

پناه‌گیری در منزل

راهنمای خودمراقبتی در بحران‌های نظامی

کنار دیوار داخلی یا
زیر میز بنشینید.



از پنجره‌ها، آینه‌ها و
شیشه‌ها دور شوید.



دهان خود را باز نگذارید.



iec.behdasht.gov.ir

سر و گوش خود را بپوشانید.



به یاد داشته باشید



در شرایط بحرانی، بیشتر مراقب
کودکان، مادران باردار، افراد ناتوان
و سالمندان باشید.

یادتان باشد:
در صورت ریختن ساختمان،
از زیر آوار بازدن به لوله یا
دیوار صدا بدهید اما فریاد
نزنید.

