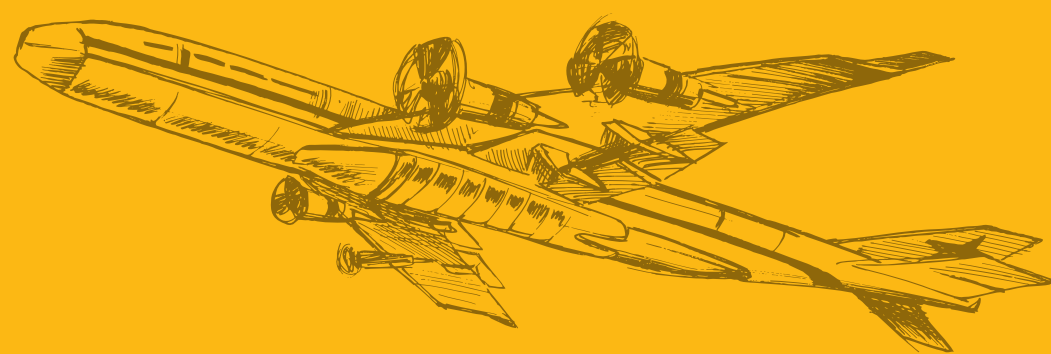
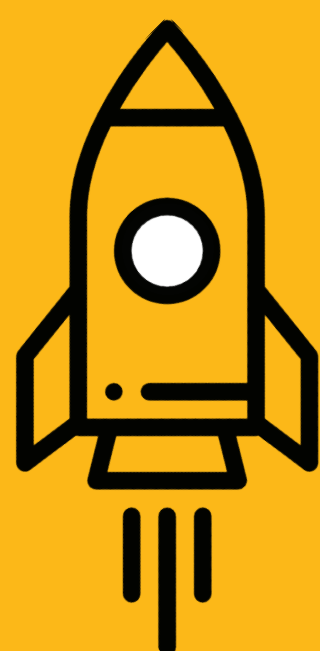


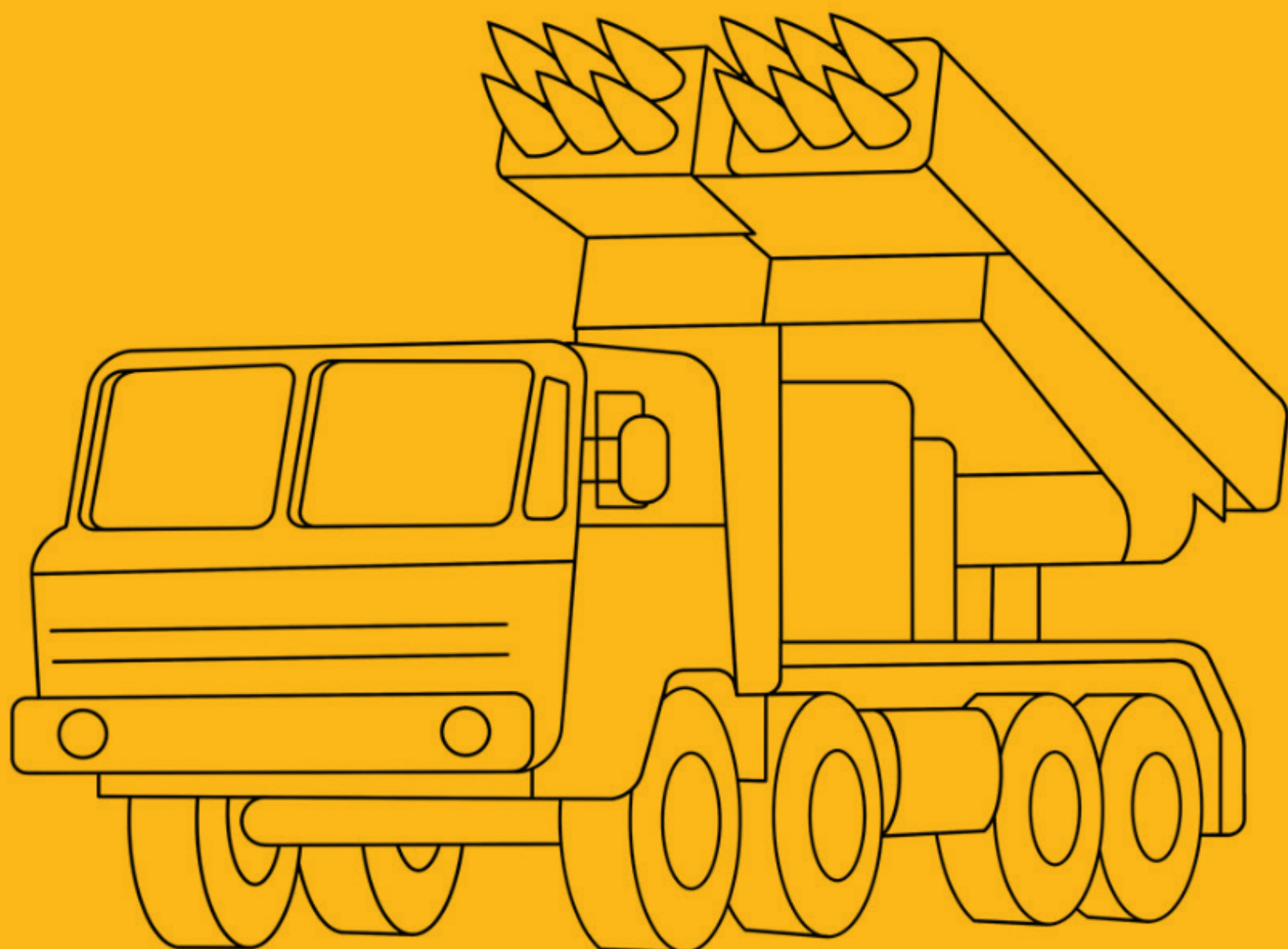
راهنمای بقا و دفاع غیرنظامی در برابر حملات هوایی

A guide to survival & civilian defense
against air attacks





این دفترچه یک سند راهنما برای شرایط اضطراری در جنگ و بحران است که بر پایهٔ تجربه‌های معتبر جهانی و استانداردهای بین‌المللی، با هدف کمک به مردم برای محافظت از خود و خانواده‌شان تدوین شده است. آنچه پیش روی شماست، نسخه‌ای کاربردی و قابل فهم برای عموم مردم ایران است که به شما کمک می‌کند در شرایط حملهٔ موشکی از جان خود و اطرافیانتان محافظت کنید.





راهنمای بقا و دفاع غیرنظامی در برابر حملات هوایی

A guide to survival & civilian defense against air attacks

مقدمه



مروری بر هدف، ضرورت و منابع تدوین دفترچه برای آمادگی در برابر حمله موشکی

در شرایط بحرانی، زمان حیاتی‌ترین عنصر است. آگاهی از اقدامات درست، آرام ماندن و اجرای سریع این اقدامات می‌تواند موجب بقای ما در زمان خطر باشد. این دفترچه حاصل ترکیب تجربه‌های جهانی به همراه بومی‌سازی و ساده‌سازی برای خانواده‌های ایرانی است. با تمرین و آمادگی، می‌توان آسیب‌ها را به حداقل رساند.



۱. پیش از بحران: آماده‌سازی

آمادگی پیشگیرانه، کلید بقا در شرایط بحرانی است.

۱.۱. کیت اضطراری خانواده (برای ۷۲ ساعت اول)

اقلامی حیاتی برای زنده ماندن در ساعات اولیه پس از حمله موشکی

- ۳ لیتر آب آشامیدنی برای هر نفر در روز
- غذاهای کنسروی، خشکبار، بیسکویت انرژی‌زا
- کمک‌های اولیه: باند، گاز، چسب، الکل، داروهای شخصی، دماسنج
- چراغ قوه، شمع، کبریت ضدآب، رادیو همدلی، پاوربانک
- پتوی نجات، ماسک، لباس گرم، چاقوی چندکاره
- اسناد شخصی، پول نقد، دفترچه بیمه، شماره‌های تماس ضروری





۱.۲. ذخیره منابع خانگی (برای ۲ هفته)

تضمین بقا در صورت طولانی شدن شرایط بحرانی و نبود خدمات عمومی.

- ذخیره آب در ظروف درب دار و خنک
- غذاهای خشک، جو، عدس، برنج، کنسرو، عسل، شکلات تلخ
- اجاق گاز اضطراری یا هیزمی، منبع گرمای غیرالکتریکی
- وسایل دفع بهداشتی: دستمال، کیسه زباله، ضد عفونی کننده



۱.۳. آماده سازی پناهگاه خانگی

محل امنی که جان خانواده را در لحظات حمله حفظ می کند.

- انتخاب یک اتاق داخلی بدون پنجره (حمام، راهرو)
- تقویت در و دیوار با اشیاء سنگین مثل قفسه و تشک
- قرار دادن کیت اضطراری از جمله چراغ، آب، ماسک، غذا و سوت در همان محل

۱.۴. طرح خانوادگی

هماهنگی پیشاپیش بین اعضای خانواده برای واکنش سریع و مؤثر.

- تعیین مسئولیت ها (مثلاً: پدر مسئول خاموشی ها، مادر مسئول بچه ها)



- آموزش کودکان برای واکنش سریع و آرام
- تمرین تخلیه در روز و شب،
- تعیین نقاط ملاقات بیرون از خانه
- هماهنگی با فردی خارج از منطقه خطر



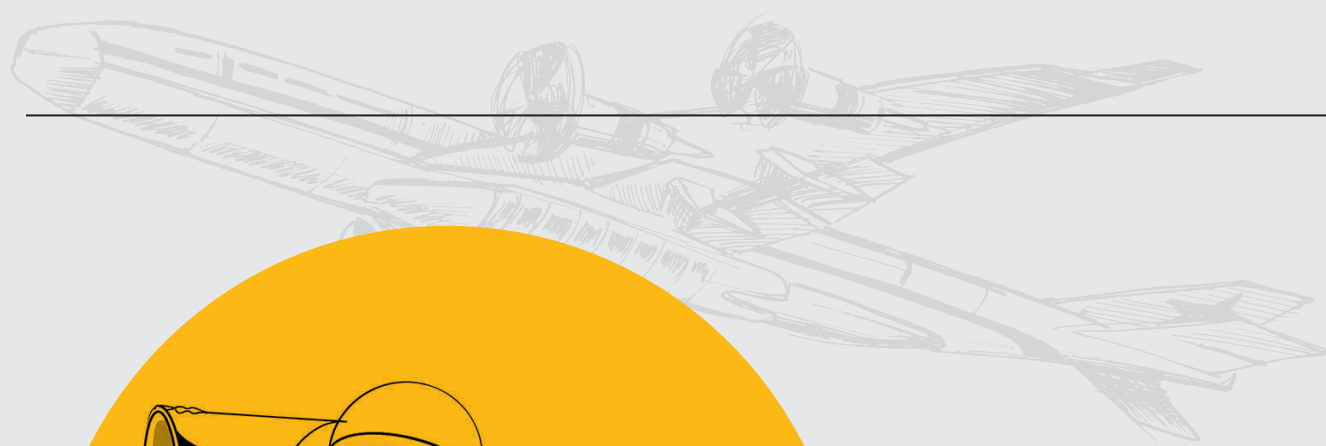
راهنمای بقا و دفاع غیرنظامی در برابر حملات هوایی

A guide to survival & civilian defense against air attacks

۱.۵. ابزار ارتباطی

راه‌های ارتباطی برای دریافت اطلاعات و خبر دادن از وضعیت خود.

- رادیو FM قابل حمل با باتری یدک یا هندلی
- نوشتن شماره‌های ضروری روی کاغذ و چسباندن بر درب یخچال
- آموزش پیام‌های کوتاه اضطراری به کودکان: «من سالمم»، «اینجایم»



۲. در زمان حمله هوایی

دقایق حیاتی که واکنش درست در آن‌ها تفاوت میان زندگی و مرگ است.

۲.۱. آژیرها و پیام‌ها

نحوه شناسایی و تفسیر هشدارهای رسمی در لحظه حملهٔ موشکی

- پدافند هوایی: صدای شلیک‌های سریع، منقطع و تکرارشونده
- صدای سقوط موشک: صدای غرش یا زوزه کوتاه - دقیقاً پیش از انفجار، خطرناک‌ترین زمان
- انفجار: لرزش و موج - بلافاصله به زمین بچسبید.
- آژیر متناوب: خطر حمله - ضرورت ورود فوری به پناهگاه
- آژیر ممتد: رفع خطر
- پیامک اضطراری یا رادیو: اطلاعات تکمیلی



۲.۲. اقدامات فوری

اولویت‌های رفتاری برای کاهش آسیب مستقیم ناشی از حمله.

- رها کردن وسایل، قطع برق و گاز در صورت امکان
- رفتن به پناهگاه یا فضای سرپوشیده
- پناه‌گیری در حالت جنینی، پوشاندن سر با دست
- دوری از پنجره، آینه، اشیای شیشه‌ای و فلزی

این کارها را نکنید:

- به پشت بام نروید.
- به محل انفجار نگاه نکنید.

۲.۳. فضای باز

اقدامات نجات‌بخش هنگام حضور در محیط بیرونی.

- خوابیدن در گودال، پشت تپه یا کنار دیوارهای ضخیم
- دوری از خودروها، تیر برق، خطوط لوله



۲.۴. اگر در خودرو هستید

رفتار صحیح هنگام قرار داشتن در خودرو در لحظه حمله.

- توقف در کنار مسیر، ترک خودرو و پناه گرفتن در نزدیکی
- خاموش کردن خودرو، بستن پنجره‌ها، برداشتن وسایل اضطراری



راهنمای بقا و دفاع غیرنظامی در برابر حملات هوایی

A guide to survival & civilian defense against air attacks

۳. پس از حمله

ارزیابی و واکنش برای حفظ جان، درمان فوری و جلوگیری از خطرات ثانویه.

۳.۱. بررسی ایمنی

بررسی وضعیت محیط و پیشگیری از خطرهای پنهان پس از حمله.

- اطمینان از ثبات ساختمان
- بررسی نشتی گاز (استشمام بوی گاز، صدای سوت)
- خاموش نگه داشتن لوازم برقی



۳.۲. کمک‌های اولیه

رسیدگی فوری به آسیب‌ها برای حفظ جان تا رسیدن کمک حرفه‌ای.

- زخم باز: شست‌وشو با آب تمیز، پوشش استریل
- خونریزی شدید: فشار مستقیم، بالا نگه داشتن عضو
- سوختگی: شست‌وشوی طولانی با آب سرد، پوشاندن با پارچه تمیز
- شوک: دراز کشیدن، پاها بالا، حفظ گرما

۳.۳. سلامت روانی

کنترل احساسات و حفظ تعادل روانی برای مدیریت حمله موشکی

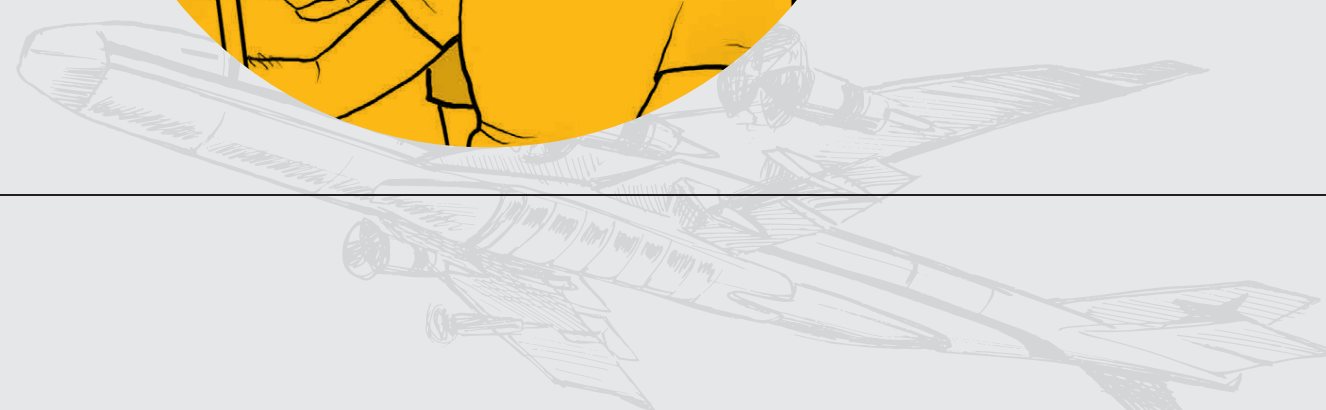
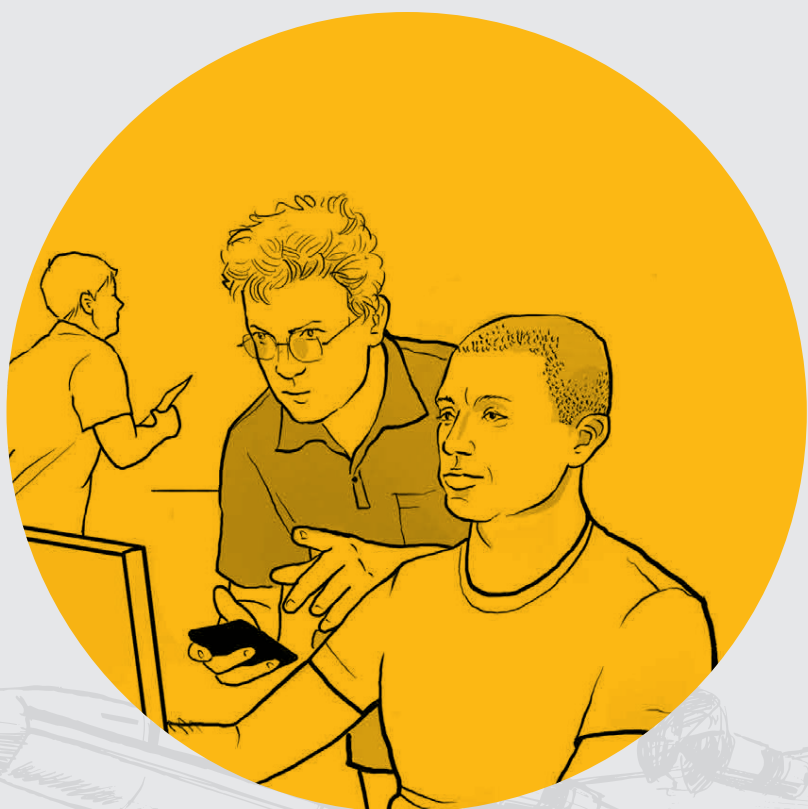
- صحبت با افراد خانواده، کاهش احساس تنهایی
- ترس را انکار نکنید؛ آن را بپذیرید و کنترل کنید
- تنفس عمیق، انجام حرکات آرام، حفظ روتین ساده



۳.۴. اطلاعات

دریافت اخبار دقیق و پرهیز از شایعات برای تصمیم‌گیری صحیح.

- شنیدن رادیو برای راهنمایی جدید
- پرهیز از شبکه‌های اجتماعی بدون منبع رسمی
- تأیید خبرها قبل از بازنشر



۴. سناریوهای خاص

اقدامات تخصصی برای شرایط ویژه که ممکن است همزمان با حملات رخ دهد.

۴.۱. حمله شیمیایی یا بیولوژیکی

حفاظت سریع از بدن و تنفس در برابر مواد سمی یا آلوده.

- بستن در و پنجره‌ها با پارچه خیس
- ماسک یا روسری خیس جلوی دهان و بینی
- عدم تماس با سطوح مشکوک
- شست‌وشوی بدن با آب و صابون، تعویض لباس

۴.۲. انفجار ثانویه بعد از حمله موشکی

کاهش ریسک آسیب در پی وقایع همزمان یا پس‌لرزه‌ها.

- خروج سریع از محل‌های ناپایدار
- پناه‌گیری کنار دیوارهای سازه‌ای یا چارچوب در
- بستن شیر گاز، قطع فیوز برق در صورت آسیب



راهنمای بقا و دفاع غیرنظامی در برابر حملات هوایی

A guide to survival & civilian defense against air attacks

۴.۳. قطع طولانی مدت برق یا آب

مدیریت منابع حیاتی برای بقا در شرایط فقدان زیرساخت.

- استفاده از منابع ذخیره شده با برنامه ریزی
- گرم کردن با شمع و منبع گرمای امن
- به اشتراک گذاری منابع گرمایشی با همسایگان

۴.۴. مراقبت از آسیب پذیرها

حفظ جان و سلامت گروه‌هایی که نیاز به حمایت بیشتری دارند.

- کودکان: سرگرمی، توضیح ساده، حفظ امنیت روانی
- سالمندان: دسترسی به دارو، گرما، حمایت جسمی
- حیوانات: باکس نگهداری، غذای خشک، آرام سازی

۵. تمرین و یادگیری

یادگیری و تمرین مداوم باعث عملکرد بهتر در بحران می‌شود.

- هر ۳ روز یک بار تمرین خانوادگی انجام دهید
- به کودکان اجازه دهید نقش‌ها را تمرین کنند
- بررسی هفتگی اقلام کیت اضطراری
- مطالعه مطالب جدید و اشتراک با دیگران

راهنمای بقا و دفاع غیرنظامی در برابر حملات هوایی

A guide to survival & civilian defense against air attacks



جمع‌بندی

آمادگی، مهم‌ترین سلاح هر خانواده در برابر بحران‌های ناگهانی است.

در زمان بحران، مهم‌ترین ابزار شما دانش و آمادگی است. با صرف زمان اندک و آموزش خانواده، می‌توانید سطح ایمنی خود را چند برابر کنید. بحران اجتناب‌ناپذیر است، اما خسارت گسترده، قابل پیشگیری.

آمادگی امروز، امنیت فرداست.

