

استعداد الأفراد والعائلات للكوارث

**TAKE
FIVE
TO SURVIVE**

هل أنت على استعداد لمواجهة إحدى الكوارث؟ اسأل نفسك:



- ما المخاطر التي يمكن أن تؤثر في المنزل أو مكان العمل أو المدرسة؟
- هل يمكنني تلقي تنبيهات وتحذيرات في حالة حدوث ظروف خطيرة؟
- هل يمكنني الاتصال بعائلتي وأصدقائي إذا كانت أنظمة الاتصال معطلة؟
- هل تتوفر لدي المؤن اللازمة في حالات الطوارئ التي تحتاج إليها للبقاء على قيد الحياة؟
- هل يعرف الأشخاص المقيمون معي ما يجب فعله أثناء حدوث حالة طوارئ؟

تعرف على المزيد من النشرات
الإعلانية ذات الصلة:

- تهيئة المنزل
- المؤن اللازمة لحالات الطوارئ
- ابق على اتصال

لمزيد من المعلومات، تفضل
بزيارة Take5toSurvive.com

تعرف على المخاطر

- صفحة ويب المخاطر الخاصة بإدارة حالات الطوارئ في مقاطعة واشنطن
[www.co.washington.or.us/Emergency Management/Hazards](http://www.co.washington.or.us/EmergencyManagement/Hazards)
- نشرات Take 5 الإعلانية حول المخاطر في مقاطعة واشنطن، سوء الأحوال الجوية في فصلي الصيف والشتاء والاستعداد للزلازل

هناك العديد من المخاطر في مقاطعة واشنطن يمكن أن تهدد سلامتك وسعادتك أو تلحق الضرر بمنزلك أو مكان عملك. نحن معرضون لخطر حدوث عواصف شتوية وعواصف ريحية وفيضانات وزلازل وتفشي الأمراض وغير ذلك. تعرف على المزيد عن طريق التحقق من المصادر التالية:

كن على اطلاع واتصال

- اضبط الراديو المحلي على الموجة 91.5FM OPB أو محطة الأخبار المفضلة لديك للحصول على معلومات حول حالات الطوارئ.
- ابقَ على اتصال. احصل على خطة اتصالات حتى تتمكن من الاتصال بأصدقائك وعائلتك إذا تسببت كارثة في تعطيل أنظمة الاتصال.

1. اجمع المعلومات

- اكتب أرقام الهواتف وعناوين البريد الإلكتروني الخاصة بـ:
- كل فرد في منزلك
- عائلتك وأصدقائك في المنطقة المحلية
- جهات الاتصال في العمل والمدرسة ورعاية الطفل ومقدمي الرعاية

كن على اطلاع. احصل على طريقة لتلقي التنبيهات والتحذيرات حتى تتمكن من التصرف بسرعة عند حدوث كارثة.



في المنزل

- يمكن لراديو الطقس NOAA تنبيهك بأي نوع من حالات الطوارئ يحدث في منطقتك.
- تابع الأخبار المحلية للحصول على معلومات حول حالات الطوارئ.

عند الخروج

- تلقَّ تنبيهات على هاتفك الذكي. قم بالتسجيل في PublicAlerts.org. يمكنك أيضًا تنزيل تطبيق Everbridge، واني اجمع قيطب تلهذا ا

السلامة العامة

في حالات الطوارئ: 9-1-1
في غير حالات الطوارئ:
629-0111 (503)

الاسم والهاتف
جهة الاتصال في حالات
الطوارئ:

جهة اتصال خارج المنطقة:

المدرسة/الحضانة:

الطبيب:

الجار:

2. تحديد جهة اتصال خارج المنطقة

اختر صديقاً أو قريباً يقيم في ولاية أخرى. اسأله عما إذا كان سيشارك المعلومات في حالة الطوارئ عندما يتصل جميع الأشخاص. قم بمشاركة رقم هاتفه مع الأصدقاء والعائلة. غالباً ما تصل الرسالة النصية عندما يتعذر الاتصال.

3. مشاركة المعلومات

شارك معلومات جهات الاتصال مع أصدقائك وعائلتك. احتفظ بالمعلومات معك: في المحفظة أو حقيبة اليد أو حقيبة الظهر أو في أي مكان يمكنك الوصول إليه بسهولة.

جمع المؤن اللازمة في حالات الطوارئ لمدة أسبوعين

ما المقدار؟ ستساعدك المؤن اللازمة في حالات الطوارئ والكافية لمدة أسبوعين إلى أن تصلك المساعدة. لحسن الحظ، لديك بالفعل الكثير مما تحتاج إليه في متناول يديك. تعرف على المزيد حول جمع المؤن اللازمة في حالات الطوارئ من خلال قراءة النشرة الإعلانية Take 5 التي تحتوي على المؤن اللازمة في حالات الطوارئ واجمع باقي المؤن باستخدام تقويم الاستعداد Take 5.

لماذا؟ قد تحدث كارثة لا تستطيع معها الذهاب إلى المحلات التجارية الكبيرة والمتاجر التي تحصل على الطعام واللوازم الأخرى منها. يمكن أن يتسبب وقوع زلزال في إغلاق المتاجر على مدار أسابيع أو أكثر.



التخطيط معاً والتدريب

التدرب معاً
تدربوا على خطط الطوارئ معاً مرة واحدة في السنة على الأقل. فيما يلي بعض الأفكار للتدرب على خطط الطوارئ:

• تدريبات للوقاية من الحريق: اطلب من الجميع إخلاء المنزل والالتقاء في مكان الاجتماع في حالات الطوارئ. تعرف على المزيد حول التخطيط للنجاة من الحريق على الموقع الإلكتروني

www.nfpa.org/Public-Education/By-topic/Safety-in-the-home/Escape-planning

• الزلزال: تدرب على كيفية التعامل عند حدوث زلزال عن طريق الهبوط لأسفل والتغطية والاختباء تحت شيء. تعرف على المزيد حول السلامة من مخاطر الزلازل والتدريبات السنوية للوقاية من الزلازل في أوريغون على الموقع الإلكتروني

www.ShakeOut.org/Oregon

• الاتصال: أرسل رسالة نصية إلى جهة الاتصال المحددة خارج المنطقة واتصل بها.

• المراجعة السنوية: اطلع على المؤن اللازمة في حالات الطوارئ وناقش كيفية استخدامها. تحقق من تواريخ انتهاء الصلاحية واستبدل العناصر القديمة مثل البطاريات.

• الإسعافات الأولية: تعلم أساليب الإسعافات الأولية والإنعاش القلبي الرئوي. هل ترغب في معرفة الطريقة؟ ابحث عن فصل دراسي لتعلم الإسعافات الأولية أو الإنعاش القلبي الرئوي أو مزيج الرجفان الخارجي الآلي بالقرب منك على الموقع الإلكتروني

<https://www.redcross.org/take-a-class>

يجب على جميع الأفراد في منزلك العمل معاً لوضع خطة طوارئ منزلية. ويجب أن يكون لكل شخص دور ويتعرف على كيفية الاستجابة أثناء حدوث حالة طوارئ. حاول التحدث إلى العائلة أثناء تناول العشاء أو بعد مشاهدة فيلم يدور حول إحدى الكوارث ليلاً.

قم بحث الجيران على الاستعداد. عندما يعمل الأشخاص معاً ويتشاركون المصادر، فإنهم سيعودون إلى الوضع الطبيعي بشكل أسرع. حاول التحدث إلى الجيران من خلال استضافة حفلة شواء أو لعبة ليلاً.



تحديد أماكن الاجتماعات في حالات الطوارئ

- في الداخل: في الأوقات التي لا يكون الخروج فيها آمناً مثل حدوث عاصفة ريفية أو انطلاق مواد كيميائية.
- خارج مكان الاجتماع: في الأوقات التي لا يكون فيها البقاء في المنزل آمناً مثل اندلاع حريق في المنزل، حدد مَعْلَمًا بالقرب من منزل. اختر مكاناً يعرفه الجميع مثل صندوق البريد أو منزل جارك.
- في المنطقة المحلية: إذا حدثت كارثة أثناء عدم وجودك في المنزل ولا يمكنك العودة إليه، فحدد مكاناً بعيداً عن منزلك مثل منزل صديق أو أحد أفراد العائلة أو مكتبة أو مكان للعبادة.

التحدث عن المؤن اللازمة في حالات الطوارئ

يجب أن يعرف الجميع مكان حفظ المؤن اللازمة في حالات الطوارئ وكيفية استخدامها. ويمكن للأفراد داخل المنزل المساعدة على إيجاد أماكن لتخزين المياه أو الطعام الإضافي.