

## احتفظ بهدوتك وقل بالصبر

- نفذ خطة الطوارئ
- خقق من الإصابات، قم بالإسعافات الأولية ولا تتصل بالرقم ٩١١ إلا في الحالات المهددة للحياة.
- اتبع نصيحة موظفي الطوارئ المحليين.
- استمع إلى الراديو أو التلفاز للحصول على آخر الأخبار والتعليمات.
- غادر المنزل، إن طُلب القيام بذلك. ارتد ملابس واقية وأحذية متينة.

## خقق من وجود الأضرار في منزلك

- استخدم المصابيح التي تعمل بالبطارية. لا تشعل الثقاب أو الشموع.
- لا تشعل الأضرار الكهربائية إلى أن تستبعد الضرر.
- أغلق أي مرافق متضررة أخرى.
- خقق من الحريق. مخاطر الحريق والمخاطر المنزلية الأخرى. خرى رائحة الغاز بدءاً من مسخن الماء. إذا شممت، أو سمعت، أو رأيت غازاً، أو شككت بتسرب غاز، أفضّل صمام الغاز الرئيسي، افتح النوافذ وأخرج الجميع خارجاً بسرعة.
- نظف الأدوية، والمبيضات، والبنزين والسوائل القابل للاشتعال المسكوبة حالاً.

### تذكر أن ...

- خصر حركة حيواناتك أو تؤمن حمايتها.
- اتصل بالشخص الذي تتصل به الأسرة. لا تستخدم الهاتف ثانية ما لم تطراً حالة تهدد الحياة.
- خقق من جيرانتك، سيما أولئك الذين يعيشون بمفردهم، أو المسنين أو العاجزين.
- ابق بعيداً عن أسلاك الطاقة المتدلية.

يريد الصليب الأحمر الأمريكي ومديرية الخدمات الصحية في مدينة و ضواحي لوس أنجلوس من الأفراد والأسر أن يستعدوا لجميع أنواع الطوارئ. إننا نؤمن أن الاستعداد للطوارئ ينقذ حياتكم ونحث الجميع على اتخاذ أكبر قدر ممكن من الخطوات الواردة في هذا الكتيب للمساعدة على ضمان سلامتكم.



للحصول على المزيد من المعلومات حول الاستعداد للطوارئ، زوروا موقع [www.redcrossLA.org](http://www.redcrossLA.org) أو [www.ladhs.org](http://www.ladhs.org) أو [www.labt.org](http://www.labt.org)

## خطة الطوارئ

### للمعاقين ولمن يعاني صعوبة في التحرك

حدثت الحالات الطارئة في أي وقت، وغالباً دون سابق إنذار، وبعضها يجبر الشخص على إخلاء منزله، بينما يستلزم بعضها الآخر إخلاء الجوار كاملاً. ويقضي بعضها الآخر لزوم الناس لمنازلها لأيام، وسواء كانت تلك الحالات محدودة النطاق أم واسعة الانتشار قد تثير تحديات خاصة للمعاقين ولمن يعاني صعوبة في التحرك، فإذا ما كنت معاقاً، أو كان أحد أحبائك يعاني من عجز ما وأجبرتم على إخلاء منزلكم، أو إذا انقطعت الخدمات الأساسية كالماء، أو الغاز، أو الكهرباء، أو خطوط الهاتف، فهل تعلم، أنت وأسرتك، وجيرانتك ما ينبغي القيام به لضمان بقائكم وسلامتكم؟

إن أفضل ما يجعل المعاقين مستعدين للتعامل مع الحالات الطارئة هو القيام مسبقاً بتجهيز خطط مخصصة للطوارئ، ومشاركتها مع من حولهم، فوضع خطة ومعرفة ما عليك القيام به بشكل حماية مثلى لك ويعد مسؤولية هامة.

## قائمة الطوارئ

- راجع الإطفائية و/أو البلدية في منطقتك للحصول على مزيد من المعلومات حول استعداد المعاقين للطوارئ في مجتمعك.
- راجع الإطفائية و/أو البلدية في أنواع الحالات الطارئة الأرجح حدوثاً في منطقتكم، فكر في ما تقوم به في كل حالة.
- باستخدام المخطط الذي بين يديك، حدد أفضل السبل للخروج من منزلك، أو جد مخرجين من كل غرفة.
- تعلم ما ينبغي القيام به في حال انقطاع الطاقة والإصابات الشخصية، تعلم كيف تقوم بتوصيل أو تشغيل مزود طاقة احتياطي للتجهيزات الطبية الضرورية.
- تعرف على صافرات الإنذار في مجتمعك: ما هي الأصوات التي تطلقها وما عليك القيام به لدى سماعها، وما هي الإشارات المرئية المستخدمة في حال كنت تعاني من فقدان السمع.
- اختر مكاني لقاء:
  ١. خارج منزلك مباشرة إذا ما طرأ حادث ما، كحريق.
  ٢. خارج الجوار في حال عدم تمكنك من العودة إلى المنزل.
- في حال كنت تستخدم أو أي فرد من أفراد أسرتك، كرسي مقعدين أو وسيلة مساعدة، حدد أكثر من وسيلة للخروج من منزلك بواسطة كرسي المقعدين في حال سد المخرج الرئيسي في كارثة ما.
- يجب أن يعلم الجميع عناوين الشخص الذي تتصلون به في حالة الطوارئ وأرقامه الهاتفية.
- علم من قد يساعدك في حالة الطوارئ كيفية تشغيل التجهيزات الضرورية.
- اطلب من قريب أو صديق لك خارج الولاية أن يكون "الشخص الذي تتصل به عائلتك"
- اتفق مع أحد أقرانك و/أو جيرانتك لتفقدك في حال حدثت حالة طارئة.
- بعد أن حدثت كارثة كبرى، يصبح الاتصال بمسافات بعيدة أكثر سهولة غالباً، وعلى أفراد الأسرة الاتصال بهذا الشخص وإخباره بمكانهم.
- تعلم كيف تغلق الماء والغاز والكهرباء من المنافع الرئيسية.
- فكر في الحصول على جهاز إنذار طبي يتيح لك طلب المساعدة في حال تعذر خروجك في إحدى حالات الطوارئ.
- أسأل عن العناية بالحيوانات أثناء الكارثة وبعدها، إذ لا يسمح للحيوانات بالدخول إلى ملاجئ الطوارئ أو إلى بعض الفنادق، اتصل بجمعيات الرفق بالحيوان المحلية للحصول على المزيد من المعلومات، فكر في كيفية العناية بحيواناتك.
- احتفظ بالسجلات العائلية في حاوية غير نفوذة للماء مقاومة للنيران.
- ابحث في خطط الطوارئ في مكان عملك، ومدرسة أولادك أو مركز الرعاية اليومي والأماكن الأخرى حيث تقضي عائلتك الوقت، تأكد من اطلاع جميع أفراد الأسرة على الخطط المختلفة.

## خطة الطوارئ



### للمعاقين ولمن يعاني صعوبة في التحرك



## جهاز مجموعة تجهيزات الطوارئ

تشمل البنود الأساسية في المجموعة مؤونة من الطعام والماء لكل فرد تكفي ثلاثة أيام على الأقل، مواد الإسعافات الأولية، ملابس وأغطية، أدوات، وتجهيزات حالات الطوارئ ومواداً خاصة.

راجع مجموعتك كل ستة أشهر، استبدل الطعام والماء وأضف البنود الضرورية مع تغير احتياجات عائلتك.

### قائمة المعاق

- كرسي مقعدين إضافي وبطاريات مساعدة للسمع إضافية، أكسجين، أدوية، قساطر، طعام وماء لحيوانات الخدمة، أو التجهيزات الخاصة الأخرى التي قد تحتاجها.
- قائمة بطرق استخدام الأجهزة الطبية وأرقامها المتسلسلة، مثل جهاز منظم ضربات القلب.
- احتفظ بتجهيزات احتياطية، ككرسي مقعدين يدوي، في منزل الجيران، أو المدرسة، أو مكان عملك.

### الماء

- خزن غالباً من الماء لكل شخص (أو حيوان) لكل يوم، خزن الماء في أوعية بلاستيكية، كحاويات المرطبات، تجنب استخدام الأوعية القابلة للكسر كالمصنوعة من الزجاج.

### الطعام

- اختر الأطعمة التي لا تحتاج إلى تبريد، أو تخضير أو طبخ أو ماء.
- أنواع معلبة جاهزة للأكل من اللحوم، الفواكه، والخضراوات، أنواع معلبة من العصير، الحليب، الحساء، أطعمة غنية بالطاقة، كزبدة الفول السوداني، الحبوب الهلامية، المكسرات، ألواح حبيبات القمح، وجبات سريعة مكونة من البندق، والفواكه المجففة.
- أطعمة خاصة بالرضع، أو المسنين، أو الأشخاص المتبعين لحميات خاصة، أطعمة سهلة التحضير، كقطع البسكويت، الحبوب، إلخ.

### علبة الإسعافات الأولية

- جهاز علبة إسعافات أولية لمنزلك وأخرى لكل سيارة، ضمادات لاصقة معقمة بأحجام متنوعة، شاش معقم بعرض ٢ إنش (٤-٦)، شاش معقم بعرض ٤ إنش (٤-٦)، شريط لاصق لا يسبب الحساسية، ضمادات مثلثة الشكل (٣)، ضمادات معقمة بشكل كزّار بعرض ٢ إنش ( عدد ٣)، ضمادات معقمة بشكل كزّار بعرض ٣ إنش (عدد ٣)، مقص، ملقط، إبره وخيط، محارم مرطبة، مطهر، ميزان حرارة، خافض لسان (٢)، فازلين أو مرزق آخر، أحجام متنوعة من دبابيس الأمان (الشكالات)، مواد تنظيف / صابون، قفازات من المطاط (زوجان)، واق شمسي.

### أدوات وتجهيزات

- أدوات تناول الطعام، فناجين وصحون، راديو يعمل بالطاقة الشمسية، أو بالبطاريات أو يدوي وبطاريات إضافية، مصباح وبطاريات إضافية، فتاحة علب غير كهربائية، صافرة، غطاء من الشمع، شريط لاصق، خريطة، قفازات، مفتاح ربط (لإفضال الغاز والماء)، رافعة، صابون أو جل قاتل للجراثيم، ورق تواليت، لوازم نسائية، مواد صحية شخصية، كفرشاة الأسنان ومعجون الأسنان، أكياس قمامة بلاستيكية، مبيض مصنوع من الكلور، نقود (أوراق وقطع معدنية نقدية، فإذا ما انقطعت الكهرباء لن تتمكن من استخدام الصرافات الآلية أو بطاقات الاعتماد).

### التياب والمفارش

- بطانيات أو حقائب للنوم



اختبر أجهزة الإنذار ضد الدخان مرة في الشهر وغير البطاريات مرة في السنة

لا تحمل المنابع الكهربائية أكثر مما تحتمل.

ركب مندرجات الحريق خاصة قرب غرف النوم، نظفها واختبرها مرة كل شهر، غير البطاريات مرة كل سنة على الأقل.

احتفظ بصافرة في كُلّ غرفة نوم لإيقاظ أفراد الأسرة في حالة نشوب حريق.

اشتر جهاز إطفاء حريق من نوع A-B-C.

احصل على سلم قابل للطي في كُلّ طابق علوي من منزلك.

فكر في تركيب مرشحات منزلية.

## ضع خطة للنجاة

في حالة حدوث حريق أو حالة طارئة أخرى، قد يقضي الأمر مغادرة منزلك، أو شقتك، أو منزلك المتنقل لحظة الإخطار بالحالة الطارئة، عليك أن تكون مستعداً للخروج بسرعة.

ضع خطة نجاة برسم مخطط لمكان إقامتك، أشر إلى مواقع معدات الطوارئ (مجموعة تجهيزات الطوارئ)، أجهزة إطفاء الحريق، أجهزة الإنذار ضد الدخان، السلالم القابلة للطي، علب الإسعافات الأولية وأماكن إغلاق المرافق.

إن كنت تستخدم أو أي شخص في منزلك كرسي مقعدين أو وسيلة تنقل أخرى، حدد أكثر من مخرج من منزلك بواسطة كرسي المقعدين في حال سدّ المخرج الرئيسي في كارثة ما.

ومن ثم استخدم قلما ملونا لرسم خط متقطع يضع مخططا لسبيلين للخروج من كل غرفة، حدد مكاناً خارج منزلك ليجتمع فيه أفراد الأسرة.

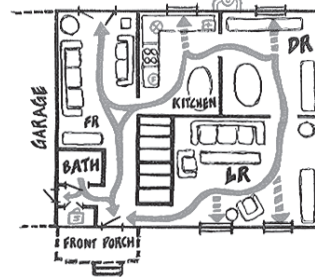
تدرب على خطط الإخلاء في حالة الطوارئ مرتين على الأقل كل سنة.

طوخملا

استخدم صندوقاً لرسم مخطط منزلك.

استخدم لوحاً آخر من الورق إن كان منزلك يتألف من عدة طوابق.

ةاجنلا قطخ و لعلع لاثم



- السبيل الطبيعي للخروج
- سبيل خروج حالة الطوارئ
- جهاز إطفاء الحريق
- أجهزة الكشف عن الدخان
- مجموعات تجهيزات الطوارئ
- الأبواب
- السلم القابل للطي
- مكان الالتقاء (خارج المنزل)
- السلالم
- إغلاق المرافق
- النوافذ
- علبة الإسعافات الأولية

## البحث عن المخاطر

في حال حدثت كارثة ما، يمكن أن تسبب المواد الاعتيادية في المنزل الضرر والأذى، فقد يشكل أي شيء يتحرك، أو يسقط أو ينكسر أو يسبب حريقاً خطراً محتملاً.



احتفظ بمفتاح إغلاق تجهيزات الأكسجين جانب سريرك أو كرسيك، بحيث تستطيع تناوله بسرعة لدى نشوب حريق.

أصلح الأسلاك الكهربائية المعطلة وتوصيلات الغاز التي تقوم بالتسريب.

ثبت الرفوف بشكل آمن.

ضع المواد الكبيرة الثقيلة على رفوف منخفضة.

ثبت بإحكام تمديدات النور العلوية.

أمن سخان الماء، شدّه بمسامير كبيرة.

أصلح الصدوع في السقف أو الأساسات.

خزن منتجات مكافحة الأعشاب الضارة، ومبيدات الحشرات والمواد القابلة للاشتعال بعيداً عن منابع الحرارة

ضع قطع قماش التلميع الزيتية أو النفايات في أوعية معدنية مغطاة.

نظف وأصلح المداخل وأبوابها، ووصلات الحارج ومخارج الغاز.

مكان اللقاء في حالة الطوارئ (خارج المنزل):

مكان اللقاء (بعيدا عن الجوان):

رقم الهاتف:

العنوان:

الشخص الذي تتصل به الأسرة:

رقم الهاتف (أثناء النهار)

رقم الهاتف (في المساء)

أرقام هواتف الطوارئ

في حالة الطوارئ التي تهدد الحياة، اطلب الرقم ٩١١ أو رقم خدمات الطوارئ الطبية المحلية

قسم الشرطة:

قسم الإطفاء:

المستشفى:

طبيب الأسرة:  
الاسم:

رقم الهاتف: