

## الاستعداد للحالات الطارئة تدبير حكيم ومنطق سليم للأشخاص ذوي الإعاقة والاحتياجات الخاصة. كن مستعداً من الآن.

### ١. المباشرة في تحضير حقيبة مستلزمات الطوارئ

كن مستعداً لارتجال الأمور واستخدام ما لديك من مستلزمات ومؤن 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.

### المؤن 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) مجهزاً بطنين إنذار وبطاريات إضافية لكل راديو.
- مصباح يدوي وبطاريات إضافية
- حقيبة إسعافات أولية
- صفارة لاستنجد 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 كمّاشة لإغلاق المرافق العامة
- فتاحة علب يدوية وذلك إذا كانت حقيبة الطوارئ تحتوي على مواد غذائية تنكية
- أغطية بلاستيكية وشرائط لاصق ("دكت تيب") للاحتماء في مكانك
- وثائق أسرية مهمة
- أشياء لاحتياجات الأسرة الخاصة مثل الأدوية الموصوفة التي تؤخذ يومياً، حليب اصطناعي للرضع، حفاضات، وطعام الحيوانات الأليفة

شمل الأدوية والمستلزمات الطبية: إن كنت تأخذ الدواء أو تستخدم علاجاً طبيياً على أساس يومي، فأحرص أن تتزوّد بما تحتاج إليه على أساس العيش لوحدك لمدة لا تقل عن أسبوع واحد واحتفظ بنسخة من جميع وصفات أدويةك والمعلومات المعنية بمعيار الجرعة أو العلاج. وإذا لم يكن ذلك ممكناً أن تتزوّد بمؤونة أسبوع واحد من الأدوية والمستلزمات الطبية، فتزوّد بقدر المستطاع وتحديث مع الصيدلاني أو الطبيب الخاص بك حول ما ينبغي عمله للاستعداد للحالات الطارئة. وإذا كنت تجري علاجات روتينية في عيادة أو مستشفى، أو كنت تتلقّى خدمات دورية منتظمة مثل رعاية صحية منزلية، أو علاج أو خدمات النقل، فعليك أن تتحدث مع مقدمي الخدمة حول خططهم في الحالات الطارئة، وأن تتعاون معهم لتتعرّف على أسماء مقدمي الخدمات الاحتياطيين داخل المنطقة التي تعيش فيها والمناطق الأخرى التي يمكنك إخلاء مكانك والتوجّه إليها.

شمل الوثائق في الحالات الطارئة: أحرص أن تتضمن حقيبة مستلزمات الطوارئ نسخاً من وثائقك المهمة مثل سجلات الأسرة والسجلات الطبية والوصايا وحجج الملكية ورقم الضمان الاجتماعي ومعلومات عن حسابات بطاقات الائتمان والحسابات المصرفية وسجلات الضريبة. من الأفضل أن تحفظ هذه الوثائق في حاوية مضاءة لتسرّب المياه. وفي حال وجود معلومات متعلقة بتشغيل المعدات أو أجهزة إنقاذ الحياة تعتمد عليها، فأحرص على شملها أيضاً في حقيبة الطوارئ. وإذا كنت تعاني من إعاقة في التواصل، فأحرص أن تشير قائمة المعلومات للحالات الطارئة الخاصة بك إلى الطريقة الأنسب للتواصل معك. وأحرص أيضاً أن تحتوي حقيبة الطوارئ على نقود أو شيكات المسافرين لاستخدامها لشراء المستلزمات عند اللزوم.

**أشياء إضافية:** إن كنت تستخدم النظارات الطبية والأجهزة المُعِينة على السمع وبطاريات الأجهزة المُعِينة على السمع وبطاريات الكرسي المتحرك والأوكسجين، فأحرص أن تحتوي حقيبة الطوارئ دائماً على هذه الأشياء الإضافية، ونسخاً من تأمينك الطبي وبطائتي المديكير والمديكير. وإذا كان لديك حيوان خدمة، فأحرص أن تشمل الطعام والماء والطوق مع البطاقة المعرّفة لهوية الحيوان، والسجلات الطبية وأي مستلزمات طبية يمكنك أن تأخذها معك عند إخلاء مكانك.

**خذ بعين الاعتبار تحضير حقيبتين:** في الحقيبة الأولى، يمكنك أن تضع فيها كل ما تحتاج إليه للبقاء حيث تسكن الآن وتتمكن من العيش لوحده حتى زوال الحالة الطارئة. أما الحقيبة الثانية، فينبغي أن تكون خفيفة الوزن وتحتوي 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 الحالات الطارئة

نظراً لواقع طبيعة الكارثة، فأنت لن تستطيع على الأرجح الوصول إلى تسهيلات الراحة اليومية. لهذا عليك أن تخطط مسبقاً وتفكر في تفاصيل حياتك اليومية.

وضع خطة طارئة للأسرة: قد لا يكون أفراد أسرتك مع بعضهم عند وقوع الكارثة، لهذا عليك أن تخطط كيفية الاتصال مع بعضهم 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 مكالمته شخص خارج المدينة أفضل حل للتواصل بين أفراد الأسرة المنفصلين عن بعضهم. 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 تدرك وتخطط لكل من الاحتمالين. ولاحق متابعة التعليمات الرسمية حين توافرها بمشاهدة التلفزيون والاستماع إلى الراديو.

للحصول على مزيد من المعلومات، قم بزيارة الموقع الإلكتروني [ready.gov](http://ready.gov) أو اتصل بالرقم 1-800-BE-READY.

**إنشاء شبكة الدعم الشخصي:** إن كنت تظن بأنك بحاجة إلى مساعدة خلال كارثة، فأطلب من أفراد الأسرة والأصدقاء وآخرين أن يكونوا من ضمن خطتك. تناظر كل أوجه خطتك الطارئة مع كل فرد من مجموعتك، بما ذلك صديق أو قريب في منطقة أخرى لن يتأثر بنفس الحالة الطارئة التي قد تلم بك ويكون قادراً على مساعدتك عند الضرورة. أشمل أسماء وأرقام هواتف كل شخص في شبكتك، مع كتابة أسماء مقدمي الخدمات الطبية لك في حقيبة المستلزمات الطارئة. وأحرص أن يكون لدى أحد أفراد الشبكة مفتاح إضافي لمنزلك ويعرف المكان الذي تحفظ به مستلزماتك الطارئة. وإن كنت تستخدم الكرسي المتحرك أو أي معدات طبية أخرى، فبين لأصدقائك كيفية استخدامها لكي يتمكنوا من نقلك عند الضرورة، وعلمهم كيفية استخدام كل معدات إنقاذ الحياة أو طرق إعطاء الدواء في الحالات الطارئة. تدرب على خطتك مع الذين يوافقون أن يكونوا من ضمن أفراد شبكتك.

يجب عليك تبليغ رب عملك وزملاءك في مكان العمل عن طبيعة إعاقتك وأعلمهم عن ما تطلبه بالضبط من مساعدة في الحالات الطارئة. وتحديث عن صعوبات التواصل والقصور الجسدي وتعليمات استخدام المعدات وإجراءات إعطاء الدواء. واشترك دائماً في التدريبات والتمارين المتعلقة بالحالات الطارئة التي يقدمها رب عملك.

**إنشاء خطة الاحتماء في مكانك:** قد تحتم الظروف عليك البقاء في مكانك وإنشاء حاجز بينك وبين الهواء الخارجي الذي يمكن أن يكون ملوثاً؛ وتعرف 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 نقص مسبقاً عدة أغشية 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 هكذا كارثة، 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 للحصول على التعليمات من المسؤولين المحليين لتدبير شؤون الحالات الطارئة.

إنشاء خطة الإخلاء: خطط مسبقاً كيف يمكنك تجميع أفراد أسرته وخذ بعين الحسبان المكان الذي ستذهبون إليه. اختر عدة وجهات في اتجاهات مختلفة لكي يكون لديك خيارات عند وقوع حالة طارئة. تعرّف على الطرق البديلة ووسائل النقل الأخرى المتجهة خارج منطقتك. وإذا لم يكن لديك سيارة، فخطط كيف يمكنك ترك مكانك عند اللزوم. وإن كنت تعتمد على المصاعد الكهربائية، فضع خطة احتياطية في حال تعطل المصاعد الكهربائية عن العمل. تحدّث إلى جيرانك حول كيفية تنسيق ذلك.

التفكير في تدبير شؤون حيوان الخدمة أو الحيوانات الأليفة: بغض النظر إذا قررت البقاء أو الإخلاء، فسيطلب منك أن تخطط مسبقاً لحيوان الخدمة والحيوانات الأليفة الأخرى الموجودة لديك. وخذ بعين الاعتبار أن الحل الأنسب المفضّل لك عادة ما يكون هو الحل الأنسب لحيواناتك. وإذا لزم عليك الإخلاء، خذ حيواناتك معك إذا كان ذلك ممكناً. ولكن، إذا كنت ذاهباً إلى ملجئ عام، فاستفسر إذا كان الملجئ يسمح بدخول الحيوانات الأليفة إليه. قد تسمح بعض الملاجئ بدخول حيوانات الخدمة إليها.

السلامة من الحريق: خطط للخروج من مخرجين من كل غرفة في حال نشوب الحريق. وأحرص أن تتفقد وجود الأشياء التي يمكن أن تناسق وتعرقل مسلك الهروب مثل خزائن الكتب والصور المعلقة والأضواء العلوية.

الاتصال بالمكتب المحلي لتدبير المعلومات في الحالات الطارئة: تقوم بعض المكاتب المحلية لتدبير شؤون الحالات الطارئة بصيانة سجلات أسماء الأشخاص ذوي الإعاقة والاحتياجات الخاصة الأخرى لكي يتم إيجادك ومساعدتك بسرعة في حال وقوع كارثة. اتصل بوكالة تدبير شؤون الطوارئ المحلية لتتبيّن ما إذا كانت هذه الخدمات متوفرة في المنطقة التي تعيش فيها. إضافة إلى ذلك، إن إرتداء بطاقة أو أسوارة إنذار طبي تحدد احتياجاتك الخاصة يمكن أن تلعب دوراً مهماً في إسعافك في حالة طارئة.

### 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. ومع ذلك، من المهم جداً أن تبقى على علم عن الأشياء المحتمل حدوثها وأن تعرف ماهية أنواع الحالات الطارئة التي من الأرجح أن تؤثر على منطقتك. كن مستعداً لتكييف هذه المعلومات مع ظروفك الشخصية وبذل كل جهد للتقيّد بالتعليمات الواردة من السلطات الموجودة في ساحة الأحداث.

وعليك قبل كل شيء، المحافظة على هدوء أعصابك، والتحلّي بالصبر وطول البال، والتفكير أولاً بوقائع الأمور قبل فعلها.