

✓ چک لیست پرینتی آمادگی بحران (A4)

نام خانواده.....
تاریخ آخرین بازبینی..... / /

□ بخش اول: کوله اضطراری (خروج زیر ۵ دقیقه)

این اقلام باید همیشه آماده و در کوله باشند.

■ اسناد و پول

- شناسنامه / کارت ملی
- پاسپورت (در صورت وجود)
- اسناد مالکیت یا اجاره (کپی)
- پول نقد (ریز و درشت)
- فلش USB رمزدار (اسکن مدارک)

● آب و دارو

- ۲ بطری آب ۵/۵ لیتری (برای هر نفر)
- داروهای حیاتی (حداقل ۷۲ ساعت)
- نسخه داروها (کاغذی)

□ کمک‌های اولیه

- باند و گاز استریل
- چسب زخم
- دستکش یک بار مصرف
- بتادین / ضد عفونی کننده
- مسکن پایه
- ORS (پودر جبران آب)

✂ ارتباط و روشنایی

- رادیو جیبی
- باتری اضافه
- چراغ قوه یا چراغ پیشانی
- پاوربانک شارژ شده
- کابل شارژ کوتاه و مقاوم

🧐 حفاظت فردی

- ماسک N95 (یا FFP2 حداقل ۲ عدد)
- عینک محافظ ساده

🔧 ابزار و متفرقه

- چاقوی چندکاره
- سوت نجات
- کپی کلید خانه
- کپی کلید خودرو

👕 پوشاک اضطراری

- لباس زیر اضافه
- جوراب ضخیم
- دستکش کار
- پانچو یا بارانی سبک

□ یادداشت و روان

- دفترچه کوچک
- خودکار
- لیست شماره‌های مهم (کاغذی)

□ بخش دوم: پایداری در خانه (۲ هفته)

● مدیریت آب

- ذخیره آب (۴ لیتر × هر نفر × ۱۴ روز)
- قرص تصفیه آب یا فیلتر قابل حمل
- گالن یا ظرف تاشو
- بطری آب اضطراری مخصوص خروج
- یادآور تعویض آب (هر ۶ ماه)

☞ تغذیه

- کنسرو با ماندگاری بالا
- مواد انرژی‌زا کم‌حجم (خرما، مغزیجات...)

- ☐ نان خشک یا نان صنعتی
- ☐ مولتی‌ویتامین
- ☐ قاشق یا ابزار غذاخوری نشکن

انرژی و روشنایی

- ☐ پاوربانک خورشیدی
- ☐ پاوربانک معمولی پُر
- ☐ شمع قطور
- ☐ کبریت یا فندک ضدآب
- ☐ باتری قلمی و نیم‌قلمی
- ☐ شارژر فندکی خودرو

☐ بهداشت

- ☐ ژل ضد عفونی / الکل
- ☐ کیسه زباله ضخیم
- ☐ دستمال کاغذی
- ☐ دستمال مرطوب
- ☐ لوازم بهداشتی بانوان
- ☐ لوازم بهداشتی کودکان

تجهیزات فنی

- ☐ نوار چسب برزنتی
- ☐ نایلون عریض
- ☐ طناب پاراکورد
- ☐ چسب مایع یا حرارتی (در صورت امکان)

☐ امنیت روانی و کودکان

- ☐ بازی غیردیجیتال (کارت، منچ...)
 - ☐ دفتر نقاشی / مداد
 - ☐ خوراکی محبوب (پاستیل، لواشک...)
 - ☐ هدفون سیمی
 - ☐ موسیقی یا فایل صوتی آفلاین
 - ☐ کتاب جیبی / متن چاپی محبوب
-

بازبینی دوره‌ای

- ☐ بررسی تاریخ داروها
- ☐ بررسی تاریخ کنسروها
- ☐ شارژ پاوربانک‌ها
- ☐ تعویض آب ذخیره‌شده

یادداشت‌های مهم:

.....

.....