

# چک‌لیست کامل کیف اضطراری خودرو

(ویژه بقا در جنگ، سیل، زلزله و حوادث غیرمترقبه)

## آب و تغذیه

- حداقل ۳ لیتر آب برای هر نفر
- بطری آب یدکی
- کنسرو و غذای خشک
- غذای پرانرژی مثل آجیل، بیسکویت و خرما
- قاشق، چنگال و لیوان پلاستیکی
- فیلتر آب یا قرص تصفیه آب
- کیسه زباله مقاوم

## پوشاک و گرمایش

- پتو یا کیسه خواب
- لباس گرم
- لباس ضدآب
- جوراب اضافه
- دستکش
- کلاه گرم
- کفش یا چکمه مقاوم

## کمک‌های اولیه و پزشکی

- جعبه کمک‌های اولیه کامل
- باند، گاز استریل و چسب زخم
- داروهای شخصی و نسخه‌ای
- مسکن‌ها
- ماسک و دستکش پزشکی
- ضد عفونی‌کننده
- قیچی پزشکی
- دماسنج

---

## ابزار و تجهیزات خودرو

- چراغ قوه و باتری اضافه
- پاوربانک شارژ شده
- کابل شارژ خودرو
- کابل باتری به باتری
- جک خودرو
- آچار چرخ
- تلمبه باد
- چاقوی چندکاره
- طناب مقاوم
- نوار چسب قوی

---

## ایمنی و هشدار

- مثلث خطر
- جلیقه شبرنگ
- سوت اضطراری
- شمع و کبریت ضدآب
- چراغ هشدار اضطراری

---

## ارتباط و اطلاعات

- رادیو اضطراری باتری‌خور
- لیست شماره‌های ضروری
- نقشه کاغذی منطقه
- دفترچه اطلاعات پزشکی خانواده

---

## اقلام ویژه کودکان

- شیر خشک و غذای کودک
- پوشک و دستمال مرطوب

- لباس کودک
  - پتو کودک
  - اسباب‌بازی کوچک ضد استرس
- 

## ارقام ویژه سالمندان

- داروهای روزانه و نسخه پزشک
  - وسایل کمکی حرکتی (عصا و غیره)
  - پتو سبک
  - عینک بدکی
- 

## مدارک مهم

- کپی کارت ملی
  - کپی شناسنامه
  - کپی بیمه‌نامه
  - کپی دفترچه بیمه
  - فلش حاوی مدارک اسکن‌شده
- 

## نکات مدیریتی و بازبینی

- بررسی شارژ پاوربانک هر ماه
  - کنترل تاریخ مصرف غذا و داروها هر ۶ ماه
  - بهروزرسانی لباس‌ها بر اساس فصل
  - مرور برنامه خروج اضطراری خانواده
- 

### نکته طلایی:

هر ۶ ماه آن را بررسی و بهروزرسانی کنید. کیفیت اضطراری خودرو تنها وسیله نیست، بلکه سیستم نجات جان خانواده است. کنید تا همیشه آماده باشید.