

راهنمای شهروندی

پدافند غیرعامل در محیط‌های شهری

گردآوری و تدوین
یدالله فرجی، علیرضا پویافر، محمد مصطفوی



شناسنامه کتابچه



نام اثر: راهنمای شهروندی پدافند غیرعامل در محیط‌های شهری

نوع اثر: کتابچه آموزشی عمومی

پدیدآورندگان: یدالله فرجی، علیرضا پویافر، محمد مصطفوی

سال انتشار: ۱۴۰۴

نوبت چاپ: اول

حق چاپ و نشر: کلیه حقوق برای پدیدآورندگان محفوظ است.

پیشگفتار

در دنیای امروز، شهرها با انواع تهدیدات طبیعی و انسان‌ساخت روبه‌رو هستند. تجربه نشان داده است که میزان آمادگی شهروندان نقش تعیین‌کننده‌ای در کاهش خسارات و حفظ جان آن‌ها دارد.

پدافند غیرعامل مجموعه‌ای از اقدامات ساده، کم‌هزینه و هوشمندانه است که بدون استفاده از سلاح و اقدامات نظامی، موجب کاهش آسیب‌پذیری و افزایش ایمنی جامعه می‌شود. نکته مهم آن است که اجرای بسیاری از این اقدامات در توان هر شهروند و هر خانواده قرار دارد.

این کتابچه با هدف ارتقای آگاهی عمومی و آموزش رفتارهای صحیح در شرایط بحران، به زبانی ساده و همراه با تصاویر کاربردی تهیه شده است تا برای همه گروه‌های سنی قابل استفاده باشد.

امید است مطالعه و به‌کارگیری این راهنما گامی مؤثر در افزایش تاب‌آوری شهری و حفظ جان هم‌میهنان عزیز باشد.

فهرست مطالب

۱. آشنایی با پدافند غیرعامل
۲. آمادگی پیش از بحران
 - ۲-۱. کیف نجات خانوادگی
 - ۲-۲. ایمن‌سازی خانه
 - ۲-۳. برنامه خانوادگی بحران
۳. اقدامات هنگام تهدیدات طبیعی
 - ۳-۱. زلزله
 - ۳-۲. سیل
 - ۳-۳. طوفان و گردوغبار
۴. تهدیدات انسان‌ساخت
 - ۴-۱. شرایط جنگی
 - ۴-۲. اقدامات تروریستی
 - ۴-۳. حوادث پرتوی
 - ۴-۴. بیماری‌های همه‌گیر
۵. کمک‌های اولیه پایه
۶. شهروند مسئول و تاب‌آوری شهری
۷. چک‌لیست‌های کاربردی

فصل اول (آشنایی با پدافند غیرعامل)

پدافند غیرعامل چیست؟

پدافند غیرعامل یعنی انجام اقداماتی ساده و هوشمندانه برای کاهش خطر و حفاظت از جان و مال مردم بدون استفاده از سلاح و اقدامات نظامی.

به بیان ساده‌تر:

(پدافند غیرعامل یعنی قبل از حادثه آماده باشیم تا آسیب کمتری ببینیم)

چرا پدافند غیرعامل برای شهروندان مهم است؟

زیرا در دقایق اولیه هر بحران، اولین فردی که می‌تواند به شما کمک کند، خود شما هستید.

اگر شهروندان آموزش دیده باشند:

- ✓ تلفات انسانی کاهش می‌یابد
- ✓ خسارات کمتر می‌شود
- ✓ امداد رسانی سریع‌تر انجام می‌شود
- ✓ آرامش جامعه حفظ می‌شود

نقش هر شهروند در ایمنی شهری

هر شهروند می‌تواند با چند اقدام ساده نقش مهمی ایفا کند:

- رعایت اصول ایمنی در خانه
- آماده داشتن کیف نجات
- یادگیری کمک‌های اولیه
- حفظ آرامش در بحران
- کمک به دیگران در حد توان

⚠️ پیام کلیدی: ایمنی شهر از خانه ما شروع می‌شود.

نمونه‌های ساده از اقدامات پدافند غیرعامل در زندگی روزمره

- ایمن سازی وسایل منزل در برابر واژگونی
- نگهداری چراغ قوه در دسترس
- دانستن مسیرهای خروج اضطراری
- ذخیره آب و مواد غذایی فاسد نشدنی
- آموزش نکات ایمنی به کودکان



● فصل دوم (آمادگی پیش از بحران)

چرا آمادگی قبل از بحران مهم است؟

بیشتر خسارت‌ها در حوادث، به دلیل غافلگیری و عدم آمادگی رخ می‌دهند. اگر خانواده‌ها از قبل آماده باشند:

- ✓ زمان واکنش کاهش می‌یابد
- ✓ خطر آسیب کمتر می‌شود
- ✓ مدیریت بحران آسان‌تر می‌شود
- ✓ احتمال نجات جان افراد افزایش می‌یابد

⚠ پیام کلیدی: آمادگی قبل از بحران = نجات جان در زمان بحران

◆ ۱-۲. کیف نجات خانوادگی

کیف نجات چیست؟

کیف نجات مجموعه‌ای از وسایل ضروری است که در زمان بحران کمک می‌کند حداقل تا ۷۲ ساعت بدون مشکل زندگی کنید.

📌 این کیف باید همیشه آماده و در دسترس باشد.



ویژگی‌های کیف نجات استاندارد

- سبک و قابل حمل
- ضدآب تا حد امکان
- در محل قابل دسترس
- شناخته‌شده توسط همه اعضای خانواده
- قابل برداشتن در کمتر از ۳۰ ثانیه

محتویات ضروری کیف نجات

اقلام بهداشتی و پزشکی

- جعبه کمک‌های اولیه
- داروهای ضروری افراد خانواده
- ماسک بهداشتی
- دستکش یکبارمصرف
- مواد ضدعفونی‌کننده

آب و غذا

- آب آشامیدنی (حداقل برای ۳ روز)
- غذای کنسروی و فاسد نشدن
- غذای خشک و کم حجم
- قاشق و چاقوی کوچک

وسایل روشنایی و ارتباطی

اقلام تکمیلی پیشنهادی

- سوت نجات
- پتوی سبک
- لباس گرم
- کبریت یا فندک
- نایلون ضخیم

چراغ قوه

- باتری اضافه
- رادیوی باتری‌خور
- پاوربانک یا شارژر همراه

مدارک و اقلام مهم

- کپی شناسایی
- شماره تلفن‌های ضروری
- مقداری پول نقد

محل نگهداری کیف نجات

بهترین مکان‌ها:

- ✓ کنار در خروجی منزل
- ✓ داخل کمد نزدیک ورودی
- ✓ صندوق عقب خودرو (نسخه دوم)

✗ مکان‌های نامناسب:

- انباری دور از دسترس
- زیر وسایل سنگین
- محل‌هایی که قفل هستند



♦ ۲-۲. ایمن‌سازی خانه

چرا ایمن‌سازی خانه ضروری است؟

بخش زیادی از آسیب‌ها در زلزله و حوادث شهری به دلیل سقوط وسایل داخل خانه رخ می‌دهد، نه خود حادثه.

⚠ خبر خوب: بیشتر اقدامات ایمن‌سازی کم‌هزینه و ساده هستند.

🏠 اقدامات مهم ایمن‌سازی منزل

🔥 ایمنی گاز و برق

- شناسایی شیر اصلی گاز
- آموزش قطع برق
- بررسی دوره‌ای سیم‌کشی
- استفاده از محافظ برق

🧱 محکم‌سازی وسایل سنگین

- پیچ کردن کمد‌ها به دیوار
- مهار کتابخانه
- ثابت کردن یخچال
- مهار آبگرمکن

📄 مسیرهای خروج اضطراری

- باز بودن مسیر خروج
- عدم قرار دادن وسایل در راهرو
- آشنایی همه اعضای خانواده با مسیر خروج
- داشتن چراغ اضطراری نزدیک محل خروج

🔒 ایمن‌سازی شیشه‌ها

- نصب برچسب ایمنی روی شیشه‌ها
- دور نگه داشتن تخت‌خواب از پنجره‌ها
- استفاده از پرده ضخیم

۳-۲. برنامه خانوادگی برای بحران

برنامه خانوادگی چیست؟

برنامه خانوادگی یعنی اینکه قبل از حادثه بدانیم هر کس چه کاری باید انجام دهد. خانواده‌های دارای برنامه:

✓ کمتر دچار سردرگمی می‌شوند

✓ سریع‌تر جمع می‌شوند

✓ تصمیم‌های بهتری می‌گیرند

اجزای برنامه خانوادگی

📍 تعیین نقطه ملاقات

دو محل را مشخص کنید: ۱- نزدیک خانه، ۲- خارج از محله

📞 فهرست شماره‌های ضروری

پیشنهاد می‌شود این شماره‌ها نوشته و نگهداری شوند:

- آتش‌نشانی (۱۲۵)
- اورژانس (۱۱۵)
- پلیس (۱۱۰)
- یکی از بستگان در خارج از شهر

آموزش به کودکان 🧒

کودکان باید بدانند:

- نام کامل خود
- شماره تماس والدین
- مسیر خروج خانه
- محل امن خانه

تمرین خانوادگی 🧑‍👩‍👧‍👦

حداقل هر ۶ ماه یکبار تمرینات زیر را انجام دهید:

- تمرین خروج اضطراری
- تمرین پناه‌گیری
- بررسی کیف نجات

⚠️ پیام کلیدی: **تمرین امروز = عملکرد بهتر فردا**



● فصل سوم (اقدامات هنگام تهدیدات طبیعی)

چرا رفتار صحیح هنگام حادثه مهم است؟

در بسیاری از بحران‌های طبیعی، چند ثانیه اول تعیین‌کننده است. رفتار درست شهروندان می‌تواند:

- ✓ جان افراد را نجات دهد
- ✓ از آسیب‌های شدید جلوگیری کند
- ✓ به امداد رسانی کمک کند
- ✓ از ایجاد ترس و آشفتگی جلوگیری نماید

⚠ پیام کلیدی: در بحران، آرامش + اقدام صحیح = ایمنی بیشتر

🌍 ۱-۳. زلزله

قبل از زلزله (یادآوری سریع)

- ایمن‌سازی منزل
- آماده بودن کیف نجات
- شناسایی محل امن خانه
- تمرین خانوادگی

📌 این اقدامات در فصل قبل توضیح داده شد.

هنگام وقوع زلزله 🏠

✓ اگر داخل ساختمان هستید

قانون طلایی: پناه بگیر — سر را محافظت کن — محکم نگه دار

هشدار: بیشترین آسیب‌ها هنگام فرار عجولانه رخ می‌دهد.

اقدامات صحیح

- سریع زیر یک میز محکم یا وسیله ای مشابه آن بروید
- سر و گردن را با دست محافظت کنید
- از پنجره‌ها فاصله بگیرید
- از آسانسور استفاده نکنید
- در جای خود بمانید تا لرزش تمام شود

✗ کارهای خطرناک

- دویدن به سمت خروج هنگام لرزش
- ایستادن کنار پنجره
- پناه گرفتن زیر چارچوب‌های ضعیف
- استفاده از آسانسور
- پریدن از بالکن



اگر هنگام زلزله بیرون از ساختمان هستید

- از ساختمان‌ها فاصله بگیرید
- از تیر برق دور شوید
- از پل‌ها فاصله بگیرید
- در فضای باز بایستید

اگر داخل خودرو هستید

- خودرو را متوقف کنید
- در محل امن بمانید
- از پل‌ها و ساختمان‌ها دور باشید
- پس از پایان لرزش حرکت کنید

بعد از وقوع زلزله

اقدامات فوری

- آرامش خود را حفظ کنید
- خود و اطرافیان را بررسی کنید
- در صورت بوی گاز، فوراً خارج شوید
- از روشن کردن شعله خودداری کنید
- اخبار رسمی را دنبال کنید

خروج ایمن از ساختمان

- کفش بپوشید
- از پله استفاده کنید
- مراقب ریزش آوار باشید
- کیف نجات را بردارید

پیام کلیدی: پس لرزه‌ها را جدی بگیرید. ⚠️

۲-۳. سیل

علائم هشدار سیل

- بارندگی شدید و طولانی
- بالا آمدن سریع آب
- هشدارهای رسمی (رادیو، تلویزیون و ...)
- صدای غیرعادی جریان آب

قبل از رسیدن سیل

- وسایل مهم را به طبقات بالا ببرید
- برق و گاز را قطع کنید
- مسیر خروج را آماده کنید
- اخبار هواشناسی را پیگیری کنید

هنگام وقوع سیل

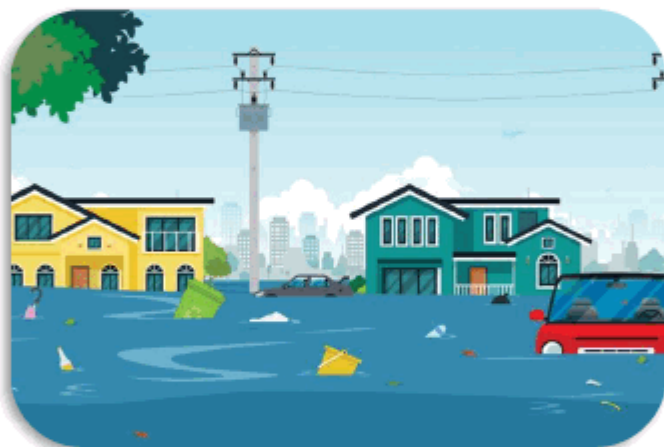
اقدامات حیاتی

- فوراً به مناطق مرتفع بروید
- از عبور کردن از آب جاری خودداری کنید
- وارد زیرزمین نشوید
- کودکان را نزدیک خود نگه دارید

✗ کارهای بسیار خطرناک در زمان وقوع سیل

- رانندگی در آب جاری
- عبور پیاده از سیلاب
- نزدیک شدن برای تماشا
- لمس سیم‌های برق افتاده

⚠ هشدار مهم: آب جاری با ارتفاع ۳۰ سانتی‌متر می‌تواند خودرو را حرکت دهد.



بعد از سیل 🏠

- از آب آلوده استفاده نکنید
- وارد ساختمان آسیب‌دیده نشوید
- سیم‌های برق را لمس نکنید
- محیط را ضد عفونی کنید
- فقط به اطلاعیه‌های رسمی توجه کنید

۳-۳. طوفان و گردوغبار

قبل از طوفان

- اشیای بیرون منزل را محکم کنید
- پنجره‌ها را ببندید
- خودرو را در محل امن پارک کنید
- شارژ وسایل ارتباطی را کامل کنید

هنگام طوفان شدید

اگر در خانه هستید

- در فضای بسته بمانید
- از پنجره فاصله بگیرید
- درزها را ببندید
- از ماسک یا پارچه مرطوب استفاده کنید

اگر بیرون هستید

- به نزدیک‌ترین ساختمان امن بروید
- از درختان فاصله بگیرید
- از تابلوهای تبلیغاتی دور شوید
- از موتورسیکلت و دوچرخه پیاده شوید

❌ فصل چهارم (اقدامات در تهدیدات انسان‌ساخت)

چرا آگاهی در تهدیدات انسان‌ساخت مهم است؟

برخی بحران‌ها منشأ طبیعی ندارند و ممکن است به‌صورت ناگهانی در محیط‌های شهری رخ دهند. آگاهی شهروندان از رفتار صحیح در این شرایط می‌تواند:

- ✅ جان افراد را حفظ کند
- ✅ از ازدحام و آشفته‌گی جلوگیری کند
- ✅ به مدیریت بهتر بحران کمک کند
- ✅ خسارات ثانویه را کاهش دهد

⚠️ پیام کلیدی: آرامش، هوشیاری و پیروی از اطلاعیه‌های رسمی مهم‌ترین اصل است.

۱-۴. شرایط جنگی و حملات نظامی 🚒

نشانه‌های هشدار

- شنیدن آژیر خطر
- اعلام رسمی از رسانه‌ها
- پیام‌های هشدار اضطراری
- مشاهده فعالیت‌های غیرعادی

هنگام شنیدن آژیر خطر چه کنیم؟

اقدامات فوری

- آرامش خود را حفظ کنید
- سریع به پناهگاه یا محل امن بروید
- از تجمع در خیابان خودداری کنید
- به اطلاعیه‌های رسمی گوش دهید

محل‌های امن برای پناه‌گیری

به ترتیب اولویت:

۱. پناهگاه‌های عمومی
۲. زیرزمین ساختمان‌های مقاوم
۳. فضاهای داخلی بدون پنجره
۴. راهروهای مرکزی ساختمان

اصول خاموشی و استتار نور

در شرایط اعلام‌شده به جهت کاهش دیده شدن در شب:

- چراغ‌های غیرضروری را خاموش کنید
- پرده‌ها را بکشید
- از ایجاد نور در شب خودداری کنید
- از فلاش تلفن همراه در فضای باز استفاده نکنید

✕ کارهای خطرناک

- تجمع برای تماشا
- انتشار شایعات
- تماس‌های غیرضروری با خطوط امدادی
- ترک پناهگاه بدون اعلام رسمی



۲-۴. اقدامات تروریستی یا انفجار

اگر صدای انفجار شنیدید

اقدامات فوری

- سریع از محل دور شوید
- در جهت مخالف حادثه حرکت کنید
- از تجمع خودداری کنید
- مراقب خطرات ثانویه باشید

اگر در نزدیکی محل حادثه هستید

- پشت مانع محکم پناه بگیرید
- روی زمین دراز بکشید (در صورت خطر موج انفجار)
- دهان را کمی باز نگه دارید
- سر و گردن را محافظت کنید

کمک به مصدومان (در حد توان) 

- حفظ خونسردی
- تماس با اورژانس
- کنترل خونریزی شدید
- جابه‌جایی فقط در صورت خطر فوری

 **هشدار:** از ورود به مناطق ناامن جداً خودداری کنید.

✕ کارهای بسیار خطرناک

- فیلم‌برداری نزدیک حادثه
- دست زدن به اشیای مشکوک
- تجمع در محل
- مسدود کردن مسیر امداد

☢ ۳-۴. حوادث پرتوی یا هسته‌ای

در صورت اعلام هشدار پرتوی
اقدامات فوری

- سریع وارد ساختمان شوید
- درها و پنجره‌ها را ببندید
- سیستم تهویه را خاموش کنید
- در فضای داخلی بمانید
- اخبار رسمی را دنبال کنید

📖 اصل طلایی: **پناه بگیر — درزها را ببند — صبر کن**

🏠 بهترین محل در خانه

- اتاق‌های داخلی
- دور از پنجره‌ها
- زیرزمین (در صورت امکان) یا طبقات میانی ساختمان

اقدامات تکمیلی مهم

- لباس‌های بیرونی را تعویض کنید
- بدن را با آب و صابون بشوید
- از مصرف مواد غذایی مشکوک خودداری کنید
- فقط از آب سالم استفاده کنید

📎 ۴-۴. بیماری‌های همه‌گیر

اصول طلایی پیشگیری

- شست‌وشوی مرتب دست‌ها
- استفاده از ماسک در شرایط اعلامی
- رعایت فاصله اجتماعی
- پرهیز از حضور در تجمعات
- واکسیناسیون طبق دستورالعمل

📎 روش صحیح شستن دست

قسمت‌های مختلف زیر را حداقل ۲۰ ثانیه بشوید:

۱. کف دست
۲. پشت دست
۳. بین انگشتان
۴. زیر ناخن‌ها
۵. مچ دست

اگر علائم بیماری دارید

- در خانه بمانید
- از دیگران فاصله بگیرید
- با مراکز درمانی تماس بگیرید
- از خوددرمانی پرهیز کنید

✕ رفتارهای پرخطر

- حضور در تجمع با علائم بیماری
- انتشار شایعات پزشکی
- مصرف دارو بدون تجویز
- بی‌توجهی به دستورالعمل‌های بهداشتی

فصل پنجم (کمک‌های اولیه پایه برای شهروندان)

چرا یادگیری کمک‌های اولیه مهم است؟

در دقایق اولیه پس از حادثه، حضور نیروهای امدادی ممکن است زمان ببرد. در این فاصله، اقدام درست شهروندان می‌تواند:

- ✓ جان مصدوم را نجات دهد
- ✓ از بدتر شدن آسیب جلوگیری کند
- ✓ زمان طلایی درمان را حفظ کند

 پیام کلیدی: کمک‌های اولیه یعنی کمک فوری، ساده و ایمن تا رسیدن امدادگران.

۱-۵. احیای قلبی ریوی (CPR) ساده 

توجه: این قسمت فقط برای آموزش عمومی آورده شده و اجرای عملی آن نیازمند آموزش‌های حضوری است.

CPR  

چه زمانی CPR انجام دهیم؟

اگر فرد:



- بیهوش است
- نفس نمی‌کشد
- واکنش ندارد

مراحل گام به گام انجام CPR

۱- بررسی هوشیاری

- فرد را صدا بزنید
- آرام شانه او را تکان دهید

اگر فرد پاسخ نداد به مرحله بعد بروید.

۲- تماس با اورژانس

- از اطرافیان کمک بخواهید
- با اورژانس تماس بگیرید
- درخواست دستگاه AED کنید (دستگاه شوک الکتریکی خودکار)

 **نکته مهم: همزمان با تماس، اقدام به CPR را شروع کنید.**

۳- شروع ماساژ قلبی

محل دست‌ها:

- وسط قفسه سینه
- روی استخوان جناغ

روش صحیح:

- بازوها باید صاف، فشار عمودی، عمق حدود ۵ سانتی‌متر و سرعت تکرار حدود ۱۰۰ تا ۱۲۰ بار در دقیقه باشد.

۴- ادامه تا رسیدن امداد

CPR را ادامه دهید تا:

- فرد نفس بکشد
- امدادگران برسند
- یا کاملاً خسته شوید

۲-۵. کنترل خونریزی شدید

چرا کنترل خونریزی حیاتی است؟

خونریزی شدید می‌تواند در چند دقیقه جان فرد را تهدید کند.

 اصل طلایی: فشار مستقیم بر روی زخم = بهترین اقدام اولیه

مراحل کنترل خونریزی

۱- حفظ ایمنی

- دستکش بپوشید (در صورت امکان)
- از تماس مستقیم با خون پرهیز کنید

۲- فشار مستقیم روی زخم

- گاز استریل یا پارچه تمیز بگذارید
- با دست محکم فشار دهید
- فشار را نگه دارید (پارچه را زود زود بردارید)

۳- بالا نگه داشتن عضو (اگر شکستگی ندارد)

- عضو آسیب‌دیده را بالاتر از قلب نگه دارید

۴- بستن باند فشاری

- باند را محکم ببندید
- اما دقت کنید تا گردش خون قطع نشود

✗ کارهای خطرناک

- شستن زخم خونریزی‌دهنده شدید
- برداشتن مکرر پانسمان
- بستن طناب خیلی سفت (بدون آموزش)

🔥 ۳-۵. برخورد با سوختگی

انواع سوختگی شایع

- سوختگی حرارتی
- سوختگی با مایعات داغ
- سوختگی الکتریکی
- سوختگی شیمیایی

اقدامات فوری در سوختگی خفیف

✓ کارهای درست

- محل سوختگی را با آب خنک بشویید (حداقل ۱۰ دقیقه)
- در صورت وجود زیورآلات، آنها را خارج کنید
- محل سوختگی را با گاز استریل بپوشانید

✗ کارهای بسیار اشتباه

- استفاده از خمیر دندان
- مالیدن روغن یا کره
- ترکاندن تاول
- گذاشتن یخ مستقیم رو محل سوختگی

 **هشدار مهم:** در سوختگی شدید فوراً با اورژانس تماس بگیرید.

🦴 ۴-۵. برخورد با شکستگی

علائم احتمالی شکستگی

- درد شدید
- تغییر شکل عضو
- تورم
- ناتوانی در حرکت

اقدامات اولیه

✓ کارهای درست

- عضو را بی حرکت نگه دارید
- آتل موقت ببندید
- کمپرس سرد بگذارید
- مصدوم را آرام نگه دارید

✗ کارهای خطرناک

- جا انداختن خودسرانه
- حرکت دادن عضو
- ماساژ محل شکستگی

🚑 ۵-۵. اصول حمل ایمن مصدوم

قبل از جابه‌جایی مصدوم

از خود پرسید:

❓ آیا خطر فوری وجود دارد؟

❓ آیا مجبور به جابه‌جایی هستم؟

📦 اصل مهم: اگر خطر فوری نیست، مصدوم را حرکت ندهید.

روش‌های ساده حمل



- کمک دونفره
- کشیدن آرام روی سطح صاف
- استفاده از برانکارد موقت

✗ موارد ممنوع



- کشیدن از دست یا پا
- خم کردن گردن
- بلند کردن ناگهانی



فصل ششم (شهروند مسئول و تاب‌آوری شهری)

تاب‌آوری شهری یعنی چه؟

تاب‌آوری شهری یعنی توانایی شهر و شهروندان برای مقابله و تحمل یک رخداد بحرانی و بازگشت سریع به شرایط عادی پس از بحران.

 به زبان ساده: شهر تاب‌آور شهری است که مردم آن آماده و آگاه باشند.

چرا نقش شهروندان مهم است؟

هیچ شهری فقط با تجهیزات ایمن نمی‌شود. تجربه نشان داده است:

- ✓ شهروند آگاه = خسارت کمتر
- ✓ همبستگی اجتماعی = عبور سریع‌تر از بحران
- ✓ فرهنگ ایمنی = جامعه مقاوم‌تر

ویژگی‌های شهروند مسئول در بحران

یک شهروند مسئول:

- آرامش خود را حفظ می‌کند
- به شایعات توجه نمی‌کند
- به دیگران کمک می‌کند
- مسیر امداد را باز نگه می‌دارد
- آموزش‌های ایمنی را جدی می‌گیرد

همکاری با همسایگان

در بحران‌ها، همسایه‌ها نزدیک‌ترین حامی شما هستند.

اقدامات پیشنهادی

- شناخت همسایگان (به‌ویژه سالمندان)
- تشکیل گروه‌های ارتباطی محلی
- کمک به افراد کم‌توان
- به اشتراک گذاشتن منابع در شرایط اضطراری

 پیام کلیدی: **محلّه‌ی آماده = شهر ایمن**

مدیریت صحیح اطلاعات

در بحران، انتشار اطلاعات نادرست بسیار خطرناک است.

اصول مهم

- ✓ فقط به منابع رسمی اعتماد کنید
- ✓ از بازنشر شایعات خودداری کنید
- ✓ اخبار را از چند منبع بررسی کنید
- ✓ آرامش روانی خانواده را حفظ کنید

🧠 آمادگی روانی در بحران

واکنش طبیعی انسان در بحران، بروز اضطراب است، اما می‌توان آن را مدیریت کرد.

راهکارهای ساده

- چند نفس عمیق بکشید
- با صدای آرام صحبت کنید
- کودکان را در آغوش بگیرید
- بر اقدامات عملی تمرکز کنید
- از ازدحام و منابع خبری غیر موثق دوری کنید

🤝 مشارکت شهروندی در پیشگیری

شما می‌توانید قبل از بحران نیز مؤثر باشید:

- شرکت در دوره‌های ایمنی
- گزارش خطرات شهری
- رعایت اصول ساخت‌وساز ایمن
- ترویج فرهنگ ایمنی در خانواده

📌 پیام مهم: **ایمنی شهر از رفتار مسئولانه ما شروع می‌شود.**

فصل هفتم (چک‌لیست‌های کاربردی شهروندان)

توجه: این فصل برای استفاده سریع و عملی بسیار مفید بوده و توصیه می‌شود در اولین فرصت چک‌لیست‌های زیر تهیه و به صورت دوره‌ای بازبینی شوند:

✓ چک‌لیست ۱: آمادگی خانواده

- ☐ کیف نجات آماده است
- ☐ مسیر خروج اضطراری مشخص است
- ☐ محل امن خانه شناسایی شده است
- ☐ شماره‌های ضروری در دسترس است
- ☐ برنامه خانوادگی بحران تهیه شده است
- ☐ اعضای خانواده آموزش دیده‌اند

📖 چک‌لیست ۲: محتویات کیف نجات

- ☐ آب آشامیدنی
- ☐ غذای خشک یا کنسروی
- ☐ چراغ قوه
- ☐ باتری اضافه
- ☐ رادیو
- ☐ جعبه کمک‌های اولیه
- ☐ داروهای ضروری
- ☐ ماسک

☐ دستکش

☐ مدارک شناسایی

☐ پول نقد

☐ اسوت نجات

☐ پتوی سبک

چک لیست ۳: ایمن سازی منزل

☐ کمد‌ها به دیوار پیچ شده است

☐ کتابخانه مهار شده است

☐ آبگرمکن ثابت شده است

☐ مسیر خروج باز است

☐ محل شیر گاز مشخص است

☐ محافظ برق نصب شده است

☐ اشیای سنگین در ارتفاع بالا نیستند

☐ کیف نجات نزدیک خروجی قرار گرفته است

● جمع‌بندی پایانی

آمادگی در برابر بحران یک انتخاب نیست، بلکه یک ضرورت برای زندگی شهری بدون دغدغه در جوامع امروزی است. هر خانواده با چند اقدام ساده می‌تواند نقش بزرگی در کاهش خسارات و حفظ جان عزیزان خود ایفا کند.

به خاطر داشته باشیم:

آگاهی + آمادگی + آرامش = ایمنی بیشتر







کارگروه پدافند غیرعامل شهرداری صوفیان