

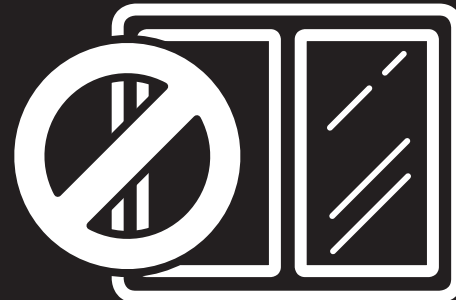
پناه‌گیری سریع و ایمن



راهنمای خودمراقبتی در بحران های نظامی



در خودرو نمانید
و پیاده شوید.



در خانه؛
کنار دیوار بنشینید،
نه کنار پنجره.



تخلیه منزل
• کیف اضطراری را به همراه داشته
باشید.
• شیر گاز را بسته و برق را قطع کنید.



در زمان انفجار؛
دهان را باز نگاه دارید، گوش ها و
سر را بپوشانید.



iec.behdasht.gov.ir



مراقبت از افراد آسیب پذیر
• به کودکان، سالمندان، بیماران،
مادران باردار کمک کنید.
• داروهای ضروری فراموش نشود.

به یاد داشته باشید



در شرایط بحرانی، بیشتر مراقب
کودکان، مادران باردار، افراد ناتوان
و سالمندان باشید.



در فضای باز؛
در گودال یا پشت دیوار محکم پناه
بگیرید.



ارتباط در بحران
• محلی را برای جمع شدن اعضای
خانواده بعد از حادثه مشخص کنید.
• شماره تلفن یکی از بستگان و آشنایان
را حفظ کنید.

- کمک به مجروحان
- پرهیز از تماس تلفنی غیر ضروری
- عدم انتشار تصاویر دلخراش
- دوری از اجسام مشکوک

بعد از حادثه



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت