

4 شارك في إعداد حيّك

بعد إعداد نفسك وعائلتك للطوارئ المحتملة، إتخذ الخطوة التالية وشارك في إعداد حيّك. انضمّ الى Citizen Corps التي تعمل بفعاليّة على إشراك المواطنين في جعل مجتمعنا وبلدنا أكثر أماناً وقوةً واستعداداً. كلّ واحد منا يلعب دوراً في الحفاظ على مدننا آمنة في جميع حالات الطوارئ المختلفة. تعمل بشكل جديّ لإعداد المواطنين وتدريبهم وتطوّرهم في مجتمعاتهم. زُر www.citizen corps.gov لمزيد من المعلومات ولمشاركك.

يُقترح أن يتضمّن طاقم الطوارئ الموعونة التالية:

- p جالون ماء لكلّ شخص لليوم الواحد للشرب والتنظيف.
- p طعام معلّب كافي لثلاثة أيام على الأقل.
- p راديو يعمل على بطاريات مع بطاريات إضافية.
- p مصباح ضوئي مع بطاريات إضافية.
- p طاقم إسعاف أولي.
- p صقارة لطلب المساعدة.
- p قناع مصقي أو قميص قطنيّ للمساعدة على تصفية الهواء
- p منشقات رطبة للتنظيف
- p كمّاشه أو لاوية لسدّ ما يحتاج سدّه
- p فاتح معلبات يدوي
- p صفائح بلاستيكية وشريط لاصق
- p أكياس قمامة ولاويات بلاستيكية
- p إحتياجات عائلية أساسية مثل الدواء اليومي الموصوف وحليب الأطفال الجاف أو الحقاظات والوثائق العائلية الهامة



الإستعداد شيء منطقي إبدأ بالإستعداد الآن



www.publicsafety.ohio.gov

HLS 0065 5/10



www.ready.ohio.gov

OSHA
2503/2505
024

الإستعداد شيء منطقي

تعتمد نجاتك أنت و عائلتك من حريق في المنزل علي وجود جهاز انذار الحريق ووجود خطة مخرج من المنزل , كما تعتمد علي دائرة مكافحة حريق مدربة . ينطبق هذا ايضا علي النجاة من هجوم إرهابي أو طوارئ أخرى. يجب أن نملك العدة و الخطط الجاهزة للإعتماد علي أنفسنا حتي ولولمدة قصيرة بغض النظر أينما كنا عند حدوث كارثة. و مثل أهمية وجود جهاز انذار للحريق. فإن الإستعداد لما هو غير متوقع شيء منطقي.

إبدأ بالإستعداد الآن

1

إحصل على طاقم تموين للطوارئ

كن مستعدا لجعل ما تملك كافيا لثلاثة أيام على الأقل. ركز أولا على أهم الاحتياجات مثل الماء الصالح للشرب و الطعام و الهواء النظيف.

فكر في الحصول على طاقمين. ضع في الطاقم الأول كل ماتحتاجه للبقاء حيثما كنت معتمدا على نفسك. أما الطاقم الاخر فيجب أن يبقى خفيا لتتمكن من أخذه معك إذا احتجت الخروج.

سيحتاج كل شخص الى جالون ماء في اليوم من أجل الشرب و التنظيف. أضف الى ذلك تموين طعام غير قابل للفساد لمدة ثلاثة أيام و الممكن حفظه و تحضيره بسهولة مثل البروتين المحضّر و الفواكه الناشفة و الطعام المعبأ. إذا كنت تسكن في مناطق بارده أحضر ملابس دافئه و فراش للنوم لكل أفراد العائله.

تتضمن بعض الهجومات الإرهابية المحتملة بث مواد قذرة صغيرة في الهواء معظم هذه المواد غير ضارة إلا إذا دخلت الجسم. لذلك, حاول أن تجعل حاجزاً بينك وبين منطقة التلوث. من الأجدر أن تزود كل فرد من أفراد عائلتك بشئ لتغطية الأنف و الفم مثل ثلاثة طبقات قطنية كقميص أو محرمة أو منشفة أو قناع مصفيّ المباع في محلات العدة. من الضروري أن يوافق القناع على الوجه بشكل ثابت لتتمكن من التنفس بالهواء القادم من خلال القناع فقط, ليس من حوله, حاول المستطاع لتثبيته على الأطفال.

إشمل أيضاً الشريط اللاصق و أكياس القمامة السميكة أو صحائف بلاستيكية الممكن استعمالها لإغلاق الشبائيك و الأبواب بإحكام اذا ما احتجت وضع حاجز بينك وبين أي تلوث خارجي محتمل.

2 صمّم خطة

لما ستحتاجه في حالة الطوارئ

خطط مسبقاً لما تحتاج فعله في حالة الطوارئ. كن مستعداً لتقييم الموقف. إستخدم البداهه و كل ما عندك في تلك اللحظة للعناية بنفسك و عائلتك.

طوّر خطة اتصالات عائلية. من المحتمل أن لا يكون أفراد عائلتك مع بعضهم البعض عند حدوث حالة طارئة, لذلك إعتبر كيفية الإتصال مع بعضكم في تلك الحالة. **خذ بعين الإعتبار خطة تمكّن كل فرد من الإتصال أو إرسال بريد إلكتروني إلى نفس الصديق أو القريب في حالة وقوع طارئ.** قد يكون الإتصال هاتفياً بشخص في مكان بعيد أسهل من الإتصال بنفس المدينة. لذا فإن من الأسهل لشخص من خارج المدينة أن يتصل بأفراد من نفس العائلة مقيمين بأماكن مختلفة. كن متأكداً بأن كل شخص يعرف هذا الرقم الهاتفي و معه العملة اللازمة أو بطاقة إستعمال هاتف الطوارئ. قد يكون الرقم مشغولاً أو يكون نظام الهاتف معطلاً. كن صبوراً.

اعتماداً على الظروف و على طبيعة الطوارئ, فإن القرار الأول المهم هو بقائك حيثما كنت أو الذهاب إلى مكان آخر. يجب أن تتفهم و تخطط الى الإحتمالين. إستعمل البداهه و المعلومات التي تحصل عليها هنا لتقرّر اذا ما كنت بخاطر. شاهد التلفزيون و اسمع الى الراديو للمعلومات الرسمية عندما توفرها.

صمّم خطة للجوء في مكانك. قد تكون هناك ظروفًا تتطلب منك البقاء حيثما كنت و جعل حاجز بينك و بين الهواء الملوّث في الخارج. يسمّى هذا الإجراء اللجوء في مكان وجودك. و احكام إغلاق الغرفة قد يكون مهماً للنجاة. إذا رأيت كمية كبيرة من الصرصرارة و الغبار في الهواء, أو إذا أعلنت السلطات المحلية أن الهواء ملوّث, فإنه من الأفضل اللجوء حيثما كنت و إحكام الغرفة. إعتبر قصّ الصحائف البلاستيكية مسبقاً لتأمين النوافذ و الأبواب و منافذ الهواء. يجب أن تقصّ كلّ قطعة بحجم أكبر من المساحة الواجب تغطيتها لتتمكن الشريط اللاصق من إلزاقها بإستواء على الجدار. أكتب على كلّ قطعة المكان الذي تناسبه.

إستعمل كل المعلومات المتوفرة لتقييم الموقف. إذا رأيت كمية كبيرة من الغبار في الهواء. أو إذا صرّحت السلطات المحلية بأن الهواء الخارجي ملوّثاً, فربما من الأحسن اللجوء في مكانك. أحضر عائلتك و حيواناتك الأليفة بسرعة الى الداخل. أغلق الأبواب و النوافذ و منافذ الهواء و مرطب المدفئة. أطفأ مكيف الهواء و نظام الهواء الدافئ و المراوح العادمة و منشقة الغسيل فوراً. أحضروموة الطوارئ و اذهب إلى الغرفة المعينة. أحكم إغلاق النوافذ و الأبواب و منافذ الهواء. إعرف بان إحكام الغرفة هو قياس موعت لبناء حاجز بينك و بين الهواء الملوّث. تابع مشاهدة التلفزيون و سماع الراديو و تابع الإنترنت للحصول على الإرشادات.

أعدّ خطة للنجاة. خطط مسبقاً على كيفية تجميع أفراد عائلتك و توقع مكان ذهابكم. إختار عدة أماكن لها اتجاهات متعدده لكي يكون لك أكثر من إختيار في حالة الطوارئ. إذا كان لديك سيارة, أبقى نصف الصهريج على الأقل ممتلئاً بالبنزين في كافة الأوقات. تألف على طرق بديلة و وسائل أخرى للمواصلات من منطقة إقامتك. إذا لم يكن عندك سيارة فخطط لكيفية خروجك إذا لزم الأمر. **خذ طاقم موعونة الطوارئ معك,** إلا إذا كان عندك سبب بالإعتقاد بأنها ملوثة و أغلق الباب خلفك. خذ حيواناتك الأليفة معك إذا طلب منك الإخلاء. ولكن اذا كنت ذاهباً الى ملجأ عام خذ بالإحتياط عدم سماح دخولك ذاك الملجأ. إذا اعتقدت بأن الهواء ملوثاً فقدّ السيارة مغلقاً الشبائيك و منافذ الهواء مع انتظاف مكيف الهواء و المدفأه. استمع الى الراديو للإرشاد.

تعرف على خطط الطوارئ في المدرسة و أماكن العمل. فكر بالأماكن التي تقضي بها عائلتك أوقاتهما مثل المدرسة و أماكن العمل و الأماكن الأخرى التي تتردد عليها. **تحدّث مع المسوؤولين في مدارس أطفالك و رئيس عملك عن خطط الطوارئ.** تعرف على وسائل إتصالهم بالعائلات في حالة الطوارئ. إذا كنت رئيساً بالعمل فتأكد من وجود خطة للإستعداد للطوارئ. راجع و تمرّن بالخطة مع موظفيك. فإن من المنطق أن يتعاون أفراد المجتمع مع بعضهم في حالة الطوارئ. **تكلّم مع جيرانك عن كيفية التعاون و العمل الجماعي.**

3 عرف نفسك عن إحتمال ما يحدث

إن بعض الخطوات التي تحضّرها للظروف غير المتوقعة مثل تجميع طاقم موعونة و إعداد خطة إتصالات مع عائلتك هي نفس الخطوات المستعمله لحالات الطوارئ الطبيعية أو المتعمده. ولكن هناك فروق شاسعة بين التهديدات الإرهابية المحتملة مثل الأخطار البيولوجية و الكيماوية و النووية و الإشعاعية و المتفجرات التي توعثر على القرارت و الخطوات التي تتخذها. حيث أن **إستعدادك لحالات الطوارئ يعتمد على الخطوات التي تتخذها لدراسة نوعية التهديدات.**

زُر www.ready.ohio.gov للمزيد من المعلومات عن التهديدات الإرهابية المحتملة و حالات الطوارئ الأخرى

كن مستعداً لتبني هذه المعلومات لظروفك الشخصية و ابذل كل الجهود لإتباع الإرشادات الصادرة عن السلطات المتواجدة. و بهذا التحضير البسيط تكن مستعداً لغير ما هو متوقع. إستعد الآن.