راهنمای عمومی آمادگی در برابر تهدیدهای نظامی

برای دسترسی به فایل الکترونیکی این راهنما
و همچنین دریافت محتوای آموزشی بیشتر و محتوای
تصویری، رمزینه زیر را اسکن کنید، یا به وبگاه اطلاع‌رسانی
پایداری ملی به نشانی www.paydarymelli.ir مراجعه کنید.

بسم الله الرحمن الرحیم

سازمان پدافند غیرعامل کشور

شناسنامه اثر

عنوان: راهنمای عمومی آمادگی در برابر تهدیدهای نظامی
تهیه شده در سازمان پدافند غیرعامل کشور
زمان انتشار: تابستان ۱۴۰۴
اطلاعات تماس:
تلفن: ۰۲۱۶۶۵۸۱۱۹۷
کدپستی: ۱۶۷۱۸-۳۸۷۳۱
نشانی در فضای مجازی: @paydarymelli
نشانی: تهران، بزرگراه سرلشکر شهید قاسم سلیمانی، خیابان استاد حسن بنا شمالی، نبش کوچه علی بخشی

فهرست

پیش‌گفتار	۶
مقدمه	۸
چه کسانی باید این کتابچه را بخوانند؟	۹
انواع تهدیدات در زمان جنگ	۹
بخش اول: آمادگی قبل از وقوع تهاجم و جنگ	۱۱
آموزش‌های اولیه	۱۳
آماده‌سازی خانه و خانواده	۱۷
آب و غذا	۲۱
بخش دوم: اقدام‌ها در زمان تهاجم و جنگ	۲۴
اقدامات فوری هنگام شنیدن آژیر یا صدای بمباران	۲۶
بخش سوم: مدیریت زندگی در شرایط جنگی	۳۵
بخش چهارم: پس از پایان درگیری‌ها	۴۳
پیوست‌ها	۴۸

پیش‌گفتار

در کشـــور ما، کمیته دائمی پدافند غیرعامل کشور عالی‌ترین مرجع برای تصمیم‌گیری در حوزه پدافند غیرعامل و دفاع غیرنظامی است. این کمیته در سال ۱۳۹۹ســـندی تحت عنوان نظام جامع عملیاتی پدافند مردم‌محور (صیانت و حفاظت از مردم در شرایط اضطراری ناشی از تهدید و جنگ) را طراحی و تصویب کرد. در ســـال ۱۴۰۲ نیز پس از تصویب قانون تشکیل سازمان پدافند غیرعامل در مجلس شورای اسلامی، این نظام با اصلاحاتی مجدد ابلاغ شـــد تا ضمانت اجرایی و قانونی بیشتری داشته باشد. این نظام عملیاتی برای دستگاه‌های اجرایی، نیروهای مسلّح و کلیه نهادهای دولتی و خصوصی مرتبط با زیرساخت‌های تأمین‌کننده نیازهای اساسی و حیاتی مردم تکالیفی را مشخص کرده است.

یکـــی از مهم‌ترین اقدام‌ها در این نظام، آموزش‌های عموم مردم برای ارتقای آمادگی است که براساس ماده ۱۴ این سند، دستگاه‌های آموزشی و اطلاع‌رسانی مکلف به اجرای آموزش‌ها می‌باشند.

با توجه به نیاز فوری کشـــور به ارتقای آموزش‌های عمومی، قرارگاه پدافند مردم‌محور در راســـتای برطرف‌سازی خلاء آموزش‌های عمومی اقدام بـــه طراحی و تدوین راهنمای عمومی بـــرای مردم در مواجهه با تهدیدهای نظامی و جنگ کرده است.

در تدوین این راهنما از دانش علمی موجود کشور در حوزه پدافند غیرعامل،

تجارب سایر کشورها و همچنین درس‌آموخته‌های جنگ ۱۲ روزه تحمیلی رژیم صهیونی علیه کشورمان استفاده شده است اما طبیعتاً در ویراست‌های آتی این راهنما به‌روزرسانی و تکمیل خواهد شد.

دو بخش آموزش عموم مردم در حوزه تهدیدها و مخاطرات حوزه پرتوی و شـــیمیایی در این راهنما مورد اشاره قرار نگرفته است. دلیل آن است که این مخاطرات برای برخی از استان‌ها محتمل است و براین‌اساس این دو بخش در قالب دو راهنمای مجزا منتشر خواهد شد.

سازمان پدافند غیرعامل کشور از همه صاحب‌نظران، اساتید و دغدغه‌مندان دعوت می‌کند نظرات و دیدگاه‌های خود برای تکمیل این راهنما را به نشانی info@paydarymelli.ir ارسال کنند تا در نسخه‌های آتی مورد استفاده قرار گیرد.

به همه شهروندان عزیز کشورمان نیز توصیه می شود که فایل الکترونیکی این راهنما را ذخیره داشته باشند یا آن را چاپ کنند تا در زمان تهاجم و جنگ احتمالی بتوانند از محتوای آن استفاده کنند.

مقدمه

در شـــرایط بحرانی مانند جنگ، ناآرامی‌های گســـترده یا تهدیدهای نظامی، برخی از زیرســـاخت‌های اساسی یک کشور ممکن است آسیب ببینند یا از کار بیفتند. برق، آب، سامانه‌های حمل‌ونقل عمومی، شبکه‌های ارتباطی، مراکز درمانی و خدمات ضروری مثل تأمین کالاهای اساسی و اقلام ضروری و دیگر منابع حیاتی ممکن است برای مدتی در دسترس نباشند یا با اختلال مواجه شوند. در این شرایط، واکنش سریع، دانستن اقدامات مؤثر و آمادگی قبلی می‌تواند تفاوت زیادی ایجاد کند.

این راهنما با هدف افزایش سطح آمادگی عمومی مردم تهیه شده است؛ تا خانواده‌ها بتوانند آمادگی‌های قبلی را کســـب کنند تا در صورت بروز حادثه و ایجاد شرایط اضطراری و بحرانی، آرامش خود را حفظ کرده و تصمیم‌های مؤثرتری بگیرند. این راهنما، اطلاعاتی در زمینه‌ی آماده‌سازی خانه و خانواده، ذخیره منابع اضطراری، چگونگی رفتار در زمان حمله، حفظ انسجام ملی، مدیریت زندگی در شرایط جنگی و مراقبت‌های پس از تهاجم و جنگ ارائه می‌دهد؛ که یک وظیفه ملی، دینی و عقلی است.

هدف از تهیه این راهنما آگاهی، ایجاد آمادگی و توانمندسازی مردم در برابر تهدید نظامی و جنگ می‌باشـــد، بنابراین وقتی جامعه و مردم آگاهی، آمادگی و توانمندی داشـــته باشند نگرانی از شرایط اضطراری به حداقل می‌رســـد. تجربه سایر کشـــورها در شرایط جنگی نشان داده است که جوامعی که شهروندانش آموزش‌دیده‌تر، هماهنگ‌تر و مجهزتر هستند، آسیب‌پذیری کمتری دارند.

چه کسانی باید این کتابچه را بخوانند؟

این راهنما برای تمامی اقشار جامعه طراحی شده است و صرفاً مخصوص گروه یا سن خاصی نیست. در شـــرایط بحرانی مانند جنگ، همه افراد -زن و مرد، پیر و جوان- در معرض خطر قرار دارند. بنابراین دانســـتن اصول مراقبت از خود، حفـــظ امنیت، آمادگی روانی و نحوه واکنش در مواقع اضطراری برای همگان ضروری است.

انواع تهدیدات در زمان جنگ

در زمان جنگ، مردم فقط با حملات مستقیم روبه‌رو نیستند. تهدیدها می‌توانند پنهان، غیرمنتظره و متنوع باشند. شناخت این تهدیدات کمک می‌کند بهتر آماده شـــویم و در برابر آنها واکنش درستی داشته باشیم. این تهدیدات به چند دسته اصلی تقسیم می‌شوند:

تهدیدات نظامی مستقیم

- حملات هوایی مانند بمباران، موشک‌باران و پهپادهای انفجاری
- درگیری‌های زمینی در مناطق شهری یا مرزی
- حمله به تأسیسات حیاتی مانند نیروگاه‌ها، پالایشگاه‌ها، فرودگاه‌ها یا سدها

عملیات جنگ روانی

- عملیات جنگ روانی دشمن به‌منظور ایجاد رعب عمومی و ناامیدی
- انتشار اخبار جعلی، شایعه‌سازی در فضای مجازی
- گسترش بی‌اعتمادی، درگیری‌های داخلی، افزایش دزدی، خشونت و ناامنی اجتماعی

تهاجم و تهدیدهای رایانیکی (سایبری)

در دنیای مدرن، جنگ‌ها به دنیای دیجیتال هم کشیده می‌شوند:

- حمله به سامانه‌های ارتباطی، اختلال در اینترنت یا شبکه‌های تلفن
- حمله به سامانه‌های بانکی برای قطع خدمات بانکی و اختلال در تبادل مالی دیجیتال
- هک (نفوذ غیرمجاز) اطلاعات شخصی مردم یا سازمان‌ها و سوءاستفاده از داده‌ها
- پخش گسترده اخبار جعلی برای گمراهی و ایجاد ترس در شبکه‌های اجتماعی خارج پایه
- حمله رایانیکی برای ایجاد اختلال در سامانه‌های حمل‌ونقل هوشمند، برق، آب و ...

تهدیدها و اقدام‌های تروریستی

در برخی جنگ‌ها یا درگیری‌ها، گروه‌های تروریستی یا خرابکار نیز فعال می‌شوند:

- بمب‌گذاری در اماکن عمومی، بازارها، مراکز جمعیتی و اماکن مذهبی
- حمله به مدارس، بیمارستان‌ها یا وسایل حمل‌ونقل عمومی
- گروگان‌گیری، عملیات‌های انتحاری و...

بخش اول

آمادگی قبل از وقوع تهاجم و جنگ

جمله کلیدی:

قبل از بحران باید یاد بگیریم برنامه‌ریزی داشته باشیم و تمرین کنیم.

تجربه کشورهای درگیر جنگ‌های اخیر نشان داده است که خانواده‌هایی که پیشـــاپیش برای تهاجم و جنگ آماده شده‌اند، توانسته‌اند با آسیب کمتری از جنگ عبور کنند، آرامش نســـبی خود را حفظ کنند و حتی به دیگران کمک برسانند.

هدف از این بخش، ارائه راهکارهایی ساده، قابل اجرا و مقرون‌به‌صرفه برای آمادگی در خانه و خانواده در برابر شـــرایط تهاجم و جنگ است. نکاتی که در ادامه خواهید خواند، نه به تجهیزات خاص نیاز دارد و نه به هزینه‌های سنگین. مهم‌تر از همه، این اقدامات برای همه اقشار جامعه قابل انجام است، چه در شهر و چه در روستا، چه در خانه‌های آپارتمانی و چه در خانه‌های سنتی.

آمادگی قبل از جنگ شامل چند بُعد اصلی است: آشنایی با اصول بقا، آموزش خانواده، تجهیز محیط زندگی، ذخیره‌سازی منابع اضطراری، و شناســـایی تهدیدات خاص منطقه زندگی خود. هر یک از این موارد به شـــما کمک می‌کنند در روزهایی که شاید دسترسی به امداد، اطلاعات یا منابع اولیه دشوار یا غیرممکن باشد، بتوانید زندگی خود و خانواده‌تان را مدیریت و حفظ کنید.

همان‌طور که چتر را پیش از باران برمی‌داریم، این آمادگی نیز باید قبل از وقوع تهاجم و جنگ شکل بگیرد. دانستن، برنامه‌ریزی و تمرین، سه کلید طلایی هستند؛ و این یعنی مفهوم عام (عمومی) پدافند غیرعامل.

آموزش‌های اولیه

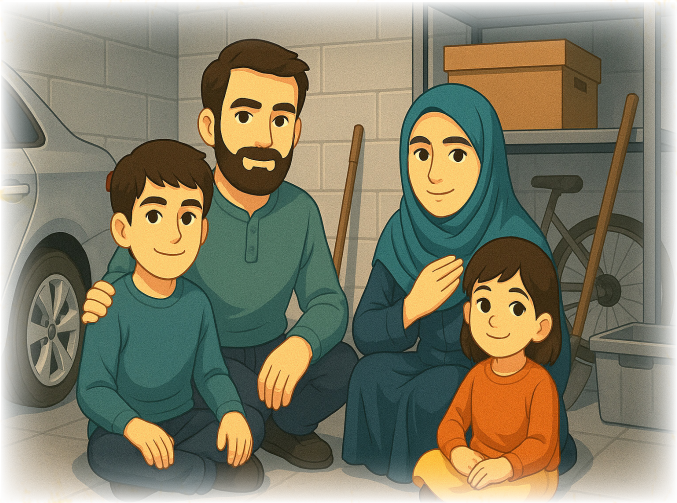
آشنایی با پناهگاه‌های اضطراری

در شرایط جنگی، پناهگاه‌ها، جان‌پناه‌ها و فضاهای امن نخستین مکان‌هایی هستند که می‌توانند از جان افراد در برابر بمباران‌ها، حملات، ترکش‌ها و موج انفجارها محافظت کنند.

نکات کلیدی:

- **انواع پناهگاه‌ها:**
  - **عمومی:** مانند ایستگاه‌های مترو، زیرزمین ساختمان‌های مقاوم، سوله‌های مخصوص. معمولاً توسط شهرداری‌ها یا نهادهای دولتی مشخص می‌شوند. (در شرایط بروز تهاجم و جنگ فهرست پناهگاه‌های عمومی در هر شهر به همراه آدرس آن توسط شهرداری‌ها و رسانه‌های رسمی کشور منتشر خواهد شد.)
  - **خانگی:** زیرزمین خانه، پارکینگ‌ها و طبقات منفی، اتاقی داخلی و بدون پنجره که از نظر سازه‌ای مقاوم‌تر است.

- **ویژگی‌های پناهگاه مناسب:**
  - دیوارهای بتنی یا مستحکم
  - حداقل یک درِ خروجی جایگزین
  - تهویه مناسب یا دریچه هوا
  - امکان ذخیره آب، غذا، چراغ قوه، رادیو و وسایل اولیه



- **اقدامات عملی:**
  - شناسایی نزدیک‌ترین پناهگاه‌های عمومی
  - تعیین مسیرهای رسیدن سریع از خانه، مدرسه و محل کار
  - تمرین ورود سریع به پناهگاه با اعضای خانواده (به‌ویژه کودکان)
  - شناسایی نقاط امن خانه و تجهیز آن.

نکته:

پناهگاه‌ها و جان‌پناه‌ها مکان‌هایی هستند که انسان را در برابر بمباران هوایی، ترکش‌ها و امواج انفجار محافظت می‌نمایند

آشنایی با روش‌های کمک‌های اولیه

زمان در تهاجم و جنگ، حیاتی است. دانستن اصول کمک‌های اولیه می‌تواند تفاوت بین نجات یا از دست دادن یک جان باشد.

مهارت‌هایی که باید یاد بگیرید یا مرور کنید:

- **کنترل خون‌ریزی:** با استفاده از گاز استریل، پارچه تمیز یا باند فشاری
- **پانسمان زخم:** تمیز کردن با محلول ضدعفونی (مثل بتادین) و پانسمان خشک
- **شناسایی شوک و اقدامات لازم:** خواباندن فرد، بالا نگه داشتن پاها، گرم نگه داشتن بدن
- **احیای قلبی-ریوی (CPR):** برای بزرگسالان
- **مقابله با سوختگی:** خنک کردن با آب سرد، عدم استفاده از پماد در لحظات اول، پانسمان خشک
- **خفگی و انسداد مجاری تنفسی:** مانور هایملیخ (Heimlich) برای نجات جان در خفگی

برای دسترسی به اطلاعات بیشتر و آموزش‌های تخصصی می‌توانید به وبگاه اطلاع رسانی پایداری ملی بخش دستورالعمل‌ها و محتواهای آموزشی برای شرایط وقوع تهدید نظامی مراجعه کنید یا رمزینه زیر را اسکن کنید.

آماده‌سازی خانه و خانواده

در شـــرایط بحرانی، مهم‌ترین منبع امنیت شما «خانه» و «خانواده» اســـت. هرچقدر برای آمادگی خانوادگی برنامه‌ریزی کنید، در لحظه‌ی بحران با اضطراب و آسیب کمتری روبه‌رو خواهید شد.

تهیه کیف اضطراری (کوله نجات)

«کوله نجات» یک کوله‌پشتی یا چمدان کوچک است که برای خروج سریع و زندگی در شرایط اضطراری آماده شده است.

اقلام ضروری کوله نجات:

- آب آشامیدنی
- غذاهای کم‌حجم و ماندگار (کنسرو، آجیل، بیسکویت و...)
- جعبه کمک‌های اولیه
- چراغ‌قوه و باتری اضافه

- پاوربانک شارژشده
- رادیوی کوچک یا متوسط باتری‌خور برای دریافت اخبار
- مدارک شناسایی، پول نقد، کارت بانکی
- ماسک، دستکش، مواد ضدعفونی‌کننده
- شماره‌های اضطراری نوشته‌شده روی کاغذ
- کارت شناسایی برای کودکان یا سالمندان

نکته: بهتر است هر نفر یک کوله مخصوص خود داشته باشد، به‌ویژه کودکان. کوله باید همیشه آماده و در دسترس باشد (مثلاً کنار در خروجی).

کوله نجات شامل:

- کمک و لوازم درمان اولیه
- مواد غذایی با ماندگاری طولانی مانند آب، نان خشک، کنسرو و...
- تجهیزاتی مانند چراغ قوه، رادیو، پاوربانک، باطری اضافه و...

ایمن‌سازی محل سکونت

خانه‌ها در زمان جنگ باید در برابر آسیب‌های اولیه مقاوم‌سازی شوند.

اقدامات ضروری:

- محکم‌کردن وسایل سنگین (کتابخانه، آینه، قفسه‌ها)
- چسب‌زدن یا نصب محافظ روی شیشه‌ها برای جلوگیری از شکستن
- شناسایی و رفع خطرات احتمالی مثل نشتی گاز یا سیم‌کشی معیوب
- نصب کپسول آتش‌نشانی در نقاط مهم خانه (آشپزخانه و ورودی)

زیرزمین یا اتاق داخلی مقاوم:

اگر در خانه‌تان اتاقی بدون پنجره یا زیرزمینی یا انباری مقاومی دارید، آن را به پناهگاه خانگی تبدیل کنید:

- ذخیره آب، کنسرو، پتو، ماسک و چراغ‌قوه و... .

آماده‌سازی برای خروج اضطراری:

- مسیرهای خروج اضطراری از ساختمان را مشخص کنید و اطمینان حاصل کنید که در صورت نیاز به خروج سریع، همه اعضای خانواده یا کارکنان می‌دانند کجا باید بروند.

تعیین محل‌های ملاقات اضطراری

اگر اعضای خانواده از هم جدا شوند، نباید سردرگم باشند.

مکان‌های اضطراری از پیش تعیین‌شده:

- یک محل امن در نزدیکی خانه (مثلاً مسجد، مدرسه یا خانه آشنای مطمئن).
- یک محل خارج از منطقه خطر (در شهر یا روستا).
- مشخص‌کردن مکان مشخص برای هر زمان از روز (مثلاً محل ملاقات عصرها).

نکته:

تمرین خانوادگی: این مکان‌ها را روی نقشه مشخص کنید و با اعضای خانواده تمرین کنید که چگونه بدون وسایل نقلیه به آن برسند.

برنامه‌ریزی برای قطع ارتباطات

در زمان جنگ، ممکن است برای مدتی اینترنت، تلفن همراه یا حتی برق قطع شود. برای این وضعیت از پیش فکر کنید.

راهکارهای ارتباطی جایگزین:

- برنامه‌ریزی زمان‌های مشخص برای حضور در مکان‌های از پیش تعیین‌شده.
- داشتن فهرست شماره تلفن‌های مهم روی کاغذ (نه فقط در تلفن همراه) در کیف امداد یا در دفتر همراه فرد.

نکته:

فهرست شماره‌های اضطراری حوزه امدادی در پایان این راهنما ارائه شده است.

ذخیره‌سازی منابع ضروری

در شـــرایط جنگی ممکن است دسترسی به منابع اولیه زندگی برای مدتی مختل شود. ذخیره‌سازی اضطراری به‌موقع و هوشمندانه می‌تواند از بحران‌های جدی پیشگیری کند.

آب و غذا

ذخیره آب:

- هر فرد روزانه به ۲ تا ۳ لیتر آب نیاز دارد (نوشیدن، پخت‌وپز و بهداشت).
- آب‌ها را در ظروف تمیز، دربدار، دور از نور و در جای خنک نگهداری کنید.
- می‌توانید از قرص‌های تصفیه یا قطره کلر برای پاک‌سازی آب در شرایط اضطراری استفاده کنید.

ذخیره غذا:

- غذاهایی که نیاز به یخچال یا پخت ندارند:
  - کنسرو تن ماهی، لوبیا، ذرت، خورش آماده
  - آجیل، بیسکویت، خرما، کشمش
  - نان خشک، پودر سوپ، غذاهای خشک‌شده
  - شیرهای استریل بسته‌بندی‌شده

نکات مهم:

- تاریخ انقضا را هر ماه بررسی کنید و جایگزینی انجام دهید (روش چرخشی)
- به رژیم غذایی افراد خانواده، آلرژی‌ها و نیازهای خاص (کودکان، سالمندان، بیماران) توجه کنید
- ابزار باز کردن قوطی کنسرو، لیوان، چاقوی ساده و اجاق گاز کوچک (یا شعله اضطراری) را فراموش نکنید

دارو و لوازم پزشکی

موارد ضروری برای هر خانه:

- داروهای مصرف روزانه خانواده که دستور پزشک دارند
- مسکن‌ها (استامینوفن، ایبوپروفن، ژلوفن)، داروهای تب‌بر و ضداسهال
- باند، گاز، چسب زخم، دستکش یک‌بارمصرف، قیچی
- مواد ضدعفونی‌کننده (الکل، بتادین، پنبه)
- تب‌سنج، کرم سوختگی، قرص تصفیه آب
- داروهای مخصوص بیماران خاص: انسولین، دستگاه تست قند، داروهای فشار، اسپری تنفسی

نکته مهم:

داروها را در جای خنک و دور از نور نگهداری کنید و تاریخ انقضایشان را بررسی کنید.

مدارک هویتی و مالی

مواردی که باید آماده و همراه داشته باشید:

- کارت ملی، شناسنامه یا گذرنامه
- اسناد خانه، خودرو، حساب بانکی، قراردادهای ضروری
- مقداری پول نقد
- حافظه فلش با نسخه اسکن‌شده از مدارک

سوخت و وسایل گرمایشی

در شـــرایط قطع گاز و برق، تأمین گرمـــا و انرژی یکی از بزرگ‌ترین چالش‌هاست.

موارد ضروری برای ذخیره:

- چراغ نفتی، گاز پیک‌نیکی، هیتر قابل‌حمل با باتری یا گاز
- کبریت یا فندک
- پتوهای مسافرتی و حرارتی (فضایی)، کیسه‌خواب
- لباس گرم یدکی برای اعضای خانواده (جوراب، کلاه، دستکش)

بخش دوم

اقدام‌ها در زمان تهاجم و جنگ

جمله کلیدی:

رفتار صحیح در بحران یعنی:
۱– حفظ آرامش و تمرکز
۲– تصمیم‌گیری سریع
۳– اقدام مناسب

زمانی که تهاجم و جنگ آغاز می‌شـــود آمادگی شـــرط لازم است و شـــرط کافی رفتار صحیح در آن لحظه اســـت که می‌تواند جان شما و عزیزانتان را نجات دهد. بخشـــی از آسیب‌های ناشی از جنگ، نه صرفاً به دلیل شـــدت حملات، بلکه به علت واکنش‌های نادرســـت، ترس، یا ناآگاهی افراد رخ می‌دهد. در این شرایط، ثانیه‌ها حیاتی‌اند و هر تصمیم می‌تواند سرنوشت‌ساز باشد.

خوانـــدن این بخش از راهنما به شـــما کمک می‌کند تا بدانید هنگام وقوع جنگ، چه کارهایی را بایـــد بلافاصله انجام دهید، چگونه از جان خود و اطرافیانتان محافظت کنید و چطور با مجروحان، نیروهای امدادی یا شرایط غیرمنتظره به‌درستی تعامل داشته باشید. چه هنگام شنیدن صدای آژیر، چه در مواجهه با انفجار یا ... ، اولین اقدام شما باید با آرامش، آگاهی و تمرکز همراه باشد.

همچنیـــن به نکاتی برای امنیت روانی و خانوادگی در لحظه تهاجم و جنگ می‌پردازیم؛ زیرا در شـــرایطی که اضطراب و ترس در اوج است، حفـــظ آرامش می‌تواند بزرگ‌ترین کمک به خود و دیگران باشـــد. این مهارت‌ها به‌ویژه برای والدین بسیار مهم است، چرا که مسئولیت مضاعفی بر دوش دارند.

هدف این بخش، فراهم کردن نقشـــه‌ای ذهنی و عملی برای لحظات بحرانی است؛ تا به‌جای واکنش‌های غریزی و پراکنده، رفتاری آگاهانه، برنامه‌ریزی‌شده و نجات‌بخش داشته باشیم.

اقدامات فوری هنگام دریافت اعلام وضعیت یا صدای بمباران

در زمان جنگ یا حمله، اطلاع یافتن از وضعیت های زرد و قرمز حملات هوایی دشمن (چه توسط بلندگوها و چه از طریق رسانه‌ها یا تلفن همراه) یا شنیدن صدای بمباران یا ضدهوایی به معنای این است که باید بلافاصله وارد حالت اقدام اضطراری شـــوید. در این لحظه، وقت برای فکر کردن زیاد نیست. آنچه قبلاً یاد گرفته‌اید باید به‌سرعت اجرا شود.

راهنمای اعلام وضعیت‌ها

در راستای ارتقای آمادگی عمومی و حفظ ایمنی شهروندان در شرایط اضطراری، سامانه هشدار حملات هوایی به‌منظور اطلاع‌رسانی سریع و مؤثر در زمان بروز تهدیدات احتمالی، طراحی شده است. این سامانه در شرایط وقوع حملات هوایی، با پخش هشدارهای استاندارد، شهروندان را از وقوع یا رفع خطر آگاه می‌ســـازد. این هشـــدارها معمولاً از طریق

بلندگوهای شـــهری و یا رســـانه‌های عمومی (رادیو، تلویزیون و سامانه هشدار تلفن همراه) پخش می‌گردند.

هشدار زرد ـ وضعیت احتمال وقوع حملات هوایی

- **نشان‌واره:**

مفهوم:

توجه! توجه! هشداری که هم‌اکنون می‌شنوید اعلام وضعیت زرد و به معنای احتمال وقوع حملات هوایی اســـت. آمادگی داشته باشید با اعلام وضعیت قرمز سریعاً به پناهگاه یا مکان امن بروید.

هشدار قرمز – وضعیت قطعی وقوع حملات هوایی

- **نشان‌واره:**

مفهوم:

توجه! توجه! هشداری که هم‌اکنون می‌شنوید اعلام وضعیت قرمز و به‌معنای قطعی بودن وقوع حملات هوایی است. هرچه سریع‌تر با حفظ آرامش، خود را به نزدیک‌ترین پناهگاه یا مکان امن برسانید.

هشدار سفید – وضعیت رفع خطر حملات هوایی

- **نشان‌واره:**

مفهوم:

توجه! توجه! هشداری که هم‌اکنون می‌شنوید اعلام وضعیت سفید و رفع خطر حمله هوایی است. با رعایت احتیاط از پناهگاه یا مکان امن خارج شوید.

واکنش سریع

هدف: از لحظه شـــنیدن هشـــدار، صدای ضدهوایی یا صدای انفجار بسته به نوع حمله تنها چند دقیقه برای محافظت از خود وقت دارید.

کارهایی که باید فوراً انجام دهید:

- آرامش خود را حفظ کنید و نترسید؛ ترس ممکن است باعث اشتباه شود.
- اعضای خانواده را صدا بزنید یا جمع کنید (در صورت حضور در خانه).
- اگر بیرون از خانه هستید، سریع‌ترین مسیر را به پناهگاه یا مکان امن در نظر بگیرید و یا اینکه کنار دیوار بخوابید و با دست از سر خود محافظت کنید.
- درصورتی‌که در منزل هستید، وسایل غیرضروری را رها کنید، فقط کیف اضطراری را بردارید (در صورت در دسترس بودن).

- به‌هیچ‌وجه از پنجره بیرون را نگاه نکنید یا به محل انفجار نزدیک نشوید.
- اگر در حال رانندگی با خودرو یا موتورسیکلت هستید با آرامش در کنار خیابان پارک کنید. خودروها در شرایط حملات هوایی امن و ایمن نیستند. اگر در نزدیکی‌تان ساختمان، دیوار بلند، پل زیرگذر یا فضای فرو رفته وجود دارد، به آنجا بروید. درصورتی‌که هیچ‌چیز در دسترس نیست، پشت یک مانع بتنی یا خاکی، یا حتی پشت جدول خیابان پنهان شوید.
- اگر در مترو هستید در همانجا بمانید و از هجوم به درب‌های خروجی پرهیز کنید.
- اگر در برج‌ها یا ساختمان مسکونی بلندمرتبه هستید با استفاده از راه‌پله‌های اضطراری خود را به طبقات پائین برسانید. هنگام خروج اضطراری مراقب کودکان و سالمندان باشید و به آرامی از پله‌ها پائین بیائید.
- اگر در مدرسه و یا دانشگاه هستید مطابق دستورات کادر آموزشی عمل کنید.

نکته:
باتوجه به استفاده دشمن از برخی هواگردهای رادارگریز این احتمال وجود دارد که قبل از حملات هوایی آژیر هشدار پخش نشود. بر این مبنا شنیدن صدای ضدهوایی یا انفجار به معنای آغاز زمان اقدام و واکنش‌های اضطراری می‌باشد. در این شرایط اگر درخانه هستید؛ بهترین پناهگاه ماندن در خانه و رفتن به مکان‌های امن مانند طبقات منفی و... است. اگر در فضای باز هستید به پناهگاه یا مکان‌های امن (پارکینگ‌های عمومی، متروها و...) بروید.

پناه گرفتن در مکان امن

ویژگی‌های مکان امن:

- داخل ساختمان و دور از پنجره، شیشه یا اجسام شکننده
- زیرزمین یا راه‌پله بتنی یا مرکز خانه (حمام، راهرو داخلی)
- پشت دیوارهای ضخیم یا در کنار دیوارهای باربر (در نبود پناهگاه)

نکات مهم:

- اگر در ساختمان چندطبقه هستید، بین طبقات پایین‌تر ایمن‌تر است.
- باتوجه به احتمال قطع برق یا گیرکردن از آسانسور استفاده نکنید.
- اگر در خیابان هستید، وارد نزدیک‌ترین ساختمان عمومی یا پارکینگ شوید؛ یا در پشت دیوارها و موانع بتن پناه بگیرید.
- هرگز زیر پنجره، تیر چراغ برق، یا سقف‌های ضعیف پناه نگیرید.

نحوه برخورد با مجروحان

در شـــرایط جنگی، ممکن است نخستین افرادی که به صحنه حادثه می‌رســـند، نیروهای امدادی نباشند؛ بلکه خود مردم، اعضای خانواده یا همسایگان باشند. در این شرایط، دانستن اصول اولیه برخورد با مجروحان می‌تواند از مرگ یا آســـیب جدی جلوگیری کند. مهم‌ترین اصل در این

موقعیت‌ها، حفظ آرامش و اقدام درست است.

کمک‌های اولیه

در مواجهه با فرد آسیب‌دیده:

- ابتدا از ایمن بودن محیط، اطمینان حاصل کنید. اگر خطر انفجار یا ریزش وجود دارد، مجروح را تنها در صورت ضرورت جابه‌جا کنید.
- وضعیت هوشیاری فرد را بررسی کنید. اگر پاسخ نمی‌دهد، او را صدا بزنید و با زدن آرام روی شانه، واکنش او را بسنجید.
- تنفس و ضربان قلب را بررسی کنید. در صورت توقف تنفس، تنفس مصنوعی یا احیای قلبی ـ ریوی (در صورت آشنایی با روش آن) را آغاز کنید.

- خونریزی را متوقف کنید. با فشار مستقیم روی زخم و استفاده از باند یا پارچه تمیز، خونریزی را کنترل کنید.
- زخم‌ها را تا حد امکان بپوشانید و از آلودگی محافظت کنید.

حمل‌ونقل امن مجروحان

اگر لازم است مجروح را جابه‌جا کنید:

- در صورت وجود آسیب به ستون فقرات (مثلاً پس از ریزش ساختمان)، از جابه‌جایی خودداری کنید مگر آنکه خطر جانی در محل وجود داشته باشد.
- برای جابه‌جایی، از پارچه ضخیم، پتو یا در صورت امکان، برانکارد استفاده کنید.
- سر، گردن و ستون فقرات را ثابت نگه دارید.
- حرکات را به آرامی و با هماهنگی چند نفر انجام دهید.

تماس با مراکز امدادی

درصورتی‌که خطوط ارتباطی برقرار باشد:

- با شماره‌های اورژانس و هلال‌احمر تماس بگیرید و اطلاعات دقیق از محل حادثه، تعداد مجروحان و شدت آسیب‌ها ارائه دهید. (فهرست شماره‌های مراکز امدادی را می‌توانید در انتهای این راهنما ملاحظه کنید.)
- تا زمان رسیدن امدادگران، وضعیت مجروح را پایدار نگه دارید و از او مراقبت کنید.
- در صورت قطع ارتباط، مجروح را در صورت امکان به نزدیک‌ترین مرکز درمانی برسانید یا از همسایگان کمک بگیرید.

نکته‌های امنیت شخصی و خانوادگی

در شرایط جنگی، علاوه بر تهدیدهای مستقیم مانند حملات یا انفجار، خطراتی همچون آشفتگی عمومی، سرقت، شایعات و... نیز امنیت افراد و خانواده‌ها را تهدید می‌کند. دانستن اصول حفاظت شخصی و خانوادگی در چنین مواقعی نقش مهمی در حفظ جان، آرامش و یک‌پارچگی خانواده دارد.

جلوگیری از هراس عمومی

- وحشت جمعی می‌تواند خطرناک‌تر از خود حمله باشد. فریاد، فرار بی‌هدف و پخش شایعات موجب بی‌نظمی می‌شود.
- با دیگران با صدایی آرام و قاطع صحبت کنید. در صورت حضور کودکان، سعی کنید ترس خود را به آنها منتقل نکنید.

حفظ آرامش و تمرکز

- تمرکز ذهنی در لحظه تهاجم و جنگ کمک می‌کند تصمیم‌های درست‌تری بگیرید. قبل از هر اقدام، چند ثانیه مکث، نفس عمیق و ارزیابی شرایط ضروری است.
- اگر اعضای خانواده از هم جدا شده‌اند، طبق نقشه قبلی به محل ملاقات اضطراری مراجعه کنید.

تعامل با نیروهای امدادی یا نظامی

- در صورت مواجهه با نیروهای امدادی، اطلاعات دقیق و خلاصه ارائه دهید؛ از ایجاد شلوغی یا پرسش‌های غیرضروری خودداری کنید.
- اگر با نیروهای نظامی یا پلیس روبه‌رو شدید، با آرامش صحبت کنید و دستورات آنها را با دقت انجام دهید. بازرسی‌ها برای حفظ امنیت شماست.
- از ثبت یا پخش تصاویر نیروها و تجهیزات نظامی یا محل‌های حساس

خودداری کنید؛ این اقدام می‌تواند تهدیدآمیز تلقی شود یا مشکلات امنیتی به‌دنبال داشته باشد و برای شما تبعات قانونی به بار آورد.

- به‌هیچ‌وجه از محل‌هایی که مورد حمله دشمن قرار گرفته است عکس و فیلم تهیه نکنید. انتشار این اطلاعات می‌تواند منجر به آن شود که دشمن در حملات بعدی دقیق‌تر عمل کند.
- اگر رفتار مشکوکی را متوجه شدید که احتمالاً ناشی از فعالیت جاسوسان یا عوامل دشمن است حتماً آن را به پلیس یا وزارت اطلاعات گزارش کنید. این اقدام شما در نهایت منتج به شکست اطلاعاتی دشمن می‌شود.

برای دسترســـی به اطلاعات بیشتر و آموزش‌های تخصصی می‌توانید به وبگاه اطلاع‌رسانی پایداری ملی بخش دستورالعمل‌ها و محتواهای آموزشی برای شرایط وقوع تهدید نظامی مراجعه کنید یا رمزینه زیر را اسکن کنید.

بخش سوم

مدیریت زندگی در شرایط تهاجم و جنگ

جمله کلیدی:

پیروزی وقتی به‌دست می‌آید که همه به هم کمک کرده و به مسئولیت‌های فردی و اجتماعی خود عمل کنند.

پس از شـــوک اولیه حملات و جابه‌جایی‌هـــا، وارد مرحله‌ای از زندگی می‌شویم که در آن باید با شـــرایطی متفاوت، ناپایدار و اغلب دشوار کنار آمد. این مرحله ممکن اســـت هفته‌ها یا ماه‌ها ادامه یابد. در چنین زمانی، نه فقط بقا، بلکه حفظ کرامت انســـانی، سلامت جسمی و روانی و انسجام اجتماعی اهمیت پیدا می‌کند. ما در واقع باید بتوانیم در شرایط جنگی هم «زندگی و مقاومت» کنیم. افرادی که تجربه ۸ سال دفاع مقدس را دارند می‌دانند که گاهی جنگ‌ها طولانی‌تر از آن چیزی است که تصور می‌کنیم. این بخش راهکارهایی برای مدیریت منابع محدود، حفظ سلامت، بهداشت، ارتبـــاط و نظم روزمره در زمان تداوم تهاجم و جنگ ارائه می‌دهد. تجربه نشـــان داده است که خانواده‌هایی که در چنین شرایطی نظم، همکاری و انعطاف‌پذیری بیشتری دارند، آسیب کمتری می‌بینند.

مدیریت منابع محدود

صرفه‌جویی در مصرف

در شـــرایط جنگی، علی‌رغم برنامه‌ریزی‌های کشـــور از قبل، دسترسی به منابع حیاتی مانند آب، غذا، ســـوخت و برق ممکن است برای مدتی محدود یا قطع شـــود. بنابراین، باید سبک زندگی خود را بر پایه مصرف بهینه و منطقی بنا کنید:

- برنامه‌ریزی دقیق برای وعده‌های غذایی و جلوگیری از اسراف
- استفاده از وسایل روشنایی کم‌مصرف مانند چراغ‌قوه و شمع
- ذخیره آب در ظروف تمیز و استفاده از آن فقط در مواقع ضروری

نکته:

- خرید اضافی و بیشتر از نیاز، خودبه‌خود کمبود مصنوعی ایجاد می‌کند.
- سعی کنید به اندازه نیاز ضروری خرید، مصرف و ذخیره اضطراری کنید.

روش‌های تصفیه آب

با احتمال آلودگی منابع آب، آگاهی از روش‌های تصفیه، حیاتی است:

- جوشاندن آب: ساده‌ترین و مطمئن‌ترین روش، جوشاندن آب به‌مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه است.
- استفاده از قرص‌های تصفیه یا کلر: در داروخانه‌ها قابل دسترسی است.

تهیه غذا با امکانات محدود

- اگر امکانات آشپزی محدود بود:
- استفاده از غذاهای کنسروی یا خشک‌شده که نیاز به پخت ندارند
- پخت غذا با گازهای کوچک مسافرتی
- مصرف غذاهای ساده با ارزش غذایی بالا مانند حبوبات، آجیل، خرما و...

حفظ بهداشت و سلامت فردی و عمومی

جلوگیری از بیماری‌های واگیر

در تجمعات یا پناهگاه‌ها، بیماری‌ها به‌سرعت شیوع می‌یابند:

- شست‌وشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون یا ضدعفونی‌کننده‌ها
- استفاده از ماسک در فضای بسته و پرجمعیت
- عدم استفاده مشترک از ظروف غذا و وسایل شخصی
- تهویه محیط‌های بسته در صورت امکان

نکته:

در شرایط تهاجم و جنگ باید بتوانیم با امکانات حداقلی بهداشت فردی و عمومی را رعایت کنیم.

مراقبت از کودکان، سالمندان و بیماران

این گروه‌ها نیاز به مراقبت بیشتری دارند:

- تأمین داروهای روزانه بیماران مزمن (دیابت، فشار خون، آسم)
- ارائه غذای مناسب به کودکان و سالمندان
- مراقبت روانی از کودکان با حفظ محیط آرام، بازی‌های ساده و قصه‌گویی
- توجه به بهداشت شخصی سالمندان

اطلاع‌رسانی و اخبار

تشخیص منابع خبری معتبر

در زمان جنگ، شـــایعه و اخبار جعلی می‌توانـــد خطرناک‌تر از خود جنگ باشد:

- پیگیری اخبار از منابع رسمی و معتبر مانند رادیو، رسانه‌های دولتی، یا کانال‌های تأییدشده
- استفاده از رادیوهای کوچک یا متوسط باتری‌دار برای دریافت اطلاعات در صورت قطع برق
- عدم بازنشر اطلاعات مشکوک در فضای مجازی

نکته مهم:
در شرایط جنگ ۱۲ روزه رسانه‌های وابسته به دشمن به‌ویژه شبکه‌های ماهواره‌ای در تلاش بودند توان دفاعی ایران را تضعیف و توان نظامی دشمن را برجسته کنند. برای اینکه متوجه شوید کدام رسانه متعلق به دشمن و کدام رسانه مستقل است می‌توانید از **شاخص امید** استفاده کنید. رسانه‌هایی که سعی دارند در شرایط جنگی امید را از مردم بگیرند حتماً در سناریوی دشمن بازی می‌کنند.

مراقبت از انتشار اخبار جعلی

- قبل از انتشار هرگونه خبر یا هشدار، از صحت آن اطمینان حاصل کنید.
- اخباری که با هدف ایجاد ترس یا تضعیف کشور منتشر می‌شوند را به اشتراک نگذارید.
- در صورت شناسایی اخبار جعلی، به دیگران اطلاع دهید تا از باور آن جلوگیری شود.

آرامش در طوفان، پناه به ایمان و ذکر

در شـــرایط تهاجمی و جنگی، حفظ آرامـــش روانی نقش مهمی در تصمیم‌گیری صحیح و کاهش اضطراب دارد. یکی از قوی‌ترین ابزارهای آرامش‌بخش، توکل به خداوند و بهره‌گیری از کلام الهی است.

قرآن کریم بارها بر آرامش مؤمنان در لحظات سخت تأکید کرده است:

أَلا بِذِكرِ اللّهِ تَطمَئِنُّ القُلوبُ

آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد. (سوره رعد، آیه ۲۸)

در لحظات اضطراب، خواندن آیاتـــی از قرآن، دعاها و اذکار می‌تواند نیروی درونی و اعتماد به نفس را بازگرداند.

توصیه می‌شود در کیف نجات خود کتاب دینی یا جزوه‌ای از دعاهای آرامش‌بخش همراه داشته باشید.

خداونـــد تبارک و تعالی به وعده نصرت خود به مؤمنین عمل خواهد کرد و این بزرگ‌ترین نقطه امید است.

وَ لَینصرنَّ‌اللهُ من یَنصُرهُ

قطعاً خداوند هر آنکه او را یاری کند، یاری خواهد کرد.

سوره مبارکه حج ـ آیه ۴۰

بخش چهارم

پس از پایان تهاجم و جنگ

جمله کلیدی:

پایان جنگ، آغازی برای بازسازی و بازآفرینی است

جنگ، حتی اگر پایان یافته باشد، آثار عمیق و گسترده‌ای بر زندگی انسان‌ها بر جای می‌گذارد؛ از ویرانی‌های فیزیکی خانه‌ها و زیرساخت‌ها گرفتـــه تا زخم‌های روانی، اجتماعی و اقتصادی که گاه ســـال‌ها بعد از آخرین صدای انفجار باقی می‌مانند. پایان درگیری، گرچه نوید آرامش و بازسازی را به همراه دارد، اما برای بسیاری از افراد، آغازی دیگر است، آغـــازی برای ترمیم، بازآفرینی و کنار آمدن با واقعیت‌هایی که تهاجم و جنگ به‌جای گذاشته است.

در این مرحله، پرسش‌های اساسی مطرح می‌شوند: آیا خانه‌ام هنوز قابل سکونت است؟ چگونه می‌توانم کودکم را که شب‌ها از کابوس می‌لرزد، آرام کنم؟ این فصل، پاسخی عملی به چنین پرسش‌هایی است.

هدف از این بخش، کمک به افـــراد و خانواده‌ها برای بازیابی زندگی در فضای پساجنگ است، چه از نظر فیزیکی (مانند بازگشت به خانه و بازســـازی محیط زندگی) و چه از نظر روانی و اجتماعی (مانند مدیریت آسیب‌های روحی و بازسازی روابط درون‌اجتماعی).

به یاد داشته باشـــیم: پایان جنگ به معنای پایان تلاش نیست، بلکه آغاز مرحله‌ای نو برای بازسازی امید، امنیت و همبستگی است. این فصل شما را در این مسیر همراهی خواهد کرد.

بازگشت به خانه و بازسازی زندگی

ارزیابی ایمنی محل سکونت

بازگشت به خانه باید با احتیاط و بررسی دقیق انجام شود:

- پیش از ورود، از مسئولان یا تیم‌های امدادی درباره وضعیت محل سکونت پرس‌وجو کنید.
- ساختمان را از نظر ترک‌خوردگی، نشست، خطر ریزش یا مواد منفجره باقی‌مانده بررسی کنید.
- از ورود به ساختمان‌هایی که آسیب‌دیده یا بدون بازرسی رسمی هستند، خودداری کنید.
- سیستم‌های گاز، برق و آب را به‌آرامی بررسی کرده و در صورت وجود نشتی یا اتصالی، از متخصص کمک بگیرید.

درخواست کمک از نهادهای مسئول

پس از ایمن‌سازی اولیه:

- با سازمان‌های امدادی، شهرداری یا فرمانداری تماس بگیرید.
- در صورت از دست دادن مدارک هویتی یا اسناد ملکی، روند قانونی جایگزینی را آغاز کنید.

مراقبت‌های روانی و اجتماعی

مقابله با ترس، افسردگی و اضطراب

تجربه جنگ و ویرانی می‌تواند اثرات روانی عمیقی بر انسان بگذارد:

- ترس، غم، عصبانیت و سردرگمی پس از بحران، طبیعی هستند؛ سعی نکنید آنها را سرکوب کنید.
- در صورت تجربه اختلال خواب، کابوس‌های مداوم، یا عدم تمرکز، با روان‌شناس یا مشاور از طریق سامانه ۴۰۳۰ گفت‌وگو کنید.
- با اطرافیان صحبت کنید؛ گفت‌وگو با خانواده و دوستان، احساس انزوا را کاهش می‌دهد.

مشاوره و کمک به کودکان آسیب‌دیده

کودکان آسیب‌پذیرترین قشر در برابر شوک‌های روانی ناشی از جنگ هستند:

- کودکان ممکن است ترس‌های خود را با سکوت، رفتارهای پرخاشگرانه یا چسبیدن به والدین نشان دهند.
- با آنها صبورانه گفت‌وگو کنید و از دروغ یا پنهان‌کاری پرهیز نمایید.
- بازی‌های خلاقانه و نقاشی می‌توانند وسیله‌ای برای بیان احساسات کودکان باشند.
- در صورت نیاز، با مشاوران کودک یا روان‌درمانگران تماس بگیرید (سامانه ۴۰۳۰).

نکته مهم:

بازسازی بعد از جنگ، فقط ترمیم دیوارها و خانه‌ها نیست، بلکه بازسازی «روابط»، «اعتماد» و «امید» است. شما می‌توانید با هم‌دلی، صبوری و مشارکت فعال، نه‌تنها خانه، بلکه جامعه‌ای مقاوم‌تر و قوی‌تر بنا کنید.

پیوست‌ها

فهرست شماره‌های اضطراری

ردیف	نوع خدمات	شماره تماس	توضیحات
۱	امداد پزشکی (اورژانس)	۱۱۵	پاسخ‌گویی به موارد اورژانسی پزشکی
۲	آتش‌نشانی	۱۲۵	در صورت وقوع آتش‌سوزی، نشت گاز، یا ریزش ساختمان
۳	پلیس	۱۱۰	گزارش موارد امنیتی، سرقت، درگیری‌ها
۴	هلال‌احمر	۱۱۲	کمک‌های اولیه، پشتیبانی روانی، اسکان اضطراری
۵	اورژانس اجتماعی	۱۲۳	کمک در بحران‌های روحی و روانی
۶	سامانه مشاوره تلفنی	۴۰۳۰	برای مشاوره ، افزایش تاب‌آوری و حمایت روانی
۷	وزارت اطلاعات	۱۱۳	گزارش موارد امنیتی
۸	سپاه پاسداران	۱۱۴	گزارش موارد امنیتی
۹	امداد برق	۱۲۱	در صورت بروز سانحه در شبکه برق
۱۰	امداد گاز	۱۹۴	در صورت بروز سانحه در شبکه گازرسانی

فهرست وسایل ضروری کوله نجات

این کیف باید همیشـــه آماده و در دسترس باشد. بهتر است برای هر عضو خانواده کیف جداگانه‌ای تهیه شود.

وسایل ضروری:

- چراغ قوه و باتری اضافه
- رادیو دستی باتری‌خور
- بطری آب آشامیدنی
- غذاهای کنسروی، خشک و آماده مصرف
- چاقوی چندکاره
- جعبه کمک‌های اولیه
- ماسک تنفسی و دستکش بهداشتی
- لباس گرم و پتو یا پتوی نجات
- کبریت یا فندک
- کیف مدارک (شناسنامه، کارت ملی، گذرنامه، اسناد منزل و خودرو، کارت واکسن، کارت‌های بانکی)
- دفترچه یادداشت و خودکار
- مقداری پول نقد
- وسایل بهداشتی (شامپو و صابون، حوله، مسواک و خمیردندان، دستمال مرطوب، ضدعفونی‌کننده، پوشک در صورت نیاز)
- وسایل ضروری نوزاد، سالمند یا بیمار (در صورت لزوم)
- عینک یا لنز و مایع مخصوص نگهداری
- سوت (اگر در زیر آوار یا اتاقکی محبوس شدید بسیار کاربردی و مهم است.)
- کاغذ و خودکار یا مداد
- سوزن و نخ
- وسائل بازی کودک

فرم اطلاعات خانوادگی

در شرایط اضطراری، همراه داشتن اطلاعات پایه هر عضو خانواده بسیار مهم است.

ردیف	نام کامل	تاریخ تولد	گروه خونی	بیماری‌های زمینه‌ای	داروهای ضروری	شماره تماس اضطراری
۱						
۲						
۳						
۴						
۵						
۶						
۷						

- **پیشنهاد:** یک نسخه از این فرم را در کیف نجات بگذارید و یک نسخه دیگر نزد فردی مورد اعتماد خارج از محل سکونت خود نگه‌دارید.

راهنمـــای عمومی آمادگی در برابر تهدیدهای نظامی (خانه و خانواده)، تـلاش دارد آموزش‌هایـی را بـه عمـوم مردم ایران در سـه زمان پیـش، حین و پس از درگیـری نظامی ارائه کند. این کتابچه آموزشی باید با دقت توسـط هر یک از شـهروندان مطالعه شـود و متناسب با دستورالعمل‌های آن اقدام‌هایی صـورت پذیـرد. تـلاش بـرای ارتقـای آمادگـی شـهروندان، الزامـاً بـه معنـای در معـرض جنـگ یا تهدیـد بودن نیسـت. آمادگی، رمـز اصلی بازدارندگی اسـت.