

# دفترچه راهنمای جامع و استراتژیک آمادگی در شرایط بحران

تهیه شده توسط تیم نوشدارو | [www.nooshdaroo.ir](http://www.nooshdaroo.ir)

## فهرست

۱. مدیریت منابع حیاتی: آب و تغذیه..... ۲
- ۱.۱. استراتژی‌های تصفیه آب (در غیاب زیرساخت) ..... ۲
- جدول شماره ۱: مقایسه پروتکل‌های اضطراری تصفیه و سالم‌سازی آب در شرایط قطع زیرساخت‌ها ..... ۳
- ۱.۲. اصول انبارداری و جیره‌بندی غذایی ..... ۳
- جدول شماره ۲: راهنمای جیره‌بندی و ذخیره‌سازی استراتژیک درشت‌مغذی‌ها ..... ۴
- ۱.۳. تکنیک باستانی نگهداری گوشت (بدون برق) ..... ۴
۲. لجستیک فردی و فوریت‌های پزشکی ..... ۴
- ۲.۱. کوله‌پشتی نجات ..... ۴
- ۲.۲. کیف کمک‌های اولیه ..... ۵
- ۲.۳. ارتقای کیف کمک‌های اولیه و پزشکی ..... ۶
۳. تاب‌آوری دیجیتال و ارتباطات ..... ۶
- ۳.۱. ارتباطات رادیویی آفلاین ..... ۶
- ۳.۲. مدیریت سخت‌گیرانه باتری موبایل ..... ۶
- ۳.۳. امنیت، موقعیت‌یابی و مسیریابی ..... ۷
۴. پوشه فیزیکی اضطراری (اینترنت کاغذی) ..... ۷
۵. ایمنی محیطی و مدیریت روانی ..... ۸
- ۵.۱. مقابله با آلودگی شیمیایی و دود ..... ۸
- ۵.۲. مدیریت روانی خانواده و کودکان ..... ۸
- ۵.۳. تصمیم‌گیری و مدیریت پیشرفته روان در بحران ..... ۸
۶. ایمنی فیزیکی در برابر حملات و ریزش آوار ..... ۸
۷. استراتژی‌های تخلیه فوری و جابجایی ..... ۹
۸. ارتباطات اضطراری پیشرفته ..... ۹

بحران‌ها هرگز پیش از وقوع، فرصت آمادگی نمی‌دهند. در لحظات صفر بحران، زمانی که خطوط امدادی پاسخگو نیستند و صفحات وب از دسترس خارج شده‌اند، بقای شما نه به شانس، بلکه به دانش از پیش اندوخته و آمادگی فیزیکی‌تان بستگی دارد. این دفترچه، صرفاً مجموعه‌ای از هشدارهای تئوری نیست؛ بلکه یک دستورالعمل عملیاتی و نجات‌بخش است تا بتوانید در روزهای غیاب زیرساخت‌ها، مدیریت منابع، امنیت جان و آرامش روان خانواده خود را با اقتدار به دست بگیرید.

## ۱. مدیریت منابع حیاتی: آب و تغذیه

### ۱.۱. استراتژی‌های تصفیه آب (در غیاب زیرساخت)

پیش از هر اقدامی، آب باید «شفاف‌سازی» شود (استراحت آب برای ته‌نشینی یا عبور از پارچه نخی/فیلتر قهوه) تا میکروارگانیسم‌های پنهان در گل‌ولای از بین بروند. این روش‌ها منحصراً برای آلودگی‌های میکروبی/بیولوژیکی است، نه شیمیایی و رادیواکتیو.

روش تصفیه	دستورالعمل اجرایی	زمان لازم	مزایا	محدودیت‌ها
جوشاندن	جوش کامل (قل‌قل شدید) حداقل ۱ دقیقه (در ارتفاع بالای ۲۰۰۰ متر: ۳ دقیقه).	۱۵-۱۰ دقیقه	نابودی قطعی عوامل بیماری‌زا	وابستگی به سوخت
وایتکس	۲ قطره وایتکس ۵٪ (وایتکس معمولی فاقد رایحه، مواد غلیظ‌کننده و براق‌کننده) در ۱ لیتر آب شفاف (آب کدر: ۴ قطره). برای ۲۰ لیتر: ۲/۵ سی‌سی (نصف قاشق چای‌خوری)	۳۰ دقیقه	ارزان و در دسترس	تغییر طعم آب (وجود بوی خفیف کلر پس از نیم ساعت الزامی است)
قرص تصفیه (کلر/ید)	مطابق دستورالعمل بسته‌بندی (مانند برند Aquatabs)	۴۵-۳۰ دقیقه	دوزبندی دقیق و حمل آسان	کمیاب در زمان بحران

تابش خورشید	بطری پلاستیکی شفاف تا ۴/۳ پر، ۲۰ ثانیه تکان شدید (اکسیژن‌رسانی)، سپس پر کردن کامل و قرار دادن افقی زیر آفتاب.	۶ ساعت آفتابی (۲ روز ابری)	رایگان و بدون نیاز به مواد	بسیار کند و وابسته به آب‌وهوا
-------------	---	----------------------------	----------------------------	-------------------------------

جدول شماره ۱: مقایسه پروتکل‌های اضطراری تصفیه و سالم‌سازی آب در شرایط قطع زیرساخت‌ها

## ۱.۲. اصول انبارداری و جیره‌بندی غذایی

هدف در بحران، «تأمین انرژی پایه برای زنده ماندن» است، نه سیری کامل.

- قانون بقای ۷۰-۵۰ درصد: کالری دریافتی روزانه را به نصف کاهش دهید. هدف صرفاً تأمین انرژی پایه برای زنده ماندن است، نه سیری.
- اولویت تغذیه در زمان کم‌آبی: ابتدا چربی‌ها و سپس کربوهیدرات‌های ساده را مصرف کنید (هضم آن‌ها به آب بسیار کمی نیاز دارد).
- ممنوعیت مصرف بالای پروتئین: هضم پروتئین و دفع نیتروژن آن، کلیه‌ها را وادار به مصرف شدید آب کرده و بدن را به سرعت دچار دی‌هیدراتاسیون (کم‌آبی) می‌کند.
- نوشیدن استراتژیک آب: آب را پیوسته و جرعه‌جرعه بنوشید تا جذب سلول‌ها شود. سرکشیدن یک‌باره حجم زیاد آب، صرفاً منجر به دفع سریع و هدررفت آن می‌شود.
- علائم جیره‌بندی اشتباه: سرگیجه مفرط، افت تمرکز، پرخاشگری و بی‌وست. (در صورت بروز این علائم، باید مقداری قند، چربی یا آب به جیره اضافه کنید).
- قانون مصرف کنسرو: در هفته‌های اول بحران به ندرت استفاده شوند. در صورت باز شدن قوطی، به دلیل نبود یخچال باید تمام محتویات آن فوراً در همان وعده مصرف شود.

ارزش استراتژیک در شرایط بقا	ذخیره (۷ روز/یک بالغ)	طبقه‌بندی غذا
بالاترین تراکم کالری، سیری طولانی، بدون نیاز به پخت و یخچال.	۷۰۰ تا ۱۰۰۰ گرم	کره بادام‌زمینی/ارده
پروتئین و اسید چرب (روغن آن سوخت عالی برای متابولیسم است).	۵ تا ۷ قوطی	کنسرو ماهی (در روغن)
قند فوری (جلوگیری از افت قند خون)، فیبر (جلوگیری از بی‌وست).	۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم	خرما / توت خشک

عسل طبیعی	۳۰۰ تا ۵۰۰ گرم	انرژی سریع، ضدباکتری طبیعی، عدم فساد دائمی.
بیسکویت / نان سوخاری	۷۰۰ تا ۵۰۰ گرم	کربوهیدرات پایه، حجم کم و ماندگاری بالا.
طعم‌دهنده و مکمل	نمک (۲۰۰گ)، زردچوبه (۱۰۰گ)	نمک برای جبران الکترولیت؛ زردچوبه برای بهبود طعم و خاصیت ضدالتهابی. قرص مولتی‌ویتامین نیز الزامی است.
چای کیسه‌ای و قند	۱۴ تا ۲۰ تی‌بگ / ۵۰۰ گرم قند	تأمین کافئین برای حفظ سطح هوشیاری در کشیک‌های شبانه و مدیریت استرس.

جدول شماره ۲: راهنمای جیره‌بندی و ذخیره‌سازی استراتژیک درشت‌مغذی‌ها (حداقل نیاز ۷ روزه‌ی یک فرد بالغ در شرایط بقا)

### ۱.۳. تکنیک باستانی نگهداری گوشت (بدون برق)

در صورت قطع طولانی برق، برای جلوگیری از فساد گوشت فریزر از روش «قورمه کردن» استفاده کنید:

۱. تبخیر رطوبت: گوشت را خرد کرده، با کمی آب بپزید تا نرم شود. پس از تبخیر آب، گوشت در چربی خود (یا دنبه) سرخ می‌شود.
۲. شاخص پخت: صدای «جزوجز» (سرخ شدن در روغن خالص) باید جایگزین صدای «قل‌قل» شود. با فشردن گوشت نباید هیچ آبی خارج شود.
۳. نمک‌سود و عایق‌بندی: به ازای هر کیلو گوشت، ۲ قاشق غذاخوری نمک بزنید. گوشت‌ها را در ظرف شیشه‌ای/سفالی استریل چیده و حداقل ۳ سانتی‌متر روغن داغ روی آن بریزید تا اکسیژن کاملاً قطع شود.
۴. هشدار بوتولیسم: باکتری مهلک بوتولیسم در محیط بی‌اکسیژن رشد می‌کند. برای اطمینان ۱۰۰٪، گوشت قورمه پیش از مصرف باید ۱۵ دقیقه مجدداً حرارت بالا ببیند تا سموم احتمالی از بین بروند.

## ۲. لجستیک فردی و فوریت‌های پزشکی

### ۲.۱. کوله‌پشتی نجات

کوله‌ای برای بقای ۷۲ ساعته هنگام تخلیه فوری. وزن مجاز: حداکثر ۲۵ تا ۳۳ درصد وزن بدن فرد.

- لایه بقا: ۳ لیتر آب (روزانه)، جیره خشک، در بازکن دستی.

- لایه ارتباطات: رادیو جیبی (پشتیبانی از موج کوتاه)، چراغ قوه (باتری یدک)، موبایل، شارژر، و پاوربانک با ظرفیت بالا و کاملاً شارژ شده
- لایه ایمنی: سوت اضطراری، آینه جیبی (برای علامت‌دهی)، ماسک تنفسی (N95)
- لایه سرپناه/بهداشت: پلاستیک ضخیم، کیسه‌خواب/پتوی مسافرتی، چسب پهن، لباس فصل، کفش مقاوم، بست کمربندی و پد بهداشتی بانوان.
- لایه ابزار و اسناد: آچار/انبردست (برای قطع گاز/آب کنتور)، پول نقد برای حداقل ۳ روز، نقشه فیزیکی منطقه، کپی مدارک هویتی.
- کودکان: شیر خشک، پوشک، یک «گردنبند یا کیف اضطراری» حاوی مشخصات هویتی و پزشکی افراد آسیب‌پذیر در صورت جدا شدن از خانواده، اسباب‌بازی یا کتاب کوچک

## ۲.۲. کیف کمک‌های اولیه

داروها باید در محفظه ضدآب، دور از نور و گرما باشند. بیماران مزمن باید دیوی ۱ ماهه (انسولین، اسپری آسم، داروی قلب) داشته باشند.

دسته دارویی	اقدام ضروری و مکانیسم اثر در بحران	راهنمای مصرف اضطراری و هشدارها
مسکن‌ها و تب‌برها	استامینوفن (تب‌بر و مسکن پایه) و ایبوپروفن/ژلوفن (داروی ضدالتهاب غیراستروئیدی و مسکن قوی‌تر). مفنامیک اسید یا ناپروکسن به‌عنوان جایگزین ایبوپروفن.	استامینوفن هر ۶ تا ۸ ساعت؛ ایبوپروفن هر ۸ ساعت (ترجیحاً با معده پر برای جلوگیری از خونریزی گوارشی).
آنتی‌هیستامین‌ها (ضدحساسیت)	فکسوفنادین (در دوزهای ۶۰، ۱۲۰ و ۱۸۰ میلی‌گرم)، لوراتادین، نئوتادین یا ستیریزین. جهت کنترل کهیر، آبریزش و واکنش‌های تنفسی به گردوغبار و دود.	روزی یک عدد (برای کهیر فکسوفنادین ۱۸۰). ستیریزین ممکن است باعث افت هوشیاری و خواب‌آلودگی شود که در زمان فرار خطرناک است.
داروهای گوارشی (حیاتی)	پنتوپرازول/امپرازول (کاهش اسید معده و ریفلاکس استرسی)، قرص جویدنی (MGS) (بهبود سریع سوزش)، لوپرامید (اسهال)، متوکلوپرامید/اندانسترون (تهوع)، هیوسین (دل‌پیچه).	پنتوپرازول ناشتا؛ لوپرامید (۲ میلی‌گرم) یک عدد پس از هر دفع اسهال؛ هیوسین هر ۸ ساعت یک قرص ۱۰ میلی‌گرمی.
پمادها و اقلام مکمل	سیلور سولفادیازین (سوختگی)، کالامین یا هیدروکورتیزون (کاهش التهاب و خارش نیش حشرات)، پودر ORS (جبران آب و الکترولیت در اسهال)، داروهای ماشین‌گرفتگی.	شستشوی محل با آب سالم پیش از استعمال پمادها. استفاده از دماسنج دیجیتال برای کودکان.

جدول شماره ۳: دسته‌بندی اقلام دارویی حیاتی و راهنمای مصرف اضطراری در غیاب کادر درمان

بیماران دارای شرایط مزمن باید دپوی حداقل یک‌ماهه‌ای از داروهای حیاتی خود نظیر انسولین، اسپری‌های تنفسی سالبوتامول (برای آسم)، داروهای ضدصرع، و داروهای قلبی (نظیر پرل‌های نیتروگلیسرین) را همواره در دسترس داشته باشند. همچنین، وجود دوزهای اورژانسی اپی‌نفرین (مانند قلم EpiPen) برای افراد مستعد شوک آنافیلاکسی در مواقع عدم دسترسی به کادر درمان، مرز قاطع میان مرگ و زندگی است. برای خونریزی‌های شدید شریانی در دست و پا که در حوادث ناشی از انفجار یا آوار رخ می‌دهد، آشنایی با نحوه استفاده از تورنیکت (شریان‌بند) جهت مهار خونریزی از الزامات مهارت‌های کمک‌های اولیه است.

## ۲.۳. ارتقای کیف کمک‌های اولیه و پزشکی

- پروتکل سوختگی: در سوختگی‌های ناشی از بحران، هرگز از یخ، خمیردندان یا روغن استفاده نکنید. فقط با آب ولرم/خنک به مدت ۲۰ دقیقه شستشو دهید و با گاز استریل بپوشانید.
- شناسه پزشکی هوشمند: تنظیم بخش Emergency/Medical ID در گوشی‌های هوشمند. این قابلیت به امدادگران اجازه می‌دهد بدون نیاز به باز کردن قفل گوشی شما، گروه خونی، بیماری‌های خاص (مثل دیابت) و حساسیت‌های دارویی شما را ببینند.
- مکمل‌های سیستم ایمنی: در زمان زندگی در پناهگاه یا کمپ که تغذیه ضعیف است، استفاده از مکمل‌های ویتامین C، زینک و ویتامین D مفید است.

## ۳. تاب‌آوری دیجیتال و ارتباطات

### ۳.۱. ارتباطات رادیویی آفلاین

- در خاموشی مطلق، امواج رادیویی باند موج کوتاه (SW) تنها راه دریافت اخبار داخلی و جهانی هستند.
- تغذیه ایمن: رادیو باید با باتری قلمی (AA) کار کند، رادیوهای صرفاً شارژی بی‌فایده‌اند.
  - تقویت آنتن: اتصال یک سیم مسی ۵ تا ۱۰ متری به آنتن رادیو و هدایت آن به بیرون پنجره (بدون تماس با فلزات).
  - دور زدن پارازیت: تغییر میلی‌متری پیچ تنظیم (Off-Tuning) برای خروج از مرکز پارازیت.
  - قابلیت دریافت تک‌باند (SSB - Single SideBand): در این رادیوها نیز یک مزیت استراتژیک است که امکان شنود مکالمات رادیوآماتورها و تیم‌های امدادی بین‌المللی را فراهم می‌آورد.

### ۳.۲. مدیریت سخت‌گیرانه باتری موبایل

- نمایشگر: روشنایی حداقل، تایم‌اوت ۱۵ ثانیه، فعال‌سازی حالت تاریک (Dark Mode)
- شبکه: خاموش کردن Wi-Fi، بلوتوث (مگر در موارد اتصال به تجهیزات پزشکی مانند سمعک) و قرار دادن گوشی در «حالت هواپیما» در مناطقی که آنتن‌دهی وجود ندارد.
- بستن برنامه‌ها: اپلیکیشن‌های سبک (مثل پیام‌رسان‌ها) را ببندید؛ باز کردن مجدد آن‌ها باتری بیشتری مصرف می‌کند. فقط برنامه‌های سنگین و مسیریاب‌ها را پس از استفاده کاملاً ببندید.

- VPN: در زمان اختلالات اینترنتی، VPNها باتری گوشی را به شدت می‌بلعند. تا جای ممکن VPN را خاموش کنید تا از مصرف باتری و اختلال در موقعیت‌یابی جلوگیری شود.
- پاوربانک: در شرایط عادی شارژ پاوربانک را روی ۴۰ تا ۶۰ درصد (در دمای اتاق) نگه دارید تا باتری فرسوده نشود. تنها هنگام احتمال بالای قطع برق، آن را ۱۰۰٪ شارژ کنید.

### ۳,۳. امنیت، موقعیت‌یابی و مسیریابی

- امنیت لوکیشن: دسترسی موقعیت مکانی همه برنامه‌ها را روی (Approximate) «تقریبی» تنظیم کنید تا مختصات دقیق پناهگاه شما ثبت نشود.
- SOS اضطراری: فعال‌سازی Emergency SOS با ۵ بار فشردن سریع دکمه پاور (در اندروید) یا فشردن همزمان دکمه‌های کناری (در آیفون) بدون سیم‌کارت با ۱۱۲ تماس می‌گیرد.
- مسیریاب آفلاین: نصب اپلیکیشن Maps.me و دانلود نقشه آفلاین شهر/کشور (این برنامه بدون نیاز به اینترنت و تحریم کار می‌کند).
- اسناد امن: ذخیره اسکن مدارک در فضاهای رمزنگاری شده نظیر Secure Folder سامسونگ یا Safe Folder گوگل.
- لیست شماره‌های اضطراری: تنظیم قابلیت (Direct Dial) تماس سریع با یک لمس) روی صفحه اصلی گوشی برای شماره‌های اعضای خانواده الزامی است.

### ۴. پوشه فیزیکی اضطراری (اینترنت کاغذی)

یک پوشه/کیف پلاستیکی ضدآب (ترجیحاً رنگ روشن/فسفری) برای زمان از کار افتادن کامل سیستم‌های دیجیتال. شامل:

دسته‌بندی مدارک	اقدام ضروری جهت تصویربرداری و کپی
هویت اصلی	کارت ملی، تمام صفحات شناسنامه، گذرنامه (صفحه اصلی و ویزاها)، گواهینامه رانندگی، کارت پایان خدمت.
وابستگان و کودکان	شناسنامه فرزندان، کارت واکسن، مدارک حضانت قانونی.
پزشکی و سلامت	کارت سلامت، اطلاعات بیماری‌های مزمن، نسخه‌های داروهای ضروری، کارت اهدای عضو.
مالی و ملکی	تصاویر کارت‌های بانکی، دفترچه حساب، سند منزل یا خودرو، اجاره‌نامه یا قولنامه.
شغلی و تحصیلی	کارت دانشجویی، کارت نظام صنفی (نظام پزشکی، مهندسی و...)، مدارک تحصیلی (دیپلم تا دکترا).
اقدام کمکی	عکس پرسنلی جدید، اطلاعات حساب‌های کیف پول دیجیتال، شماره تماس اضطراری دوستان.

جدول شماره ۴: چک‌لیست جامع مدارک هویتی و حیاتی جهت تهیه نسخه پشتیبان (فیزیکی و دیجیتال)

## ۵. ایمنی محیطی و مدیریت روانی

### ۵.۱. مقابله با آلودگی شیمیایی و دود

- پناهگیری در محل: ورود فوری به فضای بسته، خاموش کردن کولر و هواکش، مسدود کردن درز در و پنجره با چسب پهن، نایلون یا حوله خیس.
- تردد اضطراری: ماسک پارچه‌ای و جراحی کاربردی ندارد؛ حتماً از ماسک‌های فیلتردار (N95/N99) کاملاً کیپ استفاده کنید. در صورت نبود ماسک، حوله خیس ضخیم روی دهان و بینی بگذارید.

### ۵.۲. مدیریت روانی خانواده و کودکان

- حملات پانیک (وحشت‌زدگی): امدادگر باید خونسردی خود را حفظ کرده و فرد را به تنفس عمیق و ریتمیک (برای کاهش دی‌اکسید کربن خون و آرامش عصبی) وادار کند.
- حفاظت از کودکان:
  ۱. فیلتر اخبار: کودکان را مطلقاً از تصاویر جنگ و اخبار رسانه‌ها دور نگه دارید (ذهن کودک فاجعه را ده‌ها برابر بزرگ‌نمایی می‌کند).
  ۲. صداقت ساده: دروغ نگوئید، اما اخبار را بدون جزئیات ترسناک بیان کنید و بر کلمه «ما با هم در امانیم» تأکید کنید.
  ۳. روتین روزانه: ایجاد یک نظم ساختگی (ساعت غذا، خواب، بازی) حس کنترل و امنیت را به کودک بازمی‌گرداند.
  ۴. لنگرگاه روانی: وجود چند اسباب‌بازی یا کتاب آشنا در کوله نجات، ذهن کودک را به دوران امن گذشته متصل کرده و از شدت ترومای روانی می‌کاهد.

### ۵.۳. تصمیم‌گیری و مدیریت پیشرفته روان در بحران

- غلبه بر فلج تحلیلی: در زمان بحران (مثلاً تصمیم برای ماندن یا فرار کردن)، کمال‌گرایی کشنده است. به دنبال «بهترین» تصمیم نباشید؛ اولین تصمیمی که «به اندازه کافی خوب و ایمن» است را اجرا کنید. تعلل از اشتباه کردن خطرناک‌تر است.
- تکنیک تنفسی ۴-۷-۸ برای مهار پانیک: در صورت بروز حمله عصبی در خود یا اعضای خانواده، این تکنیک را اجرا کنید: ۴ ثانیه دم از بینی، ۷ ثانیه حبس نفس، ۸ ثانیه بازدم صدادار از دهان. این کار سیستم عصبی پاراسمپاتیک را مجبور به آرام شدن می‌کند.

## ۶. ایمنی فیزیکی در برابر حملات و ریزش آوار

- نقاط امن هنگام انفجار: دور شدن فوری از پنجره‌ها و شیشه‌ها. بهترین نقاط پناهگیری: چارچوب درهای باربر، دیوارهای داخلی ضعیف‌نشده، زیر میزهای بسیار محکم. قرار گرفتن در حالت جنینی، باز نگه داشتن اندکی از دهان (برای جلوگیری از پارگی پرده گوش بر اثر موج انفجار) و پوشاندن سر و گردن با دست‌ها.
- بقا در زیر آوار: در صورت گیرافتادن، از فریاد زدن مداوم خودداری کنید (باعث استنشاق گردوغبار مهلک و تحلیل انرژی می‌شود). دهان و بینی را با لباس بپوشانید. برای جلب توجه امدادگران، با یک قطعه سنگ یا فلز به صورت ریتمیک (۳ ضربه، مکث، ۳ ضربه) به لوله‌ها یا دیوارها ضربه بزنید.

## ۷. استراتژی‌های تخلیه فوری و جابجایی

- چک لیست ترک خانه: پیش از خروج اضطراری، حتماً فلکه اصلی آب، گاز و کنتور برق را قطع کنید تا از آتش‌سوزی یا آب‌گرفتگی ثانویه جلوگیری شود.
- رانندگی در شرایط کمبود سوخت (بحران بنزین): در زمان فرار، سوخت طلا است. از ترمز و شتاب‌گیری ناگهانی پرهیز کنید. سرعت را یکنواخت نگه دارید، شیشه‌ها را در سرعت بالا ببندید (کاهش مقاومت هوا) و بار اضافی را از خودرو خارج کنید تا مصرف سوخت به حداقل برسد.
- تخلیه با حیوانات خانگی: حیوانات (به‌ویژه گربه‌ها) در بحران دچار وحشت و پرخاشگری می‌شوند. داشتن باکس حمل (Carrier) قبل آماده‌شده، مقداری غذای خشک، پد جاذب و در صورت لزوم داروهای آرام‌بخش گیاهی مخصوص حیوانات در کوله نجات الزامی است.

## ۸. ارتباطات اضطراری پیشرفته

اولویت	سازمان / نهاد	شماره تماس	کاربرد استراتژیک در شرایط بحران و بقا
۱	امداد هلال احمر	۱۱۲	مهم‌ترین شماره؛ قابل تماس حتی بدون سیم‌کارت یا در صورت قفل بودن گوشی. برای نجات از زیر آوار، حوادث طبیعی و مفقودی.
۲	اورژانس پزشکی	۱۱۵	فوریت‌های جانی، خونریزی شدید، سکته، تنگی نفس و آسیب‌های فیزیکی خطرناک.
۳	آتش‌نشانی و ایمنی	۱۲۵	مهار آتش‌سوزی، گیر افتادن در آوار یا آسانسور، نشت مواد شیمیایی و حوادث آواربرداری.

۴	فوریت‌های پلیس	۱۱۰	تهدیدات امنیتی، جلوگیری از غارت در زمان آشوب، درگیری و حفظ امنیت پناهگاه.
۵	امداد حوادث گاز	۱۹۴	بسیار حیاتی پس از زلزله یا انفجار برای گزارش شکستگی لوله‌ها و جلوگیری از انفجارهای ثانویه.
۶	امداد حوادث برق	۱۲۱	گزارش سقوط تیرهای برق، پارگی کابل‌های فشار قوی روی زمین یا اتصالاتی خطرناک.
۷	وضعیت راه‌های کشور	۱۴۱	ضروری پیش از اقدام به تخلیه شهر ((Evacuation برای آگاهی از مسدود بودن جاده‌ها یا ترافیک مسیرهای خروجی.
۸	اعلام داروخانه‌های شبانه‌روزی	۱۹۱	پیدا کردن سریع داروهای حیاتی (مثل انسولین یا آنتی‌بیوتیک) در زمان تعطیلی شهر یا ساعات خاموشی.

جدول شماره ۵: فهرست استراتژیک شماره تماس‌های حیاتی و کاربرد عملیاتی آن‌ها در فاز بحران

در پایان بحران‌ها شاید اجتناب‌ناپذیر باشند، اما میزان آسیب‌پذیری ما در برابر آن‌ها کاملاً انتخابی است. هدف این دفترچه، جایگزین کردن «ترس ناشی از غافلگیری» با «آرامش ناشی از آمادگی» است. در لحظات تاریک فروپاشی زیرساخت‌ها، تجهیزات پیچیده نیستند که شما را نجات می‌دهند؛ بلکه دانش پیش‌گیرانه، مدیریت خونسردانه منابع و حفظ تاب‌آوری روانی خانواده است که مرز میان بقا و فاجعه را تعیین می‌کند.