

كن مستعدا وفقا للصليب الأحمر

احصل على طاقم مستلزمات. ضع خطة. كن مطلعاً.

قائمة متطلبات الاستعداد وفقا للصليب الأحمر

- أنا أعلم ما هي الطوارئ أو الكوارث التي ثمة احتمال أقوى لوقوعها في المجتمع الذي أنا أعيش فيه.
- عندي خطة عائلية للكوارث وقمت بممارستها.
- عندي طاقم مستلزمات للاستعداد للطوارئ.
- تلقى ما لا يقل عن فرد من أفراد عائلتي على التدريب في مجال الإسعاف الأولي وCPR/AED.
- لقد اتخذت الإجراءات لمساعدة مجتمعي على الاستعداد.

من المهم الاستعداد للكوارث المحتملة وحالات الطوارئ الأخرى. يمكن أن تضرب الكوارث الطبيعية والمسببة للإنسان فجأة، في أي وقت وأي مكان. هناك ثلاثة أعمال يتمكن كل شخص من اتخاذها ما يمكن أن يساعد على تأثير ...

كن مطلعاً



تعلم عن الكوارث أو الطوارئ التي يمكن وقوعها في منطقتك. يمكن أن تتراوح هذه الأحداث من تلك التي لا تؤثر عليك وعلى عائلتك فحسب، مثل وقوع حريق في البيت أو حالة طبية طارئة، إلى تلك التي تؤثر على مجتمعك برمته، مثل وقوع هزة أرضية أو فيضان.

□ حدد كيف تخبرك السلطات المحلية أثناء كارثة وكيف ستلقى المعلومات، عبر محطات أو قنوات الإذاعة المحلية، أو التلفاز أو راديو لحالات الطقس NOAA.

□ اعرف الفرق بين تنبيهات حالات الطقس المختلفة مثل المراقبات والتحذيرات والإجراءات التي يجب اتخاذها في كل حالة.

□ اعرف ما هي الإجراءات التي يجب اتخاذها لحماية نفسك أثناء الكوارث التي قد تقع في المناطق التي تسافر إليها أو التي انتقلت إليها مؤخراً. مثلاً، إذا سافرت إلى مكان حيث تقع الهزات الأرضية بشكل عام ولا تعرف عنها، فتأكد من أنك تعلم ما يجب أن تفعله لنفسك في حال وقوع هزة أرضية.

□ عندما تقع كارثة كبرى، فيمكن أن يتغير مجتمعنا بشكل فوري. قد يصاب الأحياء بجروح وقد تتأخر الاستجابة للأوضاع الطارئة. تأكد من أن فرداً من أفراد العائلة على الأقل تلقى تدريبات في مجال الإسعاف الأولي CPR ويعرف كيفية استخدام جهاز الصدمات الكهربائية الأوتوماتيكي الخارجي (AED). فإن هذا التدريب مفيد في الكثير من الأوضاع الطارئة.

□ تقاسم ما تعلمته مع عائلتك وأسرتك وجيرانك وشجعهم على الاطلاع والتثقف.

بطاقات الاتصال في الأوضاع الطارئة لسائر أفراد الأسرة.

احصل على بطاقتك بالإنترنت في موقع

<http://www.redcross.org/prepare/ECCard.pdf>

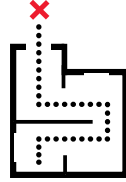
□ اطبع بطاقة لكل فرد من أفراد العائلة.

□ دون معلومات الاتصال الخاصة بكل فرد من أفراد العائلة، مثل أرقام هواتف مقر العمل، والمدرسة والهواتف الجوال.

□ اطو البطاقة بحيث تلائم حجم جيبك أو محفظة نقودك.

□ احمل البطاقة معك لتتوفر في حال وقوع كارثة أو حالة طارئة.

ضع خطة



□ اجتمع مع أفراد عائلتك.

□ ناقش الطرق التي يمكن بها الاستعداد والاستجابة للطوارئ التي ثمة احتمال أقوى لوقوعها في الأماكن التي تعيش، وتتعلم، وتعمل، وتلعب فيها.

□ قم بتحديد مسؤوليات كل فرد من أفراد عائلتك وخطط للعمل معاً كفريق.

□ إذا كان فرد من أفراد العائلة في الخدمة العسكرية، فخطط الطريقة التي ستستجيب بها إذا تم نشرهم في الخدمة.

قم بتخطيط ما يجب عليك القيام به إذا كنت منفصلاً أثناء الطوارئ

□ اختر مكانين للاجتماع:

• خارج بيتك المستقيم في الطوارئ المفاجئة، مثل حريق

• خارج جوارك، إذا كنت لا تتمكن من العودة إلى البيت أو سلك للإخلاء

□ اختر شخصاً خارج المنطقة يمكن الاتصال به في الطوارئ. قد يكون من الأسهل إرسال رسالة نصية أو إجراء مكالمة طويلة المسافة إذا كانت خطوط الهاتف المحلية مضمغوبة أكثر من سعتها أو كانت عاطلة عن العمل. ينبغي أن يحتفظ كل شخص معلومات الاتصال في الطوارئ في شكل كتابي أو مبرمج في هواتفه الجوال.

خطط ما يجب القيام به إذا وجب عليك الإخلاء

□ قرر المكان الذي ستذهب إليه والطريق الذي ستختره للوصول إليه. يمكنك اختيار الذهاب إلى فندق، أو الإقامة مع الأصدقاء أو الأقرباء في مكان آمن أو الذهاب إلى ملاذ مجهز للإخلاء إذا دعت الضرورة.

□ مارس عملياً إخلاء بيتك مرتين في السنة. قم بقيادة سيارتك في طريقك المختار للإخلاء وخطط طرقاً بديلة في خريطتك إذا لم يمكن المرور بالطرق المعتادة.

□ خطط مسبقاً لحيواناتك الأليفة. احتفظ بقائمة الفنادق الصديقة للحيوانات الأليفة وملاذات الحيوانات التي تقع في طريق الإخلاء المختار من قبلك.

احصل على طاقم مستلزمات



على الأقل، امتلك الإمدادات الأساسية المدونة أعلاه. احتفظ بالإمدادات في طاقم أدوات الاستعداد للطوارئ الذي يمكن نقله بسهولة والذي يمكنك استخدامه في البيت أو أخذه معك إذا وجب الإخلاء.

• ماء - جالون لكل شخص، لكل يوم (إمدادات لمدة 3 أيام في حال الإخلاء، ولمدة أسبوعين للبيت) • مواد غذائية غير قابلة للتلف، مواد سهلة التحضير، (إمدادات لمدة 3 أيام في حال الإخلاء، ولمدة أسبوعين للبيت) • كشاف • راديو يشتغل بالبطارية أو الزنبرك (راديو الطقس NOAA، إذا أمكن) • بطاريات إضافية • طاقم مستلزمات الإسعاف الأولي • علاجات وأدوية (إمدادات لمدة 7 أيام) • مواد طبية • أدوات متعددة الأغراض • مواد الصرف الصحي و مواد الصحة الشخصية • نسخ من المستندات والوثائق الشخصية (قائمة العلاجات ومعلومات طبية ذات صلة، أوراق ثبوتية للعنوان، عقد استئجار المنزل، جوازات السفر، شهادات الميلاد، بوليصات التأمين) • أجهزة الهواتف الجوال مع الشاحنات • معلومات عن العائلة ومعلومات للاتصال في الطوارئ • نقود إضافية • بطانيات طوارئ • خريطة (خرائط المنطقة)

ادرس احتياجات سائر أفراد العائلة وأضف الإمدادات إلى طاقم المستلزمات. فيما يلي المواد المقترحة للمساعدة على تلبية الاحتياجات الإضافية:

• إمدادات طبية (وسائل سمعية مع بطاريات إضافية، نظارات، عدسات لاصقة، إبر الحقن، علب) • مستلزمات الرضيع (قوارير، مواد غذائية سائلة، مواد غذائية للرضيع، حفاظات) • ألعاب ومستلزمات الأنشطة للأطفال • مستلزمات الحيوانات الأليفة (قلادة، مقود، بطاقة الهوية، مواد غذائية، عربة النقل، قذح) • أجهزة راديو ثنائية الاتجاه للإرسال والاستقبال • طقم إضافي من مفاتيح السيارة ومفاتيح البيت • جهاز لفتح العلب يدوي

إمدادات إضافية للاحتفاظ بها في البيت أو في الطاقم الخاص بك حسب أنواع الكوارث الشائعة الموقع في منطقتك:

• آلة نفخ هوائية N95 أو أقنعة الجراحة • عود الثقاب • مطرية • مناديل • قفازات العمل • أدوات/معدات لتأمين بيتك • ملابس إضافية، وقبة، وأحذية قوية • أوراق البلاستيك • غراء ولصق • مقصات • مواد سائلة لغسل الملابس • مواد ترفيحية • بطانيات وحفائظ النوم

أخبر عائلتك أنك في أمان

أخبر أحيابك عن موقع الأمتين والسالمين الخاص بجمعية الصليب الأحمر الأمريكية المتوفر عبر RedCross.org/SafeandWell. ويجب أن يتم تكامل هذه الآلة المبنية على الإنترنت في خطة الاتصالات الطارئة الخاصة بك. يمكن للناس في منطقة متأثرة بالكوارث تسجيل أنفسهم كـ "أمتين وسالمين" والعائلة والأصدقاء المتعلقين بهم الذين يعلمون رقم هاتف أو عنوان الشخص الذي يقدر على البحث عن الرسائل المنشورة من قبل الذين هم سجلوا أنفسهم. إذا لم يمكنك استخدام خدمة الإنترنت، فاتصل بخدمة 1-866-GET-INFO لتسجيل نفسك وعائلتك.