

SAFE
ACTIVISM

آمادگی، بقا و تاب آوری در شرایط جنگی

بهار ۱۴۰۴

در شرایط جنگی، اتکا به ساختارهای رسمی یا انتظار برای کمک‌رسانی سازمان‌یافته کافی نیست. هر فرد، هر خانواده و هر محله باید بتواند در لحظه بحران تصمیم بگیرد، پناه بگیرد، از جان خود محافظت کند و از دیگران حمایت نماید.

ما تلاش کرده‌ایم با ارائه آموزش‌های ساده، قابل اجرا، و بدون نیاز به تجهیزات پیشرفته، کمک کنیم هرکسی بتواند در مواجهه با بحران – از بمباران و حملات موشکی گرفته تا قطع خدمات و نبود امداد – راهی برای بقا و مقاومت بیابد.

در این راهنما به صورت ساده و مختصر به موضوعات زیر پرداخته شده است:

1. شناسایی مکان‌های امن و معیارهای انتخاب پناهگاه
2. واکنش سریع در لحظه تهدید (فرار، پنهان شدن، دفاع)
3. مدیریت جراحات‌های جسمی و درمان آسیب‌های ناشی از انفجار
4. شناخت و اقدامات در برابر موج‌گرفتگی انفجاری
5. مدیریت فشار روانی در بحران برای بزرگسالان، کودکان و سالمندان
6. راهنمایی‌های لازم پس از پایان تهدید (تثبیت، پشتیبانی، بازسازی)
7. تقویت تاب‌آوری فردی و اجتماعی، و نکات پایانی برای بقا



۱. شناسایی مکان‌های امن و معیارهای

انتخاب پناهگاه

در شرایط بحرانی، پیش‌بینی و آمادگی برای شناسایی مکان‌های امن نقش مهمی در کاهش آسیب دارد. مکان‌هایی که دور از اهداف استراتژیک هستند، مانند ساختمان‌های دولتی، مراکز نظامی، یا مراکز جمعیتی پرخطر، معمولاً کمتر در معرض خطر مستقیم قرار دارند.

معیارهای انتخاب مناطق امن:

- فاصله مناسب از مراکز نظامی و حکومتی مهم و اهداف احتمالی (مانند مراکز هسته‌ای و حتی زیرساخت‌های نفتی و صنعتی)
- قرار نگرفتن در دید مستقیم از خیابان‌ها یا مسیرهای پررفت‌وآمد.
- نداشتن ارزش نمادین (مذهبی، سیاسی، نظامی).

ویژگی‌های ساختمانی مناسب:

- استفاده از ساختمان‌هایی با دیوارهای بتنی، سقف‌های مقاوم، و در صورت امکان زیرزمین.
- ساختمان‌هایی که چندین ورودی و خروجی دارند، شانس فرار در موقعیت خطر را افزایش می‌دهند.
- اتاق‌هایی که در مرکز ساختمان قرار دارند و پنجره ندارند، امنیت بیشتری در برابر انفجار یا گلوله دارند.

مقایسه مکان عمومی و خصوصی:

- مکان‌های عمومی در مواقع طولانی‌مدت منابع و همبستگی اجتماعی فراهم می‌کنند، اما در بحران‌ها ممکن است هدف قرار گیرند.
 - مکان‌های خصوصی در کوتاه‌مدت امن‌تر هستند و ریسک کمتری از نظر جلب توجه دارند.
- توصیه:** بهتر است همواره پیش از بروز بحران، دو یا سه مکان امن از نوع عمومی و خصوصی در نزدیکی محل سکونت شناسایی و نقشه مسیرهای رسیدن به آن‌ها آماده شود.



۲. آمادگی برای واکنش سریع در لحظه تهدید (فرار، پنهان شدن، دفاع)

در لحظه وقوع بحران، مانند حمله نظامی یا اقدام خشونت‌آمیز، واکنش سریع و درست می‌تواند جان‌تان را نجات دهد. اصل اساسی در این شرایط، حفظ خونسردی و اتخاذ تصمیمی متناسب با شرایط است.

سه واکنش اصلی:

1. فرار: اگر مسیر ایمن و در دسترس وجود دارد، سریع و بدون جلب توجه آن را دنبال کنید.
2. پنهان شدن: در صورت نبود مسیر فرار، در مکان‌های داخلی، بدون پنجره و با امکان قفل شدن پناه بگیرید.
3. دفاع: تنها زمانی که با تهدید مستقیم و اجتناب‌ناپذیر مواجه شدید، از ابزارهای در دسترس برای دفاع از خود استفاده کنید.

اگر در فضای باز هستید و صدای انفجار یا حمله نظامی شنیده شد، بلافاصله دراز بکشید و خود را به سطح زمین نزدیک کنید. پشت دیوارهای بلند، کنار خودرو یا ساختمان و دور از شیشه‌ها پناه بگیرید. قرار گرفتن در گودی‌ها یا پشت موانع سخت، می‌تواند از شدت آسیب بکاهد.

نکات عملی:

- درها را قفل کنید و پشت وسایل محکم پنهان شوید.
- تلفن همراه را روی حالت بی‌صدا قرار دهید.
- در صورت نیاز به ارتباط، از پیام کوتاه یا اپلیکیشن‌های رمزنگاری‌شده استفاده کنید.
- اگر زیر آوار هستید و تلفن همراه شما سیگنال دارد، توصیه می‌شود اول با نیروهای امدادی تماس بگیرید و موقعیت خودتان را اعلام کنید قبل از اینکه سیگنال قطع شود و یا باتری شما تمام شود.
- پیشنهاد می‌شود در لحظات اولیه بعد از حمله به محل اقامت شما، داد و بیداد نکنید تا گرد و خاک ریه‌هایتان را پر نکند و به جای آن می‌توانید با لباس‌تان جلوی بینی و دهان‌تان را بپوشانید و با ضربه زدن به یک جسم سخت یا فلزی نزدیک‌تان، سعی کنید توجه جلب کنید.



۳. مدیریت جراحتهای جسمی و درمان آسیبهای ناشی از انفجار

در نبود پزشک یا بیمارستان، دانستن اصول اولیه کمک‌های اولیه اهمیت فراوان دارد. حتی وسایل ساده و روزمره می‌توانند جان فردی را نجات دهند.

مهم‌ترین مهارت‌ها:

- بند آوردن خونریزی: با فشار مستقیم و مداوم با پارچه تمیز یا بانداز.
- ثابت نگه داشتن عضو شکسته: با چوب یا روزنامه به‌صورت آتل.
- تمیز کردن زخم‌ها: استفاده از آب تمیز، سرکه، یا الکل برای پیشگیری از عفونت. در زخم‌های عمیق از الکل استفاده نکنید؛ ممکن است آسیب را تشدید کند.

درمان آسیب‌های ناشی از انفجار:

- در مورد ترکش سطحی، شست‌وشو و پانسمان کافی است.
- ترکش‌های عمیق را نباید خارج کرد—تنها خونریزی کنترل شود.
- در صورت آسیب به قفسه سینه، فرد را نیمه‌نشسته یا به پهلو بخوابانید.

وسایل پزشکی موقت:

- آتل با مقوا یا چوب‌خط‌کش.
- بانداز با تکه پارچه تمیز یا روسری.
- کیسه یخ.

درخواست کمک:

- در صورت امکان، از فردی مطمئن بخواهید برای تان کمک پزشکی بیاورد یا به صورت ناشناس درخواست کمک کنید.
- بهتر است در لحظه انفجار، دست‌های خود را روی گوش‌هایتان بگذارید و دهان‌تان را کمی باز نگه دارید تا به پرده گوش‌هایتان آسیب کمتری برسد.



۴. شناخت و اقدامات در برابر موج گرفتگی

انفجاری

موج انفجار (blast wave) یکی از خطرناک‌ترین پیامدهای انفجارهای بزرگ است که می‌تواند بدون تماس مستقیم با ترکش، به بافت‌های بدن آسیب بزند. حتی در نبود زخم خارجی، موج انفجار ممکن است باعث آسیب‌های داخلی جدی شود.

نشانه‌های عمومی آسیب از موج انفجار:

- گیجی یا بی‌حسی ناگهانی
- سردرد شدید یا احساس فشار در سر
- سوت یا درد در گوش (ممکن است همراه با پارگی پرده گوش باشد)
- تنگی نفس یا درد در قفسه سینه
- حالت تهوع، استفراغ یا از دست دادن هوشیاری

اقدامات اولیه در صورت موج‌گرفتگی:

- فرد را به مکان امن منتقل کنید. از ناحیه انفجار فاصله بگیرید؛ احتمال انفجار دوم وجود دارد.
- فرد را آرام و بی‌حرکت نگه دارید. هرگونه تلاش برای حرکت سریع ممکن است به بافت‌های آسیب‌دیده داخلی آسیب برساند.
- هوشیاری را بررسی کنید. اگر فرد بیهوش است ولی نفس می‌کشد، او را به پهلو بخوابانید.
- تنفس و نبض را کنترل کنید. در صورت ایست قلبی یا تنفسی، احیای قلبی‌ریوی (CPR) را آغاز کنید.
- از حرکت دادن گردن یا ستون فقرات بپرهیزید، مگر اینکه خطر بیشتری فرد را تهدید کند (مانند آتش‌سوزی).
- اگر گوش دچار آسیب شده بود: گوش را تمیز نکنید یا چیزی داخل آن فرو نکنید. اگر خونریزی دارد، فقط با گاز استریل یا پارچه تمیز آن را خشک نگه دارید.

نکته مهم: آسیب‌های ناشی از موج انفجار ممکن است چند ساعت بعد از حادثه خود را نشان دهند. علائم مانند خواب‌آلودگی غیرطبیعی، سردرد مداوم، یا استفراغ باید جدی گرفته شوند.



۵. مدیریت فشار روانی در بحران برای بزرگسالان، کودکان و سالمندان

فشار روانی یکی از بزرگترین تهدیدها در بحران‌هاست. احساس اضطراب، ترس، و شوک ممکن است فرد را از تصمیم‌گیری و مراقبت از خود ناتوان سازد.

راهکارهای روانی:

- تنفس عمیق و آرام کردن بدن با تمرکز روی تنفس.
- صحبت با فرد مطمئن یا نوشتن احساسات روی کاغذ برای کاهش فشار ذهنی.
- گوش دادن به صداهای آرامش‌بخش یا دعا کردن برای ایجاد حس کنترل.

حمایت از کودکان:

- ساختارهای روزمره مانند زمان خواب، بازی و غذا را حتی در پناهگاه حفظ کنید.

- تماس جسمی (مثل در آغوش گرفتن) برای کاهش اضطراب بسیار موثر است.

سالمندان نیز در شرایط بحرانی نیاز به حمایت روانی دارند. گفت‌وگو، یادآوری خاطرات مثبت و فراهم کردن احساس مشارکت در تصمیم‌گیری، می‌تواند احساس امنیت آن‌ها را تقویت کند.



۶. راهنمایی‌های لازم پس از پایان تهدید (تثبیت، پشتیبانی، بازسازی)

پس از اتمام تهدید، اولویت با تثبیت وضعیت، مراقبت از مجروحان، و بازسازی شرایط ایمن است. باید میان اقدام فوری و مراقبت‌های بلندمدت تعادل برقرار کرد.

اقدامات اولیه:

- بررسی وضعیت جسمی خود و اطرافیان.
- اطمینان از ایمنی محل و در صورت لزوم، انتقال به محل دوم.
- قطع منابع خطرناک مانند گاز یا برق (در صورت امکان ایمن).

حمایت اجتماعی:

- تقسیم آب، غذا، دارو و اطلاعات مفید.
- تشکیل گروه‌های کوچک پشتیبانی برای کمک به مجروحان و کودکان.

بازسازی بلندمدت:

- مستندسازی آسیب‌ها برای پیگیری کمک و حقوق.
- دنبال کردن درمان‌های جسمی و روانی.
- حفظ ارتباطات اجتماعی برای ایجاد حس بازگشت به زندگی.



۷. تقویت تاب‌آوری فردی و اجتماعی، و نکات پایانی برای بقا

تاب‌آوری اجتماعی:

- با افراد مطمئن در ارتباط بمانید؛ تنها بودن اضطراب را بیشتر می‌کند.
- امید را با گفتن داستان‌های مقاومت، دعا‌های جمعی یا آوازهای آرامش‌بخش حفظ کنید.

نشانه‌های تروما:

- فلش‌بک، بی‌احساسی، یا ترس شدید، طبیعی هستند اما باید مدیریت شوند.
- پرهیز از فشار آوردن به فرد برای "عادی بودن" و دادن زمان.
- توصیه می‌شود در اولین فرصت با یک متخصص روان‌شناسی تماس بگیرید.

نتیجه‌گیری

هر بحران می‌تواند به سادگی نظم زندگی روزمره را در هم بریزد، اما با آمادگی اولیه و درک درست از اولویت‌ها می‌توان آسیب‌ها را به حداقل رساند. امید، همبستگی اجتماعی و آموزش مهارت‌های اولیه، سه ستون اصلی بقا و بازسازی در چنین شرایطی هستند. این راهنما تلاشی است برای بازگرداندن حس کنترل به انسان‌هایی که در لحظه‌های سخت، به دانستن و توانستن نیاز دارند. بنابراین خواندن این راهنما مفید است، اما تمرین عملی آن با خانواده یا هم‌محله‌ای‌ها، آمادگی واقعی را به‌وجود می‌آورد. فراموش نکنیم: قدرت ما در آمادگی ماست.