



تاب‌آوری و مدیریت هوشمندانانه بحران

این بروشور حاوی اقدامات کنترلی در ارتباط با تهدیدات ناشی از جنگ؛ شامل اقدامات پیش از بحران، واکنش لحظه‌ای و بازیابی پس از بحران است

شماره‌های اضطراری
درمواقع بحران،
که باید بدانید

Emergency Phone Numbers		
125		آتش نشانی Fire Stations
115		اورژانس Ambulance
112		هلال احمر Red Crescent
110		نیروی انتظامی Police
122		آب و فاضلاب Water and Wastewater
121		امداد برق Electricity Relief
194		امداد گاز Gas Relief



معاونت فرهنگی دانشجویی
مرکز بهداشت و سلامت

♦ بحران‌ها، چه در قالب حمله یا اختلال در زیرساخت‌ها، بخشی از واقعیت دنیای امروز هستند و اغلب به صورت ناگهانی رخ می‌دهند. تفاوت اصلی میان افراد آسیب‌دیده و افراد تاب‌آور، نه در شدت حادثه، بلکه در میزان آمادگی، آرامش و تصمیم‌گیری درست آن‌هاست. اگر پیش از بحران آماده باشیم، در لحظه خطر با کنترل بیشتر و ترس کمتر عمل می‌کنیم و پس از آن نیز سریع‌تر به شرایط پایدار بازمی‌گردیم. عبور از بحران یک مهارت است؛ مهارتی که با آگاهی، تمرین و همکاری جمعی شکل می‌گیرد. هر اقدام کوچک در آمادگی امروز، می‌تواند نجات‌بخش فردا باشد.

♦ پایداری ملی در گرو نهادینه شدن این تفکر است که «آینده از آن کسانی است که برای بدترین احتمالات امروز، بهترین تمهیدات را اندیشیده‌اند». این نگاه، صرفاً یک شعار نیست، بلکه یک رویکرد عملی برای افزایش تاب‌آوری فردی و اجتماعی است. هرچه این فرهنگ در جامعه گسترده‌تر شود، توان ما برای مدیریت بحران‌ها بیشتر و میزان خسارت‌ها کمتر خواهد شد.

پیش از بحران

? چگونه برای بحران یا قطع زیرساخت‌ها آماده شویم؟ !

👛 آمادگی قبل از بحران مهم‌ترین عامل در کاهش آسیب‌های جانی و مالی است. هر فرد باید از قبل برنامه مشخصی برای شرایط اضطراری داشته باشد. تهیه یک «کیف اضطراری» از ضروری‌ترین اقدامات است؛ این کیف باید شامل آب (حداقل برای ۷۲ ساعت)، خشکبار و غذاهای کنسروی، داروهای ضروری، جعبه کمک‌های اولیه، چراغ قوه، باتری اضافه، پاوربانک، مدارک شناسایی و مقداری پول نقد باشد. همچنین وسایل بهداشتی مانند ماسک N95، دستکش و اقلام ضروری شخصی نیز باید در آن قرار گیرد. این کیف باید در محلی در دسترس و نزدیک خروجی نگهداری شود.

🏠 در محیط خانه یا محل کار، تعیین یک مکان امن (مانند زیرزمین، راهروهای داخلی یا حمام بدون پنجره) ضروری است. این مکان باید از پنجره‌ها، دیوارهای خارجی و اشیای قابل سقوط دور باشد. بهتر است اشیای سنگین روی دیوارها مهار شوند و از خوابیدن زیر لوستر یا نزدیک پنجره خودداری شود. داشتن برنامه خانوادگی نیز اهمیت دارد؛ اعضای خانواده باید بدانند در شرایط بحران کجا جمع شوند و چه اقداماتی انجام دهند.

📋 همچنین آگاهی از مسیرهای خروج اضطراری و تمرین سناریوهای بحران، می‌تواند آمادگی را افزایش دهد. ذخیره آب و غذا، شارژ نگه داشتن تلفن همراه و دنبال کردن منابع خبری معتبر از دیگر اقدامات مهم هستند.

حین بحران

? هنگام انفجار یا حمله چه کار کنیم؟ 🚨

🚨 در زمان وقوع بحران، حفظ آرامش و واکنش سریع نقش حیاتی در نجات جان دارد. به محض دریافت هشدار یا احساس خطر، باید فوراً به نزدیک‌ترین مکان امن منتقل شوید. اگر داخل ساختمان هستید، به اتاقی بدون پنجره یا طبقات پایین‌تر بروید و از پنجره‌ها، آینه‌ها و وسایل شیشه‌ای فاصله بگیرید. در صورت امکان، روی زمین دراز بکشید، سر و گردن خود را با دست یا وسایل محافظ بپوشانید و بدن را در وضعیت جمع‌شده قرار دهید.

🏢 اگر در فضای باز هستید، در صورت امکان وارد یک ساختمان مقاوم شوید. در غیر این صورت، روی زمین دراز بکشید، پشت به محل انفجار قرار بگیرید و سر خود را بپوشانید. از دکل‌های برق، خودروها، پل‌ها و فضاهای باز دوری کنید. در زمان رانندگی، خودرو را در محل امن متوقف کرده و از آن فاصله بگیرید؛ توقف روی پل یا داخل تونل بسیار خطرناک است.

🌟 در لحظه انفجار، دهان را کمی باز نگه دارید تا فشار هوا متعادل شود و از آسیب به گوش جلوگیری گردد. از حبس نفس خودداری کنید و تنفس کوتاه داشته باشید. همچنین تا چند دقیقه پس از انفجار در وضعیت ایمن باقی بمانید، زیرا احتمال وقوع انفجارهای بعدی وجود دارد. مهم‌تر از همه، از انجام حرکات غیرضروری و قرار گرفتن در معرض خطر خودداری کنید.

پس از بحران

? بعد از پایان حمله چه اقداماتی انجام دهیم؟ 🛑

🙏 اگر خودتان یا فردی آسیب دید، آرامش را حفظ کرده و تنفس و هوشیاری را بررسی کنید؛ با نیروهای امدادی تماس بگیرید و تا رسیدن آنها، خونریزی را با فشار کنترل کرده و عضو آسیب‌دیده را بی‌حرکت نگه دارید. در صورت نیاز به پهلوی قرار گرفته/دهید تا از خفگی جلوگیری شود. اگر جسم خارجی در بدن فرو رفته، آن را خارج نکنید و عضو را ثابت نگه دارید.

⚠️ از ورود به ساختمان‌های آسیب‌دیده یا مکان‌هایی که احتمال ریزش دارند خودداری کنید. در صورت مشاهده بوی گاز، آتش‌سوزی یا اشیای مشکوک (مانند مهمات عمل‌نکرده)، فوراً محل را ترک کرده و موضوع را گزارش دهید. هرگز به این اشیاء نزدیک نشوید.

👉 همچنین از انتشار شایعات، تصاویر و ویدیوهای حادثه خودداری کنید، زیرا این کار می‌تواند باعث ایجاد ترس و اختلال در مدیریت بحران شود. پیگیری اخبار از منابع معتبر و رعایت دستورالعمل‌های ایمنی بسیار ضروری است. در این مرحله، حمایت از دیگران به‌ویژه کودکان، سالمندان و افراد آسیب‌پذیر اهمیت زیادی دارد.

🧡 در نهایت، آرامش، همدلی و همکاری اجتماعی نقش مهمی در عبور از بحران دارند. تجربه بحران باید به‌عنوان فرصتی برای افزایش آمادگی در آینده مورد توجه قرار گیرد تا در شرایط مشابه، عملکرد بهتری داشته باشیم.