حوزه
لوگو

آماده باشید

کیت‌های اقلام اضطراری

ممکن است در حال حاضر بیشتر چیزهایی را که در مواقع اضطراری نیاز دارید، در اختیار داشته باشید. اقلام ضروری را در یک‌جا جمع کنید تا آمادگی بیشتری داشته باشید. از لیست‌های موجود در این بسته برای آماده کردن آن برای خودتان و عزیزانتان استفاده کنید.

یک کیف سفر آماده کنید

کیف سفر شما شامل چیزهایی است که اگر لازم باشد خانه را سریعاً ترک کنید به آنها نیاز خواهید داشت. برای هریک از اعضای خانواده، از جمله حیوانات خانگی یک کیف آماده کنید و کیفها را در جایی قرار دهید که دسترسی به آنها آسان باشد. در هنگام آماده کردن کیف از این چک‌لیست استفاده کنید.

لوازم ضروری

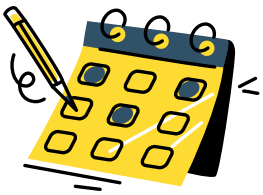
- [ ] کفش‌های محکم
- [ ] لباس‌های راحت
- [ ] پول نقد (به صورت اسکناس‌های غیردرشت)
- [ ] کارت اعتباری
- [ ] شارژر تلفن همراه
- [ ] چراغ قوه
- [ ] باتری‌های اضافی
- [ ] بطری آب
- [ ] تنقلات مورد علاقه
- [ ] نقشه‌های محلی
- [ ] جعبه کمک‌های اولیه
- [ ] داروها و لوازم پزشکی*
- [ ] کپی اسناد مهم*
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

*به لیست کامل در داخل بسته مراجعه کنید

وسایل شخصی

- [ ] عکس از خانواده و حیوانات خانگی
- [ ] وسایل یا فعالیت‌های اوقات فراغت (کتاب، دفترچه یادداشت، کتاب رنگ‌آمیزی، کارت‌های بازی)
- [ ] کیسه خواب یا پتوی گرم
- [ ] لوازم بهداشتی*
- [ ] _____
- [ ] _____

تاریخ تجدید اقلام کیف سفر



یک یادآوری تنظیم کنید تا سالی یک‌بار اقلام کیف سفر خود را تازه‌سازی کنید.

کد QR درج شود

حوزه
لوگو

آماده باشید

یک کیت ماندن آماده کنید

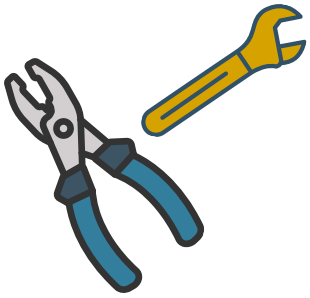
کیت یا جعبه ماندن شما شامل وسایلی است که به خانواده‌تان کمک می‌کند بعد از وقوع فاجعه، ایمنی و آسایش آنها در خانه حفظ گردد. در هنگام آماده شدن از این لیست استفاده کنید.

برای 7 روز اقامت آماده باشید

- ☐ آب (یک گالن در روز برای هر نفر و حیوان خانگی برای نوشیدن و بهداشت)
- ☐ غذای فاسدنشدنی
- ☐ دربازکن دستی
- ☐ تنقلات مورد علاقه
- ☐ جعبه کمک‌های اولیه
- ☐ سوت
- ☐ چراغ قوه
- ☐ رادیوی قابل استفاده با باتری
- ☐ باتری‌های اضافی
- ☐ پاور بانک تلفن
- ☐ داروها و لوازم پزشکی*
- ☐ حوله مرطوب
- ☐ کیسه زباله
- ☐ لیوان، بشقاب، ظروف، حوله یکبار مصرف
- ☐ کپسول آتش‌نشانی
- ☐ آچار یا انبردست (برای قطع کردن خدمات شهری)
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

*به لیست کامل در داخل بسته مراجعه کنید

- ☐ پول نقد (به صورت اسکناس‌های غیردرشت)
- ☐ فعالیت‌ها (بازی‌های تخته‌ای، دفترچه یادداشت، کتاب رنگ‌آمیزی، کارت‌های بازی)
- ☐ کیسه خواب یا پتوی گرم
- ☐ لوازم بهداشتی*
- ☐ ضدعفونی‌کننده دست



حوزه
لوگو

آماده باشید

اسناد مهم

در اختیار داشتن کپی و نگهداری ایمن اسناد اضطراری به صورت آنلاین یا در مکان‌های مختلف می‌تواند باعث آرامش خاطر شود و به ساده شدن روند بازیابی کمک نماید. این لیست پیشنهادهایی را ارائه می‌دهد، اما لازم نیست همه اقلام را داشته باشید تا بتوانید احساس آمادگی کنید. اسناد مهم را در یک محفظه ضدآب و قابل حمل نگه دارید.

کارت شناسایی و سوابق شخصی

- ☐ گواهی‌نامه رانندگی یا کارت شناسایی ایالتی
- ☐ پاسپورت(ها)
- ☐ کارت‌های تأمین اجتماعی
- ☐ گواهی‌های تولد
- ☐ گواهی ازدواج / حکم طلاق
- ☐ اوراق فرزندخواندگی، توافق‌نامه حضانت، سایر اسناد قانونی خانواده
- ☐ کارت شناسایی نظامی / مدارک ترخیص

اطلاعات بیمه

- ☐ بیمه‌نامه صاحبخانه/مستاجر
- ☐ بیمه‌نامه‌های خطرات (زلزله، سیل، آتش‌سوزی)
- ☐ بیمه‌نامه خودرو
- ☐ بیمه‌نامه‌های سلامت، عمر، معلولیت یا مراقبت بلندمدت
- ☐ رسید خرید برای اقلام عمده (لوازم خانگی، لوازم الکترونیکی، جواهرات و غیره)

اسناد حقوقی و آمادگی

- ☐ وصیت‌نامه، امانت‌نامه یا اسناد برنامه‌ریزی ملک
- ☐ اوراق قیمومیت و وکالت‌نامه (مالی و پزشکی)
- ☐ طرح اضطراری برای خانواده (محل ملاقات، اطلاعات تماس)
- ☐ مدارک مالکیت؛ از خانه خودتان عکس و فیلم بگیرید

سوابق پزشکی و بهداشتی

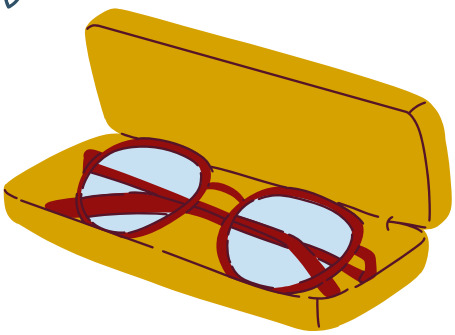
- ☐ کارت‌های بیمه درمانی
- ☐ سوابق واکسیناسیون
- ☐ کپی نسخه‌ها (دارو، عینک، تجهیزات پزشکی)
- ☐ لیست اطلاعات پزشکان و اطلاعات تماس اضطراری

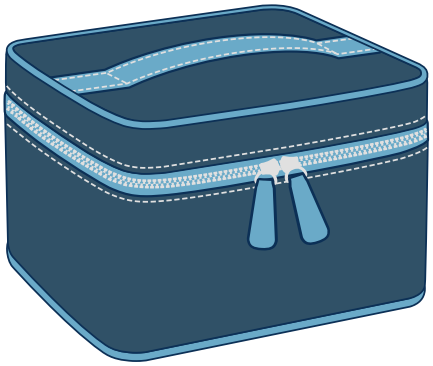
حوزه
لوگو

آماده باشید

لوازم بهداشتی

- [ ] شامپو/نرم‌کننده موی مسافرتی
- [ ] صابون
- [ ] دئودورانت
- [ ] دستمال کاغذی
- [ ] مسواک و خمیردندان
- [ ] شانه یا برس
- [ ] شوینده صورت
- [ ] مرطوب‌کننده
- [ ] حوله مرطوب
- [ ] دستمال توالت
- [ ] ضدعفونی‌کننده دست
- [ ] لوازم قاعدگی و بهداشت شخصی
- [ ] عینک و قاب یدکی
- [ ] لنزهای تماسی یدکی
- [ ] محلول شستشوی لنز
- [ ] کرم ضدآفتاب
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____





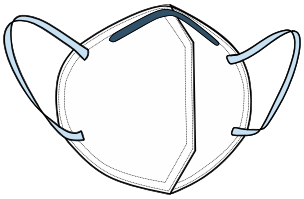
حوزه
لوگو

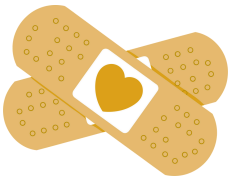
آماده باشید

لوازم پزشکی

تجهیزات و لوازم پزشکی

- [ ] پاوربانک و شارژر پشتیبان
- [ ] سمعک
- [ ] اسپری
- [ ] لوازم کنترل مثانه یا روده (پد، پوشک، دستمال مرطوب، کیسه‌های یکبار مصرف، پودر بثورات)
- [ ] وسایل حرکتی دستی (اسکوتر، واکر، عصا)
- [ ] خنک‌کننده کوچک و کیسه‌های یخ فوری (برای داروهایی که باید سرد بمانند)
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____





دستگاه‌های کمکی

- [ ] ظروف غذاخوری سفری
- [ ] نی‌های خم‌شونده
- [ ] خردکن دستی غذا
- [ ] _____
- [ ] _____

وسایل و ابزارهای ارتباطی

- [ ] کارت‌های اطلاعاتی و ارتباطی
- [ ] _____

ابزارهای حسی

- [ ] اسباب‌بازی‌های آرامش‌بخش
- [ ] هدفون‌های حذف نویز
- [ ] گوش‌گیر
- [ ] _____

حوزه
لوگو

آماده باشید

ردیاب دارو

فهرست تمام داروها، دوزها و دفعات مصرف را تهیه کنید. در صورت نیاز یادداشت‌های مهم را اضافه کنید.

دارو	میزان دوز	دفعات	نام پزشک	نکات

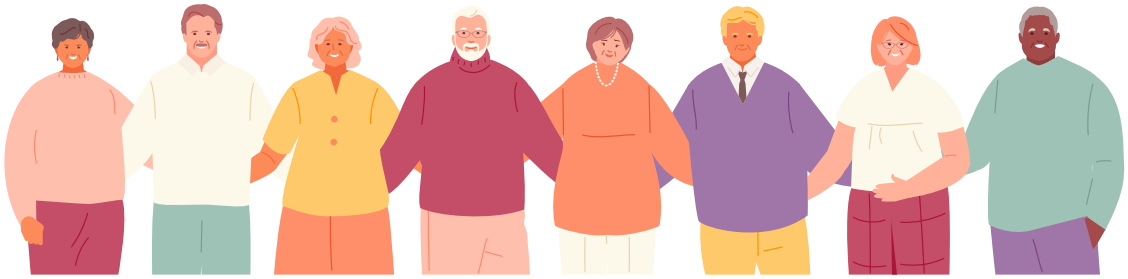
حوزه
لوگو

آماده باشید

بزرگسالان مسن

لوازم مهم

- [ ] در صورت نیاز یادداشت‌های مهم را اضافه کنید.
- [ ] لوازم بی‌اختیاری (پد، پوشک، دستمال مرطوب، کیسه‌های یکبار مصرف، پودر بثورات)
- [ ] داروها
- [ ] خنک‌کننده کوچک و کیسه‌های یخ فوری (برای داروهایی که باید سرد بمانند)
- [ ] وسایل حرکتی (الکترونیکی و غیرالکترونیکی)
- [ ] پاوربانک و شارژر پشتیبان (وسایل حرکتی، باتری‌های سمعک)
- [ ] دندان مصنوعی و محلول
- [ ] عینک و قاب یدکی؛ ذره‌بین
- [ ] کاتتر و لوله‌های تنفسی
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____



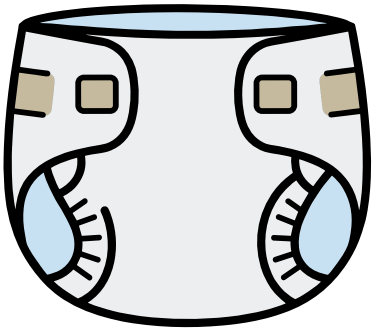
حوزه
لوگو

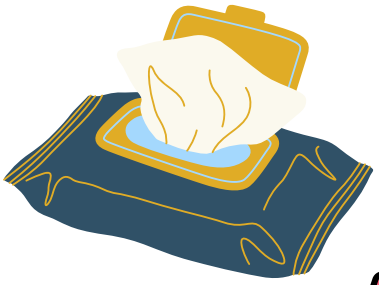
آماده باشید

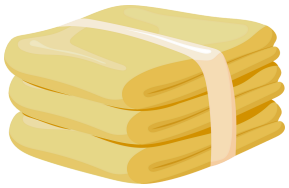
کودکان و نوزادان

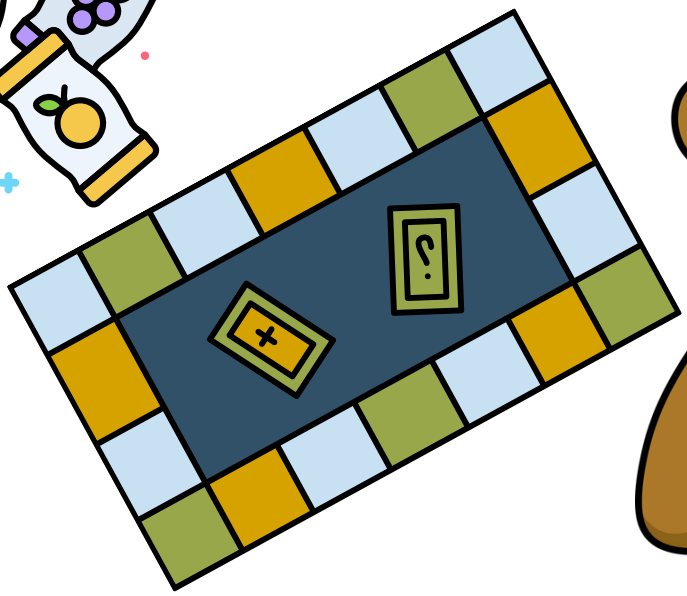
اقلام مهم

- [ ] اسباب‌بازی‌های آشنا، عروسک‌های نرم، بازی‌ها و وسایل راحتی
- [ ] شیر خشک/کنسرو یا هرگونه لوازم غذایی مرتبط
- [ ] تنقلات سبک و مغذی (بسته‌بندی ایمن برای کودک)
- [ ] ظروف غذاخوری سفری، نی‌های خم‌شونده، خردکن دستی غذا
- [ ] لباس و پیش‌بند اضافی
- [ ] کارت شناسایی و اطلاعات تماس والدین
- [ ] پد، پوشک، دستمال مرطوب، کیسه‌های یکبار مصرف، پودر بثورات
- [ ] عکس‌های جدید خانواده (یک نسخه برای همه)
- [ ] داروها و نسخه‌های کودکان
- [ ] صابون بچه، لیف، مسواک، خمیردندان
- [ ] دستمال مرطوب ضدعفونی‌کننده
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____







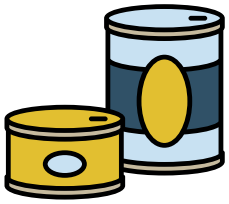


حوزه
لوگو

آماده باشید

حیوانات خانگی/حیوانات خدمات‌رسان

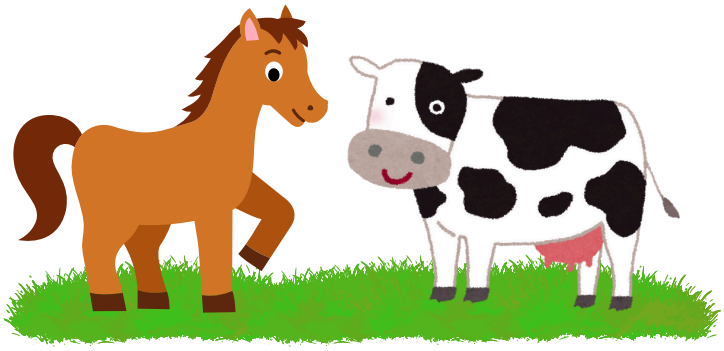
برای 3 تا 7 روز آماده باشید



- [ ] آب
- [ ] غذای حیوانات خانگی
- [ ] کاسه غذای تاشو
- [ ] قلاده/تسمه و برچسب شناسایی یدکی
- [ ] مدارک (مالکیت، اطلاعات میکروچیپ، سوابق واکسن)
- [ ] پتو یا وسیله راحتی حیوان خانگی کوچک
- [ ] داروهای مورد نیاز حیوانات خانگی
- [ ] لوازم نظافت
- [ ] اسباب‌بازی
- [ ] جعبه حمل حیوان خانگی
- [ ] نیازهای بهداشتی (شامل بستر حیوان خانگی و در صورت لزوم جعبه بستر)

حیوانات بزرگ

یک برنامه اضطراری برای حیوانات بزرگ و دام‌های خود ایجاد کنید، اینکه آیا می‌توانید آنها را با خودتان تخلیه کنید یا در صورت نیاز به ترک محل در مواقع اضطراری چطور از آنها محافظت می‌کنید.

- [ ] آب و غذای حیوانات
- [ ] طناب یا تسمه مهار
- [ ] مکمل‌ها و داروها
- [ ] لوازم نظافت
- [ ] مدارک (پرونده دامپزشکی، اطلاعات میکروچیپ، مدرک مالکیت)
- [ ] گزینه‌های حمل و نقل حیوانات را آماده کنید
- [ ] محل خواب حیوانات
- [ ] لوازم آسایش حیوانات
- [ ] جعبه‌های کمک‌های اولیه حیوانات
- [ ] نیازهای بهداشتی حیوانات
- [ ] فانوس

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____