



سند اجرایی پوشش همگانی «تاب‌آوری را از خانه آغاز می‌کنیم»

گروه مدیریت خطر بلایا و حوادث
معاونت بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی



پویش همگانی «تاب‌آوری را از خانه آغاز می‌کنیم» یک پویش مردمی است که همزمان با روز جهانی کاهش خطر بلایا (۱۳ اکتبر ۲۰۲۶ / ۲۱ مهر ۱۴۰۵) توسط دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی برگزار می‌شود. این پویش با تکیه بر شعار جهانی امسال «تاب‌آوری از خانه آغاز می‌شود» تلاش می‌کند مردم عادی را به سمت آمادگی عملی در خانه برای مواجهه با بحران‌هایی مانند زلزله، سیل، آتش‌سوزی و جنگ سوق دهد. تمرکز پویش بر ۷ محور ساده، قابل اجرا و قابل ارسال است تا هر فرد با هر سطح از توانایی بتواند در آن مشارکت کند.

اهداف کلی

- افزایش آگاهی عمومی درباره اهمیت آمادگی خانگی در برابر بلایا
- ترویج فرهنگ «تاب‌آوری از خانه آغاز می‌شود» در سطح جامعه

اهداف اختصاصی

- تشویق خانواده‌ها به تهیه کیف اضطراری
- آموزش پناه‌گیری صحیح در خانه
- تقویت پیام‌های آرام‌بخش در بحران
- شناسایی و ترویج ایمنی غیرسازه‌ای در خانه
- ایجاد فضای مثبت و امیدوارکننده در مواجهه با بحران
- مشارکت کودکان در فرهنگ ایمنی
- دریافت تعهد عملی از مردم برای افزایش تاب‌آوری



محورهای پوش (۷ محور)

محور ۱: کیف اضطراری من

- موضوع: فیلم یک دقیقه ای از کیف اضطراری در منزل و چیزهایی که داخلش هست
- مخاطب: عموم مردم
- هدف: آشنایی مردم با محتویات ضروری کیف اضطراری
- فرمت: ویدیو یک دقیقه ای (MP4)
- روش ارسال: بله / سایت

محور ۲: بهترین و بدترین جای خانه

- موضوع: فیلم یک دقیقه ای بهترین و بدترین جای خانه برای پناه‌گیری
- مخاطب: عموم مردم
- هدف: آموزش انتخاب نقطه ایمن در خانه
- فرمت: ویدیو یک دقیقه ای (MP4)
- روش ارسال: بله / سایت

محور ۳: بهترین پیام آرام‌بخش

- موضوع: «به خانواده‌ات در بحران چه پیامی داری که آرامشان کند؟»
- مخاطب: عموم مردم
- هدف: تقویت بعد روانی تاب‌آوری
- فرمت: متن کوتاه + عکس (JPG/PNG)
- روش ارسال: بله / سایت





محور ۴: خانه تاب‌آور من

- موضوع: بهترین عکس از ایمنی غیرسازه‌ای خانه
- مخاطب: عموم مردم
- هدف: ترویج ایمن‌سازی خانه (محکم کردن قفسه، وسایل سنگین و...)
- فرمت: عکس (JPG/PNG)
- روش ارسال: بله / سایت

محور ۵: لبخند بحران

- موضوع: بامزه‌ترین چیزی که در کیف اضطراری گذاشتی چیه؟
- مخاطب: عموم مردم
- هدف: ایجاد فضای مثبت و امیدوارکننده
- فرمت: عکس (JPG/PNG)
- روش ارسال: بله / سایت

محور ۶: نقاشی خانه ایمن من

- موضوع: مسابقه نقاشی ویژه کودکان
- مخاطب: کودکان
- هدف: مشارکت کودکان در فرهنگ ایمنی
- فرمت: عکس نقاشی (JPG)
- روش ارسال: بله / سایت

محور ۷: تعهد تاب‌آوری

- موضوع: جملاتی که به خودمان قول می‌دهیم برای افزایش تاب‌آوری در خانه انجام دهیم
- مخاطب: عموم مردم
- هدف: دریافت تعهد عملی از مردم
- فرمت: متن کوتاه (حداکثر ۱۰۰ کلمه)
- روش ارسال: بله / سایت

برنامه زمان بندی شده

ردیف	زمان	اقدام	مسئول
۱	۲۱ مهر	انتشار فراخوان رسمی + پوستر در کانال‌های دانشگاه	روابط عمومی
۲	۲۱ مهر تا ۱۰ آذر	تولید و انتشار محتوای آموزشی	تیم علمی
۳	۲۸ مهر	بررسی اولیه بازخوردها و اصلاح فرایند	دبیرخانه
۴	۲۱ مهر تا ۱۰ آذر	دریافت آثار	دبیرخانه
۵	۱۰ تا ۲۰ آذر	داوری توسط هیئت داوران	دبیرخانه
۶	۲۵ آذر	اعلام نتایج در کانال‌ها	روابط عمومی
۷	۲۰ تا ۳۰ آذر	تدوین و نهایی سازی محتوای دریافتی	روابط عمومی
۸	هفته اول دی	انتشار محتوای نهایی شده در کانال‌های دانشگاه	روابط عمومی
	هفته اول دی	نمایشگاه + تقدیر از برگزیدگان	تیم اجرایی

فرمت و مشخصات فنی آثار

محصول	فرمت	حجم / زمان	حداقل کیفیت
ویدیو	MP4	حداکثر ۱۰۰ مگابایت	۱۰۸۰p
عکس	JPG / PNG	حداقل ۲ مگابایت	عرض ۲۰۰۰ پیکسل
متن پیام	متن ساده	حداکثر ۲۰۰ کلمه	—
نقاشی کودکان	JPG عکس	حداقل ۱ مگابایت	—
تعهد تاب‌آوری	متن کوتاه	حداکثر ۱۰۰ کلمه	—



شرکت کنندگان از 21 مهر تا 10 آذرماه فرصت دارند آثار خود را به همراه نام و نام خانوادگی، شهر، شماره تلفن همراه و سن از طریق زیر برای دبیرخانه پوشش همگانی تاب‌آوری را از خانه آغاز می‌کنیم ارسال نمایند:

آدرس بله : tabavarisbmu@

سایت دبیرخانه به آدرس :

<https://health.sbm.u.ac.ir/Tabavari>



فرم تعهد تاب‌آوری
من، [نام و نام خانوادگی]، به خودم قول می‌دهم برای افزایش تاب‌آوری خانه‌ام این کار را انجام دهم: [متن تعهد — حداکثر ۱۰۰ کلمه]
تاریخ:
امضا:



چک لیست دریافت و بررسی آثار

- ☐ الف) چک لیست دریافت (تیم دبیرخانه)
- ☐ اثر دریافت شد (تاریخ ثبت)
- ☐ اطلاعات تماس کامل است (نام، شماره، شهر)
- ☐ محور پویش مشخص است

ب) چک لیست بررسی اولیه (فیلتر)

- ☐ اثر با یکی از ۷ محور پویش مرتبط است
- ☐ محتوای اثر مشکل اخلاقی / حقوقی ندارد
- ☐ اثر تکراری نیست
- ☐ کیفیت حداقلی را دارد

ج) چک لیست داوری (هیئت داوران)

- ☐ ارتباط با شعار «تاب‌آوری از خانه» (۳۰٪)
- ☐ کاربردی و عملی بودن (۳۰٪)
- ☐ خلاقیت (۲۰٪)
- ☐ کیفیت ارائه (۲۰٪)

هیئت داوران (پیشنهادی)

- ۳. نماینده معاونت بهداشت دانشگاه (مدیریت خطر بلایا و حوادث، آموزش و ارتقا سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد)
- ۳. کارشناس مدیریت خطر بلایا و حوادث
- ۱. کارشناس رسانه و ارتباطات سلامت



پوش همگانی تاب آوری را از خانه آغاز می کنیم



مهلت ارسال آثار نقاشی، عکس، فیلم
۲۱ مهر لغایت ۱۰ آذر ۱۴۰۵



۱
کیف اضطراری من
فیلم دقیقه ای



۲
بهترین جای پناه گیری
فیلم دقیقه ای



۳
بهترین پیام آرام بخش
متن کوتاه + عکس



۴
خانه تاب آور من
عکس



۵
لبخند بحران
عکس



۶
نقاشی خانه ایمن من



۷
تعهد تاب آوری
متن کوتاه



برای اطلاعات بیشتر
کد QR را اسکن کنید

<https://health.sbmu.ac.ir/Tabavari>

@tabavarisbmu



معاونت بهداشت

گروه مدیریت خطر بلایا و حوادث
پاییز ۱۴۰۵