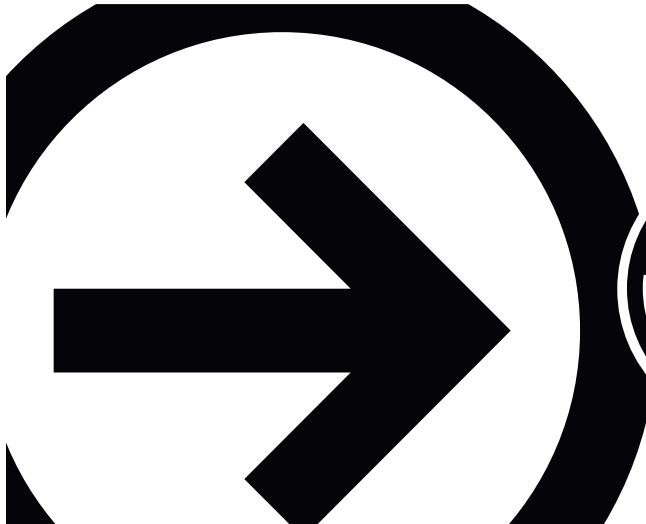




التخطيط لمواجهة الطوارئ:
ثاوطخ ثالث ي ف دادعت سالا

دليل سلامة الأسرة





هل يحتوي منزلك على جهاز
كاشف الدخان؟

هل تملك إطارًا احتياطيًا في
سيارتك؟

هل لديك علبة ضمادات في
خزانة الأدوية الخاصة بك؟

إذا كانت إجابتك نعم على تلك الأسئلة، إذن أنت خبير في
الاستعداد للطوارئ. قد تبدو لك تلك الأمور بسيطة، ولكن
تستطيع الأمور البسيطة إنقاذ الأرواح.



الاستعداد خلال 3: ثلاث خطوات للاستعداد للطوارئ

تملك الوكالات المحلية والفيدرالية ووكالات الولايات خططا لحماية الجمهور العام. لكنك مسئول عن سلامتك الشخصية، حتى عند التعرض لحالات طوارئ. ويركز هذا الكتيب على جعلك أنت وأسرته مستعدين.

نحن بحاجة إلى معرفة ما يجب عمله في حالات الطوارئ، سواء كنا في المنزل أو المدرسة أو العمل أو حتى في سيارتنا، وإلى أين نذهب. اشتركت وزارة الصحة وخدمات كبار السن بولاية ميزوري مع وكالة إدارة حالات الطوارئ بولاية ميزوري في إعداد برنامج الاستعداد خلال 3، وهو برنامج تم إعداده بهدف تيسير استعداد جميع الأفراد لحالات الطوارئ أو الكوارث.

يتكون برنامج الاستعداد خلال 3 من ثلاث خطوات:

- ◀ وضع خطة لك ولأسرتك ولأعمالك.
- ◀ إعداد حقيبة طوارئ للمنزل وللسيارة وللعمل.
- ◀ الاستماع إلى المعلومات الخاصة بما يجب عمله وإلى أين ينبغي أن يذهب المرء عند وقوع حالة طوارئ فعلية.

جميعنا نتعرض لحالات طوارئ. قد تكون إحصارا أو حريقا للمنزل أو فيضانا أو هجوما إرهابيا. لا يرغب أحد في التفكير في الحوادث أو الكوارث. لكن الاستعداد للطوارئ يمكن أن يساعد في حماية أسرتك. إن الهدف الرئيسي من عملية الاستعداد للطوارئ برمتها هو القيام بأكثر قدر ممكن من الأفعال قبل حدوث حالة الطوارئ. لهذا السبب، قمنا بإعداد هذا الكتيب. فهو إحدى طرق تثقيف سكان ولاية ميزوري حول كيفية الاستعداد لحالات الطوارئ وتشجيعك على قيادة هذه العملية. نود منك أن تشارك هذه المعلومات مع الأسرة والأصدقاء والجيران. فمن خلال العمل معا، نستطيع أن نكون مستعدين وأن ننقذ الأرواح.

أهم شيء يجب تذكره عند التعرض للطوارئ هو الحفاظ على الهدوء. إذا حدث شيء ما، فحاول جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات عن الموقف. يعتمد الكثير منا على التلفاز أو الراديو أو الإنترنت لمعرفة الأخبار. لكن قد تتسبب بعض حالات الطوارئ في انقطاع الكهرباء، لذا من المهم الاحتفاظ براديو يعمل بالبطاريات في مكان قريب.

الاستعداد خلال 3: وضع خطة

ضع خطة طوارئ لك ولأسرتك. قد لا يكون أفراد أسرتك معا عند وقوع حالة الطوارئ. لذا، من المهم أن تكون لديك خطة جاهزة. وبنبغي أن يعرف جميع أفراد الأسرة الخطة وأن يفهموها. تحدث عن كيفية التواصل مع بعضكم البعض في مواقف وأوضاع مختلفة. ويمكنك التفكير في إعداد مجموعة من الخطط المختلفة. فالتخطيط لمواجهة إعصار قد يختلف عن التخطيط لمواجهة هجوم إرهابي يتضمن استخدام مواد كيميائية سامة.

خذ بعين الاعتبار جعل صديق أو فرد من الأسرة جهة اتصال مشتركة تتواصلون جميعكم معها بالهاتف أو بالبريد الإلكتروني. فكر في جعل فرد من الأسرة أو صديق يعيش خارج المدينة جهة الاتصال المشتركة. قد يكون من الأسهل إجراء مكالمة هاتفية بعيدة المدى،

بدلاً من إجراء مكالمة محلية أثناء التعرض الطوارئ. قد يكون من الأسهل على الشخص الذي يعيش خارج المدينة التواصل مع أفراد الأسرة المنفصلين عن بعضهم البعض.

التخطيط لموقفين - البقاء في المنزل أو مغادرته.

ينبغي أن تكون مستعداً للبقاء في مكان واحد (مثل منزلك) أو للإجلاء. يتوقف تقرير ما إذا كان من الأفضل البقاء أو المغادرة على نوع حالة الطوارئ. قد يخبرك المسؤولون بما يجب عليك فعله.

في بعض الحالات، قد تضطر بسبب وجود قيود على إجراء اتصالات أو المعلومات المحدودة إلى تقرير ما هو الأفضل لك ولأسرتك.

- ▶ شاهد التلفاز أو استمع إلى الراديو لجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات.
- ▶ استخدم عقلك والإدراك السليم.
- ▶ حاول أن تبقى هادئاً وأن تحافظ على هدوء أسرتك.

معرفة إلى أين تتجه إذا وجب عليك مغادرة المنزل.

أحيانا، قد يكون البقاء في المنزل خطرا وفعلا غير آمن. حدد المكان الذي ينبغي على فراد أسرتك اللجوء إليه. اعرف إلى أين ستذهب وكيف ستصل إلى هناك.

- ▶ خطط للتحرك عبر طرق ومسارات مختلفة في اتجاهات مختلفة.
- ▶ إذا كنت تقود سيارة، أغلق النوافذ وفتحات التهوية وأوقف تشغيل أنظمة تكييف الهواء والتدفئة.
- ▶ اجلب معك حقيبة مستلزمات الطوارئ.
- ▶ اجلب حيواناتك الأليفة معك، إذا استطعت. ولكن ينبغي العلم أن العديد من الملاجئ العامة لا تسمح بدخول الحيوانات الأليفة. ضع خطة لرعاية حيوانك الأليف إذا أصبحت غير قادر على جلب حيوانك الأليف معك.

تجهيز ملجأ في المنزل

حدد قبل وقوع الطوارئ الغرفة الأكثر أمانا في منزلك إذا وجب عليك البقاء فيه. ينبغي أن تكون الغرفة داخل المنزل. اختر غرفة ذات نوافذ وأبواب قليلة. هناك بعض الأمور التي أخذها في الاعتبار مثل:

- ▶ ينبغي أن تحتوي الغرفة على مساحة كافية لاستقبال جميع أفراد الأسرة والحيوانات الأليفة.
- ▶ ينبغي أن تكون الأبواب الخارجية للمنزل مغلقة.
- ▶ عند التعرض لحالة طوارئ تنتشر فيها السموم في الهواء، قد يجب عليك إحكام إغلاق الغرفة إلى أقصى قدر ممكن. ويتضمن هذا القيام بما يلي:
- ▶ إغلاق النوافذ وفتحات التهوية ومخمدات الحريق.
- ▶ إيقاف تشغيل أجهزة التكييف وأنظمة تدفئة الهواء القسرية ومراوح العادم ومجففات الملابس.
- ▶ إغلاق الأبواب وفتحات التهوية بغطاء بلاستيكي سميك وشريط لاصق سميك، إذا طلب منك ذلك.
- ▶ الاحتفاظ بمستلزمات الطوارئ في هذه الغرفة.
- ▶ الاستماع إلى التلفاز أو الراديو الذي يعمل بالبطارية لجمع المعلومات.

الاستعداد خلال 3: إعداد حقيبة الطوارئ

إذا وقعت حالة طوارئ، ربما تصبح غير قادر على الحصول على الطعام أو الماء لأيام أو أسابيع، وقد تكون الكهرباء معطلة.

حاول أن تحتفظ بكميات من الطعام والمياه العذبة تكفي لثلاثة أيام لكل شخص في خطتك. ينبغي أن يكون لديك جالون واحد من الماء لكل شخص لكل يوم. إذا كانت لديك الغرفة، ينبغي عليك تخزين مياه شرب تكفي لأسبوعين لكل شخص.

لكن الطعام والماء ليسا الشئنين الوحيديين اللذين ستحتاج إلى توافرهما. حيث ينبغي أن تكون الأغراض التالية جاهزة وموجودة في حقيبة الطوارئ الخاصة بك. وينبغي الاحتفاظ بالحقيبة في حاوية يمكن حملها بسهولة إذا اضطررت إلى مغادرة المنزل. يمكنك استخدام شنطة كبيرة الحجم أو وعاء بلاستيكي أو سلة قمامة بغطاء. يمكنك في نهاية هذا الكتيب الاطلاع على قائمة تدقيق تفصيلية لأغراض حقيبة الطوارئ.

المستلزمات الأساسية

- ماء وطعام معلب أو مجفف
- راديو يعمل بالبطارية
- مصباح يدوي
- بطاريات إضافية للراديو وللمصباح اليدوي
- الأدوية الموصوفة
- حقيبة الإسعافات الأولية

مستلزمات السيارة

احتفظ بمجموعة صغيرة محمولة من حقيبة مستلزمات الطوارئ في سيارتك في جميع الأوقات. إضافة إلى ذلك، ينبغي عليك إعداد حقيبة مستلزمات شخصية صغيرة تحتوي على:

- جالون واحد من الماء
- العديد من علب الطعام وفتاحة العلب اليدوية
- كيس نوم أو بطانية إضافية
- أموال إضافية
- مستلزمات الإسعافات الأولية

الاستعداد خلال 3: الاستماع إلى المعلومات

من المهم أن تبقى هادئا عند التعرض لحالة طوارئ. اجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات عن الموقف. يعتمد الكثير منا على التلفاز أو الراديو أو الإنترنت لمعرفة الأخبار. لكن قد تتسبب بعض حالات الطوارئ في انقطاع الكهرباء. لذلك، تأكد من وجود راديو يعمل بالبطارية وبطاريات إضافية.

أعد مسئولو المدن والمقاطعات والولايات خططا لمواجهة حالات الطوارئ. وخلال التعرض لحالة طارئة، من المهم اتباع تعليماتهم ونصائحهم. فهم من سيزودونك بأحدث المعلومات.

تخطيط المواقف الخاصة

التخطيط لمواجهة الطوارئ إذا كان طفلك في المدرسة

تملك العديد من المدارس خطط الطوارئ الخاصة بها. ينبغي على المسؤولين في مدرسة طفلك الاحتفاظ بأحدث بيانات الاتصال الخاصة بك ويفرد آخر من الأسرة. تأكد من حصولهم على أحدث أرقام هواتف العمل والمنزل والهواتف المحمولة. أعطهم عنوان بريدك الإلكتروني إذا كنت تملك واحدا.

من المهم أن تسأل معلم طفلك أو مدير المدرسة عن كيفية التواصل مع أولياء الأمور إذا وقعت حالة طوارئ. ينبغي عليك أيضا معرفة الخطوات التي سيتم اتخاذها لحماية الأطفال. فيما يلي بعض الأسئلة التي يمكنك طرحها:

- ◀ كيف ستتواصلون معي في حال وقوع حالة طوارئ؟
- ◀ هل تمارس المدرسة بانتظام تدريبات التعامل مع الحرائق والزلازل والأعاصير والإرهاب؟
- ◀ هل هناك ماء وطعام مخزن في المدرسة يكفي جميع الأطفال؟
- ◀ ما هي مستلزمات الإسعافات الأولية الموجودة في المدرسة؟
- ◀ هل المعلمون والإداريون على استعداد "للإبواء داخل المكان"؟
- ◀ هل لديك خطة لفصل الطلاب، الذين ربما تعرضوا للمواد الكيميائية أو البكتيريا أو الفيروسات، عن الطلاب الآخرين؟
- ◀ إلى أين سيؤخذ الطلاب إذا وجب عليهم إخلاء المدرسة؟

الاستعداد للطوارئ من أجل الحيوانات الأليفة:

تأكد من أن حيواناتك الأليفة تحمل بطاقات تعريف وأنها تلقت أحدث التطعيمات. إذا وجب عليك مغادرة المنزل، اصطحب حيوانك الأليف معك إذا أمكن. يمكنك التخطيط مسبقاً عن طريق إنشاء حقيبة مستلزمات لحيوانك الأليف تحتوي على المزيد من الطعام والماء والأدوية. ومن المهم أيضاً الاحتفاظ بصندوق لحمل الحيوان الأليف ورباط العنق للتحكم فيه. بالنسبة للقطط، تذكر الاحتفاظ بأكياس قمامة إضافية.

الاستعداد للطوارئ من أجل الأفراد ذوي الاحتياجات الوظيفية:

ينبغي على كبار السن وأصحاب الهمم، الذين يعيشون في مرافق الرعاية الخاصة، الاطلاع على خطط الطوارئ الخاصة بالمبنى. اعرف مكان الاحتفاظ بأدويتك وبمعداتك الطبية الخاصة للوصول إليها إذا احتجت إلى جعل شخص ما يجلبها لك أثناء عملية الإخلاء. ينبغي وضع بطاقة على معدات مثل الكراسي المتحركة أو العصي أو المشايات تحمل اسمك.

ينبغي على الأشخاص من أصحاب الهمم أو ممن لديهم احتياجات طبية خاصة، الذين يعيشون في المنزل، تحديد الأفراد الذين يمكنهم مساعدتهم أثناء الطوارئ. فتأكد من معرفة هؤلاء الأفراد المكان الذي توجد فيه مستلزمات الطوارئ الخاصة بك. أعط شخصاً نسخة من مفتاح منزلك أو شقتك.

التخطيط لمواجهة الطوارئ في العمل:

قد يكون لدى صاحب العمل خطة لإخلاء المبنى. تمارس بعض الشركات بانتظام تدريبات الإخلاء في حالات الطوارئ. وينبغي أن يكون هناك مكان للتجمع خارج المبنى الذي تعمل فيه، يتوجه إليه جميع الأفراد في حالات الطوارئ.

لكن لا تعتمد على صاحب العمل في كل شيء. احتفظ مستلزماتك وإمداداتك الخاصة بك من المياه العذبة والطعام المعبأ في مكتبك أو في خزانة ملايسك. وربما أيضاً تستفيد من وجود مصباح يدوي ورايو يعمل بالبطارية. ينبغي على الجميع التفكير في الاحتفاظ بزوج إضافية في مكان العمل. وينبغي الاحتفاظ بزوج من الأحذية القوية والعملية.

افتخر بما فعلت - وابق متيقظا منتبها

لقد تحدثت مع أسرتك وأصدقائك. ولديك خطة جاهزة. وحقيبة مستلزمات الطوارئ الخاصة بك مخزنة وجاهزة. كن فخورا بأنك اتخذت الخطوات الصحيحة للحفاظ على نفسك وأسرتك سالمين إلى أقصى قدر ممكن.

الخطوة الأخيرة هي أن تظل متيقظا منتبها. راجع خطتك بانتظام. لا تنس تفقد حالة الطعام والماء والأدوية والحفاظ على منتجات طازجة صالحة.

تذكر جيدا - يمكن أن تؤثر الطوارئ في الجميع. ولكن مع اتباع توجيهات برنامج الاستعداد خلال 3، تكون قد قررت الاضطلاع بدور فعال في الحفاظ على سلامتك وسلامة من تحب.

ستساعد بطاقات التنبيه أو الأساور الطبية الأشخاص الآخرين في معرفة الإعاقة التي تعاني منها إذا كنت بحاجة إلى رعاية طبية. إذا كنت بحاجة إلى غسيل كلي أو إلى علاج آخر ضروري لاستدامة الحياة، ينبغي عليك معرفة مكان عدة مرافق. وينبغي أن تحتوي حقيبة المستلزمات الخاصة بالأفراد ذوي الاحتياجات الوظيفية على الأغراض الإضافية التالية:

- ▶ قائمة بالأدوية الموصوفة وغير الموصوفة تتضمن تحديد الجرعات
- ▶ قائمة بالحساسيات
- ▶ نظارة إضافية وبطاريات إضافية لضعاف السمع، إذا لزم الأمر
- ▶ بطاريات إضافية للكراسي المتحركة أو للمعدات الخاصة الأخرى، إذا لزم الأمر
- ▶ قائمة بالعلامات التجارية/ الإصدارات والأرقام التسلسلية للأجهزة الطبية
- ▶ نسخ من بطاقات التأمين الطبي وبطاقة برنامج "ميديكير"
- ▶ قائمة بأسماء الأطباء
- ▶ قائمة ببيانات جهات الاتصال في الطوارئ وأفراد الأسرة
- ▶ أرقام هواتف الجيران المقربين الذين يمكنهم المساعدة

المستلزمات الأساسية

- ◀ ملابس نظيفة وأحذية قوية لكل شخص
- ◀ معدات الوقاية من المطر
- ◀ معاطف وقبعات وقفازات أكياس نوم أو بطانيات
- ◀ بطاقة ائتمان إضافية وبعض المال
- ◀ مجموعة إضافية من مفاتيح سيارتك ومنزلك
- ◀ راديو يعمل بالبطارية
- ◀ مصباح يدوي
- ◀ بطاريات إضافية للراديو وللمصباح اليدوي
- ◀ مستلزمات تناول الطعام مثل الأطباق الورقية والشوك والملاعق البلاستيكية والمناديل
- ◀ خيمة
- ◀ شريط سميك (شريط لاصق، شريط كهرباء)
- ◀ مقص
- ◀ أكياس قمامة أو أوراق بلاستيكية سميكة
- ◀ أعواد ثقاب محفوظة في حاوية مضادة للماء
- ◀ أقلام رصاص وجاف
- ◀ إبرة وخيط
- ◀ ورق التواليت والمناشف الورقية
- ◀ منظفات سائلة
- ◀ صابون / مزيل عرق / معجون أسنان
- ◀ أكياس قمامة بلاستيكية برباط
- ◀ مبيض كلور للاستخدام المنزلي
- ◀ دلو بلاستيكي بغطاء محكم الغلق
- ◀ مطهر
- ◀ بطاقة اتصال مسبقة الدفع بعيدة المدى
- ◀ صافرة لطلب المساعدة

قائمة تدقيق حقيبة الطوارئ

الماء

توفير جالون واحد من الماء لكل شخص لكل يوم لمدة ثلاثة أيام على الأقل. إذا كانت لديك الغرفة، ينبغي عليك تخزين مياه شرب تكفي لأسبوعين لكل شخص. لا تنس أن تقوم بتغيير الماء المخزن كل ستة أشهر.

الطعام المعبأ أو المجفف

ادخر الطعام المعبأ أو المجفف الذي لن يفسد. وتذكر تخزين فتاحة علب يدوية لا تحتاج إلى الكهرباء.

- ◀ لحوم وفواكه وخضروات معلبة جاهزة للأكل
- ◀ ألواح البروتين أو الفاكهة
- ◀ الحبوب الجافة أو الجرانولا
- ◀ زبدة الفول السوداني
- ◀ الفاكهة المجففة
- ◀ المكسرات
- ◀ المقرمشات
- ◀ العصائر المعلبة
- ◀ الحليب المبستر غير القابل للتلف
- ◀ الفيتامينات
- ◀ الطعام "اللذيذ" مثل الشوكولاتة والحلويات

حقيبة الإسعافات الأولية

- ◀ ضمادات لاصقة بأحجام مختلفة
- ◀ دبابيس مشبك
- ◀ صابون
- ◀ مضاد حيوي مرهم
- ◀ قفازات مصنوعة من اللاتكس
- ◀ مناشف/ فوط
- ◀ الكريم الواقي من الشمس
- ◀ الكثير من مجموعة الشاش المعقم حجم 2 بوصة و4 بوصة
- ◀ العديد من الضمادات المثلثة الشكل (3)
- ◀ ضمادات دوارة معقمة حجم 2 بوصة (3 بكرات)
- ◀ ضمادات دوارة معقمة حجم 3 بوصة (3 بكرات)
- ◀ مقص
- ◀ ملقاط
- ◀ إبرة
- ◀ مناديل ورقية رطبة
- ◀ مطهر/ معقم
- ◀ ترمومتر
- ◀ فازلين
- ◀ أسبرين أو دواء مسكن للألم غير الأسبرين
- ◀ دواء مضاد للإسهال
- ◀ مضاد للحموضة
- ◀ ملين للأمعاء

الأغراض الخاصة

- ◀ الأدوية الموصوفة
- ◀ مستلزمات الأطفال مثل الحفاضات والألبان والزجاجات
- ◀ مستلزمات النظافة النسائية
- ◀ نظارة أو عدسات لاصقة إضافية وكذلك مستلزماتها
- ◀ مستلزمات العناية بالأسنان
- ◀ أغراض للترفيه مثل الكتب وأوراق اللعب وألعاب الطاولة
- ◀ المستندات الأسرية المهمة مخزنة في حاوية مضادة للماء، بما يشمل مستندات الهوية وبيانات التأمين وأرقام الحسابات المصرفية وشهادات الميلاد
- ◀ مستلزمات الحيوانات الأليفة مثل الطعام والماء ومستندات الهوية

مستلزمات السيارة

- ◀ خريطة طرق
- ◀ عدة إصلاح الإطارات ومضخة
- ◀ كابلات توصيل
- ◀ مشاعل
- ◀ مصباح يدوي
- ◀ راديو يعمل بالبطارية بطاريات
- ◀ إضافية للراديو وللمصباح اليدوي
- ◀ طفاية حريق
- ◀ جالون واحد من الماء
- ◀ العديد من علب الطعام وأداة فتح العلب
- ◀ اليدوية
- ◀ كيس نوم أو بطانية إضافية
- ◀ أموال إضافية
- ◀ مستلزمات الإسعافات الأولية
- ◀ فضلات القطط أو رمال لجر السيارة
- ◀ إذا أصبحت عالقة
- ◀

نبذة عن وزارة الصحة وخدمات كبار السن بولاية ميزوري

تحمي وتعزز وزارة الصحة وخدمات كبار السن بولاية ميزوري جودة الحياة والصحة لكل ساكني الولاية، وذلك من خلال إعداد وتنفيذ برامج وأنظمة توفر ما يلي:

المعلومات والتعليم

لقوانين الفعالة والمراقبة

الخدمات عالية الجودة

مراقبة الأمراض والظروف الصحية



وزارة الصحة وخدمات كبار السن بولاية ميزوري

ص.ب. 570

مدينة جيفرسون سيتي، ميزوري 65102

health.mo.gov | 4768.526.573

وكالة إدارة حالات الطوارئ بولاية ميزوري

ص.ب. 116

مدينة جيفرسون سيتي، ميزوري 65102

sema.dps.mo.gov | 573.526.4768

www.health.mo.gov

للإبلاغ عن حالة طارئة مرتبطة بالصحة العامة، يرجى الاتصال بالرقم 1-800-392-0272. هناك موظفون للرد على الاتصالات الواردة إلى هذا الرقم المجاني 24 ساعة في اليوم، سبعة أيام في الأسبوع.

يمكن الحصول على نسخة بديلة من هذا الكتيب مخصصة لأصحاب الهمم عبر الاتصال بالمكتب السالف ذكره أعلام. ويستطيع المواطنون المصابون بإعاقة سمعية الاتصال بالرقم 1-800-735-2966.

جهة عمل توفر فرص متكافئة/ تمييز إيجابي
تقدم الخدمات بدون أي تمييز



خطة الأسرة

محل إقامة الأسرة الرئيسي

العنوان: _____
رقم الخدمة الطبية الطارئة/ إطفاء الحرائق: _____ رقم الهاتف: _____

بيانات الأسرة

الاسم	تاريخ الميلاد:	رقم الضمان الاجتماعي	المكان المعتاد خلال أيام العمل	اسم الطبيب	البيانات الطبية الخاصة	بيانات التأمين الطبي

مقر عمل _____ مقر عمل _____ مقر عمل _____

العنوان: _____ العنوان: _____ العنوان: _____

رقم الهاتف _____ رقم الهاتف _____ رقم الهاتف _____

مدرسة _____ مدرسة _____ مدرسة _____

العنوان: _____ العنوان: _____ العنوان: _____

رقم الهاتف _____ رقم الهاتف _____ رقم الهاتف _____

أقرب فرد من الأقرباء

الاسم: _____

العنوان: _____ رقم الهاتف: _____

خطط كيف سيحافظ أفراد أسرتك على التواصل بينهم وبين بعض إذا فرقت بينهم كارثة. اختر مكانين للتجمع:

مكان التجمع (على مسافة آمنة من منزلك)

المكان البديل (مكان خارج الحي الذي تسكن فيه)

اسم المكان: _____ اسم المكان: _____

العنوان: _____ العنوان: _____

رقم الهاتف: _____ رقم الهاتف: _____

اختر صديقاً أو فرداً من الأسرة يعيش خارج المدينة واجعله جهة الاتصال المشتركة الذي ينبغي على الجميع التواصل معه.

الاسم: _____

العنوان: _____

رقم الهاتف المنزلي: _____ رقم هاتف العمل: _____

رقم الهاتف المحمول: _____

حدد غرفة في منزلك تلجأ إليها إذا اضطرت إلى البقاء في المنزل عدة أيام.

الغرفة: _____ (قم بتخزين حقيبة الطوارئ الخاصة بك داخل هذه الغرفة.)

حدد مكاناً تستطيع أسرتك اللجوء إليه لعدة أيام إذا اضطرت إلى إخلاء المنزل.

اسم المكان: _____

العنوان: _____ رقم الهاتف: _____

قائمة تدقيق حقيبة الطوارئ

ينبغي أن تكون الأغراض التالية جزءاً من حقيبة الطوارئ الخاصة بك، وينبغي الاحتفاظ بها في حاوية يسهل حملها.

- الأدوية الموصوفة
- ملابس نظيفة وأحذية قوية
- بطاقة ائتمان إضافية
- أموال إضافية
- أكياس قمامة متينة
- ألبان وأطعمة الرضع
- إذا كان هناك طفل
- رضيع في منزلك
- مياه معبأة (جالون واحد من الماء لكل شخص لكل يوم، ماء يدوم لمدة ثلاثة أيام).
- الطعام المعلب أو المجفف (إمدادات من الأطعمة غير القابلة للتلف تكفي لثلاثة أيام لكل شخص. ولا تنس فتاحة العلب اليدوية).
- راديو يعمل بالبطارية
- مصباح يدوي
- بطاريات إضافية للراديو وللمصباح اليدوي
- حقيبة الإسعافات الأولية

الاستماع إلى المعلومات

استمع إلى المعلومات الخاصة بما يجب عمله وإلى أين ينبغي أن يذهب المرء عند وقوع حالة طوارئ. أعد مسنولو المدن والمقاطعات والولايات خطط لمواجهة حالات الطوارئ. من المهم اتباع تعليماتهم ونصائحهم عند التعرض لحالة طارئة.

أمور أخرى تؤخذ بعين الاعتبار:

- معرفة خطط الطوارئ والإخلاء في مكان العمل. (احتفظ بإمدادات الماء والطعام المعلب ومصباح يدوي وراديو يعمل بالبطارية وملابس إضافية وحذاء في مكتبك أو في خزانة ملايبك).
- الاطلاع على خطط الطوارئ والإخلاء الخاصة بالمبنى الذي تعيش فيه، إذا كنت من كبار السن أو أصحاب الهمم، الذين يعيشون في مرافق رعاية خاصة.
- تحديد الأفراد الذين يمكنهم مساعدتهم أثناء الطوارئ، إذا كنت من أصحاب الهمم الذين يعيشون في المنزل أو لديك احتياجات طبية خاصة.
- معرفة المزيد من المعلومات عن خطط الطوارئ بمدرسة طفلك أو بمركز الرعاية النهارية الخاص به. (التأكد من حصولهم على أحدث بيانات الاتصال الخاصة بك وبفرد آخر من الأسرة).
- احتفظ بمجموعة صغيرة محمولة من حقيبة مستلزمات الطوارئ في سيارتك في جميع الأوقات. (الاحتفاظ بجالون واحد من الماء، والعديد من علب الطعام، وفتاحة العلب اليدوية، وكيس نوم أو بطانية إضافية، وأموال إضافية، ومستلزمات الإسعافات الأولية).
- لا تنس التفكير في حيوانك الأليف عند الاستعداد للطوارئ.

ناقش هذه المعلومات مع جميع أفراد أسرتك.

لمعرفة مزيد من المعلومات عن الاستعداد لحالات الطوارئ، يرجى التواصل مع إدارة الصحة العامة المحلية

الخاصة بك.



#838 - R06-20

وزارة الصحة وخدمات كبار السن بولاية ميزوري
ص.ب. 570 مدينة جيفرسون سيتي، ميزوري 65102
health.mo.gov | 573.526.4768

وكالة إدارة حالات الطوارئ بولاية ميزوري
ص.ب. 116 مدينة جيفرسون سيتي، ميزوري 65102
sema.dps.mo.gov | 573.526.9100