افزایش می‌دهد.

۱۵. از سلامت روان خود محافظت کنید، استرس زمان جنگ می‌تواند منجر به از کار افتادگی شود:

- ❖ برای کاهش اضطراب، تمرینات تنفسی و ذهن آگاهی را انجام دهید.
- ❖ برای حفظ حس عادی بودن، روال‌هایی ایجاد کنید.
- ❖ تاب‌آوری ذهنی به اندازه آمادگی جسمانی حیاتی است.

منابع:

1. https://www.warchild.net/documents/283/RS4.5_RD_Guidebook.pdf
2. <https://childrenandarmedconflict.un.org/wp-content/uploads/2020/07/Practical-guidance-for-mediators-to-protect-children-in-situations-of-armed-conflict.pdf>
3. <https://medium.com/@dragomirgancev0/top-20-critical-steps-to-take-in-case-of-war-df0b6aa686d6>