

خودمراقبتی در حملات هوایی

(نگاهی به خودمراقبتی در حوادث هسته ای – پرتویی)

وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
خرداد ۱۴۰۴

Contents

۲	مقدمه
۴	آموزش جامع خودمراقبتی در حملات هوایی و ترویج فرهنگ آمادگی مستمر
۴	اقدامات حفاظتی فوری و ضروری
۵	تدوین برنامه‌های اضطراری خانوار و جامعه

۵	برنامه ارتباطی خانواده و کیف اضطرابی و آمادگی برای تخلیه
۶	کیف شرایط اضطرابی و مهارت کمک های اولیه
۸	توصیه های بهبود تغذیه
۹	ارتباطات استراتژیک و تاب‌آوری در برابر جنگ اطلاعاتی
۱۰	مقابله با اطلاعات نادرست و گمراه‌کننده
۱۴	تأثیرات روانی
۲۱	انفجار هسته ای و فاز بندی جهت تصمیم گیری
۲۶	شکست‌های اطلاع رسانی و کاهش حساسیت جمعی:

مقدمه

با توجه به افزایش پیچیدگی تهدیدات نوین نظامی و تأثیرات گسترده آن‌ها بر جمعیت‌های غیرنظامی، تدوین یک استراتژی آموزشی و ارتباطی فعال و مؤثر برای حفظ جان و کاهش آسیب‌های جسمی و روانی ضروری است. تأثیرات روانی چنین تهدیدات نظامی می‌تواند عمیق باشد و بر ثبات اجتماعی و حمایت از تلاش‌های جنگی تأثیر بگذارد. بنابراین، یک استراتژی پیشگیرانه و با ارتباطات مناسب، نه تنها یک اقدام حفاظتی، بلکه یک ضرورت استراتژیک است. تاریخچه معاصر این رویکرد به جنگ جهانی اول و دوم می‌رسد که برای اولین بار نیاز به حفاظت از غیرنظامیان و حفظ روحیه عمومی در برابر تهدیدات هوایی را به رسمیت شناختند.

موفقیت سیستم‌های هشدار صرفاً فنی نیست؛ بلکه عمیقاً با رفتار انسان در هم تنیده است. فاجعه ایستگاه مترو در یکی از کشورها به وضوح نشان می‌دهد که چگونه سوءتفسیر صدای هشدار می‌تواند منجر به وحشت و فاجعه شود، که با فقدان راهنمایی روشن و پرسنل آگاه در محل تشدید می‌شود. به همین ترتیب، شکست در برابر یک حمله هوایی در کشوری دیگر نشان داد که چگونه فقدان یک سیستم هشدار مناسب و حتی ترس از اینکه آژیرها دشمن را جذب کنند، منجر به مرگ‌های زیادی شد که قابل پیشگیری بودند. سیستم‌های هشدار مؤثر نیازمند آموزش عمومی مداوم در مورد نحوه تفسیر هشدارها، اقدامات خاصی که باید انجام شود و دلایل آن است. این شامل مدیریت انتظارات عمومی در مورد صداها، هشدار و ارائه دستورالعمل‌های واضح و ثابت است. آموزش باید به مدیریت اضطراب و وحشت عمومی نیز بپردازد و اطمینان حاصل کند که عناصر انسانی آموزش دیده (نیروهای حراست و انتظارات، امدادگران اولیه) برای راهنمایی و اطمینان بخشیدن به مردم حضور دارند زیرا آمادگی روانی جزء مهمی در پدافندزیستی است.

آنچه از نوع و تکنولوژی مورد استفاده در سیستم هشدار مهم تر است، اطمینان از این است که افراد پیام را دریافت کرده و درک می‌کنند، صرف نظر از موقعیت مکانی یا دسترسی به فناوری آنها. تأکید برخی کشورها بر "وارد شوید. بمانید. گوش دهید." جهت حضور سریع مردم در پناهگاه‌ها، بر سادگی و همه فهم بودن پیام است. تمرکز برخی کشورها بر پناهگاه‌های عمومی برای کسانی که در خانه خود اتاق امن ندارند، نیاز به گزینه‌های قابل دسترس مردم را نشان می‌دهد. دولت‌ها باید نه تنها در فناوری هشدارها، بلکه در زیرساخت‌های سطح جامعه (پناهگاه‌های عمومی، هشدارهای واضح، شبکه‌های

ارتباطی محلی) و کمپین‌های آموزش عمومی که به همه اقشار جامعه، از جمله کسانی که دسترسی دیجیتال محدود یا موانع زبانی دارند، سرمایه‌گذاری کنند. این امر به معنای نیاز به کانال‌های ارتباطی اضافی و پیام‌رسانی محلی و منطبق با فرهنگ است.

از لحاظ تاریخی در دنیا، در نزاعات نظامی، داوطلبان گاه به عنوان منبع قابل اعتماد اطلاعات و راهنمایی عمل می‌کردند. به عنوان مثال در جنگ جهانی دوم در انگلستان نقش مهمی در پیروزی داشتند، آنها از خاموشی منازل در زمان بمباران ها اطمینان حاصل می‌کردند، آژیرها را به صدا در می‌آوردند، مردم را به پناهگاه‌های عمومی هدایت می‌کردند، ماسک‌های ضد گاز شیمیایی را توزیع می‌کردند، کمک‌های اولیه را ارائه می‌دادند و از ساختمانهای آسیب‌دیده از بمب نجات می‌دادند. آن‌ها همچنین خدمات مورد نیاز دیگر را فراخوانده و حتی به پلیس در مناطق آسیب‌دیده کمک می‌کردند. داوطلبان شامل پزشکان و پرستاران آموزش‌دهنده کمک‌های اولیه، بازنشستگان، معتمدان و اعضا محله و حتی کودکان بودند. نقش پیام‌رسانی آنان برای برقراری ارتباطات در هنگام قطع خطوط تلفن حیاتی بود. بسیاری از کشورها برنامه ریزی می‌نمایند تا داوطلبان را در جنگ روانی، دفاع در برابر حملات پهنپادی، مدیریت وحشت، شناسایی تبلیغات، کنترل شایعات و رفتارهای خطرناک آموزش دهند. نقش داوطلبان در مدیریت محله محور این شرایط یک اقدام پدافندی و مردم محور است و نشان دهنده ی این موضوع مهم است که به جای تکیه صرف بر دستور عمل‌های دولتی و از بالا به پایین، باید بر روی ارائه آموزش و سرمایه گذاری در منابع و چارچوب‌های روشن برای سازماندهی محلی اقدام نمود تا انسجام اجتماعی و تاب‌آوری جمعی تقویت شود. برنامه‌های آموزش و مشارکت مردمی باید فراگیر و بین نسلی طراحی شوند، با شناخت این که هر بخش از جامعه از کودک و سالمند می‌تواند مشارکت کند. مواد آموزشی و نقش‌های متناسب برای گروه‌های سنی مختلف می‌تواند مشارکت کلی را افزایش داده و آمادگی را عمیقاً در بافت اجتماعی جاری و ساری نماید.

آموزش جامع خودمراقبتی در حملات هوایی و ترویج فرهنگ آمادگی مستمر

اقدامات حفاظتی فوری و ضروری

- اقدام فوری اولیه، پناه گرفتن است. اتاق امن مسکونی در منزل، اتاق امن در ساختمان یا اتاق امن در فضای شهری یا محل کار از انواع مختلف پناهگاه است.
- اگر پناهگاه‌های اختصاصی در دسترس نباشند، استفاده از اتاق‌های داخلی تر در منزل که بیشترین دیوار با فضای خیابان را برای حفاظت ساکنین منزل ایجاد نماید و دارای کمترین تعداد پنجره باشد قابل توصیه است.
- نکته مهم این است که این فضاها باید عاری از کاشی‌های سرامیکی، چینی یا شیشه که امکان خرد شدن دارند، باشند و تزییاتی که امکان سقوط یا افتادن و ایجاد خطر دارد را از آن اتاق حذف نمایند (مانند لوستر، قاب عکس بزرگ).
- یک کار مهم بستن پنجره‌های شیشه‌ای داخلی است. به شهروندان توصیه می‌شود نزدیک دیوار داخلی، دور از پنجره (و نه در مقابل آن) بنشینند.
- برای ساختمان‌های قدیمی‌تر، زیرزمین‌ها یا پناهگاه‌های مشترک ممکن است مشخص شده باشد که ایمن‌تر از راهپله‌ها هستند.

پیام ثابت در بسیاری از کشورها "وارد شوید. بمانید. گوش دهید." یا "پناه بگیرید" است. این یک اقدام مستقیم و فوری برای نجات جان است. با این حال، اثربخشی آن به کیفیت اتاق امن و دانش مردمی در مورد ویژگی‌های آن بستگی دارد.

- افرادی که در پناهگاه می‌روند، عمدتاً آسیبی نمی‌بینند، در حالی که تلفات غیرنظامی در جایی رخ می‌دهد که اتاق‌های امن در دسترس بودند اما از آنها استفاده نشده است.

آموزش و ارتباطات مناسب نه تنها باید بر پناه گرفتن تأکید کند، بلکه راهنمایی‌های واضح و دقیق در مورد نحوه شناسایی و استفاده از فضاهای امن در انواع مختلف ساختمان‌ها را نیز ارائه دهد، از جمله تمایز بین فضاهای واقعاً محافظت‌شده و مناطق آسیب‌پذیر. این امر مستلزم ادغام ملاحظات معماری و برنامه‌ریزی شهری هر شهر، در راهنمایی‌های آموزشی متناسب برای مردم آن شهر خاص است.

- علاوه بر یافتن یک پناهگاه عمومی، اقدامات ساده ای (عدم نشستن نزدیک و روبروی پنجره، باز کردن دهان هنگام بمباران پس از شنیدن صدای انفجار، پوشاندن سر، استفاده از دیوارهای داخلی) بارها مورد تأکید قرار گرفته‌اند. این جزئیات، در حالی که به ظاهر جزئی هستند، مستقیماً آسیب‌های ناشی از امواج شوک، ترکش و شیشه خرد شده را کاهش می‌دهند.

برنامه‌های آموزشی باید فراتر از توصیه‌های کلی رفته و شامل نمایش‌های عملی و تمرینات مکرر این اقدامات خاص باشند. این سطح از جزئیات به افراد قدرت می‌دهد تا ایمنی خود را حتی در شرایط پناه گرفتن غیرایده‌آل، به حداکثر برسانند. ضرورت دارد کمپین‌های اطلاع رسانی از ابزار بصری (پیکتوگرام‌ها، ویدئوها) برای نمایش واضح این اقدامات به ظاهر جزیی استفاده کنند.

اقدامات در محیط‌های مختلف:

- در خانه: از پنجره‌ها فاصله بگیرید، یک اتاق داخلی امن (بدون پنجره، به غیر از حمام (احتمال سرخوردن)، یا راهرو (ازدحام و سقوط) پیدا کنید و روی زمین بنشینید.
- در فضای باز: فوراً روی زمین دراز بکشید و هرگونه گودی یا سازه محکم را برای پناه گرفتن پیدا کنید (مانند گودال، چاله، حائل یا اشیاء بتنی). سر خود را با دست‌ها بپوشانید تا از ترکش و امواج انفجار، محافظت شود. در وضعیت جینی دراز بکشید، پاهای خود را به سمت جهت انفجار بچرخانید، گوش‌های خود را با کف دست بپوشانید و دهان خود را باز کنید تا از ضربه مغزی جلوگیری شود. از پنهان شدن پشت اتومبیل‌ها یا کیوسک‌ها خودداری کنید، زیرا محافظ خوبی نیستند. از حریم آوار ساختمان‌های بلند دور بمانید.
- در خودرو: خودرو را متوقف کنید. یک گودال، چاله یا گودی یا حائلی پیدا کنید. از خودرو خارج شوید، در پناه حائل روی زمین دراز بکشید و سر خود را با دست‌ها بپوشانید.
- فضای عمومی: ضمن پناه گرفتن سریع در مکان مناسب به خاطر داشته باشید، که پس از شنیدن هشدار، از تلفن استفاده نکنید تا خطوط برای امدادگران و کارکنان اورژانس آزاد بماند. آرام بمانید و به شایعات توجه نکنید.

تدوین برنامه‌های اضطراری خانوار و جامعه

داشتن برنامه‌های متعدد برای مکان‌های مختلف (محل کار، جاده، خانه) و تمرین آنها برای آمادگی بسیار مهم است. این شامل برنامه‌های اضطراری خانوادگی با مسیرهای تخلیه و نقاط ملاقات است. نگهداری سوابق گروه خونی و مشکلات سلامتی در جیب یک اقدام ایمنی عملی است. انتخاب و آماده‌سازی یک پناهگاه تعیین‌شده یا "اتاق امن" از قبل، یک گام کلیدی آمادگی است. برای خانه‌های شخصی، تجهیز یک پناهگاه ساده در زیرزمین نیز توصیه می‌شود. اطمینان از خالی بودن راهپله‌ها از موانع، برای حرکت سریع به مناطق محافظت‌شده و امن، حیاتی است.

تأکید بر "برنامه‌های متناسب برای اماکن مختلف" و "تمرین مکرر این برنامه‌ها" نشان می‌دهد که آمادگی یک رویداد یکباره نیست، بلکه یک فرآیند مداوم است. کمپین‌های آموزش عمومی باید فرهنگ آمادگی مستمر را ترویج کنند و به بررسی و به‌روزرسانی منظم برنامه‌های خانواده آماده تشویق نمایند که می‌تواند شامل تمرینات سالانه، مانورهای سراسری جامعه و منابع به راحتی قابل دسترس برای سفارشی‌سازی برنامه باشد.

پیشنهاد "کمک به همسایگان مسن یا افرادی که نمی‌توانند به تنهایی حرکت کنند جهت آماده‌سازی منزل و اتاق امن و در صورت لزوم انتقال آنها به پناهگاه" یک جنبه اجتماعی حیاتی از آمادگی را آشکار می‌کند. جمعیت‌های آسیب‌پذیر اغلب با چالش‌های بیشتری در فرایند تخلیه سریع یا پناه گرفتن مواجه هستند. برنامه‌ریزی پدافند غیرعامل باید صراحتاً مکانیسم‌های حمایتی برای سالمندان، معلولان و سایر گروه‌های آسیب‌پذیر را مدنظر بگیرد. این به معنای مشارکت اجتماعی است که کمک‌رسانی را تسهیل می‌کند، و نقش‌های داوطلبانه مشخص برای حمایت و ارتباطات هدفمند برای این جمعیت‌ها تعریف می‌نماید و از این رو خودمراقبتی، فراتر از آمادگی فردی به مسئولیت جمعی گسترش می‌یابد.

برنامه ارتباطی خانواده و کیف اضطراری و آمادگی برای تخلیه

لازم است هر خانواده برنامه ارتباطی خود را برای شرایط اضطراری و بلایا تعریف و تمرین نماید. معمولاً راهکارهای زیر توصیه می‌شوند:

- همه افراد خانواده باید شماره تلفن یکی از بستگان قابل اطمینان در سایر نقاط شهر یا شهرهای دیگر را از حفظ بدانند.
- محل تجمع خانواده بعد از وقوع یک حادثه از قبل تعیین شود تا در صورت تخریب منزل و گم شدن افراد نهایتاً در یکجا بتوانند همدیگر را پیدا کنند. مثلاً یک میدان، مسجد محل و غیره.
- تعیین محلی که اعضای خانواده بتوانند برای یکدیگر پیغام بگذارند و آنرا روی دیوار یا درختی نصب کنند تا بتوانند از اوضاع هم با خبر شوند.

برنامه تخلیه منزل در شرایط اضطراری

در هر خانواده باید برنامه تخلیه در شرایط اضطراری تعریف شود و توسط افراد خانوار تمرین گردد. در برنامه تخلیه

موارد زیر باید مد نظر باشند:

- از قبل محلی را برای جمع شدن خانواده مشخص کنید. در خصوص سیل یک منطقه مرتفع را مشخص نمایید.
- با آرامش خارج شوید.
- قبل از خروج کیف اضطراری خود را بردارید.
- به افراد آسیب پذیر کمک کنید.
- شیر گاز را ببندید.
- کنتور برق را قطع کنید.
- در را پشت سر خود قفل کنید.
- برنامه کمک به اعضای آسیب پذیر خانواده
- در هر خانواده باید افراد آسیب پذیر در برابر بلایا تعیین و برای کمک به آن ها برنامه ریزی شود. مثال های زیر برخی از روش های کمک به این افراد هستند:
- تعیین یک فرد به ازای هر فرد آسیب پذیر برای کمک به وی در زمان تخلیه اضطراری
- اطمینان از ذخیره سازی و برداشتن داروهای مورد نیاز افراد بیمار
- جابجا کردن افراد بستری از مجاورت عوامل غیر سازه ای خطرناک منزل. مثلا جابجا کردن تخت یک بیمار بستری از زیر کمد سنگین یا شیشه ای

فهرست اعضاء آسیب پذیر خانواده

1	افراد دارای بیماری مهم
2	افراد دارای سابقه بستری اخیر
3	زنان تازه زایمان کرده
4	افراد معلول (جسمی یا روانی)
5	کودکان
6	زنان
7	سالمنندان

کیف شرایط اضطراری و مهارت کمک های اولیه

یک کیف اضطراری ساده و جامع که حاوی ضروری ترین لوازم برای حداقل ۷۲ ساعت (۳ روز) باشد، موضوع مهمی در تابآوری فردی و خانوار در طول حملات است؛ به ویژه زمانی که خدمات مختل شوند. جدول زیر یک چکلیست واضح ارائه می دهد که شهروندان را قادر می سازد گام های مشخصی را در آمادگی خود بردارند. هر خانوار باید دارای یک کیف اضطراری در منزل و یک کیف اضطراری در صندوق عقب ماشین شامل اقلام زیر باشد. در نهایت اقلام و وسایلی که فکر می کنید ممکن است لازم شود را به همراه داشته باشید. اما سعی کنید بار خود را سنگین نکنید.

وسایل ضروری	آب آشامیدنی (حداقل ۴ لیتر برای هر نفر)، چراغ قوه، باتری اضافه، چاقو، مواد غذایی با ماندگاری بالا (کنسرو)، شارژر، کبریت و فندک، وسایل گرمایش مثل پتو نجات، پتو مسافرتی، دستکش، کلاه، یکدست لباس اضافی، لوازم بهداشتی (صابون، ژل ضد عفونی کننده، مسواک، خمیر دندان، پوشاک بچه، نوار بهداشتی و...) کیف کمک های اولیه کامل شامل: چسب زخم، قیچی، باند، بتادین، الکل، گاز استریل، باندکشی، پماد ضد گزش حشرات، مسکن، دستکش، ماسک، پماد سوختگی و داروهای شخصی ضروری (برای حداقل ۷ روز).
-------------	--

وسایل ارتباطی	رادیو کوچک، گوشی موبایل همراه با شارژر و سیم آن، پاور بانک شارژ شده، دفترچه تلفن شامل شماره‌های آشنایان و دوستان به ویژه شماره های ضروری و شماره سایر مناطق، شهرها نقشه منطقه و ...
مدارک و سایر وسایل مهم	مدارک هویتی (مانند شناسنامه، کارت ملی)، دفترچه بیمه، مقداری پول نقد، مدارک بانکی، کلید یدک خانه و ماشین وسایل بازی و سرگرم کننده کودک مثل مداد رنگی و دفتر، غذای کودک، شیر خشک، کارت هویتی کودک و اعضای خانواده و ...

می توان چند کیف با ابعاد متوسط به تعداد اعضای خانواده تهیه کرد (بهتر از یک کیف بزرگ می باشد) و کیف ها را نزدیک به درب خروجی قرار داد. دقت کنید در صورت باران و سیل، کیفی را انتخاب کرده باشید که ضد آب باشد (حتی یک کیسه نایلونی محکم) تا محتویات آن خیس نشود.

جدول ۲: لیست فشرده وسایل مورد نیاز در کیف اضطراری ساده

1	جعبه کمک های اولیه
2	پول، کارت بانکی
3	مدارک مهم (شناسنامه، اسناد زمین، ...)
4	مواد غذایی خشک / کنسرو (بعلاوه کنسرو بازکن)
6	وسایلی مانند چاقو، طناب و ...
7	آب آشامیدنی
8	رادیو + باتری اضافه
9	چراغ قوه با باتری اضافه
10	وسایل ویژه نوزادان/سالمندان/بیماران
11	وسایل زنان (نوار بهداشتی، قرص ضد بارداری)
12	کفش محکم
13	لباس (گرم، زیر، ...)
14	آنچه که برای فرد عزیز است

کمک‌های اولیه پایه برای غیرنظامیان:

آموزش و توانمندی جامعه به ویژه داوطلبان سلامت در کمک های اولیه شامل ارزیابی اولیه، اقدامات پایه ی حیات (شامل آموزش احیای قلبی اولیه، مدیریت راه هوایی و ...)، مدیریت زخم، درمان های اولیه شوک، شکستگی و سوختگی و سایر آسیب ها و نباید های مهم تا زمان رسیدن کمک های امدادی بخش مهمی از برنامه آمادگی است. لیست‌های دقیق برای کیت‌های اضطراری و آموزش کمک‌های اولیه نشان‌دهنده تغییر استراتژی از انتظار کمک دیگران به ترویج مهارت خودمراقبتی فردی و خانوار برای حفظ سلامت برای حداقل ۳ تا ۱۴ روز تا رسیدن کمک بیشتر است. این امر به ویژه در شرایطی که زیرساخت‌ها ممکن است به شدت آسیب ببینند یا دسترسی مختل شود، حایز اهمیت است. کمپین‌های آگاه سازی باید بر اهمیت و چرایی تهیه این کیت‌ها تأکید کنند – این که آن ها امکان بقا و خوداتکایی را در طول شرایط سخت احتمالی اولیه (هرچند احتمال ش ناچیز باشد) فراهم می‌کنند. آموزش باید فراتر از لیست کردن اقلام باشد و استفاده عملی از آن ها را نشان دهد، که باعث افزایش اعتماد به نفس، خوداتکایی و کاهش وحشت می‌شود. این امر همچنین به معنای نیاز به راهنمایی بیشتر در مورد تهیه و شرایط نگهداری این تدارکات است.

در حالی که کیت‌های اضطراری نیازهای فیزیکی را برطرف می‌کنند، عمل آماده‌سازی آنها، تمرین برنامه‌ها و یادگیری کمک‌های اولیه می‌تواند به طور قابل توجهی اضطراب را کاهش داده و حس کنترل را تقویت کند، که برای تاب‌آوری روانی

حیاتی است. برنامه‌های پدافندی و آموزش مردمی باید فعالیت‌های آمادگی را نه تنها به عنوان وظایف شخصی، بلکه به عنوان تمرینات تقویت‌کننده تاب‌آوری در نظر بگیرند. بهره‌گیری از متخصصان سلامت روان در آموزش آمادگی می‌تواند به رفع اضطراب‌های اساسی کمک کرده و مزایای روانی آمادگی را تقویت کند. در هر خانوار باید حداقل یک نفر آموزش کمک‌های اولیه را دیده باشد. این آموزش باید بطور سالانه تکرار شود.

توصیه‌های عمومی کمک‌های اولیه در حوادث انفجاری و جنگ
پیش از حادثه (آمادگی قبلی)

- کیف شرایط اضطرار آماده کنید: آب، غذا، کمک‌های اولیه، مدارک مهم، لباس و ماسک و ...
- محل امن در خانه یا محله مشخص کنید.
- آموزش کمک‌های اولیه و پناهگیری ببینید.
- شماره‌های اضطراری و راه ارتباطی خانوادگی داشته باشید.

در هنگام حادثه انفجار یا حمله

- اگر در داخل هستید، از پنجره‌ها دور و زیر میز محکم، دیوارهای قطور پناه بگیرید.
- در فضای باز، زمین بخوابید و پشت مانع سخت پناه بگیرید.
- در صورت وجود دود یا آتش، از ماسک یا پارچه مرطوب استفاده کنید.
- به هشدارهای رسمی توجه کنید.

پس از حادثه

- از محل حادثه فاصله بگیرید.
- در حد توان به مجروحان کمک کنید.
- از تماس با اجسام مشکوک پرهیز کنید.

توصیه‌های بهبود تغذیه

۱. بهتر است ضمن رعایت خونسردی و آرامش در تمام شرایط، به اندازه نیاز خانوار خرید مواد غذایی انجام شود و از خرید و انبار کردن بیش از اندازه مواد غذایی خودداری کنیم. خوشبختانه واحدهای تولیدی مواد غذایی در کشور با تمام ظرفیت در حال کار هستند و نگرانی خاصی بابت دسترسی به مواد غذایی ضروری در کشور وجود ندارد.
۲. تمام هموطنان عزیز تمرکز کافی بر در دسترس بودن غذاهای سالم و فاسد نشدنی داشته باشند تا در صورت تشدید اوضاع بتوانند برای تامین کالری، پروتئین و مواد مغذی کافی از آنها استفاده کنند.
۳. دسترسی به آب آشامیدنی تمیز و سالم یکی دیگر از نکات مهم تغذیه‌ای در شرایط کنونی کشور است که بهتر است همواره مد نظر هموطنان عزیز قرار گیرد. خوشبختانه تامین آب آشامیدنی سالم در تمام نقاط کشور مهیاست و نگرانی خاصی بابت این امر وجود ندارد. با این حال، توصیه میشود در صورت تهیه آب معدنی، بهتر است آنها را در مقابل نور خورشید قرار ندهید.
۴. از مصرف کالری کافی برای حفظ سطح انرژی و جلوگیری از تحلیل عضلات، به ویژه در شرایط استرس، اطمینان حاصل کنید. توصیه میشود انرژی مورد نیاز خود را از اقلام غذایی سالم و بی ضرر مثل غلات سبوس دار، میوه‌ها و سبزیها و حبوبات تامین کنید. دقت کنید که بعلاوه شرایط دورکاری در کشور و در برخی موارد کاهش فعالیت بدنی و همچنین دسترسی به تمام غذاها در منزل، احتمال افزایش دریافت کالری در برخی افراد وجود دارد که خود میتواند باعث افزایش وزن و خطرات بعدی شود. این در حالی است که با توجه به شرایط پیشگفت، نیاز به انرژی نسبت به روزهای معمول شاید کمی کمتر شده باشد. لذا دریافت انرژی را متناسب با سطح فعالیت خود تنظیم کنید و از مصرف بی رویه کالری خودداری کنید.
۵. مصرف مقادیر کافی پروتئین برای حفظ توده عضلانی ضروری است. میتوانید پروتئین مورد نیاز بدن را از انواع پروتئینهای حیوانی (مثل تخم مرغ و گوشتها) و گیاهی (مثل حبوبات، سویا و آجیلها) تامین کنید. در صورت تشدید تنش‌ها، منابع پروتئینی فاسد نشدنی با ماندگاری بالا مانند گوشت‌های کنسرو شده، حبوبات، سویا یا آجیل را در اولویت قرار دهید.

۶. برای تامین انرژی مورد نیاز خود، منابع غذایی حاوی کریویدراتهای پیچیده مثل نان، برنج و حبوبات را انتخاب کنید.
۷. با توجه به فصلی که در آن قرار داریم و شرایط دورکاری و کاهش فعالیت بدنی در برخی افراد نسبت به روزهای معمول، به منظور جلوگیری از افزایش دریافت کالری و همچنین تامین فیبر و مواد مغذی مورد نیاز بدن، میوه ها و سبزیجات تازه میان وعده های بسیار خوبی بشمار می آیند که خوشبختانه در اغلب نقاط کشور در دسترس می باشند. در صورت تشدید اوضاع که دسترسی به میوه های تازه مقدور نباشد میتوان از میوه های خشک و یا میوه ها و سبزیجات کنسرو شده استفاده کرد.
۸. بهتر است مصرف تنقلاتی مثل چیپس و پفک و نوشابه ها و آبمیوه های صنعتی و همچنین غذاهای آماده و فرآوری شده مثل سوسیس، کالباس، پیتزا، انواع سوخاری ها و فست فودها حتی الامکان محدود شود. کالری، چربی، نمک و قند بالای موجود در بسیاری از این محصولات غذایی میتوانند برای سلامت شما آسیب رسان باشند. بهتر است در چنین شرایطی روی دریافت غذاهای سنتی، کامل، کمفرآوری شده که ارزش غذایی بیشتری دارند تمرکز کنید.
۹. خوردن لبنیات را در طی این ایام فراموش نکنید. بویژه خوردن یک لیوان شیر کم چرب در هنگام خواب باعث بهبود کیفیت خواب شما میشود و میتواند به آرامش روانی شما نیز خیلی کمک کند.

ارتباطات استراتژیک و تاب‌آوری در برابر جنگ اطلاعاتی

مقابله با اطلاعات نادرست و گمراه‌کننده

ارتباطات دوسویه و فعال یک ابزار کلیدی برای مقابله با تهدیدات اطلاعات نادرست و شایعات است. باید اطلاعات دقیق و طبقه‌بندی‌نشده را با حداکثر شفافیت و حداقل تأخیر منتشر نمود. ایجاد سابقه قوی به عنوان یک منبع اطلاعاتی قابل اعتماد بسیار مهم است؛ اعتماد شهروندان به کانال‌های رسمی دولتی را باید حفظ نمود. این شامل **پیشی گرفتن** از اطلاعات نادرست با ارائه سریع، مکرر و از طریق **پلتفرم‌های متعدد** است. سخنگویان تعیین‌شده باید باز، صادق، معتبر، متعهد به پیام و فصیح باشند. آنها به آمادگی و تمرین نیاز دارند و **باید پیام‌محور** باشند، نه سؤال‌محور. دولت‌ها باید پیام‌ها را از طریق اعضای بانفوذ جامعه تقویت کنند و صدای ثابت و معتبری در رسانه‌های اجتماعی داشته باشند، حتی در صورت بروز اشتباه، آن را بپذیرند. مقابله سیستماتیک با اطلاعات نادرست با تمرکز بر حقایق، توضیح کژفهمی‌ها و شایعات و تکرار حقیقت مهم است. هرچه دسترسی به اطلاعات صحیح به حداکثر برسد، و رسانه‌های آزاد و مستقل سلامت نگر تقویت و حمایت شوند، شفافیت برای ایجاد اعتماد در جامعه افزایش می‌یابد.

جدول ۳: راهبردهای شناسایی و مقابله با اطلاعات نادرست و گمراه‌کننده

نوع راهبرد	اقدام خاص	اصول کلیدی
پیشگیرانه: دولت	۱. ارتباطات فعال و شفاف. ۲. تعیین سخنگویان رسمی و آموزش‌دیده. ۳. تقویت صدای افراد و سازمان‌های مورد اعتماد. ۴. انتشار اطلاعات دقیق با حداقل تأخیر.	اعتبار کلیدی است: صداقت، تداوم، اعتماد عمومی.
واکنشی: دولت	۱. مقابله سیستماتیک با اطلاعات نادرست: تمرکز بر حقایق، توضیح مغالطه‌ها، تکرار حقیقت. ۲. اعتراف به اشتباهات در صورت لزوم. ۳. سرمایه‌گذاری در ابزارهای صحت سنجی مستقل.	شفافیت، پاسخگویی، آموزش، راستی‌آزمایی.
تفکر انتقادی و سوتد رسانه: فردی	۱. کنج‌کاو باشید: منبع اطلاعات را مستقلاً تأیید کنید. ۲. تأمل کنید: مکث کنید و تحقیق کنید، به خصوص اگر هیجان و واکنش عاطفی قوی دارید. ۳. منابع خبری را فعالانه بررسی کنید: منابع با کیفیت و گزارش‌های عمیق را انتخاب کنید. ۴. به دنبال پوشش عمیق باشید: مقالات طولانی‌تر و پیچیده را ترجیح دهید. ۵. قبل از اشتراک‌گذاری محتوا در رسانه‌های اجتماعی دقت کنید: در مورد منابعی که احساسات قوی ایجاد می‌کنند، تأمل کنید. ۶. اطلاعات را از طریق منابع متعدد و قابل اعتماد تأیید کنید. ۷. اعتبار و سوگیری منبع را ارزیابی کنید. ۸. محتوای پیام را برای جذابیت‌های عاطفی بررسی کنید. ۹. زمینه و هدف پیام را تحلیل کنید.	تفکر انتقادی، ارزیابی منبع، آگاهی از سوگیری‌ها، پرهیز از واکنش‌های عاطفی.

اصول کلیدی	اقدام خاص	نوع راهبرد
آگاهی از تکنیک‌های دستکاری خبر، عدم قطعیت در خبر منجر به سرکوب واکنش می‌شود.	۱. وانمود کردن قدرت و تسلط بیشتر از آنچه که هست. ۲. وانمود کردن حمایت گسترده. ۳. مقصر دانستن قربانی. ۴. انکار هرگونه آسیب. ۵. ارائه پیام‌های متناقض. ۶. انکار مسئولیت جنایات.	شناسایی تاکتیک‌های اطلاعات نادرست

اطلاعات گمراه‌کننده به صراحت به عنوان "سلاح" و بلکه "اولین سلاح مورد استفاده" در جنگ شناسایی شده است. هدف آن ایجاد سردرگمی، عدم اطمینان و بی‌عملی، تضعیف اعتماد عمومی و انسجام اجتماعی است. این امر مدیریت اطلاعات را به یک نگرانی استراتژیک امنیت ملی، نه صرفاً یک وظیفه در آموزش و اطلاع رسانی، ارتقا می‌دهد. دولت‌ها باید رویکرد "جامعه نگر جامع و کامل" را برای دفاع اطلاعاتی اتخاذ کنند و آن را با همان جدیت دفاع فیزیکی در نظر بگیرند. این امر نه تنها نیازمند ارتباطات قوی دولتی است، بلکه آموزش گسترده سواد رسانه‌ای برای واکنش‌ها و واکنش‌های مردم در برابر روایت‌های دستکاری‌شده را نیز می‌طلبد. مبارزه با اطلاعات گمراه‌کننده، مبارزه برای حفظ اراده عمومی و وحدت ملی است.

سواد رسانه‌ای یک واکنس است و بخش مهمی از برنامه‌های آموزشی جامعه محسوب می‌شود، و برای ارزیابی انتقادی اطلاعات، تشخیص منابع معتبر و مقابله با اطلاعات نادرست حیاتی است. این مهارت‌ها افراد را برای حرکت در چشم‌انداز اطلاعاتی پیچیده در زمان جنگ مجهز می‌کند. سواد دیجیتال امکان ارزیابی انتقادی محتوا و کاهش اطلاعات نادرست را فراهم می‌آورد. برای همین است که ادغام سواد رسانه‌ای و اطلاعاتی (MIL) در آموزش مدارس ضروری است. کشورهایی مانند کانادا و بریتانیا محتوای مربوط به شناسایی اخبار جعلی را در برنامه‌های درسی مدارس گنجانده‌اند. به افراد باید آموزش داده شود که "کنج‌ها باشند" (منابع را تأیید کنند)، "تأمل کنند" (در صورت واکنش عاطفی مکث کنند)، "منابع خبری را فعالانه بررسی کنند" (گزارش‌های با کیفیت و تحقیقی را انتخاب کنند، مستقیماً جستجو کنند)، "به دنبال پوشش عمیق باشند" و "قبل از اشتراک‌گذاری محتوای خبری دقت کنند". آنها همچنین باید یاد بگیرند که تاکتیک‌های اطلاعات گمراه‌کننده مانند وانمود کردن قدرت بیشتر، ادعای حمایت گسترده، مقصر دانستن قربانیان، انکار آسیب، ارائه پیام‌های متناقض و انکار مسئولیت را شناسایی کنند.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که باورهای نادرست افراد در طول جنگ به میزان مواجهه و نزدیکی آنها به رویدادها بستگی دارد، به طوری که "دیدن، عدم باور را به همراه دارد". این بدان معناست که روایت‌های محلی و دست اول می‌توانند در مقابله با دروغ‌ها مؤثرتر از بیانیه‌های رسمی از دولت مرکزی باشند. راهبردهای ارتباطی باید تقویت صداها محلی و گزارش‌دهی محله محور شهروندان را در اولویت قرار دهند، مشروط بر اینکه قابل تأیید باشند! این امر نیازمند ایجاد کانال‌های قابل اعتماد برای جمع‌آوری و انتشار اطلاعات و گزارشات محلی، احتمالاً از طریق ذینفعان جامعه یا داوطلبان سلامت، برای ایجاد اعتبار ایجاد شده از سطح پایین به بالا است.

- تصاویر و روایت‌های تولیدی با ابزار هوش مصنوعی می‌تواند به مانند تیغ دو لب در اشاعه شایعات و روایت‌های کذب مورد استفاده قرار گیرد و آگاهی از این موضوع برای مبارزه با شایعات مهم است.

پروتکل‌های فعالیت در رسانه‌های اجتماعی در شرایط جنگی

- شعار نه بگیرید و نه منتشر کنید را فراموش نکنید.
- به هیچ وجه با دوستان و آشنایان نظامی خود تماس برقرار نکنید.
- از مناطقی که مورد اصابت قرار گرفته‌اند، فیلم یا عکس ارسال نکنید.
- در گروه‌ها و صفحات مجازی در مورد آنچه که در محل زندگی شما روی داده صحبت نکنید. علاوه بر ایجاد اضطراب عمومی، ناخواسته به دشمن اطلاعات می‌دهید.
- اخبار و اطلاعات دریافتی از منابع غیرموثق را منتشر نکنید.
- برای تشخیص شایعات، محتوای منتشر شده را با منابع رسمی چک کنید.
- اگر از ضعف سامانه‌ها و زیرساخت‌های حیاتی کشور اطلاعات تخصصی دارید آن را در فضای عمومی یا حتی گروه‌های خصوصی منتشر نکنید.
- از ارسال تصاویر حملات از مبدا ایران خودداری کنید چراکه کمک به دشمن برای شناسایی اماکن نظامی است.
- از تأیید و باز نشر اخبار و اطلاعات از صفحات شخصی و رسانه‌ای که با دشمن همسویی دارد و درصدد تخریب روحیه ملی است، بپرهیزید.
- به هیچ وجه تصویر یا ویدئویی از جابجایی ادوات نظامی منتشر نکنید.

- همگی در راستای کمک به «پدافند روانی» یاری‌گر مدافعان و سربازان وطن باشیم
- با انتشار ویدئو علاوه بر افشای دقیق محل حادثه و شناسایی نقاط آسیب پذیر به دشمن، اطلاعات حیاتی را به آنها منتقل می‌کنید. برای حفظ امنیت کشور و خود و خانواده جدا از این کار خودداری کنید.
- حضور افراد مشکوک در منطقه را به شماره تلفن ۱۱۳ (وزارت اطلاعات)، یا ۱۵۳۵ (حفاظت اطلاعات سپاه)، ۱۱۶ (سازمان اطلاعات پلیس) اطلاع دهید.

چگونه جنگ روانی اطلاعاتی پس از حمله نظامی یا موشکی انجام می‌شود
جنگ روانی بعد از حمله، بخش حیاتی و حتی گاهی مهم‌تر از حمله فیزیکی است. هدف نهایی آن «تسلیم ذهنی» مردم و مدیران است،

۱. ایجاد رعب و وحشت در بین مردم (Fear & Panic Tactics)

- پخش شایعات متعدد در مورد حملات بعدی، فروپاشی حکومت، سقوط شهر و...
- دامن زدن به کمبود کالاهای اساسی (غذا، آب، دارو).
- پخش تصاویر و ویدیوهای وحشت‌آور از آسیب‌ها برای تشدید فضای ناامنی.

۲. شکستن روحیه مقاومت مردم و نیروهای دفاعی

- تبلیغات دروغین درباره تسلیم شدن مقامات یا نهادهای امنیتی.
- پخش پیام‌هایی مبنی بر اینکه «مقاومت بی‌فایده است».
- ترغیب به مهاجرت، ترک کشور یا پناهندگی.

۳. تخریب اعتماد به دولت و نهادها

- انتشار اخبار جعلی درباره اختلافات درون حکومت.
- دامن زدن به فساد یا ناتوانی مدیریتی در مدیریت بحران.
- برجسته‌سازی ناهماهنگی بین نیروهای نظامی و انتظامی.

۴. نفوذ اطلاعاتی و عملیات سایبری

- هک و کنترل شبکه‌های رسانه‌ای و انتشار پیام‌های هدفمند.
- حملات سایبری به سیستم‌های خدمات شهری و بانکی برای فلج کردن زندگی روزمره.
- قطع اینترنت یا جایگزینی با شبکه‌ای تحت کنترل مهاجم برای القای اطلاعات گزینشی.

۵. استفاده از رسانه‌های فارسی‌زبان خارج‌نشین

- پوشش لحظه‌به‌لحظه با تحلیل‌های القاکننده.
- دعوت از چهره‌های ضدحکومتی برای ایجاد فضای ناامیدی یا شورش.
- تبلیغات مستقیم برای «رامحل» مورد نظر مهاجم (مثلاً تجزیه، تغییر رژیم، اشغال نظامی).

۶. تحریک قومیت‌ها، اقلیت‌ها و شکاف‌های اجتماعی

- دامن زدن به اختلافات مذهبی، قومی، جنسیتی و نسلی.
- برجسته‌سازی تبعیض‌ها و محرومیت‌ها برای ایجاد شکاف داخلی و شورش از درون.

در اینجا راهکارهای مؤثر برای ایجاد آرامش در جامعه ارائه می‌شود:

۱. انتقال اطلاعات شفاف و دقیق
- از انتشار شایعات جلوگیری کنید و تنها اخبار تأییدشده از منابع رسمی (دولت، اورژانس، هلال احمر و ...) را منتشر کنید.
- پیام‌های کوتاه و امیدبخش بدهید، مثلاً:
 - نیروهای امدادی در حال رسیدگی به وضعیت هستند.
 - نقاط امن و shelters مشخص شده‌اند.
 - از اصطلاحات فنی پیچیده پرهیز کنید تا مردم دچار سردرگمی نشوند.

۲. کنترل جو روانی جامعه
- صحبت با لحن آرام و قاطع: تن صدای شما تأثیر زیادی روی دیگران می‌گذارد.
- پرهیز از جملات تحریک‌کننده مانند همه چیز از دست رفته!!!!!! به جای آن بگویید: وضعیت تحت کنترل است، قدم به قدم پیش می‌رویم.
- تشویق به همدلی و کمک متقابل (مثلاً: "اگر همسایه‌های مسن دارید، حالشان را بپرسید").

۳. تکنیک‌های فوری برای کاهش اضطراب افراد
- تنفس دیافراگمی (شکمی): ۴ ثانیه نفس بکشید، ۴ ثانیه نگه دارید، ۴ ثانیه نفس را آرام بیرون دهید.
- تکنیک ۵-۴-۳-۲-۱ (برای جلوگیری از حملات پانیک): ۵ چیزی که می‌بینید، ۴ چیزی که لمس می‌کنید، ۳ صدایی که می‌شنوید، ۲ بویی که حس می‌کنید و ۱ چیزی که مزه می‌کنید را نام ببرید.
- قطع زنجیره اخبار منفی: پیشنهاد دهید برای مدتی اخبار را دنبال نکنند.

۴. ایجاد محیط امن و قابل پیش‌بینی
- تعیین یک روتین ساده: حتی در بحران، برنامه‌های روزانه (غذا خوردن، استراحت) به کاهش استرس کمک می‌کند.
- دور هم نگه داشتن خانواده و دوستان: احساس تنهایی اضطراب را افزایش می‌دهد.

۵. مدیریت جمعیت در مکان‌های عمومی
- جلوگیری از ازدحام و هجوم با تقسیم‌بندی مردم به گروه‌های کوچک.
- استفاده از داوطلبان آموزش‌دیده** برای راهنمایی دیگران
- تعیین مسئول برای پاسخگویی به سوالات** تا مردم احساس سردرگمی نکنند.

۶. حمایت از گروه‌های آسیب‌پذیر
- کودکان: با بازی یا قصه حواس آن‌ها را پرت کنید.
- سالمندان و بیماران: نیاز به آرامش بیشتری دارند، پس مراقبتشان باشید.
- افراد با سابقه بیماری روانی: در صورت امکان از متخصصان برای کمک به آن‌ها استفاده شود.

۷. استفاده از رهبران اجتماعی و مذهبی
- سخنان امامان جماعت، چهره‌های محبوب یا روانشناسان می‌تواند تأثیر آرام‌بخشی قوی داشته باشد.
- جملاتی مانند: این شرایط موقت است و ما با هم از آن عبور می‌کنیم. خونسردی شما جان بسیاری را نجات می‌دهد.

۸. پرهیز از اقدامات تشدیدکننده استرس
- داد زدن، سرزنش کردن یا ایجاد رقابت برای منابع (مثل آب و غذا و پنبزین و ...) وضعیت را بدتر می‌کند.
- پخش تصاویر یا فیلم‌های خشن از رسانه‌ها ممنوع شود.

تأثیرات روانی

جنگ و درگیری تأثیر قابل توجهی بر سلامت روان دارد و منجر به پریشانی روانی گسترده می‌شود. تقریباً همه افراد تحت

تأثیر، پریشانی را تجربه می‌کنند و ۲۰ تا ۴۰ درصد به مشکلات طولانی‌مدت تر مانند PTSD (اختلالات روان پس از تروما و رویداد)، افسردگی و اضطراب را تجربه می‌نمایند. مواجهه با رسانه‌ها به ویژه مواجهه زیاد از حد با اخبار، با آسیب‌های ذهنی و روانی به ویژه در کودکان و نوجوانان مرتبط است و می‌تواند افزایش کاذب درک از خطر در شخص شود، به ویژه اگر مواجهه قبلی با رویدادهای آسیب‌زا داشته باشد. بی‌خانمانی، از دست دادن شبکه‌های اجتماعی و فقدان حمایت از سوی جامعه، آسیب را تشدید می‌کند. شرایط طولانی زندگی شلوغ و ناامن در پناهگاه‌ها استرس روانی-اجتماعی را بدتر می‌کند. زنان و دختران به طور نامتناسبی تحت تأثیر قرار می‌گیرند و با نرخ بالای افسردگی، مشکلات خواب، کابوس و اضطراب مواجه هستند که اغلب با نقش‌های جنسیتی سنتی و دسترسی محدود به مراقبت تشدید می‌شود. ارتباطات باید برای جلوگیری از انگ بحث‌های مربوط به سلامت روان در درگیری را عادی‌سازی کند، زیرا انگ، اقدام برای جستجوی کمک را از بین ببرد. دولت‌ها باید بدانند که بهبود روانی به اندازه بازسازی فیزیکی برای ثبات طولانی‌مدت جامعه حیاتی است.

کمک‌های اولیه روانشناختی شامل مراقبت غیرمداخله‌گرانه، ارزیابی نیازها، کمک به نیازهای اساسی، گوش دادن بدون قضاوت، آرامش‌بخشی و اتصال افراد به اطلاعات، خدمات و حمایت‌های اجتماعی است. اصول کلیدی شامل احترام، کرامت و حقوق، سازگاری با فرهنگ، کنار گذاشتن تعصبات و حفظ محرمانگی است. ارتباط خوب شامل یافتن مکانی آرام، حفظ فاصله مناسب، گوش دادن فعال، ارائه اطلاعات واقعی (صادق بودن در مورد آنچه ناشناخته است)، اذعان به احساسات و احترام به حریم خصوصی است. این به صراحت توصیه می‌کند که افراد را برای گفتن داستان‌شان تحت فشار قرار ندهید، قطع نکنید، نظر ندهید، قضاوت نکنید، حقایق را جعل نکنید یا وعده‌های دروغین ندهید.

سلامت روان و حمایت اجتماعی در مناطق درگیری شامل طیف کاملی از خدمات، از حمایت روانی-اجتماعی پایه تا مراقبت‌های تخصصی سلامت روان (مشاوره، گروه درمانی، درمان روانپزشکی) است. آمادگی و ادغام خدمات روان با اقدامات کاهش خطر بلایا برای کاهش تأثیرات سو ضروری است. علاوه بر گروه‌های خودیار نیاز به برنامه‌های بین بخشی به ویژه هلال احمر نیز وجود دارد.

هرچند مواجهه با رسانه‌ها می‌تواند علائم PTSD را به ویژه در جوانان تحریک کند اما با این حال رسانه‌ها کانالی حیاتی برای انتشار اطلاعات نجات‌بخش و ترویج مکانیسم‌های مقابله مثبت نیز هستند. این امر تعادل ظریفی را برای ارتباط‌گران برجسته می‌کند. در حالی که هشدارهای ضروری و اطلاعات را ارائه می‌دهند، باید تلاشی آگاهانه برای کاهش اثرات آسیب‌زای مواجهه مداوم و فیلتر نشده با تصاویر و ویدیوهای درگیری وجود داشته باشد. این می‌تواند شامل دستور عمل‌هایی برای گزارش‌دهی رسانه‌ها در طول درگیری، ترویج "استراحت رسانه‌ای" برای غیرنظامیان و استفاده از رسانه‌ها برای به اشتراک گذاشتن داستان‌های تاب‌آوری و راهبردهای مقابله، در کنار توصیه‌های عملی باشد. ارتقای تاب‌آوری فردی و جمعی به منظور کاهش آسیب‌های روانی و تقویت ارتباطات اجتماعی در شرایط جنگ و درگیری شامل:

۱. سلامت روانی

الف) پذیرش احساسات و مدیریت هیجانات: در شرایط ناشی از حملات، تجربه احساسات شدیدی مانند ترس، اضطراب، اندوه و خشم طبیعی است. سرکوب هیجانات می‌تواند فشار روانی را افزایش دهد و منجر به مشکلات جسمی و روانی شود. راهکارهای زیر در تنظیم هیجانات مفید هستند:

- نام‌گذاری هیجانات: احساسات خود را شناسایی کنید و بپذیرید تا بتوانید بهتر با آنها کنار بیایید.
- تنفس عمیق و تکنیک‌های آرام‌سازی: برای کاهش استرس و ورزش‌های ساده انجام دهید. از روش‌های مراقبه (مدیتیشن) استفاده کنید. و بر لحظات حال متمرکز باشید.
- نوشتن احساسات: تجربیات و نگرانی‌های خود را بنویسید.

- حفظ عادات روزمره: در حد امکان انجام فعالیت‌های عادی مانند خواب منظم، غذا خوردن در ساعات مشخص و حفظ برنامه‌های شخصی به کاهش استرس کمک می‌کند بنابراین در شرایط ناشی از حملات اخیر، عادات روزمره‌ی خود مانند خواندن نوشتن یا تمرین‌های بدنی را حفظ کنید.

- اهمیت خواب و تغذیه مناسب: خواب کافی و با الگویی منظم داشته باشید. همچنین تغذیه سالم و متعادلی داشته باشید و سعی کنید وعده‌های غذایی را در زمانهای مشخص و طبق عادات معمول مصرف کنید. همچنین از مصرف بیش از حد کافئین خودداری کنید تا باعث بیشتر شدن اضطراب نشود.

ب) محدود سازی دریافت اطلاعات

تداوم دریافت اخبار از منابع غیر رسمی می‌تواند اضطراب و نگرانی را تشدید کند برای محافظت از سلامت روانی لازم است:

- تنها از منابع معتبر خبری استفاده کنید و از شایعات دوری کنید.

- مدت زمان مشاهده اخبار را مدیریت کنید و از قرار گرفتن مداوم در معرض اخبار ناگوار خودداری نمایید.
- روی اطلاعات کاربردی و ضروری تمرکز کنید و به جای پیگیری اخبار با جزئیات زیاد فقط اطلاعاتی را دنبال کنید که برای زندگی روزمره شما مفید است.

پ) حمایت روانی از کودکان و سالمندان
کودکان و سالمندان در بحران های ناشی از حملات اخیر آسیب پذیرتر هستند. مهم است که با حمایت روانی صحیح، احساس امنیت را در آنها تقویت کنیم:

کودکان:

- اطمینان بخشی: حملات نظامی را به صورت ساده و صادقانه توأم با اطمینان بخشی و بدون ایجاد وحشت برای کودکان توضیح دهید.

- حفظ فعالیت های روزمره: روال عادی زندگی مانند بازی مطالعه تعامل اجتماعی و سایر فعالیتهای روزمره را ادامه دهید تا حس ثبات در کودکان تقویت شود.

- ایجاد فضای امن: در کنار کودک باشید او را در آغوش بگیرید و از بازی های آرام بخش استفاده کنید.

سالمندان:

- حفظ ارتباطات: سالمندان ممکن است احساس تنهایی بیشتری داشته باشند. بنابراین با آنها تماس بگیرید یا به دیدنشان بروید.

ارتباط منظم با آنها را حفظ کنید.

- مشارکت دادن سالمندان: در تصمیم گیریها و گفتگوهای خانوادگی آنها را نادیده نگیرید و اجازه دهید در گفتگوهای خانوادگی نقش داشته باشند. این کار احساس ارزشمندی شان را بیشتر میکند.

- اطمینان از دریافت اطلاعات صحیح: سالمندان ممکن است در معرض اخبار نادرست قرار بگیرند. بنابراین دسترسی به اطلاعات صحیح را برایشان فراهم کنید و از آنها بخواهید اخبار را از منابع معتبر دنبال کنند.

- توجه به نیازهای جسمی و روانی: از وضعیت سلامتی سالمندان اطمینان حاصل کنید زیرا ممکن است به مراقبت های پزشکی و خدمات سلامت روان ویژه ای نیاز داشته باشند.

ت در صورت نیاز، از کمک تخصصی بهره ببرید

اگر علائم شدیدی مانند اختلال خواب افکار آسیب زا یا بحران روانی را تجربه میکنید بهتر است از متخصصان سلامت روان کمک بگیرید.

۲. سلامت اجتماعی

الف - نقش ارتباطات اجتماعی در کاهش اضطراب

حفظ روابط اجتماعی در شرایط بحرانی یکی از مهمترین راهکارهای کاهش استرس و افزایش تاب آوری روانی است. توصیه های زیر در این زمینه کاربرد دارند:

- ارتباط با خانواده و دوستان را قطع نکنید؛ حمایت عاطفی در این دوران ضروری است.
- اگر امکان دارد ارتباط حضوری با اطرافیان را حفظ کنید و از تماسهای تلفنی یا مجازی نیز بهره ببرید.
- در گروه های حمایتی شرکت کنید تا حس امنیت و همدلی افزایش یابد

ب - اطلاع رسانی مسئولانه و مقابله با شایعات

در شرایط ناشی از حملات اخیر، انتشار اخبار نادرست می تواند باعث افزایش اضطراب عمومی و ایجاد نگرانی های کاذب شود. برای کنترل این موضوع:

- قبل از انتشار هر خبری درستی آن را بررسی کنید.
- از منابع رسمی برای اطلاع رسانی استفاده کنید.
- اگر دیگران دچار استرس ناشی از اخبار نامعتبر شده اند اطلاعات درست را در اختیارشان قرار دهید.

پ) همیاری و کمک اجتماعی

در شرایط بحرانی همدلی و کمک به دیگران می تواند به افزایش امید و کاهش اضطراب در جامعه کمک کند:

- اگر امکان دارد به افراد آسیب دیده کمک کنید؛ حتی حمایت های کوچک مانند تأمین غذا یا دارو.
- با آسیب دیدگان همدردی کنید و از آنها حمایت عاطفی به عمل آورید.
- در صورت امکان در فعالیتهای امدادی مشارکت کنید و در حد توان خود بخشی از روند کمک رسانی باشید.

ت) حفظ نظم اجتماعی و پایبندی به مسئولیت های جمعی

جامعه در شرایط ناشی از حملات اخیر با چالشهای زیادی روبه رو است اما حفظ نظم و مشارکت اجتماعی می تواند تأثیر مثبتی داشته باشد:

- در اجرای قوانین و توصیه های ایمنی همکاری کنید تا امنیت جمعی حفظ شود.
- اگر در فعالیتهای اجتماعی و امدادی شرکت میکنید هماهنگی را رعایت کنید.

ت) حمایت روانی برای بازماندگان و خانواده های داغدار
 بسیاری از افراد عزیزان خود را در حملات اخیر از دست داده اند. ارائه حمایت عاطفی و همدلی در این دوران بسیار مهم است. برگزاری مراسم سوگواری ساده و گفت و گو درباره احساسات میتواند به کاهش فشار روانی کمک کند.
 حملات جنگی بحران های شدیدی هستند که بر سلامت روان فردی و سلامت اجتماعی جامعه تأثیر می گذارند. در چنین شرایطی، پذیرش هیجانات حفظ ارتباطات اجتماعی مدیریت اطلاعات و حمایت از کودکان سالمندان بیماران توان یابان و آسیب دیدگان نقش مهمی در کاهش آسیبهای روانی دارد همچنین یادآوری ارزشهای فردی و اجتماعی فکر کردن به آینده و انجام فعالیت های کوچکی که حس پیشرفت و امید را تقویت کند تأثیر زیادی در تاب آوری ما دارد با همدلی همیاری و پایبندی به اصول انسانی می توانیم از این بحران عبور کنیم و آینده ای بهتر را رقم بزنیم.
سوالات رایج:

۱- وقتی خودم احساس ترس می کنم چگونه از فرزندم محافظت و او را راهنمایی کنم؟
 احساس ترس یک واکنش طبیعی به یک موقعیت غیرعادی است هم برای شما و هم برای فرزندتان به روشی متناسب با سن فرزندانتان از آنها مراقبت کنید و شرایطی را ایجاد کنید تا افکار و احساسات خود را آزادانه و آشکار مطرح کنند.
 از آنجا که کودکان نشانه های عاطفی را چه از طریق زبان بدن و چه از طریق حالات چهره درک می کنند، تلاش برای حفظ آرامش تا حد امکان و صحبت با فرزندانتان به روشی اطمینان بخش برای آنها مفید است. اشکالی ندارد که به آنها بگویید که شما هم احساس ترس می کنید. این به فرزندتان کمک می کند تا بفهمد که هر دوی شما با هم در حال گذر از این شرایط هستید.

۲- چه راه هایی برای آرام کردن خودم و فرزندانم وجود دارد؟
 تنفس عمیق شکمی بسیار مفید است و کاری است که می توانید با فرزندتان بزرگتر خود انجام دهید. اگر فرزند کوچکتري دارید می توانید آن را به یک بازی تبدیل کنید. هر ساعت ببینید که چگونه می توانید با آرام کردن نفس خود، ذهن و بدن خود را آرام کنید. اگر احساس می کنید که دارید از کوره در می روید سعی کنید ۱۰ ثانیه مکث کنید و در صورت امکان یک بزرگسال مورد اعتماد دیگر پیدا کنید که بتواند در مورد احساسات خود با او صحبت کند. تا حد امکان سعی کنید، نوعی روال مانند رفتن به رختخواب یا غذا خوردن همزمان را حفظ کنید. اگرچه ممکن است فوق العاده دشوار باشد اما این به فرزند شما کمک می کند تا قبل از بحران کمی بیشتر با زندگی خود ارتباط برقرار کند.

۳- اگر مجبور شدیم خانه مان را ترک کنیم، چطور این مساله را برای فرزندم توضیح بدهم؟
 سعی کنید تا حد امکان اطلاعات را از قبل به روشی متناسب با سن با او در میان بگذارید. این به فرزندانتان فرصت می دهد تا احساسات خود را پردازش کنند؛ کودکان مسائل را کندتر از بزرگسالان پردازش می کنند. اگر مجبور به تخلیه هستید سعی کنید مسائل را به صورت مرحله ای مطرح کنید. ما وسایلمان را در کوله پشتی هایمان می گذاریم و باید به یک فضای امن تر نقل مکان کنیم. اشکالی ندارد که همه پاسخ ها را نداشته باشید. اگر مجبور به فرار از خانه شده اید صادق باشید که مطمئن نیستید که آیا قرار است برگردید یا خیر. می توانید به فرزندتان بگویید ما الان از خانه مان دور هستیم، اما لطفاً بدانید که افرادی در اطراف ما و در سراسر جهان هستند که تمام تلاش خود را می کنند تا دوباره صلح را برقرار کنند و ما امیدواریم که بتوانیم در مقطعی به خانه خود بازگردیم اما هنوز نمی دانیم.

۴- یکی از عزیزان ما کشته شده است، چگونه باید به فرزندم این خبر را بدهم؟
 اگر یکی از نزدیکان شما و خانواده تان در نتیجه بحرانی که در آن هستید فوت کرده است، مهمترین چیز این است که حقیقت را پنهان نکنید یا به تأخیر نیندازید. طبیعی است که بخواهید از فرزندتان محافظت کنید اما بهتر است صادق باشید گفتن آنچه اتفاق افتاده به فرزندتان اعتماد او را به شما افزایش می دهد و به او کمک می کند تا بهتر با فقدان عزیزش کنار بیاید.

۵- ما صدای انفجارهای زیادی را شنیده ایم، در این مدت چه کاری می توانم برای فرزندانم انجام دهم؟
 در صورت امکان سعی کنید از قبل، متناسب با سن آنها با فرزندانتان در مورد احتمال وقوع این اتفاق و این که در صورت وقوع چه کاری انجام خواهید داد صحبت کنید. می توانید به فرزندتان بگویید: «قرار است صداهای خیلی بلندی بشنویم و وقتی این اتفاق بیفتد به یک فضای امن می رویم و مدتی آنجا می مانیم. وقتی صداهای بلند را می شنویم همدیگر را بغل می کنیم و در مورد داستانهایی از زمانی که با هم خوش گذرانده ایم، صحبت می کنیم. اگر کتابی دارید با هم بخوانید. نکته مهم این است که فقط در سکوت نشینید و روی سر و صدای اطراف خود تمرکز نکنید.

نکات مهم ایمنی:

- آگاه باشید:

برای کسب اطلاعات به توصیه‌های رسمی دولت و منابع خبری معتبر تکیه کنید. از شایعات و اطلاعات نادرست خودداری کنید.

- یک کیت اضطراری تهیه کنید:

لوازم ضروری مانند آب، غذای فاسدنشده، کیت کمک‌های اولیه، رادیو و داروها را جمع‌آوری کنید.

- حرکت را محدود کنید:

در یک مکان امن بمانید و سفرهای غیرضروری را به حداقل برسانید. اگر مجبور به بیرون رفتن هستید، از محیط اطراف خود آگاه باشید و اقدامات احتیاطی را انجام دهید.

- برای قطع برق آماده شوید:

نورپردازی جایگزین، مانند چراغ قوه یا لامپ‌های باتری‌دار، و راهی برای شارژ دستگاه‌ها (مثلاً شارژر دستی) داشته باشید.

- ایمنی در برابر آتش‌سوزی را رعایت کنید:

فضای خود را از مواد قابل اشتعال پاک کنید و سطوح آب و شن را به راحتی در دسترس داشته باشید. استفاده از

- تلفن را به حداقل برسانید:

تماس‌های تلفنی غیرضروری را محدود کنید تا از شلوغی بیش از حد سیستم ارتباطی جلوگیری شود.

- حمایت از جامعه:

به دیگران کمک کنید: به همسایگان، به ویژه افراد مسن، معلول یا آسیب‌پذیر، کمک کنید.

از سازمان‌های محلی حمایت کنید: به خیریه‌های معتبر و سازمان‌های بشردوستانه که کمک ارائه می‌دهند، کمک مالی کنید. وقت خود را داوطلبانه اختصاص دهید: در صورت امکان، مهارت‌ها و زمان خود را برای حمایت از تلاش‌های جامعه ارائه دهید.

- بهزیستی روانی و عاطفی:

ارتباطات اجتماعی خود را حفظ کنید: با عزیزان خود در تماس باشید و از اطرافیان خود حمایت کنید.

ذهن آگاهی و تاب‌آوری را تمرین کنید: روی آنچه می‌توانید کنترل کنید تمرکز کنید و راه‌های سالمی برای مقابله با استرس و اضطراب پیدا کنید.

در صورت نیاز از متخصصان کمک بگیرید: اگر با تأثیر روانی جنگ دست و پنجه نرم می‌کنید، از تماس با متخصصان سلامت روان دریغ نکنید.

ملاحظات مهم:

- از راهنمایی‌های رسمی پیروی کنید: به هرگونه دستور تخلیه یا دستورالعمل از سوی مقامات پایبند باشید.
- از محیط اطراف خود آگاه باشید: به خطرات احتمالی و تهدیدات امنیتی توجه کنید.
- با اجتناب از احتکار، اطمینان حاصل کنید که لوازم کافی برای همه وجود دارد.
- تأثیر بلندمدت را در نظر بگیرید: جنگ می‌تواند اثرات جسمی و روانی ماندگاری داشته باشد، بنابراین رفاه خود را در اولویت قرار دهید و در صورت نیاز درخواست کمک کنید.
- در روزهای پرتنش، آنچه ما را نجات می‌دهد، آگاهی، آرامش و آمادگی است. بحران هرچند نگران‌کننده باشد، اما اگر با عقل، همدلی و برنامه‌ریزی همراه شود، می‌توان با کمترین آسیب از آن عبور کرد.
- پنجره‌ها را ببندید و پرده‌ها را بکشید تا از ورود ترکش، دود یا موج انفجار جلوگیری کنید.
- به هیچ وجه کنج‌کاو نکنید. در زمان انفجار روی زمین دراز بکشید و سر و گردن خود را با دست بپوشانید.
- برای بلند شدن عجله نکنید ممکن است انفجارهای دوم و سوم در راه باشند. برای دراز کشیدن لازم است مکان‌های امن منزل خود را از قبل شناسایی کنید.
- وسایل سنگین روی کمد یا قفسه را جابجا کنید تا در صورت لرزش یا انفجار روی کسی نیفتد.
- به بالکن، پشت بام یا پنجره نزدیک نشوید این نقاط در معرض بیشترین خطر قرار دارند.
- از شیشه‌های بزرگ و درهای شیشه‌ای فاصله بگیرید ممکن است بر اثر موج انفجار بشکنند.
- از تهیه فیلم و عکس و ... خودداری کنید. حفظ جان از همه چیز مهم‌تر است.
- فیلم برداری نکنید این کار تمرکز شما را کم کرده و واکنش سریع را مختل می‌کند.
- از آسانسور استفاده نکنید. ممکن است در اثر لرزش یا قطع برق در آن گیر کنید.
- تماس غیرضروری نکنید، راه‌های ارتباطی را برای تماس‌های اورژانسی باز نگه دارید. تنها با پیامک کوتاه سلامت خود را به خانواده اطلاع دهید.
- از خانه خارج نشوید، ماندن در محل امن، کم‌خطرتر از بیرون بودن است.

- اگر نور انفجار دیدید به هیچ وجه به سمت پنجره نروید. نور زودتر از صدا و موج انفجار دیده می شود و در صورت نزدیک شدن به پنجره می تواند با شکسته شدن شیشه به شما آسیب برساند.
- در صورت پرتاب و ورود اشیا تیز به بدن افراد به هیچ وجه آن را خارج نکنید. این کار می تواند با خونریزی شدید مصدوم همراه شده و به مرگ وی منجر شود.
- در صورت وجود خونریزی شدید و فعال با یک پارچه تمیز فقط محل زخم را فشار دهید تا خونریزی کمتر شود.
- مصدومین را با حرکات هیجانی و به زور جابجا نکنید. این کار می تواند آسیب های جدی و ضایعات نخاعی برای آنها ایجاد کند.
- در محل حادثه تجمع نکنید و اجازه دهید نیروهای امدادی راحت تر به وظایف خود بپردازند.
- توجه ویژه به حالات جسمی و روانی کودکان را فراموش نکنید. آنها هیچ درکی از جنگ نداشته و توان دفاع جسمی و روانی از خود ندارند. کمتر آنها را در معرض اخبار جنگ قرار دهید.
- اگر در نزدیکی مراکز هسته ای بودید، حتما بعد از حمله لباس های خود را عوض کنید و یک دوش آب و صابون معمولی بگیرید.
- در صورتی که در خودرو بودید بلافاصله از خودرو خارج شوید. اصلاً محل امنی برای ماندن نیست.
- از شلوغ کردن پمپ بنزین ها و گران کردن مواد غذایی جدا خودداری کنید. این موضوع فقط کمک به دشمن خواهد بود و به خودمان آسیب می زند.

ترس، طبیعی است؛ وحشت نه!

نترسیدن نشانه شجاعت نیست و ترسیدن نشانه ضعف نیست. وحشت بی دلیل آسیب زاست، ولی آمادگی می تواند جان ما و عزیزانمان را نجات دهد. در ادامه، مجموعه ای از رفتارهای مسئولانه برای خانواده ها آورده شده است:

۱. از خریدهای هیجانی و تجمع در صف ها پرهیزید
 - خرید بیش از نیاز، فقط باعث کمبود مصنوعی، استرس عمومی و ناپایداری اجتماعی می شود.
 - به جای انبار کردن، اقلام ضروری را به اندازه و به موقع تهیه کنید.
۲. از سفرهای غیرضروری بین شهری پرهیز کنید
 - جاده ها ممکن است شلوغ، ناایمن یا حتی مسدود شوند.
 - سفر بی برنامه شما و خانواده تان را در معرض خطر قرار می دهد.
 - در خانه بمانید، مراقب باشید و اجازه دهید مسیرهای امدادی و مدیریت بحران باز بماند.
۳. از حضور در مناطق حادثه دیده یا انتشار تصاویر ناگوار خودداری کنید
 - حضور افراد غیرضروری، عملیات امداد رسانی را مختل کرده و جان دیگران را به خطر می اندازد.
 - دیدن و باز نشر صحنه های خشن یا ناگوار، به روان شما آسیب می زند و باعث اضطراب عمومی می شود.
۴. فقط از منابع رسمی خبر بگیرید
 - شایعه، سلاح پنهان جنگ روانی است. به دام آن نیفتید.
 - فقط اطلاعیه های رسمی را از رسانه های معتبر دنبال کرده و در باز نشر محتوا دقت کنید.
۵. خطر جنگ هسته ای را واقعی اما محدود ببینید
 - انفجار هسته ای نیازمند شرایط پیچیده و خاص است (مقدار زیاد اورانیوم یا پلوتونیوم غنی شده و طراحی مهندسی زنجیره واکنش).
 - حمله به تأسیسات هسته ای ممکن است باعث نشت مواد رادیواکتیو شود، اما انفجار اتمی ایجاد نمی کند.
 - آلودگی معمولاً در شعاع نزدیک به آسیب هسته ای خطرناک است، نه در همه مناطق شهری و مسوولان بهداشتی و امنیتی محدوده خطر را سریعاً اعلام خواهند کرد.
۶. در صورت هشدار حمله، پناهگیری صحیح داشته باشید

- در خانه بمانید. به محض شنیدن هشدار، به اتاقی بدون پنجره یا زیرزمین بروید.
- درها و پنجره‌ها را ببندید، درزها را با حوله مرطوب یا نوار چسب بپوشانید.
- لباس بیرونی را درآورید و دوش بگیرید. ذرات ممکن است روی لباس یا پوست نشسته باشند.
- تهویه، کولر یا فن‌های متصل به بیرون را خاموش کنید.
- اگر از سوی مراجع رسمی اعلام شد، قرص ید مصرف کنید (فقط با دستور رسمی برای جلوگیری از جذب ید رادیواکتیو توسط بدن).

۷. با کودکان چطور رفتار کنیم؟

- الف) نگاه و صدای ما، اولین تکیه‌گاه آن‌هاست
 - کودکان بیش از حرف‌ها، رفتار و احساسات ما را می‌فهمند.
 - با زبان ساده بگویید: گاهی در دنیا کشورها اختلاف دارند، اما ما مراقب تو هستیم.
 - ب) الگوی آرامش باشید، نه قربانی اضطراب
 - اضطراب شما را از چشمان‌تان می‌خوانند. خودتان را تقویت کنید تا پناه عاطفی آن‌ها باشید.
 - پ) برنامه روزمره کودک را حفظ کنید
 - خواب، غذا، بازی و حتی خندیدن، پیام «امنیت» به کودک می‌دهد.
 - ت) به کودک نقش معنادار بدهید
 - حتی وظایف کوچک مثل روشن کردن چراغ قوه، چیدن کیف اضطراری، آب دادن به گلدان‌ها به کودک حس کنترل و مشارکت می‌دهد.
- پیام نهایی برای همه خانواده‌ها: بحران، با عقل و مهربانی، قابل مدیریت است. پس بیاوید:
- نه بترسیم، نه بی تفاوت باشیم
 - نه هیجان زده شویم، نه بی برنامه
 - یادمان باشد: مسئولیت فردی ما، امنیت جمعی را می‌سازد.

انفجار هسته ای و فاز بندی جهت تصمیم گیری

یک رویکرد لایه‌ای و توصیه‌های مرحله به مرحله برای اقدام مناسب بسته به سطح خطر در مقابل هشدارها بسیار مهم است و پنجره‌های زمانی متفاوتی را برای اقدام جامعه فراهم می‌کند. حتی سیستم‌های هشدار پیشرفته، مانند آنچه در اوکراین وجود دارد، نیز می‌تواند با چالش‌هایی روبرو شود، یعنی هرچند این سیستم‌ها، هشدارهای اولیه حیاتی را ارائه می‌دهند، تکرار زیاد هشدارها می‌تواند منجر به کاهش حساسیت عمومی شود و مردم را به نادیده گرفتن هشدارها سوق دهد که در نهایت خطر تلفات را افزایش می‌دهد. سوال مهم این است که چگونه می‌توان اثربخشی هشدارها را بدون ایجاد "خستگی هشدار" حفظ کرد.

نکته مهم آنکه راهبرد ارتباطی باید فراتر از صرف اطلاع‌رسانی باشد و شامل آموزش مداوم عمومی در مورد دلایل هشدارها، انواع تهدیدات و اهمیت پایبندی به هشدارها باشد. این امر نشان‌دهنده نیاز به هشدارهای «پویا و تطبیقی بر اساس سطح خطر» است که سطوح تهدید را با دقت بیشتری تفکیک کرده و می‌شود مردم را در مورد خطرات خاص مرتبط با هر هشدار آموزش داد.

بسیاری از حملات هوایی به تاسیسات هسته ای به معنی انتشار مواد رادیواکتیو نیست و بسته به سطح خطر اقداماتی لازم می‌شود.

واکنش‌های متناسب با شدت و سطح خطر:

واکنش عمومی در طول یک حادثه هسته‌ای باید متناسب با شدت وضعیت و بر اساس طبقه‌بندی‌های اضطراری رسمی باشد. این رویکرد فاز به فاز، امکان پاسخگویی مؤثر و کاهش خطرات را فراهم می‌آورد.

(الف) فاز تهدید به حمله و آمادگی اولیه

• ارتباطات سلامت:

- دریافت اطلاعات از منابع رسمی و معتبر: در این فاز، شایعات و اطلاعات غلط می‌توانند به سرعت منتشر شوند و وحشت عمومی را تشدید کنند. بنابراین، باید به شدت بر پیگیری اخبار و دستورالعمل‌ها از طریق رادیو، تلویزیون و شبکه‌های اجتماعی رسمی مقامات محلی و ملی تأکید شود. سازمان‌هایی مانند سازمان انرژی اتمی، وزارت کشور و وزارت بهداشت بر اهمیت ارائه پیام‌های شفاف، دقیق، به‌موقع، عینی، صادقانه و همدلانه تأکید نمایند تا به سوال اساسی "آیا من در امان هستم؟" پاسخ دهند.
- مقابله با شایعات و اطلاعات غلط: مقامات باید در این فاز به طور فعال با اطلاعات غلط مقابله کنند. توانایی شناسایی و پاسخ به اطلاعات غلط در زمان واقعی برای کاهش اضطراب عمومی و سردرگمی حیاتی است. انتشار پیام‌های ساده و مستقیم که کاهش سردرگمی و اطلاعات غلط را در پی دارد، توصیه می‌شود.
- آموزش عمومی: این فاز بهترین زمان برای آموزش عمومی در مورد اصول آمادگی، اهمیت کیت اضطراری و برنامه‌های ارتباطی خانوادگی است.

• مشارکت اجتماعی:

- حفظ آرامش و جلوگیری از وحشت: درک فازبندی و طبقه‌بندی‌های اضطراری به مردم کمک می‌کند تا بدانند که در این فاز، خطر فوری برای عموم وجود ندارد. این دانش می‌تواند به حفظ آرامش کمک کرده و از واکنش‌های غیرضروری جلوگیری کند.
- حمایت از همسایگان و گروه‌های آسیب‌پذیر: تشویق به بررسی وضعیت همسایگان، به‌ویژه سالمندان، افراد دارای معلولیت، یا کسانی که ممکن است به کمک نیاز داشته باشند، و اطمینان از آگاهی آن‌ها از توصیه‌های آمادگی.
- نقش گروه‌های محلی: تشویق به سازماندهی‌های محلی برای اشتراک‌گذاری اطلاعات و منابع، البته در حد مجاز و با رعایت پروتکل‌های ایمنی و دستورالعمل‌های رسمی.

• توصیه‌های ایمنی فردی و غذایی:

- آمادگی‌های اولیه در منزل: اطمینان از تکمیل کیت اضطراری و بررسی موجودی آب و غذا.

(ب) فاز حمله به بخش‌های غیراتمی

در این فاز، حمله به تأسیسات صورت گرفته اما بخش‌های هسته‌ای هدف قرار نگرفته‌اند و انتظار انتشار رادیواکتیو وجود ندارد.

● ارتباطات سلامت:

- پیگیری مداوم هشدارهای رسمی: مردم باید به طور مداوم به رادیو یا تلویزیون (شیکه خبر) گوش دهند و هشدارهای اضطراری را دنبال کنند، به‌ویژه اگر در فاصله نزدیک از نیروگاه قرار دارند. مقامات مسئول در این فاز ممکن است دستورالعمل‌های خاصی را برای اقدامات احتیاطی صادر کنند و مردم به صدای مسوولان امر از طریق رسانه‌های عمومی مانند رادیو و رسانه‌های مجازی معتبر گوش دهند و بر اساس آن اقدام نمایند.
- عدم تماس با اورژانس برای اطلاعات: از تماس با ۱۱۰ یا ۱۱۵ و یا خود نیروگاه برای کسب اطلاعات خودداری شود، زیرا این خطوط باید برای موارد اضطراری واقعی آزاد باشند.

● مشارکت اجتماعی:

- حفظ آرامش و پیروی از دستورالعمل‌ها: مردم باید آرامش خود را حفظ کرده و تنها به دستورالعمل‌های رسمی عمل کنند.
- آمادگی برای اقدامات احتمالی: در این فاز، مقامات ممکن است شروع به آماده‌سازی برای اقدامات حفاظتی مانند جابجایی یا پناه گرفتن در محل کنند. مردم باید هوشیار باشند و برای این اقدامات آماده شوند.

● توصیه‌های ایمنی فردی و غذایی:

- پناه گرفتن در محل: اگرچه انتشار رادیواکتیو انتظار نمی‌رود، اما ممکن است به دلیل آسیب به زیرساخت‌ها یا وضعیت امنیتی، دستور پناه گرفتن در محل صادر شود. در این صورت، باید در داخل ساختمان‌های محکم یا اتاق امن منزل پناه گرفت.

- خاموش کردن سیستم‌های تهویه: در صورت پناه گرفتن در محل، فن‌ها، سیستم‌های تهویه مطبوع و واحدهای گرمایشی که هوای بیرون را به داخل می‌آورند، باید خاموش شوند. پنجره‌ها و درها نیز باید بسته شوند.

(ج) فاز حمله به بخش‌های هسته‌ای و انتشار رادیواکتیو مختصر

در این فاز، تأسیسات هسته‌ای هدف قرار گرفته و انتشار رادیواکتیو، هرچند مختصر، فقط محدود به داخل سایت رخ داده است. از آنجا که هر لحظه امکان پیشرفت سطح خطر وجود دارد توصیه اکید می‌شود با فرمان مسوولان امنیتی محل به پناهگاه و اتاق امن بروید.

● ارتباطات سلامت:

- "وارد شوید، بمانید، گوش دهید" (Get Inside, Stay Inside, Stay Tuned): این سه عبارت، راهنمای اصلی عمل در این فاز هستند.

- وارد شوید (Get Inside): بلافاصله وارد نزدیکترین ساختمان محکم یا اتاق امن منزل شوید و از پنجره‌ها فاصله بگیرید. هرچه دیوار بیشتری بین شما و بیرون باشد، محافظت بیشتری در برابر تشعشع خواهید داشت. ساختمان‌های آجری یا بتنی بهترین پناهگاه‌ها هستند. اتومبیل‌ها محافظت خوبی در برابر مواد رادیواکتیو ارائه نمی‌دهند.

- بمانید (Stay Inside): در داخل ساختمان بمانید، مگر اینکه مقامات دستور دیگری بدهند. پناه گرفتن در محل ممکن است به طول بینجامد و حتی چند روز ادامه داشته باشد، زیرا سطح تشعشع به تدریج کاهش می‌یابد و بر اساس سنجش میزان اشعه توسط کارشناسان اعلام خواهد شد. فن‌ها، سیستم‌های تهویه مطبوع و واحدهای گرمایشی که هوای بیرون را به داخل می‌آورند، باید خاموش شوند. پنجره‌ها و درها نیز باید بسته شوند. حیوانات خانگی نیز باید در داخل بمانند.

- گوش دهید (Stay Tuned): به دستورالعمل‌های مقامات واکنش اضطراری گوش دهید. مقامات اطلاعات به‌روز را از طریق تلویزیون، رادیو و شبکه‌های اجتماعی رسمی منتشر خواهند کرد.

● مشارکت اجتماعی:

- پرهیز از عکاسی با موبایل و ایستادن در کنار محل حادثه و اقداماتی از این دست می‌تواند مخاطراتی به دنبال داشته باشد و ازدحام باعث تاخیر در امدادرسانی می‌شود.

- عدم ترک پناهگاه برای آوردن کودکان: والدین و مراقبان نباید برای آوردن کودکان خود از مدارس یا مهدکودک‌ها پناهگاه را ترک کنند. این مراکز برنامه‌هایی برای نگهداری ایمن کودکان دارند و تلاش برای رسیدن به آن‌ها می‌تواند شما و فرزندان را در معرض سطوح خطرناک تشعشع قرار دهد. اتحاد مجدد باید در زمان امن‌تر صورت گیرد.

(د) فاز انتشار رادیواکتیو به بیرون از محوطه ی سایت
در این فاز، انتشار رادیواکتیو به بیرون از سایت رخ داده است و ممکن است نیاز به اقدامات حفاظتی گسترده‌تری مانند تخلیه یا پناه گرفتن طولانی‌مدت باشد.

• ارتباطات سلامت:

○ پیروی از دستورالعمل‌های تخلیه: اگر دستور تخلیه صادر شد، مردم باید به دقت به دستورالعمل‌های مقامات در مورد مسیرهای تخلیه، پناهگاه‌ها و فرایندها گوش دهند. اطلاعات در مورد زمان ایمن برای خروج و مقصد از طریق رادیو یا پیامک و سایر کانال‌های معتبر رسمی که پس از انفجار هسته‌ای نیز کار می‌کنند، در دسترس خواهد بود.

• مشارکت اجتماعی:

○ تخلیه (Evacuation): در صورت دستور تخلیه، آرامش خود را حفظ کرده و عجله نکنید.

○ اقام ضروری (لباس، لوازم پزشکی، مدارک مهم، لوازم شخصی، لوازم کودکان و حیوانات خانگی) را برای چند روز جمع‌آوری کنید.

○ تاکید بر استفاده از وسایل نقلیه عمومی است که برای این کار آماده شده اند، و نباید با خودروی شخصی به تخلیه اقدام نمود (ازدحام و انسداد مسیر). اما در صورتی که وسایل نقلیه عمومی نبود و با خودرو شخصی اقدام به تخلیه شد، پنجره‌های خودرو را بسته نگه دارید و تهویه هوا از بیرون به داخل ماشین را ببندید و مسیر تخلیه مشخص شده را دنبال کنید. مستقیماً به اماکن تعیین شده بروید؛ در آنجا کارشناسان به شما در یافتن غذا، سرپناه و در صورت لزوم، یافتن سایر اعضای خانواده کمک خواهند کرد.

○ حمایت روانی-اجتماعی: تهدید یک حادثه رادیواکتیو یا هسته‌ای می‌تواند بسیار استرس‌زا باشد و بقا در آن یک تجربه آسیب‌زا است. حوادث هسته‌ای گذشته مانند چرنوبیل و فوکوشیما نشان داده‌اند که پیامدهای روانی-اجتماعی می‌توانند طولانی‌مدت و حتی شدیدتر از پیامدهای فیزیکی باشند. اضطراب، افسردگی، اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) و کابوس‌ها از جمله پیامدهای رایج هستند.

• کمک‌های اولیه روانشناختی: سه اقدام مهم در کمک‌های اولیه روانشناختی شامل: (۱) حفظ گروه‌های خانوادگی، (۲)

تشویق به "صحبت کردن" در مورد احساسات و تجربیات، و (۳) ارائه اقدامات مفید و امکان پذیر

• نقش جامعه در تاب‌آوری: تاب‌آوری جامعه توانایی پیش‌بینی، آماده شدن، واکنش نشان دادن و بهبود موفقیت‌آمیز از تهدیدات چندگانه با حداقل آسیب به رفاه اجتماعی، اقتصاد و محیط زیست است. ایجاد روابط و اعتماد، مشارکت و توانمندسازی جامعه، و ایجاد تاب‌آوری به شیوه‌ای عادلانه، از طریق ابزارهای پشتیبانی تصمیم‌گیری و منابع برای شرکای محلی انجام می‌شود. ارتباطات مؤثر با عموم در یک وضعیت اضطراری هسته‌ای یا رادیولوژیکی، یکی از مهمترین جنبه‌های مدیریت اضطراری محسوب می‌شود، زیرا به کاهش خطر، حمایت از اجرای اقدامات حفاظتی و به حداقل رساندن ترس کمک می‌کند.

• توصیه های ایمنی فردی و غذایی :

✓ خودآلودگی‌زدایی (Decontamination): اگر در طول انتشار رادیواکتیو در فضای باز بودید یا فکر می‌کنید

مواد رادیواکتیو روی بدن شما قرار گرفته است، باید بلافاصله خودآلودگی‌زدایی کنید.

○ برداشتن لباس بیرونی: برداشتن لایه بیرونی لباس می‌تواند تا ۹۰٪ مواد رادیواکتیو را از بدن حذف کند. این کار باید با دقت انجام شود تا گرد و غبار رادیواکتیو پخش نشود. از لمس چشم‌ها، بینی و دهان خودداری کنید. لباس‌های آلوده را در یک کیسه ۲لایه پلاستیکی یا ظرف دربسته قرار داده و از افراد و حیوانات خانگی دور نگه دارید.

○ شستشو: در صورت امکان، دوش آب گرم بگیرید و با صابون و آب فراوان به آرامی خود را بشویید. موها را با شامپو بشویید. از مالش یا خراشیدن پوست خودداری کنید. اگر نمی‌توانید دوش بگیرید، از دستمال مرطوب یا پارچه تمیز و مرطوب برای پاک کردن صورت در ابتدا، سپس دست ها و قسمت هایی که با لباس پوشیده نبوده است، استفاده کنید. آب ولرم برای شستشو ترجیح داده می‌شود، زیرا آب سرد می‌تواند منافذ پوست را ببندد و آلودگی را ثابت کند، در حالی که آب داغ می‌تواند منافذ را باز کند و آلودگی را به عمق پوست ببرد. اگر صابون در دسترس نیست زمان را برای پیدا کردن صابون از دست ندهید و هرچه سریع تر با آب ولرم تنها شستشو دهید.

✓ پوشیدن لباس تمیز: پس از شستشو، لباس‌های تمیز بپوشید.

○ مصرف غذا و آب:

✓ غذاهای ایمن: غذاها و نوشیدنی‌هایی که در ظروف دربسته (کنسرو، بطری، جعبه) قرار دارند یا از قبل در داخل ساختمان بوده‌اند، برای مصرف ایمن هستند.

✓ پاک کردن بسته‌بندی‌ها: اگر بسته‌بندی غذا یا نوشیدنی در فضای باز بوده است، قبل از مصرف آن را با یک پارچه مرطوب یا دستمال تمیز پاک کنید. دستمال‌های استفاده شده را در یک کیسه ۲ لایه پلاستیکی دربسته قرار داده و از افراد و حیوانات خانگی دور نگه دارید.

✓ اجتناب از غذاهای آلوده: تا زمانی که مقامات اعلام نکنند، از مصرف سبزیجات و میوه باغچه یا غذاها و مایعات روباز که در فضای باز بوده‌اند، خودداری کنید.

✓ آب آشامیدنی: آب بطری تنها منبع آبی است که تا زمان آزمایش توسط مقامات، عاری از آلودگی است. جوشاندن آب لوله‌کشی مواد رادیواکتیو را از بین نمی‌برد، اما می‌تواند میکروب‌ها را از بین ببرد. آب لوله‌کشی برای شستشو و تمیز کردن (از جمله خودآلودگی‌زدایی) ایمن است، مگر اینکه مقامات خلاف آن را اعلام کنند. در صورت تایید آلودگی آب شهری، می‌توان از آب بطری استفاده نمود.

○ پتاسیم یدید (KI):

✓ فقط با دستور مسوولان سلامت : هرگز پتاسیم یدید (KI) را مصرف نکنید یا به دیگران ندهید، مگر اینکه به طور خاص توسط مقامات بهداشت یا تیم بحران قبلاً توصیه شده باشد.

✓ مصرف خودسرانه آن عوارض دارد.

✓ عملکرد و محدودیت‌ها: KI یک نوع ید غیررادیواکتیو است که می‌تواند به جلوگیری از جذب ید رادیواکتیو توسط غده تیروئید کمک کند. تیروئید نمی‌تواند بین ید پایدار (KI) و ید رادیواکتیو تمایز قائل شود؛ بنابراین، مصرف KI، تیروئید را با ید پایدار اشباع کرده و از جذب ید رادیواکتیو جلوگیری می‌کند.

✓ محدودیت‌های مهم: KI

۱. فقط در برابر ید رادیواکتیو محافظت می‌کند و نه سایر انواع مواد رادیواکتیو.

۲. تنها از تیروئید محافظت می‌کند و نه سایر قسمت‌های بدن.

۳. بیشترین اثر بخشی آن زمانی است که مدت کوتاهی قبل یا بلافاصله پس از مواجهه با ید رادیواکتیو مصرف شود (در ۲۴ ساعت قبل یا ۴ ساعت پس از مواجهه). مصرف دیر هنگام و غیر موثر آن می‌تواند اثر مضر معکوس و عوارض داشته باشد.

۴. KI یک درمان نیست و نمی‌تواند آسیبی را که قبلاً به تیروئید وارد شده است، معکوس کند. در صورت انفجار بمب هسته‌ای، انتشار ذرات رادیواکتیو بزرگترین تهدید برای سلامتی است که شامل انواع ماده رادیواکتیو است و KI به تنهایی در برابر آن‌ها محافظت نمی‌کند.

۵. KI عموماً برای افراد زیر ۴۰ سال و زنان باردار یا شیرده توصیه می‌شود، زیرا سلول‌های آنها سریع‌تر رشد می‌کنند و در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان تیروئید هستند.

○ مراقبت‌های پزشکی و پایش سلامت: پایش سلامت بلندمدت برای جمعیت‌های در معرض خطر، به ویژه برای تشخیص زودهنگام سرطان تیروئید و سایر عوارض مرتبط با تشعشع، حیاتی است. این پایش‌ها باید شامل غربالگری منظم و دسترسی به مراقبت‌های پزشکی تخصصی باشد.

شکست‌های اطلاع رسانی و کاهش حساسیت جمعی:

- شکست‌های اطلاع رسانی، مانند آنچه در طول جنگ کره رخ داد، تا حدی ناشی از کمبود نیرو، مهارت ناکافی، اولویت‌بندی اشتباه، سوگیری ادراکی و ناتوانی در افتراق و تمایز بین نظرات شخصی و سلايق از پیام‌های مهم بود و عدم تمایل متولیان جامعه به باور هشدارها می‌تواند منجر به اشتباهات فاجعه‌بار شود.
- در برخی کشورها، پس از چندسال درگیری، برخی از مردم به دلیل هشدارهای مکرر فوری اما بدون تأثیر در منطقه خود، نسبت به آژیرهای حمله هوایی بی تفاوت شده‌اند که خطر تلفات را افزایش داده است. این یک چالش قابل توجه برای حتی پیشرفته‌ترین سیستم‌های هشدار در جهان است.
- "وحشت‌های شدید از حمله هوایی" تاریخی در لندن و هند، تخلیه‌های خودبه‌خودی و ترس گسترده‌ای را نشان می‌دهد که در اثر افزایش کاذب شدت خطر درک‌شده بود، حتی زمانی که حملات واقعی جزئی بودند یا رخ ندادند و این اتفاقات اغلب با شایعات، تحریک می‌شوند.

در حالی که هشدار اولیه حیاتی است، اثربخشی هشدارها اگر بیش از حد مکرر باشند و تهدیدات فوری متناسبی نداشته باشند می‌تواند با گذشت زمان کاهش یابد و منجر به بی‌حسی ارتباطی می‌شود. تأثیر روانی هشدارهای مداوم می‌تواند خسته‌کننده باشد و منجر به بی‌تفاوتی یا وحشت شود. راهبردهای آموزش و مشارکت مردمی می‌تواند تعادل بین نیاز به هشدار اولیه و خطر بی‌تفاوتی را ایجاد نماید. این می‌تواند شامل هشدارهای دقیق‌تر و محلی‌تر، ارتباطات روشن در مورد ماهیت خاص تهدید (مانند نوع موشک، مسیر در صورت امکان) و آموزش عمومی در مورد چرایی صدور برخی هشدارها حتی بدون تأثیر فوری باشد. علاوه بر این، اطلاعات باید قابل انجام باشند و به وضوح و صریح به تصمیم‌گیران منتقل شوند تا از مشکل "دیر باوری" جلوگیری شود.