



طرح آمادگی بحران خانواده: راهنمای گام به گام

تبدیل هرج و مرج و مرگ به کنترل



چرا به این برنامه نیاز دارید؟

در زمان بحران، فکر کردن دشوار است. این برنامه تصمیمات حیاتی را از قبل برای شما می‌گیرد.



۸ بخش. ۱ هدف. امنیت خانواده شما.

بخش اول: کسانی که اینجا زندگی می‌کنند

حیوانات خانگی



نام	_____
اطلاعات مهم	_____
گونه	_____
نام	_____
اطلاعات مهم	_____
گونه	_____
نام	_____
اطلاعات مهم	_____
گونه	_____

اعضای خانواده

تعداد بزرگسالان

تعداد کودکان

1	نام	_____	شماره تلفن	_____	سال تولد	_____
2	نام	_____	شماره تلفن	_____	سال تولد	_____
3	نام	_____	شماره تلفن	_____	سال تولد	_____
4	نام	_____	شماره تلفن	_____	سال تولد	_____
5	نام	_____	شماره تلفن	_____	سال تولد	_____

داروها را فراموش نکنید

بخش دوم: چه کسانی به کمک بیشتری نیاز دارند؟

آیا افرادی دارای معلولیت، سالمندان، کودکان کوچک یا نیازمند نیازمند داروهای حیاتی هستند؟



نام	شماره تلفن	نوع کمک	آدرس



چه کسی می‌تواند کمک کند؟

مهارت‌های کمک‌های اولیه، تعمیرات، تجهیزات تخصصی، یا گاراژ/انبار بزرگ.

شبکه پشتیبان

نام	نام
شماره تلفن	شماره تلفن
نوع کمک	نوع کمک
آدرس	آدرس

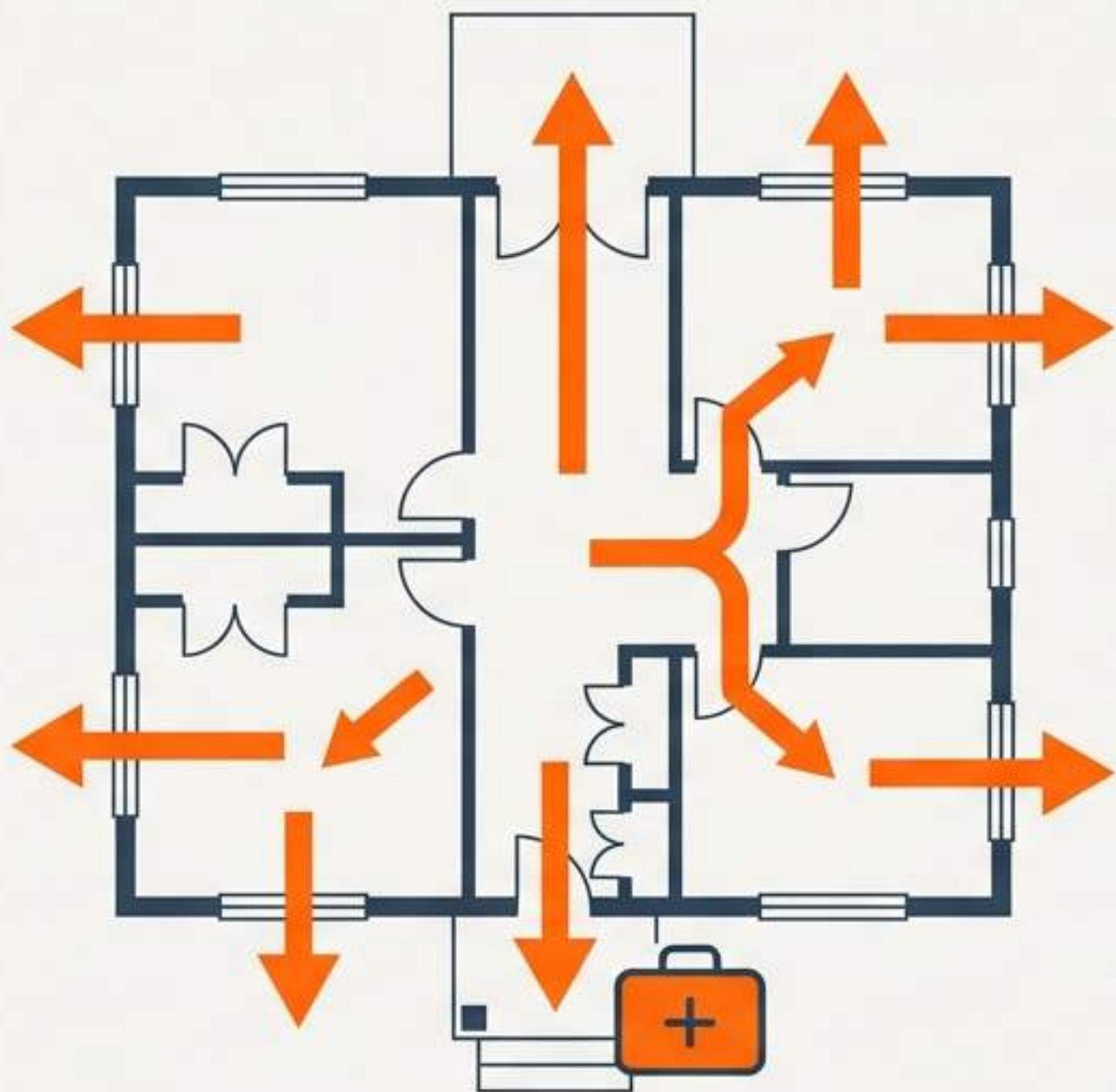
نام	نام
شماره تلفن	شماره تلفن
نوع کمک	نوع کمک
آدرس	آدرس

بخش سوم: جایی که زندگی می‌کنیم

1. برنامه اضطراری خود را کجا نگه می‌داریم؟

2. مدارک شخصی؟

3. اگر راه خروج معمولی قابل استفاده نباشد، چگونه می‌توانیم با ایمنی خارج شویم؟



بخش چهارم: نقاط ملاقات



۱. محل ملاقات توافق شده

آدرس _____



۲. محل ملاقات توافق شده

آدرس _____



۳. محل ملاقات توافق شده

آدرس _____

اولویت بندی کنید. اگر اولویت اول در دسترس نبود، به محل بعدی بروید.

بخش پنجم: منابع اطلاعاتی معتبر



فرکانس ایستگاه رادیویی اضطراری: _____ مگاهرتز
← روی رادیو تنظیم کنید



شبکه خبر / IRIB



ndmo.ir
rcs.ir

این منابع را از قبل ذخیره کنید.

چگونه یکدیگر را مطلع نگه داریم؟

با پیام‌ها در واتس‌آپ
و رسانه‌های اجتماعی
محتاط باشید.

⚠️ آیا پیام منبع دارد؟



پیام‌های نامشخص را به
اشتراک نگذارید.

✓ همه اعضا خبر را از یک منبع
مشخص دریافت کنند.

بخش ششم: مخاطبین اضطراری

اگر اضطرار محلی رخ دهد

نام

شماره تلفن

آدرس

اگر نتوانیم با یکدیگر تماس بگیریم

نام

شماره تلفن

آدرس


← خارج از شهر شما

بخش هفتم: شماره‌های حیاتی



پلیس 




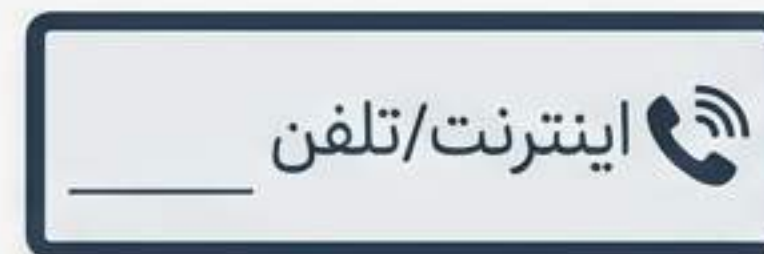
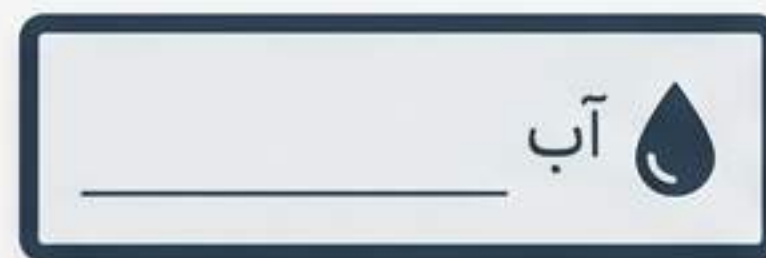
آمبولانس 



آتش‌نشانی 




هلال احمر 




شماره‌های روزمره


نام _____
شماره تلفن _____




نام _____
شماره تلفن _____



نام _____
شماره تلفن _____



نام _____
شماره تلفن _____



بخش هشتم: توافقی‌های مهم (سناریوها)



شما در محل کار هستید و تلفن کار نمی‌کند.
چه کسی کودکان را برمی‌دارد؟



آسانسور کار نمی‌کند و مشکل حرکتی دارید.
چگونه خارج می‌شوید؟



نمی‌توانید با شریک زندگی تماس بگیرید.
کجا ملاقات خواهید کرد؟



وابسته به تجهیزات پزشکی هستید.
چگونه مراقبت دریافت می‌کنید؟

توافقی‌های خروج و ارتباطات

خروج اضطراری



خانواده در شهر دیگر هستند. چگونه در تماس می‌مانید؟
در صورت نیاز به ترک شهر، به کدام شهر می‌روید؟

قطع ارتباطات



کجا یکدیگر را ملاقات می‌کنید؟
اینترنت قطع است. کجا اطلاعات قابل اعتماد پیدا می‌کنید؟

قدم‌های بعدی



فرم را پر کنید.



با خانواده و همسایگان
صحبت کنید.



کپی آن را به مخاطبین
اضطراری بدهید.



در کنار کیف اضطراری
یا درب ورودی نگه
دارید.

برنامه‌ای که فقط شما از آن خبر دارید، به خانواده کمکی نمی‌کند.