

بسم الله الرحمن الرحيم

In the name of GOD

EDITED BY : BLACKOPSIRAN

برای سلامتی تمام هم وطن های ایران زمین

:بلک اپس ایران

در زمان جنگ یا شرایط بحرانی، تأمین نیازهای اساسی برای بقا، ایمنی و سلامت اهمیت بسیار زیادی دارد. در ادامه، لیستی از مایحتاج و کالاهای اساسی آورده شده است که می تواند در چنین شرایطی به کار آید:

مواد غذایی و خوراکی ها (ماندگار و غیرقابل فساد) .

• برنج

• آرد گندم .

• نان خشک یا بیسکویت خشک .

• کنسروها (تن ماهی، لوبیا، گوشت، مرغ، سبزیجات، میوه) .

• رب گوجه فرنگی .

• روغن خوراکی .

• نمک، شکر، چای، قهوه .

• خرما، کشمش، مغزها (گردو، بادام) .

• شیر خشک یا شیر پاکتی ماندگار .

• ماکارونی، رشته آش، بلغور .

• عسل یا مربا .

- آب آشامیدنی بسته بندی شده (برای حداقل ۷-۱۰ روز)
- مواد انرژی زا (شکلات، بیسکویت پرکالری)
- داروهای شخصی و نسخه ای
- مسکن (استامینوفن، ایبوپروفن)
- قرص ضداسهال، آنتی بیوتیک پایه
- باند، چسب زخم، گاز استریل، بتادین
- الکل ضدعفونی، ژل ضدعفونی کننده
- ماسک، دستکش یک بارمصرف
- صابون، شامپو، مسواک و خمیردندان
- دستمال کاغذی و مرطوب
- نوار بهداشتی یا پوشک کودک (در صورت نیاز)

وسایل ضروری و تجهیزات بقا

چراغ قوه + باتری یدکی. 1

رادیو باتری خور یا هندکرنگ (برای دریافت اخبار). 2

پاوربانک یا شارژر خورشیدی. 3

کبریت یا فندک، شمع. 4

چاقو یا ابزار چندکاره (مانند چاقوی ارتشی). 5.

طناب، نوار چسب قوی. 6.

کیسه خواب یا پتو گرم. 7.

لباس گرم و اضافی. 8.

کفش مقاوم. 9.

کوله پشتی اضطراری 10.

مدارک مهم و لوازم شناسایی

اصل و کپی مدارک هویتی (شناسنامه، کارت ملی، پاسپورت). 1.

دفترچه بیمه. 2.

پول نقد (در مبالغ خرد و متوسط). 3.

شماره تماس های ضروری. 4.

دفترچه یا برگه یادداشت با خودکار/مداد. 5.

برای وسایل نقلیه (در صورت وجود خودرو)

بنزین ذخیره در ظروف ایمن. 1.

جعبه کمک های اولیه. 2.

زنجیر چرخ، مثلث هشدار. 3.

پتوی اضطراری، چراغ قوه، نقشه 4.

لاستیک زاپاس سالم و ابزار تعویض 5.

آمادگی دفاعی شرایط جنگی

آمادگی دفاعی در زمان جنگ فقط مربوط به ارتش یا نیروهای مسلح نیست؛ مردم عادی نیز باید در حد توان، برای دفاع، بقا، حفظ جان و کمک به جامعه آماده باشند. در ادامه، شرایط و ابعاد مهم آمادگی دفاعی را به صورت منظم، کاربردی و قابل درک برای عموم مردم توضیح داده ام:

آگاهی و آموزش عمومی ۱.

- شناخت علائم هشدار حملات هوایی، شیمیایی یا بیولوژیکی .**
- (Drop, Cover, Hold) آموزش پناه گیری در زمان حمله هوایی .**
- آشنایی با نقشه های تخلیه اضطراری مناطق شهری .**
- آموزش کار با کیت کمک های اولیه .**
- برگزاری مانورهای خانوادگی و محلی .**

تقویت ایمنی خانه و محل زندگی ۲.

- تعیین نقاط امن در خانه (مثلاً زیرزمین یا دیوارهای داخلی .**
- مستحکم)**

- نصب درهای مقاوم تر و حفاظ های ساده
- آماده سازی پناهگاه ساده (حتی با کیسه شن یا دیوار آجری)
- بررسی خطرات احتمالی اطراف: شیشه های بزرگ، اشیای سقوط پذیر، کابل های برق

۳. آماده سازی کیت اضطراری دفاعی (Go Bag)

کیف قابل حمل برای خروج سریع شامل

- غذا و آب برای ۳ روز
 - کمک های اولیه
 - چراغ قوه و رادیو باتری خور
 - لباس گرم و ساده
 - ماسک تنفسی و دستکش
 - مدارک و پول نقد
 - چاقوی چندکاره یا ابزار سبک دفاع شخصی
- ### ۴. ارتباطات و هماهنگی
- دانستن فرکانس رادیویی اضطراری کشور
 - شماره تماس های اضطراری (اورژانس، هلال احمر، پلیس)

- برنامه ریزی برای تماس با اعضای خانواده در زمان قطع ارتباط
- تعیین یک نقطه ملاقات در شهر (در صورت جدایی افراد خانواده)

مقابله با حملات خاص (بیولوژیکی، شیمیایی، انفجاری). ۵.

- استفاده از ماسک فیلتر دار یا ماسک پارچه ای + دستمال مرطوب

- آموزش بستن درزها و تهویه خانه در زمان حمله شیمیایی

- دوش گرفتن فوری و تعویض لباس در صورت آلودگی

- نگهداری دستمال مرطوب، پودر لباسشویی و کیسه های پلاستیکی ضخیم برای دفع لباس آلوده

آمادگی روانی و حفظ آرامش ۶.

- مدیریت استرس در خانواده، مخصوصاً کودکان

- داشتن فعالیت های ساده (کتاب، بازی، دعا، نوشتن) برای کاهش اضطراب

- مراقبت از سلامت روانی خود و اطرافیان

- پرهیز از شایعه سازی و انتشار اخبار نادرست

شرایط جنگی

مشارکت در دفاع غیرنظامی و کمک رسانی ۷.

- عضویت در گروه های داوطلب مردمی یا هلال احمر .
- یادگیری کمک های اولیه، اطفای حریق، تخلیه اضطراری
- همکاری در نگهبانی محله ها در شرایط اضطراری
- کمک به سالمندان، بیماران و افراد ناتوان در محل زندگی

در حین حمله موشکی چه اقداماتی باید انجام داد؟

در زمان حمله موشکی، اگر برخی نکات ایمنی توسط شهروندان رعایت شود، تاثیر زیادی در ایمنی و سلامت آنها خواهد داشت.

این نکات مهم عبارتند از:

آمادگی پیش از حمله 1.

- پناهگاه های امن را بشناسید: از قبل محل پناهگاه ها یا مکان های امن در خانه، محل کار یا مدرسه را مشخص کنید.
- این مکان ها باید دور از پنجره ها و دیوارهای خارجی باشند
- کیف اضطراری آماده کنید: شامل آب، غذا، دارو، چراغ قوه، باتری اضافی، و ماسک صورت برای مواقع نیاز
- رادیو یا تلفن با باتری: وسایلی که می توانید در مواقع قطع برق به اخبار دسترسی داشته باشید را در دسترس قرار دهید

اقدامات فوری در حین حمله 2.

- پناه‌گرفتن سریع: بلافاصله به نزدیک‌ترین مکان امن یا پناهگاه بروید. اگر در خیابان یا فضای باز هستید، به دنبال پناه در نزدیکی ساختمان‌ها یا مناطق کم ارتفاع باشید. اگر زمان کافی ندارید، زمین بخوابید و سر خود را بپوشانید.**
- دور شدن از پنجره‌ها: شیشه‌ها در معرض موج انفجار می‌توانند خرد شده و آسیب‌زا باشند. سعی کنید در گوشه‌های داخلی ساختمان قرار بگیرید که مقاومت بیشتری دارند.**
- استفاده از پوشش محافظ: از وسایلی مانند بالش، پتو یا کتاب‌های ضخیم برای محافظت از سر و بدن خود در برابر آسیب‌های احتمالی استفاده کنید.**

پس از حمله 3.

- آرامش خود را حفظ کنید: پس از اتمام حمله، با دقت محیط اطراف خود را بررسی کنید. مراقب خرابی‌های ساختمانی، آتش‌سوزی یا دیگر خطرات باشید.**
- پیگیری اخبار رسمی: به کمک رادیو یا منابع معتبر اطلاعات بیشتری در مورد وضعیت کنونی دریافت کنید و به هشدارها و توصیه‌های مقامات توجه کنید.**

اجتناب از مکان‌های خطرناک: از رفتن به مکان‌هایی که 3. احتمال سقوط آوار، برق‌گرفتگی یا آتش‌سوزی وجود دارد خودداری کنید.

اقدامات خاص برای افراد در ماشین 4.

ترک خودرو و پناه گرفتن: اگر در خودرو هستید و به پناهگاهی دسترسی ندارید، خودرو را ترک کرده و در مکانی امن پناه بگیرید. خودروها به اندازه کافی ایمن نیستند و در معرض آسیب‌های موج انفجار قرار دارند.

کمک به دیگران 5.

اولویت به کودکان و افراد مسن: در صورتی که در کنار دیگران هستید، به کودکان، افراد مسن و کسانی که به کمک نیاز دارند، کمک کنید تا به مکان امن بروند.

ارائه کمک‌های اولیه: اگر فردی دچار جراحت شده است و شما آگاهی از کمک‌های اولیه دارید، اقدامات ضروری را انجام دهید تا کمک‌های تخصصی‌تر برسد.

در شرایط حمله موشکی، مهم‌ترین نکته این است که سریع و با آرامش عمل کنید و از پناهگاه‌های امن استفاده کنید. حفظ

آمادگی و تمرین این اصول، میزان آسیب‌ها را به‌طور قابل توجهی کاهش می‌دهد.

اعلامیه وزارت کشور

وزارت کشور در پی حمله رژیم صهیونیستی به نقاطی از کشور توصیه‌هایی را به شرح زیر اعلام کرد؛

وزارت کشور به صورت مستمر در حال رصد وضعیت و انجام اقدامات لازم برای مدیریت شرایط و حفظ ایمنی شهروندان است.

ستاد مدیریت بحران از شهروندان درخواست دارد:

۱- آرامش خود را حفظ کنند

۲- به منظور حفظ نظم عمومی، از هرگونه اقدام شتابزده که موجب اضطراب عمومی می‌شود، خودداری کنند

۳- فقط به اطلاعات رسمی و معتبر توجه شود

۴- از تردهای غیرضروری حتی‌الامکان خودداری شود

۵- در صورت نیاز با کادر امدادی همکاری شود

در چنین شرایطی رعایت موارد دیگر نیز ضروری است

- از تردد غیرضروری در اطراف پادگان‌ها، پایگاه‌های نظامی و نقاط حساس بویژه مراکز هسته‌ای خودداری شود

- شهروندان تنها از طریق رسانه‌های معتبر پیگیر اخبار باشند •
- از هرگونه شایعه‌پراکنی و انتشار مطالب تأیید نشده در فضای مجازی اجتناب شود
- مردم و رسانه‌ها از انتشار تصاویر و موقعیت‌های حساس نظامی خودداری کنند

توصیه‌های ویژه شرایط جاری

ستاد ملی مدیریت شرایط اضطراری جمعیت هلال احمر ضمن محکوم کردن حمله رژیم کودک کش صهیونیستی و شهادت هموطنان و سرداران سرافراز اسلام، در اطلاعیه‌ای با اشاره به حضور تیم‌های امدادی این جمعیت در بیش از ۶۰ نقطه مورد اصابت قرار گرفته توسط رژیم صهیونی از مردم درخواست کرد که ضمن حفظ خونسردی، از ازدحام در مناطق مذکور خودداری کنند تا روند امداد رسانی به هموطنان با سرعت بیشتری انجام شود. در متن این اطلاعیه آمده است: ستاد ملی مدیریت شرایط اضطراری جمعیت هلال احمر در اولین دقایق پس از حمله رژیم صهیونی تشکیل و تیم‌های عملیاتی این جمعیت در سراسر کشور به حالت آماده باش درآمد.

حضور تیم‌های تخصصی واکنش سریع و جست‌وجو نجات در آوار مناطق مورد اصابت تیم‌های تخصصی واکنش سریع و جست‌وجو نجات در آوار (به همراه تیم‌های آنست و سگ‌های جست‌وجوگر) در مناطق مورد اصابت حضور دارند و عملیات تخصصی جست‌وجوی مصدومان و تخلیه ساختمان‌های در معرض خطر تخریب در جریان است. در حال حاضر ۱۳۴ تیم شامل ۶۶۹ امدادگر و نجاتگر در بیش از ۶۰ نقطه مورد اصابت قرار گرفته در ۸ استان تهران، آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی، اصفهان، ایلام، کرمانشاه، مرکزی، همدان، خوزستان و کردستان حال امدادرسانی هستند.

ستاد ملی مدیریت شرایط اضطراری جمعیت هلال‌احمر رعایت توصیه‌های حیاتی زیر را برای حفظ ایمنی در شرایط اضطراری ضروری می‌داند:

1. خونسردی خود را حفظ کنید. آرامش شما، اولین قدم برای کمک به دیگران است.

2. از تجمع در محل حادثه یا مناطق مورد اصابت موشک خودداری کنید. این کار مانع عملیات امداد و نجات می‌شود.

3. مسیری برای امدادرسانی باز بگذارید. از پارک خودرو در خیابان‌ها یا خروج غیرضروری از منزل خودداری کنید.

4. در صورت نیاز فوری به کمک، با شماره ۱۱۲ تماس بگیرید. 4.
نیروهای امدادی هلال احمر در حالت آماده‌باش هستند
5. کیف امداد و نجات (شامل آب، ماسک، چراغ قوه، دارو، بانداژ 5.
و...) در دسترس داشته باشید. به دیگران نیز یادآوری کنید
6. در خانه بمانید، مگر در صورت خطر فوری. جابجایی غیرضروری 6.
می‌تواند جان شما و دیگران را به خطر بیندازد
7. از انتشار شایعات و اطلاعات غیررسمی در فضای مجازی 7.
خودداری کنید. تنها از منابع رسمی مانند هلال احمر،
صداوسیما و سازمان مدیریت بحران استفاده کنید
8. از گرفتن عکس و فیلم در مناطق حادثه‌دیده پرهیز کنید. این 8.
کار می‌تواند امنیت عمومی را تهدید کند
9. به سالمندان، کودکان و افراد دارای معلولیت کمک کنید. 9.
حمایت اجتماعی، اصل مهمی در امدادرسانی است
10. در صورت نشستی گاز یا آتش‌سوزی، سریعاً با آتش‌نشانی 10.
تماس بگیرید و از وسایل برقی استفاده نکنید
11. در صورت ازدحام شبکه موبایل، از پیامک استفاده کنید 11.
تا خطوط تلفن برای امدادگران آزاد بماند