



۱ - چرا این مهم است؟

در جنگ ممکن است برق قطع شود، نیاز به جابه‌جایی سریع داشته باشید یا دارو دشوار شود. داشتن یک کیف آماده، احساس امنیت و کنترل را افزایش می‌دهد.

۲ - داخل کیف چه بگذاریم؟

- داروهای روزانه برای پنج روز
- لیست داروها و بیماری‌های مهم
- یک بطری کوچک آب
- عینک یا وسایل کمک‌شنوایی
- چراغ قوه کوچک
- کارت شناسایی و شماره تماس خانواده
- باتری اضافه در صورت نیاز

۳ - کیف را کجا نگه داریم؟

کنار تخت یا در یک محل مشخص و همیشه در دسترس محل آن را به خانواده اطلاع دهید.

۴ - هر چند وقت یک‌بار بررسی کنیم؟

- هر چند هفته یک‌بار محتویات را چک کنید
- تاریخ مصرف داروها را بررسی کنید
- در صورت تغییر داروها، لیست را به‌روز کنید.

۵ - اگر مجبور به ترک خانه شدیم

- کیف را همراه خود ببرید
- مدارک و داروها مهم‌تر از وسایل غیرضروری هستند.

۶ - چه زمانی فوراً از کیف استفاده کنیم؟

- در زمان قطع برق
- زمانی که نیاز فوری به دارو دارید
- هنگام جابه‌جایی ناگهانی

۷ - برای خانواده‌ها

- مطمئن شوید سالمند کیف آماده دارد
- به او یادآوری کنید وسایل داخل کیف را بشناسد.

۸ - پیام آرام‌بخش

یک کیف کوچک و آماده می‌تواند در لحظه‌های سخت، آرامش و امنیت بیشتری برای شما فراهم کند.