



# الاستعداد

## (قبل حالة الطوارئ)

الاستعداد هو ما يمكننا القيام به  
جميعاً الآن لضمان أننا مستعدون  
للتعامل مع حالة الطوارئ.

خمسة أيام. قد يمنحك أيضاً مستواك في الاستعداد القدرة على مساعدة الآخرين أثناء حدوث الكارثة. فمن خلال استعدادك، ستمكّن أولى الجهات المستجيبة من الاعتناء بأولئك الذين يواجهون أوضاعاً تُشكّل خطراً مباشراً على الحياة. إن الاستعداد ومعرفة ما يجب القيام به سيقبل من الخوف والقلق وقد يساعدانك على تجنب الخطر تماماً. إليك بعض النصائح حول كيفية الاستعداد الأمثل.

يتضمن الاستعداد الخطوات التي تتخذها قبل حدوث الكارثة، للتأكد من بقائك سالمًا وأمنًا أنت وعائلتك أثناء حدوث الكارثة وبعدها. إن وضع خطط الطوارئ والتعرّف على الموارد المتاحة أثناء حدوث الكارثة وبعدها والتدرّب على ما ستفعله في حالات الطوارئ هي عناصر أساسية في الاستعداد.

أثناء حدوث الكارثة، قد لا تتمكن أولى الجهات المستجيبة المحلية من الوصول إليك على الفور. ولذا، يجب أن تكون مستعدًا لتحقيق الاكتفاء الذاتي لمدة لا تقل عن ثلاثة إلى

## الخطوة 1: وضع خطة طوارئ – والبدء بها الآن

### خطط الطوارئ للعائلة

سيساعدك الالتزام بالتخطيط الآن على الاستجابة لحالات الطوارئ في المستقبل. ضع خطة للعائلة. قبل حدوث أي حالة طارئة – عندما تكون "الأيام هادئة" – يجب عليك:

- الدعوة لاجتماع عائلي.
- مناقشة أكثر الأخطار المقلقة.
- تحديد الإجراءات الأساسية لكل كارثة محتملة.

معرفة كيف ستحددون ما إذا كنتم ستحتمون داخل مكان إقامتكم أم ستخلونهم، وأين ستجتمعون إذا لزم الأمر.

مناقشة كيفية التواصل عند الانفصال.

تحديد جهة اتصال خارج المنطقة في حالة عدم إمكانية استخدام خطوط الاتصال المحلية.

اقرأ المزيد للحصول على مزيد من الإرشادات حول كل مسألة من هذه المسائل، بالإضافة إلى "اعتبارات التخطيط" الأخرى.

### التخطيط عندما تكون الأيام هادئة

"الأيام الهادئة" هو مصطلح يستخدمه المتخصصون في إدارة الطوارئ لوصف اليوم الخالي من الكوارث – دون حرائق، دون فيضانات، دون هجمات سيبرانية. أو بكلمات أخرى: الوقت الحاضر. فمن الأفضل دائمًا التخطيط عندما تكون الأيام هادئة، حيث يكون لديك الوقت والموارد والمعلومات. لكن التخطيط في الرّمق الأخير أثناء الكارثة يُعد أمرًا صعبًا ومرهقًا وأقل فاعلية.

## افتراضات التخطيط

يتحدث متخصصو إدارة الطوارئ عن افتراضات التخطيط - الظروف التي لا يمكننا التحكم بها أثناء حالة الطوارئ. عند إعداد خطة الطوارئ للعائلة، ينبغي افتراض ما يلي:

◀ انقطاع الكهرباء

◀ انقطاع المياه

◀ تعطل التبريد أو التدفئة

◀ صعوبة استخدام وسائل التواصل أو

تعطل صلاحيتها، ومن بينها: الهاتف

(إلا إذا كان لديك هاتف أرضي بكابلات

النحاس) والإنترنت وشبكة Wi-Fi

◀ صعوبة الحصول على الأموال أو

استحالة ذلك باستخدام بطاقات الائتمان

أو مكينات الصرف الآلي

◀ صعوبة الوصول إلى متاجر التجزئة،

ومن بينها الصيدليات أو استحالة ذلك

◀ انقطاع خدمات البريد أو توصيل

الطرود

◀ انقطاع خدمات جمع القمامة أو إعادة

تدويرها

◀ عدم إمكانية الحصول على مساعدة

خارجية

◀ افتراضك الأساسي: استعد للاكتفاء

الذاتي لمدة تتراوح بين ثلاثة أيام

وخمسة أو أكثر

أكانوا في المنزل أم في العمل أم في المدرسة، وكذلك كيفية التواصل مع بعضهم.

وأخيراً، حدِّث المعلومات دائماً. يجب عليك تحديثها مرتين في السنة: عندما تُحدِّث ساعتك على "التوقيت الشتوي" أو "التوقيت الصيفي".

عندما تنتهي من خطتك، احتفظ بنسخة مطبوعة في مكان آمن يسهل الوصول إليه ومعروف للجميع. احتفظ أيضاً بنسخة في حقيبة مستلزمات الطوارئ (داخل مكان الاحتماء وحقيبة النقل والسيارة).

احرص على معرفة كل فرد من أفراد الأسرة بالخطة، حتى يعرفوا جميعاً ما يجب القيام به في حالة الطوارئ - سواءً

## القائمة المرجعية للتخطيط: الأساسيات

يجب أن تتناول كل خطة طوارئ للعائلة المعلومات الأساسية التالية:

◀ احتفظ بقائمة من الأرقام والمعلومات المهمة مثل مقدمي الخدمات الطبية وشركات التأمين ومقدمي خدمات المرافق وما إلى ذلك. واستخدم معلومات الاتصال المهمة الواردة في هذا المستند كإلهام.

◀ عليك معرفة مرافق منزلك. وثِّق مكان إغلاق المياه والغاز والكهرباء وكيفية إغلاقها بأمان؛ واعرف أي منها يمكنك إعادة تشغيله بنفسك (الكهرباء: نعم؛ المياه: إذا كنت تعرف كيف؛ الغاز: أبداً).

◀ حدِّد شخصاً بوصفه جهة اتصال في حالة الطوارئ يعيش خارج مدينة Washington الكبرى وضواحيها. وهذا أمر مهم حتى يتمكن كل شخص يعيش معك من إبلاغه عن مكانه لمساءلته.

◀ ضع خطة للاتصالات في حالات الطوارئ. كجزء من خطة الطوارئ التي وضعتها، ناقش كيف ستواصل عائلتك مع بعضها في حالات الطوارئ.

◀ املاً بطاقة اتصال لكل شخص يعيش معك. ضمِّن مواقع لمكان الاجتماع المحلي في حالات الطوارئ ومكان الاجتماع خارج الحي الذي تقيم فيه. ضمِّن أيضاً اسم جهة الاتصال في حالة الطوارئ ورقمه (أرقامه). للاطلاع على نموذج لبطاقة اتصال، تفضل بزيارة [www.ready.gov](http://www.ready.gov) أو الاتصال بمكتب إدارة الطوارئ في Fairfax County.

◀ في حالة الطوارئ، فكِّر في إرسال رسائل نصية بدلاً من الاتصال. فقد تصل الرسالة النصية على عكس المكالمات الهاتفية.

◀ ابحث في الأنوات عبر الإنترنت مثل "الاستجابة للأزمات" على Facebook أو استخدم ميزة "التحقق من السلامة" للتواصل مع الأصدقاء والأحباء أثناء الأزمات.

◀ استخدم الإشارات والإشعارات في حالات الطوارئ. وحدِّد كيف ستتلقى الإشارات والإشعارات في حالات الطوارئ.

سجِّل مقدماً في أنظمة مثل Fairfax Alerts ([www.fairfaxcounty.gov/alerts](http://www.fairfaxcounty.gov/alerts)).

◀ حدِّد أفضل طريقة للهروب من كل غرفة في منزلك.

احرص على معرفة كل شخص بكيفية الهروب في حالة حدوث حالة طوارئ.

◀ حدِّد موقفاً للاحتماء داخل المنزل. يجب أن يكون هذا المكان غرفة داخلية بها القليل من النوافذ.

◀ اختر مكانين للاجتماع في حال اضطررت لمغادرة المنزل أو في حال عدم تمكُّنك من العودة إليه:

« يجب أن يكون أحد المواقع خارج منزلك مباشرة (ربما في الجهة المقابلة من الشارع)، في حال حدوث حالة طارئة قصيرة الأجل.

« يجب أن يكون الموقع الثاني بعيداً عن الحي الذي تقيم فيه (ربما في منزل أحد الأصدقاء)، في حال لم تتمكن من العودة إلى المنزل أو كان عليك مغادرة الحي الذي تقيم فيه.

◀ أعد قائمة بالمستلزمات والأوراق المهمة. أعد قائمة

بالأشياء التي ستضمِّنها في حقيبة النقل. فكِّر في أخذ

نسخ من المستندات المهمة (المستندات المالية ومستندات

التأمين وجوازات السفر وشهادات الميلاد ووثائق الزواج

والوصفات الطبية والمعلومات الطبية ورخص القيادة

وبطاقات الائتمان وما إلى ذلك). راجع "الخطوة 3: تجميع

حقيبة مستلزمات الطوارئ"، الصفحة 21.

## اعتبارات لذوي الاحتياجات المتعلقة بإمكانية الوصول والاحتياجات الوظيفية والمسنين

إذا كنت تعاني أنت أو أحد أقاربك من إعاقة أو احتياجات متعلقة بإمكانية الوصول واحتياجات وظيفية، فجهز خطتك لملاءمة هذه الاحتياجات. ومع أن احتياجات كل شخص وقدراته فريدة من نوعها، يستطيع كل شخص اتخاذ خطوات للاستعداد.

في Fairfax Alerts، يوجد سجل لذوي الاحتياجات الوظيفية. تستخدم Fairfax County السجل للتخطيط للطوارئ وإدارة الموارد والاتصالات. وأثناء الأزمات أو الطوارئ، تستخدم Fairfax County هذا النظام لتوصيل تنبيهات الطوارئ المهمة وإشعاراتها وتحديثاتها.

### قبل حالة الطوارئ

◀ سجّل في Fairfax Alerts وسجل ذوي الاحتياجات الوظيفية.

◀ تعرف على كيفية الوصول إلى مدونة الطوارئ التابعة لـ Fairfax County للحصول على المعلومات أثناء الطوارئ.

◀ تابع عبر Facebook وTwitter حسابات @FairfaxCounty وFairfaxCountyReady@.

◀ دوّن معلومات مقدّم الرعاية ومعلومات جهة الاتصال في حالة الطوارئ.

◀ أنشئ شبكة دعم. فريق يمكن أن يساعدك على تحديد الموارد التي تحتاج إليها والحصول عليها. فريق يجب أن يستعد للاطمئنان على الأشخاص ليرى ما إذا كانوا بحاجة إلى المساعدة أم لا أثناء حالات الطوارئ. إذا كنت تستعين بمرافق للرعاية الشخصية، فتأكد مما إذا كانت الوكالة تتبنى خطة للطوارئ. وهل تقدم خدماتها في مكان آخر إذا احتجت إلى الإخلاء؟

◀ حدد أين ستذهب في حالة الطوارئ.

◀ خُطِّط للحصول على أي مساعدة للوصول إلى ملجأ.

### أثناء حالة الطوارئ

◀ إذا كنت أماناً في مكانك، فابق حيث أنت!

◀ اتصل بأقاربك أو مقدم الرعاية لإعلامهم بمكانك. اختصر في المكالمات للحفاظ على عمر البطارية. استخدم الرسائل النصية والبريد الإلكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي إن أمكن.

◀ شاهد التلفاز واستمع إلى الراديو أو تفعّل القنوات الرسمية على شبكات التواصل الاجتماعي لمتابعة الأخبار حال توافرها.

◀ إذا كنت بحاجة إلى الإخلاء، فخذ حقيبة التنقل والحيوانات الأليفة وأي مستلزمات أخرى معك.

### بعد حالة الطوارئ

◀ تفعّل المنطقة للتأكد من أمانها.

◀ تلقّ الإسعافات الأولية البدنية و/أو الإسعافات الأولية الخاصة بالصحة النفسية، عند الضرورة.

◀ تواصل مع العائلة والأصدقاء من خلال الرسائل النصية أو باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

◀ إذا استخدمت عناصر من حقيبة التنقل، فتأكد من استبدالها.

◀ قيّم خطتك وعدّلها حسب الحاجة.



## اعتبارات للحيوانات الأليفة لا تنس حيواناتك

الأليفة عند وضع خطة الطوارئ.

ابحث عن فندق أو ملجأ يسمح بوجود الحيوانات الأليفة

أو منزل أحد الأصدقاء. ستوفر Fairfax County

ملجأ للحيوانات الأليفة إذا تطلب الموقف ذلك. أحضر

قفصاً لأي شيء بخلاف القطط أو الكلاب! لا تترك

الحيوانات الأليفة في المنزل إذا قمت بإخلائه. إذا لم تتمكن من العودة إلى منزلك، فحدد سابقاً منزل صديق أو جار محل ثقة يمكنه استرداد حيوانك الأليف أو رعايته. ولا تنس - سيحتاج هذا الشخص إلى المفتاح وإلى معرفة أين تحتفظ بمستلزمات حيواناتك الأليفة.

تأكد من ارتداء حيواناتك الأليفة أطواقاً تتضمن بيانات تعريف حديثة. يمكنك أيضاً الاستعلام من طبيبك البيطري عن زرع شرائح إلكترونية دقيقة في حيواناتك الأليفة لضمان عودتها إليك. يوفر ملجأ حيوانات Fairfax County بيانات التعريف هذه عدة مرات في السنة. اتصل بالرقم 1-703-830-1100 أو تفضل بزيارة [www.fairfaxcounty.gov/animalshelter](http://www.fairfaxcounty.gov/animalshelter) لمزيد من المعلومات.

## اعتبارات الرضع والأطفال الصغار تذكر الاحتياجات

الخاصة بكل فرد في المنزل أثناء وضع خطة الطوارئ لعائلتك.

قم بتضمين خطط الطوارئ الخاصة بمدارس أطفالك ومواقعها

ومعلومات الاتصال الخاصة بها في خطتك. اعرف من سيتكف

بنقل من وأين سيتقابل الجميع.

حاول أن تجعل التخطيط للطوارئ أمراً ممتعاً للأطفال الصغار.

اجمع أفراد أسرتك معاً في اجتماع عائلي سريع، قد يكون دعوة

على بيتزا أو قبل مشاهدة فيلم مفضل. تحدث عما ستفعله عند

الطوارئ وناقش خطة عائلتك. ومن خلال استخدام التمثيل

والتظاهر - مناقشة الافتراضات في صورة قصص - يصبح

التخطيط للطوارئ أقل رعباً إلى حد ما.

## طرق أخرى للاستعداد

إلى جانب وضع خطة، توجد أشياء أخرى يمكنك القيام بها أنت وأفراد عائلتك للاستعداد بصورة أفضل:

◀ أضف جهة اتصال "حالة طوارئ" في كل هاتف خلوي في منزلك.

◀ علم أبناءك متى يطلبون رقم الطوارئ 911+ وكيفية ذلك. لمزيد من

المعلومات، يُرجى زيارة

[www.fairfaxcounty.gov/911/](http://www.fairfaxcounty.gov/911/)  
.text-to-911

◀ احضر دورات تدريبية في كيفية القيام بإسعاف القلب والرئتين أو الإسعافات الأولية أو وقف النزيف لتعلم مهارات إنقاذ الأرواح.



## خطة استمرارية الأعمال

ستساعدك الأدوات التي في هذا الدليل على وضع خطة وضمن سلامة عملائك وموظفيك والعتور على الثغرات الموجودة في نماذجك الحالية.

هل تملك مؤسسة تجارية أو تديرها؟ خصّص وقتاً لوضع خطة لاستمرارية الأعمال نهى شركتك للتعافي من الكوارث. تحدد خطط استمرارية الأعمال التأثيرات التي ستعرقل مؤسستك على الأرجح، وأنشطتك التجارية المهمة واللازمة لاستمرارية أعمالك وتعافيك سريعاً، وإستراتيجيات الاستمرارية اللازمة للحفاظ على استمرار هذه الأنشطة المهمة.

كما أن وضع خطط لاستمرارية الأعمال يُعد كذلك من الممارسات المميزة البعيدة عن إدارة الكوارث. أثناء وضع الخطة، ستحدد نقاط الإخفاق المنفردة وتتخلص منها عن طريق توفير بدائل وتحديد موظفين للتدرب على تخصصات عدة.

# 40%

من المؤسسات التجارية التي تُغلق أثناء الكوارث لا تعاود ممارسة نشاطها مرة أخرى أبداً. تترك العديد من العائلات المتأثرة بالكوارث مجتمعاتها المتضررة بلا عودة.

## وضع خطة لاستمرارية الأعمال:

استخدم نموذج خطة الاستمرارية في الملحق ج.





## الخطوة 2: التدرّب على خطتك

لا تصبح الخطة مفيدة إلا إذا كنت تعرفها. خصص وقتاً لاختبار خطة العائلة والتدرّب عليها، بما في ذلك تكرار التدريبات بصورة منتظمة. تدرّب على إخلاء منزلك والاحتفاء في مكان ما.

## الخطوة 3: تجميع حقيبة مستلزمات الطوارئ

تُعد حقيبة مستلزمات الطوارئ بمختلف أنواعها من الموارد الأساسية في حالات الطوارئ، وتشتمل على حقيبة المستلزمات الخاصة بمكان الاحتفاء في المنزل وحقيبة مستلزمات الإخلاء (المشهورة باسم "تجهيزات التنقل" أو "حقيبة التنقل" أو "حقيبة الحمل والتحرك" أو "حقيبة النجاة") وحقيبة المستلزمات التي تحتفظ بها في السيارة (السيارات).

تشمل حقيبة مستلزمات الطوارئ الإمدادات الأساسية ويتم إعدادها حسب حاجة كل شخص. ستحتاج إلى المزيد من المستلزمات إذا كان منزلك يحتوي على أطفال أو مسنين أو أشخاص من ذوي الاحتياجات المتعلقة بإمكانية الوصول أو الاحتياجات الوظيفية أو حيوانات أليفة. يجب أن تحفظ المستلزمات في حاوية مقاومة للمياه أو حقيبة متينة سهلة الحمل وأن تخزنها في أماكن حيث تكون مفيدة ويمكن الوصول إليها عند الحاجة:

توضح الدراسات أن الأشخاص الذين فكروا في خطط للطوارئ وتدرّبوا عليها تكون لديهم فرص أكثر للبقاء على قيد الحياة ويمكنهم التعافي من الكوارث على نحو أسرع من غيرهم.

- ◀ حقيبة مستلزمات الاحتفاء بالمكان في حالات الطوارئ: في موضع آمن في منزلك وفي العمل
- ◀ حقيبة التنقل الخاصة بالإخلاء: مكان ما يكون مناسباً إذا اضطررت إلى الإخلاء، مثل المرآب أو بالقرب من الباب الأمامي
- ◀ حقيبة المستلزمات الخاصة بالسيارة: واحدة في كل سيارة

تذكر أن محتويات حقائب المستلزمات يمكن أن يتعدد استخدامها وقت الكارثة - فإذا احتضمت في منزلك، فستتمكن من الوصول إلى جميع حقائب المستلزمات التي لديك. وإذا كنت مضطراً إلى إخلاء المنزل، فلن يكون أمامك سوى حقيبة المستلزمات الخاصة بالسيارة أو حقيبة تنقل تلتقطها. وإذا حدثت الكارثة وأنت بالخارج، فقد تكون حقيبة المستلزمات الخاصة بالسيارة هي كل ما لديك.

توصي Fairfax County كل أسرة بالإبقاء على ما يكفي لمدة ثلاثة إلى خمسة أيام من الطعام والشراب والمستلزمات ضمن حقيبة مستلزمات الاحتفاء بالمكان لكل فرد في الأسرة.

إذا كان لديك أطفال صغار، فابتكر لعبة للتدريبات التي أعدتها. ضمّن الكلمات "توقّف وانبطح وتدحرج" (للحرائق) و"انبطح واحتم وتثبت بشيء" (للزلازل). أعط الجوائز لأول شخص يصل إلى الغرفة الآمنة التي حدّتها في المنزل أو لأول شخص يصل إلى مكان الاجتماع الخارجي ولأفراد العائلة الذين يستجيبون في الوقت المناسب. فمن شأن ممارسة اللعبة لتقليل خوف الأطفال.

وضع خطة طوارئ للعائلة: استخدم نموذج خطة الطوارئ في الملحق ب.



## ما الذي يجب أن تتضمنه حقيبة المستلزمات؟

المياه:

- استعدادًا للاحتماء، جهِّز 3.8 لترات (جالونًا واحدًا) من المياه لكل شخص في اليوم، للشرب والنظافة. ما يعني أن الأسرة المكونة من أربعة أفراد ستحتاج إلى 45.2 لترًا (اثني عشر جالونًا) للاحتماء لمدة ثلاثة أيام. استخدم المياه المعبأة تجاريًا. تذكر أن المياه المعبأة لها تاريخ انتهاء صلاحية! ضع في حسابك استخدام المياه المعبأة للطوارئ، والتي لها عمر تخزين أطول.

- وفيما يتعلق بالمياه التي في حقيبة التنقل، فاحتفظ بمستلزمات تمكّنك من تنقية المياه، مثل ألواح تنقية المياه أو مضخات التنقية أو المبيضات المنزلية.

- ضع في حسابك استخدام أكياس المياه في حقيبة التنقل.

- ▶ الطعام والطهي: سيكون من المستحيل تجميد الطعام حال انقطاع التيار الكهربائي، وإذا كان لديك موقد كهربائي، فسيكون الطهي مقصورًا على الشوي في الفناء أو على موقد التخييم (إذا كنت تنوي استخدام أي منهما، فاحتفظ بمخزون من الوقود في موقع آمن). احتفظ بكمية جاهزة من الأطعمة التي لا تتطلب الطهي أو التجميد. احرص على وجود فاتحة علب يدوية (أو أداة متعددة الاستخدامات) في المتناول! تتضمن بعض الأمثلة:

- اللحوم المعلبة

- الفواكه والحبوب والخضراوات والحساء المعلبة

- الألواح: الطاقة أو البروتين أو الفاكهة أو الجرانولا

- الحبوب المجففة

- زبدة الفول السوداني

- الرقائق

- طعام الأطفال والحليب الصناعي، إذا لزم الأمر

- تذكر تجنب الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الأملاح والصوديوم لأنها ستصيبك بالعطش. لا تنس الحصول على بعض الأطعمة الممتعة لتحفظ بروح معنوية عالية. وتذكر أنه حتى الأطعمة غير القابلة للتلف يكون لها عادة تاريخ انتهاء صلاحية. خزّن بعض الأطعمة خفيفة الوزن عالية الطاقة في حقيبة التنقل.

- ▶ أدوات المطبخ غير القابلة لإعادة الاستخدام: تشمل الأواني والأكواب والأطباق والقوط.



المبيّض عبارة عن مطهر قوي. يمكن

تخفيفه بالمياه بنسبة 1:9 للتطهير أو بمقدار

16 نقطة/الجالون للشرب. راجع

<https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/drinking/making-water-safe.html>

للحصول على مزيد من المعلومات.

- ▶ الأكياس البلاستيكية: الأكياس البلاستيكية ذات سحاب الغلق مفيدة في تخزين قطع البسكويت والحبوب والرقائق وما إلى ذلك. (فأنت لا تريد جذب الحشرات والآفات)، كما أن أكياس القمامة مفيدة لجميع الأشياء - ومن بينها القمامة.

- ▶ الملابس المناسبة للطقس: حضّر غيارًا لكل شخص، مع تضمين جوارب إضافية وملابس داخلية وتأكد من تضمين عباءات الوقاية من المطر.

- ▶ البطانيات أو حقائب النوم: واحدة لكل فرد في الأسرة - بطانيات mylar الخاصة بـ "رواد الفضاء" صغيرة الحجم وغير مكلفة.

- ▶ أغراض من أجل الأطفال: جهّز لهم بعض الوجبات الخفيفة التي يفضلونها وغير القابلة للتلف، إلى جانب بعض الكتب والألعاب والبطانيات أو "المتعلقات المحببة" ويمكن أخذ أجهزة الموسيقى (وبطاريات).

- ▶ الأغراض الشخصية الأساسية: جهّز الصابون والمناشف ومعجون الأسنان ومستلزمات النظافة للرجال والنساء والشامبو ومنتجات النظافة وورق المراحيض.

- ▶ الأدوات الأساسية: تشمل أعواد الثقاب المقاومة للمياه وبعض أحزمة الربط وبكرة شريط لاصق وأداة متعددة الاستخدامات أو سكين جيب - حيث لا يمكنك أبدًا معرفة متى ستحتاج إليها، وخصوصًا إذا اضطررت إلى الإخلاء.

- ▶ شواحن الهواتف الخلوية: يمكن العثور على شواحن الطوارئ/التخييم عبر الإنترنت أو في متاجر الأجهزة أو المتاجر الخارجية.

- ▶ شبكة راديو الطقس التابعة للإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي (NOAA): يتوافر راديو الإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي الآن كتطبيق، ولكن لا غنى عن راديو الطقس الذي يعمل بذرّاع التدوير.

- ▶ الكشافات: تأكد من تضمين البطاريات (واستبدالها بانتظام) أو اشترِ بعض المصابيح التي تعمل بذرّاع التدوير.

- ▶ حقيبة الإسعافات الأولية: يمكن شراء حقيبة المستلزمات الأساسية كاملة أو تجميعها من البداية من أي صيدلية. تأكد من تضمين الأدوية شائعة الاستخدام من دون وصفة طبية إلى جانب مستلزمات تنظيف الجروح والمعالجات. انتبه إلى أن الأدوية تنتهي صلاحيتها.

- ▶ أدوات العمل: تتضمن الأدوات الخاصة بالتنظيف أو لمجرد التجول في أعقاب الكارثة عادة قفازات الأعمال الثقيلة وأقنعة الغبار N95 وسدادات الأذن ونظارات الأمان/النظارات الواقية والأحذية ذات الإطارات القاسية/المقاومة للمياه.

هل أنت شخص من ذوي الاحتياجات المتعلقة بإمكانية الوصول أو الاحتياجات الوظيفية أم مسن؟ أم أنت شخص مسؤول عن المساعدة في إعداد مثل هؤلاء الأشخاص أو الأطفال أو الحيوانات الأليفة؟ أعد حقيبة مستلزمات الطوارئ التي تناسب احتياجاتك الخاصة وخطط لوجود بدائل لأي شيء ضروري، مثل المعدات الطبية.

بالنسبة إلى الأشخاص من ذوي الاحتياجات المتعلقة بإمكانية الوصول أو الاحتياجات الوظيفية:

- ▶ قائمة بأنواع وأرقام طرازات أي أجهزة طبية لازمة
- ▶ توثيق كل المعلومات الصحية ذات الصلة، بما في ذلك معلومات الاتصال بالطبيب
- ▶ أي تكنولوجيا مساعدة قد تحتاج إليها، بالإضافة إلى تعليمات الاستخدام
- ▶ بطاريات إضافية للكراسي المتحركة
- ▶ أكسجين
- ▶ قسطنطرات
- ▶ أدوية، بما في ذلك الترتيبات اللازمة لأي شيء يحتاج إلى التبريد
- ▶ أطعمة لتقديمها إلى حيوانات الخدمة المدربة

بالنسبة إلى الأطفال:

- ▶ حفاظات وحليب صناعي للرضع والأطفال الصغار
- ▶ وجبات خفيفة مفضلة
- ▶ لعب وكتب و"متعلقات محببة"، وغيرها من الأشياء لتوفير التسلية والراحة – إذا كنت تعتقد أن حالات الطوارئ والانتقال مرهقة للبالغين، فتخيل كونك طفلاً

بالنسبة إلى الحيوانات الأليفة:

- ▶ أطعمة الحيوانات الأليفة والوجبات والمياه لمدة ثلاثة أيام على الأقل
- ▶ رمل وصندوق للفضلات وصحف ومناشف ورقية وأكياس القمامة البلاستيكية
- ▶ أدوات تنظيف/مناديل صحية مبللة
- ▶ مبييض منزلي
- ▶ لعب ومقاود والجمرة وأقفص حمل
- ▶ الأدوية أو السجلات الطبية
- ▶ صندوق إذا كان مناسباً لقطتك أو كلبك؛ والقفص ضروري لأي نوع آخر من الحيوانات الأليفة

المستندات المهمة: قائمة جرد للعناصر المنزلية ومعلومات التأمين ومستندات إثبات الهوية والمعلومات المالية.

النقد: افترض أنك لن تتمكن من الوصول إلى الأموال عبر بطاقات الائتمان أو ماكينات السحب الآلي - كم ستحتاج من الأموال في متناولك لفترة تمتد من ثلاثة إلى سبعة أيام؟

أعراض أخرى منوعة: لا تنس إضافة مجموعة احتياطية من النظارات والوصفات الطبية وأدوات المساعدة على السمع والأدوية التي تصرف بأمر الطبيب إلى حقيبة مستلزماتك.

أثناء تجميع حقيبة مستلزماتك، فكر في كيفية توزيع مستلزماتك، وهل ستحتاج إلى مضاعفة كمية أي شيء (مثل مستلزمات الإسعافات الأولية). ما الذي تحتاج إليه للاحتواء بمنزلك؟ ما الذي تحتاج إليه للإخلاء والذهاب إلى ملجأ أو وجهة غير معلومة؟ ما الذي يجب أن يكون معك باستمرار في سيارتك؟ تذكر أنك إذا بقيت في المنزل، فستتمكن من الوصول إلى كل شيء في حقيبة التنقل.

كما يمكن أن يكون تجميع حقيبة المستلزمات أمراً ممتعاً ومشجعاً. يمكنك زيارة الصيدليات ومتاجر مستلزمات التخيم ومتاجر البقالة للحصول على الأغراض التي تلتزمك. يمكنك تحويل عملية شراء المستلزمات إلى لعبة بحث عن الكنز للأطفال.

**تذكّر** أنه ليس عليك إعداد مجموعة مستلزمات الطوارئ كلها في نفس الوقت. ابدأ بشيء صغير وأضف في كل مرة.

## هذه القائمة مجرد بداية.

تتوافر قوائم حقائب مستلزمات الإسعافات الأولية وقوائم حقائب مستلزمات الطوارئ – بما في ذلك قوائم متخصصة للسيارات والمسنين والأطفال والحيوانات الأليفة والأشخاص من ذوي الاحتياجات المتعلقة بإمكانية الوصول أو الاحتياجات الوظيفية – من مصادر عديدة. راجع الملحقين ب و ز وموقع [ReadyNOVA.org](http://ReadyNOVA.org) وموقع [ready.gov](http://ready.gov) الخاص بالوكالة الفيدرالية لإدارة الطوارئ (FEMA) للمبتدئين.

## صيانة حقيبة (حقائب) مستلزمات الطوارئ:

- ◀ اختبر البطاريات في الكشافات وأجهزة الراديو كل ثلاثة أشهر.
- ◀ راجع تواريخ انتهاء الصلاحية على الأدوية مرتين في السنة.
- ◀ أعد تقدير احتياجاتك من الأدوات كل فصل واستبدل العناصر الموسمية مثل الملابس والأحذية (أو حضر حقيبة مستلزماتك بما يناسب استخدامها في المواسم الأربعة)؛ تأكد أن حقيبة مستلزمات الطوارئ تناسب عمر أطفالك مع تقدمهم في السن.

بعد تجميع حقيبة المستلزمات، لا تنس إجراء الصيانة لها لتكون جاهزة عند الحاجة.

- ◀ راجع تواريخ الانتهاء على الطعام والشراب مرتين في السنة: عندما تُحدِّث ساعتك على "التوقيت الشتوي" و"التوقيت الصيفي" (عندما تستبدل بطاريات أجهزة إنذار الحريق).


## الخطوة 4: البقاء على اطلاع بالمستجدات أثناء حالة الطوارئ

- من المرجح أن تغطي المحطات التلفزيونية أو اللاسلكية المحلية الأخرى الكوارث العظمى.
- ◀ زيارة موقع الويب الخاص بالمقاطعة على الرابط [www.fairfaxcounty.gov](http://www.fairfaxcounty.gov)

وحتى في غير أيام الطوارئ، يمكنك البقاء على اتصال والحصول على معلومات.

- ◀ التسجيل للاشتراك في الرسائل الإخبارية لاستعدادات حالات الطوارئ على الرابط [www.fairfaxcounty.gov/alerts](http://www.fairfaxcounty.gov/alerts)

- ◀ متابعة حسابات Fairfax County OEM على مواقع التواصل الاجتماعي:

Ready Fairfax@ 

ReadyFairfax@ 

- ◀ التسجيل في سجل الاحتياجات الوظيفية التابع لـ Fairfax County: قد يحتاج الأشخاص الذين يعانون من إعاقات جسدية وحسية وعقلية وإدراكية و/أو ذهنية، فضلاً عن النساء اللاتي في مراحل الحمل المتأخرة، وكبار السن، والأشخاص ذوي الأوزان الكبيرة الذين يحتاجون إلى معدات خاصة، إلى المساعدة أثناء حالات الطوارئ. وسجل الاحتياجات الوظيفية عبارة عن قائمة اختيارية بأسماء وعناوين الأشخاص الذين قد يحتاجون إلى مساعدة إضافية في حالات الطوارئ. تستخدم المقاطعة هذه القائمة أثناء الأزمات لتوصيل تنبيهات الطوارئ المستهدفة وإشعاراتها وتحديثاتها.

عند وقوع حالة طوارئ، يلزمك الوصول إلى معلومات حول آخر التهديدات في منطقتك والإرشادات المتعلقة بما ينبغي اتخاذ من إجراءات. توجد طرق متعددة للحصول على المعلومات أثناء حالات الطوارئ في Fairfax County.

وتبقى الوسيلة الأفضل هي التسجيل في **Fairfax Alerts**، وهي خدمة مجانية اختيارية توفر لك إشعارات في حالات الطوارئ عبر البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية أو مكالمات "الطوارئ العكسية على الرقم 911".


سجل على الرابط


[www.fairfaxcounty.gov/alerts](http://www.fairfaxcounty.gov/alerts)


كما يمكنك:

- ◀ متابعة مدونة الاستعدادات الحكومية لحالات الطوارئ والاستجابة لها والتعافي منها التابعة لـ Fairfax County على الرابط [www.fairfaxcounty.gov/emergency/blog](http://www.fairfaxcounty.gov/emergency/blog)

- ◀ متابعة حسابات المقاطعة على مواقع التواصل الاجتماعي:

FairfaxCounty@ 

FairfaxCounty@ 

FairfaxCounty@ 

- ◀ مشاهدة التلفاز أو الاستماع إلى الراديو:

- يمكن الوصول إلى الراديو الحكومي التابع لـ Fairfax County عن طريق الاتصال بالرقم 1-571-350-2160 أو بزيارة الرابط

<https://www.fairfaxcounty.gov/publicaffairs/radio>

- انتقل إلى القناة 16 عبر التلفاز الكابلي التابع لـ Fairfax County

التسجيل في  
**Fairfax Alerts**



وهي خدمة مجانية اختيارية، توفر لك إشعارات في حالات الطوارئ عبر البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية أو مكالمات "الطوارئ العكسية على الرقم 911+1". يُرجى التسجيل عبر

[www.fairfaxcounty.gov/alerts](http://www.fairfaxcounty.gov/alerts)





## الخطوة 5: المشاركة

جميعنا في المركب ذاته.

يساعد بناء ثقافة الاستعداد على جعل مجتمع Fairfax County أكثر قدرة على الصمود. وتتمثل أفضل طريقة لتمكين الأفراد من تقديم المساعدة إلى من يحتاجون إليها في إعداد مواطنين مُدرِّبين وواعين ومسهمين.

وتوجد طرق متعددة للمشاركة وإحداث فرق إيجابي. للتطوع، يُرجى التواصل مع أي من المنظمات المحلية الواردة أدناه.

- Fairfax County OEM Volunteer Corps ◀
- Fairfax County Citizen Corps Council ◀
- Community Emergency Response Team (CERT) •
- Fire Corps •
- Volunteers in Police Service (VIPS) •
- Medical Reserve Corps (MRC) •
- Neighborhood Watch ◀
- Faith Communities in Action (FCIA) ◀
- Volunteer Fairfax ◀
- Fairfax County/Volunteer Fairfax ◀
- Community Resiliency Groups
- American Red Cross ◀



لمعرفة معلومات اتصال المؤسسات ومزيد من طرق المشاركة، انتقل إلى ص 7 والملحق أ من هذا الدليل.