

خود مراقبتی در جنگ



راهنمایی برای حفظ سلامت، ایمنی و آرامش در شرایط جنگ و بحران



از طرف:

مرکز بهداشت دانشگاه اصفهان



فهرست

- آمادگی خانواده
- کیف نجات
- مراقبت از سالمندان
- مراقبت از کودکان
- داروهای ضروری
- شماره های ضروری



آمادگی خانواده

آمادگی خانواده یکی از مهم‌ترین اقداماتی است که می‌تواند در شرایط بحران، جنگ و حوادث غیرمنتظره به کاهش آسیب‌های جسمی و روانی کمک کند. خانواده‌هایی که از قبل برای شرایط دشوار برنامه‌ریزی کرده‌اند، معمولاً در زمان بحران تصمیم‌گیری سریع‌تر، هماهنگی بیشتر و اضطراب کمتری را تجربه می‌کنند. آمادگی به معنای انتظار وقوع بحران نیست، بلکه به معنای افزایش توانایی خانواده برای مدیریت شرایط پیش‌بینی نشده است.

یکی از نخستین اقدامات در آمادگی خانوادگی، داشتن یک برنامه مشخص برای شرایط اضطراری است. اعضای خانواده باید بدانند در صورت قطع ارتباط، جابه‌جایی ناگهانی یا جدا شدن از یکدیگر چگونه یکدیگر را پیدا کنند و چه راه‌های ارتباطی جایگزینی در اختیار دارند. تعیین محل تجمع خانوادگی، ثبت شماره‌های ضروری و مشخص کردن نقش هر عضو خانواده می‌تواند از سردرگمی و اتلاف زمان در شرایط بحرانی جلوگیری کند.





آماده‌سازی وسایل و تجهیزات ضروری نیز بخش مهمی از آمادگی خانوادگی محسوب می‌شود. وجود اقلامی مانند آب آشامیدنی، مواد غذایی ماندگار، داروهای ضروری، کمک‌های اولیه، چراغ قوه، پاوربانک، مدارک مهم و سایر وسایل مورد نیاز می‌تواند توان خانواده را برای مقابله با اختلالات احتمالی افزایش دهد. بهتر است این وسایل در مکانی مشخص و در دسترس نگهداری شوند تا در مواقع نیاز به سرعت قابل استفاده باشند.

محیط منزل نیز باید تا حد امکان برای شرایط اضطراری آماده باشد. آشنایی اعضای خانواده با مسیرهای خروج، شناخت محل قطع آب، برق و گاز و توجه به ایمن‌سازی وسایل سنگین و خطرناک می‌تواند از بسیاری از آسیب‌های قابل پیشگیری جلوگیری کند. آموزش این موارد به همه اعضای خانواده، از کودکان تا سالمندان، اهمیت زیادی دارد.



علاوه بر آمادگی‌های فیزیکی، آمادگی روانی نیز نقش مهمی در مدیریت بحران دارد. آگاهی از اقدامات لازم، تمرین سناریوهای ساده و گفت‌وگوی خانوادگی درباره نحوه مواجهه با شرایط دشوار می‌تواند اضطراب را کاهش داده و احساس کنترل بیشتری ایجاد کند. خانواده‌ای که آمادگی بیشتری دارد، معمولاً در شرایط بحرانی عملکرد منسجم‌تر و مؤثرتری خواهد داشت.



کیف نجات

کیف نجات یا کیف اضطراری مجموعه‌ای از وسایل و تجهیزات ضروری است که برای استفاده در ساعات اولیه بحران، حوادث و شرایط اضطراری آماده می‌شود تا در صورت نیاز، خانواده بتواند برای مدتی بدون دسترسی فوری به خدمات و امکانات معمول، نیازهای اولیه خود را تأمین کند. آماده بودن این کیف می‌تواند باعث کاهش سردرگمی، صرفه‌جویی در زمان و افزایش ایمنی افراد در شرایط بحرانی شود.

کیف نجات باید در مکانی مشخص، قابل دسترس و شناخته‌شده برای تمام اعضای خانواده نگهداری شود و به گونه‌ای انتخاب شود که حمل آن آسان باشد. همچنین توصیه می‌شود محتویات کیف به‌صورت دوره‌ای بررسی شده و اقلام تاریخ‌گذشته یا غیرقابل استفاده جایگزین شوند.





محتویات کیف نجات می‌تواند با توجه به شرایط خانواده متفاوت باشد، اما معمولاً شامل آب آشامیدنی، مواد غذایی ماندگار، چراغ قوه، باتری اضافه، پاوربانک، رادیو، کمک‌های اولیه، داروهای ضروری، مدارک مهم، لباس مناسب، وسایل بهداشتی و مقداری پول نقد است. خانواده‌هایی که کودک، سالمند، فرد دارای بیماری مزمن یا افراد با نیازهای ویژه دارند، بهتر است وسایل اختصاصی مورد نیاز این افراد را نیز در کیف قرار دهند.

آماده‌سازی کیف نجات تنها جمع‌آوری تجهیزات نیست، بلکه بخشی از برنامه‌ریزی خانوادگی برای افزایش آمادگی و کاهش آسیب‌پذیری در شرایط دشوار محسوب می‌شود. آگاهی اعضای خانواده از محل نگهداری کیف و آشنایی با محتویات آن می‌تواند در مواقع اضطراری نقش مهمی در مدیریت بهتر شرایط داشته باشد



- دارو و وسایل پزشکی
- پتو مسافرتی
- استاد شخصی
- ابزار چند منظوره
- مواد غذایی و آب
- شارژر موبایل و پاوربانک
- چراغ قوه
- لباس ضروری برای ۷۲ ساعت




مراقبت از سالمندان در شرایط بحران

سالمندان یکی از گروه‌هایی هستند که در شرایط بحران، جنگ، حوادث طبیعی و سایر شرایط اضطراری ممکن است بیش از سایر افراد تحت تأثیر قرار گیرند. تغییر ناگهانی شرایط زندگی، محدود شدن دسترسی به خدمات درمانی، اختلال در تأمین داروها و افزایش فشارهای روانی می‌تواند سلامت جسمی و روانی این گروه را تحت تأثیر قرار دهد. به همین دلیل، توجه به نیازهای سالمندان و برنامه‌ریزی برای حمایت از آن‌ها باید بخشی مهم از آمادگی خانوادگی محسوب شود.

بسیاری از سالمندان با بیماری‌های مزمن، محدودیت‌های حرکتی یا نیاز به مراقبت‌های مستمر زندگی می‌کنند؛ بنابراین ایجاد آمادگی پیش از وقوع بحران اهمیت زیادی دارد. خانواده‌ها بهتر است از قبل وضعیت جسمی، نیازهای درمانی و محدودیت‌های احتمالی سالمندان را بررسی کرده و برنامه مشخصی برای مراقبت از آن‌ها در شرایط اضطراری داشته باشند. تعیین فرد یا افرادی که مسئول کمک به سالمند هستند و آگاهی سایر اعضای خانواده از نیازهای او می‌تواند در زمان بحران از سردرگمی جلوگیری کند.





یکی از مهم‌ترین بخش‌های مراقبت از سالمندان، توجه به نیازهای دارویی و درمانی است. سالمندانی که داروهای روزانه مصرف می‌کنند، ممکن است در صورت قطع یا تأخیر در مصرف دارو با مشکلات جدی روبه‌رو شوند. به همین دلیل توصیه می‌شود داروهای ضروری، نسخه‌ها، اطلاعات پزشکی، فهرست بیماری‌ها و شماره تماس پزشک یا مراکز درمانی در محلی مشخص و در دسترس نگهداری شود. همچنین وسایل مورد نیاز مانند عینک، سمعک، باتری وسایل پزشکی، دستگاه‌های اندازه‌گیری قند یا فشار خون و سایر تجهیزات کمکی باید در برنامه آمادگی خانواده قرار گیرند.

در شرایط بحران ممکن است جابه‌جایی سریع، تخلیه منزل یا انتقال به مکان‌های امن ضروری شود. سالمندانی که مشکلات حرکتی دارند یا از وسایل کمکی مانند عصا، واکر یا ویلچر استفاده می‌کنند، ممکن است برای جابه‌جایی به کمک بیشتری نیاز داشته باشند. برنامه‌ریزی قبلی برای مسیرهای خروج، روش انتقال و مشخص کردن افراد مسئول می‌تواند روند کمک‌رسانی را آسان‌تر کند. همچنین سالمندانی که به تنهایی زندگی می‌کنند، ممکن است در شرایط اضطراری آسیب‌پذیری بیشتری داشته باشند و نیازمند پیگیری و حمایت بیشتر اطرافیان باشند





علاوه بر سلامت جسمی، سلامت روان سالمندان نیز اهمیت زیادی دارد. قرار گرفتن در شرایط بحرانی، شنیدن اخبار نگران کننده، احساس ناامنی، تغییر محیط زندگی یا دور شدن از اعضای خانواده می تواند باعث افزایش اضطراب، بی قراری، اختلال خواب یا احساس تنهایی شود. حفظ ارتباط با سالمندان، صحبت کردن با آرامش، ارائه اطلاعات واضح و قابل فهم و مشارکت دادن آن ها در تصمیم گیری های مرتبط با خانواده می تواند به کاهش فشار روانی کمک کند.

تغذیه مناسب، دریافت کافی مایعات، استراحت کافی و حفظ شرایط بهداشتی نیز از موضوعات مهم در مراقبت از سالمندان است. برخی سالمندان ممکن است احساس تشنگی کمتری داشته باشند یا در شرایط استرس زا تغذیه مناسبی نداشته باشند؛ بنابراین توجه خانواده به این موارد اهمیت زیادی دارد. همچنین حفظ دمای مناسب محیط، جلوگیری از زمین خوردن و کاهش خطرات محیطی می تواند ایمنی سالمندان را افزایش دهد.



در نهایت، آمادگی برای مراقبت از سالمندان تنها به زمان وقوع بحران محدود نمی‌شود، بلکه مجموعه‌ای از اقدامات پیشگیرانه و برنامه‌ریزی شده است که می‌تواند توان خانواده را برای مدیریت شرایط دشوار افزایش دهد. خانواده‌ای که نیازهای سالمندان را از قبل شناسایی و برای آن برنامه‌ریزی کرده باشد، در شرایط بحرانی توان بیشتری برای حفظ سلامت و امنیت همه اعضای خود خواهد داشت




مراقبت از کودکان در شرایط بحران

کودکان در شرایط بحران، جنگ و حوادث غیرمنتظره از آسیب پذیرترین گروه‌های جامعه محسوب می‌شوند. تغییر ناگهانی شرایط زندگی، شنیدن اخبار نگران‌کننده، جدا شدن از محیط آشنا و اختلال در برنامه‌های روزمره می‌تواند بر سلامت جسمی و روانی کودکان تأثیر قابل توجهی بگذارد. به همین دلیل، توجه به نیازهای کودکان و برنامه‌ریزی برای حمایت از آن‌ها باید بخش مهمی از آمادگی خانوادگی باشد.


برخلاف بزرگسالان، کودکان ممکن است توانایی کمتری در درک شرایط بحرانی و مدیریت احساسات خود داشته باشند. ترس، اضطراب، بی‌قراری، اختلال خواب، وابستگی بیشتر به والدین، تغییر اشتها یا بروز رفتارهای غیرمعمول می‌تواند از واکنش‌های طبیعی کودکان به شرایط استرس‌زا باشد. شناخت این واکنش‌ها می‌تواند به خانواده کمک کند تا حمایت مناسب‌تری از کودکان داشته باشند.





یکی از مهم‌ترین اقدامات در مراقبت از کودکان، حفظ احساس امنیت است. حضور والدین یا مراقبان، حفظ آرامش در رفتار و گفتار، توضیح شرایط با زبانی ساده و متناسب با سن کودک و اطمینان دادن به او می‌تواند تا حد زیادی احساس ناامنی را کاهش دهد. کودکان معمولاً واکنش بزرگسالان اطراف خود را مشاهده می‌کنند؛ بنابراین حفظ آرامش خانواده می‌تواند در آرامش کودک نیز مؤثر باشد.

حفظ برنامه‌های روزمره تا حد امکان نیز اهمیت زیادی دارد. ادامه نسبی زمان خواب، وعده‌های غذایی، بازی، آموزش و سایر فعالیت‌های معمول می‌تواند به ایجاد احساس ثبات و کاهش اضطراب کمک کند. حتی در شرایط دشوار، اختصاص زمانی برای بازی، نقاشی، صحبت کردن یا فعالیت‌های متناسب با سن کودک می‌تواند در کاهش فشار روانی مؤثر باشد.





توجه به نیازهای جسمی کودکان نیز ضروری است. خانواده‌ها باید از قبل برای تهیه اقلام مورد نیاز کودکان مانند داروهای مصرفی، شیر خشک، پوشک، لباس مناسب، وسایل بهداشتی، مواد غذایی مورد نیاز و سایر وسایل ضروری برنامه‌ریزی داشته باشند. همچنین در شرایط بحران باید به تغذیه، دریافت مایعات، استراحت کافی و رعایت بهداشت کودکان توجه ویژه‌ای شود.

در زمان وقوع بحران ممکن است جابه‌جایی یا تخلیه سریع محل زندگی ضروری باشد. آموزش‌های ساده و متناسب با سن، مانند آشنایی با اعضای خانواده، دانستن نام و اطلاعات ضروری، شناخت افراد قابل اعتماد و آموزش اقدامات اولیه می‌تواند به افزایش ایمنی کودکان کمک کند. با این حال، آموزش‌ها باید بدون ایجاد ترس یا اضطراب غیرضروری انجام شوند.





استفاده بیش از حد از اخبار و تصاویر نگران کننده می تواند اضطراب کودکان را افزایش دهد. بهتر است خانواده ها میزان مواجهه کودکان با اخبار بحران را مدیریت کرده و اطلاعات را به شکلی ساده، محدود و متناسب با سن کودک در اختیار آنها قرار دهند.

در نهایت، کودکان در شرایط بحران بیش از هر چیز به احساس امنیت، حضور مراقبان، ثبات نسبی و حمایت عاطفی نیاز دارند. خانواده ای که از قبل برای نیازهای کودکان برنامه ریزی کرده باشد، می تواند در شرایط دشوار بهتر از سلامت جسمی و روانی آنها محافظت کند.



داروهای ضروری

در شرایط بحران، جنگ یا حوادث غیرمنتظره ممکن است دسترسی به داروخانه‌ها، مراکز درمانی یا خدمات پزشکی با اختلال مواجه شود. به همین دلیل، نگهداری داروهای ضروری و برنامه‌ریزی برای تأمین نیازهای دارویی خانواده، بخش مهمی از آمادگی خانوادگی محسوب می‌شود. توصیه می‌شود خانواده‌ها همواره داروهای مورد نیاز خود را شناسایی کرده و برای مدت مشخصی ذخیره مناسبی از آن‌ها داشته باشند.

داروهای ضروری شامل دو گروه اصلی هستند: داروهای اختصاصی افراد خانواده و داروهای عمومی مورد نیاز در شرایط معمول.


آمادگی دارویی مناسب می‌تواند در ساعات و روزهای ابتدایی بحران، نقش مهمی در حفظ سلامت اعضای خانواده و کاهش مشکلات ناشی از اختلال در دسترسی به خدمات درمانی داشته باشد.





داروهای اختصاصی افراد خانواده شامل داروهایی است که به صورت منظم مصرف می شوند؛ مانند داروهای بیماری های مزمن، داروهای کنترل فشار خون، دیابت، بیماری های قلبی، آسم و سایر بیماری هایی که قطع مصرف آنها می تواند مشکلات جدی ایجاد کند. نگهداری نسخه ها، اطلاعات دارویی و آگاهی سایر اعضای خانواده از این داروها نیز اهمیت دارد.







داروهای عمومی و پر کاربرد می‌توانند شامل موارد زیر باشند:

- داروهای تب و درد
- داروهای مورد استفاده برای علائم سرماخوردگی
- داروهای کنترل اسهال و مشکلات گوارشی
- محلول‌های جبران آب و املاح
- داروهای مورد استفاده برای واکنش‌های آلرژیک ساده
- مواد ضد عفونی کننده و اقلام کمک‌های اولیه

داروها باید در شرایط مناسب نگهداری شوند و تاریخ انقضا، شرایط دمایی و نحوه مصرف آن‌ها به صورت دوره‌ای بررسی شود. همچنین توصیه می‌شود از نگهداری یا مصرف خودسرانه داروها بدون آگاهی کافی خودداری شود



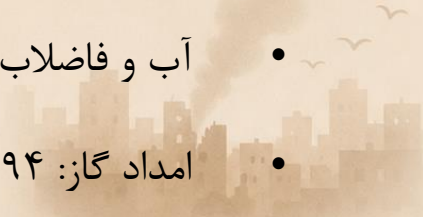
شماره تلفن های ضروری

فوریت های پزشکی و امدادی

- اورژانس: ۱۱۵
- امداد و نجات / هلال احمر: ۱۱۲
- آتش نشانی و خدمات ایمنی: ۱۲۵
- پلیس: ۱۱۰
- پلیس راهور / تصادفات: ۱۲۰

حوادث تأسیسات و خدمات شهری

- حوادث برق: ۱۲۱
- آب و فاضلاب: ۱۲۲
- امداد گاز: ۱۹۴





با آرزوی سلامتی، آرامش و موفقیت برای تمامی هموطنان

عزیزم

زهرا کیانی

زهرا موسوی

زینب قاید امینی

مرکز بهداشت دانشگاه اصفهان

