



COUNTY OF LOS ANGELES

**Public Health**

الجهوزية في مواجهة الطوارئ

- أهلا بك إلى دورة التدريب هذه المتعلقة بالتخطيط لتهيئة عائلتك لمواجهة الكوارث
- يحتوي البرنامج على ثلاث حلقات
- عند نهاية البرنامج ستتسلم بعض المواد التي تساعدك على الشروع في تهيئة عائلتك لمواجهة الكوارث.



# أنواع حالات الطوارئ

1. الطبيعية

2. التي من صنع البشر،  
غير المتعمدة،  
أو المتعمدة



- إتنا معرّضون لكافة أنواع الطوارئ بحكم كوننا جزءًا من كاليفورنيا الجنوبيّة
- كم عدد الذين تعرّضوا بينكم لكارثة أو حالة طوارئ رئيسيّة خلال الأعوام الأربعة الماضية؟
- (أطلب من شخصين رواية قصّتيهما بشكل موجز)



إعصار

قنبلة

انفجارات

انقطاع التيار الكهربائي

فوضى مدنيّة

هزات أرضيّة

رهائن

تحطّم طائرة

تسونامي

انقطاع الماء

ظوفان

انهيار مباني

إرهاب

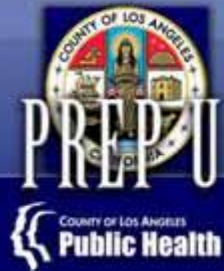
حرائق

انهيار سد

مواد خطيرة

خروج قطار عن الخط

- إليكم بعض الأمثلة حول حالات الطوارئ التي يمكن أن نتعرض لها



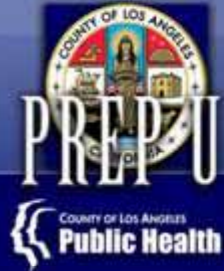
# الكوارث الطبيعيّة

- الهزّات الأرضيّة
- الحرائق
- الانزلاق الطيني
- الأعاصير
- الطوفانات



- هذه أمثلة حول الكوارث الطبيعية المحتمل حصولها في كاليفورنيا الجنوبية





# الكوارث التي من صنع البشر

## غير المتعمّدة

- الحوادث الكيميائية
- التسرب النفطي
- انقطاع الخدمات العامّة

## المتعمّدة

- الإرهاب
- الجريمة
- الاضطرابات المدنية

- يوجد نوعان من الكوارث التي من صنع البشر: العرضية، والمتعمدة.
- تتجه الكوارث العرضية عادة نحو الحوادث العرضية مثل التسرب النفطي أو الكيميائي.
- الكوارث المتعمدة مصممة بغرض إحداث أذية ما كالأعمال الإرهابية أو الاضطرابات المدنية.



# تَهَيَّأُوا مَعًا

• أنت شخصيًا والعائلة معك

• الجيران

• المجتمع السكاني





- **أقرأ الشريعة**
- **يتضمن التحضير للطوارئ ثلاثة مظاهر من العلاقات الاجتماعية: الشخص وعائلته، والجيران، والمجموعة السكانية.**



# العائلة أولاً

من هم الأشخاص  
الذين تعتبرهم من  
ضمن العائلة؟

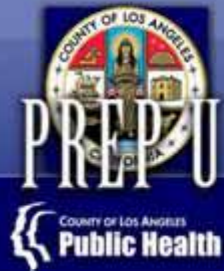


**اقرأ السؤال:**

• من هم الأشخاص الذين تعتبرهم من ضمن العائلة؟

**أطلب من المشتركين الإجابة عن هذا السؤال:**

• هل باستطاعة أحد أن يجيب عن هذا السؤال؟



# جهز عائلتك

- ✓ خطط التواصل
- ✓ خطط مدرسيّة
- ✓ أمكنة الاجتماع
- ✓ عمليّات الإجراء
- ✓ خطط السلامة البيئيّة
- ✓ أدوار العائلة
- ✓ عدّة اللوازم المختصّة بالطوارئ
- ✓ الحصول على المساعدة



# لننظر الآن إلى قائمة الأمور التي يجب عليك عملها في سبيل تحضير عائلتك

- أولاً، ينبغي أن يكون عندك خطة للتواصل. إحفظ الخطة في مكان ما سهل المنال، مثل محفظتك، حقيبة الظهر أو السيارة.
- بعدها يجب أن تحدّد الأماكن لاجتماع العائلة في حال كان أفرادها منفصلين.
- يلزمك خطة للإجلاء – عن البيت وعن الحي الذي أنت فيه. (ويجب أن تكون الخطة في متناول الجماعات ذات الاحتياجات الخاصة (SNP)، مثل الأشخاص المعاقين، والمسنين، والأطفال.)
- كيف ستؤمن الحصول على المساعدة في حالة الطوارئ الحقيقية؟
- ما هي الأدوار والمسؤوليات المختصة بكل فرد من أفراد عائلتك في عملية التحضير للكوارث.
- هذه هي النواحي الهامة التي سنبحثها معاً في الحلقات الآتية





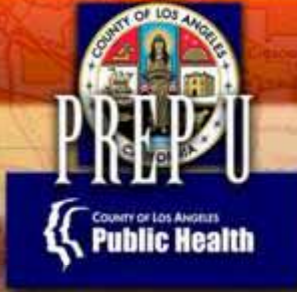
# خَطَط التَّوَاصل



# أين ستكون عند وقوع الكارثة؟

- خذ بعين الاعتبار جميع الأماكن التي يمكن لك ولأفراد عائلتك أن تتواجدوا فيها في وقت واحد.
- ما هو برنامجك اليومي؟ كم من الوقت تمضي يومياً في ... العمل؟ الانتقال من وإلى العمل؟ البيت؟ أماكن أخرى؟
- كيف يمكن لخطتك أن تختلف خلال اليوم؟
- كيف يمكن لخطتك أن تختلف إذا كنت من المعاقين؟
- نشاط: توزّعوا على مجموعات تضمّ كل واحدة شخصين. ليعرّف كل واحد عن نفسه لجاره وابتثوا في ما يجب أخذه بعين الاعتبار أثناء التخطيط خلال فترات اليوم المختلفة.





# خَطط التّواصل

حدّد ما يلي:

- الشخص الذي ستتصل به عائلتك
- رقم الهاتف الرئيسي (محلياً)
- رقم الهاتف البديل (خارج الولاية)



# كيف ستتصل بعائلتك؟

- ادع إلى اجتماع عائلي وابتحثوا في ما يلي:
- من هو الشخص الذي سيتصل به جميع أفراد العائلة؟ - أنتم بحاجة إلى نقطة اتصال مركزية للجميع تعرفكم مكان تواجد أفراد العائلة المتفرقين.
- تذكر: على الأرجح لن تكون الهواتف الخلوية شغالة. تأكد من أن لديك قائمة مكتوبة بالأرقام وطريقة للاتصال بواسطة خط أرضي عادي.
- اتفق مع العائلة على شخص للاتصال به محلياً، و شخص آخر خارج الولاية تتصلون به جميعكم





# الخطة المدرسيّة



- تعرّف على خطة المدرسة
- إحرص على أن تكون معلومات الاتصال ما تزال صالحة
- تعرّف على الإجراءات اللازمة للسماح بمغادرة الأولاد
- إبحث ذلك مع أولادك ومن يعتني بهم

- **إقرأ الشريعة**
- **إحرص على أن تكون معلومات الاتصال المختصة بالمدرسة سارية المفعول**
- **تعرف على الإجراءات اللازمة للسماح بمغادرة الأولاد برفقة صديق أو أحد أفراد العائلة**
- **إبحث الخطة باستمرار مع أولادك ومن يعتني بهم**
- **لكل مدرسة خطة معينة**
- **على جميع الذين يقدمون العناية لأولادك أن يكونوا على علم بخطتك**



# أماكن الاجتماع

- عيّن أماكن اجتماع بديلة
- تحدث عن الوقت الذي ستنتقلون فيه إلى هناك
- ماذا ستفعل في حال عدم التمكن من الذهاب إلى هناك

# أثناء الاجتماع العائلي تحدّث عن أماكن الاجتماع المحتملة

- أماكن الاجتماع البديلة بحسب حالة الطوارئ
- أمثلة حول بعض أماكن الاجتماع
  - البقاء في المدرسة
  - الالتقاء في الكنيسة
- متى ينبغي التوجّه إلى هناك
- ماذا تفعل في حال عدم التمكن من الذهاب إلى هناك-أمكنة بديلة للاجتماع



# أماكن الاجتماع المقترحة

خارج البيت

- حديقة الأمامية
- حديقة الجيران



• إقرأ الشريعة

• أذكر أنه من الضروري اختيار موقع خارج بيتكم في حال الطوارئ. يمكن أن يكون ذلك حديقة بيتكم الأمامية، أو إذا لزم الأمر، مكان آخر قريب مثل بيت الجيران.



# أماكن الاجتماع المقترحة

بعيداً عن البيت (في حالة الإجلاء)

• أماكن العبادة والمنظمات المؤسّسة على الإيمان

• الحديقة العامّة

• المدرسة

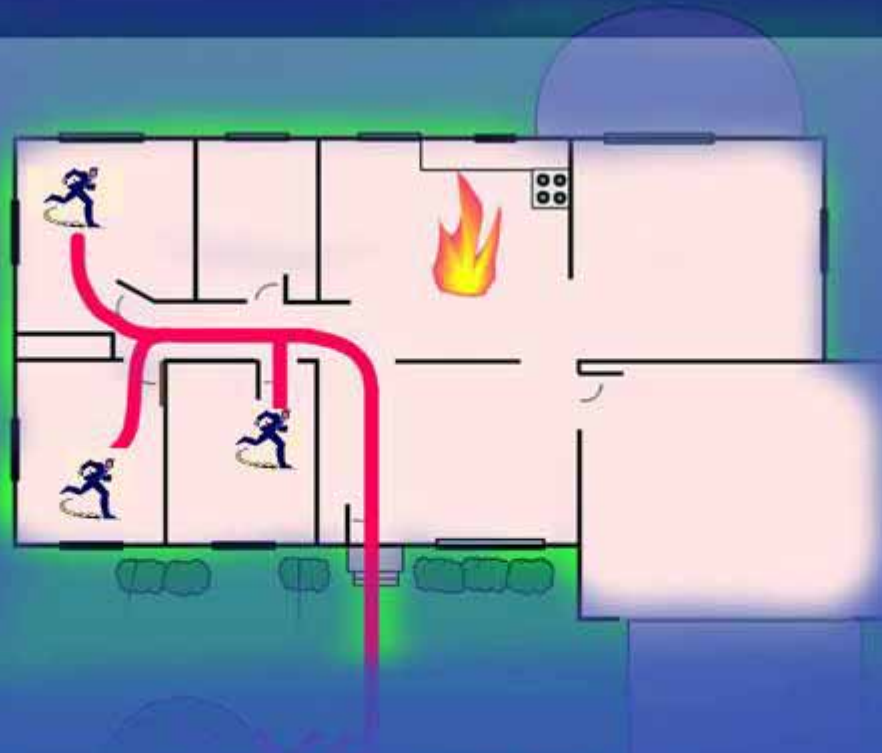
• الوصول إلى هناك

• إقرأ الشريعة

- علاوة على تحديد أماكن للاجتماع قريبة من البيت، حدّد مكاناً للاجتماع بعيداً عن البيت لعلّ أفراد العائلة لا يستطيعون لسبب من الأسباب الوصول إلى البيت



# إجراءات الإجلاء عن البيت

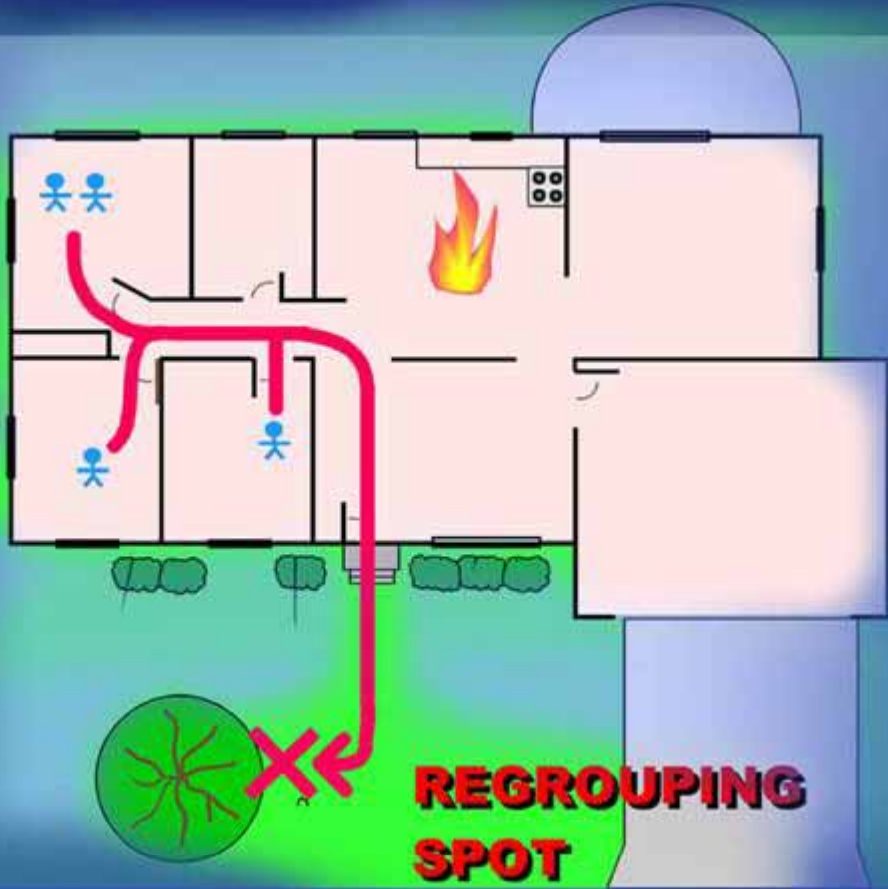


## • اقرأ الشريعة

- هذا توضيح عن الإجراءات المتعلقة بالإجلاء عن البيت. يجب أن يكون لكل بيت مخرجان على الأقل لإخلاء البيت.
- أيضاً، إذا كان لنوافذ البيت شبّاك من حديد، فيجب أن يكون لديكم سقّاطة للنجاة على الشبّاك للخروج من البيت.
- يجب أيضاً أن يكون لديكم سلم نجاة في متناول أولئك الذين في الطوابق العليا.
- يجب أيضاً تصميم خطط للإجلاء عن البيت لذوي الحاجات الخاصة مثل الأشخاص المعاقين، والمسنّين، والأطفال.
- تأكّد من أنّ الممرّات في البيت خالية من الفوضى.
- تأكّد من أنّ الأشياء القابلة للسقوط أثناء الكارثة لا تسدّ طرق إخلاء البيت.



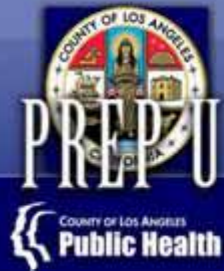
# نقطة إعادة التنظيم



• إقرأ الشريعة

• يجب أن يكون لديكم نقطة إعادة تنظيم خارج البيت حيث يتسنى للعائلة أن تجتمع مجدداً بعد الكارثة.





إذا كنتم بحاجة إلى الإجراء...

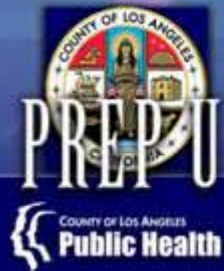
ما الذي تودون أن تأخذوه  
معكم؟

خطط مسبقاً!



- يجب أن تقرر ماذا تريد أن تأخذ معك علاوة على تحديد مكان الاجتماع.
- تذكر أنه في حالة الحريق يجب التركيز فقط على خروجك وإخراج عائلتك معك إلى السلامة!
- سوف نستعرض قائمة باللوازم التي يجب تخزينها لحالات الطوارئ لكن ما الذي تودون أخذه معكم أيضاً من الأشياء القيمة؟ وهل هذه الأشياء سهلة المنال؟
- تذكر: قد تكون محدوداً في الوقت والمكان، وأنت تتأكد من سلامة فرد من أفراد العائلة لأن ذلك أولوية. ربما تكون الأشياء ذات قيمة عاطفية و/أو قيمة نقدية.





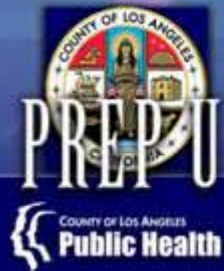
# السلامة المنزلية

• عدّل البيوت والمكاتب والأبنية الأخرى

• تثبت قطع الأثاث الثقيلة، وسخانات الماء،  
وأجهزة التلفزيون، بالإضافة إلى أشياء  
أخرى بواسطة أحزمة.

- **أقرأ الشريحة**
- **من الضروريّ تعديل البيوت و/أو المكاتب أو تحسين نوعيتها وإمكانيتها في الثبات أمام الكارثة.**
- **أيضاً، من الضروريّ تأمين الأشياء مثل أجهزة التلفزيون وسخانات المياه إذ إنها قد تنقلب في حال كارثة مثل الهزة الأرضية.**





# السلامة البيئية

- ثبت جميع الخزائن بأحزمة.
- ثبت الأشياء الصغيرة القيّمة بواسطة معجون مثبت واق من الهزات الأرضية.
- ابدأ الليلة بنقل الأشياء الثقيلة إلى المواضع السفلية



- **اقرأ الشريحة .**
- **يجب تثبيت كل الخزائن بأحزمة حيث أن الأشياء قد تتزحزح في بعض الحالات مثل في الهزة الأرضية.**
- **يجب تثبيت الأشياء الصغيرة بواسطة معجون مثبت واق من الهزات الأرضية.**
- **تأكد من نقل الأشياء الثقيلة إلى المستويات السفلية بأسرع وقت ممكن. فأجهزة التلفزيون والستيريو مثلاً قد تسقط في حالة الهزة الأرضية أو كوارث أخرى.**



# تمرّن على خطتك العائلية وحافظ عليها

كل ستة (6) أشهر على الأقل:

- راجع خطط التواصل
- تحدّث إلى أولادك
- أجر تمريناً تجريبياً (الإخلاء  
والحريق)

- بعد أن تهيئ خطة لعائلتك، يجب عليك وعلى عائلتك أن تتمرّنوا على كيفية تطبيقها في حال حدوث كارثة.
- امتحن أولادك كل ستة أشهر أو بتكرار أكثر (حسب قدرة أولادك على الاستماع!)
- قوموا بتمارين تجريبية على الإجلاء.
- استخدم موعد تغيير التوقيت كمذكّر لفعل ذلك (الربيع والخريف)



# ضع في برنامجك

• حدّث خطة التواصل

• بدّل ما خزنته في عدد اللوازم من ماء و طعام  
ومواد قابلة للتلف كل ستة (6) أشهر.

• جرّب مكشاف الحريق وأعد شحن مطفأة  
الحريق في بيتك.

- اقرأ الشريعة .
- تأكد من تحديث خطة التواصل كما تدعو الحاجة إلى ذلك .
- بدل الطعام والماء والأشياء الأخرى التي قد تنفذ صلاحيتها كل ستة أشهر. خطط لفعل ذلك عند حلول موعد تغيير التوقيت الصيفي والشتوي .
- تأكد من تجريب مطافئ الحريق ومكاشفه في بيتك لتعلم بأنها لا زالت تعمل .





# الأدوار العائليّة

- تعلم كيف تغلق كل الخدمات البيئية
- تعلم كيف تستخدم مطافئ الحريق
- ضع خطة لإجلاء الحيوانات الأليفة وأدوات خدمتها
- اجمع عدة للوازم الطوارئ

- **اقرأ الشريحة.**
- **يجب أن يتعلم أفراد العائلة كيفية إغلاق جميع الخدمات البيئية واستخدام مطافئ الحريق. اجعل الأدوات سهلة المنال.**
- **إن كنت لديك إعاقة جسدية فأظهر لجارك أو لشخص ما كيفية إغلاق الخدمات البيئية واستخدام مطافئ الحريق.**
- **يجب وضع خطة لإجلاء الحيوانات الأليفة.**
- **من الضروريّ جمع عدّة اللوازم الخاصة بالطوارئ.**



# إغلاق الخدمات البيئية

## صمام إغلاق جهاز الغاز

إغلق الغاز في فرن الغاز، ثم أدر الصمام ربع دورة من أجل



## صمام إغلاق خدمة الغاز

استخدم ماسورة قابلة للتعديل بقياس 12-  
15 إنشاً أو لاقطاً هلالياً الشكل لكي تغلق  
صمام الغاز، أدر الصمام ربع دورة في أي  
من الاتجاهين.





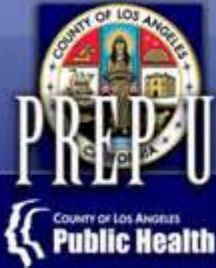
• حسناً، مادمت الآن مع عائلتك في أمان، ما الذي تستطيع أن تفعله لجعل منزلك آمناً؟

• اقرأ الشريحة.

• هل تعلم المكان الذي تقفل منه الخدمات التابعة لبيتك؟ ماذا خطط صاحب الملك لمواجهة حالة الطوارئ؟

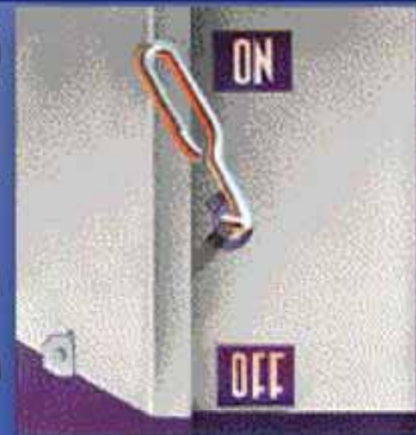
• إذا كان المشاركون بحاجة إلى المزيد من المعلومات فيإمكانهم الاتصال بشركة الخدمات المحليّة التابعة لهم.

• تذكر بأنه يلزم من أجل إقفال صمام الغاز ماسورة بطول 12-15 إنشاً أو لاقط قابل للتعديل ذو شكل هلاليّ.



# فصل التيار الكهربائيّ

تعرفّ على مكان وجود لوحة التحكم الرئيسية  
الكهربائية في بيتك



وذلك من أجل فصل التيار الكهربائيّ بسرعة عن كل  
بيتك في حالة الطوارئ.

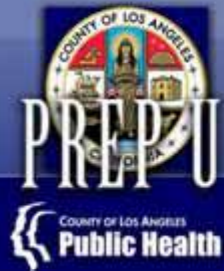
تعرف على كيفية إعادة فاصل التيار إلى وضعه  
السابق



ادفع الفاصل الكهربائيّ بحزم نحو وضعيّة القطع  
(off)، ثم أعدّها إلى وضعيّة الوصل (on)، لكن تأكد  
قبل أن تفعل ذلك بأنك أطفأت جميع الأدوات المنزلية  
الكهربائية أو سحبت فيوز الكهرباء التابع لها من  
الحائط.



- اقرأ الشريحة.
- من الضروري أن تعرف مسبقاً مكان وجود لوحة القواطع الكهربائية الرئيسية وذلك بغرض قطع التيار الكهربائي بسرعة عن البيت.
- أيضاً من أجل إعادة وصل التيار الكهربائي، ادفع الفاصل الكهربائي نحو وضعيّة القطع (off)، ثم أعدّها إلى وضعيّة الوصل (on).
- يمكن فصل المياه عن البيت عادة عن طريق شدّ حنفيّة موجودة خارج البيت.



# استخدام مطفأة الحريق

- اسحب المسمار
- وجه المطفأة نحو قاعدة الحريق
- اكبس الذراع
- حرّك المطفأة من جهة إلى أخرى

استخدم دفعات قصيرة من نصف  
ثانية إلى ثانية لكل منها



- هل لديك مطفأة حريق؟ وهل تعلم مكان وجودها؟ معظم مطافئ الحريق الحديثة مزودة بترميز لتستخدم في جميع الحرائق (A، B، وC). تفقد مطفأتك واعلم من أي نوع هي. على المشاركين أن يتصلوا بقسم الإطفاء المحلي التابع لهم من أجل تزويدهم بمعلومات إضافية.
- اقرأ الشريحة.





# ماذا تحوي عدة لوازم الطوارئ؟

• البيت

• العمل

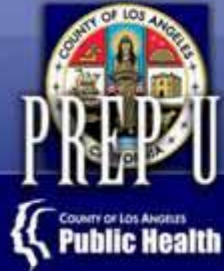
• المدرسة

• السيارة



- **اقرأ الشريحة.**
- **يجب جمع عدة لوازم طوارئ لكل من تلك الأماكن وذلك لأن العدد مصممة للاستخدام بحسب الأوضاع المختلفة واحتياجاتها الخاصة.**
- **تذكر أن الطوارئ قد تحدث في أي مكان وفي كل مكان.**





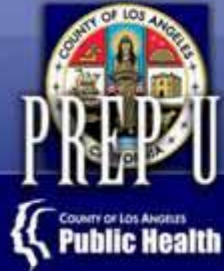
# الأشياء الرئيسية العشرة المفترض تضمينها في عدة الطوارئ الخاصة بك

1. ماء
2. طعام
3. عدة الإسعاف الأولي
4. مصابيح يدوية
5. راديو
6. أدوية



- اقرأ الشريعة.
- سيجري البحث في كل واحدة من هذه الأشياء العشرة بالتفصيل.





## الأشياء الرئيسية العشرة المفترض تضمينها في عدة الطوارئ الخاصة بك

7. نقود ووثائق هامة

8. ثياب وأحذية متينة

9. أدوات

10. مواد صحية وتطهيرية



• اقرأ الشريعة.

• سنبحث الآن في الأشياء الخصوصية التي تتضمن المواد الخاصة اللازمة للرضع والمسنين والأشخاص المعاقين والحيوانات التي تخدمهم، أو الحيوانات الأليفة أثناء جمعنا لتلك العدد.



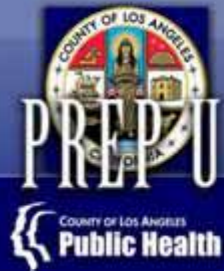


# الاحتياجات اللازمة لمدة 3-7 أيام على الأقل أو أكثر



- **اقرأ الشريعة .**
- **لقد نصحوا في البداية بتأمين ما يلزم من احتياجات تكفي لمدة 3 أيام فقط، وأما الآن فهم ينصحون الناس بتأمين ما يلزم من احتياجات تكفي لمدة تصل إلى 7 أيام.**





# عدّة الطوارئ

1. ماء

غالون واحد للشخص في اليوم الواحد

2. طعام

أطعمة ذات حراريات مرتفعة ومعلية ومجففة ومسحوقة

✓ تذكر حيواناتك الأليفة

✓ ومفتاح العلب اليدوي



- اقرأ الشريعة .
- يُنصَح بأن تحتوي عدة الطوارئ على غالون من الماء لكل شخص لكل يوم. وهذا لأن الماء لا يُستخدم فقط للشرب وإنما لتفريش الأسنان والطبخ، إلخ.
- لا تنسَ تأمين الماء والطعام من أجل حيواناتك!
- إذا رغبت العائلة في تخزين مياه البلدية (من الحنفية) في مواضع مثل مغطس الحمام فعندما يمكن استخدام أقراص تبييض أو نقط تبييض لتطهير المياه.
- إن الأطعمة غير القابلة للتلف مثل الفواكه المجففة والأطعمة المعلبة والألواح المغذية للرياضيين هي جميعها أساسية. إن تخزين أطعمة "للتسلية" فكرة جيدة خاصة لمساعدة الأطفال على مواجهة الحالة.
- في حين أن غلي المياه هي الطريقة المثلى لتطهيرها وقتل البكتيريا فيها فإنه يمكن استخدام التبييض أيضاً على حد سواء. بعد ركود المياه، أضف نقطتين من المبييض لكل ربع غالون من الماء، و 8 نقط من المبييض لكل غالون ماء.





## عدّة الطوارئ

3. عدّة الإسعافات الأولية

4. مصابيح يدويّة

✓ مع بطاريات إضافية

5. راديو

✓ مع بطاريات إضافية



- **اقرأ الشريحة.**
- **تلتزمكم عدة الإسعاف الأولي لأي من الإصابات الثانوية.**
- **تأكدوا من احتفاظكم بمصابيح يدوية مع بطاريات إضافية في متناول اليد.**
- **يجب الاحتفاظ براديو مع بطاريات إضافية في متناول اليد لأنه من غير المحتمل وجود الكهرباء.**
- **توجد أيضاً مصابيح يدوية وأجهزة راديو تعمل بالتوليف اليدوي.**

# عدّة الطوارئ

## 6. أدوية

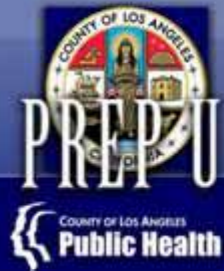
- ✓ أدوية تباع من غير وصفة
- ✓ أدوية وصفات طبية
- ✓ قائمة الوصفة الطبية لكل فرد من أفراد العائلة
- ✓ نظارات طبية إضافية



## • اقرأ الشريحة

- من الضروري أن يكون لديكم ما يلزم من الأدوية التي تباع بدون وصفة وتلك المباعة بوصفات. الرجاء الاتصال بطبيب العائلة الخاص بكم للحصول على نسخة إضافية من وصفات الأدوية التي لكم.
- من الضروري أيضاً المحافظة على لائحة بجميع الوصفات في متناول اليد، وليس فقط إعادة ملء الوصفات، لكن أيضاً إعلام عمال الإنقاذ أو الأطباء بشأن حالة الشخص الطبيّة.
- إنّ التزوّد بنظارات إضافية أمر هام أيضاً وذلك لتتمكّن من القراءة والنظر.





# عدة الطوارئ

## 7. نقود ومستندات ضرورية.

- ✓ أوراق نقدية (فكة)، وقطع نقدية
- ✓ نسخ عن بطاقات التأمين والصحة،
- شهادات الميلاد
- ✓ صور أفراد العائلة
- ✓ أرقام الهواتف



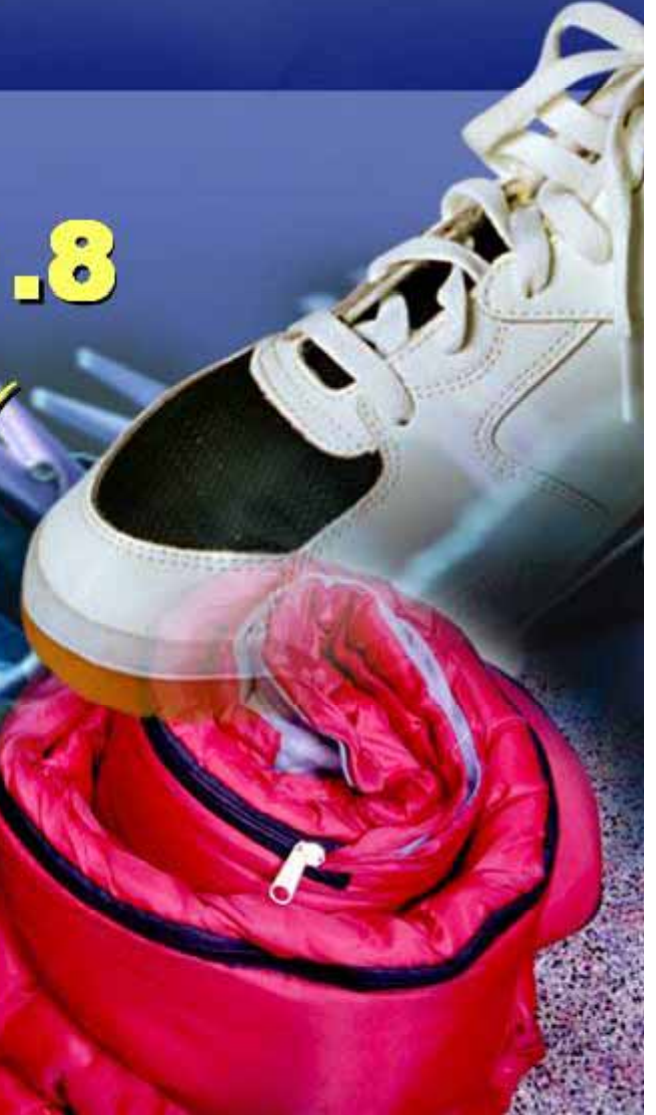
- **اقرأ الشريحة.**
- **تأكد من المحافظة على ما يلزم من القطع النقدية الصغيرة وأوراق النقد من فئة \$1، و\$5 و\$10.**
- **احفظ نسخاً عن بطاقات التأمين والصحة وشهادات الميلاد.**
- **احتفظ بصور أفراد العائلة في متناول اليد لأنك ستحتاج إلى إيجادهم والاجتماع معهم ثانية.**
- **احتفظ بدفتر تلفونات صغير يحتوي على أرقام هواتف الطوارئ لأنك قد لا تستطيع الوصول إليها عن طريق تلفونك الخليوي.**



# عدة الطوارئ

## 8. ثياب وأحذية متينة للمشى

✓ بطانيات/ أكياس النوم، في حال احتجتم إلى إخلاء منزلكم





• اقرأ الشريعة.

• احتفظ بغير الثياب وبأحذية متينة للمشي. من منكم يستطيع المشي إلى البيت في الحذاء الذي يلبسه؟





# عدة الطوارئ

## 9 أدوات :

- ✓ غاز / لاقط لمواسير المياه
- ✓ مفك براغي وعتلة (crowbar)
- ✓ شريط لاصق
- ✓ شرائف بلاستيكية
- ✓ حبل
- ✓ سكين
- ✓ خرائط للطريق



- **اقرأ الشريحة.**
- **الأدوات الأساسية ضرورية لكل لوازم للطوارئ.**
- **تذكر بأن لاقط الغاز ومواسير الماء أشياء ضرورية من أجل إغلاق الخدمات البيتية.**
- **يمكن استخدام الشراشف البلاستيكية لإغلاق النوافذ والأبواب في حال اتخاذ الملجأ في نفس المكان.**
- **إن خرائط الطريق أساسية بشكل خاص عند الإخلاء.**



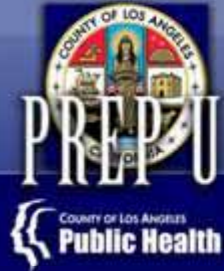
## 9. أدوات (تابع)

- ✓ أعواد ثقاب ضد الماء
- ✓ لاقط قابل للتعديل
- ✓ كفوف للعمل
- ✓ صفارة
- ✓ مطفأة حريق لبييتكم



- **أقرأ الشريحة.**
- **أعواد الثقاب التي ضدّ الماء ضرورية بشكل خاص في حالات الطوفان كما حدث خلال إعصار كاترينا على سبيل المثال.**
- **من الضروريّ أيضاً الاحتفاظ بمطفأة للحريق في البيت. (أشر إلى الشريحة المختصة باستخدام مطفأة الحريق).**





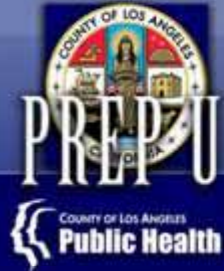
# عدة الطوارئ

## 10. إمدادات النظافة والصحة

- ✓ ورق حمام / ورق تنشيف
- ✓ أكياس بلاستيكية للنفايات
- ✓ معقمات لليدين / مناديل رطبة للأطفال
- ✓ حفاظات ومنتجات صحية نسائية



- اقرأ الشريحة.
- يلزم ورق التشيف وورق الحمام للاستخدامات نفسها في حال الطوارئ.
- يمكن استخدام أكياس النفايات البلاستيكية ليس من أجل النفايات فقط ولكن أيضاً كمرحاض اصطناعي.



## عدة الطوارئ

الحاجات اللازمة لكل من:

✓ الاطفال

✓ المسنين

✓ الأشخاص المعاقين

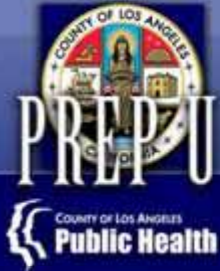
✓ الحيوانات الأليفة



## • إقرأ الشريعة

- أحد الأمور الهامة هو احتمال مواجهة المسنين والأشخاص المعاقين صعوبة إمكانية الوصول. في هذه الحالة قد يكون سلم النجاة مفيداً.
- من الضروري أيضاً العناية بحيواناتك الخاصة، عن طريق توفير الأطعمة الضرورية وما يلزم من عناية طبيّة.
- في حال الطوارئ، يجب أن يشعر الأطفال بأنّ كل شيء هو على ما يرام. لذلك ضمّتهم في تخطيطك لمواجهة الطوارئ. وأمن لهم أيضاً بعض الألعاب أو أطعمة تسلية التي قد تكون مفيدة أيضاً.





# أين تخزن لوازم الطوارئ

- حقيبة الظهر، برميل النفايات، برميل البلاستيك، الخ.
- مكان ما يسهل الوصول إليه بسرعة
- بعيداً عن سخان الماء، وعدّاد الغاز والنشّافة، الخ.
- قريباً من المخارج

- **إقرأ الشريعة**
- **تحدث عن المكان الذي ستخزن فيه هذه العدد. تذكر بأنه يجب أن تكون الأشياء قابلة للحمل.**
- **احفظها في مكان ما بعيداً عن عداد المياه أو النشافة لتحميها من التلف.**
- **يجب أن تكون العدة في موضع سهل الوصول إليه، والأفضل أن تكون بالقرب من أحد المخارج.**



# تجهيز سيارتك

- احفظ خزّان الوقود نصف ملآن على الأقل
- نسخة عن خطة التواصل العائليّة
- إطار العجلة الاحتياطي
- ماء و طعام
- عدّة الإسعافات الأوّليّة
- بطانيّة اثياب دافئة

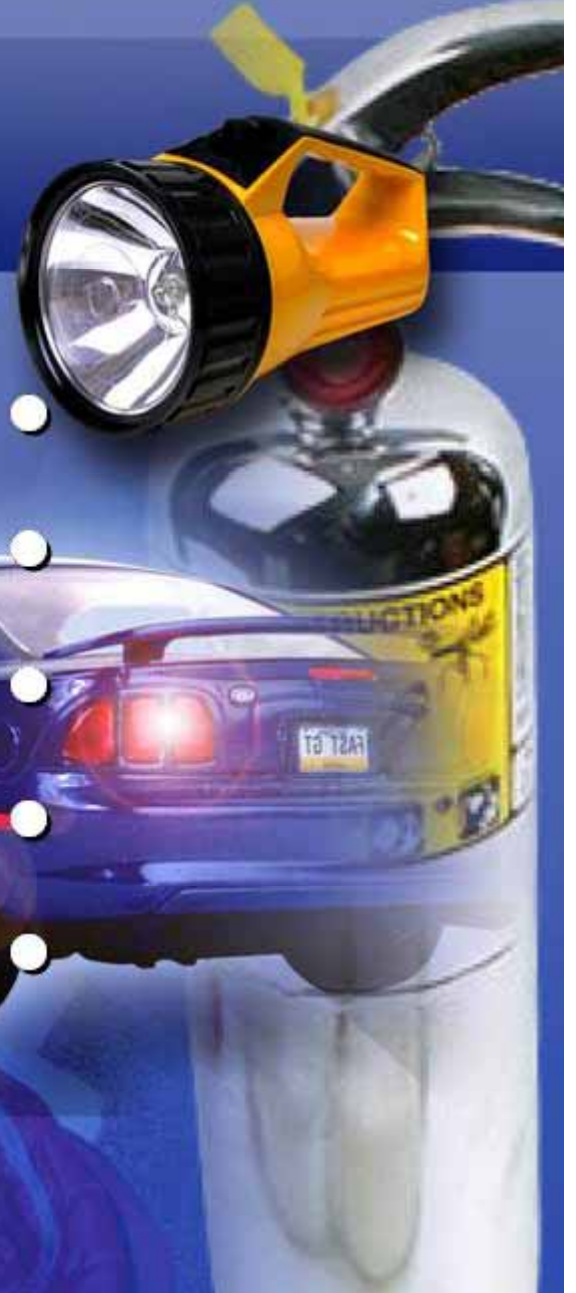
- **إقرأ الشريعة**
- **تأكد من حفظ خزان الوقود الذي لك نصف ملآن على الأقل.**
- **إحفظ نسخة عن خطة التواصل العائليّة. تزود دائماً بإطار عجلة احتياطي سهل المنال. تأكد من أنك استبدلته بعد أي حادث انثقاب للدولاب.**
- **احتفظ بما يلزم من ماء وطعام في متناول يدك.**
- **احتفظ بعدة لوازم للإسعافات الأوليّة في متناولك.**
- **الألبسة الدافئة ابطنية**



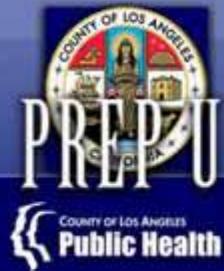


# تجهيز سيارتك

- مطفأة حريق
- عاكسات للضوء أو فلاشرز
- أدوية و قائمة وصفات
- مصباح يدوي
- نسخة عن الوثائق الهامة

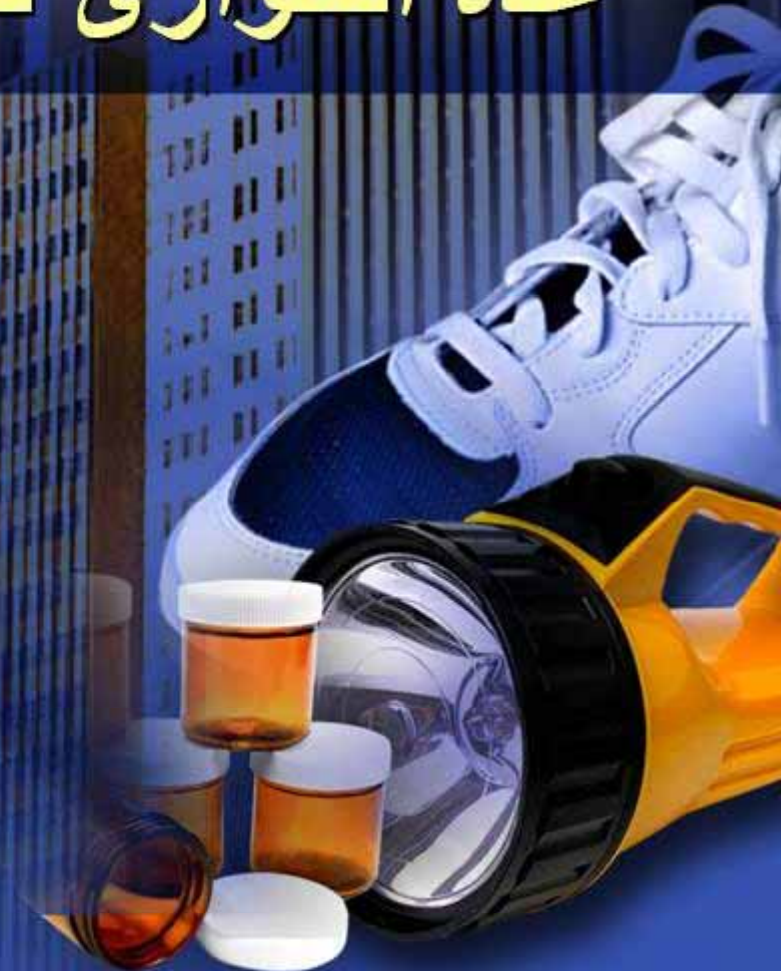


- **إقرأ الشريحة**
- **احتفظ أيضاً بمطفأة للحريق في سيارتك.**
- **يمكن أن تجد العاكسات والفلاشرز مفيدتين في جعل سيارتك مرئية في حالة الطوارئ.**
- **تأكد من وجود لائحة بأرقام التلفونات الهامة معك**
- **احتفظ بنسخة عن الوثائق الهامة معك**



# عدة الطوارئ في مكان العمل

- ماء
- طعام / نقرشات
- أدوية
- حذاء متين
- مصباح يدوي





- اقرأ الشريحة.
- مع أن عدة الطوارئ في مكان العمل صغيرة، إلا أنه يوجد أشياء معينة ضرورية. فمثلاً من الضروري وجود الماء.
- من الضروري أيضاً وجود كمية صغيرة من إمدادات الطعام والنقرشات.
- من الضروري جداً وجود إمدادات من الأدوية، وخاصة إن كنت ستبقى في مبنى مكتبك لمدة من الزمن.
- احتفظ بمصباح يدويّ وبطاريات إضافية، يمكن أيضاً استخدام المصباح المؤلف يدوياً.



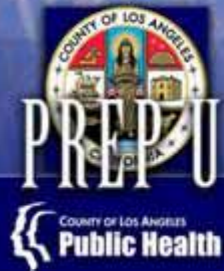


# حدّد ما هي الأخطار في مكان العمل

- الخزائن الخاصة بالملفات، ووحدات الجدران
- أجهزة النسخ والفاكس
- الحواسيب والقطع التي توضع على الطاولة
- التلفزيونات والأدوات الإلكترونية الأخرى
- الصور على الجدران
- النوافذ

- اقرأ الشريحة
- بعض هذه الأشياء كبيرة ولكنها غير مثبتة ويمكن بسهولة أن تتقلب أو تقع.
- يجب تثبيت كل ما يمكن أن يقع مثل خزانات الملفات أو التلفزيون أو رفعها من طريق المرور الكثيف للأقدام في المكتب.



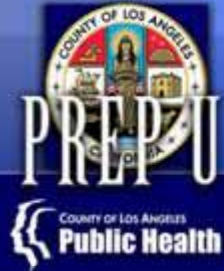


# حدد ما هي الأخطار في مكان العمل

- مطبخ الموظفين بما فيه من برادات  
ومايكرويفات
- التجهيزات المتنوعة، الخزائن والرفوف
- الأجهزة التي تعمل على الغاز، وسخانات الماء،  
والمورد الرئيسي للغاز
- مواضع الدهانات والمواد الكيميائية السامة

- اقرأ الشريحة.
- تأكد من تثبيت الأشياء التي يمكن أن تقع مثل البراد والميكرويف.
- ثبت أيضاً القطع المتنوعة مثل الخزائن والرفوف.
- ثبت الأجهزة التي تعمل على الغاز، وسخانات الماء والمورد الرئيسي للغاز
- اعرف مواضع الدهانات والمواد الكيميائية السامة.



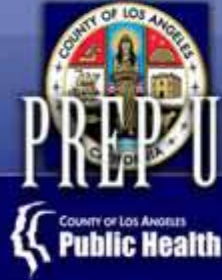


إن كنت بحاجة إلى ملجأ  
في نفس المكان...

طريقة لحجب الهواء  
الملوث عن بيتك



- اسأل: ما هو الملجأ في نفس المكان؟
- الجواب: هي طريقة لحجب الهواء الملوّث عن بيتك.
- هذا ما يجب اتباعه فقط إن طلبت منك السلطات أن تلتزم بيتك.
- من المهمّ أيضاً الاستماع إلى التقارير على الراديو والتلفزيون.
- اقرأ الشريحة.



# إن كنت بحاجة إلى ملجأ في نفس المكان...

- أوصد كل النوافذ والأبواب
- أطفئ كل المراوح وأنظمة التكييف الهوائي
- خطط لأن يكون عندك في البيت ما يكفي من المستلزمات للطوارئ لمدة 3 إلى 7 أيام

- **اقرأ الشريحة**
- **تأكد من أن توصل كل الأبواب وتغلق النوافذ عندما تستخدم ملجأ في نفس المكان.**
- **أطفئ المراوح وأنظمة التكييف الهوائي لكيلا لا يجري الهواء في البيت.**
- **عندما تستخدم ملجأ في نفس المكان، خطط لامتلاك إمدادات تكفي من 3-7 أيام.**





# إن كنت بحاجة إلى ملجأ في نفس المكان...

- أغلق صمام المدفأة (fireplace)
- انتقل إلى غرفة داخلية ليس فيها نوافذ
- اختم جميع الشقوق حول الأبواب والمرآح  
بواسطة شريط لاصق

- اقرأ الشريحة
- تأكد من إغلاق صمام المدفأة (fireplace)
- انتقل إلى غرفة داخلية ليس فيها نوافذ لكي تتجنب التعرض إلى أي هواء جار.
- اختتم كل الشقوق بواسطة شريط لاصق أو مثبت فيلكرو



# الحصول على المساعدة

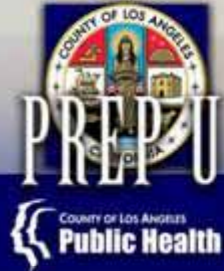
• 911 وأرقام أخرى للطوارئ بما فيها رقم الشرطة ورقم الإطفاء المحليين.

• الاتصال برقم 911 من الهاتف الخليوي يصلك مع شرطة الطرق السريعة وليس مع الشرطة المحلية

• أضف رقم الشرطة المحلية إلى هاتفك الخليوي

- **اقرأ الشريحة**
- **أكد أثناء اجتماع العائلة بأن كل فرد يعرف كيف يحصل على المساعدة.**
- **تذكر أن أول من يردّ علينا هم الناس الأقرب إلينا. ولكن في الأحوال الطارئة اعرف**
  - **متى يجب الاتصال برقم 911 و**
  - **واعرف أرقام الشرطة والإطفاء المحليين. أحياناً الاتصال المباشر أسهل.**
  - **بالإضافة إلى 911، فإن شرطة الطرق السريعة في كاليفورنيا لها رقم يبدأ ب 800، 1-800-TELL-CHP، ويمكن استخدامه من الهاتف الخليوي إن كان رقم 911 مشغولاً.**





# الاتصال برقم 9-1-1

- اتصل برقم 9-1-1 في حالة الطوارئ فقط!
  - إن تعرض أحد للأذى وهو بحاجة إلى المساعدة
  - إن رأيت حريقاً أو شممت دخاناً
  - إن رأيت أحداً ما يكسر القانون، مثلاً يسرق أو يؤذي إنساناً آخر
- إن اتصلت برقم 9-1-1 عن طريق الخطأ فلا تقفل الخط!

## ناقش الاستخدام الصحيح لرقم 9-1-1

- علم الأولاد كيف يستخدمون رقم 9-1-1
- ملاحظة: أظهرت دراسة حديثة أن الأطفال الصغار يخلطون ما بين 9-1-1 مع 9-11 (عند الإشارة إلى 11 أيلول، 2001).
- عندما تعلم الأولاد، أشر إلى طلب المساعدة بأنه الاتصال ب 9-1-1 بينما الحدث يدعى 11 أيلول.



# الاتصال برقم 2-1-1

211 هو خط المعلومات غير  
الخاصة بالطوارئ في  
المنطقة.



• اقرأ الشريحة

• 211 هو الرقم الذي يجب الاتصال به من أجل أي معلومات ليست خاصة بالطوارئ.





# اعرف جارك

”...مضى أحد الأشخاص إلى بيت الجار وساعد شخصاً كان يستخدم كرسي المقعدين للخروج. نعم يجب أن تتحلى بذلك الحس مع الجماعة والجيران والناس الذين يهتمون أحدهم بالآخر“

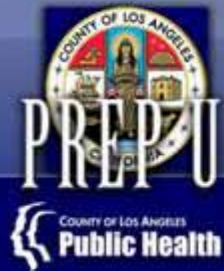
د. جوناثان فيلدنغ

مدير الصحة العامة ومسؤول الصحة في لوس

أنجلوس تايمز 28 أيلول 2005



- ما الذي شاهدته أو قرأته أو سمعته عن الجيران الذين يساعدون أثناء الطوارئ؟
- إن أول المتجاوبين هم عادة الأقرب إليك جغرافياً في ذلك الوقت. قد يكون جارك في البيت المجاور، أو إنساناً ما في مقعد سيارتنا أو السيارة المجاورة. ما الذي يمكن أن يفعله الجيران للاستعداد؟
- فكّر في من يمكن أن يحتاج إلى مساعدة من جيرانك



# أسطورة/ حقيقة

أسطورة

• الكوارث تأتي بأسوأ ما في الناس

حقيقة

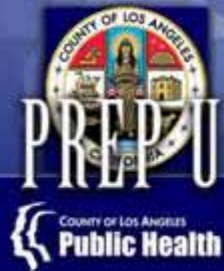
• ...يتجاوب معظم الناس فوراً وبكل سخاء

د. إريك جوني؛ ماجستير صحة عامة

• اقرأ الشريعة

• غالباً ما يتعاون الناس معاً ليساعدوا أحدهم الآخر أثناء الكوارث





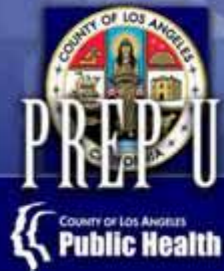
## نصائح للجيران

- عرّف عن نفسك وعن عائلتك لجارك.
- أمّن نفسك خريطة لمحيطك.
- تحدّث مع مسؤولي الطوارئ المحليين في حيّك.

COUNTY OF LOS ANGELES

**Public Health**

- **أقرأ الشريحة**
- **يمكن للخريطة أن تشير إلى مكان سكن كل إنسان وإلى مخارج الحي ومدخله.**
- **قد تشمل المهارات والتجهيزات الخاصة الخبرة الطبية ورعاية الأطفال والمرشدين والميكانيكيين**
- **التجهيزات قد تتضمن مولد كهرباء**



# نصائح للجيران

- حضروا قائمة بمهارات الجيران والتجهيزات الخاصة الممكن استخدامها في حالة الطوارئ.
- ارسموا خططاً لمساعدة الأطفال، والعجزة وأي أشخاص ذوي احتياجات خاصة

COUNTY OF LOS ANGELES

**Public Health**

• اقرأ الشريعة

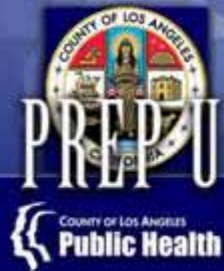
• يستطيع الجيران مشاركة خطتهم أحدهم مع الآخر، أو

خلق خطط مشتركة للحيّ أو

• خلق مجموعة مراقبة للحيّ أو المشاركة فيها

• اعرف من هم جيرانك الذين يحتاجون إلى مساعدتك





# توحّدوا أيّها الجيران

- حضّروا خطة واعملوا معاً
- خففوا من القلق، والأذى وتخریب الممتلكات
- خففوا من المخاطر الثانوية مثل الحرائق
- ساهموا بشدّة في إعادة الحيّ إلى وضعه الطبيعي

COUNTY OF LOS ANGELES  
**Public Health**

- **اقرأ الشريعة**
- **يجب أن يخلق الجيران خطة طوارئ للمجموعة تأخذ بعين الاعتبار كل إنسان**
- **يمكن لهذه الخطة أن تقلل من القلق والأذيات وتخريب الممتلكات. يمكن أيضاً أن تقلل من المخاطر المنتقلة مثل الحرائق.**
- **يمكن لها أن تحسّن تعافي الحيّ بشكل كبير لأن الكل يعملون معاً.**



# الجماعة



COUNTY OF LOS ANGELES  
**Public Health**

- والآن بعد أن تحدثنا عن كيفية تحضير عائلاتكم وجيرانكم، دعونا نتحدث عن نوع التخطيط الجاري من أجل الجماعة السكانية في لوس أنجلوس.
- وللاستعداد، وفي هذا المستوى، يجب أن نقوم جميعاً بدورنا، وأن نعمل معاً.

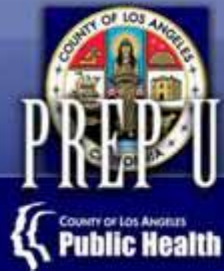




# التحضير معاً

يعيش أكثر من 10 مليون نسمة في  
منطقة لوس أنجلوس

- إن دائرة الصحة في منطقة لوس أنجلوس مسؤولة عن المحافظة على صحة مجتمعنا.
- سوف نناقش الخدمات التي تقدمها منطقة لوس أنجلوس.

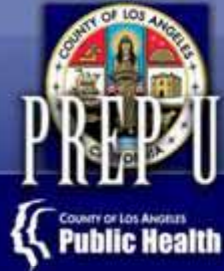


# ماذا تفعل الصحة العامة؟

- تقوم بتحديث موقع [www.labt.org](http://www.labt.org) بشكل منتظم عن طريق إدخال معلومات ومصادر.
- تهَيِّئ رسائل المعلومات لعامة الشعب.
- تدرِّب بشكل مستمر موظفي الصحة العامة والسكان بشأن التجاوب مع الطوارئ

- **اقرأ الشريحة .**
- **يمكن فعل هذا عن طريقة المراقبة الجيدة لأمر مثل جودة الهواء، والشكاوى على غرفة الطوارئ، والميتات غير العادية.**
- **إن نظام السيطرة على الأحداث هو تركيب يقام لتنظيم كل الموظفين العاملين في الرد على الطوارئ.**





# كن متطوعاً في الطوارئ الصحية

- مركز التطوع في لوس أنجلوس [www.vcla.net](http://www.vcla.net)
- فريق الجماعة السكانية للرد على الطوارئ (CERT)

[www.citizencorps.gov/cert](http://www.citizencorps.gov/cert)

- المستشفى أو الملجأ المحليان
- الكنيسة / المجمع / المعبد
- برنامج رقابة الجوار
- الصليب الأحمر المحلي
- شبكة طوارئ لوس أنجلوس (ENLA)

- اقرأ أسماء الوكالات العاملة بين الجماعات ومعلومات الاتصال بها. (أعطِ الحضور فرصة لينقلوا المعلومات).



الخط الساخن بلغات متعددة

والموقع على الشبكة

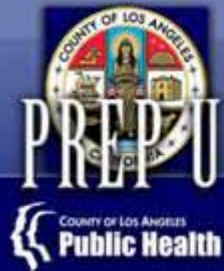
• 1-866-999-LABT (5228)

خط ساخن يرد فيه عمال الهاتف الذين يؤمنون معلومات التحضير للطوارئ بسبع لغات وترجمات للغات غيرها

الموقع على الشبكة : [www.labt.org](http://www.labt.org)

- **اقرأ الشريحة**
- هذا يجعل المعلومات متواجدة لمن يتكلمون لغات مختلفة، ويؤمن فرصة للتواصل والاستماع لهم.
- **قد لا يؤمن الرقم (5228) 1-866-999-LABT** إمكانية التواصل مع الصمّ وذوي الصعوبة في السمع TTY، إلا أن الأرقام التالية تمكّن من ذلك 911، 311 (مدينة لوس أنجلوس)، و211 (منطقة لوس أنجلوس).
- **اقرأ أيضاً عنوان الموقع على الشبكة:**  
[www.labt.org](http://www.labt.org)

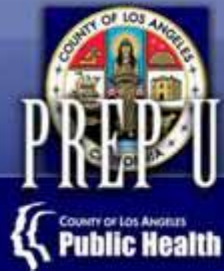




# كُتَيْبَات فِي 12 لُغَة

- بطاقات للمحافظة
- كُتَيْبَات عَن خُطَة الطَوَارِئ العَائِلِيَّة
- كُتَيْبَات عَن عِدَّة لَوَازِم الطَوَارِئ
- خُطَة لِلطَوَارِئ (لَمَن عِنْدَهُم سَكْرِي وَالمَعَائِقِين)
- إِرْشَادَات لِلإِسْتِعَاد

- اقرأ الشريحة
- تتواجد في 12 لغة كل المواد الرئيسية عن الاستعداد للطوارئ بما فيها تلك التي تريك كيفية تحضير عدة لوازم الطوارئ.



# الموارد المحليّة

- مقاطعة لوس أنجلوس: اطلب الرقم 211
- مدينة لوس أنجلوس: اطلب الرقم 311
- الخط الساخن للكوارث في مقاطعة لوس أنجلوس: 4990-800-980
- برنامج النجاة وسط الطوارئ التابع لمقاطعة لوس أنجلوس  
(ESP): [www.espfocus.org](http://www.espfocus.org)
- منظمة عمليّات الطوارئ (EOO):  
[www.lacity.org/epd](http://www.lacity.org/epd)
- خط المساعدة لغير الطوارئ في مدينة لوس أنجلوس: ضمن مدينة لوس أنجلوس 311

• اقرأ الشريعة

• (أعطِ الحضور فرصة لتسجيل الأرقام.)





# الموارد على صعيد الولاية وكل الولايات

- مكتب كاليفورنيا لتحضيرات الطوارئ: [www.dhs.ca.gov/epo](http://www.dhs.ca.gov/epo)
- مراكز مكافحة الأمراض:
- [www.bt.cdc.gov](http://www.bt.cdc.gov) (888-246-2675)
- وزارة الأمن القومي الأميركية [www.ready.gov](http://www.ready.gov)
- الخط الساخن للمساعدة في حال التسمم: 800-222-1222
- الصليب الأحمر الأميركي:
- 866-GET-INFO (866-438-4636)
- جيش الخلاص: 800- [www.salvationarmyusa.org](http://www.salvationarmyusa.org)
- SAL-ARMY

• اقرأ الشريعة

• (أعط الحضور فرصة لتسجيل الأرقام).



تهيأوا واستعدوا معاً!

شكر