

راهنمای سالمندان در شرایط جنگی

اگر تنها زندگی می کنید چه برنامه‌ای داشته باشید؟



۱ - چرا این مهم است؟

تنها بودن در شرایط بحران می‌تواند دسترسی به کمک را سخت‌تر کند. داشتن یک برنامه ساده، ایمنی شما را افزایش می‌دهد.

۲ - یک نفر را به عنوان همراه معرفی کنید

شماره یک نفر از خانواده یا همسایه را کنار تلفن و داخل کیف اضطراری بنویسید هر روز با او تماس کوتاه داشته باشید.

۳ - کارت اطلاعات شخصی داشته باشید

نام و نام خانوادگی
داروهای مصرفی
این کارت همیشه همراه شما باشد.

بیماری‌های مهم
شماره تماس خانواده

۴ - برنامه تماس روزانه

روزی حداقل یک بار با خانواده یا یک دوست تماس بگیرید اگر تماس برقرار نشد، دوباره تلاش کنید.

۵ - وسایل ضروری را نزدیک خود نگه دارید

داروها
آب
چراغ قوه
تلفن
همه در کنار تخت یا داخل کیف کوچک.

۶ - چه زمانی فوراً کمک بگیریم؟

اگر: • حال عمومی شما بد شد
• زمین خوردید
• داروها تمام شد
با همراه تعیین شده تماس بگیرید.

۷ - برای خانواده‌ها

هر روز با سالمند تنها تماس بگیرید و در صورت امکان به صورت حضوری او را بررسی کنید.

۸ - پیام آرام‌بخش

با داشتن یک برنامه تماس و وسایل ضروری، حتی در تنهایی نیز می‌توانید ایمن بمانید.