الإستعداد لحالات الطوارئ:
فكرة جيد ة يتعين القيام بها

حاكم الولاية

يمكن لهذا الكتيب أن يساعدك في التخطيط للحفاظ على سلامة أسرتك في حالة الطوارئ. سوف يساعدك هذا الكتيب في القيام بما يلي:

- إعداد صندوق للوازم الطوارئ
- إعداد خطة للتواصل بين أفراد الأسرة
- إعداد خطة إخلاء للأسرة من المنزل
- إعداد خطة للأشخاص ذوي الحاجة للرعاية المنزلية

Manchester Health Department
1528 Elm Street
Manchester, NH 03101
Telephone: (603) 624-6466
www.manchesternh.gov

لماذا الاستعداد؟

إذا فكرت في الأمر ملياً، فأنت تلتزم بالحذر كل يوم، ليس فقط في حالة توقع قدوم عاصفة ثلجية. على سبيل المثال، فأنت تربط حزام الأمان في السيارة تحسباً للتعرض لحادث ما. وتقوم بإلزام أطفالك بإرتداء الخوذة الواقية عند ركوبهم لدرجاتهم. وتقوم أيضاً بمراجعة مكواة الملابس للتأكد من أنها مفصولة عن مصدر الكهرباء.

فالاستعداد لحالات الطوارئ إذن ليس بالشيء الجديد. فربما يكون أجدادك أيضاً قد احتفظوا بأغراض إضافية في منازلهم: صابون وشامبو في دولاب الحمام، وبصل وبطاطس مخزنة في الدور الأرضي للمنزل، ومعلبات محفوظة على أرفف حجرة الخزين. لقد تفهموا قيمة وحكمة الاحتفاظ ببعض الاشياء الإضافية إستعداداً لحالات الطوارئ.

جميع الولايات تتعرض للكوارث، بما في ذلك ولاية نيو هامبشير. فلدينا عواصف ثلجية، وأعاصير، وفيضانات، وإنقطاع للكهرباء. فمن المهم إذن الاستعداد لما هو غير متوقع.

Manchester Health Department
1528 Elm Street
Manchester, NH 03101

الإستعداد لحالات الطوارئ:
فكرة جيد ة يتعين القيام بها

مرتين في العام

عندما تقوم بتغيير التوقيت، يتعين عليك القيام بالآتي:

- إفحص البطاريات الخاصة بأجهزة الإنذار ضد الدخان وغاز أول أكسيد الكربون
- إفحص عداد الضغط في طفاية الحريق الخاصة بك
- تدرب على مغادرة المنزل بسرعة مع أفراد أسرتك
- قُم دائماً بتحديث الأغراض الموجودة بحقيبة الطوارئ الشخصية
- قُم باستعمال وإستبدال أية أطعمة موجودة في أغراض الطوارئ قد قاربت مدة صلاحيتها على الإنتهاء

للمساعدة في منع إنتشار الأمراض والأوبئة

- استخدم منديل عند العطس أو السعال، أو العطس أو السعال تجاه الكوع
- أغسل يديك باستمرار، خاصة عند التعامل مع الطعام، وبعد العطس أو السعال أو استعمال دورة المياه
- إبق بالمنزل عندما تكون مريضاً

قام بتصميم وإعداد هذا الكتيب معهد الصحة المجتمعية (Community Health Institute) بالتعاون مع إدارة الصحة والخدمات الإنسانية لولاية نيوهامبشير (New Hampshire Department of Health and Human Services)، وإدارة الأمن والسلامة بولاية نيو هامبشير (New Hampshire Department of Safety)، وشبكة الصحة العامة بمنطقة العاصمة (Capital Area Public Health Network). للحصول على مزيد من المعلومات عن إستعدادات حالات الطوارئ، نرجو زيارة المواقع الإلكترونية التالية:

www.ready.gov

www.fema.gov

www.cdc.gov

www.redcross.org

www.nhoem.state.nh.us

www.dhhs.nh.gov

الماء المأمون للشرب في حالات الطوارئ

إذا كان ماء الشرب الخاص بك يأتي من شبكة المدينة أو القرية، قُم بإتباع إرشادات "غلي الماء" والتي تصدر من المسئولين. سخن الماء حتى درجة الغليان لمدة دقيقتين. لا تستخدم ماء البئر الذي إختلط بماء الفيضان. راجع المسئولين لاختبار درجة تلوث مياة البئر. لا تستخدم أبداً مياه الفيضان لأي غرض، لأنها قد تكون ملوثة.

الخطوة الأولى: إعداد صندوق لوازم الطوارئ

إعداد هذا الصندوق أسهل مما تتخيل. في الواقع، يمكنك البدء بالأساسيات ثم يمكنك الإضافة إليها مع مرور الوقت. سوف تزودك القائمة أدناه بأفكار عن الأشياء التي يمكنك تضمينها في هذا الصندوق بدءاً من أهم الأساسيات وإنتهاءاً بأكثر الكماليات. إستخدم هذه القائمة لاختيار الأشياء التي تلبي احتياجاتك الشخصية على أكمل وجه.

الحقيبة الشخصية للطوارئ

من المهم أن يكون لديك حقيبة شخصية للطوارئ جاهزة للاستعمال في حالة إذا ما كنت مضطراً لترك منزلك بسرعة بسبب حالة طوارئ معينة. يتعين أن تتضمن حقيبتك الشخصية للطوارئ ما يلي:

- ❑ ملابس تكفي ليوم واحد وأحذية لكل فرد من أفراد الأسرة
- ❑ منتجات العناية الشخصية (على سبيل المثال: فرشاة أسنان، منتجات النظافة العامة للنساء، حفاضات)
- ❑ منشفة
- ❑ بطانية أو منامة
- ❑ كشاف وبطاريات إضافية
- ❑ قطع من رقائق الغرانولا للإفطار (Granola bars)/ مجموعة محمصات خفيفة (Trail Mix)
- ❑ طاقم إضافي من مفاتيح السيارة
- ❑ نقود
- ❑ بطاقة هاتفية مدفوعة الأجر
- ❑ نسخ من المستندات الهامة: معلومات طبية ومعلومات عن الأدوية الموصوفة، وجوازات السفر، وشهادات الميلاد، ورخص القيادة، ومستندات التأمين، وبيانات الحسابات البنكية ...

إذا إضطررت لمغادرة منزلك بسرعة، فلا تنسى الأدوية الخاصة بك، والنظارات الطبية، و/ أو أجهزة السمع.

سيارتك

إذا كنت تمتلك سيارة، احتفظ بخزان الوقود مملوءاً لأكثر من نصف سعته. ففي حالة الطوارئ قد يتعذر عليك الحصول على وقود. فيما يلي أغراض أخرى يتعين الاحتفاظ بها في السيارة:

- ❑ عبوات من ماء الشرب
- ❑ أطعمة (رقائق غرنولا/ قطع أطعمة مولدة للطاقة)
- ❑ صندوق للإسعافات الأولية
- ❑ علم أبيض لطلب المساعدة في حالة الخطر
- ❑ كشاف وبطاريات إضافية
- ❑ إشارات ضوئية/ عصا مضيئة
- ❑ بطانية ومنامة
- ❑ بطانية طوارىء عاكسة للضوء
- ❑ كابلات لتوصيل وشحن بطارية السيارة
- ❑ مرفاع لتغيير عجلات السيارة وإطار إحتياطي
- ❑ طاقم أدوات إصلاح إطارات السيارة (Fix-a-flat)
- ❑ جاروف
- ❑ خرائط

فكر في وضع حقيبة الطوارئ الشخصية في صندوق مؤخرة السيارة. حيث أنك ستكون مستعداً للمغادرة بسرعة وسوف يكون لديك ما تحتاجه إذا تعطلت على الطريق.

منزلك

في حالات الطوارئ، سوف يمكنك الاحتفاظ بهذه الأغراض القليلة في منزلك للمساعدة في ضمان سلامة أسرتك.

- ❑ ماء للشرب: غالون واحد على الأقل، لكل شخص، لكل يوم
- ❑ فتاحة معلبات (غير كهربائية)
- ❑ جهاز راديو يعمل بالبطاريات الجافة
- ❑ طفاية حريق من طراز (ABC)
- ❑ أجهزة إنذار ضد الدخان وأجهزة إنذار ضد غاز أول أكسيد الكربون
- ❑ أدوية موصوفة طبياً
- ❑ هاتف لاسلكي (ليس هاتف يعمل عن بعد)
- ❑ طاقم الإسعافات الأولية
- ❑ كشاف وفانوس يعمل بالبطارية
- ❑ إمدادات من الأطعمة الجافة أو المعلبة تكفي لمدة ثلاثة أيام
- ❑ إمدادات من أطعمة الأطفال والأغذية البديلة للرضع تكفي لمدة ثلاثة أيام

في حالة إنقطاع الكهرباء، تناول الأطعمة الموجودة في الثلاجة أولاً. حيث انه في هذه الحالة، من المفترض أن تحتفظ الثلاجة بالأطعمة في درجة حرارة آمنة لمدة أربع ساعات. إذا استمر إنقطاع الكهرباء لمدة أطول من ذلك، فعليك البدء في

مستعد

أكثر استعداداً

طاقم الطوارئ الموجود بمنزلك

لكي تكون مستعداً أكثر، يتعين عليك إضافة إمدادات تكفي لمدة 7-10 أيام. كيف يمكنك تكوين إمدادات تكفي لمدة 7-10 أيام؟ قم بشراء القليل من الإمدادات الإضافية كل شهر حتى يتكون عندك ما يكفي لمدة سبعة أيام إضافية. قم بشراء أطعمة لا تحتاج للحفظ في الثلاجة وتحتاج إلى أقل قدر من الطهي أو لا تحتاج إلى الطهي على الإطلاق. جرب الأغراض التالية:

- ❑ ماء للشرب: غالون واحد على الأقل، لكل شخص، لكل يوم
- ❑ فواكه وخضروات معلبة أو مجففة، وحساء
- ❑ لحوم ومأكولات بحرية معلبة أو مجففة
- ❑ مشروبات: قهوة سريعة الذوبان، عصائر معلبة
- ❑ أرز، ومكرونة، ورقائق إفطار، وبسكويت
- ❑ لبن مجفف أو معلب
- ❑ أطعمة أطفال وأغذية بديلة للرضع
- ❑ أطعمة بسيطة؛ مأكولات خفيفة، وحلويات
- ❑ أطعمة أخرى: زبدة الفول السوداني، وزيت الطعام، والملح، والمكسرات

أغراض أخرى ضرورية:

- ❑ منتجات العناية الشخصية (على سبيل المثال: فرشاة أسنان، منتجات النظافة العامة للنساء، حفاضات)

احتياجات الحيوانات الأليفة:

- ❑ أطعمة، وماء للشرب، وأدوية

قم بتخزين هذه الإمدادات في مكان جاف وبارد. استخدم هذه الإمدادات قبل إنتهاء صلاحيتها وإستبدل ما استخدمته منها.

مستعد على أكمل وجه

إمدادات إضافية يتعين الاحتفاظ بها في المنزل

لكي تكون مستعداً على أكمل وجه، أحتفظ بهذه الإمدادات في المنزل:

- ❑ شواية للاستخدام خارج المنزل ووقود
- ❑ سلم للهرب من الحريق
- ❑ حبل وأشرطة لاصقة
- ❑ بطاريات إضافية

لا تستخدم أبداً أشياءاً مثل الشواية، أو مواقد المعسكرات، أو المولدات الكهربائية داخل المنزل. لأنها جميعها تولد غاز أول أكسيد الكربون، وهو غاز قاتل عديم اللون والرائحة.

إتصل برقم الهاتف 911 في حالات الطوارئ!

رقم الهاتف:

مكان بديل للإلتقاء:

رقم الهاتف:

مكان الإلتقاء بمنطقة الجوار:

رقم الهاتف:

طرف الاتصال خارج الولاية:

رقم الهاتف:

طرف الاتصال للأسرة في حالة الطوارئ:

رقم الهاتف:

خطة التواصل للأسرة

معلومات هامة أخرى

الحساسية:

فصيلة الدم:

الحالات الطبية:

الأدوية المتناولة حالياً:

مقدم الرعاية الصحية:

رقم الهاتف:

غير ذلك:

إثني هنا

الخطوة الثانية: قم بإعداد خطة للتواصل بين أفراد الأسرة

إذا إنعزلت ولم تعد قادراً على الاتصال بأسرتك، يتعين على كل فرد من أفراد الأسرة الأتصال هاتفياً بنفس طرف الأتصال خارج الولاية. قم بتعبئة البطاقة المرفقة وأعط نسخ منها لجميع أفراد الأسرة للاحتفاظ بها في حوزتهم بحيث توضح ما يلي:

- طرف إتصل في حالات الطوارئ بمنطقتك المحلية
- طرف إتصل خارج الولاية في حالة ما إذا أثرت حالة الطوارئ على طرف الاتصال المحلي
- مكان للإلتقاء بمنطقة الجوار

الخطوة الثالثة: قم بإعداد خطة إخلاء للأسرة

في حالة الطوارئ، يتعين عليك مغادرة منزلك بسرعة. وإذا فكرت ملياً، فقد تكون بحاجة للإخلاء، إستمع إلى الإذاعة للحصول على مزيد من المعلومات. تأكد من أن كل فرد يعرف ما يلي:

- افضل المخارج بمنزلك
- مكان للإلتقاء بمنطقة الجوار
- محطة إذاعة محلية
- أماكن الأغراض التالية: حقيبة الطوارئ الشخصية، وطفاية الحريق، وطاقم الإسعافات الأولية
- خطة لإخلاء الحيوانات الأليفة في حالة ما إذا دعت الضرورة لإخلائهم

الخطوة الرابعة: قم بوضع خطة للأشخاص ذوي الحاجة للرعاية المنزلية

قم بما يلي في حالة احتياج شخص ما لرعاية خاصة في حالة الطوارئ:

- قم بإبلاغ إدارة المطافئ المحلية باحتياجاتهم الخاصة
- قم بإبلاغ أحد الجيران أو أحد أفراد الأسرة والذي يمكنه المساعدة في حالة تعذر وصول مقدم الرعاية إليهم
- تحدث مع أحد مقدمي الرعاية عما ينبغي القيام به في حالة الطوارئ
- ضع بعين الإعتبار مساعدة الجيران الذين هم بحاجة إلى رعاية خاصة