

الاضطرابات المدنية وحالات الإغلاق

قد تؤدي الاحتجاجات أو الاضطرابات أو حظر التجول الرسمي إلى إغلاق الطرق والمتاجر والمطارات، وقطع خدمات الهاتف أو الإنترنت دون إنذار مسبق كاف. تساعد هذه الصفحة عائلتك على الابتعاد عن المشكلات، واتباع التعليمات الرسمية، والحفاظ على المستلزمات والتواصل أثناء البقاء في المنزل.

قائمة التحقق

- ☐ طعام وماء يكفيان عدة أيام
- ☐ الأدوية الموصوفة ومستلزمات الإسعافات الأولية
- ☐ مصباح يدوي وبطاريات احتياطية
- ☐ جوازات سفر وتأشيرات سارية
- ☐ راديو FM يعمل بالبطاريات أو بالتعبئة اليدوية
- ☐ قائمة ورقية بأرقام الهواتف المهمة
- ☐ هاتف مشحون وبطارية متنقلة
- ☐ تفاصيل تأمين السفر ورقم الوثيقة

قبل

- احتفظ في المنزل بطعام وماء وأدوية تكفي عدة أيام، ومصباح يدوي وبطاريات.
- تأكد من صلاحية جوازات السفر والتأشيرات، واحفظها في مكان يسهل أخذها منه.
- أبق خزان وقود سيارتك ممتلئًا، وحقيبة الطوارئ جاهزة.
- ضع خطة عائلية لا تعتمد على المساعدة الحكومية.
- اشترك في تنبيهات السفر أو الطوارئ الرسمية الخاصة بمكان إقامتك أو سفرك.
- احتفظ بنسخ ورقية من الأرقام المهمة، وحمل خرائط تعمل دون إنترنت.

أثناء

- ابتعد عن الحشود والاحتجاجات والتجمعات الكبيرة.
- إذا بدأت المشكلات بالقرب منك، فغادر بسرعة ولا تتوقف للمشاهدة أو التصوير.
- اتبع تعليمات السلطات المحلية، بما في ذلك حظر التجول أو أوامر الانتقال.
- تابع وسائل الإعلام المحلية والمستجدات الرسمية لمعرفة الاحتجاجات المخطط لها وحالات الإغلاق.
- أخبر عائلتك وأصدقائك أنك بخير أو أنك بحاجة إلى مساعدة.
- وفر بطارية الهاتف، وجرب الرسائل أو الاتصال عبر الواي فاي إذا تعذرت المكالمات.
- اطمئن على الجيران المستضعفين الذين يعيشون بمفردهم.
- لا تشارك إلا الأخبار الصادرة عن مصادر رسمية أو موثوقة.

بعد

- واصل التحقق من الإرشادات الرسمية قبل السفر، لأن الأوضاع قد تتغير بسرعة.
- تواصل مع شركة الطيران ومنظم الرحلات وشركة التأمين بشأن الخطط المتعطلة.
- تحدث عما حدث مع أشخاص تثق بهم، وعد إلى روتينك تدريجياً.
- اطلب مساعدة متخصصة إذا استمر الضيق النفسي أكثر من أسبوعين إلى أربعة أسابيع.

في الإمارات

في الإمارات، اقرأ كل تنبيه يصلك على الهاتف من النظام الوطني للإنذار المبكر واتباع تعليماته، إذ تعد الهيئة الوطنية لإدارة الطوارئ والأزمات والكوارث (NCEMA) ذلك الخطوة الأساسية لحماية الأرواح.

ملاحظاتي

Sources: GOV.UK (FCDO), How to deal with a crisis overseas (https://www.gov.uk/guidance/how-to-deal-with-a-crisis-overseas); UK Government (Prepare), Phone and broadband outages (https://prepare.campaign.gov.uk/be-informed-about-hazards/phone-broadband-outages/); GOV.UK (FCDO), DR Congo travel advice: safety and security (https://www.gov.uk/foreign-travel-advice/democratic-republic-of-the-congo/safety-and-security); Swedish Civil Defence and Resilience Agency (MCF), Psychological defence (https://www.mcf.se/en/advice-for-individuals/swedish-defence/psychological-defence/); UK Government (Prepare), Overseas emergencies (https://prepare.campaign.gov.uk/be-informed-about-hazards/overseas-emergencies/); UK Government (Prepare), Coping with a crisis (https://prepare.campaign.gov.uk/be-informed-about-hazards/coping-with-a-crisis/)