

راهنمای آماده‌سازی کوله‌ی نجات برای مواقع اورژانس



در کوله‌پشتی نجات چه بگذاریم؟



در بحران‌های ناگهانی مثل زلزله، جنگ،
آتش‌سوزی، قطع طولانی‌مدت خدمات
شهری و یا مجبور شدن به ترک سریع
خانه، فرصت فکر کردن و جمع‌کردن
وسایل وجود ندارد.

داشتن یک کوله‌پشتی نجات از پیش
آماده در ساعات و روزهای اول بحران، به
سلامت و کاهش اضطراب شما کمک
زیادی خواهد کرد.

این کوله باید شامل ضروری‌ترین اقلامی
باشد که در ادامه فهرست شده‌اند:



اقلام کاملاً ضروری

- ◆ آب آشامیدنی و آب برای بهداشت (ترجیحاً ۳ لیتر برای هر نفر در هر روز)
- ◆ غذای خشک و آماده مصرف برای چند روز (کنسرو، حبوبات آماده، خشکبار، بیسکویت، شکلات، آجیل و ...)
- ◆ جعبه کمک‌های اولیه
- ◆ رادیوی جیبی باتری‌خور به همراه باتری اضافه
- ◆ چراغ‌قوه باتری‌خور با باتری یدکی
- ◆ سوت و آینه جیبی (برای علامت دادن و درخواست کمک)
- ◆ ماسک تنفسی (برای محافظت در برابر غبار و ذرات معلق)
- ◆ روکش پلاستیکی، قیچی و چسب پهن (برای ساخت پناهگاه موقت)
- ◆ دستمال مرطوب، کیسه زباله و بست کمربندی (برای رعایت بهداشت فردی)
- ◆ آچار و انبردست (برای بستن شیر گاز یا آب)
- ◆ دربازکن دستی برای استفاده از کنسروها
- ◆ نقشه فیزیکی از اطراف محل زندگی (یا نقشه‌ی آفلاین که قبلاً در نوشدارو معرفی کرده‌ایم)
- ◆ موبایل همراه با شارژر
- ◆ پاوربانک با ظرفیت ترجیحاً بالا و کاملاً شارژ شده



سایر لوازم ضروری

- ◆ صابون یا دستمال/مایع ضد عفونی کننده
- ◆ داروهای تجویزی روزانه
- ◆ وسایل پزشکی پایه: گاز استریل، بانداژ، چسب زخم، پماد ضد عفونی، قرص مسکن، پد بهداشتی بانوان
- ◆ عینک طبی و محلول لنز چشم
- ◆ وسایل کودک: شیر خشک، بطری، پوشک، دستمال بهداشتی، کرم ضد خارش
- ◆ غذای حیوانات خانگی + آب اضافه
- ◆ پول نقد در حد نیاز
- ◆ اسناد مهم (همراه با کپی کاغذی آنها) در شرایط بی برقی طولانی، موبایل شارژ نخواهد داشت.
- ◆ کیسه خواب یا پتوی مسافرتی برای هر نفر
- ◆ یک دست لباس کامل مناسب فصل + کفش مقاوم
- ◆ کبریت یا فندک
- ◆ لیوان، بشقاب، قاشق و چنگال یکبار مصرف
- ◆ حوله کاغذی
- ◆ کاغذ و مداد (برای یادداشت، ثبت وقایع، شماره تماس ها و ...)
- ◆ سرگرمی برای کودکان: کتاب، پازل، اسباب بازی، عروسک
- ◆ گردنبند یا کیف اضطراری کودک (حاوی نام، تاریخ تولد و آدرس والدین)
- ◆ دستکش کار مقاوم



نکات پایانی

بار را تقسیم کنید: هر عضو خانواده می‌تواند یک کوله جداگانه حمل کند تا وزن بین افراد پخش شود.
محدودیت وزن: در حالت عادی، وزن کوله نباید بیشتر از ۲۵٪ وزن بدن فرد باشد.
 در شرایط بحرانی حداکثر تا یک سوم قابل قبول است.
نگهداری غذا:

- ◆ غذاهای کنسروی را در جای خشک و خنک نگه دارید.
- ◆ غذاهای خشک را در ظروف دربسته‌ی پلاستیکی یا فلزی ذخیره کنید.
- ◆ تاریخ انقضای خوراکی‌ها را مرتب بررسی و به‌روز کنید.

نسخه خودرو:

- ◆ در صورت امکان، یک نسخه ساده‌تر از همین کیت را در خودرو نگه دارید. این کار می‌تواند در مواقع اضطراری در سفر یا حتی هنگام گیر افتادن در ترافیک یا هوای بد، بسیار مفید باشد.



نکته تکمیلی: بازبینی دوره‌ای کوله‌ی نجات

- هر شش ماه یک بار، محتویات کوله را بازبینی کنید:
- ◆ تاریخ انقضای مواد غذایی و داروها را بررسی کنید.
 - ◆ در صورت رشد کودک، لباس‌ها و لوازم مناسب با سن جدید را جایگزین کنید.
 - ◆ باتری‌ها را با باتری‌های نو جایگزین کرده و پاوربانک را دوباره شارژ کامل کنید.



این فایل را در تلفن همراهتان ذخیره و برای
دوستان و آشنایان ارسال کنید.
برای اطلاعات تکمیلی به وب سایت نوشدارو
سر بزنید: www.nooshdaroo.ir



Noosh
Daroo