اگه حمله شد

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.**

این راهنما و همهٔ راهنماهای دیگه، رایگان، اینجاست:

iranuncensored.com/fa/ready/kit

یا این کد رو با دوربین گوشی اسکن کنید.

آخرین به‌روزرسانی: ۱ نوامبر ۲۰۲۶

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

جواب تمرین‌ها

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.

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.