



قائمة الأدوات التي يجب تحضيرها في حالات الطوارئ

الماء

- ❑ أحفظ لترين من الماء للشخص الواحد في كل يوم
- ❑ احتفظ بمواد مُطهرة. استعمل سوائل مُقصرة تحتوي على ٥.٢٥ بالمائة من هيبوكولريت الصوديوم. لا تستعمل سوائل مقصرة تحتوي على روائح عطرة، أو تحافظ على الألوان أو مواد تطهير مُضافة. أضف ١٦ قطرة من المُقصر إلى كل لترين من الماء، أمزج وأترك السائل لمدة ٣٠ دقيقة.

الطعام

- ❑ أحفظ ما قدره ٣ أيام من الطعام لكل شخص. اختر موارد خفيفة الوزن وذو حجم صغير، وأعد خزن الطعام كل ٦ أشهر.
- ❑ لحوم وخضار وغلل حاضرة للأكل ومُعلبة
- ❑ حساء- مرق وحساء غير مُركز أو حساء مُجفف
- ❑ حلويات - كعك، حلوى صلبة
- ❑ عصير - مُعلب أو مسحوق أو مُبلّر
- ❑ طعام غني بالطاقة - زبد الفول السوداني، فواكه، مزيج فواكه، إلخ.

دواء غير موصوف

- ❑ أسيرين أو دواء ضد الصداع
- ❑ مُضاد للحموضة
- ❑ مُسهل
- ❑ كحول للدلك
- ❑ مانع للطفولة أو بروكسيد الهيدروجين
- ❑ دواء ضد الإسهال
- ❑ دواء مُقيئ
- ❑ دواء أو مواد لغسل العين
- ❑ فحم مُنشط

مواد الإسعافات الأولية

- ❑ ضمادات لصاقه مُعقمة في مُختلف الحجم
- ❑ (٨ إلى ١٢) ضمادات غزية مُعقمة (الطول - ٣ بوصات)
- ❑ (٨ إلى ١٢) ضمادات غزية مُعقمة (الطول - بوصتين)
- ❑ شريط لاصق «هيبوألرجيك» (ضد الحساسية)
- ❑ (٨ إلى ١٠ صناديق) مناشف رطبة
- ❑ ميزان حرارة قوي
- ❑ ألسنة النصلة وقضبان خشبية
- ❑ مرهم هلام البترول (فازلين) أو غيره من المواد المُزلقة
- ❑ مواد التطهير - صابون (مُضاد للجراثيم)
- ❑ مقصات
- ❑ إبر
- ❑ ملقاط
- ❑ أمواس حلقة
- ❑ صابون
- ❑ مرش مطهر
- ❑ ميزان حرارة
- ❑ أنواع مُختلفة من دوابيس الأمان
- ❑ قُفاز من مادة اللاتكس

أوعية ومواد أخرى

- ❑ أدوات الطعام أو أكواب من الورق، أطباق من الورق وأوعية وأدوات من البلاستيك
- ❑ جهاز راديو عامل بالبطاريات وبطاريات إضافية
- ❑ نقد، نقود وأوراق مالية صغيرة، «ترافلرز شيك» (Travelers' checks)
- ❑ سكين عملية
- ❑ مُطفي للحرائق، عُلْب صغيرة من نوع ABC
- ❑ عُلْب كبريت تُحفظ بعيدا عن الماء
- ❑ عُلْب تخزين من البلاستيك
- ❑ أوراق الألومنيوم
- ❑ أضواء للإشارة
- ❑ إبر، خيط
- ❑ مفتاح ربط لغلّق حنفيات الغاز والماء
- ❑ كمادات ضد الغُبار وقُفاز عمل
- ❑ خطة الطوارئ للعائلة
- ❑ مصباح كهربائي وبطاريات إضافية
- ❑ فتاحة عُلْب غير كهربائية
- ❑ خيمة (صغيرة، خفيفة الوزن وقابلة للطي)
- ❑ شريط لاصق
- ❑ زردية (كماشة صغيرة)
- ❑ بوصلة
- ❑ ورق وأقلام
- ❑ قطارة دواء
- ❑ صفارة
- ❑ ملاءات من البلاستيك

يتبع في الصفحة الموالية...

المواد الصحية

- مناشف، ورق التغوط (المرحاض)
- مواد للنساء
- أكياس من البلاستيك للفضلات
- مجرفة صغيرة لردم الفضلات
- مُقَصِّر الكلوَرين

ملابس وأفرشة

يجب أن يكون لكل شخص على الأقل لباس كامل وحذاء إضافي

- حذاء قوي أو حذاء عالي
- بطانيات وأكياس نوم
- ملابس داخلية ثرمية
- ملابس واقية من المطر
- قُبَعات وقفازات
- نظارات شمسية

مواد خاصة

تذكر أفراد العائلة أصحاب الحاجات الخاصة مثل الأطفال الرُضَّع والأفراد المُسنَّين والمُعاقين

للأطفال الرضع

- غذاء مُعوَض "Formula"
- قوارير
- دواء
- ديابر
- حليب مسحوق

للبالغين

- دواء القلب والضغط العالي
- الدواء الموصوف
- عدسات العين وما يتبعها
- لعب أطفال وكتب للكبار
- أنسولين
- مواد طاقم الأسنان
- نظارات إضافية

وثائق العائلة المُهمة

- احتفظ بهذه الوثائق في كيس أو علبة صامدة للماء
- الوصية، عقود التأمين، العقود الأخرى، صكوك وشهادات الملكية العقارية، الأسهم والسندات،
- أرقام الحسابات البنكية
- جوازات السفر، بطاقات الضمان الاجتماعي، وثائق التلقيحات والمناعة
- حسابات بطاقات الاعتماد وأسماء البنوك
- قائمة في الأشياء الثمينة الموجودة بالمنزل، أرقام الهاتف المُهمة
- وثائق العائلة، شهادات الولادات، شهادات الزواج، شهادات الوفيات

أرقام الهاتف المُهمة في حالات الطوارئ

الاسم:	خارج المنطقة:
العنوان:	
الهاتف (خلال النهار):	
الهاتف (في الليل):	في المنطقة:
الاسم:	
العنوان:	
الهاتف (خلال النهار):	الشرطة
الهاتف (في الليل):	
	رجال المطافي
	المستشفى
	الطبيب العائلي
الأم:	أرقام العمل
الأب:	
غيرهما:	

مقر الاجتماع

بمنطقتك: _____

خارجا عن منطقتك: _____