

الأطفال وحالات الطوارئ

يتعامل الأطفال بشكل أفضل مع الأحداث المخيفة عندما يشاركون في الاستعداد لها ويبقى الكبار هادئين وصادقين. تتناول هذه الصفحة كيفية تهيئة الأطفال، والتحدث معهم أثناء الأزمة، ودعمهم بعدها.

قائمة التحقق

- ☐ بطاقة طوارئ تتضمن جهات الاتصال والأدوية والحساسيات
- ☐ ورقة بعنوان المنزل ووسيلة التواصل مع أحد الأقارب
- ☐ لعبة صغيرة مفضلة
- ☐ كتب أو ألعاب أو ألغاز
- ☐ حليب الرضع الصناعي والحفاضات والمناديل المبللة إذا لزم الأمر
- ☐ طعام وماء ودواء يكفي ثلاثة أيام لكل طفل

استعد

- ناقش خطة العائلة مع الأطفال وافقوا معا على ما ستفعلونه.
- دع الأطفال يساعدون في تجهيز حقيبة الطوارئ، بما في ذلك ألعاب أو لعبة مفضلة.
- علم الأطفال متى وكيف يتصلون بخدمات الطوارئ.
- ساعدهم على حفظ عنوان المنزل ورقم هاتف أحد الوالدين.
- تعرف على إجراءات المدرسة الخاصة بالطوارئ والتواصل واستلام الأطفال.
- ضع في حقيبة طفلك بطاقة تتضمن جهات الاتصال والأدوية والحساسيات.

الاستخدام والصيانة

- حافظ على هدوئك، فالأطفال يلتقطون قلق الكبار.
- اشرح ما يحدث بكلمات بسيطة تناسب أعمارهم.
- كن صادقا دون أن تخيفهم، وقل لهم إن كنت لا تعرف.
- شجعهم على طرح الأسئلة واستمع جيدا إلى مخاوفهم.
- حافظ على الروتين اليومي طبيعيا قدر الإمكان.
- لا تسارع إلى المدرسة إذا أخلت الأطفال، وانتظر تعليمات المسؤولين.
- أوقف متابعة الأخبار المستمرة ومارسوا معا أنشطة مهدئة.

المراجعة

- أبق الأطفال معك أو مع شخص بالغ آخر موثوق.
- دعمهم يساعدون الآخرين بطرق آمنة، لكن أبعدهم عن أعمال التنظيف.
- أخبرهم بوضوح أنهم في أمان الآن وأنهم ليسوا مسؤولين عما حدث.
- توقع أن تكرر الشرح، خاصة مع الأطفال الصغار.

في الإمارات

علم الأطفال أرقام الطوارئ في الإمارات: 999 للشرطة، و998 للإسعاف، و997 للدفاع المدني.

ملاحظات

Sources: Centers for Disease Control and Prevention (CDC), Before, During, and After an Emergency (<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>); UK Government (Prepare), Get prepared for emergencies (<https://prepare.campaign.gov.uk/get-prepared-for-emergencies/>); Get Prepared (Public Safety Canada), Your Emergency Preparedness Guide (<https://www.getprepared.gc.ca/cnt/rsrscs/pblctns/yprprdnssgd/>); Swedish Red Cross, How to talk to children about difficult incidents (<https://www.rodakorset.se/en/get-help/mental-health/give-support-to-someone-in-a-crisis/how-to-talk-to-children-about-difficult-incidents>); Ministry of the Interior, إرشادات عامة، كما أنها من مصدر (وزارة الداخلية، إرشادات عامة، كما أنها من مصدر)