

1 الحصول على مجموعة من مستلزمات الطوارئ.

تتمثل الخطوة الأولى في التفكير في كيفية تأثير حالة الطوارئ على احتياجاتك الفردية. و عليك التخطيط لجعل مجموعة المستلزمات كافية لثلاثة أيام على الأقل. فقد لا تستطيع الوصول إلى مرفق طبي أو حتى صيدلية. ومن المهم أن تفكر مع أسرتك في أنواع الموارد التي تستخدمها بصفة يومية، وماذا تفعل لو كانت هذه الموارد محدودة أو غير متوفرة.

المستلزمات الأساسية: فكر أولاً في المستلزمات الأساسية اللازمة للبقاء – مثل الطعام والمياه والهواء النقي وأي عناصر للحفاظ على الحياة قد تحتاج إليها. فكر في تكوين مجموعتين. ضع في إحدى المجموعتين كل ما تحتاجه للبقاء في مكانك واحتفظ بها لفترة من الزمن. وينبغي أن تكون المجموعة الأخرى خفيفة الوزن، وتكون صغيرة الحجم بحيث يمكنك أن تأخذها معك إذا اضطررت لمغادرة المنزل. وفيما يلي بعض من المستلزمات الرئيسية الموصى بها في حالات الطوارئ:

الماء، جالون واحد من الماء لكل شخص يوميًا ولمدة ثلاثة أيام على الأقل، لأغراض الشرب والتطهير

الطعام، طعام غير قابل للفساد يكفي لثلاثة أيام وفتاحة علب إذا كانت المجموعة تحتوي على طعام معلب

بطارية تعمل بالطاقة أو راديو يدار بذراع تدوير وراديو الطقس التابع للإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي الأمريكية مزودين بنغمات تنبيهه وبطاريات إضافية لكليهما

كشاف إضاءة وبطاريات إضافية

مجموعة الإسعافات الأولية

صفارة لطلب المساعدة

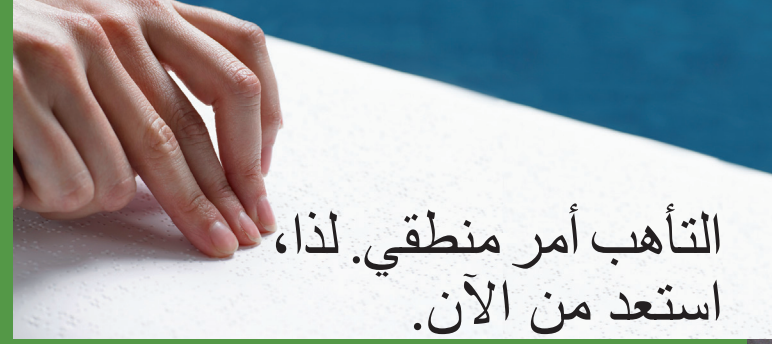
قناع واق من الغبار للمساعدة في ترشيح الهواء الملوث وملاءة من البلاستيك وأنابيب للتخيم في المكان

مناديل صغيرة رطبة وأكياس قمامة وأربطة من البلاستيك للحفاظ على النظافة الشخصية

مفتاح ربط أو كمامة لإيقاف تشغيل الأدوات

خرائط محلية

طعام الحيوانات الأليفة، كمية زائدة من الماء والإمدادات لحيوانك الأليف أو حيوانات الخدمة



التأهب أمر منطقي. لذا، استعد من الآن.

إن احتمال تعافيك وأسرتك من إحدى حالات الطوارئ في المستقبل غالبًا ما يعتمد على التخطيط والتأهب الذي تقوم به اليوم. وحيث إن لكل شخص قدراته واحتياجاته الفريدة،

يمكن لكل شخص اتخاذ خطوات للتأهب لجميع حالات الطوارئ من الحرائق والفيضانات والهجمات الإرهابية المحتملة. كما يمكنك التأهب بشكل أفضل أنت والأشخاص

المقربون إليك من خلال تقييم الاحتياجات الشخصية الخاصة بك ووضع خطة الطوارئ التي تناسبك. يحدد هذا الدليل التدابير المنطقية التي يمكن للمعاقين وذوي

الاحتياجات الخاصة ومقدمي الرعاية اتخاذها لبدء التأهب لحالات الطوارئ قبل وقوعها. التأهب أمر منطقي للمعاقين وذوي الاحتياجات الخاصة.

استعد من الآن.



Ready
Prepare. Plan. Stay Informed.®

التأهب أمر منطقي للأشخاص المعاقين وذوي الاحتياجات الخاصة. استعد من الآن.



3 كن على دراية حول ما قد يحدث.

هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها للتأهب للأمر غير المتوقع، كأن تقوم بتجميع مجموعة من مستلزمات حالات الطوارئ وإعداد خطة طوارئ، بحيث تكون متشابهة بغض النظر عن نوع حالة الطوارئ. وعلى الرغم من ذلك فمن الأهمية بمكان البقاء على دراية بما يمكن أن يحدث ومعرفة أنواع حالات الطوارئ التي قد تضرب المنطقة التي تقيم بها. للحصول على مزيد من المعلومات حول أنواع معينة من حالات الطوارئ، يرجى زيارة الموقع www.ready.gov.

كن متأهبًا لمواءمة هذه المعلومات حسب ظروفك الشخصية وابدأ كل جهد ممكن لاتباع تعليمات السلطات في موقع الحادث. وقبل كل شيء، حافظ على هدوئك، وتحل بالصبر وفكر مليًا قبل القيام بأي إجراء. فبهذه الاستعدادات البسيطة، يمكن أن تكون على استعداد لما هو غير متوقع.

التأهب أمر منطقي للأشخاص المعاقين وذوي الاحتياجات الخاصة. لذا، استعد من الآن.

تم صياغة هذه المعلومات من قبل وزارة الأمن الوطني الأمريكية بالتشاور مع الجمعية الأمريكية للمتقاعدين (AARP)، وجمعية الهلال الأحمر الأمريكية والمنظمة الوطنية للمعاقين.



FEMA

www.ready.gov



FEMA

Ready

Prepare. Plan. Stay Informed.®

تتضمن الأدوية والمؤن الطبية: إذا كنت تتعاطى دواءً أو تستخدم علاجًا طبيًا بشكل يومي، تأكد من حصولك على ما تريده في متناول يدك لمدة أسبوع على الأقل. ويجب عليك أيضا الاحتفاظ بنسخة من الوصفات الطبية الخاصة بك وكذلك معلومات عن الجرعة أو العلاج. وإذا لم يكن بمقدورك الحصول على مؤونة تكفي لمدة أسبوع من الأدوية والمستلزمات، احتفظ بأكبر قدر ممكن منها في متناول يدك وتحدث إلى الصيدلي أو الطبيب حول ما يجب عليك القيام به أيضا للتأهب.

إذا كنت تخضع لعلاج روتيني في عيادة أو مستشفى أو إذا كنت تتلقى الخدمات العادية مثل الرعاية الصحية المنزلية أو العلاج أو التنقل، تحدث مع موفر الخدمة الخاص بك حول خطط الطوارئ لديهم. واعمل معهم لتحديد موفري الخدمات الاحتياطيين في منطقتك والمناطق التي يمكنك اللجوء إليها. وإذا كنت تستخدم معدات طبية في منزلك تتطلب الكهرباء لتشغيلها، فاستشر موفر خدمة الرعاية الصحية الخاص بك حول ما يمكنك القيام به للاستعداد لاستخدامها أثناء انقطاع التيار الكهربائي.

العناصر الإضافية: بالإضافة إلى ذلك، قد تكون هناك أغراض أخرى مخصصة لاحتياجاتك الشخصية والتي يجب أن تتوفر معك. فإذا كنت تستخدم نظارة طبية أو وسائل المساعدة السمعية أو بطاريات المساعدة السمعية أو بطاريات الكراسي المتحركة أو الأوكسجين، فتأكد من توفر كميات إضافية منها في منزلك. وأيضا احتفظ بنسخ من وثائق التأمين الصحي، وتأكد من توفر بطاقات الرعاية الطبية والمساعدة الطبية بسهولة. وإذا كان لديك حيوانات خدمة، فتأكد من توفير الطعام والمياه وطوق شريط الهوية المعدني والسجلات الطبية ومستلزمات الطوارئ الأخرى الخاصة بالحيوانات الأليفة.

إدراج وثائق الطوارئ: تشمل وثائق الطوارئ نسخًا من الوثائق الهامة في مجموعة مستلزمات الطوارئ الخاصة بك مثل سجلات الأسرة والسجلات الطبية والوصايا ووثائق الملكية واشتراقات التأمين الاجتماعي ومعلومات حسابات الإيداع والحسابات المصرفية وسجلات الضرائب. كما يفضل الحفاظ على تلك الوثائق في وعاء مضاد للماء. وإذا كانت هناك أي معلومات متعلقة بتشغيل المعدات أو الأجهزة التي تستخدم لإنقاذ الحياة تعتمد عليها، فضعها في مجموعة مستلزمات الطوارئ الخاصة بك، وتأكد كذلك من امتلاك صديق تثق به أو أحد أفراد أسرته نسخ من هذه الوثائق. وضع أسماء وأرقام أي شخص في شبكة الدعم الشخصي الخاصة بك، وكذلك موفري الخدمات الطبية الخاصة بك. وإذا كنت تعاني من صعوبة في الاتصال، فتأكد أن قائمة معلومات الطوارئ تحدد أفضل طريقة للاتصال بك. وتأكد كذلك من امتلاكك للشيكات النقدية أو السياحية في مجموعات الأدوات الخاصة بك في حال ما إذا كنت بحاجة لشراء مستلزمات.

2 ضع خطة

بشأن ما ينبغي عليك القيام به في حالة الطوارئ.

يتمثل واقع الحال في حالات الكوارث في احتمالية عدم وصولك إلى وسائل الحياة اليومية المعتادة. وللتخطيط المسبق، فكر في مهام الحياة اليومية التي تقوم بها. فإذا كان هناك أشخاص يساعدونك في الحياة اليومية، فحددهم وحدد كيفية الاتصال بهم في حالة الطوارئ. أنشئ شبكة الدعم الشخصية الخاصة بك من خلال تحديد الأشخاص الآخرين الذين سيساعدونك في حالة الطوارئ. وفكر في وسائل النقل التي ستستخدمها وكذلك الوسائل البديلة التي من الممكن أن تستخدمها كوسائل نقل احتياطية. أما إذا كنت تحتاج إلى وسائل نقل متاحة للمعاقين فتأكد كذلك من توافر الوسائل البديلة. وفي حال كانت لديك أدوات أو وسائل مساعدة خاصة بإعاقتك، فخطط كيف ستتعامل دون الحاجة إليها. على سبيل المثال، إذا كنت تستخدم جهاز اتصال أو وسائل مساعدة على الحركة أو كنت تعتمد على حيوان خدمة، فكر ماذا ستفعل إذا لم تكن تلك الوسائل متاحة؟ إذا كنت تعتمد على معدات أو علاج للمحافظة على الحياة مثل آلة تنقية الدم عند مرضى الكلى، فحاول تحديد موقع وتوفير أكثر من جهاز. وخطط لوضع إجراء بديل بالنسبة لكل جانب من جوانب حياتك اليومية. ضع خطة ودونها. احتفظ بنسخة من خطتك في مجموعات مستلزمات الطوارئ وقائمة بأهم المعلومات وجهات الاتصال في حافظتك. شارك خطتك مع أفراد أسرته وأصدقائك وموفري الرعاية الطبية لديك والأشخاص الآخرين في شبكة الدعم الشخصية الخاصة بك.

إنشاء شبكة دعم شخصي: إذا كنت تتوقع احتياجك إلى المساعدة أثناء وقوع كارثة، فحدد قائمة بأفراد أسرته وأصدقائك والآخرين الذين سيمثلون جزءًا من خطتك. تحدث إلى هؤلاء الأشخاص واطلب منهم أن يكونوا جزءًا من شبكة الدعم الخاصة بك. شارك كل جانب من جوانب خطة الطوارئ الخاصة بك مع جميع الأشخاص في مجموعتك، بما في ذلك الأصدقاء أو الأقارب الموجودين في منطقة أخرى غير متأثرة بنفس حالة الطوارئ حيث يمكنهم مساعدتك إذا لزم الأمر. تأكد من أن جميع الأشخاص يعرفون كيف تخطط لإخلاء بيتك أو مدرستك أو مكان العمل وأين ستذهب في حالة حدوث كارثة. تأكد من أن شخصًا ما في شبكة الدعم الشخصية الخاصة بك لديه مفتاح إضافي لمنزلك ويعرف أين تحتفظ بمستلزمات الطوارئ الخاصة بك. وقم بإعلامهم حول كيفية استخدام أي معدات خاصة بإنقاذ الحياة أو إعطاء الأدوية في حالة الطوارئ. إذا كنت تستخدم كرسيًا متحركًا، أو أوكسجين أو معدات طبية أخرى، وضح للأصدقاء طريقة استخدام تلك الأجهزة حتى يتسنى لهم نقلك إذا لزم الأمر أو مساعدتك في الإخلاء. مارس خطتك مع من تعتبرهم جزءًا من شبكة الدعم الشخصية الخاصة بك.

أبلغ صاحب العمل الخاص بك وزملائك في العمل بشأن إعاقتك ودعهم يعرفون على وجه التحديد نوع المساعدة التي ستحتاجها

في حالة الطوارئ. ويحتل ذلك أهمية لا سيما في حالة احتياجك إلى النقل أو الحمل. وتحدث عن صعوبات الاتصال والإعاقات البدنية والتعليمات الخاصة بتشغيل المعدات وإجراءات تناول الدواء. إذا كنت تعاني من مشكلة في السمع، فناقش أفضل الطرق التي يمكن أن تتدرك في حالة الطوارئ. إذا كانت لديك صعوبة في الإدراك، فتأكد من التعاون مع صاحب العمل الخاص بك لتحديد الطريقة الأفضل لإخطارك بحالة الطوارئ وكذلك تحديد طرق الإرشاد التي هي أسهل من حيث اتباعها. شارك دائما في التمرينات، والتدريبات وتجارب حالات الطوارئ المقدمة من صاحب العمل الخاص بك.

ضع خطة اتصالات خاصة بالأسرة: قد لا تكون أسرته مجتمعة عند حدوث كارثة، لذا خطط للطريقة التي سيسخدمونها للاتصال ببعضهم البعض واستعرض ما ستقوم به في المواقف المختلفة. ضع خطة تتيح لأي فرد من أفراد أسرته الاتصال بصديق أو قريب أو مرسلته عبر البريد الإلكتروني في حالة الطوارئ. قد يكون إجراء مكالمات بعيدة المدى أسهل من المكالمات الداخلية لذا فإنّ الاتصال الخارجي، وليس داخل المنطقة المتأثرة، قد يكون أمرًا سهلًا فيما بين أفراد الأسرة المتفرقين. قد تكون لديك مشكلة في الاتصال، أو قد يتعطل نظام التليفون، ولكن تحل بالصبر. للحصول على مزيد من المعلومات حول كيفية وضع خطة اتصال بالأسرة، قم بزيارة الموقع الإلكتروني www.ready.gov.

اتخاذ قرار البقاء أو المغادرة: بناءً على ظروفك الخاصة وطبيعة حالة الطوارئ، يكون القرار الأول والأهم هو ما إذا كنت ستبقى أم ستذهب. يجب عليك أن تفهم وتخطط لكلا الاحتمالين. استخدم الحس السليم والمعلومات المتوفرة لتحديد ما إذا كان هناك خطر مباشر. في أي حالة طوارئ، يمكن أن تكون السلطات المحلية قادرة أو غير قادرة على توفير معلومات فورية عما يحدث وما يجب القيام به. ومع ذلك، يجب متابعة التقارير الإخبارية بالتليفزيون أو الراديو للحصول على المعلومات أو التعليمات الرسمية حين تكون متاحة. إذا تم إخبارك على وجه التحديد بالإخلاء أو طلب العلاج الطبي، فقم بذلك على الفور. وإذا كنت تحتاج وقتًا إضافيًا للسفر أو كنت بحاجة إلى المساعدة في التنقل، فقم بهذه الترتيبات بشكل مسبق.

مراعاة حيوان الخدمة أو الحيوانات الأليفة الخاصة بك: سواء قررت البقاء في المكان في حالة الطوارئ أو الإخلاء إلى مكان أكثر أمانًا، فستحتاج لوضع خطط بشكل مسبق لحيواناتك الأليفة وحيوانات الخدمة. لذا، ضع في اعتبارك أن أفضل خيار بالنسبة لك هو بالمثل أفضل خيار لحيواناتك. إذا كان يتعين عليك الإخلاء، فاصطحب معك حيواناتك الأليفة إن أمكن ذلك. ومع ذلك، إذا كنت ستتوجه إلى ملجأ عام، فمن المهم أن تترك أنه قد يسمح بدخول حيوانات الخدمة فقط. لذا، خطط مقدمًا لوضع خيارات توفير مأوى مناسب لك وحيواناتك الأليفة، واستعن بالأشخاص المقربين إليك أو الأصدقاء من خارج منطقتك المباشرة، وملاجئ الحيوانات الأليفة والأطباء الذين يمكنهم مساعدتك ومساعدة حيواناتك الأليفة في حالات الطوارئ. لمزيد من المعلومات حول استعداد الحيوانات الأليفة تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني www.ready.gov.

البقاء في مكانك: سواء كنت في المنزل أو في مكان آخر، فقد تكون هناك مواقف من الأفضل فيها البقاء في المكان لتجنب التعرض لأي أمور غامضة بالخارج. لذا، فكر فيما يمكنك القيام به للبقاء بأمن في مكانك سواء بمفردك أو مع الأصدقاء أو الأسرة أو الجيران. وفكر أيضا في كيفية تلبية الملجأ المخصص للعامة لاحتياجاتكم.

قد تكون هناك أوقات يتعين عليك فيها البقاء في مكانك وعزل نفسك عن الهواء الملوث بالخارج. وتعرف هذه العملية ”بعزل الغرفة“. استعن بالمعلومات المتاحة لتقييم الوضع. وإذا رأيت كميات كبيرة من الملوثات في الهواء، أو إذا صرحت السلطات المحلية بتلوث الهواء بشكل كبير، فقد تحتاج إلى اتخاذ هذا الإجراء. لمزيد من المعلومات حول عملية ”عزل الغرفة“، قم بزيارة www.ready.gov.

الإخلاء: قد تكون هناك ظروف تدفعك إلى اتخاذ قرار بالابتعاد، أو قد تكون هناك مواقف تتم مطالبتك فيها بالرحيل. لذا، ضع خطة الإخلاء وتوقع الوجهة التي ستذهب إليها. وحدد عدة وجهات في اتجاهات مختلفة حتى يكون لديك خيارات في حالات الطوارئ. واسأل عن خطط الإجلاء في الأماكن التي تقضي بها بعض الوقت بما في ذلك العمل، والمنظمات المجتمعية وغيرها من الأماكن التي تتردد على زيارتها. وإذا كنت تعتمد عادة على المصاعد، يجب أن تكون لديك خطة بديلة في حال تعطلها عن العمل.

السلامة من الحرائق: حدد طريقتين للخروج من كل غرفة في حالة نشوب حريق. وتحقق من وجود مواد مثل خزانات الكتب أو الصور المعلقة أو المصابيح المثبتة بالأعلى والتي يمكن أن تقع وتسد طريق الفرار. وافحص الممرات والسلالم والأبواب والنوافذ وغيرها للتأكد من عدم وجود المخاطر التي يمكن أن تعوق مغادرتك للمبنى بأمان أثناء حالات الطوارئ. قم أيضًا بتأمين أو إزالة الأثاث والأشياء التي قد تشكل عائقًا. وإذا كانت هناك إجراءات لإعداد منزلك أو مكان عملك ولا يمكنك القيام بها بنفسك، اطلب المساعدة من خلال شبكة الدعم الشخصي الخاصة بك.

الاتصال بالمكتب المحلي لإدارة معلومات الطوارئ: تحتفظ بعض المكاتب المحلية لإدارة الطوارئ بسجلات لكبار السن المعاقين حتى يمكن تحديد أماكنهم، ومساعدتهم على وجه السرعة في حالات الكوارث. لذا، اتصل بالوكالة المحلية لإدارة الطوارئ لمعرفة ما إذا كانت هذه الخدمات متوفرة في المكان الذي تعيش فيه أم لا، أو تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني www.ready.gov للعثور على ارتباطات للمكاتب الحكومية في منطقتك. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يكون ارتداء بطاقات تنبيه طبية أو سوارات تحدد إعاقتك مساعدة هامة في حالة الطوارئ. ويراعى أثناء السفر، إنذار عمال الفندق أو الاستراحات التي تقيم فيها إذا كنت تحتاج إلى المساعدة في حالة الطوارئ.