



دانشگاه علوم پزشکی لرستان
معاونت غذا و دارو



سازمان غذا و دارو

چک لیست ضروری سلامت خانواده‌ها در شرایط جنگی

آمادگی، آگاهی و حفظ آرامش کلید عبور از بحران است

لیستی از نام داروها، دوز مصرفی
و شماره پزشک تهیه کنید.

داروهای ضروری حداقل
برای یک هفته آینده را
در دسترس داشته باشید.

در صورت امکان، داروها را
در جعبه‌ای مقاوم و ضد آب
نگهداری کنید.

چک لیست ضروری سلامت خانواده‌ها در شرایط جنگی

کوله‌ای اضطراری با اقلام
حیاتی آماده داشته باشید
(چراغ قوه، باتری یدکی،
باند و گاز استریل، ماسک،
شناسنامه، کارت بانکی، و
وسایل اولیه کمک‌های
اولیه).

ترس را مدیریت کنیم.
افزایش اضطراب و نگرانی
در روزهای پرتنش امری
طبیعی است، اما اگر
مدیریت نشود می‌تواند
اثرات زیانباری بر روح و
جسم بگذارد.

در خانه، نقاط امن‌تر مانند
راهروهای داخلی یا زیرزمین
را مشخص کنید.

از انتشار اخبار تأیید
نشده و شایعات پرهیز
کنید.

تمرینات تنفسی و استراحت کافی را
در برنامه روزانه قرار دهید.
گفت‌وگوی آرام با کودکان درباره
وضعیت فعلی داشته باشید.

دانشگاه علوم پزشکی لرستان
معاونت غذا و دارو
واحد تحقیق و توسعه
دکتر امینی فر
دکتر جفرسته
دکتر امیری

