

مراقبت از زنان باردار در شرایط جنگی

زنان باردار و مادران تازه‌زا در الویت مطلق امداد رسانی هستند، حفظ آرامش محیطی، کلید سلامت مادر و جنین در لحظه حادثه است.

مدیریت تنفس و استرس

پرهیز از تنفس تند و سطحی (جلوگیری از انقباض زودرس)

تمرکز بر بازدم عمیق برای حفظ اکسیژن رسانی به جنین

دوری از کانون دود، غبار و گازهای شیمیایی ناشی از انفجار

اولویت در جابجایی و اسکان

تخلیه سریع به عنوان اولین گروه از محل خطر

همراهی دائم فرد دوم در تمام مسیرهای نزدیک

توقف و استراحت فقط در پناهگاه‌های دارای تهویه

تهجیزات همراه (کیف ضروری)

همراه داشتن آخرین سونوگرافی و مدارک پزشکی بارداری

ذخیره آب معدنی و میان وعده‌های مقوی و کم حجم

همراه داشتن لوازم بهداشتی مخصوص و داروهای مورد مصرف

علائم حیاتی و هشدارهای خطر

پایش مداوم حرکت جنین و تغییرات بدنی مادر

مراجعه فوری به مراکز درمانی در صورت مشاهده خونریزی یا درد شکمی

جدی گرفتن تب، لرز یا بی حالی مفرط در مادران تازه‌زا

حفاظت محیطی و فیزیکی

استفاده از ماسک یا پارچه مرطوب در صورت وجود گاز یا غبار در هوا

نشستن در وضعیت نیمه خوابیده برای کاهش فشار به کمر و لگن

پرهیز از حضور در مکان‌های پر ازدحام جهت جلوگیری از ضربه به شکم

نکته: در صورت شروع انقباضات زایمانی در پناهگاه، حفظ دمای بدن مادر و استریل ماندن محیط اطراف او الویت اول است.

در شرایط جنگی بعد از قطع برق چیکار کنیم؟

درب یخچال و فریزر را تا ۴۸ ساعت باز نکنید

غذاهایی را که زودتر فاسد می شوند استفاده کنید و غذاهایی را که ماندگاری بیشتری دارند برای روزهای آینده نگه دارید.

پاوربانک ها و لبتاپ را
از قبل شارژ نگه دارید

تمام سیم های خانه را
از پریز برق جدا کنید

حالت **Low power Mode** گوشی را
فعال کنید و روشنایی صفحه را کم کنید

از باتری ماشین برای شارژ موبایل
و پاوربانک استفاده کنید.

اینترنت گوشی را برای
حفظ باتری آن قطع کنید

نحوه باز کردن در پارکینگ را با اهرم دستی یاد بگیرید

شماره های ضروری را روی کاغذ بنویسید



حمایت روانی کودکان در جنگ

توصیه های مهم به والدین در خصوص حمایت
روانی کودکان در جنگ و حملات هوایی

کودک از جنگ نمی داند فقط می ترسد

2 مرهم زخم های کوچک

برای کودکان آسیب دیده، بازی و سرگرمی را فراهم کنید. کودک، حتی در سایه ویرانی، حق خندیدن دارد.

1 نقاشی، زبان دل کودک

ابزار و لوازم نقاشی را برای کودکانی که در اثر آسیب دیده اند فراهم کنید. چون گاهی رنگ ها، آنچه را که واژه ها نمی گویند، فریاد می زنند.

4 آغوش، امن ترین پناه

کودک خود را در آغوش بگیرید، به آرامش و قوت قلب بدهید. کودک با آغوش گرم تو، دوباره به زندگی ایمان می آورد.

3 ممنوعیت بازی، ممنوع!

بعد از جنگ اجازه دهید کودکان ادامه بازی کنند. بازی، فقط سرگرمی نیست، یک بهبود روانی است.

6 درک، نه سرزنش کودک

اگر کودک دچار شب ادرای یا تغییر رفتار شود سرزنش نکن. از مشاوران کمک بگیر. روان کودک با مهر و فهم التیام می یابد. نه با قضاوت.

5 هیجان، حق کودک

پس از حوادث، کودکان نقاشی و بازی می کنند تا احساساتی شوند. کودکانی که احساساتشان را بیان می کنند، زودتر ترمیم می شوند.

مه‌ار صدا هراسی در جنگ

در جنگ، ذهن ما روی صداها حساس می‌شود، با چند راهکار ساده، می‌توانید این واکنش طبیعی مغز را مهار کنید.

ریشه یابی ترس



تداعی کردن ناخودآگاه
خاطرات تلخ



شرطی شدن ذهن
به صداها‌ی ناگهانی



تحریک سیستم هشدار
مغز (آدرنالین)

شناسایی نشانه‌ها



بروز خشم یا
گریه ناگهانی



احساس تنگی
نفس و یا تهوع



پرش ناگهانی
و تپش قلب

اقدامات فوری

نفس مربعی (۴ ثانیه نام بردن | ۴ ثانیه حبس، بازدم) | اشیا‌ء محیط | سفید یا طبیعت | خشم صدای | استفاده از هدفون نویزگیر

مراقبت از کودکان

توضیح ساده درباره
ماهیت صداها

بغل کردن محکم
برای ایجاد امنیت

تبدیل کردن ترس به
بازی با منشا صدا

چطور در زمان جنگ به کودکان آرامش دهیم؟

وقتی صدای انفجار سکوت خانه را میشکند کودکان اولین کسانی هستند که با ترس و پرسشهایی بزرگتر از سنشان روبه رومی شوند والدین باید بدانند چطور با زبانی ساده و آرامش بخش با کودک صحبت کنند و به او احساس امنیت بدهند.

1
آرام و مطمئن
ایجاد فضایی امن

2
آرام بخش
تکرار جملات

3
احساسات او
توجه کامل به

4
همیشگی زندگی
حفظ روند

5
کشور در ذهن کودک
حفظ عزت نفس

6
فیزیکی محبت آمیز
در آغوش گرفتن و تماس

7
دادن فضای خلاق به کودک
برای تخلیه هیجانی

8
محافظةت از روان کودک
در برابر موج اخبار منفی

9
متناسب با سن و درکش
صحبت با او با زبانی ساده

10
نقاشی و قصه گویی
استفاده از ابزارهای غیر
مستقیم در بیان ماجرا مانند

در زمان حمله هوایی

در ترافیک چه کنیم؟
9 نکات ایمنی:

1 آرامش خود را حفظ کنید.

2 خودرو را به حاشیه برسانید.

3 باراهنما و فلاشر آهسته حرکت کنید.

4 بار برای هشدار بوق بزنید.

5 زیرپل، کنار دکل یا ساختمان بلند توقف نکنید.

6 خودرو را خاموش کنید و پیاده شوید.

7 سوئیچ را بردارید ولی در را قفل نکنید.

8 داخل ماشین، کنار شیشه یا زیرپل نمانید.

9 روی زمین، پشت به نور انفجار بخوابید.

کیف اضطراری شرایط جنگی



پاسپورت

شناسنامه و کارت ملی



کارت بانکی

مدارک بیمه



آب معدنی
(حداقل برای ۲۴ ساعت)

داروهای شخصی
و نسخه دار



چراغ قوه یا چراغ پیشانی

پاور بانک شارژ شده



سوت یا وسیله ای برای
جلب توجه در آوار

موبایل دوم با
سیم کارت جایگزین



دستمال

باتری اضافه



پول نقد

ماسک ضد عفونی



نکات مهم امنیتی

با توجه به بروز حوادث تروریستی اخیر، ضمن کاهش ترددهای غیر ضروری، حضور در اماکن عمومی پرهیز گردد و آمادگی با رعایت توصیه‌های امنیتی ضروری است.

تماس با ۱۱۳

در صورت مشاهده افراد مشکوک، تروریست، و خرابکار، موارد را به مراکز نظامی، به ویژه ستاد خبری وزارت اطلاعات به شماره ۱۱۳ اطلاع دهید.

مورد مشکوک

در صورت مشاهده شیء مشکوک، جامانده شده در خودرو، بلافاصله به افراد مسئول اطلاع دهید.

شایعات و منابع غیررسمی

تحت تأثیر شایعات قرار نگرفته و به هیچ عنوان خبرهای تایید نشده از منابع غیررسمی را باز نشر نکنید.

بسته‌های پستی

بسته‌های مشکوک را به هیچ عنوان جابه‌جا نکرده و در صورت وجود موارد مشکوک، بلافاصله مقامات امنیتی اطلاع داده و افراد را از آن دور کنید.

عکسبرداری ممنوع!

در صورت وقوع حادثه، از عکس برداری و فیلم‌برداری خودداری کنید و محل را ترک کنید.

محل حادثه

در صورت بروز انفجار، سریع محل را ترک کنید چون ماندن در محل و تجمع مردم، احتمال بروز انفجار دیگر برای نیروهای امدادی و درمانی را دشوارتر و خسارات را بیشتر می‌کند.



اگر هنگام حمله هوایی در مترو بودید، چه کنید؟



در صورت وقوع حمله یا انفجار، اگر داخل مترو هستید، با حفظ آرامش و رعایت چند نکته می‌توانید ایمن بمانید:



آرامش خود را حفظ کنید

جایی بایستید که از هر دو طرف فشار نباشد

از تجمع، دویدن یا هل دادن دیگران خودداری کنید

خونسرد بمانید و از ازدحام دور شوید

اگر قطار در حال حرکت بود

در شرایط اضطراری دکمه تماس با راننده را فشار دهید

خودسر در قطار را باز نکنید

منتظر دستور راهبر یا پرسنل مترو بمانید

اگر در ایستگاه هستید

از پله برقی استفاده نکنید، از پله ثابت بالا بروید

زیر راه پله یا راهروهای میانی امن‌تر هستند

از فضاهای باز و درهای شیشه‌ای دور شوید

به تونل وارد نشوید

ورود به تونل می‌تواند باعث برق‌گرفتگی شود

به دنبال تابلوهای پناهگاه اضطراری یا خروجی‌های امن باشید

بدون راهنمایی پرسنل وارد تونل نشوید

۸ لوازم ضروری برای کیف اضطراری جنگ



۷ لوازم ضروری برای کیف اضطراری در جنگ



جراح قوه و باتری

برای مواقعی که برق قطع است یا در مناطق تاریک به نور نیاز دارید.



تویا پوشش گرم کننده

برای حفظ گرما در شرایط سرما و شبهای سرد.



داروهای مهم



مدارک شناسایی

شامل کارت شناسایی، پاسپورت، بیمه نامه‌ها و دیگر اسناد حیاتی.



کیت کمک‌های اولیه

شامل باند، گاز استریل، داروهای ضروری، ضد عفونی کننده، و چسب زخم.



تلفن یا رادیو دستی

برای ارتباطات اضطراری در صورت قطع شبکه‌های معمولی.



پوشاک اضافی

لباس‌های مناسب، به‌ویژه برای شرایط آب و هوایی مختلف و لباس‌های ضد باران.

وسایط حمل‌ونقل
برای حفظ امنیت

تمرین تنفس عمیق می‌تواند به شما کمک کند تا در شرایط بحرانی آرامش خود را حفظ کرده و ذهنیت شفاف‌تری داشته باشید. حتی در شرایط استرس‌زا، لحظاتی کوتاه برای **نفس کشیدن و تمرکز به خود** می‌تواند به کاهش اضطراب و افزایش تمرکز کمک کند.

اقدامات حیاتی در شرایط بحرانی (جنگی)

در پی حمله رژیم صهیونیستی به نقاطی از کشورمان، وزارت کشور، سازمان اطلاعات سپاه و فراجا در اطلاعیه‌هایی از مردم خواستند ضمن حفظ آرامش خود، خبرها را از منابع رسمی و معتبر دنبال کنند.

در این شرایط مراقب یکدیگر باشیم!

اطلاع‌رسانی تحرکات مشکوک
به نهاد های امنیتی
شماره تماس 114

عدم تصویربرداری از اماکن
هدف قرار گرفته و جابه جایی
تجهیزات نظامی

لزوم حفظ آرامش
و اشتراک نگذاشتن هرگونه
خبری در فضای مجازی

شناسایی و اقدام پیشگیرانه
علیه عوامل تولیدگر
ناامنی روانی

توجه به هشدار
نیروهای امدادی

خودداری از تردد های
غیر ضروری

توجه به اطلاعات
رسمی و معتبر

باید ها و نباید ها در زمان شنیدن صدای پدافند

پنجره ها را ببندید

پنجره ها را ببندید و پنجره ها را
بکشید تا ورود ترکش، آلوده یا موج
لغزانی را کاهش دهید.

وسایل سنگین

وسایل سنگین روی کف یا قفسه ای
جابه جایی کنید تا از سقوط آن‌ها یا
لغزان روی کسری بماند.

عکس برداری

از دوربین موبایل به عنوان سپر استفاده
نکنید چنان که ما هدف اصلی از فیلم گرفتن
است.

فاصله گرفتن

به اتاق پشت ایستادگی یا پنجره نزدیک
نشوید این نقاط در معرض بیشترین
خطر قرار دارند.

وسایل شکنجه آبی

از شیشه های بزرگ و درهای شیشه ای
فاصله بگیرید. ممکن است در اثر موج
لغزانی بشکند.

آسانسور

از آسانسور استفاده نکنید ممکن است
در اثر ارتعاش در فضا فرو بریزد.

تعاس غیر ضروری

تعاس غیر ضروری نکنید شیشه از برای
تعاس های غیر ضروری باز نگذارید.

خانه

از خانه خارج نشوید ممکن است خانه امن
گو خطرناک تر از بیرون بودن است.

فیلم برداری

فیلم برداری نکنید این کار باعث ششما را
گرم میکند و ترکش مستقیم را مختل
نمیکند.



کیف اضطراری شرایط جنگی:

پاسپورت



شناسنامه و کارت ملی



کارت بانکی



مدارک بیمه



پاور بانک شارژ شده



داروهای شخصی
و نسخه دار



آب معدنی
(حداقل برای ۲۴ ساعت)



موبایل دوم با
سیم کارت جایگزین



چراغ قوه یا چراغ پیشانی



غذای خشک یا کنسرو
(باز شو آسان)



سوت یا وسیله ای برای
جلب توجه در آوار



باتری اضافه



دستمال



ماسک ضد عفونی



پول نقد



لباس زیر اضافه



نکات کلیدی برای ایمنی در هنگام جنگ و حملات هوایی

آماده کردن بسته های اضطراری

بسته های اضطراری شامل آب، غذاهای کنسرو شده، داروها، چراغ قوه، رادیوی باتری دار و باتری های اضافی را همیشه آماده داشته باشید.

شناسایی مکان های امن

در خانه خود مکان هایی که امن ترین نقاط در برابر بمباران ها هستند را شناسایی کنید. مانند زیر زمین، اتاق های داخلی بدون پنجره، و زیر سطوح مقاوم.

دوری از مکان های پر خطر

از مکان هایی که احتمال دارد مورد هدف قرار می گیرند مانند پادگان ها، مراکز نظامی، پل ها، فرودگاه ها و تاسیسات دولتی دوری کنید.

پناه گیری در هنگام صدای آژیر

با شنیدن صدای آژیر خطر سریعاً به مکان های امن پناه ببرید و تا پایان وضعیت خطر در آنجا بمانید.

اخبار رسمی را دنبال کنید

به صورت مداوم اخبار را از منابع معتبر پیگیری کنید تا از وضعیت جنگی و مکان امن اطلاع داشته باشید.

پنجره ها و درها را محکم ببندید

در هنگام حملات هوایی، تمام پنجره ها و درها را محکم ببندید و پرده ها و کزکرها را بکشید تا از پخش شدن شیشه های شکسته جلوگیری کنید.

حفظ آرامش و کمک به دیگران

در هنگام حملات هوایی آرامش خود را حفظ کنید و به دیگران به ویژه کودکان و سالمندان، کمک کنید تا به مکان های امن پناه ببرند.

پناه گیری در فضای باز ایمن

اگر در فضای باز هستید به یک مکان پناه گیری مانند خندق، زیر پل ها، یا هر مکان دیگر که پوشش مناسبی ارائه می دهند، بروید.

ارتباط با دوستان و خانواده

با اعضای خانواده و دوستان خود در ارتباط باشید و یک برنامه مشخص برای ملاقات در مکان های امن داشته باشید.

این نکات می توانند به شما و خانواده تان کمک کنند تا در هنگامی حملات هوایی ایمن تر باشید. لطفاً این توصیه ها را جدی بگیرید و آن ها را با دیگران نیز به اشتراک بگذارید.

دراقت از سلامت روانی و استرس

در این شرایط، مراقب از سلامت روانی خود و خانواده تان بسیار مهم است. سعی کنید با انجام فعالیت های آرام بخش و گفتگو با عزیزانتان استرس را کاهش دهید.

دوری از ساختمان های آسیب دیده

بعد از حمله هوایی از نزدیک شدن به ساختمان های آسیب دیده خودداری کنید زیرا ممکن است در معرض ریزش قرار داشته باشند.

تماس‌های ضروری

۱۱۶ حفاظت نیروی انتظامی	۱۲۵ آتش نشانی	۱۱۰ نیروی انتظامی
۱۳۴ هواشناسی	۱۱۵ اورژانس	۱۱۳ وزارت اطلاعات
۱۴۳ خدمات درمانی	۱۱۲ هلال احمر	
۱۲۰ اعلام تصادف	۱۲۱ اداره برق	
۱۳۶ اعلام تصادف	۱۲۲ اداره آب فانسلاب	
۱۹۱ کشیک داروخانه	۱۹۴ اداره گاز	
۱۲۰ راهنمایی رانندگی	۱۹۷ وزارت حملات فرماندهی ناآما	

شهروند گرامی:
جهت هرگونه اتفاق و مشاهده
موارد مشکوک با این شماره‌ها
تماس بگیرید.

تا چه اندازه باید به کودکان

واقعیت جنگ رو گفت؟

حفظ امنیت:

به آن‌ها توضیح دهید که خانواده در کنار هم است و شما همگی در تلاش برای حفظ امنیت خود هستید.



حمایت و نزدیکی خانواده:

به آن‌ها اطمینان دهید که همیشه در کنارشان خواهید بود و از آن‌ها مراقبت خواهید کرد.



جزئیات ترسناک:

از بیان جزئیات ترسناک یا خشونت‌آمیز خودداری کنید.



احساس ناامیدی:

نباید به کودکان بگوییم که امیدی به بهتر شدن وضعیت نیست.



رسالت همگانی
برای حفظ امنیت



تا چه اندازه باید به کودکان واقعیت جنگ رو گفت؟



وسلامت همگامی
برای حفظ امنیت

بجای همه چیز
درست میشه بگین:

ما تمام تلاشمون رو میکنیم
که مراقبت باشیم.

بجای صحبت از اخبار
ناراحت کننده:

سعی کنید تا حد ممکن از
اخبار دور نگاهشون دارید!

کودکان درک کاملی از شرایط جنگ
ندارند و دنیای آنها متفاوت از
دنیای بزرگترهاست. وظیفه ما
والدین است که با مراقبت و
آرامش، آنها را از صدمات روحی
جنگ دور نگه داریم.



تا چه اندازه باید به بچه ها واقعیت جنگ رو گفت؟

ما داریم تلاش می کنیم تا
مراقبت باشم و کنارت هستیم.



به جای همه چیز
درست میشه بگید:



ممکنه خبرهایی بشنوی که ناراحت کننده
باشه ، اما ما در کنار همیم و مراقبیم.

اگر کودک بازم سوال داشت
با صراحت اما با آرامش
پاسخ دهید:



والدین عزیز حواستون باشه:

همراهیش کن
و وعده های
بزرگ نده

صدای اخبار رو کم کن
یا بحثشو عوض کن تا
ذس سرر نشه

از زدن حرفای
ترسناک
خودداری کن

حرفارو ساده و
متناسب با سن
کودک بیان کن

خرابکارها رو شناسایی کن!

در این روزها امنیت دیگر فقط کار نیروهای ویژه نیست، هر شهروند یک دیده بان است.

افراد یا موتور سوارهایی که:

در حال نصب اشیا یا تجهیزاته مشکوک به دیوار، تیربرق، نرده ها هستند.

در مکان های حساس، بی دلیل توقف طولانی میکنند.

بارنامتعارف، کوله پشتی یا جعبه همراه داند.

اطراف مراکز دولتی، مذهبی یا تجمعات پرسه می زنند

خودرو های مشکوک با پلاک مخدوش یا بدون سرنشین که:

داخل آن بسته یا کیفی بدون نظارت رها شده است.

صندوق عقب یا درهای آن نیمه باز است

مدت طولانی در مناطق خلوت پارک شده اند

چه کاری انجام دهیم؟

- آرامش خود را حفظ کنید.
- محیط اطراف را ترک کنید.
- گزارش فوری به شماره ۱۱۴
- نشانی دقیق، زمان ویژگی فرد یا وسیله را شفاف بگویید.



امنیتی تکات مهم

با توجه به بروز حوادث تروریستی اخیر، ضمن کاهش ترددهای غیر ضروری، حضور در امکان عمومی پرهیز گردد و آمادگی با رعایت توصیه‌های امنیتی ضروری است.

۴ شایعات و منابع غیررسمی

تحت تأثیر شایعات قرار نگرفته و به هیچ عنوان خبرهای تایید نشده از منابع غیررسمی را بازتشر نکنید.

۵ عکس برداری ممنوع!

در صورت وقوع حادثه، از عکس برداری و فیلم برداری خودداری کنید و محل را ترک کنید.

۶ محل حادثه

در صورت بروز انفجار، سریع محل را ترک کنید چون ماندن در محل و تجمع مردم، احتمال بروز انفجار دیگر برای نیروهای امدادی و درمانی را دشوارتر و خسارات را بیشتر می‌کند.

۱ موارد مشکوک

در صورت مشاهده شی مشکوک جامانده شده در خودرو، بلافاصله به افراد مسئول اطلاع دهید.

۲ بسته‌های پستی

بسته‌های مشکوک را به هیچ عنوان جابه‌جا نکرده و در صورت وجود موارد مشکوک، بلافاصله مقامات امنیتی اطلاع داده و افراد را از آن دور کنید.

۳ تماس با ۱۱۳

در صورت مشاهده افراد مشکوک تروریست، و خرابکار، موارد را به مراکز نظامی، به ویژه ستاد خبری وزارت اطلاعات به شماره ۱۱۳ اطلاع دهید.

مسئولیت همگانی!
برای حفظ امنیت کشور

۱۰ توصیه تغذیه ای

برای زمین گیر کردن استرس

۲ ویتامین B را فراموش نکنید

سبزیجات برگ سبز به تنظیم خلق و خو کمک می کنند.

۴ کافئین را کم کنید

نوشیدنی های کافئین دار اضطراب را بیشتر می کنند.

۶ پروتئین سالم بخورید

مرغف تخم مرغ و لبنیات کم چرب مفیدند.

۸ غذا را کم حجم و منظم بخورید

برای جلوگیری از افت قند خون و تحریک پذیری.

۱ آب کافی بنوشید

کم آبی استرس، خستگی و اختلال تمرکز می آورد.

۳ منیزیم بخورید

بادام، گردو و مغزها برای آرامش عصبی مفیدند.

۵ چای گیاهی بنوشید

بابونه و سنبل الطیب آرامش بخش اند.

۷ غذاهای شور و قراورده شده نخورید

باعث التهاب و فشار خون بالا میشوند.

۹ میوه و سبزیجات رنگارنگ بخورید

آنتی اکسیدان ها با استرس مقابله می کنند.

۱۰ قند های ساده را کم کنید

شیرینی ها استرس و نوسان خلقی می آورند.



حفظ امنیت کشور، مسئولیت همگانی!

با توجه به بروز حوادث تروریستی اخیر، ضمن کاهش ترددهای غیر ضروری خود حضور در امکان عمومی و به ویژه پررفت آمد با رعایت توصیه های امنیتی ضروری است.

تدابیر امنیتی!

در صورت مشاهده افراد مشکوک، تروریست، و خرابکار، مراتب را به مراکز امنیتی، به ویژه ستاد خبری وزارت اطلاعات به شماره ۱۱۳ اطلاع دهید.

بسته یا نامه مشکوک را هیچ گاه نباید لمس و جابه جا کرد. وجود چنین اقلامی را فوراً به مقامات امنیتی اطلاع داده و افراد را از آن دور کنید.

ضمن رعایت نکات امنیتی توسط خود، آن ها را نیز به فرزندان، خانواده و اطرافیان آموزش دهید.

در صورت وقوع حادثه، از عکس برداری و فیلم برداری خودداری کنید و محل را ترک کنید.

در صورت وارد شدن آسیب به ساختمان، از پله ها به آرامی بدون ازدحام استفاده نموده و از به کارگیری آسانسور پرهیز شود

در صورت مشاهده افراد مشکوک، تروریست، و خرابکار، مراتب را به مراکز امنیتی، به ویژه ستاد خبری وزارت اطلاعات به شماره ۱۱۳ اطلاع دهید.

در صورت مشاهده شیء مشکوکی، چسبانده شده به خودرو، بلافاصله به افراد مسئول اطلاع دهید.

تحت تأثیر شایعات قرار نگرفته و به هیچ عنوان به انتشار شایعات و اخبار منابع غیر رسمی دامن نزنید..

پس از وقوع حوادث تروریستی به هیچ وجه به سمت محل های حادثه نروید.

در صورت بروز انفجار، سریع محل را ترک کنید چون ماندن در محل و تجمع مردم، احتمال بروز انفجار دیگر برای نیروهای امدادی و درمانی را دشوارتر و خسارات را بیشتر می کند.