

هفته ملی سلامت بانوان (سبا) ۱۴۰۴

شعار هفته " سلامت زنان، پشتوانه تاب آوری فردی، خانوادگی و اجتماعی "

چک لیست کامل اضطراری و کاربردی برای آمادگی بانوان در شرایط جنگ یا بحران

✚ کیف اضطراری (در یک کوله پشتی آماده داشته باش)

- شناسنامه، کارت ملی، نسخه الکترونیک، سند منزل و خودرو
- کارت بانکی و مقداری پول نقد
- نسخه ای از مدارک شناسایی روی فلش یا گوشی
- دفترچه آدرس و شماره تماس افراد مهم (اگر موبایل از کار افتاد)
- دفترچه یادداشت + خودکار
- موبایل + پاوربانک شارژ شده
- چراغ قوه + باتری یدکی
- سوت نجات یا سوت اضطراری
- ماسک + دستکش + الکل + دستمال مرطوب
- چاقوی چندکاره یا ابزار نجات
- کیسه زباله، نایلون ضخیم
- یک لیوان یا بطری فلزی مقاوم
- پتو نجات (فضایی) یا پتوی مسافرتی جمع شو
- چند بسته کبریت یا فندک ضد آب
- اسباب بازی کوچک برای آرامش کودک (در صورت داشتن بچه)

✚ مواد غذایی ضروری (حداقل برای ۲ هفته)

- کنسرو ماهی، لوبیا، خورشید
- برنج، نان خشک یا نان بسته بندی
- خرما یا توت خشک
- بیسکویت، شکلات انرژی زا
- آب معدنی (۳ لیتر برای هر نفر در روز)
- چای، قند، نمک، روغن کوچک

✚ داروهای ضروری و لوازم بهداشتی

○ داروهای مصرفی روزانه، داروهای عمومی (استامینوفن، آنتی هیستامین، آنتی بیوتیک، قرص معده)

○ پماد، باند، چسب زخم، بتادین، دستمال، دستمال مرطوب، ضد عفونی کننده، صابون، نوار بهداشتی، پوشاک بچه

✚ آماده سازی خانه

○ مکان امن (زیرزمین، اتاق بدون پنجره) مشخص شده

○ نوار چسب برای شیشه ها

○ چراغ نفتی یا چراغ خورشیدی (در صورت قطعی برق)

○ منبع گرما جایگزین (بخاری کوچک یا پتو اضافه)

○ منبع جایگزین آب (سطل، وان پر، یا بشکه)

✚ -آماده سازی پیک نیک (در صورت قطعی گاز)

✚ سوخت

○ پر نمودن باک خودرو

✚ ارتباطات

○ رادیو باتری خور

○ اپلیکیشن های بدون نیاز به اینترنت نصب شده (Bridgefy، Briar)

○ مکان ملاقات خانوادگی در صورت قطعی ارتباط مشخص شده

✚ تخلیه احتمالی

○ مسیرهای خروجی امن از شهر بررسی شده

○ اطلاع از مکان پناهگاه های شهری

○ هماهنگی با خانواده برای تخلیه سریع در صورت لزوم

✚ اقدامات روانی و حمایتی

○ صحبت با کودکان و ایجاد حس امنیت

○ همکاری با همسایه ها

○ پیگیری اخبار از منابع معتبر

○ محدود کردن استفاده از فضای مجازی برای حفظ آرامش ذهنی

✚ نکته رفتاری مهم

○ پرهیز از خرید هیجانی (بیش از حد خرید کردن باعث کمبود و افزایش قیمت می شود)