

# 🍷 چکلیست جامع آمادگی در شرایط جنگ 🍷

## 🏠 ۱ آمادگی خانه

- ❑ محل شیر اصلی گاز و آب را می‌دانم
- ❑ محل فیوز برق واحد را می‌دانم
- ❑ امن‌ترین نقطه خانه را مشخص کرده‌ام (فضای مرکزی، دور از پنجره)
- ❑ چسب پهن شیشه ای یا رنگی برای ایمن‌سازی شیشه‌ها دارم (از چسب کاغذی استفاده نکن)
- ❑ کپسول آتش‌نشانی سالم و تاریخ دار دارم
- ❑ چراغ قوه در چند نقطه خانه هست
- ❑ شماره‌های اضطراری روی کاغذ نوشته شده

## 🚒 ۲ کیف اضطراری ۷۲ ساعته (برای هر نفر)

- ❑ حداقل ۳ لیتر آب برای هر روز
- ❑ غذای کنسروی / خشک
- ❑ درب‌بازکن دستی یا ابزار همه کاره
- ❑ پاوربانک شارژ شده
- ❑ چراغ قوه + باتری اضافه
- ❑ داروهای ضروری شخصی
- ❑ ماسک ساده تنفسی (۳ لایه) یا (برای محافظت خیلی بیشتر = ماسک FFP3)
- ❑ پتوی سبک یا کیسه خواب
- ❑ سوت کوچک برای درخواست کمک
- ❑ پول نقد و پول خرد
- ❑ کپی مدارک مهم (کارت ملی، پاسپورت...)

## 👨‍👩‍👧‍👦 ۳ برنامه خانوادگی

- ❑ یک نقطه تجمع تعیین شده (برای شرایط اضطراری و زمانی که اعضا در کنار هم نیستند)
- ❑ یک فرد خارج از شهر به عنوان تماس اضطراری
- ❑ نقش هر عضو خانواده مشخص شده
- ❑ کودکان می‌دانند در شرایط اضطراری چه کنند
- ❑ رمز ساده خانوادگی برای اعلام سلامت داریم

## 🚒 ۴ هنگام حمله

- ❑ دور شدن از پنجره
- ❑ خوابیدن روی زمین و پوشاندن سر
- ❑ پناه گرفتن کنار دیوار باربر یا زیر میز محکم
- ❑ استفاده نکردن از آسانسور
- ❑ دوری از ساختمان‌های حساس و دولتی

## 🏠 ۵ کمک‌های اولیه پایه

- ❑ می‌دانم چگونه خونریزی را کنترل کنم
- ❑ می‌توانم زخم را پانسمان کنم
- ❑ جعبه کمک‌های اولیه کامل دارم
- ❑ با اصول CPR آشنا هستم

## 🔌 ۶ در صورت قطع اینترنت / برق

- ❑ رادیو باتری‌خور دارم
- ❑ نقشه آفلاین شهر ذخیره کرده‌ام
- ❑ پیامک را جایگزین تماس می‌کنم
- ❑ مصرف باتری گوشی را مدیریت می‌کنم

## 🚗 ۷ اگر نیاز به ترک شهر باشد

- ❑ باک بنزین حداقل نیمه پر
- ❑ مسیر جایگزین را می‌دانم
- ❑ کیف اضطراری آماده است
- ❑ مدارک در دسترس سریع هستند
- ❑ به یک نفر خارج از منطقه اطلاع داده‌ام

## 🧠 ۸ مدیریت روان

- ❑ اخبار را فقط از منابع رسمی پیگیری می‌کنم
- ❑ شایعه منتشر نمی‌کنم
- ❑ برای کودکان فضای امن روانی ایجاد می‌کنم
- ❑ روی اقدامات عملی تمرکز دارم

آمادگی = آرامش