بنام خدا

راهنمای ایمنی در **حملات نظامی و تهدیدات نوین** (مانند حملات هوایی، موشکی، پهپادی، سایبری و CBRN) باید **چندلایه، عملیاتی و قابل اجرا برای شهروندان و نیروهای امدادی** باشد.

شهریار مزیدآبادی

مدرس امداد و نجات

دستورالعمل جامع، مرحله‌به‌مرحله ایمنی- درس چهل و شش

۱. شناخت تهدیدات نوین

انواع تهدید:

- حملات هوایی و موشکی
- پهپادهای تهاجمی (Loitering Munitions)
- انفجارهای شهری (IED / VBIED)
- تهدیدات **شیمیایی، بیولوژیک، پرتوی (CBRN)**
- جنگ سایبری (اختلال در برق، آب، ارتباطات)
- جنگ ترکیبی (Hybrid Warfare)

۲. اصول طلایی بقا (Golden Survival Rules)

- **پناه بگیر، دیده نشو، هدف نشو**
- کاهش حضور در فضاهای باز
- حفظ آرامش و تصمیم‌گیری سریع
- داشتن **برنامه از پیش تعیین‌شده (Family Emergency Plan)**
- آماده بودن برای قطع خدمات (برق، آب، اینترنت)

۳. اقدامات قبل از حمله (Preparedness)

الف) کیت اضطراری (Go-Bag)

- آب (حداقل ۳ روز)
- غذای خشک
- چراغ قوه + باتری

- پاوربانک
- رادیو
- کمک‌های اولیه
- ماسک (N۹۵ یا بالاتر)
- داروهای ضروری

ب) ایمن‌سازی محل

- انتخاب **اتاق امن (Safe Room)**:
  - بدون پنجره
  - دور از دیوار خارجی
- شناسایی مسیرهای خروج
- تثبیت وسایل سنگین

مثال:

در آپارتمان:

- بهترین محل: **راهرو داخلی یا سرویس بهداشتی بدون پنجره**

۴. هنگام حمله (Immediate Actions)

الف) حمله هوایی یا موشکی

اقدامات:

- سریعاً پناه بگیرید
- دراز کشیدن + پوشش سر و گردن
- دوری از پنجره‌ها

❌ **نباید:**

- فیلم‌برداری در فضای باز
- ایستادن روی پشت‌بام

مثال:

شنیدن صدای انفجار: ← در ۳ ثانیه اول: **Drop – Cover – Hold**

ب) حمله پهپادی

اقدامات:

- ورود به فضای بسته
- خاموش کردن چراغ‌ها در شب
- پنهان شدن از دید بالا

ج) انفجار نزدیک

اقدامات:

- دراز کشیدن
- محافظت از گوش‌ها
- بعد از موج انفجار: خروج از محل خطر

۵. تهدیدات CBRN

شیمیایی:

- بوی غیرعادی ← ترک سریع منطقه
- پوشاندن دهان و بینی با پارچه مرطوب

بیولوژیک:

- رعایت فاصله
- استفاده از ماسک

پرتوی:

- ورود به ساختمان (Shielding)
- دوری از گرد و غبار

مثال:

ابر مشکوک: ← حرکت عمود بر جهت باد + پناهگیری

۶. پس از حمله (Post-Impact Actions)

اقدامات:

- بررسی آسیب‌ها
- کمک به مصدومان (در حد توان)
- قطع گاز و برق

- خروج از ساختمان آسیب‌دیده

خطرات:

- ریزش ثانویه
- آتش‌سوزی
- نشت گاز

۷. تخلیه اضطراری

اصول:

- استفاده از مسیرهای امن
- حرکت گروهی
- اجتناب از ازدحام

مثال:

پل تخریب شده: ← استفاده از مسیر جایگزین از قبل تعیین‌شده

۸. ارتباطات و اطلاع‌رسانی

- استفاده از رادیو
- پیام کوتاه به جای تماس
- تعیین نقطه ملاقات خانوادگی

۹. مدیریت روانی

- کنترل ترس
- جلوگیری از شایعات
- حمایت از کودکان و سالمندان

۱۰. الزامات برای نیروهای امدادی

ایمنی:

- استفاده از PPE کامل
- ارزیابی صحنه قبل از ورود
- هماهنگی بین تیم‌ها

تهدیدات خاص:

- حمله ثانویه (Double Tap)

- تله‌های انفجاری

مثال:

پس از انفجار اول: ← تأخیر در ورود تیم تا بررسی خطر حمله دوم

۱۱. بایدها و نبایدها

بایدها:

- داشتن برنامه از پیش
- حفظ آرامش
- تبعیت از دستورالعمل‌ها
- کمک به دیگران

❌ **نبایدها:**

- تجمع در محل حادثه
- انتشار اطلاعات نادرست
- بازگشت زودهنگام به محل خطر
- نادیده گرفتن هشدارها

۱۲. سناریوی ترکیبی (مثال واقعی)

سناریو:

حمله پهپادی + انفجار + نشت گاز

اقدامات:

۱. پناهگیری فوری
۲. قطع گاز
۳. خروج از ساختمان
٤. کمک به مصدومان
٥. اطلاع‌رسانی

۱۳. چک‌لیست سریع (Quick Checklist)

✓ پناه بگیر

✓ سر را محافظت کن

✓ از پنجره دور شو

✓ مسیر خروج را بشناس

✓ کیت اضطراری آماده

جمع‌بندی نهایی

در تهدیدات نوین:

- **آمادگی = بقا**
- **تصمیم سریع = کاهش تلفات**
- **ایمنی فردی = اولویت اول**