

رهنمای مصونیت برای ژورنالیستان افغان

■ فهرست

| | | |
|----|--|---|
| ۴ | پیشگفتار | □ |
| ۷ | خلاصه: خطر ها و چالش ها | □ |
| ۹ | فصل اول: مأموریت های خطرناک | □ |
| ۱۰ | مبحث اول: آماده گی و برنامه ریزی | □ |
| ۱۰ | ۱. معلومات محلی و ارزیابی خطرات | |
| | ۲. تدابیر | |
| | صحنه | |
| | ۱۱ | |
| ۱۲ | ۳. کمکهای اولیه و آموزش مشخصات محیط خصومت آمیز | |
| ۱۳ | ۴. با آسوده گی خاطر عازم سفر شوید | |
| ۱۴ | ۵. آماده سازی بکس سفر: چک لیست ها | |
| ۱۸ | مبحث دوم: تأمین ایمنی در جریان مأموریت | □ |
| ۱۸ | ۱. اقامت، سفر و ارتباطات | |
| ۲۰ | ۲. تدابیر ایمنی در مناطق جنگی | |
| ۲۴ | ۳. ماین ها و مهمات خوشه‌یی | |
| ۲۵ | ۴. دام‌های انفجاری، حملات بمبگذاری و کمین | |
| ۲۹ | ۵. آفات طبیعی و بیماری‌های ساری | |
| ۳۱ | ۶. ازدحام، تظاهرات و آشوب‌ها | |
| ۳۵ | ۷. در صورت اختطاف یا گروگان‌گیری | |
| ۳۶ | فصل دوم: خشونت جنسی و مشوره هایی برای بانوان خبرنگار | □ |
| ۳۶ | ۱. لباس و طرز برخورد | |
| ۳۸ | ۲. هنگام سفر در هتل | |
| ۴۰ | ۳. در ازدحام یا تظاهرات پرخطر | |

۴. اگر در محیط کار با آزار واذیت جنسی مواجه
هستید.....

۵. اگر مورد حمله یا تجاوز جنسی قرار
گرفتید.....

۴۲ **فصل سوم: مصوونیت دیجیتال**

۱. پاکسازی اطلاعات

..... دیجیتال

۲. در ساحه، محتاط

..... باشید

۳. شرایط شدید استراق سمع.....

..... **فصل چهارم: رعایت شیوهای بهتر**

۴۲ ۱. بررسی خطرات

۴۳ ۲. وسایل و تجهیزات

۴۳ ۳. کار گروهی و نظارت

۴۳ ۴. اهمیت بازپرسی

۴۳ ۵. شریک ساختن معلومات

۴۳ ۶. مدیریت آسیب روانی

۴۵ **فصل پنجم: درمان زخمهای فیزیکی و روانی**

۴۵ ۱. کمکهای اولیه برای آسیب دیده گان

۵۰ ۲. آسیب روانی: مدیریت فشار روحی

۵۵ **فصل ششم: کار در مناطق جنگی: آنچه برای دانستن شما ضروریست**

ضمیمه ها

۶۱ **ضمیمه اول: محافظت از ژورنالیستان در مناطق جنگی**

۶۵ **ضمیمه دوم: اسناد اساسی در مورد آزادی رسانه ها**

۱. اسناد ملی:

۲. اسناد بین المللی

۶۹ ضمیمه سوم: روابط با کمیته بین‌المللی صلیب سرخ

۷۰ ضمیمه پنجم: تماس های مفید

۱. نهاد های ملی

۲. نهاد های بین المللی

۷۷ ضمیمه ششم: ارائه کننده گان آموزش در مورد محیط خصومت آمیز

۸۰ *ابراز امتنان*

افغانستان از جمله خطرناکترین کشورها برای ژورنالیستان به شمار می‌رود. بر بنیاد اطلاعاتی که سازمان گزارشگران بدون مرز در سال ۲۰۱۶ به نشر رسانده، بعد از سوریه، افغانستان خطرناکترین کشور برای ژورنالیستان در این سال بوده است.

در سال ۲۰۱۶ میلادی ۱۴ تن از ژورنالیستان و کارمندان رسانه‌ها در افغانستان، جان‌هایشان را از دست دادند. در همین سال در حدود ۱۵۰ رویداد خشونت بار در برابر ژورنالیستان و کارمندان رسانه از سوی نهاد‌های حامی و صنفی ژورنالیستان افغان، ثبت شده است.

از ماه جنوری الی اکتوبر سال ۲۰۱۷ نیز وضعیت ایمنی ژورنالیستان و رسانه‌ها بهبود نیافته است و بر بنیاد آماری که نهاد‌های حامی و صنفی ژورنالیستان افغان، پخش کرده اند رقم خشونت در برابر ژورنالیستان افزایش چشم‌گیر، داشته است.

کمیته مصوونیت خبرنگاران افغان در گزارش شش ماه اول سال ۲۰۱۷ میلادی ۷۳ مورد خشونت در برابر ژورنالیستان و کارکنان رسانه‌ی را در کشور ثبت نموده است که از این میان ۱۰ مورد قتل ژورنالیستان، می‌باشد.

اما نی /حمایت‌کننده رسانه‌های آزاد افغانستان، آمار خشونت در برابر ژورنالیستان و رسانه‌ها را در ده ماه سال ۲۰۱۷ میلادی ۹۵ مورد ثبت نموده است که از این میان ۱۱ مورد قتل می‌باشد.

ناامنی‌ها و گسترده‌گی حمله‌های تروریستی، ضعف نهاد‌های مجری قانون، حضور گروه‌هایی که به انجام جرایم سازمان‌یافته یا قاچاق مواد مخدر مشغول اند، مافیای غصب زمین، عوامل فساد اداری، حضور زورمندان محلی و نفوذ محافظه‌کاران دینی از اسباب اصلی وجود و افزایش خشونت در برابر ژورنالیستان و کارمندان رسانه‌ها در افغانستان به شمار می‌روند.

در کنار نبود مصوونیت جانی برای ژورنالیستان و کارمندان رسانه‌ها در افغانستان، تأمین مصوونیت جنسیتی نیز از نگرانی‌ها و چالش‌های اصلی حرفه خبرنگاری در این کشور است.

ژورنالیستان زن در افغانستان در کنار عدم مصوونیت جانی با تعصب جنسیتی و آزار و اذیت جنسی در محیط کاری، رو به رو هستند.

در کنار تلاش های دیگری که برای رفع مشکلات ذکر شده، نیاز است، تدوین یک رهنمود که بتواند آگاهی ژورنالیستان و کارمندان رسانه ها را در زمینه چگونگی اقداماتی که آنان، خود بتوانند برای تأمین مصونیت جانی، شغلی و جنسیتی خود به کار ببندند یا از مدیران و گرداننده گان رسانه های خود بخواهند که چاره سنجی های لازم را روی دست بگیرند، یک ضرورت عمده، محسوب می شود.

اتحادیه ملی ژورنالیستان افغانستان، با استفاده از منابع داخلی و خارجی، رهنمودی را در این زمینه، تدوین کرده و به نشر می رساند که انتظار می رود با پخش گسترده آن، مورد استفاده ژورنالیستان و کارمندان رسانه ها قرار بگیرد.

پیش از این نیز رهنمود های مشابه از سوی نهاد های داخلی و خارجی پخش شده است که در واقع از سوی نهاد های بین المللی حمایت از آزادی بیان و ژورنالیستان و رسانه ها تدوین گردیده؛ اما از آنجاکه مخاطب آن ژورنالیستان در سرتاسر دنیا بوده اند، در برخی موارد به جزئیات مشخصی که ژورنالیستان افغان به آن نیاز دارند، پرداخته نشده و گاهی هم، مسایلی در آن آمده است که با توجه به شرایط زمانی و مکانی که ژورنالیستان افغان در آن فعالیت دارند، به درد بخور نیست.

در این رهنمود سعی می شود، همه مسایل با مخاطبان اصلی (ژورنالیستان و کارمندان رسانه های افغانستان) مطرح شود.

این رهنمود به گونه ای طراحی شده که هر ژورنالیست یا کارمند رسانه به ساده گی بتواند، آن را با خود داشته باشد.

رهنمود حاضر به همکاری دفتر انترنیوز، در چهارچوب برنامه «رسانه» که از سوی اداره همکاری های بین المللی ایالات متحد امریکا، تمویل می شود، آماده شده و در اختیار ژورنالیستان و کارمندان رسانه ها در افغانستان، قرار داده می شود.

محمد فهیم دشتی

رئیس اتحادیه ملی ژورنالیستان افغانستان

خلاصه: خطرها و چالش‌ها

مأموریت‌های پرخطر برای ژورنالیستان به معنی کار در شرایطی است که امکان آسیب فیزیکی (مرگ، زخم برداشتن یا بیماری شدید) به صورت قابل توجهی بالاتر از حد عادی باشد. این شرایط شامل موارد زیر می‌شوند:

- محیط خصومت آمیز: مناطق جنگی، مناطق شورش یا مناطق با درصد بالای جرایم، و همچنان مناطق با اراضی نامساعد یا اقلیم ناگوار (جنگل، کوهستانی و دشوار گذر، صحرا).
- رویداد های خطرناک: مانند تظاهرات خشونت آمیز، آشوب، حمله های تروریستی، رویداد های طبیعی (زلزله، توفان، سیلاب) یا شیوع امراض ساری.
- فعالیت‌های پرخطر: مانند پژوهش درباره گروه‌های تروریستی، مافیاء، افراط گرایان، باند های تبه کار، اختطاف چیان، سارقین مسلح ویا آنهایی که مبادرت به کارهای غیرقانونی به شکل مخفیانه می‌ورزند.

ژورنالیستان به مثابه اهداف گروه ها مسلح وباند های جنایتکار

بیشتر از ۷۰ ژورنالیست و کارمند رسانه از سال ۲۰۰۲ به این سو در جریان اجرای وظیفه و یا به دلیل وظیفه‌شان کشته شده اند. آنان به دلیل این که ژورنالیست بودند و گزارش ها و پژوهش های شان منافع افراد و گروه هایی را، به خطر می انداخته است هدف قرار گرفته اند، یا قربانی رویداد های تروریستی شده اند.

پیشرفت سریع در زمینه فناوری اطلاعات و ارتباطات، خطر تازه‌ای را متوجه ژورنالیستان ساخته است، که عبارت از پیگیری از فعالیت ها و جلوگیری از بروز اطلاعات گردآوری شده از سوی آنان می‌باشد. مصونیت دیجیتال، چالش تازه ای است که باید به آن پرداخته شود.

تحمیل شرایط کاری غیر عادلانه بر ژورنالیستان

بیشتر ژورنالیستان و کارمندان رسانه ها، شکایت دارند که از سوی مالکان رسانه ها، بر آنان شرایط غیرقانونی و غیر عادلانه و حتا ظالمانه کاری تحمیل می‌شود. تا هنوز به گونه رسمی، هیچ شکایتی در این زمینه، ثبت نشده است. ژورنالیستان، در گفتگو های خصوصی

با مسئولان نهاد های حامی و صنفی ژورنالیستان ، از این مشکل شکایت می کنند؛ اما از بیم این که شغل شان را از دست دهند، نمی خواهند، شکایات شان را رسمیت ببخشند. در این رهنمود ، تلاش می شود، تا حد امکان، راه های مقابله با این مشکل، توضیح داده شود.

زنان ژورنالیست ، در هنگام کار با تهدید های دوبرابر، روبرو اند

از زمان باز شدن درهای رسانه ها به روی زنان، خطر آزار واذیت جنسی زنان ژورنالیست و کارکنان رسانه یی زن را تهدید می کند. بر بنیاد یک پژوهش که از سوی کمیته مصوونیت خبرنگاران افغان در سال ۲۰۱۶ انجام شده است ، در حدود دو تن از هر سه تنی که با آنان گفت و گو شده ، اظهار داشته اند که در جریان وظیفه، مورد آزار جنسی قرار گرفته اند. گرچه این فشار بیشتر در محدوده دفاتر بوده؛ اما در جریان کار و نشست - های خبری نیز چنین اتفاقاتی افتاده است. در همین پژوهش ، یک تن از هر هفت پاسخ دهنده، گفته اند که مورد آزار فیزیکی- اکثراً به شکل آزار جنسی- قرار گرفته اند و هشت تن از هرده تا گفته اند که این رویداد ها را گزارش نکرده اند؛ چون می ترسیده اند سبب آسیب های بیشتر روانی شده مسبب ناگواری های حیثیتی و خانواده گی برای آنان گردد.

رئیس جمهور غنی در یکی از سخنرانی هایش در سال گذشته به این موضوع پرداخته ، گفت که آزار جنسی در برابر کارمندان زن، از سوی حکومت وی تحمل نخواهد شد. با این حال هنوز به هیچ یک از رویداد های آزار جنسی و تعصب جنسیتی در برابر ژورنالیستان و کارمندان زن رسانه ها در افغانستان، رسیده گی نشده است.

ژورنالیستان زن با مشکلات دیگری هم روبرو اند. بیشتر برای زنان در بدل کار مساوی با مردان، امتیازات مساوی پرداخته نمی شود و یا با وجود استعداد و ظرفیت، به دلیل تعصب جنسیتی، به رده های بالایی مدیریت رسانه یی، راه نمی یابند.

با توجه به این معضل، نکات عملی مهمی برای ژورنالیستان زن در این رهنمود، ارائه خواهد شد.

افزایش عدم مصوونیت دیجیتالی برای ژورنالیستان

با توسعه وسایل ارتباطی، امتیازات و خطراتی برای فعالیت خبرنگاری ایجاد شده است. اگر از یک سو استفاده از وسایل جدید ارتباطی کار خبرنگاری را باتسهیلات فراوانی همراه

ساخته است، از جانبی این خطر هم به وجود آمده که با دزدی اطلاعات ژورنالیستان با استفاده از تکنالوژی معلوماتی، در مواردی جان ژورنالیستان به خطر مواجه باشد. یا با افشای اطلاعاتی که آنان در اختیار دارند، منابع شان به خطر مواجه گردد.

ژورنالیستان، در هنگام استفاده از وسایل ارتباطی معاصر، باید متوجه این خطر ها باشند و در استفاده از این وسایل، احتیاط فوق العاده ای را به خرج دهند.

■ فصل اول: مأموریت های خطرناک

مبحث اول- آماده گی ها و برنامه ریزی ها

پیش از رفتن به مأموریت در مناطق پرخطر، بایستی از نگاه فزیک، روانی، و لوژستیکی آماده باشید. این به معنای گردآوری معلومات، ارزیابی خطرات، انتخاب اشخاص ارتباطی قابل اعتماد و یا رهنما، و تمرین روش های ایمنی و تأمین ارتباط با دفتر و خانواده در زمان سفر می باشد.

۱. معلومات محلی و ارزیابی خطرات

در باره وضعیت امنیتی، اجتماعی، سیاسی، صحتی، آب و هوا، زیربناها و رسانه های مقصد سفرتان، بایداطلاعات به دست آورید. خود را با فرهنگ، سنت ها، لباس پوشیدن و برخورد با باشندگان آن منطقه آشنا سازید. این موضوع به شما کمک می کند تا درک بهتری از اطرافتان داشته باشید و به آسانی با آن درآمیازید.

برای به دست آوردن اطلاعات باید به این نهاد ها تماس بگیرید :

- شبکه های خبری و ژورنالیستان محلی و همکارانی که پیش از شما در آنجا حضور داشته و یا تازه برگشته اند. باید بتوانید راننده و یک رهنمای مطمئن ومعتد و همچنان جایی برای بودوباش خود پیدا کنید. در رسانه های اجتماعی مثل Facebook گروه های ژورنالیستان برای تبادل مشوره وجود دارند که می توانید از آنجا نیز کمک بگیرید.
- پژوهشگران، فعالین حقوق بشر، و نظامیانی که با مناطق مورد نظر آشنایی داشته باشند.
- ژورنالیستان با تجربه تر- از آنان بپرسید که آنان چگونه این مأموریت را انجام خواهند داد.

🕒 **خطرها را با احتیاط ارزیابی کنید**

پیش از رفتن به مأموریت از خود بپرسید:

- آیا در باره منطقه ای که می خواهم آنجا بروم، اطلاعات دارم؟
- آیا موضوعی را که برای گزارش آن میروم، ارزش خبری مهم وبسیار دارد تا خطرهای احتمالی را توجیه کند؟
- چه خطر هایی مرا تهدید می کنند و من چه آماده گی هایی برای روبرو شدن با آن ها دارم؟

- آیا من روش‌های تماس‌گیری با دفتر کار و خانواده‌ام را تمرین کرده‌ام؟
- آیا من واقعاً می‌خواهم بروم؟ و آیا من از نگاه فزیزیکی و روانی آماده انجام این مأموریت هستم؟

🕒 محدودیت‌های خود را بدانید

اگر مأموریتی مشکل به نظر می‌رسد و شما واقعاً نمی‌خواهید بروید، با مدیر خود و یا عضوی از خانواده خود در باره آن حرف بزنید. به حرف دلتان گوش دهید و خود را مجبور به رفتن نسازید.

BBC و Rory Peck Trust که به ژورنالیستان آزاد کمک می‌نمایند، توصیه می‌کنند تا ارزیابی نوشتاری از خطرهایی که مأموریت در پی خواهد داشت و اقداماتی که این خطرها را کاهش خواهند داد انجام دهید. این خطرها ممکن است شامل موارد صحتی، آب و هوا، درگیری‌ها، ربه‌شده شدن، بمب‌گذاری و غیره باشد.

Rory Peck Trust (www.rorypecktrust.org) و "انستیتوت بین‌المللی ایمنی خبری"¹ (www.newssafety.org) چک‌لیست‌ها و اسناد نمونه‌ای را در وبسایت خود گذاشته‌اند که به کمک آن می‌توانید ارزیابی خطرها را انجام داده و روش تأمین ارتباط با دفتر کاری و اشخاص ارتباطی‌تان را ایجاد کنید تا در هنگام نیاز و وضعیت اضطراری از آن طریق به آنها اعلام خطر کنید.

1. The International News Safety Institute

خطر گزارشدهی در همراهی با گروه های مسلح

برای پوشش درگیری های مسلحانه از نزدیک، بسیاری از ژورنالیستان همراهی با یکی از طرف های درگیر را منعیته اقدام ایمنی توصیه می کنند. به این معنی که از یکی از طرف ها چه ارتش و چه گروه های شورشی، بخواهید تا شما را برای انجام مأموریتان در میان خود جا دهند تا از محافظت آن ها بهره مند گردید؛ اما خطر هدف قرار گرفتن از جانب طرف دیگر هنوز هم وجود خواهد داشت. به این دلیل، توصیه می شود که ژورنالیستان همراه با نیرو های مسلح، در بخش های جنگی، احتیاط بیشتری کنند و همیشه لباس هایی بپوشند که آنان را از افراد طرف های درگیر جدا سازد. همچنان باید لوگوی "خبرنگار" یا "تلویزیون" را با خود داشته باشند. قابل یادآوری است، ژورنالیستانی که در بخش های درگیر جنگ کار می کنند و در خصوصت ها، طرف واقع نمی گردند به اساس ماده ۷۹ کنوانسیون ژنیو (به ضمیمه اول نگاه کنید) مانند غیر نظامیان هستند و به همان گونه می باید محافظت گردند.

۲. تدابیر صحی

تنها هنگامی که از نگاه صحی در وضعیت خوب فیزیکی و روانی هستید به بخش های پرخطر سفر کنید. این موضوع را پیش از پیش به گونه بهتر برنامه ریزی کنید.

- ✓ برای معاینه کامل به داکتر مراجعه کنید.
- ✓ ممکن است به دندان درد یا بیماری های انتانی مبتلا شوید. پیش از سفر با مشوره داکتر، مقداری داروی احتیاطی با خود بگرد.
- ✓ گروپ خونی و حساسیت های خودتان را بدانید و آنها را در کارت هویتتان یادداشت نمایید.

اگر دارو مصرف می کنید از داشتن موارد زیر اطمینان حاصل نمایید:

- داروی کافی برای مدت مأموریت؛ یعنی دو برابر بیشتر از آنچه نیاز دارید.
- داروهای خود را در جایی که به آن دسترسی دارید قرار دهید.

پیشگیری از ملاریا

ملاریا مشکل بزرگ صحی در سراسر دنیا است. سازمان صحی جهانی (WHO) میگوید که سالانه در حدود ۲۰۰ میلیون تن در جهان به ملاریا مبتلا می شوند که ۵۰۰،۰۰۰

مورد آن به مرگ می انجامد. این بیماری در بخشی هایی از افغانستان به ویژه مناطق شمالی و شمالشرقی نیز شیوع گسترده دارد. گام‌های مختلفی برای پیشگیری از این بیماری بر اساس موقعیت منطقه و مدت زمان سفر، می تواند شامل نکات زیر باشد:

- محافظت از گزیدن پشه (با استفاده از حشره‌کش، پشه‌خانه)
- استفاده از دارو در طول مدت سفر.

۳. کمک‌های اولیه و آموزش در باره بخش های نا امن

توصیه می شود تا یک صنف آموزش کمک‌های اولیه را تعقیب کنید و اطلاعات خود را در این باره به گونه منظم به‌روز نگهدارید. این کورس که ممکن است از سوی صلیب سرخ آموزش داده شود، به شما خواهد آموخت تا چگونه در حالت اضطرار از خود و اکنش نشان دهید. در ویب‌سایت اکادمیک BBC، ویدیویی پخش کرده اند که نشان می دهد مثلاً در برابر خونریزی شدید نواحی سفلی بدن یا زخم سینه، چه تدابیری بایست روی دست گیرید.

همچنان می شود از نهاد های امنیتی کمک بخواهید که شما را در مورد شناسایی ماین ها و مهمات منفجر نا شده، رهنمایی کنند.

۴. با آسوده گی خاطر به مأموریت بروید.

امنیت دیجیتالی:

اگر در جریان مأموریت ر بوده می شوید، نخستین کاری که ممکن است رباینده گان انجام دهند، داخل کردن نام شما در موتورهای جستجوگر انترنتی است تا درباره شما بیشتر بدانند. به همین دلیل ما توصیه می کنیم تا پاکسازی سایبری کاملی داشته باشید (به فصل چهارم مراجعه کنید):

- تا حد امکان تمام مشخصات خود را از لپتاپ و تلفون هوشمند خود پاک کنید.
- اطلاعات حساس خود را مشخص سازید.
- ابزار ایمنی دیجیتال را نصب نموده و طرز استفاده آن را بیاموزید.

به دلیل امکان از دست دادن اسناد شناسایی‌تان در جریان مأموریت، یا نیاز اثبات هویت خبرنگاری‌تان، توصیه می شود تا صفحه انترنتی را که با پاسورد محافظت گردد، ایجاد کنید و کاپی بعضی اسناد شخصی (مثل کارت هویت، پاسپورت و شناسنامه) و اسنادی که خبرنگار بودن‌تان (مثل کارت رسانه‌یی و مکتوب مأموریت از جانب مدیرمسئول) را ثابت می سازد در آن جا دهید. برای ایجاد این صفحه، تنها نیاز به باز کردن یک بلاگ در یکی از پایگاه‌های انترنتی مثل Wordpress دارید. پس از جا سازی اسناد، گزینه قابلیت رویت بودن یا (Visibility) آن را پیش از انتشار به "Private" یا "Password-"

”protected“ تغییر دهید. همچنان می توانید آدرس ایمیل تازه‌ای را مشخصاً برای اسنادتان ایجاد کرده و اسناد خود را در بخش ”Draft“ آن آپلود کرده و پاسورد حساب تازه ایمیل خود را حفظ کنید(یادداشت: این پاسورد بایستی منحصر به فرد باشد و نباید بتوان از روی آن، پاسوردهای حساب‌های کاربری دیگران را حدس زد). اگر ربه شده شدید، می توانید اطلاعات این ایمیل یا صفحه انترنتی را جهت تایید هویت‌تان به رباینده گان خود بدهید.

5. آماده سازی بکس سفر: چک لیست‌ها

در زمان گزارش دهی از مناطق پرخطر باید یک "بسته اساسی" را با خود داشته باشید.

در زمان گزارش دهی از مناطق جنگی، باید یک مقدار وسایل مورد نیاز را با خود داشته باشید. این فهرست توسط آژانس خبری AFP به همکاری متخصصین، به شمول متخصصین نظامی ترتیب شده است. سعی کنید بیشترین لوازم این فهرست را با خود داشته باشید.

- کلاه محافظتی/ ترجیحاً چراغ دار
- بستره سفری
- چراغ دستی با مقدار کافی بالتی
- کاغذ تشناب
- ابزار چندین کاره (مثلاً وسایلی که اره کوچک، بیلچه و کلنگ کوچک) را در خود دارد
- بکس پشتی تیره‌رنگ که دارای جیب‌ها و حلقهات زیاد باشد
- سه ساکته
- نوار چسپی(اسکاشتپ) قوی
- سرش
- قفل
- لایتر
- محافظ گوش
- تی شرت
- یک دستمال گردن
- عینک‌های محافظتی
- کاردکوچک یا هرکاره
- محلول نمک
- ماسک ضد گاز

• ماسک آكسيجن

(عكس)

فراموش نکنید:

- دو عدد حافظه فلش برای گرفتن سریع اطلاعات
- یک چارجر عمومی برای استفاده در موتر
- یک عدد ادیپتر بین‌المللی برای ساکت‌های برق

توجه: هر آن چیزی که دارای نقش پلنگی (نظامی) باشد، همچنان کارد یا چاقو را نباید با خود داشته باشید (به جای آن از ابزار چندین کاره استفاده کنید)

اسناد مهم (فوتوکاپی آن را نیز با خود داشته باشید)

- شناسنامه
- کارت رسانه‌یی
- کارتی که نشان‌دهنده گروپ خونی و حساسیت‌های شدید شما باشد
- جواز راننده‌گی
- نقشه‌های منطقه
- فهرست اشخاص ارتباطی به شمول دفترکارتان، مسؤولین مشاورتی، شفاخانه‌ها، سازمان‌های کمکی و غیره که بتوان در وضعیت اضطراری با آنها تماس گرفت.
- سعی کنید مقدار کافی پول با خود داشته باشید.

لباس: تمیز، با دوام و مناسب به آب و هوایی منطقه

- بوت‌های راحت، محکم و ضد آب
- پتلون سبک کمرنگ (رنگ‌هایی مانند نقره‌یی، فولادی و خاکستری) باشد (نه خاکی)
- کرتی با رنگ‌های (فولادی، نقره‌یی و خاکستری) (نه خاکی)
- کرتی ضد آب
- دستمال یا آنچه که بتوان آن را برای محافظت در مقابل خاکباد، گاز و غیره استفاده کرد.
- دستبندی که گروپ خون‌تان در آن درج باشد
- اشیای گران قیمت مثل ساعت، زنجیر طلا و یا انگشتر را نباید با خود داشته باشید.
- اشپلاق، برای استفاده در صورت مورد حمله قرار گرفتن و یا اعلام حضور

AFP پیشنهاد می‌کند تا باید دو تا بکس پشتی با خود داشته باشید. هدف از اینست تا قادر به دویدن به فاصله 500 متر با تمام بار پشتی‌تان باشید. بکس‌ها نباید سنگین باشند و

بایستی جیب‌های زیادی داشته باشند. یکی از بکس‌های پشتی را که وسایل اساسی در آن نباشد، می‌توان در محل اقامت گذاشت، درحالی‌که بکس دومی را باید همیشه با خود داشته باشید. فراموش نکنید که هر چیزی که در دسترس نباشد، قابل استفاده نیز نیست.

در بکس اولی باید این اقلام را داشته باشید:

- بسته رخت خواب که با درجه حرارت محل سازگار باشد، و پشه‌خانه در صورتی که ملاریا در آن محل شیوع داشته باشد
- یک جوره کفش سبک مثل کفش ورزشی
- لباس‌های مناسب
- زیرپوشی
- صابون، برس دندان، جانیپاک
- وسایل بهداشتی برای زنان
- پاک‌کننده‌های کوچک جیبی
- قفل نمره‌یی
- سرش قوی برای ترمیم وسایل شکسته
- بسته کوچک خیاطی

بسته اساسی را در بکس دومی بگذارید و آن را باید همیشه با خود داشته باشید.


- سند‌های مهم و پول (در صورتی که فکر می‌کنید، ممکن است اسناد هویت تان باعث ایجاد خطر برای تان می‌شود، با سرعت و دقت آن را از بین ببرید).
- بسته مابیل: چارجر، بطری، ادیپتر برق. شماره‌های اضطراری تان باید در یکی از کلیدهای میانبر ذخیره شده باشد.
- قطب‌نما
- نقشه
- کتابچه و پنسل
- عینک‌های آفتابی، کلاه و کریم ضدآفتاب
- مایع دستی ضد باکتری
- تابلیت‌های پاک‌کننده آب
- حشره کش
- بازوبند رسانه‌یی

- نوار (فیته) که به روی آن بتوان "خبرنگار" و یا "تلویزیون" نوشت
- تجهیزات محافظتی مثل واسکت های ضد گلوله و کلاه محافظتی
- محافظ گوش در برابر صدا
- عینک های شنا برای محافظت چشم در مقابل گاز اشک آور
- ماسک برای پوشش صورت و بینی
- تجهیزات نجات
- چاقوی کوچک (هرکاره)
- لایتر
- چراغ سر یا چراغ دستی با بطری های اضافه
- ریسمان
- بستره سفری

بسته کمک های اولیه:

- داروهای ضد درد، ضد اسهال، آنتی بیوتیک، ضد انقباض و تشنج، ضد حساسیت، ضد ملاریا. اگر ممکن باشد از فرآورده هایی که برای مصرف آن به آب نیاز نباشد استفاده کنید.
- شریان بند برای بستن خونریزی در حالت اضطراری. از عملی بودن، سبک بودن و قابلیت بسته کاری آن با یک دست مطمئن شوید.
- متکای جلوگیری از خونریزی. این متکا را می توان به جای شریان بند در زخم های سر، گردن و بدن استفاده کرد.
- داروی ضد عفونت برای زخم های پاک
- چسب طبی برای بریده گی ها
- پانسمان
- پلاستر میکرو
- پارچه تکه ای
- قیچی اضطراری برای بریدن پارچه
- بانداژ فشرده شده
- بانداژ لاستیکی
- مایع ضد سوختگی
- ماسک محافظتی تنفسی
- دستکش های پلاستیکی محافظتی

- محلول نمکی مناسب برای استفاده چشم و بینی

- پیش از سفر باید به خاطر داشته باشید: 

- در حالت خوب صحتی قرار داشته و آموزش ایمنی و کمک‌های اولیه را آموخته اید.

- خطرهای مأموریت را ارزیابی کرده و خود را برای بدترین شرایط، آماده ساخته اید.

- مطمئن شوید که خانواده شما در امان بوده و در جریان جزئیات مأموریتان قرار گرفته اند.

- چک لیست آنچه که باید با خود ببرید را ترتیب کنید.

مبحث دوم- تأمین امنیت در جریان مأموریت

شرایط هر مأموریت، منحصر به خود همان مأموریت است؛ اما قاعده‌های عمومی آتی نیز وجود دارند:

- متواضع و واقع بین باشید: اعتماد به نفس بیش از حد می تواند در دسر ساز باشد. هر مأموریت را چنان شروع کنید که گویا مأموریت نخست شما است. در برابر سنت‌ها و مردم محلی فروتن باشید و با احترام با آنها برخورد نمایید.
- آماده باشید: خطرها را پیشبینی کنید. تا می توانید درباره فرهنگ منطقه میزبان، بیاموزید تا بتوانید در حد امکان با محیط اطراف خود بیامیزید.
- از قضاوت هوش خود استفاده کنید: به حرف دلتان اعتماد کنید. در مقابل نشانه‌های هشدار دهنده، محتاط باشید. نگذارید "ادرنالین" و یا حرص شهرت، شما را از جا بدر کند. یک گزارش و یا تصویر ارزش زنده گی شما را ندارد.

۱. اقامت، سفر و ارتباطات

زمانی که به محل می رسید بهتر است همیشه، همکار، رهنما و یا شخص ارتباطی خود را در محل، شخصاً ملاقات کنید.

انتخاب محل اقامت

معیار اصلی در انتخاب محل اقامت، امنیت کاری‌تان باید باشد. چنین جایی می تواند هتل و یا خانه شخصی باشد؛ اما نکته مهم همانا وجود امنیت است.

در بعضی موارد بهتر است در هتل های مشهور که دارای سطح بالای امنیتی بوده و هم بتوانید در میان ژورنالیستان دیگر باشید، اقامت کنید؛ اما در بعضی موارد، این نوع هتل‌ها، به ویژه زمانی که مقام های بلند پایه سیاسی و مذهبی در آن اقامت کرده باشند، هدف اصلی حمله های بمب گذاری خواهند بود. در چنین وضعیتی، هتل کوچک و یا اتاقی در منزل خصوصی به شما امکان می دهد تا کارتتان را با آرامش انجام دهید. در زمان آماده گی برای سفر، جایی را که در آن اقامت خواهید کرد مشخص کنید.

نکات اساسی: منزل، آپارتمان یا هوتلی را که در نواحی دور دست باشد و یا هم در جاده یک طرفه یا کوچه بُن بست قرار داشته باشد، انتخاب نکنید. همچنان طبقه اول یا آپارتمانی را که کلکین آن به سوی کوچه است و به ساده گی کسی بتواند از آنجا وارد شود، انتخاب نکنید. هرگز اسم خود را روی دروازه عمومی ننویسید.

اگر مایل به اقامت در هتل هستید، باید به خاطر داشته باشید که ورود به ساختمان باید به گونه شبانه‌روزی کنترل شود و ساختمان، دارای دروازه‌ها، کلکین‌ها و قفل محکم باشد. از

اتاق‌هایی که در جلو ساختمان هستند و یا مشرف به پارکینگ باشند به دلیل آسیب‌پذیری بیشتر در صورت حمله، صرف نظر کنید؛ در عوض، اتاق‌هایی را که در پشت ساختمان یا مشرف به حیاط باشند، انتخاب کنید و تمام راه‌های خروجی ممکنه را شناسایی کنید.

پس از این که در آنجا مقیم شدید، تمام راه‌های ورودی و خروجی اضطراری را شناسایی کنید. تمام قفل‌ها را هر شب، بازرسی کنید و با تاریک شدن هوا، پرده‌ها را بکشید. پیش از باز کردن دروازه، هویت کسانی را که به دیدارتان آمده‌اند، بپرسید. اگر خطر زیاد حمله یا انفجار وجود داشته باشد، تخت خود را از کنار کلکین دور کنید. اتاق دیگری را پیدا کنید تا در صورت گلوله‌باری و حفاظت در برابر چره‌های (پارچه) بمب یا حمله‌کننده گان احتمالی به آنجا پناه ببرید. اتاق مذکور باید کلکین نداشته باشد. مثل حمام- اما مقداری ذخیره آب و غذا را به آنجا انتقال دهید.

● **یادداشت: به خاطر داشته باشید که شما نمی‌توانید از حریم خصوصی خود مطمئن باشید. وجود گاو صندوق، دلیل بر تضمین امنیت اسناد و تجهیزات شما نیست. اطلاعات خود را رمزگذاری کرده و کمپیوتر و تیلیفون خود را در جای امنی قرار دهید (به فصل چهارم، بخش مصوونیت دیجیتال نگاه کنید). همچنان اتاق‌تان را تا اندازه امکان، مرتب نگهدارید تا متوجه هر گونه بی‌نظمی ناشی از ورود غیر مجاز شوید.**

گشت و گذار و انتخاب راننده و موتر

انتخاب راننده: تجربه راننده را ارزیابی کنید. به چشم‌هایش نگاه کنید. این گونه تا اندازه ای می‌تواند امیال درونیش را بخوانید. سعی کنید سررشته کار دست‌تان باشد، اگر به شکل خطرناکی راننده گی می‌کند، برایش تذکر بدهید؛ بالاخره او زنده گی شما را در دست دارد.

انتخاب موتر: مدل پُرفروش، گزینه خوبی است تا مانند مردم منطقه باشید. از راننده بخواهید تا زیر نظر شما، بررسی اساسی مثل شرایط میکانیکی، بررسی تایرها، مبلایل، بریک‌ها، تایر اضافه و جک را انجام دهد. شماره تیلیفون راننده را بگیرید و به همکاران‌تان در دفتر یا اعضای خانواده تان بفرستید. این برای ردیابی شما، کمک می‌کند.

🔗 **رهنموده‌هایی برای گشت و گذار**

- از پیمودن مسیر یا جاهایی که احتمال کمین در آن در حد بالا باشد، خود داری کنید.
- پیش از سفر، جزئیات محلی را که قرار است بروید، در اختیار شخص ارتباطی تان در دفتر قرار دهید.
- خط سیر خود را پیش از نشستن در موتر به راننده نگویید. اگر امکان داشته باشد، برنامه روزانه خود را اندک- اندک به او بگویید.
- با راننده قابل اعتمادتان رمزی بگذارید تا در صورت بروز خطر، توسط آن به شما بفهماند تا به موتر نزدیک نشوید.
- اگر راننده دیگری به عوض راننده اصلی خواهد راننده گی کند، وارد موتر نشوید، حتا اگر این به معنی چشمپوشی از برنامه گزارش دهی تان باشد.
- اگر رهنمای محلی تان به ملاقات از پیش تعیین شده نیاید، این می تواند به عنوان مشکل جدی یا خطر حتمی تلقی شود. می توانید منتظر او بمانید یا برنامه های آن روز را به تعویق بیندازید. نباید بدون رهنمای تان یا به کمک رهنمای دیگری که از قبل با او آشنا نیستید، به برنامه ادامه دهید.
- اگر به گونه گروهی به مناطق پر خطر می روید، در گروه، یکی از اعضا بایستی مسؤولیت بازرسی منظم موتر و اطمینان از داشتن تیل و سایر روغنیات را در طول مأموریت بدوش گیرد.
- با دروازه های قفل شده و شیشه های بسته سفر کنید. از موتر پیشرو، فاصله تان را حفظ کنید. از تصادف های ساختگی که برای متوقف ساختن موتر شما طراحی شده اند آگاه باشید.
- موترتان را در محل های نا مناسب، پارک نکنید.
- خود را کاملاً در اختیار راننده قرار ندهید. همیشه سعی کنید بفهمید که از نگاه زمان و مکان در کدام موقعیت قرار دارید.

● به خاطر داشته باشید که مدت زمان زیادی را پشت تیلیفون سپری نکنید و همیشه از مصون بودن خط تیلیفون اطمینان حاصل کنید (به فصل چهارم نگاه کنید) تا خطر شنود تماس و مراقبت دیجیتال را کاهش داده باشید.

به یاد داشته باشید:

همزمان با اقامت تان

✓ رهنما، راننده و محل اقامت خود را با احتیاط انتخاب کنید.

- ✓ از تبدیل شدن کارتان به روال عادی بپرهیزید و هیچگاه به تنهایی جایی نروید.
- ✓ در زمان تأمین ارتباطتان با دفتر کاری و خانواده خود هوشیار باشید.

۲. تدابیر ایمنی در مناطق جنگی و خطرناک

آغاز سفر:

سفر در مناطق جنگی همیشه پر از خطر و چالش است و بایست با احتیاط برنامه‌ریزی شود.

قبل از سفر:

- موترتان را آماده ساخته و آن را برای اطمینان از شرایط عمومی بازرسی کنید (یا از سوی شخص دیگری که مهارت داشته باشد آن را بازرسی کنید). از پُر بودن ذخیره تیل، داشتن وسایل ترمیماتی و پرزه جات مورد ضرورت آن مطمئن شوید.
- "بسته نجات" (لباس‌های گرم، بستره سفری، بسته کمک‌های اولیه، آب و غذا) را آماده سازید.
- اسناد رسمی مثل کارت رسانه‌پی را با خود داشته باشید.
- مسیر را به روی نقشه مشخص سازید.
- با کمک همکاران، مسئولین و ژورنالیستان محلی، ساحات پرخطر را معین سازید.
- موقعیت پسته‌های تلاشی و کسانی که آن را فرماندهی می‌کنند را، باید مشخص کنید. در مورد اشارات هشدار دهنده ای که ارتش به کار می‌برد و درمورد آنچه را که باید در پسته‌های تلاشی انجام دهید، بیشتر معلومات حاصل نمایید.
- اگر محدودیت بر گشت و گذار (قیود شب‌گردی و یا هم‌قیود روز‌گردی و شب‌گردی) وجود دارد، آن را رعایت کنید.
- اگر می‌خواهید بخوابید، بایستی درهای موتر را از داخل قفل کنید. اگر همکاران‌تان نیز با شما هستند، بهتر است پهره داری دقیق را تنظیم کنید.

در جریان سفر:

- به مسیر معین و برنامه‌پلان شده، سفر تأکید کرده و با دفتر کاری‌تان یا ژورنالیستان دیگر به صورت دوامدار در ارتباط باشید. سعی کنید در شب راننده‌گی نکنید.
- از انتقال آنچه که مردم را در باره نقش‌تان منحیث ناظر به اشتباه بیاندازد، مثل دوربین، دستگاه‌های سیگنال‌دهنده، لباس‌های و تجهیزات نظامی خود داری کنید.
- اگر با کاروان‌های نظامی یا کمک‌های بشردوستانه همراه هستید بایستی از قواعد آن پیروی کنید.

گشت و گذار در شب:

انجام هر کاری از طرف شب خطرناکتر است. شناسایی تان در شب، دشوار است و ممکن است شما را با جنگجویان، به اشتباه بگیرند.

- احتیاط شرط است. لباس‌های مناسب تیره رنگ بپوشید.
- تیلیفون، کمره، رادیو و دستگاه ضبط خود را خاموش کنید. متوجه صداها و نوری باشید که از موتر یا وسایل ارتباطی تان پخش می‌شود، تا شما را به خطر نیندازند.
- در سایه‌ها گام بردارید، اگر لازم باشد از راه‌های مستقیم نروید، بایستید و به اطراف خود نگاه کرده و به صداها گوش دهید.
- اگر با چراغ‌های جستجوگر روبه رو شدید، به روی زمین دراز بکشید و بگذارید نور از سرتان رد شود.

پسته های تلاشی

- پسته های تلاشی که معمولاً برای بستن و مراقبت از عبورمرور در جاده ها می باشد از سوی نگهبانان مراقبت می گردد. این نگهبانان ممکن است از ارتش باشند یا مربوط به قوای نامنظم مثل باندها، شورشیان یا ملیشه‌ها. سربازان، عموماً برای تلاشی مسافرین و بررسی اسناد آنها یا کشف ترافیک غیرقانونی، موتر را توقف می دهند؛ اما نیروهای نامنظم اکثراً برای اخاذی پول و تجهیزات، یا حتا مصادره موتر و توقیف سرنشینان، این کار را می کنند. وقتی به پسته تلاشی رسیدید، سعی کنید بفهمید چند نفر از آن نگهبانی می کنند، آیا اسلحه سبک با خود دارند یا سنگین، چگونه لباس پوشیده اند (مثل سربازان یا مردان ملیشه)، آیا جوان به نظر می رسند یا سال خورده اند (مردان جوان، نسبتاً عصبی تر بوده و غیر قابل پیشبینی تر اند)، آیا آنان مست، پرخاشگرو عصبی، یا در حالت تعرض اند یا نه، تا خود را متناسب به همان وضعیت، آماده سازید.

تدابیر پیش گیرانه

- در هنگام سفر متوجه جریان ترافیک باشید. هرگاه موترهای دیگر ناگهان از پیش روی تان سرک را دور زدند این به معنی موجودیت پسته تلاشی خطرناک است.

- وقتی به پسته تلاشی ناشناخته‌ای می‌رسید، به دفتر کاری خود تماس گرفته و موقعیت‌تان را با آنها اطلاع دهید.
- هرگاه در مراحل ابتدایی بوده و هنوز در تیررس گلوله قرار نگرفته اید، در صورت احساس خطر از پسته تلاشی، بدون درنگ، جاده را دور زده و ساحه را ترک کنید.
- اما احتیاط را از دست ندهید: اگر نگهبانان به صورت واضح متوجه شما شده باشند، دیگر برای دور زدن دیر شده است، به خصوص که نگهبانان سربازان ارتش باشند. در این صورت اگر دور بزنید، بدون درنگ هدف قرار خواهید گرفت. پس خیلی آهسته به مسیرتان ادامه دهید.
- دروازه‌های موتر را قفل کنید و شیشه راننده را اندکی پائین کنید تا نگهبانان صدای شما را بشنوند.
- عینک‌های خود را در آورده، دست‌های‌تان را در جایی که قابل رؤیت باشد قرار دهید و از هر گونه حرکت ناگهانی خودداری کنید؛ چون نگهبانان بیشتر عصبی می‌باشند.
- آرام و مؤدب باشید. درباره آنچه می‌گویید محتاط باشید.
- جواز عبور مورد ضرورت را نشان دهید. اگر جوازهای متعددی از جوانب رقیب دارید، مواظب باشید تا آنها را به هم در نیامیزید.
- تا از شما نخواستند، از موتر پائین نشوید. از خاموش کردن ماشین اجتناب کنید.
- اگر حرف‌هایتان به تنش گرایید، سعی کنید به آرامی با قوماندان ارشد گفت و گو کنید.
- سعی کنید همکارانه برخورد کنید. به نگهبان‌ها اجازه دهید تا موتر شما را بگردند. اگر چیزی را از شما زدیدند، مخالفت کنید؛ اما اصرار نکنید. زنده گی شما بیشتر از وسایل‌تان ارزش دارد.
- نظر به شرایط و برخورد نگهبانان، برخی اوقات ژورنالیستان می‌توانند سگرت، آب و حتا مقداری پول یا رشوه‌های کوچک دیگری به آنها تعارف کنند تا تنش‌های احتمالی را کاهش دهند.

اگر هدف شلیک گلوله قرار گرفتید:

- ④ از ساحه‌ای که زیر آتش گلوله قرار دارد، تنها در صورتی عبور کنید که هیچ بدیل دیگری ندارید.

- پیش از گذشتن، کلاه محافظتی و واسکت ضد گلوله خود را بپوشید. هویت خود را منحنی خبرنگار با نوشتن کلمه خبرنگار یا تلویزیون به روی موتر و لباس‌تان واضح سازید. وضعیت اراضی و موقعیت شلیک کننده گان را بررسی کنید. مسیری را که باید از طریق آن حرکت کنید، شناسایی کرده و تا زمانی که ممکن است در پناه گاه بمانید.

اگر مورد شلیک قرار گرفتید:

- به روی زمین بخوابید، به سوراخی در زمین، دیوار پهن و یا در پشت موتر (به خاطر داشته باشید که تنها قسمت انجن، تایرها و اکسل‌ها محافظ خوبی در برابر شلیک گلوله بوده می‌توانند) پناه ببرید. ساحه را هر چه عاجلتر ترک کنید. سعی کنید در جهش‌های کوتاه از یک پناه گاه تا پناه گاه دیگر بدوید (مثلاً هر ده متر در هر بار). اگر در زمین هموار هستید، بدن خود را پائین نگهداشته و در مسیر نا منظم به شکل "زیگزاگ" بدوید. در صورت شدید بودن گلوله‌باری تا زمان خاموش شدن آن در یک نقطه بمانید.

سخنی چند در مورد تک‌تیراندازان:

تک‌تیراندازان از سلاح‌هایی استفاده می‌کنند که می‌تواند هدف را تا فاصله ۶۰۰ متر و برخی اوقات تا ۱۰۰۰ متر در روز و حدود ۳۰۰ متر در شب نشانه‌گیری نماید. تک-تیراندازان معمولاً در نقاط بلند یا دریکی از آپارتمان‌های بلند منزل‌ها موضع می‌گیرند نه در بام و یا پیشروی آن. آنان با مهارت؛ خود را پنهان می‌کنند طوری که از فاصله دور نمی‌توان به آن مظنون شد.

مشکل انعکاس صدا:

صدای آتش اسلحه به تمام جهت‌ها به سرعت بیشتر از ۳۳۰ متر در ثانیه (سرعت حرکت گلوله ۱۰۰۰ متر در ثانیه است) انتشار می‌یابد. در دشت‌های هموار، به ساده‌گی می‌توان فهمید که شلیک از کدام طرف بوده است. شخص مورد هدف در گام نخست، صدای شلیک را خیلی برجسته و کوتاه می‌شنود و بعد انعکاس نسبتاً طولانی را خواهد شنید. بناً یک تک‌تیرانداز ماهر همیشه جایی را انتخاب می‌کند که صدای شلیک با انعکاس آن در هم-آمیزد.

🕒 نگاه گذرا به سلاح های گونه گون و دامنه تیررس آنها:

این مطلب از یک کورس آموزشی در مورد محیط های خصومت آمیز که برای "Sovereign Global Academie" طراحی گردیده بود گرفته شده است.

- تفنگچه های "روالور" و اتومات: با قطر میان ۶،۳۵ میلیمتر و ۱۱،۴۳ میلیمتر و با دامنه مؤثر ۵۰ متر. این اسلحه می تواند تا چند صد متر خطرناک باشد؛ اما برای دفاع خودی کاربرد بیشتری دارد.
- اسلحه تعرضی (AK-47، M4، AK-104، و غیره): قطر میل آن متفاوت است. این گونه اسلحه، شایعترین نوع اسلحه در میدان جنگ است. دامنه مؤثر آن در حدود ۳۰۰ متر بوده؛ اما تا حدود ۱۵۰۰ متر را نیز می تواند تهدید کند.
- تفنگ های دوربرد یا تفنگ های تک تیراندازی (Ultima Ratio، M21، و غیره): با دامنه مؤثر میان ۵۰ تا ۱۳۰۰ متر یا بیشتر بوده و تفنگ های مورد استفاده گروه های شورشی است.
- مسلسل سنگین: قطر آن در حدود ۷،۶۲ میلیمتر و ۱۴، میلیمتر بوده و دامنه مؤثر آن بیشتر از ۶۰۰ متر است.
- نارنجک: توسط دست یا اسلحه (ضد پرسونل یا ضد تانک) پرتاب می شود. شعاع مؤثر آن در حدود ۳۰ متر بوده و نظر به نوع می تواند تا فاصله ۳۰۰ متری پرتاب گردد (نوع پرتاب شونده با تفنگ).
- راکت انداز: دامنه آن بین ۱۵ تا ۵۰۰ متر می باشد.
- هاوان: دامنه آن از ۵۰ متر تا ۱۳ کیلومتر بوده، ساحة تخریب آن تا حدود ۳۵ متر از نقطه تصادم است.
- دافع هوا: قطر آن بین ۲۰ میلیمتر تا ۱۲۸ میلیمتر بوده و دامنه آن تا بیشتر از ۲ کیلومتر می رسد.
- توپخانه: قطر آن بین ۲۰ ملیمتر تا ۸۰۰ ملیمتر بوده و دامنه آن به چندین کیلومتر می رسد.
- میزایل: دامنه آن متفاوت بوده و از ۱۰۰ متر تا به چندین کیلومتر را در بر می گیرد.
- پرتاب کننده راکت های متعدد: ساحة این نوع اسلحه نیز متفاوت بوده و تا به ۹۰ کیلومتر می تواند برسد، و صدای اشپلاقمانندی را در هنگام شلیک تولید می کند.

برای محافظت از تک تیراندازان:

- برنامه سفرتان را پیش از پیش آماده سازید.

- هویت خود را بحیث خبرنگار، با نوشتن کلمات خبرنگار و تلویزیون در همه اشیای متعلق به خود واضح سازید.
- هرگز، لباس های مانند نظامیان نپوشید تا شما را با یکی از طرفین اشتباه نگیرند. درانتقال تجهیزات خود محتاط باشید؛ چون کمره ها ممکن از فاصله دور به گونه اسلحه به نظر آیند.
- باران، برف، باد، و غبار می تواند به شما در مقابل تکتیراندازان کمک کند.

توپخانه سنگین، حمله های هوایی و سلاح کیمیایی:

در صورتی که زیر آتش توپخانه سنگین و یا بمباران هوایی قرار گرفتید، بایست موارد زیر را جهت حفاظت از خود در مقابل انفجار و پارچه (چره آن) در نظر بگیرید:

- وحشت زده نشوید. به جای فرار، روی زمین دراز کشیده و سینهخیز خود را به نزدیک ترین محل امن، مثل حفره ای در زمین یا وسط ساختمان، در زیر زینه و دور از کلکین ها(برای حفاظت در مقابل شیشه های شکسته) برسائید. هرگز از زیرزمینی و اتاق های کوچکی که معروض به سقوط باشند، استفاده نکنید. راه های خروجی متعددی را دریابید. روی زمین دراز کشیده و سرتان را بپوشانید. از توقف آتش باری برای خارج ساختن زخمی ها استفاده کرده و ساحه را با سرعت ممکن ترک کنید؛ چون آتش توپخانه، معمولاً حملات پیاده نظام را در پی خواهد داشت.
- در جنگلات، آتش توپخانه می تواند خراب کننده تر بوده و سبب متلاشی شدن خرده چوب ها و به هوا بلند شدن سنگریزه ها گردد. در صورت آتش باری سنگین به هر صورت ممکن خود را با استفاده از شکل اراضی مثل حفره های زمین پنهان سازید. اگر بمباران، گسترده باشد با سرعت ممکن و با توجه به صدای توپ از آنجا فرار کنید. وقتی صدای توپ را می شنوید به زمین دراز بکشید. پس از انفجار از جا بلند شده به دوش ادامه دهید و اگر باز هم صدای توپ را شنیدید دوباره این کار را بکنید.

سلاح بیولوژیکی و کمیایی:

مواد بیولوژیکی و کمیایی معمولاً توسط بمباران هوایی و یا آتش توپخانه، پراکنده می شوند. نشانه‌های هشدار می که به شما اعلام خطر می کند دید غیرشفاف، سردرد ناگهانی، ریزش بیش از حد آب دهان و بینی است.

رهنمایی اساسی برای محافظت ازین گونه حملات همانند بمباران است، روی زمین دراز کشیده، برای خود پناهگاهی یافته و محل را ترک کنید. تنها فرق اصلی این است تا ماسک تنفسی محافظتی پوشیده و برای اعلام خطرکردن برای اشخاصی که در اطرافتان هستند با صدای بلند فریاد بزنید تا آنها نیز محل را هرچه زودتر ترک کنند. هرگاه عازم منطقه‌ای باشید که به تازه گی مورد حمله کمیایی قرار گرفته، بدون درنگ بایستید و با تشخیص سمت باد، در جهت مخالف، آن ساحه را ترک کنید.

🕒 به خاطر داشته باشید:

در مناطق جنگی

- ✓ واسکت ضد گلوله و کلاه محافظتی خود را پوشیده و مطمئن شوید که هویت خبرنگاری شما را همه تشخیص می دهند.
- ✓ برنامه سفر خود را پیش از آغاز سفر ترتیب کنید.
- ✓ در پسته های تلاشی ، آرام بوده و با سربازان، برخورد همکارانه داشته باشید.
- ✓ هرگاه زیر آتش باری قرار گرفتید، روی زمین دراز کشیده و یا به پناهگاهی بخرید.

ماین‌ها

در بیشتر مناطق جنگی، ژورنالیستان ممکن است به ماین‌های زمینی مقابل شوند. بعضی از آنها نزدیک سطح زمین دفن گردیده و یا توسط سنگ‌ها پوشانده شده اند. بعضی دیگر در درخت‌ها، در زیر آب یا کناره‌های سرک جاگذاری و به سیمی وصل گردیده اند. این ماین‌ها می‌توانند توسط سیم (که سست یا محکم شونده اند)، توسط فشار (یا رها سازی فشار)، یا شمارگیر (ماین‌های هوشمند می‌توانند پس از گذشتن تعداد مشخصی از افراد یا وسایط فعال شوند) منفجر گردند. بعضی ماین‌های دیگر می‌توانند به اشکال غیر قابل پیشبینی توسط جنگجویان آموزش نادیده جاگذاری شده باشند. جاهایی که احتمال موجودیت ماین در آن زیاد است، مناطق جنگی پیشین، مناطق مرزی، ساحات نظامی اشغال شده یا متروک، خرابه‌ها یا منازل متروکه، پل‌ها، جنگلات، حفره‌ها و کناره‌های سرک می‌باشد.

تدابیر اساسی برای ساحات ماین‌گذاری شده:

- هرگز از مسیر سرک‌ها و راه‌هایی که مورد استفاده بیشتر است، حتماً برای رفع حاجت هم خارج نشوید.
- از گشت و گذار در شب، خودداری کنید. باید قادر به دیدن جایی که در آن گام بر می‌دارید، باشید.
- به سرک‌هایی که عبور و مرور زیاد است توجه کنید. اگر سرک به بن بست می‌رسد، بایست با آن به دقت برخورد کرد.
- ممکن است در ساحه، نشانه‌های موجودیت ماین وجود داشته باشد. این نشانه‌ها می‌توانند به گونه‌ی موجودیت علامت ضرب که توسط شاخه‌های درختان درست شده، چوبی که در زمین فرو کرده اند، دایره ای که توسط سنگ‌ریزه‌ها نشانی شده یا نباتات گره شده، مشخص گردیده باشند.
- به خاطر داشته باشید که ماین‌های منزوی را به ندرت می‌شود یافت. معمولاً در هر ساحه، تعداد زیادی از آن وجود دارند که به شکل دسته‌های چند تایی و یا به شکل ردیف (که معمولاً با فرو کردن چوب‌ها در زمین نشانه‌گذاری می‌شوند) جاسازی شده اند.
- اگر با "دام انفجاری" و یا ماین مواجه می‌شوید، باید بدون درنگ محل را با استفاده از نقش قدم‌های خود یا نشان تایر موتر ترک کنید.

- هیچگاه به ماین، دستگاہ و یا مواد منفجره دست نزنید. هرگز کسی را ترغیب نکنید که ماینی را خنثا سازد تا شما آن را به شکل یادگار با خود ببرید.
- اگر ساحة ماین‌گذاری شده ناشناخته‌ای را پیدا می‌کنید، آن را به شکل درست علامت‌گذاری کرده، موقعیت ساحة را در نقشه، مشخص کرده و یافته‌های خود را به مسئولین گزارش دهید.

🔗 نکاتی برای نجات از ساحة ماین‌گذاری شده

پیاده: تنها در یک صف و با حفظ مسافه از فرد قبلی، گام بردارید. آرامش خود را حفظ کنید، نجهید، و به همراهان خود نیز اعلام خطر کنید. ساحة را با احتیاط بازرسی کرده و خطر را دریابید. درست، با پیروی از نقش قدم‌های خود، دوباره، ساحة را ترک کرده و از دیگران نیز بخواهید چنین کنند.

اگر در میان ساحة ماین‌گذاری شده، کسی زخم برداشته باشد، نباید حرکت کند و دیگران نیز برای کمک به او نباید عجله کنند. سعی کنید یک معبر بی خطر را جهت ارائه کمک‌های اولیه و بیرون کردن زخمی از ساحة پیدا کنید. خود را خم کرده و یک شیء نوک تیز را به زاویه 30 درجه در زمین فرو ببرید. اگر به مقاومتی برخوردید به آن فشار وارد نکنید و آن جا را علامت بزنید. نباید بالای سیمی پا بگذارید، در عوض آن را علامت زده و بگذرید. همزمان سعی کنید تا زخمی را با حرف زدن با او آرام نگهدارید. بخاطر داشته باشید که باید زمین زیر پای آنها و اطراف شان را جستجو کرده و بعد به کمک‌های اولیه بپردازید (اگر از شریان‌بند استفاده می‌کنید، مدت زمان استفاده آن را فراموش نکنید). تنها در صورت امکان، آنها را به ساحة امنی انتقال دهید.

یاداشت: به بخش تکنیک‌های حفظ حیات نگاه کنید.

در وسایط: از راننده گی در کناره‌های سرک، حفره‌ها و بخش‌هایی که با ریگ، خاک و یا سنگریزه‌ها پوشیده شده اند خودداری کنید.

در صورت انفجار ماین:

- سرنشینانی که سالم اند نباید با شتاب از موتر پائین شوند؛ چون ممکن است به روی ماین پا بگذارند. آنها بایست از عقب موتر پیاده شده و به روی نقش تاپرها گام برداشته، خود را به مکان امنی برسانند. برای خارج ساختن زخمی‌ها نیز از همین شیوه، باید استفاده کرد.

- هیچگاه موتر را از همان راهی که آمده اید به عقب نرانید. محل را پیاده ترک کرده و منتظر خدمات ماین‌پاکی بمانید.

مهمات خوشه‌یی

مهمات خوشه‌یی، مهمات دربردارنده اجزای منفجره بوده که توسط هواپیما، هلیکوپتر، کشتی یا از زمین شلیک گردیده و در ساحه‌ای به اندازه چندین میدان فوتبال، پراکنده می‌شوند.

گرچه این مهمات برای انفجار در زمان اصابت به هدف طراحی گردیده اند؛ اما بیشترشان منفجر نشده و به روی زمین به شکل خطر منفجرناشده باقی می‌مانند. مهمات خوشه‌یی دارای انواع گوناگون (از نارنجک گرفته تا بمبهای خوشه‌یی با قطر کوچک) اند و به تمام اشکال و اندازه‌ها وجود دارند. این مهمات بایست منحيث ماین‌های غیرثابت، غیرقابل پیشبینی و خطرناک تلقی گردند. برخلاف ماین‌ها که توسط اشخاص و یا ماشین‌ها جاسازی می‌گردند، موقعیت این مهمات را نمی‌توان تعیین کرد؛ چون آنها به هر سمت پراکنده شده اند.

🕒 به خاطر باید داشت:

برای مواجه نشدن با ماین‌ها

- ✓ در مسیر راه‌ها و معبرهای مزدحم حرکت کنید.
- ✓ اگر به ماینی بر می‌خورید، بدانید که ماین‌های دیگری نیز در آن ساحه وجود دارند.
- ✓ بر نقش موجود پاهایتان یا نشان تاینر موتر گام بردارید.

۴. دام‌های انفجاری، حملات بمبگذاری و کمین

اگر تهدید قرار گرفتید مورد: همیشه "تهدید به مرگ" را جدی بگیرید. اگر در جایی هستید که به قانون اهمیت داده میشود، به مقاماتی که فکر می‌کنید از شما محافظت خواهند کرد، اطلاع دهید. عادت‌هایتان را بلادرنگ تغییر دهید. سعی کنید که بدانید این تهدیدها از کجا منشأ گرفته و کی شما را تهدید کرده است. می‌توانید یک تقابل را در جایی که شما دست بالایی دارید (مثل اداره پولیس) سازماندهی کنید و یا هم از هرگونه رویارویی

خودداری کنید. هرگاه در جایی که شما هستید قانون تطبیق نمی شود، و تهدیدات هم تکرار می شوند، به گروه‌های حامی آزادی بیان و رسانه‌ها مثل فدراسیون نهاد های ژورنالیستان و رسانه های افغانستان و گزارشگران بدون مرز، اطلاع دهید و سعی کنید یک شبکه حمایت بین‌المللی را ایجاد کنید. اگر خطر، خیلی جدی باشد، در آن صورت تا زمان رفع تهدیدات یا کسب حمایت از مراجع خارجی از پوشش موضوعاتی که باعث دردسر شما شده، صرف‌نظر کنید.

حملات بمب گذاری و دام‌های انفجاری

زمانی که خبرنگار یا مرجع رسانه‌یی مکرراً تهدید می شوند، باید تدابیر ایمنی خاصی برای کاهش خطر خراب کاری یا بمب گذاری در نظر گرفته شود. اقدامات پیشگیرانه امنیتی باید تمرین شده و تمام کارمندان، آن را باید به گونه جدی به کار برند. این تدابیر باید شامل نظارت از منابع ممکن انفجاری، مثل امواج رادیویی یا جریان‌ات الکتریکی، سویچ‌ها و سیستم سیم‌کشی، ساعت‌های زیگنال دهنده، ساعت‌های دستی، زنگ‌های دروازه، زمان‌سنج‌ها، مواد شیمیایی و منابع حرارتی و اهتزازات باشد.

④ معمول ترین دام‌های انفجاری قرار ذیل اند:

در منازل: دروازه‌ها، کلکین‌ها، فرش، اثاثیه، تیلیفون، تلویزیون، وسایل خانواده گی، کتاب‌ها، ساعت‌های زیگنال دهنده، تخت‌های خواب، چوکی‌ها، بکس‌ها و غیره. وقتی به اتاقی داخل می شوید، از ایستادن در کنار دروازه، خودداری کنید. وقتی به منزل ناشناخته‌ای داخل می شوید به هیچ چیز آن دست نزنید.

در آشپزخانه: چاینک، غذاهای کنسرو، بوتل‌ها و غیره.

در سرک: ذخایر غذایی، پل‌ها، کناره سرک‌ها، پناه گاه‌های طبیعی، وسایط، اسلحه متروک، نارنجک‌ها و مهمات، اجساد و غیره.

④ اگر دستگاه مشکوکی را پیدا می کنید:

- تحت هیچ شرایطی به آن دست نزنید، حتا اگر خاموش بوده و به نظر برسد که درست کار نمی کند.
- اگر صدایی از آن شنیده می شود (زمان سنج) یا ظاهر آن در حال تغییر است (اگر از آن دود خارج می شود)، محل را بدون درنگ ترک کنید.
- محیط مصون حد اقل تا فاصله ۱۰۰ متری را در اطراف دستگاه ایجاد کنید.

- از تیلیفون، موبایل یا دستگاه الکترومقناطیسی دیگری برای اعلام خطر استفاده نکنید.

🕒 چگونه می‌توان بمب کار گذاشته شده در موتر را کشف کرد؟

اطراف موتر را با دقت بازرسی کنید و دنبال بسته یا شیء مشکوک در نزدیکی تایرها بگردید. به ظاهر عمومی موتر بدون اینکه به آن دست بزنید نگاه کنید. دنبال سیم‌کشی و یا چیزی غیر معمول باشید.

بخش‌های کلیدی موتر، مثل تایرها، زیر، دودکش، چوکی راننده، چوکی پیشروی، پاک‌کننده شیشه، چراغ‌ها، دستگیره بانت، اجزای ماشین، سوچورد و زیر چوکی‌ها را بازرسی کنید.

🕒 چگونه می‌توان کسی را که قصد حمله انتحاری دارد، شناسایی کرد؟

- آنان حیران به نظر رسیده و جهت مشخصی را دنبال نمی‌کنند.
- آنها عرق کرده و متشنج به نظر می‌رسند.
- به نظر می‌رسد که لباس زیاد پوشیده اند، به گونه ای که مواد منفجره را مخفی کنند.
- اگر تصور کنند که قصدشان افشاً شده است، تلاش خواهند کرد در میان جمعیت و یا موترهای ایستاده مخفی شوند.

🕒 اگر شما تماسی با تهدید بمب گذاری دریافت می‌کنید:

زمان و طول مکالمه را ثبت کنید و هر جزئیاتی را که به شناسایی تماس‌گیرنده (آهنگ صدا، زیروبم صدا، لهجه، طرز بیان، صدای پس‌زمینه) یا جایی که از آن تماس گرفته شده، کمک کند، یادداشت کنید. این سؤالات را بپرسید:

- بمب چه زمانی منفجر خواهد شد؟
- بمب کجاست؟
- چه زمانی بمب را در آنجا قرار داده اید؟
- چگونه به نظر می‌رسد؟
- نوعیت بمب چه می‌تواند باشد؟
- چه چیزی می‌تواند جلو انفجار بمب را بگیرد؟
- آیا شخصاً بمب را آنجا گذاشته‌اید؟
- چرا؟
- کی هستید؟

- چگونه می‌توانم با شما تماس بگیرم؟

کمین

اگر در وسایط کاروان کمک‌های بشردوستانه و یا کاروان نظامی هستید:

- در اطراف شهر: فاصله، میان وسایط را در حدود ۵۰ متر و در صورت ممکن بیشتر از آن حفظ کنید. به سرعت راننده گی کنید و در صورت وقوع حمله، آماده افزایش سرعت باشید.
- در شهرها: فاصله توقف (بین یک تا سه متر) را میان وسایط حفظ کنید. برای خودداری از وقوع تصادف با سرعتی بیشتر از ۵۰ کیلو متر در ساعت راننده گی کنید. متوجه باشید تا موتر ناشناخته‌ای خود را میان کاروان جابجا نسازد. همچنان متوجه موترسایکل‌ها باشید. به چراغ‌های ترافیکی و علامت‌های "توقف" توجه کنید. در صورتی که وسایط دیگر به شما نزدیک شدند، سرعت بگیرید.

اگر مورد کمین قرار گرفتید:

- برای خارج شدن از منطقه خطرناک سرعت بگیرید، و در صورت بند بودن سرک جلو، مسیر را دور بزنید.
- اگر سرک در اثر گلوله‌باری مسدود باشد، از جهت مقابل آتش باری از موتر پیاده شده و در عقب اجزای انجن و تایرها پنهان شوید. از خطر ماین‌های کنار جاده بر حذر باشید. توجه داشته باشید که در صورت قطع آتش باری، ممکن است حمله کننده به خاطر غارت و یا حتا کشتن زخمی‌ها به موتر نزدیک شود.

❶ به خاطر داشته باشید:

برای خودداری از افتادن به دام‌های انفجاری و حمله‌کننده گان

✓ در زمان گشت و گذار محتاط باشید.

✓ هر تهدیدی را جدی بگیرید.

✓ در سراسر برنامه روزانه خود احتیاط را از دست ندهید.

۵. آفات طبیعی و بیماری‌های ساری

آفات طبیعی

⑤ نکاتی چند در مورد آفات طبیعی که از سوی انستیتوت بین المللی مصونیت خبری به ژورنالیستانی که آفات طبیعی را پوشش می دهند، فراهم شده است:

- در مورد آفات طبیعی (توفان، زلزله، سونامی، نشت کیمیایی، و غیره) که قرار است پوشش بدهید تا حد امکان بیاموزید.
- ارزیابی دقیقی از خطرات را انجام داده و آماده گی تحمل چالش‌های محیط خصومت آمیز را داشته باشید.
- لباس‌های مناسب و محافظوی بپوشید و همچنان شما و همکاران تان باید آموزش کافی برای زنده گی و کار در چنین شرایطی را آموخته باشید.
- راه کارکنان نجات را سد نکنید. خودکفا باشید و نباید با باردوش قرار گرفتن، وضعیت را متشنج تر سازید. آب و هوا را بررسی کنید.
- دفترکارتان بایست بدانند که شما کجا هستید و قصد چه کاری را دارید. از تغییر موقعیت خود، آنها را آگاه سازید. در صورت مفقود شدن شما باید آنها اشخاص ارتباطی دیگری داشته باشند تا با تماس به آنها از حال شما جویا شوند.
- بایست وسایلی برای شستشوی خود داشته باشید. اگر در ساحه، آب وجود نداشته باشد، می توانید از پاک‌کننده‌های نمودار یا پاک‌کننده‌های اطفال استفاده کنید. حفظ الصحه خود را جدی بگیرید و موقعیت شفاخانه یا کلینیک‌ها را بلد شوید.

لباس و تجهیزات

- مطمئن شوید که وسایل خود را به آسانی می توانید انتقال دهید (بکسی که دارای پوش ضد آب باشد).
- لباس‌های مناسب محافظوی بپوشید که متناسب به حرارت و رطوبت منطقه باشد. در زمان گزارشدهی راجع به توفان یا سیلاب، باید لباس بارانی سبک که اندازه شما باشد به تن کنید. بوت‌های محکم بپا کنید و مطمئن شوید که تمام اعضای گروه‌تان نیز لباس‌های مناسب دارند.
- تیلیفون موبایل، ممکن است در ساحه کار نکند و یا شبکه قطع باشد. بناً توصیه می شود سیم‌کارت‌های متعدد از چندین شبکه را با خود داشته باشید. تیلیفون ستلایت و چارجری را که بتوان از آن در موتر کار گرفت، با خود داشته باشید.

- در صورت جریان سیلاب سعی کنید با موتر 4X4 (کمک دار) سفر کنید، که دارای تجهیزات کافی مانند تایر اضافی، جک و بسته کمک‌های اولیه باشد.
- بکس دستی که در آن چراغ‌دستی با بطری‌های اضافی یا چراغ دایم‌دار، لباس‌های گرم، آب، تابلیت‌های پاک‌کننده آب، قطب‌نما، چاقوی (همه کاره) و غذا (غذا های خشک و غذا های خشک یخ بسته) قرار داشته باشد را همیشه با خود داشته باشید.

فراموش نکنید:

- از ذرات پراکنده در هوا، باران‌های سیل‌آسا و بادهای شدید بر حذر باشید.
- در زیر و یا نزدیک درخت‌ها جا نگیرید؛ چون ممکن است مورد تصادم صاعقه یا ضربه ای از اثر افتادن درخت یا شاخه های آن قرار گیرید.
- به جاهایی که در آن سیم‌های برق افتاده، نزدیک نشوید.
- از کشیدن سگرت خودداری کنید؛ چون ممکن است پایپ‌های آسیب‌دیده گاز در آن نواحی وجود داشته باشند.
- اگر بوی گاز، گاز طبیعی و یا هم بوی گنداب به مشامتان رسید، موتر را روشن نکنید و از کشیدن سگرت خود داری نمایید. از استفاده موبایل نیز خودداری کرده و محل را هرچه سریعتر با پای پیاده، ترک کنید.

تدابیر پیشگیرانه در جریان شیوع بیماری‌های ساری

در جریان انتشار بیماری کشنده ایبولا در افریقای غربی در سال ۲۰۱۴، به ژورنالیستان AFP که از محل گزارش می دادند، توصیه شد تا حد اقل شش متر از کسی که به این بیماری دچار شده و حد اقل چهار متر از اجسادی که در کیسه محافظوی قرار دارند، فاصله بگیرند. همچنان به آنها مشوره داده شد تا به اساس دستورالعملی که توسط NGO های مثل داکتران بدون مرز داده می شود با پرستاران، بیماران و آنانی که تازه از بیماری صحت یاب گردیده اند به تماس شوند.

در صورت شیوع بیماری‌های ساری، این قواعد اساسی را رعایت کنید:

- از آب بوتلی استفاده کنید. تنها غذایی را که می دانید چگونه پخته شده است، صرف کنید. دست‌های خود را مکرراً با استفاده از صابون یا محلول الکولی شسته و از هرگونه تماس با مایعات بدنی افراد دیگر مثلاً در تیلیفون موبایل یا ظرف‌های آلوده، اجتناب کنید.
- لباس‌های آستین دراز را برای محافظت از پشه‌ها به تن کرده و از تماس مستقیم با شخص بیمار، اجتناب کنید.

- در فصل باران، یک جوره بوت پلاستیکی که به آسانی بتوان آن را پاک‌کاری کرد، با خود داشته باشید.
- از دست‌دادن، حتا با همکاران‌تان خودداری کنید. کس دیگری را به موترتان راه ندهید، اگر آنها به چنین کمکی نیاز داشتند می‌توانید به آنها پول بدهید. به حیوانات، حتا حیوانات خانه گی دست نزنید. از امانت گرفتن وسایلی همچون قلم، موبایل، و غیره خودداری کرده و وسایل خود را پاک نگهدارید.
- از رفتن به جاهای پرجمعیت و بیرون رفتن از طرف شب (در بعضی مناطق ممکن است قیود برگشت و گذار وضع شده باشد) خودداری کرده و برای غذا خوردن، محل مناسب و کم ازدحام را انتخاب کنید.

به یاد داشته باشید:

در صورت وقوع آفات طبیعی یا شیوع بیماری‌های ساری

- ✓ لباس‌های مناسب و محافظوی بپوشید.
- ✓ از تماس مستقیم و تبادل وسایل با دیگران خودداری کنید.
- ✓ سعی کنید صابون ویا پاک‌کننده‌هایی را برای ضد میکروبی کردن دست‌های‌تان با خود داشته باشید.

۶. ازدحام، تظاهرات ، آشوب‌ها و حملات تروریستی

برای پوشش خبری از رویداد های تروریستی

برای پوشش خبری از رویداد های تروریستی و انتحاری باید متوجه حیات خویش بوده ،طوری اطلاع رسانی نمایید که خود، در معرض خطری جدی قرار نگیرید.

تروریست ها عمدتاً به مراکز شهرها ، محلات مزدحم ، قطعات ارتش وپولیس ، ساختمان های دولتی وحتا شفاخانه ها طوری حمله می کنند که نخست فرد انتحاری ویا موتر بمب در در ورودی منفجر شده سپس مهاجمان، وارد ساختمان میشوند.

با ورود به ساختمان ویا محل مورد نظر، مهاجم ویا مهاجمان شروع می کنند به کشتن مردم وپس از آن جنگ میان تروریست ها ونیروی های امنیتی آغاز می گردد. گاهی این زدو خورد ها ساعت ها ادامه می یابد تا همه مهاجمان کشته میشوند .

ژورنالیستان معمولاً در همان دقایق نخست رویداد به محل می‌رسند و سعی می‌کنند حوادث را از نزدیک دنبال نموده و گزارش‌های آنرا منتشر کنند.

در بسا اوقات ژورنالیستان با پولیس محل درگیر میشوند و یا هم آن قدر به محل حادثه نزدیک میشوند که حیات خودشان به خطر مواجه شده و هرآن ممکن است گلوله یا خم پاره به آنها اصابت نماید. برای جلوگیری از خطر، متوجه نکات ذیل باشید.

- کلاه ایمنی ، واسکت ضد گلوله و علامت رسانه‌ی‌ی را باید خود داشته باشید.
- در جریان جنگ با تروریست‌ها و یا ساعات اولیه حملات انتحاری با نیروهای امنیتی در ساحه، هماهنگی لازم نمایید .
- هرگاه از سوی نیروهای امنیتی مورد بازرسی بدنی قرار گرفتید یا خواستند وسایل تان را بررسی کنند، با آنها همکاری نمایید.
- در جریان گزارش‌های زنده از رویداد‌های تروریستی سعی کنید اسرار نظامی افشاء نشود؛ زیرا در صورت افشای این اسرار ممکن است مورد خشونت نیروهای امنیتی قرار گرفته یا حتا مورد پیگرد قانونی قرار گیرید.
- پس از حمله تروریستی ، تنها در هماهنگی با نیروهای امنیتی وارد محل شوید؛ زیرا ممکن است آثار و علایمی که گروه بررسی امنیتی برای تثبیت هویت تروریستان نیاز دارند از میان برود.
- در جریان گزارش دهی از رویداد‌های تروریستی روحیه سربازان که به صورت طبیعی عصبانی می‌باشند را در نظر گرفته انعطاف پذیر باشید.
- هیچ گزارشی ارزش از دست دادن جان تان را ندارد. نباید به تروریست‌ها و انتحارکننده‌گان آنقدر نزدیک شوید که حیات تان به خطر مواجه گردد.
- در محلی توقف کنید و گزارش دهید که آماج گلوله قرار نگیرید.
- از نشر تصاویر و ویدیو‌های قربانیان جنگ و حوادث تروریستی خود داری کنید.

پوشش تظاهرات

سعی کنید در گروه‌ها یا حد اقل دونفری کارتان را انجام دهید تا بتوانید به همدیگر در صورتی که اوضاع از کنترل خارج شود، اعلام خطر کنید. دنبال راه فرار باشید و برنامه‌

خارج شدن از صحنه را در صورت لزوم داشته باشید. در صورت نیاز به منازل مسکونی و یا دکان های منطقه، پناه ببرید.

با استفاده از فرصت، در آغاز تظاهرات، خود را منحیث خبرنگار به پولیس معرفی کنید تا بعداً شما را با معترضان، اشتباه نگیرند. اطلاعات بیشتری در مورد انواع سلاح هایی که استفاده خواهند شد کسب کنید تا خود را آماده خطرهای احتمالی نموده باشید. همچنان باید بدانید که جمعیت تظاهرات چقدر است و نوعیت تظاهرات چیست؟ باید بفهمید که شناسایی شما منحیث خبرنگار از جانب تظاهرکنندگان، چه عواقب منفی را در پی خواهد داشت.

برای کاهش خطر حمله به خود و دزدی وسایل تان از جانب جمعیت بالقوه متخاصم، موترتان را دورتر از محل تظاهرات پارک کرده و همچنان تجهیزات خود را در نزدیکی آنها آماده نسازید. لباس های محافظوی تان را در آغاز تظاهرات به تن نکنید؛ چون ممکن است این عمل باعث عصبانیت معترضانی که اکثراً خود را مسالمت آمیز می پندارند، شده و ژورنالیستان را متهم به ایجاد تنش می کنند.

زمانی که فضا هنوز نسبتاً آرام است، خود را به معترضان و رهبران آنها معرفی کنید و از آنها بخواهید تقاضاهایشان را مطرح سازند. این عمل نه تنها بخشی از وظیفه شماست؛ بلکه حرف زدن قبلی با معترضان، باعث کاهش تنش های بعدی خواهد گردید.

تجهیزات

- لباس های محافظوی مناسب فصل، مثل کرتی های ضخیم یا واسکت موترسایکل و کلاه با جدار سخت بپوشید.
- کفش های محکم، راحت و بنددار، مثل بوت های کوهنوردی بپوشید. اگر در اطراف شهر هستید، باید کفش های تان ضد آب بوده و در صورت موجودیت گل و لای کفش، های تان را (مثلاً با خریطه پلاستیکی) بپوشانید.
- در فصل سرما، از کرتی که دارای کلاه ضد آب باشد و زیرپوشی گرم، جراب، دستکش و در صورتی که مدت زیادی بیرون می مانید از کلاه هایی که گوش های تان را هم بپوشاند، استفاده کنید.
- زنان برای پیشگیری از آزار واذیت جنسی باید اشپلاقی همراه داشته باشند. بعضاً توصیه می شود تا زنان لباس حمام را در زیر چندین لایه لباس های گشاد بپوشند که تمام اندام ها را بپوشاند (بخش مربوط خشونت های جنسی و مشوره به زنان را نیز نگاه کنید).
- زنان باید کفش های سبک، راحت و محکم بپوشند.
- داشتن لوازم بهداشتی برای زنان مهم است.

- داشتن دو چادر (روسری) برای زنان بر سر و گردن توصیه می شود.
- زنان لباس هایی بپوشند که به ساده گی پاره نشود.
- بکس پشتی مخفی را با خود داشته باشید و اقلام زیر را جهت استفاده سریع در آن قرار دهید:

- کلاه سبک که ترجیحاً دارای منفذ نباشد، مثل کلاهی که برای کوهنوردی یا اسکی استفاده می شود و پوشیدن و برداشتن آن ساده باشد.
- ماسک ضد گاز، عینک های شنا، یا حتا ماسک رنگمالی با فلترهایی که دهن و بینی را بپوشاند.
- دستمال گردن برای کاهش تأثیر گاز اشک آور و یا پاک کردن روی در صورت استفاده از آبپاش از سوی پولیس.
- چون نمی دانید که تظاهرات در صورتی که از کنترل خارج شود چقدر طول خواهد کشید، داشتن لوازم زیر را نیز در نظر داشته باشید.

- آب آشامیدنی
- میوه خشک (بخاطر آزاد سازی سریع شکر)
- بطری های احتیاطی
- بسته کمک های اولیه
- دستمال کاغذی
- محلول نمک یا قطره چشم (در مقابل گاز اشک آور)
- بازوبند رسانه یی که به آسانی قابل دسترس باشد. آن را تنها در صورتی که خطر اشتباه گرفتن شما از جانب پولیس بیشتر از مورد حمله قرار گرفتن تان من حیث خبرنگار توسط معترضان باشد، بپوشید.
- چراغ دستی، در صورتی که تظاهرات، در تاریکی دوام یابد.

روبرو شدن با جمعیت خشمگین و آشوبها

- هرگز خود را در میان پولیس، ارتش و معترضان، یا در خط آتش آنها قرار ندهید. از نارنجک ها، بوتل های آتشزا، و وسایط در حال حرکت بر حذر باشید.
- متوجه کسانی (آنهايي که مسلح بوده یا ماسک یا کلاه پوشیده اند) باشید که ممکن است خطری ایجاد کنند و سعی کنید حرکات جمعیت را با نگاه به چشم و رفتارشان پیشبینی کنید.
- اگر اذیت شدید، برای آرام ساختن این وضعیت با طرف مذاکره نموده؛ اما از تماس فزینی اجتناب کنید. اگر شما به گونه فزینی مورد حمله قرار گرفتید و یا به سوی

شما سنگ پرتاب کردند، ساحه را به سرعت ترک کنید. اگر شما را لت و کوب کردند، سعی کنید سر و روی خود را محافظت کنید.

- مواظب عکاسان و پولیس باشید. اگر آنها کلاه محافظوی خود را به سر کردند، شما نیز وسایل محافظوی، مثل کلاه و ماسک خود را بپوشید.

به خاطر باید داشت:

حین تظاهرات خشونت‌آمیز

✓ وسایل محافظوی مثل کلاه محافظوی، ماسک و واسکت امنیتی را با خود داشته باشید.

✓ برای خود متفکین، راه فرار و پناهگاه دریابید.

✓ هرگز، میان معترضان و نیروهای امنیتی قرار نگیرید.

۷. در صورت اختطاف یا گروگان‌گیری

وضعیت گروگان به رفتار اختطاف چپان و شرایط محل بستگی دارد؛ اما در بیشتر قضایا موارد زیر می‌توانند کمک‌کننده باشند:

- وحشتزده نشوید و سعی کنید خود را آرام نشان دهید. اختطافچپان خود به اندازه کافی عصبی و متشنج هستند.
- مقاومت نکنید و خیال فرار را از سر بدر کنید؛ مگر اینکه از انجام موفقانه آن اطمینان داشته باشید.
- صبور باشید. رباینده گان خود را برافروخته نسازید. هرگز با دونه‌مایه گی و بیچاره گی، چیزی از آنها نخواهید.
- سعی کنید تا حد امکان، جزئیات بیشتری مثل صدای افراد، بو، مسیره‌ها و غیره را به خاطر بسپارید.
- برای سلامتی صحی و روانی خود، تمرین ورزش یا هرچه را که در توان دارید، انجام دهید.
- فرمان‌ها و درخواست‌های منطقی رباینده گان خود را بپذیرید.
- غذا، آب و هر چیزی را که به بهبود صحت‌تان مفید باشد، قبول کنید.
- از رباینده گان خود بخواهید تا شما را با نام‌تان صدا بزنند. این مسأله، آنها را وادار می‌کند که به شما همچون یک فرد، برخورد کرده و فضای راحت‌تر و رابطه بهتری میان شما ایجاد شود.

- اگر همزمان با یک یا چند تن دیگر از همکاران تان ربهوده شدید، سعی کنید رباینده گان خود را ترغیب کنید تا شما را باهم نگهدارند. این مسأله، کار آنها را ساده ساخته و شما نیز می توانید برای یکدیگرتان، حمایت متقابل ارائه کنید.
- تهدیدها و وعدههای رباینده گان خود را باور نکنید.
- امید خود را از دست ندهید و در صورت شکست مذاکرات، دلسرد نشوید. این به معنای شانس بیشتر آزادی شماست.
- از هوش خود منحیث خبرنگار و ناظر استفاده کنید، از آنچه برسر تان می گذرد یک گام به عقب رفته و تصور کنید که چگونه این داستان را بعداً بیان خواهید کرد.
- اگر رباینده گان بخواهند، برای ثبت آواز یا نوشتن یادداشت بی طرفانه، موافقت کنید.
- این نشان خواهد داد که شما زنده هستید و در فرجام به رهایی تان، خواهد انجامید.
- با نزدیک شدن زمان رهایی تان، بی صبر نشوید و از رباینده گان تان تا لحظه آخر اطاعت کنید.
- پس از رهایی، شما مورد معاینات صحی و بازپرسی قرار خواهید گرفت. این موضوع خیلی مهم است. همچنان سعی کنید شخص مورد اعتمادی را پیدا و آنچه که اتفاق افتاده را برایش تعریف کنید. تجارب تان را کتمان نکنید (به مبحث آسیبهای روانی مراجعه کنید).
- پیش از نشر بیانیة رسانهیی به مشوره دیگران، در این مورد گوش دهید.
- زمانی که زنده گی عادی خود را از سر میگیرید، بایست تدابیر ایمنی، در مقابل واکنشهای احتمالی رباینده گان خشمگین، داشته باشید.

فصل دوم: خشونت جنسیتی و مشوره‌هایی برای زنان

ژورنالیستان زن و مرد ساحات مشابه را پوشش می دهند و هیچ پابندی در گزارش دهی بربنیاد جنسیت نباید وجود داشته باشد؛ اما در بعضی قضایا به زنان توصیه می شود تا تدابیر مشخصی را برای سلامت خود در مناطق پرخطر روی دست گیرند.

آزارجنسی که ژورنالیستان زن به شمول حمله بر "لارا لوگن"¹ گزارشگر جنگی شبکه CBS در جریان تظاهرات ضد حکومتی در میدان تحریر مصر متحمل شدند، خشونت جنسی در برابر ژورنالیستان و به ویژه زنان را برجسته ساخت.

در افغانستان، زنان خبرنگار هم در محیط دفتر و هم در ساحه کار با خشونت ها و آزار هایی روبرو استند. در گزارش کمیته مصونیت ژورنالیستان افغان که زیرنام «قهرمانان اطلاع رسانی» در مورد زنان خبرنگار در افغانستان در سال ۲۰۱۶ پخش شده است، آمده است که ۶۹ درصد زنان خبرنگار گفته اند که با این گونه آزار و اذیت ها رو به رو بوده اند.

بر بنیاد این گزارش، ۵۹ درصد زنان خبرنگار گفته اند که در محیط کار، از سوی همکاران مرد شان مورد آزار و اذیت قرار گرفته اند. از این میان ۴۱ درصد ادعا دارند که وقتی برای پوشش خبری به بیرون از دفتر رفته اند از سوی مردان مورد آزار و اذیت قرار گرفته اند.

در یک گزارش دیگر که از سوی نی/ حمایت کننده رسانه های آزاد افغانستان، پخش شده است آمار خشونت در برابر بانوان خبرنگار، به گونه متفاوت تری، درج شده است.

بربنیاد این گزارش، ۸۳ درصد از بانوان خبرنگار که درنظرسنجی انجام شده از سوی این نهاد، ابراز داشته اند که با خشونت روبرو بوده اند؛ اما تنها ۲۶ درصد آنان گفته اند که با خشونت جنسیتی روبرو بوده اند.

بربنیاد گزارش نی، تنها ۱۰ درصد از این بانوان خبرنگار گفته اند که در دفتر با این گونه خشونت روبرو بوده اند و ۹۰ درصد دیگر ادعا کرده اند که در بیرون از دفتر با خشونت جنسیتی برخورد کرده اند.

در بسیاری از موارد بانوان خبرنگار که با خشونت روبرو می شوند، این موضوع را با خانواده و یا مسؤولان دفتر شان در میان نمی گذارند، علت آن را ترس از دست دادن وظیفه، سنتی بودن جامعه و همچنان افزایش خشونت ها می دانند.

بربنیاد نظر سنجی نی ۴۳ درصد بانوان شاغل در رسانه ها که با خشونت و آزارواذیت جنسی روبرو شده اند؛ از روبرو شدن با خشونت ها به خانواده های شان خبر داده اند، در حالیکه ۶۶ درصد دیگر این بانوان با خانواده های شان در مورد این خشونت ها صحبت نکرده اند.

به همین ترتیب اکثریت (۷۳ درصد) زنان شاغل در رسانه ها که با خشونت روبرو شده اند، از در میان گذاشتن این مشکلات با اداره های دفاتر شان خودداری کرده اند. تنها حدود ۲۷ درصد این زنان در مورد خشونت هایی که به آن روبرو شده اند، ادارات مربوطه و دفاتر شان را آگاه ساخته اند.

برای این که ژورنالیستان زن بتوانند از آزار های احتمالی و خشونت های بالقوه، جلوگیری کنند، نیاز است تا به موارد ذیل، توجه داشته باشند.

لباس و برخورد با همکاران و مصاحبه شونده گان

- انگشتر تاهل (چله) یا حلقه ای را که مثل آن به نظر رسد، به دست کنید.
- مانند مردم محل لباس بپوشید و سعی کنید محافظه کار باشید. لباس گشاد و حتا بی شکل بپوشید. سعی کنید، دامنی بلند(نه آن قدر که اذیت کننده باشد و از سرعت شما در هنگام فرار بکاهد) بپوشید. لباسی که پارچه و دوخت آن محکم باشد بر تن کنید، پتلون گشاد با پیراهن کش دار و کمر بند ضخیم بپوشید. این لایه ها از سرعت حمله مهاجم خواهند کاست.
- لباسی بپوشید که با بند شدن در جایی به ساده گی پاره نشود.
- از لباس های کوتاه و چسب که اندامها را بیرون دهد خودداری کرده و چادری نخی که از سرتان نیافتد، به سر کنید.
- کفش های راحت و محکم بپوشید تا بتوانید به آسانی بدوید.
- از پوشیدن گردن بند و چوری ها که مهاجم بتواند از آن محکم بگیرد یا اذیت تان کند، خودداری کنید.
- موتر و یا راننده خود را داشته باشید، تا بتوانید به میل خود و بی خطر به منزلتان برگردید.

هنگام سفر در هتل

- اتاق خود را در نزدیکی همکاران تان (مگر اینکه آنها شما را اذیت کرده باشند، در آن صورت در طبقه دیگری بودوباش کنید) انتخاب کنید. چوکی یا اشیایی را در عقب دروازه قرار دهید تا در صورت فشار از بیرون روی زمین بیافتند. اگر فکر می کنید که مورد تعقیب قرار دارید، از لفت استفاده نکنید.
- برخورد تان با همسفران تان باید بسیار محتاطانه، رسمی و جدی باشد، طوری که به شما احترام بگذارند اما جرأت نزدیک شدن و شوخی کردن بسیار با شما را نداشته باشند.
- تلاش کنید اعتماد به نفس تان را حفظ کنید.
- با جرأت باشید و نشان ندهید که از چیزی می ترسید.

در میان جمعیت یا تظاهرات پرخطر

- در طرز لباس پوشی خود بیشتر از پیش محتاط باشید. لباس یک لخت حمام را زیر چندین لایه لباس دیگر پوشیده و کمربند محکمی هم بر آن ببندید.
- مرد مورد اعتمادی را با خود ببرید تا متوجه شما باشد. ترجیحاً، چنین شخصی می تواند یکی از همکاران تان باشد یا هم هر کسی که شما به او اعتماد داشته باشید، تا در صورت خارج شدن وضعیت از کنترل به شما اعلام خطر بکند.
- در کناره جمعیت قرار گرفته و همیشه راه فرار را باز نگهدارید.
- اشپلاق یا اسپری بوزدا با خود داشته باشید تا در صورت حمله، آن را به چشم مهاجم بپاشید.
- اگر شما را به سویی کشیدند، آوازتان را بلند سازید و محکم بمانید. نگذارید که گروهی شما را با خود ببرد.
- اگر حامله هستید به مسئولان تان بگویید که شما را برای تهیه گزارش های پر خطر نفرستند.

اگر در محیط کاری با آزار جنسی روبرو هستید

- مشکل را با زنان دیگری که همکار شما هستند، در میان بگذارید.
- در مشوره با همکاران زن، مشکل را با یکی از مدیران تان که می دانید در برابر این گونه قضایا حساس است، در میان بگذارید.

- در صورتی که مطمئن هستید، اعضای خانواده تان می توانند در تفاهم با مدیران تان به این مسأله رسیده گی کنند، از آنها کمک بخواهید.
- به همکاران مردتان که باعث آزار و اذیت شما می شوند، هیچ گاهی با مهربانی و خوشرویی برخورد نکنید.
- اگر کسی از همکاران تان شما را اذیت می کرد، با او جدی برخورد کنید، هیچ گاه نشان ندهید که از او می ترسید و تحت تاثیرش قرار گرفته اید.
- اگر همکار تان، یا مسؤل (رییس تان) شما را مورد آزار و اذیت قرار می دهد، بسیار زود در این باره باید با مسؤلان نهاد های حمایت از رسانه ها گفت و گو کنید.
- هیچ گاهی نترسید که اگر از مسؤل تان شکایت کنید، کار تان را از دست می دهید.
- باید توانایی هایی تان را به رخ همکاران تان بکشید، این کار سبب می شود که اگر از همکاران تان که شما را اذیت کرده اند، شکایت کنید، بهانه برای بیرون کردن شما از وظیفه تان نداشته باشند.
- تا می توانید از رو به رو شدن با این گونه افراد، خود داری کنید.
- از رفتن به ساحه، در همراهی این گونه افراد خود داری کنید و از مدیران تان بخواهید، همکاران دیگری را با شما بفرستند.

اگر یک خبرنگار مورد تجاوز جنسی قرار می گیرد:

- مبارزه کند، چیغ بزند و از اطرافیان خود کمک بخواهد. اگر گروهی از زنان را پیدا کرد، از آنان بخواهد به کمکش بشتابند یا اعلام خطر کنند.
- با هر وسیله ممکن که در دسترس دارد، به مهاجم حمله کند.
- به مهاجم بگوید که فرزند دارد و یا حامله هست، و امکان داشت خواهر یا مادر خودش باشد و یا هم سعی کند توجه او را به سمت دیگری معطوف کند.
- وانمود کند که در زمان عادت ماهوار قرار دارد (از نوار بهداشتی مخصوص قاعده گی استفاده کند)، همچنان بگوید که پاک نیست، بیمار هست، HIV دارد و غیره.
- هرگاه این موارد کارساز نبود، خود را مجبور به دفع مدفوع یا استفراغ بسازد تا باعث انزجار مهاجم شود.
- اگر مورد حمله گروهی از مهاجمان قرار گرفت، کسی را که فکر می کند در میان آنها میل کمتری به این کار دارد، شناسایی کرده و او را ترغیب کند تا از او در برابر دیگران محافظت کند.
- پس از حمله، کمک طبی و روانی بگیرد. به نزدیکترین شفاخانه رفته و بسته "پیشگیری پس از قرارگرفتن در معرض HIV" یا داروی ضد ویروس بگیرد تا شانس ابتلا به HIV را کاهش داده باشد.

- توجه باید داشت: خطر تجاوز جنسی تنها متوجه خانم ها نبوده؛ بلکه بعضی از موارد فوق برای آقایان نیز صدق می کند.

به خاطر داشته باشید:

به خاطر اجتناب از خشونت جنسی

- ✓ خود را با چندین لایه لباس های گشاد بپوشانید.
- ✓ سعی کنید مهاجم را از خود منزجر ساخته یا حس انسانی را در او برانگیزید.
- ✓ به همکاران مرد تان که باعث آزار و اذیت شما می شوند، هیچ گاهی با مهربانی و خوشرویی برخورد نکنید.

■ فصل سوم: مصونیت دیجیتال

خطرات امنیتی قابل توجهی ژورنالیستان وبلاگ نویسان و کابران رسانه های اجتماعی را که در مناطق جنگی یا در قلمرو رژیم های سرکوبگر از اینترنت، تیلیفون های هوشمند، یا تیلیفون های ستلایت استفاده می کنند، تهدید می کند. اطلاعاتی که شما می فرستید، ممکن است برای یافتن موقعیت شما استفاده شده و شما را به خطر بیاندازد. اسناد و ارتباطات شما ممکن است مورد شنود قرار گرفته منابع تان را به خطر مواجه سازد. به این ملحوظ، خیلی مهم است تا گام های پیشگیرانه ای را در مورد مصونیت دیجیتال بردارید.

- این رهنمون ها که در مورد کامپیوتر و تلفیون های هوشمند قابل اجرا استند، جامع و کامل نیستند. گزارشگران بدون مرز جلسات آموزشی را در مورد ایمنی دیجیتال به صورت منظم سازمان داده که برنامه آموزشی رایگان آن را میتوانید در صفحه انترنتی <http://www.wiki.rsf.org> و <http://slides.rsf.org> در یابید.

۱. پاکسازی اطلاعات دیجیتال

قاعده اول: تا می توانید هویت دیجیتالی خود را "پاک" نگهدارید.

در صورتی که از تماس هایتان جلوگیری شود و یا به گروگان گرفته شوید، هر چیزی که در انترنت یا کامپیوتر درباره شما وجود داشته باشد می تواند علیه شما به کار رفته و اطرافیان شما را نیز به خطر مواجه سازد. اطلاعات خود در رسانه های اجتماعی مثل عکس ها و نظریاتی که در مورد سیاست و مذهب گذاشته اید را پاک کنید. سطح تنظیمات حریم خصوصی خود را بالا ببرید تا دسترسی به اطلاعات شما در شبکه هایی که به آن بستگی دارید، داستان ها، عکس ها و غیره محدودتر گردد. نام اصلی خود را در فیسبوک به اسم مستعار تغییر دهید.

از هاردیسک کامپیوترتان نسخه پشتیبان گرفته و یکی از آن را در منزل نگهدارید. تمام اطلاعات کامپیوتر خود را به شکل دائمی از بین ببرید. اگر این کار را بلد نیستید، می توانید هاردیسک جدیدی روی کامپیوتر نصب کرده و هاردیسک قبلی را در منزل بگذارید. سپس سیستم عامل را دوباره روی هاردیسک جدید کامپیوتر نصب کنید. حالا تمام آثار فعالیت های قبلی شما محو شده است.

🔗 به یاد داشته باشید:

- در صورتی که فایل های خود را تنها "Delete" کنید، هنوز امکان پیدا کردن فایل هایتان روی کامپیوتر وجود دارد.
- همین کار را با گوشی هوشمند Android و یا iPhone خود که این روزها عین کامپیوتر عمل می کنند نیز انجام دهید. از اطلاعات گوشی، نسخه برداری کرده و آن

قاعده دوم: پس از پاک کاری، ابزار مصونیت دیجیتال را نصب کنید.

را دوباره به تنظیمات "Factory Setting" برگردانید.

تمام توصیه ها برای به روزرسانی را انجام دهید تا سیستم عامل، مرورگر و وب و نرم افزار انتی وایروس (مثل ClamTk، ClamXav، Avast، MSE، McAfee، یا Norton) تا حد ممکن امن گردند. Firewall سیستم عامل را فعال سازید.

تمام هاردیسک را با استفاده از FileVault برای Mac، یا TrueCrypt و یا BitLocker برای ویندوز Encrypt یا رمزگذاری کنید. این مسأله برای محافظت از اطلاعات شما ضروری است. استفاده از پاسورد برای ورود به سیستم، شانس نظارت فرصت طلبانه از فعالیت های شما را کاهش می دهد؛ اما هکرهای مصمم هنوز هم قادر به کنترل دیسک خواهند بود و می توانند آن را باز کنند.

پاسوردتان های تان را با استفاده از عبارات طولانیتر و ترکیبی از حروف تصادفی که به آسانی بتوان آن را به خاطر سپرد، اما توسط نرم افزارها نتوان آن را پیدا کرد، تقویت کنید.

به خاطر داشته باشید: توصیه می شود تا برای هر برنامه کاربردی عبارت ورودی متفاوتی را به کار ببرید. اگر لازم باشد از برنامه های مدیریتی پاسورد مثل LastPass، 1Password یا KeyPass استفاده کنید.

شبکه مجازی خصوصی (VPN)¹ را برای رمزگذاری اتصال اینترنتی نصب کنید. این بدین معنا است که امنیت اتصال اینترنتی شما در مقابل تداخل و هک تأمین شده و کس دیگری نتواند آن را بخواند.

🔒 به خاطر باید داشت:

مرورگر وب Tor را نصب کنید. این مرورگر شما را قادر می سازد تا با استفاده از اتصال اینترنتی رمزگذاری شده، سایت های حساس را به گونه ناشناس مرور کنید. این مرورگر قابلیت استفاده با VPN را نیز دارد.

نرم افزار رمزگذار و برنامه های کاربردی را برای استفاده در جریان مأموریت برای رمزگذاری ایمیل، چت و پیام های SMS نصب کنید تا پیام های شما به همه گان به جز فرستنده و گیرنده غیر قابل کشف گردد.

- ایمیل: Thunderbird یا Enigmail
- پیام رسانی فوری (چت): OTR، CryptoCat، Pidgin، Adium
- تماس های تلفنی یا ویدیوی آنلاین: Firefox Hello یا Qtox (بیشتر از Skype امن بوده و اطلاعات آن نیز به صورت تئوریک می تواند تنها توسط مایکروسافت کشف رمز گردد)

- بخاطر داشته باشید تا کسانی که شما با آنها به تماس هستید نیز باید از نرم افزار های مشابه استفاده کنند. خود را با یک تعداد وسایل رمزگذاری ساده

قاعده سوم: خطرها را بشناسید و فعالیت‌هایتان را جدا از هم انجام دهید.

آشنا ساخته و همچنان منابع خود را نیز ترغیب کنید تا پیام‌هایشان را رمزگذاری کنند. این وسایل رمزگذاری شامل برنامه های **CryptoCat** و **Zerobin** هستند.

متخصصین کمپیوتر متوجه شده اند که برای اشخاص غیرمسلکی، تقریباً ناممکن است تا امنیت اطلاعات خود را به صورت دائمی تأمین کنند و رمزگذاری تمام ارتباطات، نتیجه معکوس می دهد؛ چون در واقع این امر باعث جلب توجه مقامات مربوطه خواهد شد. رویکرد عملی‌تر برای انجام محتاطانه فعالیت های حساس، یافتن فضای خصوصیت است. شما باید تصمیم بگیرید که مشخصاً کدام اطلاعات را می خواهید محافظت کنید و به اساس آن، عملکرد مؤثر و هدفمندی را اتخاذ کنید.

از خود این سوالات را بپرسید:

- کدام اطلاعات مهمی را که می خواهم محافظت کنم در اولویت قرار دارند؟
- کی‌ها می خواهند به آن دست یابند و چرا؟
- برای محافظت از این اطلاعات چه گام‌هایی را می توان برداشت؟
- اگر نتوانم این اطلاعات را محافظت کنم، این امر چه نتایجی را در پی می تواند داشته باشد؟
- اگر همه چیز بر وفق مراد پیش نرفت، برای حذف اطلاعات و محدود کردن صدمه، چه می توانم بکنم؟

1. Virtual Private Network

وقتی خطر را دریافتید، فعالیت‌های مسلکی، شخصی و خیلی حساس را در چندین دستگاه و ایمیل ذخیره کنید تا از ارتباط احتمالی میان اطلاعات، اجتناب شده و به شکل بهتری محافظت گردند.

به گونه مثال:

- برای تماس به منبعی حساس می‌توانید از تیلیفون‌های موبایل پیش‌پرداختی استفاده کنید که زیر مراقبت نبوده و شما آن را به صورت مؤقت یا به ندرت به کار می‌برید.
- همچنان می‌توانید ایمیل آدرس جدیدی را با استفاده از جلسه رمزگذاری شده انترنتی برای حفظ ارتباط با شخص ارتباطی حساس خود درست کرده و مشخصاً ارتباطات خود را با آنها رمزگذاری کنید. موازی با آن، برای فعالیت‌های عادی و گزارشات کمتر حساس می‌توانید از اتصال غیررمزگذاری شده استفاده کنید تا حجم فعالیت‌های رمزگذاری شده شما مشکوک به نظر نرسد.
- با دفتر کاری و اشخاص ارتباطی کلیدی خود رمزهای مشخصی بگذارید تا در صورت نیاز با استفاده از این رمزها بتوانید با آنها اعلام خبر یا خطر نمایید.

۲. در ساحه محتاط باشید

شما با اطلاعات خیلی محدود راجع به خود و مقدار نسبتاً زیاد ابزار مصونیت دیجیتال

قاعده اول: متوجه نگاه‌های فضول باشید.

عازم سفر شده اید. در طول مأموریت، احتیاط بهترین حامی شما خواهد بود.

از کار کردن در حالیکه پشت‌تان سوی کلکین باشد اجتناب کنید. روی صفحه کارتان از فلتر حریم خصوصی استفاده کنید. این فلتر دید جانبی را محدود ساخته و کسانی که در کنارتان نشسته اند نمی‌توانند ببینند شما چکار می‌کنید.

تا حد ممکن، سعی کنید تجهیزات‌تان را با خود داشته باشید. هیچگاه لپ‌تاپ خود را زمانی که برای اجرای کاری به بیرون می‌روید در اتاق، نگذارید.

هنگامی که در نت‌کافه هستید و از کامپیوترهای Shared استفاده می‌کنید:

- فراموش نکنید تا از ایمیل و حساب شبکه‌های اجتماعی خارج یا "Log out" شوید.

- تاریخچه مرورگر یا "Browser history"، "Cookies" و هر گونه معلوماتی را که در فورم‌ها وارد ساخته اید حذف کنید (و یا از مرور خصوصی یا "Private browsing" استفاده کنید).

قاعده دوم: نگران تیلیفون هوشمند خود باشید.

در ساحه، از تیلیفون‌های ساده با سیم کارت پیش‌پرداخت استفاده کنید که دارای شماره‌های تماس و اطلاعاتی محدود باشد.

- اگر نیاز به ثبت شماره ارتباطی داشتید، آن را در حافظه سیم‌کارت ثبت کنید نه در حافظه تیلیفون؛ چون در صورت ضرورت، از بین بردن سیم‌کارت آسان‌تر از تیلیفون است.
- برای محافظت از اشخاص ارتباطی‌تان از القاب استفاده کنید یا حتا شماره‌های آنها را ناقص وارد ساخته و یا هم به گونه معکوس ثبت کنید.
- پیشینه تماس‌ها و پیام‌هایتان را تا حد ممکن به گونه مکرر حذف کنید.
- اگر فکر می‌کنید سیم‌کارت‌تان را توقیف خواهند کرد، پس سیم‌کارت‌های متعددی با خود داشته باشید، به خصوص زمانی که تظاهراتی را پوشش می‌دهید.

تیلیفون هوشمند می‌تواند اسرار شما را فاش سازد. این نوع گوشی‌ها به صورت مداوم اطلاعات را ساطع می‌سازند تا بتوانند با شبکه‌های موبایل و اینترنت اتصال‌شان را حفظ کنند. با استفاده از این مسأله به آسانی می‌توانند شما را تعیین موقعیت کنند. این تیلیفون‌ها اگر به مدت چند دقیقه هم در اختیار کس دیگری قرار گیرند، آنها قادر خواهند بود تیلیفون شما را با نصب ابزارهایی به دستگاه جاسوسی تبدیل سازند. این موضوع، گوشی‌های هوشمند را بدترین دشمن شما می‌سازد.

زمانی که به مناطق خطرناک با تیلیفون‌های هوشمند سفر می‌کنید، Bluetooth، Wi-Fi، و Geolocation آن را خاموش ساخته یا آن را وارد حالت هواپیما یا "Airplane Mode" سازید تا خطر تحت مراقبت قرار گرفتن خود را کاهش داده باشید. اگر به ملاقات مهمی می‌روید، گوشی‌تان را با خود نبرید یا پیش از رفتن آن را خاموش ساخته و بطری آن را خارج سازید.

گوشی‌های هوشمند اکثراً پر از اطلاعات شخصی هستند. به خاطر داشته باشید که در صورت اختطاف شما و مصادره تیلیفون‌تان، تمام معلوماتی که در آن وجود داشته باشد مثل

عکس‌ها، شماره‌های تماس، تاریخچه مرورگر اینترنتی یا تاریخچه تماس‌هایتان می‌توانند علیه شما استفاده شده و یا زنده‌گی افراد دیگری را به خطر اندازد.

ایمیل‌های خود را رمزگذاری کنید: برنامه **Pretty Good Privacy (PGP)** در میان بقیه برنامه‌های کمپیوتری به شما امکان می‌دهد تا جزئیات ایمیل خود را پیش از فرستادن رمزگذاری کنید. این برنامه بر اساس دو کلید رمزگذاری کار میکند: کلید اول که متشکل از صفحه قفل منحصراً به فرد بوده که فرستنده آن را در زمان فرستادن ایمیل بسته می‌کند، و یک کلید خصوصی که گیرنده از آن برای باز کردن رمز ایمیل استفاده می‌کند. پیش از استفاده از **PGP** بایست هر دو کلید مخصوص خود و همچنان کلیدهای عمومی اشخاص ارتباطی‌تان را به دست آورید.

قاعده سوم: تدابیر امنیتی را در تبادله پیام با منابع‌تان رعایت کنید.

برای تبادله محتاطانه پیام با دیگران، می‌توانید از **“Dead drop”** (معمولاً ذخیره فلتی است که آن را در فضای عمومی می‌گذارند تا همه‌گان بتوانند توسط آن به تبادل ارتباط بپردازند) یا ایمیل آدرسی که هم شما و هم منبع‌تان پاسورد آن را داشته باشید، استفاده کنید. شما توسط نوشتن پیام در بخش پیش‌نویس یا **“Draft”** ایمیل بدون فرستادن آن با استفاده از سرور اینترنت، تامین ارتباط خواهید کرد. همچنان می‌توانید توسط نام‌رسان ناشناس یا آدرس ایمیل یک‌بار مصرف، با منبع‌تان تامین ارتباط کنید.

ابزار رمزگذاری دیگری که به ساده‌گی قابل استفاده اند نیز وجود دارند که می‌توانید منبع‌تان را به استفاده از آن در تبادل اطلاعات رمزگذاری شده تشویق کنید.

- **CryptoCat**، برنامه کاربری است که می‌توان آن را روی مرورگر اینترنت نصب کرد. این برنامه، گفتگوها را بدون درنگ رمزگذاری کرده و سپس آن را حذف می‌کند. برای استفاده از آن به ایمیل آدرس نیاز نبوده و تنها یک لقب و اسم چت کافی است.
- **Privnote** و **ZeroBin** این سایت‌ها، **URL** هایی را ایجاد می‌کنند که به پیام‌های رمزگذاری شده وصل اند و پس از خوانده شدن خود را از میان می‌برند. این سایت‌ها به آسانی قابل نصب بوده و برای کسانی که نمی‌خواهند برنامه‌های زیادی

را روی کمپیوتر خود نصب کنند، طراحی شده است. شما تنها به وسیله‌ای مثل ایمیل یا چت، جهت فرستادن آن نیاز خواهید داشت.

• Firefox Hello، ترکیبی از Firefox و مرورگر Chrome بوده و شما را قادر به گفتگوهای رمزگذاری شده ویدیوی می سازد.

۳. شرایط شدید یا استراق سمع

در گرماگرم عملیات، به گونه مثال در جریان درگیری یا تظاهرات، هدف شما باید حفظ سلامت و گزارش تان باشد. این دو موضوع ممکن است در تناقض باهم قرار گیرند. استفاده از اتصال شبکه ها، مثلاً ماهواره می تواند موقعیت شما را فاش ساخته و باعث ایجاد خطر گردد. بایست از خطرات وسایل مختلف ارتباطی آگاهی داشته و از آن پیشی بگیرید. همچنان باید از وسایل و اطلاعات خود محافظت کنید.

قاعده اول: با انجام دادن کارتان بدون کمک موبایل عادت کنید.

ملاقات‌های رودررو را بیشتر ترجیح دهید و مطمئن شوید که مورد تعقیب قرار ندارید. به خاطر داشته باشید، امکان افشای قرار ملاقات‌تان در صورتی که توسط تیلیفون یا ایمیل قرار گذاشته باشید، وجود دارد.

پیش از خاموش کردن موبایل یا ملاقات منبعی حساس، کارت هوشمند و بطری را از تیلیفون خارج سازید. این تنها راه مطمئنی است که کسی نتواند از طریق تیلیفون شما را مراقبت کرده و یا موقعیت شما را دریابد. تنها خاموش ساختن موبایل و یا آن را به حالت

قاعده دوم: مواظب خود و اطلاعات‌تان باشید.

هواپیما درآوردن کافی نیست. همچنان آگاه باشید که امروزه خارج ساختن بطری انواعی از تیلیفون ها، مثلاً iPhone بدون وسایل مخصوص امکان پذیر نیست، پس بهتر است آن را با خود نبرید.

اگر اولویت اصلی‌تان پخش گزارش است، می توانید آن را به صورت مستقیم و بدون نگهداشتن آن پخش کنید. مثل پخش زنده در صفحات YouTube یا Bambuser (که به صورت گسترده‌ای در بهار عرب از آن استفاده شد).

در صورتی که اولویت اصلی شما سلامت‌تان بوده و گزارش را می خواهید بعداً پخش کنید، از اطلاعات‌تان به خوبی حفاظت کرده و یا آن را به شخص سوم بدهید. بعضی کارت‌های

حافظه (فلش میموری) نسبتاً بی اهمیت‌تر را که می‌توانید (البته با بی میلی) اجازه دهید مصادره کنند، با خود نگهدارید. این کارت‌ها باید حافظ بعضی مطالب باشند تا قابل اعتبار به نظر آیند.

اگر تحت تهدید قرار دارید و فرصت وجود داشته باشد، کارت هوشمند موبایل‌تان را از بین برده و اطلاعات حساس را از لپ‌تاپ خود حذف کنید.

- برخی از انواع تیلیفون‌ها را می‌توان چنان تنظیم کرد تا پس از چندین بار سعی ناموفق در باز کردن آن، اطلاعات ذخیره شده در خود را حذف کند (به تنظیمات حریم خصوصی نگاه کنید).

قاعده سوم: فضای فوق العاده امن را برای فعالیت‌های حساس‌تان نگهدارید.

برای اکثر فعالیت‌های حساس‌تان از سیستم عامل رمزگذاری شده با امنیت فوق العاده مثل Tails استفاده کنید. این برنامه مثل سیستم زنده عمل کرده و در حافظه سیار ذخیره می‌شود. پس از خارج کردن حافظه، هیچ اثری از فعالیت‌هایتان در کامپیوتر باقی نمی‌ماند. این سیستم عامل می‌تواند به آسانی کاپی برداری شده و به اشخاص ارتباطی‌تان انتقال یابد. این برنامه را می‌توان به روی کارت حافظه یا حافظه فلش ذخیره کرده و داخل کامپیوتر ساخت. سپس دستگاه را باید دوباره روشن کرده و Tails را به حیث سیستم عامل انتخاب کنید. تمام ارتباطاتی که از طریق Tails صورت گرفته اند رمزگذاری شده و به شبکه Tor فرستاده می‌شوند. این سیستم به شکل پیش‌فرض، اطلاعات را از یک جلسه تا جلسه بعدی ذخیره نمی‌سازد تا هیچ اثری از فعالیت‌های شما باقی نماند، گرچه می‌توانید با استفاده از تابع Persistence برای رمزگذاری و ذخیره فایل‌ها برای آینده استفاده کنید.

اگر با تهدید حتمی روبرو هستید، تنها چیزی که باید انجام دهید خارج کردن فلش USB یا کارت از کامپیوتر و مخفی کردن آن است. هیچ اثری از فعالیت‌تان در این فضای موازی در کامپیوتر باقی نخواهد ماند.

▪ فصل چهارم: رعایت شیوه‌های بهتر

خشونت روزافزون در مقابل ژورنالیستان و کارکنان رسانه‌یی، سازمان‌های خبری را مجبور ساخته از کارمندان‌شان در مناطق پرخطر محافظت بیشتری انجام دهند. این مسأله

شامل، آموزش اجباری، فراهم سازی واسکت‌های ضد گلوله، وسایط ضد گلوله و نگهبان، محدود سازی یا منع سفر و غیره می شود.

سازمان‌های رسانه‌ی همچنان به گونه‌ی فزاینده‌ای توجه‌شان را به تأمین مصونیت کارکنان محلی که اکثراً به تنهایی در ساحه و گاهی در شرایط پرخطر کار می کنند، معطوف کرده اند. به تاریخ ۱۲ فبروری ۲۰۱۵، تعداد زیادی از شرکت‌های رسانه‌ی و گروه‌های آزادی رسانه‌ها، به شمول گزارشگران بدون مرز به گونه‌ی دسته‌جمعی خواهان رعایت قواعد ایمنی بین‌المللی برای ژورنالیستان آزاد که در مناطق پرخطر کار می کنند از سوی سردبیرها و سازمان‌های خبری که آنها را استخدام می کنند، شدند. این سند به "نقش حیاتی" که ژورنالیستان محلی و ژورنالیستان آزاد در پوشش داستان‌های خطیر بازی می کنند اذعان داشته و از سردبیران و سازمان‌های خبری می خواهد تا نگران وضعیت این ژورنالیستان، همانند کارمندان خود باشند. همچنان در زمینه‌ی آموزش و فراهم سازی تجهیزات ایمنی آنها کوشش کرده و در صورت اختطاف یا زخم برداشتن آنها مسئولیت پذیر باشند.

در کنار این تلاش‌های بین‌المللی، تعداد زیادی ناشرین و رسانه‌های چاپی قبلاً قواعد محافظت از ژورنالیستان - چه کارمندان خودشان و چه ژورنالیستان آزاد- را وضع کرده اند. RSF در این مورد پرسش‌هایی از AFP، Reuters، BBC و France Medias Monde داشته و در نتیجه به یک سلسله شیوه‌های بهتر در حفاظت از ژورنالیستان دست یافته است که این شیوه‌ها می باید تشویق و تقویت گردند. این شیوه‌ها شامل ارزیابی محتاطانه‌ی خطرات، توجه به آموزش، مراقبت، بازپرسی پس از مأموریت، اشتراک گذاری معلومات ایمنی و آگاهی در مورد استرس پس از آسیب روانی می گردد.

۱. بررسی خطرات

برای مأموریت‌هایی که در ردیف "خطر بالا" طبقه بندی گردند، این موارد الزام آور است:

- جزئیات نوشتاری بررسی از خطرات و اقدامات ضروری برای رفع آن.
- تمام آنانی که در قضیه، دخیل اند مثل کارمندان، مشاوران، ژورنالیستان آزاد، قرارداد کننده گان و دیگران، آموزش دیده و با تجربه اند.
- شناسایی تجهیزات مناسب ایمنی برای تیم، که شامل تجهیزات محافظتی شخصی، بسته‌ی کمک‌های اولیه، آسیب روانی، تجهیزات ارتباطی و غیره می باشد.
- سطح مناسب مدیریت ثبت نام ژورنالیستان، برای رفتن به مأموریت بر اساس تفاهم و قبول اینکه اهداف هیئت مدیره، خطرات را توجیه می سازند.

کارمندان، فعالیت‌های پرخطر را باید کاملاً به گونه‌ی داوطلبانه قبول کرده و حق داشته باشند تا از انجام آن بدون این که مجازاتی را در قبال داشته باشد، خود داری کنند.

۲. وسایل و تجهیزات

بیشتر سازمان‌های خبری در جهان، از آموزش‌های مناسب در مورد کمک‌های اولیه برای ژورنالیستان خود - چه کارمندان و چه ژورنالیستان آزاد- که در محیط خصومت آمیز فعالیت می کنند، اطمینان می دهند. همچنان این ژورنالیستان تشویق می گردند، تا آموزش‌های خود را به روز شده نگهدارند.

تعداد فزاینده‌ی سردبیران، تجهیزات محافظتی مثل واسکت‌های ضد گلوله، کلاه‌های محافظتی، و ماسک‌های تنفسی را برای ژورنالیستان خود فراهم می سازند. در مورد خطر خشونت جنسی، برخی از سازمان‌های خبری، برای کارمندان خود که در مأموریت اند، بسته‌ای را ترتیب می دهند تا پس از مورد حمله قرار گرفتن، استفاده شود. این بسته، شامل داروی پیشگیری از حامله گی، انتی بیوتیک، بسته اضطراری درمانی ضد HIV تا زمانی که قربانی بتواند به شکل اساسی در شفاخانه، تحت معالجه قرار گیرد، می باشد.

۳. کار گروهی و نظارت

شماری از سازمان‌های خبری و رسانه‌یی، مراقب هستند تا تصویربرداران، تظاهرات خطرناک را به تنهایی پوشش ندهند و همیشه توسط یکی دیگر از ژورنالیستان یا عکاسان همراهی شوند.

در شرایط عمومی، کار در تیم‌ها در مناطق پرخطر، اصل اساسی است. تعداد زیادی از ایستگاه‌های خبری، رهبر تیم را انتخاب می کنند که مسؤل تجهیزات، تصمیمگیری در مورد مصونیت و اطمینان از اینکه رهنماها و کارمندان محلی آموزش دیده اند، می باشد. در بعضی موارد، مشاور امنیتی مسلکی نیز ممکن است تیم را در مأموریت، همراهی کرده و آنها را در موارد لوژیستیکی، پیدا کردن جای بودوباش امن و موثر کمک کند.

۴. اهمیت بازپرسی

بازپرسی پس از مأموریت، ارزیابی را در مورد اینکه چه تدابیری مؤثر بوده و چه اقداماتی کارگر نبوده اند تا از آن در مأموریت‌های بعدی درس گرفته شود، کامل می سازد. همچنان کارمندان و مسؤلان رسانه ، زمانی که به سرگذشت همکاران‌شان که از ساحه برگشته اند

گوش می دهند، بیشتر متوجه مسؤولیت های خود می گردند. در برخی از سازمان های خبری، مدیرمسئول و تمام اعضای گروه به شمول بخش تکنیکی در بازپرسی اشتراک می کنند. هدف از این بازپرسی جمع بندی مشکلاتی که در جریان مأموریت به آن مقابل شده اند، و تمرکز روی سه نکته است:

- **مسئولان رسانه:** آیا گزارش ها به گونه ای که از قبل پیشبینی شده بود، تهیه شده اند؟
- **موارد تکنیکی:** آیا تجهیزات فراهم شده رضایتبخش بوده اند؟
- **موارد انسانی:** آیا تفاهم خوبی میان اعضای تیم و درتأمین ارتباط آنها با دفتر وجود داشت؟

۵. شریک سازی معلومات

یکی از ژورنالیستان AFP می گوید: " ژورنالیستانی که از جاهای خطرناک بر می گردند برای کسانی که از تجارب آنها استفاده می کنند همچون معدن طلا هستند." به این دلیل این آژانس، بلاگ بی خطری را برای کارمندان و بعضی مشتریان خود که درخواست کرده باشند ایجاد کرده که آخرین معلومات و مشوره ها از جمله چک لیست ها و برنامه های آموزشی در مورد چگونگی آماده گی برای سفر یا چگونگی پوشیدن واسکت های ضد گلوله و غیره را ارائه می کند.

BBC خاطر نشان می سازد که بازپرسی پس از مأموریت، باید شامل خلاصه نوشتاری و شفاهی تجارب مأموریت، گزارشگران و هیئت مدیره و هر معلومات یا مشوره دیگر باشد که برای بررسی خطرات در آینده، کمک کرده و باعث بهبود روند کار گردد.

۶. مدیریت آسیب روانی

بازپرسی پس از مأموریت، همچنان فرصتی است برای کشف اثرات استرس پس از آسیب روانی در میان ژورنالیستان. اکثر مدیران مسؤول در صورت پریشان کننده بودن گزارش، ژورنالیستان خود را برای گرفتن کمک روانی ترغیب می کنند؛ چون استرس پس از آسیب روانی هنوز هم اکثراً در امور خبری موضوعی تابو است، پس به گونه محرمانه بایست قادر به تقاضای همچو کمک بود.

مدیرها می توانند از استرس پس از آسیب روانی ژورنالیستان شان، با مراقبت دقیق، پیشگیری کنند. بعضی ژورنالیستان می گویند زمانی که از مأموریت های خطرناک بر می گردند می خواهند مدیران شان آنها را برای چند روزی به استراحت بفرستند تا با خاطر آرام و بدون انباشته شدن تشنجات، دو باره سر کار برگردند. بعضی سردبیران از همکاران

نزدیک گزارشگر تازه برگشته می خواهند تا برای مدتی مواظب او بوده و هر گونه نشانهٔ تشنج پس از آسیب روانی مثل ظرافت عاطفی یا درونگرایی غیرمترقبه را اطلاع دهند.

▪ فصل پنجم: درمان زخم‌های فزیکمی و روانی

این فصل، شامل دستورالعمل‌های اساسی کمک‌های اولیه برای کسانی است که در تصادفی زخم برداشته اند. همچنان این فصل دربرگیرنده مشوره‌هایی می باشد، جهت کشف و مقابله با آسیب‌های روانی که ممکن است ژورنال‌یستانی را که در مناطق جنگی یا حالت اضطراری بشری کار می کنند، تحت تاثیر قرار دهد.

۱. کمک‌های اولیه برای آسیب دیده گان

هدف از رهنمون‌های امنیتی که در ابتدای این رهنما ارائه شده اند، کاهش خطرانی است که ژورنال‌یستان را تهدید می کند؛ اما تصادفات و جراحات هنوز هم ممکن است اتفاق بیافتند. بناً در اینجا روش‌های کمک اولیه به مجروحین، تا رسیدن متخصصین طبی، توضیح داده

🕒 پیش از ارائه کمک‌های اولیه، چه باید کرد؟

فراهم سازی کمک‌های اولیه اضطراری می تواند باعث بروز آسیب روانی گردد، به ویژه اگر جراحات شدید بوده یا مریض در حالت بیهوشی قرار داشته و یا پای اطفال، همکاران و یا دوستان در میان باشد. در این شرایط پرتنش، نقش شما زمانی که کمک‌های اولیه را ارائه می کنید، تعیین کننده جلوگیری از توسعه زخم و بالابردن شانس زنده ماندن شخص آسیب‌دیده است. آنچه مورد توجه باید قرار گیرد اینست که منحنی کسی که کمک‌ها اولیه را ارائه می کنید، بایست از قربانی شدن خود جلوگیری کنید. همچنان سعی نکنید تا نقش داکتر را بازی کنید. بعضی از طرز‌العمل‌های کمک‌های اولیه اگر به گونه درست آن انجام نشوند می توانند مضر باشند.

زمانی که به محل حادثه نزدیک می شوید، با بررسی دقیق محل، از خود محافظت کنید. متوجه خطرهایی همچون آتش، کمبود اکسیجن، فضای بسته، خطر برق، ترافیک یا مواد کیمیایی باشید. همچنان مواظب باشید که مریض ممکن است به بیماری‌های ساری مثل HIV یا هیپتایتیس مبتلا باشد. شما می توانید این خطرات را با پوشیدن دستکش و لباس‌های محافظتی دیگر کاهش دهید.

می شود.

- **معلومات زیر از رهنمای کمک‌های اولیه که توسط صلیب سرخ فرانسه انتشار یافته است، گرفته شده و به هیچ وجه نمی تواند بدیل آموزش‌های عملی کمک‌های اولیه باشد. این آموزش‌های عملی جداً برای کسانی که به مناطق پرخطر می روند، توصیه می شود.**

چهار مرحله کمک‌های اولیه

۱. محل حادثه و کسانی را که آسیب دیده اند امن سازید. شرایط مصونیت را ارزیابی کرده و از نبودن خطر بیشتر مثل ترافیک، آتش یا برق خود را مطمئن سازید. تنها در صورتی که خطری شخصاً شما را تهدید نمی کند به محل تصادف

نزدیک شوید. تا حد ممکن اطمینان یابید که اشخاص آسیب دیده و کسانی که در محل حضور دارند در امان هستند. اگر وضعیت، خطرناکتر از آنست که بتوانید بدون خطر به کاری مبادرت کنید، در آن صورت به بخش های خدمات عاجل صحت اطلاع بدهید، محدوده امنی را در اطراف ساحه حادثه ایجاد کرده و منتظر کمک بمانید.

۲. شرایط شخص آسیب دیده را ارزیابی کنید. خود را معرفی کرده و آنچه را که قرار است انجام دهید، برایش توضیح دهید. مطمئن شوید که شخص، در حالت هوشیاری قرار داشته و تنفس نورمال دارد. هر گونه تغییر در حالت هوشیاری یا تنفس، می تواند نشانه شرایط تهدید کننده حیات شخص بوده و این موضوع باید به آگاهی تیم کمک های عاجل نیز رسانده شود.

۳. اگر شما به کمک نیاز دارید، این موضوع را به یک تیم کمک های عاجل بگویید.

۴. کمک های اولیه را با آرامش و به آهسته گی ارائه کنید.

کمک به شخص آسیب دیده ای که در حالت بیهوشی قرار دارد:

اگر شخص در حالت بیهوشی قرار داشته و سینه اش به صورت منظم بالا و پائین می گردد، باید طرق تنفسی اش را باز نگهداشته و او را در حالت به خود آمدن، قرار دهید:

۱. واکنش شخص را بررسی کنید.

۲. طرق تنفسی وی را آزاد سازید (به پائین نگهدارید).

۳. از تنفس نورمال شخص مطمئن شوید.

۴. شخص را در حالت به خود آمدن قرار دهید (به پائین نگهدارید).

۵. اگر تنها هستید، از کسی بخواهید تا دنبال کمک برود.

۶. تا رسیدن کمک به گونه منظم، تنفس شخص را بررسی کنید.

🕒 چگونه باید طرق تنفسی شخص را آزاد کرد؟

زمانی که شخصی بیهوش می گردد، ماهیچه ها در حالت آرامش و زبان در عقب گلو قرار می گیرند که این مسأله باعث بند شدن طرق تنفسی می گردد. می توان با کشیدن سر به عقب و بالا کردن زنج شخص، از این مشکل جلوگیری کرد.

اگر لازم باشد، یخن، نکتایی و کمر بند شخص را باز کنید. یک دست را بر پیشانی شخص قرار داده و سرش را به آرامی به عقب بکشید.

همزمان با آن، نوک انگشتان دست دیگران را بر انتهای زنج شخص قرار داده و آن را به خاطر دور کردن زبان از طرق تنفسی بالا کنید.

بر انساج نرم زیر زنج نبایست فشار وارد کرد، تا باعث بندش تنفس شخص نگردد.

از تنفس نورمال شخص اطمینان حاصل کنید!

- تخته سینه شخص را بررسی کنید تا به صورت منظم بالا و پائین بیاید.
- گوش‌تان را نزدیک دهان شخص قرار داده و به صدای تنفس گوش دهید.
- سعی کنید تنفس شخص را با قرار دادن گونه (کومه) تان برای ۱۰ ثانیه در نزدیک دهان شخص احساس کنید.

🕒 چگونه شخص را در وضعیت به خود آمدن قرار دهیم؟

۱. اگر شخص عینک به چشم داشته باشد، آن را در آورید. مطمئن شوید تا پاها به گونه راست و در کنار هم قرار دارند. در غیر آن، پاها را به آرامی در کنار هم قرار دهید تا با سایر قسمت های بدن در یک خط قرار گیرند.

۲. بازویی را که در نزدیک شماسست به گونه ای حرکت دهید که در زاویه درست با بدن شخص قرار گرفته و آرنج را خم کرده و جهت کف دست را به طرف بالا نگاه دارید. روی زانوها نشسته یا در وضعیت سه پایه در کنار شخص قرار گیرید.

۳. بازوی دیگر را در یک دست گرفته و پشت دست شخص را در پشت گوشی که در سمت شما قرار دارد، بگذارید. دست‌های شخص را در مقابل گوش هایش با نگهداشتن کف دست‌تان بر کف دست شخص فشار دهید.

۴. با دست خود، ساق پای شخص را دورتر از خود در عقب زانو کشیده و در حالیکه کف پا را در زمین نگهداشته اید، آن را بالا کنید. به موقعیتی دورتر و برابر با سطح قفسه سینه شخص قرار گیرید تا بتوانید بدنش را به طرف خود و به پهلو، بدون اینکه به عقب حرکت کنید، بچرخانید.

۵. پای شخص را تا زمانی که زانو به زمین تماس کند بکشید. با آرامی دست خود را در حالی که آرنج شخص را گرفته اید از زیر سرش حرکت دهید تا از حرکت دستش جلوگیری کرده و از بی حرکت بودن سرش مطمئن شوید.

۶. موقعیت پای را بالاتر، طوری عیار سازید تا ران ها و زانوها در زاویه درست قرار گیرند.

۷. دهن شخص را با استفاده از انگشت و شصت یک دست، بدون حرکت دادن سر، باز کنید تا مایعات بیرون گردند.

از شخصی دیگری بخواهید تا به خدمات عاجل صحتی تماس بگیرد و اگر تنها هستید خود اینکار را بکنید.

تنفس شخص را به گونه منظم بررسی کنید تا در حالت نورمال قرار داشته باشد.

وضعیت به خود آمدن

(عکس)

⑤ خون ریزی خارجی

اگر خون به شکل مداوم از زخم خارج می گردد، بایست فشار مستقیم بر متوقف ساختن خونریزی متمرکز باشد:

۱. در صورت امکان، از تماس با خون شخص مصدوم اجتناب کنید. از خود شخص بخواهید تا بر زخم فشار وارد کند.

۲. در غیر این صورت، با پوشیدن دستکش یا پوشاندن دستتان با خریطه پلاستیکی و یا چیز دیگری به روی زخم فشار مستقیم وارد سازید.

۳. شخص را به شکل افقی به پهلو خوابانید.

۳. از فرد دیگری بخواهید تا به خدمات عاجل صحتی اطلاع بدهد و یا خود این کار را بکنید.

۶. اگر خونریزی هنوز هم جریان داشته باشد، فشار را با آرامی بیشتر کنید. اگر این کار بسنده نبوده و خطر، هنوز هم حیات شخص را تهدید کند، در آنصورت بستن شریان را در نظر بگیرید (طرز العمل در زیر).

۶. فشار را به روی زخم تا رسیدن کمک نگهدارید.

۷. در صورتی که برای دریافت کمک، مجبور به ترک محل شوید، به جای فشار از بانداژ فشرده استفاده کنید.

۸. پس از آن دست‌هایتان را شسته یا ضد عفونی سازید.

⑤ بانداژ فشرده را چگونه باید بست؟

بانداژی که در عوض فشار دستی استفاده می گردد، بایست پاک بوده و زخم را به صورت کامل بپوشاند. پس از برداشتن فشار، بانداژ فشرده باید با سرعت ممکن بسته شود. بسته‌کاری باید به اندازه‌ای پهن باشد تا زخم را به صورت کامل بپوشاند و حد اقل باید دو دور در اطراف عضو مصدوم پیچانده شود. بسته‌کاری باید به صورت کافی محکم باشد تا از شروع دوباره خونریزی جلوگیری کند.

اگر بانداژ فشرده، کاملاً از خونریزی جلوگیری نکند، در آنصورت لایه دیگری را به روی لایه اولی ببندید تا فشار بیشتر گردد. اگر باز هم این عمل مؤثر نیافتاد، فشار دستی را از سر گیرید.

❶ خونریزی شدید و بسته‌کاری شریان‌بند

• این مشوره توسط "کریستوف تالمیت"¹ مسؤل آموزش در صلیب سرخ فرانسه داده شده است.

واکنش نخست شما زمانی که با خونریزی شدید خارجی مقابل می‌شوید باید تطبیق پانسمان یا زخم‌بندی برای متوقف ساختن جریان خون باشد. این عمل را می‌توان با فشار روی زخم، و یا بستن نوار انجام داد.

اگر خونریزی شدید در عضوی باشد که با بسته‌کاری فشاری نتوانید جلو جریان خون را بگیرید، و جراحی نیز تهدید حیاتی بوده و خدمات عاجل نیز دور باشد، تنها در چنین شرایطی برای جلوگیری از جریان خون، شریان‌بند را به روی زخم تطبیق کنید.

شریان‌بند باید پارچه محکم و پهن که به پوست آسیب نرسانده و مانع جریان خون شود، باشد. شریان‌بند را باید در بالای جراحی بست تا ساحة هرچه کمتری از نبود خون متأثر شود.

برای بستن شریان‌بند، حلقه‌ای در پارچه ایجاد کنید. اگر جراحی مثلاً در ساق پا باشد، حلقه را در زیر زانوی شخص مصدوم قرار داده طوری که هر دو برآمده‌گی در یک سو قرار گیرند. یکی از گوشه‌های حلقه را در محل، با استفاده از فشار زانویتان نگهداشته و گوشه دیگر را روی پای مجروح قرار داده و آن را از حلقه بگذرانید. این گوشه‌ها را برای بند ساختن خون، محکم ببندید. سر دیگری را که در زیر زانوی خود نگهداشته بودید، برای بستن گره استفاده کنید.

برای این مقصد، شریان‌بندهایی نیز وجود دارند که برای بستن آن بایست بند آن را کشیده و با چرخاندن گیرا، آن را محکم نمود.

❷ به خاطر باید داشت:

- پس از آن که شریان بند را تطبیق نمودید و خونریزی بسته شد، دیگر نباید تحت هیچ شرایطی آن را تا رسیدن داکتر باز و یا گره آن را سست کنید.
- زمان تطبیق شریان بند را به صورت واضح یادداشت کرده و آن را در یکی از قسمت‌های بدن شخص مصدوم مثل پیشانی بنویسید. این معلومات حیاتی به داکتری

که شخص را معالجه می کند، مهم خواهد بود. شیوه معمول اینست که اولاً «زمان یا» نوشته (شریانبند-Tourniquet) و سپس زمان تطبیق آن را به وقت محلی بنویسید. مثلاً اگر شریانبند به ساعت ۲:۳۰ پس از چاشت تطبیق شده باشد، باید آن را چنین نوشت «زمان ۱۴:۳۰».

- به روی شریانبند هیچگونه پوشش یا پتویی را قرار ندهید، تا باعث پنهان شدن آن نگردیده و بتوانند آن را در زمان مناسب بردارند.
- از دادن هر گونه نوشیدنی به شخص مصدوم خودداری کنید؛ چون قرار است تحت عملیات قرار گیرد. در صورت نیاز، لبهای شخص را اندکی مرطوب سازید.

🕒 شکسته گی

در صورت وقوع شکسته گی و فقدان هر گونه کمک در نزدیکی محل حادثه، هدف اساسی باید جلوگیری از حرکت قسمت شکسته گی باشد تا باعث درد و پیچیده گی بیشتر نگردد. به گونه مثال:

- در صورت شکسته گی ساعد، از حرکت آرنج و مچ دست باید جلوگیری شود.
- در صورت شکسته گی ساق پا، باید جلو حرکت زانو و بجلک را گرفت.
- بی حرکت کردن موقتی عضو در زمان حرکت دادن شخص مصدوم و نبود امکانات مناسب دیگر، ضروری است. این عمل را میتوان با استفاده از موارد ذیل انجام داد.
- اگر وسایل دیگری در دسترس نباشد، با استفاده از پارچه ای مثل پیراهن یا جاکت یا بهتر از آن، دستمال و نکتایی می توان عضو را بی حرکت ساخت.
- با یک یا چند تا روکش.
- با یک یا چند بانداژ.

در صورت وقوع شکسته گی در عضو سفلی:

- شخص مصدوم را بخوابانید.
- با استفاده از بانداژ و یا تکه، عضو شکسته را با احتیاط، بی حرکت بسازید.
- به خدمات عاجل صحتی، اطلاع بدهید.

۲. آسیب روانی: مدیریت فشار روحی

• این راهنمای مقدماتی توسط مرکز دارت (<http://dartcenter.org>) تهیه گردیده است. این مرکز ژورنالستانی را که با فشار روحی مقابله می‌کنند، حمایت می‌کند.

ژورنالستان، در مناطق پرخطر به روی داستان‌های غم‌انگیز، خشونت‌آمیز و مرگبار کار می‌کنند. گزارشگران ممکن است شخصاً شاهد مرگ بوده و یا خودشان مورد حمله قرار گیرند. آگاهی در مورد تأثیر بالقوه آسیب روانی در گزارشدهی مؤثر و آزاد، مهم است. استرس روحی ناشناخته، ممکن است باعث به خطر افتیدن مصونیت و یا هم قضاوت اشتباه حرفه‌پی گردیده و یا در قضایای شدیدتر، سبب تأثیر منفی روی حرفه شخص گردد. معلومات اساسی در این مورد باعث انعطاف بیشتر گردیده و همچنان دیدگاه مهمی را به اساس تجارب کسانی که آسیب روانی را از سر گذشتانده اند، ایجاد می‌کند.

آسیب روانی چیست؟

متخصصین صحت روانی حادثه‌ای را به عنوان آسیب روانی ثبت می‌کنند که افراد، شاهد صحنه مرگ یا تهدید به مرگ، جراحت شدید، یا تهدیدهای دیگر جسمی که احساس ترس شدید، بیچاره‌گی یا وحشت را در آنها برانگیزد، باشند. بمبگذاری، حملات خشونتبار، تجاوز جنسی، شکنجه، عواقب بعدی آفات طبیعی یا تصادفات شدید، موضوعات آشنا و سناریوهای عام برای گزارشگران اند.

نزدیکی جغرافیایی مهم نیست: در بعضی قضایا دیدن عکس‌های مرگ و جراحات شدید، یا دانستن اینکه به همکار نزدیک یا عضوی از خانواده شخص، آسیب جدی رسیده، می‌تواند پیامد مشابهی داشته باشد.

هنگام مواجه شدن به خطر، مغز غده ادرنالین را ترشح می‌کند. در این صورت واکنش افراد متفاوت بوده و شامل موارد زیر می‌گردد:

- افزایش آماده‌گی یا حس حضور
- واکنش‌های جنگ و گریز (افزایش ضربان قلب، خشکی دهان، از دست دادن کنترل اعصاب، عرق و غیره)
- احساس کرخت شدن و جدایی (احساس جدایی روانی از حادثه یا از بدن خود)
- غلیان عواطف

این واکنش‌های عادی در برابر وضعیت غیرعادی است، که گاهی باعث نجات شخص می‌گردند. حالت آماده‌گی در محیط خطرناک کمک‌کننده است. این واکنش‌ها به گونه‌ی عادی در مدت چند روز یا هفته پس از رفع خطر فروکش می‌کنند.

اما گاهی فشار برای مدت طولانی‌تری باقی مانده و افراد، ممکن است با وقوع حوادث آشفته، خود را متغیر فکر کنند. این افراد ممکن است موارد زیر را تجربه کنند:

- خاطرات ناخوانده، مثل کابوس یا بازتاب خاطرات حادثات ناخوش آیند.
- انگیخته‌گی (افزایش ضربان قلب، عرق شبانه و غیره).
- واکنش مفرط به وقایع روزانه، مشکل در تمرکز، کج خلقی و خشم.
- بی‌احساسی، انزوای اجتماعی، خودداری از به یادآوری حادثه غم‌انگیز و یا حس مفرط ایجاد فاصله از عزیزان.

زمانی که این واکنش‌ها بیشتر از یک ماه پس از بازگشت خبرنگار دوام یابد، این به معنای آسیب روانی می‌تواند باشد. متخصصین "اختلال و استرس پس از آسیب روانی-PTSD"¹ را ترکیبی از یادآوری ناخودآگاه خاطرات، انگیخته‌گی و بی‌احساسی می‌دانند؛ اما تغییرات دیگر، مثل افسرده‌گی یا سوءمصرف مواد نیز ممکن است اتفاق بیافتد.

1. Post-traumatic stress disorder

حتا ژورنالیستانی که طی سالیان متمادی در ساحه با این حوادث مقابله بهتری کرده اند، و کسانی که همکارانشان توان عاطفی آنها را ستوده اند نیز ممکن است در یکی از مراحل، این گرانباری را تجربه کنند. (به خاطر داشته باشید که برای ژورنالیستان محلی که در جریان وقایع تهدیدآمیز زنده گی می‌کنند، مشکل است تا مهلت یک ماهه استراحت را مشخص سازیم؛ چون آنها تقریباً به گونه‌ی روزانه با این گونه حوادث برخورد می‌کنند.

آسیب روانی و ژورنالیستان

- بیشتر کارمندان رسانه‌یی انعطاف قابل توجهی در مقابل حوادث وحشتناک از خود نشان می‌دهند.

ژورنالستان معمولاً با انتخاب خود (انتخاب این که به مأموریت بروند یا نه) حوادث خشونت‌آمیز را دنبال می‌کنند. این انتخاب ممکن است حس دنبال کردن مأموریت و قسماً مواظب بودن را به ژورنالستان بدهد؛ اما باعث مصونیت آنها نخواهد شد.

در واقع، مطالعات اخیر نشان می‌دهد که ژورنالستان در حادثات دلخراش به اندازه سربازان، کارمندان آتش‌نشانی یا کسان دیگری که در این گونه حوادث دخیل اند، در معرض آسیب عاطفی قرار دارند. فشار روانی می‌تواند اثرات مخربی بر ژورنالستان داشته باشد. این مطالعات همچنان نشان می‌دهند که قرار گرفتن مکرر در معرض حوادث، امکان آسیب روانی را بالا می‌برد. خاطرات ناخوانده، عدم توانایی در تمرکز، بی‌خوابی، خشم شدید، بی‌احساسی و انزوای اجتماعی بر قضاوت، ظرفیت‌ها و روابط ژورنالستان تأثیر می‌گذارند؛ اما خبر خوب این است که " اختلال و استرس پس از آسیب روانی " به خوبی قابل درمان است و به اساس پژوهش‌ها، انعطاف درمقابل آن را می‌توان با تدابیر مواظبت‌خودی افزایش داد. با وجود آن، آسیب روانی توجه و احترام ژورنالست را متأثر خواهد ساخت.

مواظبت خودی

استرس روانی از برخورد شدید عاطفی با خشونت منشأ می‌گیرد. گرچه استرس روانی از استرس عمومی متمایز است؛ اما واکنش‌های عصبی مشابهی دارند. به همین دلیل، فشارهای همه‌روزه، مثل ضرب‌العجل‌های کاری، منازعات شخصی، شوک فرهنگی، عدم اطمینان مالی و غیره، ممکن است آسیب روانی را تشدید کنند. تدابیری عملی وجود دارند که با اجرای آن ژورنالستان می‌توانند در مقاطع پیش از مأموریت، در جریان و پس از آن، از خود مواظبت کنند.

پیش از مأموریت

- آموزش و آماده‌گی: شواهد نشان می‌دهند کسانی که از نگاه روانی آماده‌گی مقابله با چالش‌ها را داشته باشند کنترل عاطفی بیشتری در جریان وضعیت دارند. هر گونه آماده‌گی مثل آموزش‌ها در مورد محیط خصومت‌آمیز، مهارت‌های هنری، پژوهش در تاریخ و فرهنگ یک منطقه و همچنان آگاهی در مورد آسیب روانی می‌تواند به افزایش اتکا بخود، کاهش استرس عمومی و افزایش انعطاف در مقابل آن، کمک می‌کند.

- پیدا کردن متفقیان: با افرادی که قبلاً در محل هستند تماس بگیرید تا شبکه‌ای در آنجا داشته باشید. ژورنالیستان، کارمندان کمک‌های بشردوستانه، کارمندان ملل متحد در محل و دیگران می‌توانند حامیان باارزش اجتماعی و لوژیستیکی شما باشند. این موضوع به ویژه برای ژورنالیستان فری‌لانس و ژورنالیستانی که با نیروهای مسلح همراه می‌شوند، خیلی مهم است.
- افزایش توانایی‌های جسمی: ورزش کرده و توانایی خود را در مقابل افسرده‌گی افزایش دهید.
- مسایل داخلی را فراموش نکنید: برای خانواده، دوستان و عزیزان‌تان وقت بگذارید. مسایل مالی خود را طوری تنظیم کنید که اعضای نزدیک خانواده‌شما به جزئیات بیمه، وصیت و دیگر موارد آن دسترسی داشته باشند. حل نکردن این موضوعات، باعث افزایش استرس در جریان مأموریت خواهد شد. همچنان، محل بودوباش خود را پیش از عزیمت سازمان دهید. برگشت به محلی که همه چیز در آن به گونه‌ی منظم قرار داشته باشد، "حالت گذار" را ساده‌تر می‌سازد.
- آماده‌ی رفتن باشید: شواهد نشان می‌دهند که اگر افراد به گونه‌ی مکرر و بدون داشتن وقت کافی برای گذشتن از حالت گذار، دوباره در معرض خطر قرارگیرند، شانسی ابتلا به "اختلال و استرس پس از آسیب روانی" در آنها افزایش می‌یابد. اگر شما حس می‌کنید برای رفتن تحت فشار هستید، پس بهتر است به مأموریت نروید.

در جریان مأموریت

- مواظب بدن‌تان باشید:
 - به خواب و خوراکتان توجه کنید. (حتا سربازان نیروهای ویژه، این مورد را در اولویت قرار می‌دهند.)
 - ورزش کنید. فقط ۳۰ دقیقه قدم زدن حالتان را جا می‌آورد.
 - آب بنوشید. کم‌آبی به فعالیت مغز آسیب می‌زند.
 - در مصرف خوردنی‌های محرک، محتاط باشید. به گونه‌ی مثال کافئین، سطح اندرنالین را بالا می‌برد.
- به نیازهای عاطفی خود توجه کنید:
 - کارهایی را که می‌تواند شما را از متن حوادث بیرون کند، برنامه ریزی کرده و آن را به گونه‌ی روزانه انجام دهید. مطالعه، ورزش یا سرگرمی‌های هنری می‌تواند فرصتی برای تفریح باشد.

- احساسات‌تان را دریابید. با کسانی که اعتماد دارید حرف بزنید، و یا به نوشتن یادداشت‌های روزانه، بپردازید.
- اهمیت خنده را دست‌کم نگیرید.
- نفس عمیق بکشید، به ویژه در زمان پریشانی. (به آرامی نفس بگیرید و پس از مکثی، دوباره آن را خارج سازید.)
- عادت کنید تا به وضعیت منفی تعبیر مثبت بدهید. به آنچه که اتفاق افتاده اذعان کرده، سپس موارد مثبت آن را فهرست کنید. روی اقداماتی که در آینده از وقوع دوباره آن جلوگیری کند تمرکز کنید. فکرکردن عقده‌مندانه به حوادث، باعث پریشانی بیشتر شما خواهد شد.
- از دیگران حمایت کنید:
- روابط اجتماعی، عامل اساسی حمایتی در مقابل آسیب‌های روانی است؛ اما این تنها به معنای مورد حمایت قرارگرفتن نبوده و به معنای حمایت از دیگران نیز هست.
- کسانی که همکاران مثبت‌گرا و پشتیبان دارند، بهتر از دیگران از آسیب روانی بیرون می‌آیند.
- به دیگران گوش دهید؛ اما از فرضیات در مورد تجارب و احساسات دیگران اجتناب کنید.
- پیشقدم باشید. برای خود و همکاران‌تان وقت کافی برای بهبودی بدهید.
- اگر برای کسی، مقابله با آسیب روانی مشکلتر باشد، برای آنها کارهای کوچکتری بدهید، نه اینکه نگذارید اصلاً کاری بکنند. فعالیت، باعث محافظت در مقابل آسیب روانی می‌گردد.
- فرهنگ‌های متفاوت، ممکن است، شیوه‌های مختلفی را برای مقابله با اندوه و آسیب روانی در پیش گیرند. به این فرهنگ‌ها احترام بگذارید.
- منابع خود را درک کنید: دانستن اینکه آسیب روانی چگونه دیگران را متأثر می‌سازد به شما کمک می‌کند تا از اشتباهات خبرنگاری اجتناب کنید. بعضی از قربانیان، ممکن است اشتباهات کوچکی در شرح وقایع داشته باشند و بعضی دیگر، احتمالاً تمام وقایع را تقریباً آنچنانی که بوده تعریف کنند.

پس از مأموریت

بعضی اوقات رها کردن داستانی، مشکلترین بخش یک مأموریت است که بدون آن مأموریت ممکن است بی مفهوم به نظر آید، یا ممکن است بعضی‌ها به خاطر در معرض خطر قرار دادن دیگران، احساس گناه کنند. مردم ظرفیت‌های مختلفی برای شنیدن

توضیحات در مورد آسیب روانی دارند و ممکن است آن را ساده پنداشته و یا اصلاً بحثی در این مورد انجام ندهند. حتی خود ژورنالیستان هم ممکن است از گفتن این مسایل احساس خجالت نموده و یا نخواهند خانواده و دوستانشان را از سلامتی خود نگران کنند.

🕒 پیشنهادهای برای مدیریت مرحله گذار :

۱. بعضی از ژورنالیستان ، پیشنهاد میکنند تا قبل از رفتن به منزل، برای رفع فشار، یک یا دو روز به خود مهلت بدهید. (فراموش نکنید تا دلیل آن را به شریک زنده گی یا خانواده خود قبلاً توضیح بدهید.)

۲. فکر کردن در باره زنده گی خانواده، زمانی که در راه هستید دلگرم کننده است؛ اما سعی کنید توقعات خود را متناسب نگهدارید. اگر برای مدتی از خانواده دور بوده اید، دیگران نیز حتماً در زنده گی‌شان تغییری آمده و شما نمی توانید درست از همان نقطه‌ای که آنجا را ترک کرده بودید، دوباره شروع کنید.

۳. با کسان دیگری که تجارب مشابهی دارند ارتباط برقرار کنید. حرف زدن خودمانی و بدون اینکه مجبور باشید خود را برای طرف مقابل تفسیر کنید، خیلی مهم است.

۴. آمار صحت روانی خود را داشته باشید. هیچگاهی برای گرفتن کمک دیر نیست.

کار با تصاویر آسیب‌زا

تصاویر مناطق جنگی، صحنه‌های جرایم و آفات طبیعی، اکثراً وحشتناک و پریشان کننده هستند. ظهور کمره‌های با کیفیت‌بالا یا HD در یک دهه گذشته به صورت قابل توجهی حجم تصاویر ناراحت‌کننده را چه در منابع اتاق‌های خبری و چه در رسانه‌های اجتماعی افزایش داده است. حتی اگر حادثه به تصویر کشیده شده، خیلی دور هم باشد باز هم ژورنالیستان و تحلیلگران را در سلی از تصاویر و ویدیوهای ناراحت کننده فرو خواهند برد. تأثیر این موضوع را می توان به شکل واکنش‌هایی مثل انزجار، نگرانی و درمانده گی در ژورنالیستان دید و در محیط خارج از کار نیز به گونه افکار ناخوانده و خواب‌های نامنظم، آنها را متأثر می سازد.

🕒 شش گام عملی در کاهش بار آسیب روانی برای کارکنان رسانه‌ها:

۱. شناخت درستی از آنچه به آن می پردازید، داشته باشید. تصاویر آسیب‌زا را همچون تشعشعات هسته‌یی و مواد زهری که اثرات وابسته‌کننده دارند تلقی کنید. ژورنالیستان و

کارکنان کمک‌های بشردوستانه، مثل کارکنان نیروگاه‌های هسته‌یی مکلف به انجام وظیفه هستند و در عین حال باید سعی کنند که در معرض خطرات آن قرار نگیرند. تأثیر منفی تصاویر ناراحت‌کننده، بیشتر بستگی به تکرار مشاهده آن دارد تا حجم کلی آن، پس تأثیر آن را با گرفتن زمان استراحت کافی، کاهش دهید.

۲. از دیدن مکرر و غیرضروری تصاویر اجتناب کنید. روند تنظیم فایل‌های دیجیتال و دوسیه‌های اسنادتان را بررسی کنید. در زمان واریسی تصاویر از منابع مختلف، مشخصات متمایزکننده آن را یادداشت کنید تا مجبور به تطبیق دوباره آن با تصویر اصلی نشوید. (و هرگز این اسناد را بدون هشدار موضوع آنها به همکاران‌تان تحویل ندهید.)

۳. روش‌های مختلفی برای دیدن عکس مانند تمرکز روی جزئیات خاص مثل لباس و خودداری از دیدن جزئیات دیگر مثل صورت را ایجاد کنید. همچنان می‌توانید ماسکی مؤقتی به روی قسمت‌های ناراحت‌کننده عکس بکشید. ویراستارهای ویدیو باید مواظب باشند تا به گونه مکرر به قسمت‌های خشونت‌آمیز و ناراحت‌کننده ویدیو نگاه نکنند. آنها می‌توانند روش‌های مخصوص کاری خود را با توجه به این موضوع ایجاد کنند.

۴. سعی کنید محیط نمایش ویدیو را با کاهش اندازه پنجره یا کیفیت و روشنایی تصویر، طوری عیار سازید تا اثرات روانی آن کاهش یابد. سعی کنید از پخش صدا خودداری کنید؛ چون صدا متأثر کننده‌تر است.

۵. میان دیدن صحنه‌ها برای خود زمان تفریح بدهید. به چیز دلپذیری نگاه کنید، در چهار اطراف قدم بزنید، شخی خود را در آورده یا به مظاهر طبیعت، مثل هوای تازه یا محیط سبز توجه کنید. این موارد می‌توانند واکنش بدن را کاهش دهند. به طور اخص، پیش از رفتن به خواب از کار با تصاویر ناراحت‌کننده، خودداری کنید؛ چون امکان این که واکنش متقابل آن، خواب شما را مختل سازد خیلی محتمل است.

۶. برنامه مواظبت از خودتان را تنظیم کنید. داستان‌های مهمتر، شما را برای کار دو-سه مرتبه بیشتر از حالت عادی ترغیب خواهند کرد؛ اما خیلی مهم است تا به خود

➤ یادداشتی برای مدیران و سردبیران

برنامه مدیریت آسیب روانی خوب می‌تواند نقش اساسی را در حفظ صحت، بهبودی و مؤثریت کارمندان داشته باشد. این با سردبیران است تا خود را با آسیب روانی آشنا ساخته و تدابیری را برای کاهش اثرات آن اتخاذ نمایند. برای منابع و معلومات بیشتر به آدرس اینترنتی <http://www.dartcenter.org> سر بزنید.

فرصت استراحت بدهید.

شواهد

▪ تجربه های کار در مناطق جنگی: آنچه برای دانستن شما ضروریست

خطرات و وظیفوی برای ژورنالیستان، چه کارمند و چه ژورنالیستان آزاد، که به مناطق جنگی سفر می کنند جدی است. مشکلاتی همچون مأموریت های خطرناک را نباید دست کم گرفت و خود را بایست به گونه مناسب برای مقابله با آن آماده ساخت.

ده ژورنالیست، سرگذشت خود را در جریان مأموریت تعریف کرده و مشوره های سودمندی را بیان می کنند.

- "همه چیز را پیش از پیش و با احتیاط برنامه ریزی کنید"
- "اقبال ختک"، ژورنالیست و مسوول گزارشگران بدون مرز در پاکستان

"زمانی که به خاطر پوشش داستانی می خواهید وارد منطقه پرخطری شوید، باید از طرف رسانه ای که برای آن کار می کنید مجوز داشته باشید. سپس باید از خود بپرسید که آیا آموزش کافی برای مقابله با هرگونه وضعیتی که ممکن است در جریان مأموریتان پیش بیاید، دیده اید؟ با ساحه چقدر آشنایی دارید؟ طرفین درگیر را تا چه اندازه می شناسید؟ و در صورت بروز هر گونه مشکلی، چه میکانیزم مقابله با آن دارید؟ این موضوعات می باید قبلاً سازماندهی شده باشند. همچنان خیلی مهم است تا از جریان کار روزانه خود مسوول خود را آگاه سازید.

شما باید با رسوم و عنعنات محلی که به آنجا می روید آشنا باشید. اگر در مقابل فرهنگ محلی محتاط نباشید به مشکلات جدی بر خواهید خورد. پس باید با طرز لباس پوشی محلی، سنت ها و عنعنات آشنا بوده و با طرز حرف زدن مردم محل توافق کنید.

اگر تصمیم دارید تا ساحه ممنوعه ای را ببینید، باید بدانید که کدام یکی از طرف های درگیر آن ساحه را در اختیار دارد. سپس قبل از سفر به آنجا از طرف مذکور مجوز بگیرید. اگر طرف های متعددی بر سر آن منطقه دعوا دارند باید شدیداً محتاط باشید؛ چون ممکن است در میان رقابت های میان گروهی آنها گیر بیافتید."

- "به کسی اعتماد نکنید"
- "استیفانی پیریز"، گزارشگر ارشد کانال تلویزیونی France 2

" تا می توانید خود را آگاه سازید. لباس‌های بی‌طرفانه مثل پتلون‌های کلان، پیراهن یا دامن‌های گشاد پوشیده و از پوشیدن لباس‌های تنگ اجتناب کنید. در گروه‌ها و ترجیحاً با یک همکار مرد بمبانی؛ چون ممکن است حضورش خطرهای بالقوه زیادی را دفع کند.

به هیچ کسی اعتماد نکنید و همیشه مراقب باشید. حتا مردمانی که ظاهراً شریف به نظر می‌رسند نیز می‌توانند بر ضد شما اقدام کنند. به راننده، از شب قبل برنامه فردای خود را نگوید؛ چون ممکن است با استفاده از فرصت، این موضوع را به دیگران برساند. پس از سوار شدن به موتر، مقصدتان را به راننده بگویید. مسیر روزانه خود را افشا نسازید. رهنما منطقه را بلد است، به او گوش کنید. اگر فکر می‌کنید که مشکلی وجود دارد و باید برگردید، پس شانس‌تان را امتحان نکنید.

در جریان تظاهرات یا آشوب، کلاه محافظتی خود را برای محافظت در مقابل پرتاب احتمالی سنگ به سر کنید. از عبور سرک‌های تنگ اجتناب کنید. راه‌های اصلی را به خاطر بسپارید تا در صورت لزوم از آن فرار کنید و یا دکان‌هایی را بیابید که بتوانید در آن مخفی شوید.

1. Iqbal Khattak 2. Stephanie Perez

• "من همیشه فرض را بر این می‌گذارم که تحت نظارت و تعقیب قرار دارم"

"گریستوف بولتاسکی"، گزارشگر ارشد مجله خبری 'Obs'

"در هر محیط پُرخطر، رهنما کلید مشکلات شماست. او می‌تواند از وجود هر گونه خطری به شما هشدار دهد. باید کسی را که به او اعتماد دارید انتخاب کنید. همچنان داشتن راننده خوب و موتر مناسب نیز مهم است. مشکل تخنیکی موتر، خطری جدی است و اگر در منطقه حساسی اتفاق بیافتد وضعیت را بدتر خواهد ساخت.

تا جایی که مربوط به امنیت سایبری می‌شود، من همیشه بر این پندار که تحت مراقبت قرار دارم، حرکت می‌کنم و هر معلوماتی را که ممکن است امنیت ما را به خطر بیندازد، به حافظه فلش انتقال داده و در خانه می‌گذارم. وقتی در مأموریتی قرار دارید، همیشه

لیتاپت‌تان را با خود داشته باشید. با استفاده از حرف رمز می‌توانید از منابع خود محافظت کنید.

اگر مثل شهر بغداد خطر اختطاف وجود داشته باشد، توصیه می‌شود برای ملاقات کسی قرار نگذارید. همچنان بهتر است در زمانی که با کسی مصاحبه‌ای را اجرا می‌کنید در آن محل مدت زیادی نمانید. محل را پس از نیم ساعت ترک کنید. بعضی وقت‌ها باید به حواس‌تان گوش کنید. وقتی حس می‌کنید در جای راحتی نیستید، با گفتن "کافی است، باید بروم" و بدون بزرگ کردن مسأله، آنجا را ترک کنید.

من فکر می‌کنم برای تأمین ثبات در زنده‌گی خانواده‌گی‌تان در زمانی که در مأموریت قرار دارید، باید هر از گاهی با فرزندان‌تان تماس بگیرید، به آنها اطمینان خاطر دهید، برای شان عکس بفرستید و اگر می‌توانستید همکاران‌تان را نیز به آنها نشان دهید تا خطرات را بی‌اهمیت جلوه‌شان کنید.

• "مجتمع سیری ژورنالیستان در فیسبوک"

"اوسکانا رومانویوک"^۲ نماینده گزارشگران بدون مرز در اوکراین و

رئیس اجرایی انستیتوت اطلاعات جمعی در کی‌یف

"ما تجاربی سختی را در میدان مایدن در کی‌یف داشته ایم. در آغاز ما به ژورنالیستان گفتیم تا خود را با نشان نارنجی معرفی کنند. اما به زودی دریافتیم که پولیس اوکراین این ژورنالیستان محلی را با برچسب‌های نارنجی‌شان هدف قرار می‌دهد. بناً ما برچسب‌های تازه‌ای با نوشته PRESS به رنگ سیاه و سفید درست کردیم تا ژورنالیستان در کلاه محافظتی و کرتی خود آن را نصب کنند.

به این ترتیب، پولیس دیگر جرأت شلیک را نداشت؛ چون ممکن بود با خبرنگاری خارجی برخورد کرده و به مشکل بیافتند. می‌دانیم که در بعضی موارد این مسأله کارساز بوده است. در صورت مواجهه با جمیعتی که با ژورنالیستان برخورد خصمانه داشته باشند، شناسنامه خود را در صورت ضرورت مثل برچسب از خود دور سازید.

البته باید کفش‌های راحتی بپوشید، تا در صورت لزوم بتوانید به آسانی فرار کنید. در آغاز ما از کلاه‌های ساختمانی استفاده می‌کردیم چون این نوع کلاه‌ها از سر درمقابل پرتاب سنگ به خوبی محافظت می‌کنند؛ اما این کلاه‌ها به آسانی می‌افتند. بناً به کمک گزارشگران بدون مرز، کلاه‌های محافظتی مخصوص اسکی خریدیم. این کلاه‌ها عالی‌اند. این کلاه‌ها محافظ خوبی در مقابل پرتاب سنگ و گلوله‌های رابری‌اند. همچنان ما

عینک‌های ضد گلوله‌های رابری، ماسک‌ها و ماسک‌های تنفسی در مقابل گاز اشک‌آور را نیز در اختیار داشتیم. ما از مجتمع سری فیسبوکی برای ژورنالیستان استفاده می‌کردیم. این مجتمع ژورنالیستان را قادر می‌ساخت تا موقعیت خود را بررسی کرده، به همدیگر اعلام خطر نموده و یا به کمک همدیگر بشتابند."

1. Christophe Boltanski

2. Oksana Romaniuk

● "هرگز به تنهایی سفر نکنید"

"پاول- استیفان مانیه"¹، مستند ساز، ژورنالیست تلویزیون و عضو
هئیت اداری گزارشگران بدون مرز

" اگر قرار باشد مشوره‌ای بدهم، مشوره‌ام این است که به تنهایی سفر نکنید. همیشه با کسی که مسؤول امنیت شما بوده، چه با ارتش منظم و یا چه با گروه شورشیان، سفر کنید. اگر حس می‌کنید که مسؤولین با استفاده از هر وسیله ممکن از رفتن شما به صحنه عملیات جلوگیری می‌کنند، شما می‌توانید با اتکا بخود به آنجا بروید.

اما بهتر است طرف مقابل بداند که شما آنجا خواهید رفت تا شما را به جای کسی که خود را ژورنالیست جا زده است، اشتباه نگیرند. اگر راه‌تان توسط جنگجویانی که ممکن است شما را حتا به خاطر تصاحب ساعت دستی‌تان بکشند، مسدود شده باشد در آن صورت سعی کنید خاموشی و صبرتان را حفظ کنید. اگر شما را برخلاف میل‌تان نگهداشته باشند، این که چه زمانی دست از سرتان بر خواهند داشت معلوم نیست. تا می‌توانید شماره‌های تماس اشخاص ارتباطی‌تان را بخاطر بسپارید و شماره‌های اندکی را در حافظه گوشی حفظ کنید. لپتاپ و تیلیفون هوشمند خود را در محل اقامت‌تان گذاشته و سعی کنید وسایل کمتری با خود داشته باشید.

یک روز در جریان مأموریت و زمانی که همه چیز بر وفق مراد بود، زنگ هشدار در گوشم طنین انداخت که به من می‌گفت تا محتاط باشم، ممکن است شانس، دیگر با من یار نباشد. از آن زمان به بعد من گزارشده‌ی از میدان‌های جنگ را رها کردم. من هرگز

نخواهم دانست که حق با این حس من بود و یا خیر؛ اما من هنوز اینجا هستم و این مهم است!"

● **"شما بایست روحاً قوی باشید"**

"مارتین لاروشه- ژوبیر"^۲، گزارشگر ارشد تلویزیون France 2

بیشتر مناطق جنگی، جاهای غیر قابل پیشبینی هستند. سعی کنید با فوتوژورنالیستی به سفر بروید که با او آشنایی خوبی دارید و می توانید در زمانی که مشکلی پیش بیاید به او اعتماد کنید. نباید همدیگر را مجبور به کاری کنید؛ چون این آغاز فاجعه خواهد بود.

وقتی من مثلاً به سوریه می روم، گوشی آیفونم را خاموش ساخته و آن را در خارج از مرز، در ترکیه می گذارم تا نیروهای بشارالاسد نتوانند مرا پیدا کنند. زمانی که با استفاده از تیلیفون ماهواره پی به دفتر تماس می گیرم، به گفتن این که "من سالم خوب است" اکتفا کرده و نمی گذارم تماس هایم بیشتر از ۱۰ ثانیه در هر دفعه طول بکشد.

مهمتر از همه، حالت روحی شماست. وقتی با خطری مواجه می شوید، ترس، موضوع خیلی عادی است. ترس می تواند واکنش درستی را در قبال داشته باشد، اما نباید وحشتزده بشوید. وحشتزده گی خطرناک است و می تواند عواقب نادرستی را در پی داشته باشد. شما باید روحاً قوی بوده و با کسانی که آنها نیز چنین اند همراه باشید. ممکن است ساعت ها در جایی خود را مخفی ساخته و قادر به حرکت نباشید. شما بایست بدون اینکه وحشتزده شوید، این کار را انجام دهید."

● **"در صورت اسارت باید یخ رابطه میان خود و زندانبانان خود را بشکنید."**

"مارتین شیببای"^۳، خبرنگار فری لانس سوئدنی که ۴۳۸ روز را در ایتوپیا در زندان گذارند

"همیشه باید پلانی داشته و آماده بدترین شرایط باشید. زمانی که من و عکاسم را در جریان گزارشدهی از یک گروه شورشی استقلال طلب در ایتوپیا دستگیر کردند، ما سیستمی را ایجاد کرده بودیم که براساس آن در هر ۲۴ ساعت از طریق تیلیفون به مرکز گزارش می دادیم و در صورت از دست دادن تماس، همکاران ما در مرکز باید اعلام خطر می کردند.

این موضوع کارساز بود. وقتی همکارانمان از دستگیری ما آگاه شدند، بی درنگ پاسوردهای ایمیل و حساب رسانه‌های اجتماعی ما را عوض کردند. این مسأله مهم است؛ چون در جریان بازجویی شدید ممکن است آن را فاش سازید. در زمان اسارت، سعی کنید یخ را شکسته و تماس شخصی میان خود و زندانبانان ایجاد کنید تا با شما برخورد انسانی‌تر داشته باشند.

1. Paul-Stephane MANIER 2. Martin Laroche-Joubert 3. Martin Schibbye

ما بیشتر روی فوتبال، سویدن و "زلاتان ابراهیمویچ" حرف می‌زدیم؛ چون فوتبال زبانی جهانی است و همه آن را می‌فهمند.

با بذله‌گویی و بدون این که اختیاراتشان را مورد سؤال قرار دهید با آنها حرف بزنید. با آنها همکاری کنید. آنها ممکن است لباس‌های شما را در آورند و شما را تحقیر کنند، دست به شکنجه شما بزنند؛ اما چیزی که قادر به انجام آن نیستند، گرفتن هویت شماست. شما خبرنگار هستید و فکر کنید تا چگونه می‌توانید بعداً این داستان را بیان کنید.

سعی کنید با دزدیدن قلم و کاغذ، یادداشت‌هایی نوشته و آن را مخفی سازید. در سلول خود حتی اگر تنگ هم باشد ورزش کنید. بالا و پائین بپرید، قدم بزنید، شعر و سرود بخوانید تا به شما قوت ببخشد.

● "اگر زیر تهدید هستید، مهم است تا شبکه حمایت بین المللی داشته باشید"

"دینا میزا"^۲، ژورنالیست پژوهشی و نماینده گزارشگران بدون مرز در هندوراس

"در هندوراس آزادی بیان خیلی شکننده است و ژورنالیستان مورد سرکوب قرار می‌گیرند. روزنامه‌ای که من برایش کار می‌کنم تحت مراقبت قرار دارد. من به شکل منظم به مرگ تهدید می‌شوم و خانواده‌ام نیز زیر تهدید اند. موترم را خراب کردند، وکیل‌مان را کشتند، چندین بار مجبور شدم منزل را عوض کنم. خانواده من نیمی از عایداتشان را برای تدابیر

امنیتی به مصرف می رسانند. این وضعیت، مشکل است؛ اما من چگونه می توانم کشورم را در این حالت برای فرزندانم رها کنم؟ این انگیزه مرا وادار به ادامه کارم می سازد.

سعی می کنم با تنها نماندن از خود محافظت کنم. من در خارج از منزلم نگهبانان مسلح استخدام کرده‌ام. من هیچگاه از طریق ایمیل یا تیلیفون قرارملاقات نمی گذارم. همیشه پیش از ملاقات با کسی، بطری تیلیفونم را خارج می سازم و تنها در صورتی به ملاقات می روم که مطمئن گردم، تحت تعقیب قرار ندارم.

من ملاقات‌های آینده را به صورت رو در رو قرار می گذارم. پیش از ملاقات کسی، گذشته آنها را برای جلوگیری از افتادن در دام بالقوه، مطالعه می کنم. همچنان با این مطالعه می توان فهمید که شخص مورد نظر، تا رسیدن به من چه خطری را از سر می گذراند. شما باید همیشه از خطرانی که متوجه شما و اشخاص ارتباطی‌تان است آگاه باشید. من اطلاعاتم را رمزگذاری می کنم و آن را در حافظه‌های مختلف برداشته و سپس در جای امنی نگهدارم.

اگر زیر تهدید قرار دارید، مهم است تا شبکه بین‌المللی حمایت از خود را ایجاد کنید تا آنها از احوال شما آگاه باشند. اگر فکر می کنید خطری که به آن مواجه هستید خیلی بزرگ است باید محل را ترک کنید و تدابیری مثل آموزش امنیت سایبری را برای مقابله بهتر با آن، در پیش گیرید.

● "همیشه از اتفاقات اطراف، خود را آگاه سازید."

"ایمانوئل سیرو"^۳ سردبیر تکنیکی مسوول امنیت در AFP

"تعداد بیشتر همکاران، باعث امنیت بیشتر می شود. آموزگاران ما به ژورنالیستان می گویند که "می توانید به تنهایی سریعتر حرکت کنید؛ اما به صورت گروهی می توانید دورتر بروید!" ما عموماً در تیم‌هایی که از عکاسان، فیلمبرداران و نویسندگان خبر و همچنان راننده و رهنما تشکیل شده است، سفر می کنیم.

اگر نیاز باشد، شخصی را برای تأمین امنیت نیز با خود می بریم که این شخص ضرورتاً با تجربه‌ترین فرد تیم نبوده؛ اما راه‌ها و زبان محل را بلد می باشد. در آن صورت هرصبح جلسه امنیتی برگزار می کنیم و رهنما با طرح‌هایش تیم خبری را آگاه می سازد.

اگر به نقطه بازرسی مشکوکی نزدیک می شوید، بعضی اوقات زمان کوتاهی را در اختیار خواهید داشت تا دوباره برگردید. به همین دلیل باید مواظب باشید که در اطراف‌تان چه می گذرد.

1. Zlatan Ibrahimovic 2. Dina Meza 3. Emmanuel Serot

هر چیز غیرعادی مثل سرک خالی، ترافیک سنگین از جانب مقابل، حضور غیرمترقبه جمعیت یا وسایط ایستاده می تواند نشانه مشکلی فراروی شما قبل از اینکه به ایست بازرسی نزدیک شوید، باشد. در هر گونه وضعیت خطرناک، توصیه می شود تا دفتر تان را از وضعیت با خبر سازید. اطمینان از این که به سردبیران اعلام خطر کرده اید می تواند در مدیریت وضعیت به شما کمک کند."

● "از خود تواضع و احترام نشان دهید"
"آلین مینگام" فوتوژورنالیست و عضو هیئت اداری گزارش گران بی
مرز

"ژورنالیستان تنها ناظر نبوده و هدف جذبی برای رسیدن به مقاصد سیاسی و دریافت پول می توانند باشند. پس باید در زمان استفاده از موبایل که می تواند موقعیت شما را با استفاده از فناوری جدید فاش سازد، محتاط باشید. از این لحاظ تحفظ منابع و رمزگذاری اطلاعات برای جلوگیری از به خطر افتادن اشخاص ارتباطی مهم است.

ژورنالیستان آزاد از خطر "حرص شهرت" باید آگاه باشند. بحران در رسانه‌ها و رقابت شدید میان ژورنالیستان می تواند آنها را به سوی خطرات بزرگی سوق دهد.

مشوره من به ژورنالیستان این است تا همیشه از خود فروتنی و احترام نشان داده، بدهند. رفتار تشریفاتی و اهانت‌آمیز می تواند جان خبرنگار و همکارانش را به خطر مواجه سازد."

1. Alain Mingam

ضمائم

■ ضمیمه اول: محافظت از ژورنالیستان در مناطق جنگی

مقررات مشخصی در قوانین بین‌المللی برای حفاظت از کارکنان کمک‌های بشردوستانه و ژورنالیستان، حین منازعات مسلحانه، وجود دارد. ماده ۷۹ پروتوکول الحاقی شماره یکم کنوانسیون ژنیو قاعده مرسوم را تدوین می‌سازد که بر اساس آن باید با ژورنالیستانی که در مناطق جنگی، طرف واقع نگردند، به حیث اشخاص ملکی برخورد و از آنها محافظت صورت گیرد.

قطعنامه ۲۲۲۲ که به تاریخ ۲۷ می ۲۰۱۵ به تأسی و تقویت قطعنامه ۱۷۳۸ مصوب ۲۰۰۶، در شورای امنیت سازمان ملل متحد به تصویب رسید، به همه طرف‌های درگیر مکلفیت‌های‌شان را در رابطه به کارکنان رسانه‌یی خاطر نشان ساخته و از آنها حفاظت می‌کند.

مجمع عمومی سازمان ملل متحد نیز این مسأله را در قطعنامه ۱۶۳/۶۸ به تاریخ ۱۸ دسامبر ۲۰۱۳ و قطعنامه ۱۶۵/۶۹ مورخ ۱۸ دسامبر ۲۰۱۴ به تصویب رساند. این قطعنامه‌ها کشورهای عضو را ملزم می‌سازد تا از خشونت در مقابل ژورنالیستان جلوگیری به عمل آورند.

● **پروتوکول الحاقی به کنوانسیون ژنیو مؤرخ ۱۲ اگست ۱۹۴۹ در رابطه به حفاظت از قربانیان منازعات مسلحانه بین‌المللی (پروتوکول یکم)، ۸، جون ۱۹۷۷**

ماده ۷۹- تدابیر محافظتی از ژورنالیستان

۱. ژورنالیستان یکه در مأموریت‌های مسلکی پرخطر در مناطق منازعات مسلحانه کار می‌کنند، به اساس مفاد ماده ۵۰ بند اول بایست منحیث افراد ملکی تلقی گردند.

۲. آنها به همین تعریف به اساس کنوانسیون و این پروتوکول در صورتی که عملی در مغایرت با وضعیت ملکی‌شان انجام نداده باشند، بدون تبعیض به حق‌شان، منحیث گزارشگران جنگی حفاظت می‌گردند.

۳. آنها می‌توانند کارت هویت مشابه به مدلی را که در ضمیمه دوم این پروتوکول آمده است، به دست آورند. این کارت توسط حکومت کشوری که خبرنگار شهروند آن بوده، یا در آنجا زنده گی کرده و یا هم رسانه‌ای که خبرنگار در آن کار می‌کند مستقر در آن کشور باشد، صادر گردیده و حالت خبرنگاری شخص را بایست تصدیق کند.

● **قطعهنامه ۲۲۲۲ مصوب ۲۷ می ۲۰۱۵ در شورای امنیت سازمان ملل متحد**

شورای امنیت

... تصدیق می کند که کار ژورنالیستان ، کارکنان رسانه‌یی و پرسونل مربوط آنها، اکثراً آنان را در وضعیت خطرناک ترس، آزار و خشونت در منازعات مسلحانه قرار می دهد،

... به شدت نگران اعمال مکرر خشونت در اکثر نقاط جهان در برابر ژورنالیستان ، کارکنان رسانه‌یی و پرسونل مربوط آنها در منازعات مسلحانه و به صورت مشخص، حملات عمدی در نقض قوانین بشری بین‌المللی است.

... بر علاوه، به وجود خطرات مشخص در برابر ژورنالیستان زن، کارکنان اناث رسانه‌یی، و پرسونل اناث مربوط آنها در حین اجرای وظایف‌شان، اعتراف نموده و اتخاذ تدابیر جنسیتی در تأمین امنیت زنان در منازعات مسلحانه را مهم می پندارد...

۱. هرگونه تناقض و بدرفتاری در برابر ژورنالیستان ، کارکنان رسانه‌یی و پرسونل مربوط آنها در منازعات مسلحانه را محکوم نموده و از همه طرف‌های درگیر در منازعات مسلحانه می خواهد که به این اعمال پایان دهند؛

۲. به کار رسانه‌های آزاد، مستقل و بیطرف منحیث یکی از بناهای اساسی تشکیل دهنده جامعه دموکراتیک که می توانند در حفاظت از شهروندان کمک کنند، اذعان می کند؛

۳. معافیت از مجازات در مقابل نقض قوانین و بدرفتاری انجام یافته در برابر ژورنالیستان ، کارکنان رسانه‌یی و پرسونل مربوط آنها در منازعات مسلحانه را که می تواند باعث انجام دوباره این اعمال گردد، به شدت محکوم می کند؛

۴. بر مسؤلیت دولت در اجرای الزامات مربوط در پایان دادن به معافیت به اساس قوانین بین‌المللی و پیگرد قانونی انانی که مسؤول نقض جدی قوانین بشردوستانه بین‌المللی هستند، تأکید می کند؛

۵. خواهان آزادی فوری و بدون شرط ژورنالیستان ، کارکنان رسانه‌یی و پرسونل مربوط آنها که در منازعات مسلحانه، اختطاف گردیده و یا به گروگان گرفته شده اند، می باشد؛

۶. از تمام طرف‌های درگیر در منازعات مسلحانه می‌خواهد تا به استقلال مسلکی و حقوق ژورنالیستان، کارکنان رسانه‌یی و پرسونل مربوط آنها منحیث افراد ملکی احترام بگذارند؛

۷. همچنان خاطر نشان می‌سازد که وسایل رسانه‌یی و تأسیسات آن، تجهیزات ملکی به شمار رفته و بناً نباید مورد حمله قرار گیرند؛ مگر اینکه این وسایل و تجهیزات، مقاصد نظامی باشند؛

۸. بر نقش مهم آموزش قوانین بشردوستانه بین‌المللی در حمایت از تلاش‌ها برای جلوگیری از حملات علیه افراد ملکی متأثر از منازعات مسلحانه به شمول ژورنالیستان، کارکنان رسانه‌یی و پرسونل مربوط آنها اذعان می‌دارد؛

۹. باورمند است که در گزارشات مأموریت‌های خاص سیاسی و حافظ صلح ملل متحد برای مناطق مقتضی باید معلوماتی در مورد اعمال مشخص خشونت در برابر ژورنالیستان، کارکنان رسانه‌یی و پرسونل مربوطه آنها گنجانده شود؛

۱۰. از همه طرف‌های درگیر در منازعات مسلحانه می‌خواهد تا سعی کنند از نقض قوانین بشردوستانه بین‌المللی در برابر افراد ملکی به شمول ژورنالیستان، کارکنان رسانه‌یی و پرسونل مربوط آنها جلوگیری کنند؛

۱۱. از تمام کشورهای عضو می‌خواهد - چه در قوانین و چه در عمل- محیط سازنده و مصون را برای خبرنگاران، کارکنان رسانه‌یی و پرسونل مربوط آنها ایجاد کنند، تا آنها بتوانند کارشان را به گونه مستقل و بدون مداخلات ناموجه، در شرایط منازعات مسلحانه، انجام دهند.

۱۲. از مجمع عمومی سازمان ملل متحد تقاضا دارد تا بند فرعی را برای مسأله مصوونیت و امنیت ژورنالیستان، کارکنان رسانه‌یی و پرسونل مربوط آنها به شمول موجودیت تدابیر برای حفاظت از این افراد که در معرض تهدید حتمی قرار دارند، در گزارش خود بگنجانند. همچنان بخش مشخصی در گزارشات کشورهای مربوط باید به اطلاعاتی در مورد خشونت علیه ژورنالیستان، کارکنان رسانه‌یی و پرسونل مربوط آنها و اقدامات بازدارنده برای جلوگیری از چنین حوادث، تخصیص داده شود.

● قطننامه ۱۶۵/۶۹ که به تاریخ ۱۸ دسامبر ۲۰۱۴ در مورد مصونیت ژورنالیستان و مسأله معافیت در مجمع عمومی سازمان ملل متحد تصویب شد

مجمع عمومی

... با اذعان به اینکه خبرنگاری به صورت مداوم توسط داده‌های موسسات رسانه‌یی، اشخاص انفرادی، و سازمان‌هایی که در پی دریافت هرگونه اطلاعات و نظریات به گونه آنلاین یا آفلاین بوده و آزادی فکر و بیان را در مطابقت به ماده ۱۹ منشور بین‌المللی حقوق سیاسی و مدنی به اجرا گذاشته و بدان وسیله در شکل‌گیری مناظرات عمومی سهم می‌گیرند، در حال رشد است؛

... عمیقاً نگران نقض هر گونه حقوق بشری و بدرفتاری در برابر ژورنالیستان به شمول قتل، شکنجه، ناپدید شدن، دستگیری و بازداشت مستبدانه، اخراج، ارباب، آزار، تهدید و انواع دیگر خشونت در برابر آنها بوده؛

... نگرانی عمیق خود را از افزایش تعداد ژورنالیستان و کارکنان رسانه‌یی که به دلیل حرفه‌شان کشته و یا بازداشت شده اند، ابراز می‌دارد؛

... همچنان نگرانی عمیق خود را از افزایش تهدید به ژورنالیستان از جانب بازیگران غیرحکومتی، مثل گروه‌های تروریستی و دسته‌های مجرمین جنایی، ابراز می‌دارد؛

... با اذعان به خطرات مشخصی که ژورنالیستان زن در اجرای وظیفه به آن مواجه هستند، و تاکید بر اهمیت رویکرد حساس جنسیتی در اتخاذ تدابیر مصونیت ژورنالیستان؛

... همچنان با اذعان به آسیب پذیری مشخص ژورنالیستانی که ارتباطاتشان در تناقض با حق حریم خصوصی و آزادی بیان، مورد مراقبت و شنودهای غیرقانونی و مستبدانه قرار می‌گیرد؛

۱. تمام حملات و خشونت مثل شکنجه، قتل‌های غیرقانونی، ناپدید سازی اجباری، دستگیری و بازداشت مستبدانه و همچنان ارباب و آزار- چه در شرایط جنگی یا غیرجنگی- در برابر ژورنالیستان و کارکنان رسانه‌یی را صریحاً محکوم می‌کند.

۲. معافیت فزاینده در مقابل حملات و خشونت بر ژورنالیستان را با قاطعیت محکوم نموده و از مجازات نشدن بخش بزرگی از این جرایم که باعث وقوع دوباره آن می‌گردد، به شدت نگران است.

۳. خواهان آزادی ژورنالیستان و کارکنان رسانه‌یی که به گروگان گرفته شده یا اجباراً ناپدید گردیده اند، می باشد.

۴. دولت‌های عضو را تشویق می کند تا با استفاده از فرصت اعلامیه منتشره دوم نوامبر به عنوان "روز بین‌المللی پایان دادن به معافیت جرایم علیه ژورنالیستان"، ابتکار عمل در بلند بردن آگاهی در مورد مسأله مصونیت ژورنالیستان را در دست بگیرند.

۵. از دولت‌های عضو می خواهد تا حداکثر تلاش خود برای جلوگیری از خشونت، تهدید و حملات بر ضد ژورنالیستان و کارکنان رسانه‌یی به خاطر اطمینان از حسابدگی به وسیله انجام تحقیقات بیطرفانه، سریع، همه جانبه، مستقل و مؤثر در تمام قضایای خشونت، تهدید و حمله علیه ژورنالیستان و کارکنان رسانه‌یی را در حیطه صلاحیت های قضایی شان به خرج دهند؛ تا تمام مرتکبین به شمول فرمان دهنده گان، توطئه گران، کمک کننده گان و پنهان کننده گان چنین جرایم را به پنجه قانون سپرده و از دسترسی قربانیان و خانواده‌هایشان به عدالت اطمینان حاصل شود.

۶. از کشورهای عضو تقاضا می کند تا چه در قوانین و چه در عمل، محیط مصون و سازنده‌ای را برای ژورنالیستان ایجاد کنند تا آنها کار خود را به گونه مستقلانه و بدون مداخلات ناموجه به شمول استفاده از امکانات زیر انجام دهند:

- اقدامات قانونگذاری،
- بلند بردن آگاهی قضا، مقامات تنفیذ قانون، پرسونل نظامی، ژورنالیستان و جامعه مدنی در مورد حقوق بشر بین‌المللی، الزامات قوانین بشر دوستانه و تعهدات در مورد مصونیت ژورنالیستان،
- نظارت و گزارشدهی حملات علیه ژورنالیستان،
- محکوم کردن سیستماتیک و همگانی خشونت و حملات، و
- تخصیص منابع لازم برای تحقیق و پیگرد چنین حملات، ایجاد و تطبیق استراتژی‌های مبارزه با معافیت در مقابل حملات و اعمال خشونت در برابر ژورنالیستان، به شمول روش‌ها مناسبی که در قطعنامه ۵/۲۷ مؤرخ ۲۵ سپتامبر ۲۰۱۴ شورای حقوق بشر درج گردیده اند.

۷. روی نیاز همکاری و هماهنگی بهتر در سطح بین‌المللی و سازمان‌های منطقه‌یی به شمول امداد تخنیکی و ظرفیت سازی در رابطه به مصونیت ژورنالیستان، تأکید می کند.

۸. از کشورها می خواهد تا با نهادهای مربوط سازمان ملل متحد به ویژه سازمان آموزشی، علمی و فرهنگی ملل متحد (UNESCO)، و همچنان با میکانیزم‌های بین المللی و منطقه‌یی حقوق بشر، همکاری نموده و در صورت تحقیقات روی حملات و خشونت علیه ژورنالیستان به صورت داوطلبانه به شریک ساختن معلومات بپردازند.

■ ضمیمه دوم: اسناد اساسی در مورد آزادی رسانه ها

اسناد ملی:

در قوانین افغانستان، به آزادی رسانه ها به عنوان یک اصل پرداخته شده و این قوانین، فعالیت آزاد رسانه ها و آزادی بیان را تضمین می کنند.

• قانون اساسی

مصوب ۱۴ جدی ۱۳۸۲ خورشیدی

ماده ۳۴:

آزادای بیان از تعرض مصون است.

ماده ۵۰:

اتباع افغانستان حق دسترسی به اطلاعات از ادارات دولتی را در حدود احکام قانون دارا می باشند.

• قانون رسانه های همه گانی

مصوب ۱۰ جدی ۱۳۸۷ خورشیدی

ماده ۲:

اهداف این قانون عبارتند از:

حمایت و تضمین حق آزادی فکر و بیان

حمایت از حقوق ژورنالیستان و تأمین شرایط فعالیت آزاد رسانه ها....

• قانون دسترسی به اطلاعات

مصوب ۲۶ میزان ۱۳۹۳ خورشیدی

ماده ۲:

اهداف این قانون عبارتند از:

تأمین حق دسترسی اتباع کشور به اطلاعات ...

رعایت ماده نهم حقوق مدنی و سیاسی...

• طرز العمل تأمین امنیت و مصونیت ژورنالیستان و رسانه ها

مصوب ۲۶ میزان ۱۳۹۳ خورشیدی

ماده ۳:

این طرز العمل به منظور تحقق اهداف زیر وضع گردیده است:
حصول اطمینان از تأمین امنیت رسانه ها و ژورنالیستان؛
حصول اطمینان از رسیده گی به قضایای خشونت علیه ژورنالیستان و رسانه ها؛
پیگیری عاملین فشار، تهدید و خشونت علیه رسانه ها و ژورنالیستان و سدرن آنها به پنجه قانون و ایجاد زمینه کاری مصون برای ژورنالیستان و رسانه ها.

اسناد بین المللی:

اصل آزادی رسانه ها در اسناد و قوانین معتبر بین المللی نیز به رسمیت شناخته شده است.

• اعلامیه جهانی حقوق بشر

مصوب ۱۰ دسامبر ۱۹۴۸

ماده ۱۹:

هر کسی حق آزادی عقیده و بیان را دارد؛ این حق شامل آزادی داشتن نظریات بدون هر گونه مداخله و همچنان جستن، دریافت و بهره برداری از اطلاعات و نظریات از طریق رسانه ها، بدون در نظر داشت هیچ محدودیتی می باشد.

• منشور بین المللی حقوق سیاسی و مدنی

مصوب ۱۶ دسامبر ۱۹۶۶، قابلیت اجرا ۲۳ مارچ ۱۹۷۶

ماده ۱۹:

۱. هر شخص باید حق داشته باشد که بدون مداخله، هر گونه عقیده ای داشته باشد.
۲. آزادی بیان، حق هر شخص است؛ این حق شامل جستن، دریافت و ابراز هر گونه نظریات و معلومات با استفاده از هر رسانه دلخواه - چه چاپی، نوشتاری، شفاهی، یا به گونه هنری- بدون در نظر داشت هیچ سرحدی، می باشد.
۳. اعمال حقوق بند دوم این ماده، مستلزم وظایف و مسؤولیت هایی می باشد. بنابراین ممکن است محدودیت هایی را نیز در قبال داشته باشد؛ اما این محدودیت ها تنها در صورت لزوم، توسط قانون و در موارد زیر می باید تنظیم گردند:

- برای احترام به حقوق یا آبروی دیگران؛
- برای حفاظت از امنیت ملی، نظم عامه، صحت و یا اخلاق عامه.

• کنوانسیون اروپا برای حفاظت از حقوق بشر و آزادی‌های بنیادی

مصوب ۴ نوامبر ۱۹۵۰، قابلیت اجرا ۳ سپتامبر ۱۹۵۳

ماده ۱۰ - آزادی بیان

۱. آزادی بیان حق هر فرد است. این حق در برگیرنده آزادی داشتن عقیده، دریافت و ابراز معلومات و نظریات بدون مداخله از طرف مقامات دولتی، بدون در نظر داشت هیچ سرحدی می باشد. این ماده از لزوم مجوز برای انتشارات تلویزیون یا شرکت‌های سینمایی جلوگیری نمی کند.

۲. اعمال این آزادی‌ها، الزام آور وظایف و مسئولیت‌هایی نیز هست، و ممکن محدودیت‌ها، شرایط، تشریفات و یا مجازاتی را به اساس قانون در قبال داشته باشد. این موضوع در جوامع دموکراتیک برای تأمین امنیت ملی، تمامیت ارضی یا مصونیت عامه برای جلوگیری از بی نظمی و ناآرامی، حفاظت از صحت و یا اخلاق عامه، حفاظت از آبرو و حقوق دیگران، جلوگیری از افشای معلومات محرمانه و یا هم برای تأمین حاکمیت و بیطرفی قضا، امری ضروری است.

• کنوانسیون حقوق بشر بین‌الامریکایی

مصوب ۲۲ نوامبر ۱۹۶۹، قابلیت اجرا ۱۸ جولای ۱۹۷۸

ماده ۱۳ - آزادی عقیده و بیان

۱. آزادی بیان حق هر شخص است؛ این حق شامل جست‌وجو، دریافت و ابراز هرگونه نظریات و معلومات با استفاده از هر رسانه دلخواه - چه چاپی، نوشتاری، شفاهی، یا به گونه هنری- بدون در نظر داشت هیچ سرحدی می باشد.

۲. اعمال حقوق بند ماقبل، نباید مورد سانسور قرار بگیرد؛ اما می تواند مستلزم تحمیل مکلفیت هایی از جانب قانون برای اطمینان از موارد زیر باشد:

- احترام به حقوق یا آبروی دیگران؛ یا
- حفاظت از امنیت ملی، نظم عامه، صحت و یا اخلاق عامه.

۳. حق بیان نمی تواند توسط روش‌های غیرمستقیم، مثل بدرفتاری حکومت یا کنترل سکتور خصوصی روی رسانه ها، فریکونسی انتشارات رادیویی، تجهیزات نشر معلومات، یا توسط هر وسیله دیگری که جلو جریان ارتباطات و نظریات را بگیرد، محدود گردد.

۴. با وجود مفاد بند دوم، سرگرمی‌های عامه به دلیل حفاظت اخلاقی از اطفال و بزرگسالان، ممکن است مورد سانسور قبلی قرار گیرند.

۵. تبلیغ برای جنگ و پشتیبانی از تنفر ملیتی و نژادی که موجب بروز خشونت و بی قانونی یا هر عمل غیرقانونی دیگر علیه اشخاص، گروه‌ها یا مواردی همچون نژاد، رنگ، دین، زبان، و اصالت ملی گردد، قانون شکنی تلقی شده و قابل مجازات می باشد.

• منشور حقوق بشر و مردم آفریقا

مصوب ۱۲ جولای ۱۹۸۱، قابلیت اجرا ۲۱ اکتوبر ۱۹۸۶

ماده ۹:

۱. دریافت اطلاعات حق هر فرد است.
۲. هر فرد، حق بیان و ابراز عقیده خود را در چوکات قانون دارد.

■ ضمیمه سوم: اعلامیه حقوق و وجایب ژورنالیستان

این اعلامیه که به نام "منشور مونیخ" یاد می شود، به تاریخ ۲۴ و ۲۵ نوامبر ۱۹۷۱ در شهر مونیخ ترتیب و تصویب گردید. این اعلامیه در ساحه خبرنگاری، معتبر بوده و بعدها توسط اکثر اتحادیه‌های ژورنالیستان در اروپا پذیرفته شد.

سرآغاز

حق دسترسی به اطلاعات، آزادی بیان و انتقاد، جزء حقوق اساسی بشراند. تمام حقوق و وظایف یک خبرنگار از حق مردم به دانستن وقایع و نظریات، منشأ می گیرد. مسؤولیت ژورنالیستان در مقابل مردم، بالاتر از هر مسؤولیتی در مقابل دیگران، مثل استخدام کننده گان یا مقامات حکومتی است. این مأموریت مستلزم محدودیت‌هایی نیز هست که ژورنالیستان آن را به گونه خودانگیزته، برخورد تحمل می کنند. این مسأله، موضوع اعلامیه وظایف بوده که در زیر ترتیب گردیده است؛ اما خبرنگار می تواند تنها در صورت موجودیت شرایط استقلال و وقار مسلکی، این وظایف را انجام دهد.

اعلامیه وظایف

وظایف اساسی خبرنگاری که به گردآوری، تبصره و نشر خبرها می پردازد قرار زیر است:

۱. احترام به حقایق، بدون در نظر داشت پیامدهای آن به شخص خود، بر مبنای این که مردم حق دارند به آن دسترسی یابند.
۲. دفاع از آزادی دسترسی به اطلاعات، انتقاد و تبصره.
۳. گزارشدهی تنها از حقایقی که منبع آن را می داند؛ بدون دستکاری اطلاعات، تغییر متن و اسناد مربوط.
۴. به کار نبردن روش‌های نادرست برای گردآوری خبر، عکس یا اسناد.
۵. احترام به حریم خصوصی.
۶. تصحیح اشتباهات ثابت شده اطلاعاتی که قبلاً منتشر شده اند.
۷. مراقبت از اسرار مسلکی و افشا نساختن منابع اطلاعاتی که به گونه محرمانه، به دست آمده اند.

۸. تلقی نمودن سرقت ادبی، تهمت، افترا و رشوت، منحيث گناه بزرگ مسلکی.
۹. هرگز نباید مسلک خبرنگاری را با فروشندهٔ اشتهارات یا تبلیغ کننده، اشتباه گرفت و باید هر گونه فرمایشات مستقیم و غیرمستقیم اشتهاردهندگان را رد کرد.
۱۰. مقاومت در برابر هرگونه فشار و فرمایشات ویراستاری و پذیرش آن تنها از شخص مسؤول یا کارکنان هیئت مدیره.

هر آن کسی که ارزش نام ژورنالیست را داشته باشد، اصول بالا را در کمال باورمندی رعایت می کند. در قوانین عمومی هر کشور، خبرنگار تنها همکاران خود را در مسایل مسلکی صاحب صلاحیت دانسته و مانع هرگونه مداخله از جانب حکومت یا دیگران می گردد.

اعلامیه حقوق

۱. ژورنالیستان مدعی دسترسی به تمام منابع اطلاعاتی و حق تحقیق آزادانه در تمام وقایع که مربوط زنده گی عامه باشد، هستند. بنابراین اسرار مربوط به امور عامه یا خصوصی تنها در قضایای استثنایی و به دلیل انگیزه‌های واضح می تواند در دسترس ژورنالیستان قرار نگیرد.
۲. ژورنالیست، حق دارد تا از هرگونه اطاعتی که در تناقض با مشی عمومی نهاد اطلاع رسانی که با آن همکاری دارد و در قرارداد استخدامش به صورت نوشتاری تصریح شده باشد، سرباز زند.
۳. ژورنالیست را نمی توان مجبور ساخت، دست به عملی مسلکی بزند که در تناقض با تعهداتش قرار دارد.
۴. تمام تصامیم مهم که تصدی خبری را متأثر می سازد بایست به کارکنان هیئت مدیره ابلاغ گردد. حداقل پیش از اتخاذ تصامیم روی مسایل مربوط به ترکیب هیئت مدیره، مثل استخدام، انفکاک و ارتقای ژورنالیستان ، باید با آنها مشوره صورت گیرد.
۵. با در نظر داشت فعالیت‌ها و مسؤولیت‌ها، ژورنالیست نه تنها مستحق تمام مزایای ناشی از توافق جمعی بوده؛ بلکه همچنان به اساس قرارداد استخدام انفرادی، مستحق امنیت مادی و معنوی کاری و معاشی که پاسخگوی شرایط اجتماعی وی بوده و استقلال اقتصادی‌اش را تضمین کند، می باشد.

■ ضمیمه چهارم: روابط با کمیته بین‌المللی صلیب سرخ

کمیته بین‌المللی صلیب سرخ (ICRC) سازمان مستقل، غیرجانبدار و بیطرف بوده که مأموریت مشخص بشردوستانه آن حفاظت از زنده گی و وقار قربانیان جنگ و خشونت‌های داخلی، و فراهم سازی کمک به آنها است. همچنان این سازمان در پی جلوگیری از مصیبت‌ها به وسیله تقویت قوانین و اصول جهانی بشردوستانه می‌باشد.

به اساس قوانین بین‌المللی بشردوستانه، ژورنالیستان از مزیت حفاظت افراد ملکی در منازعات مسلحانه تا زمانی که طرف قرار نگیرند، برخوردارند (به ماده ۷۹ پروتوکول الحاقی شماره یکم، مؤرخ ۱۹۷۷ نگاه کنید). گزارشگران به رسمیت شناخته شده، مورد حفاظت فوق‌العاده قرار می‌گیرند. در منازعات مسلحانه، ژورنالیستانی که با نیروهای مسلح همراه بوده؛ اما جزو آن نباشند و مجوز همراهی با آن نیروها را داشته باشند، منحصراً گزارشگران جنگی تلقی می‌گردند. ژورنالیستان جنگی مجاز که به دست نیروهای دشمن بیافتند از شرایط اسیران جنگی برخوردار بوده و توسط کنوانسیون سوم ژنیو در مورد برخورد با اسیران جنگی مصوب ۱ محافظت می‌گردند؛ اما پیش از افتادن به دست دشمن، مانند سایر ژورنالیستان از مفاد قوانین افراد ملکی برخوردار هستند.

● در بعضی قضایا ICRC ممکن است کمک‌های مشخصی به ژورنالیستان بکند:

ICRC خط اضطراری «۰۰۴۱۷۹۲۱۷۳۲۸۵» را در سال ۱۹۸۵ برای استفاده خانواده و دوستان ژورنالیستانی که مورد تهدید قرار گرفته‌اند، ایجاد کرد. خانواده خبرنگار، استخدام‌کننده وی یا سازمان‌های مسلکی می‌توانند از ICRC بخواهند تا در قضیه مداخله کند. تماس گیرنده باید اطلاعات کافی را در مورد قضیه در اختیار ICRC بگذارد.

هدف اولیه این خط اضطراری این است تا ICRC بتواند اقدامات مؤثر و سریع را در صورتی که یک خبرنگار در مناطقی که ICRC در آن به فعالیت‌های بشردوستانه می‌پردازد، مورد دستگیری، اسارت و یا بازداشت، قرار گرفته و یا مفقود، مجروح یا کشته شده باشد، روی دست گیرد. به گونه‌ی مثال ICRC می‌تواند تایید گزارش دستگیری یا اسارت خبرنگار و همچنان دسترسی به او را به دست آورد. به همین گونه ICRC می‌تواند معلوماتی را برای خویشاوندان، استخدام‌کنندگان، و یا سازمان‌های مسلکی در مورد موقعیت خبرنگار مفقود شده فراهم سازد. در بعضی از قضایا، ICRC قادر است تماس اعضای خانواده خبرنگار را با او برقرار کرده، و همچنان ژورنالیستان مجروح را از

ساحه خارج سازد. در بدترین حالت ممکن، ICRC اجساد ژورنالیستان را پیدا و آن را انتقال می دهد.

ICRC تنها می تواند در جاهایی که قبلاً کارمندانش را مستقر ساخته، فعالیت نماید. این سازمان نمی تواند آزادی خبرنگار بازداشت شده را تقاضا کرده یا برای آزادی بیان یا حق دسترسی به اطلاعات دادخواهی کند؛ چون این موضوعات خارج از تعهد سازمانی آن است. هدف از بازدید ICRC از ژورنالیستان بازداشت شده کاملاً بشردوستانه است. ICRC شرایطی را که بازداشت شدگان در آن بسر می برند، بررسی کرده و در صورت ضرورت از مقامات می خواهند تا وضع موجود را بهبود ببخشند. این سازمان می تواند با مقامات در مورد احترام به تضمین های قضایی و پروسه های قابل تطبیق داخل گفتگو گردد. همچنان در صورت لزوم می تواند به بازداشت شدگان، کمک های بشردوستانه نماید.

ICRC قضایایی را که به شماره تماس اضطراری تماس می گیرند، به گونه محرمانه پیش می برد و متوقع است تا کسانی که برای دریافت کمک، تماس می گیرند روش مشابهی را در پیش گیرند.

- برای معلومات بیشتر به شماره ۰۰۴۱۲۲۷۳۰۳۶۴۳ و یا به ایمیل آدرس press@icrc.org به تماس شوید.

▪ ضمیمه پنجم: تماس های مفید

نهاد های ملی

- اتحادیه ملی ژورنالیستان افغانستان:

www.anju.af

info@anju.af

۰۰۹۳۷۹۹۷۹۹۷۷۵

- کمیته مصونیت خبرنگاران افغان

www.ajsc.af

info@ajsc.af

۰۰۹۳۷۷۷۸۶۸۲۷۰

- سفما افغانستان

safma.afghanistan@gmail.com

۰۰۹۳۷۰۸۱۹۸۴۳۸

- بازار رسانه ها

www.nawinnews.com

mediabazaar2016@gmail.com

۰۰۹۳۷۸۵۲۰۰۴۴۱

- مرکز خبرنگاران افغانستان

www.afjc.af

info@afjc.af

۰۰۹۳۷۰۸۱۹۸۶۳۴

- کمیته دفاع از خبرنگاران افغانستان

• اتحادیهٔ رادیو تلویزیون های افغانستان

www.artu.af

mohammad.abdullah@artu.af

۰۰۹۳۷۸۰۳۸۹۱۴۷

• اتحادیهٔ ملی ژورنالیستان و خبرنگاران افغانستان

Akbarzada.mbn@gmail.com

۰۰۹۳۷۹۰۱۰۶۶۰۴

• نی/ حمایت کنندهٔ رسانه های افغانستان

www.nai.org.af

info@nai.org.af

۰۰۹۳۷۰۰۲۶۶۷۲۷

• انجمن خبرنگاران آزاد افغانستان

Aija.mainoffice@gmail.com

۰۰۹۳۷۰۰۲۱۴۷۴۸

• انجمن زنان ژورنالیست افغان

www.awju.org.af

awju.2013@gmail.com

۰۰۹۳۷۰۰۲۲۰۶۸۸

• سوم افغانستان

۰۰۹۳۷۹۹۳۴۹۴۱۶

• مرکز هماهنگی ژورنالیستان

Rmarouf96@yahoo.com

۰۰۹۳۷۰۰۲۲۲۳۱۴

- کابل پرس کلب

www.kabulpressclub.com

Kabul.pressclub@gmail.com

۰۰۹۳۷۰۷۷۲۷۸۰۰

- مرکز حمایت از زنان ژورنالیست در افغانستان

www.cpawj.af

cpawjcoordinator@gmail.com

۰۰۹۳۷۷۰۰۱۵۶۰۶

نهادهای بین المللی:

- گزارشگران بدون مرز:

www.rsf.org

ایمیل: rsf@rsf.org

کمک/ بیمه: securite@rsf.org

سکرتاریت: secretariat@rsf.org

دفتر آفریقا: africa@rsf.org

دفتر آمریکای لاتین: ameicas@rsf.org

دفتر آسیا: asia@rsf.org

دفتر اروپا: europe@rsf.org

دفتر ایران: persan@rsf.org

دفتر خاور میانه: middle-east@rsf.org

دفتر رسانه‌های جدید: internet@rsf.org

- Article 19:

www.article19.org

Free Word Centre, 60 Farringdon Road, London, EC1R
3GA, United Kingdom

تلفون: (+44) 20.73.24.25.00

ایمیل: info@article19.org

- انستیتوت ایمنی خبری بین‌المللی:
www.newssafety.org
 30 South Colonnade, Canary Wharf, London, E14 5EP,
 United Kingdom
 ایمیل: info@newssafety.org
- مرکز دارت برای ژورنالیستان و آسیب‌های روانی
www.dartcenter.org
 48 Gray's Inn Road, London, WC1 8LT, United Kingdom
 تلفیون: (+44) 207.242.3562
 ایمیل: info@dartcentre.org
- Rory Peck Trust
www.rorypecktrust.org
 Linton House, 24 Wells Street, London W1T 3PH, United
 Kingdom
 تلفیون: (+44) 203.219.7860
 فکس: (+44) 203 219 7862
 ایمیل: training@rorypecktrust.org
- مشخصه‌ای بر سانسور:
www.indexonensorship.org
 92-94 Tooley Street, London SE1 2TH, United Kingdom
 تلفیون: (+44) 20.72.60.26.60
 ایمیل: info@indexonensorship.org
- کمیته مصونیت ژورنالیستان:
www.cpj.org

330, 7th Avenue, 11th Floor, New York, New York 10001,
United States

تیلیفون: (+1.212) 465.1004

فکس: (+1.212) 465.9568

● فدراسیون بین المللی ژورنالیستان:

www.ifj.org

IPC-Residence Palace, Bloc C, Rue de la Loi 155/ B-1040,
Brussels, Belgium

تیلیفون: (+32) 22.35.22.00

فکس: (+32) 22.35.22.19

ایمیل: ifj@ifj.org

● انجمن جهانی ناشرین روزنامه و خبر:

www.wan-ifra.org

96 bis rue Beaubourg 75003 Paris, France

تیلیفون: (+33) 1.47.42.85.00

فکس: (+33) 1.42.78.92.33

ایمیل: info@wan-ifra.org

● :Pen International

www.pen-international.org

Brownlow House, 50/51 High Holborn, London, WC1V 6ER,
United Kingdom

تیلیفون: (+44) 20.74.05.03.38

ایمیل: info@pen-international.org

● انسٹیٹوت بین المللی مطبوعات:

www.freedia.at

Spiegelgasse 2A- 1010, Vienna, Austria

تیلیفون: (+43) 1.512.90.11
فکس: (+43) 1.512.90.14
ایمیل: ipi@freemedia.at

● ابتکار دفاع حقوقی از مطبوعات:
www.mediadefence.org

The Foundry, 17-19 Oval Way, London SE11 5RR, United Kingdom

تیلیفون: (+44) 20.37.52.55.50
اسکایپ: mldi.law
ایمیل: info@mediadefence.org

سازمان‌های غیرحکومتی دیگر

● سازمان عفو بین‌الملل:

www.amnesty.org

1 Easton Street, London WC1X 0DW, United Kingdom

تیلیفون: (+44) 20.74.13.55.00
فکس: (+44) 20.79.56.11.57
ایمیل: contactus@amnesty.org

● وکلای بدون مرز فرانسه:

www.avocatssansfrontieres-france.org

8, Rue du Prieure, 31000 Toulouse, France

تیلیفون: (+33) 5.34.31.17.83
فکس: (+33) 5.34.31.17.84

● فدراسیون بین‌المللی برای حقوق بشر:

www.fidh.org

17 Passage de la Main d'or, 75011 Paris, France

تیلیفون: (+33) 1.43.55.25.18

فکس: (+33) 1.43.55.18.80

ایمیل: fidh@fidh.org

- دیده‌بان حقوق بشر:

www.hrw.org

350 Fifth Avenue, 34th Floor, New York, NY 101 18-3299

تیلیفون: (+1.212) 290.4700

فکس: (+1.212) 736.1300

ایمیل: hrwpress@hrw.org

- خانه آزادی:

www.freedomhouse.org

1850 M Street NW, Floor 11, Washington D.C. 20036,
United States

تیلیفون: (+1.202) 296.5101

فکس: (+1.202) 293.2840

ایمیل: info@freedomhouse.org

- کمیته بین‌المللی صلیب سرخ:

www.icrc.org

19, avenue de la Paix, CH- 1202, Geneva, Switzerland

تیلیفون: (+41) 22.734.60.01

فکس: (+41) 22 917 0432

سازمان‌های حکومتی بین‌المللی:

- خدمات ارتباطی غیرحکومتی سازمان ملل متحد:

www.un-ngls.org

Palais de Nations, 1211, Geneva 10, Switzerland

تیلیفون: (+41) 22 917 2076

فکس: (+41) 22 917 0432

- دفتر کمیشنری عالی سازمان ملل متحد برای حقوق بشر:

www.ohchr.org

Palais Wilson, 52 rue des Paquis, CH- 1201 Geneva,
Switzerland

تیلیفون: (+41) 22.917.92.20

ایمیل: infodesk@ohchr.org

- دادگاه بین المللی جرایم

www.icc-cpi.int

174 Maanweg, 2516 AB, The Hague, Netherlands

تیلیفون: (+31) 70.515.85.15

فکس: (+31) 70.515.85.55

- دفتر کمیشنری عالی سازمان ملل متحد برای مهاجرین (UNHCR):

www.unhcr.fr

Case Postale 2500, CH- 1211 Geneva 2, Switzerland

تیلیفون: (+41) 22.739.81.11

فکس: (+41) 22.739.73.77

- سازمان آموزشی، علمی و فرهنگی ملل متحد (UNESCO):

www.unesco.org

7 Place de Fontenoy, 75732 Paris 07 SP, France

تیلیفون: (+31) 1.45.68.10.00

فکس: (+33) 1.45.67.16.90

▪ ضمیمه ششم: ارائه کننده گان آموزش در مورد محیط خصومت آمیز

فهرست آتی، سازمان‌هایی اند که برای ژورنالیستان مأمور در نقاط پرخطر جهان، آموزش ارائه می‌کنند. قابل ذکر است که این فهرست جامع نیست.

BBC Academy در ویبسایت خود ویدیوهای آموزشی را در ارتباط به کمک‌های اولیه برای ژورنالیستانی که به ساحات پرخطر سفر می‌کنند، نشر نموده است.

• AKE

www.akegroup.com

16 Swan Court/ 9 Tanner Street, London SE1 3LE, United Kingdom

تلیفون: (+44) 203.816.9970

فکس: (+44) 143.235.0227

ایمیل: enquiries@akegroup.com

• BIOFORCE

www.bioforce.asso.fr

41 avenue du 8 mai 1945, 69694 Venissieux, France

تلیفون: (+33) 4.72.89.31.41

فکس: (+33) 4.78.70.27.12

ایمیل: info@bioforce.asso.fr

• خدمات بررسی خطرات سینچارین

www.centurionsafety.net

دفتر مرکزی: PO Box 1740, Newquay, Cornwall, TR7 3WT,

United Kingdom

تلیفون: (+44) 1637.873.661

ایمیل: main@centurionsafety.net

- Chiron Resources (OPS) LTD
www.chiron-resources.com
Whitelaaved Oak, Ledbury, Herefordshire, HR8 1SE, United Kingdom
تیلیفون: (+44) 1531.650.296 ، (+44) 7880.602.426
ایمیل: owclive@chiron-resources.com

- صلیب سرخ فرانسه
www.croix-rouge.fr
98 rue Didot 75694, Pais Cedex 14, France
تیلیفون: (+33) 1 44.43.13.23

- DICOD (وزارت دفاع فرانسه)
www.defense.gouv.fr/salle-de-presse/asses-journalistes/stages-journalistes
60 boulevard du general Valin, 75015 Paris, France
تیلیفون: (+33) 1 44.42.54.02
ایمیل: Presse@dicod.fr

- 1st Option High-Risk (گروه ایمنی گزینه اول)
www.1stopionhighrisk.com
1st Floor, 16 Mortimer Street, London W1T 3JL, United Kingdom
تیلیفون: (+44) 845.500.8484
ایمیل: training@1stoptionsafety.com

- امنیت جهانی ژورنالیستان
www.journalistsecurity.net

3286 Aberfoyle Palace, NW Washington, DC 20015, United States

تیلیفون: (+1.202) 352.1736

ایمیل: office@objectiveteam.com

OBJECTIVE TEAM LTD •

www.objectivetravelsafety.com

Bragborough Lodge Farm, Daventry, NN11 7HA, United Kingdom

تیلیفون: (+44) 1788.899.029

فکس: (+44) 1788 89 1259

ایمیل: enquiries@pilgrimgroup.com

PILGRIMS GROUP •

www.pilgrimgroup.com

Pilgrims House, PO Box 769 Woking, Surrey, United Kingdom

تیلیفون: (+44) 844.788.0180

فکس: (+44) 148.322.8770

ایمیل: enquiries@pilgrimgroup.com

Remote Trauma •

www.remotetrauma.com

2 Bridle Close, Surbiton Road, Kingston upon Thames, Greater London KT1 2JW, United Kingdom

تیلیفون: (+44) 844.800.9158

ایمیل: admin@remotetrauma.com

• گزارشگران مؤظف برای نجات همکاران (RISC)

www.risctraining.org

C/O The Half King, 505-507 West 23rd Street, New York, NY
10011, United States

تيليفون: (+1) 917.362.5518

ايميل: hello@risctraining.org

• گروه بين المللى TOR

www.tointernational.com

Aviation House, Gloucester Airport, Staverton, Glos GL51
6SR, United Kingdom

تيليفون: (+44) 1932.879.879، دبي: (+971) 563.014.208

ايميل: info@torinternational.com

• TYR Solutions LTD

www.tyr-solutions.com

The Old Hop Barn, Monksbury Court, Yarkhill Hereford HR8
2TU, United Kingdom

تيليفون: (+44) (0) 1432.806.363

ايميل: info@tyr-solutions.com

ابراز امتنان

در آماده سازی این رهنمود، از منابع ملی و بین المللی استفاده شده است. در همین جا نیاز است تا از کمیته مصونیت خبرنگاران افغان، نی/ حمایت کننده رسانه های آزد افغانستان، انجمن گزارشگران بدون مرز و یونسکو به عنوان منابع اصلی این رهنمود، یاد آوری شود. همچنان از همکاران افغان که در تهیه این رهنمود با اتحادیه ملی ژورنالیستان افغانستان همکاری کرده اند سپاسگزاری می شود:

- صدیق الله توحیدی مسؤل کمیته مصونیت خبرنگاران افغان؛

- عزیز احمد تسلی، رییس کابل پرس کلب؛

- میر محمد صدیق ذلیق، استاد دانشگاه؛

- انیسه شهید، گزارشگر ارشد تلویزیون طلوع و

- احسان رشیدی، کارشناس رسانه بی.

از همکاری های دفترانتر نیوز در کابل که در چهارچوب پروژه رسانه (که از سوی دفتر کمک های بین المللی ایالات متحده یا یو اس آی دی) زمینه تهیه و نشر این رهنمود را مساعد ساخته است، نیز قدردانی می شود.

شرکای پروژه رسانه از جمله خبرگزاری پژواک، رادیو سلام وطندار، مرکز خبرنگار تحقیقی پیک، روزنامه هشت صبح و رادیوی کلید که در غنا بخشی به این رهنمود، همکاری کرده اند نیز، مستحق سپاسگزاری هستند.

