کمک‌های اولیه و زندگی

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.**

این راهنما و همهٔ راهنماهای دیگه، رایگان، اینجاست:

iranuncensored.com/fa/ready/water

یا این کد رو با دوربین گوشی اسکن کنید.

آخرین به‌روزرسانی: ۱ نوامبر ۲۰۲۶

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.



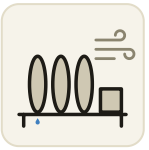
یه جای شستن دست کنار توالت یه ظرف شیردار یا بطری آب و صابون کنار توالت بذارید. بچه‌ها رو موقع استفاده تنها نذارید.

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

۵ بهداشت، اسهال و نوزادها



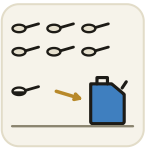
دست شستن با صابون، مهم‌ترین کار قبل از غذا درست کردن، قبل از غذا خوردن و غذا دادن به بچه، و بعد از دستشویی و عوض کردن پوشک، دست‌کم ۲۰ ثانیه با صابون بشورید. با یه لیوان آب هم می‌شه.



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 مسمومم 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

جواب تمرین‌ها

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.

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.