

## نصائح التأهب للمواطنين في حالات الطوارئ

أعد هذا الدليل لتزويدكم بمعلومات عملية بشأن أفضل طرق الاستعداد للكوارث والتعافي من آثارها. ويتضمن نصائح حول السلامة ومعلومات عن استعداد الأشخاص والأسر وحمائهم. فالاستعداد ومعرفة ما ينبغي القيام به يساعدان في الحد من الخوف والقلق والخسائر التي تنجم عن هذه الحوادث. علينا جميعاً أن نعرف كيف نستعد أو نواجه حالات الكوارث أو الطوارئ التي يمكن أن تحصل في مجتمعنا. فالكوارث يمكن أن تصيبنا جميعاً وهي لا تميز بين الناس.

### أرقام طوارئ:

- الشرطة 104
- الإطفاء 115
- الإسعاف 122
- الدفاع المدني 115
- جمعية الهلال الأحمر العراقي 009647706740075

### أرقام هواتف شخصية:

- طبيب .....
- مدرسة .....
- شركة تأمين .....

إن التخطيط لتأهب المجتمعات المحلية يتيح لنا الاستعداد لمخاطر الكوارث المحتملة ومواجهتها بعد وقوعها. ويمكننا كأفراد أن نعد بيوتنا و أسرنا لمواجهة تلك الفترة الحرجة. ومن خلال التخطيط المسبق، يمكن للمجتمعات التعاون أيضاً للمساعدة في الحد من الإصابات، والخسائر في الأرواح والممتلكات. فتأهب المجتمع يحسن قدرة الأفراد والمجموعات على تقليل احتياجاتهم الطارئة وإدارة مواردهم المتاحة ريثما تتوفر مساعدات أخرى.

وقد أظهرت دراسات السلوك البشري ما بعد الكوارث أن المجموعات التي تعمل معاً أثناء فترة الكوارث تؤدي مهامها بصورة أكثر فعالية إذا كان هناك تحضير مسبق لمواجهتها. ولذلك تقتضي مواجهة الفعالة تخطيطاً وتنسيقاً شاملين من قبل جميع المشاركين. فبتوفير التدريب والتعليم، يصبح الأفراد والمجموعات مستعدين للعمل كمورد حاسم لمجتمعاتهم.

من المفيد ان يتم تعميم هذا الدليل على كل أسرة ومجتمع محلي. فللاستعداد للمخاطر المرافقة للأحداث الخطيرة وفهمها واتخاذ الإجراءات اللازمة للحد منها يقلل من أثارها السلبية وأضرارها. والمشاركة في الإدارة المجتمعية للكوارث تحسن كثيراً استعداد المجتمع وقدرته على الواجهة.

## الاستعداد للكوارث

يعتبر الاستعداد للكوارث واجباً عاماً. فثمة مخاطر جمة تحيق بمجتمعاتنا. وعندما تمس هذه المخاطر الناس، فإنها تؤثر على حياتنا والموارد التي يتعين علينا التعامل معها، مما يشكل حالات طارئة أو كارثية. ولكي يدرك المجتمع كيفية الرد الفعال على تهديد محتمل، يجب أن يكون منظمًا و يمتلك المعلومات والأدوات الصحيحة.

## التخطيط للطوارئ واللّون

قد تتوقف الخدمات الرئيسية مباشرة إثر حالة طارئة ولا تتمكن الإغاثة المحلية وفرق الطوارئ الحكومية من الوصول إلى مجتمع ك فوراً. ولذلك، تكتسب معرفة ما ينبغي القيام به لحماية نفسك وأسرتك وممتلكاتك أهمية كبيرة.

على كل أسرة وضع خطة طوارئ خاصة بها.

## خطة طوارئ الأسرة

- اطلع على اهم المخاطر التي يمكن أن تؤثر على مجتمعك، و اطلب النصيحة بشأن أفضل سبل الاستعداد للمخاطر والحد منها.

- تحدث مع أفراد الأسرة حول المخاطر المحتملة في المنطقة، وكيفية مواجهتها، وتعليمات التصرف إذا اضطروا للإخلاء.
- ضع خطة لاستمرار التواصل بين أفراد الأسرة إذا ما تفرقوا. و حدد مكانين للاجتماع على أن يكون أحدهما قريبًا من البيت والثاني بعيدًا عنه لاستخدامه في حال عدم القدرة على العودة إلى البيت
- ضع قائمة بأرقام هواتف الطوارئ وعلم الأطفال متى وكيف يتم استخدامها.
- تحقق من معرفة جميع أفراد الأسرة لكيفية قطع الغاز والمياه والكهرباء بواسطة المفاتيح الرئيسية.
- للحد من الأثر الاقتصادي على الأسرة أو الممتلكات:
- حافظ على الكفاية المالية للأسرة قبل وقوع الكارثة - فكر في ادخار بعض الاموال، واحتفظ ببلغ صغير من المال في متناول اليد.
- أدرج الجيران ذوي الاحتياجات الخاصة ككبار السن والمعاقين في خطة أسرتك. وهل لديك أقارب أو أصدقاء مقربون يقيمون في مناطق مرتفعة بحيث يمكن نقل ذوي الاحتياجات الخاصة مؤقتًا إلى أماكن آمنة.

**انظر الملحق 1 - نموذج خطة طوارئ الأسرة، والملحق 2 - نموذج بطاقة هوية طفل.**

### حقيبة الطوارئ

تعتبر حقيبة الطوارئ إحدى أهم أدوات الاستعداد لحالات الطوارئ. وفيما يلي أهم مستلزمات الحقيبة:

- أدوية موصوفة من قبل طبيب تكفي لمدة أسبوعين (إن وجدت).
- أطعمة غذائية غير قابلة للتلف تكفي لمدة أسبوعين.
- مياه شرب في حاويات: جالون واحد يوميًا لكل فرد في الأسرة، لمدة أسبوعين.
- مصابيح كهربائية وبطاريات لكل فرد في العائلة.
- راديو محمول مع (7 مجموعات) من البطاريات.
- دليل وأدوات الإسعافات الأولية وتشمل ضمادات، ومُطهر، وشريط لاصق وكمامات، ومسكن ألم لا يحتوي على الأسبرين، وأدوية مضادة للإسهال.
- مُبرِّدان (أحدهما لحفظ الأطعمة والثاني للثلج).
- مجموعة أدوات تنقية المياه (حبوب، ومُبيِّض قاصر)، وكلور (عادي) ويود).
- مستلزمات الرضع (أدوية، ومياه معقمة، وحفاضات، وحليب أطفال وزجاجات).
- معدات تنظيف (مسحاة وسطل ومناشف ومعقم).
- أكياس قمامة بلاستيكية.
- مناديل حمام ومناشف ورقية.
- مجموعتان من الملابس وزوج من الأحذية، إلى آخره.
- أدوات صحية شخصية.

- وثائق مهمة (محفظة ضمن أكياس مقاومة للماء).

### انظر الملحق 3 – نموذج حقيبة الطوارئ.

#### استعداد الأشخاص ذوي الإعاقة لحالات الطوارئ

- أنجز تقييمًا شخصيًا. وحدد ما يسعك القيام به بنفسك وما هي المساعدة التي يمكن أن تحتاجها، أثناء الكارثة وبعدها (استنادًا إلى الطرف الطارئ، وقدراتك ومعداتك).
- أوجد شبكة دعم شخصية مؤلفة من الأسرة، والأصدقاء والأقرباء، والجيران، وزملاء السكن وزملاء العمل الذين يمكنهم مساعدتك في أية لحظة. وناقش احتياجاتك الخاصة معهم بما فيها خطط الإخلاء وجدول المعلومات الطبية.
- ضع جدولًا بمعلومات الطوارئ كي يعلم الآخرون بمن يتصلوا في حال وجدوك فاقد الوعي أو غير قادر على الكلام أو عليهم مساعدتك على إخلاء المنطقة بسرعة. وأدرج أسماء وأرقام جهات اتصال من خارج المدينة.
- ضع جدول معلومات طبية يتضمن أسماء وأرقام أطباءك، وأدويةك، والجرعات الموصى بها وأي حالات قائمة. ودون الأجهزة المساعدة الخاصة بك، والأشياء التي تسبب لك الحساسية، وصعوبات التواصل التي تعاني منها، إن وجدت.
- أنجز خطة طوارئ الأسرة. (انظر الملحق 1 – نموذج خطة طوارئ الأسرة).
- تعرف على موقع صمامات الإغلاق الرئيسية للمرافق وعلى توقيت وكيفية إغلاقها أثناء الطوارئ.
- احتفظ بحقيبة الطوارئ في منزلك (انظر الملحق 3- نموذج حقيبة الطوارئ)
- اجعل منزلك أكثر أمنًا عبر التحقق من الممرات، والسلالم، والمدخل والنوافذ بحثًا عن المخاطر التي تمنعك من مغادرة المبنى بسلام أثناء الحالات الطارئة.

#### الإخلاء

عندما يصبح إجلاء السكان إجراءً ضروريًا، يوفر المسؤولون المحليون لهم معلومات بواسطة وسائل الإعلام (التلفزيون والإذاعة) أو في الحالات الحرجة عبر نظام صفارات الإنذار. واصل الاستماع إلى الإذاعة والتلفزيون المحليين لسماع أي بث خاص بالطوارئ.

#### التخطيط للإخلاء

- إذا كنت لا تملك سيارة، رتب أمر نقلك مع العائلة أو مع أصدقاء.
- تحدث مع أفراد أسرتك حول إمكانية الإخلاء. وحدد إلى أين ستذهب إذا اضطرت لمغادرة المنطقة. وحدد كيفية الوصول إلى المكان المستهدف.

- حدد مكانًا للقاء أفراد أسرتك في حال انفصلتم عن بعضكم أثناء الكارثة. واطلب من صديق خارج منطقتك أن يكون "نقطة تحقق" يستطيع جميع أفراد الأسرة الاتصال به وإخباره بأنهم في مأمن.
- احتفظ بحقيبة الطوارئ في المنزل (انظر الملحق 3 – نموذج حقيبة الطوارئ)
- زد الأطفال ببطاقات هوية الطفل (انظر الملحق 2 – نموذج بطاقة هوية الطفل)
- حافظ على كمية من الوقود في سيارتك إذا كان الإخلاء مرجحًا. فقد تكون محطات الوقود مغلقة أثناء الطوارئ وغير قادرة على ضخ الوقود خلال انقطاع التيار الكهربائي.
- تعلم كيفية إغلاق القواطع والصمامات الرئيسية للكهرباء والغاز والمياه في المنزل.

### ما الذي يجب عليك فعله إذا طلب منك الإخلاء

- قم بالإخلاء فورًا إذا ما طلب منك ذلك.
- استمع إلى المذيع واتبع تعليماته.
- استخدم سيارة واحدة لكل عائلة عند الإخلاء. فهذا يبقي أفرادها معًا ويحد من الاختناقات المرورية والتأخير.
- ارتد ثيابًا وأحذية متينة توفر الحماية، كالسراويل الطويلة والقمصان طويلة الأكمام وقبعة.
- أّمن منزلك. أغلق جميع الأبواب والنوافذ واقفلها وافصل التيار الكهربائي عن الأجهزة.
- أغلق صمام المياه الرئيسي والكهرباء إذا طلب منك ذلك.
- افصل صمام الغاز عن الأسطوانة.
- أعلم الآخرين بوجهتك.
- اتبع طرق الإخلاء الموصى بها. ولا تسلك الطرق المختصرة.
- خذ حقيبة الطوارئ معك.
- خذ الأوراق المهمة معك بما فيها رخصة القيادة، والمعلومات الطبية، ووثائق التأمين، وبيانات الملكية.

### التعافي من الكوارث

يقدم هذا القسم بعض النصائح العامة بشأن الخطوات الواجب اتخاذها بعد وقوع الكارثة للبدء في إعادة منزلك، ومجتمعك وحياتك إلى وضعها الطبيعي.

### الصحة والسلامة

- احترس من أخطار جديدة أو ثانوية قد تحدثها الكارثة. وحذار من الطرق المغلقة، والمباني الملوثة، وتسرب الغاز، والزجاج المكسور، والأسلاك التالفة والأرضيات الزلقة.
- حذار من الإرهاق. لا تحاول أن تفعل أكثر مما ينبغي في آن واحد. رتب الأولويات وحدد خطوات العمل.
- اشرب الكثير من المياه النقية. تناول الطعام بشكل جيد واحصل على قسط كاف من الراحة.

- ارتد قفازات وأحذية عمل متينة.
- اغسل يديك جيدًا بالصابون والمياه النظيفة مرارًا عندما تعمل في إزالة الأنقاض.
- أعلم السلطات بالأخطار المتعلقة بالصحة والسلامة.

### العودة إلى المساكن المتضررة

- احتفظ بجهاز راديو يعمل بالبطارية لكي تتمكن من الاستماع إلى آخر تطورات الطوارئ.
- ارتد قفازات وأحذية عمل متينة. قبل دخول منزلك، تجول حوله وخارجة بحذر وابحث عن أي أسلاك كهربائية سائبة، أو تسرب للغاز أو أضرار في المبنى. إذا شممت رائحة غاز، لا تدخل المنزل وغادر المكان فورًا.
- لا تدخل إذا كانت مياه الفيضان لا تزال حول المبنى. وإذا كانت النيران ألحقت أضرارًا بمنزلك لا تدخله حتى تعلمك السلطات بأنه آمن.
- ابحث عن أية تصدعات في السقف والأساسات. وإذا تبين أن المبنى معرض للاهتزاز غادر فورًا.
- لا تستخدم مصابيح نפט أو غاز أو شموع داخل منزل متضرر. فقد يكون هناك تسرب غاز أو مواد أخرى قابلة للاشتعال. لا تدخن ولا تشعل أضواء قبل التأكد من سلامة استخدامها.
- ادخل المنزل بحذر وتحقق من الأضرار. حذار من الألواح المفككة والأرضيات الزلقة.
- استخدم عصا لتحريك الحطام.
- افتح نافذة وغادر فورًا إذا شممت رائحة غاز أو سمعت صوت هسيس أو نفخ. وأغلق صمام الغاز الرئيسي من الخارج إذا استطعت. اطلب المساعدة الفورية - لا تستخدم الهاتف الخليوي في محيط تسرب الغاز.
- تحقق من النظام الكهربائي في أجزائه الظاهرة والتي يمكن الوصول إليها. وإذا رأيت شرارة أو أسلاكًا مقطوعة أو مهترئة، أو شممت رائحة عازل محترق، اقطع الكهرباء من اللوحة أو القاطع الرئيسي. ولكن إذا كنت مبللًا أو تقف وسط مياه أو غير متأكد من سلامتك لا تلمس أي شيء كهربائي. وغادر المبنى واطلب المساعدة.
- تحقق من الأجهزة. فإذا كانت رطبة، افصل التيار الكهربائي من القاطع الرئيسي. افصل الأجهزة ودعها تجف. دع فنيًا يفحصها قبل استخدامها ثانية. واطلب منه فحص الشبكة قبل إعادة وصل التيار.
- تحقق من شبكات المياه والصرف الصحي. وأغلق صمام المياه الرئيسي إذا كانت الأنابيب متضررة.
- نظف الدواء والقاصر والنفط المتسرب. افتح الخزائن بحذر وانتبه إلى الأشياء التي يمكن أن تسقط.
- حاول حماية منزلك من أضرار إضافية. افتح النوافذ والأبواب لتجدد الهواء.
- نظف وعقم كل ما تبلل. فقد يحتوي الطين الذي خلفته مياه الفيضانات على نفايات مجارير ومواد كيميائية.

- استشر السلطات المحلية قبل استخدام أية مياه؛ فقد تكون ملوثة. ويجب تفريغ خزانات المياه واختبار المياه من قبل السلطات المحلية قبل استخدامها.
- تخلص من الأطعمة الطازجة ومستحضرات التجميل والأدوية التي لامست مياه الفيضانات.
- ابحث عن الطعام المبرد التالف فقد تكون إمدادات الطاقة قد توقفت أثناء الطوارئ. تخلص من جميع الأطعمة التالفة أو التي تشك بأنها تالفة.
- من المهم أثناء فترة التعافي تتبع التقارير الإذاعية أو التلفزيونية المحلية أو أية مصادر إعلامية أخرى للحصول على معلومات حول الحصول على مسكن، وطعام، وإسعافات أولية، وثياب ومساعدات أخرى في حالات الطوارئ.

## الكوارث والصحة النفسية

### كيف يتصرف الناس؟

- (أ) ما قبل الكارثة (التأهب): وهي المرحلة التي يعرف فيها اقتراب الكارثة. تختلف أنماط السلوك بين حالة وأخرى ولكنها عمومًا تتضمن:
- نشاط غير كاف.
  - رفض التحضير لمواجهة أثر الكارثة.
  - الميل إلى اعتماد موقف يقول بأن الكارثة لن تحصل.
  - القلق.
- (ب) الإنذار: وهي المرحلة التي تصبح فيها الكارثة وشيكة وترسل التحذيرات وتعلن رسميًا. ومن أنماط السلوك الشائعة:
- بحث محموم عن معلومات حول ما يجب عمله لتفادي آثارها.
  - فرط النشاط، ويوصف أحيانًا بالذعر.
  - الأرق.
  - الهدوء.
- (ت) أثناء الكارثة: وهي فترة وقوع الكارثة. ومن أنماط السلوك المعروفة:
- قد يصاب جزء كبير من السكان بصدمة، ولكن معظمهم يتعافى بسرعة.
  - يبدي جزء صغير حالة من الارتباك، والشلل والقلق.
  - يحافظ الكثير منهم على وعيه، ويقيم الوضع ويقرر الإجراءات اللازمة.
- (ث) التعافي: وهي المرحلة التي تعقب الكارثة مباشرة بعد أن يحظى الأفراد بالوقت للوقوف على الأوضاع وبعض ردود الفعل هي:
- عودة تدريجية للوعي، التذكر والتعبير العاطفي.
  - مشاعر الخوف، والغضب، وفقدان الثقة، والتعبية والقلق.
  - فترات متناوبة من البكاء والضحك.

- توعية طفولية.
- أفعال ايجابية ومباشرة، يبدي الأشخاص الناجون من الكارثة اندفاعًا كبيرًا ليس لإصلاح الأضرار فحسب بل ولصنع شيء إيجابي من الدمار.

### التأقلم مع الكارثة

- من الطبيعي أن يشعر الأشخاص بالقلق بشأن سلامتهم وسلامة أصدقائهم وأسرهم.
- من الطبيعي أن تتسم ردود الفعل إزاء الكوارث بالحزن والأسى والقلق العميق.
- الإعراب عن المشاعر يساعد المرء في التعافي.
- لدى كل فرد منا طرق مختلفة لمواجهة الإجهاد بعد الكارثة.
- مؤشرات على حاجة البالغين لاستشارة في إدارة الأزمات أو الضغوط:
  - صعوبة في التعبير عن الأفكار.
  - صعوبة في النوم.
  - صعوبة في المحافظة على التوازن.
  - عرضة للإحباط بسهولة.
  - ضعف أو محدودية كبيرة في مستوى الانتباه.
  - تراجع الأداء في العمل.
  - صداع و/أو مشاكل في المعدة.
  - تشوش في الرؤية و/أو ضعف في السمع.
  - أعراض رشح أو زكام.
  - تشتت أو ارتباك.
  - صعوبة في التركيز.
  - كآبة و/أو حزن.
  - شعور باليأس.
  - تقلب المزاج والبكاء بسهولة.
  - الشعور بالذنب وعدم الثقة بالنفس.

### ردود فعل الأطفال إزاء الكوارث

- يبدي الأطفال قدرة مذهلة على مواجهة الكوارث. بيد أنه المتأثرين منهم يظهرون اضطرابات عاطفية مؤقتة تتجلى بالأرق، والتمسك بالأهل، والتبعية والخوف. يخاف الأطفال بعد الكوارث من:
- تكرار الكارثة، أو الإصابة أو الموت.



- فصلهم عن آبائهم.
- تركهم وحيدين.

### كيفية التعامل

من الخطوات المساعدة:

- حافظ على تماسك الأسرة. وتجنب ترك الطفل لوحده.
- طمئن الطفل بالقول والفعل.
- استمع إلى ما يقوله الطفل عن مخاوفه.
- شجع الطفل كي يتحدث عن ردود فعله إزاء الكارثة.
- أشرك الأطفال في أنشطة التنظيف.
- على الآباء أن يطلبوا مساعدة متخصصة عندما:
  - تطول مشاكل النوم.
  - يستمر سلوك التعلق.
  - يتفاقم الشعور بالخوف.

### بعض طرق تخفيف الإجهاد المرتبط بالكارثة

- تحدث مع شخص ما عن مشاعرك حتى لو كان ذلك صعباً، غضب، أسف .. إلى آخره.
- لا تعتبر نفسك مسؤولاً عن الكارثة أو تشعر بالإحباط لأنك لا تستطيع المساعدة بشكل مباشر في أعمال التعافي.
- حافظ على نشاطك اليومي المعتاد للمساعدة في تعزيز شفائك الجسدي والعاطفي (على سبيل المثال، تناول الطعام الصحي، وممارسة الرياضة، والراحة والاسترخاء).
- اقض بعض الوقت مع العائلة والأصدقاء.

### تعامل المجتمع مع الحالات الطارئة

تستغرق خدمات الطوارئ بعض الوقت لتلبية الاحتياجات العاجلة للمجتمع المتضرر من حالة طارئة أو كارثة ناجمة عن حادث خطير، لاسيما عندما لا يكون هناك إنذار. ولهذا على الناس أن يعتمدوا عمومًا على مساعدة بعضهم البعض في تلبية احتياجاتهم العاجلة من أجل إنقاذ أرواحهم والمحافظة عليها. ويعتبر كل

شخص في المجتمع طرفاً في إدارة الكوارث، ومتضرراً من الكوارث سواء كان رجلاً أو امرأة أو طفلاً. ولذلك على الجميع أن يعرف ما يجب القيام به وما هو متوقع وكيفية التصرف.

يضطلع متطوعو المجتمع المحلي بدور مهم لأنه بوسعهم:

- تزويد المواطنين بحقائق عما هو متوقع بعد الكارثة.
- إبلاغ المواطنين بمسؤولياتهم عن تخفيف العواقب والاستعداد.
- تدريبهم على المهارات الضرورية للإنقاذ مع التأكيد على مهارات صنع القرار، وسلامة المنقذين وتحقيق أعظم الفائدة لأكبر عدد.
- تنظيم فرق لمساعدة الجيران.

### فريق الإنذار التطوعي المحلي

المهام الرئيسية لفريق الإنذار التطوعي هي:

الاتصالات	قبل الكارثة	الإنذار
اللوجستيات	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التحقق من وجود خطة نقل لدى جميع السكان، لاسيما الأشخاص الأكثر ضعفاً.</li> <li>• التحقق من وجود وسائل نقل كافية لدى المدارس</li> </ul>	ضمان وصول رسائل الإنذار إلى جميع السكان. تفعيل خطة النقل.
البحث والإنقاذ	إجراء اتصالات مع السلطات المحلية لمعرفة المزيد عن الموارد المتاحة للتأهب والإخلاء	ضمان إخلاء جميع السكان من المنطقة، مع التركيز على المعرضين للخطر حال توجيه الإنذار
التنسيق		استقبال وتنظيم الموارد البشرية القادمة للمساعدة

### مساعدة الأشخاص ذوي الإعاقة أثناء الكوارث

قد يحتاج ذوو الإعاقة المكتفون ذاتياً في الظروف الطبيعية إلى مساعدة الآخرين أثناء الكوارث.

- غالباً ما يحتاج ذوو الإعاقة وقتاً أطول من غيرهم للقيام بالتأهب للطوارئ.
- غالباً ما تكون احتياجات كبار السن مشابهة لاحتياجات ذوي الإعاقة.
- بما أن الإنذار بالكوارث يتم غالباً بوسائل سمعية كصفارات الإنذار والرسائل الإذاعية، فقد لا يتلقى الصم أو الذين لديهم صعوبة في السمع إنذارات الكوارث وتعليمات الطوارئ. فكن مصدرهم لمعلومات الطوارئ التي تبث عبر الإذاعة أو التلفزيون.

- قد يتردد بعض المكفوفين أو ضعاف البصر، لاسيما الكبار منهم، كثيرًا في مغادرة المحيط المألوف عندما يأتي طلب الإخلاء من شخص غريب.
- غالبًا ما يبدي ذوو الإعاقة الحركية قلقًا من السقوط عند نقلهم أو حملهم. أوجد الطريقة المناسبة لنقل من يستخدمون كرسيًا متحركًا وأرشدهم إلى أفضل المخرج من المباني.
- قد لا يتمكن بعض الأشخاص المتخلفين عقليًا من فهم حالة الطوارئ وقد يصابون بالتشوش أو الارتباك بشأن الطريقة الصحيحة للتصرف.
- قد تتفاقم العديد من أمراض الجهاز التنفسي بسبب الإجهاد. وقد لا يتوفر بسهولة الأوكسجين وأجهزة التنفس في حالات الطوارئ.
- غالبًا ما يتبع المصابون بالصرع أو داء باركنسون أو أمراض أخرى أنظمة دوائية خاصة جدًا لا يمكن وقفها دون عواقب وخيمة. وقد لا يتمكن البعض من إيصال هذه المعلومات في حالات الطوارئ.

## الملحق 1

### خطة طوارئ الأسرة

معلومات عن الأسرة	
اسم العائلة	
عنوان المسكن	
التاريخ	

معلومات التواصل مع أفراد الأسرة			
الاسم	هاتف المنزل	الهاتف المحمول	البريد الإلكتروني

(1) الكوارث الأكثر احتمالاً بالتأثير على أسرتنا هي:

(2) ما هي منافذ الخروج من منزلنا:

3) إذا افترقنا أثناء الحالة الطارئة، في أي مكان قريب من البيت سنجتمع:

4) إذا لم نستطع العودة إلى المنزل أو طلب منا إخلاؤه، في أي مكان سنلتقي خارج منطقتنا؟

• ما الطريق الذي سنسلكه للوصول إلى هناك؟

• ما الطريق الآخر الاحتياطي، إذا تعذر سلوك الطريق الأول

5) إذا انفصل أعضاء اسرتنا أو لم يستطيعوا التواصل فيما بينهم، من هو عنصر الاتصال خارج منطقتنا؟

عنصر اتصال احتياطي	عنصر اتصال أساسي	
		الاسم
		هاتف المنزل
		الهاتف المحمول
		البريد الإلكتروني

6) إذا كان الوقت أثناء دوام المدارس، فإن أطفالنا سيُخلون إلى:

اسم الطفل	الموقع الذي سينقل إليه (العنوان ومعلومات الاتصال)


--	--

7) خطتنا الخاصة بأفراد الأسرة من ذوي الاحتياجات الخاصة:	
اسم الشخص	الخطة

8) مسؤوليات كل فرد في الأسرة أثناء الكارثة		
المهمة	وصف المهمة	عضو الاسرة المسؤول
حقيبة الطوارئ	رتب حقيبة الطوارئ واصطحبها معك إذا كان الإخلاء ضروريًا. ضع فيها الأشياء التي تريد أخذها إلى الملجأ. لا تنس الأدوية والنظارات.	
ابق على اطلاع	احتفظ بمدخل إلى دائرة الأنواء الجوية أو الإذاعة أو التلفزيون المحليين أو رسائل الإنذار عبر الإيميل أو الموبايل لمعرفة المعلومات المهمة والدقيقة عن الكوارث.	
المعلومات الطبية للأسرة	تأكد من اصطحاب المعلومات الطبية الخاصة بالأسرة في حالة الإخلاء الاضطراري.	
المعلومات المالية	اصطحب نسخاً من فواتير الماء أو الكهرباء كإثبات على أنك صاحب المسكن عندما تتقدم لطلب إعاشة.	
تعميم الخطة والمحافظة عليها	عمم الخطة بعد اكتمالها على كل من ينبغي أن يطلع عليها. اجتمع مع أعضاء الأسرة كل ستة أشهر أو كلما تغيرت الاحتياجات من أجل تحديث خطة طوارئ الأسرة.	
9) معلومات أخرى، إذا كانت لا تندرج تحت البنود أعلاه.		

الملحق 2

## Family Emergency Plan



Personal ID

Name \_\_\_\_\_ DOB \_\_\_\_\_

Address 1 \_\_\_\_\_

Address 2 \_\_\_\_\_

Cell Phone Parent \_\_\_\_\_ Cell Phone Friend/Relative \_\_\_\_\_

Cell Phone Parent \_\_\_\_\_ Cell Phone Friend/Relative \_\_\_\_\_

Special Needs, Medical Conditions, Allergies, Important Information \_\_\_\_\_

**PHOTO**

### خطة طوارئ الأسرة

#### الهوية الشخصية

تاريخ الميلاد

الاسم

العنوان 1:

العنوان 2:

هاتف خليوي صديق أو قريب:

هاتف خليوي الأب:

هاتف خليوي الأم: هاتف خليوي صديق أو قريب:

احتياجات خاصة، حالات صحية، حالات تحسس، معلومات مهمة

صورة

### الملحق 3

التأهب للطوارئ

قائمة مرجعية

القائمة المرجعية لحقيبة الطوارئ

هل أنت مستعد؟

ابدأ التأهب للطوارئ فورًا لأنه عند وقوع الكارثة قد لا تجد الوقت الكافي للتصرف. والقائمة أدناه تساعدك في تحديد الأشياء التي يجب حملها معك في حقيبة الطوارئ لتلبية احتياجات أسرتك أثناء الطوارئ أو الإخلاء. ضع هذه الأشياء ضمن شيء يسهل عليك حمله (مثل حقيبة واقية من الماء، صندوق بلاستيكي كبير، صندوق عدة).

لوازم الإسعافات الأولية			
المادة	في البيت	في السيارة	في العمل
دليل إسعافات أولية			
محارم مطهره أو عبوة مزيج كحولي معقم			
مناديل معقمة			
قفازات طبية كبيرة غير مطاطية			
كمادات باردة			
مقص (صغير)			
ملقط			
دبابيس أمان (شكالات)			
قطن طبي			
ميزان حرارة			
فازلين أو أي مطري آخر			
كريم واقي من الشمس			

أدوية عامة وتخصصية وأدوات طبية مساعدة			
المادة	في البيت	في السيارة	في العمل
مرهم مضاد للجراثيم			
مسكنات (أسبرين وغير أسبرين)			
أدوية مضادة للإسهال			



			مضاد حموضة للمعدة
			أدوية مليّنة
			فيتامينات
			أدوات تنظيف الأسنان
			نظارات وعدسات لاصقة إضافية ومحلول منظف
			جهاز السمع مع بطاريات
			أدوات طبية مساعدة (كرسي عجلات مع بطاريات إضافية إذا كان له محرك، مشاية، عكاز، ضمادات، أوكسجين وأنايب، تجهيزات شحن .. إلخ) اكتب اسمك على جميع الأغراض

لوازم صحية	
	المادة
	مناشف، مناديل تجفيف الجسم، صابون، مطهر يدين
	مناشف
	معجون وفرشاة أسنان
	شامبو، مشط، فرشاة
	مزيل رائحة
	ماكينة حلاقة ومعجون حلاقة
	بلسم شفاه، طارد حشرات
	أكياس قمامة بلاستيكية متينة وأربطة للاستخدام الشخصي ومحارم تواليت
	سطل بلاستيكي متوسط الحجم مع غطاء محكم
	سائل مطهر ومنظف كلور
	فوط نسائية
	محارم تواليت
	حفاضات استخدام لمرة واحدة
	مرآة

تجهيزات وأدوات	
	الأداة

	راديو أو تلفزيون يعمل بالبطارية مع بطاريات إضافية
	كابل لتشغيل محرك السيارة وخزان مليء بالبنزين
	مصباح يدوي وبطاريات إضافية
	إشارات مضيئة
	كبريت في علبة مقاومة للماء أو كبريت مقاوم للماء
	مفتاح ربط، كماشة، مجرفة وأدوات مشابهة
	شريط لاصق ومقص
	بلاستيك للتغليف
	صفارة
	قفازات عمل
	ورق وأقلام حبر وأقلام عادية
	جهاز إطفاء صغير

أدوات مطبخ	
	سائل معقم لمعالجة ماء الشرب أو حبوب لتنقية المياه في كيس بلاستيكي
	أكواب وصحون كرتون، وأواني وأدوات طعام بلاستيكية
	سكين متعددة الاستعمالات
	مفتاح معلبات
	موقد طبخ صغير وتنكة وقود للطبخ (إذا كان الطهو ضروريًا)
	ورق سيلوفان وأغطية نايلون
	أكياس بلاستيكية قابلة للإغلاق

متفرقات	
	ألعاب، كتب
	دمى أطفال

طعام وماء لمدة 3-5 أيام على الأقل			
المادة	في البيت	في السيارة	في العمل
ماء (غالون لكل فرد يوميًا)			
لحوم وفواكه وخضار وشوربات معلبة جاهزة للأكل			
عصائر وحليب في زجاجات أو علب			

			أطعمة غنية بالطاقة مثل زبدة الفستق، والمكسرات، والجلي، والبسكويت قليل الصوديوم، وبسكويت الحبوب، وبسكويت الفواكه، فواكه مجففة .. إلخ
			السندويشات
			حبوب
			حليب مجفف

ملابس وتجهيزات الفراش	
	غيارات ملابس كاملة
	حذاء إضافي (حذاء متين)
	ملابس واقية من المطر
	قبعات
	جوارب إضافية
	ملابس داخلية إضافية
	فرشات ووسائد وأكياس نوم
	سرير وكراسي قابلة للطي

وثائق ومفاتيح	
مكان الحفظ	المادة
	معلومات الهوية الشخصية
	النقود الجاهزة
	نسخة إضافية من مفاتيح المنزل والسيارة
	صور فوتوغرافية لجميع الأشياء المهددة بالتلف في المنزل
	تعليمات مكتوبة عن كيفية إغلاق الكهرباء والغاز وصنابير الماء إذا طلبت منك السلطات القيام بذلك

نسخ فوتوكوبي عن الأغراض التالية	
(تحفظ في حقيبة بلاستيكية محكمة الإغلاق ومقاومة للماء)	
	المادة
	شهادات الجنسية والاحوال المدنية
	عقد الزواج
	رخصة القيادة وسنوية السيارة
	جوازات السفر
	سندات الملكية
	قائمة جرد بجميع أغراض المنزل
	وثائق التأمين (على الأملاك، والصحة، والحياة)
	سجلات اللقاحات الصحية ونسخ عن الوصفات الطبية
	أسماء وأرقام هواتف وعناوين الأطباء الذين تتعامل معهم والمؤسسة الطبية والمستشفى والصيدليات وأخصائيي الرعاية الصحية (وأيضاً نسخ عن أرقام جميع الهواتف المستخدمة في الأسرة)
	قائمة بماركات والأرقام التسلسلية وكذلك أسماء الموردين للتجهيزات الطبية مثل جهاز تنظيم ضربات القلب، جهاز ضخ الماء، مقياس الضغط، آلة الشفط، كراسي العجلات، تجهيزات بريل وغيرها لضعيفي البصر.. إلخ)
	التعليمات المكتوبة الخاصة بالرعاية الطبية
	نسخة إحالة طبية من طبيبك (إن وجدت) تفيد بضرورة أخذك إلى مستشفى أو مركز رعاية محدد
	أرقام بطاقات الائتمان والحسابات المصرفية والرقم التعريفي للمصرف
	الأسهم والسندات
	قائمة بأسماء أشخاص للتواصل في حالات الطوارئ (أفراد في الأسرة وأصدقاء) مع أرقام الهواتف والعناوين
	خارطة للمنطقة مع أرقام هواتف لمناطق تستطيع الذهاب إليها
	تعليمات السفر والتواصل للمناطق التي ستقصدها