

به نام خدا

تاب آوری در جنگ: کیف بقا

برای مواقع بحرانی یک کیف یا کوله پشتی با تجهیزات زیر آماده کنید و در نقطه امن خانه بگذارید:

- ۱- اسناد و مدارک مهم
- ۲- پول نقد و کارت‌های اعتباری
- ۳- جعبه کمک‌های اولیه
- ۴- آب معدنی
- ۵- غذای کنسروی، نان، بیسکویت، خرما و شکلات
- ۶- چاقو، قیچی، انبر و دربازکن
- ۷- شمع، کبریت، چراغ قوه، پاور بانک، رادیو و باتری
- ۸- پتو و لباس گرم
- ۹- دستمال کاغذی، ماسک، نوار بهداشتی، الکل و صابون
- ۱۰- داروهای ضروری

• منبع: تبیان

سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران



راهنمای علمی چیدمان کیف بقا

در شرایط جنگی، اولویت حفظ دمای بدن و تأمین انرژی پایه است؛ لیست زیر بر اساس اصل بقا در شرایط سخت آماده شده

پوشاک و ملزومات گرمایشی



بارانی ضدآب و کلاه و دستکش برای حفظ گرما



دو جفت جوراب نخی و لباس زیر اضافه



چند لباس نازک به جای یک ضخیم

تغذیه اضطراری



قندهای ساده و مغزها: خرما، توت خشک، آجیل و شکلات تلخ



کربوهیدرات‌های انرژی‌زا: بیسکویت سبوس‌دار، نان خشک



کنسروهای پروتئینی: تن ماهی، لوبیا، مرغ آسان‌بازشو: تن ماهی، لوبیا، مرغ

نکته: پرهیز از غذاهای شور به دلیل افزایش نیاز به آب

آب؛ حیاتی‌ترین قلم



حداقل ۳-۴ لیتر برای هر نفر در روز

بدون آب فقط ۳ روز می‌توان زنده ماند

ابزارها و موارد ضروری



چراغ قوه با باتری اضافه



سوت برای درخواست کمک



رادیو جیبی دریافت اخبار



ابزار چندکاره (چاقو، انبر و...)



مدارک شناسایی



کیف اضطراری نباید بیشتر از ۲۰٪ وزن بدن باشد؛ وزن اضافه هنگام تخلیه اضطراری، خود یک عامل خطر است

