



Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.

الإصدار الأول - تم النشر في 28 أبريل 2020

الاستعداد لمواجهة الكوارث في أثناء جائحة كوفيد-19

إننا نمر بوقت مليء بالتحديات حيث نواجه تأثيرات جائحة مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19). ومن المحتمل أن تستمر جائحة كوفيد-19 لفترة طويلة، ولهذا السبب يجب علينا الاستعداد بشكل مختلف قليلاً لمواجهة الكوارث الأخرى التي قد تؤثر في مجتمعاتنا. ومن الصعب التفكير بشأن هذا الأمر، بيد أن الكوارث الأخرى مثل الأعاصير وحرائق الغابات يمكن أن تحدث هي الأخرى.

إن معرفة المخاطر التي يمكن أن تؤثر في مجتمعك وتعلم ما يتعين القيام به قبل حدوث كل منها وفي أثناء حدوثها وبعد انتهائها سيساعدك في البقاء آمناً ويعزز قدرتك على التكيف، بحيث يمكنك التعافي أو "التحسن" بسرعة. وهناك إجراءات يمكنك اتخاذها للاستعداد لمواجهة الكوارث، مع حماية نفسك في الوقت ذاته من الإصابة بمرض كوفيد-19 عند حدوث أي كارثة. استخدم هذا الدليل الإرشائي لمساعدتك في التخطيط.

ما الكوارث التي يمكن أن أواجهها؟

يمكن أن تحدث بعض الكوارث، مثل الفيضانات وحرائق المنازل، وغيرها في أي مكان. وتكون بعض الكوارث الأخرى، بما فيها الزلازل والأعاصير، أكثر شيوعاً في مناطق بعينها. ولمعرفة المخاطر المحلية التي قد تواجهها:

- استخدام [خريطة الصليب الأحمر التفاعلية](#) لتحديد الكوارث المحتملة في منطقتك. وتعرف على الإجراءات التي يمكنك اتخاذها للحفاظ على سلامتك من خلال مراجعة [مكتبة الصليب الأحمر للطوارئ](#). وقم بتنزيل [تطبيق الصليب الأحمر للطوارئ](#) للحصول على إرشادات السلامة (ابحث عن "الصليب الأحمر الأمريكي" في متجر التطبيقات).
- تعرف على خطط استجابة مجتمعك لمواجهة كل كارثة وتحديد ما إذا كان قد تم تغيير هذه الخطط بسبب جائحة كوفيد-19 أم لا. اعثر على معلومات الاتصال الخاصة [بالحكومات والهيئات](#) التابعة للولاية والمحلية والقبلية و [هيئات إدارة حالات الطوارئ في الولاية](#).

كيف سأحصل على احتياجاتي الأساسية في حالة وقوع كارثة في أثناء الجائحة؟

يمكن أن تسبب الكوارث تحديات مفاجئة، مثل انقطاع التيار الكهربائي وقطع الطرق وتعطيل استجابة خدمات الطوارئ وإغلاق المتاجر والصيدليات لفترة طويلة. وتضيف جائحة كوفيد-19 إلى هذه التحديات. لذلك، استعد الآن حتى تتمكن من اكتساب المهارات اللازمة وتتمكن من تلبية احتياجاتك الأساسية.

- **تعلم مهارات إنقاذ للحياة، مثل الإسعافات الأولية والإنعاش القلبي الرئوي (CPR).** يتوفر لدى الصليب الأحمر مجموعة متنوعة من [الدورات التدريبية عبر الإنترنت](#) لاكتساب هذه المهارات. ويمكنك أيضاً تنزيل [تطبيق الإسعافات الأولية](#) المجاني (ابحث عن "الصليب الأحمر الأمريكي" في متجر التطبيقات).
- **قم بإعداد حقيبة للمستلزمات الضرورية في حالات الطوارئ وصرفية من الأدوية المقررة بوصفات طبية تكفي لمدة شهر واحد.** ابدأ [بقائمة المستلزمات الأساسية](#) هذه. وقم بإعداد حقائب المستلزمات وفقاً لاحتياجاتك. وضع فيها مستلزمات التعقيم والنظافة، مثل الصابون ومعقم اليدين، للوقاية من الإصابة بفيروس كوفيد-19. وقد يصعب الحصول على بعض المستلزمات، وستتفاجم مسألة توفرها في حالة وقوع كارثة، لذلك ابدأ في جمع المستلزمات الآن.
 - **حقيبة المستلزمات الضرورية للبقاء في المنزل (مستلزمات لحالات الطوارئ تكفي لمدة أسبوعين (2)):** ضع فيها كل ما تحتاج إليه للبقاء في المنزل لمدة أسبوعين على الأقل مع إضافة عناصر مثل الطعام، ومستلزمات التنظيف والتعقيم المنزلية، والصابون، والمنتجات الورقية، ومستلزمات النظافة الشخصية.
 - **حقيبة المستلزمات الضرورية في حالة الإخلاء (إمدادات تكفي لمدة 3 أيام في "حقيبة الاستعداد للطوارئ"):** يتعين أن تكون الحقيبة الثانية للمستلزمات الضرورية خفيفة الوزن وأصغر حجماً ويمكنك أخذها معك إذا كان عليك مغادرة منازلك بسرعة. لذلك قم بوضع كل ما تحتاج إليه مع مراعاة أنك ستكون بمفردك لمدة ثلاثة أيام، بما في ذلك الطعام، والماء، ومستلزمات النظافة الشخصية، ومستلزمات التنظيف والتعقيم التي يمكنك استخدامها في أثناء التنقل (مناديل ومعقم لليدين يحتوي على كحول بنسبة 60% ومناديل مبللة معقمة). وتأكد من وجود [أغطية قماشية للوجه](#)، مثل الأقنعة والأوشحة، لديك لجميع أفراد أسرتك الذين يمكنهم ارتداء هذه الأغطية بأمان. ولا تُعد أغطية الوجه القماشية هذه بديلاً للتباعد الجسدي. لذلك، يتعين الاستمرار في الحفاظ على مسافة 6 أقدام تفصل بينك وبين الآخرين في الأماكن العامة. ويتعين ألا يرتدي أغطية الوجه القماشية الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين، أو الأشخاص الذين يعانون من صعوبة في التنفس، أو الأشخاص غير القادرين على نزعها دون مساعدة.
 - **صرفية تكفي لمدة شهر واحد (1) من الأدوية الموصوفة بوصفة طبية، وكذلك الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل مثبطات السعال وأدوية خفض الحرارة والمستلزمات أو الأجهزة الطبية.** احتفظ بهذه الأدوية في عبوة منفصلة حتى يتسنى لك أخذها معك إذا اضطررت إلى إجراء الإخلاء.

كيف سأقوم بإعداد خطة لمواجهة كارثة في أثناء الجائحة؟

يتعين عليك التخطيط لما ستفعل قبل حدوث أي نوع من الكوارث وفي أثناء حدوثها وبعد انتهائها. تتطلب حالات الطوارئ المختلفة إجراءات مختلفة للحفاظ على سلامتك.

- راجع [مكتبة الصليب الأحمر للطوارئ](#) للاطلاع على القوائم المرجعية للسلامة والمعلومات المتعلقة بها.
- قم بتنزيل [تطبيق الصليب الأحمر لحالات الطوارئ](#) المجاني للحصول على إرشادات السلامة وتنبهات بالأحوال الجوية القاسية والمزيد.
- يمكنك الحصول على معلومات دقيقة بخصوص كيفية حماية نفسك والأشخاص المقربين إليك من مرض كوفيد-19 من مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) من خلال [cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html) ومن الصليب الأحمر من خلال [redcross.org/coronavirus](https://www.redcross.org/coronavirus).
- تأكد من أنه يمكنك اكتشاف المخاطر بسرعة. احرص على الوصول إلى التنبهات المتعلقة بالطقس والإخطارات المجتمعية. وتأكد من أنه يمكنك تلقي إخطارات رسمية حتى في أثناء انقطاع التيار الكهربائي. واتبع دائمًا توجيهات ولايتك والسلطات المحلية.
- سجل في خدمة تلقي تنبيهات الطوارئ المجانية التي قد يقدمها مجتمعك. ضع في اعتبارك شراء راديو يعمل ببطارية أو قم بتنزيل [تطبيق الصليب الأحمر لحالات الطوارئ](#) المجاني.
- تعرف على أنواع الإخطارات التي تتوقعها وما يتعين فعله عند تلقيها. فعلى سبيل المثال تعني كلمة "راقب" أنه يجب عليك الاستعداد لاتخاذ الإجراءات، وتعني كلمة "تحذير" أنه يجب عليك اتخاذ الإجراءات على الفور.
- تعرف على علامات التحذير الطبيعية لأي خطر - قد لا تتلقى تنبيهًا رسميًا دائمًا.
- بسبب جائحة كوفيد-19، يتعين أن تظل على اطلاع دائم بالإرشادات والقيود الصادرة عن ولايتك وهيئات الصحة العامة المحلية، حيث إنها يمكن أن تؤثر في الإجراءات التي تتخذها والموارد والمرافق المتاحة.
- هل يتعين البقاء أم المغادرة؟ تتطلب منك بعض الكوارث البقاء في مكانك للحفاظ على سلامتك. في حين تتطلب منك كوارث أخرى الذهاب إلى مكان آخر للحفاظ على سلامتك. لذلك، إذا احتجت إلى الذهاب إلى مكان آخر، ففكر في هذه الأسئلة:
 - أين سأذهب؟
 - كيف سأصل إلى هناك؟
 - أين سأقيم؟

• كيف يمكنني حماية نفسي من فيروس كوفيد-19؟

• ما الذي سأجلبه معي؟

على سبيل المثال، في حالة حدوث **إعصار** أو **حريق هائل**، قد تضطر إلى مغادرة منزلك بسرعة والانتقال إلى مكان آمن خارج المنطقة المتأثرة. وإذا أوصت السلطات بالإخلاء، فكن مستعدًا للمغادرة فورًا ومعك حقيبة المستلزمات الضرورية في حالة الإخلاء ("حقيبة الاستعداد للطوارئ" التي تحتوي على مستلزمات حالات الطوارئ).

• خطط الآن بشأن ما إذا كنت ستحتاج إلى مساعدة في أثناء المغادرة أو إذا كنت ستحتاج إلى مشاركة وسائل النقل.

• اسأل الأصدقاء أو الأقارب خارج منطقتك عما إذا كان سيمكنك المكوث معهم أم لا. تحقق واعرف ما إذا كانوا يعانون أعراض الإصابة بفيروس كوفيد-19 أو لديهم أشخاص في منازلهم أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض خطيرة. وإذا كانوا يعانون أعراضًا أو كان لديهم أشخاص أكثر عرضة للخطر في منازلهم، فعليك إجراء ترتيبات أخرى. تحقق من الفنادق والنزل والمخيمات لمعرفة ما إذا كانت مفتوحة أم لا. واعرف ما إذا كانت وكالة إدارة الطوارئ المحلية قد قامت بتكييف خطط الإيواء الخاصة بها أم لا.

• إذا كان عليك الإخلاء، فضع خطة للمكان الذي ستذهب إليه (الأقارب والأصدقاء) وتعرف على موارد الإيواء المتاحة في مجتمعك من خلال تطبيقات الطوارئ أو الرسائل من مسؤولي إدارة الطوارئ المحلية.

إذا انفصلت عن عائلتي، فكيف سأواصل معهم مرة أخرى؟

ضع خطة لإعادة التواصل مع المقربين إليك إذا تعطلت شبكات الاتصال. ويتعين أن تكون بحوزتك بطارية احتياطية لشحن هاتفك الخليوي.

• استكمل **بطاقة جهات الاتصال** لكل فرد من أفراد أسرتك وتأكد من أنهم يحملونها معهم.

• الرسائل النصية هي أفضل وسيلة تواصل. إذ يمكن إرسال رسالة نصية عندما يتعذر إجراء مكالمات هاتفية.

• يتعين عليك تعيين جهة اتصال من خارج المدينة يمكنها مساعدة أسرتك في التواصل مرة أخرى. فقد يكون من الأسهل الوصول إلى أشخاص من خارج المنطقة المتأثرة.

• قم بتحديد مكان للقاء بحيث يتسنى لكم التواصل مرة أخرى عندما يكون القيام بذلك آمنًا:

○ في مكان محدد، وعلى مسافة آمنة من المنزل عند نشوب حريق في المنزل.

○ خارج منطقتك، في حالة عدم قدرتك على العودة إلى المنزل أو في حالة الإخلاء.

• تعرف على **الموقع الإلكتروني Safe & Well (السلامة والصحة) الخاص بالصليب الأحمر** تحسبًا لاحتياجك إلى المساعدة في إعادة الاتصال.

ما المستندات المهمة التي أحتاج إليها للتعافي بسرعة؟

سيساعدك توفر المستندات المهمة لديك في البدء في التعافي فور انتهاء الكارثة. ويتعين عليك الاحتفاظ بالسجلات الشخصية والمالية والتأمينية والطبية وغيرها. وتشمل المستندات المهمة ما يلي:

- شهادات الميلاد وجوازات السفر وبطاقات التأمين الاجتماعي
- صور رقمية حديثة للأشخاص المقربين إليك تُحدّث كل ستة أشهر، ولا سيما للأطفال
- بواليص التأمين، وصكوك الملكية، والأوراق المتعلقة بالرهن العقاري والإيجار والقروض
- قائمة بالأدوية وأنواع الحساسية والمعدات الطبية.
- صور للمتعلقات القيمة التي قد ترغب في إدراجها في أي مطالبة تأمين

لمزيد من المعلومات التفصيلية بشأن التخطيط المالي في أثناء الكوارث، اطلع على [الكوارث والتخطيط المالي والإسعافات الأولية المالية في حالات الطوارئ](#).