

## احتفظ بهدوتك وقل بالصبر

- نفذ خطة الطوارئ
- خقق من الإصابات، قم بالإسعافات الأولية ولا تتصل بالرقم ٩١١ إلا في الحالات المهددة للحياة.
- اتبع نصيحة موظفي الطوارئ المحليين.
- استمع إلى الراديو أو التلفاز للحصول على آخر الأخبار والتعليمات.
- غادر المنزل، إن طُلب القيام بذلك. ارتد ملابس واقية وأحذية متينة.

## خقق من وجود الأضرار في منزلك

- استخدم المصابيح التي تعمل بالبطارية. لا تشعل الثقاب أو الشموع.
- لا تشعل الأضرار الكهربائية إلى أن تستبعد الضرر.
- أغلق أي مرافق متضررة أخرى.
- خقق من الحريق. مخاطر الحريق والمخاطر المنزلية الأخرى. خرى رائحة الغاز. بدءاً من مسخن الماء. إذا شممت، أو سمعت، أو رأيت غازاً، أو شككت بتسرب غاز، أفضل صمام الغاز الرئيسي، افتح النوافذ وأخرج الجميع خارجاً بسرعة.
- نظف الأدوية، والمبيضات، والبنزين والسوائل القابل للاشتعال المسكوبة حالاً.

### تذكر أن ...

- خصر حركة حيواناتك أو تؤمن حمايتها.
- اتصل بالشخص الذي تتصل به الأسرة. لا تستخدم الهاتف ثانية ما لم تطراً حالة تهدد الحياة.
- خقق من جيرانتك، سيما أولئك الذين يعيشون بمفردهم، أو المسنين أو العاجزين.
- ابق بعيداً عن أسلاك الطاقة المتدلية.

يريد الصليب الأحمر الأمريكي ومديرية الخدمات الصحية في مدينة و ضواحي لوس أنجلوس من الأفراد والأسر أن يستعدوا لجميع أنواع الطوارئ. إننا نؤمن أن الاستعداد للطوارئ ينقذ حياتكم ونحث الجميع على اتخاذ أكبر قدر ممكن من الخطوات الواردة في هذا الكتيب للمساعدة على ضمان سلامتكم.



للحصول على المزيد من المعلومات حول الاستعداد للطوارئ، زوروا موقع [www.redcrossLA.org](http://www.redcrossLA.org) أو [www.ladhs.org](http://www.ladhs.org) أو [www.labt.org](http://www.labt.org)

## خطة الطوارئ

### للمعاقين ولمن يعاني صعوبة في التحرك

حدثت الحالات الطارئة في أي وقت، وغالباً دون سابق إنذار، وبعضها يجبر الشخص على إخلاء منزله، بينما يستلزم بعضها الآخر إخلاء الجوار كاملاً. ويقضي بعضها الآخر لزوم الناس لمنازلها أياماً، وسواء كانت تلك الحالات محدودة النطاق أم واسعة الانتشار قد تثير تحديات خاصة للمعاقين ولمن يعاني صعوبة في التحرك، فإذا ما كنت معاقاً، أو كان أحد أحبائك يعاني من عجز ما وأجبرتم على إخلاء منزلكم، أو إذا انقطعت الخدمات الأساسية كالماء، أو الغاز، أو الكهرباء، أو خطوط الهاتف، فهل تعلم، أنت وأسرتك، وجيرانتك ما ينبغي القيام به لضمان بقائكم وسلامتكم؟

إن أفضل ما يجعل المعاقين مستعدين للتعامل مع الحالات الطارئة هو القيام مسبقاً بتجهيز خطط مخصصة للطوارئ، ومشاركتها مع من حولهم، فوضع خطة ومعرفة ما عليك القيام به بشكل حماية مثلى لك ويعد مسؤولية هامة.

## قائمة الطوارئ

- راجع الإطفائية و/أو البلدية في منطقتك للحصول على مزيد من المعلومات حول استعداد المعاقين للطوارئ في مجتمعك.
- راجع الإطفائية و/أو البلدية في منطقتك للحصول على مزيد من المعلومات حول استعداد المعاقين للطوارئ في مجتمعك.
- تعلم ما ينبغي القيام به في حال انقطاع الطاقة والإصابات الشخصية، تعلم كيف تقوم بتوصيل أو تشغيل مزود طاقة احتياطي للتجهيزات الطبية الضرورية.
- في حال كنت تستخدم أو أي فرد من أفراد أسرتك، كرسي مقعدين أو وسيلة مساعدة، حدد أكثر من وسيلة للخروج من منزلك بواسطة كرسي المقعدين في حال سد المخرج الرئيسي في كارثة ما.
- علم من قد يساعدك في حالة الطوارئ كيفية تشغيل التجهيزات الضرورية.
- اتفق مع أحد أقربائك و/أو جيرانتك لتفقدك في حال حدثت حالة طارئة.
- تعلم كيف تغلق الماء والغاز والكهرباء من المنافع الرئيسية.
- فكر في الحصول على جهاز إنذار طبي يتيح لك طلب المساعدة في حال تعذر خروجك في إحدى حالات الطوارئ.
- احتفظ بالسجلات العائلية في حاوية غير نفوذة للماء مقاومة للنيران.
- ابحث في أنواع الحالات الطارئة الأرجح حدوثاً في منطقتكم، فكر في ما تقوم به في كل حالة.
- باستخدام المخطط الذي بين يديك، حدد أفضل السبل للخروج من منزلك، أو جد مخرجين من كل غرفة.
- تعرف على صافرات الإنذار في مجتمعك: ما هي الأصوات التي تطلقها وما عليك القيام به لدى سماعها، وما هي الإشارات المرئية المستخدمة في حال كنت تعاني من فقدان السمع.
- اختر مكاني لقاء:
  ١. خارج منزلك مباشرة إذا ما طرأ حادث ما، كحريق.
  ٢. خارج الجوار في حال عدم تمكنك من العودة إلى المنزل.
- يجب أن يعلم الجميع عناوين الشخص الذي تتصلون به في حالة الطوارئ وأرقامه الهاتفية.
- اطلب من قريب أو صديق لك خارج الولاية أن يكون "الشخص الذي تتصل به عائلتك"
- بعد أن حدثت كارثة كبرى، يصبح الاتصال بمسافات بعيدة أكثر سهولة غالباً، وعلى أفراد الأسرة الاتصال بهذا الشخص وإخباره بمكانهم.
- اسأل عن العناية بالحيوانات أثناء الكارثة وبعدها، إذ لا يسمح للحيوانات بالدخول إلى ملاجئ الطوارئ أو إلى بعض الفنادق، اتصل بجمعيات الرفق بالحيوان المحلية للحصول على المزيد من المعلومات، فكر في كيفية العناية بحيواناتك.
- ابحث في خطط الطوارئ في مكان عملك، ومدرسة أولادك أو مركز الرعاية اليومي والأماكن الأخرى حيث تقضي عائلتك الوقت، تأكد من اطلاع جميع أفراد الأسرة على المخطط المختلفة.

## خطة الطوارئ



### للمعاقين ولمن يعاني صعوبة في التحرك



