

الاستعداد للحالات الطارئة تدبير حكيم ومنطق سليم. كن مستعداً من الآن.

١. المباشرة في تحضير حقيبة مستلزمات الطوارئ

كن مستعداً لارتجال الأمور واستخدام ما لديك من مستلزمات ومون للعيش لوحدك لثلاثة أيام متتالية على الأقل وربما لفترة أكثر. يجب عليك أن تفكر أولاً في تأمين الماء العذب والطعام والهواء النظيف قبل أن توجه نظرك إلى تأمين أشياء أخرى قد تدرّ عليك راحة أكثر من الأشياء الواجب تأمينها أولاً.

المون والمستلزمات الموصى بوجودها في الحقيبة الأساسية

- ماء: غالون واحد لكل شخص في اليوم لأغراض الشرب والنظافة والصرف الصحي
- مواد غذائية غير قابلة للتلف: مؤونة لثلاثة أيام على الأقل
- راديو يشتغل على البطارية أو بواسطة ذراع تدوير يدوي ("كرانك") وراديو يستقبل بث الأحوال الجوية من الإدارة الوطنية لدراسة المحيطات والغلاف الجوي (NOAA) مجهز بطنين إنذار وبطاريات إضافية لكل راديو.
- مصباح يدوي وبطاريات إضافية
- حقيبة إسعافات أولية
- صفاة لاستنجاد المساعدة
- قناع مرشح أو قميص قطني للمساعدة في ترشيح الهواء
- ورق حمام مرطب، أكياس قمامة مع شرائط ربط بلاستيكية لأغراض النظافة الشخصية
- مفتاح ربط أو كماشة لإغلاق المرافق العامة
- فتّاحة علب يدوية وذلك إذا كانت حقيبة الطوارئ تحتوي على مواد غذائية تنكية
- أغطية بلاستيكية وشريط لاصق ("دكت تيب") للاحتماء في نفس المكان
- وثائق أسرية مهمة
- أشياء لاحتياجات الأسرة الخاصة مثل الأدوية الموصوفة التي تؤخذ يومياً، وحليب اصطناعي للرضع، والحفاضات

خذ بعين الاعتبار تحضير حقيبتين: في الحقيبة الأولى، يمكنك أن تضع فيها كل ما تحتاج إليه للبقاء حيث تسكن الآن وتتمكن من العيش لوحدك حتى زوال الحالة الطارئة. أما الحقيبة الثانية، فينبغي أن تكون خفيفة الوزن وتحتوى على نفس الأشياء الموجودة في الحقيبة الأولى إلا أنها بقدر أقل منها ويمكنك أن تأخذها معك عند إخلاء مكانك.

٢. ضع خطة للأشياء التي عليك أن تفعلها في حالة طارئة

خطط مسبقاً للأشياء التي عليك أن تفعلها في الحالات الطارئة. كن مستعداً لتقييم الوضع واستخدام المنطق السليم وما بحوزتك للانتباه لسلامتك وسلامة أحبائك.

وضع خطة طارئة للأسرة: قد لا يكون أفراد أسرتك مع بعضهم عند وقوع الكارثة، لهذا عليك أن تخطط كيفية الاتصال مع بعضكم ومراجعة الأشياء التي عليكم عملها في حالات مختلفة. خذ بعين الاعتبار وضع خطة يستطيع كل فرد من أفراد الأسرة الاتصال أو إرسال بريد إلكتروني إلى نفس الصديق أو القريب عند وقوع حالة طارئة. وقد يكون من الأسهل عمل المكالمات الخارجية من المكالمات الداخلية، ولهذا قد يكون مكالمة شخص خارج المدينة أفضل حل للتواصل بين أفراد الأسرة المنفصلين عن بعضهم. وأحرص أن يعرف كل فرد من أفراد أسرتك رقم

هاتف ذلك الشخص وأن يكون بحوزتهم عملة نقدية معدنية أو بطاقة هاتفية سابق دفعها للاتصال بذلك الشخص في الحالات الطارئة. ويمكن أن تواجه صعوبة في عمل المكالمات، ويمكن أن تكون شبكة الخطوط الهاتفية معطلة كلياً، لهذا عليك أن تتحلّى بالصبر وطول البال. وبناءً على ظروفك وطبيعة الهجوم، فإن أول قرار مهم عليك اتخاذه هو ما إذا كنت تنوي البقاء في مكانك أو تذهب إلى مكان آخر. ينبغي عليك أن تترك وتخطط لكلّ من الاحتمالين. استخدم المنطق السليم والمعلومات التي تتعلمها من هذه الوثيقة لكي تقرر ما إذا كان هناك خطر فوري عليك وعلى أسرته. ولاحق متابعة التعليمات الرسمية حين توافرها بمشاهدة التلفزيون والاستماع إلى الراديو.

إنشاء خطة الاحتماء في مكانك: قد تحتم الظروف عليك البقاء في مكانك وإنشاء حاجز بينك وبين الهواء الخارجي الذي يمكن أن يكون ملوثاً؛ وتُعرف هذه العملية بالاحتماء في مكانك (sheltering-in-place) وإحكام سد الغرفة بطريقة جيدة يمكن أن يكون مسألة موت أو حياة. وإذا رأيت كميات كبيرة من الأنقاض متطايرة في الهواء، أو إذا أُنذرت السلطات المحلية بأن الهواء ملوثاً جداً، فقد تريد الاحتماء في مكانك وتسد الغرفة الموجود فيها بإحكام. خذ بعين الاعتبار أن تقص مسبقاً عدة أعطية بلاستيكية لإحكام سد النوافذ والأبواب وفتحات التهوية. ينبغي أن يكون قياس كل غطاء عدة بوصات أكبر من قياس الفراغ الذي تنوي تغطيته لكي تتمكن من تلصيقه بشريط "دكت تيب" بشكل مسطح على الجدران. ضع بطاقة على كل قطعة غطاء تبيّن المكان الملائم لها. وعند حدوث ذلك، عليك استخدام جميع المعلومات المتوفرة لديك من أجل تقييم الوضع. وسارع في إحضار أفراد أسرتك وحيواناتك الأليفة إلى الداخل، وأقل الأبواب، وأغلق النوافذ والمنافس الهوائية وتعديل وضعية صفائح مخمدات سحب الهواء بالمخدنة أو الموقد. يجب على الفور إيقاف تشغيل جهاز مكيف الهواء، وأجهزة التدفئة بالهواء القسري، والمراوح العادمة ونشافات الملابس. خذ حقيبة المستلزمات الطارئة وأذهب إلى غرفتك التي خصصتها لهذا الشأن. أحكم سد جميع النوافذ والأبواب وفتحات التهوية. وأدرك أن إحكام سد الغرفة هو تدبير مؤقت لإنشاء حاجز بينك وبين الهواء الملوث. شاهد التلفزيون واستمع إلى الراديو وأذهب إلى شبكة الإنترنت للحصول على التعليمات من المسؤولين المحليين لتدبير شؤون الحالات الطارئة.

إنشاء خطة الإخلاء: خطط مسبقاً كيف يمكنك تجميع أفراد أسرتك وخذ بعين الحسبان المكان الذي ستذهبون إليه. اختر عدة وجهات في اتجاهات مختلفة لكي يكون لديك خيارات عند وقوع حالة طارئة. إن كان لديك سيارة، فأحرص أن يكون دائماً خزائنها ممتلئاً إلى حد النصف تقريباً. تعرّف على الطرق البديلة ووسائل النقل الأخرى المتجهة خارج منطقتك. وإذا لم يكن لديك سيارة، فخطط كيف يمكنك ترك مكانك عند اللزوم. خذ حقيبة مستلزمات الطوارئ معك، إلا في الحالات التي تظن أنها أصبحت ملوثة، ثم أقلق الباب. خذ حيواناتك الأليفة معك إذا طلب منك إخلاء مكانك. ولكن، إذا كنت ذاهباً إلى ملجئ عام، فخذ بعين الحسبان بأن الملجئ قد لا تسمح بدخول الحيوانات إليها. وإن كنت تظن بأن الهواء قد يكون ملوثاً عند سواقة سيارتك، فأحرص أن تكون نوافذ سيارتك ومنافسها الهوائية مغلقة وعدم تشغيل مكيف الهواء أو جهاز التدفئة. استمع إلى الراديو لملاحقة التعليمات الواردة. وأعرف خطط الطوارئ السارية في المدارس ومكان العمل. وتحدّث مع المسؤولين في مدارس أولادك ورب عملك عن خطط الطوارئ الموجودة لديهم. واستفسر عن طرق تواصلهم مع الأسر خلال وقوع حالة طارئة. وإن كنت صاحب عمل، فأحرص أن يكون لديك خطة استعداد للحالات الطارئة. قم بمراجعتها وتدرب مع موظفيك عليها. المجتمع الذي يتأزر أفراد مع بعضه خلال حالة طارئة هو من سمات التدبير الحكيم والمنطق السليم أيضاً. تحدّث إلى جيرانك حول كيفية التعاون سوياً في مواجهة الحالات الطارئة.

٣. كن على علم بمستجدات وقائع الكارثة

بعض الأشياء التي يمكنك عملها هو التحضير لما هو غير محتسب له، مثل تجميع حقيبة مستلزمات الطوارئ وعمل خطة للحالات الطارئة بغض النظر عن طبيعة الحالة الطارئة أكانت طبيعية أو مصنّعة. ومع ذلك، هناك اختلافات كبيرة بين التهديدات الإرهابية المحتملة، كالتهديدات البيولوجية والكيميائية والمواد المتفجرة والنوية والإشعاعية، والذي من شأنه التأثير على القرارات التي تتخذها والإجراءات التي تقوم بها. وفي شروعك في التعرف على هذه التهديدات المعينة، فأنتك تحضّر نفسك للتفاعل في حالة طارئة. قم بزيارة الموقع الإلكتروني ready.gov للتعرف على المزيد عن التهديدات الإرهابية والحالات الطارئة الأخرى أو اتصل بالرقم (1-800-237-3239) (1-800-BE-READY) للحصول على نشرة مجانية. كن مستعداً لتكثيف هذه المعلومات مع ظروفك الشخصية وبذل كل جهد للتقيّد بالتعليمات الواردة من السلطات

الموجودة في ساحة الأحداث. وتعرّف أيضاً عن خطة الطوارئ المحلية الخاصة بمجتمعك المحلي. بفضل هذه التحضيرات البسيطة، يمكنك أن تكون مستعداً لمواجهة لما هو غير محتسب له.

٤. شارك في عملية تحضير مجتمعك المحلي

بعد تحضير نفسك وأسرتك لمواجهة الطوارئ المحتملة، خذ الخطوة التالية واشترك في تحضير مجتمعك المحلي. تعرّف على برنامج Citizen Corps (فيلق المواطنين) الذي يتكوّن من مواطنين نشيطين في جعل مجتمعاتنا المحلية وأمتنا أكثر أماناً وأفضل استعداداً. علينا جميعاً أن نلعب دوراً في حفظ سلامة وأمان مدننا التي نعيش فيها من الطوارئ مهما كان نوعها. يعمل برنامج Citizen Corps بجدّ على مساعدة الناس في مجالات الاستعداد والتدريب والتطوع في مجتمعاتهم. اذهب إلى الموقع الإلكتروني www.citizencorps.gov للحصول على مزيد من المعلومات حول هذا البرنامج وكيفية الاشتراك به.