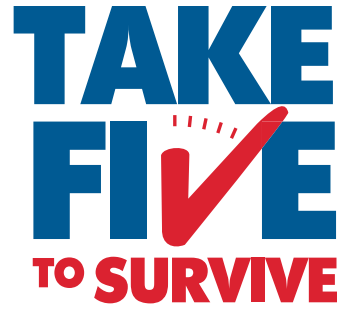


# تقويم الاستعداد لحالات الطوارئ



الاستعداد لمواجهة الكوارث لمدة أسبوعين من خلال توزيع التكلفة والجهد على 12 شهرًا!

## هدف الشهر الأول: تخزين كمية من المياه تكفي لأسبوعين في حالات الطوارئ لكل شخص

لماذا؟ يمكن للزلازل أن تلحق الضرر بشبكات المياه

احتفظ بجالون مياه لكل شخص في منزلك.

استمر في إضافة الماء كل أسبوع حتى تحصل على 14 جالونًا من الماء لكل شخص.



- الخطوات**
- اشترى المياه المعبأة في زجاجات بالطرق التجارية أو قم بتعبئة زجاجات بنفسك.
  - خزن المياه في أماكن مختلفة بمنزلك مثل تحت الأحواض وفي الخزانات.
  - تعرف على كيفية الوصول إلى المياه التي قمت بتخزينها في منزلك وكيفية تخزين المياه بشكل صحيح.

## هدف الشهرين الثاني والثالث: تخزين طعام يكفي لأسبوعين لكل شخص في حالات الطوارئ

لماذا؟ قد يتم إغلاق المتاجر بعد وقوع كارثة أو قد تكون الأرفف فارغة

احتفظ بما يكفي من الطعام لوجبة الإفطار والغداء والعشاء لكل شخص في منزلك.

استمر في إضافة الطعام كل أسبوع حتى تحصل على طعام يكفي لأسبوعين لكل شخص.



- الخطوات**
- ركز على الأصناف التي لها فترة صلاحية طويلة مثل الأطعمة المعلبة والمجففة والجافة والمجمدة.
  - اكتب تواريخ انتهاء الصلاحية على الأطعمة واستخدمها أو تبرع بها قبل انتهاء فترة صلاحيتها.
  - احتفظ بالأطعمة التي تحب أسرتك تناولها، وإذا لزم الأمر، فوفر طعام الأنظمة الغذائية الخاصة وأغذية الأطفال.
  - كن مبدعًا في إيجاد طرق لتزويد كمية الوجبات: يُعد مرق الدجاج المعلب والخضراوات المعلبة وسيلة غير مكلفة لتقديم علب من الفلفل الحار أو الحساء.
  - لتسخين الطعام أو غلي الماء، استخدم موقدًا محمولًا أو شواية خارج المنزل. تعلم كيفية استخدامها بأمان. احتفظ بأعواد ثقاب ووقود إضافي.

Dinner Ideas	أفكار لوجبة الغداء	أفكار لوجبة الإفطار
<ul style="list-style-type: none"><li>• الأطعمة المعلبة غير القابلة للتلف:</li><li>الحساء، اليخنة، الفلفل الحار</li><li>• الخضراوات المعلبة</li><li>• الأطعمة المجمدة</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ألواح البروتين</li><li>• زبدة الفول السوداني</li><li>• شعيرية الرامين</li><li>• تونة/دجاج</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• حبوب غذائية جافة</li><li>• الشوفان سريع التحضير</li><li>• بسكويت الإفطار</li><li>• فاكهة معلبة</li></ul>

## هدف الشهر الرابع: الاحتفاظ باللوازم الطبية اللازمة في حالات الطوارئ

لماذا؟ يمكن للوازم الطبية أن تنقذ حياة أحد الأشخاص

□ احتفظ بحقيبة إسعافات أولية. أخبر الجميع مكانها.

□ أعد صرف الأدوية الطبية بمجرد أن يسمح التأمين. وفر عددًا قليلاً من الحبوب كل شهر - إذا أمكن - ووفر إمدادات للطوارئ تكفي لمدة أسبوعين. تحدث إلى مقدم الخدمات الطبية حول الحصول على الأدوية واللوازم التي تستخدم في حالات الطوارئ.



### الخطوات

- احصل على نسخ من الوصفات الطبية والمعلومات الطبية والأدوية التي تستخدم في حالات الطوارئ. ضعها داخل كيس قابل للإغلاق المحكم ودون اسمك وتواريخ انتهاء صلاحية الأدوية عليها. خصص كيسًا لكل شخص.
- تحقق من تواريخ انتهاء صلاحية الأدوية كل عام واستخدمها قبل انتهاء صلاحيتها.
- لتوفير المال، جهز حقيبة الإسعافات الأولية الخاصة بك. للحصول على مزيد من المعلومات، يرجى زيارة رابطة الصليب الأحمر على: [www.rdcross.org/2vN6nNL](http://www.rdcross.org/2vN6nNL)

## هدف الشهر الخامس: جهز مرحاضًا خاصًا بحالات الطوارئ واحصل على لوازم الصرف الصحي

لماذا؟ بعد حدوث أي زلزال قد لا تعمل المراحيض لمدة أسابيع أو أشهر

□ اصنع مرحاضًا مزدوجًا للطوارئ: دلوين سعة كل منهما 5 جالونات، وقم بتسمية أحدهما "بول" والآخر "براز".

□ قم بتخزين أكياس قمامة بلاستيكية إضافية وورق تواليت ومناديل اليد وجل تعقيم اليد والمواد الطبيعية مثل نشارة الخشب أو الأوراق المجففة أو الورق المقطع.



### الخطوات

- قم بتخزين دلو مزدوج ولوازم النظافة الصحية داخل الدلاء الخاصة بك.
- احتفظ بمقاعد المراحيض التي صممت لتثبت على دلو سعته 5 جالونات.
- للحصول على مزيد من المعلومات حول النظافة الصحية أثناء وقوع الكوارث. اقرأ نشرة Take 5 الخاصة بالنظافة الصحية أثناء وقوع الكوارث.

## هدف الشهر السادس: وضع خطة للاتصالات

لماذا؟ قد تنفصل عن أحبائك عندما تقع كارثة

□ قم بعمل قائمة مكتوبة بأرقام الهواتف ورسائل البريد الإلكتروني الخاصة بالعائلة والأصدقاء والجيران والمدرسة والعمل. قم بتضمين جهة اتصال من خارج الولاية.

□ قم بعمل نسخ من قائمتك وشاركها مع العائلة والأصدقاء. احتفظ بالقائمة معك.



### الخطوات

- عند حدوث كوارث، قد تكون خطوط الهاتف مشغولة: تعمل الرسائل النصية غالبًا عندما يكون الاتصال لا يعمل. قد يمكنك الاتصال بشخص ما خارج الولاية عندما تكون الخطوط المحلية مشغولة.
- أضف باور بنك مشحونًا إلى لوازم الطوارئ الخاصة بك وافحصه بانتظام.
- تأكد من أنك تستطيع تلقي الأخبار والمعلومات المهمة. تابع تقارير أحوال الطقس على راديو AM / FM / NOAA.
- تعرف على المزيد حول إنشاء خطة اتصالات. اقرأ نشرة Take 5 استعداد العائلة.

## هدف الشهر السابع: تجهيز حقيبة طوارئ للبيت والعمل والسيارة



لماذا؟ قد لا تكون في المنزل عندما تحدث كارثة أو زلزال

- ❑ ضع لوازم الطوارئ والغذاء والماء في حقيبة بحيث تكفي لمدة ثلاثة أيام. جهز حقيبة طوارئ للبيت والعمل والسيارة.
- ❑ أضف نسخًا من المستندات المهمة والصور وقوائم جهات الاتصال الخاصة بك في حقيبة الطوارئ الموجودة في منزلك.
- ❑ أضف مبالغ نقدية في شكل عملات صغيرة في حقيبة الطوارئ الخاصة بالسيارة أو العمل (فقد لا تعمل أجهزة الصراف الآلي).
- ❑ أضف قفازات عمل وأدوات أساسية وحبلاً ومصباحًا كهربائيًا في حقيبة الطوارئ الموجودة في السيارة.

### الخطوات

- مصباح الرأس يجعل يدك حرة لتقوم بفعل أي شيء.
- حقيبة ظهر وحقيبة تسوق وحقيبة واقية من المطر وحقيبة بعجلات كل ذلك يمكن أن يشكل حقيبة طوارئ مثالية.
- أضف عناصر للمواسم مثل الملابس الثقيلة والبطانيات لفصل الشتاء وكريمات واقية من الشمس ومياه إضافية للصيف في حقيبة الطوارئ الموجودة في السيارة.
- تعرف على المزيد حول لوازم الطوارئ وحقائب الطوارئ. اقرأ نشرة Take 5 بعنوان إمدادات الطوارئ

## هدف الشهر الثامن: ضع حقيبة سلامة لوقت الليل بجانب السرير



- لماذا؟ لحماية رأسك ويديك وقدميك من الإصابة الناتجة عن الزجاج والأشياء الساقطة في حالة حدوث زلزال ليلاً
- ❑ ضع مصباحًا كهربائيًا أو أحذية متينة أو قفازات عمل أو خوذة دراجة أو غطاءً قويًا للرأس وعتلة (الفتح أي أبواب عالقة) في حقيبة أو صندوق أسفل سريرك أو بالقرب منه.

### الخطوات

- اربط مجموعة الأمان بإطار السرير لمنعها من الحركة في أثناء حدوث زلزال.

## هدف الشهر التاسع: اجعل منزلك أكثر أمانًا لمواجهة الزلازل



لماذا؟ تحدث معظم الإصابات بسبب الأجسام المتساقطة في أثناء حدوث الزلزال

- ❑ تأكد من ألا يتسبب الأثاث الثقيل وأجهزة التلفزيون الكبيرة وشاشات الكمبيوتر والقطع الفنية في السقوط أو سد المخارج.
- ❑ قم بتأمين الخزانات بأقفال ضمان سلامة الطفل حتى لا تسقط المحتويات وتتحطم.
- ❑ أمان الأشياء القابلة للكسر على الرفوف بمطاط المتحرف.
- ❑ اربط خزان سخان المياه بمسامير الحائط.
- ❑ حدد موقع المرافق وتعلم كيفية إغلاقها: الكهرباء والماء والغاز الطبيعي.

### الخطوات

- ضع أداة لإغلاق الغاز أو مفتاح شوكي لضبط الصواميل بجانب عداد الغاز حتى يمكن إغلاقه بسرعة. ملحوظة: قم بإيقاف تشغيل الغاز الطبيعي فقط إذا شممت رائحة "بيض فاسد"، أو رأيت العداد يعمل بسرعة غير معتادة أو سمعت صفيراً. لا تقم أبدًا بتشغيل الغاز مرة أخرى؛ يجب الفحص جيدًا للكشف عن وجود تسريبات ولا يجب إعادة تشغيله إلا بواسطة مهني مختص.
- لمعرفة المزيد حول تهيئة البيت. اقرأ نشرة Take 5 لتهيئة البيت.

## هدف الشهر العاشر: قم بوضع الحيوانات الأليفة ضمن جهود الاستعداد لديك



لماذا؟ تُعد الحيوانات الأليفة ضمن أفراد الأسرة أيضًا

- ❑ أضف الماء وأغذية الحيوانات الأليفة وعلاجات تكفي لمدة أسبوعين لكل حيوان أليف إلى لوازم الطوارئ الخاصة بك.
- ❑ أنشئ نظام مساعدة متبادلة مع جيرانك أو الأصدقاء للتأكد من توفر أحدهم للاعتناء بحيواناتك الأليفة إذا لم يكن بمقدرك ذلك.
- ❑ قم بعمل نسخ احتياطي لسجلات التطعيم ومعلومات الشرائح الدقيقة. احتفظ بنسخ ورقية وضع نسخًا رقمية على موقع تخزين على الإنترنت أو على محرك تخزين محمول.

### الخطوات

- احتفظ بصور لحيواناتك الأليفة تصطحبهم فيها. فهي مفيدة إذا فقدت حيواناتك الأليفة.
- تأكد من وضع صورة حيواناتك الأليفة على شريحة دقيقة وقم بتسجيلها مع الشركة المصنعة. قم بتحديث معلومات الاتصال في كل مرة تتغير أو تنتقل أنت فيها. تنتهي صلاحية التسجيلات الخاصة بالشريحة الدقيقة.
- لمعرفة المزيد حول تجهيز الحيوانات الأليفة. اقرأ نشرة Take 5 تهيئة الحيوانات الأليفة

## هدف الشهر الحادي عشر: اللقاء مع الأصدقاء وبناء علاقات اجتماعية



لماذا؟ قد لا يكون المستجيبون الأوائل متاحين فوراً عند وقوع الكوارث

- ❑ تعرف على جيرانك من خلال إقامة حفلة شواء أو حفلة التمتع المتبادل أو ليلة الألعاب. ستوفر لك أي شبكة اجتماعية قوية المساعدة في أثناء الكوارث وبعدها.
- ❑ دوّن قائمة بجهات الاتصال الخاصة بالمجتمع بما في ذلك الأسماء والعناوين وعناوين البريد الإلكتروني وأرقام الهواتف.
- ❑ تعرف على مهارات الأشخاص التي قد تكون مفيدة في حالات الطوارئ مثل الإسعافات الأولية أو النجارة.

### الخطوات

- تفقّد أصدقائك وجيرانك في حالة وقوع كارثة. قم بالمساعدة متى استطعت.
- أنشئ مجموعة على Facebook مع أصدقائك وعائلتك حتى تتمكن من مشاركة المعلومات من خلالها.
- تعرف على كيفية التواصل مع مجتمعك. اقرأ نشرة Take 5 كن متصلًا.

## هدف الشهر الثاني عشر: تعرف على المخاطر التي تحدث في واشنطن



لماذا؟ كلما زادت معرفتك عن المخاطر، زادت فرص استعدادك لمواجهتها

- ❑ مقاطعة واشنطن عرضة لأنواع كثيرة من المخاطر: الزلازل وعواصف الرياح والعواصف الشتوية والحرارة الشديدة والبرودة والفيضانات وغير ذلك. تعرف على هذه المخاطر واعرف كيف يمكن أن تؤثر فيك وفي أصدقائك وعائلتك.
- ❑ اقرأ نشرة Take 5 الإعلامية حول المخاطر في مقاطعة واشنطن، والتأهب للزلازل والطقس القاسي في فصلي الصيف والشتاء.