



راهنمای جامع بقا و آمادگی در شرایط اضطراری

برنامه‌ریزی خانواده، مدیریت تجهیزات
و لیست خرید عملیاتی

اصول پایه: ذهنیت بقا و مدیریت منابع



بقا



بقا



مدت زمان

فرض بر شرایط بقاست. دسترسی به فروشگاه وجود ندارد.



دینامیک گروه

توزیع وزن بر اساس توانایی جسمی. چرخش کوله‌های سنگین.



مدیریت وزن

حتی ۱۰ سانت فضای خالی می‌تواند جان شما را نجات دهد.



قانون طلایی

تصور کنید باید بار را حداقل ۱ روز کامل حمل کنید.

برنامه اقدام اضطراری خانواده: افراد و شبکه



اعضای خانه

سال تولد	شماره تماس	نام



نیازهای ویژه (سالمندان/معلولین/کودکان)

نام	نوع کمک مورد نیاز



حیوانات خانگی

نام	گونه	نکات مهم



شبکه یاری‌رسان (مهارت‌ها)

نام	مهارت/منبع	شماره تماس

پروتکل‌های مکان‌یابی و ارتباطات



نقاط ملاقات



منابع اطلاعاتی

- اولویت ۱: نقطه اصلی: _____
- اولویت ۲: نقطه جایگزین: _____
- اولویت ۳: نقطه اضطراری: _____

فرکانس رادیویی اضطراری: _____ MHz

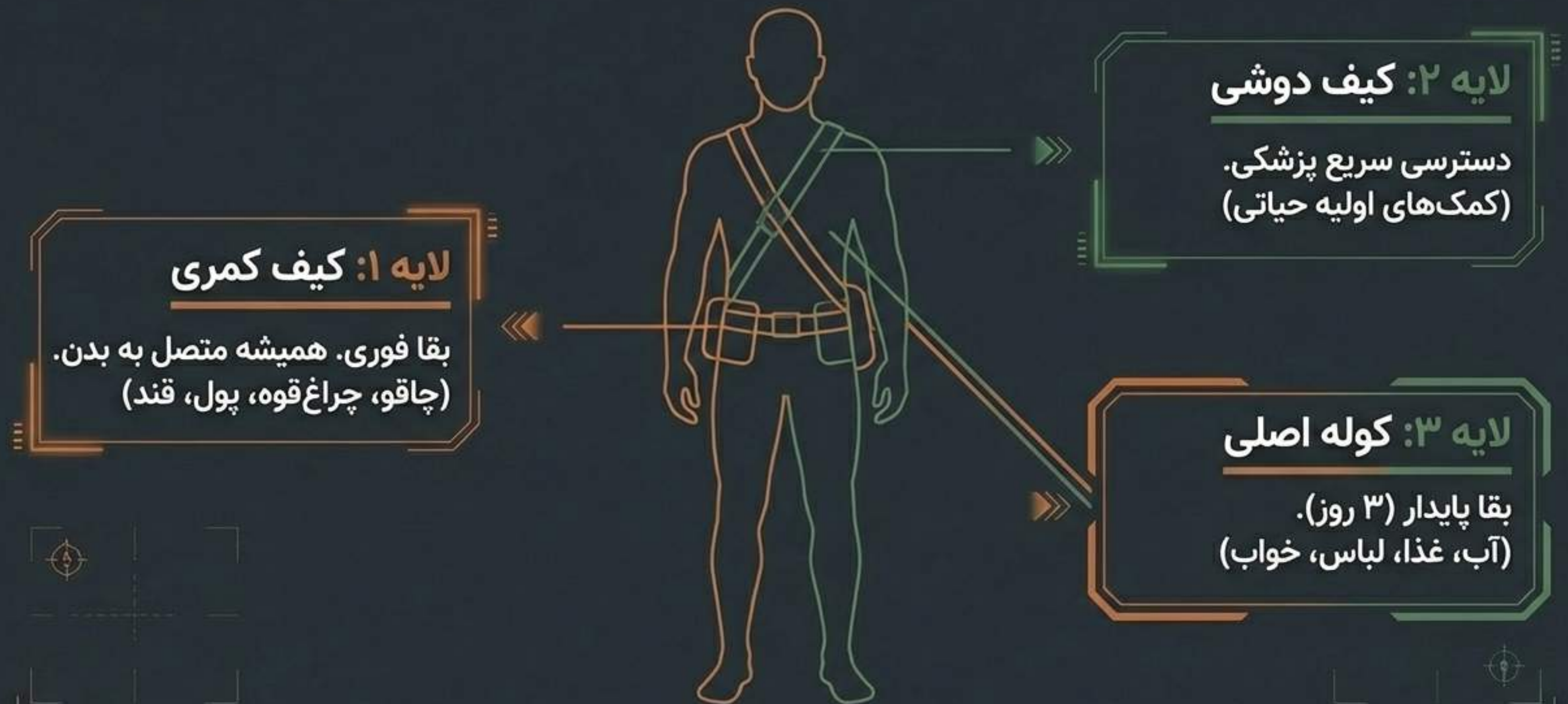
وبسایت‌های رسمی: ndmo.ir | rcs.ir

شماره‌های اضطراری: ۱۱۰ (پلیس) | ۱۱۵ (اورژانس) |
۱۲۵ (آتش‌نشانی) | ۱۱۲ (هلال احمر)

شایعات را باور نکنید. اخبار را فقط از شبکه خبر یا رادیو پیگیری کنید.



سیستم حمل لایه‌ای و توزیع بار



تجهیزات حیاتی انفرادی: لایه ۱ و ۲

✓ لایه ۱: کیف کمربند و جیب (بقا)

- ✓ پول نقد و مدارک شناسایی (تگ گروه خونی برای کودکان)
- ✓ چراغ قوه کوچک و فندک اتمی
- ✓ چاقو جیبی
- ✓ خوراکی قندی (خرما، میوه خشک - ۲۰۰ گرم)

✓ لایه ۲: کیف دوشی (کمک‌های اولیه انفرادی)

- ✓ ۳ عدد رول بانداز ۵ سانتی
- ✓ ۳ عدد رول بانداز ۱۰ سانتی
- ✓ ۴ عدد پانسمان ضدآب ۱۰×۱۰
- ✓ ۱ عدد باند کشی
- ✓ ۱ عدد تورنیکت یا کش گارو
- ✓ ۱ عدد پودر انعقاد خون
- ✓ قیچی، پنس، دستکش

چیدمان کوله اصلی: بقا برای ۳ روز

آب و غذا



۲ عدد کنسرو (خوراک لوییا - تن ماهی ممنوع)



پیسکویت یا کراکر (سبک و سیرکننده)



۲ بطری آب معدنی کوچک (یا کمل بک)

تجهیزات



۱ دست لباس اضافه



چند متر طناب



۲ عدد پتوی نجات

پزشکی تکمیلی



۴ عدد پانسمان ضدآب ۳۰x۳۰



۴ عدد باند ۱۵ سانتی



داروها: مسکن، سرما -خوردگی، آنتی بیوتیک

استراتژی گروهی و جعبه کمک‌های اولیه جامع

در گروه، ۷۰٪ فضای یکی از کوله‌ها باید مختص تجهیزات پزشکی باشد.

گروه: کیفیت پزشکی اولیه (۲-۳ نفر)

داروخانه همراه

- استامینوفن ۵۰۰
- گاباپنتین ۱۰۰
- دیکلوفناک ۱۰۰
- مفنامیک اسید
- آموکسی‌سیلین
- سفالکسین

تروما و ابزار

- ۲x باند کشی
- ۲x تورنیکت
- ۴x پودر انعقاد
- ۳x پتوی نجات
- ۲۰x پد الکلی
- قیچی، پنس

اقلام مصرفی

- ۱۰x باند ۵س
- ۶x باند ۱۰س
- ۶x باند ۱۵س
- ۱۰x پانسمان ۱۰x۱۰
- ۸x پانسمان ۲۰x۳۰
- ۶x گاز استریل

ملاحظات ویژه: زنان، کودکان و ابزار دفاعی



کودکان

- تگ شناسایی (نام و گروه خونی).
- تعیین مسئول مشخص برای حمل مدارک کودک.
- عدم تحمیل بار سنگین.



زنان

- نوار بهداشتی (حیاتی - تعداد بالا).
- مفرامیک اسید برای درد.



دفاع و ابزار

- هر بزرگسال باید چاقو، چراغ قوه و فندک شخصی داشته باشد.
- ابزار برای بقا و دفاع است.

لیست خرید عملیاتی: تجهیزات و ابزار

کالا	تعداد	قیمت (تومان)
کوله پشتی ۳ روزه (5.11 Tactical)	۱	۳,۶۰۰,۰۰۰
هدلایت	۱	۲۳۰,۰۰۰
چراغ قوه دستی	۱	۶۷۰,۰۰۰
چاقو سفری (Buck)	۱	۱,۰۰۰,۰۰۰
ماسک تنفسی (جعبه)	۱	۲۰۰,۰۰۰
پتوی نجات	۱	۱۰۰,۰۰۰

قیمت‌ها معتبر تا پایان ۱۴۰۴

لیست خرید عملیاتی: مصرفی پزشکی

کالا	تعداد	قیمت (تومان)
گاز استریل	۱۰	۲۰,۰۰۰
چسب حصیری	۱	۸۰,۰۰۰
پانسمان ضدآب ۱۰×۱۰	۵	۱۰۰,۰۰۰
پانسمان ضدآب ۱۰×۲۰	۵	۱۵۰,۰۰۰
باند کشی	۱	۱۰۰,۰۰۰
دستکش وینیل (جعبه)	۱	۳۴۰,۰۰۰
پد الکلی (۱۵ عدد)	۱ بسته	۶۰,۰۰۰
باند ۵ سانتی	۴	۱۰۰,۰۰۰
باند ۱۰ سانتی	۴	۱۵۰,۰۰۰

قیمت‌ها معتبر تا پایان ۱۴۰۴

لیست خرید عملیاتی: تروما و دارو

کالا	تعداد	قیمت (تومان)
کش گارو / تورنیکت	۱	۱۰۰,۰۰۰
پنس جراحی	۱	۲۰۰,۰۰۰
پماد سوختگی	۱	۶۵,۰۰۰
پودر انعقاد خون (Trita)	۲	۱,۶۰۰,۰۰۰
قیچی جراحی	۱	۵۴۰,۰۰۰
قرص سرماخوردگی	۲ ورق	۵۰,۰۰۰
بیزوپرولول ۲.۵ / ویتامین C / ORS	۱ از هر کدام	۳۶۰,۰۰۰
آموکسی سیلین / سفیکسیم	۱ از هر کدام	۹۰,۰۰۰

قیمت‌ها معتبر تا پایان ۱۴۰۴

لیست خرید عملیاتی: آب و غذا

کالا	تعداد	قیمت تخمینی (تومان)
آب معدنی (۰.۵ لیتر)	۳	۱۵۰,۰۰۰
کنسرو خوراک لوبیا	۲	۳۰۰,۰۰۰
بیسکویت کراکر	۳	۱۵۰,۰۰۰

نکات تغذیه:

۱. اولویت با کنسرو لوبیا است. تن ماهی به دلیل نمک و چربی باعث تشنگی شدید می‌شود.
۲. کراکر بهترین گزینه است: سبک، سیرکننده و کم‌نمک.
۳. شامل ۲۰۰ گرم مواد قندی (خرما/آجیل) برای هر نفر.

قیمت‌ها معتبر تا پایان ۱۴۰۴

تکنیک‌های بسته‌بندی و نگهداری



مدیریت فضا:

لباس‌های حجیم را رول کنید و با طناب به بیرون کوله ببندید.



چرخش بار: در حرکت

گروهی، کوله‌های سنگین را هر چند ساعت جابجا کنید.



بازبینی: تاریخ انقضای

دارو و آب را هر ۶ ماه چک کنید.



مدارک: مدارک کودکان

نزد قیم مشخص باشد، نه در کوله خود کودک.

قیمت‌ها معتبر تا پایان ۱۴۰۴

چک‌لیست نهایی: از برنامه تا اجرا



آمادگی، ضامن بقاست.