

حقيبة الطوارئ لمدة 72 ساعة

تساعد حقيبة الطوارئ المنزلية الأساسية عائلتك على تدبر أمورها لمدة ثلاثة أيام على الأقل دون كهرباء أو ماء أو متاجر. تشرح هذه الصفحة ما يجب تجهيزه، وأين تحفظ الحقيبة، وكيف تبقىها محدثة.

قائمة التحقق

- ☐ ماء شرب لكل شخص يكفي 3 أيام على الأقل
- ☐ طعام غير قابل للتلف وفتاحة علب يدوية
- ☐ راديو يعمل بالبطاريات أو بالتعبئة اليدوية
- ☐ مصباح يدوي مع بطاريات احتياطية
- ☐ شاحن متنقل للهواتف
- ☐ حقيبة إسعافات أولية
- ☐ الأدوية الموصوفة
- ☐ معقم لليدين ومناديل مبللة
- ☐ صفارة لطلب النجدة
- ☐ مبلغ نقدي بفئات صغيرة
- ☐ نسخ من الوثائق المهمة وقائمة جهات الاتصال
- ☐ بطانية أو كيس نوم لكل شخص

استعد

- خطط للاعتماد على مؤونتك الخاصة لمدة 72 ساعة على الأقل.
- اسع إلى تخزين مؤونة تكفي أسبوعا كاملا إن توفرت لديك المساحة.
- راجع إرشادات الحماية المدنية الوطنية بشأن اكتفاء الأسرة ذاتيا لمدة 72 ساعة.
- ضع الأغراض في أكياس محكمة الإغلاق داخل حاوية أو حاويتين يسهل حملهما.
- أضف الماء، والطعام غير القابل للتلف، وراديو، ومصباحا يدويا، وبطاريات احتياطية، وحقيبة إسعافات أولية.
- أضف شاحنا متنقلا، ومعقما لليدين، ومناديل مبللة، وفتاحة علب يدوية.

الاستخدام والصيانة

- احفظ الحقيبة في مكان واحد متفق عليه يعرفه كل من في المنزل.
- وزع محتويات الحقيبة الثقيلة على حقائب ظهر فردية ليحمل كل شخص جزءا منها.
- استخدم المصباح اليدوي بدلا من الشموع للإضاءة، فالمصابيح أكثر أمانا.
- خذ الحقيبة إذا طلب منك المغادرة، لكن لا تأخذ شيئا إذا كنت تهرب من حريق.

المراجعة

- استبدل الطعام والماء والبطاريات المنتهية الصلاحية مرة واحدة في السنة على الأقل.
- راجع الحقيبة كاملة كل سنة وحدثها كلما تغيرت احتياجات الأسرة.
- أعد تعبئة كل ما استخدمته فور إعادة فتح المتاجر.
- اختبر خطتك وحقيبتك بسيناريو تدريبي لاكتشاف النواقص.

في الإمارات

في الإمارات، أدرج أرقام الطوارئ الوطنية في قائمة حقيبتك: 999 للشرطة، و998 للإسعاف، و997 للدفاع المدني.

ملاحظات

Sources: Ready.gov (FEMA), Build A Kit (<https://www.ready.gov/kit>); UK Government (Prepare), Get prepared for emergencies (<https://prepare.campaign.gov.uk/get-prepared-for-emergencies/>); Swedish Civil Defence and Resilience Agency (MCF), Basics of home preparedness (<https://www.mcf.se/en/advice-for-individuals/home-preparedness--prepping-for-at-least-a-week/basics-of-home-emergency-preparedness/>); Get Prepared (Public Safety Canada), Your Emergency Preparedness Guide (<https://www.getprepared.gc.ca/cnt/rsrscs/pblctns/yprprdnssgd/>); European Commission (DG ECHO), Preparedness (https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu/what/civil-protection/preparedness_en); UAE Government Portal (<https://www.gov.ae>), Handling Emergencies

تخزين مياه الشرب

الماء الآمن هو أول ما ينفد عند انقطاع الإمدادات. تشرح هذه الصفحة كمية الماء التي يجب تخزينها لكل شخص، ونوع الحاويات المناسبة، وكيفية تدوير الماء ومعالجته.

قائمة التحقق

- ☐ مياه معبأة مختومة تكفي 3 أيام على الأقل لكل شخص
- ☐ عبوات صغيرة يمكنك حملها إذا اضطرت إلى المغادرة
- ☐ حاويات ماء مخصصة للأغذية ذات أغشية محكمة
- ☐ مبيض منزلي غير معطر لمعالجة الماء
- ☐ أقراص تنقية الماء
- ☐ قطعة قماش نظيفة أو فلاتر قهوة للتصفية
- ☐ قلم تحديد وملصقات لكتابة التواريخ
- ☐ ماء إضافي للحيوانات الأليفة

استعد

- خزن 1 غالون على الأقل، أي نحو 3.8 لتر، لكل شخص يوميا لمدة 3 أيام على الأقل.
- اسع إلى تخزين ما يكفي أسبوعين إن توفرت لديك المساحة.
- خزن كمية أكبر في المناخات الحارة، وللأطفال، وللحوامل والمرضعات، وللمرضى.
- أضف ماء إضافيا لحليب الرضع الصناعي، والأجهزة الطبية، والحيوانات الأليفة.
- استخدم حاويات مخصصة للأغذية، غير قابلة للكسر، ذات أغشية محكمة، ولا تستخدم أبدا حاويات سبق أن احتوت مواد كيميائية.
- اغسل الحاويات المنزلية بالصابون، ثم عقمها بمحلول مخفف من المبيض غير المعطر.

الاستخدام والصيانة

- عالج أي ماء مشكوك في جودته قبل الشرب أو الطبخ أو تنظيف الأسنان.
- اترك الماء العكر يترسب أو صفه أولا بقطعة قماش نظيفة أو بفلتر قهوة.
- اغل الماء غليانا شديدا لمدة دقيقة كاملة، ثم اتركه يبرد.
- إذا لم تستطع الغلي، فاستخدم المبيض المنزلي العادي غير المعطر بالجرعة التي تحددها الجهات الرسمية.
- تذكر أن الأقراص والفلاتر لا تزيل التلوث الكيميائي.
- إذا لم تكن متأكدا من سلامة الماء، فاسأل السلطات المحلية ولا تشربه.

المراجعة

- استبدل ماء الصنبور المخزن كل ستة أشهر.
- التزم بتاريخ انتهاء الصلاحية على المياه المعبأة.
- افحص الماء المخزن مرة أو مرتين في السنة من حيث الشكل والرائحة والطعم.
- استخدم الماء المخزن القديم لري النباتات بدلا من سكبها.

في الإمارات

تشير الإرشادات الأمريكية إلى أن الحاجة إلى الماء قد تتضاعف في الطقس شديد الحرارة، لذا ينبغي للأسر في الإمارات تخزين كمية تفوق الحد الأدنى بكثير.

ملاحظات

Sources: Centers for Disease Control and Prevention (CDC), How to Create an Emergency Water Supply (<https://www.cdc.gov/water-emergency/about/how-to-create-and-store-an-emergency-water-supply.html>); Ready.gov (FEMA), Water (<https://www.ready.gov/water>); Swedish Civil Defence and Resilience Agency (MCF), Access to water during a crisis (<https://www.mcf.se/en/advice-for-individuals/home-preparedness--prepping-for-at-least-a-week/access-to-water-during-a-crisis/>); Get Prepared (Public Safety Canada), Your Emergency Preparedness Guide (<https://www.getprepared.gc.ca/cnt/rsrscs/pblctns/yprprdnssg977>); UK Government, Prepare, Get Prepared to Emergency (<https://www.gov.uk/government/collections/prepare-get-prepared-to-emergency>).

مخزون الطعام للطوارئ

يضمن مخزون صغير من الطعام طويل الصلاحية أن تجد عائلتك ما تأكله حتى عند إغلاق المتاجر أو انقطاع الكهرباء. تشرح هذه الصفحة ما يجب تخزينه، وكيف تبني مخزونك تدريجياً، وكيف تأكل بأمان أثناء الانقطاع.

قائمة التحقق

- ☐ لحوم وأسماك وفواكه وخضروات معلبة جاهزة للأكل
- ☐ ألواح بروتين أو طاقة
- ☐ حبوب إفطار جافة أو جرانولا
- ☐ زبدة الفول السوداني أو زبدة مكسرات أخرى
- ☐ فواكه مجففة ومكسرات
- ☐ حليب طويل الصلاحية (معقم بالحرارة العالية أو مجفف)
- ☐ حليب الرضع الصناعي وأغذية الأطفال إذا لزم الأمر
- ☐ فتاحة علب يدوية
- ☐ أطباق وأكواب وأدوات أكل
- ☐ أطعمة مريحة نفسياً لتخفيف التوتر

استعد

- خزن طعاماً غير قابل للتلف يكفي عدة أيام على الأقل، مما تأكله عائلتك فعلاً.
- اسع إلى أن تتمكن من البقاء أسبوعاً دون تسوق.
- اختر أطعمة لا تحتاج إلى ثلاجة، وتحتاج إلى قليل من الماء وقليل من الطبخ أو لا طبخ إطلاقاً.
- خزن اللحوم والأسماك والفواكه والخضروات المعلبة، والحبوب، وزبدة المكسرات، والفواكه المجففة، وألواح الطاقة.
- أضف أطعمة الحميات الخاصة، وحليب الرضع الصناعي، وأغذية الأطفال إذا لزم الأمر.
- أضف صنفاً أو صنفين إضافيين من الأطعمة طويلة الصلاحية في كل تسوق معتاد.

الاستخدام والصيانة

- كل الطعام الموجود في الثلاجة أولاً، ثم المجمد، ثم الطعام المخزن.
- أبق أبواب الثلاجة والمجمد مغلقة قدر الإمكان.
- تخلص من الطعام القابل للتلف الذي بقي فوق 40°F (4°C) لمدة ساعتين أو أكثر.
- لا تأكل أبداً من العلب المنتفخة أو المنبجعة أو الصدئة، ولا الطعام ذا الرائحة غير الطبيعية.
- استخدم مواقع التخيم والشوايات في الهواء الطلق فقط، على سطح غير قابل للاشتعال.
- كل الطعام المعلب تجارياً مباشرة من العلبة إذا لم تتمكن من تسخينه.

المراجعة

- تخلص من أي طعام لامس مياه الفيضانات.
- استبدل الطعام منتهى الصلاحية وكل ما استخدمته.
- استبدل الطعام غير القابل للتلف المخزن مرة واحدة في السنة على الأقل.
- اشتر نسخاً طويلة الصلاحية من الأطعمة التي تستخدمها أصلاً، ليتجدد المخزون بشكل طبيعي.

ملاحظات

Sources: Ready.gov (FEMA), Food (<https://www.ready.gov/food>); Swedish Civil Defence and Resilience Agency (MCF), Access to food during a crisis (<https://www.mcf.se/en/advice-for-individuals/home-preparedness--prepping-for-at-least-a-week/food/access-to-food-during-a-crisis/>); Ready.gov (FEMA), Build A Kit (<https://www.ready.gov/kit>); Get Prepared (Public Safety Canada), Your Emergency Preparedness Guide (<https://www.getprepared.gc.ca/cnt/rsrscs/pblctns/yprprdnssgd/>)

إرشادات عامة بكلماتنا من مصادر رسمية. اتبع دائماً تعليمات السلطات المحلية.

خطة الطوارئ العائلية

كثيرا ما تقع حالات الطوارئ وأفراد العائلة في أماكن مختلفة والهواتف لا تعمل. تخبر الخطة المكتوبة البسيطة الجميع كيف يتواصلون، وأين يلتقون، ومن يتولى كل مهمة.

قائمة التحقق

- ☐ خطة طوارئ منزلية مطبوعة
- ☐ قائمة ورقية بأرقام العائلة والمدرسة والطبيب وشركات الخدمات
- ☐ اسم ورقم شخص التواصل خارج المنطقة
- ☐ عنوانا مكاني الالتقاء
- ☐ مخطط المنزل مع تحديد المخارج
- ☐ خرائط ورقية بطرق الإخلاء
- ☐ قائمة بالأدوية المنتظمة لكل شخص

استعد

- تحدثوا معا عن حالات الطوارئ الأكثر احتمالا حيث تعيشون وتعملون وتدرسون.
- اختر مكانين للالتقاء: أحدهما خارج المنزل مباشرة، والآخر خارج الحي.
- اختر شخصا واحدا للتواصل يقيم خارج منطقتكم يتصل به جميع أفراد العائلة.
- اكتب أرقام الهواتف المهمة على ورقة، فنفاذ بطارية الهاتف يعني فقدان جهات الاتصال.
- أعط كل فرد نسخة مكتوبة واحفظ التفاصيل على هاتفه.
- خطط لمخرج رئيسي ومخرج احتياطي من كل غرفة، وأكثر من طريق للخروج من المنطقة.

الاستخدام والصيانة

- أرسل رسائل نصية بدلا من الاتصال، لإبقاء خطوط الهاتف متاحة.
- تواصل مع الشخص المتفق عليه خارج المنطقة لإبلاغه بمكانك.
- اذهب إلى مكان الالتقاء المتفق عليه إذا لم تستطع العودة إلى المنزل أو التواصل مع بعضكم.
- اطمئن على الجيران الذين قد يحتاجون إلى مساعدة، خاصة أثناء انقطاع الكهرباء.

المراجعة

- تدربوا على الإخلاء، بما في ذلك أخذ حقيبة الطوارئ، مرتين في السنة.
- عقدوا اجتماعات عائلية منتظمة لمراجعة الخطة.
- راجع الخطة سنويا وحدث بيانات التواصل.
- احتفظ بنسخ من الخطة مع حقيبة الطوارئ، وفي السيارة، وفي العمل، وعلى الإنترنت.

في الإمارات

اكتب أرقام الطوارئ في الإمارات على قائمة جهات الاتصال الورقية: 999 للشرطة، و998 للإسعاف، و997 للدفاع المدني.

ملاحظات

الوثائق المهمة والنقود

قد تتوقف البطاقات وأجهزة الصراف الآلي والخدمات المصرفية الإلكترونية عن العمل أثناء الأزمات، وفقدان الأوراق يؤخر مطالبات التأمين والحصول على المساعدات. توضح هذه الصفحة الوثائق التي يجب نسخها، وأين تحفظها، وكم من النقود تحتفظ بها.

قائمة التحقق

- ☐ نسخ من جوازات السفر وبطاقات الهوية
- ☐ نسخ من وثائق التأمين
- ☐ نسخ من شهادات الميلاد والزواج
- ☐ السجلات المصرفية وبيانات التواصل الخاصة بالحسابات
- ☐ صورة حديثة لكل فرد من أفراد العائلة
- ☐ نقود بفئات صغيرة
- ☐ مفاتيح احتياطية للمنزل والسيارة
- ☐ حاوية وثائق مقاومة للماء

استعد

- انسخ جوازات السفر، وشهادات الميلاد والزواج، والرخص، والوصايا، وسندات الملكية، ووثائق التأمين.
- احتفظ بنسخ داخل المنزل وخارجه، مثلاً لدى قريب يقيم خارج المدينة.
- احفظ أصول الأوراق المهمة في مكان آمن بعيد عن المنزل، مثل صندوق أمانات.
- ضع نسخ الوثائق في حقيبة الطوارئ داخل حاوية مقاومة للماء، أو احفظها إلكترونياً.
- التقط صوراً حديثة لكل فرد من أفراد العائلة تحسباً لفقدان أحدهم.
- صور منزلك وممتلكاتك بالصور أو الفيديو لاستخدامها في مطالبات التأمين.

الاستخدام والصيانة

- خذ بطاقات الهوية لكل أفراد العائلة ونسخ وثائقك إذا أخليت.
- احفظ خطة الأسرة مع جوازات السفر وأوراق التأمين لتتمكن من أخذها بسرعة.
- استخدم النقود للضروريات إذا توقفت المدفوعات الرقمية عن العمل.
- احرص على وجود أكثر من وسيلة للدفع، مثل بطاقات من بنوك أو شبكات مختلفة.

المراجعة

- استخدم نسخ وثائقك وجرد ممتلكات المنزل لبدء مطالبات التأمين وطلبات المساعدة.
- أعد تعبئة احتياطي النقود وحدث نسخ الوثائق.
- استخدم النقود من حين لآخر لتبقى معتاداً على التعامل بها.
- فكر في تكوين صندوق ادخار للطوارئ لمواجهة أي أزمة.

ملاحظات

تنبيهات الطوارئ والبقاء على اطلاع

معرفة كيف تصلك التحذيرات الرسمية، وامتلاك وسيلة لسماعها دون كهرباء أو إنترنت، قد يمنحك وقتاً ثميناً. تتناول هذه الصفحة تنبيهات الهاتف، وأجهزة الراديو، والقنوات الرسمية، وتجنب الشائعات.

قائمة التحقق

- ☐ راديو يعمل بالبطاريات أو بالتعبئة اليدوية
- ☐ بطاريات احتياطية
- ☐ شاحن متنقل مشحون
- ☐ شاحن هاتف للسيارة
- ☐ قائمة ورقية بأرقام الطوارئ وترددات الراديو

استعد

- اعرف كيف ترسل دولتك تنبيهات الطوارئ إلى الهواتف.
- احتفظ براديو يعمل بالبطاريات أو بالطاقة الشمسية أو بالتعبئة اليدوية، أو براديو السيارة، لتتابع الأخبار عند انقطاع الكهرباء.
- دون ترددات راديو الطوارئ المحلية على قائمة جهات الاتصال الورقية.
- اشترك في تحذيرات الطقس والفيضانات الرسمية حيثما تتوفر.
- اشحن الهواتف والشواحن المتنقلة عند التنبؤ بعاصفة أو انقطاع.
- حدث برامج هاتفك باستمرار.

الاستخدام والصيانة

- توقف عما تفعله عند صدور التنبيه واتبع تعليماته.
- إذا كنت تقود، فتوقف في مكان آمن ومسموح به قبل قراءة التنبيه.
- تابع تحديثات السلطات المحلية عبر الراديو والتلفزيون والمواقع الرسمية.
- تحقق من الأخبار الخطيرة عبر المصادر الحكومية الرسمية قبل التصرف.
- احذر المنشورات التي تثير مشاعر قوية، ولا تشارك إلا المعلومات الموثوقة.
- تحقق من المعلومات من أكثر من مصدر.

المراجعة

- استمر في متابعة القنوات الرسمية حتى تعلن السلطات زوال الخطر.
- أعد شحن الأجهزة واستبدل بطاريات الراديو فور عودة الكهرباء.
- اطمئن على الجيران والأقارب وانقل إليهم المعلومات الرسمية.
- اشترك في أي تنبيهات محلية للطقس أو الفيضانات أو جودة الهواء كانت تفوتك.

في الإمارات

يرسل نظام الإنذار المبكر الوطني في الإمارات، الذي أطلق عام 2017، تنبيهات إلى الهواتف بشأن الطقس الخطير مع خطوات السلامة. ويمكن أن تصدر هذه التنبيهات عن الهيئة الوطنية لإدارة الطوارئ والأزمات والكوارث (NCEMA)، ووزارة الداخلية، والقيادات العامة للشرطة في الإمارات السبع، ووزارة الصحة ووقاية المجتمع. الأرقام الوطنية: 999 للشرطة، و998 للإسعاف، و997 للإطفاء (الدفاع المدني).

ملاحظات

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 لكلماتها من مصدر (www.moi.gov.ae) (<https://www.moi.gov.ae>)

كبار السن وأصحاب الهمم

قد يعتمد كبار السن وأصحاب الهمم على أدوية أو أجهزة تعمل بالكهرباء أو مقدمي رعاية قد تتعطل خدماتهم أثناء الأزمات. تساعدك هذه الصفحة على إعداد خطة شخصية، وشبكة دعم، وحقيبة طوارئ تلبى هذه الاحتياجات.

قائمة التحقق

- ☐ الأدوية والمستلزمات الطبية في حاوية مقاومة للماء
- ☐ نسخ من بطاقات التأمين والبطاقات الطبية
- ☐ قائمة مكتوبة بالحالات الصحية والحساسيات والأدوية
- ☐ تعليمات تشغيل الأجهزة الطبية
- ☐ بطاريات احتياطية مشحونة للأجهزة والسماعات الطبية
- ☐ نظارات احتياطية ومحلل العدسات اللاصقة
- ☐ مستلزمات حيوان الخدمة المساعد
- ☐ حقيبة إسعافات أولية ومصباح يدوي وماء وطعام

استعد

- كون شبكة دعم من العائلة والأصدقاء والجيران ومقدمي الرعاية الذين يعرفون احتياجاتك.
- أعط شخصا موثوقا واحدا على الأقل مفتاحا احتياطيا وأره مكان مؤونتك.
- اكتب خطة شخصية تتضمن جهات الاتصال والأدوية والأجهزة وتفاصيل العلاج.
- اسأل طبيبك عن الاحتفاظ بمخزون من الأدوية والمستلزمات يكفي أسبوعين.
- خطط مع فريق رعايتك للأجهزة التي تعمل بالكهرباء، مثل الكراسي المتحركة أو أجهزة الأكسجين، في حال انقطاع الكهرباء.
- سجل في قوائم الأولوية لدى شركات الخدمات (الكهرباء والماء وغيرها) حيثما تتوفر.

الاستخدام والصيانة

- احتفظ بهاتفك المحمول معك في جميع الأوقات.
- خذ معك الأجهزة المساعدة مثل المشايات والكراسي المتحركة والسماعات الطبية.
- احمل بطاقة توضح لفرق الاستجابة كيف يمكنهم التواصل معك.
- أبلغ موظفي الطوارئ مسبقا إذا كنت لا تستطيع استخدام الدرج.
- على مقدمي الرعاية الذين لا يستطيعون الوصول إلى شخص معرض للخطر الاتصال بخدمات الطوارئ.

المراجعة

- رتب أن يطمئن عليك شخص ما إذا انقطعت الكهرباء أو الإنترنت عن أجهزة الإنذار للرعاية عن بعد.
- أعد شحن البطاريات الاحتياطية للأجهزة الطبية وأجهزة السمع.
- تدرب على خطتك مع شبكة الدعم الخاصة بك.
- أبلغ الجهات التي تدعمك إذا تغيرت بياناتك أو عنوانك.

في الإمارات

في أبوظبي، يمكن لأصحاب الهمم إرسال رسالة نصية إلى الرقم 5999 لطلب المساعدة الطبية، وفقا لبوابة حكومة الإمارات.

ملاحظات

Sources: Ready.gov (FEMA), Older Adults (<https://www.ready.gov/older-adults>); UK Government (Prepare), Advice for disabled persons and carers (<https://prepare.campaign.gov.uk/advice-for-disabled-persons-and-carers/>); Get Prepared (Public Safety Canada), Your Emergency Preparedness Guide (<https://www.getprepared.gc.ca/cnt/rsrscs/pblctns/yprrdnssgd/>); Ready.gov (FEMA), Build A Kit (<https://www.ready.gov/kit>); UAE Government Portal (u.ae), Handling emergencies (<https://u.ae/en/information-and-services/justice-safety-and-the-law/handling-emergencies>)

إرشادات عامة بكلماتنا من مصادر رسمية. اتبع دائما تعليمات السلطات المحلية.

الحيوانات الأليفة في حالات الطوارئ

لا تقبل كثير من الملاجئ والفنادق الحيوانات، لذلك تحتاج الحيوانات الأليفة إلى خطة ومؤونة خاصة بها. تتناول هذه الصفحة تعريف هوية الحيوان، وحقبة طوارئ الحيوان الأليفة، والأماكن التي يمكن أن يذهب إليها، وكيفية الحفاظ على سلامته بعد الطوارئ.

قائمة التحقق

- ☐ طعام للحيوان يكفي عدة أيام في حاوية محكمة الإغلاق
- ☐ ماء ووعاء
- ☐ أدوية إضافية في حاوية مقاومة للماء
- ☐ حقبة إسعافات أولية للحيوانات الأليفة
- ☐ طوق احتياطي مع بطاقة تعريف، إضافة إلى حزام أو مقود
- ☐ حقبة نقل أو قفص عليه اسم كل حيوان
- ☐ سجلات التطعيم وبيانات التواصل مع الطبيب البيطري
- ☐ صورة حديثة لك مع حيوانك
- ☐ رمل القلط، وصندوق الفضلات، وأكياس القمامة
- ☐ لعبة مألوفة أو مكافآت أو فراش

استعد

- ضع لحيوانك طوقا وبطاقة تعريف ببيانات محدثة، وزوده بشريحة إلكترونية وسجله.
- ابحث عن أماكن تقبل الحيوانات الأليفة، مثل منازل الأقارب أو الفنادق أو مراكز إيواء الحيوانات.
- اتفق مع جار موثوق على أن يطمئن على حيواناتك أو ينقلها إذا كنت خارج المنزل.
- احتفظ بطعام وماء وأدوية لحيوانك تكفي أسبوعا واحدا على الأقل.
- درب حيواناتك على دخول حقبة النقل والبقاء فيها، وتدربوا على الإخلاء معا.
- احتفظ بالمقود أو حقبة النقل قرب المخرج.

الاستخدام والصيانة

- أدخل الحيوانات الأليفة إلى المنزل عند أول تحذير من عاصفة.
- خذ حيوانك وحقبته معك إذا أخلبت.
- لا تترك أبدا حيوانا أليفًا مربوطًا بسلسلة في الخارج.
- عند الاحتماء في المنزل، استخدم غرفة داخلية قليلة النوافذ وأبعد المواد السامة.
- إذا اضطرت إلى ترك حيوانك، فاترك له طعاما وماء إضافيين.
- أبعد الحيوانات الأليفة عن المياه الراكدة والحيوانات الضالة والبرية.

المراجعة

- أبق حيواناتك مربوطة بالمقود أو داخل حقبة النقل في الخارج، فقد تتغير المعالم المألوفة.
- افحص منزلك بحثا عن حطام حاد أو مواد كيميائية مسكوبة أو أسلاك مكشوفة قبل ترك الحيوانات تتجول.
- تواصل مع طبيب بيطري إذا بدا حيوانك متوترا أو مريضا أو مصابا.
- اقترب من الحيوان المصاب ببطء وأبعد وجهك عن فمه.

في الإمارات

تتضمن صفحة الطوارئ على بوابة u.ae جهات اتصال تتعلق بالحيوانات، منها وزارة التغير المناخي والبيئة على الرقم 8003050، وبلدية دبي على الرقم 800900.

ملاحظاتي

Sources: Centers for Disease Control and Prevention (CDC), Be Prepared: Pet Safety in Emergencies (<https://www.cdc.gov/healthy-pets/emergency-preparedness/index.html>); Swedish Civil Defence and Resilience Agency (MCF), Preparedness for your pets (<https://www.mcf.se/en/advice-for-individuals/home-preparedness--prepping-for-at-least-a-week/preparedness-for-your-pets/>); Ready.gov (FEMA), via Cal Poly Pomona copy, Prepare Your Pets for Disasters (<https://www.cpp.edu/em/documents/prepare-your-pets-for-disasters-readygov.pdf>); UAE Government Portal (u.ae), Handling emergencies (<https://u.ae/en/information-and-services/justice-safety-and-the-law/handling-emergencies>)

التعامل مع التوتر أثناء الأزمات

يشعر الجميع تقريباً بالضيق أثناء حالات الطوارئ وبعدها، ولدى معظم الناس يخف هذا الشعور مع الوقت. تقدم هذه الصفحة طرقاً عملية للعناية بصحتك النفسية ومعرفة متى تطلب مزيداً من المساعدة.

قائمة التحقق

- ☐ أطعمة مريحة نفسياً
- ☐ كتب أو ألعاب أو ألغاز
- ☐ الأدوية الموصوفة التي تتناولها بانتظام
- ☐ قائمة ورقية بأشخاص يمكنك الاتصال بهم طلباً للدعم
- ☐ راديو للحصول على معلومات موثوقة

استعد

- استعد مسبقاً، فالتخطيط قد يخفف التوتر عند وقوع الطوارئ.
- اكتسب عادات صحية من الآن: غذاء جيد، ورياضة منتظمة، وراحة كافية.
- تعرف على جيرانك والأشخاص من حولك الذين يمكنهم تقديم الدعم.
- تعلم الإسعافات الأولية الأساسية لتشعر بقدرة أكبر على المساعدة.

الاستخدام والصيانة

- تقبل أن الخوف والغضب والحزن وقلة النوم ردود فعل طبيعية.
- ابق على اطلاع، لكن خذ استراحات منتظمة من الأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي.
- مارس التنفس العميق وغيره من الأنشطة المهدئة.
- تحدث مع الأصدقاء أو العائلة أو غيرهم ممن تثق بهم عن مشاعرك.
- استمر في أي علاج نفسي تتلقاه، وواصل تناول الأدوية الموصوفة لك.
- تجنب الكحول والتبغ والأدوية غير الموصوفة لك.
- اسأل عن توفر مختص في الصحة النفسية إذا كنت في مركز إيواء.

المراجعة

- عد إلى روتينك المألوف، فقد يمنحك الطمأنينة.
- شارك تجربتك بالوتيرة التي تناسبك واستمع إلى الآخرين.
- اقض وقتاً في أنشطة تستمتع بها.
- استعن بالعائلة والأصدقاء والمجموعات الدينية للحصول على الدعم.

ملاحظات

Sources: Centers for Disease Control and Prevention (CDC), How to Cope with Your Feelings (<https://www.cdc.gov/disability-emergency-preparedness/communication-resources/coping-easy-read.html>); UK Government (Prepare), Coping with trauma (<https://prepare.campaign.gov.uk/coping-with-trauma/>); Swedish Civil Defence and Resilience Agency (MCF), Basics of home preparedness (<https://www.mcf.se/en/advice-for-individuals/home-preparedness--prepping-for-at-least-a-week/basics-of-home-emergency-preparedness/>); UK Government (Prepare), Get prepared for emergencies (<https://prepare.campaign.gov.uk/get-prepared-for-emergencies/>); World Health Organization (WHO), Mental health in emergencies (<https://www.who.int/emergencies/mental-health>)

انقطاع الكهرباء

قد يؤدي انقطاع الكهرباء إلى توقف الإضاءة والتبريد والثلاجات وشحن الهواتف والأجهزة الطبية لساعات أو أيام. تساعد هذه الصفحة عائلتك على الاستعداد، والبقاء بأمان أثناء انقطاع الكهرباء، وإعادة تشغيل منزلك بأمان بعد ذلك.

قائمة التحقق

- ☐ مصباح يدوي مع بطاريات احتياطية
- ☐ راديو يعمل بالبطاريات أو بالتدوير اليدوي
- ☐ شاحن متنقل مشحون للهواتف
- ☐ بطارية احتياطية للأجهزة الطبية
- ☐ مياه معبأة، 2 لتر على الأقل للشخص في اليوم
- ☐ طعام لا يحتاج إلى طبخ، مع فتاحة علب يدوية
- ☐ حقيبة إسعافات أولية
- ☐ نقود من فئات صغيرة وعملات معدنية
- ☐ صندوق تبريد مع أكياس جل مجمدة
- ☐ موازين حرارة للثلاجة والفرزير
- ☐ قائمة ورقية بأرقام الهواتف المهمة

قبل

- اكتب أرقام الهواتف المهمة على ورقة، ومنها رقم بلاغات أعطال الكهرباء، واحتفظ بها في متناول اليد.
- احتفظ بمصابيح يدوية وراديو يعمل بالبطاريات أو بالتدوير اليدوي وبطاريات احتياطية في مكان يعرفه الجميع.
- احتفظ بشاحن متنقل مشحون وبطاريات احتياطية لأي جهاز طبي تعتمد عليه.
- ركب جهاز إنذار لأول أكسيد الكربون مزودا ببطارية احتياطية، وحافظ على عمل أجهزة إنذار الدخان.
- ضع موازين حرارة في الثلاجة والفرزير، واحتفظ بأكياس جل مجمدة أو قوارير ماء مجمدة جاهزة.
- احم أجهزة الكمبيوتر والتلفزيون بمشترك كهرباء مزود بحماية من ارتفاع التيار.

أثناء

- افحص لوحة المفاتيح الكهربائية أولا. إذا كانت الكهرباء مقطوعة عن الجيران أيضا، فأبلغ شركة الكهرباء عن الانقطاع.
- أطفئ الأجهزة الكهربائية والإلكترونية أو افصلها لتجنب ارتفاع التيار عند عودة الكهرباء.
- أبق أبواب الثلاجة والفرزير مغلقة. الثلاجة المغلقة تحفظ الطعام آمنا لمدة 4 ساعات تقريبا.
- استخدم المصابيح اليدوية بدلا من الشموع. إذا اضطرت إلى استخدام الشموع، فلا تتركها دون مراقبة أبدا.
- لا تشغل أبدا المولدات أو الشوايات أو دفايات التدفئة داخل المنزل أو في المرائب أو قرب النوافذ.
- شغل أي مولد في الخارج، على بعد 6 أمتار (20 قدما) على الأقل من الأبواب والنوافذ وفتحات التهوية.
- لا توصل المولد أبدا بمقبس الحائط. فقد يؤدي ذلك عمال شركة الكهرباء.
- إذا انطلق إنذار أول أكسيد الكربون، فاخرج فورا واتصل بخدمات الطوارئ.

بعد

- ابتعد كثيرا عن خطوط الكهرباء الساقطة وأبلغ السلطات عنها.
- أعد توصيل التدفئة أو التبريد أولا، ثم الثلاجة والفرزير، ثم الأجهزة الأخرى بعد 10 إلى 15 دقيقة.
- تأكد من امتلاء سخان الماء قبل إعادة تشغيل الكهرباء إليه.
- لا تستخدم المقابس المبللة أو الأجهزة التي غمرتها المياه حتى يفحصها كهربائي.

في الإمارات

في دبي، تحقق من سبب الانقطاع عبر خدمة الاستجابة الذكية من هيئة كهرباء ومياه دبي (ديوا) في تطبيقها أو موقعها الإلكتروني. للأعطال داخل المبنى، اتصل بفريق صيانة المبنى أو بكهربائي مرخص. للأعطال في شبكة ديوا، اتصل على 991.

ملاحظات

Sources: Public Safety Canada (GetPrepared.ca), Power Outages: What to do? (<https://getprepared.gc.ca/cnt/rsrscs/pblctns/pwrtgs-wtd/index-en.aspx>); Government of Canada, Power outages: Get prepared (<https://www.canada.ca/en/services/policing/emergencies/preparedness/get-prepared/hazards-emergencies/power-outages/how-prepare.html>); UK Government (Prepare), Get prepared for emergencies (<https://prepare.campaign.gov.uk/get-prepared-for-emergencies/>); CDC, Keep Food Safe After a Disaster or Emergency (<https://www.cdc.gov/food-safety/foods/keep-food-safe-after-emergency.html>); CDC, Avoiding Carbon Monoxide Poisoning

انقطاع إمدادات المياه

قد تنقطع مياه الصنبور أو تصبح غير آمنة بعد انفجار خط رئيسي أو حدوث تلوث أو طارئ أوسع. تساعدك هذه الصفحة على تخزين المياه، واستخدامها باقتصاد، وجعلها آمنة للشرب، واتباع الإشعارات الرسمية الخاصة بالمياه.

قائمة التحقق

- ☐ مياه معبأة ومغلقة، نحو 10 لترات للشخص في اليوم
- ☐ مبيض منزلي غير معطر (تحقق من التركيز على الملصق)
- ☐ قطارة أو ملعقة قياس للمبيض
- ☐ قطعة قماش نظيفة أو فلاتر قهوة للمياه العكرة
- ☐ أوعية نظيفة بأغطية للمياه المعالجة
- ☐ معقم يدين يحتوي على 60% كحول على الأقل
- ☐ مناديل مبللة
- ☐ حليب رضع جاهز للاستخدام
- ☐ دلو بغطاء لنقل المياه
- ☐ أكياس بلاستيكية متينة ونشارة خشب أو رمل قطط لاستخدام المرحاض في الطوارئ

قبل

- خزن مياهها معبأة ومغلقة: نحو 10 لترات للشخص في اليوم تكفي للشرب والطبخ والنظافة.
- احتفظ بمياه إضافية للرضع والحيوانات الأليفة وأي شخص تجعله حالته الطبية يستهلك مياهها أكثر.
- أبق المياه المخزنة مغلقة في مكان بارد ومظلم، وأفحصها مرة أو مرتين في السنة.
- جمد بعض القوارير المملوءة جزئياً. فهي تصلح مياهها للشرب وأكياس تبريد في الوقت نفسه.
- احتفظ بمبيض منزلي غير معطر وقطعة قماش نظيفة وأوعية بأغطية لمعالجة المياه.
- احتفظ بمعقم يدين يحتوي على 60% كحول على الأقل لاستخدامه عند نقص الصابون والمياه الآمنة.

أثناء

- تابع موقع مزود المياه الإلكتروني للاطلاع على مستجدات الخدمة في منطقتك.
- خصص المياه المعبأة للشرب والطبخ وغسل اليدين وتحضير حليب الرضع.
- عند صدور إشعار بغلي المياه، اغل المياه غليانا شديدا لمدة دقيقة واحدة، ثم بردها وخزنها مغطاة.
- لا توجد وسيلة للغلي؟ أضف قطرتين من مبيض غير معطر تركيزه 5 إلى 9% لكل لتر، وحرك وانتظر 30 دقيقة على الأقل.
- صف المياه العكرة أولا عبر قطعة قماش نظيفة، وضاعف كمية المبيض.
- الغلي لا يزيل المواد الكيميائية. عند صدور إشعار بعدم الشرب، استخدم المياه المعبأة فقط.
- لا تستخدم ثلج الثلجة ولا موزعات المياه فيها. نظف أسنانك بمياه معبأة أو مغلقة.
- إذا تعذر تشغيل السيغون، فبطن المرحاض بكيس، وغط الفضلات بنشارة الخشب، وأغلق الكيس بإحكام.

بعد

- استمر في اتباع أي إشعار بالغلي أو بترشيد الاستخدام حتى تعلن شركة المياه أنه يمكن التوقف.
- إذا خرجت المياه متغيرة اللون، فافتح صنبور المياه الباردة في المطبخ الأقرب إلى المحبس الرئيسي لبعض الوقت.
- لا تشرب المياه المتغيرة اللون حتى تؤكد شركة المياه أنها آمنة.
- أبلغ شركة المياه عن تغير لون المياه، ودون كل مرة يحدث فيها ذلك.

في الإمارات

في دبي، اتصل بهيئة كهرباء ومياه دبي (ديوا) على 991، على مدار 24 ساعة، لحالات الطوارئ الفنية الخاصة بالمياه. وللإستفسارات العامة، اتصل بمركز خدمة العملاء في ديوا على 9999 601 04.

ملاحظات

Sources: UK Government (Prepare), Water supply interruptions or outages

(<https://prepare.campaign.gov.uk/be-informed-about-hazards/water-supply-interruptions-or-outages/>); Swedish Civil Contingencies Agency (MCF), Access to water during a crisis (<https://www.mcf.se/en/advice-for-individuals/home-preparedness--prepping-for-at-least-a-week/access-to-water-during-a-crisis/>); CDC, How to Make Water Safe in an Emergency (<https://www.cdc.gov/water-emergency/about/index.html>); CDC, Drinking Water Advisories: An Overview

(<https://www.cdc.gov/water-emergency/about/drinking-water-advisories-an-overview.html>); CDC, What You Can Do to Prevent and Prepare for a Disaster (<https://www.cdc.gov/disaster/prevention-and-preparation/>)

انقطاع الهاتف والإنترنت

قد تتعطل شبكات الهاتف المتحرك والخطوط الأرضية والإنترنت أثناء العواصف أو انقطاع الكهرباء أو الأعطال الفنية، فتنقطع عن عائلتك والأخبار والمساعدة الطارئة. تساعدك هذه الصفحة على تجهيز وسائل بديلة لتبقى على اطلاع وعلى تواصل.

قائمة التحقق

- ☐ راديو يعمل بالبطاريات أو بالطاقة الشمسية أو بالتدوير اليدوي
- ☐ بطاريات احتياطية
- ☐ شاحن متنقل مشحون
- ☐ شاحن هاتف للسيارة
- ☐ قائمة ورقية بأرقام الهواتف المهمة
- ☐ خرائط محلية مطبوعة
- ☐ نقطة لقاء العائلة مكتوبة على ورقة

قبل

- اكتب الأرقام المهمة على ورقة: العائلة، والمدرسة، وشركات الخدمات، والطبيب. واحفظ القائمة في حقيبة الطوارئ.
- احتفظ براديو يعمل بالبطاريات أو بالطاقة الشمسية أو بالتدوير اليدوي مع بطاريات احتياطية لمتابعة التحديثات الرسمية.
- نزل خرائط منطقتك أو اطبعها حتى لا تعتمد على الملاحة عبر الإنترنت.
- اتفقوا على نقطة لقاء للعائلة في حال تعذر الوصول إلى بعضكم.
- تأكد من أن كل أفراد العائلة، ومنهم الأقارب كبار السن، يعرفون كيفية إرسال رسالة نصية.
- تحقق من كيفية عمل أجهزة الإنذار الشخصية أو أجهزة الاستشعار الطبية عند انقطاع الشبكة.

أثناء

- إذا تعطل الخط الأرضي، فجرب الهاتف المتحرك. يمكن لمكالمات الطوارئ استخدام أي شبكة متاحة.
- إذا انقطعت إشارة الهاتف المتحرك وكانت شبكة Wi-Fi تعمل، فشغل خاصية الاتصال عبر Wi-Fi.
- أرسل رسائل نصية بدلاً من الاتصال. فالرسائل النصية تصل غالباً عندما تفشل المكالمات.
- اجعل المكالمات قصيرة، وانتظر 10 ثوان قبل إعادة الاتصال بعد مكالمات فاشلة.
- قلل استخدام الشاشة وشغل وضع توفير البطارية لإطالة شحن هاتفك.
- جرب الانتقال مسافة قصيرة أو استخدام شبكة Wi-Fi عامة إذا لم تتصل المكالمات.
- استمع إلى الراديو، ومنه راديو السيارة، لمتابعة الأخبار والتعليمات المحلية.
- تفقد الجيران الذين يعيشون وحدهم أو قد يحتاجون إلى مساعدة.

بعد

- أبلغ مزود الخدمة عن الأعطال المستمرة، وراجع صفحة حالة الخدمة لديه.
- استبدل البطاريات المستعملة وأعد شحن الشواحن المتنقلة لتكون حقيبتك جاهزة من جديد.
- ثبت تحديثات برامج الهاتف المعلقة بعد عودة الاتصال بالإنترنت.
- إذا كانت التغطية في منطقتك أسوأ مما يدعيه مزود الخدمة، فأبلغ الجهة التنظيمية.

في الإمارات

يرسل النظام الوطني للإنذار المبكر في دولة الإمارات تنبيهات عامة إلى الهواتف المتحركة. عند وصول تنبيه، أكد استلامه واتبع تعليماته.

ملاحظات

Sources: Swedish Civil Contingencies Agency (MCF), Access to communication during a crisis (<https://www.mcf.se/en/advice-for-individuals/home-preparedness--prepping-for-at-least-a-week/access-to-communication-during-a-crisis/>); UK Government (Prepare), Phone and broadband outages (<https://prepare.campaign.gov.uk/be-informed-about-hazards/phone-broadband-outages/>); FCC / FEMA, Emergency Communications Tips (<https://www.fcc.gov/emergency>); FCC, Tips for Communicating in an Emergency (<https://www.fcc.gov/reports-research/guides/tips-communicating-emergency>); UAE National Emergency Crisis and Disaster Management Authority (NCEMA), The National Early Warning System

الهجمات الإلكترونية وأعطال GPS وانهيار الشبكة الكهربائية

قد تؤدي الهجمات الإلكترونية وأعطال أنظمة تقنية المعلومات والطقس الفضائي الشديد إلى تعطيل الكهرباء والمدفوعات والملاحة والخدمات الإلكترونية، وكثيراً ما يستغل المحتالون هذا الارتباك. تساعد هذه الصفحة عائلتك على تأمين الحسابات، والاحتفاظ بنسخ احتياطية غير متصلة بالإنترنت، وتجنب عمليات الاحتيال المرتبطة بالانقطاعات.

قائمة التحقق

- ☐ نقود من فئات صغيرة متنوعة
- ☐ بطاقات مصرفية من أكثر من جهة مصدرة، مع حفظ الأرقام السرية في الذاكرة
- ☐ خرائط محلية مطبوعة
- ☐ قائمة ورقية بأرقام الهواتف المهمة
- ☐ قرص صلب خارجي عليه نسخ احتياطية من الملفات المهمة
- ☐ شاحن هاتف يعمل بالطاقة الشمسية أو بالتدوير اليدوي
- ☐ شاحن هاتف للسيارة
- ☐ راديو يعمل بالبطاريات أو بالتدوير اليدوي

قبل

- احم بريدك الإلكتروني أولاً بكلمة مرور قوية وفريدة أو مفتاح مرور، مع التحقق بخطوتين.
- استخدم مدير كلمات مرور لإنشاء كلمة مرور مختلفة لكل حساب وحفظها.
- فعل التحديثات التلقائية للهواتف وأجهزة الكمبيوتر وأجهزة المنزل الذكي.
- احتفظ بنسخ احتياطية من الصور والمستندات المهمة، ويفضل أن يكون ذلك تلقائياً أو أسبوعياً على الأقل، وتدريب على استعادتها.
- احتفظ ببعض النقود في المنزل من فئات صغيرة متنوعة، واحمل بطاقات من أكثر من جهة مصدرة.
- احتفظ بخرائط مطبوعة وقائمة أرقام ورقية في حال توقف GPS والهواتف عن العمل.

أثناء

- عند صدور تنبيه بطقس فضائي شديد، وفر الكهرباء للمساعدة في منع الانقطاعات القسرية.
- اقصر المكالمات الهاتفية على حالات الطوارئ فقط، وتجنب المصاعد تحسباً لانقطاع الكهرباء.
- اتبع تنبيهات الطوارئ والتعليمات الرسمية بعناية.
- تعامل بحذر مع الرسائل غير المتوقعة المتعلقة بالانقطاع، حتى لو بدت رسمية.
- انتبه لعلامات الاحتيال: الاستعجال، أو التهديد، أو ادعاء صفة رسمية، أو العروض التي تستغل الخوف.
- لا تنقر على الروابط ولا تسمح رموز QR ولا تنزل حلولاً من رسائل لم تطلبها.
- تحقق من أي طلب بالتواصل مع الجهة عبر موقعها الإلكتروني الرسمي، وليس عبر الرسالة.
- تذكر أن البنوك لا تطلب منك أبداً تأكيد بيانات حسابك عبر البريد الإلكتروني أو الهاتف.

بعد

- أبلغ عن رسائل ومواقع الاحتيال حتى تتمكن السلطات من إزالتها.
- إذا ظننت أنك تعرضت للاحتيال، فأبلغ الشرطة فوراً.
- أبلغ عن الاحتيال المشتبه به بسرعة، حتى لو شعرت بالحرَج. فالبلاغات السريعة تساعد.
- استعد أي ملفات مفقودة أو تالفة من نسخك الاحتياطية.

في الإمارات

في دولة الإمارات، أبلغ عن الاحتيال الإلكتروني والجرائم المالية الإلكترونية عبر منصة الجرائم الإلكترونية لشرطة دبي (ecrimehub.gov.ae) أو عبر الشرطة المحلية. في حالات الطوارئ، اتصل بالشرطة على 999.

ملاحظات

Sources: UK Government (Prepare), Cyber (<https://prepare.campaign.gov.uk/be-informed-about-hazards/cyber/>); UK National Cyber Security Centre (NCSC), Top tips for staying secure online (<https://www.ncsc.gov.uk/collection/top-tips-for-staying-secure-online>); US National Weather Service (NOAA), Before an Extreme Solar Event (<https://www.weather.gov/safety/space-before>); Swedish Civil Contingencies Agency (MCF), Payments and cash in times of crisis (<https://www.mcf.se/en/advice-for-individuals/home-preparedness--prepping-for-at-least-a-week/payments-and-cash-in-times-of-crisis/>); UK Government (Prepare), Phone and broadband outages (<https://prepare.campaign.gov.uk/be-informed-about-hazards/phone-broadband-outages/>); US National Weather Service (NOAA), Blinding

الفيضانات والأمطار الغزيرة

قد تسبب الأمطار الغزيرة سيولا مفاجئة دون إنذار يذكر، حتى خارج المناطق المعروفة بتعرضها للفيضانات. تساعد هذه الصفحة العائلات على التخطيط مسبقا، والبقاء بأمان أثناء ارتفاع المياه، والعودة إلى المنزل وتنظيفه بحذر.

قائمة التحقق

- ☐ مياه شرب تكفي عدة أيام
- ☐ طعام غير قابل للتلف
- ☐ مستندات مهمة في وعاء مقاوم للماء
- ☐ نسخ رقمية من المستندات محمية بكلمة مرور
- ☐ أدوية احتياطية
- ☐ قائمة مطبوعة بأرقام الطوارئ
- ☐ نسخة من خطة مواجهة الفيضانات
- ☐ راديو لتنبيهات الطقس
- ☐ قفازات عمل سميكة وأحذية طويلة وكمامات للتنظيف
- ☐ مواد تنظيف

قبل

- اعرف مدى احتمال حدوث فيضانات في منطقتك، وتذكر أنها قد تحدث خارج المناطق المحددة على الخرائط.
- اشترك في التحذيرات الرسمية من الفيضانات عبر الرسائل النصية أو الهاتف أو البريد الإلكتروني.
- ضع خطة مكتوبة للأسرة لمواجهة الفيضانات تحدد إلى أين تذهبون، وماذا تفعلون، وكيف تتعاملون مع حيواناتكم الأليفة.
- احفظ أدوية احتياطية وأوراقا مهمة وأرقام اتصال في مكان آمن مع خطتك.
- تعرف على طرق الإخلاء وتدريب عليها مع العائلة.
- نظف المصارف ومزاريب المياه، وانقل الأشياء الثمينة إلى رفوف أو طوابق أعلى.

أثناء

- عند صدور تحذير، انقل الأشخاص والحيوانات الأليفة والأغراض المهمة إلى الطابق العلوي أو إلى أرض مرتفعة.
- أغلق الغاز والكهرباء والمياه فقط إذا كان ذلك آمنا، ولا تلمس المفاتيح الكهربائية أبدا وأنت واقف في الماء.
- لا تمش أبدا ولا تسبح ولا تقد دراجة أو سيارة عبر مياه الفيضانات. فالمياه الضحلة المتحركة قد تسقطك.
- ابتعد عن الجسور المقامة فوق المياه سريعة الجريان، ولا تلتف أبدا حول حواجز الطرق بسيارتك.
- غادر فورا إذا طلبت منك السلطات الإخلاء.
- إذا حوصرت داخل مبنى، فاصعد إلى أعلى طابق، لكن لا تدخل علية مغلقة.
- إذا ارتفعت المياه داخل سيارتك، فاصعد إلى سقفها واطلب المساعدة.
- واصل متابعة التنبيهات الرسمية للاطلاع على التعليمات المحدثة.

بعد

- لا تعد إلى المنزل إلا بعد أن تؤكد السلطات أن ذلك آمن.
- ابتعد عن مياه الفيضانات: فقد تكون ملوثة، أو تخفي حطاما، أو مكهربة بسبب خطوط كهرباء ساقطة.
- لا تلمس الأجهزة الكهربائية المبللة، ولا أي شيء كهربائي وأنت واقف في الماء.
- ارتد قفازات سميكة وأحذية طويلة وملابس واقية وكمامة عند إزالة الطين والعفن.

في الإمارات

خلال حالات عدم استقرار الطقس في دولة الإمارات، نصحت الهيئة الوطنية لإدارة الطوارئ والأزمات والكوارث (NCEMA) السكان باتباع التعليمات الرسمية، وتأمين المركبات، والابتعاد عن مجاري الأودية والسيول، وتجنب المناطق الوعرة مثل الجبال.

ملاحظات

Sources: Ready.gov (FEMA), Floods (<https://www.ready.gov/floods>); GOV.UK, Prepare for flooding (<https://www.gov.uk/prepare-for-flooding>); GOV.UK, What to do before or during a flood (<https://www.gov.uk/help-during-flood>); Gulf Today (WAM report of NCEMA statement, 29 Feb 2024), NCEMA affirms full readiness to deal with low pressure weather system (<https://gulftoday.ae/news/2024/02/29/ncema-affirms-full-readiness-to-deal-with-low-pressure-weather-system>)

إرشادات عامة بكلماتنا من مصادر رسمية. اتبع دائما تعليمات السلطات المحلية.

الحر الشديد

قد يمرض الطقس شديد الحرارة أي شخص، وقد تكون ضربة الشمس قاتلة. تساعد هذه الصفحة العائلات على إبقاء المنازل والأجسام باردة، والتمييز بين الإجهاد الحراري وضربة الشمس، والتصرف بسرعة.

قائمة التحقق

- ☐ قارورة ماء قابلة لإعادة التعبئة
- ☐ مسحوق إمهاء فموي أو مشروبات رياضية
- ☐ قبعة واسعة الحواف
- ☐ ملابس فضفاضة و فاتحة اللون
- ☐ أكياس تبريد وقطعة قماش للفها
- ☐ صندوق تبريد للأدوية التي تحتاج إلى تبريد
- ☐ قائمة بالأماكن العامة المكيفة القريبة

قبل

- تعلم العلامات التحذيرية للإجهاد الحراري وضربة الشمس.
- حدد الأماكن العامة المكيفة القريبة، مثل مراكز التسوق أو المكتبات، لتلجأ إليها إذا تعطل التبريد لديك.
- ظلل النوافذ بالستائر أو الستائر المعدنية أو الأغشية العاكسة لمنع دخول الحرارة.
- أغلق الفجوات حول الأبواب والنوافذ وحسن العزل.
- استشر طبيبك قبل تغيير أي دواء، وخطط لكيفية إبقاء الأدوية المبردة باردة عند انقطاع الكهرباء.
- اعرف من هم الأكثر عرضة للخطر: الرضع، والأطفال الصغار، ومن تجاوزوا 65 عاماً، والحوامل، ومرضى القلب أو الرئة.

أثناء

- لا تترك أبداً الأطفال أو البالغين أو الحيوانات الأليفة في سيارة متوقفة، ولو لفترة قصيرة.
- اشرب كثيراً من الماء على مدار اليوم وقلل الكحول.
- ابتعد عن أشعة الشمس المباشرة في فترة منتصف النهار وابق في الظل.
- ارتد ملابس فضفاضة و فاتحة اللون وخفيفة، وقبعة واسعة الحواف.
- لا تعتمد على المروحة وسيلة تبريد رئيسية في الغرف شديدة الحرارة. استخدم المكيف أو توجه إلى مكان بارد.
- استحم بماء بارد وقلل استخدام الفرن لإبقاء المنزل أبرد.
- تفقد الأقارب كبار السن، والجيران الذين يعيشون وحدهم، وأي شخص مصاب بمرض مزمن.
- وفر للحيوانات الأليفة الظل والماء البارد، وأبعد أقدامها عن الأرضية الساخنة.

في الإمارات

في عام 2024، حظر قرار استراحة منتصف النهار في دولة الإمارات العمل في الأماكن المكشوفة تحت أشعة الشمس المباشرة من الساعة 12:30 ظهراً حتى الساعة 3 عصراً، في الفترة من 15 يونيو إلى 15 سبتمبر. تحقق من إعلان كل عام، فهذه الساعات دليل مفيد لتحديد توقيت أنشطة العائلة في الخارج أيضاً.

ملاحظات

Sources: Ready.gov (FEMA), Extreme Heat (<https://www.ready.gov/heat>); NHS, Heat exhaustion and heatstroke (<https://www.nhs.uk/conditions/heat-exhaustion-heatstroke/>); CDC, About Heat and Your Health (<https://www.cdc.gov/heat-health/about/index.html>); Gulf Today (WAM report of MoHRE announcement, 31 May 2024), Midday break for outdoor workers to start from June 15: UAE Ministry (<https://gulftoday.ae/news/2024/05/31/uae-to-implement-midday-break-prohibiting-work-under-direct-sunlight-from-june-15-to-september-15>)

إرشادات عامة بكلماتنا من مصادر رسمية. اتبع دائماً تعليمات السلطات المحلية.

العواصف الرملية والترابية

قد تصل العواصف الرملية والترابية فجأة، فتحجب الرؤية على الطرق وتهيج الرئتين والعينين. تساعد هذه الصفحة العائلات على حماية صحتها في المنزل، والقيادة بأمان، والتنظيف بعد أن يهدأ الغبار.

قائمة التحقق

- ☐ كمادات، مع كمادات إضافية لتغييرها كثيرا
- ☐ نظارات واقية
- ☐ مناشف لترطيبها وسد فجوات الأبواب والنوافذ
- ☐ بخاخات الربو والأدوية الموصوفة
- ☐ مضادات الهيستامين الموصوفة لمن يعانون من حساسية شديدة
- ☐ كمادات إضافية محفوظة في السيارة

قبل

- تابع توقعات الطقس والتحذيرات الرسمية من الغبار حتى لا تفاجأ.
- إذا كان أحد أفراد العائلة مصابا بالربو أو الحساسية، فاتفقوا على خطة مع طبيبه، واحتفظوا بالدواء في متناول اليد.
- احتفظ بكمادات في المنزل وفي السيارة.
- اعلم أن العواصف قد تضرب على شكل جدار مفاجئ من الغبار، وعادة ما تمر خلال دقائق.

أثناء

- ابق في المنزل ولا تخرج إلا عند الضرورة القصوى.
- أغلق الأبواب والنوافذ بإحكام، وسد الفجوات بمناشف مبللة.
- في الخارج، غط أنفك وفمك بكمامة أو قطعة قماش مبللة، وغيرها كثيرا.
- لا تفرك عينيك. ارتد نظارات واقية إذا اضطررت إلى البقاء في الخارج.
- على المصابين بالربو أو أمراض الرئة البقاء في الداخل وتناول أدويتهم كما وصفها الطبيب.
- تجنب الأماكن المفتوحة في ذروة العاصفة وعندما تكون الرؤية ضعيفة.
- اغسل وجهك وأنفك وفمك كثيرا.

بعد

- نظف المنزل من الغبار جيدا، وخاصة غرف النوم والشرافش والبطانيات.
- راجع الطبيب إذا استمر السعال أو الصغير عند التنفس أو دموع العينين.
- توجه إلى قسم الطوارئ فورا عند أي صعوبة في التنفس.
- واصل متابعة التوقعات، فقد يتبع ذلك مزيد من الغبار.

إذا كنت تقود السيارة

- تجنب القيادة نحو عاصفة ترابية قدر الإمكان.
- أغلق جميع النوافذ، واضبط المكيف على وضع تدوير الهواء الداخلي أو أطفئه لمنع دخول الغبار.
- إذا كان الغبار كثيفا، فابتعد تماما عن الطريق، وتوقف، وشد فرامل اليد.
- بعد التوقف خارج الطريق، أطفئ جميع الأضواء وارفع قدمك عن دواسة الفرامل حتى لا يتبعك الآخرون.
- لا تتوقف أبدا في مسار القيادة. أبق حزام الأمان مربوطا.
- إذا لم تتمكن من الابتعاد عن الطريق، فخفض سرعتك كثيرا، وشغل الأضواء، واتبع العلامات الأرضية للطريق.

في الإمارات

تنصح وزارات الصحة في دول الخليج كبار السن ومرضى الربو وكل من خضع مؤخرا لجراحة في العين أو الأنف بالبقاء في الداخل أثناء العواصف الرملية.

ملاحظات

Sources: Saudi Ministry of Health, MOH Directs Safety Tips to Avert the Dust Storm Hitting Some of KSA Regions (<https://www.moh.gov.sa/en/ministry/mediacenter/news/pages/news-2013-03-18-001.aspx>); US National Weather Service (NOAA), Dust Storm Safety (<https://www.weather.gov/safety/wind-dust-storm>); Ready Illinois (Illinois Emergency Management Agency), Dust Storms Fact Sheet (https://ready.illinois.gov/content/dam/soi/en/web/ready/plan/documents/DustStorms_Factsheet.pdf); Qatar Tribune (report of Qatar Ministry of Public Health advice, Aug 2016), MoPH gives tips to stay safe during sandstorms (<https://www.qatar-tribune.com/article/47164/MOHA-MoPH-gives-tips-to-stay-safe-during-sandstorms>)

العواصف الشديدة والأعاصير المدارية والأعاصير

تجلب العواصف الرعدية والأعاصير المدارية والأعاصير رياحا مدمرة وبرقا وفيضانات، وقد تقطع الكهرباء والمياه لأيام. تساعد هذه الصفحة العائلات على التخطيط للاحتماء أو الإخلاء، وتجاوز العاصفة بأمان، والتعافي بعدها.

قائمة التحقق

- ☐ طعام ومياه تكفي ثلاثة أيام في حقيبة طوارئ محمولة
- ☐ طعام ومياه تكفي أسبوعين في المنزل
- ☐ أدوية تكفي شهراً في عبوة آمنة من عبث الأطفال
- ☐ راديو يعمل بالبطاريات
- ☐ مصابيح يدوية وأضواء تعمل بالبطاريات
- ☐ شاحن متنقل وشواحن للهواتف والأجهزة الطبية
- ☐ السجلات الشخصية والمالية والطبية محفوظة في مكان آمن
- ☐ أغطية بلاستيكية وأكياس رمل
- ☐ قفازات عمل ونظارات واقية وأحذية طويلة

قبل

- اشترك في تنبيهات الطقس الرسمية، واعلم أن المراقبة تعني الاستعداد وأن التحذير يعني التصرف فوراً.
- حدد إلى أين ستذهب إذا طلب منك الإخلاء، وكيف ستصل إلى هناك، وأين ستقيم.
- اختر غرفة آمنة: غرفة داخلية صغيرة بلا نوافذ في أدنى طابق من مبنى متين.
- أدخل أثاث الحديقة وحوايات النفايات وأسطوانات الغاز أو اربطها جيداً حتى لا تقذفها الرياح.
- احم النوافذ بمصاريح العواصف أو بالواح مقطوعة مسبقاً، وقلم الأشجار القريبة من المنزل.
- جهز حقيبة طوارئ تكفي ثلاثة أيام، واحتفظ بمؤن تكفي أسبوعين في المنزل.

أثناء

- إذا طلب منك الإخلاء، فغادر فوراً مع حقيبة الطوارئ واستخدم الطرق الرسمية.
- إذا بقيت في المنزل، فاحتم في غرفتك الآمنة وابتعد عن النوافذ والأبواب الزجاجية.
- عندما تسمع الرعد، ادخل مبنى متيناً. فالخيام والسقائف والأشجار لا توفر أي حماية.
- في الداخل، تجنب الأجهزة الموصولة بالكهرباء والمياه الجارية أثناء البرق.
- إذا كنت تقود ولم تتمكن من الوصول إلى مبنى، فابتعد عن الطريق بعيداً عن الأشجار وخطوط الكهرباء.
- توجه إلى أرض مرتفعة قبل أن تبدأ الفيضانات، ولا تدخل مياه الفيضانات أبداً.
- ابق في الداخل حتى تعلن التوقعات الرسمية أن الخطر قد زال.

بعد

- لا تعد إلى المنزل إلا عندما يعلن المسؤولون أن منطقتك آمنة.
- ابتعد كثيراً عن خطوط الكهرباء الساقطة وأبلغ عنها.
- استخدم المصابيح اليدوية لا الشموع أثناء انقطاع الكهرباء.
- شغل المولدات والشوايات والمواقد في الخارج فقط، بعيداً عن النوافذ، لتجنب أول أكسيد الكربون.

في الإمارات

عندما اقترب إعصار شاهين في أكتوبر 2021، طلبت الهيئة الوطنية لإدارة الطوارئ والأزمات والكوارث (NCEMA) من سكان دولة الإمارات تجنب الشواطئ والجبال والمناطق المنخفضة، وطلب المركز الوطني للأرصاد (NCM) من الجمهور متابعة نشراته الرسمية.

ملاحظات

Sources: American Red Cross, Hurricane Safety (<https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies/hurricane.html>); American Red Cross, Thunderstorm Safety (<https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies/thunderstorm.html>); Gulf Today (report of NCEMA and NCM statements, 3 Oct 2021), UAE urges residents to avoid beaches as cyclone Shaheen intensifies (<https://gulftoday.ae/News/2021/10/03/UAE-urges-residents-to-avoid-beaches-as-cyclone-Shaheen-intensifies>)

إرشادات عامة بكلماتنا من مصادر رسمية. اتبع دائماً تعليمات السلطات المحلية.

الزلازل

تضرب الزلازل دون سابق إنذار، وقد تتبعها هزات ارتدادية. تساعد هذه الصفحة العائلات على تأمين منازلها مسبقاً، وحماية نفسها أثناء اهتزاز الأرض، والبقاء بأمان في الساعات التي تلي الزلزال.

قائمة التحقق

- ☐ طعام ومياه تكفي ثلاثة أيام على الأقل
- ☐ مصباح يدوي
- ☐ بطاريات احتياطية
- ☐ صفارة
- ☐ طفاية حريق
- ☐ أدوية واحتياجات شخصية لكل فرد
- ☐ مستلزمات الحيوانات الأليفة
- ☐ شواحن هواتف أو شاحن متنقل
- ☐ راديو يعمل بالبطاريات
- ☐ قفازات عمل وأحذية متينة

قبل

- ثبت أجهزة التلفزيون والرفوف والأشياء المعلقة على الجدران بإحكام حتى لا تسقط.
- ضع الأشياء الثقيلة أو القابلة للكسر على الرفوف السفلية.
- تدرب على خطوات انخفاض، احتم، تمسك مع أفراد عائلتك وزملائك.
- اتفقوا على شخص للتواصل يعيش في منطقة أخرى، وعلى مكان للقاء إذا افترقتم.
- جهز حقيبة مؤن فيها طعام ومياه ومستلزمات أساسية تكفي ثلاثة أيام على الأقل.
- تحقق مما إذا كان تأمينك يغطي أضرار الزلازل، لأن الوثائق العادية لا تغطيها غالباً.

أثناء

- انخفض على يديك وركبتك، واحم رأسك ورقبتك، وتمسك بقطعة أثاث متينة.
- لا تقف عند مدخل باب ولا تركض إلى الخارج ما دام الاهتزاز مستمراً.
- إذا كنت في السرير، فابق فيه واحم رأسك ورقبتك بوسادة.
- إذا كنت تقود، فتوقف في مكان مفتوح بعيداً عن المباني والأشجار والجسور وخطوط الكهرباء.
- إذا كنت في الخارج أصلاً، فابق في الخارج.
- في المباني الشاهقة، توقع انطلاق الإنذارات ورشاشات الإطفاء، ولا تستخدم المصاعد أبداً.
- قرب التلال أو المنحدرات الصخرية، انتبه لتساقط الصخور والانهييارات الأرضية.

بعد

- كن مستعداً للهزات الارتدادية.
- افحص نفسك بحثاً عن إصابات، ثم ساعد الآخرين إذا كنت مدرباً.
- غادر المبنى المتضرر بسرعة ولا تعد إليه.
- إذا حوصرت، فغط فمك وأعط إشارات بالطرق أو بالرسائل النصية أو بالصفير بدلاً من الصراخ.

ملاحظات

حرائق الغابات والبراري

قد تنتشر حرائق الغابات والبراري بسرعة، وتفرض عمليات إخلاء مفاجئة، وتملأ الهواء بدخان ضار حتى في أماكن بعيدة عن النيران. تساعد هذه الصفحة العائلات على التخطيط لطرق الهروب، وحماية رئاتها من الدخان، والعودة إلى المنزل بأمان.

قائمة التحقق

- ☐ مؤن محمولة تكفي ثلاثة أيام في حقيبة طوارئ
- ☐ مؤن تكفي أسبوعين في المنزل
- ☐ أدوية تكفي شهرا في عبوة آمنة من عبث الأطفال
- ☐ السجلات الشخصية والمالية والطبية
- ☐ راديو يعمل بالبطاريات
- ☐ شاحن متنقل للهاتف
- ☐ كمادات تنفس N95 لكل فرد في العائلة
- ☐ نظارات واقية وقفازات عمل
- ☐ حقيبة نقل للحيوانات الأليفة ومستلزماتها

قبل

- خطط إلى أين ستذهب، وكيف ستصل إلى هناك، وأين ستقيم.
- حدد عدة طرق للهروب، ثم قدها وتدرّب عليها مع أفراد المنزل.
- اشترك في تنبيهات الطوارئ المحلية، واحتفظ بوسيلة لشحن هاتفك.
- احتفظ في المنزل بكمادات تنفس N95 بمقاسات تناسب كل بالغ وكل طفل في سن الثانية فما فوق.
- اختر غرفة يمكنك عزلها عن الهواء الخارجي، وضع فيها جهازا متنقلا لتنقية الهواء.
- أزل المواد القابلة للاشتعال حول منزلك لإنشاء مساحة دفاعية.

أثناء

- تابع تحديثات الحريق والدخان، وافعل بالضبط ما تطلبه السلطات المحلية.
- كن مستعدا للمغادرة في وقت قصير مع حقيبة الطوارئ.
- غادر إذا طلب منك ذلك، أو إذا شعرت بعدم الأمان، حتى دون أمر رسمي.
- إذا كان هناك دخان، فابق في الداخل مع إغلاق النوافذ، واضبط المكيف على وضع تدوير الهواء الداخلي.
- تجنب إشعال أي شيء في الداخل، ومن ذلك الشموع والبخور والغاز، ولا تستخدم المكنسة الكهربائية.
- إذا اضطررت إلى الخروج، فارتد كمادة تنفس N95 أو P100 محكمة على الوجه.
- راقب المصابين بالربو أو أمراض القلب أو السكري والحوامل لرصد أي أعراض جديدة، واطلب المساعدة مبكرا.

بعد

- لا تعد إلا عندما يؤكد المسؤولون أن ذلك آمن.
- انتبه للرماد الساخن والحطام المشتعل ببطء والبؤر الساخنة المخفية في الأرض.
- ضع علامات على حفر الرماد، وحذر العائلة والجيران من الاقتراب منها.
- ابتعد عن خطوط الكهرباء المتضررة أو الساقطة.

ملاحظات

Sources: American Red Cross, Wildfire Safety (<https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies/wildfire.html>); CDC, Preparing for Wildfires (<https://www.cdc.gov/wildfires/safety/index.html>); CDC, Safety Guidelines: Wildfires and Wildfire Smoke (<https://www.cdc.gov/wildfires/safety/how-to-safely-stay-safe-during-a-wildfire.html>)

إرشادات عامة بكلماتنا من مصادر رسمية. اتبع دائما تعليمات السلطات المحلية.

أساسيات الإسعافات الأولية

في كثير من حالات الطوارئ تكون الدقائق الأولى هي الأهم، قبل وصول المساعدة المتخصصة. تتناول هذه الصفحة الأساسيات: إيقاف النزيف الشديد، ووضعية الإنفاقة، ومتى تطلب المساعدة، ولماذا يجب أن تلتحق بدورة معتمدة في الإنعاش القلبي الرئوي.

قائمة التحقق

- ☐ ضمادات ماصة للضغط
- ☐ لصقات جروح متنوعة
- ☐ شاش معقم وأربطة ملفوفة
- ☐ شريط لاصق قماشي
- ☐ مناديل مطهرة
- ☐ قفازات خالية من اللاتكس
- ☐ حاجز تنفس للإنعاش القلبي الرئوي بصمام أحادي الاتجاه
- ☐ بطانية طوارئ
- ☐ كمادة باردة فورية
- ☐ أربطة مثلثة
- ☐ ملقط وميزان حرارة غير زجاجي
- ☐ نشرة تعليمات الإسعافات الأولية وأرقام الطوارئ

قبل

- التحق بدورة في الإسعافات الأولية أو تعلم المهارات الأساسية من مقاطع الفيديو على الإنترنت.
- نزل تطبيقاً مجانياً للإسعافات الأولية لتتعلّمها وتندرب عليها.
- احتفظ بحقيبة إسعافات أولية في المنزل وأخرى في السيارة.
- اعرّف أين تحفظ حقائب الإسعافات الأولية في مكان عملك.
- افحص الحقيبة بانتظام واستبدل المواد المستخدمة أو منتهية الصلاحية.
- أضف أرقام هواتف الطوارئ وأي أدوية شخصية إلى حقيبتك.

أثناء

- النزيف الشديد: اضغط بقوة على الجرح بأي قطعة قماش متوفرة لديك.
- اتصل بخدمات الطوارئ، أو اطلب من شخص قريب الاتصال، واستمر في الضغط حتى تصل المساعدة.
- إذا كان هناك جسم عالق في الجرح، فاتركه مكانه واضغط حوله.
- إذا بدا المصاب شاحباً أو بارداً أو يشعر بالدوار، فمدده على ظهره، وارفع قدميه، وأبقه دافئاً.
- فاقد الاستجابة لكنه يتنفس: أمل رأسه إلى الخلف، وأدره على جانبه، واطلب المساعدة.
- فاقد الاستجابة ولا يتنفس: اطلب المساعدة، ثم اضغط بقوة على منتصف الصدر.
- إذا توفر جهاز مزيل الرجفان، فشغله واتبع تعليماته الصوتية.
- اعتبر التنفس المصحوب بصوت أو غير المنتظم أو الشهيق المتقطع كأنه عدم تنفس.

بعد

- ابق مع المصاب حتى تصل المساعدة.
- أعد الاتصال إذا تغيرت حالته أو تغير موقعك.
- شغل الأضواء، أو أضواء التحذير في السيارة، ليتمكن المسعفون من العثور عليك.
- اجمع أدوية المصاب وأبلغ المسعفين بأي حساسية معروفة لديه.

في الإمارات

في الإمارات، اتصل بالرقم 998 للإسعاف و999 للشرطة من أي مكان، وتقدم المستشفيات علاج الطوارئ اللازم لتثبيت الحالة مجاناً.

ملاحظات

Sources: British Red Cross, Bleeding heavily (<https://www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid/bleeding-heavily>); British Red Cross, Unresponsive and breathing (<https://www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid/unresponsive-and-breathing>); British Red Cross, Unresponsive and not breathing (<https://www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid/unresponsive-and-not-breathing>); NHS (UK), When to call 999 (<https://www.nhs.uk/nhs-services/urgent-and-emergency-care-services/when-to-call-999/>); British Red Cross, Learn first aid (<https://www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid>); American Red Cross, Make a First Aid Kit (<https://www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid>). إرشادات عامة بكلماتنا من مصادر رسمية. اتبع دائماً تعليمات السلطات المحلية.

الأوبئة وتفشي الأمراض

الجائحة هي تفشٍ لمرض ينتشر على نطاق واسع، وقد يؤدي إلى إغلاق المدارس وأماكن العمل والمتاجر لأسابيع. تساعد هذه الصفحة عائلتك على التخزين بشكل معقول، وتقليل احتمال العدوى، والتأقلم حتى تعود الحياة إلى طبيعتها.

قائمة التحقق

- ☐ مياه معبأة
- ☐ طعام غير قابل للتلف
- ☐ الأدوية الموصوفة
- ☐ مستلزمات التنظيف والتطهير
- ☐ صابون ومعقم كحولي لليدين
- ☐ كامات
- ☐ ميزان حرارة
- ☐ مناديل ورقية
- ☐ نسخ من المستندات المهمة

قبل

- تعرف على طرق انتشار المرض، بما في ذلك انتقاله من أشخاص لا تظهر عليهم أعراض.
- كون مخزوناً من المستلزمات يكفي عدة أسابيع بشكل تدريجي، حتى تبقى الرفوف ممتلئة للآخرين.
- جهز وسائل للتعليم المنزلي والعمل عن بعد والتواصل الاجتماعي عبر الإنترنت تحسباً لأي إغلاق.
- ضع خطة عائلية تشمل رعاية الأطفال وكبار السن من الأقارب وأي شخص يمرض.
- تحقق مما يغطيه تأمينك الصحي، بما في ذلك الاستشارات الطبية عن بعد.
- احتفظ بنسخ رقمية محمية بكلمة مرور من المستندات المهمة، وكن متنبهاً لعمليات الاحتيال.

أثناء

- اتبع إرشادات السلطات الصحية المحلية، وتابع باستمرار آخر المستجدات حول اللقاحات والفحوصات.
- اغسل يديك كثيراً بالماء والصابون، أو استخدم معقماً كحولياً لليدين.
- حافظ على مسافة بينك وبين الأشخاص من خارج أسرتك، وتجنب الأماكن المغلقة المزدحمة.
- ارتد كامات محكمة في الأماكن المغلقة أو عندما لا تستطيع الحفاظ على المسافة.
- عند السعال أو العطس، غط فمك بمرفقك المثنى أو بمنديل، وارم المنديل في سلة المهملات، ثم نظف يديك.
- افتح النوافذ لإدخال الهواء النقي إلى الداخل.
- ابق في المنزل عند المرض إلا للحصول على رعاية طبية، ونظف الأسطح كثيرة اللمس.
- لا تشارك إلا المعلومات الدقيقة، وابق على تواصل مع الآخرين للتعامل مع التوتر.

بعد

- حافظ على العادات الجيدة: غسل اليدين، وتغطية السعال، والبقاء في المنزل عند المرض.
- عد إلى أنشطتك المعتادة تدريجياً، مع اتباع الإرشادات الصحية الرسمية.
- راجع خطة الطوارئ العائلية وحدثها.
- تحدث مع مجتمعك عن الدروس المستفادة وكيفية الاستعداد بشكل أفضل في المرة القادمة.

في الإمارات

في الإمارات، اعتمد فقط على القنوات الرسمية للسلطات الصحية والجهات الحكومية لمعرفة المستجدات، وتجنب الشراء بدافع الذعر.

ملاحظات

Sources: Ready.gov (FEMA), Pandemic (<https://www.ready.gov/pandemic>); World Health Organization, Coronavirus disease (COVID-19): How is it transmitted? (<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-covid-19-how-is-it-transmitted>); Emirates Health Services (UAE), Pandemic readiness and response (<https://www.ehs.gov.ae/en/100-preview-c-001/pandemic-readiness-and-response>)

إرشادات عامة بكلماتنا من مصادر رسمية. اتبع دائماً تعليمات السلطات المحلية.

حريق المنزل

قد يملأ حريق المنزل أو الشقة الغرف بالدخان خلال لحظات، فلا يبقى إلا وقت قليل للهروب. تساعد هذه الصفحة عائلتك على الوقاية من الحرائق، والخروج بأمان، والتعافي بعد ذلك.

قائمة التحقق

- ☐ أجهزة إنذار دخان تعمل، مع بطاريات احتياطية أو بطيئة العمر
- ☐ طفاية حريق للمطبخ
- ☐ مصباح يدوي للهروب وإعطاء الإشارات
- ☐ قطعة قماش فاتحة اللون لإعطاء الإشارات من النافذة
- ☐ مناشف أو شريط لاصق لسد الفتحات حول الباب
- ☐ خطة هروب مكتوبة تتضمن مخرجين لكل غرفة
- ☐ نسخ رقمية من المستندات الأساسية

قبل

- ركب أجهزة إنذار الدخان في كل طابق من منزلك، ولا تعطل أي جهاز منها أبدا أثناء الطهي.
- ضع خطة للهروب من الحريق تتضمن مخرجين من كل غرفة، وتدريب عليها مرتين في السنة.
- احتفظ بطفاية حريق في المطبخ وتعلم طريقة استخدامها.
- ابق في المطبخ أثناء قلي الطعام أو شويه أو تحميره في الفرن.
- استبدل الأسلاك التالفة، ولا تمد الكابلات أبدا تحت السجاد أو الأثاث.
- احفظ أعواد الثقاب والولاعات في مكان مقفل بعيدا عن الأطفال، وعلمهم ألا يختبئوا من رجال الإطفاء.

أثناء

- اخرج فورا واترك أغراضك خلفك.
- ابق منخفضا وازحف تحت الدخان نحو المخرج.
- تحسس الأبواب قبل فتحها، وإذا كان الباب ساخنا أو يتسرب منه الدخان فأبقه مغلقا واستخدم مخرجا آخر.
- أغلق الأبواب خلفك، ولا تستخدم المصاعد أبدا.
- إذا لم تستطع الوصول إلى شخص يحتاج إلى المساعدة، فاخرج واتصل بخدمة الإطفاء.
- إذا حوصرت، فأغلق الباب، وسد الفتحات بقطعة قماش، واطلب المساعدة، وأعط إشارة من النافذة.
- إذا اشتعلت النار في ملابسك، فتوقف، وانبطح على الأرض، وغط وجهك، وتدحرج حتى تنطفئ النيران، ثم برد الحرق بماء بارد.

بعد

- لا تعد إلى الداخل حتى يؤكد مسؤولو الإطفاء أن المكان آمن.
- اترك إعادة توصيل الخدمات (الكهرباء والماء والغاز) للمختصين.
- تواصل مع جهة إغاثة مثل الصليب الأحمر للحصول على المأوى والطعام والدواء.
- دون قائمة بالأغراض التالفة والتقط لها صورا قبل التخلص من أي شيء.

في الإمارات

في الإمارات، اتصل بالدفاع المدني على 997، وتوجه بهدوء سيرا على الأقدام إلى المخارج المحددة، وتجنب المصاعد.

ملاحظات

تسرب الغاز وأول أكسيد الكربون

قد يسبب تسرب الغاز حريقاً أو انفجاراً، أما أول أكسيد الكربون فهو غاز غير مرئي وعديم الرائحة، وقد يسمم أفراد المنزل دون أي إنذار. تساعدك هذه الصفحة على الوقاية من الخطرين، وملاحظة العلامات، والتصرف بسرعة.

قائمة التحقق

- ☐ جهاز إنذار لأول أكسيد الكربون لكل غرفة فيها جهاز يعمل بالوقود
- ☐ بطاريات احتياطية لأجهزة الإنذار
- ☐ موقع محبس الغاز الرئيسي، مع وضع علامة عليه وتعريف الجميع به
- ☐ رقم طوارئ الغاز محفوظ في الهواتف

قبل

- ركب جهاز إنذار لأول أكسيد الكربون في كل غرفة فيها جهاز يعمل بالغاز أو النفط أو الفحم أو الحطب.
- افحص بطاريات أجهزة الإنذار بانتظام، واستبدل الأجهزة وفق توصيات الشركة المصنعة.
- اجعل تركيب مواقد الغاز والمدافئ والسخانات وصيانتها على يد فني مؤهل.
- حافظ على تهوية الغرف، وأبق المداخن وأنباب العادم نظيفة.
- لا تستخدم أبداً أدوات الشواء أو الفحم أو مواقد التخييم داخل المنزل.
- لا تشغل أبداً سيارة أو مولداً كهربائياً داخل مرآب أو مكان مغلق.

أثناء

- إذا شممت رائحة غاز، فافتح الأبواب والنوافذ فوراً.
- أغلق الغاز من المحبس الرئيسي إذا كان ذلك آمناً.
- لا تدخن، ولا تشعل أعواد الثقاب، ولا تستخدم الهاتف، ولا تلمس مفاتيح الكهرباء.
- أخرج الجميع، ثم اتصل برقم طوارئ الغاز من الخارج.
- هل تشك في وجود أول أكسيد الكربون؟ أطفئ الجهاز إذا كان ذلك آمناً وأخرج إلى الهواء الطلق.
- انتبه إلى الصداع والدوخة والغثيان والتعب والارتباك وضيق التنفس.
- اتصل بالإسعاف عند صعوبة التنفس أو الارتباك أو الانهيار وفقدان الوعي، ولا تقد السيارة بنفسك.

بعد

- انتظر الفني في الخارج، وابق خارج المنزل حتى يقال لك إن المكان آمن.
- اطلب استشارة طبية بسرعة إذا شعر أي شخص بتوعك.
- أخبر الطاقم الطبي بأنك ربما تعرضت للغاز أو لأول أكسيد الكربون.

في الإمارات

لم تحصل على إرشادات رسمية إماراتية بشأن تسرب الغاز، وعند وجود خطر حريق أو انفجار اتصل بالدفاع المدني على 997.

ملاحظات

التقطع في الصحراء أو تعطل السيارة

قد يتحول تعطل السيارة على طريق مزدحم أو في مسار صحراوي بعيد إلى موقف خطير بسرعة، خاصة في الحر الشديد. تساعدك هذه الصفحة على تجهيز سيارتك، والبقاء آمناً أثناء الانتظار، ومساعدة فرق الإنقاذ في العثور عليك.

قائمة التحقق

- ☐ مياه شرب بكمية وفيرة لكل راكب
- ☐ وجبات خفيفة غير قابلة للتلف
- ☐ شاحن هاتف وبطارية احتياطية
- ☐ مصباح يدوي مع بطاريات احتياطية
- ☐ حقيبة إسعافات أولية
- ☐ صفارة لإعطاء الإشارات
- ☐ كابلات لاشتراك البطارية
- ☐ مثلث تحذير أو شعلات تحذيرية
- ☐ خريطة طرق
- ☐ بطانية
- ☐ سترة عاكسة أو عالية الوضوح
- ☐ جهاز تحديد المواقع (GPS) للرحلات الصحراوية

قبل

- احتفظ بحقيبة طوارئ في السيارة تحسباً للتقطع.
- افحص الإطارات والأضواء والمكابح والمساحات ومستويات السوائل بانتظام.
- أبق خزان الوقود ممتلئاً بشكل جيد.
- تحقق من حالة الطقس والطرق قبل الانطلاق.
- تجنب التوغل في عمق الصحراء، وإذا فعلت ذلك فشارك موقعك واحمل جهاز تحديد المواقع (GPS).
- لا تترك الأطفال أو الحيوانات الأليفة أبداً وحدهم في سيارة مغلقة في يوم حار.

أثناء

- أبعد السيارة عن الطريق إن استطعت، وشغل أضواء التحذير.
- اخرج من الجهة البعيدة عن حركة السير، وقف بعيداً عن السيارة.
- إذا لم تستطع الخروج بأمان، فابق مربوطاً بحزام الأمان مع تشغيل أضواء التحذير، واتصل بالشرطة.
- وفق قانون الطرق السريعة في المملكة المتحدة: ضع مثلث التحذير على بعد 45 متراً على الأقل خلف السيارة، ولا تضعه أبداً على الطريق السريع. اتبع قوانين المرور المحلية في الأماكن الأخرى.
- في الغبار أو عند ضعف الرؤية، توقف على الجانب الأيمن، وتجنب التوقف تحت الأشجار أو اللوحات الإعلانية.
- اطلب المساعدة وحدد موقعك، وفي الإمارات اتصل على 999.
- في الحر، ابحث عن الظل، واشرب الماء على رشفات، وانتبه إلى الدوخة أو التشنجات العضلية أو الارتباك.

بعد

- اتصل بالإسعاف فوراً إذا ظهرت على أي شخص علامات ضربة الشمس.
- برد الشخص المصاب بارتفاع الحرارة في الظل بوضع قطع قماش مبللة على الرقبة والإبطيين وأعلى الفخذين.
- لا تحاول إصلاح السيارة على الطريق السريع.
- استبدل المواد المستخدمة أو منتهية الصلاحية في حقيبة طوارئ السيارة.

في الإمارات

تنصح شرطة أبوظبي بعدم التوغل بعيداً في الصحراء، وإذا ذهبت فشارك موقعك واحمل جهاز تحديد المواقع (GPS).

ملاحظات

Sources: Ready.gov (FEMA), Car Safety (<https://www.ready.gov/car>); GOV.UK, The Highway Code: Breakdowns and incidents (274 to 287) (<https://www.gov.uk/guidance/the-highway-code/breakdowns-and-incidents-274-to-287>); GOV.UK, The Highway Code: Annex 6, vehicle maintenance, safety and security (<https://www.gov.uk/guidance/the-highway-code/annex-6-vehicle-maintenance-safety-and-security>); Abu Dhabi Police, Abu Dhabi Traffic Urges Drivers to Reduce Speed in Dusty Conditions (<https://www.adpolice.gov.ae/en/Media-Center/News/2021/06/19/Abu-Dhabi-Traffic-Urges-Drivers-to-Reduce-Speed-in-Dusty-Conditions>); Abu Dhabi Police, Traffic Urges Drivers to Reduce Speed in Dusty Conditions (<https://www.adpolice.gov.ae/en/Media-Center/News/2021/06/19/Abu-Dhabi-Traffic-Urges-Drivers-to-Reduce-Speed-in-Dusty-Conditions>).

الأزمات الاقتصادية ونقص السلع وتعطل الخدمات المصرفية

قد تؤدي صدمة اقتصادية أو انقطاع في الإمدادات أو تعطل في أنظمة الدفع إلى خلو رفوف المتاجر وتوقف البطاقات وأجهزة الصراف الآلي عن العمل لأيام. تساعد هذه الصفحة عائلتك على تكوين احتياطي معقول من المستلزمات والنقود ووسائل الدفع، والحفاظ على الهدوء حتى تتعافى الأوضاع.

قائمة التحقق

- ☐ نقود من فئات صغيرة تكفي للضروريات لنحو أسبوع
- ☐ بطاقات من أكثر من بنك وأكثر من شبكة دفع
- ☐ قائمة ورقية بالأرقام السرية للبطاقات محفوظة في مكان آمن
- ☐ طعام طويل الصلاحية تتناوله العائلة يكفي أسبوعاً
- ☐ أدوية موصوفة طويلة الأمد تكفي شهراً
- ☐ مياه شرب مخزنة
- ☐ راديو يعمل بالبطاريات أو بالتعبئة اليدوية
- ☐ نسخ من وثائق التأمين والمستندات المالية

قبل

- كون مخزوننا من الطعام والأدوية والوقود يكفي أسرتك نحو أسبوع.
- أضف صنفاً أو صنفين طويلي الصلاحية إلى كل عملية تسوق معتادة، بدلا من شراء كل شيء دفعة واحدة.
- اختر أطعمة تتناولها عائلتك أصلاً ولا تحتاج إلى طهي أو تحتاج إلى القليل منه.
- احتفظ ببعض النقود في المنزل من فئات صغيرة تحسباً لتوقف البطاقات وأجهزة الصراف الآلي.
- افتح حسابات في أكثر من بنك، واحمل بطاقات من شبكات دفع مختلفة.
- إذا كنت تتناول أدوية موصوفة لفترة طويلة، فاحرص على الاحتفاظ بكمية تكفي شهراً في المنزل.

أثناء

- ادفع ثمن الضروريات نقداً إذا تعطل الدفع بالبطاقة أو عبر الهاتف.
- احفظ الأرقام السرية لبطاقتك، فقد يتوقف الدفع اللاتلامسي عن العمل.
- انتقل إلى بنك أو بطاقة أو تطبيق دفع آخر إذا تعطل ما تستخدمه عادة.
- اطبخ من المواد الأساسية الرخيصة مثل البطاطس والملفوف والبصل والجزر لتوفير ميزانيتك.
- شارك المستلزمات مع جيرانك، واشتروا معاً بكميات كبيرة متى أمكن.
- احصل على المستجدات من القنوات الرسمية، واحذر من الشائعات.
- اطمئن على الجيران الذين قد يحتاجون إلى مساعدة إضافية، مثل كبار السن أو المرضى.

بعد

- أعد تعبئة مخزونك تدريجياً، واستخدم الأقدم من الطعام والأدوية أولاً.
- جدد احتياطيك النقدي عندما تعود الخدمات المصرفية إلى طبيعتها.
- استخدم النقود من حين لآخر حتى تبقى معتاداً على التعامل بها.
- راجع تغطيتك التأمينية والمخاطر التي تشملها.

في الإمارات

في الإمارات، دون أرقام الطوارئ الوطنية في قائمتك الورقية: 999 للشرطة، و998 للإسعاف، و997 للدفاع المدني، و991 لانقطاع الكهرباء.

ملاحظات

Sources: Swedish Civil Defence and Resilience Agency (MCF), Payments and cash in times of crisis (<https://www.mcf.se/en/advice-for-individuals/home-preparedness--prepping-for-at-least-a-week/payments-and-cash-in-times-of-crisis/>); Swedish Civil Defence and Resilience Agency (MCF), Access to food during a crisis (<https://www.mcf.se/en/advice-for-individuals/home-preparedness--prepping-for-at-least-a-week/food/access-to-food-during-a-crisis/>); Swedish Civil Defence and Resilience Agency (MCF), One month's supply of medicines at home.

الإخلاء ومغادرة المنزل بسرعة

قد تضطرك الحرائق أو الفيضانات أو تسرب المواد الكيميائية أو غيرها من المخاطر إلى مغادرة المنزل دون إنذار مسبق كاف. تساعد هذه الصفحة عائلتك على تجهيز حقيبة الطوارئ، وتحديد الطرق ونقاط الالتقاء، والمغادرة والعودة بأمان.

قائمة التحقق

- ☐ مياه معبأة، 2 لتر على الأقل لكل شخص يوميا
- ☐ طعام غير قابل للتلف وفتاحة علب يدوية
- ☐ مصباح يدوي وبطاريات احتياطية
- ☐ راديو يعمل بالبطاريات أو بالتعبئة اليدوية
- ☐ حقيبة إسعافات أولية
- ☐ الأدوية والنظارات وأجهزة السمع والوصفات الطبية
- ☐ هوية لكل شخص ونسخ من المستندات الأساسية
- ☐ نقود من فئات صغيرة وبطاقات دفع
- ☐ الهاتف والشاحن وشاحن السيارة
- ☐ مفاتيح احتياطية للمنزل والسيارة
- ☐ ملابس دافئة
- ☐ قائمة ورقية بجهات الاتصال وخطة العائلة

قبل

- جهز حقيبة طوارئ لكل شخص في حقيبة ظهر أو حقيبة بعجلات، واحفظها قرب الباب.
- اختر مكانا للالتقاء قرب المنزل، ومكانا آخر خارج الحي.
- حدد شخصا للتواصل خارج المدينة يتصل به الجميع أو يرسلونه إذا تفرقتم.
- تعرف على أكثر من طريق للخروج من حيك.
- خطط لطريقين للخروج من كل غرفة، واستخدم الدرج لا المصاعد في المباني.
- احفظ الهويات والأوراق المهمة في مكان يستطيع أي فرد من العائلة أخذها منه بسرعة.

أثناء

- اتبع التعليمات الرسمية، واستخدم الطرق التي تحددها السلطات.
- في حالة الحريق، غادر فوراً ولا تأخذ أي شيء معك.
- أبلغ الجميع، وساعد الأطفال وكبار السن وكل من لا يستطيع تجهيز أغراضه وحده.
- خذ حقيبة الطوارئ، وهويات جميع الأفراد، والهاتف والشاحن، والحيوانات الأليفة.
- أغلق الخدمات (الغاز والكهرباء والماء) فقط إذا طلب منك المسؤولون ذلك، ثم أقفل الباب.
- اترك ملاحظة تذكر فيها وقت مغادرتك والمكان الذي تتجه إليه.
- أخبر الشخص الذي تتواصل معه خارج المدينة بوجهتك وبموعد وصولك.
- سجل اسمك في مكتب الاستقبال إذا ذهبت إلى مركز إيواء.

بعد

- لا تعد إلى المنزل إلا عندما تؤكد السلطات أن ذلك آمن.
- انتبه إلى المخاطر الخفية مثل الحطام والأغطية المكسورة والمياه الملوثة.
- اطلب فحص الغاز والماء والكهرباء قبل إعادة تشغيلها.
- صور الأضرار قبل التنظيف، وتواصل مع شركة التأمين.

في الإمارات

في الإمارات، غادر المباني المحترقة فوراً، وتجنب المصاعد، وأغلق الأبواب خلفك، ولا تعد إلى الداخل إلا عندما تؤكد الشرطة أو الدفاع المدني أن ذلك آمن. اتصل على 997 للدفاع المدني.

ملاحظات

Sources: Get Prepared (Public Safety Canada), Your Emergency Preparedness Guide (<https://www.getprepared.gc.ca/cnt/rsrcls/pblctns/yprrdrnssgd/>); Swedish Civil Defence and Resilience Agency (MCF), If you need to evacuate (<https://www.mcf.se/en/advice-for-individuals/civil-defence-shelters-evacuation-and-warning-systems/if-you-need-to-evacuate2/>); UK Government (Prepare), Get prepared for emergencies (<https://prepare.campaign.gov.uk/get-prepared-for-emergencies/>); GOV.UK, What to do after a flood (<https://www.gov.uk/after-flood/>); UAE Government Portal (u.ae), Handling emergencies (<https://u.ae/en/information-and-services/justice-safety-and-the-law/handling-emergencies/>)

الحروب والغارات الجوية والاحتماء

في أوقات النزاع، قد تصدر تحذيرات الغارات الجوية دون إنذار مسبق كاف، وقد تتعطل الخدمات لأيام. تتناول هذه الصفحة الخطوات المدنية فقط: معرفة أقرب ملجأ إليك، وتجهيز حقيبتك، والاستجابة للتنبيهات الرسمية، والتأقلم بعد ذلك.

قائمة التحقق

- ☐ مياه معبأة في قوارير أو علب
- ☐ طعام يمكن تناوله في درجة حرارة الغرفة
- ☐ أدوية وحقيبة إسعافات أولية
- ☐ مستلزمات النظافة وورق الحمام
- ☐ ملابس دافئة
- ☐ الهوية ونقود وبطاقة بنكية
- ☐ المفاتيح
- ☐ هاتف مع شاحن أو بطارية متنقلة
- ☐ مصباح يدوي
- ☐ راديو يعمل بالبطاريات أو بالتعبئة اليدوية

قبل

- حدد أقرب الملاجئ أو الأماكن المحمية إلى منزلك ومدرستك ومكان عملك.
- تعرف على إشارات الإنذار في بلدك ومعنى كل منها.
- جهز حقيبة للملجأ تحتوي على الماء والطعام والأدوية ومصباح يدوي وشاحن للهاتف.
- احتفظ في المنزل بطعام وماء وأدوية تكفي أسبوعاً على الأقل.
- احصل على راديو يعمل بالبطاريات أو بالطاقة الشمسية أو بالتعبئة اليدوية لمتابعة الأخبار الرسمية.
- اتفق مع عائلتك على نقطة التقاء تحسباً لتوقف الهواتف عن العمل.

أثناء

- عند انطلاق إنذار الغارة الجوية، احتم فوراً في ملجأ أو قبو أو طابق سفلي.
- إذا لم يكن هناك ملجأ قريب، فابق داخل المبنى في غرفة بلا نوافذ.
- توجه إلى أقرب ملجأ، فالأماكن لا تخصص مسبقاً.
- أحضر طعامك ومستلزمات النظافة الخاصة بك، لأن الملاجئ لا توفرها.
- عند صدور تحذير عام، ادخل إلى المبنى، وأغلق النوافذ والأبواب، وأطفئ أنظمة التهوية.
- توقف واتبع التعليمات الواردة في أي تنبيه رسمي على الهاتف.
- توقع انقطاع الماء والكهرباء، واستخدم المستلزمات التي خزنتها.
- لا تشارك إلا المعلومات الصادرة عن مصادر رسمية وموثوقة.

بعد

- انتظر إعلان انتهاء الخطر رسمياً قبل مغادرة الملجأ.
- واصل متابعة الراديو وقنوات التنبيه الرسمية لمعرفة الخطوات التالية.
- تحقق من المعلومات عبر المصادر الرسمية قبل تصديق الأخبار أو مشاركتها.
- اطمئن على جيرانك وأقاربك، وتأكد إن كانوا بحاجة إلى مساعدة.

في الإمارات

يرسل النظام الوطني للإنذار المبكر في الإمارات تنبيهات إلى الهواتف داخل الدولة. وتؤكد الهيئة الوطنية لإدارة الطوارئ والأزمات والكوارث أن أهم خطوة هي قراءة كل تنبيه واتباع تعليماته (NCEMA).

ملاحظاتي

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/)

الطوارئ النووية أو الإشعاعية

لا يمكن رؤية الإشعاع المنبعث من حادث أو هجوم، ولا شممه، ولا الإحساس به، لذلك تكون التعليمات الرسمية دليلك الرئيسي. تشرح هذه الصفحة القاعدة الأساسية: ادخل إلى المبنى، وابق في الداخل، وتابع المستجبات، إضافة إلى كيفية إزالة التلوث بأمان.

قائمة التحقق

- ☐ راديو يعمل بالبطاريات أو بالتعبئة اليدوية
- ☐ مياه معبأة تكفي عدة أيام
- ☐ طعام غير قابل للتلف وفتاحة علب
- ☐ أدوية تكفي عدة أيام
- ☐ صابون وشامبو لطيف
- ☐ مناديل مبللة أو قطع قماش رطبة
- ☐ أكياس قابلة للإغلاق للملابس الملوثة
- ☐ ملابس نظيفة مخزنة في الداخل
- ☐ كمادات وقفازات مقاومة للماء

قبل

- تعرف على خطط الطوارئ المحلية الخاصة بالحوادث الإشعاعية.
- احتفظ براديو يعمل بالبطاريات أو بالتعبئة اليدوية لمتابعة المستجبات الرسمية.
- خزن ماء وطعاما وأدوية تكفي بضعة أيام تحسباً لاضطرارك إلى البقاء في الداخل.
- إذا حصلت على أقراص اليود المستقر، فاقراً النشرة المرفقة قبل تناولها.
- اعلم أن المدارس ودور الحضانة ودور الرعاية لديها خططها الخاصة لإيواء الأشخاص.

أثناء

- ادخل فوراً إلى أقرب مبنى متين، فالسيارات والخيام لا تحميك.
- انتقل إلى القبو أو إلى وسط المبنى، بعيداً عن الجدران الخارجية والسقف.
- أغلق النوافذ والأبواب وفتحات التهوية، وأطفئ المراوح والتكييف.
- ابق في الداخل 24 ساعة على الأقل، أو مدة أطول إذا طلب المسؤولون ذلك.
- لا تخرج لإحضار أفراد عائلتك من المدرسة أو من أي مكان آخر.
- اخلع ملابسك الخارجية وحذاءك، وضعها في كيس، واغسل بالماء والصابون.
- لا تتناول اليود المستقر إلا إذا طلب منك المسؤولون ذلك، ولا تتناول إلا الأقراص التي توزع عليك.
- تابع الأخبار الرسمية عبر الراديو والتلفزيون والإنترنت، وأرسل رسائل نصية إذا تعذرت المكالمات.

بعد

- لا تغادر مكان الاحتباء ولا تخل المنطقة إلا عندما تطلب منك السلطات ذلك.
- الطعام والمشروبات المغلقة والمخزنة في الداخل تعد آمنة، فاحتفظ بها.
- انتظر الإرشادات الرسمية قبل تناول الطعام المزروع في المنزل أو المخزن في الخارج.
- لا تعد إلى منزلك إلا عندما يقال لك إن ذلك آمن.

في الإمارات

في الإمارات، اتبع التعليمات المرسلة عبر تنبيهات الهاتف من النظام الوطني للإنذار المبكر، إذ تؤكد الهيئة الوطنية لإدارة الطوارئ والأزمات والكوارث (NCEMA) أن اتباع التحذيرات هو أهم عامل في حماية الأرواح.

ملاحظات

الحوادث الكيميائية

قد يستدعي تسرب مادة كيميائية من موقع صناعي أو حادث نقل أو إطلاق متعمد أن تحكم إغلاق المكان على نفسك في الداخل أو أن تغادر المنطقة بسرعة. تساعد هذه الصفحة عائلتك على تجهيز غرفة آمنة، واتباع التعليمات الرسمية، وإزالة أي مادة كيميائية بأمان.

قائمة التحقق

- ☐ شريط لاصق قوي ومقص
- ☐ أغطية بلاستيكية مقصوصة مسبقا وعليها اسم كل نافذة
- ☐ مناشف لسد الفتحات
- ☐ أكياس قمامة كبيرة وصغيرة
- ☐ قفازات للاستعمال مرة واحدة
- ☐ أدوية لك ولحيواناتك الأليفة
- ☐ الهاتف وكابلات الشحن
- ☐ راديو لمتابعة بث الطوارئ
- ☐ صابون لطيف ومناديل مبللة
- ☐ ملابس نظيفة للتبديل

قبل

- اختر غرفة آمنة كبيرة، ويفضل أن تكون في طابق علوي وفيها مصدر للماء، ويمكنك إغلاقها.
- جهز أدوات للإغلاق المحكم: شريط لاصق قوي، ومقص، ومناشف، وأغطية بلاستيكية مقصوصة على مقاس النوافذ.
- تدرب على إغلاق وحدات التكييف ومراوح الشفط وفتحات التهوية بإحكام.
- جهز حقائب طوارئ للمنزل والسيارة، تحتوي على أكياس قمامة وقفازات للاستعمال مرة واحدة.
- اتفقوا على طريقة تواصل أفراد العائلة مع بعضهم إذا تفرقوا.
- لا تخطأ أبدا المواد الكيميائية المنزلية، مثل المبيض (الكلور) والأمونيا.

أثناء

- اتبع التعليمات الرسمية بشأن الاحتماء في المكان أو الإخلاء.
- إذا طلب منك الاحتماء، فادخل مع حيواناتك الأليفة، وأغلق النوافذ والأبواب، وأطفئ المراوح والتكييف.
- خذ الأدوية والهاتف والشاحن إلى غرفتك الآمنة، وثبت الأغطية البلاستيكية بالشريط اللاصق على النوافذ وفتحات التهوية والفتحات حول الباب.
- استخدم المناشف أو الملابس لسد الفتحات إذا لم تتوفر لديك أغطية بلاستيكية.
- إذا تعرضت للمادة في الخارج، فابتعد عن المنطقة، واتجه عكس اتجاه الرياح إن استطعت.
- لا تعتمد على السيارة للحماية، لأن المركبات ليست محكمة الإغلاق.
- عند الإخلاء، خذ حقيبتك واستخدم الطريق الذي يحدده المسؤولون، دون أي طرق مختصرة.
- لا تدخن ولا تأكل ولا تشرب إذا كان من المحتمل أنك تلوثت.

بعد

- إذا تعرضت للمادة، فاخلع ملابسك في أسرع وقت ممكن، وقص أي قطعة تخلع عبر الرأس بدلا من سحبها.
- ضع الملابس المستعملة في كيس محكم الإغلاق داخل كيس ثان، وأبقها بعيدا عن القمامة العادية.
- اغسل جلدك وشعرك بماء فاتر وصابون لطيف دون فرك.
- اغسل عينيك بالماء لمدة 10 إلى 15 دقيقة إذا شعرت بحرقه فيهما أو أصبحت رؤيتك ضبابية.

في الإمارات

في الإمارات، اتبع تنبيهات الهاتف الصادرة عن النظام الوطني للإنذار المبكر، واتصل بالدفاع المدني على 997 أو بالإسعاف على 998.

ملاحظات

Sources: CDC, What to Do to Shelter in Place for a Chemical Emergency (<https://www.cdc.gov/chemical-emergencies/response/shelter-in-place.html>); American Red Cross, Chemical Emergency Preparedness (<https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies/chemical-emergency.html>); CDC, What to Do in a Chemical Emergency (<https://www.cdc.gov/chemical-emergencies/response/index.html>); UK Government (Prepare), Hazardous substance and radiation exposure (<https://prepare.campaign.gov.uk/be-informed-about-hazards/hazardous-materials-incident/>); CDC, About Getting Clean (<https://www.cdc.gov/chemical-emergencies/response/get-clean.html>); UAE Government Portal (<https://www.gov.ae>), Handling Emergencies

خطة الطوارئ لعائلتنا

أفراد الأسرة

جهة اتصال للطوارئ (محلية)

جهة اتصال للطوارئ (خارج المنطقة)

نقطة تجمع قرب المنزل

نقطة تجمع خارج الحي

أرقام الطوارئ في المدرسة أو العمل

الاحتياجات الطبية والأدوية

الطبيب والصيدلية والتأمين

الحيوانات الأليفة واحتياجاتها

مكان حقيبة الطوارئ والوثائق

الإمارات: الشرطة 999 | الإسعاف 998 | الدفاع المدني 997

Source: u.ae, Handling emergencies (<https://u.ae/en/information-and-services/justice-safety-and-the-law/handling-emergencies>)