



چمدان اضطراری و آنچه باید درباره آن بدانید

در شرایط بحرانی جنگ که دسترسی به خدمات و منابع روزمره، ممکن است برای مدتی محدود شود؛ آمادگی قبلی می‌تواند نقش مهمی در حفظ آرامش و امنیت خانواده داشته باشد. یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین این راه‌ها، آماده کردن یک چمدان اضطراری است. چمدانی از اقلام ضروری که در صورت نیاز بتوانید در کوتاه‌ترین زمان آن را بردارید و همراه خود داشته باشید.

برای خانواده‌هایی که فرزند یا حیوان خانگی دارند، این آمادگی اهمیت بیشتری دارد؛ زیرا نیازهای تغذیه‌ای، دارویی و بهداشتی کودکان و حیوانات، باید با دقت بیشتری در نظر گرفته شود. فهرست زیر نمونه‌ای از اقلام ضروری برای یک خانواده دو نفره برای مدت زمان یک هفته است. در انتهای این لیست، نیازمندی‌های اضطراری خاص کودکان و حیوانات خانگی نیز در دسترس شما قرار گرفته است.

اقلام خوراکی و نوشیدنی

- آب معدنی 5/1 لیتری- 20 بطری
- کنسرو لوبیا- 5 عدد
- کنسرو خورشید آماده- 4 عدد
- کنسرو بادمجان- 5 عدد
- سوپ فوری- 5 بسته
- بیسکویت یا نان خشک- 4 بسته
- خرما، مغزها، شکلات تلخ- 2 کیلوگرم
- برنج- 2 کیلوگرم
- چای/ قهوه فوری/ قند- به مقدار مورد نیاز

دارو و کمک‌های اولیه مورد نیاز

جعبه کمک‌های اولیه شامل:

گاز استریل، باند، چسب باند، چسب زخم، دستکش لاتکس، بتادین، سرم شست‌وشو، قیچی

- داروهای شخصی هر نفر به تعداد روزها:
- استامینوفن- 1 بسته
- ایبوبروفن یا ژلوفن- 1 بسته
- آنتی‌هیستامین‌ها (لوراتادین یا ستیریزین)- 1 بسته
- قرص سرماخوردگی (کوریژان یا کلداستاپ یا ادالت کلد)- 1 بسته
- قرص ضد اسهال (لوپرامید یا دیفنوکسیلات)- 1 بسته
- قرص ضدتهوع (متوکلوپرامید یا دمیترون)
- آنتی بیوتیک (آموکسی‌سیلین 500 یا آموکسی‌کلاو طبق نسخه پزشک)- 1 بسته
- ماسک معمولی 20- N95 عدد

وسایل انرژی و روشنایی

- چراغ قوه- 2 عدد
- باتری قلمی و نیم قلمی- هر کدام 2 بسته
- پاوربانک قوی
- شمع و فندک
- رادیو شارژی

ابزارهای بقا

- چاقوی چندکاره
- کیسه خواب یا پتوی نجات
- کیسه زباله بزرگ
- طناب نایلونی
- چسب برق
- چسب پهن
- چسب قطره‌ای
- فلاسک مسافرتی
- گاز فندک
- ظرف 10 لیتری بنزین

بهداشت فردی

- دستمال کاغذی
- دستمال مرطوب
- صابون یا ژل خشک
- الکل یا ژل ضدعفونی
- خمیردندان و مسواک
- نوار بهداشتی

مدارک

- کارت ملی، شناسنامه، بیمه، سند املاک (در پوشه ضد آب)
- یک نسخه کپی از همه مدارک (در پوشه ضد آب)
- پول نقد
- کاغذ محتوی شماره‌های ضروری

لباس و پوشاک

- کفش محکم
- جوراب و لباس زیر اضافه
- لباس گرم

موارد متفرقه

- دفترچه یادداشت و خودکار
- نقشه کاغذی از هر شهری که در آن سکونت دارید.
- گردن‌آویز به همراه اطلاعات هویتی و شماره تماس
- نزدیکان به همراه گروه خونی

اگر فرزند دارید

- آنتی هیستامین کودکان
- پماد زینک اکساید برای سوختگی و التهاب پوست کودکان
- پماد یا اسپری ضدعفونی کننده زخم
- دماسنج دیجیتال
- داروهای خاص برای بیماری‌های کودکان
- اسپری آسم با اسپیسر مخصوص کودکان
- پوشک
- شیرخشک یا غذای روزانه کودک (مانند سرلاک)

اگر پت دارید

- غذای خشک برای 1 هفته
- آب بسته‌بندی شده
- ظرف غذا و آب
- پتوی کوچک
- داروهای ضروری
- دفترچه واکسیناسیون
- اسباب بازی یا وسایلی که پت شما به آن عادت دارد.