



راهنمای اقدامات عمومی اضطراری در شرایط جنگی و حملات هوایی





راهنمای اقدامات اضطراری و حیاتی در شرایط جنگی و حملات هوایی

آرامش و خونسردی خود را حفظ کنید

- به حفظ آرامش روانی در محل کار کمک نمائید.
- از انتشار اخبار غیردقیق یا نادرست و شایعات خودداری کنید.
- اطلاعات صحیح را صرفاً از منابع معتبر خبری دریافت نمائید.
- از تکنیک‌های تنفسی برای کاهش اضطراب استفاده کنید.





راهنمای اقدامات اضطراری و حیاتی در شرایط جنگی و حملات هوایی

تکنیک‌های تنفسی برای کاهش اضطراب

تنفس دیافراگمی (تنفس عمیق شکمی):

- در یک وضعیت راحت بنشینید و دست خود را روی شکم‌تان بگذارید. به آرامی از طریق بینی نفس بکشید و سعی کنید هوا به شکم شما برسد، نه فقط قفسه سینه. نفس را به مدت ۳ ثانیه نگه‌دارید و سپس به آرامی و به‌طور کامل از طریق دهان نفس را بیرون دهید. این کار را ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید.

چرا موثر است؟

این نوع تنفس کمک می‌کند تا سیستم عصبی شما به حالت آرام برگردد و تنش‌های جسمی و روانی کاهش یابد.

تنفس ۴-۷-۸:

- در یک وضعیت راحت بنشینید و از طریق بینی به مدت ۴ ثانیه نفس بکشید. نفس را به مدت ۷ ثانیه نگه‌دارید. سپس به‌طور کامل از طریق دهان، نفس را به مدت ۸ ثانیه بیرون دهید. این چرخه را ۴ بار تکرار کنید.

چرا موثر است؟

این روش باعث کاهش فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک (که مسئول اضطراب است) و فعال‌سازی سیستم پاراسمپاتیک (که موجب آرامش است) می‌شود.





راهنمای اقدامات اضطراری و حیاتی در شرایط جنگی و حملات هوایی

تکنیک‌های تنفسی برای کاهش اضطراب

تنفس مربع:

- در یک وضعیت راحت بنشینید. از طریق بینی به مدت ۴ ثانیه نفس بکشید. نفس را به مدت ۴ ثانیه نگه دارید. به آرامی و با دهان بسته به مدت ۴ ثانیه نفس را بیرون دهید. سپس نفس را به مدت ۴ ثانیه دوباره نگه دارید. این چرخه را ۴ تا ۵ بار تکرار کنید.

چرا موثر است؟

تنفس مربع باعث متمرکز شدن ذهن و ایجاد آرامش در شرایط استرس‌زا می‌شود.

تنفس با شمارش:

- نشسته و راحت باشید. چشم‌ها را ببندید و به آرامی از طریق بینی نفس بکشید. به آرامی شمارش کنید مثلاً از ۱ تا ۵ به ازای هرنفس وارد شده و هرنفس بیرون آمده. تمرکز خود را روی شمارش نفس‌ها قرار دهید. اگر افکار مزاحم به ذهن شما آمدند، فقط به آرامی به شمارش برگردید.

چرا موثر است؟

شمارش تنفس به شما کمک می‌کند تا ذهن‌تان از افکار استرس‌زا خالی شود و بیشتر متمرکز شوید.





راهنمای اقدامات اضطراری و حیاتی در شرایط جنگی و حملات هوایی

آمادگی اضطراری اولیه (قبل از حمله)

تعیین فضای امن:

- اتاق‌های داخلی بدون مجاورت به خارج و بدون اشراف مستقیم به پنجره‌ها.
- فضاهایی در مرکز ثقل ساختمان در هر طبقه به‌طوری‌که تا جداره خارجی حداقل یک ردیف دیوار داخلی به‌عنوان مانع وجود داشته باشد.
- راهروهای داخلی و زیر میزهای محکم.
- زیر وسایلی که امکان سقوط دارند پناه نگیرید.
- مکان‌هایی که اجسام تیز، شکننده و ناپایدار در آن وجود دارد را به‌عنوان فضای امن انتخاب نکنید.
- از ماشین‌آلات فاصله بگیرید.





راهنمای اقدامات اضطراری و حیاتی در شرایط جنگی و حملات هوایی

آمادگی اضطراری اولیه (قبل از حمله)

تهیه کوله زندگی مشتمل بر:

- اقلام عمومی (اولویت اول) شامل: رادیو-چراغ قوه-باتری-مدارک شناسایی-پول نقد و...
- اقلام غذایی شامل: آب آشامیدنی-نانو خرما خشک-کنسرو و بیسکویت و...
- اقلام بهداشتی شامل: اسپری الکلی ضد عفونی-دستمال مرطوب و کاغذی-کیسه فریزر و...
- اقلام کیف کمک‌های اولیه شامل: باند پانسمان و کشی-گاز استریل-قیچی-چسب زخم و...
- و اقلام با اولویت دوم شامل: دستگاه تب‌سنج-دستگاه فشارسنج-دستگاه اکسیژن‌سنج-کلمن و کتری کوچک و...

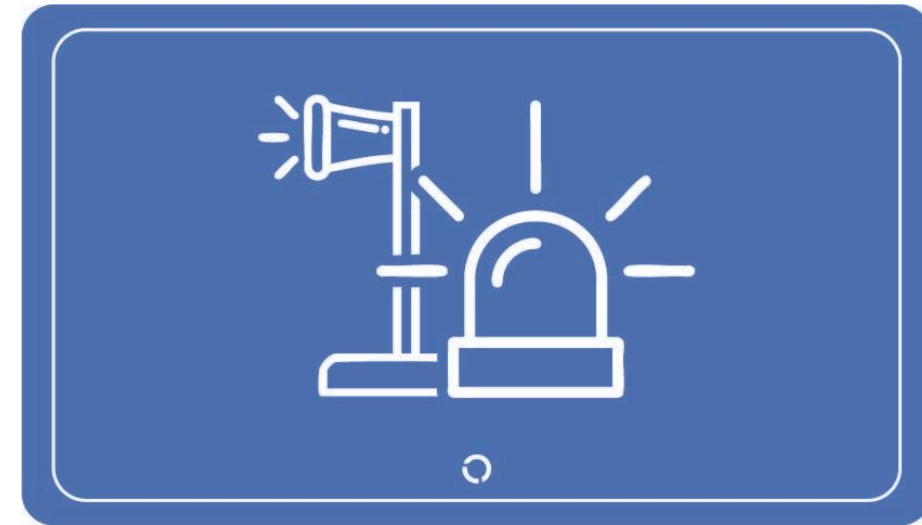
❖ جزئیات اقلام کوله زندگی را می‌توانید در سایت سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران-بخش شهروند آماده مشاهده نمائید.



راهنمای اقدامات اضطراری و حیاتی در شرایط جنگی و حملات هوایی

رفتار درست هنگام حمله هوایی

- با شنیدن آژیر یا صدای انفجار یا فعال شدن پدافند هوایی: فوراً به محل امن بروید (فرصت: کمتر از ۶۰ ثانیه) از پنجره‌ها و دیوارهای بیرونی دوری کنید.
- پشت به محل احتمالی انفجار روی زمین دراز بکشید و دهان را کمی باز نگه دارید و دستانتان را روی سر بگذارید.
- سر را کاملاً با دست بپوشانید تا از برخورد ترکش محافظت شود.
- اگر در فضای باز هستید، سریعاً نزدیک‌ترین فضای امن را بیابید. اگر هیچ پناهگاهی در نزدیکی نیست، روی زمین دراز بکشید و سر خود را بپوشانید.
- از فضاهای باز، ساختمان‌های بلند، پل‌ها، دکل‌های برق، خودروهای پارک شده و پنجره‌ها فاصله بگیرید.
- از تیرهای چراغ برق دور شوید، از مخازن سوخت و پمپ‌بنزین‌ها فاصله بگیرید.
- اگر به ساختمانی نزدیک هستید به سرعت وارد آن شوید.





راهنمای اقدامات اضطراری و حیاتی در شرایط جنگی و حملات هوایی

اقدامات حیاتی پس از حمله



- چند دقیقه در محل امن بمانید و از پایان موج حملات مطمئن شوید.
- محیط اطرافتان را از نظر خطر (ریزش، آتش سوزی، نشت گاز) بررسی کنید.
- در صورت آسیب دیدگی جدی ساختمان، سریعاً و با احتیاط تخلیه کنید.
- به هیچ وجه از آسانسور استفاده نکنید.
- از کنجکاو و تجمع در محل انفجار خودداری کنید.
- از تماس های غیر ضروری و اشغال خطوط تلفن پرهیز کنید.
- از تماس با اشیای مشکوک خودداری کنید.



راهنمای اقدامات اضطراری و حیاتی در شرایط جنگی و حملات هوایی

مدیریت آسیب‌ها و کمک‌های اولیه حیاتی

خون‌ریزی شدید:

- سریعاً روی زخم، فشار مستقیم وارد کنید و اندام را بالاتر از قلب نگه‌دارید.
- در موارد اضطراری (خون‌ریزی غیرقابل کنترل) از شریان‌بند استفاده کنید.
- اگر شریان‌بند در دسترس نیست از گزینه‌های زیر به‌عنوان جایگزین استفاده کنید:
- کمربند: کمربند را دور محل موردنظر، کمی بالاتر از محل خون‌ریزی نزدیک به قلب محکم ببندید.
- پارچه یا دستمال: پارچه یا یک دستمال یا پیراهن خود را به‌دور محل خون‌ریزی بپیچید. پس از آن می‌توانید یک گره محکم بزنید و در صورت امکان یک شیء سخت مانند چوب یا خودکار را زیر پارچه بگذارید و به‌عنوان اهرم برای فشار بیشتر استفاده کنید. به‌دلیل فشار زیاد، باید در این روش حواس‌تان باشد که زمان زیادی از فشار دادن محل نگذرد تا از آسیب به بافت جلوگیری شود.
- سیم یا بندهای محکم: استفاده از سیم‌های نازک یا بندهای محکم می‌تواند در مواقع ضروری مفید باشد. این بندها باید محکم در محل خون‌ریزی بسته شوند و به‌عنوان یه شریان‌بند موقت عمل کنند. مراقب باشید که فشار بیش از حد وارد نکنید.





راهنمای اقدامات اضطراری و حیاتی در شرایط جنگی و حملات هوایی

مهم ترین نکات هنگام استفاده از شریان بند موقت

زمان بندی:

- شریان بند باید به طور موقت و فقط برای مدت زمان کوتاه استفاده شود. استفاده طولانی مدت می تواند به بافت ها آسیب بزند.

مکان قرار گیری:

- شریان بند باید بالاتر از محل خون ریزی (نزدیک به قلب) قرار گیرد.

علامت گذاری:

- زمان بستن شریان بند را به خاطر بسپارید تا در صورت رسیدن به کمک پزشکی بدانند مدت زمان بسته بودن شریان بند چقدر بوده است.



شکستگی و آسیب‌های شدید



- عضو آسیب‌دیده را حرکت ندهید.
- عضو شکسته را با استفاده از آتل، مداد یا خودکار، تخته، روزنامه لوله شده یا هرچیز بلند دیگری ثابت کنید.



راهنمای اقدامات اضطراری و حیاتی در شرایط جنگی و حملات هوایی

حفظ سلامت روانی و مدیریت اضطراب

علائم بدنی و ذهنی اضطراب:

- تنفس سریع یا سطحی
- تپش قلب
- لرزش دست یا بدن
- تعریق زیاد
- افکار منفی تکرار شونده
- اختلال در تمرکز
- حساسیت زیاد به صداها و حرکات
- تمایل به کنترل بیش از حد محیط اطراف



حفظ سلامت روانی و مدیریت اضطراب

اصول کلی برای مقابله با اضطراب بحرانی:

- نفس عمیق بکشید.
- شمارش معکوس انجام دهید.
- دستتان را روی قلب خود بگذارید و بگویید: «الان اینجا هستم و در امانم».
- حرکات بدنی آرام انجام دهید: کشش‌های ساده و حرکت آرام دست‌ها.
- سیستم پاراسمپاتیک را تحریک کنید مثلاً آب خنک بنوشید.



راهنمای اقدامات اضطراری و حیاتی در شرایط جنگی و حملات هوایی

شماره تلفن‌های اضطراری در مواقع بحران که باید بدانید



- هلال احمر ۱۱۲
- پلیس ۱۱۰
- آتش‌نشانی ۱۲۵
- اورژانس ۱۱۵
- امداد برق ۱۲۱
- امداد گاز ۱۹۴
- امداد آب و فاضلاب ۱۲۲
- ستاد خبری اداره کل اطلاعات ۱۱۳

سیاس از توجه شما

بخش HSE سوپرپایپ اینترناشنال

