



به نام خدا

تاب آوری در جنگ: حفظ سلامت در تجمعات شبانه

این شب‌ها که در تجمعات خیابانی و میدانی شرکت می‌کنید، با رعایت چند نکته ساده می‌توانید از خودتان و اطرافیان بهتر مراقبت کنید.

مدیریت موقعیت

- ✓ شناسایی مسیرهای خروج به محض ورود
- ✓ دوری از نقاط خیلی متراکم به ویژه همراه کودک
- ✓ دوری از سازه‌های موقت، داربست و تابلوها

ایمنی کودکان

- ✓ استفاده از دستبند شناسایی (نام و شماره تماس)
- ✓ نگه داشتن کودک در حاشیه و دور از ازدحام
- ✓ تعیین یک نقطه ملاقات مشخص در صورت جدایی

حفظ آرامش در مواقع حساس

- ✓ انجام تنفس آرام و عمیق برای کنترل اضطراب
- ✓ پرهیز از سر و صدای زیاد و شایعه‌پراکنی
- ✓ اولویت دادن به ایمنی به جای عکاسی و فیلم

بهداشت و آمادگی

- ✓ همراه داشتن آب و میان‌وعده سالم (مغزجات، کشمش و ...)
- ✓ پوشیدن کفش و لباس مناسب با دمای شب برای جابجایی سریع
- ✓ همراه داشتن چتر، ماسک، دستمال کاغذی و کیسه برای زباله‌های شخصی

منبع: تبیان