ایران بدون سانسور

حمله، خیابان، قطعی

راهنمای ایمنی برای روزهای سخت

وقت حمله، تو خیابان، وقتی اینترنت قطعه. کارهایی که جون شما و خانواده‌تون رو نگه می‌داره، کوتاه و روشن. بخونید، تیک بزنید، و برای کسایی که دوست‌شون دارید بفرستید.

همهٔ راهنماها، رایگان و به فارسی:

iranuncensored.com/fa/ready

یا این کد رو با دوربین گوشی اسکن کنید.

آخرین به‌روزرسانی: ۱ نوامبر ۲۰۲۶

تو این فایل

اگه حمله شد

۱. نقشهٔ خانواده از همین امروز
۲. کیف اضطراری و ذخیرهٔ خونه
۳. وقت حمله کجا پناه بگیرید
۴. بعد از یه انفجار نزدیک
۵. رفتن از شهر، کی و چطور
۶. دود، مواد شیمیایی و تأسیسات هسته‌ای

تو خیابان و قطعی‌ها

۷. امن موندن تو تجمع
۸. گوشی و حساب‌ها
۹. وقتی اینترنت قطع می‌شه
۱۰. بازداشت: شما و خانواده
۱۱. فیلم گرفتن امن
۱۲. خبر درست، شایعهٔ دروغ

کمک‌های اولیه و زندگی

۱۳. کمک‌های اولیه برای نجات جان
۱۴. آتش، گاز و برق تو خونه
۱۵. آب، غذا و بهداشت وقت قطعی
۱۶. آرامش ذهن، بچه‌ها و سالمندها
۱۷. همسایه‌ها و ساختمان، با هم

نقشهٔ خانواده از همین امروز

قبل از اینکه اتفاقی بیفته، همه بدونن کجا برن، با کی تماس بگیرن و چی بردارن.

مهم‌ترین سه کار

۱. **شماره‌های مهم رو روی کاغذ بنویسید و به همه بدید.**
۲. **دو جای قرار بذارید: یکی نزدیک خونه، یکی بیرون محله.**
۳. **بدونید کدوم مرکز نظامی یا امنیتی نزدیک خونه‌تونه و ازش فاصله بگیرید.**

۱ وقتی اینترنت و تلفن قطعه



شماره‌ها رو روی کاغذ بنویسید گوشی ممکنه خاموش بشه، گم بشه یا شارژ نداشته باشه. شمارهٔ چند نفر از خانواده و یه همسایهٔ مطمئن رو روی یه کارت بنویسید و تو کیف هر نفر بذارید.



شماره‌های امدادی رو هم بنویسید آتش‌نشانی ۱۲۵، اورژانس ۱۱۵، هلال احمر ۱۱۲، امداد گاز ۱۹۴، پلیس ۱۱۰. هلال احمر می‌گه ۱۱۲ بدون سیم‌کارت هم وصل می‌شه. وقت شلوغی شبکه چند بار امتحان کنید.



یه آدم رابط بیرون از شهر داشته باشید وقتی خطوط شهر شلوغه، گاهی تماس با یه شهر دیگه راحت‌تر وصل می‌شه. همه به همون یه نفر خبر بدن کجان و حالشون چطوره.



پیامک کوتاه بفرستید، کمتر زنگ بزنید پیامک با شبکهٔ ضعیف هم بیشتر می‌رسه و خط رو برای تماس‌های اورژانسی آزاد می‌ذاره. از قبل یه جملهٔ ساده قرار بذارید، مثل «خوبیم، رفتیم جای قرار دوم».

۲ جای قرار و آدم‌ها



دو جای قرار تعیین کنید یکی نزدیک خونه، مثلاً جلوی یه مغازه یا پارک آشنا. یکی بیرون از محله، برای وقتی که نمی‌شه به محله برگشت. هیچ‌کدوم نزدیک مرکز نظامی نباشه.



یه خونهٔ امن بیرون از شهر هماهنگ کنید از همین حالا با یه فامیل یا دوست تو یه شهر یا روستای آروم‌تر صحبت کنید که اگه مجبور شدید شهر رو ترک کنید، بدونید کجا می‌رید.



معلوم کنید کی بچه‌ها رو برمی‌داره اگه حمله وقت مدرسه باشه، شاید خودتون نرسید. دو نفر رو مشخص کنید و به مدرسه معرفی کنید. بچه‌ها هم اسم و شمارهٔ این دو نفر رو حفظ باشن.



برای کسایی که کمک لازم دارن برنامه بریزید سالمندها، معلول‌ها، بیمارها و حیوان‌های خانگی. کی کمکشون می‌کنه؟ داروشون کجاست؟ بدون آسانسور چطور از پله پایین میان؟ اینا رو امروز معلوم کنید.

۳ مدارک، پول و دارو



از مدارک مهم کپی بگیرید شناسنامه، کارت ملی، پاسپورت، سند خونه و پروندهٔ پزشکی. یه کپی کاغذی تو کیسهٔ ضدآب، یه کپی رمزدار روی فلش که بدون اینترنت هم باز بشه.



یه مقدار پول نقد تو خونه نگه دارید وقت بحران کارت‌خوان و عابربانک ممکنه از کار بیفتن. اسکناس کوچک کنار بذارید، به اندازهٔ بنزین، غذا و دارو برای چند روز.



داروهای همیشگی رو جلوتر بخرید داروخانه‌ها ممکنه تعطیل بشن یا دارو کم بیاد. برای هر نفر یه برگه بنویسید: اسم داروها، بیماری‌ها، گروه خون و اسم دکتر.

۴ مراکز رژیم نزدیک خونه‌تون



بدونید چی دور و برتون هست رژیم خیلی از مراکزش رو وسط شهر و کنار خونه‌های مردم ساخته: پادگان‌های سپاه، پایگاه‌های بسیج، مراکز نظامی و موشکی، ساختمان‌های امنیتی، انبارهای سوخت و مهمات.



فاصله یعنی امنیت هر چی از این جاها دورتر باشید، امن‌ترید، چون موج انفجار، ترکش و شیشه تا فاصلهٔ زیادی می‌رسه. اگه دیوار به دیوار یکی‌شون هستید، برای روزهای خطر یه جای موقت پیدا کنید.



مسیرهای هر روز رو عوض کنید تو روزهای خطر طوری رفت‌وآمد کنید که از کنار این مراکز رد نشید. نه برای میانبر، نه برای دیدن.

هرگز از این مراکز عکس نگیرید و جاشون رو تو گوشی علامت نزنید؛ رژیم برای همین کارها آدم‌ها رو به جاسوسی متهم می‌کنه.

۵ امن‌ترین جای خونه و یه تمرین



از الان امن‌ترین نقطه رو پیدا کنید اتاق یا راهرویی که کمترین دیوار رو به بیرون و کمترین پنجره رو داره، یا راه‌پلهٔ داخلی. همه باید بدونن تو لحظهٔ خطر بدون فکر کجا برن.



اونجا رو خالی و آماده نگه دارید قفسهٔ سنگین، آینه و وسایل شیشه‌ای رو از اونجا بردارید. چراغ‌قوه، آب و یه جفت کفش همون‌جا بذارید که تو تاریکی پیداشون کنید.



یه بار با همه تمرین کنید یه شب امتحان کنید: کی بچه رو برمی‌داره، کی کیف رو میاره، کی به پدربزرگ کمک می‌کنه. تمرین ترس رو کم می‌کنه و ثانیه‌ها رو نجات می‌ده.

درست یا غلط؟

باور غلط **«آژیر خطر خبرمون می‌کنه.»**

درستش تو خرداد ۱۴۰۴ و دوباره تو اسفند ۱۴۰۴، حمله‌ها به تهران بدون آژیر و هشدار عمومی بود. اولین هشدار معمولاً خود صدای انفجاره، پس نقشه باید از قبل آماده باشه.

باور غلط **«حمله فقط به مراکز نظامی می‌خوره، پس ما امنیم.»**

درستش این مراکز کنار خونه‌های مردمه. موج انفجار، ترکش و شیشه به ساختمان‌های اطراف هم می‌رسه. فاصله تنها محافظ واقعیه.

باور غلط **«همه چی تو گوشیه، کاغذ لازم نیست.»**

درستش تو آبان ۹۸، ۱۴۰۱، خرداد ۱۴۰۴، دی ۱۴۰۴ و اسفند ۱۴۰۴ اینترنت قطع یا خیلی محدود شد. کاغذ نه شارژ می‌خواد نه اینترنت.

فهرست آماده‌شدن

- [ ] کارت شماره‌ها روی کاغذ، تو کیف هر نفر
- [ ] دو جای قرار، یکی نزدیک خونه و یکی بیرون محله
- [ ] یه خونهٔ امن بیرون از شهر، از قبل هماهنگ‌شده
- [ ] دو نفر مشخص برای برداشتن بچه‌ها از مدرسه
- [ ] کپی کاغذی و دیجیتال مدارک مهم
- [ ] پول نقد برای چند روز، با اسکناس کوچک
- [ ] داروی چند هفته و برگهٔ اسم داروهای هر نفر
- [ ] امن‌ترین نقطهٔ خونه انتخاب و خالی شده
- [ ] برنامه برای سالمندها، بیمارها و حیوان‌های خانگی
- [ ] یه بار تمرین با همهٔ خانواده

سه تمرین

جواب‌ها آخر فایله.

۱. ساعت ۱۰ صبحه. صدای چند انفجار از نزدیک میاد، گوشی‌ها آنتن ندارن و بچه‌تون مدرسه‌ست. چی کار می‌کنید؟

الف) با ماشین از هر مسیری که شد می‌رید سمت مدرسه

ب) طبق نقشه پیش می‌رید: کسی که قرار بود بچه رو برمی‌داره و همه میان جای قرار

ج) تو خونه می‌مونید تا آنتن برگرده، بعد تصمیم می‌گیرید

۲. تازه فهمیدید ساختمان سر کوچه‌تون یه پایگاه بسیجه. چی کار می‌کنید؟

الف) ازش عکس می‌گیرید و برای فامیل می‌فرستید که بدونن

ب) کاری نمی‌کنید، چون حمله‌ها دقیقه و به خونه‌ها نمی‌خوره

ج) برای روزهای خطر یه جای موقت دورتر پیدا می‌کنید و به خانواده می‌گید

۳. مادربزرگ‌تون با شما زندگی می‌کنه. طبقهٔ پنجمید و تو قطعی برق آسانسور کار نمی‌کنه. چی کار می‌کنید؟

الف) از الان معلوم می‌کنید کی کمکش می‌کنه، داروهاش رو تو کیفش می‌ذارید و یه بار پله رو با هم تمرین می‌کنید

ب) روز حادثه هر کی دستش آزاد بود کمکش می‌کنه

ج) قرار می‌ذارید همیشه بالا بمونه، چون پایین اومدن براش سخته

منبع‌ها

Ready.gov (FEMA), Make a Plan
https://www.ready.gov/plan

Ready.gov (FEMA), Build a Kit
https://www.ready.gov/kit

AP via iNFOnews, Fear stalks Tehran: no sirens, few shelters (18 June 2025)
https://infonews.ca/?p=7257222

Zoomit, Iran emergency numbers (125, 115, 112, 194)
https://www.zoomit.ir/howto/442075-emergency-numbers-iran/

Red Crescent relief head Morteza Salimi via Asriran/ISNA: 112 works without a SIM card (Sept 2018)
https://www.asriran.com/fa/amp/news/630349

AP, Residents of Tehran tell AP of rising fear and isolation as bombs strike without warning (13 March 2026)
https://www.b360nepal.com/detail/27944/residents-of-tehran-report-rising-fear-and-isolation-as-bombs-strike-without-warning-ap-report

Gama / Asriran: 112 is the Red Crescent relief line and connects without a SIM card
https://gama.ir/blog/14954/

کیف اضطراری و ذخیرهٔ خونه

چی تو کیف اضطراری هر نفر بذارید و چی تو خونه ذخیره کنید.

مهم‌ترین سه کار

۱ **برای هر نفر روزی ۴ لیتر آب، حداقل برای سه روز ذخیره کنید.**

۲ **برای هر نفر یه کوله آماده کنید و کنار در بذارید.**

۳ **داروهای همیشگی، پاوربانک پر و پول نقد رو فراموش نکنید.**

۱ آب، مهم‌ترین ذخیره



روزی ۴ لیتر برای هر نفر سازمان مدیریت بحران آمریکا (FEMA) روزی حدود ۴ لیتر برای خوردن و بهداشت حساب می‌کنه. حداقل برای سه روز، بهتر برای یک تا دو هفته. چهار نفر برای سه روز یعنی ۴۸ لیتر.



تو ظرف تمیز و دربسته نگه دارید آب معدنی بسته‌بندی رو تو جای خنک و تاریک بذارید. آبی که خودتون پر می‌کنید، تو ظرف مخصوص مواد غذایی بریزید و هر شش ماه عوضش کنید.



خبر خطر که اومد، وان و سطل‌ها رو پر کنید آب لوله‌کشی ممکنه قطع یا آلوده بشه. آب وان و سطل برای شستشو و سیفون خوبه. آب معدنی رو برای خوردن نگه دارید.



آب مشکوک رو بجوشونید بذارید یک دقیقهٔ کامل قل بزنه، بعد خنک بشه. اگه گاز و برق نیست، آب بسته‌بندی رو فقط برای خوردن مصرف کنید.

۲ کیف اضطراری هر نفر



یه کولهٔ سبک برای هر نفر کیفی که بشه باهاش راه رفت، کنار در خونه، که تو چند ثانیه برش دارید. یه کارت با اسم و شمارهٔ تماس داخلش بذارید، نه بیرونش.



آب، غذا و دارو چند بطری آب، غذای بدون پخت مثل خرما، بیسکویت، آجیل و کنسرو، با یه دربازکن دستی. داروهای همیشگی برای حداقل دو هفته، با برگهٔ اسم داروها.



نور، شارژ و خبر چراغ‌قوه با باتری اضافه، پاوربانک پر، شارژر و کابل، رادیوی باتری‌دار یا دستی. وقتی اینترنت قطعه، رادیو گاهی تنها راه شنیدن خبره.



سوت، ماسک و کمک‌های اولیه سوت برای وقتی که زیر آوار گیر کردید. ماسک N95 یا FFP2 برای گرد و خاک و دود. یه جعبهٔ کمک‌های اولیه با باند، گاز استریل و دستکش.



لباس، کفش و وسایل شخصی یه دست لباس گرم، کفش بسته و محکم، عینک اضافه، نوار بهداشتی، دستمال مرطوب و کیسهٔ زباله. پول نقد با اسکناس کوچک و کپی مدارک تو کیسهٔ ضدآب.

۳ بچه‌ها، سالمندها و بیمارها



برای بچهٔ کوچک شیر خشک، پوشک، شیشه شیر، آب سالم برای درست کردن شیر، و یه اسباب‌بازی یا کتاب کوچک که آرومش کنه.



برای سالمندها و بیمارها داروها، عینک، سمعک با باتری اضافه، عصا و برگهٔ بیماری‌ها. اگه کسی به برق برای دستگاه پزشکی وابسته‌ست، از الان یه راه دوم برای برقش پیدا کنید.



برای حیوان‌های خانگی غذا و آب برای چند روز، قلاده یا قفس حمل، و یه عکس از حیوان که اگه گم شد پیداش کنید.

۴ ذخیرهٔ خونه برای یک تا دو هفته



غذایی که پختن نمی‌خواد کنسرو، حبوبات کنسروی، نان خشک، خرما، کشمش، آجیل و شیر ماندگار. چیزی بخرید که خانواده واقعاً می‌خوره و قبل از تاریخ انقضا مصرف و جایگزینش کنید.



برای قطعی برق آماده باشید چراغ‌قوه و باتری کافی. شمع فقط با احتیاط، دور از پرده و بچه‌ها، و هیچ‌وقت موقع خواب روشن نمونه.



یه آچار کنار شیر گاز و آب همه بدونن شیر اصلی گاز، شیر آب و فیوز برق کجاست و چطور بسته می‌شه. یه آچار هم همون‌جا بذارید.



نایلون ضخیم و چسب پهن برای پوشوندن پنجرهٔ شکسته و آب‌بندی یه اتاق، اگه دود یا مواد شیمیایی تو هوا بود.

هرگز پیک‌نیک گازی، منقل یا ژنراتور رو هیچ‌وقت تو خونه روشن نکنید، حتی با پنجرهٔ باز؛ مونوکسید کربن بی‌بو و بی‌رنگه و تو خواب می‌کشه.

درست یا غلط؟

باور غلط **«یه بطری آب برای هر نفر کافیه.»**

درستش هر نفر روزی حدود ۴ لیتر برای خوردن و بهداشت لازم داره. تو گرمای تابستون و برای بچه‌ها، مادرهای شیرده و بیمارها بیشتر.

باور غلط **«دستمال خیس جلوی دود رو می‌گیره.»**

درستش پارچه و ماسک جراحی شل ذرات ریز دود رو نمی‌گیرن. ماسک N95 یا FFP2 که خوب روی صورت بشینه لازمه.

باور غلط **«کیف رو وقتی خطر نزدیک شد می‌بندیم.»**

درستش اون لحظه نه برق هست، نه فرصت، نه مغازهٔ باز. کیفی که امروز بسته بشه، همونیه که اون روز به کارتون میاد.

فهرست آماده‌شدن

- [ ] روزی ۴ لیتر آب برای هر نفر، حداقل سه روز
- [ ] یه کولهٔ آماده برای هر نفر، کنار در
- [ ] داروهای همیشگی برای دو هفته، با برگهٔ اسم داروها
- [ ] غذای بدون پخت برای یک تا دو هفته
- [ ] چراغ‌قوه، باتری اضافه و رادیوی باتری‌دار
- [ ] پاوربانک‌های همیشه پر و کابل شارژ
- [ ] ماسک N95 یا FFP2 برای هر بزرگسال
- [ ] جعبهٔ کمک‌های اولیه و یه سوت برای هر نفر
- [ ] پول نقد با اسکناس کوچک و کپی مدارک
- [ ] آچار کنار شیر اصلی گاز و آب

سه تمرین

جواب‌ها آخر فایله.

۱. برق دو روزه نیست و امروز آب هم قطع شد. چهار نفرید، ۱۰ لیتر آب معدنی دارید و وان رو دیروز پر کردید. چی کار می‌کنید؟

الف) آب معدنی رو فقط برای خوردن نگه می‌دارید و برای شستشو از آب وان استفاده می‌کنید

ب) با آب معدنی ظرف‌ها رو می‌شورید که مریضی نیاد

ج) از آب حوض بدون جوشوندن می‌خورید تا آب معدنی تموم نشه

۲. هوا سرده و برق نیست. همسایه می‌گه پیک‌نیک گازی رو تو اتاق خواب روشن کنید که بچه‌ها گرم بشن. چی کار می‌کنید؟

الف) روشنش می‌کنید ولی یه پنجره رو کمی باز می‌ذارید

ب) فقط چند دقیقه روشنش می‌کنید و موقع خواب خاموشش می‌کنید

ج) بچه‌ها رو با لباس گرم و پتو تو یه اتاق کنار هم می‌خوابونید و پیک‌نیک رو داخل روشن نمی‌کنید

۳. دارید کیف اضطراری رو می‌بندید و فقط جای یه چیز دیگه مونده. چی کار می‌کنید؟

الف) یه پاوربانک دوم برمی‌دارید

ب) داروهای همیشگی و برگهٔ اسم داروها رو برمی‌دارید

ج) لپ‌تاپ رو برای کار برمی‌دارید

منبع‌ها

Ready.gov (FEMA), Build a Kit
https://www.ready.gov/kit

Ready.gov (FEMA), Water
https://www.ready.gov/water

CDC, About Carbon Monoxide Poisoning
https://www.cdc.gov/carbon-monoxide/about/index.html

City of Menlo Park, Wildfires and smoke (N95 vs cloth masks)
https://menlopark.gov/Government/Departments/City-Managers-Office/Emergency-Disaster-Preparedness/Hazards-and-emergencies/Wildfires-and-smoke

وقت حمله کجا پناه بگیرید

تو چند ثانیهٔ اول، تو خونه، خیابان یا ماشین، دقیقاً چی کار کنید.

مهم‌ترین سه کار

۱ **از پنجره و شیشه دور بشید و برید داخلی‌ترین قسمت ساختمان.**

۲ **بیرون بودید، برید تو نزدیک‌ترین ساختمان یا روی زمین دراز بکشید.**

۳ **تا مدتی بعد از آخرین انفجار سر جاتون بمونید.**

۱ هشدار رو از کجا بفهمید



به آژیر تکیه نکنید تو خرداد ۱۴۰۴ و دوباره تو اسفند ۱۴۰۴ حمله‌ها به تهران بدون آژیر و هشدار عمومی بود و پناهگاه عمومی هم خیلی کم بود. اولین هشدار شاید خود صدای انفجار یا پدافند باشه. همون لحظه حرکت کنید.



هشدار تخلیه رو جدی بگیرید ارتش اسرائیل تو خرداد ۱۴۰۴ برای بعضی منطقه‌های تهران هشدار تخلیه به فارسی با نقشه منتشر کرد. اگه خونه یا محل کارتون تو نقشه بود، منتظر نمونید و فوراً دور بشید.



با فامیل خارج از کشور قرار بذارید وقتی اینترنت محدوده، اونا می‌تونن هشدارهای منطقهٔ شما رو با پیامک یا تماس بهتون برسونن. از قبل بهشون بگید کجا زندگی و کار می‌کنید.



صدای پدافند یعنی وقت پناه گرفتنه شلیک ضدهوایی یعنی چیزی تو آسمانه. ترکش پدافند و تکه‌های موشک رهگیری‌شده هم از بالا پایین میاد.

هرگز برای تماشا یا فیلم گرفتن پشت پنجره، تو بالکن یا روی پشت‌بوم نرید.

۲ تو خونه یا ساختمان



برید داخلی‌ترین جای خونه راهرو یا اتاقی که کمترین دیوار رو به بیرون و کمترین پنجره و در رو داره. راهروی وسط آپارتمان معمولاً از اتاق پنجره‌دار امن‌تره.



راه‌پلهٔ داخلی جای خوبیه راه‌پله‌ای که پنجره و دیوار بیرونی نداره. روی پله بشینید، نه روی پاگرد. سوار آسانسور نشید، چون ممکنه برق بره و گیر کنید.



تو برج، چند طبقه پایین‌تر برید دو طبقهٔ آخر و پشت‌بوم بیشتر از همه آسیب می‌بینن. طبقهٔ همکف هم به خاطر شیشه‌های ورودی امن نیست. راه‌پله یا راهروی داخلی طبقه‌های وسط بهتره.



پارکینگ زیرزمینی، اگه سریع می‌رسید پارکینگ زیرزمینی و زیرزمین محکم معمولاً از طبقه‌های بالا امن‌ترن. ولی اگه راهش طولانیه یا از جلوی شیشه رد می‌شه، همون راهروی داخلی بهتره.



بشینید و سرتون رو بپوشونید زیر خط پنجره، کنار دیوار داخلی، نه روبه‌روی در. سر و گردن رو با دست یا بالش بپوشونید. کفش پاتون باشه، چون بعدش زمین پر از شیشه‌ست.

۳ تو خیابان



برید تو نزدیک‌ترین ساختمان محکم برید راه‌پله یا راهروی داخلی یه ساختمان، نه کنار ورودی شیشه‌ای. تو خرداد ۱۴۰۴ ایستگاه‌های مترو تهران هم به عنوان پناهگاه باز شدن.



ساختمانی نبود؟ روی زمین دراز بکشید صورت رو به زمین، سر رو با دست‌ها بپوشونید. اگه جوی خشک یا گودالی کنارتونه، بهتره. کسی که دراز کشیده، خیلی کمتر جلوی ترکش و موج انفجاره.



از نمای شیشه‌ای و تابلوها دور بشید زیر برج شیشه‌ای، بیلبورد و سیم برق نایستید. موج انفجار شیشه و تکه‌های نما رو از فاصلهٔ زیاد هم پایین می‌ریزه.

۴ تو ماشین یا اتوبوس



بزنید کنار و پیاده بشید ماشین جلوی ترکش رو نمی‌گیره. کنار خیابان نگه دارید، پیاده بشید و برید تو نزدیک‌ترین ساختمان یا راه‌پلهٔ یه ساختمان.



ساختمانی نبود؟ از ماشین فاصله بگیرید چند متر از ماشین دور بشید، روی زمین دراز بکشید و سرتون رو با دست‌ها بپوشونید. خود ماشین ممکنه آتش بگیره یا شیشه‌هاش بپاشه.



نمی‌تونید پیاده بشید؟ کنار بزنید، ماشین رو نگه دارید و زیر خط پنجره خم بشید تا صداها تموم بشه.

۵ تا کی بمونید



حداقل ۱۰ دقیقه بعد از آخرین انفجار فرماندهی جبههٔ داخلی اسرائیل می‌گه بعد از هشدار دست‌کم ۱۰ دقیقه تو جای امن بمونید، و تو حمله‌های سنگین موشکی خرداد ۱۴۰۴ گفت تا اعلام رسمی از جای امن بیرون نرید، چون ترکش و تکه‌های موشک هنوز پایین میاد. اگه صداها ادامه داره، بیشتر بمونید.



یه انفجار یعنی تموم شدن نیست بعد از اولی ممکنه انفجارهای بعدی هم بیاد. با اولین سکوت سراغ پنجره و خیابان نرید.



قبل از بیرون اومدن، دور و بر رو چک کنید بوی گاز، دود و ترک‌های بزرگ دیوار رو بررسی کنید. اگه ساختمان آسیب دیده، راهنمای «بعد از انفجار» رو ببینید.

درست یا غلط؟

باور غلط **«چسب ضربدری روی شیشه ما رو امن می‌کنه.»**

درستش چسب جلوی شکستن و پرتاب شیشه رو نمی‌گیره. امنیت یعنی فاصله از شیشه: پرده رو بکشید و از پنجره دور بشید.

باور غلط **«پشت‌بوم بهترین جا برای فهمیدن اوضاعه.»**

درستش پشت‌بوم و طبقه‌های آخر بی‌محافظ‌ترین جاهان. ترکش پدافند هم از آسمان پایین میاد.

باور غلط **«ماشین مثل سپر محافظت می‌کنه.»**

درستش بدنهٔ ماشین ترکش رو نگه نمی‌داره و شیشه‌هاش خودش خطرناکه. پیاده بشید و برید تو یه ساختمان یا روی زمین دراز بکشید.

فهرست آماده‌شدن

- [ ] جای امن داخل خونه که همه می‌شناسن
- [ ] راه‌پلهٔ داخلی و پارکینگ ساختمان رو یه بار رفتید و دیدید
- [ ] کفش و چراغ‌قوه کنار تخت هر نفر
- [ ] آینه و قفسهٔ شیشه‌ای از جای امن برداشته شده
- [ ] پردهٔ ضخیم روی پنجره‌های بزرگ
- [ ] نزدیک‌ترین ایستگاه مترو یا پارکینگ زیرزمینی رو بلدید
- [ ] یه نفر خارج از کشور که هشدارها رو براتون بفرسته

سه تمرین

جواب‌ها آخر فایله.

۱. نیمه‌شبه و طبقهٔ دوازدهم یه برجید. صدای پدافند و یه انفجار دور میاد. بچه‌ها می‌خوان برن پشت پنجره ببینن. چی کار می‌کنید؟

الف) همه رو می‌برید پشت‌بوم که ببینید کجا رو زدن

ب) پرده رو می‌کشید و از گوشهٔ پنجره نگاه می‌کنید

ج) همه رو می‌برید راه‌پلهٔ داخلی چند طبقه پایین‌تر و روی پله می‌شینید

۲. دارید رانندگی می‌کنید که چند صدای انفجار از نزدیک میاد. خیابان شلوغه و کنارتون یه پاساژ با ورودی شیشه‌ای بزرگه. چی کار می‌کنید؟

الف) کنار می‌زنید، پیاده می‌شید، از ورودی شیشه‌ای رد می‌شید و می‌رید راه‌پله یا راهروی داخلی

ب) با سرعت از منطقه دور می‌شید

ج) تو ماشین می‌مونید و شیشه‌ها رو می‌دید بالا

۳. انفجارها ده دقیقه‌ست تموم شده و صدایی نمیاد. همسایه‌ها دارن می‌رن ببینن کجا خورده. چی کار می‌کنید؟

الف) با همسایه‌ها می‌رید ببینید چی شده

ب) کمی بیشتر تو جای امن می‌مونید، بعد بوی گاز و آسیب ساختمان رو چک می‌کنید و از محل انفجار دور می‌مونید

ج) می‌رید پشت‌بوم که از بالا ببینید

منبع‌ها

Israel Home Front Command guidelines, via Times of Israel (stairwell, open area, vehicle, 10 minutes)
https://www.timesofisrael.com/liveblog_entry/home-front-command-guidelines-for-rocket-attacks/

Ready.gov (FEMA), Explosions
https://www.ready.gov/explosions

AP via iNFOnews, Fear stalks Tehran: no sirens, metro stations as shelters (18 June 2025)
https://infonews.ca/?p=7257222

Iran International, mosques, schools and metro stations to serve as shelters (15 June 2025)
https://www.iranintl.com/en/202506156441

Iran International, Israeli military Persian evacuation warning with map (June 2025)
https://www.iranintl.com/en/202506233669

AP, Residents of Tehran tell AP of rising fear and isolation as bombs strike without warning (13 March 2026)
https://www.b360nepal.com/detail/27944/residents-of-tehran-report-rising-fear-and-isolation-as-bombs-strike-without-warning-ap-report

Jerusalem Post, Home Front Command: remain in protected spaces until further notice (June 2025)
https://www.jpost.com/israel-news/article-858482

بعد از یه انفجار نزدیک

دقیقه‌های اول بعد از انفجار: زخمی‌ها، گاز، ساختمان آسیب‌دیده، آوار و تکه‌های موشک.

مهم‌ترین سه کار

۱ **اول خودتون و بقیه رو برای خونریزی شدید چک کنید.**

۲ **بوی گاز اومد، کلید برق نزنید و فوراً از ساختمان بیرون برید.**

۳ **سراغ محل انفجار نرید و به تکه‌های موشک دست نزنید.**

۱ اول آدم‌ها



خودتون رو چک کنید، بعد بقیه رو تو شوک ممکنه درد رو حس نکنید. دست بکشید به سر، گردن، سینه، شکم و پاها و دنبال خون بگردید. بعد سراغ بچه‌ها و بقیه برید.



خونریزی شدید رو فوراً فشار بدید با پارچهٔ تمیز محکم و بی‌وقفه روی زخم فشار بدید. خونریزی شدید تو چند دقیقه می‌کشه. جزئیات رو تو راهنمای «کمک‌های اولیه» ببینید.



برای زخم شدید، جان اول اورژانس ۱۱۵ رو بگیرید یا مصدوم رو به نزدیک‌ترین بیمارستان ببرید. کسی که نزدیک انفجار بوده و تنگی نفس، سرفهٔ خونی یا درد سینه یا شکم داره، حتی بی زخم ظاهری، فوری دکتر لازم داره.

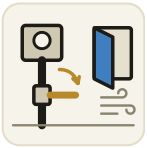


آدم گیج و شوکه رو تنها نذارید کسی که نزدیک انفجار بوده ممکنه درست نشنوه یا گیج باشه. آروم و ساده باهاش حرف بزنید، دستش رو بگیرید و ببریدش جای امن.

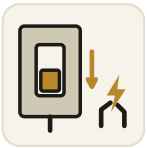
۲ گاز، برق و آتش



بوی گاز؟ هیچ جرقه‌ای نزنید کلید برق رو نه روشن کنید نه خاموش. کبریت و فندک روشن نکنید و همون‌جا با گوشی تماس نگیرید. اول بیرون برید، بعد زنگ بزنید.



پنجره رو باز کنید، شیر اصلی رو ببندید شیر اصلی گاز معمولاً کنار کنتوره. اگه سریع و بی‌خطر بهش می‌رسید ببندیدش، بعد بیرون برید و از بیرون به امداد گاز ۱۹۴ زنگ بزنید.



سیم‌کشی آسیب دیده؟ فیوز اصلی رو قطع کنید جرقه یا سیم پاره دیدید یا بوی سوختگی میاد؟ اگه بی‌خطره فیوز اصلی رو بزنید پایین. اگه برای رسیدن به فیوز باید تو آب پا بذارید، نرید و به برق ۱۲۱ زنگ بزنید.



آتش رو فقط اگه کوچکه خاموش کنید اگه آتش از یه سطل زباله بزرگ‌تره یا دود اتاق رو گرفته، فوراً بیرون برید و ۱۲۵ رو بگیرید. تو دود خم بشید و نزدیک زمین حرکت کنید.

۳ ساختمان آسیب‌دیده



ترک بزرگ یا کجی دیدید، بیرون برید اگه دیوار ترک بزرگ برداشته، سقف پایین اومده یا ساختمان کج شده، از راه‌پله بیرون برید. سوار آسانسور نشید و از پله‌ای که معلومه آسیب دیده نرید.



کفش بپوشید و چراغ‌قوه بردارید زمین پر از شیشه و میخه. تو تاریکی کبریت و فندک روشن نکنید، چون ممکنه گاز نشت کرده باشه.



برای وسایل برنگردید ساختمان آسیب‌دیده ممکنه ساعت‌ها بعد فرو بریزه. تا یه کارشناس یا آتش‌نشانی نگفته امنه، برنگردید.



تو گرد و خاک و دود ماسک بزنید ماسک N95 بهترینه. اگه نیست، یه پارچه روی دهان و بینی برای گرد و خاک بهتر از هیچیه، ولی جلوی دود رو نمی‌گیره. از دود دور بشید.

۴ اگه زیر آوار گیر افتادید



دهان و بینی رو بپوشونید با لباس یا هر پارچه‌ای که دم دسته. زیاد تکون نخورید که گرد و خاک بلند نشه. کبریت و فندک روشن نکنید، چون ممکنه گاز نشت کرده باشه.



با ضربه و سوت خبر بدید به لوله یا دیوار ضربه بزنید یا سوت بزنید. اگه گوشی آنتن داره پیامک بدید، یا با چراغ‌قوه علامت بدید.



داد زدن آخرین راهه داد زدن گرد و خاک وارد ریه می‌کنه و زود خسته‌تون می‌کنه. وقتی صدای امدادگرها رو از نزدیک شنیدید، داد بزنید.

۵ کمک به همسایه‌ها، بی‌قربانی تازه



صدا بزنید و گوش بدید اسم آدم‌ها رو بلند بگید و ساکت بمونید تا جواب یا ضربه بشنوید. جای دقیقشون رو به خاطر بسپارید و به امدادگرها بگید.



روی آوار ناپایدار نرید جابجا کردن آوار سنگین ممکنه بقیهٔ ساختمان رو روی همون آدم بریزه. جای آدم‌ها رو به آتش‌نشانی ۱۲۵ و هلال احمر ۱۱۲ بگید و راه رو براشون باز نگه دارید.



سراغ محل انفجار نرید ممکنه دوباره همون‌جا رو بزنن. آتش، دود سمی و ریزش هم هست، و تماشاچی‌ها راه آمبولانس رو می‌بندن.

۶ تکهٔ موشک و مهمات منفجرنشده



به هیچ تکهٔ موشک یا بمب دست نزنید حتی اگه خاموش و بی‌خطر به نظر میاد. تکون دادن، برداشتن یا پرت کردن چیزی طرفش ممکنه منفجرش کنه.



از همون راهی که اومدید دور بشید جاش رو به خاطر بسپارید، بقیه و مخصوصاً بچه‌ها رو دور نگه دارید و به پلیس ۱۱۰ یا آتش‌نشانی ۱۲۵ خبر بدید.



از نزدیک فیلم نگیرید هیچ فیلمی ارزش جان‌تون رو نداره. فیلم گرفتن از محل حمله می‌تونه براتون اتهام امنیتی هم درست کنه.

هرگز تکهٔ موشک رو هیچ‌وقت به عنوان یادگاری برندارید و به خونه نبرید.

درست یا غلط؟

باور غلط «با روشن کردن چراغ می‌شه نشتی گاز رو پیدا کرد.»

درستش یه جرقهٔ کوچک کلید برق می‌تونه گاز رو منفجر کنه. تو تاریکی بیرون برید و از بیرون زنگ بزنید.

باور غلط «تکهٔ موشکی که منفجر نشده دیگه خطری نداره.»

درستش مهمات منفجرنشده می‌تونه با یه تکون منفجر بشه، حتی خیلی بعد. بهش دست نزنید و بقیه رو هم دور نگه دارید.

باور غلط «زیر آوار باید مدام داد زد.»

درستش داد زدن گرد و خاک وارد ریه می‌کنه و زود خسته‌تون می‌کنه. ضربه به لوله و سوت بیشتر شنیده می‌شه.

فهرست آماده‌شدن

- [ ] یه سوت به کیف یا جاکلیدی هر نفر
- [ ] همه بلدن شیر اصلی گاز رو ببندن
- [ ] همه می‌دونن فیوز اصلی برق کجاست
- [ ] کفش محکم و چراغ‌قوه کنار تخت
- [ ] شماره‌های ۱۱۰، ۱۱۲، ۱۱۵، ۱۲۵ و ۱۹۴ روی کاغذ کنار در
- [ ] یه کپسول آتش‌نشانی کوچک که تاریخش نگذشته

سه تمرین

جواب‌ها آخر فایله.

۱. بعد از یه انفجار نزدیک، برق رفته، هوا تاریکه و تو خونه بوی گاز میاد. چی کار می‌کنید؟

الف) فندک روشن می‌کنید که ببینید نشتی کجاست

ب) بدون زدن کلید برق، پنجره رو باز می‌کنید، اگه امنه شیر اصلی رو می‌بندید و بیرون می‌رید

ج) همون‌جا به امداد گاز زنگ می‌زنید و منتظر می‌مونید

۲. یه تکهٔ فلزی بزرگ از موشک تو کوچه افتاده. بچه‌های همسایه دورش جمع شدن و یکی می‌خواد ازش عکس بگیره. چی کار می‌کنید؟

الف) همه رو دور می‌کنید، نمی‌ذارید کسی نزدیکش بشه و به آتش‌نشانی خبر می‌دید

ب) با احتیاط برش می‌دارید و یه گوشه می‌ذارید که کسی زخمی نشه

ج) یه پتو روش می‌ندازید که بچه‌ها سراغش نرن

۳. ساختمان روبه‌رو نیمه‌خراب شده و از زیر آوار صدای ضعیف یه نفر میاد. هنوز امدادگری نرسیده. چی کار می‌کنید؟

الف) از روی آوار بالا می‌رید و تیرآهن‌ها رو کنار می‌زنید

ب) کاری نمی‌کنید، چون کار شما نیست

ج) باهاش حرف می‌زنید، جاش رو دقیق مشخص می‌کنید و به آتش‌نشانی ۱۲۵ و هلال احمر ۱۱۲ خبر می‌دید

منبع‌ها

Ready.gov (FEMA), Explosions (trapped under debris, leaving a damaged building)
https://www.ready.gov/explosions

Government of Canada, National Defence, What to do if you encounter UXO
https://www.canada.ca/en/department-national-defence/services/uxo/uxo-safety-tips.html

Kansas Corporation Commission, Natural gas safety (if you smell gas)
https://www.kcc.ks.gov/natural-gas-pipeline-safety-liquid-pipeline/natural-gas-safety

Zoomit, Iran emergency numbers (125, 115, 112, 194)
https://www.zoomit.ir/howto/442075-emergency-numbers-iran/

CDC blast injury fact sheet (via ACEP): Blast Lung Injury, may occur without obvious external injury
https://www.acep.org/imports/clinical-and-practice-management/resources/ems-and-disaster-preparedness/disaster-preparedness-grant-projects/cdc---blast-injury/cdc-blast-injury-fact-sheets/blast-lung-injury

Zoomit, How to report a power outage in Iran (121)
https://www.zoomit.ir/howto/451072-report-power-outage/

رفتن از شهر، کی و چطور

کی بهتره شهر رو ترک کنید، کی بمونید، و چطور بی‌خطر به مقصد برسید.

مهم‌ترین سه کار

۱ **اگه منطقه‌تون تو هشدار تخلیه بود، معطل نکنید و همون لحظه برید.**

۲ **باک ماشین رو همیشه حداقل نیمه‌پر نگه دارید.**

۳ **یه مسیر اصلی و یه مسیر دوم رو از قبل انتخاب کنید.**

۱ کی برید، کی بمونید



منطقه‌تون تو هشدار بود؟ برید اگه هشدار تخلیه خونه یا محل کارتون رو شامل شد، منتظر تأیید نمونید. چند ساعت دور بودن هزینهٔ کمی داره و می‌تونه جان‌تون رو نجات بده.



کنار یه هدف احتمالی زندگی می‌کنید؟ اگه کنار پادگان، پایگاه بسیج، مرکز موشکی، ساختمان امنیتی یا انبار سوخت هستید، روزهای خطر رو خونهٔ فامیل یا دوستی دورتر بگذرونید، حتی تو همون شهر.



آب و برق چند روزه نیست؟ اگه آب، برق و دارو چند روز قطع بمونه و جای امنی بیرون از شهر دارید، رفتن عاقلانه‌ست، مخصوصاً با بچهٔ کوچک، سالمند یا بیمار.



گاهی موندن امن‌تره اگه جاده‌ها قفله، مسیر از کنار هدف‌ها رد می‌شه، شب شده یا منع رفت‌وآمد اعلام شده، تو جای امن خونه بمونید. ماشین گیرکرده تو ترافیک از ترکش محافظت نمی‌کنه.

هرگز وقتی منطقه‌تون تو هشدار تخلیه اومده، منتظر نمونید ببینید واقعیه یا نه.

۲ زود برید، نه دیر



باک همیشه حداقل نیمه‌پر تو خرداد ۱۴۰۴ صف بنزین تهران کیلومترها طول کشید و خرید محدود شد. باک نیمه‌پر یعنی وقت خطر لازم نیست ساعت‌ها تو صف بمونید.



ترافیک رو حساب کنید همون روزها جاده‌های خروجی تهران ساعت‌ها قفل بود. آب، غذا، دارو و دستشویی بین راه رو از قبل در نظر بگیرید.



تو روشنایی روز حرکت کنید تو تاریکی آوار، ماشین خراب و چاله دیده نمی‌شه و هر ایست‌بازرسی پرتنش‌تره. اگه می‌شه، صبح زود راه بیفتید.

۳ مسیر و نقشه



یه مسیر اصلی و یه مسیر دوم از قبل دو مسیر انتخاب کنید که از کنار پادگان‌ها، فرودگاه‌ها، انبارهای سوخت و مراکز رژیم رد نشه.



نقشهٔ آفلاین دانلود کنید اپ Organic Maps رایگانه و بعد از دانلود نقشه، جستجو و مسیریابی‌ش بدون اینترنت کار می‌کنه. نقشهٔ ایران رو از همین حالا دانلود کنید.



یه نقشهٔ کاغذی هم داشته باشید گوشی ممکنه خاموش بشه یا مکان‌یابی درست کار نکنه. یه نقشهٔ کاغذی ساده با مسیرهای اصلی و دوم تو ماشین بذارید.

۴ ایست‌بازرسی



گوشی رو قبل از حرکت مرتب کنید مأمورها ممکنه گوشی رو بگردن. قبل از راه افتادن راهنمای «گوشی و امنیت» رو بخونید و گوشی رو طبق اون آماده کنید.



آروم بمونید و کوتاه جواب بدید مقصد و دلیل سفر رو ساده بگید، مثلاً «می‌ریم خونهٔ خانواده». بحث نکنید و چیز اضافه‌ای تعریف نکنید.



مدارک دم دست باشه کارت ملی و مدارک ماشین رو جایی بذارید که سریع دربیارید. کپی بقیهٔ مدارک تو کیف اضطراریه.

۵ قبل از بستن در خونه



کیف‌ها، داروها و پول نقد کیف اضطراری هر نفر، داروهای همیشگی، شارژرها و پول نقد. اگه حیوان خانگی دارید، اون رو هم با غذاش ببرید.



گاز و آب رو ببندید، در رو قفل کنید شیر اصلی گاز و آب رو ببندید و وسایل برقی رو از پریز بکشید. در و پنجره‌ها رو قفل کنید.



به آدم رابط خبر بدید مسیر، ساعت حرکت و ساعت تقریبی رسیدن رو به یه نفر مطمئن بگید و وقتی رسیدید خبر بدید. اگه خبری نشد، می‌دونه کجا دنبال‌تون بگرده.

درست یا غلط؟

باور غلط **«صبر می‌کنیم ببینیم واقعاً حمله می‌شه یا نه.»**
درستش وقتی حمله شد دیگه دیره. هشدار تخلیه گاهی فقط کمی قبل از حمله منتشر می‌شه و چند ساعت دور بودن هزینهٔ کمی داره.

باور غلط **«مسئولان گفتن هشدارها عملیات روانیه، پس مهم نیست.»**
درستش تو خرداد ۱۴۰۴ مقام‌های رژیم هشدارهای تخلیه رو «عملیات روانی» خوندن و بعضی‌هاشون به مردم گفتن تو خونه بمونن. جان شما مهم‌تر از حرف اوناست؛ اگه منطقه‌تون اسم برده شد، دور بشید.

باور غلط **«شب جاده‌ها خلوت‌تره، پس شب بریم.»**
درستش تو تاریکی آوار و چاله دیده نمی‌شه و ایست‌بازرسی‌ها پرتنش‌ترن. روز امن‌تره، حتی با ترافیک بیشتر.

باور غلط **«رفتن همیشه از موندن امن‌تره.»**
درستش تو جادهٔ قفل‌شده یا نزدیک هدف‌ها، ماشین از ترکش محافظت نمی‌کنه. اگه راه امن نیست، جای امن خونه بهتره.

فهرست آماده‌شدن

- [ ] باک ماشین همیشه حداقل نیمه‌پر
- [ ] دو مسیر خروج، دور از مراکز نظامی و انبار سوخت
- [ ] Organic Maps نصب و نقشهٔ ایران دانلود شده
- [ ] یه نقشهٔ کاغذی تو ماشین
- [ ] یه مقصد امن که از قبل هماهنگ شده
- [ ] یه آدم رابط که مسیر و ساعت رسیدن رو می‌دونه

- [ ] کارت ملی و مدارک ماشین دم دست

سه تمرین

جواب‌ها آخر فایله.

۱. هشدار تخلیه برای منطقه‌ای اومده که محل کارتون توشه. همکارها می‌گن «شاید شایعه باشه، صبر کنیم». چی کار می‌کنید؟

الف) می‌مونید تا اخبار رسمی تأییدش کنه

ب) همون لحظه از اون منطقه دور می‌شید و بعد خبرها رو چک می‌کنید

ج) می‌رید پشت‌بوم که ببینید خبری هست یا نه

۲. می‌خواید برید شهرستان. ساعت ۹ شبه، باک ربع‌پره و جاده‌های خروجی قفلن. منطقه‌تون هشدار تخلیه نداره. چی کار می‌کنید؟

الف) امشب تو جای امن خونه می‌مونید، کیف‌ها رو آماده می‌کنید و صبح زود راه می‌افتید

ب) همین الان راه می‌افتید و بین راه بنزین می‌زنید

ج) می‌رید تو صف پمپ‌بنزین و شب رو همون‌جا می‌مونید

۳. به یه ایست‌بازرسی رسیدید. مأمور گوشی‌تون رو می‌خواد و می‌پرسه کجا می‌رید. چی کار می‌کنید؟

الف) با مأمور بحث می‌کنید که حق نداره گوشی رو بگیره

ب) یه داستان مفصل دربارهٔ سفرتون تعریف می‌کنید

ج) آروم می‌مونید و کوتاه می‌گید می‌رید خونهٔ خانواده؛ گوشی رو هم از قبل آماده کردید

منبع‌ها

Ready.gov (FEMA), Evacuation
https://www.ready.gov/evacuation

The Irish Times, Inside Tehran: a city choked in gridlock and dread (17 June 2025)
https://www.irishtimes.com/world/middle-east/2025/06/17/inside-tehran-a-city-choked-in-gridlock-and-dread

Iran International, Israeli military Persian evacuation warning with map (June 2025)
https://www.iranintl.com/en/202506233669

Organic Maps, offline maps app (100% offline)
https://organicmaps.app/

Al Jazeera, Trump warns Tehran residents to evacuate immediately. But can they? (17 June 2025)
https://www.aljazeera.com/news/2025/6/17/trump-asks-tehran-residents-to-evacuate-immediately-but-can-they

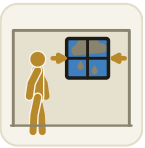
دود، مواد شیمیایی و تأسیسات هسته‌ای

وقتی هوا آلوده‌ست یا یه تأسیسات هسته‌ای هدف شده، چطور از خانواده‌تون محافظت کنید.

مهم‌ترین سه کار

۱. **وقتی دود یا بوی شیمیایی هست، برید داخل و پنجره‌ها رو ببندید.**
۲. **کولر آبی و هواکش‌ها رو خاموش کنید تا هوای بیرون نیاد تو.**
۳. **قرص ید فقط با دستور مسئولان بهداشت؛ نمک یددار و بتادین هیچ‌وقت.**

۱ دود آتش‌سوزی انبار سوخت



برید داخل و پنجره‌ها رو ببندید بعد از حمله به انبارهای نفت تهران، از جمله شهران، دود غلیظ آسمان شهر رو گرفت و باران سیاه بارید. تو چنین روزهایی تو خونه بمونید.



کولر آبی رو خاموش کنید کولر آبی هوای بیرون رو با دودش می‌کشه تو خونه. هواکش آشپزخانه و حموم رو هم خاموش کنید. اگه گرما خطرناکه، یه اتاق رو با پنکه خنک نگه دارید.



بچه‌ها و بیمارها حتماً داخل بمونن بچه‌ها، سالمندها، باردارها و کسایی که آسم یا بیماری قلبی دارن بیشتر آسیب می‌بینن. اسپری و داروهاشون رو دم دست نگه دارید.



مجبورید برید بیرون؟ N95 بزنید ماسک N95 یا FFP2 که خوب روی صورت بشینه ذرات دود رو کم می‌کنه. ماسک پارچه‌ای و جراحی شل این کار رو نمی‌کنن. ریش چسبیدن ماسک رو خراب می‌کنه.



بعد از باران سیاه بشورید اگه باران سیاه به پوست یا لباس خورد، با آب و صابون بشورید. میوه و سبزی رو خوب بشورید و نذارید بچه‌ها تو آب‌های جمع‌شده بازی کنن.

۲ نشت مواد شیمیایی



برید داخل و از ابر دور بشید اگه بیرونید و بوی تند یا ابر عجیبی می‌بینید، طوری دور بشید که باد از طرف شما به سمت ابر بوزه، نه برعکس. بعد برید تو نزدیک‌ترین ساختمان.



یه اتاق رو آب‌بندی کنید اتاقی با کمترین پنجره و در. درز پنجره و در رو با نایلون و چسب پهن ببندید و حولهٔ خیس زیر در بذارید.



طبقهٔ بالاتر، نه زیرزمین خیلی از گازهای سمی از هوا سنگین‌ترن و تو زیرزمین و طبقهٔ همکف جمع می‌شن. برای نشت شیمیایی، یه اتاق داخلی تو طبقه‌های بالاتر بهتره.



تهویه و کولر رو خاموش کنید کولر، هواکش و هر وسیله‌ای که هوای بیرون رو می‌کشه تو خونه رو خاموش کنید.



آلوده شدید؟ لباس رو دربیارید و بشورید همه لباس‌ها رو دربیارید و تو کیسهٔ نایلونی ببندید؛ لباسی که باید از سر دربیاد رو با قیچی ببرید. دست، صورت و مو رو با آب و صابون بشورید، لنز رو دربیارید و چشم‌ها رو با آب زیاد بشورید.

هرگز برای نشت شیمیایی به زیرزمین نرید؛ زیرزمین برای تشعشع خوبه، نه برای گاز سمی.

۳ تأسیسات هسته‌ای: کدوم خطر کدومه



نطنز، فردو، اصفهان: خطر بیشتر شیمیاییه تو این مراکز ترکیب‌های اورانیوم هست. خطر اصلی‌شون سمی بودن شیمیاییه، مثل اسید فلوئوریدریک که با رطوبت درست می‌شه، و بیشتر برای خود تأسیسات و اطراف نزدیکشه، نه کل شهر.



بعد از حمله‌های خرداد ۱۴۰۴ تشعشع بیرون بالا نرفت آژانس بین‌المللی انرژی اتمی گفت سطح تشعشع بیرون از این مراکز عادی موند، ولی داخل نطنز آلودگی شیمیایی و رادیواکتیو گزارش کرد. به این مراکز نزدیک نشید.



نیروگاه بوشهر فرق داره بوشهر یه نیروگاه فعاله. رئیس آژانس هشدار داد اصابت مستقیم بهش می‌تونه مقدار خیلی زیادی مادهٔ رادیواکتیو آزاد کنه که تا صدها کیلومتر اون‌ورتر، حتی اون طرف خلیج فارس، اثر بذاره.

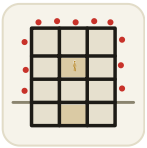


اگه به بوشهر حمله شد تو استان بوشهر و اطرافش، همون کارهای بخش بعد رو بکنید: برید داخل، بمونید و خبرها رو دنبال کنید، مگه اینکه دستور تخلیه بدن.

۴ اگه مادهٔ رادیواکتیو آزاد شد



برید داخل، بمونید، خبر بگیرید توصیهٔ اصلی CDC آمریکا همینه. ساختمان آجری یا بتنی خیلی بهتر از ماشینه. رادیوی باتری‌دار کمک می‌کنه بدون اینترنت هم دستورها رو بشنوید.



برید زیرزمین یا وسط ساختمان از دیوارهای بیرونی و سقف دور بشید، چون مواد رادیواکتیو روی بیرون ساختمان می‌شینه. تو آپارتمان، اتاق‌های وسط طبقه‌های میانی بهترن.



حداقل ۲۴ ساعت داخل بمونید مگه اینکه آتش یا خطر ریزش مجبورتون کنه، یا مسئولان بگن بیرون امنه.



بیرون بودید؟ لباس بیرونی رو دربیارید درآوردن لایهٔ بیرونی لباس می‌تونه تا ۹۰ درصد مواد رادیواکتیو رو از بدن دور کنه. لباس رو تو کیسه ببندید و دور از آدم‌ها و حیوان‌ها بذارید.



با صابون و شامپو بشورید، بدون نرم‌کننده نرم‌کننده مواد رادیواکتیو رو به مو می‌چسبونه. پوست رو محکم نسابید. اگه دوش نیست، دست و صورت و پوست باز رو با دستمال خیس پاک کنید.



غذای داخل خونه سالمه غذا و آبی که داخل بوده سالمه. بسته‌هایی که بیرون بودن رو قبل از باز کردن با دستمال خیس پاک کنید. سبزی باغچه و غذای باز بیرون رو نخورید.

۵ قرص ید: کی آره، کی نه



فقط تیروئید رو از ید رادیواکتیو محافظت می‌کنه قرص ید پتاسیم از بقیهٔ بدن و از بقیهٔ مواد رادیواکتیو محافظت نمی‌کنه. قرص ضدتشعشع نیست.



فقط وقتی مسئولان بهداشت یا پزشک گفتن خودسرانه نخورید. بیشتر از مقدار گفته‌شده خوردن محافظت بیشتری نمی‌ده و می‌تونه خطرناک و حتی کشنده باشه.



نمک یددار جایگزینش نیست نمک و غذاهای یددار ید کافی برای این کار ندارن و خوردن زیادشون آسیب می‌زنه. مکمل‌های ید هم ممکنه کار نکنن و آسیب بزنن.

هرگز بتادین، تنتور ید یا هر محلول ضدعفونی یددار رو هیچ‌وقت نخورید؛ سمیه.

درست یا غلط؟

باور غلط **«اگه نطنز یا فردو رو بزنن، کل کشور رادیواکتیو می‌شه.»**
درستش بعد از حمله‌های خرداد ۱۴۰۴، آژانس بین‌المللی انرژی اتمی افزایش تشعشع بیرون این مراکز ندید. خطرشون بیشتر شیمیایی و نزدیکه. بوشهر حسابش جداست.

باور غلط **«قرص ید از هر تشعشعی محافظت می‌کنه.»**
درستش فقط تیروئید رو در برابر ید رادیواکتیو محافظت می‌کنه. محافظ اصلی در برابر بقیهٔ تشعشع، رفتن به داخل و موندن اونجاست.

باور غلط **«برای هر خطری زیرزمین بهترین جاست.»**
درستش برای تشعشع آره. ولی خیلی از گازهای شیمیایی سنگین‌ترن و پایین جمع می‌شن؛ برای نشت شیمیایی، اتاق داخلی طبقهٔ بالاتر امن‌تره.

فهرست آماده‌شدن

- [ ] ماسک N95 یا FFP2 برای هر بزرگسال
- [ ] نایلون ضخیم، چسب پهن و قیچی برای آب‌بندی یه اتاق
- [ ] یه اتاق داخلی بالای همکف برای نشت شیمیایی انتخاب شده
- [ ] همه بلدن کولر آبی و هواکش‌ها رو خاموش کنن
- [ ] رادیوی باتری‌دار برای شنیدن دستورها بدون اینترنت
- [ ] کیسهٔ نایلونی بزرگ برای لباس آلوده
- [ ] اسپری و داروی ریوی اضافه برای کسی که لازم داره

سه تمرین

جواب‌ها آخر فایله.

۱. بعد از حمله به یه انبار سوخت، دود سیاه آسمان محله رو گرفته. هوا گرمه و کولر آبی روشنه. چی کار می‌کنید؟

الف) کولر رو روشن نگه می‌دارید که خونه خنک بمونه

ب) کولر آبی و هواکش‌ها رو خاموش می‌کنید، پنجره‌ها رو می‌بندید و اگه گرما زیاده یه اتاق رو با پنکه خنک نگه می‌دارید

ج) پنجره‌ها رو باز می‌کنید که دود از خونه بیرون بره

۲. یه انبار مواد شیمیایی نزدیک شما آسیب دیده و بوی تند و عجیبی میاد. طبقهٔ سوم یه ساختمان پنج‌طبقه‌اید و پارکینگ زیرزمینی دارید. چی کار می‌کنید؟

الف) می‌رید پارکینگ زیرزمینی، چون از همه جا محکم‌تره

ب) با ماشین فوراً از وسط ابر بو رد می‌شید که دور بشید

ج) طبقهٔ خودتون یا بالاتر می‌مونید، یه اتاق داخلی رو با نایلون و حولهٔ خیس آب‌بندی می‌کنید و کولر رو خاموش می‌کنید

۳. رادیو می‌گه از نیروگاه بوشهر مادهٔ رادیواکتیو آزاد شده. تو کوچه‌اید و خونه دو دقیقه راهه. همسایه می‌گه همه نمک یددار بخورید. چی کار می‌کنید؟

الف) فوراً می‌رید خونه، لباس بیرونی رو تو کیسه می‌ذارید، با صابون و شامپو دوش می‌گیرید و منتظر دستور مسئولان می‌مونید

ب) نمک یددار می‌خورید چون قرص ید ندارید

ج) سوار ماشین می‌شید و هر طور شده از استان بیرون می‌رید

منبع‌ها

CDC, Decontamination for Yourself and Others (90%, soap and shampoo, no conditioner)
https://www.cdc.gov/radiation-emergencies/infographic/decontamination.html

Ready.gov (FEMA), Radiation Emergencies (get inside, 24 hours, food)
https://www.ready.gov/radiation

CDC, Potassium Iodide (KI)
https://www.cdc.gov/radiation-emergencies/treatment/potassium-iodide.html

Ready.gov (FEMA), Chemical Emergencies (shelter in place, above-ground room, seal, ventilation off)
https://www.ready.gov/chemical

NucNet, IAEA: Natanz contamination inside, off-site radiation normal, UF6 chemical hazard (June 2025)
https://www.nucnet.org/news/iaea-chief-says-natanz-above-ground-enrichment-plant-destroyed-no-radiation-release-6-1-2025

Al Jazeera, IAEA's Grossi warns of nuclear disaster if Bushehr is hit (20 June 2025)
https://www.aljazeera.com/news/2025/6/20/iaeas-grossi-warns-of-nuclear-disaster-if-israel-hits-irans-bushehr-plant

CDC, How to Self-Decontaminate after a Radiation Emergency (shampoo or soap, no conditioner, do not scrub)
https://www.cdc.gov/radiation-emergencies/prevention/self-decontaminate.html

CDC, How Potassium Iodide (KI) Works (no table salt, food or iodine supplements in place of KI)
https://www.cdc.gov/radiation-emergencies/infographic/potassium-iodide.html

CDC, About Getting Clean after a chemical emergency (cut off clothing pulled over head, flush eyes 10 to 15 min, bag clothes)
https://www.cdc.gov/chemical-emergencies/response/get-clean.html

Dawn / AFP, Black smoke from Shahran oil depot plunges Tehran into darkness (March 2026)
https://www.dawn.com/news/1979847/photos-black-smoke-from-shahran-oil-depot-plunges-tehran-into-darkness

امن موندن تو تجمع

قبل، وسط و بعد از یه تجمع چطور سالم و ناشناس بمونید.

مهم‌ترین سه کار

۱. **هیچ‌وقت تنها نرید؛ یه همراه و یه نفر بیرون از تجمع داشته باشید.**
۲. **عینک نشکن بزنید؛ تو ۱۴۰۱ ساچمه به چشم خیلی‌ها خورد.**
۳. **دو راه خروج رو بشناسید، کنارهٔ جمعیت بمونید و زود برید.**

۱ قبل از رفتن



تنها نرید، یه همراه داشته باشید با کسی برید که بهش اعتماد دارید و کل وقت کنار هم بمونید. اگه یکی‌تون زخمی یا بازداشت شد، اون یکی خبر می‌ده.



یه نفر بیرون از تجمع خبر داشته باشه به یه آدم مطمئن که نمیاد بگید کی برمی‌گردید. اگه تا اون ساعت خبری نشد، از قبل بدونه چی کار کنه و به کی زنگ بزنه.



برای گم شدن یه جای قرار بذارید یه جای ساده و دور از شلوغی انتخاب کنید که اگه از هم جدا شدید، اونجا همدیگه رو پیدا کنید. تلفن و اینترنت ممکنه قطع باشه.



یه شماره رو حفظ کنید شمارهٔ یه آدم مطمئن رو حفظ کنید یا با خودکار جایی بنویسید. گوشی ممکنه گم بشه، بشکنه یا ازتون بگیرنش.



دربارهٔ گوشی از قبل تصمیم بگیرید بردن یا نبردن گوشی تصمیم مهمیه. قبلش راهنمای «گوشی و حساب‌ها» رو بخونید.

۲ چی بپوشیم؟



لباس ساده، تیره و بدون نوشته لباسی بپوشید که تو جمعیت گم بشه و آرم و نوشته نداشته باشه. خالکوبی و موی رنگی رو بپوشونید تا تو فیلم‌ها شناخته نشید.



لباس پوشیده و کفش محکم آستین بلند و شلوار، پوست رو از گاز اشک‌آور و اسپری فلفل حفظ می‌کنه. کفشی بپوشید که باهاش بشه دوید و از پا درنیاد.



عینک ایمنی نشکن، نه لنز عینک ایمنی نشکن (پلی‌کربنات) چشم رو تا حدی از ساچمه حفظ می‌کنه. عینک شنا فقط جلوی گاز رو کمی می‌گیره، نه ساچمه رو. هیچ عینکی صددرصد نیست. لنز نذارید، چون مواد شیمیایی رو زیرش نگه می‌داره.



ماسک یا شال برای صورت صورت رو از دوربین‌ها می‌پوشونه و جلوی گرد و دود رو کمی می‌گیره. ولی جلوی گاز اشک‌آور رو کامل نمی‌گیره.



مو رو ببندید و بپوشونید موی باز و بلند رو راحت می‌شه گرفت و کشید. ببندیدش و زیر کلاه یا شال بذارید. گردنبند، شال‌گردن آویزان و بند بلند هم نبندید.

هیچ‌وقت کرم، وازلین یا روغن به پوست نزنید؛ مواد شیمیایی رو روی پوست نگه می‌دارن.

۳ چی ببریم؟ چی نبریم؟



آب، هم برای خوردن هم شستن یه بطری آب تمیز ببرید. هم تشنگی رو برطرف می‌کنه، هم برای شستن چشم بعد از گاز اشک‌آور لازمه.



داروهای ضروری خودتون اسپری آسم، انسولین یا هر داروی لازم رو ببرید. اگه گیر بیفتید یا بازداشت بشید، ممکنه ساعت‌ها بهش دسترسی نداشته باشید.



کمی پول نقد و یه خوراکی کارت بانکی ممکنه کار نکنه و پرداخت با کارت ردتون رو ثبت می‌کنه. یه کم پول نقد برای برگشتن و یه خوراکی سبک ببرید.



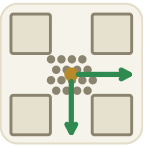
دربارهٔ کارت ملی از قبل تصمیم بگیرید بردن یا نبردن کارت ملی هر کدوم خطر خودش رو داره. از قبل فکرش رو بکنید، نه وسط تجمع.



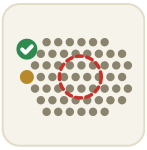
هر چی نمی‌خواید بگیرن، خونه بذارید دفترچهٔ اسم و شماره، کارت‌های اضافه و هر چیزی که آدم‌های دیگه رو لو می‌ده نبرید. هر چی همراه دارید ممکنه گشته بشه.

هیچ‌وقت فهرست اسم و شمارهٔ بقیه رو با خودتون نبرید.

۴ چی کار کنیم؟



اول دو راه خروج رو پیدا کنید قبل از هر کاری ببینید از کجا می‌شه رفت. حداقل دو راه بلد باشید، چون یکی‌شون ممکنه بسته بشه.



کنارهٔ جمعیت بمونید وسط جمعیت هم راه فرار کمتره، هم خطر له شدن بیشتره. لبه‌ها رو نگه دارید و مراقب باشید از چند طرف محاصره نشید.



مراقب مأمورهای لباس‌شخصی باشید مأمورهای لباس‌شخصی بین مردم می‌چرخن و فیلم می‌گیرن. به آدم ناشناسی که زیادی سؤال می‌پرسه یا از صورت‌ها فیلم می‌گیره اعتماد نکنید.



شب، خطر بیشتره تو تاریکی گم شدن آسان‌تره و زخمی‌ها دیرتر دیده می‌شن. اگه شب می‌رید، جای قرار و ساعت برگشت رو دقیق‌تر بذارید.



قبل از خشن شدن، برید اگه دیدید نیروهای سرکوب جمع می‌شن، خیابان‌ها رو می‌بندن یا جمعیت داره عصبی می‌شه، معطل نکنید. زود رفتن ترس نیست، عقله.



آسیب چشم یا خونریزی شدید: اول درمان تو ۱۴۰۱ خیلی از زخمی‌ها از ترس بازداشت بیمارستان نرفتن. ولی برای آسیب چشم یا خونریزی شدید، جان و چشم مهم‌تره. محکم روی جای خونریزی فشار بدید و زود برید پیش پزشک.

۵ گاز اشک‌آور و اسپری فلفل



از دود دور بشید، رو به باد آروم ولی سریع از ابر گاز دور بشید، به طرفی که باد از اونجا میاد، و اگه می‌شه برید جای بلندتر. گاز اشک‌آور پایین می‌مونه.



چشم رو نمالید مالیدن، ذره‌های گاز یا روغن اسپری فلفل رو بیشتر پخش می‌کنه. با دست آلوده به صورت دست نزنید.



چشم رو با آب تمیز زیاد بشویید سر رو طوری کج کنید که چشم آسیب‌دیده پایین‌تر باشه، تا آب به اون یکی چشم نره. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه آب تمیز از گوشهٔ داخلی چشم به طرف بیرون بریزید. برای اسپری فلفل، پشت سر هم پلک بزنید.



لنز رو با دست تمیز دربیارید اول دست‌ها رو بشویید، یا بذارید کسی با دست تمیز درش بیاره. اون لنز رو دیگه نذارید. عینک طبی رو با آب و صابون بشویید، بعد دوباره بزنید.



بعدش لباس رو عوض کنید و بشویید لباس آلوده رو دربیارید؛ اگه می‌شه با قیچی، تا از روی صورت رد نشه. تو دو کیسهٔ پلاستیکی ببندیدش و پوست رو با آب و صابون زیاد بشویید.



اگه علائم موند، برید پیش پزشک سوزش معمولاً با هوای تازه کم می‌شه. اگه تنگی نفس، درد قفسهٔ سینه یا تاری دید ادامه داشت، زود برید پیش پزشک.

هیچ‌وقت شیر، آبلیمو، سرکه یا هیچ چیزی جز آب تمیز یا سرم شستشو تو چشم نریزید.

۶ وقتی جمعیت هجوم می‌بره



مستقیم خلاف جمعیت نرید مورب و آروم به طرف کنارهٔ جمعیت برید. بین موج‌های هل دادن، از فرصت برای جابه‌جا شدن استفاده کنید.



دست‌ها رو جلوی سینه بگیرید مثل بوکسورها ساعدها رو جلوی سینه نگه دارید تا جای نفس کشیدن بمونه. فشار جمعیت روی سینه خطرناکه.



از دیوار و نرده دور بمونید اگه جمعیت هل‌تون بده، کنار دیوار، نرده یا ماشین ممکنه له بشید. سمت جای باز برید.



برای برداشتن چیزی خم نشید گوشی یا کیفی که افتاد رو ول کنید. خم شدن وسط هجوم ممکنه زمین‌تون بزنه و نتونید بلند بشید.



اگه افتادید، جمع بشید و زود پاشید به پهلو جمع بشید، زانوها تو شکم و دست‌ها روی سر و گردن. به محض اینکه جا باز شد، بلند بشید.

درست یا غلط؟

باور غلط **«پارچهٔ آغشته به آبلیمو یا سرکه جلوی گاز رو می‌گیره.»**

درستش یه پارچه، خشک یا خیس، فقط کمی کمک می‌کنه و جلوی گاز رو نمی‌گیره. اسید ممکنه پوست و چشم رو بیشتر بسوزونه. راه اصلی، دور شدن و شستن با آب تمیزه.

باور غلط **«شیر بهترین چیز برای شستن چشم بعد از گازه.»**

درستش آکادمی چشم‌پزشکی آمریکا می‌گه شیر استریل نیست و توصیه نمی‌شه. چشم رو با آب تمیز زیاد بشویید.

باور غلط **«کرم یا وازلین پوست رو از گاز حفظ می‌کنه.»**

درستش برعکس. کرم و روغن مواد شیمیایی رو روی پوست نگه می‌دارن. پوست رو تمیز و بدون کرم ببرید.

باور غلط **«برای اینکه موتون رو نگیرن، باید کوتاهش کنید.»**

درستش لازم نیست. کافیه مو رو ببندید و زیر کلاه یا شال بپوشونید.

باور غلط **«وسط جمعیت امن‌تره چون دیده نمی‌شید.»**

درستش وسط جمعیت راه فرار کمتره و خطر له شدن بیشتره. کناره‌ها و نزدیک راه خروج امن‌ترن.

فهرست آماده‌شدن

- [ ] یه همراه مطمئن برای رفتن دارم
- [ ] یه نفر بیرون می‌دونه کی برمی‌گردم و چی کار کنه
- [ ] با همراهم برای گم شدن یه جای قرار گذاشتیم
- [ ] یه شمارهٔ مطمئن رو حفظم یا روی کاغذ دارم
- [ ] عینک ایمنی نشکن دارم، نه فقط عینک شنا
- [ ] لباس ساده و پوشیده و کفش محکم آماده‌ست
- [ ] یه بطری آب تمیز برای خوردن و شستن چشم دارم
- [ ] داروهای ضروری‌م همراهمه
- [ ] هر چیزی که اسم بقیه رو لو می‌ده خونه گذاشتم

سه تمرین

جواب‌ها آخر فایله.

۱. وسط تجمع گاز اشک‌آور می‌زنن. چشم‌هاتون می‌سوزه و لنز دارید. همراه‌تون یه بطری آب داره. چی کار می‌کنید؟

الف) همون‌جا لنز رو نگه می‌دارید و فقط صورت رو با کمی آب خیس می‌کنید

ب) از دود دور می‌شید، با دست تمیز لنز رو درمیارید و چشم رو با آب زیاد می‌شویید

ج) چشم‌ها رو محکم می‌مالید تا سوزش زودتر بره

۲. جمعیت یهو به یه طرف هجوم می‌بره و شما رو به طرف یه نرده هل می‌ده. گوشی‌تون از دست‌تون می‌افته. چی کار می‌کنید؟

الف) سریع خم می‌شید و گوشی رو برمی‌دارید

ب) به نرده می‌چسبید تا موج رد بشه

ج) گوشی رو ول می‌کنید، دست‌ها جلوی سینه، مورب به طرف کنارهٔ جمعیت می‌رید

۳. ساچمه به چشم یه نفر خورده. می‌ترسه بیمارستان بره چون شنیده زخمی‌ها رو بازداشت می‌کنن. چی کار می‌کنید؟

الف) یه پوشش سفت مثل لیوان کاغذی روی چشمش می‌ذارید، طوری که به چشم نخوره، و زود می‌برینش پیش پزشک

ب) چشمش رو با آب زیاد می‌شویید و می‌برینش خونه تا خوب بشه

ج) سعی می‌کنید ساچمه رو خودتون از چشمش دربیارید

منبع‌ها

CDC, Facts About Riot Control Agents
https://www.cdc.gov/chemical-emergencies/chemical-fact-sheets/riot-control-agents.html

American Academy of Ophthalmology, Eye Safety During Protests
https://www.aao.org/eye-health/drugs/protect-eye-safety-protest-rubber-bullet-tear-gas

Amnesty International, Iran: Deadly crackdown on protests against Mahsa Amini's death in custody (Sept 2022)
https://www.amnesty.org/en/latest/news/2022/09/iran-deadly-crackdown-on-protests-against-mahsa-aminis-death-in-custody-needs-urgent-global-action/

EFF Surveillance Self-Defense, Attending a Protest
https://ssd.eff.org/module/attending-protest

گوشی و حساب‌ها

گوشی‌تون رو طوری آماده کنید که اگه گرفتنش، نه شما لو برید نه بقیه.

مهم‌ترین سه کار

۱. **قفل اثر انگشت و تشخیص چهره رو قبل از بیرون رفتن خاموش کنید.**
۲. **حرف حساس رو فقط تو Signal با پیام‌های ناپدیدشونده بزنید.**
۳. **رمز و کد تأیید رو هیچ‌وقت تو صفحه‌ای که از لینک باز شده نزنید.**

۱ اصلاً گوشی ببرید؟



بی‌گوشی رفتن امن‌ترین حالته گوشی روشن، حتی بدون اینترنت، از راه دکل‌ها جاتون رو نشون می‌ده. اگه لازمش ندارید، خونه بذاریدش.



اگه می‌شه، یه گوشی دوم خالی یه گوشی ارزان یا قدیمی که توش ایمیل، شبکهٔ اجتماعی و عکس شخصی نیست. اگه گرفتنش، چیزی برای لو دادن نداره.



سیم‌کارت تازه شما رو پنهان نمی‌کنه سیم‌کارت‌ها با کد ملی ثبت می‌شن و اپراتور شمارهٔ سریال خود گوشی (IMEI) رو هم می‌بینه. سیم‌کارت تازه تو همون گوشی، همون گوشیه.



حالت هواپیما کافی نیست حالت هواپیما با وای‌فای، بلوتوث و موقعیت خاموش، ردیابی رو کم می‌کنه ولی صفر نمی‌کنه. مطمئن‌ترین راه نبردن گوشیه؛ بعدش خاموش کردن کامل.

۲ قفل و رمز گوشی



یه رمز قوی بذارید حداقل ۸ رقم، یا بهتر ترکیبی از حرف و عدد که حدس زدنش سخته. تاریخ تولد و ۱۲۳۴ رمز نیست.



اثر انگشت و چهره رو خاموش کنید انگشت یا صورت‌تون رو می‌شه به زور جلوی گوشی گرفت. قبل از بیرون رفتن، فقط باز کردن با رمز رو روشن بذارید.



رمز، رمزگذاری گوشی رو فعال می‌کنه آیفون و بیشتر گوشی‌های اندروید وقتی رمز دارن، اطلاعات رو رمزگذاری می‌کنن. ولی کارت حافظه معمولاً رمزگذاری نمی‌شه، پس چیز حساس روش نذارید.



از روی صفحهٔ قفل عکس بگیرید بیشتر گوشی‌ها دوربین رو بدون باز کردن قفل روشن می‌کنن. اینجوری اگه گوشی رو از دست‌تون قاپیدن، قفل می‌مونه.



قفل اضطراری رو یاد بگیرید آیفون: دکمهٔ کنار و یه دکمهٔ صدا رو ۲ ثانیه نگه دارید و Cancel بزنید؛ تا رمز نزنید چهره کار نمی‌کنه. بیشتر نگه ندارید، تماس اضطراری می‌گیره. اندروید: پاور رو نگه دارید و Lockdown رو بزنید. تو خیلی از گوشی‌ها، مثل سامسونگ، این گزینه اول باید از تنظیمات قفل صفحه (Show Lockdown option) روشن بشه؛ از قبل امتحانش کنید.



جای خطرناک، گوشی رو خاموش کنید گوشی‌ای که خاموش شده و هنوز رمزش زده نشده، اطلاعاتش کامل قفله و باز کردنش خیلی سخت‌تره. قبل از ایست بازرسی یا وقتی خطر بازداشت هست، خاموشش کنید.

۳ پیام‌رسان‌ها



Signal با پیام‌های ناپدیدشونده Signal پیام و تماس رو سرتاسری رمزگذاری می‌کنه. پیام‌های ناپدیدشونده و قفل ثبت‌نام (Registration Lock) رو روشن کنید تا کسی نتونه با شماره‌تون حساب‌تون رو بگیره. Signal تو ایران فیلتره؛ با فیلترشکن یا پراکسی Signal وصل بشید.



پیام ناپدیدشونده هم محدودیت داره فقط پیام‌های بعد از روشن کردنش پاک می‌شن. طرف مقابل می‌تونه اسکرین‌شات بگیره، و اگه گوشی اون رو زودتر بگیرن، پیام‌ها هنوز اونجاست.



چت معمولی تلگرام سرتاسری رمزگذاری نمی‌شه تو تلگرام فقط «چت مخفی» (Secret Chat) سرتاسریه. گروه‌ها و چت‌های معمولی روی سرور تلگرام می‌مونن. رمز دومرحله‌ای بذارید، چون کد ورود با پیامک از اپراتور رد می‌شه.



WhatsApp: پیام رمزگذاری‌شده، پشتیبان نه پیام‌ها و تماس‌های WhatsApp سرتاسری رمزگذاری می‌شن، ولی پشتیبانش تو Google Drive یا iCloud پیش‌فرض نه. تو بخش Chat backup، گزینهٔ End-to-end encrypted backup رو روشن کنید.

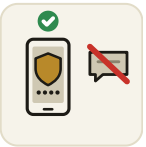


روبیکا، ایتا و بله رو زیر نظر بدونید این پیام‌رسان‌ها داخلی‌ان و روی شبکه‌ای کار می‌کنن که رژیم کنترلش رو داره. هیچ حرف حساسی اونجا نزنید.



اسم واقعی آدم‌ها رو ذخیره نکنید فعال‌ها و آدم‌های حساس رو با یه اسم مستعار ذخیره کنید که فقط خودتون بفهمید. دفترچهٔ تلفن از اولین جاهاییه که می‌گردن.

۴ حساب‌هاتون رو قفل کنید



تأیید دومرحله‌ای رو روشن کنید برای ایمیل، تلگرام، اینستاگرام و بقیه. اگه می‌شه برنامهٔ کدساز (Authenticator) رو به جای پیامک انتخاب کنید، چون پیامک از اپراتورهای وابسته به رژیم رد می‌شه.



از حساب‌های غیرلازم خارج بشید تو گوشی‌ای که بیرون می‌برید، فقط حساب‌هایی باشه که لازم دارید. اگه گوشی باز شد، همه چیزتون دست‌شون نمی‌افته.



گالری و چت‌ها رو مرتب پاک کنید عکس، فیلم و پیامی که نمی‌خواید کسی ببینه رو قبل از بیرون رفتن پاک کنید. سطل زبالهٔ گالری رو هم خالی کنید.



تاریخچهٔ موقعیت مکانی رو خاموش کنید تاریخچهٔ مکان گوگل و هر برنامه‌ای که جای شما رو ثبت می‌کنه، خاموش و پاک کنید. این فهرست دقیق رفت و آمدتونه.



قبلش پشتیبان بگیرید اگه گوشی رو گرفتن یا مجبور شدید پاکش کنید، عکس‌ها و شماره‌های لازم از بین نره. پشتیبان رو جای امن و رمزدار نگه دارید.

۵ لینک‌ها و برنامه‌های تقلبی



هکرهای وابسته به رژیم فعال‌ها رو هدف می‌گیرن گروهی به اسم APT42 یا Charming Kitten، که به سپاه نسبت داده می‌شه، تو ۱۴۰۱ با دعوت‌نامهٔ جعلی تو WhatsApp و صفحهٔ ورود تقلبی ایمیل فعال‌ها رو هک کرد.



رمز رو فقط تو سایتی که خودتون باز کردید بزنید صفحه‌های تقلبی شبیه گوگل و مایکروسافت ساخته می‌شن و حتی کد دومرحله‌ای رو هم می‌دزدن. روی لینک نزنید؛ خودتون آدرس سایت رو باز کنید.



VPN و برنامه رو فقط از منبع رسمی بگیرید برنامه‌ای که با لینک تو پیامک یا گروه دست‌به‌دست می‌شه ممکنه بدافزار باشه. فقط از فروشگاه رسمی یا سایت خود سازنده نصب کنید.

هیچ‌وقت کدی که براتون پیامک شده رو به کسی یا تو صفحه‌ای که از لینک باز شده ندید.

۶ اگه گوشی رو گرفتن



از قبل تصمیم بگیرید چی کار کنید تو بازداشت ممکنه رمز گوشی رو با تهدید بخوان و ندادنش فشار بیشتری بیاره. بهترین راه اینه که از قبل تو گوشی چیزی نباشه که کسی رو گرفتار کنه.



رمز حساب‌ها رو از یه دستگاه دیگه عوض کنید خودتون یا یه آدم مطمئن، از یه دستگاه دیگه رمز ایمیل و پیام‌رسان‌ها رو عوض کنید و از همهٔ دستگاه‌های وصل خارج بشید.



به آدم‌هایی که باهاشون حرف زدید خبر بدید اگه گوشی‌تون دست مأمورها افتاد، به کسایی که باهاشون در ارتباط بودید بگید تا مراقب باشن و پیام‌ها رو پاک کنن.

درست یا غلط؟

باور غلط **«سیم‌کارت تازه تو همون گوشی یعنی ناشناس شدم.»**

درستش نه. اپراتور شمارهٔ سریال خود گوشی رو هم می‌بینه و سیم‌کارت‌ها هم با کد ملی ثبت می‌شن.

باور غلط **«تلگرام کامل رمزگذاری شده.»**

درستش فقط «چت مخفی» سرتاسری رمزگذاری می‌شه. چت‌ها و گروه‌های معمولی روی سرور تلگرام هستن.

باور غلط «تأیید دومرحله‌ای دارم، پس هک نمی‌شم.»

درستش خیلی کمک می‌کنه، ولی صفحه‌های تقلبی کد رو هم می‌دزدن. کلید امنیتی سخت‌افزاری (Security Key) جلوی این ترفند رو می‌گیره. کد رو فقط تو برنامه یا سایتی بزنید که خودتون باز کردید.

باور غلط «اثر انگشت از رمز امن‌تره.»

درستش برای روزهای عادی راحته، ولی انگشت و صورت رو می‌شه به زور جلوی گوشی گرفت. برای بیرون رفتن، فقط رمز.

فهرست آماده‌شدن

- [ ] اثر انگشت و تشخیص چهره رو خاموش کردم
- [ ] رمز گوشی حداقل ۸ رقم یا حرف و عدده
- [ ] Signal نصبه و پیام‌های ناپدیدشونده روشنه
- [ ] تأیید دومرحله‌ای ایمیل، تلگرام و اینستاگرام روشنه
- [ ] اسم آدم‌های حساس تو گوشی مستعاره
- [ ] عکس‌ها و چت‌های حساس و سطل زباله رو پاک کردم
- [ ] تاریخچهٔ موقعیت مکانی خاموش و پاکه
- [ ] از اطلاعات لازم پشتیبان امن و رمزدار دارم
- [ ] از حساب‌هایی که بیرون لازم ندارم خارج شدم
- [ ] قفل اضطراری گوشی‌م رو یاد گرفتم و تمرین کردم

سه تمرین

جواب‌ها آخر فایله.

۱. یه پیام WhatsApp از یه «مؤسسهٔ پژوهشی» میاد که شما رو به یه همایش دعوت می‌کنه و برای دیدن برنامه، لینک ورود به جیمیل می‌ده. چی کار می‌کنید؟

الف) لینک رو باز می‌کنید، چون تأیید دومرحله‌ای دارید و مشکلی پیش نمیاد

ب) لینک رو نمی‌زنید و از یه راه مستقل، مثلاً سایت رسمی خودشون، درستیش رو چک می‌کنید

ج) از فرستنده می‌خواید برنامه رو فایل کنه و فایل رو باز می‌کنید

۲. فردا می‌خواید برید بیرون. گوشی‌تون با چهره باز می‌شه و توش عکس‌های تجمع‌های قبلیه. چی کار می‌کنید؟

الف) تشخیص چهره رو خاموش می‌کنید، عکس‌ها رو جای امن می‌فرستید و از گوشی و سطل زباله پاک می‌کنید

ب) فقط گوشی رو روی حالت هواپیما می‌ذارید

ج) عکس‌ها رو تو یه پوشهٔ مخفی گالری می‌ذارید

۳. دوستتون می‌خواد یه سیم‌کارت تازه تو گوشی خودش بذاره و با خیال راحت بره بیرون. چی کار می‌کنید؟

الف) بهش می‌گید فکر خوبیه، فقط سیم‌کارت به اسم یکی دیگه باشه

ب) بهش می‌گید خود گوشی هم شناسه داره؛ یا گوشی نبره یا یه گوشی دوم خالی ببره

ج) بهش می‌گید فقط وای‌فای رو خاموش کنه کافیه

منبع‌ها

EFF Surveillance Self-Defense, Attending a Protest
https://ssd.eff.org/module/attending-protest

Telegram FAQ (cloud chats vs Secret Chats encryption)
https://telegram.org/faq

Human Rights Watch, Iran: State-Backed Hacking of Activists, Journalists, Politicians (Dec 2022)
https://www.hrw.org/news/2022/12/05/iran-state-backed-hacking-activists-journalists-politicians

The Intercept, Hacked Documents: How Iran Can Track and Control Protesters' Phones (Oct 2022)
https://theintercept.com/2022/10/28/iran-protests-phone-surveillance/

Apple Support, About Face ID advanced technology (when a passcode is required)
https://support.apple.com/en-us/102381

Signal, Help users in Iran reconnect to Signal (proxy)
https://signal.org/blog/help-iran-reconnect/

How-To Geek, How to use Lockdown mode on Android
https://www.howtogeek.com/806113/how-to-use-lockdown-mode-on-android/

وقتی اینترنت قطع می‌شه

قبل از قطعی آماده بشید و وقت قطعی خبر بگیرید و با هم در تماس بمونید.

مهم‌ترین سه کار

۱. **همین حالا چند ابزار عبور از فیلتر رو از منبع رسمی نصب کنید.**
۲. **شماره‌های مهم رو روی کاغذ بنویسید و نقشهٔ آفلاین دانلود کنید.**
۳. **هر برنامه یا لینکی که وقت قطعی دست‌به‌دست می‌شه رو مشکوک بدونید.**

۱ چیزی که تا حالا دیدیم



آبان ۹۸: قطع تقریباً کامل حدود یه هفته ایران تقریباً از اینترنت جهانی جدا شد، ولی بانک‌ها و برنامه‌های داخلی روی شبکهٔ داخلی کار می‌کردن.



۱۴۰۱: اینترنت موبایل و اینستاگرام اینترنت موبایل تو خیلی جاها قطع شد و اینستاگرام و WhatsApp هم فیلتر شدن.

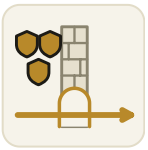


خرداد ۱۴۰۴: وقت حمله‌ها اینترنت جهانی تقریباً کامل قطع شد و تماس و پیامک از خارج هم نمی‌رسید. فقط شبکهٔ داخلی کار می‌کرد.



دی و اسفند ۱۴۰۴: هفته‌ها قطعی از ۱۸ دی وقت اعتراض‌ها و از ۹ اسفند وقت حمله‌ها، اینترنت هر بار هفته‌ها قطع موند. اولش گاهی حتی شبکهٔ داخلی هم قطع شد.

۲ از همین حالا آماده بشید



چند ابزار عبور از فیلتر نصب کنید Tor Browser، Psiphon (با Snowflake) و Lantern رو از فروشگاه رسمی یا سایت خود سازنده بگیرید و به‌روز نگه دارید. وقت قطع کامل تقریباً هیچ‌کدوم کار نمی‌کنن؛ وقت قطع نصفه یا فیلتر شدید شانس دارید.



نقشهٔ آفلاین دانلود کنید نقشهٔ شهر خودتون رو تو یه برنامهٔ نقشه آفلاین ذخیره کنید تا بی‌اینترنت هم راه رو پیدا کنید.



این راهنماها رو ذخیره یا چاپ کنید وقت قطعی، چیزی که از قبل تو گوشی یا روی کاغذ دارید تنها راهنمای شماست.



شماره‌های مهم رو روی کاغذ بنویسید شمارهٔ خانواده، دکتر و چند آدم مطمئن رو روی کاغذ داشته باشید. گوشی ممکنه خاموش بشه یا گم بشه.



Briar رو از قبل نصب کنید Briar پیام‌رسانیه که سرتاسری رمزگذاری می‌کنه و بی‌اینترنت با بلوتوث و وای‌فای کار می‌کنه. فقط برای اندرویده. مخاطب‌ها رو از قبل، رو در رو با اسکن QR، اضافه کنید.



یه قرار خانوادگی بی‌اینترنت بذارید از قبل قرار بذارید اگه همه چیز قطع شد، کجا و کی همدیگه رو ببینید و کی به کی سر بزنه.

هیچ‌وقت VPN یا برنامه رو از لینکی که تو پیامک یا گروه دست‌به‌دست می‌شه نصب نکنید.

۳ وقت قطعی، چی کار می‌کنه



شبکهٔ داخلی شاید کار کنه، ولی زیر نظره روبیکا، ایتا، بله و سایت‌های داخلی ممکنه کار کنن و رژیم مردم رو به همین‌ها هل می‌ده. اونجا هیچ حرف حساسی نزنید.



تلفن و پیامک خصوصی نیست تماس و پیامک اغلب کار می‌کنه، ولی همیشه نه؛ دی ۱۴۰۴ پیامک داخلی هم چند روز قطع بود. از اپراتورهای زیر کنترل رژیم رد می‌شه، پس حرف حساس پشت تلفن نزنید.



Briar از نزدیک پیام می‌رسونه وقتی گوشی‌ها فقط چند متر از هم فاصله دارن یا روی یه وای‌فای هستن، Briar بی‌اینترنت پیام رمزگذاری‌شده رد و بدل می‌کنه. خود برنامه رو هم می‌شه با گزینهٔ Share this app offline بی‌اینترنت به گوشی بقیه داد.



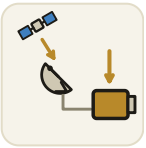
به هر برنامهٔ بی‌اینترنت اعتماد نکنید Bridgefy ایرادهای امنیتی منتشرشده داره. Bitchat و نسخهٔ فارسی‌ش Noghteha بررسی امنیتی مستقل نشدن و کد Noghteha عمومی نیست. برای حرف حساس ازشون استفاده نکنید.

هیچ‌وقت روی لینک پیامک‌هایی که به اسم نهادهای رسمی میاد نزنید.

۴ خبر گرفتن بی‌اینترنت



تلویزیون ماهواره‌ای شبکه‌های فارسی‌زبان مثل ایران اینترنشنال و بی‌بی‌سی فارسی از ماهواره پخش می‌شن و با قطع اینترنت قطع نمی‌شن. رژیم گاهی روشون پارازیت می‌ندازه. خبر رو از چند شبکه مقایسه کنید.



توشه: فایل و خبر از ماهواره توشه (Toosheh) از یه کانال ماهواره‌ای فایل و خبر پخش می‌کنه که با گیرندهٔ ماهواره روی فلش ضبط می‌شه و با برنامهٔ خودش باز می‌شه. فقط دریافته، پس از طرف شما چیزی فرستاده نمی‌شه که ردیابی بشه.



رادیوی موج کوتاه یه رادیوی کوچیک باتری‌دار موج کوتاه داشته باشید. مثلاً رادیو زمانه از دی ۱۴۰۴ برنامهٔ شبانهٔ فارسی روی موج کوتاه گذاشت. ارزانه و به برق و اینترنت نیاز نداره.

۵ Starlink: خطرش رو بدونید



از نظر رژیم جرمه و می‌تونه خیلی سنگین بشه طبق قانون تشدید مجازات جاسوسی (پاییز ۱۴۰۴)، داشتن یا استفادهٔ شخصی از Starlink شش ماه تا دو سال زندان و ضبط دستگاه داره. اگه به جاسوسی یا «مقابله با نظام» ربطش بدن، تا اعدام هم می‌ره.



پارازیت و بازرسی واقعیه از دی ۱۴۰۴ سیگنالش پارازیت داده شد. هرانا و رسانه‌ها از گشتن خونه‌ها، ضبط دستگاه و بازداشت صاحب‌هاش خبر دادن، و عفو بین‌الملل هم داشتن Starlink رو جزو دلیل‌های بازداشت‌ها آورده.



«Starlink روی گوشی» دروغه تو ایران Starlink فقط با دیش مخصوص خودش کار می‌کنه. اتصال مستقیم به گوشی فقط با اپراتورهای همکارش تو چند کشوره. برنامه‌ای که وعدهٔ Starlink روی گوشی می‌ده، ممکنه بدافزار باشه.

درست یا غلط؟

باور غلط **«وقت قطعی، VPN بالاخره یه راهی پیدا می‌کنه.»**

درستش وقت قطع کامل، تقریباً هیچ ابزاری کار نمی‌کنه چون راهی به بیرون نمونده. برای همین آمادگی از قبل مهمه.

باور غلط **«مسئول‌ها گفتن VPNها خطرناکن، پس حتماً بدافزارن.»**

درستش تو خرداد ۱۴۰۴ گفتن ۱۹ VPN از جمله Psiphon خطرناکه؛ به نظر Filterwatch هدف ترسوندن مردم بود. خطر واقعی، برنامه‌ایه که از لینک ناشناس نصب می‌شه.

باور غلط **«پیام‌رسان داخلی چون کار می‌کنه، امنه.»**

درستش کار کردنش یعنی روی شبکه‌ای هست که رژیم کنترلش می‌کنه. هر چی اونجا می‌نویسید رو زیر نظر بدونید.

باور غلط **«Starlink رو می‌شه با یه برنامه روی گوشی راه انداخت.»**

درستش نه. بدون دستگاه مخصوصش کار نمی‌کنه و برنامه‌هایی که این وعده رو می‌دن ممکنه بدافزار باشن.

فهرست آماده‌شدن

- [ ] دو سه ابزار عبور از فیلتر از منبع رسمی نصب و به‌روزه
- [ ] نقشهٔ آفلاین شهرم رو دانلود کردم
- [ ] این راهنماها رو ذخیره یا چاپ کردم
- [ ] شماره‌های مهم روی کاغذه
- [ ] Briar نصبه و چند مخاطب نزدیک اضافه کردم
- [ ] یه رادیوی باتری‌دار و باتری اضافه دارم
- [ ] پاوربانک پر دارم
- [ ] با خانواده یه قرار دیدار بی‌اینترنت گذاشتیم

سه تمرین

جواب‌ها آخر فایله.

۱. دو روزه اینترنت قطعه. یه پیامک میاد: «برای وصل شدن به اینترنت ماهواره‌ای این برنامه رو نصب کنید» با یه لینک. چی کار می‌کنید؟

الف) نصبش می‌کنید، چون شاید واقعاً کار کنه

ب) لینک رو برای بقیه می‌فرستید تا اونا امتحانش کنن

ج) نه نصب می‌کنید نه می‌فرستید؛ این الگوی آشنای بدافزاره

۲. اینترنت جهانی قطعه ولی بله و روبیکا کار می‌کنن. باید یه خبر حساس رو به خواهرتون بگید. چی کار می‌کنید؟

الف) تو بله براش می‌نویسید، چون فقط همین کار می‌کنه

ب) حضوری یا با Briar وقتی نزدیکید بهش می‌گید و تو پیام‌رسان داخلی چیزی نمی‌نویسید

ج) با پیامک معمولی می‌فرستید، چون پیامک امن‌تره

۳. اینترنت قطعه و نگرانید چه خبره. یه نفر تو صف نانوایی می‌گه «فلان شبکه گفته فردا همه چی تموم می‌شه». چی کار می‌کنید؟

الف) باور می‌کنید و برای همه تعریف می‌کنید

ب) خودتون از تلویزیون ماهواره‌ای یا رادیو و از چند شبکهٔ مختلف خبر رو چک می‌کنید

ج) چون نمی‌شه چک کرد، کلاً به هیچ خبری گوش نمی‌دید

منبع‌ها

Filterwatch, Network Monitoring: Iran Internet Status, Week 1 (June 2025)
https://filter.watch/english/2025/06/19/network-monitoring-june-iran-internet-status-week-1-of-israel-iran-war/

Iran International (Persian), Espionage law Article 5: Starlink penalties (Oct 2025)
https://www.iranintl.com/fa/202510093185

AFP via The Star, How Iranians are communicating through internet blackout (March 2026)
https://www.thestar.com.my/tech/tech-news/2026/03/17/how-iranians-are-communicating-through-internet-blackout

Security Affairs, Iran's Internet near-totally blacked out amid US, Israeli strikes (NetBlocks, Cloudflare Radar)
https://securityaffairs.com/188648/cyber-warfare-2/iran-s-internet-near-totally-blacked-out-amid-us-israeli-strikes.html

Briar Project, Quick start (offline sharing, range, adding contacts)
https://briarproject.org/quick-start/

Royal Holloway, Bridgefy privacy and security findings
https://royalholloway.ac.uk/about-us/news/using-messaging-service-bridgefy-could-have-dire-consequences-for-users-if-privacy-protection-issues-aren-t-fixed

HRANA, Starlink-related arrests and judicial cases (2026)
https://en-hrana.org/tag/starlink/

Miaan Group / Filterwatch, Iran's Stealth Blackout: analysis of the June 2025 shutdown
https://miaan.org/report-on-irans-blackout-of-the-global-internet/

بازداشت: شما و خانواده

حق‌هاتون، کارهایی که نباید بکنید و کاری که خانواده باید زود بکنه.

مهم‌ترین سه کار

۱. **یه شمارهٔ مطمئن رو از حفظ بلد باشید.**
۲. **هیچ برگهٔ سفید یا متنی که خودتون ننوشتید رو امضا نکنید.**
۳. **خانواده: تاریخ، ساعت، جا و شاهدها رو همون موقع بنویسید.**

۱ از قبل آماده باشید



یه شماره رو از حفظ بلد باشید گوشی رو اول از همه می‌گیرن. شمارهٔ یه آدم مطمئن رو حفظ کنید تا اگه اجازهٔ تماس دادن، بتونید خبر بدید.



با خانواده یه برنامه بذارید از قبل بگید اگه خبری ازتون نشد چی کار کنن: کجا برن، به کدوم وکیل یا آدم مطمئن زنگ بزنن و چی بگن.



فهرست اسم با خودتون نبرید دفترچه، کاغذ یا گوشی پر از اسم و شماره، آدم‌های دیگه رو هم گرفتار می‌کنه. هر چی همراه دارید ممکنه گشته بشه.



اسم داروها دست خانواده باشه اگه بیماری دارید، خانواده اسم داروها و نسخه رو داشته باشه تا بتونه پیگیری کنه دارو بهتون برسه.

۲ حق‌هایی که قانون خودشون می‌گه



باید اتهام رو بهتون بگن طبق اصل ۳۲ قانون اساسی، اتهام و دلیلش باید فوری و کتبی به شما گفته بشه و پرونده حداکثر ظرف ۲۴ ساعت به مقام قضایی برسه.



حق دارید ساکت بمونید ماده ۱۹۷ قانون آیین دادرسی کیفری می‌گه متهم می‌تونه سکوت کنه و ندادن جواب یا امضا نکردن تو صورتجلسه نوشته می‌شه. تا جایی که امنه، ازش استفاده کنید.



حق وکیل دارید، ولی محدود اصل ۳۵ حق وکیل رو داده و ماده ۴۸ آیین دادرسی کیفری می‌گه از اول بازداشت می‌شه وکیل خواست. ولی طبق تبصرهٔ همین ماده، تو پرونده‌های امنیتی وقت تحقیقات، وکیل باید از فهرست تأییدشدهٔ رئیس قوه قضاییه باشه.



اعتراف زیر فشار ارزش قانونی نداره اصل ۳۸ شکنجه برای گرفتن اعتراف رو ممنوع کرده و می‌گه اعتراف اجباری بی‌اعتباره. در عمل، دادگاه‌ها بارها بر اساس همین اعترافات حکم دادن.



حق خبر دادن به خانواده و پزشک طبق ماده ۵۰ آیین دادرسی کیفری می‌تونید به خانواده خبر بدید، هرچند مأمورها گاهی با اجازهٔ مقام قضایی جلوش رو می‌گیرن. طبق ماده ۵۱، شما یا خانواده‌تون می‌تونید معاینهٔ پزشک بخواید.



در عمل این حق‌ها خیلی وقتا رعایت نمی‌شه عفو بین‌الملل گزارش داده بازداشتی‌های آبان ۹۸ هفته‌ها تو جای نامعلوم نگه داشته شدن و وقت بازجویی وکیل نداشتن. بدونید چی در انتظارتونه.

۳ وقت بازداشت و بازجویی



آروم بمونید و درگیر نشید مقاومت بدنی ممکنه بهانهٔ کتک زدن و اتهام سنگین‌تر بشه. آروم و کوتاه بپرسید کی هستن و به چه دلیل بازداشت‌تون می‌کنن.



هیچ برگهٔ سفیدی رو امضا نکنید برگهٔ سفید، یا متنی که نخوندید یا خودتون ننوشتید رو امضا نکنید. امضای شما بعداً می‌تونه پای هر متنی بره.



وعده‌های بازجو رو باور نکنید «اینو بگی می‌ری خونه» یا «دوستت همه چی رو گفته» از ترفندهای رایج بازجوییه. حرف‌شون رو مبنای تصمیم‌تون نکنید.



تهدید خانواده یه روش شناخته‌شده‌ست عفو بین‌الملل گزارش داده بازجوها بازداشتی‌ها رو به آسیب زدن به پدر و مادر یا همسرشون تهدید کردن. این روشی برای فشاره.



اعتراف تلویزیونی یه روش قدیمیه طبق گزارش FIDH و عدالت برای ایران، صدا و سیما تو ده سال تا ۱۳۹۸ اعتراف اجباری دست‌کم ۳۵۵ نفر رو پخش کرده. خیلی‌هاشون گفتن زیر شکنجه بوده.



دربارهٔ رمز گوشی از قبل تصمیم بگیرید ممکنه رمز گوشی رو با تهدید بخوان و ندادنش فشار بیشتری بیاره. بهترین راه اینه که از قبل تو گوشی چیزی نباشه که کسی رو گرفتار کنه.

هیچ‌وقت چیزی رو که مطمئن نیستید، حتی برای تموم شدن بازجویی، تأیید نکنید.

۴ اگه یکی از خانواده بازداشت شد



همه چیز رو همون موقع بنویسید تاریخ، ساعت، جا، تعداد و ظاهر مأمورها، ماشین‌شون و اسم شاهدها رو بنویسید. این یادداشت بعداً برای وکیل و پیگیری خیلی مهمه.



از دادسرا بپرسید و ثبت کنید به دادسرا برید و بپرسید کجاست و اتهامش چیه. طبق ماده ۵۱ می‌تونید براش معاینهٔ پزشک بخواید. هر بار تاریخ، اسم کارمند و جوابی که دادن رو بنویسید.



زود یه وکیل پیدا کنید تو پرونده‌های امنیتی وقت تحقیقات، وکیل باید از فهرست تأییدشدهٔ قوه قضاییه باشه. از وکیل‌های باتجربه بپرسید کی تو اون فهرسته.



پول آزادی فقط از راه رسمی وثیقه و کفالت رو فقط قاضی تعیین می‌کنه و از راه رسمی دادگاه سپرده می‌شه. به واسطه‌ای که برای آزادی پول نقد می‌خواد اعتماد نکنید.



مراقب خودتون هم باشید عفو بین‌الملل گزارش داده خانواده‌هایی که دنبال عزیزشون می‌گشتن، تهدید به بازداشت شدن. آروم و مستند پیگیری کنید و تنها نرید.

۵ خبر دادن به سازمان‌های حقوق بشری



سازمان‌هایی که پرونده‌ها رو ثبت می‌کنن هرانا، هه‌نگاو، سازمان حقوق بشر ایران (IHRNGO)، شبکهٔ حقوق بشر کردستان و عفو بین‌الملل بازداشت‌ها رو ثبت و پیگیری می‌کنن.



از راه امن تماس بگیرید با Signal یا ایمیل رمزگذاری‌شده، نه تلفن معمولی یا پیام‌رسان داخلی. راه تماس رو فقط از سایت رسمی خود سازمان پیدا کنید.



با خانواده با هم تصمیم بگیرید خبررسانی گاهی کمک می‌کنه و گاهی فشار رو بیشتر می‌کنه. با خانواده و اگه می‌شه خود بازداشتی، با هم تصمیم بگیرید.



فقط چیزی که مطمئنید رو بگید تاریخ، جا، اتهام و منبع هر خبر رو بگید و حدس رو حدس بنویسید. اطلاعات غلط به اعتبار پرونده آسیب می‌زنه.

درست یا غلط؟

باور غلط **«اگه چیزی که می‌خوان رو بگم، آزادم می‌کنن.»**
درستش این وعده‌ها اغلب دروغه. اعترافی که امروز می‌دید، فردا مدرک دادگاه یا برنامهٔ تلویزیونی می‌شه.

باور غلط **«هر وکیلی رو بخوام می‌تونم بگیرم.»**
درستش تو پرونده‌های امنیتی، وقت تحقیقات وکیل باید از فهرست تأییدشدهٔ قوه قضاییه باشه. این محدودیت قانوناً برای مرحلهٔ تحقیقاته.

باور غلط **«یه آشنا با پول نقد می‌تونه آزادش کنه.»**
درستش وثیقه رو فقط دادگاه از راه رسمی می‌گیره. به واسطه‌ای که پول نقد می‌خواد اعتماد نکنید.

باور غلط **«ساکت موندن یعنی قبول کردن اتهام.»**
درستش طبق ماده ۱۹۷ آیین دادرسی کیفری متهم حق سکوت داره. سکوت اعتراف نیست.

فهرست آماده‌شدن

- [ ] یه شمارهٔ مطمئن رو از حفظ بلدم
- [ ] خانواده می‌دونن اگه بازداشت شدم چی کار کنن
- [ ] اسم و شمارهٔ یه وکیل باتجربه دست خانواده‌ست
- [ ] خانواده اسم داروها و بیماری‌هام رو دارن
- [ ] هیچ فهرست اسمی تو کیف و گوشی‌م نیست
- [ ] حق سکوت، وکیل، خبر به خانواده و پزشک رو می‌دونم
- [ ] یه دفتر برای ثبت پیگیری‌ها آماده‌ست

سه تمرین

جواب‌ها آخر فایله.

۱. بازجو می‌گه: «دوستت همه چی رو گفته. این برگه رو امضا کن تا امشب بری خونه.» نصف برگه خالیه. چی کار می‌کنید؟

الف) امضا می‌کنید، چون دوستتون قبلاً گفته و فرقی نمی‌کنه

ب) امضا نمی‌کنید، آروم می‌گید وکیل می‌خواید و چیزی رو که مطمئن نیستید تأیید نمی‌کنید

ج) فقط پایینش رو امضا می‌کنید و قسمت خالی رو خط می‌زنید

۲. برادرتون دیشب برنگشته. یکی زنگ می‌زنه و می‌گه آشنا داره و با پول نقد زودتر آزادش می‌کنه. چی کار می‌کنید؟

الف) پول رو جور می‌کنید، چون هر ساعت مهمه

ب) اول ازش می‌خواید ثابت کنه برادرتون پیش‌شونه، بعد پول می‌دید

ج) پول نمی‌دید، از دادسرا و یه وکیل پیگیری می‌کنید و تماس رو یادداشت می‌کنید

۳. یه خانواده می‌خواد اسم و عکس پسرشون که تازه بازداشت شده فوراً تو شبکه‌ها پخش بشه. پدرش موافق نیست. چی کار می‌کنید؟

الف) کمک می‌کنید اول با هم و اگه می‌شه با وکیل تصمیم بگیرن، بعد از راه امن با یه سازمان حقوق بشری تماس بگیرن

ب) خودتون همین الان عکسش رو همه جا پخش می‌کنید، چون سرعت مهمه

ج) هیچ کاری نمی‌کنید، چون خبررسانی همیشه وضع رو بدتر می‌کنه

منبع‌ها

Constitution of the Islamic Republic (Articles 32, 35, 38), Constitute Project
https://www.constituteproject.org/constitution/Iran_1989

Center for Human Rights in Iran, Judiciary's mandatory list of approved counsel (Note to Article 48)
https://iranhumanrights.org/2018/03/iranian-lawyers-judiciarys-mandatory-list-of-approved-counsel-sets-dangerous-precedent/

قانون آیین دادرسی کیفری، ماده ۱۹۷ (عدالت‌سرا)
https://edalatsara.com/rules/%D9%82%D8%A7%D9%86%D9%88%D9%86-%D8%A2%DB%8C%DB%8C%D9%86-%D8%AF%D8%A7%D8%AF%D8%B1%D8%B3%DB%8C-%DA%A9%DB%8C%D9%81%D8%B1%DB%8C/%D9%85%D8%A7%D8%AF%D9%87-%DB%B1%DB%B9%DB%B7

Amnesty International, Trampling Humanity: detainees after the November 2019 protests (Sept 2020)
https://www.amnesty.org/en/press-releases/2020/09/iran-detainees-flogged-sexually-abused-and-given-electric-shocks-in-gruesome-post-protest-crackdown-new-report/

FIDH and Justice for Iran, report on forced confessions on state TV (2020)
https://www.fidh.org/en/region/asia/iran/iran-new-report-demands-end-to-the-rampant-use-of-forced-confessions

قانون آیین دادرسی کیفری، ماده ۵۰ و ۵۱ (عدالت‌سرا)
https://edalatsara.com/rules/%D9%82%D8%A7%D9%86%D9%88%D9%86-%D8%A2%DB%8C%DB%8C%D9%86-%D8%AF%D8%A7%D8%AF%D8%B1%D8%B3%DB%8C-%DA%A9%DB%8C%D9%81%D8%B1%DB%8C/%D9%85%D8%A7%D8%AF%D9%87-%DB%B5%DB%B0

فیلم گرفتن امن

طوری فیلم بگیرید که مدرک بشه، ولی نه خودتون لو برید نه بقیه.

مهم‌ترین سه کار

۱ **از صورت معترض‌ها فیلم نگیرید؛ از نیروها و کارشون فیلم بگیرید.**

۲ **قبل از پخش، صورت‌ها رو کامل بپوشونید و اطلاعات پنهان فایل رو پاک کنید.**

۳ **نسخهٔ اصلی رو جای امن بفرستید و بعد از گوشی پاکش کنید.**

۱ اول امنیت خودتون



هیچ فیلمی ارزش جان‌تون رو نداره از جای امن فیلم بگیرید و راه فرار داشته باشید. اگه مأمورها اومدن طرف‌تون، اول برید، بعد فیلم.



با یه همراه فیلم بگیرید یکی فیلم می‌گیره، یکی دور و بر رو می‌پاد. اگه گوشی کارت حافظه داره و خطر بازداشت هست، کارت رو بدید به همراه‌تون که زود از اونجا بره. کارت رمزگذاری نشده.



از صفحهٔ قفل فیلم بگیرید دوربین رو بدون باز کردن قفل گوشی روشن کنید. اگه گوشی رو قاپیدن، قفل می‌مونه.



باتری و جای خالی آماده کنید پاوربانک ببرید و قبلش جای گوشی رو خالی کنید. صفحه رو کم‌نور کنید و برنامه‌های اضافه رو ببندید.

۲ از چی فیلم بگیرید



نیروها، سلاح‌ها و رفتارشون از مأمورها، سلاح‌هایی که دست‌شونه، تیراندازی، کتک زدن، بازداشت و ماشین‌هاشون فیلم بگیرید. از مأمورهایی که خودشون فیلم می‌گیرن هم فیلم بگیرید.



سرنخ جا و زمان رو تو کادر بیارید تابلوی خیابان، یه ساختمان شناخته‌شده یا آسمان و ساعت رو نشون بدید. اینا به راستی‌آزمایی کمک می‌کنن، حتی وقتی اطلاعات فایل پاک شده.



آروم و دست‌کم ۱۰ ثانیه هر نما رو حداقل ۱۰ ثانیه نگه دارید، آروم حرکت کنید و زوم نکنید. فیلم لرزان و چند ثانیه‌ای کمتر به درد مدرک می‌خوره.



جمعیت رو از پشت بگیرید از پشت سر معترض‌ها فیلم بگیرید تا صورت‌شون تو کادر نیاد. وقت فیلم گرفتن، اسم خودتون و بقیه رو به زبان نیارید.

۳ صورت‌ها و صداها



صورت معترض‌ها رو نشون ندید هر صورتی که تو فیلم پیدا باشه ممکنه به بازداشت برسه. قبل از پخش، صورت‌ها رو با مربع سیاه یا رنگ پر بپوشونید.



مات کردن کم کافی نیست مات کردن ضعیف رو گاهی می‌شه برگردوند. Signal ابزار مات کردن صورت داره، ولی همیشه همهٔ صورت‌ها رو پیدا نمی‌کنه. پوشوندن کامل با رنگ یا مربع امن‌تره.



صدا، لباس و خالکوبی هم لو می‌ده صدای آدم‌ها، اسمی که صدا زده می‌شه، لباس خاص، خالکوبی و پلاک ماشین رو هم بپوشونید یا اون تیکه رو ببرید.



بدون رضایت، صورت و خونهٔ کسی رو پخش نکنید صورت، صدا یا خونهٔ کسی رو بدون رضایت خودش منتشر نکنید. اگه رضایت نیست، بپوشونیدش.

هیچ‌وقت فیلم دست‌نخورده با صورت معترض‌ها رو جایی پخش نکنید.

۴ اطلاعات پنهان فایل



هر فایل اطلاعات پنهان داره عکس و فیلم معمولاً تاریخ، ساعت، مدل گوشی و گاهی جای دقیق گرفتنش رو با خودش داره. این اطلاعات می‌تونه شما رو لو بده.



ثبت موقعیت دوربین رو خاموش کنید ثبت موقعیت به مدرک کمک می‌کنه، ولی اگه گوشی یا فایل دست مأمورها بیفته، جای شما رو لو می‌ده. تو تنظیمات دوربین خاموشش کنید و جا رو با تصویر نشون بدید.



قبل از پخش، اطلاعات رو پاک کنید برای عکس، Signal موقع فرستادن به شکل عکس اطلاعات پنهان رو پاک می‌کنه، ولی اگه به شکل فایل بفرستید ممکنه بمونه. اسکرین‌شات هم موقعیت نداره، ولی نوار بالای صفحه رو از عکس حذف کنید. تو تلگرام عکس رو به شکل فایل نفرستید؛ فایل همهٔ اطلاعات رو نگه می‌داره.



فیلم سخت‌تر پاک می‌شه اطلاعات پنهان فیلم رو با اسکرین‌شات نمی‌شه پاک کرد. برای همین خاموش بودن موقعیت از قبل مهم‌ترین کاره. تو آیفون موقع فرستادن، Options رو بزنید و Location رو خاموش کنید.



یه نسخهٔ اصلی دست‌نخورده نگه دارید برای راستی‌آزمایی، فایل اصلی بدون تغییر ارزش داره. اون رو جای امن بیرون از گوشی، مثلاً پیش یه سازمان حقوق بشری، نگه دارید و نسخهٔ پاک‌شده رو پخش کنید.

۵ فرستادن و پاک کردن



از راه امن بفرستید فیلم رو با Signal یا یه راه رمزگذاری‌شدهٔ دیگه برای رسانه‌ها یا سازمان‌های حقوق بشری مطمئن بفرستید، نه با پیام‌رسان‌های داخلی.



یه توضیح کوتاه همراهش کنید تاریخ، ساعت، شهر و اتفاقی که افتاد رو کوتاه بنویسید. بدون این توضیح، فیلم خیلی کمتر به درد مدرک می‌خوره.



بعد از رسیدن، از گوشی پاک کنید وقتی مطمئن شدید فیلم سالم رسیده، از گالری، سطل زباله و چت پاکش کنید. گوشی پر از فیلم تو بازرسی خطرناکه.



رد فرستادن رو هم پاک کنید تو چتی که باهاش فیلم می‌فرستید، پیام‌های ناپدیدشونده رو روشن کنید تا رد فرستادن هم نمونه.

درست یا غلط؟

باور غلط **«کمی مات کردن صورت کافیه.»**

درستش مات کردن ضعیف گاهی برمی‌گرده. صورت رو کامل با رنگ یا مربع بپوشونید.

باور غلط **«هر چی فیلم زودتر پخش بشه بهتره، حتی با صورت‌ها.»**

درستش پخش صورت معترض‌ها ممکنه به بازداشت‌شون برسه. چند دقیقه برای پوشوندن صورت‌ها وقت بذارید.

باور غلط **«فیلمی که اطلاعاتش پاک شده دیگه مدرک نیست.»**

درستش نسخهٔ پاک‌شده برای پخشه. نسخهٔ اصلی رو جای امن نگه دارید تا کارشناس‌ها بتونن درستیش رو ثابت کنن.

باور غلط **«اگه فیلم رو تو پوشهٔ مخفی بذارم، پیدا نمی‌شه.»**

درستش کسی که گوشی دستشه، پوشهٔ مخفی رو هم پیدا می‌کنه. بعد از فرستادن، فیلم رو کامل پاک کنید.

فهرست آماده‌شدن

- [ ] ثبت موقعیت مکانی تو دوربین گوشی خاموشه
- [ ] بلدم دوربین رو از صفحهٔ قفل روشن کنم
- [ ] یه برنامه برای پوشوندن صورت‌ها روی فیلم بلدم
- [ ] Signal با پیام‌های ناپدیدشونده آماده‌ست
- [ ] یه راه امن برای فرستادن فیلم به سازمان مطمئن دارم
- [ ] پاوربانک پر و جای خالی تو گوشی دارم
- [ ] اگه گوشی‌م کارت حافظه داره، یه کارت خالی اضافه دارم

سه تمرین

جواب‌ها آخر فایله.

۱. فیلمی دارید که مأمورها یه نفر رو می‌زنن. صورت چند معترض هم کاملاً پیداست. شاید اینترنت تا یه ساعت دیگه قطع بشه. چی کار می‌کنید؟

الف) همین الان همون‌جوری پخشش می‌کنید، چون شاید دیگه فرصت نشه

ب) صورت معترض‌ها رو کامل می‌پوشونید، نسخهٔ پاک‌شده رو پخش می‌کنید و اصلش رو از راه امن برای یه سازمان مطمئن می‌فرستید

ج) فیلم رو تو گوشی نگه می‌دارید تا بعد از وصل شدن اینترنت فکر کنید

۲. می‌خواید از تیراندازی فیلم بگیرید. پشت یه دیوار امنه، ولی از اونجا فقط نصف صحنه پیداست. چی کار می‌کنید؟

الف) از همون جای امن فیلم می‌گیرید و بعد ساعت و جا رو تو یه توضیح کوتاه می‌نویسید

ب) جلوتر می‌رید تا تصویر کامل‌تر بشه

ج) گوشی رو بالای سرتون می‌گیرید و از وسط خیابان فیلم می‌گیرید

۳. فیلم‌تون سالم به یه سازمان حقوق بشری رسیده و گفتن گرفتنش. فردا باید از یه ایست بازرسی رد بشید. چی کار می‌کنید؟

الف) فیلم رو تو گالری نگه می‌دارید، چون شاید باز لازم بشه

ب) فیلم رو تو یه پوشهٔ مخفی می‌ذارید

ج) فیلم رو از گالری، سطل زباله و چت پاک می‌کنید

منبع‌ها

WITNESS, Filming Protests and Police Abuse: 10 Important Tips
https://www.witness.org/portfolio_page/filming-protests-and-police-abuse/

EFF Surveillance Self-Defense, Attending a Protest (faces, metadata)
https://ssd.eff.org/module/attending-protest

Freedom of the Press Foundation, Signal blur and metadata
https://freedom.press/digisec/blog/signal-blur/

Apple, Personal Safety User Guide: manage location metadata in Photos
https://support.apple.com/guide/personal-safety/ips0d7a5df82

خبر درست، شایعهٔ دروغ

خبر جعلی، فیلم قدیمی و هشدار تقلبی رو قبل از پخش تشخیص بدید.

مهم‌ترین سه کار

۱. **قبل از فرستادن هر خبر، ببینید اول کی و کجا منتشرش کرده.**
۲. **خبر مهم رو با دست‌کم یه منبع مستقل دیگه مقایسه کنید.**
۳. **هشدار تخلیه رو از خود صفحهٔ رسمی چک کنید، نه از اسکرین‌شات.**

۱ چرا وقت بحران دروغ زیاد می‌شه



خیلی‌ها خبر ساختگی پخش می‌کنن رژیم، گروه‌های مختلف و آدم‌های فرصت‌طلب وقت بحران خبر ساختگی پخش می‌کنن. ترس و عجله باعث می‌شه بی‌فکر بفرستیم.



پیامک جعلی به اسم نهادها تو خرداد ۱۴۰۴ پیامک‌هایی پخش شد که خودشون رو جای نهادهای رسمی جا می‌زدن، لینک آلوده داشتن یا دروغ می‌گفتن گوشی‌ها منفجر می‌شن.



رسانهٔ رسمی رژیم دروغ می‌گه صدا و سیما سال‌ها اعتراف اجباری پخش کرده؛ طبق گزارش FIDH و عدالت برای ایران دست‌کم ۳۵۵ نفر تو ده سال. خبرش رو بدون مقایسه باور نکنید.



فیلم قدیمی با برچسب امروز فیلم یه اتفاق قدیمی یا یه کشور دیگه رو به اسم خبر امروز پخش می‌کنن. فیلم واقعی هم ممکنه مال امروز نباشه.

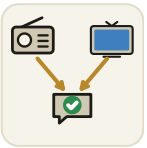
۲ چهار سؤال قبل از باور کردن



کی اول منتشرش کرده؟ منبع اصلی رو پیدا کنید، نه آخرین کسی که فرستاده. «از یه آشنا شنیدم» منبع نیست.



مال کیه؟ ببینید فیلم یا خبر مال چه روزیه. فصل، لباس آدم‌ها، هوا و تابلوها اغلب لو می‌دن که مال امروز نیست.



یه منبع مستقل دیگه هم می‌گه؟ خبر مهم رو با دست‌کم یه منبع دیگه که به اولی ربط نداره مقایسه کنید. چند کانالی که از هم کپی کردن، یه منبع حساب می‌شن.



عکس رو جست‌وجوی تصویری کنید وقتی اینترنت دارید، عکس یا یه فریم از فیلم رو تو جست‌وجوی تصویری گوگل یا Yandex بدید تا ببینید قبلاً کجا منتشر شده.

۳ پیام صوتی، اسکرین‌شات و لینک



پیام صوتی فورواردی رو جدی نگیرید پیام صوتی ناشناس از «یه آشنا تو سپاه» یا «یه پرستار» تقریباً هیچ‌وقت قابل چک کردن نیست. تا تأیید نشده، دست‌به‌دستش نکنید.



اسکرین‌شات رو می‌شه ساخت اسکرین‌شات یه پست یا اطلاعیه رو تو یه دقیقه می‌شه جعل کرد. خود پست رو تو صفحهٔ اصلی پیدا کنید.



لینک تو پیام خبری رو باز نکنید خیلی از «خبر فوری»ها برای اینه که روی لینک بزنید. لینک ممکنه بدافزار یا صفحهٔ ورود تقلبی باشه.



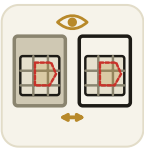
«اینترنت فلان ساعت وصل می‌شه» این پیام‌ها وقت قطعی زیاد دست‌به‌دست می‌شن. تا منبع روشنی نداره، باورش نکنید و برنامه‌تون رو روش نچینید.

هیچ‌وقت روی لینکی که همراه یه «خبر فوری» اومده نزنید.

۴ هشدار تخلیه: درست یا جعلی؟



هشدارهای خرداد ۱۴۰۴ از کجا اومد هشدارهای تخلیهٔ خرداد ۱۴۰۴ رو ارتش اسرائیل به فارسی و با نقشهٔ منطقه، از حساب فارسی‌زبان خودش تو X منتشر کرد.



با خود صفحهٔ رسمی تطبیق بدید اسکرین‌شات یا پیام فورواردی رو کافی ندونید. اگه دسترسی دارید، ببینید همون هشدار با همون نقشه تو صفحهٔ رسمی خودش هست یا نه.



محدوده رو دقیق بخونید هشدارها یه محدودهٔ مشخص رو روی نقشه نشون می‌دادن، مثلاً بخشی از یه منطقهٔ شهرداری تهران. ببینید محدوده دقیقاً کجاست.



اگه نمی‌شه چک کرد، احتیاط کنید اگه نمی‌تونید چک کنید ولی نزدیک یه پایگاه نظامی یا ساختمان امنیتی هستید، دور شدن موقت معمولاً کم‌خطرتر از موندنه.

۵ خودتون منبع دروغ نشید



چیزی که چک نکردید رو نفرستید اگه مطمئن نیستید، نفرستید. اگه هم می‌فرستید، صاف بنویسید «تأیید نشده».



چند رسانه رو با هم مقایسه کنید به یه شبکه یا یه کانال بسنده نکنید. خبر رو از چند رسانهٔ مختلف بشنوید و ببینید کجاها با هم جور درمیاد.



اشتباه‌تون رو اصلاح کنید اگه فهمیدید خبری که فرستادید غلط بوده، به همون آدم‌ها بگید. این کار اعتماد می‌سازه.

درست یا غلط؟

باور غلط **«اگه تو چند تا گروه دیدمش، پس راسته.»**

درستش خبر دروغ هم سریع تو گروه‌ها پخش می‌شه. تعداد فوروارد مدرک درستی نیست؛ منبع اصلی مهمه.

باور غلط **«فیلم که دروغ نمی‌گه.»**

درستش فیلم واقعی می‌تونه مال یه سال دیگه یا یه کشور دیگه باشه، یا جوری بریده بشه که معنیش عوض بشه.

باور غلط **«هر چی صدا و سیما تکذیب کنه، حتماً راسته.»**

درستش دروغ گفتن رژیم هر شایعه‌ای رو راست نمی‌کنه. هر خبر رو جدا با منبع مستقل چک کنید.

فهرست آماده‌شدن

- [ ] چند رسانهٔ مستقل برای مقایسهٔ خبر می‌شناسم
- [ ] می‌دونم هشدارهای تخلیه از کدوم صفحهٔ رسمی منتشر می‌شه
- [ ] بلدم عکس رو جست‌وجوی تصویری کنم
- [ ] روی لینک پیام‌های خبری ناشناس نمی‌زنم

- [ ] به خانواده گفتم پیام صوتی ناشناس رو فوروارد نکنن

سه تمرین

جواب‌ها آخر فایله.

۱. اینترنت قطعه. تو گروه محله یه اسکرین‌شات میاد: «هشدار تخلیه برای محلهٔ شما، یه ساعت وقت دارید» با لوگوی یه صفحهٔ رسمی. چی کار می‌کنید؟

الف) فوراً برای همهٔ گروه‌ها می‌فرستید تا کسی جا نمونه

ب) از تلویزیون ماهواره‌ای یا رادیو تطبیقش می‌دید و تا اون موقع اگه نزدیک یه پایگاه یا ساختمان امنیتی هستید، موقتاً دور می‌شید

ج) چون اسکرین‌شاته و نمی‌شه چک کرد، کلاً نادیده‌ش می‌گیرید

۲. یه پیام صوتی دست‌به‌دست می‌شه که «یه پرستار» می‌گه آب شهر رو مسموم کردن. هیچ منبعی نداره. چی کار می‌کنید؟

الف) فوروارد نمی‌کنید، از چند منبع جدا می‌پرسید و تا روشن شدن از آب بطری یا ذخیره‌شده استفاده می‌کنید

ب) برای خانواده می‌فرستید، شاید راست باشه

ج) باورش می‌کنید، چون پرستارها دروغ نمی‌گن

۳. یه فیلم از یه انفجار بزرگ با عنوان «همین الان، تهران» به دست‌تون می‌رسه. تو فیلم برف میاد، ولی الان تابستانه. چی کار می‌کنید؟

الف) می‌فرستید، چون انفجار که واقعیه

ب) فقط برای چند دوست نزدیک می‌فرستید

ج) نمی‌فرستید؛ احتمالاً قدیمی یا مال جای دیگه‌ست و وقتی اینترنت داشتید جست‌وجوی تصویری می‌کنید

منبع‌ها

Filterwatch, Network Monitoring June 2025 (fake SMS, impersonation, malicious links) https://filter.watch/english/2025/06/19/network-monitoring-june-iran-internet-status-week-1-of-israel-iran-war/

Ynet News, IDF Persian spokesperson warns Tehran residents (map of District 3, June 2025)
https://www.ynetnews.com/article/vxpjsobxk

FIDH and Justice for Iran, report on forced confessions broadcast by IRIB (2020)
https://www.fidh.org/en/region/asia/iran/iran-new-report-demands-end-to-the-rampant-use-of-forced-confessions

کمک‌های اولیه برای نجات جان

اول چی کار کنید: خونریزی شدید، احیای قلبی، سوختگی، شکستگی، زخم چشم و سینه.

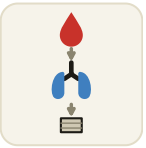
مهم‌ترین سه کار

۱. **اول مطمئن بشید جای خودتون و زخمی امنه.**
۲. **خونریزی شدید رو همین الان با فشار مستقیم و محکم بگیرید.**
۳. **اگه جواب نمی‌ده و طبیعی نفس نمی‌کشه، وسط سینه رو فشار بدید.**

۱ اول امنیت، بعد خطرهای جانی



اول دور و برتون رو ببینید اگه هنوز تیراندازی، آتش، دود یا خطر ریزش هست، اول خودتون و زخمی رو به جای امن ببرید. امدادگری که خودش زخمی بشه، به هیچ‌کس کمک نمی‌کنه.



به ترتیب: خونریزی شدید، نفس، بقیه خونریزی شدید تو چند دقیقه آدم رو می‌کشه. اول اون رو بگیرید، بعد ببینید نفس می‌کشه یا نه، بعد سراغ شکستگی و سوختگی برید.



زنگ بزنید یا یکی رو بفرستید اورژانس ۱۱۵، هلال احمر ۱۱۲، آتش‌نشانی ۱۲۵، پلیس ۱۱۰. اگه شبکه شلوغه، چند بار امتحان کنید. اگه تنهایید، گوشی رو روی بلندگو بذارید و کمک رو شروع کنید.



یه چیزی بین دست و خون بذارید دستکش، کیسه نایلونی یا یه پارچه بین دست و زخم بذارید. اگه زخمی خودش می‌تونه، بگید خودش روی زخم فشار بده. اگه هیچی نیست، کمک رو عقب نندازید.

۲ خونریزی شدید



فشار مستقیم، محکم و بدون وقفه گاز استریل یا یه پارچه تمیز رو مستقیم روی جای خونریزی بذارید و با کف دست و وزن بدن‌تون محکم فشار بدید. خون از پارچه زد بیرون؟ برش ندارید؛ یکی دیگه روش بذارید و محکم‌تر فشار بدید.



زخم عمیق رو پر کنید تو زخم عمیق دست، پا، کشاله ران، زیر بغل یا گردن، گاز رو با انگشت محکم تو زخم فرو کنید تا پر بشه، بعد محکم فشار بدید. گاز هموستاتیک بهتره. زخم سینه و شکم رو پر نکنید.



تورنیکه (رگ‌بند) برای دست و پا اگه فشار مستقیم خونریزی دست یا پا رو بند نیاورد، تورنیکه رو ۵ تا ۷ سانت بالاتر از زخم ببندید، نه روی آرنج یا زانو. میله رو بپیچونید تا خون بند بیاد. درد داره و طبیعیه.



ساعت رو بنویسید، هیچ‌وقت شلش نکنید ساعت بستن رو روی خود تورنیکه یا روی پوست بنویسید. شل کردن و باز کردنش فقط کار پزشکه. اگه یکی کافی نبود، دومی رو درست بالای اولی ببندید.



تورنیکه دست‌ساز فقط وقتی هیچی نیست یه نوار پارچه‌ای پهن، مثل روسری تا شده، دور دست یا پا گره بزنید، یه چوب یا میله محکم رو تو گره بذارید و بپیچونید تا خون بند بیاد. از تورنیکه واقعی ضعیف‌تره.



جسم فرو رفته رو بیرون نکشید اگه چاقو یا تکه‌ای تو زخم مونده، درش نیارید. دورش فشار بدید و ثابتش نگه دارید تا به پزشک برسه.

هیچ‌وقت سیم نازک، طناب باریک یا گاروی آزمایشگاه رو جای تورنیکه نبندید؛ پوست و عصب رو می‌بره و خون رو درست بند نمیاره.

۳ احیای قلبی (CPR)



جواب نمی‌ده و طبیعی نفس نمی‌کشه صداش بزنید و شانه‌ش رو تکان بدید. اگه جواب نداد و نفس نمی‌کشه یا فقط نفس‌های بریده و خرخری می‌کشه، یعنی ایست قلبی. داد بزنید کمک بیاد و به ۱۱۵ زنگ بزنید.



وسط سینه، محکم و تند فشار بدید پاشنه یه دست رو وسط سینه بذارید، دست دیگه روش، آرنج‌ها صاف. دقیقه‌ای ۱۰۰ تا ۱۲۰ بار، حدود ۵ سانت پایین برید، نه بیشتر از ۶ سانت. بذارید سینه کامل برگرده.



آموزش ندیدید؟ فقط فشار بدید برای بزرگسال، احیا فقط با فشار دادن سینه کاملاً درسته. اگه آموزش دیدید و می‌تونید، بعد از هر ۳۰ فشار ۲ تا تنفس بدید.



قطع نکنید تا کمک برسه ادامه بدید تا آمبولانس برسه، آدم به هوش بیاد و طبیعی نفس بکشه، یا دیگه نتونید. اگه کس دیگه‌ای هست، هر ۲ دقیقه جاتون رو عوض کنید، چون زود خسته می‌شید.



بیهوشه ولی نفس می‌کشه؟ به پهلو به پهلو بخوابونیدش، سر کمی عقب و دهن رو به پایین، تا راه نفس باز بمونه و استفراغ خفه‌ش نکنه. مدام نفسش رو چک کنید؛ اگه قطع شد، احیا رو شروع کنید.



دستگاه شوک خودکار (AED) هست؟ زود بیارید اگه جایی دستگاه شوک خودکار هست، یکی بره بیاره. روشنش کنید و هر چی گفت انجام بدید. تا وصلش کنید، فشار دادن سینه رو قطع نکنید. وقتی دستگاه داره ضربان رو می‌سنجه یا شوک می‌ده، هیچ‌کس به بیمار دست نزنه.

هرگز برای پیدا کردن نبض وقت تلف نکنید؛ اگه شک دارید که ایست قلبیه، احیا رو شروع کنید.

۴ سوختگی، شکستگی، شوک و ضربه سر



سوختگی رو ۲۰ دقیقه زیر آب خنک بگیرید هر چه زودتر، دست‌کم ۱۰ و بهتره ۲۰ دقیقه زیر آب روان خنک، نه آب یخ. انگشتر، دستبند و لباس تنگ رو قبل از ورم دربیارید، مگه اینکه به پوست چسبیده باشه. خود آدم رو گرم نگه دارید، مخصوصاً بچه‌ها.



شل با نایلون غذا بپوشونید بعد از خنک کردن، سوختگی رو آزاد با نایلون غذا یا پارچه تمیز خیس بپوشونید، دورش نپیچید. تاول رو نترکونید. سوختگی بزرگ، عمیق، صورت و گلو، شیمیایی یا برقی پزشک لازم داره.



شکستگی رو صاف نکنید، بی‌حرکتش کنید اندام رو همون‌طور که هست با بالش، روزنامه لوله‌شده یا تخته نگه دارید که تکان نخوره. اگه به آسیب گردن یا کمر شک دارید، بی‌دلیل جابه‌جاش نکنید.



شوک: دراز کشیده، گرم، بی خوراکی رنگ پریده، پوست سرد و خیس، نبض تند و گیجی یعنی شوک. خونریزی رو بگیرید، به پشت بخوابونیدش و با پتو گرمش کنید. به زخمی بدحال خوراکی و نوشیدنی ندید.



علامت‌های خطر بعد از ضربه به سر بیهوشی حتی چند ثانیه، استفراغ بیشتر از یه بار، گیجی یا رفتار عجیب، سردرد شدید، تاری دید، ضعف دست و پا یا خون و آب از گوش و بینی: فوری پیش پزشک.

هرگز روی سوختگی یخ، کره، خمیردندان، ماست یا تخم‌مرغ نزنید؛ تو خیلی از خونه‌ها رایجه ولی کمکی نمی‌کنه و زخم رو بدتر می‌کنه.

۵ زخم چشم، سینه و له‌شدگی



ساچمه یا جسم تو چشم رو درنیارید به چشم دست نزنید، فشار ندید، نمالید و با آب نشوریدش. ته یه لیوان کاغذی رو روی چشم بذارید و به استخوان دور چشم بچسبونید، طوری که به خود چشم فشار نیاره.



سر رو ثابت و زخمی رو آرام نگه دارید هر چه زودتر به اورژانس چشم برسونیدش. زخم ساچمه تو چشم کار جراح چشمه و زود رسیدن، شانس دیدن رو بیشتر می‌کنه. آسپرین و ایبوپروفن ندید.



مواد شیمیایی تو چشم: آب زیاد اگه مایع شیمیایی تو چشم رفت، فوری با آب تمیز روان بشورید، دست‌کم ۲۰ دقیقه. لنز رو دربیارید و بعد به پزشک برسید.



زخم باز سینه رو کامل نبندید روی زخم باز سینه نایلون یا چسبی که هوا رو کامل ببنده نذارید. یا بازش بذارید، یا یه گاز معمولی که هوا ازش رد می‌شه. اگه خونریزی داره فشار بدید، ولی زخم رو مهر و موم نکنید.



له‌شدگی زیر آوار: حتماً پزشک کسی که مدتی زیر وزن سنگین مونده، حتی اگه حالش خوب به نظر میاد، باید زود پزشک ببینه. خونریزی رو بگیرید، گرمش کنید و آرام نگهش دارید.

۶ بیمارستان و جعبهٔ کمک‌های اولیه



این زخم‌ها رو حتماً به بیمارستان برسونید خونریزی‌ای که بند نمیاد، تورنیکه بسته، زخم سینه و شکم، ضربه سر با علامت خطر و زخم چشم باید به بیمارستان برسن. جان آدم از هر خطر دیگه‌ای مهم‌تره.



بدونید بیمارستان‌ها زیر نظرن تو اعتراض‌های ۱۴۰۱ و دوباره زمستان ۱۴۰۴، گزارش‌های معتبر از بازداشت زخمی‌ها تو بیمارستان منتشر شد. برای همین خیلی‌ها پیش پزشک آشنا و پنهانی درمان شدن.



درمان پنهانی؟ علامت‌های خطر رو بشناسید تب، درد بیشتر، ورم و قرمزی و گرمی دور زخم، بوی بد یا تنگی نفس یعنی باید هر طور شده پزشک ببینه. زخم گلوله و ساچمه حتی وقتی کوچیک به نظر میاد، ممکنه آسیب داخلی داشته باشه.



جعبهٔ کمک‌های اولیه خونه گاز استریل، باند، چسب، دستکش، قیچی، تورنیکه اصل، گاز هموستاتیک اگه پیدا شد، نایلون غذا، پتوی نجات، لیوان کاغذی برای چشم، پودر ORS و داروهای همیشگی خانواده.



تورنیکه رو از فروشنده معتبر بخرید تورنیکه تقلبی شبیه CAT زیاد فروخته می‌شه و میله‌ش موقع پیچوندن می‌شکنه. از فروشگاه معتبر تجهیزات پزشکی بخرید؛ قیمت خیلی ارزان مشکوکه. با یه تورنیکه تمرینی جدا تمرین کنید.

درست یا غلط؟

باور غلط **«با فشار دادن «نقطه فشار» بالای زخم، خونریزی بند میاد.»**

درستش راهنماهای امروزی کمک‌های اولیه دیگه نقطه فشار رو یاد نمی‌دن. کار اصلی فشار مستقیم روی خود زخمه، بعد پر کردن زخم یا تورنیکه.

باور غلط **«خونریزی شریانی با فشار مستقیم بند نمیاد.»**

درستش اشتباهه. فشار مستقیم و محکم اولین کار برای هر خونریزی شدیده. اگه روی دست یا پا جواب نداد، تورنیکه.

باور غلط **«تورنیکه رو باید هر چند دقیقه شل کرد تا دست و پا سالم بمونه.»**

درستش نه. شل کردن خونریزی رو برمی‌گردونه. تا حدود دو ساعت معمولاً به اندام آسیب جدی نمی‌زنه؛ بازش نکنید و زخمی رو زود به پزشک برسونید.

باور غلط **«بتادین خونریزی رو بند میاره.»**

درستش بتادین ضدعفونی‌کننده‌ست و هیچ اثری روی خونریزی نداره. اول فشار مستقیم، ضدعفونی بعداً.

باور غلط **«روی سوختگی خمیردندان یا ماست بمالید، خنک می‌شه.»**

درستش نه. فقط آب خنک روان، ۲۰ دقیقه. این چیزها کمکی نمی‌کنن و ممکنه زخم رو آلوده کنن.

فهرست آماده‌شدن

- [ ] یه جعبهٔ کمک‌های اولیه کامل تو خونه آماده کنید
- [ ] یه تورنیکه اصل بخرید و بستنش رو روی دست خودتون تمرین کنید
- [ ] فشردن سینه رو با یه ویدیوی معتبر روی بالش تمرین کنید
- [ ] شماره‌های ۱۱۵، ۱۲۵ و ۱۱۰ رو به همه خونه یاد بدید
- [ ] یه لیوان کاغذی و چسب برای زخم چشم تو جعبه بذارید
- [ ] داروها، حساسیت‌ها و بیماری‌های هر نفر خانواده رو بدونید
- [ ] یه پزشک یا پرستار مورد اعتماد تو آشناها پیدا کنید
- [ ] نایلون غذا و پتوی نجات برای سوختگی و شوک بخرید

سه تمرین

جواب‌ها آخر فایله.

۱. همسایه‌تون از ران پا خونریزی شدید داره و خون با فشار بیرون می‌زنه. تورنیکه ندارید. چی کار می‌کنید؟

الف) با یه سیم شارژ بالای زخم رو محکم می‌بندم.

ب) با پارچه تمیز و همه وزنم مستقیم روی زخم فشار میارم و زخم عمیق رو پر می‌کنم.

ج) پاش رو بالا می‌گیرم و منتظر آمبولانس می‌مونم.

۲. یه نفر کف آشپزخونه افتاده، جواب نمی‌ده و فقط گاهی یه نفس خرخری می‌کشه. چی کار می‌کنید؟

الف) کمک صدا می‌کنم، ۱۱۵ رو می‌گیرم و فشردن وسط سینه رو شروع می‌کنم.

ب) به پهلو می‌خوابونمش، چون داره نفس می‌کشه.

ج) اول چند دقیقه دنبال نبضش می‌گردم تا مطمئن بشم.

۳. تو خیابان یه ساچمه به چشم دوست‌تون خورده و چیزی تو چشمش پیداست. چی کار می‌کنید؟

الف) با دستمال تمیز آرام ساچمه رو درمیارم.

ب) چشمش رو با آب زیاد می‌شورم و یه باند محکم روش می‌بندم.

ج) ته یه لیوان کاغذی رو بی فشار روی چشمش می‌ذارم و زود می‌برمش پیش چشم‌پزشک.

منبع‌ها

IFRC, International First Aid, Resuscitation and Education Guidelines 2020
https://www.ifrc.org/sites/default/files/2022-02/EN_GFARC_GUIDELINES_2020.pdf

American College of Surgeons, Stop the Bleed course v2.0 (slides)
https://www.uc.edu/content/dam/refresh/cont-ed-62/olli/spring22/class-handouts/stop%20the%20bleed.pdf

American Academy of Ophthalmology, Recognizing and treating eye injuries
https://www.aao.org/eye-health/tips-prevention/injuries

Amnesty International, Iran: Authorities unleash heavily militarized clampdown (23 Jan 2026)
https://www.amnesty.org/en/latest/news/2026/01/iran-authorities-unleash-heavily-militarized-clampdown-to-hide-protest-massacres/

Iran International, Wounded Iran protesters avoid hospitalization in fear of arrest (11 Oct 2022)
https://www.iranintl.com/en/202210111409

CBS News, Counterfeit tourniquets could cause catastrophic consequences
https://www.cbsnews.com/news/counterfeit-tourniquets-could-cause-catastrophic-consequences/

NHS, Eye injuries
https://www.nhs.uk/conditions/eye-injuries/

NHS, Burns and scalds: treatment
https://www.nhs.uk/conditions/burns-and-scalds/treatment

آتش، گاز و برق تو خونه

جلوی آتش‌سوزی، نشت گاز و گازگرفتگی رو بگیرید و بدونید وقتش چی کار کنید.

مهم‌ترین سه کار

۱. **بوی گاز اومد؟ به هیچ کلیدی دست نزنید، پنجره رو باز کنید، بیرون برید.**
۲. **بخاری بی دودکش، منقل یا ژنراتور رو هیچ‌وقت تو جای بسته روشن نکنید.**
۳. **روغن آتش‌گرفته رو با در قابلمه خاموش کنید، هیچ‌وقت با آب.**

۱ آتش تو آشپزخونه



روغن آتش‌گرفته: در قابلمه، شعله خاموش اگه آتش کوچیکه، در قابلمه یا یه سینی رو روش بذارید و زیرش رو خاموش کنید. یه حوله خیس چلونده هم جواب می‌ده. تا کاملاً سرد نشده، در رو برندارید.



قابلمه آتش‌گرفته رو جابه‌جا نکنید بردنش به سمت سینک یا بیرون، روغن شعله‌ور رو روی شما و خونه می‌ریزه و آتش رو پخش می‌کنه.



آتش تو فر: در بسته فر یا مایکروویو رو خاموش کنید و از برق بکشید و درش رو باز نکنید تا آتش بی هوا خاموش بشه.



آتش بزرگ شد؟ بیرون برید آتشی که از قابلمه بالاتر رفته یا به کابینت رسیده، کار شما نیست. همه رو بیرون ببرید، درها رو پشت سرتون ببندید و از بیرون به ۱۲۵ زنگ بزنید.

هیچ‌وقت روی روغن آتش‌گرفته آب نریزید؛ آب تو یه لحظه بخار می‌شه و روغن شعله‌ور رو به همه طرف می‌پاشه.

۲ کپسول آتش‌نشانی



کپسول پودری ABC برای خونه کپسول پودر و گاز با برچسب ABC روی بیشتر آتش‌های خونه کار می‌کنه: چوب و پارچه، بنزین و نفت و وسیله برقی. یکی تو آشپزخونه و یکی نزدیک در خروج بذارید. روغن آشپزی آتش‌گرفته فرق داره: اول در قابلمه، چون پودر می‌تونه روغن سوزان رو بپاشه.



ضامن، نشانه، فشار، جارو ضامن رو بکشید. سر شیلنگ رو پایین، به ته آتش بگیرید نه به شعله. اهرم رو آرام و یکنواخت فشار بدید. سر شیلنگ رو چپ و راست حرکت بدید.



پشت‌تون به راه خروج باشه از چند متری شروع کنید و طوری وایسید که راه فرار پشت سرتون باشه. اگه آتش تو چند ثانیه کم نشد، ولش کنید و بیرون برید.



کپسول رو هر چند ماه نگاه کنید عقربه فشارسنج باید تو قسمت سبز باشه. تاریخ شارژ رو چک کنید و کپسولی که عقربه‌ش پایینه یا تاریخش گذشته رو شارژ کنید.

هرگز اگه آتش کوچیک و محدود نیست، دود زیاده یا راه خروج مطمئن نیست، با آتش نجنگید؛ بیرون برید و زنگ بزنید.

۳ دود و فرار از ساختمان



زیر دود، خم بشید یا سینه‌خیز برید دود و گاز سمی بالا جمع می‌شه و هوای نزدیک زمین تمیزتره. دود بیشتر از خود آتش آدم می‌کشه.



قبل از باز کردن، در رو با پشت دست بسنجید در، دستگیره و درز دور در رو با پشت دست لمس کنید. داغه؟ بازش نکنید و راه دیگه برید. سرده؟ آرام باز کنید و آماده باشید زود ببندید.



درها رو پشت سرتون ببندید در بسته جلوی دود و آتش رو چند دقیقه می‌گیره و به بقیه وقت فرار می‌ده.



از پله برید، هیچ‌وقت آسانسور آسانسور ممکنه درست تو طبقه آتش باز بشه یا با قطع برق گیر کنه. از نزدیک‌ترین راه‌پله بی دود پایین برید.



گیر افتادید؟ در رو ببندید، علامت بدید برید تو اتاقی که پنجره داره، در رو ببندید و درزها رو با پارچه بگیرید. به ۱۲۵ بگید دقیقاً کجایید و از پنجره با چراغ قوه یا پارچه علامت بدید.



لباس آتش گرفت: وایسید، بخوابید، غلت بزنید ندوید. روی زمین بخوابید، صورت رو با دست بپوشونید و غلت بزنید تا آتش خاموش بشه.

۴ نشت گاز شهری یا کپسول



به هیچ کلید برقی دست نزنید روشن و خاموش کردن چراغ، زنگ در، کولر یا کشیدن دوشاخه می‌تونه یه جرقه کوچیک بزنه و گاز رو منفجر کنه.



هیچ شعله‌ای روشن نکنید نه کبریت، نه فندک، نه سیگار، نه شمع. اجاق و بخاری رو هم روشن نکنید.



پنجره‌ها و درها رو باز کنید تا جایی که بی‌خطره، همه پنجره‌ها رو باز کنید که گاز بیرون بره.



شیر گاز رو ببندید شیر اصلی کنار کنتور یا شیر روی کپسول رو ببندید. از قبل یاد بگیرید شیر اصلی کجاست و چطور بسته می‌شه.



بیرون برید، از بیرون زنگ بزنید همه رو بیرون ببرید و به همسایه‌ها خبر بدید. از بیرون ساختمان به اورژانس گاز ۱۹۴ زنگ بزنید و تا نگفتن امنه، برنگردید.

هرگز تا وقتی تو خونه‌ای که بوی گاز می‌ده هستید، با گوشی زنگ نزنید و دکمه آسانسور رو نزنید.

۵ گازگرفتگی، قاتل بی بو



مونوکسید کربن نه بو داره، نه رنگ از هر چیزی که می‌سوزه بیرون میاد: بخاری، آبگرمکن، پکیج، منقل، ژنراتور و ماشین روشن. آدم خواب ممکنه بی هیچ علامتی بمیره.



ژنراتور و منقل همیشه بیرون ژنراتور، منقل زغالی و پیک‌نیکی رو هیچ‌وقت تو خونه، پارکینگ، انباری یا بالکن بسته روشن نکنید، حتی با در و پنجره باز. ژنراتور دست‌کم ۶ متر دور از در و پنجره.



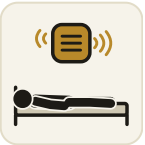
با اجاق گاز خونه رو گرم نکنید اجاق و فر برای گرم کردن خونه نیستن. دودکش بخاری و آبگرمکن رو قبل از سرما چک کنید که سالم و باز باشه.



علامت‌ها: سردرد، سرگیجه، تهوع، گیجی شبیه سرماخوردگیه. اگه چند نفر با هم تو خونه بی‌حال شدن و بیرون از خونه بهتر می‌شن، به گازگرفتگی شک کنید.



فوری هوای تازه، بعد ۱۱۵ همه رو بیرون ببرید و به ۱۱۵ زنگ بزنید. وسیله رو فقط اگه بی‌خطره خاموش کنید. کسی که بیهوشه و نفس نمی‌کشه، احیا لازم داره.



یه هشداردهنده مونوکسید کربن بگیرید دستگاه باتری‌خور هشدار مونوکسید کربن رو نزدیک اتاق خواب نصب کنید؛ قبل از اینکه حس کنید، خبرتون می‌کنه.

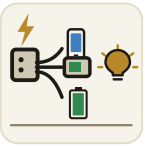
۶ قطعی برق و شارژ امن



وسایل برقی رو از پریز بکشید برق ممکنه با نوسان برگرده و یخچال، کامپیوتر و تلویزیون رو بسوزونه. یه لامپ رو روشن بذارید تا بفهمید برق اومده.



چراغ قوه به جای شمع شمع خطر آتش‌سوزی داره. چراغ قوه و چراغ شارژی با باتری اضافه داشته باشید. اگه مجبور شدید شمع روشن کنید، تو ظرف محکم، دور از پرده و هیچ‌وقت بی مراقب.



وقتی برق هست، همه چی رو پر کنید هر بار برق اومد، گوشی، پاوربانک و چراغ‌ها رو شارژ کنید. گوشی رو روی حالت کم‌مصرف بذارید و نور صفحه رو کم کنید.



شارژ امن: نه روی تخت، نه باتری باد کرده گوشی و پاوربانک رو روی سطح سفت شارژ کنید، نه زیر بالش. باتری باد کرده، داغ یا بودار رو کنار بذارید و از شارژرهای بی نام خیلی ارزان دوری کنید.



دستگاه پزشکی برقی برنامه جدا می‌خواد اگه کسی دستگاه اکسیژن یا داروی یخچالی داره، از قبل راه جایگزین پیدا کنید: باتری، یه خونه دیگه با برق، یا یخدان و یخ.

درست یا غلط؟

باور غلط **«آب هر آتشی رو خاموش می‌کنه.»**

درستش روی روغن داغ، آب آتش رو منفجر می‌کنه و روی وسیله برقی خطر برق‌گرفتگی داره. برای روغن، در قابلمه؛ برای وسیلهٔ برقی، کپسول ABC.

باور غلط **«اگه پنجره بازه، منقل یا ژنراتور تو خونه بی‌خطره.»**

درستش نه. حتی با پنجره باز، مونوکسید کربن تو خونه جمع می‌شه. ژنراتور و منقل فقط تو هوای آزاد.

باور غلط **«بوی گاز کمه، مهم نیست.»**

درستش هر بوی گازی جدیه. بو ممکنه کم بشه ولی نشت ادامه داشته باشه. شیر رو ببندید، پنجره رو باز کنید و خبر بدید.

باور غلط **«تو آتش‌سوزی آسانسور سریع‌تره.»**

درستش آسانسور ممکنه تو طبقه آتش باز بشه یا وسط راه گیر کنه. فقط پله.

فهرست آماده‌شدن

- [ ] یه کپسول پودری ABC تو آشپزخونه بذارید و عقربه‌ش رو چک کنید
- [ ] شیر اصلی گاز و فیوز برق رو به همه خونه نشون بدید
- [ ] یه هشداردهنده مونوکسید کربن نزدیک اتاق خواب نصب کنید
- [ ] دودکش بخاری و آبگرمکن رو قبل از سرما چک کنید
- [ ] برای هر نفر یه چراغ قوه و باتری اضافه داشته باشید
- [ ] برای هر گوشی دست‌کم یه پاوربانک پر آماده کنید
- [ ] دو راه خروج از خونه و ساختمان رو با خانواده تمرین کنید
- [ ] شماره‌های ۱۲۵، ۱۹۴ و ۱۱۵ رو روی کاغذ کنار در بچسبونید

- [ ] یه دتکتور دود باتری‌خور نزدیک اتاق‌های خواب نصب کنید

سه تمرین

جواب‌ها آخر فایله.

۱. دارید سیب‌زمینی سرخ می‌کنید و روغن ماهیتابه یهو آتیش می‌گیره. آتش هنوز تو خود ماهیتابه‌ست. چی کار می‌کنید؟

الف) یه لیوان آب روش می‌ریزم.

ب) ماهیتابه رو برمی‌دارم و می‌برم تو سینک.

ج) در قابلمه یا یه سینی رو روش می‌ذارم و زیرش رو خاموش می‌کنم.

۲. شب برق رفته و بوی گاز از آشپزخونه میاد. خونه تاریکه. چی کار می‌کنید؟

الف) کلید برق رو امتحان می‌کنم ببینم برق اومده یا نه، بعد پنجره رو باز می‌کنم.

ب) بی روشن کردن هیچ کلید و شعله‌ای پنجره‌ها رو باز می‌کنم، شیر گاز رو می‌بندم، بیرون می‌رم و از بیرون زنگ می‌زنم.

ج) یه شمع روشن می‌کنم که جای نشت رو پیدا کنم.

۳. زمستانه و برادرتون می‌خواد ژنراتور رو تو پارکینگ زیرزمینی، با در باز، روشن کنه که بخاری برقی کار کنه. چی کار می‌کنید؟

الف) جلوش رو می‌گیرم؛ ژنراتور فقط تو هوای آزاد، دور از در و پنجره.

ب) می‌ذارم روشن کنه، چون در پارکینگ بازه.

ج) می‌گم فقط شب‌ها که همه خوابن روشنش کنه.

منبع‌ها

U.S. Fire Administration (FEMA), Fire extinguishers
https://www.usfa.fema.gov/prevention/home-fires/prepare-for-fire/fire-extinguishers/

CDC, About carbon monoxide poisoning
https://www.cdc.gov/carbon-monoxide/about/index.html

SGN (UK gas network), What to do if you smell gas
https://sgn.co.uk/smellgas

City of Calgary, High-rise building fire safety
https://www.calgary.ca/emergencies/preparedness/high-rise-building-fires.html

Ready.gov (FEMA), Power outages
https://www.ready.gov/power-outages

Isfahan University of Medical Sciences, Emergency information (Iran numbers 110, 115, 125, 194)
https://mui.ac.ir/en/emergency-information

آب، غذا و بهداشت وقت قطعی

وقتی آب، برق و گاز قطعه، آب سالم، غذای سالم و بهداشت چطور داشته باشید.

مهم‌ترین سه کار

۱. **برای هر نفر روزی حدود ۴ لیتر آب، دست‌کم برای ۳ روز ذخیره کنید.**
۲. **آب مشکوک رو یه دقیقه کامل بجوشونید یا با وایتکس ضدعفونی کنید.**
۳. **قبل از غذا و بعد از دستشویی، دست‌ها رو با صابون بشورید.**

۱ ذخیره آب از همین امروز



روزی حدود ۴ لیتر برای هر نفر نصفش برای خوردن، بقیه برای غذا و شستشو. دست‌کم برای ۳ روز، و اگه می‌شه دو هفته. برای بچه، باردار، بیمار، حیوان خانگی و هوای گرم بیشتر.



ظرف تمیز، در محکم، دور از نور آب معدنی بسته‌بندی مطمئن‌ترینه. اگه خودتون پر می‌کنید، ظرف مخصوص آب یا خوراکی با در محکم بردارید، هیچ‌وقت ظرف وایتکس یا سم. جای تاریک، دور از بنزین و سم.



ظرف رو قبل از پر کردن ضدعفونی کنید با صابون بشورید و آب بکشید. یه قاشق چای‌خوری وایتکس رو تو یه لیتر آب حل کنید، تو ظرف بچرخونید، نیم دقیقه صبر کنید، خالی کنید و بذارید خشک بشه.



هر ۶ ماه عوضش کنید آبی رو که خودتون پر کردید هر ۶ ماه عوض کنید و آب معدنی رو قبل از تاریخ انقضاش مصرف کنید. روی هر ظرف تاریخ بنویسید.



اوضاع بد شد؟ وان و سطل‌ها رو پر کنید اگه احتمال قطعی هست، وان، سطل و ظرف‌های بزرگ رو برای شستشو و سیفون پر کنید. این آب رو بی جوشوندن نخورید.



ذخیره‌های پنهان خونه مخزن آبگرمکن، آب لوله‌ها و یخ فریزر آب دارن. اول برق یا گاز آبگرمکن رو خاموش کنید، بذارید سرد بشه، بعد از شیر پایینش آب بگیرید. آب منبع پشت‌بوم رو بجوشونید.

۲ آب رو سالم کنید



جوشوندن مطمئن‌ترین راهه آب رو یه دقیقه کامل بذارید قل‌قل بجوشه. بالای ۲۰۰۰ متر ارتفاع، ۳ دقیقه. بذارید سرد بشه و تو ظرف تمیز دربسته نگه دارید.



آب گل‌آلود رو اول صاف کنید بذارید ته‌نشین بشه، آب رویی رو جدا کنید و از پارچه تمیز، دستمال کاغذی یا فیلتر قهوه رد کنید. بعد بجوشونید یا ضدعفونی کنید.



وایتکس: ۲ قطره برای هر لیتر فقط وایتکس ساده بی بو که روی برچسبش ۵ تا ۹ درصد نوشته. ۲ قطره تو هر لیتر، هم بزنید و دست‌کم ۳۰ دقیقه صبر کنید. آب کدر یا خیلی سرد: ۴ قطره.



درصد وایتکس رو نمی‌دونید؟ بجوشونید بعضی وایتکس‌ها رقیق‌ترن یا مواد افزودنی دارن. اگه درصدش رو نمی‌دونید یا معطره، برای آب خوردن ازش استفاده نکنید و آب رو بجوشونید.



آب آلوده به سوخت یا مواد شیمیایی جوشوندن و وایتکس، آب آلوده به گازوئیل، بنزین، مواد شیمیایی یا مواد رادیواکتیو رو سالم نمی‌کنه. اگه بو یا رنگ عجیبی داره، نخورید.

هیچ‌وقت وایتکس رو با جوهرنمک یا شوینده‌های دیگه قاطی نکنید؛ گاز سمی می‌سازه.

۳ غذا بدون یخچال و گاز



غذاهایی که بی یخچال می‌مونن کنسرو، برنج، عدس، نخود، ماکارونی، نان خشک و بیسکویت، خرما، کشمش و خشکبار، شیر استریل یا خشک، عسل و روغن. چیزی بخرید که خانواده واقعاً می‌خوره.



در یخچال و فریزر رو بسته نگه دارید اگه در بسته بمونه، یخچال حدود ۴ ساعت، فریزر پر حدود ۴۸ ساعت و فریزر نیمه‌پر حدود ۲۴ ساعت سرد می‌مونه.



چی رو دور بریزید گوشت، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، شیر، غذای پخته و میوه بریده‌ای که بیشتر از ۴ ساعت بی برق تو یخچال مونده رو دور بریزید. شک دارید؟ دورش بریزید.



پخت بی‌خطر بدون گاز پیک‌نیکی، منقل و چراغ خوراک‌پزی رو فقط تو هوای آزاد، مثل حیاط یا بالکن باز، روشن کنید. غذاهایی که پختن نمی‌خوان یا زود می‌پزن رو جلو بندازید.



قوطی باد کرده رو دور بریزید کنسرو باز شده بی یخچال رو تو ۲ ساعت بخورید، تو هوای خیلی گرم تو یه ساعت. قوطی باد کرده، زنگ‌زده، نشتی یا فرورفته رو دور بریزید.

هرگز غذا رو برای فهمیدن خرابی نچشید؛ میکروبی که مسموم می‌کنه معمولاً بو و مزه رو عوض نمی‌کنه.

۴ دستشویی وقتی آب قطعه



فاضلاب سالمه؟ با سطل سیفون بزنید یه سطل آب، مثلاً آب وان یا آب ظرف‌شویی، یکجا تو کاسه توالت بریزید تا تخلیه بشه. آب خوردن رو برای این خرج نکنید.



فاضلاب خرابه؟ توالت با کیسه دو تا کیسه زباله محکم تو کاسه توالت یا یه سطل دربدار بذارید. بعد از هر بار، کمی خاک اره، خاک گربه، خاکستر یا خاک خشک روش بریزید و درش رو ببندید.



کیسه پر رو محکم ببندید و جدا نگه دارید کمی وایتکس رقیق روش بریزید، گره بزنید، تو یه کیسه دیگه بذارید و تو یه سطل دربدار، دور از جای غذا، نگه دارید تا جمع‌آوری زباله برقرار بشه.



یه جای شستن دست کنار توالت یه ظرف شیردار یا بطری آب و صابون کنار توالت بذارید. بچه‌ها رو موقع استفاده تنها نذارید.

هیچ‌وقت وایتکس پودری یا خشک رو تو توالت سطلی نریزید؛ سوزاننده‌ست.

۵ بهداشت، اسهال و نوزادها



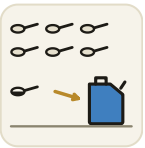
دست شستن با صابون، مهم‌ترین کار قبل از غذا درست کردن، قبل از غذا خوردن و غذا دادن به بچه، و بعد از دستشویی و عوض کردن پوشک، دست‌کم ۲۰ ثانیه با صابون بشورید. با یه لیوان آب هم می‌شه.



ظرف‌ها رو با آب سالم بشورید ظرف‌ها رو با آب جوشیده یا ضدعفونی‌شده بشورید و بذارید تو هوا خشک بشن. آب کمه؟ ظرف یه‌بارمصرف.



اسهال: کم‌آبی خطر اصلیه به آدم اسهالی مدام مایعات بدید. پودر ORS داروخانه بهترینه. بچه‌ای که شیر مادر می‌خوره، بیشتر شیر بخوره. غذای معمولی رو هم قطع نکنید.



ORS خانگی، اگه پودرش نیست نصف قاشق چای‌خوری نمک و ۶ قاشق چای‌خوری شکر، صاف و بی کپه، تو یه لیتر آب سالم. اندازه‌ها رو دقیق بگیرید؛ نمک یا شکر زیادی ضرر داره.



علامت‌های خطر کم‌آبی دهن خشک، گریه بی اشک، چشم گود رفته، خواب‌آلودگی، ادرار کم و تیره یا پوشک خشک بیشتر از ۳ ساعت. بچه، سالمند و کسی که مدام استفراغ می‌کنه رو زود پیش پزشک ببرید.



نوزاد: شیر مادر رو ادامه بدید شیر مادر امن‌ترین غذای نوزاده و آب سالم لازم نداره. شیرخشک رو فقط با آب جوشیده یا آب معدنی درست کنید. نمی‌شه شیشه رو ضدعفونی کرد؟ با لیوان تمیز بدید.

هرگز شیرخشک رو هیچ‌وقت با محلول ORS یا آب ضدعفونی‌نشده درست نکنید.

درست یا غلط؟

باور غلط **«آب لوله‌کشی همیشه سالمه.»**

درستش بعد از قطعی طولانی، افت فشار یا آسیب به تأسیسات، آب لوله ممکنه آلوده بشه. اگه شک دارید، بجوشونید.

باور غلط **«هر چی وایتکس بیشتر، آب سالم‌تر.»**

درستش نه. ۲ قطره وایتکس ۵ تا ۹ درصد برای هر لیتر کافیه. بیشترش آب رو بدمزه و ناسالم می‌کنه.

باور غلط **«غذا رو بو کن، اگه بو نمی‌ده سالمه.»**

درستش میکروبی که مسموم می‌کنه معمولاً بو و رنگ رو عوض نمی‌کنه. اگه بیشتر از ۴ ساعت بی برق مونده، دورش بریزید.

باور غلط **«بچه اسهالی رو باید از آب و غذا نگه داشت.»**

درستش برعکس. مایعات بیشتر، شیر مادر و غذای معمولی کمک می‌کنه. نگه داشتن آب، کم‌آبی رو بدتر می‌کنه.

فهرست آماده‌شدن

- [ ] برای هر نفر دست‌کم ۱۲ لیتر آب دربسته ذخیره کنید
- [ ] روی ظرف‌های آب تاریخ بنویسید و هر ۶ ماه عوض کنید
- [ ] یه وایتکس ساده بی بو و یه قطره‌چکان تمیز کنار بذارید
- [ ] یاد بگیرید از شیر پایین آبگرمکن آب بگیرید
- [ ] برای دو هفته غذایی که یخچال و پخت زیاد نمی‌خواد بخرید
- [ ] چند بسته پودر ORS از داروخانه بخرید
- [ ] کیسه زباله محکم، سطل دربدار و خاک گربه یا خاک اره بذارید
- [ ] صابون، ژل الکلی و دستمال مرطوب اضافه بخرید
- [ ] اگه نوزاد دارید، شیرخشک و آب معدنی جدا براش کنار بذارید

سه تمرین

جواب‌ها آخر فایله.

۱. آب سه روزه قطعه. منبع پشت‌بوم یه کم آب داره ولی کدره. بچه‌ها تشنه‌ن. چی کار می‌کنید؟

الف) آب رو صاف می‌کنم، یه دقیقه کامل می‌جوشونم و وقتی سرد شد بهشون می‌دم.

ب) چون از منبع خودمونه، همین‌طوری بهشون می‌دم.

ج) یه در وایتکس توش می‌ریزم که مطمئن بشم.

۲. برق از دیشب رفته، حدود ۱۰ ساعته. تو یخچال مرغ پخته و شیر هست و بوی بدی نمی‌ده. چی کار می‌کنید؟

الف) یه کم می‌چشم ببینم خرابه یا نه.

ب) دورش می‌ریزم، چون بیشتر از ۴ ساعت بی برق مونده.

ج) می‌ذارمش تو فریزر که دوباره سرد بشه.

۳. بچه دو ساله‌تون از دیروز اسهال داره، دهنش خشکه و کمتر خیس می‌کنه. پودر ORS ندارید. چی کار می‌کنید؟

الف) تا اسهالش بند نیومده، آب و غذا بهش نمی‌دم.

ب) تو یه لیوان آب چند قاشق نمک و شکر می‌ریزم.

ج) ORS خانگی رو دقیق با یه لیتر آب سالم درست می‌کنم، کم‌کم و مرتب می‌دم و پیش پزشک می‌برمش.

منبع‌ها

CDC, How to make water safe in an emergency
https://www.cdc.gov/water-emergency/about/index.html

CDC, How to create and store an emergency water supply
https://www.cdc.gov/water-emergency/about/how-to-create-and-store-an-emergency-water-supply.html

CDC, Keep food safe after a disaster or emergency
https://www.cdc.gov/food-safety/foods/keep-food-safe-after-emergency.html

CDC, Infant feeding in emergencies: special considerations
https://www.cdc.gov/infant-feeding-emergencies-toolkit/php/special-considerations.html

IFRC, International First Aid Guidelines 2020 (Dehydration, oral rehydration recipe)
https://www.ifrc.org/sites/default/files/2022-02/EN_GFARC_GUIDELINES_2020.pdf

Wayne County (Michigan) Emergency Management, Sanitation in an emergency
https://www.waynecountymi.gov/Government/Departments/Homeland-Security-Emergency-Management/Homeland-Security/Sanitation-in-an-Emergency

آرامش ذهن، بچه‌ها و سالمندها

با ترس کنار بیاید، به آدم شوک‌زده کمک کنید و بچه‌ها و سالمندها رو تنها نذارید.

مهم‌ترین سه کار

۱. **ترس طبیعیه؛ آرام نفس بکشید: ۴ ثانیه تو، ۶ ثانیه بیرون.**
۲. **خبرها رو فقط چند بار تو روز، سر ساعت مشخص بخونید.**
۳. **به بچه‌ها راستش رو ساده بگید و برنامه روزانه‌شون رو نگه دارید.**

۱ ترس یه واکنش طبیعیه



این واکنش‌ها عادیه تپش قلب، لرزش، بی‌خوابی، بی‌اشتهایی، گریه، عصبانیت یا حس بی‌حسی بعد از یه اتفاق ترسناک طبیعیه. بیشتر آدم‌ها با گذشت زمان و کمک اطرافیان بهتر می‌شن.



ترسیدن خجالت نداره گفتن «می‌ترسم» ضعف نیست. خیلی‌ها یاد گرفتن غصه رو قورت بدن و جلوی بقیه محکم باشن. حرف زدن با یه آدم مطمئن بار رو سبک‌تر می‌کنه.



به بدن‌تون برسید آب بخورید، هر چند ساعت یه چیزی بخورید، اگه می‌شه کمی راه برید. بدن خسته و گرسنه ترس رو بزرگ‌تر می‌کنه.



سیگار، الکل و قرص خواب رو بیشتر نکنید اینا کوتاه‌مدت آرام می‌کنن ولی خواب و تمرکز رو بدتر می‌کنن. هیچ داروی آرام‌بخشی رو بی نظر پزشک شروع نکنید و داروی کس دیگه رو نخورید.

۲ حمله وحشت و بی‌خوابی



حمله وحشت می‌گذره قلب تند، تنگی نفس، سرگیجه، لرزش و حس اینکه الان می‌میرید، معمولاً بین ۵ تا ۲۰ دقیقه طول می‌کشه و خودش آرام می‌شه. خود حمله وحشت خطر جانی نداره. ولی اگه بار اوله، یا درد سینه داره، یا آدم مسنیه، حتماً دکتر ببینه، چون حمله قلبی هم همین نشونه‌ها رو داره.



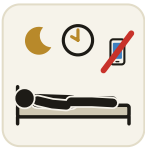
نفس آرام: ۴ ثانیه تو، ۶ ثانیه بیرون از بینی تا ۴ بشمرید و نفس بکشید، از دهن تا ۶ بشمرید و بیرون بدید. نفس رو تا شکم ببرید، به زور نه. دست‌کم ۵ دقیقه ادامه بدید.



تمرین ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ اسم ۵ چیز که می‌بینید، ۴ چیز که لمس می‌کنید، ۳ صدا که می‌شنوید، ۲ بو و ۱ مزه رو بگید. ذهن رو از ترس برمی‌گردونه به همین لحظه.



پاها رو روی زمین حس کنید پاها رو محکم روی زمین بذارید، با انگشت روی پاتون ضرب بگیرید و بلند بگید کجایید و امروز چه روزیه.



خواب: یه برنامه ساده سر ساعت ثابت بخوابید و بیدار بشید و یه ساعت قبل از خواب خبر نخونید. خوابتون نبرد؟ بلند بشید و یه کار آرام بکنید، بعد دوباره امتحان کنید.

هرگز درد قفسه سینه که تازه شروع شده یا با نفس آرام بهتر نمی‌شه رو حمله وحشت فرض نکنید؛ به ۱۱۵ زنگ بزنید.

۳ خبر خوندن، به اندازه



ساعت خبر بذارید روزی دو سه بار، سر ساعت مشخص، خبرها رو چک کنید، نه هر چند دقیقه. اسکرول بی‌پایان ترس رو بیشتر می‌کنه بی اینکه چیزی به امنیت‌تون اضافه کنه.



از یکی دو منبع مطمئن یکی دو منبع معتبر انتخاب کنید و قبل از فرستادن هر خبر ببینید از کجا اومده. تو بحران، شایعه از خود خطر سریع‌تر پخش می‌شه.



ویدیوهای خشن رو تکرار نبینید دیدن دوباره و دوباره صحنه‌های خونین آدم رو بیشتر به هم می‌ریزه. پخش خودکار ویدیو رو تو برنامه‌ها خاموش کنید.



یه نفر خبرها رو خلاصه کنه به جای اینکه همه مدام گوشی دست‌شون باشه، یه نفر هر چند ساعت مهم‌ها رو بگه: چی عوض شده و باید کاری بکنیم یا نه.

۴ کمک روانی اولیه: نگاه، گوش، وصل



نگاه کنید: کی کمک فوری می‌خواد؟ اول ببینید جا امنه یا نه و کسی زخمی هست یا نه. بعد ببینید کی خیلی پریشانه، مثل کسی که دیگه نمی‌تونه از خودش یا بچه‌هاش مراقبت کنه.



گوش بدید، به حرف زدن مجبورش نکنید کنارش بمونید، آرام و با صدای ملایم حرف بزنید. اگه خواست تعریف کنه گوش بدید، اگه نخواست اصرار نکنید. خیلی پریشانه؟ تنهاش نذارید.



وصلش کنید به کمک کمکش کنید آب، غذا، پتو، جای امن، خبر از خانواده یا پزشک پیدا کنه. یه کار کوچیک عملی گاهی از هر حرفی آرامش‌بخش‌تره.



قول دروغ ندید اگه نمی‌دونید، نگید «همه چی درست می‌شه». نگید «باید قوی باشی». بگید «من اینجام، ببینیم الان چی لازم داری».



کی کمک تخصصی لازمه اگه کسی از آسیب زدن به خودش حرف می‌زنه، نمی‌تونه از خودش یا بچه‌ش مراقبت کنه، یا بعد از چند هفته هنوز نمی‌خوابه و از پس زندگی برنمیاد، پزشک یا روانشناس لازم داره.

هرگز کسی که از کشتن خودش حرف می‌زنه رو هیچ‌وقت تنها نذارید و زود یه پزشک یا آدم مطمئن رو خبر کنید.

۵ بچه‌ها و نوجوان‌ها



اول بپرسید چی شنیدن یه وقت آرام، نه درست قبل از خواب، بپرسید چی دیدن و چی شنیدن. اشتباه‌ها رو درست کنید. بچه کوچیک‌تر با نقاشی یا بازی راحت‌تر حرف می‌زنه.



راستش رو ساده و به اندازه سنش بگید بچه‌ها دروغ رو حس می‌کنن. کوتاه و آرام بگید چی شده و شما برای امنیتش چی کار می‌کنید. لازم نیست جواب همه چی رو بدونید.



برنامه روزانه رو نگه دارید ساعت غذا، خواب، بازی و درس رو تا جایی که می‌شه ثابت نگه دارید. یه کار کوچیک، مثل چیدن کیف اضطراری خودش، حس کنترل بهش می‌ده.



خبر و ویدیوی خشن رو دورشون نگه دارید بچه کوچیک ممکنه فکر کنه هر بار که ویدیو رو می‌بینه، اتفاق دوباره داره میفته. وقتی بچه‌ها هستن، خبر رو خاموش کنید.



علامت‌ها رو بشناسید شب‌ادراری دوباره، چسبیدن به شما، کابوس، دل‌درد و سردرد، گوشه‌گیری یا بدخلقی عادیه. با حوصله و بغل جواب بدید، نه با دعوا. اگه هفته‌ها موند، کمک تخصصی بگیرید.



نوجوان‌ها رو تو کار شریک کنید با نوجوان‌ها رو راست حرف بزنید، درباره منبع خبرهاشون حرف بزنید و یه نقش واقعی بهشون بدید، مثل سر زدن به همسایه سالمند. خشم و غم شدید تو این سن عادیه.

۶ سالمندها، معلول‌ها، باردارها و حیوان‌ها



داروها و وسایل کمکی رو جدا آماده کنید داروی همیشگی برای دست‌کم دو هفته، نسخه‌ها، عینک اضافه، باتری سمعک، عصا یا واکر رو تو یه کیف نزدیک در بذارید.



برای هر نفر ناتوان یه کمک‌کننده از قبل مشخص کنید کی کمک می‌کنه پدربزرگ، مادربزرگ یا عضو معلول خانواده از پله پایین بیاد. اگه آسانسور نیست یا برق نیست، راه رو یه بار تمرین کنید.



اونا باید زودتر راه بیفتن کسی که آرام راه می‌ره یا ویلچر داره، باید زودتر از بقیه حرکت کنه. برای تاریکی، چراغ قوه و یه همراه کنارش بذارید.



بارادر: علامت‌های خطر رو بشناسید خونریزی، درد شدید شکم، سردرد شدید با تاری دید، تب، تشنج، پاره شدن کیسه آب یا کم شدن حرکت جنین یعنی فوری پیش پزشک. پرونده بارداری رو همراه داشته باشید.



حیوان خانگی رو هم حساب کنید آب و غذای چند روز و قفس یا قلاده آماده کنید. حیوان ترسیده ممکنه فرار کنه یا گاز بگیره، پس نزدیک خودتون و بسته نگهش دارید.



سوگ: هر کس به شیوه خودش غم، خشم، بی‌حسی و احساس گناه همه جزو سوگه. بذارید عزادار حرف بزنه یا ساکت باشه. یاد کردن با هم کمک می‌کنه، حتی اگه مراسم معمول ممکن نیست.

درست یا غلط؟

باور غلط **«اگه بترسی یعنی ضعیفی.»**

درستش ترس واکنش طبیعی بدن به خطره و برای آدم‌های قوی هم پیش میاد. مهم اینه که با نفس آرام و حرف زدن مدیریتش کنید.

باور غلط **«به بچه نباید چیزی گفت، چیزی نمی‌فهمه.»**

درستش بچه‌ها تنش خونه رو حس می‌کنن و بی توضیح، بدترین چیز رو تصور می‌کنن. حقیقت ساده و آرام بهشون امنیت می‌ده.

باور غلط **«هر چی بیشتر خبر بخونم، آماده‌ترم.»**

درستش از یه جایی به بعد، خبر بیشتر فقط ترس بیشتره. چند بار در روز از منبع مطمئن کافیه؛ بقیه وقت رو برای آماده شدن واقعی بذارید.

باور غلط **«آدم شوک‌زده رو باید وادار کرد همه چی رو تعریف کنه.»**

درستش نه. مجبور کردن به تعریف کردن ممکنه حالش رو بدتر کنه. کنارش باشید و اگه خودش خواست حرف بزنه، گوش بدید.

فهرست آماده‌شدن

- [ ] داروی دو هفته سالمندها و بیمارها رو تو یه کیف بذارید
- [ ] عینک اضافه، باتری سمعک و شارژر وسایل کمکی بخرید
- [ ] برای هر عضو ناتوان خانواده یه نفر کمک‌کننده مشخص کنید
- [ ] پایین آوردن سالمند یا معلول از پله رو یه بار تمرین کنید
- [ ] دو سه ساعت مشخص در روز برای خوندن خبر بذارید
- [ ] یه کیف کوچیک اسباب‌بازی، کتاب و خوراکی بچه‌ها آماده کنید
- [ ] آب، غذا و قفس یا قلاده حیوان خانگی رو آماده کنید

- [ ] پرونده بارداری رو تو کیف اضطراری بذارید
- [ ] نفس ۴ و ۶ رو امروز یه بار با خانواده تمرین کنید

سه تمرین

جواب‌ها آخر فایله.

۱. بعد از صدای یه انفجار دور، خواهرتون نفسش تنگ شده، قلبش تند می‌زنه و می‌گه داره می‌میره. زخمی نیست. چی کار می‌کنید؟

الف) سرش داد می‌زنم که خودش رو جمع کنه.

ب) کنارش می‌مونم، آرام حرف می‌زنم و باهاش نفس آرام می‌کشم؛ اگه درد سینه داشت یا بهتر نشد، به ۱۱۵ زنگ می‌زنم.

ج) یه قرص آرام‌بخش از داروهای مادرم بهش می‌دم.

۲. بچه شش ساله‌تون بعد از شنیدن صدای انفجار می‌پرسه «ما هم می‌میریم؟». چی کار می‌کنید؟

الف) بغلش می‌کنم، می‌گم ترسیدن اشکالی نداره و ساده می‌گم ما برای امنیتش چی کار می‌کنیم.

ب) می‌گم هیچ اتفاقی نیفتاده و حرف رو عوض می‌کنم.

ج) ویدیوهای خبر رو نشونش می‌دم تا خودش ببینه.

۳. همسایه‌تون که خونه‌ش رو از دست داده، ساکت نشسته و جواب سؤال‌ها رو نمی‌ده. چی کار می‌کنید؟

الف) اصرار می‌کنم همه چی رو تعریف کنه تا سبک بشه.

ب) بهش می‌گم باید قوی باشه و جلوی بچه‌هاش گریه نکنه.

ج) کنارش می‌شینم، آب و پتو می‌دم، می‌پرسم چی لازم داره و تنهاش نمی‌ذارم.

منبع‌ها

WHO, War Trauma Foundation, World Vision: Psychological first aid, guide for field workers (2011)
https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205

UNICEF, How to talk to your children about conflict and war
https://www.unicef.org/parenting/child-care/how-talk-your-children-about-conflict-and-war

NHS, Breathing exercises for stress
https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-exercises-for-stress/

NHS, Panic disorder
https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/panic-disorder/

Ready.gov (FEMA), Build a kit (medicines, glasses, hearing aid batteries)
https://www.ready.gov/kit

همسایه‌ها و ساختمان، با هم

یه برنامه ساده با همسایه‌های مطمئن، که هیچ‌کس تو ساختمان تنها نمونه.

مهم‌ترین سه کار

۱. **با چند همسایه مطمئن، حضوری یه برنامه ساده برای ساختمان بریزید.**
۲. **بعد از هر حمله، اول به سالمندها و آدم‌های تنها سر بزنید.**
۳. **هیچ‌وقت لیست نوشته از اسم و شماره آدم‌ها نگه ندارید.**

۱ یه برنامه ساده با همسایه‌های مطمئن



از چند همسایه مطمئن شروع کنید لازم نیست همه ساختمان باشن. دو سه خانواده که بهشون اعتماد دارید کافیه. حضوری حرف بزنید، نه تو گروه پیام‌رسان.



بدونید کی چی بلده و چی داره کی پزشک، پرستار یا امدادگره، کی ژنراتور یا پاوربانک بزرگ داره، کی آب ذخیره کرده. اینا رو تو ذهن نگه دارید، نه روی کاغذ.



کی تنهاست و کمک لازم داره سالمند تنها، معلول، مادر تنها با بچه کوچیک، بیمار، یا کسی که فارسی کم بلده. هر کدوم یه همسایه مشخص داشته باشه که بهش سر بزنه.



یه جای جمع شدن تو ساختمان مثلاً لابی یا پارکینگ. بعد از هر حادثه، هر کی می‌تونه اونجا بیاد تا معلوم بشه کی نیومده و کی کمک لازم داره.



یه علامت ساده قرار بذارید مثلاً سه ضربه به در یعنی «حال‌مون خوبه» و صدای سوت یعنی «کمک لازمه». سوت از داد زدن بیشتر شنیده می‌شه و نفس کمتری می‌گیره.

هیچ‌وقت لیست نوشته از اسم، شماره، آدرس یا مهارت همسایه‌ها درست نکنید؛ اگه یه گوشی یا کاغذ گرفته بشه، همه به خطر میفتن.

۲ پناهگاه مشترک ساختمان



زیرزمین یا پارکینگ رو آماده کنید پایین‌ترین طبقه با دیوارهای محکم و دور از شیشه معمولاً امن‌ترین جای ساختمانه. خالی از وسایل اضافه، تمیز و با راه رفت و آمد باز نگهش دارید.



مواد سوختنی رو از پناهگاه دور کنید بنزین، کپسول گاز، رنگ و تینر رو اونجا نگه ندارید. ماشین رو تو پارکینگ روشن نذارید.



یه جعبه مشترک بذارید آب، چراغ قوه، باتری، جعبهٔ کمک‌های اولیه، پتو، سوت و چند صندلی. یه نفر مسئول باشه که هر ماه چکش کنه.



هوا و دستشویی رو فراموش نکنید اگه ساعت‌ها اونجا می‌مونید، راه هوا، یه سطل دربدار با کیسه برای دستشویی و آب و صابون برای شستن دست لازمه.



راه پایین اومدن سالمندها اگه آسانسور برق نداره، کی کمک می‌کنه سالمند یا ویلچری پایین بیاد؟ از قبل مشخص کنید و یه بار تمرین کنید.

۳ بعد از هر حمله یا حادثه



اول به آسیب‌پذیرها سر بزنید سالمندها، آدم‌های تنها و خانواده‌های بچه‌دار. یه در زدن ساده می‌تونه کسی رو که زخمی، بیهوش یا زیر آواره پیدا کنه.



بوی گاز، آتش و ترک رو چک کنید بوی گاز اومد؟ شیر اصلی رو ببندید و همه رو بیرون ببرید. ترک بزرگ تو ستون یا دیوار باربر یعنی ساختمان رو خالی کنید تا یه متخصص ببینه.



به زخمی کمک کنید، حتی غریبه کمک‌های اولیه رو برای هر کسی انجام بدید. نپرسید کیه یا کجا بوده. جان آدم اول.



آب و برق رو منصفانه تقسیم کنید اولویت با بچه، سالمند، بیمار و باردار. شارژ از ژنراتور یا پاوربانک بزرگ رو نوبتی کنید و دستگاه پزشکی رو جلو بندازید.



بچه گم شده: برنامه از قبل شماره پدر و مادر و یه جای قرار تو ساختمان رو به بچه‌ها حفظی یاد بدید. بچه تنها پیدا کردید؟ پیش خودتون نگهش دارید و تو همون جای قرار دنبال خانواده‌ش بگردید.

۴ شایعه و امنیت



شایعه رو با سؤال آرام کنید وقتی خبری پخش شد، بپرسید «از کجا اومده؟» و «کی خودش دیده؟». تا مطمئن نشدید، دست به کار نشید و برای کسی نفرستید.



لازم نیست سیاست‌تون رو بگید برای کمک به هم، نظر سیاسی کسی مهم نیست. درباره اعتقادات، اعتراض‌ها و کارهای خودتون یا دیگران حرف نزنید.



گروه پیام‌رسان رو کوچیک و تمیز نگه دارید اگه گروه دارید، فقط برای کارهای عملی مثل آب و برق. حرف سیاسی و عکس آدم‌ها نذارید و پیام‌های ناپدیدشونده رو روشن کنید.



اطلاعات دادن با کمک کردن فرق داره کسی که تازه اومده و زیاد درباره همسایه‌ها و نظرهاشون می‌پرسه، لازم نیست جواب بگیره. کمک کنید، ولی اطلاعات ندید.

درست یا غلط؟

باور غلط **«تو بحران هر کس باید فقط به فکر خودش باشه.»**

درستش تو بیشتر حادثه‌ها اولین کمک رو همسایه‌ها می‌دن، قبل از اینکه امدادگرها برسن. ساختمانی که با هم کار می‌کنه، آدم‌های بیشتری رو زنده نگه می‌داره.

باور غلط **«برای نظم، باید لیست اسم و شماره همه رو نوشت.»**

درستش لیست نوشته اگه دست اشتباه بیفته، همه رو به خطر می‌ندازه. با چند همسایه مطمئن، چیزها رو حفظی نگه دارید.

باور غلط **«برای کمک به همسایه باید هم‌فکرش باشی.»**

درستش کمک کردن به نظر سیاسی ربطی نداره. آب، دارو و سر زدن، بی هیچ حرف سیاسی، آدم‌ها رو به هم نزدیک می‌کنه.

فهرست آماده‌شدن

- [ ] با دو سه خانواده مطمئن، حضوری درباره برنامه ساختمان حرف بزنید
- [ ] مشخص کنید کی به کدوم همسایه سالمند یا تنها سر می‌زنه
- [ ] یه جای جمع شدن تو ساختمان و یه علامت ساده قرار بذارید
- [ ] زیرزمین یا پارکینگ رو از وسایل اضافه و سوختنی خالی کنید

- [ ] یه جعبه مشترک آب، چراغ، پتو و کمک‌های اولیه بذارید
- [ ] برای هر نفر خانواده یه سوت بخرید
- [ ] شماره پدر و مادر و جای قرار رو به بچه‌ها یاد بدید
- [ ] جای شیر اصلی گاز و فیوز ساختمان رو یاد بگیرید

سه تمرین

جواب‌ها آخر فایله.

۱. یکی از همسایه‌ها پیشنهاد می‌ده یه فایل از اسم، شماره و مهارت همه درست کنه و تو گروه بذاره. چی کار می‌کنید؟

الف) قبول می‌کنم، چون کار رو منظم می‌کنه.

ب) پیشنهاد می‌دم هیچ لیستی نوشته نشه و هر کس فقط بدونه به کی سر می‌زنه.

ج) می‌گم لیست رو فقط روی کاغذ بنویسه، چون کاغذ امن‌تره.

۲. بعد از یه انفجار نزدیک، برق رفته. شما و خانواده‌تون سالمید. همسایه طبقه بالا یه خانم سالمند تنهاست. چی کار می‌کنید؟

الف) صبر می‌کنم ببینم خودش زنگ می‌زنه یا نه.

ب) تو گروه ساختمان می‌پرسم کسی ازش خبر داره یا نه.

ج) با چراغ قوه می‌رم در خونه‌ش رو می‌زنم و اگه جواب نداد، به بقیه خبر می‌دم.

۳. تو پارکینگ که همه پناه گرفتن، یکی می‌گه «شنیدم آب شهر رو مسموم کردن» و همه می‌ترسن. چی کار می‌کنید؟

الف) آرام می‌پرسم از کجا شنیده و می‌گم تا معلوم بشه، آب ذخیره بخوریم یا بجوشونیم.

ب) سریع تو همه گروه‌ها پخشش می‌کنم که بقیه هم بدونن.

ج) جلوی همه بهش می‌گم دروغ می‌گه.

منبع‌ها

Ready.gov (FEMA), Build a kit (whistle to signal for help)
https://www.ready.gov/kit

WHO, Psychological first aid: guide for field workers (2011)
https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205

IFRC, International First Aid, Resuscitation and Education Guidelines 2020
https://www.ifrc.org/sites/default/files/2022-02/EN_GFARC_GUIDELINES_2020.pdf

City of Calgary, High-rise building fire safety
https://www.calgary.ca/emergencies/preparedness/high-rise-building-fires.html

جواب تمرین‌ها

نقشهٔ خانواده از همین امروز

۱. ب) طبق نقشه پیش می‌رید: کسی که قرار بود بچه رو برمی‌داره و همه میان جای قرار. نقشهٔ از قبل یعنی وسط ترس و قطعی تلفن لازم نیست تصمیم بگیرید. رانندگی بی‌برنامه تو خیابان‌های شلوغ و نزدیک محل انفجار خطرناکه و راه امدادگرها رو می‌بنده.

۲. ج) برای روزهای خطر یه جای موقت دورتر پیدا می‌کنید و به خانواده می‌گید. فاصله بهترین محافظه، چون موج انفجار و شیشه به خونه‌های اطراف هم می‌رسه. عکس گرفتن از این مراکز هم می‌تونه براتون اتهام جاسوسی درست کنه.

۳. الف) از الان معلوم می‌کنید کی کمکش می‌کنه، داروهاش رو تو کیفش می‌ذارید و یه بار پله رو با هم تمرین می‌کنید. وقت حمله کسی فرصت فکر کردن نداره و هر کس فکر می‌کنه یکی دیگه کمک می‌کنه. موندن همیشگی تو طبقهٔ بالا هم اگه ساختمان آسیب ببینه خطرناکه.

کیف اضطراری و ذخیرهٔ خونه

۱. الف) آب معدنی رو فقط برای خوردن نگه می‌دارید و برای شستشو از آب وان استفاده می‌کنید. آب سالم اول برای خوردنه؛ ده لیتر برای چهار نفر فقط یکی دو روز خوردن رو می‌رسونه. آب حوض بدون جوشوندن می‌تونه اسهال شدید بیاره که تو قطعی آب خیلی خطرناکه.

۲. ج) بچه‌ها رو با لباس گرم و پتو تو یه اتاق کنار هم می‌خوابونید و پیک‌نیک رو داخل روشن نمی‌کنید. مونوکسید کربن بی‌بو و بی‌رنگه و آدم خواب رو قبل از هر علامتی می‌کشه. پنجرهٔ نیمه‌باز کافی نیست. لباس گرم، پتو و کنار هم خوابیدن بی‌خطرترین راهه.

۳. ب) داروهای همیشگی و برگهٔ اسم داروها رو برمی‌دارید. دارو تو بحران از اولین چیزهاییه که پیدا نمی‌شه و نبودنش برای بعضی بیماری‌ها کشنده‌ست. پاوربانک دوم مفیده، ولی جای دارو رو نمی‌گیره. لپ‌تاپ سنگینه و بدون برق کمکی نمی‌کنه.

وقت حمله کجا پناه بگیرید

۱. ج) همه رو می‌برید راه‌پلهٔ داخلی چند طبقه پایین‌تر و روی پله می‌شینید. طبقه‌های آخر و پشت‌بوم بیشترین خطر ترکش رو دارن و شیشه تا دور پرت می‌شه. پرده جلوی شیشهٔ پرتاب‌شده رو نمی‌گیره. راه‌پلهٔ داخلی بی‌پنجره امن‌ترین جای برجه.

۲. الف) کنار می‌زنید، پیاده می‌شید، از ورودی شیشه‌ای رد می‌شید و می‌رید راه‌پله یا راهروی داخلی. ماشین ترکش رو نگه نمی‌داره و رانندگی تند تو ترافیک وحشت‌زده تصادف درست می‌کنه. داخل ساختمان امن‌تره، ولی دور از شیشهٔ ورودی، چون موج انفجار اول اونا رو می‌شکنه.

۳. ب) کمی بیشتر تو جای امن می‌مونید، بعد بوی گاز و آسیب ساختمان رو چک می‌کنید و از محل انفجار دور می‌مونید. محل انفجار ممکنه دوباره هدف بشه، آتش بگیره یا فرو بریزه. تماشاچی‌ها راه امدادگرها رو هم می‌بندن. اول جای خودتون رو امن کنید.

بعد از یه انفجار نزدیک

۱. ب) بدون زدن کلید برق، پنجره رو باز می‌کنید، اگه امنه شیر اصلی رو می‌بندید و بیرون می‌رید. هر شعله یا جرقه، حتی جرقهٔ گوشی و کلید برق، می‌تونه گاز رو منفجر کنه. تماس رو بذارید برای وقتی که بیرون و دور از ساختمانید.

۲. الف) همه رو دور می‌کنید، نمی‌ذارید کسی نزدیکش بشه و به آتش‌نشانی خبر می‌دید. تکهٔ موشک ممکنه مادهٔ منفجرنشده یا سوخت سمی داشته باشه. برداشتنش یا انداختن چیزی روش ممکنه منفجرش کنه. فاصله و خبر دادن تنها کار درسته.

۳. ج) باهاش حرف می‌زنید، جاش رو دقیق مشخص می‌کنید و به آتش‌نشانی ۱۲۵ و هلال احمر ۱۱۲ خبر می‌دید. بالا رفتن روی آوار ناپایدار و جابجا کردن تکه‌های سنگین ممکنه بقیهٔ ساختمان رو روی همون آدم بریزه. حرف زدن بهش امید می‌ده و جای دقیقش کار امدادگرها رو سریع‌تر می‌کنه.

رفتن از شهر، کی و چطور

۱. ب) همون لحظه از اون منطقه دور می‌شید و بعد خبرها رو چک می‌کنید. تو خرداد ۱۴۰۴ مقام‌های رژیم هشدارها رو «عملیات روانی» خوندن، پس منتظر تأیید رسمی نمونید. چند ساعت دور بودن هزینهٔ کمی داره؛ موندن، اگه هشدار واقعی باشه، ممکنه به قیمت جان‌تون تموم بشه.

۲. الف) امشب تو جای امن خونه می‌مونید، کیف‌ها رو آماده می‌کنید و صبح زود راه می‌افتید. با باک کم تو ترافیک شب ممکنه وسط جاده بی‌بنزین بمونید. صف شبانهٔ پمپ‌بنزین هم شلوغ و بی‌پناهه. صبح زود هم دید بهتری دارید، هم آماده‌ترید.

۳. ج) آروم می‌مونید و کوتاه می‌گید می‌رید خونهٔ خانواده؛ گوشی رو هم از قبل آماده کردید. بحث و قصه‌گویی شک درست می‌کنه و ممکنه کار رو به بازداشت بکشونه. جواب کوتاه و آروم، و گوشی‌ای که از قبل آماده شده، بهترین محافظه.

دود، مواد شیمیایی و تأسیسات هسته‌ای

۱. ب) کولر آبی و هواکش‌ها رو خاموش می‌کنید، پنجره‌ها رو می‌بندید و اگه گرما زیاده یه اتاق رو با پنکه خنک نگه می‌دارید. کولر آبی هوای بیرون رو با همهٔ دودش می‌کشه تو خونه و پنجرهٔ باز هم همین کار رو می‌کنه. پنکه هوای داخل رو می‌چرخونه و دود تازه نمیاره.

۲. ج) طبقهٔ خودتون یا بالاتر می‌مونید، یه اتاق داخلی رو با نایلون و حولهٔ خیس آب‌بندی می‌کنید و کولر رو خاموش می‌کنید. خیلی از گازهای سمی از هوا سنگین‌ترن و تو زیرزمین جمع می‌شن. رانندگی از وسط ابر یعنی تنفس بیشترین غلظت. اتاق آب‌بندی‌شده تو طبقهٔ بالاتر امن‌ترین انتخابه.

۳. الف) فوراً می‌رید خونه، لباس بیرونی رو تو کیسه می‌ذارید، با صابون و شامپو دوش می‌گیرید و منتظر دستور مسئولان می‌مونید. رفتن به داخل و درآوردن لباس بیرونی مهم‌ترین محافظته. نمک یددار ید کافی نداره و زیادش آسیب می‌زنه. فرار تو ترافیک یعنی ساعت‌ها موندن تو هوای آلوده.

امن موندن تو تجمع

۱. ب) از دود دور می‌شید، با دست تمیز لنز رو درمیارید و چشم رو با آب زیاد می‌شویید. اول باید از دود دور بشید. لنز مواد شیمیایی رو زیر خودش نگه می‌داره و مالیدن ذره‌ها رو پخش می‌کنه. فقط آب تمیز زیاد، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، چشم رو درست می‌شوره.

۲. ج) گوشی رو ول می‌کنید، دست‌ها جلوی سینه، مورب به طرف کنارهٔ جمعیت می‌رید. خم شدن وسط هجوم ممکنه زمین‌تون بزنه و زیر پا بمونید. نرده همون جاییه که آدم‌ها له می‌شن. مورب رفتن به کنار و نگه داشتن جای نفس، جان‌تون رو نجات می‌ده.

۳. الف) یه پوشش سفت مثل لیوان کاغذی روی چشمش می‌ذارید، طوری که به چشم نخوره، و زود می‌برینش پیش پزشک. آسیب چشم با ساچمه فوریه و ممکنه بینایی رو از بین ببره. سرش رو بالا نگه دارید، به چشم فشار نیارید، نشوییدش و چیزی درنیارید. جان و چشم اول؛ بیمارستان یا یه پزشک مطمئن، همین الان.

گوشی و حساب‌ها

۱. ب) لینک رو نمی‌زنید و از یه راه مستقل، مثلاً سایت رسمی خودشون، درستیش رو چک می‌کنید. دقیقاً همین ترفند رو APT42 تو ۱۴۰۱ زد. صفحه‌های تقلبی کد دومرحله‌ای رو هم می‌گیرن. فایل ناشناس هم می‌تونه بدافزار باشه. فقط از راه مستقل چک کنید.

۲. الف) تشخیص چهره رو خاموش می‌کنید، عکس‌ها رو جای امن می‌فرستید و از گوشی و سطل زباله پاک می‌کنید. صورت‌تون رو می‌شه به زور جلوی گوشی گرفت. پوشهٔ مخفی رو هر کسی که گوشی دستشه پیدا می‌کنه. حالت هواپیما هم چیزی از توی گوشی پاک نمی‌کنه.

۳. ب) بهش می‌گید خود گوشی هم شناسه داره؛ یا گوشی نبره یا یه گوشی دوم خالی ببره. اپراتور شمارهٔ سریال گوشی رو می‌بینه، پس سیم‌کارت تازه تو همون گوشی ردش رو قطع نمی‌کنه. سیم‌کارت به اسم یکی دیگه هم اون آدم رو گرفتار می‌کنه.

وقتی اینترنت قطع می‌شه

۱. ج) نه نصب می‌کنید نه می‌فرستید؛ این الگوی آشنای بدافزاره. وقت قطعی خرداد ۱۴۰۴ پیامک‌های پر از لینک آلوده پخش شد. برنامه‌ای که با لینک پیامک میاد می‌تونه اطلاعات بانکی و شخصی‌تون رو بدزده. فرستادنش هم بقیه رو گرفتار می‌کنه.

۲. ب) حضوری یا با Briar وقتی نزدیکید بهش می‌گید و تو پیام‌رسان داخلی چیزی نمی‌نویسید. پیام‌رسان‌های داخلی روی شبکهٔ زیر کنترل رژیم کار می‌کنن و پیامک هم از اپراتورهای وابسته رد می‌شه. حرف حساس رو حضوری یا با ابزاری بزنید که سرتاسری رمزگذاری می‌کنه.

۳. ب) خودتون از تلویزیون ماهواره‌ای یا رادیو و از چند شبکهٔ مختلف خبر رو چک می‌کنید. حرف دست‌به‌دست‌شده تو قطعی زود عوض می‌شه. تلویزیون ماهواره‌ای و رادیو بی‌اینترنت کار می‌کنن. قطع کامل خبر هم خطرناکه، چون هشدارهای واقعی رو از دست می‌دید.

بازداشت: شما و خانواده

۱. ب) امضا نمی‌کنید، آروم می‌گید وکیل می‌خواید و چیزی رو که مطمئن نیستید تأیید نمی‌کنید. «دوستت گفته» و «می‌ری خونه» از ترفندهای رایج بازجوییه. برگهٔ نیمه‌خالی رو می‌شه بعداً با هر متنی پر کرد و امضاتون ممکنه اعتراف حساب بشه.

۲. ج) پول نمی‌دید، از دادسرا و یه وکیل پیگیری می‌کنید و تماس رو یادداشت می‌کنید. وثیقه فقط از راه رسمی دادگاه سپرده می‌شه. «اثبات» هم می‌تونه ساختگی باشه، با یه اسم و یه خبر کلی. پول از دست می‌ره و برادرتون آزاد نمی‌شه.

۳. الف) کمک می‌کنید اول با هم و اگه می‌شه با وکیل تصمیم بگیرن، بعد از راه امن با یه سازمان حقوق بشری تماس بگیرن. خبررسانی گاهی کمک می‌کنه و گاهی فشار رو بیشتر می‌کنه. تصمیمش با خانواده‌ست، نه با کس دیگه. سازمان‌های حقوق بشری بلدن پرونده رو با دقت ثبت و پیگیری کنن.

فیلم گرفتن امن

۱. ب) صورت معترض‌ها رو کامل می‌پوشونید، نسخهٔ پاک‌شده رو پخش می‌کنید و اصلش رو از راه امن برای یه سازمان مطمئن می‌فرستید. پخش صورت‌ها ممکنه به بازداشت همون آدم‌ها برسه و پوشوندن‌شون چند دقیقه بیشتر طول نمی‌کشه. نگه داشتن فیلم تو گوشی هم تو بازرسی خطرناکه.

۲. الف) از همون جای امن فیلم می‌گیرید و بعد ساعت و جا رو تو یه توضیح کوتاه می‌نویسید. هیچ فیلمی ارزش جان‌تون رو نداره. فیلم نصفه با یه توضیح دقیق از ساعت و جا باز هم مدرکه. جلو رفتن یا وسط خیابان بودن شما رو هدف می‌کنه.

۳. ج) فیلم رو از گالری، سطل زباله و چت پاک می‌کنید. وقتی رسیدنش تأیید شده، نگه داشتنش فقط خطره. پوشهٔ مخفی رو کسی که گوشی دستشه پیدا می‌کنه. فایل پاک‌شده هم تا خالی کردن سطل زباله تو گوشی می‌مونه.

خبر درست، شایعهٔ دروغ

۱. ب) از تلویزیون ماهواره‌ای یا رادیو تطبیقش می‌دید و تا اون موقع اگه نزدیک یه پایگاه یا ساختمان امنیتی هستید، موقتاً دور می‌شید. اسکرین‌شات رو راحت می‌شه جعل کرد و پخشش ممکنه وحشت بیخود بسازه. ولی نادیده گرفتن کامل هم خطرناکه. تطبیق بدید و تا اون موقع احتیاط کنید.

۲. الف) فوروارد نمی‌کنید، از چند منبع جدا می‌پرسید و تا روشن شدن از آب بطری یا ذخیره‌شده استفاده می‌کنید. پیام صوتی بی‌منبع رو نمی‌شه چک کرد و فوروارد کردنش ترس رو چند برابر می‌کنه. مصرف آب ذخیره‌شده تا روشن شدن ماجرا ضرری نداره و پخش شایعه هم نمی‌کنید.

۳. ج) نمی‌فرستید؛ احتمالاً قدیمی یا مال جای دیگه‌ست و وقتی اینترنت داشتید جست‌وجوی تصویری می‌کنید. فیلم واقعی با تاریخ دروغ هم خبر جعلیه. برف تو تابستان یعنی فیلم مال امروز نیست. فرستادن به چند دوست هم شروع همون پخشه.

کمک‌های اولیه برای نجات جان

۱. ب) با پارچه تمیز و همه وزنم مستقیم روی زخم فشار میارم و زخم عمیق رو پر می‌کنم. فشار مستقیم و پر کردن زخم اولین و مطمئن‌ترین کاره. سیم نازک پوست و عصب رو می‌بره و خون رو درست بند نمیاره. بالا گرفتن پا به‌تنهایی خونریزی شدید رو نگه نمی‌داره.

۲. الف) کمک صدا می‌کنم، ۱۱۵ رو می‌گیرم و فشردن وسط سینه رو شروع می‌کنم. نفس خرخری و بریده نفس طبیعی نیست و یعنی ایست قلبی. حالت پهلو برای کسیه که طبیعی نفس می‌کشه. گشتن دنبال نبض وقت طلایی رو هدر می‌ده.

۳. ج) ته یه لیوان کاغذی رو بی فشار روی چشمش می‌ذارم و زود می‌برمش پیش چشم‌پزشک. درآوردن ساچمه، شستن یا فشار دادن چشم می‌تونه آسیب رو خیلی بدتر کنه. یه محافظ سفت که به چشم فشار نیاره و رسوندن سریع به جراح چشم، شانس دیدن رو نگه می‌داره.

آتش، گاز و برق تو خونه

۱. ج) در قابلمه یا یه سینی رو روش می‌ذارم و زیرش رو خاموش می‌کنم. در قابلمه هوا رو قطع می‌کنه و آتش خاموش می‌شه. آب روی روغن داغ آتش رو منفجر می‌کنه و جابه‌جا کردن ماهیتابه، روغن شعله‌ور رو روی خودتون می‌ریزه.

۲. ب) بی روشن کردن هیچ کلید و شعله‌ای پنجره‌ها رو باز می‌کنم، شیر گاز رو می‌بندم، بیرون می‌رم و از بیرون زنگ می‌زنم. هر جرقه، حتی از یه کلید برق، می‌تونه گاز جمع‌شده رو منفجر کنه، و شمع از اون هم بدتره. هوا دادن، بستن شیر و زنگ زدن از بیرون، تنها راه امنه.

۳. الف) جلوش رو می‌گیرم؛ ژنراتور فقط تو هوای آزاد، دور از در و پنجره. پارکینگ زیرزمینی حتی با در باز پر از مونوکسید کربن می‌شه و گاز از راه‌پله به خونه‌ها می‌رسه. شب از همه بدتره، چون آدم خواب هیچ علامتی حس نمی‌کنه.

آب، غذا و بهداشت وقت قطعی

۱. الف) آب رو صاف می‌کنم، یه دقیقه کامل می‌جوشونم و وقتی سرد شد بهشون می‌دم. آب منبع بعد از چند روز ممکنه آلوده باشه. صاف کردن و جوشوندن مطمئن‌ترین راهه. یه در وایتکس خیلی بیشتر از ۲ قطره برای هر لیتره و آب رو ناسالم می‌کنه.

۲. ب) دورش می‌ریزم، چون بیشتر از ۴ ساعت بی برق مونده. غذای فاسدشدنی بعد از ۴ ساعت بی برق دیگه امن نیست، حتی اگه بو نده. چشیدن کافیه که مسموم بشید و سرد کردن دوباره، میکروب رو از بین نمی‌بره.

۳. ج) ORS خانگی رو دقیق با یه لیتر آب سالم درست می‌کنم، کم‌کم و مرتب می‌دم و پیش پزشک می‌برمش. بچه کوچیک زود کم‌آب می‌شه و دهن خشک و ادرار کم علامت خطره. اندازه دقیق مهمه، چون نمک زیادی خطرناکه. نگه داشتن آب، کم‌آبی رو بدتر می‌کنه.

آرامش ذهن، بچه‌ها و سالمندها

۱. ب) کنارش می‌مونم، آرام حرف می‌زنم و باهاش نفس آرام می‌کشم؛ اگه درد سینه داشت یا بهتر نشد، به ۱۱۵ زنگ می‌زنم. حمله وحشت با نفس آرام و حضور یه آدم آرام می‌گذره. داد زدن ترس رو بیشتر می‌کنه و داروی نسخه‌ای کس دیگه ممکنه خطرناک باشه. درد سینه یعنی کمک پزشکی.

۲. الف) بغلش می‌کنم، می‌گم ترسیدن اشکالی نداره و ساده می‌گم ما برای امنیتش چی کار می‌کنیم. بچه دروغ رو حس می‌کنه و بی جواب، بدترین چیز رو تصور می‌کنه. حقیقت ساده و کارهایی که برای امنیتش می‌کنید آرامش می‌ده. ویدیو برای بچه کوچیک مثل تکرار همون اتفاقه.

۳. ج) کنارش می‌شینم، آب و پتو می‌دم، می‌پرسم چی لازم داره و تنهاش نمی‌ذارم. کمک روانی اولیه یعنی بودن، گوش دادن بی اصرار و رفع نیازهای ساده. مجبور کردن به تعریف یا گفتن «قوی باش» فشار رو بیشتر می‌کنه.

همسایه‌ها و ساختمان، با هم

۱. ب) پیشنهاد می‌دم هیچ لیستی نوشته نشه و هر کس فقط بدونه به کی سر می‌زنه. هر لیست نوشته، فایل یا کاغذ، اگه یه گوشی گرفته بشه یا خونه‌ای گشته بشه، همه رو لو می‌ده. برنامه‌ای که تو ذهن چند نفر مطمئنه، همون کار رو بی خطر انجام می‌ده.

۲. ج) با چراغ قوه می‌رم در خونه‌ش رو می‌زنم و اگه جواب نداد، به بقیه خبر می‌دم. سالمند تنها ممکنه زخمی یا گیر افتاده باشه و نتونه زنگ بزنه. پیام تو گروه کسی رو پیدا نمی‌کنه؛ در زدن، همین الان، ممکنه جانش رو نجات بده.

۳. الف) آرام می‌پرسم از کجا شنیده و می‌گم تا معلوم بشه، آب ذخیره بخوریم یا بجوشونیم. سؤال آرام درباره منبع، شایعه رو بی دعوا کم‌رنگ می‌کنه و یه احتیاط ساده همه رو امن نگه می‌داره. پخش کردن ترس رو چند برابر می‌کنه و تحقیر کردن فقط دعوا راه میندازه.

ایران بدون سانسور

راهنمای ایمنی برای روزهای سخت

همهٔ راهنماهای «آماده باشیم»

همه‌شون رایگان و به فارسی. هر کدوم که لازم دارید رو بخونید و برای خانواده و دوست‌هاتون بفرستید.

اگه حمله شد

- نقشهٔ خانواده از همین امروز
- کیف اضطراری و ذخیرهٔ خونه
- وقت حمله کجا پناه بگیرید
- بعد از یه انفجار نزدیک
- رفتن از شهر، کی و چطور
- دود، مواد شیمیایی و تأسیسات هسته‌ای

تو خیابان و قطعی‌ها

- امن موندن تو تجمع
- گوشی و حساب‌ها
- وقتی اینترنت قطع می‌شه
- بازداشت: شما و خانواده
- فیلم گرفتن امن
- خبر درست، شایعهٔ دروغ

کمک‌های اولیه و زندگی

- کمک‌های اولیه برای نجات جان
- آتش، گاز و برق تو خونه
- آب، غذا و بهداشت وقت قطعی
- آرامش ذهن، بچه‌ها و سالمندها
- همسایه‌ها و ساختمان، با هم

همهٔ راهنماها، رایگان و به فارسی:

iranuncensored.com/fa/ready

یا این کد رو با دوربین گوشی اسکن کنید.