

كن مستعدًا كعضو في الصليب الأحمر

إجراءات للاستعداد الشخصي



American
Red Cross
Bay Area Chapter

www.redcrossbayarea.org

اجعل مجتمعك مستعدًا

هل أنت مهتم بالتأكد من استعداد عائلتك ومدرستك وزملاء العمل والمجتمع؟ يتواجد رجال الصليب الأحمر الأمريكي - فرع منطقة الخليج - في المجتمع كل يوم حيث يوفر مجموعة من البرامج والدورات التدريبية المتنوعة لمساعدة الجميع على الاستعداد قبل وقوع الكوارث.

• الدورة التدريبية "كن مستعدًا كعضو في الصليب الأحمر" المتاحة عبر الإنترنت: تعرف على المزيد حول كيفية إعداد عائلتك وأنت مستريح في منزلك. شارك في الدورة التدريبية عبر الإنترنت على موقع الويب www.redcrossbayarea.org.

• تدريب "كن مستعدًا كعضو في الصليب الأحمر" في الموقع: قم بالحصول على التدريب المجاني لمكان العمل أو للمنظمة المجتمعية الخاصة بك. يتوفر هذا التدريب باللغات الإنجليزية، والإسبانية، والكانتونية، والمندرينية، والتاجلوجية، والكورية، واليابانية، والفيتنامية. كما يتاح أيضًا برنامج تدريب المدرب والقيام بالأمر بنفسك للاستعداد للكوارث.

• دورات تدريبية للإسعافات الأولية وإنعاش القلب والربنتين: قم بحضور دورات دراسية مجتمعية أو اطلب من الصليب الأحمر توفير تدريب حول الإسعافات الأولية اللازمة لإنقاذ الحياة وإنعاش القلب والربنتين في مكان عملك. سجل اسمك لحضور دورات دراسية عبر الإنترنت على موقع الويب www.redcrossbayarea.org.

شارك أكثر

يعتمد الصليب الأحمر على دعم الناس في مجتمع منطقة الخليج لإتمام مهمته على أحسن وجه. ويمكنك المساعدة بالتطوع أو المشاركة أو التبرع بالدم أو التبرع لمنظمة الصليب الأحمر. للحصول على المزيد من المعلومات، قم بزيارة موقعنا الإلكتروني www.redcrossbayarea.org أو اتصل على الرقم 1-888-4-HELP-BAY.



1 (888) 4-HELP-BAY
1 (888) 443-5722

www.redcrossbayarea.org



American
Red Cross
Bay Area Chapter

ضع خطة

التخطيط للمستقبل هو الخطوة الأولى لضمان إعداد منزلك لمواجهة الكوارث.

- قم بتطوير خطة اتصال: يكون في الغالب من الأسهل إجراء الاتصالات بالأمكان البعيدة عن مكان وقوع الكوارث بعد وقوعها، لذا حدد شخصاً يكون خارج المنطقة التي تتواجد بها ليكون بمثابة نقطة اتصال مركزية. اطلب من الجميع الإبلاغ عن حالته/حالتها لهذا الاتصال الذي يقوم بتمرير تلك المعلومات إلى الآخرين. قم بإعلام هذا الشخص الموجود خارج المنطقة بخطة الاتصال الخاصة بك. بالنسبة للحوادث المحدودة، مثل الحرائق المنزلية، يجب الاحتفاظ بأرقام خدمات الطوارئ المحلية في متناول اليد.

- حدد مكان الالتقاء بعد وقوع الكارثة: اختر مكاناً بالقرب من منزلك للتوجه إليه في حالة حدوث طوارئ مفاجئة، مثل الحرائق المنزلية. اختر مكاناً آخر خارج المنطقة التي تقطن بها للجوء إليه في حالة عدم القدرة على العودة إلى المنزل. وأيضاً، يجب عليك التعرف على مواقع الإخلاء في العمل أو المدرسة أو دار الرعاية النهارية.

- حدد مسارات الهروب: تعرف على طريقين للخروج من كل حجرة في منزلك واطلع على مسارات الهروب الخاصة بالمنطقة التي تقيم بها.

- ضع الخطط اللازمة من أجل حيواناتك الأليفة: قم بإعداد قائمة بأفراد العائلة، والأصدقاء، ووسائل النقل، والأطباء البيطريين والفنادق التي يمكن أن تقبل الحيوانات الأليفة لوضع حيواناتك بها في حالة الطوارئ.

- قم بتخصيص خطتك: إذا كانت لديك احتياجات خاصة، فتتحقق من الترتيب من أجل قيام مجموعة من الجيران، أو الأصدقاء، أو الأقارب، بالأطمئنان عليك في حالة وقوع طوارئ.

- قم بمراجعة خطتك والتدريب عليها

احصل على طاقم للكوارث

- قم بتخزين إمدادات كافية لكل أفراد الأسرة بحيث تكفي لمدة لا تقل عن ثلاثة أيام. وضع بها أي عناصر ضرورية للحيوانات الأليفة والأطفال وكبار السن والمعاقين. قم بإعداد الأطقم لمنزلك ولمكان العمل وللسيارة.

- الأطعمة غير القابلة للتلف: قم بتعبئة العناصر مثل أشرطة الطاقة أو الحساء المعلب أو زبدة الفول السوداني.

- جالون من الماء لكل فرد يومياً

- حقيبة الإسعافات الأولية والأدوية

- مصباح يدوي، وراديو يعمل بالبطارية أو بالكرنك، والخرائط والأدوات الضرورية: يجب أن تشتمل الأطقم على بطاريات، ومفتاح ربط لإغلاق صمامات الغاز في حالة حدوث تسرب، وفتاحة علب، ومفك براغي، ومطرقة، وكماشة، وسكين، وشرائط لاصق، وأكياس قمامة.

- ملابس وأحذية متينة

- أدوات شخصية وإمدادات صحية: قم بتعبئة الوثائق المهمة ولوازم النظافة الصحية وعناصر الراحة مثل الكتب والألعاب.

- نقود بفئات قليلة

- معلومات الاتصال في حالات الطوارئ

احصل على المعلومات

- تعلم كيف تحمي نفسك وتدريب على مساعدة الآخرين قبل وأثناء وبعد وقوع الكارثة.

- تعلم كيف تحمي نفسك:

الزلازل – إذا كنت في المنزل، فانبطح وقم بالاحتواء تحت قطعة ثقيلة من الأثاث أو بجوار حائط داخلي وقم بحماية رأسك وتمسك حتى تتوقف الهزة الأرضية. وإذا كنت في مكان مفتوح، فتحرك بعيداً عن المباني والأشجار، وانبطح، وقم بحماية نفسك وتمسك.

الحرائق – اخرج من المكان. تحقق من سخونة الأبواب قبل أن تفتحها. عند اجتياز الدخان، انبطح على الأرض وازحف. إذا تمت محاصرتك في مكان ما، فقم بإصدار إشارة للحصول على المساعدة من خلال النافذة. بمجرد الخروج من المبنى، ابق خارجاً.

الفيضانات – قم بمغادرة المكان على الفور. تحرك إلى منطقة من الأرض يكون مستواها أعلى وبعيدة عن الأنهار والجداول والروافد ومصارف المياه. لا تقم بالقيادة بجوار المتاريس. إذا علقت سيارتك في المياه، فغادر السيارة وانتقل إلى منطقة من الأرض ذات مستوى أعلى.

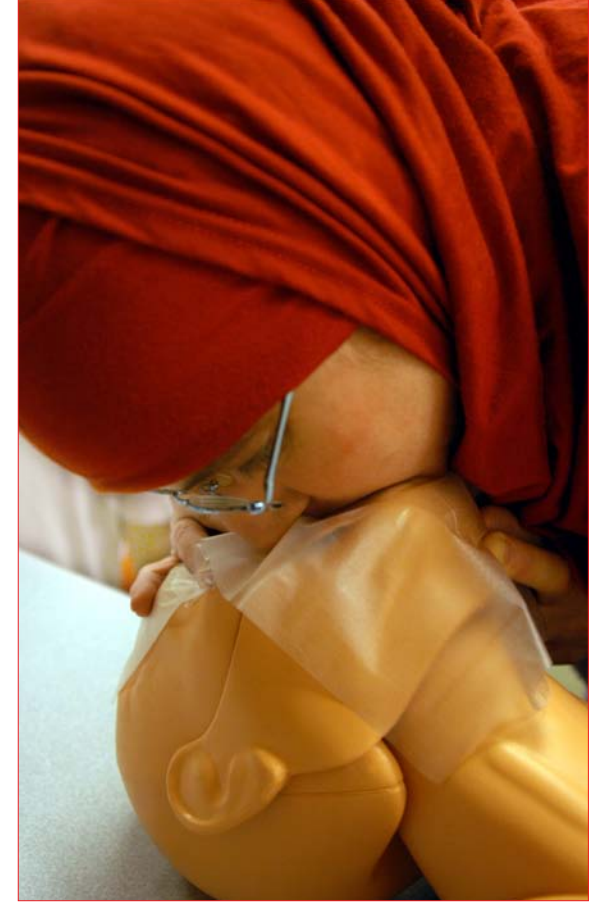
إراقة المواد الكيميائية والمخاطر المحمولة عبر الجو – قم بالاحتواء في مكاناً. قم بإغلاق وإحكام قفل الأبواب والنوافذ وفتحات التهوية. ضع فوط مبللة أو أشرطة لاصقة في أي مكان يمكن للهواء أن يدخل منه. ابق على مستوى الأرض أو أعلى من مستوى الأرض.

- احصل على تدريب على الإسعافات الأولية وإنعاش القلب والرنينين:

سجل اسمك لحضور دورات دراسية في موقع الويب

www.redcrossbayarea.org

- احصل على معلومات دقيقة: اضبط الراديو على الموجة ٧٤٠ على موجة AM، والموجة ٨١٠ على موجة AM، والموجة ٨٨.٥ على موجة FM في منطقة الخليج. اتبع إرشادات الموظفين الرسميين المحليين.



هل أنت مستعد؟

ماذا ستفعل إذا لم تتمكن من العودة إلى منزلك بعد حدوث حريق أو فيضان؟ كيف يمكنك العودة إلى عائلتك وأصدقائك إذا فرقت بينك وبينهم كارثة كبيرة؟ هل تتوافر لديك العناصر الصحيحة في طاقم الكوارث الخاص بك؟ هل تعلم ما الذي يجب عليك فعله لحماية نفسك في حالة حدوث زلزال؟

يجب على كل فرد في منطقة الخليج أن يتأهب شخصياً لمواجهة الكوارث، الضخمة منها والصغيرة. ومن خلال هذه الطريقة فقط، سيضمن جميع أفراد المجتمع سلامة من نحبهم ومساعدة الجيران.

قم باتخاذ إجراء الآن لتكون على أهبة الاستعداد.