

# جائحة الإنفلونزا والأمراض المعدية

## ما المقصود بها

الجائحة هي نقشي مرض مُعدٍ على مستوى العالم (في حين يقشئ "الوباء" إقليمياً بطبيعته أو يقتصر على مجتمعات سكانية معينة). تحدث جائحة الإنفلونزا عندما تظهر سلالة من فيروس الإنفلونزا:

- تتسبب في انتشار مرض خطير.
- لا توجد مناعة كافية لدى البشر لمقاومتها.
- قدرة على الانتشار بسهولة وبسرعة بين الأشخاص، وخاصةً من خلال اللعاب أو السعال أو العطس.
- الأمراض المعدية هي واحدة من الأسباب الرئيسة للوفاة في جميع أنحاء العالم. وبسبب السفر الجوي والتجارة الدولية، يتم نقل عوامل الأمراض المعدية عبر الحدود كل يوم عن طريق البشر والحيوانات والحشرات والمنتجات الغذائية.

## المصطلحات الأساسية

- ▶ **الإنفلونزا** تشير إلى مرض تنفسي يسببه فيروس الإنفلونزا الذي يصيب ملايين الأشخاص كل عام. تتمتع السلالات المختلفة بخصائص متنوعة إلى حد كبير فيما يتعلق بمدى شدة المرض وإمكانية انتشاره وتأثيره في السكان. كذلك يتسم فيروس الإنفلونزا بالقدرة على التحور والانتقال إلى فصائل متعددة ومنها بسرعة.
- ▶ **التدخلات غير الدوائية (NPIs)** هي إجراءات، بخلاف تلقي اللقاحات وتناول الأدوية، يمكن أن يتخذها الأفراد والمجتمعات للمساعدة على إبطاء انتشار أمراض الجهاز التنفسي، مثل جائحة الإنفلونزا. يرد أدناه مجموعة من التدخلات غير الدوائية في قائمة " ما يجب القيام به: قبل حالة الطوارئ."

## ما يجب القيام به

### أثناء حالة الطوارئ (الاستجابة)

- استمع إلى المعلومات الرسمية.
- إذا كنت مريضاً، فابتعد عن الآخرين لحمايتهم من الإصابة بالمرض أيضاً.
- تجنب الاتصال بالأشخاص المرضى عن قرب.
- احرص على تغطية فمك وأنفك باستخدام منديل عند السعال أو العطس.
- اغسل يديك أو طهرهما باستمرار.
- تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك.
- إذا كنت تعاني من الحمى، فلا تذهب إلى المدرسة أو العمل إلا بعد 24 ساعة من زوالها.

### بعد حالة الطوارئ (التعافي)

- نظف الأسطح مثل أسطح خزانات المطابخ ومقابض الأبواب والتجهيزات الثابتة والهواتف وأجهزة التحكم عن بُعد والملاءات.
- تستطيع منتجات التنظيف المنزلية الشائعة أن تقتل فيروس الإنفلونزا، بما في ذلك المنتجات التي تحتوي على:
  - الكلور
  - بيروكسيد الهيدروجين
  - المنظفات (الصابون)
  - المُطهرات المعتمدة على اليود
  - الكحوليات

### قبل حالة الطوارئ (الاستعداد/التخفيف)

- سجّل في Fairfax Alerts واحصل على راديو يعمل بالبطارية أو ذراع التنوير.
- احصل على لقاح الإنفلونزا السنوي لجميع الأشخاص من عمر ستة شهور وما فوق ذلك، ما لم ينصح الطبيب بعدم تناوله.
- اغسل يديك أو طهرهما باستمرار.
- اتخذ خطوات معقولة وبديحية لمنع انتشار الجراثيم بما في ذلك تغطية الوجه عند السعال والعطس والابتعاد عن الآخرين قدر الإمكان عند الإصابة بالمرض.
- اغسل الأدوات المنزلية وطهرها باستمرار.
- مارس العادات الصحية الحميدة، بما في ذلك اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة يومياً والحصول على قدر كافٍ من الراحة.
- تحقق بشكل دوري من العقاقير الطبية المعتادة لضمان توافرها باستمرار في منزلك.
- احتفظ بأي عقاقير لا تتطلب وصفة طبية وغيرها من المستلزمات الصحية في متناول اليد، بما في ذلك مسكنات الألم وعقاقير علاج المعدة وأدوية السعال والبرد والسوائل الإلكترونية والفيتامينات.
- انسخ السجلات الصحية التي حصلت عليها من الأطباء والمستشفيات والصيدليات وغيرها من المصادر واحتفظ بنسخ إلكترونية منها وخزنها لديك للرجوع إليها.
- راجع قسم "حالات الطوارئ الطبية" أدناه.

ملحق الأخطار

# الزلازل

## ما المقصود به

الزلازل هو اهتزاز سطح الأرض، ما قد يتسبب في إلحاق ضرر بالمباني والبنية التحتية. بعد وقوع زلزال، يشكل الحريق خطرًا كبيرًا بسبب تسرب الغاز وحدث عطل في ضغط المياه.

يحدد مقياس ريختر قوة الزلزال، حيث يقيس سعة الموجة على أساس لوغاريتمي - الأمر الذي يعني أن كل عدد صحيح يرتبط بزيادة مقدارها 10 أضعاف في سعة الموجة الزلزالية أو زيادة مقدارها 30 ضعفًا في إجمالي الطاقة الناتجة عن الزلزال. يمكن الشعور بالزلازل التي تسجل أقل من 5 درجات على مقياس ريختر، ولكنها نادرًا ما تتسبب في إلحاق ضرر، بينما تتسبب الزلازل التي تسجل 9 درجات وما فوقها في دمار إقليمي كامل.

على سبيل المثال، سجل زلزال Virginia عام 2011 5.9 درجات على مقياس ريختر، بينما سجل زلزال Northridge في California عام 1995 6.7 درجات، كما سجل زلزال مكسيكو سيتي عام 2017 8.2 درجات، وسجل زلزال فوكوشيما في اليابان عام 2011 9.1 درجات.

ولاية Virginia هي واحدة من بين 45 ولاية أو إقليمًا في الولايات المتحدة معرضة لخطر الزلازل.

## المصطلحات الأساسية

- ◀ **الهزة الارتدادية** تشير إلى زلزال يتبع الزلزال الرئيس ويشابهه أو يقل عنه في الشدة.
- ◀ **مركز الزلزال** يشير إلى المكان الموجود على سطح الأرض مباشرةً فوق النقطة الواقعة على الصدع الذي بدأ فيه التصدع المسبب للزلزال.
- ◀ **الصدع** يشير إلى الكسر الذي تتعرض له طبقات القشرة الأرضية أثناء الزلزال، ما يؤدي إلى إزاحتها.
- ◀ **قوة الزلزال** تشير إلى مقدار الطاقة المنبعثة أثناء الزلزال.

## ما يجب القيام به

### قبل حالة الطوارئ (الاستعداد/التخفيف)

- سجل في Fairfax Alerts واحصل على راديو يعمل بالبطارية أو ذراع التنوير.
- حدد الأماكن الآمنة في كل غرفة أسفل طاولة متينة أو مقابل جدار داخلي.
- أجرِ تدريبات مع أفراد عائلتك للاستعداد عند حدوث زلزال.

- افهم كيف سيقوم منزلك أو المبنى الذي توجد فيه واعمل على تقوية أساسه في حال وجود أماكن مثيرة للقلق.
- تعلم الإسعافات الأولية.

- راجع قسمي "انقطاع التيار الكهربائي/التعقيم" و"حالات الطوارئ الطبية" أدناه.

### أثناء حالة الطوارئ (الاستجابة)

- انبطح واحتم وتثبت بشيء. ضم يديك إلى ركبتيك، إن استطعت، لحماية رأسك وورقتك.
- ابتعد عن النوافذ إذا كنت في مكان مغلق.
- احرص على البقاء في مكان مغلق حتى يتوقف الاهتزاز أو إذا كنت متأكدًا من أنه مكان آمن.

- إذا كنت في الخارج، فابحث عن مكان خالٍ بعيدًا عن المباني العالية وانبطح على الأرض حتى يتوقف الاهتزاز.
- إذا كنت في السيارة، فتوجه إلى مكان خالٍ وأوقف السيارة.
- استمع إلى المعلومات الرسمية.

### بعد حالة الطوارئ (التعافي)

- توقع حدوث هزات ارتدادية (زلازل أصغر) لساعات أو أيام بعد الزلزال الأولي.
- تجنب المناطق المتضررة.
- تحقق من المرافق لديك (خاصةً الغاز) وأخلِ المكان واتصل برقم الطوارئ 911 إذا شممت رائحة غاز.
- ابحث عن تشققات في الأساس أو الألواح الجصية؛ لأن هذا قد يكون علامة على حدوث أضرار هيكلية. إذا وجدت أضرارًا، فافحص الهيكل قبل العودة للسكن في المكان.
- تواصل مع العائلة والأصدقاء من خلال الرسائل النصية أو باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

# الزوابع

## ما المقصود بها

الزوابع هي أعنف العواصف الطبيعية. وهي تتميز بعمود من الهواء سريع الدوران، حيث تتراوح سرعته بين 104.6 كيلومترات (65 ميلاً) في الساعة و321.9 كيلومتراً (200 ميل) في الساعة. ستتسبب الزوابع الضعيفة في إلحاق ضرر سطحي بالمباني المتأثرة بشكل مباشر، في حين يمكن أن تدمر الزوابع القوية جداً كل شيء على امتداد المئات من الياردات في جميع الأنحاء. قد تكون الزوابع مصحوبة بعواصف رعدية وعواصف استوائية وأعاصير. ويمكن أن تظهر فجأة، دون أي تحذير على الإطلاق، وقد تكون غير مرئية حتى يتجمع الغبار والحطام أو تظهر سحابة قمعية. يرجى ملاحظة أنه لا توجد صفارات إنذار خاصة بالزوابع في Fairfax County.

## المصطلحات الأساسية

- ◀ **ترقب زوبعة** يشير إلى الظروف الجوية الحالية التي قد ينتج عنها وقوع زوبعة.
- ◀ **تحذير من زوبعة** يشير إلى رؤية زوبعة أو الإشارة إليها بواسطة رادار طقس.
- ◀ **مقياس فوجيتا المحسّن** يقيس قوة الزوبعة من خلال سرعة الرياح (EF0 إلى EF5).

## ما يجب القيام به:

### أثناء حالة الطوارئ (الاستجابة)

- استمع إلى المعلومات الرسمية.
- انتقل على الفور إلى أدنى مستوى من المبنى، إلى غرفة أو رواق داخلي.
- ابتعد عن النوافذ والمداخل.
- لا تبقَ في مقطورة أو منزل متنقل. انتقل على الفور إلى مبنى ذي أساس قوي.
- إذا كنت في سيارة، أو لم يكن متوفرًا مكان للاحتباء، فاستلقِ في وضعية مستقيمة داخل حفرة أو مكان آخر منخفض. لا تحتم أسفل جسر أو معبر.
- خطط للبقاء في مكان الاحتباء حتى زوال الخطر.
- راجع قسمي "انقطاع التيار الكهربائي/التعقيم" و"حالات الطوارئ الطبية" أدناه.

### بعد حالة الطوارئ (التعافي)

- عد إلى المنزل عندما يقول المسؤولون المحليون أن الوضع آمن.
- ابتعد عن المباني والبنية التحتية المتضررة.
- تواصل مع العائلة والأصدقاء من خلال الرسائل النصية أو باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

### قبل حالة الطوارئ (الاستعداد/التخفيف)

- سجّل في Fairfax Alerts واحصل على راديو طقس يعمل ببطارية أو ذراع تدوير من الإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي (NOAA).
- تدرب على الاحتباء داخل مكان إقامتك أو مؤسستك التجارية.
- إذا كان ثمة ترقب لحدوث زوبعة، فاستمع باهتمام إلى راديو الطقس أو الراديو التجاري أو شاهد التلفزيون أو ادخل إلى موقع إخباري على شبكة الويب للحصول على معلومات حديثة.
- خلال ترقب زوبعة (وليس التحذير منها)، حافظ على أي أغراض موجودة في الخارج، قد تطير بعيداً أو تصبح كأنها "قذائف" وتتسبب في إلحاق ضرر، أمانة أو أضرارها إلى الداخل.
- راقب علامات حدوث زوبعة، وهي سماء مظلمة أو مائلة إلى اللون الأخضر وسقوط البرد وغيوم كبيرة وداكنة ومنخفضة وهدير صاخب.
- تعلّم الإسعافات الأولية.

# الحرارة الشديدة

## المصطلحات الأساسية

- ◀ **الموجة الحارة** تشير إلى فترة طويلة من الحرارة المفرطة، وغالبًا ما تكون متزامنة مع ارتفاع ارتفاع نسبة الرطوبة.
- ◀ **مؤشر الحرارة** يوضح درجة الحرارة، مع مقدار الرطوبة النسبية والتعرض لأشعة الشمس، بالإضافة إلى درجة حرارة الهواء المطلقة. يمكن أن يؤدي التعرض لأشعة الشمس الكاملة إلى زيادة مؤشر الحرارة بنسبة 15 درجة.
- ◀ **التشنجات الحرارية** تشير إلى الآلام والتقلصات العضلية الناجمة عن بذل مجهود شاق.
- ◀ **الإجهاد الحراري** يحدث عادةً عندما يمارس الأشخاص تمرينًا شاقًا أو يعملون في مكان حار ورطب، ويفقد الجسم سوائله من خلال التعرق الشديد. تجب معالجة الإجهاد الحراري بتناول السوائل أو تبريد البشرة، وإلا سيتحول إلى ضربة حرارة.
- ◀ **ضربة الحرارة** (أو "ضربة الشمس") تشير إلى حالة تهدد الحياة، حيث يتوقف نظام التحكم في درجة الحرارة، الذي ينتج العرق لتبريد الجسم، عن العمل لدى الشخص المصاب. يفقد ضحايا ضربة الحرارة تماسكهم ووعيهم تمامًا، ويحتاجون إلى رعاية طبية فورية.

## ما المقصود بها

قد تكون الحرارة الشديدة - خاصةً عندما تكون متزامنة مع ارتفاع نسبة الرطوبة - مميتة، ما يؤدي إلى تباطؤ عملية التبخر ومن ثمَّ يتطلب من الجسم بذل جهد أكبر لخفض درجة حرارته الداخلية. قد يؤدي التعرض المفرط للحرارة و/أو فرط الإجهاد (المبالغة في ممارسة التمارين أو بذل الجهد) إلى الإصابة بأحد الأمراض الناجمة عن الحرارة، وهي التشنجات الحرارية والإجهاد الحراري وفي نهاية المطاف الإصابة بضربة حرارة. تشكل الأمراض الناجمة عن الحرارة خطرًا كبيرًا ولا سيما على الأطفال وكبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة أو الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن.

## ما يجب القيام به

### قبل حالة الطوارئ (الاستعداد/التخفيف)

- إذا كان يجب عليك أن تمارس التمارين الرياضية، ففكر في ممارسة الأنشطة الداخلية. إذا كان يجب عليك أن تمارس التمارين الرياضية في الخارج، فقم بذلك خلال فترات النهار الأقل حرارة واشرب سوائل إضافية واستعن بأصدفانك واحتفظ بهاتف بالقرب منك وقلل مستوى الجهد المبدول.
- إذا شعرت بالدوار أو ارتفاع درجة حرارتك أو أنك لست على ما يرام، فاتخذ ما يلزم من الإجراءات على الفور!
  - توقف عن القيام بأي عمل شاق.
  - انتقل إلى مكان بارد.
  - اشرب شيئًا إن استطعت.
  - اعمل على تبريد بشرتك عن طريق أخذ حمام بارد أو وضع أي شيء بارد على جسدك.
- اتصل بشخص ما للحصول على المساعدة أو اتصل برقم الطوارئ 911 قم بذلك قبل أن تهدد حالتك مهارات التفكير النقدي لديك!
- اطمن على الجيران الأكبر سنًا وأي جيران ليس لديهم مكيف هواء.

### بعد حالة الطوارئ (التعافي)

- استشر طبيبًا مهنيًا إذا لم تتحسن حالتك الناجمة عن الحرارة.
- استمر في شرب السوائل.

- سجّل في Fairfax Alerts واحصل على راديو طقس يعمل ببطارية أو ذراع تدوير من الإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي (NOAA).
- إذا كنت تمتلك مكيف هواء فاحرص على صيانته بانتظام.
- اشرب الكثير من السوائل. عليك معرفة متطلبات جسدك ومعرفة حالته الطبيعية.
- ارتد ملابس فضفاضة تغطي أكبر قدر ممكن من البشرة. تعكس الملابس خفيفة الوزن ذات الألوان الفاتحة الحرارة وأشعة الشمس وتساعد في الحفاظ على درجات حرارة الجسم الطبيعية.
- إعادة جدولة الأنشطة الخارجية، إن أمكن.
- لا تترك الأطفال أو الحيوانات الأليفة بمفردها في السيارات المغلقة.
- تعلم الإسعافات الأولية.
- راجع قسمي "انقطاع التيار الكهربائي/التعقيم" و"حالات الطوارئ الطبية" أدناه.

### أثناء حالة الطوارئ (الاستجابة)

- احرص على البقاء في مكان مغلق قدر الإمكان وتجنب التعرض للحرارة والشمس.
- اشرب الكثير من المياه أو المشروبات الرياضية الإلكترونية.
- تجنب القيام بالأعمال الشاقة خلال فترات النهار الأكثر حرارة.
- استعن بأصدفانك عند العمل في درجة حرارة شديدة واحتفظ بهاتف بالقرب منك وخذ فترات استراحة على نحو متكرر.

# طقس الشتاء / البرد القارس

## المصطلحات الأساسية

- ◀ **تنبيه من طقس الشتاء** يشير إلى ظروف طقس الشتاء المتوقعة والتي قد تكون خطرة.
- ◀ **ترقب عاصفة ثلجية** يشير إلى ثمة احتمالية لتساقط ثلج أو مطر ثلجي أو تكوين جليد — فكن مستعداً. (خلال مدة تتراوح بين 36 إلى 48 ساعة قادمة)
- ◀ **تحذير من عاصفة ثلجية** يشير إلى أنه من المتوقع تساقط ثلج أو مطر ثلجي أو تكون جليد — فاتخذ الإجراءات اللازمة! (خلال 24 ساعة)
- ◀ **تحذير من التجمد/الصقيع** يشير إلى أنه من المتوقع أن تكون درجات الحرارة دون الصفر.
- ◀ **تحذير من عاصفة ثلجية** يشير إلى أنه قد تصل الرياح المستمرة أو الرياح العادية إلى 56.3 كيلومترًا (35 ميلاً) في الساعة أو أكثر، فضلاً عن كميات كبيرة من الثلوج المتساقطة أو الانجرافات الثلجية وانعدام الرؤية تقريباً.

## ما المقصود به

يشتمل طقس الشتاء على الجليد والثلوج الكثيفة وظروف البرد القارس. وبإمكانها أن تتسبب في انقطاع التيار الكهربائي وفقد الحرارة وخدمات الاتصالات - لعدة أيام أحياناً. يتمثل التهديد الأعظم الناجم عن طقس الشتاء غالباً في التأثيرات الثانوية مثل حوادث المرور على الطرق الجليدية. يُشكّل انخفاض درجة حرارة الجسم وقضمة الصقيع، اللذان قد ينتجان من التعرض الطويل للبرد، مخاطر أيضاً. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يمثل التنظيف بعد أحداث طقس الشتاء (جرف الثلوج) عملاً شاقاً، ومن ثم قد يشكل خطراً على كبار السن والأخرين الذين يعانون من صعوبات جسدية.

## ما يجب القيام به

### قبل حالة الطوارئ (الاستعداد/التخفيف)

- سجّل في Fairfax Alerts واحصل على راديو طقس يعمل ببطارية أو ذراع تدوير من الإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي (NOAA).
- احرص على صيانة الفرز الخاص بك بانتظام.
- قم بتجهيز منزلك عن طريق تلميح ممرات المشاة وممرات السيارات والمداخل.
- احتفظ بمعدات تدفئة في حالات الطوارئ.
- اشتر وثيقة تأمين على المنزل.
- ضع خطة لإزالة الثلوج: احتفظ بمجارف في متناول اليد أو فكر في الذهاب مع بعض الجيران لإزالة الثلوج باستخدام نافع ثلوج مشترك.
- أغلق صانبي المياه الخارجية وجفف الأنابيب.
- تعلم كيفية تشغيل الصمام الرئيسي لإيقاف المياه (في حال انفجار أنبوب).
- تعلم الإسعافات الأولية.
- راجع قسمي "انقطاع التيار الكهربائي/التعميم" و"حالات الطوارئ الطبية" أدناه.

### أثناء حالة الطوارئ (الاستجابة)

- احرص على البقاء في مكان مغلق أثناء العاصفة إن أمكن.
- ارتد ملابس مناسبة للطقس البارد. ارتد طبقات من الملابس الفضفاضة والمريحة وخفيفة الوزن والدافئة، بدلاً من طبقة واحدة من الملابس الثقيلة.
- لا تقُد السيارة إلا عند الضرورة - خاصة إذا لم تكن لديك خبرة في ظروف الشتاء أو كنت تمتلك سيارة تعمل بنظام الدفع الخلفي.
- راقب علامات انخفاض درجة حرارة الجسم، بما في ذلك:
  - قشعريرة لا يمكن السيطرة عليها
  - فقدان الذاكرة
  - التوهان
  - عدم الاتساق
  - التلعثم في الكلام
  - الخمول
  - الإجهاد الواضح

إذا تم اكتشاف أي علامات، احصل على المساعدة الطبية بأسرع ما يمكن.

- راقب علامات قضمة الصقيع، بما في ذلك فقدان الإحساس وابيضاض أو شحوب الأطراف مثل أصابع اليدين أو أصابع القدمين أو شحمة الأذن أو طرف الأنف.
- إذا كنت تقود سيارتك وتوقفت عن العمل، فتتح إلى جانب الطريق وشغل الأضواء التحذيرية وابق في سيارتك واستخدم هاتفك للاتصال لطلب المساعدة.

### بعد حالة الطوارئ (التعافي)

- تأكد من أنه تم جرف المناطق المرصوفة في ملكيتك والطرق المجاورة المخصصة للعامة (بما في ذلك الأرصفة). يشكل عدم جرف الثلوج خطراً على جيرانك، وقد تتحول هذه الثلوج في نهاية الأمر إلى جليد.
- "اهتم" بصنبور إطفاء الحرائق القريب من منزلك أو عملك ونظفه من الثلوج.
- راقب علامات انخفاض درجة حرارة الجسم أو قضمة الصقيع بالنسبة لك والأخرين.
- توخّ الحذر عند جرف الثلوج. قد يتسبب فرط الإجهاد في حدوث الإصابات وقد يؤدي حتى إلى التعرض إلى أزمات قلبية. إذا كنت تخطط لجرف الثلوج، فمارس تمارين الإطالة قبل الخروج وخذ فترات استراحة ولا تُرهق نفسك.
- إذا كان لديك جيران أكبر سناً أو لديهم احتياجات متعلقة بإمكانية الوصول أو احتياجات وظيفية، فقم بجرف الثلوج من أجلكم، وإذا شعرت بالقلق إزاء قدرتك على القيام بذلك، فاتصل بجيرانك للحصول على المساعدة.

# الفيضان

## المصطلحات الأساسية

## ما المقصود بها

- ▶ **ترقب الفيضان** يشير إلى احتمالية حدوث فيضان أو فيضان مفاجئ في منطقتك.
- ▶ **تحذير من فيضان** يشير إلى أنه ثمة فيضان يحدث حالياً أو من المرجح حدوثه قريباً. إذا نصحك المسؤولون بالإخلاء، فقم بذلك على الفور.
- ▶ **ترقب فيضان مفاجئ** يشير إلى احتمالية حدوث فيضان مفاجئ. استعد للانتقال إلى مكان مرتفع. قد يحدث الفيضان المفاجئ دون أي تحذير.
- ▶ **تحذير من فيضان مفاجئ** يشير إلى أنه ثمة فيضان مفاجئ يحدث حالياً. ابحث عن مكان مرتفع على الفور ولا تنتظر تلقي تعليمات.
- ▶ **فيضان المائة عام** (أو "قاعدة الفيضان") يشير إلى فيضان يُحتمل أن تتم معادلته أو تجاوزه بنسبة 1 في المئة في أي سنة معينة، وذلك وفق خرائط الفيضانات الصادرة عن الوكالة الفيدرالية لإدارة الطوارئ (FEMA). كذلك يمكن أن يشار إلى قاعدة الفيضان على أنها عاصفة المائة عام، وغالباً ما تسمى المنطقة المغمورة أثناء قاعدة الفيضان بسهل فيضان المائة عام، والتي ترتبط عموماً بـ "المنطقة المعرضة لخطر فيضان محدد" حيث يتطلب الحصول على تأمين فيدرالي ضد الفيضانات من أجل الحصول على قرض عقاري. تجدر ملاحظة أن "فيضان المائة عام" يشير إلى الاحتمالية السنوية لحدوث هذه الفيضانات، وليس إلى الفاصل الزمني المتوقع بينها.
- ▶ **فيضان الخمسمائة عام** يشير إلى فيضان يُحتمل أن تتم معادلته أو تجاوزه بنسبة 0.2 في المئة في أي سنة معينة، وذلك وفق خرائط الفيضانات الصادرة عن الوكالة الفيدرالية لإدارة الطوارئ (FEMA). تسمى المنطقة المغمورة أثناء فيضان الخمسمائة عام بسهل فيضان الخمسمائة عام. تجدر ملاحظة أن "فيضان الخمسمائة عام" يشير إلى الاحتمالية السنوية لحدوث هذه الفيضانات، وليس إلى الفاصل الزمني المتوقع بينها.

الفيضان هو أحد أكثر الأخطار شيوعاً في Fairfax County. يمكن أن يُشكل الفيضان مصدر إزعاج أو يصبح كارثة، وذلك حسب عمقه وسرعته المتجهة. كن مستعداً لمواجهة الفيضان بغض النظر عن المكان الذي تعيش فيه، ولكن على وجه الخصوص، إذا كنت تعيش في منطقة منخفضة السطح أو بالقرب من مسطح مائي أو مجرى مائي من أحد السدود أو في مناطق أخرى يُعرف أنها تعرضت للفيضان خلال عواصف سابقة.

## ما يجب القيام به

### قبل حالة الطوارئ (الاستعداد/التخفيف)

- ▶ سجّل في Fairfax Alerts واحصل على راديو طقس يعمل ببطارية أو زراع تدوير من الإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي (NOAA).
- ▶ قرر مبكراً ما إذا كنت ستخلي المكان وإلى أين ستذهب إذا تلقيت أمراً بالمغادرة أو اخترت ذلك.
- ▶ قم بإعداد منزلك عن طريق تنظيف البالوعات والمصارف.
- ▶ افصل الأجهزة الكهربائية.
- ▶ اعلم ما إذا كان مكان إقامتك/عملك يقع في منطقة سهول فيضية.
- ▶ تقدم بطلب للحصول على تأمين ضد الفيضانات. ضع ذلك في الحسبان حتى وإن لم تكن في منطقة السهول الفيضية المعرضة لفيضان المائة عام (حددت الوكالة الفيدرالية لإدارة الطوارئ (FEMA) "المنطقة الخاصة المعرضة لأخطار الفيضان") - إذ إن العديد من الفيضانات الأخيرة قد تجاوزت إشارات فيضان المائة عام وحتى فيضان الخمسمائة عام!
- ▶ تعلم الإسعافات الأولية.
- ▶ راجع قسم "حالات الطوارئ الطبية" أدناه.

### أثناء حالة الطوارئ (الاستجابة)

- ▶ استمع إلى المعلومات الرسمية.
- ▶ إذا وجدت ارتفاعاً في مستوى المياه، فانتقل على الفور إلى مكان مرتفع.
- ▶ لا تلمس المعدات الكهربائية إذا كنت مبتلاً أو تقف في المياه.
- ▶ ابتعد دائماً عن مياه الفيضان.
- ▶ لا تقُد السيارة عبر الطرق المغمورة بمياه الفيضان، حتى إذا كانت سيارتك ذات ارتفاع عالٍ وحتى إذا بدت المياه ضحلة - "غير مسارك، حتى لا تغرق".
- ▶ ابتعد عن الأسلاك الكهربائية الملقاة على الأرض لتجنب خطر الصدمة أو الصعق بالكهرباء.

### بعد حالة الطوارئ (التعافي)

- ▶ عد إلى المنزل عندما يقول المسؤولون المحليون أن الوضع آمن.
- ▶ تجنب السير أو القيادة عبر مياه الفيضانات.
- ▶ لا تشرب من مياه الفيضان.
- ▶ لا تشرب من منزل غمرته مياه الفيضان أو تغتسل به حتى يتم اختبارها والتأكد من أنها آمنة للاستخدام.
- ▶ تخلص من المياه الراكدة التي قد يتكاثر فيها البعوض.
- ▶ لا تأكل أي طعام لمستته مياه الفيضان. "إذا ساورك شك بخصوصه، فتخلص منه".
- ▶ تخلص من جميع العناصر المسامية التي تبليت لمدة تزيد عن 48 ساعة، ولا يمكن تنظيفها وتجفيفها جيداً. حيث يمكن أن تظل هذه العناصر مصدرًا لنمو العفن ولذا يتعين إخراجها من المنزل.
- ▶ تواصل مع العائلة والأصدقاء من خلال الرسائل النصية أو باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

لمعرفة ما إذا كان العقار الخاص بك يقع في منطقة فيضانات أم لا، تفضل بزيارة  
[msc.fema.gov/portal/search](https://msc.fema.gov/portal/search)

# الأعاصير / العواصف الاستوائية

## ما المقصود بها

الأعاصير والعواصف الاستوائية هي نظم جوية عنيفة ذات دوران سطحي محدد بدقة. تشمل التهديدات الناجمة عن الأعاصير الرياح العاتية وسقوط الأمطار الغزيرة والمد العاصفي والفيضانات الساحلية والداخلية والتيارات الساجبة والزوابع. قد تمتد العواصف الشديدة لمئات الأميال، مع رياح تتجاوز 241.4 كيلومترًا في الساعة (150 ميلًا في الساعة)، وتدفع فيضانات المد العاصفي لمسافة 3.7 أمتار (12 قدمًا) أو أكثر. وحتى العواصف التي لا تحمل رياحًا بقوة الأعاصير قد تتسبب في حدوث فيضانات مدمرة بسبب المطر فقط (على سبيل المثال، Allison و Irene و Sandy و Harvey).

تدور العواصف الاستوائية في اتجاه عكس عقارب الساعة حول منطقة عين الإعصار. تتشكّل السحب العاصفة الدوارة ما يُعرف بـ "جدار العين"، الذي يحتوي على أكثر الرياح تدميرًا في العاصفة. يحمل النصف الشرقي من الإعصار الأطلنطي عادة المخاطر الأعظم من حيث الرياح والمد.

تحتوي الأعاصير على رياح تبلغ سرعتها 119.1 كيلومترًا في الساعة (74 ميلًا في الساعة) أو أكثر، وعواصف استوائية تتراوح بين 61.2-117.5 كيلومترًا في الساعة (38-73 ميلًا في الساعة)، ومنخفضات استوائية أقل من 61.2 كيلومترًا في الساعة (38 ميلًا في الساعة). يبدأ موسم الإعصار الأطلنطي من 1 يونيو حتى 30 نوفمبر، ويصل إلى ذروته في الفترة بين منتصف أغسطس وأواخر أكتوبر.

## المصطلحات الأساسية

- ◀ **ترقب إعصار/عاصفة استوائية** يشير إلى الظروف المحتمل وقوعها خلال 36 ساعة قادمة.
- ◀ **تحذير من إعصار/عاصفة استوائية** يشير إلى الظروف المتوقع حدوثها خلال 24 ساعة.
- ◀ **الترقيات والتحذيرات قصيرة الأجل** هي تحذيرات توفر معلومات تفصيلية حول تهديدات محددة مرتبطة بالأعاصير، مثل الفيضانات المفاجئة والزوابع.
- ◀ **مقياس Saffir-Simpson لرياح الأعاصير** يصنّف الرياح المستمرة القصوى المصاحبة للأعاصير على مقياس من 1 إلى 5 (ترتبط فئات الأعاصير إجمالاً بالتهديدات الأخرى ذات الصلة مثل المطر والمد العاصفي).
- ◀ **الرياح المستمرة** تشير إلى متوسط الرياح لمدة دقيقة واحدة، وتقاس على بُعد 10.1 أمتار (33 قدمًا) فوق السطح.
- ◀ **المد العاصفي** يشير هذا المصطلح إلى ارتفاع غير طبيعي في مستوى المياه ينجم عن عاصفة، وهو يفوق كل مستويات المد والجزر المتوقعة.

## ما يجب القيام به

### قبل حالة الطوارئ (الاستعداد/التخفيف)

- سجّل في Fairfax Alerts واحصل على راديو طقس يعمل ببطارية أو ذراع تدوير من الإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي (NOAA).
- قرر مبكرًا ما إذا كنت ستخلي المكان وإلى أين ستذهب إذا تقيت أمرًا بالمغادرة أو قررت ذلك.
- إذا أخلت المكان، فأحضر حقيبة التنقل الخاصة بك، سواء ذهبت إلى ملجأ لحالات الطوارئ أو مأوى آخر للاحتماء.
- قم بإعداد منزلك (إغلاق المرافق وتأمين الممتلكات وما إلى ذلك).
- احرص على أن يكون لديك تأمين على ممتلكاتك وأنشئ قائمة جرد بالممتلكات الشخصية.
- حافظ على أي أعراض موجودة في الخارج، قد تطير بعيدًا أو تصبح كأنها "قذائف" وتتسبب في إلحاق ضرر، أمانة أو أحضرها إلى الداخل.
- فكّر في الربط وغيره من سبل التقوية الهيكلية إذا كانت ممتلكاتك معرضة للخطر.
- تعلم الإسعافات الأولية.
- راجع قسمي "انقطاع التيار الكهربائي/التعقيم" و"حالات الطوارئ الطبية" أدناه.

### أثناء حالة الطوارئ (الاستجابة)

- استمع إلى الراديو والتلفزيون للحصول على معلومات رسمية حديثة.
- اعثر على غرفة آمنة داخل منزلك (غرفة داخلية أو خزانة أو حمام).
- لا تخرج حتى يؤكد المركز الوطني للأعاصير التابع للأرصاد الجوية الوطنية أن العاصفة قد غادرت المنطقة.

### بعد حالة الطوارئ (التعافي)

- عد إلى المنزل عندما يقول المسؤولون المحليون أن الوضع آمن.
- تجنب السير أو القيادة عبر مياه الفيضانات.
- تواصل مع العائلة والأصدقاء من خلال الرسائل النصية أو باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

# العواصف الرعدية

## ما المقصود بها

العواصف الرعدية هي أحداث جوية محلية هائلة. تحدث العواصف الرعدية بشكل أكثر شيوعاً في الصيف، ولكن يمكن أن تحدث في أي موسم. تنتج جميع العواصف الرعدية برقاً، كما أن لديها القدرة على إنتاج زوابع ورياح شديدة وبرد حرائق هائلة مدمرة وفيضانات مفاجئة – وتكون هذه الفيضانات مسؤولة عن عدد وفيات أكبر من العدد الناتج عن أي خطر آخر مرتبط بالعواصف الرعدية.

يثير البرق قلقاً بشكل خاص بسبب عدم إمكانية التنبؤ به – ويحدث البرق غالباً وراء ما يرى أنه العاصفة، ويحدث في بعض الأحيان على بُعد 16.1 كيلومتراً (10 أميال) من سقوط الأمطار.

## ما يجب القيام به

### قبل حالة الطوارئ (الاستعداد/التخفيف)

- سجّل في Fairfax Alerts واحصل على راديو طقس يعمل ببطارية أو ذراع تدوير من الإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي (NOAA).
- قم بإعداد منزلك عن طريق تنظيف البالوعات والمصارف.
- أزل أي أشجار أو أطراف مبيّنة أو متعفّنة معرضة للسقوط.
- حافظ على أي أغراض موجودة في الخارج، قد تطير بعيداً أو تصبح كأنها "قذائف" وتتسبب في إلحاق ضرر، أمانة أو أحضرها إلى الداخل.
- افصل قوابس أي معدات إلكترونية.
- اعلم ما إذا كان مكان إقامتك/عملك يقع في منطقة سهول فيضية محددة.
- تقدم بطلب للحصول على تأمين ضد الفيضانات (لاحظ أن خرائط الفيضانات الصادرة عن الوكالة الفيدرالية لإدارة الطوارئ (FEMA) لا تعكس جميع المخاطر الناجمة عن الفيضانات سريعة الحركة المفاجئة أو الفيضانات "الصفائحية" – وهي الأنواع التي تحدث غالباً بفعل الأمطار الغزيرة).
- مع اقتراب التهديد، حدد المكان الذي ستذهب إليه – هل سيكون في الداخل، أم ستكون السيارة المغلقة هي أفضل خيار لديك؟
- تعلّم الإسعافات الأولية.
- راجع قسمي "انقطاع التيار الكهربائي/التعقيم" و"حالات الطوارئ الطبية" أدناه.

### المصطلحات الأساسية

- **ترقب عاصفة رعدية** يشير إلى احتمالية حدوث عاصفة رعدية في منطقتك.
- **تحذير من عاصفة رعدية** يشير إلى أنه ثمة عاصفة رعدية تحدث حالياً أو من المرجح حدوثها قريباً.

### أثناء حالة الطوارئ (الاستجابة)

- بمجرد رؤية البرق أو سماع الرعد، تحرك فوراً إلى الداخل أو نحو سيارة مغلقة.
- ابقَ بالداخل لحين مرور 30 دقيقة بعد آخر دويٍ للرعد.
- إذا كنت تقود سيارتك في أجواء تقل فيها الرؤية، فحاول الخروج من الطريق وإيقاف السيارة بأمان. ابقَ داخل السيارة وأغلق جميع النوافذ.
- إذا لم يكن بإمكانك البقاء بالداخل أو الوصول إلى مبنى آمن، فتجنب الأماكن المرتفعة والأشجار الطويلة أو المعزولة والأعمدة والسواري والأجسام المعدنية الكبيرة (بما في ذلك الأسوار ومدجّات الملاعب الرياضية).
- إذا كنت في عرض البحر، فاتجه إلى الشاطئ على الفور.

### بعد حالة الطوارئ (التعافي)

- استمر في النشاط الذي كنت تقوم به أو واصل الطريق الذي كنت تسير فيه عندما يصبح الوضع آمناً.
- تواصل مع العائلة والأصدقاء من خلال الرسائل النصية أو باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

لمزيد من المعلومات عن السلامة من صواعق البرق، راجع

<https://www.weather.gov/safety/lightning>



# ملحقات الأخطار

## ما الذي يجب القيام به؟

الدليل الإرشادي لكيفية التعامل مع كل خطر من أكثر الأخطار شيوعاً في

FAIRFAX COUNTY

### الأخطار الطبيعية:

- ◀ العواصف الرعدية
- ◀ الأعاصير أو العواصف الاستوائية
- ◀ الفيضانات
- ◀ العواصف الثلجية أو البرد القارس
- ◀ درجة الحرارة الشديدة
- ◀ الزوايع
- ◀ الزلزال
- ◀ جائحة الإنفلونزا

إن Fairfax County معرضة لمجموعة كبيرة من الأخطار (الطبيعية والتي يسببها الإنسان واليومية). تهدد هذه الأخطار سلامة السكان. ويمكن أن تتسبب في حدوث أضرار في الممتلكات أو تدميرها وتعطيل الاقتصاد. وإذا لم يكن بمقدورنا القضاء على الأخطار، فبإمكاننا الحد من تأثيراتها المحتملة.

يمكن أن تقع الأخطار منفردة، أو في شكل مجموعة من التداخيات، وهو الأمر الأكثر شيوعاً. على سبيل المثال، قد يؤثر الإعصار فيضانياً بالإضافة إلى التسبب في انقطاع التيار الكهربائي وحالات طبية طارئة. أو قد ينجم عن عاصفة رعدية برق يُشعل الحرائق في المباني.

### استُخدمت خطة تخفيف الأخطار في شمال Virginia

ومصادر أخرى لتحديد الأخطار المفصلة أدناه. فالأخطار المحددة هنا هي التي تُشكّل الخطر الأعظم على المقاطعة (أي أنها صاحبة أكبر احتمالية في التسبب في أكثر التأثيرات فداحة في أرواح الأشخاص والممتلكات المتعرضة لها). تستند التحليلات إلى مراجعات مفصلة لتاريخ الأخطار السابقة، بالإضافة إلى أدوات التنبؤ وأدوات النمذجة الاحتمالية.

تُصنّف ملحقات الأخطار حسب الخصائص المشتركة ولا تتطوي على أي ترتيب لدرجة الخطورة:

### الأخطار التي يسببها الإنسان (بما في ذلك الحوادث والأفعال المتعمدة):

- ◀ الهجوم الإلكتروني
- ◀ الاضطرابات المدنية
- ◀ أعمال العنف/الإرهاب
- ◀ المواد الخطرة
- ◀ كيميائية أو بيولوجية أو إشعاعية أو نووية
- ◀ انهيار السدود

### حالات الطوارئ "اليومية":

- ◀ حرائق المباني
- ◀ انقطاع التيار الكهربائي/التعتيم
- ◀ حالات الطوارئ الطبية