

راهنمای جامع محافظت از زنان باردار و تازه‌زایمان کرده در حمله هوایی

27 اسفند 1404

هنگامی که هشدار حمله هوایی صادر می‌شود، زنان باردار و تازه‌زایمان‌کرده باید در اولویت تخلیه باشند.

این گروه نباید در معرض خطر قرار گیرند و باید سریعاً به محل امن منتقل شوند. اگر امکان خروج از منزل وجود ندارد، باید نزدیک‌ترین نقطه امن در ساختمان، مانند اتاق بدون پنجره یا زیرزمین را انتخاب کرد.

کیف اضطراری همراه

یک کیف اضطراری همیشه باید همراه زنان باردار و زنان تازه‌زایمان‌کرده باشد. این کیف باید شامل مدارک بارداری و درمانی، لوازم بهداشتی و شخص مادر، شیر خشک و وسایل نوزاد باشد. همچنین داروهای ضروری، آب پاک‌نوشیدنی و غذای خشک نیز باید در این کیف قرار گیرد.

حفظ آرامش نفسی

حفظ آرامش در هنگام حمله هوایی بسیار حیاتی است. زنان باردار باید تنفس عمیق و آرام داشته باشند و از تنش و اضطراب پرهیز کنند. اضطراب شدید می‌تواند بر جنین تأثیر منفی بگذارد و باعث تنفس سریع و خطر نارس زودرس شود.

واکنش به علائم خطر

در صورت مشاهده علائم خطر باید فوراً به اورژانس مراجعه کرد. این علائم شامل درد شکم، کاهش حرکت جنین، خونریزی، تب و هر حالتی پس از زایمان است. در چنین شرایطی نباید زمان را از دست داد و باید سریعاً به مرکز درمانی مراجعه کرد.

دوری از محیط آلوده

پس از حمله هوایی، باید از محیط آلوده دوری کرد. تا حد امکان نباید در دود یا آتش بماند و در صورت امکان باید از ادمان نفس پرهیز کرد. همچنین در فضای بسته تهویه مناسب و امنیت باید حفظ شود.

توصیه‌های سازمان اورژانس کشور

سازمان اورژانس کشور تأکید می‌کند که رعایت این نکات می‌تواند جان مادر و نوزاد را در حمله هوایی نجات دهد. همچنین باید به تمام افراد خانواده آموزش داده شود تا در شرایط اضطراری به درستی عمل

