

کیف اضطراری در شرایط بحران



هفته سلامت ۱۴۰۵

ملزومات کمک های اولیه:

باند، گاز استریل و چسب زخم
محلول ضدعفونی کننده
مسکن و داروهای ضروری شخصی
دستکش یکبار مصرف

لباس و وسایل شخصی:

یک دست لباس اضافه
لباس گرم یا پتو سبک
دستمال کاغذی یا دستمال مرطوب
ماسک
صابون یا ژل ضدعفونی کننده

مدارک مهم:

کپی مدارک شناسایی
دفترچه یادداشت و خودکار
شماره تماس های ضروری و نزدیکان
مقداری پول نقد

آب و مواد غذایی:

بطری آب آشامیدنی برای حداقل ۳ روز
کنسروهای آماده مصرف
بیسکویت یا غذای خشک و پرانرژی

روشنایی و ارتباط:

چراغ قوه
باتری اضافه
رادیوی کوچک
پاوربانک و کابل شارژ
سوت برای درخواست کمک

ابزارهای کاربردی:

چاقوی چندکاره
فندک یا کبریت
طناب یا پاراکورد
نوار چسب محکم
کیسه زباله ضخیم

هر چند ماه یکبار آب، غذا و باتری ها را بررسی و در صورت نیاز تعویض کنید.

کیف اضطراری را در محل در دسترس قرار دهید.

مرکز بهداشت شهرستان نیریز - واحد آموزش سلامت