

چک‌لیست جامع برای موقعیت حمله هوایی و تخلیه سریع 

این کیف باید همیشه آماده و قابل حمل باشد. داخل آن قرار دهید:

۱. مواد غذایی

- آب آشامیدنی (برای حداقل ۳ روز، روزی ۳ لیتر برای هر نفر)
- کنسرو آماده، بار پروتئین، غلات خشک، آجیل، میوه خشک یا غذای مخصوص بقا
- غذای کنسروی و خشک‌شده (با ماندگاری بالا)
- چاقوی چندکاره و قاشق-چنگال مسافرتی
- بسته کمک‌های اولیه کامل
- داروهای شخصی ضروری
- شیرخشک برای نوزادان و مکمل غذایی برای سالمندان
- لیوان و بشقاب سبک و قابل شست‌وشو

۲. کمک‌های اولیه و بهداشتی

در شرایط جنگی ممکن است دسترسی به درمان فوری وجود نداشته باشد. داشتن این وسایل حیاتی است:

- باند، چسب زخم، گاز استریل، الک
- داروهای ضد درد، تب‌بر، ضداسهال و آنتی‌بیوتیک
- دماسنج دیجیتال
- الک و ضدعفونی‌کننده جراحات
- قیچی پزشکی و دستکش لاتکس
- آینه کوچک برای سیگنال‌دهی
- ژل ضدعفونی‌کننده، صابون، دستمال مرطوب
- مسواک، خمیر دندان، حوله کوچک
- ماسک N95 یا مشابه، تب‌سنج دیجیتال

- داروهای نسخه‌ای و ضروری هر فرد خانواده
-

۳. ارتباط و اطلاع‌رسانی

در نبود برق و اینترنت، این وسایل اطلاع‌رسانی حیاتی می‌شوند:

- رادیو باتری‌خور یا خورشیدی برای دریافت اخبار
 - باتری یدکی یا پاوربانک قوی
 - سوت (برای ارسال سیگنال در زیر آوار یا در محیط‌های شلوغ)
-

۴. پوشاک و محافظت از بدن

- لباس زیر و جوراب تمیز (۳ دست)
 - لباس گرم، پانچو ضدآب یا بارانی سبک
 - کلاه و دستکش
 - کفش پیاده‌روی یا ورزشی مقاوم
 - پتوی نجات (فضایی)
-

۵. مدارک و اطلاعات مهم

- کپی مدارک شناسایی (شناسنامه، کارت ملی، دفترچه بیمه)
 - شماره تماس‌های ضروری و آدرس محل‌های امن
 - پول نقد (در اسکناس‌های خرد)
 - کارت بانکی، ولی با فرض قطع سیستم پرداخت آنلاین
 - کپی مدارک پزشکی و نسخه داروها
-

۶. ابزارهای کمکی

- طناب نازک محکم (نایلونی یا پاراکورد)
- چسب برق، چسب نواری صنعتی
- ساعت مچی عقربه‌ای یا کاربردی
- زیپ‌لاک یا کیسه پلاستیکی ضخیم (برای حفظ وسایل خشک)
- دفترچه یادداشت و خودکار
- نقشه کاغذی از شهر و منطقه
- چراغ‌قوه یا چراغ پیشانی با باتری یدک
- پاوربانک قوی یا شارژر خورشیدی
- چاقوی چندکاره یا ابزار جیبی
- آتش‌زنه برای گرما
- کبریت یا فندک ایمن

۷. وسایل روانی و انگیزشی (دلگرم‌کننده)

- عکس کوچک خانوادگی یا یادگاری عاطفی
- وسایلی برای ایجاد حس آرامش و امید در شرایط سخت مثل قرآن یا کتاب دعا
- دفترچه خاطرات، بازی‌های فکری کوچک (مثل کارت یا پازل)

💡 توصیه‌های تکمیلی

- هر ۶ ماه یک‌بار کیف بقا را بررسی و اqlام فاسدشدنی را تعویض کنید.
- وسایل را در کیفی مقاوم، ضدآب و سبک نگه دارید.
- به هر عضو خانواده وظیفه‌ای مشخص دهید (مثلاً حمل دارو، غذا، اسناد).
- کیف را در مکانی مشخص مثل کنار در خروج نگه دارید

- اگر نوزاد یا عضو سالمند دارید، وسایل خاص آن را نیز اضافه کنید
- با وزن ترجیحاً زیر ۲۰-۲۵٪ وزن بدن بسته‌بندی کنید.