

أساسيات الاستعداد

قائمة مراجعة الاستعداد



الكوارث تعطل حياتنا. بعض الكوارث مثل الفيضانات وحرائق المنازل قد تحدث في أي مكان. الكوارث الأخرى مثل حرائق الغابات والأعاصير تعتبر أكثر شيوعاً في مناطق معينة. يتسبب التغير المناخي في حدوث المزيد من الظواهر الجوية المتكررة والشديدة. هذا يزيد من تعرضنا لمخاطر الموت والإصابة وفقدان الممتلكات والتعطيل. لكن يمكننا اتخاذ إجراءات للاستعداد. استعد الآن لحماية نفسك وأحبائك ومنزلك.

كن مستعداً



أن تكون مستعداً يعني أنك:

- تدرك ما هي المخاطر، مثل الأعاصير أو الفيضانات، التي من المحتمل أن تحدث في حيك.
- حضر الخطط حتى تعرف أنت وأحبائك كيفية الاستجابة.
- لتكن لديك طريقة لرصد حالات الطوارئ في منطقتك.
- تعلم مهارات الطوارئ، مثل الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) والإسعافات الأولية.
- احصل على إمدادات الطوارئ مثل الطعام والماء والأدوية حتى تتمكن من تلبية احتياجاتك الأساسية.

تعلم مهارات الطوارئ



- احصل على راديو يعمل على البطارية.
- ضع خطة لمراقبة الأحوال الجوية والحرائق في الأماكن القريبة منك.
- استعد الآن لكي تمتلك المهارات المهمة وتكون قادراً على تلبية احتياجاتك الأساسية.
- تعلم الإسعافات الأولية والإنعاش القلبي الرئوي (CPR).
- قد تتعرض مرافق الخدمات العامة للانقطاع. كن مستعداً للعيش بدون كهرباء، غاز، وماء. خطط لاحتياجاتك، بما في ذلك الهواتف المحمولة والمعدات الطبية. تحدث إلى طبيبك. خطط للطاقة الاحتياطية.

اجمع إمدادات الطوارئ



- اجمع الطعام والماء والأدوية. نظم الإمدادات في مجموعة أدوات للاستخدام خارج المنزل ومجموعة أدوات للبقاء في المنزل.
- مجموعة الأدوات للاستخدام خارج المنزل: ما يكفي لما لا يقل عن ثلاثة أيام من الإمدادات التي يمكنك حملها معك. قم بتضمين بطاريات وشواحن احتياطية لأجهزتك (الهاتف الخليوي، جهاز الضغط الموجب المستمر في مجرى التنفس (CPAP)، الكرسي المتحرك، إلخ).
- مجموعة أدوات البقاء في المنزل: أسبوعين على الأقل من الإمدادات. قد تكون المتاجر والصيدليات مغلقة.
- لتكن لديك كمية من الأدوية تكفي لشهر واحد واحفظها في حاوية واقية من الأطفال، بالإضافة إلى المستلزمات أو المعدات الطبية.

افهم المخاطر التي قد تتعرض لها



بعض الكوارث مثل الفيضانات وحرائق المنازل يمكنها الحدوث في أي مكان. أما الكوارث الأخرى مثل حرائق الغابات والأعاصير فهي أكثر شيوعاً في مناطق محددة. تواصل مع مكتب الولاية أو المكتب المحلي لوكالة إدارة الطوارئ لمعرفة المزيد عن مخاطرك المحلية.

خطط للبقاء على اتصال



- في حالة وقوع كارثة، من المهم أن تظل على اتصال واطلاع.
- اشترك لتتلقى تنبيهات الطوارئ المجانية من حكومتك المحلية.
- احرص على وجود بطارية احتياطية أو وسيلة ما لشحن هاتفك الخليوي.

إذا احتجت الذهاب إلى مكان آخر، اسأل نفسك هذه الأسئلة:

- أين سأذهب؟
- كيف سأصل إلى هناك؟
- أين سأمكث؟
- ماذا سأحضر معي؟



اجمع إمدادات الطوارئ

- احتفظ بالسجلات الشخصية والمالية والطبية في مكان آمن ويسهل الوصول إليه (نسخ ورقية أو نسخ احتياطية آمنة) ضع في اعتبارك الاحتفاظ بقائمة الأدوية والجرعات على بطاقة صغيرة لتحملها معك.
 - قم بتخصيص مجموعات الأدوات الخاصة بك لتلبية احتياجات أسرتك والموسم.
- تشمل الإمدادات الأساسية ما يلي:



خطط لاستعادة التواصل مع الأحباء

- لتكن لديك خطة للتواصل مع أحبائك في حال تفرقتم أو تعطل الهاتف أو الإنترنت.
- قم بتدوين معلومات الاتصال لكل فرد من أفراد أسرتك على بطاقة. تأكد من أنهم يحملونها معهم.
- الرسالة النصية هي الخيار الأفضل. الرسالة النصية قد يتم إرسالها، بينما المكالمات الهاتفية قد لا تنجح.
- حدد جهة اتصال خارج المدينة يمكنها مساعدة أسرتك على استعادة التواصل. قد يكون من الأسهل الوصول إلى الأشخاص خارج المنطقة المصابة.
- اتفق على الالتقاء في مكان معين لمساعدتك على استعادة التواصل مع أحبائك عندما يكون الوضع آمنًا.
- إذا احتجت إلى مغادرة منزلك، فاختر موقعًا محددًا قريبًا.
- إذا كنت بحاجة إلى مغادرة حيك، فاختر موقعًا محددًا خارج حيك.

ضع خطة للاعتناء بنفسك



- من الطبيعي أن تشعر بمشاعر سيئة أو توتر أو قلق بعد وقوع كارثة أو حالة طوارئ أخرى.
- خطط لتناول طعام صحي والحصول على قسط كافٍ من النوم لمساعدتك في التعامل مع التوتر.
- كن على علم بأنه يمكنك الاتصال بخط المساعدة في حالات الكوارث مجانًا إذا كنت بحاجة إلى التحدث إلى شخص ما. اتصل أو ارسل رسالة نصية على الرقم **1-800-985-5990**.

- الماء: 1 جالون للفرد يوميًا
- الطعام: أصناف غير قابلة للتلف وسهلة التحضير
- فتاحة علب
- الأدوية والمستلزمات الطبية
- مصباح يدوي أو فوانيس تعمل على البطارية
- راديو يعمل على البطارية أو يدويًا (NOAA Weather Radio، إن أمكن)
- بطاريات إضافية
- حقيبة إسعافات أولية
- أداة متعددة الأغراض
- مواد التعقيم والنظافة الشخصية
- هاتف خلوي مع شواحن
- معلومات الاتصال بالعائلة والطوارئ
- مال إضافي
- بطانية طوارئ
- قبعات وقفازات وأحذية ومعاطف وما إلى ذلك. (للجو البارد)
- قبعات الشمس، نظارات شمسية، واقي من الشمس، رذاذ الحشرات، وما إلى ذلك (للطقس الدافئ)
- غيارات ملابس
- خريطة (خرائط) المنطقة
- احتفظ بالسجلات الشخصية والمالية والطبية في مكان آمن ويسهل الوصول إليها (نسخ ورقية أو نسخ احتياطية آمنة).

ضع خططًا للبقاء آمنًا



أبقى أو أغادر؟ حسب حالة الطوارئ، قد تحتاج إلى البقاء في مكانك أو أن تقوم بالإخلاء للبقاء آمنًا.

