



به نام خدا

تاب‌آوری در جنگ: پناهگاه امن در مکان‌های عمومی

در شرایط جنگ و بحران، تاب‌آوری و توانایی یافتن یا ایجاد پناهگاه امن در فضاهای عمومی یکی از ارکان اساسی حفظ جان و مدیریت اضطراب است. آگاهی از مکان‌های نسبتاً امن و نحوه رفتار صحیح در موقعیت‌های مختلف می‌تواند خطرات را به شکل قابل‌توجهی کاهش دهد. این راهنما به شما کمک می‌کند تا در محیط‌هایی که معمولاً برای پناه‌گیری طراحی نشده‌اند، تصمیم‌های درست و آرام اتخاذ کنید.

۱. هنگام حمله هوایی در پمپ بنزین چه کنیم؟

- ✓ توقف فوری سوخت‌گیری
- * قرار دادن نازل در جای خود
- * خودداری از ادامه سوخت‌گیری
- ✓ روشن کردن خودرو و دور شدن از جایگاه
- * حرکت سریع برای خروج از محدوده پمپ
- * فاصله گرفتن از مخازن سوخت
- ✓ اقدام در صورت قفل شدن ترافیک
- * خاموش کردن خودرو
- * پیاده شدن از خودرو
- * فاصله گرفتن سریع از جایگاه
- * فاصله ایمن از پمپ بنزین (حداقل چند ده متر)
- * خودداری از تجمع و فیلمبرداری
- ✓ پیدا کردن پناهگاه مناسب
- * رفتن به زیرزمین
- * پناه گرفتن در پارکینگ طبقاتی
- * ورود به ساختمان بتنی
- * خوابیدن روی زمین یا کنار دیوار و دوری از شیشه‌ها
- * برگشتن تا اعلام رسمی پایان خطر



۲. هنگام حمله هوایی در مترو بودید چه کنیم؟

در صورت وقوع حمله یا انفجار، اگر داخل مترو هستید با حفظ آرامش و رعایت چند نکته

می‌توانید ایمن بمانید:

✓ آرامش خود را حفظ کنید:

✦ خونسرد بمانید و از ازدحام دور شوید

✦ از تجمع، دویدن یا هل دادن دیگران خودداری کنید

✦ جایی بایستید که از هر دو طرف فشار نباشد

✓ اگر قطار در حال حرکت بود:

✦ منتظر دستور راهبر یا پرسنل مترو بمانید

✦ خودسر در قطار را باز نکنید

✦ در شرایط اضطراری دکمه تماس با راننده را فشار دهید

✓ اگر در ایستگاه هستید:

✦ از فضاهای باز و درهای شیشه‌ای دور شوید

✦ زیر راه پله یا راهروهای میانی امن‌تر هستند

✦ از پله برقی استفاده نکنید؛ از پله ثابت بالا بروید

✓ به تونل وارد نشوید:

✦ بدون راهنمایی پرسنل وارد تونل نشوید

✦ به دنبال تابلوهای "پناهگاه اضطراری" یا خروجی‌های امن باشید

✦ ورود به تونل می‌تواند باعث برق‌گرفتگی شود

۳. اگر هنگام حمله هوایی در آسانسور گیر افتادید چه کنید؟

✓ مدیریت تنفس و انرژی:

✦ تنفس آرام و عمیق جهت جلوگیری از اتمام زودهنگام اکسیژن کابین

✦ استقرار در حالت نشسته برای کاهش مصرف انرژی و کنترل ضربان قلب

✦ پرهیز از فریاد زدن ممتد و حرکات فیزیکی

✓ امنیت فیزیکی درب‌ها:

✦ خودداری مطلق از باز کردن دستی درب آسانسور به دلیل خطر سقوط

✦ پرهیز از تلاش برای خروج از دریچه سقف (به جز با دستور امدادگر)

✦ حفظ فاصله از درب‌ها در صورت لغزش ساختمان یا موج انفجار

✓ اطلاع‌رسانی و ارتباطات:

✦ استفاده از زنگ اضطراری (Alarm) و تلفن داخلی کابین

✦ ارسال پیام کوتاه حاوی موقعیت دقیق (نام ساختمان و طبقه احتمالی)

❖ فعال‌سازی حالت ذخیره باتری گوشی و استفاده حداقلی از نور صفحه
✓فراخوان ریتمیک امداد:

❖ ضربه زدن منظم به درب یا بدنه فلزی با یک شیء سخت (مثل کلید یا کفش)

❖ ایجاد سر و صدا فقط در زمان شنیدن صدای پا یا حضور افراد در راهرو

❖ پرهیز از هدر دادن انرژی برای جلب توجه در ساعت‌های سکوت ساختمان

نکته: آسانسور سقوط نمی‌کند؛ سیستم ترمز اضطراری، حتی در صورت قطع برق، کابین را روی ریل‌ها قفل می‌کند. پس صبور باشید.

منبع: جمعیت هلال احمر

خانه کتابخانه‌های عمومی کشور