کمک‌های اولیه و زندگی

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.**

این راهنما و همهٔ راهنماهای دیگه، رایگان، اینجاست:

iranuncensored.com/fa/ready/together

یا این کد رو با دوربین گوشی اسکن کنید.

آخرین به‌روزرسانی: ۱ نوامبر ۲۰۲۶

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

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.