



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی زنجان
معاونت بهداشت

کوله آماده‌باش یا کوله اضطراری چیست؟



گروه آموزش و ارتقاء سلامت
معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی استان زنجان

کمک می‌کند مسیرهای امن، مراکز امدادی یا خروج از منطقه خطر را شناسایی کنید.

ابزار چندکاره (آچار، چاقو، در بازکن)

ابزار چندکاره مانند آچار و انبردست، چاقوی سوئیسی، در بازکن کنسرو و پیچ‌گوشتی، از وسایل بسیار کاربردی در کیت لوازم اضطراری هستند.

کپسول آتش‌نشانی

کپسول آتش‌نشانی کوچک از تجهیزات مهم برای مهار آتش‌سوزی‌های اولیه در زمان بحران است و می‌تواند از گسترش حریق و خسارت بیشتر جلوگیری کند.

کیف کمک‌های اولیه

در آمادگی اضطراری، کیف کمک‌های اولیه باید کامل، قابل حمل و متناسب با شرایط اضطراری باشد. در این کیف باید وسایلی مانند باند، گاز استریل، چسب زخم، پنبه، قیچی، پنس، دستکش یک‌بار مصرف، محلول ضد عفونی، داروهای عمومی مانند مسکن، تب‌بر، قرص ضد تهوع و دفتراچه راهنمای کمک‌های اولیه قرار بگیرد.



پاوربانک و باتری اضافه

در شرایط اضطراری که ممکن است برق قطع شود، داشتن پاوربانک و باتری اضافه اهمیت زیادی دارد.

داروهای ضروری و وسایل بهداشت فردی

در شرایط بحرانی، داروهای ضروری مانند داروهای خاص فردی، مسکن و ضد عفونی کننده باید در کوله آماده‌باش موجود باشند. همچنین وسایل بهداشت فردی مانند: دستمال کاغذی، صابون، مسواک، خمیر دندان، ماسک، ژل ضد عفونی کننده و کیسه زباله نقش مهمی در حفظ سلامت و جلوگیری از بیماری دارند.



مدارک مهم، پول نقد و نقشه محلی

داشتن مدارک مهم مانند کپی کارت شناسایی، شناسنامه، دفتراچه بیمه و مدارک پزشکی در کوله آماده‌باش ضروری است. همچنین همراه داشتن پول نقد، در صورت قطع خدمات بانکی از اقدامات الزامی به حساب می‌آید. نقشه محلی کاغذی نیز در شرایطی که GPS یا اینترنت در دسترس نیست، به شما

مقدمه:

کوله آمادباش یا کوله اضطراری، کیف سبک و قابل حملی است که شامل مجموعه‌ای از وسایل ضروری برای زنده ماندن و مدیریت شرایط بحرانی در ۷۲ ساعت اولیه پس از وقوع حادثه است. این کوله معمولاً در مکان قابل دسترسی نگهداری می‌شود تا در صورت نیاز، بتوان آن را به سرعت برداشت و محل را ترک کرد. هدف از تهیه این کوله، فراهم کردن حداقل نیازهای حیاتی فرد یا خانواده در زمان وقوع بحران‌هایی مانند زلزله، سیل، آتش‌سوزی یا حتی جنگ است.

محتویات اصلی کوله آمادباش

از جمله محتویات اصلی کوله آمادباش می‌توان به آب آشامیدنی بسته‌بندی‌شده، غذای کنسروی یا خشک با ماندگاری بالا، کیف کمک‌های اولیه، چراغ‌قوه، باتری یدکی، شارژر یا پاوربانک، لباس گرم و اضافی، پتوی سبک، کیف مدارک مهم، پول نقد، وسایل بهداشتی مانند دستمال، صابون و ماسک، ابزار چندکاره و سوت اضطراری اشاره کرد. همچنین داروهای ضروری، نقشه محل و اطلاعات تماس اضطراری نیز از دیگر محتویات اصلی این کیف هستند که احتمال بقا و آرامش را در شرایط بحرانی افزایش می‌دهد.

محل نگهداری و دسترسی سریع به کوله

کوله آمادباش باید در جایی نگهداری شود که در مواقع اضطراری بتوان به سرعت و بدون اتلاف وقت به آن دسترسی داشت. بهترین مکان‌ها برای نگهداری این کوله، نزدیک درب خروجی منزل، داخل کمد ورودی یا کنار درب ماشین است. کوله نباید در مکان‌هایی مانند زیرزمین، انبار یا نقاط دور از دسترس قرار گیرد که در زمان حادثه احتمال ریزش یا انسداد وجود دارد. همچنین بهتر است همه اعضای خانواده محل دقیق کوله را بدانند تا در صورت نیاز، بتوانند سریع آن را پیدا کرده و با خود حمل کنند.



آب و غذای فاسد نشدنی

آب و غذای فاسد نشدنی از مهم‌ترین اقلام ضروری برای بقا در شرایط بحرانی هستند. هر فرد باید روزانه حداقل ۳ لیتر آب در اختیار داشته باشد. غذاهایی مانند کنسرو، بیسکویت انرژی‌زا، خشکبار و غذاهای

نیمه‌آماده با ماندگاری بالا، مناسب‌ترین غذاها برای شرایط بحران هستند.

لباس گرم و کیسه خواب

در شرایط اضطراری، حفظ دمای بدن اهمیت زیادی دارد و به همین دلیل داشتن لباس گرم و کیسه خواب در کوله آمادباش ضروری است. لباس‌های گرم مانند ژاکت، شلوار پشمی، جوراب ضخیم و کلاه می‌توانند در برابر سرما از شما محافظت کنند. کیسه خواب سبک و عایق‌دار نیز امکان استراحت در فضای باز یا مکان‌های بدون سیستم گرمایشی را فراهم می‌کند.

وسایل روشنایی و ارتباطی (چراغ قوه، رادیو، سوت)

داشتن چراغ قوه دستی به‌ویژه مدل‌های LED با مصرف کم و باتری یدکی برای روشنایی در تاریکی ضروری است. رادیو باتری‌خور اطلاعات مهم از منابع رسمی را منتقل می‌کند که در شرایط قطعی اینترنت می‌تواند کمک‌کننده باشد. سوت اضطراری نیز برای جلب توجه نیروهای امدادی یا اطرافیان در شرایطی که گیر افتاده‌اید، بسیار مؤثر است.

