اگه حمله شد

وقت حمله کجا پناه بگیرید

تو چند ثانیهٔ اول، تو خونه، خیابان یا ماشین، دقیقاً چی کار کنید.

مهم‌ترین سه کار

۱ **از پنجره و شیشه دور بشید و برید داخلی‌ترین قسمت ساختمان.**

۲ **بیرون بودید، برید تو نزدیک‌ترین ساختمان یا روی زمین دراز بکشید.**

۳ **تا مدتی بعد از آخرین انفجار سر جاتون بمونید.**

این راهنما و همهٔ راهنماهای دیگه، رایگان، اینجاست:

iranuncensored.com/fa/ready/shelter

یا این کد رو با دوربین گوشی اسکن کنید.

آخرین به‌روزرسانی: ۱ نوامبر ۲۰۲۶

۱ هشدار رو از کجا بفهمید



به آژیر تکیه نکنید تو خرداد ۱۴۰۴ و دوباره تو اسفند ۱۴۰۴ حمله‌ها به تهران بدون آژیر و هشدار عمومی بود و پناهگاه عمومی هم خیلی کم بود. اولین هشدار شاید خود صدای انفجار یا پدافند باشه. همون لحظه حرکت کنید.



هشدار تخلیه رو جدی بگیرید ارتش اسرائیل تو خرداد ۱۴۰۴ برای بعضی منطقه‌های تهران هشدار تخلیه به فارسی با نقشه منتشر کرد. اگه خونه یا محل کارتون تو نقشه بود، منتظر نمونید و فوراً دور بشید.



با فامیل خارج از کشور قرار بذارید وقتی اینترنت محدوده، اونا می‌تونن هشدارهای منطقهٔ شما رو با پیامک یا تماس بهتون برسونن. از قبل بهشون بگید کجا زندگی و کار می‌کنید.



صدای پدافند یعنی وقت پناه گرفتنه شلیک ضدهوایی یعنی چیزی تو آسمانه. ترکش پدافند و تکه‌های موشک رهگیری‌شده هم از بالا پایین میاد.

هرگز برای تماشا یا فیلم گرفتن پشت پنجره، تو بالکن یا روی پشت‌بوم نرید.

۲ تو خونه یا ساختمان



برید داخلی‌ترین جای خونه راهرو یا اتاقی که کمترین دیوار رو به بیرون و کمترین پنجره و در رو داره. راهروی وسط آپارتمان معمولاً از اتاق پنجره‌دار امن‌تره.



راه‌پلهٔ داخلی جای خوبیه راه‌پله‌ای که پنجره و دیوار بیرونی نداره. روی پله بشینید، نه روی پاگرد. سوار آسانسور نشید، چون ممکنه برق بره و گیر کنید.



تو برج، چند طبقه پایین‌تر برید دو طبقهٔ آخر و پشت‌بوم بیشتر از همه آسیب می‌بینن. طبقهٔ همکف هم به خاطر شیشه‌های ورودی امن نیست. راه‌پله یا راهروی داخلی طبقه‌های وسط بهتره.



پارکینگ زیرزمینی، اگه سریع می‌رسید پارکینگ زیرزمینی و زیرزمین محکم معمولاً از طبقه‌های بالا امن‌ترن. ولی اگه راهش طولانیه یا از جلوی شیشه رد می‌شه، همون راهروی داخلی بهتره.



بشینید و سرتون رو بپوشونید زیر خط پنجره، کنار دیوار داخلی، نه روبه‌روی در. سر و گردن رو با دست یا بالش بپوشونید. کفش پاتون باشه، چون بعدش زمین پر از شیشه‌ست.

۳ تو خیابان



برید تو نزدیک‌ترین ساختمان محکم برید راه‌پله یا راهروی داخلی یه ساختمان، نه کنار ورودی شیشه‌ای. تو خرداد ۱۴۰۴ ایستگاه‌های مترو تهران هم به عنوان پناهگاه باز شدن.



ساختمانی نبود؟ روی زمین دراز بکشید صورت رو به زمین، سر رو با دست‌ها بپوشونید. اگه جوی خشک یا گودالی کنارتونه، بهتره. کسی که دراز کشیده، خیلی کمتر جلوی ترکش و موج انفجاره.



از نمای شیشه‌ای و تابلوها دور بشید زیر برج شیشه‌ای، بیلبورد و سیم برق نایستید. موج انفجار شیشه و تکه‌های نما رو از فاصلهٔ زیاد هم پایین می‌ریزه.

۴ تو ماشین یا اتوبوس



بزنید کنار و پیاده بشید ماشین جلوی ترکش رو نمی‌گیره. کنار خیابان نگه دارید، پیاده بشید و برید تو نزدیک‌ترین ساختمان یا راه‌پلهٔ یه ساختمان.



ساختمانی نبود؟ از ماشین فاصله بگیرید چند متر از ماشین دور بشید، روی زمین دراز بکشید و سرتون رو با دست‌ها بپوشونید. خود ماشین ممکنه آتش بگیره یا شیشه‌هاش بپاشه.



نمی‌تونید پیاده بشید؟ کنار بزنید، ماشین رو نگه دارید و زیر خط پنجره خم بشید تا صداها تموم بشه.

۵ تا کی بمونید



حداقل ۱۰ دقیقه بعد از آخرین انفجار فرماندهی جبههٔ داخلی اسرائیل می‌گه بعد از هشدار دست‌کم ۱۰ دقیقه تو جای امن بمونید، و تو حمله‌های سنگین موشکی خرداد ۱۴۰۴ گفت تا اعلام رسمی از جای امن بیرون نرید، چون ترکش و تکه‌های موشک هنوز پایین میاد. اگه صداها ادامه داره، بیشتر بمونید.



یه انفجار یعنی تموم شدن نیست بعد از اولی ممکنه انفجارهای بعدی هم بیاد. با اولین سکوت سراغ پنجره و خیابان نرید.



قبل از بیرون اومدن، دور و بر رو چک کنید بوی گاز، دود و ترک‌های بزرگ دیوار رو بررسی کنید. اگه ساختمان آسیب دیده، راهنمای «بعد از انفجار» رو ببینید.

درست یا غلط؟

باور غلط **«چسب ضربدری روی شیشه ما رو امن می‌کنه.»**

درستش چسب جلوی شکستن و پرتاب شیشه رو نمی‌گیره. امنیت یعنی فاصله از شیشه: پرده رو بکشید و از پنجره دور بشید.

باور غلط **«پشت‌بوم بهترین جا برای فهمیدن اوضاعه.»**

درستش پشت‌بوم و طبقه‌های آخر بی‌محافظ‌ترین جاهان. ترکش پدافند هم از آسمان پایین میاد.

باور غلط **«ماشین مثل سپر محافظت می‌کنه.»**

درستش بدنهٔ ماشین ترکش رو نگه نمی‌داره و شیشه‌هاش خودش خطرناکه. پیاده بشید و برید تو یه ساختمان یا روی زمین دراز بکشید.

فهرست آماده‌شدن

- [ ] جای امن داخل خونه که همه می‌شناسن
- [ ] راه‌پلهٔ داخلی و پارکینگ ساختمان رو یه بار رفتید و دیدید
- [ ] کفش و چراغ‌قوه کنار تخت هر نفر
- [ ] آینه و قفسهٔ شیشه‌ای از جای امن برداشته شده
- [ ] پردهٔ ضخیم روی پنجره‌های بزرگ
- [ ] نزدیک‌ترین ایستگاه مترو یا پارکینگ زیرزمینی رو بلدید
- [ ] یه نفر خارج از کشور که هشدارها رو براتون بفرسته

سه تمرین

جواب‌ها آخر فایله.

۱. نیمه‌شبه و طبقهٔ دوازدهم یه برجید. صدای پدافند و یه انفجار دور میاد. بچه‌ها می‌خوان برن پشت پنجره ببینن. چی کار می‌کنید؟

الف) همه رو می‌برید پشت‌بوم که ببینید کجا رو زدن

ب) پرده رو می‌کشید و از گوشهٔ پنجره نگاه می‌کنید

ج) همه رو می‌برید راه‌پلهٔ داخلی چند طبقه پایین‌تر و روی پله می‌شینید

۲. دارید رانندگی می‌کنید که چند صدای انفجار از نزدیک میاد. خیابان شلوغه و کنارتون یه پاساژ با ورودی شیشه‌ای بزرگه. چی کار می‌کنید؟

الف) کنار می‌زنید، پیاده می‌شید، از ورودی شیشه‌ای رد می‌شید و می‌رید راه‌پله یا راهروی داخلی

ب) با سرعت از منطقه دور می‌شید

ج) تو ماشین می‌مونید و شیشه‌ها رو می‌دید بالا

۳. انفجارها ده دقیقه‌ست تموم شده و صدایی نمیاد. همسایه‌ها دارن می‌رن ببینن کجا خورده. چی کار می‌کنید؟

الف) با همسایه‌ها می‌رید ببینید چی شده

ب) کمی بیشتر تو جای امن می‌مونید، بعد بوی گاز و آسیب ساختمان رو چک می‌کنید و از محل انفجار دور می‌مونید

ج) می‌رید پشت‌بوم که از بالا ببینید

منبع‌ها

Israel Home Front Command guidelines, via Times of Israel (stairwell, open area, vehicle, 10 minutes)
https://www.timesofisrael.com/liveblog_entry/home-front-command-guidelines-for-rocket-attacks/

Ready.gov (FEMA), Explosions
https://www.ready.gov/explosions

AP via iNFOnews, Fear stalks Tehran: no sirens, metro stations as shelters (18 June 2025)
https://infonews.ca/?p=7257222

Iran International, mosques, schools and metro stations to serve as shelters (15 June 2025)
https://www.iranintl.com/en/202506156441

Iran International, Israeli military Persian evacuation warning with map (June 2025)
https://www.iranintl.com/en/202506233669

AP, Residents of Tehran tell AP of rising fear and isolation as bombs strike without warning (13 March 2026)
https://www.b360nepal.com/detail/27944/residents-of-tehran-report-rising-fear-and-isolation-as-bombs-strike-without-warning-ap-report

Jerusalem Post, Home Front Command: remain in protected spaces until further notice (June 2025)
https://www.jpost.com/israel-news/article-858482

جواب تمرین‌ها

۱. ج) همه رو می‌برید راه‌پلهٔ داخلی چند طبقه پایین‌تر و روی پله می‌شینید. طبقه‌های آخر و پشت‌بوم بیشترین خطر ترکش رو دارن و شیشه تا دور پرت می‌شه. پرده جلوی شیشهٔ پرتاب‌شده رو نمی‌گیره. راه‌پلهٔ داخلی بی‌پنجره امن‌ترین جای برجه.

۲. الف) کنار می‌زنید، پیاده می‌شید، از ورودی شیشه‌ای رد می‌شید و می‌رید راه‌پله یا راهروی داخلی. ماشین ترکش رو نگه نمی‌داره و رانندگی تند تو ترافیک وحشت‌زده تصادف درست می‌کنه. داخل ساختمان امن‌تره، ولی دور از شیشهٔ ورودی، چون موج انفجار اول اونا رو می‌شکنه.

۳. ب) کمی بیشتر تو جای امن می‌مونید، بعد بوی گاز و آسیب ساختمان رو چک می‌کنید و از محل انفجار دور می‌مونید. محل انفجار ممکنه دوباره هدف بشه، آتش بگیره یا فرو بریزه. تماشاچی‌ها راه امدادگرها رو هم می‌بندن. اول جای خودتون رو امن کنید.

ایران بدون سانسور

راهنمای ایمنی برای روزهای سخت

همهٔ راهنماهای «آماده باشیم»

همه‌شون رایگانن و به فارسی. هر کدوم که لازم دارید رو بخونید و برای خانواده و دوست‌هاتون بفرستید.

اگه حمله شد

- نقشهٔ خانواده از همین امروز
- کیف اضطراری و ذخیرهٔ خونه
- **وقت حمله کجا پناه بگیرید**
- بعد از یه انفجار نزدیک
- رفتن از شهر، کی و چطور
- دود، مواد شیمیایی و تأسیسات هسته‌ای

تو خیابان و قطعی‌ها

- امن موندن تو تجمع
- گوشی و حساب‌ها
- وقتی اینترنت قطع می‌شه
- بازداشت: شما و خانواده
- فیلم گرفتن امن
- خبر درست، شایعهٔ دروغ

کمک‌های اولیه و زندگی

- کمک‌های اولیه برای نجات جان
- آتش، گاز و برق تو خونه
- آب، غذا و بهداشت وقت قطعی
- آرامش ذهن، بچه‌ها و سالمندها
- همسایه‌ها و ساختمان، با هم

همهٔ راهنماها، رایگان و به فارسی:

iranuncensored.com/fa/ready

یا این کد رو با دوربین گوشی اسکن کنید.