 *وقتی صدای انفجار شنیدیم: راهنمای عمل در شرایط بحران*
این مطلب را با آرامش بخوانید و به خاطر بسپارید. شاید هیچ وقت به آن نیاز پیدا نکنیم، اما اگر خدای نکرده نیاز شد، دانستن این نکات ساده می تواند جان ما و عزیزانمان را نجات دهد.

 *اولین ثانیه ها: طلایی ترین زمان*

صدای انفجار را که شنیدید، نخستین و مهم ترین کار این است که خونسردی خود را حفظ کنید. وحشت، تصمیم گیری درست را غیرممکن می کند. این مراحل را به ترتیب انجام دهید:

1 *به زمین بیاید*

- ◆ فوراً روی زمین دراز بکشید یا حداقل بنشینید.
- ◆ اگر خارج از ساختمان هستید، سریعاً به نزدیک ترین دیوار یا پناهگاه پناه ببرید.

2 *سر و گردن خود را محافظت کنید*

- ◆ دست های خود را روی سر و پشت گردن بگذارید.
- ◆ اگر وسیله ای مثل کوله پشتی یا بالش نزدیک است، روی سرتان بگیرید.

3 *منتظر انفجارهای بعدی باشید*

- ◆ معمولاً انفجارها یکی نیستند. حداقل چند دقیقه در همان وضعیت بمانید.
- ◆ به صداها گوش دهید و سعی کنید جهت و فاصله انفجارها را تشخیص دهید.

 *اگر در خانه هستید: کارهایی که باید انجام دهید:*

- ◆ از پنجره ها، درهای شیشه ای و دیوارهای بیرونی فاصله بگیرید.
- ◆ به ایمن ترین نقطه خانه پناه ببرید: راهروی داخلی بدون پنجره، حمام، زیر میز محکم.
- ◆ اگر زمان دارید، گاز و برق را قطع کنید.
- ◆ درب های داخلی را ببندید تا موج انفجار کمتر منتقل شود.
- ◆ تلویزیون یا رادیو را روشن کنید و منتظر اطلاعیه های رسمی بمانید.


 * کارهایی که نباید انجام دهید:*

- ▲ به سمت پنجره ها نروید تا ببینید چه خبر است.
- ▲ از آسانسور استفاده نکنید.
- ▲ تلفن را بی جهت اشغال نکنید (خطوط باید برای اورژانس آزاد بماند).
- ▲ بدون اطلاع از وضعیت، به خیابان نزنید.


 *اگر در خیابان یا فضای باز هستید

کارهایی که باید انجام دهید:*

- ◆ سریع ترین راه را برای رسیدن به یک پناهگاه امن پیدا کنید.
- ◆ اگر جایی برای پناه بردن نیست، روی زمین دراز بکشید و سرتان را بپوشانید.
- ◆ از ساختمان های بلند، درختان بزرگ و تأسیسات برقی دور شوید.
- ◆ اگر خودرو دارید، به جایی امن پارک کنید و داخل آن بمانید (اما خودرو پناهگاه کاملاً امنی نیست).


 *کارهایی که نباید انجام دهید:*

- ▲ برای تماشا یا فیلم‌برداری نایستید.
- ▲ به سمت محل انفجار نروید.
- ▲ در میان جمعیت وحشت‌زده حرکت نکنید (خطر له شدن).


 *اگر با خودرو در حال رانندگی هستید

کارهایی که باید انجام دهید:*


- ◆ ماشین را در سریع‌ترین زمان ممکن به کناری بکشید و پارک کنید.
- ◆ از تونل‌ها و پل‌ها دور شوید.
- ◆ داخل ماشین بمانید، اما اگر پناهگاه نزدیک است، پیاده شوید و به آنجا بروید.
- ◆ رادیو ماشین را روشن کنید و منتظر اخبار باشید.

 *کارهایی که نباید انجام دهید:*

- ▲ با سرعت بالا حرکت نکنید (خطر تصادف).
- ▲ مسیرهای اضطراری را برای آمبولانس و آتش‌نشانی باز بگذارید.

 *اگر همراه کودکان هستید*

- ◆ کودکان را در آغوش بگیرید و با صدای آرام به آنها اطمینان دهید.
- ◆ بگویید: «ما با هم هستیم، همه چیز درست می‌شود.»
- ◆ از گفتن جملات ترسناک مثل «داریم می‌میریم» یا «همه چیز تمام شد» جداً خودداری کنید.
- ◆ اگر پناه می‌گیرید، با آنها بازی کنید: «بیا ببینیم کی می‌تونه بهتر سرش رو پایین بگیره.»

 *بعد از فروکش کردن اولین موج*

- 1 از خانه خارج نشوید مگر اینکه خطر جدی (آتش‌سوزی، ریزش) تهدیدتان کند.
- 2 منابع خبری موثق را دنبال کنید. شایعه‌ها را باور نکنید.
- 3 با خانواده و دوستان تماس بگیرید اما تلفن را طولانی اشغال نکنید.
- 4 اگر مصدوم هستید یا مصدومی می‌بینید، با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید.