

آشنایی با کمک‌های اولیه در این شرایط که هم تهدیدها و نیازها بیشتر شده است و هم ممکن است فرصت بیشتری داشته باشیم، یکی از کارهایی که می‌تواند جان خود و عزیزانمان را نجات دهد، یاد گرفتن کمک‌های اولیه است. لینک برخی از سرفصل‌های آموزشی کمک‌های اولیه که به صورت فیلم تهیه شده، در ادامه آمده است.

https://ble.ir/tdmmo_ir/-7581161164823210175/1751302665858 روش برخورد با حادثه

https://ble.ir/tdmmo_ir/-7833228205282397823/1751392640426 احیاء قلبی ریوی بزرگسالان

https://ble.ir/tdmmo_ir/-5177481251093053247/1751472175549 بریدگی های سطحی

https://ble.ir/tdmmo_ir/-5318341523781218115/1751560268636 جسم فرو رفته در بدن

https://ble.ir/tdmmo_ir/5074259046502795812/1751819286069 خونریزی از بینی

https://ble.ir/tdmmo_ir/4697863091919651856/1751732107146 زخم سر

https://ble.ir/tdmmo_ir/3250950681242807744/1751647736471 زخم کف دست

https://ble.ir/tdmmo_ir/3536176176460066299/1751905818324 آسیب زانو

https://ble.ir/tdmmo_ir/4887843869016238973/1751993791901 آسیب ساعد

https://ble.ir/tdmmo_ir/5735124981768002562/1752078734917 آسیب ستون مهره‌ها

https://ble.ir/tdmmo_ir/8917356154113192141/1752165317827 آسیب مچ پا

https://ble.ir/tdmmo_ir/2630346075370736934/1752255994413 سوختگی

https://ble.ir/tdmmo_ir/-6727774556854132794/1752598987913 مسمومیت با مواد محرک و توهم زا

https://ble.ir/tdmmo_ir/2800200752026198495/1752683326457 مسمومیت شیمیایی

https://ble.ir/tdmmo_ir/3726930403841124208/1752856244473 آسیب‌های گرمایی

https://ble.ir/tdmmo_ir/-7712822744380369379/1757307239686 آسیب فک

https://ble.ir/tdmmo_ir/7010705671105520/1757867445678 قطع عضو

https://ble.ir/tdmmo_ir/-5473597783655298919/1758040489205 روش برخورد در آتش‌سوزی

https://ble.ir/tdmmo_ir/196183392525749346/1764261553217 احیای قلبی ریوی با دست

https://ble.ir/tdmmo_ir/3655886568625894975/1764693735020 آسیب عضلانی اسکلتی

https://ble.ir/tdmmo_ir/4524133405316850273/1765039400230 آسیب به قفسه سینه

https://ble.ir/tdmmo_ir/2575537013026876372/1765384092820 انسداد راه هوایی در بزرگسالان

https://ble.ir/tdmmo_ir/-4738892938605398490/1765730164865 انسداد راه هوایی در شیرخواران

https://ble.ir/tdmmo_ir/-5604595140144724384/1766336456432 خونریزی خارجی و انواع آن

https://ble.ir/tdmmo_ir/5276167339482404909/1766766208460 درد قفسه سینه

https://ble.ir/tdmmo_ir/-2568747208068087880/1767199996155 سکته مغزی

https://ble.ir/tdmmo_ir/-3580403750578943168/1767806674991 سوختگی

https://ble.ir/tdmmo_ir/-2657829415809188549/1752381245316 صرع

https://ble.ir/tdmmo_ir/8232263905596105121/1752424729817 غش

دست‌رسی هموطنان به راهنمای خود مراقبتی در بحران‌های نظامی

این مجموعه خود مراقبتی بر آمادگی های لازم در بحران‌ها تاکید دارد و شامل بخش‌ها و عناوین مختلف از جمله، پناه‌گیری سریع و ایمن، پناه‌گیری در منزل، خودمراقبتی از گروه های آسیب پذیر مانند کودکان و زنان باردار، تغذیه سالم در شرایط اضطراری، اقدامات در زمان آتش‌سوزی، مقابله با اطلاعات نادرست، کیف اضطراری در شرایط بحران و دیگر موضوعات مهم آموزشی است.

جهت دست‌رسی به پیام‌ها و فیلم‌های آموزشی راهنمای خود مراقبتی در بحران‌های نظامی به نشانی زیر مراجعه کنید
<https://iec.behdasht.gov.ir/آرشیو-کمپین-های-سلامتی/خودمراقبتی-در-بحران-های-نظامی>