راهنمای جامع تاب‌آوری خانواده و خانه ایمن

تاب‌آوری از خانه شروع می‌شود

گروه مدیریت خطر بلایا و حوادث
معاونت بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی



تاب‌آوری چیست؟

تاب‌آوری یعنی چه؟
تاب‌آوری یعنی توانایی برگشتن به زندگی عادی بعد از یک اتفاق سخت.
مثل درختی که در طوفان خم می‌شود، اما نمی‌شکند.

تاب‌آوری سه پایه دارد:

1. **آمادگی — قبل از حادثه آماده باشیم**
2. **واکنش — حین حادثه درست عمل کنیم**
3. **بازسازی — بعد از حادثه سریع برگردیم**



چرا خانه، اولین سنگر ایمنی است؟

ما بیشترین زمان عمرمان را در خانه می‌گذرانیم.

- کودکان: بیشترین ساعت روز
- سالمندان: تقریباً تمام روز
- بزرگسالان: حداقل نصف روز

پس خانه اولین جایی است که باید ایمن باشد.

اگر خانه ایمن باشد:

✅ خانواده در امان است

✅ وسایل ضروری سالم می‌مانند

✅ بازگشت به زندگی عادی سریع‌تر است

نقش خانواده در کاهش خطر

خانواده، کوچک‌ترین واحد اجتماعی است.

اما قوی‌ترین نقش را در کاهش خطر دارد.

هر خانواده می‌تواند:

🏠 خانه را ایمن کند

🎒 کیف اضطراری آماده کند

📞 برنامه ارتباطی بسازد

🧠 آموزش ببیند

🤝 به همسایه‌ها کمک کند

یک خانواده آماده = یک محله آماده = یک شهر آماده



چرا باید خطرها را بشناسیم؟

بسیاری از آسیب‌ها در بلایا، قابل پیش‌بینی هستند.

❌ کمدی که به دیوار بسته نشده : در زلزله می‌افتد
❌ سیم برق فرسوده : در سیل باعث برق‌گرفتگی می‌شود
❌ گلدان سنگین روی بالکن : در طوفان سقوط می‌کند

اگر خطر را بشناسیم، می‌توانیم:
✅ آن را حذف کنیم
✅ یا از اثرش کم کنیم
✅ یا برایش آماده باشیم



نحوه کشیدن نقشه خطر خانه

چرا نقشه خطر خانه؟

نقشه خطر خانه یک نقشه ساده از خانه شماست که روی آن مشخص می‌کنید:

- کدام وسایل خطرناک هستند
- کدام مسیرها امن هستند
- کدام نقاط برای پناه‌گیری مناسب‌اند

۷ گام ساده برای کشیدن نقشه

گام ۱ : آماده کنید کاغذ A4، مداد، خودکار رنگی (🔴 قرمز، 🟡 زرد، 🟢 سبز)، خط‌کش.

گام ۲ : پلان خانه را بکشید: اتاق‌ها، درها، پنجره‌ها، پله‌ها، راهرو، حیاط، بالکن و پارکینگ را با مستطیل ساده رسم کنید.

گام ۳ : وسایل مهم را علامت بزنید: تخت، کمد، کتابخانه، یخچال، تلویزیون، لوستر، آبگرمکن، کپسول آتش‌نشانی، جعبه کمک‌های اولیه.

گام ۴ :خطرها را رنگ کنید

🔴 قرمز: خطر بالا (کمد بسته‌نشده، لوستر بالای تخت، آبگرمکن مهارنشده)

🟡 زرد: خطر متوسط (تابلو شل، سیم فرسوده)

🟢 سبز: نقطه امن (زیر میز محکم، کنار دیوار داخلی)

گام ۵ :مسیر فرار را بکشید

➡️ فلش سبز: مسیر اصلی خروج

➡️ فلش آبی: مسیر جایگزین

⭐ ستاره: نقطه تجمع خانواده

گام ۶ : نقاط امن پناه‌گیری را علامت بزنید: زیر میز محکم، کنار دیوار داخلی و دور از پنجره، در فضای باز

گام ۷ : نقشه را نصب کنید : روی در یخچال، در راهرو اصلی، و در اتاق کودکان (با زبان ساده).



طراحی نقشه خطر خانه

با هم، خانه‌ای ایمن‌تر بسازیم

راهنما

خطر بالا
احتمال آسیب جدی زیاد است.

احتیاط
احتمال خطر وجود دارد.

ناحیه امن
مکان امن و کم‌خطر است.

خطر آتش‌سوزی
احتمال آتش‌سوزی وجود دارد.

خطر برق
احتمال برق‌گرفتگی با اتصال کوتاه.

نقشه خطر خانه



نمونه نقشه دست‌کشیده کودک



چک‌لیست

- آیا وسایل سنگین و خطرناک در جای مناسب قرار دارند؟
- آیا سیم‌های برق سالم و ایمن هستند؟
- آیا مواد شیمیایی دور از دسترس کودکان نگهداری می‌شوند؟
- آیا مسیرهای خروجی (درها و راه‌پله‌ها) آزاد هستند؟
- آیا اعضای خانواده با خطرات خانه آشنا هستند؟

ایمنی غیرسازه ای آشپزخانه

✅ کابینت‌ها را با قفل یا نوار ایمنی ببندید
✅ یخچال و فریزر را به دیوار با بست متصل و محکم کنید
✅ مایکروویو را روی سطح پایین بگذارید
✅ ظروف شکستنی را در کابینت که دارای در هست بگذارید
✅ مواد شیمیایی را در قفسه بسته و دور از دسترس کودکان نگه دارید
✅ وسایل سنگین را در طبقات پایین کابینت بگذارید
✅ بعد از پختن، شیر گاز را کامل ببندید گاز را در کنار پنجره و پرده قرار ندهید.
✅ کف آشپزخانه تمیز و خشک نگه داشته شود تا از لیز خوردن و سقوط جلوگیری گردد.
✅ هنگامی که از وسایل برقی استفاده نمی شود، باید دو شاخه ی آنها از برق کشیده شود.



ایمنی غیرسازه ای فضای نشیمن و پذیرایی

✅تلویزیون را به دیوار یا پایه‌ی محکم ببندید و از بند یا قفل مناسب استفاده کنید.

✅سیم‌های برق را جمع‌وجور و به دور از مسیر رفت‌وآمد مهار کنید.

✅ وسایل برقی سنگین را روی سطح پایین و محکم قرار دهید.

✅ از قرار دادن تلویزیون روی لبه‌ی مبلمان یا پایه‌های لرزان خودداری کنید.

✅کتابخانه و ویترین را با پیچ و رول‌پلاگ به دیوار محکم کنید.

✅ وسایل سنگین را در قفسه‌های پایین بچینید.

✅ در ویترین‌ها را با قفل یا گیره‌ی ایمنی ببندید تا در زمین‌لرزه باز نشوند.

✅از قرار دادن اشیای شکستنی و سنگین روی لبه‌ها خودداری کنید.

✅لوستر را با زنجیر یا مهاربند ایمنی به سقف متصل کنید.

✅از نصب لوستر سنگین روی سقف‌های ضعیف یا گچی خودداری نمایید.

✅تابلوها و آینه‌ها را با گیره، پیچ و مهاربند محکم کنید.

✅قاب‌های سنگین را در مسیر رفت‌وآمد یا بالای مبل نصب نکنید.

✅زیر لوستر و اشیای آویزان سنگین ننشینید.

✅مبل و صندلی را دور از پنجره‌ها و اشیای سنگین قرار دهید.

✅وسایل سنگین را از روی مبل، میز و سطوح بلند بردارید.

✅میزهای شیشه‌ای را با پایه‌های محکم و مهاربند ایمن کنید.

✅ مسیرهای عبور را از وسایل، سیم‌ها و مبلمان اضافه خالی نگه دارید.

✅درها و مسیرهای خروج را همیشه باز و قابل دسترس نگه دارید.

✅فرش‌ها و قالیچه‌ها را با نوار چسب دوطرفه یا زیرانداز ضدلغزش ثابت کنید.

ایمنی غیرسازه ای فضای نشیمن و پذیرایی

✅ از قرار دادن گلدان‌های سنگین روی لبه‌ها، طاقچه‌ها و قفسه‌های بلند خودداری کنید.
✅ گلدان‌های سنگین را روی زمین یا سطح پایین و محکم بگذارید.
✅ گلدان‌های سنگین را روی زمین و دور از مسیر رفت‌وآمد قرار دهید.
✅ گلدان‌های آویز را با زنجیر یا مهاربند محکم کنید.
✅ اشیای تزئینی شکستنی را در ویترین قفل‌دار یا قفسه‌های پایین بچینید.
✅ از قرار دادن اشیای سنگین روی طاقچه‌ها و لبه‌های باز خودداری کنید.
✅ کمدها و کشوها را با قفل یا گیره‌ی ایمنی ببندید تا در زمین‌لرزه باز نشوند.
✅ وسایل شکستنی را از لبه‌ها و سطوح بلند بردارید.
✅ در صورت امکان، از وسایل سبک‌تر برای تزئین استفاده کنید.

ایمنی غیرسازه‌ای در اتاق نشیمن و پذیرایی

با چند اقدام ساده، از خطرات زلزله در اتاق نشیمن و پذیرایی پیشگیری کنیم.



1 مهار تلویزیون به دیوار



با استفاده از تسمه‌ها یا پایه‌های ضدواژگونی، تلویزیون را به دیوار یا میز محکم کنید تا سقوط نکند.

2 مهار کتابخانه به دیوار



با استفاده از نبشی‌های L شکل فلزی و رول‌پلاک، کتابخانه و قفسه‌های بلند را به دیوار مهار کنید.

3 گلدان‌های سنگین روی زمین



گلدان‌های سنگین و سرامیکی را روی کف زمین قرار دهید و از گذاشتن آن‌ها روی قفسه‌ها و لبه‌ها خودداری کنید.

4 مهار لوستر و فاصله مبل از زیر آن



لوسترها را با زنجیر فولادی ایمن به سقف مهار کنید و مبلمان را با فاصله مناسب از زیر آن‌ها انجام دهید.

5 نصب ایمن



تابلوها و آینه‌ها را با قلاب و رول‌پلاک به دیوار محکم کنید تا هنگام تکان‌های شدید جدا نشوند.

ایمنی غیرسازه ای اتاق خواب

✅ کمد و کتابخانه را به دیوار محکم کنید.
✅ تابلو و آینه را با بست محکم کنید.
✅ لوستر را با زنجیر به سقف ایمن کنید.
✅ تخت را به دیوار یا کف مهار کنید.
✅ زیر لوستر ، قاب عکس و ساعت، کتابخانه و ... نخوابید.
✅ تخت را از پنجره حداقل ۵۰ سانتی متر فاصله دهید
✅ وسایل سنگین را در طبقات پایین کتابخانه و کمد بگذارید.



ایمنی سرویس بهداشتی و حمام

✅ آبگرمکن را با پیچ و رول‌پلاک به دیوار محکم کنید.
✅ از نصب آبگرمکن روی دیوارهای ضعیف، گچی یا ترک‌خورده خودداری نمایید.
✅ در صورت امکان، آبگرمکن را در فضای جدا و ایمن نصب کنید.
✅ آینه را با گیره، پیچ و مهاربند محکم به دیوار ببندید.
✅ کابینت‌های دیواری را با پیچ و رول‌پلاک به دیوار مقاوم متصل کنید.
✅ درِ کابینت‌ها را با قفل یا گیره‌ی ایمنی ببندید تا در زمین‌لرزه باز نشوند.
✅ مواد شوینده و ضدعفونی‌کننده را در ظرف اصلی و دربسته نگهداری کنید.
✅ کف حمام و سرویس را با کفپوش ضدلغزش بپوشانید.
✅ قالیچه و پادری را با نوار چسب دوطرفه یا زیرانداز ضدلغزش ثابت کنید.
✅ کف حمام را پس از هر بار استفاده خشک کنید.
✅ سشوار، ریش‌تراش و اتو مو را پس از استفاده از برق جدا کنید.
✅ از وسایل برقی در نزدیکی وان و دوش استفاده نکنید.
✅ پریزهای برق حمام را با درپوش محافظ و کلید محافظ جان ایمن کنید.
✅ وان و دوش را با دستگیره‌ی ایمنی مجهز کنید.
✅ در حمام را همیشه باز و قابل دسترس نگه دارید.
✅ روشنایی حمام و سرویس را همیشه تأمین کنید. در صورت امکان، چراغ اضطراری یا نور باتری‌دار نصب کنید.



ایمنی راه پله ها و راهروها

✅از قرار دادن وسایل، جعبه‌ها و مبلمان اضافه در راهرو و پاگرد خودداری کنید.
✅درها و مسیرهای خروج را همیشه باز و بدون مانع نگه دارید.
✅تابلوهای سنگین را در مسیر رفت‌وآمد یا بالای پله نصب نکنید.
✅وسایل تزئینی آویزان را با زنجیر یا مهاربند ایمن کنید.
✅از قرار دادن اشیای شکستنی روی لبه‌ها و طاقچه‌های راهرو خودداری کنید.
✅چراغ‌های دیواری را با پیچ و رول‌پلاک محکم کنید.
✅لبه‌ی پله‌ها را با نوار ضدلغزش مشخص کنید.
✅نورپردازی مناسب در راه‌پله و راهرو نصب کنید.
✅از چراغ‌های اضطراری یا نور باتری‌دار استفاده کنید.
✅کلیدهای برق را در ابتدا و انتهای راه‌پله نصب کنید.
✅پله‌های شکسته، ترک‌خورده و لرزان را تعمیر کنید.
✅از نرده‌ی محکم و استاندارد در دو طرف پله استفاده کنید.
✅وسایل تزئینی را از مسیر راه‌پله و راهرو بردارید.
✅گلدان‌های سنگین را از پاگرد و مسیر رفت‌وآمد بردارید.
✅درهای شیشه‌ای را با برچسب ایمنی و نوار هشدار مشخص کنید.



ایمنی غیرسازه‌ای انباری

✅مواد شیمیایی را در قفسه‌ی بسته و پایین قرار دهید.
✅مواد قابل اشتعال را از گرما، شعله و جرقه دور نگه دارید.
✅مواد شیمیایی را در ظرف اصلی و دربسته نگهداری کنید.
✅کپسول آتش‌نشانی مناسب در انباری قرار دهید.
✅ابزارها را در جعبه‌ی دربسته و قفل‌دار نگه دارید.
✅قفسه‌ها را با پیچ و رول‌پلاک به دیوار محکم کنید.
✅از قرار دادن وسایل سنگین روی قفسه‌های بلند خودداری کنید.
✅کمدها و کشوها را با قفل یا گیره‌ی ایمنی ببندید.
✅سیم‌های برق را جمع‌وجور و به دور از مسیر رفت‌وآمد مهار کنید.
✅پریزهای برق را با درپوش محافظ و کلید محافظ جان ایمن کنید.
✅روشنایی پارکینگ و انباری را با چراغ اضطراری تأمین کنید.
✅درهای شیشه‌ای را با برچسب ایمنی و نوار هشدار مشخص کنید.
✅مسیرهای عبور را از وسایل اضافه خالی نگه دارید.
✅از قرار دادن وسایل در مسیر فرار خودداری کنید.
✅از نگهداری مواد منفجره و قابل اشتعال اضافه خودداری کنید.
✅از انبار کردن ضایعات و مواد قابل اشتعال خودداری نمایید.
✅تهویه‌ی مناسب در انباری تأمین کنید.
✅دریچه‌های تهویه را مرتب بررسی و تمیز کنید.





ایمنی غیرسازه‌ای پارکینگ

✅خودرو را در مسیر خروج و درهای اضطراری پارک نکنید.
✅از پارک کردن خودرو در نزدیکی مواد قابل اشتعال خودداری نمایید.
✅ترمز دستی خودرو را همیشه بکشید.
✅از نگهداری بنزین و مواد سوختی اضافه در پارکینگ خودداری کنید.
✅مسیر ورود و خروج خودرو را همیشه باز نگه دارید.
✅درهای پارکینگ را از داخل قابل باز کردن نگه دارید.
✅مواد قابل اشتعال را از گرما، شعله و جرقه دور نگه دارید.
✅کپسول آتش‌نشانی مناسب در انباری قرار دهید.
✅ابزارها را در جعبه‌ی دربسته و قفل‌دار نگه دارید.
✅قفسه‌ها را با پیچ و رول‌پلاگ به دیوار محکم کنید.



ایمن سازی در برابر سیل

✅وسایل برقی را از سطح زمین بالاتر ببرید.
✅ وسایل باارزش را در طبقات بالا بگذارید.
✅ کیسه شن و دیواره موقت برای جلوی درب و ورودی آماده کنید.
✅ سیم‌های برق را از سطح زمین بالا ببرید.
✅ مواد شیمیایی را در ظروف دربسته و کابینت های درب دار بگذارید.



ایمن سازی در برابر آتش سوزی

✅وسایل برقی را از سطح زمین بالاتر ببرید.

✅ وسایل باارزش را در طبقات بالا بگذارید.

✅ کیسه شن و دیواره موقت برای جلوی درب و ورودی آماده کنید.

✅ سیم‌های برق را از سطح زمین بالا ببرید.

✅ مواد شیمیایی را در ظروف دربسته و کابینت های درب دار بگذارید.



اصول کلی ایمن‌سازی غیرسازه‌ای در خانه

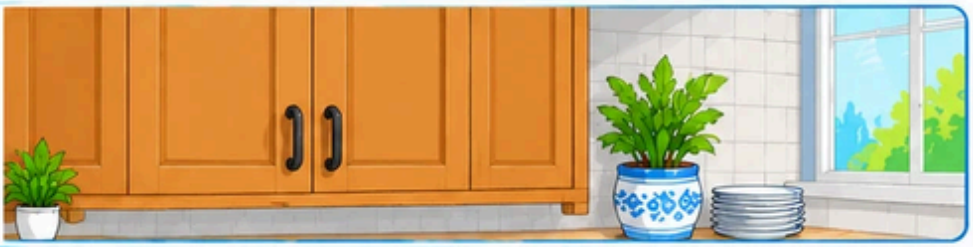
1. اشیای سنگین مانند قابلمه، کتاب‌های حجیم و جعبه‌های سنگین را در طبقات پایین قرار دهید.



2. کتابخانه‌ها، کمدهای بلند و وسایل سنگین را با تسمه و براکت فلزی به دیوار محکم کنید.



3. ظروف شیشه‌ای و شکستنی را در کابینت قرار دهید و درب‌ها را بسته نگه دارید.



4. راهروها و مسیرهای خروج را از وسایل اضافی، موانع و شلوغی پاک نگه دارید.



5. نشستن یا قرار گرفتن در زیر لوستر، قفسه‌های بلند و وسایل سنگین بسیار خطرناک است.



آمادگی قبل از بحران — کیف اضطراری

کیف اضطراری، یک کوله‌پشتی یا ساک دستی است که در آن وسایل ضروری برای ۷۲ ساعت اول بحران نگه می‌داریم.

چرا ۷۲ ساعت؟

✅ در بحران‌های بزرگ، امداد ممکن است تا ۳ روز نرسد.
✅ این کیف به ما کمک می‌کند تا نیازهای اساسی خود را تأمین کنیم.

کجا نگه داریم؟

✅ نزدیک درب خروجی و دور از رطوبت و گرما
✅ در دسترس همه اعضای خانواده



آمادگی قبل از بحران

با نگاه ویژه به گروه های آسیب پذیر



آمادگی قبل از بحران —برنامه ارتباطی خانواده در بحران

در بحران، ارتباط حیاتی است. برنامه ارتباطی خانواده یعنی کجا همدیگر را پیدا کنیم؟ چطور با هم تماس بگیریم؟ چه کسی مسئول چه کاری است؟ با برنامه، همه در یک نقطه جمع می‌شوند و ساعت‌ها جستجو کاهش می یابد.چطور تمرین کنیم؟

✅ هر ۳ ماه یک بار، برنامه را مرور کنید.

✅ یک مانور خانوادگی برگزار و نقش هر عضو را تمرین کنید.

✅ از خانه خارج شوید و به نقطه تجمع بروید.

✅ تماس‌های اضطراری را تست کنید.



آمادگی قبل از بحران —فرم برنامه ارتباطی خانواده در بحران

همین امروز این فرم را پر کنید و پرینت بگیرید. یکی را روی یخچال خانه نصب کنید. یکی را در کوله اضطراری و دیگری را در کوله پشتی فرزند خود بگذارید.

فرم برنامه ارتباطی خانواده

نقاط ملاقات خانواده

داخل خانه: ...
فضای باز / حیاط: ...
محله (مدرسه یا مسجد): ...

شماره‌های اضطراری

شماره پدر: ...
شماره مادر: ...
شماره فرزندان: ...
اورژانس: ۱۱۵
آتش‌نشانی: ۱۲۵
پلیس: ۱۱۰
هلال‌احمر: ۱۱۲

فرد رابط خارج از شهر

نام و نام خانوادگی: ...
شماره تماس: ...

پیام‌رسان توافقی

نام پیام‌رسان گروه خانوادگی

نقش‌های اعضای خانواده

مسئول کودکان: ...
مسئول سالمندان: ...
مسئول کیف اضطراری: ...

خودمراقبتی در حوادث - قبل از زلزله

✅ خانه را ایمن کنید.

- کمد و کتابخانه را به دیوار ببندید
- لوستر و تابلو را محکم کنید
- زیر لوستر، پنجره، قاب عکس سنگین نخوابید

✅ کیف اضطراری آماده کنید

✅ برنامه ارتباطی بنویسید.

- نقطه تجمع داخل و خارج خانه
- شماره‌های اضطراری

✅ نقاط امن خانه را بشناسید.

- زیر میز محکم
- کنار دیوار اصلی و ستون ها
- دور از پنجره و شیشه

✅ تمرین کنید.

- هر ۳ ماه یک مانور خانوادگی
- مسیر فرار را تمرین کنید



خودمراقبتی در حوادث - بعد از زلزله

✅ خونسرد باشید.

- پس‌لرزه‌ها ممکن است ادامه داشته باشند.

✅ خود و خانواده را چک کنید.

- آسیب‌ها را بررسی کنید.
- کمک‌های اولیه را انجام دهید.

✅ گاز، برق و آب را قطع کنید.

- اگر بوی گاز می‌آید، پنجره را باز کنید.
- از روشن کردن کبریت خودداری کنید.

✅ از ساختمان خارج شوید.

- اگر ساختمان آسیب دیده، فوراً خارج شوید.
- از آسانسور استفاده نکنید.

✅ به نقطه تجمع بروید.

- طبق برنامه ارتباطی خانواده.

✅ مراقب پس‌لرزه‌ها باشید.

- در فضای باز بمانید.



خودمراقبتی در حوادث - قبل از سیل

✅ اخبار هواشناسی را دنبال کنید.
✅ هشدارهای سیل را جدی بگیرید.
✅ کیف اضطراری آماده کنید.
✅ ناودان‌ها را تمیز کنید.
✅ وسایل باارزش را بالا (طبقات بالا، دور از زمین) ببرید.
✅ برای جلوی درب و ورودی کیسه شن آماده کنید.
✅ نقاط امن (طبقات بالا، پشت‌بام محکم) را بشناسید.
✅ اگر در حریم رودخانه هستید، برنامه جابه‌جایی داشته باشید.



خودمراقبتی در حوادث - بعد از سیل

✅ تا اعلام مسئولان، به خانه برنگردید.

✅ از آب لوله‌کشی آشامیدنی استفاده نکنید. آب را ۱۰ دقیقه بجوشانید یا از آب بسته‌بندی استفاده کنید.

✅ هر غذایی که با آب سیل تماس داشته را دور بریزید.

✅ دست‌ها را با آب و صابون بشویید.

✅ مراقب مار و حیوانات خطرناک باشید.

✅ از سیم‌های برق افتاده دور شوید.

✅ خانه را ضدعفونی کنید.

✅ از خسارت‌ها برای بیمه و کمک‌های امدادی عکس بگیرید.



خودمراقبتی در حوادث - قبل از آتش سوزی

✅ کپسول آتش‌نشانی در آشپزخانه، راهرو، پارکینگ نصب کنید.

✅ آشکارساز دود در اتاق خواب، آشپزخانه، راهرو نصب کنید.

✅ سیم‌های فرسوده را تعویض کنید.

✅ پرده حداقل ۵۰ سانتی‌متر از بخاری و اجاق فاصله داشته باشد.

✅ مواد قابل اشتعال را دور از گرما نگه دارید.

✅ مسیر فرار را باز نگه دارید.

✅ به کودکان آموزش دهید، با کبریت و فندک بازی نکنند.



خودمراقبتی در حوادث - پس از آتش سوزی



خودمراقبتی در حوادث - طوفان و تندباد



اصول کلی پناهگیری در نقاط امن



قطع شریان های حیاتی در بحران



تخلیه ساختمان در حوادث



تماس با اورژانس و تیم های امدادی



مدیریت اطلاعات و ارتباطات در بحران



بازگشت ایمن به خانه

✅ اگر مسئولان اجازه بازگشت دادند، این نکات را رعایت کنید:



ایمنی سازه‌ای

✅ بعد از بحران، ساختمان ممکن است ناامن باشد:



بهداشت فردی در بحران

✅ بعد از بحران، رعایت بهداشت حیاتی است:

بهداشت فردی:

✅ دست‌ها را قبل از غذا، بعد از دستشویی با آب و صابون بشویید.

✅ اگر آب و صابون نیست، از ضدعفونی‌کننده استفاده کنید.

✅ اگر زخم شدید، فوراً ضدعفونی و پانسمان کنید.

✅ اگر بدنتان با آب سیل تماس داشت، با آب سالم بشویید.

بهداشت محیط:

✅ خانه را با مواد ضدعفونی‌کننده (وایتکس رقیق‌شده) تمیز کنید.

✅ زباله‌ها را مدیریت کنید و در کیسه‌های بسته بگذارید

✅ از فاضلاب و آب‌های راکد دوری کنید.



شماره‌های ضروری

آتش‌نشانی



125

سازمان آتش‌نشانی
و خدمات ایمنی

اورژانس



115

اورژانس پزشکی
و خدمات فوریت‌های پزشکی

پلیس



110

پلیس
و نیروی انتظامی

هلال احمر

جمعیت هلال احمر
جمهوری اسلامی ایران

112

جمعیت هلال احمر
و خدمات امداد و نجات

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

معاونت بهداشت

گروه مدیریت خطر بلایا و حوادث
پویش همگانی "تاب‌آوری از خانه شروع می‌شود"
سال ۱۴۰۵