بنام خدا

برای شرایط جنگی و به‌ویژه **بمباران هوایی**، داشتن یک «کیف کمک‌های اولیه تخصصی» فقط یک انتخاب نیست، بلکه یک ضرورت حیاتی است. این کیف باید فراتر از یک جعبه کمک‌های اولیه معمولی طراحی شود و پاسخگوی **خونریزی شدید، سوختگی، آسیب‌های تنفسی، شکستگی و شوک** باشد.

یک **لیست استاندارد، عملیاتی و قابل اجرا** با جزئیات و تعداد ارائه می‌شود.

شهریار مزیدآبادی

مدرس امداد و نجات

۱-کیف کمک‌های اولیه شخصی (Individual First Aid Kit - IFAK)

مناسب برای هر فرد (قابل حمل در کوله یا خودرو)

کنترل خونریزی

- باند فشاری (Israeli Bandage) ← ۲ عدد
- گاز استریل بزرگ (۱۰×۱۰) ← ۱۰ عدد
- گاز غیر استریل رول (رولی) ← ۳ عدد
- تورنیکه (CAT یا مشابه) ← ۱ تا ۲ عدد
- پد هموستاتیک (ضد خونریزی) ← ۲ عدد

سوختگی

- پانسمان سوختگی (ژل‌دار) ← ۲ عدد
- گاز وازلینه ← ۳ عدد

تنفس و راه هوایی

- ماسک تنفسی N۹۵ یا FFP۲ ← ۲ تا ۳ عدد
- ماسک ساده پزشکی ← ۳ عدد

داروها (حداقل ضروری)

- استامینوفن ← ۱۰ عدد
- ایبوپروفن ← ۱۰ عدد
- قرص ضد تهوع ← ۵ عدد
- قرص ضد حساسیت ← ۵ عدد

- سرم شستشو (نرمال سالین۱۰۰ml) ← یک عدد

ابزار

- قیچی پزشکی ← ۱ عدد
- دستکش یکبار مصرف ← ۶ جفت
- چسب زخم ← ۱۰ عدد
- چسب نواری پزشکی ← ۱ رول
- پنس ← ۱ عدد

۲-کیف کمک‌های اولیه خانوادگی (۴ تا ۵ نفره)

برای استفاده در خانه یا پناهگاه

خونریزی و تروما

- تورنیکه ← ۳ تا ۴ عدد
- باند فشاری ← ۵ عدد
- گاز استریل ← ۳۰ عدد
- پد هموستاتیک ← ۵ عدد

سوختگی

- پانسمان سوختگی ← ۵ عدد
- ژل آلوئه‌ورا یا سوختگی ← ۲ عدد

تنفسی

- ماسک N۹۵ ← ۱۰ عدد
- ماسک ساده ← ۱۵ عدد
- عینک محافظ ← ۲ عدد

داروها

- مسکن‌ها (استامینوفن/ایبوپروفن) ← هرکدام ۱ بسته
- آنتی‌بیوتیک (با تجویز پزشک) ← ۱ دوره
- ORS(محلول خوراکی) ← ۵ بسته
- پماد آنتی‌بیوتیک ← ۲ عدد

سایر

- سرم شستشو ← ۵ عدد
- محلول ضدعفونی (بتادین یا کلرهگزیدین) ← ۱ بطری
- الکل ← ۱ بطری

ابزار

- قیچی←
- تب‌سنج ←
- چراغ قوه ←
- پاوربانک ←

۳-کیف پیشرفته امدادی (برای تیم‌های محلی یا داوطلبان)

مناسب برای مدیریت چند مصدوم

تروما پیشرفته

- تورنیکه ← ۱۰ عدد
- باند فشاری ← ۱۵ عدد
- گاز استریل ← ۱۰۰ عدد
- پانسمان شکمی ← ۵ عدد
- آتل (دست و پا) ← ۴ ست

راه هوایی

- ایروی (Airway) در سایزهای مختلف ← ۶ عدد
- ماسک آمبوبگ ← ۱ عدد
- کپسول اکسیژن کوچک ← ۱ عدد

سوختگی

- پانسمان سوختگی ← ۱۰ عدد

تجهیزات پیشرفته

- سرنگ ← ۱۰ عدد
- ست سرم ← ۵ عدد

- سرم تزریقی ← ۵ عدد

تجهیزات جانبی

- برانکارد تاشو ← ۱ عدد
- پتو نجات ← (Thermal Blanket) ۵ عدد
- کلاه ایمنی ← ۲ عدد

نکات بسیار مهم در شرایط بمباران

- **اولویت همیشه: کنترل خونریزی ← باز نگه داشتن راه هوایی ← تنفس**
- هر فرد باید حداقل یک تورنیکه بلد باشد استفاده کند
  - کیف باید: ضدآب / سبک / قابل حمل سریع
- محل نگهداری: نزدیک در خروجی یا پناهگاه

جمع‌بندی عملیاتی

در شرایط جنگی، سه سطح باید آماده باشد:

۱. **شخصی (هر نفر یک کیف کوچک)**

۲. **خانوادگی (یک کیف کامل در خانه)**

۳. **محلی/گروهی (کیف پیشرفته برای امداد)**