

به نام خدا

تاب آوری در جنگ: پناهگاه امن در خانه

❖ خانه امن؛ نحوه چیدمان خانه در شرایط جنگی

تبیان آنلاین
TebyanOnline

چطور در شرایط جنگی، خانه امن داشته باشیم؟



وقتی صحبت از شرایط بحرانی و جنگ می‌شود، اولین واکنش روانی ما اضطراب است؛ اما علم مدیریت بحران می‌گوید: «آمادگی، پادزهر اضطراب است.»

بر اساس دستورالعمل‌های معتبر پدافند غیرعامل جهانی (مانند صلیب سرخ جهانی و آژانس مدیریت بحران آمریکا - FEMA) نیازی نیست خانه‌تان را به یک پناهگاه بتنی تبدیل کنید. با چند تغییر هوشمندانه در چیدمان همین آپارتمان‌ها و خانه‌های معمولی، می‌توانید امنیت خود و خانواده‌تان را به طرز چشمگیری افزایش دهید.



پیدا کردن «نقطه امن» خانه (قانون دو دیوار)

مهم‌ترین قدم، انتخاب یک نقطه به عنوان پناهگاه موقت در داخل خانه است. در زمان وقوع انفجار (حتی در فواصل دور)، موج انفجار خطرناک‌تر از خود آن است. بر اساس استانداردهای بین‌المللی، امن‌ترین جای خانه جایی است که حداقل دو دیوار با فضای بیرون فاصله داشته باشد.

در خانه‌های ایرانی کجاست؟ معمولاً راهروی بین اتاق خواب‌ها، حمام‌های بدون پنجره، یا کمدهای دیواری بزرگ بهترین گزینه‌ها هستند.

اقدام عملی در زمان بحران: این فضا را خالی از لوازم اضافه (مثل جاکفشی‌های بزرگ یا گلدان‌های سنگین) نگه دارید. چند بالش، پتو و یک چراغ قوه همیشه در این نقطه یا نزدیک به آن داشته باشید.

مدیریت خطر شماره یک: شیشه‌ها

آمار مجروحان در مناطق جنگی نشان می‌دهد که بیشترین آسیب‌ها نه بر اثر آوار، بلکه به دلیل پرتاب ترکش‌های شیشه ناشی از موج انفجار است. خانه‌های ما ایرانی‌ها معمولاً پذیرایی‌هایی با پنجره‌های بزرگ دارند.

تغییر جای خواب: تحت هیچ شرایطی تخت‌خواب یا محل خوابیدن خود را زیر یا روبروی پنجره قرار ندهید. تخت‌ها را به دیوارهای داخلی (بدون پنجره) بچسبانید.

سد دفاعی پرده‌ها: ما ایرانی‌ها معمولاً از پرده‌های ضخیم، آستری و والان استفاده می‌کنیم. در شرایط بحرانی، حتماً پرده‌های ضخیم را بکشید. این پرده‌ها مانند یک تور نجات عمل کرده و جلوی پرتاب شدن خرده‌شیشه‌ها به داخل اتاق را می‌گیرند.

چسب زدن به شیشه‌ها: چسب زدن به شکل ضربدر (X) جلوی شکستن شیشه را نمی‌گیرد، اما باعث می‌شود شیشه به جای هزاران قطعه ریز، به چند قطعه بزرگتر بشکند. اگر می‌توانید، از برچسب‌های امنیتی و ضدضربه (موجود در بازار) برای شیشه‌های بزرگ استفاده کنید.

مهار «سنگین‌وزن‌های» خانه

موج انفجار یا لرزش‌های شدید می‌تواند وسایل سنگین را به پرتابه‌های مرگبار تبدیل کند. در فرهنگ دکوراسیون ما، وسایل سنگین و دکوری زیاد است.

بوفه‌ها و ویت‌رین‌ها: این وسایل ترکیبی از وزن سنگین و شیشه هستند. جای آن‌ها به هیچ وجه نباید در مسیر فرار (راهروها) یا نزدیک محل خواب باشد. اگر می‌توانید آن‌ها را با بست‌های فلزی (L شکل) به دیوار پیچ کنید.

لواسترها و تابلوهای سنگین: هرگز زیر لواستری سنگین نخوابید. تابلوهای سنگین، آینه‌های قدی و دکوری‌های بزرگ را از بالای تخت‌خواب و مبلی که روی آن‌ها می‌نشینید بردارید.



کتابخانه‌ها: کتابخانه‌ها را به دیوار متصل کنید و کتاب‌های سنگین‌تر را در طبقات پایین‌تر قرار دهید تا مرکز ثقل آن پایین بیاید و دیرتر واژگون شود.

پاکسازی «مسیر فرار»

در مواقع بحران، قطعی برق بسیار محتمل است و شما باید بتوانید در تاریکی مطلق و با سرعت از خانه خارج شوید یا به نقطه امن بروید.

اقدام عملی در زمان بحران: مسیر اتاق خواب تا در خروجی آپارتمان را بررسی کنید. میزهای عسلی، اسباب‌بازی بچه‌ها، گلدان‌ها و صندلی‌های اضافه را از این مسیر حذف کنید. مسیر خروج باید مانند یک خط صاف و بدون مانع باشد.

ایجاد «ایستگاه بقا» در نقطه کور

شما به فضایی نیاز دارید که در صورت قطعی آب، برق و گاز، نیازهای اولیه‌تان را تامین کند. این ایستگاه باید در همان «نقطه امن» (که در بند ۱ گفتیم) یا نزدیک به در خروجی باشد.

چه چیزهایی را آنجا بچینیم؟

یک کیف حاوی کپی مدارک مهم، مقداری پول نقد و کلید یدک.

بطری‌های آب معدنی (به ازای هر نفر حداقل ۳ لیتر برای ۳ روز).

غذاهای کنسروی که نیاز به گرم کردن ندارند و دربارکن.

جعبه کمک‌های اولیه، داروهای ضروری خانواده و نوار بهداشتی.

چراغ قوه (به همراه باتری اضافه) و یک رادیوی باتری‌خور.

تبیان آنلاین
TebyanOnline

اصول پناه‌گیری در خانه‌های آپارتمانی

مکان امن خانه

✓ دیوارهای داخلی

✓ حمام، راهرو، یا اتاق بدون پنجره

از این مکان‌ها دوری کن

✗ کنار پنجره‌ها و شیشه‌ها

✗ آشپزخانه (وجود شیشه، شعله، اجسام تیز)

✗ زیر لستر یا سقف کاذب

✗ بالکن، پشت بام، و راه‌پله‌ها

✗ جلوی در ورودی (اولین نقطه‌ی تخریب)

حالت بدن در پناه‌گیری

نشستن یا دراز کشیدن فوری

زانوها جمع، دست‌ها پشت گردن، سر پایین

قرارگیری بدن پشت وسیله سنگین یا دیوار داخلی بازو روی گوش‌ها

وسایل محافظ

پشت مبل یا میز محکم

تکیه به دیوار داخلی یا دیوار باربر

پشتی، بالش یا لحاف برای محافظت از پهلوی

پوشاندن آینه‌ها و شیشه‌های بزرگ با پتو یا پارچه



تغییر چیدمان خانه به معنای انتظار برای وقوع فاجعه نیست؛ بلکه یک اقدام منطقی، پیشگیرانه و علمی است. با دور کردن جای خواب از پنجره‌ها، محکم کردن وسایل سنگین، و خلوت کردن راهروها، شما ۹۰ درصد از خطرات داخل خانه را خنثی کرده‌اید. این کار نه تنها امنیت فیزیکی شما را بالا می‌برد، بلکه به لحاظ روانی نیز احساس تسلط و آرامش بیشتری به شما و خانواده‌تان می‌بخشد.

• منبع: تبیان