

در شرایط بحرانی، بیشتر مراقب کودکان مادران باردار، افراد دارای معلولیت و سالمندان باشید

راهنمای خودمراقبتی در بحران های نظامی

کیف اضطراری در شرایط بحرانی



unicef
for every child

آمادگی، امنیت می آورد!

فهرست وسایل ضروری برای آماده سازی یک کیف اضطراری

وسایل عمومی:

- بطری آب آشامیدنی (حداقل ۴ لیتر برای هر نفر)
- غذاهای خشک و کنسرو شده و کنسرو بازکن
- چراغ قوه و باتری اضافه
- رادیو کوچک و باتری
- شارژر موبایل و پاوربانک
- چاقوی چندکاره، کبریت و فندک
- لباس گرم، کفش محکم، پتو
- وسایل بهداشتی (صابون، ژل ضد عفونی، مسواک و...)
- مدارک مهم (شناسنامه، کارت ملی، دفترچه بیمه)
- پول نقد و کارت بانکی
- کلید یدک خانه و ماشین

برای کودکان، مادران باردار، افراد دارای معلولیت و سالمندان:

- تغذیه با شیر مادر در هر شرایطی، سالم ترین انتخاب است.
- اسباب بازی برای کودک
- داروهای مصرفی سالمندان، کودکان و سایر اعضای خانواده

توصیه ها:

- بهتر است برای هر نفر یک کوله پشتی اضطراری آماده کنید.
- کوله پشتی های اضطراری را کنار در خروجی یا داخل صندوق عقب خودرو قرار دهید.

یادآوری

کیف باید حاوی وسایل ضروری برای سه روز و داروهای ضروری برای یک هفته باشد.



iec.behdasht.gov.ir



در شرایط بحرانی، بیشتر مراقب کودکان مادران باردار، افراد دارای معلولیت و سالمندان باشید

راهنمای خودمراقبتی در بحران های نظامی

پناه گیری در منزل



مرکز بهداشت



جمهوری اسلامی ایران

unicef
for every child



کنار دیوار داخلی یا زیر میز بنشینید.

دهان خود را باز بگذارید.



سر و گوش خود را بپوشانید.



از پنجره ها، آینه ها و شیشه ها دور شوید.



یادتان باشد:

در صورت ریختن ساختمان، از زیر آوار با زدن به لوله
یا دیوار صدا بدهید اما فریاد نزنید



iec.behdasht.gov.ir

به اطلاع می‌رساند در ایام تعطیلات نوروزی مرکز بهداشت شهرستان بروجرد آماده ارائه خدمات زیر به هموطنان عزیز می‌باشد:

۱ واکسیناسیون کودکان زیر ۲ سال

ساعت ۹-۱۲ مرکز جامع سلامت آیت... طالقانی

واقع در خیابان طالقانی روبروی اداره ثبت احوال

۲ خدمات دندانپزشکی

ساعت ۹-۱۲ مرکز جامع سلامت آیت... طالقانی

واقع در خیابان طالقانی روبروی اداره ثبت احوال

۳ خدمات پیشگیری درمان هاری

به صورت ۲۴ ساعته

واقع در بیمارستان شهید چمران

۴ انجام نمونه گیری غربالگری نوزادان

ساعت ۹-۱۲

مرکز نمونه گیری نوزادان واقع در میدان بهشت-ساختمان زرینکوب

ضمناً شماره تماس گروه پیشگیری و مراقبت بیماری های مرکز بهداشت

آماده پاسخگویی به سوالات همشهریان عزیز می‌باشد

۵ انجام مراقبت های مادران باردار نیازمند مراقبت ویژه

ساعت ۹-۱۲ مرکز جامع سلامت آیت... طالقانی

واقع در خیابان طالقانی روبروی اداره ثبت احوال

مرکز بهداشت شهرستان بروجرد

۰۶۶۴۲۵۳۰۴۴۳



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

اطلاعیه شماره ۲

مهمترین نکته‌های مراقبتی در شرایط جنگی



۱. خونسردی خود را حفظ کنید.



۲. نقاط امن خانه و محل زیست خود را شناسایی کنید تا در مواقع لزوم، در آنجا پناه بگیرید.



۳. در مواقع انفجار با بستن گوش و باز گذاشتن دهان در سریعترین زمان به صورت روی زمین دراز بکشید



۴. یک بسته کمک‌های اولیه، آب و خوراکی در محل امن نگهداری کنید



۵. از مراجعه غیر ضرور به مراکز درمانی و بهداشتی خودداری فرمایید



۶. با توجه به تعطیلی در برخی استان‌های کشور، اگر امکانش وجود دارد، برای چند روز تعطیلات در نقطه امن را انتخاب نمایید.



۷. از بزرگسالان حمایت کنید. بسته‌های دارویی آنها را مهیا و در جای قابل دسترس و امن قرار دهید.



۸. در محضر کودکان، مواظب گفتگوهای خود باشید

FREE

۹. درمان مجروحین رایگان خواهد بود



۱۰. در صورتی که امر مهمی در کار نباشد، امن‌ترین مکان، خانه و خانواده است



۱۱. اهدای خون در هر زمانی هم حال خودتان را خوب می‌کند و هم از بحران کمبود خون پیشگیری



۱۲. در زمان حملات دشمن مسیر را برای ورود وسایل امدادی نظیر آمبولانس از نخاله‌ها پاکسازی نمایید



۱۳. از در دسترس بودن دارو برای بیماران مزمن، مبتلایان به انواع سرطان و بیماری‌های نادر و افرادی که گرفتار حملات عصبی هستند مطمئن شوید.



۱۴. زمان‌های تجاوز دشمن، از قرار گرفتن در کنار پنجره‌ها، دیواره‌های شیشه‌ای، وسایل نوک‌تیز، بالکن و ایوان‌های مشرف به ورود پرتابه‌های احتمالی خودداری فرمایید.



۱۵. سامانه تلفنی ۱۱۵ برای فراخوان هر اتفاق ناگوار و سامانه تلفنی ۱۹۰ برای هرگونه پاسخگویی در دسترس خواهد بود. از اشغال بی جهت این شماره‌ها هم خودداری شود.