



مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران  
گروه پانچ به سوالات سلامت عمومی



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی تهران

**عنوان:**

# کیف نجات در شرایط بحرانی مانند جنگ شامل چه مواردی است ؟



## نتیجه‌گیری:

در شرایط بحران و جنگ، داشتن **کیف نجات** یکی از مهم‌ترین راهکارها برای افزایش تاب‌آوری فردی و خانوادگی است. این کیف یک بسته اضطراری فشرده و قابل حمل است که نیازهای اولیه مانند آب، غذا، کمک‌های اولیه، امنیت، ارتباطات، گرما و سرپناه موقت را پوشش می‌دهد. هدف از آماده‌سازی آن این است که فرد بتواند حداقل تا ۷۲ ساعت در صورت اختلال در خدمات و منابع ضروری، به بقا و مدیریت بهتر وضعیت ادامه دهد.

## متن بررسی:

در شرایط بحران و مواجهه با شرایط جنگی، تهیه و در دسترس بودن **کیف نجات** یکی از مؤثرترین راهکارهای افزایش تاب‌آوری فردی و خانوادگی محسوب می‌شود. کیف نجات نوعی بسته اضطراری فشرده و قابل حمل است که با هدف افزایش شانس بقا در موقعیت‌های بحرانی از جمله جنگ، حملات نظامی و محاصره‌های طولانی‌مدت طراحی می‌شود (۱). این کیف با تأمین نیازهای اولیه در زمان محدودیت دسترسی به خدمات درمانی و منابع ضروری، امکان مدیریت بهتر وضعیت را فراهم می‌کند و فرد را قادر سازد حداقل به مدت ۷۲ ساعت (سه شبانه‌روز) در شرایط نامساعد، به حیات خود ادامه دهد (۲و۱). افزون بر این، آمادگی قبلی موجب تقویت احساس امنیت روانی و کاهش تنش و استرس در میان افراد می‌شود (۳). محتویات این کوله بر اساس اصول مدیریت بحران و نیازهای پایه انسان تنظیم شده و حوزه‌هایی همچون تأمین آب و غذا، سلامت و کمک‌های اولیه، امنیت فردی، دسترسی به اطلاعات و ارتباطات، و نیز فراهم‌سازی گرما و سرپناه موقت را پوشش می‌دهد (۱).



برای افزایش کارآمدی کیف اضطراری در شرایط بحرانی، رعایت چند اصل ضروری است. نخست آن که کیف باید دارای وزن کم و قابلیت حمل سریع باشد تا در مدت زمانی کمتر از پنج دقیقه آماده انتقال شود. بدین منظور، وسایل سنگین‌تر نزدیک به پشت و در پایین کیف قرار گیرند. دوم، لازم است محتویات کیف به صورت دوره‌ای بازبینی و تاریخ انقضای اقلام خوراکی و دارویی کنترل شود. سوم، به منظور تأمین نیازهای اختصاصی هر فرد، توصیه می‌شود هر عضو خانواده دارای یک کیف اضطراری مجزا باشد. در نهایت، آموزش صحیح نحوه استفاده از تجهیزات موجود در کیف برای تمامی اعضای خانواده اهمیت حیاتی دارد و موجب افزایش آمادگی و کاهش خطا در شرایط بحرانی می‌شود (۱۴و۱۵).

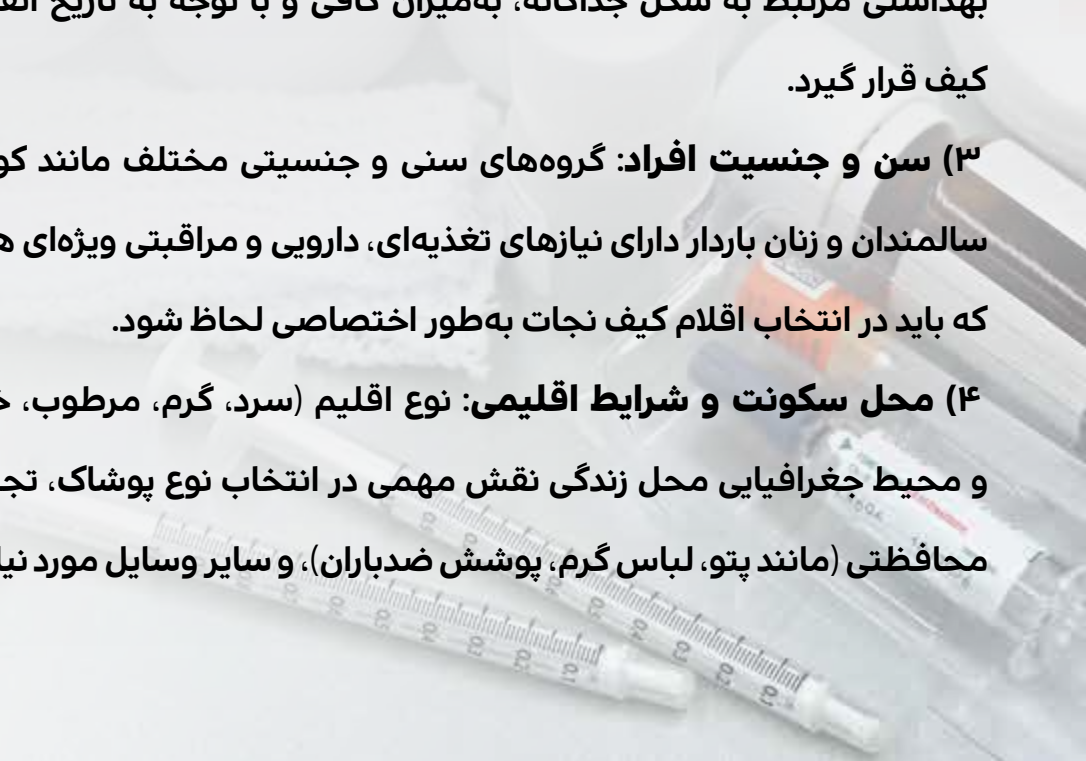
با توجه به تفاوت‌های فردی و خانوادگی، طراحی و آماده‌سازی «کیف نجات» باید بر اساس ویژگی‌ها و نیازهای خاص هر فرد یا خانواده انجام شود. در این زمینه، چند عامل کلیدی باید مدنظر قرار گیرد (۸):

**۱) تعداد اعضای خانواده:** میزان آب، مواد غذایی و داروهای مورد نیاز باید متناسب با تعداد افراد خانواده برآورد و تأمین شود تا برای مدت زمان پیش‌بینی شده کفایت داشته باشد.

**۲) وضعیت پزشکی و سوابق بیماری:** در صورت وجود بیماری‌های مزمن، آلرژی‌ها و نیاز به داروهای خاص، لازم است داروها، تجهیزات پزشکی و لوازم بهداشتی مرتبط به شکل جداگانه، به میزان کافی و با توجه به تاریخ انقضا در کیف قرار گیرد.

**۳) سن و جنسیت افراد:** گروه‌های سنی و جنسیتی مختلف مانند کودکان، سالمندان و زنان باردار دارای نیازهای تغذیه‌ای، دارویی و مراقبتی ویژه‌ای هستند که باید در انتخاب اقلام کیف نجات به‌طور اختصاصی لحاظ شود.

**۴) محل سکونت و شرایط اقلیمی:** نوع اقلیم (سرد، گرم، مرطوب، خشک) و محیط جغرافیایی محل زندگی نقش مهمی در انتخاب نوع پوشاک، تجهیزات محافظتی (مانند پتو، لباس گرم، پوشش ضدباران)، و سایر وسایل مورد نیاز دارد.



رفرنس علمی	أقلام پیشنهادی	دسته بندی
۸ و ۱	<ul style="list-style-type: none"> <li>● آب آشامیدنی (برای حداقل ۳ روز، روزی ۳ لیتر برای هر نفر)</li> <li>● کنسروها، غذاهای خشک یا بسته بندی شده با تاریخ انقضای بلند</li> <li>● پروتئین بار، غلات خشک، آجیل، میوه خشک، شکلات انرژی زا</li> <li>● چاقوی چندکاره و قاشق - چنگال مسافرتی</li> <li>● شیر خشک برای نوزادان یا مکمل های غذایی برای سالمندان</li> </ul>	مواد غذایی و خوراکی
۸ و ۲	<ul style="list-style-type: none"> <li>● باند، باند مثلثی، آتل، باند کشی</li> <li>● چسب زخم، گاز استریل و وازلینه</li> <li>● الکل و ضد عفونی کننده جراحات</li> <li>● داروهای ضد درد، تب بر، ضد اسهال و آنتی بیوتیک. (استامینوفن، ایبوپروفن، دیفن هیدرامین)</li> <li>● دماسنج</li> <li>● قیچی پزشکی، دستکش لاتکس و پنس</li> <li>● ماسک تنفسی (N95)</li> <li>● داروهای شخصی ضروری</li> <li>● دستمال مرطوب، ژل ضد عفونی، صابون کوچک</li> <li>● موچین، سرنگ شستشو، نخ و سوزن</li> </ul>	کمک های اولیه و بهداشتی
۴ و ۳	<ul style="list-style-type: none"> <li>● رادیو کوچک باتری خور یا خورشیدی</li> <li>● پاوربانک</li> <li>● شارژر خورشیدی</li> <li>● لیست شماره های اضطراری</li> <li>● سوت</li> <li>(برای ارسال سیگنال در زیر آوار یا در محیط های شلوغ)</li> </ul>	ارتباط و اطلاع رسانی
۶ و ۵	<ul style="list-style-type: none"> <li>● لباس زیر و جوراب تمیز (۳ دست)</li> <li>● لباس گرم، پانچو ضد آب یا بارانی سبک</li> <li>● کلاه و دستکش</li> <li>● کفش پیاده روی یا ورزشی مقاوم</li> <li>● پانچو یا بارانی سبک برای هوای بارانی</li> <li>● پتو نجات (سبک و کم حجم)</li> </ul>	پوشاک و محافظت از بدن

۷	<ul style="list-style-type: none"> <li>● کپی مدارک شناسایی (شناسنامه، کارت ملی، دفترچه بیمه)</li> <li>● مدارک اطلاعات پزشکی</li> <li>● پول نقد</li> <li>● کارت بانکی</li> </ul>	مدارک و اطلاعات مهم
۶ و ۵	<ul style="list-style-type: none"> <li>● چراغ قوه با باتری اضافه</li> <li>● کبریت یا فندک ایمن</li> <li>● ساعت مچی عقربه‌ای یا کاربردی که دارای امکانات مختلف هستند. به عنوان مثال تشخیص شمال و جنوب توسط ساعت‌های عقربه‌ای</li> <li>● طناب نازک محکم (نایلونی یا پاراکورد)</li> <li>● چسب برق، چسب نواری صنعتی</li> <li>● زیپ‌لاک یا کیسه پلاستیکی ضخیم (برای حفظ وسایل خشک)</li> <li>● دفترچه یادداشت و خودکار</li> <li>● نقشه کاغذی از شهر و منطقه</li> <li>● چاقوی چندمنظوره</li> <li>● دستکش ضخیم</li> <li>● آتش‌زنه برای گرما</li> </ul>	ابزارهای کمکی
۳	<ul style="list-style-type: none"> <li>● عکس کوچک خانوادگی یا یادگاری عاطفی</li> <li>● قرآن یا کتاب دعا</li> <li>● دفترچه خاطرات، بازی‌های فکری کوچک (مثل کارت یا پازل)</li> </ul>	وسایل انگیزشی و دلگرم‌کننده

## منابع:

- 1) World Health Organization (WHO). "Emergency Health Kits Guidelines." 2020–2022.
- 2) Federal Emergency Management Agency (FEMA). "Emergency Supply List." 2015.
- 3) International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC). "Survival Kit Standards & Psycho-social Support Guidelines." 2018–2021.
- 4) UN Office for the Coordination of Humanitarian Affairs (OCHA). "Emergency Preparedness Guidelines." 2018.
- 5) The Sphere Project. "Sphere Handbook: Humanitarian Charter and Minimum Standards in Humanitarian Response." 2018.
- 6) Raymond Anthony & Andreia De Paula Vieira (2022) One Health Animal Disaster Management: An Ethics of Care Approach, Journal of Applied Animal Welfare Science, 25:2, 180-194, DOI: 10.1080/10888705.2022.2040360
- 7) United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR). "Protection Manual." 2020
- 8) Centers for Disease Control and Prevention (CDC). "Emergency Preparedness and Response Guide." 2019

گزاره‌برگ‌های حاضر توسط مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران تهیه شده و کلیه حقوق معنوی آن محفوظ است.

مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران، سازمانی است که برای دیده‌بانی وضعیت سلامت، تولید و ترویج به‌کارگیری شواهد علمی مورد نیاز برنامه‌ریزان و سیاستگذاران سلامت و جامعه در سطح ملی ایجاد شده است. مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران در تلاش است با عمل به رسالت خود به‌عنوان دیده‌بان سلامت کشور با استفاده از همه توان دانشی داخل کشور و به‌کارگیری ظرفیت‌های بین‌المللی، ضمن پیش‌بینی روندها و رصد شاخص‌های نظام سلامت؛ با استفاده از تجربیات سایر نظام‌های سلامت، مداخلات مؤثر برای اصلاحات در نظام سلامت را طراحی و توصیه کند و در صورت اجرای آنها به ارزیابی و پایش مداخلات بپردازد. از سویی به‌عنوان مرجع و مشاور تأمین شواهد علمی تصمیم‌گیران سلامت در کشور و دیده‌بانی منطقه شناخته شده و از این طریق مجریان و متولیان حوزه سلامت را در دستیابی به جامعه سالم یاری می‌کند.

این مؤسسه در راستای انجام وظایف سازمانی و همچنین مسئولیت اجتماعی خود با رصد مداوم اخبار و اطلاعات نامعتبر حوزه سلامت در سطح جامعه و شناسایی نیازهای آموزشی مردم، با بهره‌گیری از ظرفیت علمی خود در زمینه مرور آخرین شواهد علمی، اقدام به تهیه گزاره‌برگ‌های پاسخ به سوالات سلامت عمومی نموده است. هدف از تهیه این گزاره‌برگ‌ها ارتقا سطح سواد سلامت مردم و در نتیجه آن بهبود سلامت جامعه می‌باشد.

**مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران**

تهران، بلوار کشاورز، خیابان وصال شیرازی، خیابان بزرگمهر شرقی، پلاک ۷۰



محتوای الکترونیک گزاره‌برگ‌ها در وبسایت مؤسسه، به آدرس [www.nihr.tums.ac.ir](http://www.nihr.tums.ac.ir) قابل دستیابی است. در صورت هرگونه ابهام و یا سوالات مرتبط با سلامتی با آدرس ایمیل **گروه پاسخ به سوالات سلامت عمومی** مؤسسه [nihr-info@sina.tums.ac.ir](mailto:nihr-info@sina.tums.ac.ir) در تماس باشید.