



# دليل استعداد العائلة

من إعداد شرطة ولاية ميشيغان  
قسم إدارة حالات الطوارئ والأمن الداخلي



جدول المحتويات

1	رسالة من قسم إدارة حالات الطوارئ والأمن الداخلي في شرطة ولاية ميشيغان
3	<b>قبل حدوث حالات الطوارئ</b>
5	خطوات للستعداد
5	البقاء على دراية
5	إعداد خطة
6	بناء مجموعة أدوات
6	التدريب والحفظ على الخطة ومجموعة الأدوات
6	تحقق من خطة الطوارئ الخاصة بالمدرسة المحلية
7	<b>خلال حدوث حالات الطوارئ</b>
9	للأشخاص الذي يعانون من مشكلة في الوصول واحتياجات وظيفية
9	جيران يساعدون جيرانهم
10	انقطاع التيار الكهربائي
11	إذا كان لديك حيوانات أليفة
12	إذا كان لديك حيوان خدمة
13	الإخلاء والاحتماء في المكان
15	<b>التعافي من حالة طوارئ</b>
17	ردة فعل الطفل على الكارثة
21	<b>الكوارث في ميشيغان</b>
22	الطقس القاسي
22	الفيضانات
24	الصواعق
25	الإعصارات
26	طقس الشتاء القاسي - عواصف ثلجية وجليدية كثيفة
27	نصائح للسفر في فصل الشتاء
28	مجموعة مستلزمات المركبات
29	حريق في المنزل أو في الشقة
30	مصادر الخطر من صنع الإنسان والتكنولوجية
31	ثماني إشارات تدل على الإرهاب
32	تبليغ عن نشاط مشتبه به
33	أمن الإنترنت
35	مطلق النار النشط
37	أنت المساعدة حتى تصل المساعدة (You Are The Help Until Help Arrives)
39	OK2Say
41	تعقب المخاطر في المنزل العائلي
44	القائمة المرجعية لمجموعة أدوات الستعداد لحالات الطوارئ
45	خطة حالات الطوارئ للأعائلات





يسرنا أن نزودك بدليل استعداد العائلة هذا الذي سيساعدك في تجهيز عائلتك للاستجابة لكافة أنواع حالات الطوارئ والتعافي منها. سيساعدك هذا الدليل على وضع خطة لحالات الطوارئ، وتجهيز مجموعة مسلّزمات حالات الطوارئ، والتعلم عن الاستعداد لحالات الطوارئ للعائلات والحيوانات الأليفة والأشخاص ذوي الإعاقة وكبار السن.

نحثك على الاحتفاظ بهذا الدليل في متناول اليد كأداة مرجعية وتطبيق عدد كبير من الاقتراحات التي ينطوي عليها لتجهيز عائلتك بشكل أفضل لأي حالة طوارئ.

من أجل الحصول على المزيد من المعلومات، اطلع على موقع قسم إدارة حالات الطوارئ والأمن الداخلي في شرطة ولاية ميشيغان الإلكتروني على: [www.michigan.gov/emhsd](http://www.michigan.gov/emhsd)

## Additional Resources

- [www.michigan.gov/miready](http://www.michigan.gov/miready)
- [www.michigan.gov/emhsd](http://www.michigan.gov/emhsd)
- [www.redcross.org](http://www.redcross.org)
- [www.ready.gov](http://www.ready.gov)
- [www.do1thing.com](http://www.do1thing.com)
- [www.fema.gov](http://www.fema.gov)
- [www.ready.gov/untilhelparrives](http://www.ready.gov/untilhelparrives)
- [www.ok2say.com](http://www.ok2say.com)
- [www.ready.gov/citizen-corps-partner-programs](http://www.ready.gov/citizen-corps-partner-programs)
- [www.michigan.gov/michtip](http://www.michigan.gov/michtip)
- [www.michigan.gov/mspcyber](http://www.michigan.gov/mspcyber)
- [www.ic3.gov](http://www.ic3.gov)

تكلفة طباعة 20 ألف نسخة هي: 7,961.00 دولاراً أو 0.40 دولار مقابل كل نسخة  
تمت مراجعته في نيسان/أبريل 2018

# **رسالة من قسم إدارة حالات الطوارئ والأمن الداخلي في شرطة ولاية ميشيغان**

يمكن لحالات الطوارئ أن تحدث في أي وقت. لذا يجب الاستعداد لها لإنقاذ الأرواح! حتى لو كان المسؤولون المحليون والعاملون في مجال الإغاثة حاضرين في مكان الحادث بعد وقوع الكارثة، إنما لا يستطيعون الوصول إلى الجميع على الفور. ويُعتبر الاستعداد قبل حدوث حالة الطوارئ أفضل طريقة للحفاظ على سلامتك وسلامة عائلتك. نشجع الجميع على:

- 1. البقاء على دراية**
- 2. إعداد خطة**
- 3. بناء مجموعة أدوات**
- 4. التدرب والحفاظ على الخطة ومجموعة الأدوات**

قد تحدث هذه الخطوات البسيطة فرقاً في ضمان سلامتك وسلامة من تحب في حالة طوارئ.

يلتزم قسم إدارة حالات الطوارئ والأمن الداخلي في شرطة ولاية ميشيغان (MSP/EMHSD) برعائية الشراكات وتعزيزها والحفاظ عليها لحماية ولديتنا وموطننا من كافة مصادر الخطر.



# لات الطوارئ



مسؤولتك وتوّمن لك أفضـل حماية.

# قبل حدوث حادث



إن معرفة ما يجب القيام به هي من مهارات

# تحقق من خطة الطوارئ الخاصة بالمدرسة المحلية



- يجب أن تعرف ما إذا كانت المدرسة سترسل الأطفال إلى المنزل أو تتركهم فيها حتى يأتيولي أمر أو بالغ معين ليأخذهم.
- تأكّد من أن المدرسة تملك معلومات محدثة حول كيفية الوصول إلى الأهل ومقدمي الرعاية المسؤولين لتدريب استسلام الأطفال.
- اسأل عن نوع التصريح الذي قد تطلبه المدرسة لتسريح طفلك.
- كن على علم بأن هواتف المدرسة قد تكون تحت ضغط الاتصالات في حالات الطوارئ.

## معلومات الاتصال في حالات الطوارئ

- اختر شخصاً خارج البلدة أو خارج الولاية ليتصل به أفراد عائلتك أو أسرتك أو يرسلون رسالة نصية أو بريداً إلكترونياً إليك لتتفقّدكم خلال حالة طوارئ. تأكّد من أن الجميع يعرف كيفية الوصول إلى هذا الشخص.
- ضع أرقام هواتف الطوارئ إلى جانب كل هاتف، بما في ذلك رقم هاتف إدارة الحرائق، والشرطة، والإسعاف، إلخ.

## المستندات المهمة

- أعد قائمة بالممتلكات الشخصية وصور الجزء الداخلي والخارجي من منزلك.
- خذن الأوراق والمقتنيات الثمينة في خزنة أو حجرة مضادة للحريق. (مثل السجلات الطبية، وأوراق التأمين، وتطبيقات الحيوانات الأليفة، إلخ).
- احفظ بطاقة تأمين مناسبة لمنزلك ومحفوبياته (الفيضانات والممتلكات، والحرائق، والزلزال).

## إجراءات السلامة

- ركب أجهزة كشف الدخان على كل مستوى من المنزل، وبخاصة إلى جانب غرف النوم.
- ركب أجهزة كشف أول أكسيد الكربون التي يتم تشغيلها بالبطارية أو من خلال وصلتها بالكهرباء (مع بطاريات احتياطية) في منزلك (وبخاصة إلى جانب غرف النوم)، وفقاً لتعليمات الشركة المصنعة.
- ركب سلام للنافذة في حال احتجت إلى الإخلاء. تأكّد من أن كافة أعضاء الأسرة يعرفون مكانها وكيفية استخدامها.

## 3# بناء مجموعة أدوات

قد تفرض عليك حالة الطوارئ الإخلاء فوراً، أو الاحتلاء أو الانقطاع عن الخدمات الأساسية لفترة طويلة من الوقت. في حال حدثت حالة طوارئ، ستحتاج إلى إمدادات من العناصر الأساسية لتدومك لثلاثة أيام على الأقل. ويجب أن تكون هذه العناصر متضمنة في مجموعة مستلزمات حالات الطوارئ جاهزة ويمكن الوصول إليها لمدة 72 ساعة، ويجب أن تكون مخزنة في دلو سعته 5 غالونات، أو حقيبة من القماش الخشن أو حقيبة ظهر. من أجل معرفة ما هي العناصر التي يجب تضمينها في مجموعة الأدوات، اطلع على "القائمة المرجعية لمجموعة أدوات الاستعداد لحالات الطوارئ" المنشورة في هذا الدليل.

## 4# التدريب والحفظ على الخطة ومجموعة الأدوات

- اختبر أطفالك كل ستة أشهر ليذكروا ما يجب فعله.
- نفذ تدريبات منتظمة على الإخلاء من الحرائق والطوارئ.
- أحضر صفات إسعافات أولية وإنعاش عبر التنفس الصناعي.
- استبدل المياه والغذية المخزنة كل ستة أشهر.
- اختبر طفایات الحریق وأعد شحنها وفقاً لتعليمات الشركة المصنعة.
- اختبر أجهزة كشف الدخان وأول أكسيد الكربون شهرياً وغير البطاريات مرتين في السنة عندما تغيّر توقيت الساعات في الربيع والشتاء.

# 4 خطوات للستعداد

## 1# البقاء على دراية

- اجتمع بأفراد الأسرة وناقش معهم أخطار الأحداث الطارئة المحتملة، بما في ذلك الحرائق، والطقس القاسي، والإرهاب.
- اعرف ما إذا كان لدى المجتمع إشارة إنذار: كيف يبدو الصوت وماذا يجب أن تفعل عندما تسمعه؟
- اعرف كيف يمكنك مساعدة الأشخاص الذين يعانون من مشكلة في الوصول والاحتياجات الوظيفية، إذا لزم الأمر.
- استكشف مصادر الخطر الموجودة في مجتمعك (أي موقع المواد الخطيرة، السكك الحديدية، إلخ).
- اسأل عن رعاية الحيوانات بعد الكارثة. قد لا يُسمح بدخول الحيوانات إلى ملاجي الطوارئ بسبب الأنظمة المتعلقة بالصحة.
- استكشف خطط الكوارث في مكان عملك، ومدرسة أو حضانة أطفالك، والأماكن الأخرى التي تقضي فيه عائلتك بعض الوقت.

## 2# إعداد خطة

### استعداد العائلة

- يجب أن يعرف جميع أفراد العائلة عنوان منزلهم ورقم الهاتف.
- علم الأطفال كيف ومتى يتصلون أو يرسلون رسالة نصية على الرقم 1-911 للمساعدة في حالات الطوارئ.
- علم كل فرد من العائلة كيف يستخدم طفافية حريق (من نوع ABC) وأرهم مكانها.
- اشرح لكل فرد من العائلة كيف ومتى يطفئ المياه والغاز والكهرباء من المحوّلات الأساسية.
- خطط لكيفية رعاية حيواناتك الثلية.

### السلامة في المنزل

- اعثر على موقع آمنة في منزلك حيث يمكنك الدخول فيها أو الذهاب إليها لكل نوع من حالات الطوارئ.
- ناقش ما الذي يجب فعله خلال الإخلاء.
- خطط لمخرجين اثنين خاليين من العوائق من كل غرفة، بما في ذلك الطابق الثاني، وتتأكد من أن الجميع على علم بها.
- علم الأطفال كيف يخرجون بأمان من نافذة، بما في ذلك استخدام غرض لكسر الزجاج ووضع بطانية على الإطار لحماية أنفسهم من شططيا الزجاج.
- اختر مكائن للتجمع عند الإخلاء، مثل:
  - خارج المنزل في حالة الطوارئ المفاجئة، مثل الحرائق.
  - خارج الحي في حال لم تتمكن من العودة إلى المنزل.

**خلال حالة طوارئ، قد تقطع عنك الأغذية والمياه والكهرباء لعدة أيام أو أكثر.** وإذا انقطعت الكهرباء، قد تُفلِّف متاجر الأغذية وقد لا تستطيع الوصول إلى إمدادات المياه. وقد تتعطل أجهزة الصرف الآلي أيضاً، لذا تأكّد من أن تشمل أموالاً نقدية في مجموعة أدوات الاستعداد.

**المياه:** إذا علقت في حالة طوارئ من دون إمدادات مياه نظيفة، يمكنك استخدام مكعبات الثلج والمياه في خزان أو أنابيب المياه الساخنة. إذا كان الخروج آمناً، يمكنك أيضاً تنقية المياه من الجداول، والأنهار، ومياه الأمطار والبرك، والبحيرات، والينابيع الطبيعية، والثلج من خلال الغليان (المدة 5 دقائق) أو التقطير أو التطهير. من أجل تنقية المياه بواسطة مبيّض، استخدم 10 قطرات من المبيّض لكل غالون من المياه. ولا تستخدم سوى سائل التبييض المنزلي الذي يحتوي فقط على 5.25% في المائة من هيبوكلوريت الصوديوم.

**الأغذية:** خلخل حالة الطوارئ وبعدها، سيكون من المهم الحفاظ على قوتك من خلال تناول وجبة متوازنة واحدة على الأقل كل يوم. وتناول الفيتامينات وأو المواد المعdenية وأو مكملات البروتين بقدر الحاجة.

# خلال حدوث حالات الطوارئ

خلال حالة طوارئ وبعدها، من المهم أن تبقى هادئاً. وقد تستمر الأخطار حتى بعد الحدث. وقد لا يكون آمناً ما يbedo على أنه مسافة أو موقع آمن. تابع محطة الإذاعة والتلفزيون المحلية واتبع نصيحة المحترفين والمدربين. وتحتّب القيادة للسماح لمركبات الطوارئ بالوصول إلا إذا طلب منك إدخاله، ويمكن لما تفعله بعد ذلك أن ينقذ حياتك وحياة الآخرين.

إذا أخذت منزلك خلال حالة طوارئ، ستجد ملاجي وأغذية وملابس متوفرة عادةً لدى الصليب الأحمر الأميركي. اطلب الرعاية الصحية في أقرب مستشفى أو مقدم رعاية صحية. تذكر دائماً أن الأشخاص الأقرب لشخص يعاني من إصابة تهدّد حياته هم الأفضل لتقديم الرعاية الأولية.

قد تحدث حالات الطوارئ المهدّدة للحياة بسرعة. ولا يكون مسعفو الطوارئ دائماً قريين. قد تتمكن من إنقاذ حياة أي شخص من خلال اتخاذ إجراءات بسيطة على الفور. إن برنامج "أنت المساعدة حتى تصل المساعدة" (You Are The Help Until Help Arrives) هو برنامج من الوكالة الفيدرالية لإدارة حالات الطوارئ مخصص لتعليم وتمكين عامة الشعب من اتخاذ الإجراءات اللازمة. اطلع على الصفحتين 36 و 37 للمزيد من المعلومات.



## انقطاع التيار الكهربائي

- حافظ على هدوئك.
- ساعد أفراد العائلة أو الجيران الذين يصبحون في خطر إذا تعرضوا للحرارة الشديدة أو البرد القارص.
- حدد موقع مصباح يدوي مع بطاريات لاستخدامه حتى عودة الكهرباء. (تجنب استخدام الشموع إذ إنها قد تتشعل حرائق).
- أطفئ أو أفصل الأجهزة والمعدات الأخرى عن الكهرباء في حالة "تصاعد" الطاقة الكهربائية لفترة مؤقتة إذ إنها قد تلحق الضرر بالحواسيب والأجهزة الأخرى. فكر في إضافة جهاز حماية من تصاعد الكهرباء.
- اترك باب الثلاجة والبراد مغلقاً بقدر الإمكان للمحافظة على البرودة فيهما ومنع الحرارة في الخارج من الدخول. (يمكن الحفاظ على سلامة معظم الأغذية التي تتطلب التبريد في براد مغلق لمدة ساعات. وسيحافظ البراد غير المفتوح على بروادة الأغذية لمدة 4 ساعات تقريباً. وتحافظ الثلاجة الكاملة على درجة الحرارة لمدة 48 ساعة تقريباً).
- كن شديد الحذر عند القيادة. عندما يكون التيار الكهربائي منقطعاً عن إشارة سير عند تقاطع ولا يوجد أجهزة تحكم بحركة المرور الأخرى، يخضع التقاطع لمتطلبات حق المرور من قانون المركبات التالية.
- لا تتصفح على الرقم 1-9-1 لتسأل عن انقطاع التيار الكهربائي. استمع إلى الأخبار للتعرف المستجدات، ولكن بلغ عن أي أسلاك كهرباء قد سقطت.
- ابتعد عن أسلاك الكهرباء التي سقطت.
- لا يملك أول أكسيد الكربون رائحة أو لوناً أو مذاقاً. إن أفضل وسيلة دفاعية ضد التسمم من أول أكسيد الكربون هي تركيب إنذار أول أكسيد الكربون في كل طابق من منزلك، وبخاصة إلى جانب أماكن النوم. تجنب الأعمال التي قد تنتج عنها مستويات خطيرة من أول أكسيد الكربون:
  - لا تستخدم موقداً في الداخل.
  - لا تستخدم مدفأة غاز أو كيروسين بدون تهوية.
  - لا تستخدم موقداً داخل المنزل أو المرائب.
  - لا تستخدم موقداً أو فرنآ لتدفئة منزلك.
- اتخاذ خطوات لتحافظ على بروادة تجسسك إذا كان الطقس حاراً في الخارج. عندما تكون الحرارة شديدة والتيار الكهربائي منقطعاً لفترة طويلة، فكر في الذهاب إلى قاعة سينما أو مركز تسوق أو "ملجاً مبتد" قد يكون مفتوحاً في مجتمعك، إذا بقيت في المنزل، انتقل إلى الطابق الأرضي من منزلك بما أن الهواء البارد ينخفض. ارتدي ثياباً خفيفة الوزن وذات الأوان فاتحة. اشرب الكثير من المياه حتى لو لم تكن تشعر بالعطش.
- ضع طبقات من الثياب الدافئة إذا كان الطقس بارداً في الخارج. لا تشعل أبداً الفحم للتدفئة أو الطهي في الداخل. ولا تستخدم أبداً الفرن كمصدر للتدفئة. إذا كان التيار الكهربائي منقطعاً لفترة طويلة، خطط للذهاب إلى موقع آخر (منزل قريب أو صديق لك، أو منشأة عامّة) يوفر حرارة للتدفئة.
- إذا كنت تفك في شراء موقد لمنزلك، استشر عامل كهرباء أو مهندس قبل شرائه وتركيبه.
- لا تستخدم المولدات إلا بعيداً عن المنزل ولا تشعل المولد أبداً داخل المنزل أو المرآب، ولا توصله بأسلاك المنزل من دون أن يجعل عامل كهربائي معتمد يركب مفتاح تحويل للمولد.

# للأشخاص الذي يعانون من مشكلة في الوصول واحتياجات وظيفية

بالنسبة إلى ملبيين الأميركيين الذين يعانون من احتياجات جسدية أو طبية أو حسية أو وظيفية أخرى، تشكل حالات الطوارئ مثل الحرائق والفيضانات والعمالة الإرهابية تحدياً حقيقياً. ويواجه كبار السن والفتات الأخرى ذوي الاحتياجات الخاصة التحدي نفسه. وتتطلب حماية نفسك وعائلتك عند حدوث كارثة التخطيط المسبق.

## أنشئ شبكة دعم شخصية

- قد تساعدك شبكة الدعم الشخصية في الاستعداد لكارثة ما. وقد تساعدك في تحديد الموارد التي تحتاج إليها والحصول عليها للتغلب بفعالية على الكوارث. ويمكن لأعضاء الشبكة مساعدتك أيضاً بعد حدوث الكارثة.
- نظم شبكة تشمل منزلك ومدرسة أطفالك ومكان عملك وموقع المتطوعين، ومكان العبادة وأي أماكن أخرى تقضي فيها الكثير من الوقت.
- يجب أن تشمل الشبكة أشخاصاً تثق بهم ويمكنهم التحقق لمعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى المساعدة.
- يجب أن تعرف الشبكة قدراتك واحتياجاتك، وأن تكون قادرة على تقديم المساعدة في غضون دقائق.
- لا تعتمد على شخص واحد فقط. عدد ثلاثة أشخاص على الأقل في الشبكة لكل موقع تقضي فيه عادةً الكثير من الوقت.

## أكمل تقييماً شخصياً

- قرر ما الذي يمكنك فعله لنفسك وأي مساعدة قد تحتاج إليها قبل الكارثة وخلالها وبعدها. سيكون ذلك قائماً على البيئة بعد الكارثة وقدراتك وقيودك.
- من أجل إكمال تقييم شخصي، أعد قائمة باحتياجاتك الشخصية والموارد التي يجب تلبيتها في بيئة الكارثة.

## جيران يساعدون جيرانهم

قد ينقذ العمل مع الجيران في حالة طوارئ الحياة والممتلكات. اجتمع مع أعضاء المجتمع للتخطيط لكيفية العمل معاً حتى تصل المساعدة. إذا كنت عضواً في رابطة حي أو مجموعة لمراقبة الجرائم، عزّزهم على الاستعداد لحالات الطوارئ كنشاط جديد. استكشف مهارات جيرانك الخاصة وفكّر في كيفية مساعدة الأشخاص ذوي الاحتياجات الوظيفية، مثل الأشخاص ذوي الإعاقة وكبار السن.



# إذا كان لديك حيوان خدمة



يحدد قانون الأميركيين ذوي الإعاقة (ADA) حيوان الخدمة على أنه كلب توجيه أو كلب إشارة أو أي حيوان آخر مدرب بشكل فردي على تقديم المساعدة للشخص ذي الإعاقة. إذا كانت الحيوانات تستوفي هذا التعريف، تعتبر حيوانات خدمة بموجب قانون الأميركيين ذوي الإعاقة (ADA) (بغض النظر عما إذا كانت معتمدة أو مرخصة من الولاية أو الحكومة المحلية). وتؤدي حيوانات الخدمة بعض الوظائف والمهام التي لا يستطيع الشخص ذو الإعاقة تأديتها بنفسه.

يجب الأخذ بعين الاعتبار كل ما ورد أعلاه، ولكن في حالة الإخلاء، يجب السماح لحيوان الخدمة بالذهاب إلى أي مكان مسموح لصاحبه. ويشمل ذلك الفنادق والموئليات والمستشفيات والملاجئ العامة، حتى لو لم تكن هذه المواقع تسمح عادةً بدخول الحيوانات الأليفة. (يجب أن تتبع حيوانات المساعدة الأخرى، مثل حيوانات الدعم العاطفي، والحيوانات المرافقة، والحيوانات المعالجة، وغيرها، المبادئ التوجيهية نفسها للحيوانات الأليفة.)



## يجب عدم التخلص عن الحيوانات الأليفة/حيوانات الخدمة.

إذا لم يكن لديك خيار آخر سوى ترك الحيوانات الأليفة/حيوانات الخدمة في المنزل، ضعها في مكان آمن داخل المنزل مع الكثير من المياه والطعام. لا تترك أبداً الحيوانات مقيدة في الخارج. يجب وضع رسالة خارج المنزل تحدد الحيوانات الموجودة في الداخل ومكانها وأرقام هواتف للاتصال بك. إذا كان حيوان خدمة، يجب أن تشمل الرسالة صفتة كحيوان خدمة، ورقم السجل في إدارة الحقوق المدنية في ميشيغان (MDCR) (إن وجد).



# إذا كان لديك حيوانات أليفة

يجب أن تعدد أيضاً مجموعة أدوات لحالات الطوارئ لكل من حيواناتك الأليفة. يجب أن تشمل المجموعة:

اسم الطبيب البيطري الخاص بها ورقم هاتفه والسجلات البيطرية، لا تسمح معظم ملاجئ الحيوانات بدخول الحيوانات الأليفة من دون إثبات بالتطعيم.

الطعام (إمدادات لثلاثة أيام في وعاء مغلق بإحكام و مقاوم للمياه) وآلة فتح معلمات يدوية إذا لزم الأمر.

المياه (إمدادات لثلاثة أيام بالإضافة إلى المياه الخاصة بك وبعائلتك).

صورة لك ولحيوانك الأليف معاً.

الألعاب المفضلة، أو المكافأة، أو الأغذية.

يادة لتحديد الهوية، وبطاقة التطعيم وأدوية داء الكلب.

- صناديق أو قفص أو أي ناقل آخر للحيوانات الأليفة.

- طوق أو حزام.

- أي أدوية والتأكد من تاريخ انتهاء صلاحيتها.

- التداير الصحية (الرمل الخاص بالحيوانات الأليفة، وأوراق جرائد، ومنابيل ورقية).

- معلومات حول جداول الإطعام، والحالات الطبية، والمشاكل السلوكية.

إذا اضطررت إلى الإخلاء، خذ معك حيوانك الأليف إذا أمكن. ولكن، إذا كنت ذاهباً إلى ملجاً عام، من المهم أن تفهم أن الحيوانات قد تكون مجموعة من الدخول إلا إذا كانت حيوانات خدمة (انظر إلى الصفحة 12). خطط مسبقاً لملاجيء بديلة تناسبك أنت وحيواناتك الأليفة.

- اتصل بطبيبك البيطري لتحصل على قائمة بالمؤسسات أو المرافق المفضلة لرعاية الحيوانات.
- اسأل ملجاً للحيوانات المحلي إذا كان يقدم مأوى أو رعاية للحيوانات الأليفة في الحالات الطارئة.
- حدد الفنادق أو المويتيلات خارج المنطقة المجاورة لك التي تستقبل الحيوانات الأليفة.
- اسأل الأصدقاء والأقارب خارج المنطقة المجاورة لك إذا يمكنهم استقبال حيوانك الأليف.

أعد خطة لحالات الطوارئاحتياطية في حال كنت لا تستطيع رعاية حيوانك (حيواناتك) بنفسك. طور نظام زمالة مع الجيران والأصدقاء والأقارب لتتأكد من توفر أي شخص لرعاية أو إخلاء حيواناتك الأليفة إذا كنت غير قادر على فعل ذلك.





#### ● إذا كنت تعرف أنه لديك، بعض الوقت قبل الدخول

- أطفئ المياه والغاز والكهرباء قبل المغادرة.
- أبلغ جهة الاتصال المحلية وأو خارج البلدة بأنك تخلي المنزل وبالمكان الذي ستذهب إليه.
- خذ معك حيواناتك الأليفة أو قم مسبقاً بالترتيبات اللازمة لحيواناتك الأليفة.

#### ● كيفية البقاء في الداخل بأمان (أو الاحتماء في المكان)

- إذا طُلب منك البقاء في الداخل، أي احتماء في منزلك، قم بذلك على الفور.
- أغلق وأقفل النوافذ والأبواب.
- أغلق الثغرات تحت المداخل والنوافذ باستخدام مناشف مبللة وشريط لاصق إذا طُلب منك ذلك.
- أطفئ أنظمة التهوية، والمياه والغاز.
- استمع إلى محطات الراديو والتلفاز المحلية للحصول على المزيد من التعليمات من مسؤولي حالات الطوارئ.

# الإِخْلَاءُ وَالدَّحْتَمَاءُ فِي الْمَكَانِ

قد يتم توجيهك لاتخاذ إجراءات محددة خلال حادثة طوارئ، مثل إطلاق مواد خطيرة، أو انفجار، أو كارثة طبيعية مهديدة مثل الحريق أو الفيضان. إذا تم تبليغك بشأن حادثة، ابق هادئاً واستمع إلى موظفي حالات الطوارئ، واتبع التعليمات على الفور.

## ● استمع إلى موظفي حالات الطوارئ

- اتبع التعليمات المقدمة من موظفي حالات الطوارئ لتحافظ على سلامتك.
- يندرّب موظفو حالات الطوارئ للستجابة إلى حالات الطوارئ.
- سيتم تزويديك بالمعلومات والتعليمات حول ما الذي يجب فعله في موقع حالة الطوارئ أو عبر محطات التلفاز والراديو.

## ● كيفية الإخلاء بأمان

- إذا طلب منك الإخلاء، افعّل ذلك على الفور.
- حافظ على هدوئك، ولا تهاب.
- سير على الطرقات المحددة من قبل السلطات المحلية.
- إذا لم يتم اقتراح طرقاً محددة، توجّه عكس الرياح أو بعيداً عن الحادثة.
- خذ معك مجموعة مستلزمات حالات الطوارئ.
- أقفل منزلك.
- غطّ أنفك وفمك بقطعة قماش مبللة إذا طلب منك ذلك.

يستمر التعافي حتى بعد العودة إلى المنزل، لأنك تختبر أنت وعائلتك الآثار العاطفية والنفسية التي أدى إليها الحدث. قد تختلف ردود الفعل من شخص إلى آخر، إنما تشمل:

- النوم المضطرب أو الكوابيس
- الغضب أو الرغبة في الانتقام
- فقدان الحس أو المشاعر
- الحاجة إلى الحفاظ على النشاط، الأرق
- الحاجة إلى التحدث عن تجاربك
- فقدان الشهية
- خسارة أو زيادة الوزن
- الصداع
- تقلبات المزاج

هناك ردود فعل طبيعية للأحداث المجهدة ومن المهم السماح للأشخاص بالتفاعل بطريقتهم الخاصة. وقد يحتاج الأطفال بشكل خاص إلى الطمأنينة والاهتمام الإضافي.

من الأفضل تشجيع الأطفال على مشاركة مشاعرهم حتى لو اضطررت إلى الاستماع إلى قصصهم مراراً وتكراراً، فهذه هي طريقة شائعة ليدرك الأطفال ما مرروا به.

# التعافي من حالة طوارئ



من أجل أن يشعر الأطفال بأمان، يجب طمأنتهم بأن كل شيء سيكون على ما يرام من خلال التعاطف والتفاهم.

- امسك الطفل وهدي من روعه.
- قدم بهدوء وحزن معلومات واقعية حول الكارثة الحديثة.
- شجّع الطفل على التحدث عن مشاعره ويجب أن يكون الأهل صريحين بشأن مشاعرهم الخاصة أيضاً.
- ساعد الطفل على تعلّم استخدام كلمات تعبر عن مشاعره، مثل سعيد و/or حزين و/or غاضب و/or مفتاظ و/or خائف.
- يجب أن يمضي الأهل وقتاً إضافياً مع الأطفال خلال موعد النوم.
- يجب أن يعيّد الأهل تحديد جدول مواعيد الطفل يشمل المدرسة والعمل واللعب ووجبات الطعام والراحة.
- عين للطفل مهاماً محددة ليشعر أنه يساعد في تعافي الأسرة أو المجتمع.
- اسمح للطفل بتقديم المساعدة في تطوير أو مراجعة خطة العائلة للحالات الطارئة.
- تأكّد من أن الطفل يعرف ما الذي يجب أن يفعله في حال سمع أجهزة كشف الدخان والإذارات وأنظمة التحذير المجتمعية (الزمامير، صفارات الإنذار).
- امدح الطفل لتقديمه المساعدة وقدر سلوكه المسؤول.
- طمئن الطفل بأن الكارثة ليست خطأه.
- افهم أن الطفل يحتاج إلى الوقت ليحزن على خسارته.

إذا حاول الأهل تجهيز بيئه مطمئنة ولا يزال الطفل يعاني من الإجهاد أو تسوه حالته مع الوقت، قد يكون من الأفضل طلب مساعدة احترافية. من السهل الحصول على مساعدة احترافية. ويمكن للأهل أن يتقدّموا مع طبيب طفلهم أو طبيب العائلة، أو مستشار المدرسة، أو مقدم رعاية صحية نفسية متخصص في احتياجات الطفل، أو أحد رجال الدين.





# ردة فعل الطفل على الكارثة

● من هم المعرضين للخطر؟

إن الأطفال الذي تعرضوا مباشرة لكارثة، أو أخروا منزلهم، أو شاهدوا إصابات أو وفاة الآخرين، أو عانوا من إصابة بأنفسهم، أو خافوا على حياتهم هم معرضون للإصابة باكتئاب أو صعوبات في التعافي من الحادثة. وقد يختبرون الخسارة أو الحزن إذا توفي أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء أو عانى من إصابة خطيرة خلال الكارثة. بالإضافة إلى ذلك، يستمر الأطفال في اختبار إجهاد مستمر بعد وقت طويل من حدوث الكارثة نتيجة الآثار الثانوية لها.

وقد تشمل الآثار الثانوية العيش في مسكن مؤقت، وخسارة الشبكة المجتمعية، وخسارة الممتلكات، وخسارة الأهل لوطائفهم، والتكلفة التي يتquin على العائلة دفعها للعودة إلى الحياة الطبيعية. وفي معظم الحالات، تكون ردود الفعل هذه مؤقتة فحسب؛ غير أن بعض المنتبهات من الحادثة، مثل الرياح الشديدة والدخان وصفارات الإنذار، قد تثير ردود الفعل لدى الأشخاص المعرضين مباشرة للكارثة.

## احتياجات الطفل العاطفية

من المهم تزويد الطفل بالتوجيه الذي يساعد في التخفيف من مخاوفه. وتقدم طريقة تفاعل البالغين تجاه حالة طوارئ تلميحات للأطفال حول كيفية تصريحهم. ويجب على الأهل أن يتأندوا من استماعهم إلى طفلهم. وإذا طرح الطفل أسئلة حول الحادثة، يجب الإجابة عنها بصرامة إنما بطريقة لا تخيفه. وإذا كان الطفل يخشى التحدث عما جرى، اسمح له برسم صورة أو إعادة تمثيل السيناريو باستخدام دمى أو ألعاب متحركة.

إذا كان الأهل يريدون السماح للأطفال الصغار، وبخاصة الأطفال الصغار، بمشاهدة التلفاز أو استخدام الإنترنت بعد وقوع الكارثة، فعلهم أن يكونوا حاضرين معهم عند القيام بذلك. سيسعدن ذلك أن يتحدث الأهل مع الأطفال ويقدمون لهم الشرح المناسب إذا ظهرت صور من الكارثة. ومن المستحسن الحد من تعرض الطفل لصدمة إضافية، بما في ذلك التقارير الإخبارية.

بعد وقوع الكارثة، يخاف الأطفال من أن يتكرر الحدث وأن يتوفى أحد يعرفونه، أو أن ينفصلوا عن عائلتهم أو أن يُتركوا بمفردتهم.

## من 11 إلى 18 سنة

- عندما يكبر الأطفال في السن، تصبح ردود فعلهم قريبة من تلك التي يظهرها البالغون.
- تجمع هذه الفئة العمرية بين الانفعالات الطفولية وردود فعل البالغين.
- تركز هذه المرحلة من الحياة على تهيئة الطفل لمرحلة الرشد، وقد يبدو العالم "ال حقيقي " مكاناً غير آمن وخطير بعد اختبار كارثة.
- قد يشعر المراهق بأنه مغمور بالمشاعر الشديدة إنما لن يكون مرتاحاً لمناقشة أحاسيسه مع الآخرين.
- قد يشعر المراهق بعدم الكفاءة أو العجز أو يمضي قدرًا غير اعتيادي من الوقت وهو يتخيّل.
- ليس من غير الشائع أن يتورط مراهق في سلوكيات لها نزعة إلى المخاطرة بقدر أكبر (الكحول، واستخدام المخدرات، والقيادة المتهورة) أو أن يختبر التثار المعاكس ويخشى مغادرة المنزل.
- قد يختبر المراهقون اضطرابات في النوم والأكل، وانفعالات، وزيادة النزاعات، والشكوى الجسدية، والسلوك الجائع، وضعف التركيز.



## ● ردود الفعل الشائعة التي قد يظهرها الأطفال

### من رضيع إلى طفل في عمر السنين

- يحفظ الأطفال الصغار صوراً ومشاهد وأصواتاً وروائح حصلت خلال حدث.
- قد يكون الرضيع سريعي الانفعال ويبكون أكثر من العادة وقد يرغبون في حملهم/معانقتهم.
- عندما يكبر الطفل بالسن، قد يمثل عناصر من الحادثة التي وقعت قبل سنوات والتي بدت وكأنه نسيها.

### من سنين إلى 6 سنوات

- غالباً ما يشعر الأطفال في سن مرحلة ما قبل المدرسة بأنهم عاجزين وضعفاء، وقد يشعرون بالخوف وانعدام الأمان بسبب حجمهم الصغير.
- لا يستطيع الأطفال في مرحلة الحضانة أن يدركون مفهوم الخسارة الدائمة. ويرون العواقب على أنها عكسية.
- قد يمثل الأطفال في مرحلة الحضانة أنسجة تشمل جوانب من الحادثة في الأسابيع التي تليها وقد يعيدون تمثيل الحادثة عدة مرات.
- قد يعود بعض الأطفال إلى مص الإبهام، والتبول في الفراش، والتتشبث بالوالدين، واضطرابات النوم، وفقدان الشهية، والخوف من الظلم، والتراجع في السلوك، والابتعاد عن الأصدقاء والحياة الروتينية.

### من 8 إلى 10 سنوات

- يستطاع الأطفال في سن المدرسة أن يفهموا الخسارة الدائمة.
- يصبح بعض الأطفال منشغلين كثيراً بتفاصيل الحادثة ويريدون التحدث عنها باستمرار. قد يؤثر هذا الانشغال على تركيز الطفل في المدرسة، وبالتالي يؤدي إلى تراجع في أدائه الأكاديمي.
- قد يخسر الأطفال ثقتهم بالبالغين لأنهم لم يتمكنوا من السيطرة على الكارثة.
- قد يظهر الأطفال نطاقاً واسعاً من ردود الفعل تجاه كارثة؛ وقد يشمل بعضها الشعور بالذنب أو الشعور بالفشل أو الغضب أو تخيلات لعب دور المنقذ.
- قد يتغير الطفل من شخص هادئ ومطيع وحنون إلى شخص صاخب وعدواني.
- قد يتغير الطفل من شخص اجتماعي إلى شخص خجول وذائف.
- قد يختبر بعض الأطفال سرعة الانفعال والعدوانية والتتشبث والکوابيس وتجنب المدرسة وضعف التركيز والابتعاد عن الأصدقاء والحياة الروتينية.

## الطقس القاسي

تتعرض ميشيغان لمجموعة مختلفة من أنواع الطقس القاسي، بما في ذلك الأعاصير والعواصف الرعدية والفيضانات والعواصف الثلجية والعواصف الجليدية. ونتيجة لذلك، من المهم أن تفهم الفرق بين مراقبة الطقس القاسي والتحذير منه.

- **مراقبة الطقس القاسي:** إن مراقبة الطقس القاسي تعني أن الطقس القاسي قد يتتطور.
- **التحذير من الطقس القاسي:** إن التحذير من الطقس القاسي يعني أن العاصفة قد تطورت واقترب موعد هبوبها.

إن المكان الأكثر أماناً للنجاة من العاصفة هو داخل مبني آمن، أو منزل، أو شقة في مبني. يجب عليك أن:

- تستمع إلى تحذيرات الطقس وتبقى على اطلاع بها.
- تبقى بعيداً عن النوافذ والأبواب.
- تحفظ بمجموعة مستلزمات حالات الطوارئ في متناول اليد، بما في ذلك جهاز راديو الطقس الذي يعمل على البطارية أو المرفق من الإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي.
- تبقى جاهزاً للإخلاء إذا لزم الأمر.

## الفيضانات

تحدث الفيضانات عادةً عندما يتتساقط المطر بشكل متواصل لعدة أيام، أو عندما يتتساقط المطر بزيارة لفترة قصيرة من الوقت، أو عندما يتسبب الجليد أو تجمع الحطام في التدفق الزائد للنهر أو الجدول إلى المنطقة المحيطة. وقد ينتج الفيضان أيضاً عن فشل في بنية التحكم بالمياه، مثل السد.

### اعرف الفرق بين:

- **مراقبة الفيضان المفاجئ:** إن مراقبة الفيضان المفاجئ يعني أن الفيضان المفاجئ ممكן أو قريب من منطقة المراقبة.
- **التحذير من الفيضان المفاجئ:** إن التحذير من الفيضان المفاجئ يعني أن الفيضان سيحدث في المنطقة أو سيحدث قريباً جداً.

### الاستعداد للفيضان

- خطط لما يجب القيام به والمكان الذي ستذهب إليه في حالة طارئة ناجمة عن الفيضان.

# الكوارث في ميشيغان



# الصواعق

قد تقدم الصواعق عرضاً مذهلاً للضوء في ليلة داكنة، لكن عرض الطبيعة الرائع هذا قد يسبب الموت والدمار أيضاً إن الصواعق هي التفريغ المرئي للطاقة الكهربائية وغالباً ما يرافقها رعد، وهو دوي قوي ينشأ نتيجة التفريغ نفسه. وإذا سمعت الرعد، تشكل الصواعق خطراً حتى لو بدت العاصفة على بعد أميال. تبحث الطاقة الكهربائية للصاعقة على مسار في الأرض وقد تختار منزلك أو الشجر أو حتى أنت. وما من مكان آمن بالكامل من الصاعقة. غير أن بعض الأماكن هي أكثر أماناً من غيرها.

## نصائح للسلامة

- عندما تسمع هدير الرعد، ادخل إلى المنزل: إذا سمعت الرعد، تكون الصاعقة قريبة جداً لضررك حتى لو كانت السماء خالية من أي غيوم.
- إذا كنت في الخارج، ادخل إلى ملأ آمن على الفور.
- إن الموضع الأكثر أماناً من الصاعقة هو مبني مغلق كبير وليس ملأً للنهرة أو سقيفة، والمكان الثاني الأكثر أماناً هو مركبة معدنية مغلقة، مثل السيارة أو الشاحنة أو الحافلة، ولكن ليس دراجة مكشوفة أو أي عربة أخرى مكسوفة أو سقفها -رقيق.
- إذا كنت في الداخل، تجنب لمس المياه والأبواب والنوافذ. ولا تستخدم الهاتف الأرضي أو السمعاءات الموصولة عبر السلك بجهاز آخر موصول بمنفذ كهربائي.
- أطفئ الأجهزة المنزلية والحواسيب والأدوات الكهربائية والتلفاز وافصلها عن التيار الكهربائي وابعد عنها. قد تضرب الصاعقة الأسلاك خارج المبني وتنتقل عبر الأسلاك والأجهزة في المنزل.
- انتظر 30 دقيقة بعد اعتقادك بأن الصاعقة قد حصلت قبل أن تعيد وصل الأجهزة أو استكمال الأنشطة العادي.
- إذا ضربت الصاعقة أحداً، اتصل على الرقم ٩-١-١ أو اطلب المساعدة على الفور. يمكنك تقديم الإسعافات الأولية من دون أن تخشى التعرض للذى لأن الشخص لن يحمل التفريغ الكهربائي.

- أعد قائمة مفصلة بالممتلكات الشخصية قبل حدوث الفيضان بوقت طويل. وصوّر الجزء الداخلي والخارجي من منزلك. وخذن القائمة والصور والمستندات في مكان آمن.
- احفظ الطريق الأكثر أماناً وسرعةً إلى الأرض المرتفعة.
- إذا كنت تعيش في منطقة تحدث فيها الفيضانات بصورة متكررة، احتفظ بأكياس من الرمل، وأعطيه بلستيكية، وألواح خشبية في متناول اليد لحماية الممتلكات. ركب جهاز فحص صمامات في مصائد المجاري لمنع مياه الفيضان من الوصول إلى مصارف منزلك.
- اعرف مدى ارتفاع منزلك مقارنةً بالجداول القرية والمجاري المائية الأخرى.

## عندما يهدد الفيضان

- استمع إلى التعليمات من مسؤولي حالة الطوارئ.
- غادر المناطق التي من المحتمل أن يغمرها الفيضان، بما في ذلك المنخفضات والبقع المنخفضة والسهول الفيضانية.
- خذن إمدادات مياه شرب في أحواض استحمام نظيفة وحاويات كبيرة.
- إذا اضطررت إلى مغادرة المنزل وكان الوقت يسمح بذلك، انقل أغراضك الأساسية إلى أرض آمنة.

## خلال الفيضان

- تجنب المناطق التي تخضع لفيضانات المفاجئة.
- حملة Turn Around Don't Drown (عد بالاتجاه المعاكس ولا تغرق): لا تحاولقيادة على طريق مغمورة بالفيضان. توقف وادهب في طريق آخر. غالباً ما تتهاوى الطرق تحت المياه.
- لا تحاول أبداً السير أو السباحة أو قيادة السيارة عبر مياه الفيضان. حتى أن ستة إنشات من مياه فيضان سريع الجريان قد يوقعك أرضاً. وستعم سيراتك على عمق قدمين.
- امنع أطفالك من اللعب في مياه الفيضان أو إلى جانب المجاري السفلية ومصارف مياه الأمطار. وغالباً ما تحتوي مياه الفيضان على ملوثات وتحفي أسلاكاً كهربائية خطيرة وحفرًا وحطام وأغراض حادة.

## بعد الفيضان

- إذا طلب منك ذلك، اغل مياه الشرب قبل استخدامها. وإذا لمست الأغذية الطازجة مياه الفيضان، ارمها.
- استخدم المصابيح وليس الفوانيس أو المشاعل لتفقد الأنبيبة. قد تحتوى على مواد وغازات قابلة للإشتعال.
- لا تلمس أو تستخدم معدات كهربائية في الأماكن المبللة. يجب التحقق من المعدات الكهربائية وتجفيفها قبل إعادة تشغيلها.

## طقس الشتاء القاسي - عواصف ثلجية وجليدية كثيفة

تعرف على هذه المصطلحات للمساعدة في تحديد خطر العواصف الشتوية

- **المطر المتجمد:** المطر الذي يتجمد عندما يرتطم بالأرض، فيكون طبقة من الجليد على الطرق، والممرات، والأشجار، وخطوط نقل الكهرباء.

- **المطر الثلجي:** المطر الذي يتحول إلى حبيبات ثلج قبل الوصول إلى الأرض. ويتسبب أيضاً المطر الثلجي في تجميد الرطوبة على الطرق، فتصبح زلقة.

- **مراقبة العاصفة الشتوية:** عاصفة شتوية ممكنة في منطقتك. استمع إلى راديو الطقس من الإداراة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي، و/أو محطات الراديو المحلية و/أو التلفاز للحصول على المزيد من المعلومات.

- **التحذير من العاصفة الشتوية:** أي تحدث عاصفة شتوية أو ستحدث قريباً في منطقتك.

- **التحذير من العواصف الثلجية:** عاصفة شتوية شديدة الخطورة مع رياح قوية وكميات كبيرة من الثلوج. ويكون التنقل خلالها شبه مستحيل. ابق في المنزل وكن جاهزاً لانقطاع الأنشطة اليومية لوقت طويل.

- **تقارير/تحذيرات الرياح الباردة:** طقس بارد شديد الخطورة بسبب مزيج من الرياح والحرارة. ارتدي ثياباً دافئة وتجنب الخروج مكسوف الجسم. قد تحدث قضمة الصقيع وانخفاض درجة حرارة الجسم في بعض دقائق فقط.



# الأعاصير

إن الإعصار هو عمود رياح تدور بشكل عنيف وتمتد نزولاً من سحابة عاصفة رعدية وتلمس سطح الأرض. تحدث الأعاصير عادةً في أشهر أيار/مايو، وحزيران/يونيو، وتموز/يوليو، وأب/أغسطس، وفي وقت متأخر بعد الظهر وفي ساعات المساء. ولكن من المهم أن تذكر أن الأعاصير قد تحدث في أي وقت من اليوم وفي أي شهر تقريباً من السنة.

## اعرف الفرق بين:

- مراقبة الإعصار: يتم إصدار مراقبة الإعصار عندما توفر الظروف لتطور إعصار أو طقس قاسٍ.
- التحذير من الإعصار: يتم إصدار تحذير من الإعصار عندما يشير رادار دوبلر (Doppler Radar) من خدمة الطقس الوطنية إلى قدرة العاصفة الرعدية على تكوين إعصار، أو عندما يرى مصدر موثوق إعصاراً.

## عند إصدار تحذير من الإعصار

- انتقل بسرعة إلى ملجاً في الطابق السفلي أو الطابق الأدنى من بنية دائمة.
- في المنازل والمباني الصغيرة، اذهب إلى الطابق السفلي واختبئ تحت شيء متين، مثل منضدة عمل أو سلم. إذا لم يكن هناك طابق سفلي، اذهب إلى جزء داخلي من المنزل في أدنى مستوى. تفيد عادة القاعدة العامة بترك أكبر عدد ممكן من الجدران بينك وبين الإعصار.
- في المدارس والمستشفيات والأماكن العامة، انتقل إلى مناطق إيواء محددة. تشكل عادةً الممرات الداخلية في الطوابق الأدنى أفضل خيار.
- ابعد عن النوافذ والأبواب والجدران الخارجية. يسبب الزجاج المحطم وما تقدشه الرياح إصابات ووفيات بنسبة أكبر من المباني المدمرة. احمل رأسك باستخدام وسادة، أو بطانية أو فرشة.
- إذا علقت في الخارج، ابحث عن مخبأً في سرداد أو ملجاً أو مبني متين. سيكون ذلك البديل الأكثر أماناً بالنسبة إليك.
- إذا كنت في السيارة وما من ملجاً متوفّر، توقف جانباً واترك البيئة المحيطة تحدد خطوتوك التالية، فاما:
  - ابق في سيارتك واربط حزام الأمان. وضع رأسك إلى التسفل تحت النافذة، وغضّه بيديك وبطانية إذا أمكن؛ أو
  - إذا كنت تستطيع الوصول بأمان إلى مستوى أدنى بشكل ملحوظ من مستوى الطريق، اخرج من السيارة واستلقي في المكان، وغضّ رأسك بيديك.
  - إذا كنت تركب القارب أو تسحب، اذهب إلى اليابسة واختبئ مباشراً.

# مجموعة مستلزمات المركبات



احفظ بإمدادات حالت الطوارئ هذه في مركبتك في حاوية محمولة:

- راديو يعمل على البطارية أو بمقاييس التدوير (المحطة التي تبث على الموجات مضمنة السعة كافية) وبطاريات إضافية
- مصايب كاشفة مع بطاريات إضافية
- هاتف خلوي مع شاحن سيارة
- مقشطة للزجاج الأمامي
- بطانية وملبس إضافية
- عدة تصليح الإطار ومضخة
- دليل الهاتف وقائمة بالأرقام
- آلة إزالة الثلوج ومانع تجمد إضافي
- إشارة "اتصل بالشرطة" وإشارة "المساعدة الأخرى"
- أسلاك التوصيل
- سلسلة أو حبل السحب
- طفافية دريق
- خريطة
- مجرفة
- مشاعل
- حقيبة الإسعافات الدولية
- مياه معية وأغذية غير قابلة للتلف وعالية الطاقة (ألواح الفرانولا، وعلب المكسرات، والحلوى الصلبة، ومزيج من المكسرات، وزبدة الفول السوداني، والمقرمشات)

## ● اتّخذ إجراءات وقائية

- استمع إلى الراديو والتلفاز لتطلع على تقارير الطقس ومعلومات الحالات الطارئة.
- انتبه إلى خطورة الطرقات والممرات الجانبية الجليدية.
- تجنب السير تحت أغصان الشجر المثلجة بشدة أو المبني التي فيها ثلج ذائب أو جليد. قد تسقط عليك كميات كبيرة من الجليد أو الثلوج وتؤديك.
- تأكّد من أنه لديك مصدر تدفئة بديل وآمن وإنذارات وقود.
- ارتد عدّة طبقات من الثياب الفضفاضة وخفيفة الوزن والدافئة بدلًا من طبقة واحدة من الثياب الثقيلة. يجب أن تكون الملابس الخارجية منسوجة بإحكام ومقاومة للمياه.
- ارتدي أحذية مغلقة تغطي القدم كلها، ومن الأفضل مع جوارب.
- كن حذرًا عند التفكير في مغادرة المنزل أو السيارة في ظروف تكون فيها درجة الحرارة دون الصفر أو في عاصفة ثلجية، وبخاصة في مناطق غير مأهولة وأوّلًا غير معروفة. قد تربك بسهولة وتضل الطريق. وقد يكون ذلك مهدداً للحياة.

# نصائح للسفر في فصل الشتاء

## ● إذا كان السفر ضرورياً

- كن حذراً عند القيادة في ظروف الشتاء. تحدث أعلى معدلات من حوادث المرور عندما يبدأ الثلوج بالهبوط في ميشيغان.
- سافر خلال النهار ولا تتسافر وحدك.
- ابق على الطرق الأساسية، وتجنب الطرق المختصرة الخلفية.
- أبلغ أي شخص بوجهتك ووقت سفرك. خذ معك هاتفاً خليوياً في حال احتجت إلى طلب المساعدة.
- احتفظ بحقيقة مستلزمات في سيارتك، بالإضافة إلى الملح والرمل والجرفة والأغذية والبطانيات.

## ● إذا كنت مسافراً وانقطع التيار الكهربائي

- كن شديد الحذر عند القيادة.
- عندما يكون التيار الكهربائي منقطعاً عن إشارة سير عند تقاطع ولا يوجد أجهزة تحكم بحركة المرور الأخرى، يخضع التقاطع لمتطلبات حق المرور من قانون المركبات الذليلة.
- لا تتصل على الرقم 1-9-1 لتسأل عن انقطاع التيار الكهربائي. استمع إلى الأخبار لتعرف المستجدات، ولكن بلّغ عن أي أسلاك كهرباء قد سقطت.

## ● إذا علقت في السيارة

- إذا كنت بحاجة إلى المساعدة، ضع قطعة قماش ساطعة على هوائي الراديو وشغل وماضات الحالات الطارئة عندما تشغّل محرك السيارة. ابق في السيارة.
- شغل المحرك لمدة 10 دقائق كل ساعة للتتدفئة، ولكن افتح النافذة قليلاً لدخول الهواء المنعش وتتأكد من أنّ أنبوب العادم غير مسدود.
- من أجل الحفاظ على الدورة الدموية والبقاء دافئاً، اجر بعض التمارين من خلال تحريك ذراعيك وساقيك وأصابع يديك وقدميك.

## ● تجهيز المركبة

- احرص على تجهيز المركبة لفصل الشتاء في نهاية فصل الخريف. ويشمل ذلك وضع المزيج المناسب من مانع التجمد والمياه في نظام التبريد، وملء محلول غسيل الزجاج الأمامي، والتحقق من مدارس الإطارات. قم بفحص ميكانيكي للحزمة والخراطيم والإطارات والبطارية ومحلول التبريد.
- اترك خزان الوقود شبه ممتليء، إذ إن مستويات الوقود المنخفضة قد تسبب في تكوين التكتيف، وتراجع جودة الوقود، ومن المحتمل أن تسبب في تجمّد أنبوب الوقود. بالإضافة إلى ذلك، قد تكون محطات الوقود مغلقة خلال عاصفة ثلجية قاسية، لذا من المستحسن ملء الخزان بالكامل إذا كان يتم بث تحذيرات من عاصفة وشديدة.



## مصادر الخطر من صناع الإنسان والتكنولوجية

إذا تم إبلاغك أو أصبحت على دراية بخطر تكنولوجي، مثل انسكاب/انبعاث مواد خطيرة، أو حريق، أو انفجار، لا تهلك، إذا اضطررت إلى مغادرة المنطقة المحيطة أو طلب منك الإخلاء، قم بذلك على الفور إلا إذا طلب منك عكس ذلك. اطلع على إرشادات الإخلاء والاحتماء في المكان على الصفحة 13.

### الإرهاب

أثارت الهجمات الإرهابية القلق لدى الكثيرين حول احتمال وقوع حروائق في المستقبل في الولايات المتحدة وأثارها المحتملة. إن هدف الإرهابيين هو زعزعة استقرار الحكومة وتخويف السكان. ويحاول الإرهابيون جعل السكان يخمنون دائمًا ما قد يحصل بعد ذلك، فتزايد مخاوفهم. غير أنك يمكنك أنت وعائلتك اتخاذ إجراءات للستعداد لما هو غير متوقع. وقد يخفف ذلك من التوتر الذي تشعر به الآن، ولحقاً في حال ظهور حالة طارئة أخرى. ويمكن للستعداد مسبقاً أن يضمن لك وعائلتك بأن تتخذ إجراء تحكم حتى في وجه أحداث كهذه.

### ما الذي يمكنك فعله؟

- استعد لتواجه حادث إرهابياً من خلال تكييف العديد من التقنيات المستخدمة للستعداد لحالات الطوارئ الأخرى نفسها.
- اتخذ الاحتياطات اللازمة عند السفر من خلال الانتباه للسلوكيات المشتبه بها أو غير العادية.
- لا ترك الأمتعة أو الأغراض الأخرى من دون مراقبة.
- تعرف على "ثمانى إشارات تدل على الإرهاب".
- لا تقبل الطروع من الغرباء.
- تعلم الإسعافات الأولية الأساسية، وتسجّل في دورات الإسعافات الأولية/الإنعاش بالتنفس الاصطناعي في الصليب الأحمر الأميركي المحلي.
- تطوع لتساعد مجتمعك في الستعداد والستجابة لحالات الطوارئ من خلال برنامج فيلق المواطن (Citizen Corps Program). من أجل العثور على المجلس الأقرب لك، اذهب إلى <https://www.ready.gov/citizen-corps-partner-programs>



# حريق في المنزل أو في الشقة

## الوقاية

- رُكّب كاشفات دخان في كل طابق. تفقدها شهرياً.
- اترك أبواب الغرف مغلقة أثناء النوم للحصول على وقت إضافي للخروج خلال حريق. يستغرق اللهيب بين 10 و15 دقيقة ليحرق باباً.
- علم جميع أفراد الأسرة أن يتوقفوا ويسقطوا في الأرض ويتدحرجو إذا طالتهم النيران.
- تخلص من قوالب الفحم الحجري ورماد المدفأة في وعاء معدني، وليس في حاوية قمامنة بلستيكية أو أكياس ورق.
- تأكّد من أن كافة مخارج الغرف لا يحجبها أي عائق.
- خرّ عيدان الكبريت والولعات بعيداً عن متناول الأطفال.
- استخدم الشوایات بعيداً عن المباني والنباتات.
- استخدم البنزين فقط كوقود للمحرك ول تخزنه أبداً في الداخل.
- لا تدخن أبداً عندما تكون نعساناً أو في السرير.
- قم بتوصيل جهاز إنتاج حرارة واحد في كل مأخذ كهربائي.
- لا تضع الأسلال الكهربائية تحت السجادات.

## في حالة الحريق

- تبّه جميع أفراد الأسرة.
- توجّه إلى أقرب مخرج وغادر المنزل. توجّه مباشرةً إلى مكان تجمع آمن تختاره عائلتك وانتظر الآخرين للانضمام إليك. لا تدخل مجدداً إلى مبني يحترق.
- إذا كانت الغرفة مليئة أو تملئ بالدخان، انزل على يديك وركبتيك وازحف إلى المخرج أو النافذة الأقرب. بما أن الدخان والحرارة ترتفعان، سيكون الهواء الأكثر برودة ونقافةً قريباً من الأرض.
- قبل فتح الأبواب، المسها لمعرفة ما إذا كانت حامية. إذا كانت كذلك، لا تفتحها وتابع إلى المخرج الثاني.
- إذا علقت في غرفة وال火烈 يحجب كافة المخارج،أغلق الأبواب كلها وانتظر وصول رجال الإطفاء لإنقاذه. سد التشققات والفتحات لمنع الدخان من الدخول.
- إذا كان ذلك ممكناً، اتصل على الرقم 9-1-1 للتبليغ عن موقعك بالتحديد حتى لو كانت دائرة الإطفاء متواجدة في الموقع. وانتظر إلى جانب النافذة ولوّح لهم ببطاء أو مصباح كاشف أو أي شيء يمكن رؤيته.



- يؤدي كل مواطن دوراً مهماً في منع الجرائم وأعمال العنف والإرهاب من خلال إيلاء اهتمام وثيق لبيئته.
- إذا رأيت أي شيء مريب، مثل غرض لا ينتمي إلى المكان أو فرد يتصرف بغرابة، أبلغ سلطان إنفاذ القانون على الفور.
- ابق يقظاً لما يحصل في بيئتك من خلال إيلاء اهتمام وثيق للمكان الذي أنت فيه ومعرفة كيف ستتصرف عند حدوث أي شيء.
- عند دخول المباني والتحرك في جوار منشأة، تذكر موقعك والطابق الذي أنت فيه، ومخرج الطوارئ الأقرب إليك، بما في ذلك السلالم.
- انتبه لمؤشرات النشاط المشتبه به، بما في ذلك "الإشارات الثمانية التي تدل على الإرهاب". بلغ سلطات إنفاذ القانون على الفور إذا شاهدت أمراً مريباً أو لا ينتمي إلى المكان.

if you  
SEE  
something  
SAY  
something™

إن عبارة "If you See Something Say Something" تعني "إذا رأيت شيئاً، بلغ عنه، وهي مستخدمة بموافقة هيئة النقل الحضرية في نيويورك.

### التبلیغ عن نشاط مشتبه به في ميشیغان

- إذا لاحظت أي نشاط أو سلوك قد يبدو مريباً أو لا ينتمي إلى المكان، يجب أن تبلغ على الفور مسؤولي إنفاذ القانون.
- للحالات الطارئة: اتصل على الرقم 9-1-1
- للحالات غير الطارئة، قدم معلومات مجھولة المصدر:
- عبر الهاتف: 855-MICHTIP (855-642-4847)
- على الإنترنط: [www.michigan.gov/michtip](http://www.michigan.gov/michtip)



# 8 إشارات تدل على الإرهاب



## #5 أشخاص مشتبه بهم لا ينتمون إلى المكان

الأشخاص الذين لا يبدو أنهم ينتمون إلى مكان العمل، أو الحي، أو مؤسسة تجارية، أو أي مكان آخر. ويشمل ذلك المسافرين المشتبه بهم عبر المعابر الحدودية أو على متن السفينة أو الشخصين الذين يقفزون عن السفينة في الميناء.

## #1 المراقبة

شخص يسجل أو يراقب الأنشطة. قد يشمل ذلك استخدام أجهزة الكاميرا (الثابتة أو الفيديو)، أو تدوين الملاحظات، أو رسم المخططات، أو التأشير على الخرائط، أو استخدام مناظير أو أجهزة أخرى لتعزيز الرؤية.

## #6 التشغيل الجاف/التشغيل الاختباري

وضع الأشخاص في موقع وتحريكهم في الجوار وفق خطتهم من دون ارتكاب الفعل الإرهابي فعلياً. ينطوي ذلك بشكل خاص عند التخطيط للخطف، إنما يرتبط أيضاً بالانفجارات. وقد يشمل عنصر من هذا النشاط رسم خريطة الطرق وتدديد توقيت إشارات وحركة المرور.

## #2 الاستبatement

الأشخاص أو الجهات التي تحاول جمع المعلومات حول العمليات أو القدرات أو الشخصين في المجال العسكري. وقد تتم محاولة الاستبatement عن طريق البريد أو الفاكس أو الهاتف، أو شخصياً.

## #3 الاختبارات الأمنية

أي محاولات لقياس أوقات الاستجابة لانتهاكات أمنية أو لخرق حواجز أو إجراءات أمنية مادية من أجل تقييم نقاط القوة والضعف.

## #7 نشر الأصول

أشخاص وإمدادات يتمركزون لتنفيذ الفعل. تكون هذه الفرصة الأخيرة لتحذير السلطات قبل وقوع الفعل الإرهابي.

## #8 التمويل

إن المعاملات المشتبه بها التي تشمل دفعات أو إيداعات أو سحبوات نقدية كبيرة هي إشارات مشتركة لتمويل الإرهاب. كما أن تجميع التبرعات وطلب الأموال والدعوة إلى أنشطة إجرامية هي إشارات تحذير أيضاً.

## #4 الحصول على مستلزمات

شراء أو سرقة المتفجرات والأسلحة والذخائر، الخ. ويشمل ذلك الحصول على بذات عسكرية، أو شارات، أو دليل أو تذاكر أو بطاقات رحلات جوية (أو المعدات لتصنيع هذه التغراض) أو أي مواد أخرى خاضعة للرقابة.



# أمن الإنترنت للبالغين

إن الإنترنت هو مورد تعليمي دائم التطور للأطفال ويمكن أن يشكل تجربة إيجابية. ويتصفح ملايين الأطفال الإنترن特 لأغراض المدرسة والترفيه يومياً. ويتواصل أيضاً الأطفال عبر رسائل البريد الإلكتروني وغرف المحادثات ولوحات الرسائل العامة. ويمكن أن يكون الإنترنط خطراً ويعرض الأطفال للمعذبين والم المواد غير الملائمة إذا لم يتم الإشراف عليه.

بحسب دراسة استقصائية أجرتها وزارة العدل الأمريكية، يتلقى واحد من أصل خمسةأطفال عروض جنسية غير مرغوب فيها عبر الإنترنط وتحصل 70 في المئة من هذه الطلبات على حاسوب منزلي. ووجد المستطلاع أيضاً أن معظم العائلات التي تضم شباباً يستخدمون الإنترنط بانتظام لـ يستخدمون برامج الترشيح والحجب.

## الحل

يجب على الوالدين أو الأوصياء تعليم أولادهم على استخدام الإنترنط بذكاء. وتشكل الوقاية والتوعية عاملين أساسيين لردع المتصدين الإنترنطيين والتعرض لمواد غير ملائمة. ويتحقق الأطفال بسهولة بالتأخر، وهم ساذجون وفضوليون. ويجب أن يشرف عليهم الأهل أو الأوصياء الذين يفهمون جيداً تكنولوجيا الحاسوب والإنترنط.

### موارد مساعدة:

[www.michigan.gov/mspcyber](http://www.michigan.gov/mspcyber)  
[www.ic3.gov](http://www.ic3.gov)

- يتلقى طفلك بريداً أو هدايا أو طروداً من شخص لا تعرفه.
- يطفئ طفلك الحاسوب أو يغير الشاشة بسرعة عندما تدخل إلى الغرفة.
- يستخدم طفلك حسابةً عبر الإنترنط ينتمي إلى شخص آخر.
- يبتعد طفلك عن العائلة.



# أمن الإنترنت للصغار

## نصائح لأمن الإنترنت:

- أخبر والديك على الفور إذا صادفت شيئاً يجعلك تشعر بعدم الارتياح.
- تذكر أن الأشخاص على الإنترنت قد لا يكذبون كما يبدون عليه. لا تقدم أبداً معلومات تعريفية مثل اسمك أو عنوان منزلك أو اسم مدرستك أو رقم هاتفك في رسالة عامة، مثل غرفة محادثة أو لوحة إعلان.
- قد يقدم الأشخاص الخططون أنفسهم عبر الإنترنت على أنهم ولد أو فتاة صغيرة لحتل على لقائهم وجهاً لوجه.
- يجب ألا تخطط أبداً للقاء وجهاً لوجه من دون أن تسأل أولاد والديك، إذا وافق والداك، يجب أن تلتقي بالشخص في مكان عام بمرافقة أحد والديك. انتبه عندما يقدم إليك أحد ما شيئاً من دون مقابل.
- انتبه جداً من أي عروضات تشمل قدموك إلى اجتماع أو زيارة شخص لك في منزلك.
- احرص دائماً على التعرف على أصدقائك على الإنترنت كما تتعرف على جميع أصدقائك.
- لا ترسل أبداً صورتك من دون أن تسأل أولاد والديك.
- لا تجب أبداً على رسائل أو مواد تكون إيهامية أو مخلة بالآداب أو عدوانية أو مهددة أو قد تجعلك تشعر بعدم الراحة.
- تأكد من أنك تتعامل مع شخص تعرفه وتثق به أنت ووالديك قبل أن تفصح عن أي معلومات شخصية عنك.
- سيساعد إشراف الوالدين الدؤوب على ضمان سلامتك على الإنترنت.

## علامات تدل على أن طفلك معرض للخطر بسبب الإنترنت

- يمضي طفلك أوقاتاً طويلة على الإنترنت، وبخاصة في الليل.
- تعثر على مواد إباحية أو مواد "محظوظة أخرى" على حاسوب طفلك.
- يتلقى طفلك مكالمات هاتفية من شخص (من بالغ بشكل خاص) لا تعرفه، أو يجري مكالمات هاتفية، لمسافات طويلة في بعض الأحيان، ليتصل على أرقام لا تعرفها.

**3****2****1**

## قاوم

## اخبئ

## اركض

عندما تحصل حادثة عنف نشطة في محيطك، يجب أن تكون جاهزاً عقلياً وجسدياً للتعامل مع الوضع.  
أمامك ثلاثة خيارات:

### 1. اركض

- فُكّر في طريق وخطة للهروب
- اترك ممتلكاتك خلفك
- اخْلِ المكان بغض النظر عما إذا كان التخرون يوافقون على ذلك
- ساعد التخرين في الهروب إذا أمكن
- لا تحاول تحريك الجرحى
- امنِع التخرين من الدخول إلى المنطقة التي قد يكون فيها مطلق النار النشط
- اترك يديك ظاهرتين
- اتصل على الرقم ٩-١-١٠٠٠ عندما تصبح بأمان

### 2. اخبئ

- اخبئ في مكان بعيد عن نظر المهاجم
- اقفل الباب أو احجب مدخل المكان الذي تخبئ فيه
- ضع هاتفك على الوضع الصامت (بما في ذلك وضع الاهتزاز) وابق هادئاً

### 3. قاوم

- قاوم كملذ أخير وفقط عندما تكون حياتك في خطر وشيك
- حاول تقييد حركة المهاجم
- استخدم أكبر قدر ممكِن من العدوان الجسدي
- ابتكر أسلحة أو أرمِ الأغراض على المهاجم النشط
- الزم بأفعالك، فحياتك تعتمد على ذلك

لن يتوقف المسؤولون الأولون الذين يصلون إلى ساحة الحادثة لمساعدة الجرحى. توقع وصول فرق الإنقاذ بعد المسؤولين الأساسيين. ستعالج فرق الإنقاذ هذه الجرحى وتزيلهم من المكان. عندما تصل إلى مكان آمن، من المحتمل أن يتركك مسؤولاً إنفاذ القانون فيه حتى يسيطرون على الوضع، ويحددون جميع الشهود ويستجوبونهم. لا تترك المكان قبل أن تأمرك سلطات إنفاذ القانون بذلك.



# حوادث العنف النشطة

إن حادثة العنف النشطة هي عندما يكون الفرد منخرطاً في قتل الأشخاص أو محاولة قتلهم في منطقة محصورة ومكتظة بالسكان؛ وقد يكون المهاجم حاملاً سلاحاً نارياً أو سلاحاً آخر. وقد يستخدم تكتيكاً أيضاً يشمل قيادة السيارة بشكل خبيث وسط حشد من الناس.

- قد يتم اختيار الضحايا عشوائياً
- لا يمكن تنبؤ الحادث وقد يتتطور بسرعة
- يمكن إنقاذ الأرواح إذا عرفت ما الذي يجب فعله

## عندما تصل سلطات إنفاذ القانون:

- ابق هادئاً واتبع التعليمات
- افلت الأغراض من يديك (مثل الحقائب، والسترات)
- ارفع يديك وأبعد أصابعك عن بعضها البعض
- اترك يديك ظاهرتين طوال الوقت
- تجنب التحركات السريعة باتجاه المسؤولين، مثل التمسك بهم للأمان
- تجنب إلنشارة أو إطلاق صرخة أو صيحة
- لا تطرح أسئلة عند الإخلاء

## المعلومات التي يجب تقديمها إلى عمليات 911:

- موقع المهاجم (المهاجمين)
- عدد المهاجمين
- وصف جسدي للمهاجمين
- عدد الأسلحة التي يحملها المهاجم ونوعها
- عدد الضحايا المحتملة في الموقع

## خصائص حادثة العنف النشطة

- يتم اختيار الضحايا عشوائياً
- لا يمكن تنبؤ الحادث وقد يتتطور بسرعة
- تكون عادة سلطات إنفاذ القانون مطلوبة لإنها حادثة عنف نشطة

## الوقاية

- كن حذراً مما يحصل في بيئتك ومن أي مخاطر محتملة
- اعرف المخرجين الأقرب في أي منشأة تزورها
- إذا كنت في مكتب، ابق مكانك واقفل الباب
- حاول مقاومة المهاجم كملذ أخير

# هل

تعلم أن الصدمة هي السبب الأساسي لوفاة الأميركيين دون السن 46؟ إن برنامج "أنت المساعدة حتى تصل المساعدة" (You Are The Help Until Help Arrives) هو برنامج جديد مخصص للتعليم وتمكين عامة الشعب من خلال اتخاذ الإجراءات اللازمة وتقديم رعاية لإنقاذ الحياة قبل وصول المساعدة الاحترافية. ويبحث هذا البرنامج عامة العشب على تنفيذ هذه الخطوات الخمس في الحالات التي قد يعاني فيها شخص ما من إصابة مهددة للحياة نتيجة الصدمة:

1. اتصل على الرقم 9-1-1
2. احم المصابين من الأذى
3. أوقف النزيف
4. غير وضعية المصابين ليتمكنوا من التنفس
5. أمن لهم الراحة

يشمل البرنامج فيديو تفاعلياً، ودورة تدريبية على شبكة الإنترن特 من 25 دقيقة تشرح الخطوات التي يمكن للأشخاص تنفيذها لمساعدة شخص يعاني من إصابات مهددة للحياة، ومواد لدورة تدريبية عملية بقيادة مدرب يمكن استخدامها لتدريب شخصي في المجتمعات في أنحاء البلاد.

يرجى زيارة [www.ready.gov/untilhelparrives](http://www.ready.gov/untilhelparrives) لمعرفة المزيد حول هذه الخطوات الخمس البسيطة ومشاركة هذه المعلومات المهمة مع الآخرين.

يأتي هذا البرنامج نتيجة التعاون بين الوكالات الذي يقوده قسم استعداد الأفراد والمجتمع في الوكالة الفيدرالية لإدارة حالات الطوارئ (FEMA) بالتعاون مع مكتب السكرتير المساعد للستعداد والمسؤولية (ASPR) من إدارة الصحة والخدمات الإنسانية في الولايات المتحدة، وفريق الاحتياطي الطبي (MCR)، والمجلس الوطني لطبع الكوارث والصحة العامة (NCDMPH) في جامعة الخدمات المودعة، ويأتي البحث الأصلي الذي يدعم المنهج من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC).





أنت المساعدة  
حتى تصل المساعدة



# قدم معلومة



[ok2say.com](http://ok2say.com)

[ok2say@mi.gov](mailto:ok2say@mi.gov) 652729 (OK2SAY) 855-56

متوفر في متجر التطبيقات (App Stores) على الآيفون "OK2SAY" و الأندرويد (Android). ابحث عن "iPhone")



## استجب وبلغ

تلقي المدارس أو مسؤولو إنفاذ القانون، أو قسم الصحة النفسية المجتمعية، أو إدارة الصحة والخدمات الإنسانية المعلومات وتحقق فيها.



4

يتم إكمال تقرير النتائج

## قدم واستلم

يستطيع الطالب أو الأهل أو الأساتذة أو الأفراد المعنيون التبليغ بسرية عن أذى محتمل أو أنشطة جرائمية.



2

يتلقى خبراء المعلومات ويحللونها ويحيطون بها

3

يحقق المسؤولون ويستجيبون ويحللون المعلومات

1

تقديم معلومة سرية



5-2729

أوقف الصمت. ساعد في وضع حد للعنف

إنّ OK2SAY هو طريقة **سرية** للتخلص من الأنشطة الجرائمية أو الأذى المحتمل الموجه على الطلاب أو موظفي المدرسة أو المدارس.

ويعمل بمثابة نظام تحذير باكر لكسر حاجز الصمت ليحصل الطالب الذي يعاني على المساعدة التي يحتاج إليها قبل أن تتحول الحالة إلى مأساة.

[ok2say.com](http://ok2say.com)

- تأكّد من أن المنافذ إلى جانب مغسلة المطبخ مجهّز بقاطع تنزيل أرضي (GFI).
- المرآب/العلية/الحظيرة

- لا تخزن البنزين في الداخل حيث يمكن للأدخنة أن تشتعل.
- اترك السوائل القابلة للشتعال، مثل الطلاء والمرققات في أوعيتها الأساسية وخرّبها على الأرض أو إلى جانبيها بعيداً عن مصادر الحرارة أو الشرر أو الاهب.

## في الخارج

- نطف النبات الجاف والقمامة من أنحاء المنزل.
- استخدم الشوايات بعيداً عن المبني والنباتات.
- تخلص من قوالب الفحم الحجري في وعاء معدني، وليس في أكياس من ورق أو بلاستيك.
- تحقق مع إدارة الإطفاء قبل فتح أو استخدام برميل الحرق.

## غسالة ومجففة الملابس

- تأكّد من أن الأجهزة مثبتة بشكل صحيح.
- تأكّد من أن مصفاة النسالة نظيفة وصالحة للاستخدام.
- تتحقق من أنّ خرطوم التهوية وخط التهوية نظيفان ويزودان تدفق هواء من دون عوائق.

## معدات التدفئة

- تأكّد من أن ملحقات المدفأة وموقد الغاز/الحطب تمثل للقوانين المحلية.
- نظف وعاين المدخنة سنوياً.
- تخلص من الرماد في أوعية معدنية.
- اترك الملابس والمفروشات والأسلك الكهربائي بعيدة 12 إنشاً على الأقل من أجهزة التدفئة المثبتة بالحائط و36 إنشاً من أجهزة التدفئة المحمولة.
- تأكّد من صيانة الفرن سنوياً من قبل محترف مؤهل.
- اضبط منظم الحرارة في سخان المياه على درجة 120 فهرنهايت.
- ارفع سخانات المياه التي تعمل على الغاز 18 إنشاً على الأقل عن الأرض.

## التدخين وعيadan الكبريت

- خرّن عيadan الكبريت والولعات بعيداً عن متناول الأطفال.
- استخدم منافض سجائير كبيرة وعميقة وليس لها طرف.
- لا تدخّن أبداً عندما تكون في السرير أو نعساناً.
- تخلص من الرماد وأعقاب السجائر في علبة معدنية يومياً على الأقل.

# تعقب المخاطر في المنزل العائلي



يعد تحديد مصادر الخطر في المنزل خطوة مهمة في استعداد العائلة. وعند تحديد مصادر الخطر، لا تحتاج إلى الكثير من الوقت والجهود لجعل من منزلك مكاناً أكثر أماناً للعيش.

في البداية، تعقب مصادر الخطر في المنزل باستخدام القائمة المرجعية أدناه. أشرك العائلة كلها، وبخاصة الأطفال. وتذكر أن مصدر الخطر المحتمل هو أي شيء قد يتحرك أو ينكسر أو يقع أو يحترق. بعد تحديد ما يجب فعله، أعد خطة وتمرن عليها.

## كافحة الغرف

- تأكد من أن وضعية أغطية الأرضيات (السجادات والبساطات) محكمة جيداً لتجنب خطر التعرّض.
- افصل حبال السحب على الستائر للتحفيف من خطر اختناق الأطفال.
- تأكد من أن مخارج الغرف لا يحجبها أي عائق.
- خزن مستلزمات التنظيف السامة واللاؤدية في خزائن مقاومة لعبث الأطفال.
- استبدل العبوات الزجاجية بحاويات بلستيكية تحمل علامات واضحة.

## الكهرباء

- تجنب استخدام أسلاك التوصيل. وفي حال استخدمتها، تأكد من تصنيف القوة الكهربائية بشكل صحيح.
- قم بتوصيل جهاز إنتاج حرارة واحد في المأخذ الكهربائي.
- تأكد من عدم وضع الأسلك تحت السجاد.
- استبدل الأسلاك والمقابس والمنافذ التالفة.
- استخدم المصابيح ذات القوة الكهربائية الصحيحة للمصابيح والتركيبات.
- تحقق من تصنيف التيار الكهربائي بشكل صحيح لقواطع المنصهرات/الدواير.
- لا تتجاوز أو تخطي قواطع المنصهرات أو الدواير.

## المطبخ

- ارتدي ملابس مريلة وملائمة أثناء الطهو.
- لا تترك الطعام بدون رقابة أثناء الطهو.
- اترك مقابض المقالب مدارلة إلى الداخل أثناء الطهو.
- احتفظ ببغاء المقللة في مكان قريب في حال نشب حريق.
- اترك مساحات الطهو نظيفة وخالية من أي مواد قابلة للشتعل.
- لا تترك الأسلاك متتدلة.
- أبعد السكاكين الحادة عن متناول الأطفال.

# القائمة المرجعية لمجموعة أدوات الاستعداد لحالات الطوارئ



تشكل المياه والغذية والهواء النظيف عناصر مهمة يجب الحصول عليها في حدث حالة طارئة. ويجب تكييف كل مجموعة أدوات للستعداد لحالات الطوارئ لتلبية احتياجاتك الخاصة، مثل اللذوية ومسحوق حليب الأطفال. ويجب أن تكون مخصصة لتشمل مستلزمات مهمة لك ولعائلتك.

## الملابس وأغطية السرير

بما أنك تعيش في مناخ طقس بارد، يجب أن تفكّر في وسائل التدفئة. ومن المحمّل ان تقطع الكهرباء وتضيّع من دون تدفئة. أعد التفكير في مستلزمات الملابس والغطية لتتكيف مع نموّ الأطفال والتغيرات الأخرى التي تحدث في العائلة. أجرِ تغييرًا كاملاً واحداً للملابس الدافئة والنذيلة لكل شخص، بما في ذلك:

- سترة أو معطف
- سروال طويل
- قميص بأكمام طويلة
- حذاء متن
- قبعة وقفازات
- حقبة نوم أو بطانية دافئة لكل شخص

## مجموعة الأدوات الأساسية - المستلزمات الموصى بها:

- المياه، غالون واحد من المياه لكل شخص في اليوم، لأنّها ضرورة للنظافة
- الغذائية، إمدادات ثلاثة أيام على الأقل من الغذائية غير القابلة للتلف
- راديو يعمل على البطارية أو بمقبض التدوير وراديو الطقس من الإدارية الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي مع نغمة تبيّه، وبطاريات إضافية لكل منها.
- مصايب كشفة وبطاريات إضافية
- حقبة للسعافات الأولية
- صفارة للإشارة للمساعدة
- مسحوق حليب الرضع وحفاضات إذا كان لديك رضيع
- مناشف رطبة وأكياس قمامنة وريطانات بلستيكية للنظافة الشخصية
- قناع واق للغبار أو قميص قطني للمساعدة في تصفيية الهواء
- صفاتج بلستيكية وشريط لاصق للتحمّل في المكان
- مفتاح بسيط أو كمامة لليقاحات تشغيل المراافق
- فتاحة لفتح عبوات الغذائية (إذا كانت الحقبة تحتوي على أغذية معلبة)

## الأغراض الإضافية:

يرد في ما يلي أغراض أخرى لعائلتك يجب التفكير في إضافتها إلى مجموعة الندوات. قد تكون بعض هذه الأغراض خطيرة، لذا استخدمها بعناية. يمكن إيجاد مواد مرجعية أخرى لحالات الطوارئ على الموقع [www.ready.gov](http://www.ready.gov).

- مستلزمات ووئائق الحيوانات الاليفة
- مواد النظافة الشخصية بما في ذلك اللوازم الأنثوية
- مادة مطهرة\*
- مبيض الكلور المنزلي \* - يمكنك استخدام المبيض ضد ماء مطهرة (تدويبة تسع قطرات مياه في قطرة مبيض)، أو يمكنني أيضًا استخدامه في حالة طوارئ لمعالجة المياه.
- استخدم 16 قطرة من المبيض ضد السائل المنزلي العادي لكل غالون من المياه. ولن تستخدم مبيضًا معطرًا أو خاصًا بالثلوان أو مضافة إليه مواد تنظيف.
- قطارة أدوية
- وثائق أهالية مهمة مثل نسخ عن بوالص التأمين، وسجلات التعريف وحسابات المصرفي في وعاء محمول ومقابو للمياه

\* قد تكون خطيرة

- عصا مضيئة
- شمعة لحالات الطوارئ
- أدلة متعددة للستعمالات
- معطف مطر
- مزودة، وأكواب وأطباق وأواني بلستيكية
- أموال نقدية أو شيكات المسافر وعملات صغيرة
- مناشف ورقية
- طفافية حريق
- خيمة
- بوصلة
- عيدان كبريت في وعاء مقاوم للماء\*
- شعلة ضوئية\*
- ورق قلم

تفقد المفروشات بحثاً عن سجائر محترقة، وبخاصة بعد التجمعات.

### جهاز كشف الدخان

ركّب جهاز كشف دخان واحد على الأقل في كل طابق.

اختبار كل جهاز كشف مرة واحدة على النقل في الشهر.

استبدل بطاريات كل جهاز كشف مرتين كل سنة عندما تغير توقيت الساعات في الربيع والشتاء.

### طفافية حريق

تأكد من أنك تحفظ بطفافية حريق متعددة الأغراض (من فئة ABC) وضعها في موقع يمكن الوصول إليه.

تأكد من أن كافة الشاغلين يعرفون كيفية استخدام طفافية الحريق.

اترك طفافية الحريق في المطبخ والمراقب والسرداب.

### مخاطر أول أكسيد الكربون

ركّب كاسفاً واحداً على الأقل لائل أول أكسيد الكربون مع إشارة إنذار صوتية إلى جانب أماكن النوم وخارج غرف النوم الفردية.

اطلب من محترف مؤهل التتحقق من كافة أجهزة حرق الوقود، والأفران، وأنظمة التهوية والمدخنة مرة واحدة على الأقل.

لا تستخدم أبداً مجموعة الغاز أو الفرن لتدفئة المنزل، ولا تستخدم أبداً شواية فحم أو شواية هيباتشي في مكان مغلق وبدون تهوية.

لا تترك السيارة مشغلة في مراقب.

### مخاطر الهزة الأرضية

ثبتت الأثاث الثقيل والمرتفع والمستقيم بمسامير في الجدران.

أقفل عجلات التسراة والأثاث والأجهزة أو أزelaها.

ثبتت النيباتات المعلقة وتركيبات الإضاءة بإحكام يسلك توجيه واحد أو أكثر لتفادي تأرجحها نحو الجدران أو النوافذ والتحطم.

ثبتت خزانات المطبخ والحمام بإحكام باستخدام مزلاج ذاتية الإغلاق.

ثبتت الأغراض بإحكام على الرفوف باستخدام حصائر للزلزال، أو لتصق فيلكلرو، أو حواجز رفوف.

خرن الأغراض الثقيلة وأو القابلة للكسر على رفوف ذات مستوى أدنى.

علق سخان المياه بمسامير في الجدار.

استخدم وصلات منزنة على أجهزة الغاز.

تفقد المدخنة بحثاً عن أي حجارة قرميد مفكوكه وأصلاحها بحسب الحاجة.

تحقق من القاعدة بحثاً عن أي تشوهات وأصلاحها بحسب الحاجة.

ثبتت المنزل بالقاعدة لمنع انتقاله خلال الهزه الأرضية.

ثبتت المرايا وإطارات الصور بالحائط أو علقها باستخدام سلك متين، أو مسامير رزة، أو علاقات بوصلة.



## معلومات عن مكان العمل والمدرسة

دون الأماكن التي تمضي فيها عائلتك معظم الوقت: العمل، والمدرسة، والأماكن الأخرى التي تتردد إليها. يجب أن يكون للمدارس، ومقدمي الرعاية النهارية، ومباني الشقق خططاً لحالات طوارئ خاصة بالموقع تحتاج إلى معرفتها أنت وعائلتك.

### معلومات عن العمل

مكان العمل: \_\_\_\_\_  
العنوان: \_\_\_\_\_  
رقم الهاتف: \_\_\_\_\_  
الفيسبوك: \_\_\_\_\_  
التوينتر: \_\_\_\_\_  
موقع الإخلاء: \_\_\_\_\_

مكان العمل: \_\_\_\_\_  
العنوان: \_\_\_\_\_  
رقم الهاتف: \_\_\_\_\_  
الفيسبوك: \_\_\_\_\_  
التوينتر: \_\_\_\_\_  
موقع الإخلاء: \_\_\_\_\_

### معلومات عن المدرسة

المدرسة: \_\_\_\_\_  
العنوان: \_\_\_\_\_  
رقم الهاتف: \_\_\_\_\_  
الفيسبوك: \_\_\_\_\_  
التوينتر: \_\_\_\_\_  
موقع الإخلاء: \_\_\_\_\_

المدرسة: \_\_\_\_\_  
العنوان: \_\_\_\_\_  
رقم الهاتف: \_\_\_\_\_  
الفيسبوك: \_\_\_\_\_  
التوينتر: \_\_\_\_\_  
موقع الإخلاء: \_\_\_\_\_

## معلومات مهمة أخرى

### معلومات التأمين

التأمين الطبي: \_\_\_\_\_  
رقم الهاتف: \_\_\_\_\_  
رقم البروليفصة: \_\_\_\_\_

تأمين أصحاب المنازل/التأجير: \_\_\_\_\_  
رقم الهاتف: \_\_\_\_\_  
رقم البروليفصة: \_\_\_\_\_

### جهات الاتصال الطبية

الطبيب: \_\_\_\_\_  
العنوان: \_\_\_\_\_  
رقم الهاتف: \_\_\_\_\_

الطبيب: \_\_\_\_\_  
العنوان: \_\_\_\_\_  
رقم الهاتف: \_\_\_\_\_

الصيدلي: \_\_\_\_\_  
العنوان: \_\_\_\_\_  
رقم الهاتف: \_\_\_\_\_

الطبيب البيطري/أماوى الحيوانات: \_\_\_\_\_  
العنوان: \_\_\_\_\_  
رقم الهاتف: \_\_\_\_\_



# خطة حالات الطوارئ للعائلات

تأكد من أن عائلتك تملك خطة في حالة طوارئ، وقبل حدوث حالة الطوارئ، اجلس مع العائلة وحددوا كيف ستتصلون ببعضكم، وإلى أين ستذهبون، وماذا ستفعلون. اترك نسخة عن هذه الخطة في مجموعة أدوات الاستعداد لحالات الطوارئ أو في مكان آمن آخر يمكن الوصول إليه بسهولة.

## موقع التقييم:

مكان التقاء في الحي:

---

---

مكان التقاء في المنطقة:

---

---

جهة اتصال خارج البلدة:

الاسم: \_\_\_\_\_  
رقم هاتف المنزل: \_\_\_\_\_

رقم الهاتف الخلوي: \_\_\_\_\_  
البريد الإلكتروني: \_\_\_\_\_  
الفيسبوك: \_\_\_\_\_  
التويتر: \_\_\_\_\_

## معلومات الاتصال الخاصة بأفراد العائلة

املأ المعلومات التالية عن كل فرد في العائلة وقم بتحديثها باستمرار.

الاسم: \_\_\_\_\_ . تاريخ الميلاد: \_\_\_\_\_  
رقم الضمان الاجتماعي: \_\_\_\_\_  
معلومات طيبة مهمة: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

الاسم: \_\_\_\_\_ . تاريخ الميلاد: \_\_\_\_\_  
رقم الضمان الاجتماعي: \_\_\_\_\_  
معلومات طيبة مهمة: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

الاسم: \_\_\_\_\_ . تاريخ الميلاد: \_\_\_\_\_  
رقم الضمان الاجتماعي: \_\_\_\_\_  
معلومات طيبة مهمة: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

الاسم: \_\_\_\_\_ . تاريخ الميلاد: \_\_\_\_\_  
رقم الضمان الاجتماعي: \_\_\_\_\_  
معلومات طيبة مهمة: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

الاسم: \_\_\_\_\_ . تاريخ الميلاد: \_\_\_\_\_  
رقم الضمان الاجتماعي: \_\_\_\_\_  
معلومات طيبة مهمة: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

الاسم: \_\_\_\_\_ . تاريخ الميلاد: \_\_\_\_\_  
رقم الضمان الاجتماعي: \_\_\_\_\_  
معلومات طيبة مهمة: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



اقطع هذا القسم واحفظه به في مكان آمن، مثل حقيبة ظهرك أو دفتر المدرسة أو محفظتك،  
وأو سجّل هذه الأرقام على هاتفك الخلوي.

خطة حالات الطوارئ؛ للعائلات	
هنا < اطوي >	هنا < اطوي >
اسم جهة الاتصال في حالة الطوارئ:	اسم جهة الاتصال في حالة الطوارئ:
رقم الهاتف:	رقم الهاتف:
اسم جهة الاتصال خارج البلدة:	اسم جهة الاتصال خارج البلدة:
رقم الهاتف:	رقم الهاتف:
مكان التقاء في الحي:	مكان التقاء في الحي:
رقم الهاتف:	رقم الهاتف:
معلومات مهمة أخرى:	معلومات مهمة أخرى:
اتصل على الرقم 911 لحالات الطوارئ	
اتصل على الرقم 911 لحالات الطوارئ	

### خطة التواصل العائلي للأطفال

الجار	الدار
الدار	ولي الأمر
رقم الهاتف الخلوي	رقم الهاتف الخلوي
الجار	رقم هاتف العمل
الدار	ولي الأمر
رقم الهاتف الخلوي	رقم الهاتف الخلوي
الجار	رقم هاتف العمل
الدار	رقم هاتفي الخلوي
رقم الهاتف الخلوي	الشقيق
صديق/ قريب خارج الولاية:	رقم الهاتف الخلوي
الدار	الشقيق
رقم الهاتف الخلوي	رقم الهاتف الخلوي

# خدمات الطوارئ العامة والمقاولون



## عامل الكهرباء

الاسم: \_\_\_\_\_  
رقم هاتف الطوارئ: \_\_\_\_\_  
رقم هاتف العمل: \_\_\_\_\_

## عامل السباكة

الاسم: \_\_\_\_\_  
رقم هاتف الطوارئ: \_\_\_\_\_  
رقم هاتف العمل: \_\_\_\_\_

## مقاول الحماية من الحرائق

الاسم: \_\_\_\_\_  
رقم هاتف الطوارئ: \_\_\_\_\_  
رقم هاتف العمل: \_\_\_\_\_

## خدمة المصعد

الاسم: \_\_\_\_\_  
رقم هاتف الطوارئ: \_\_\_\_\_  
رقم هاتف العمل: \_\_\_\_\_

## تنظيف المواد الخطيرة

الاسم: \_\_\_\_\_  
رقم هاتف الطوارئ: \_\_\_\_\_  
رقم هاتف العمل: \_\_\_\_\_

## التنظيف/التعافي من الكوارث

الاسم: \_\_\_\_\_  
رقم هاتف الطوارئ: \_\_\_\_\_  
رقم هاتف العمل: \_\_\_\_\_

## إدارة الإطفاء

الاسم: \_\_\_\_\_  
رقم هاتف الطوارئ: \_\_\_\_\_  
رقم هاتف العمل: \_\_\_\_\_

## الخدمات الطبية في حالات الطوارئ

الاسم: \_\_\_\_\_  
رقم هاتف الطوارئ: \_\_\_\_\_  
رقم هاتف العمل: \_\_\_\_\_

## المستشفى

الاسم: \_\_\_\_\_  
رقم هاتف الطوارئ: \_\_\_\_\_  
رقم هاتف العمل: \_\_\_\_\_

## إدارة الصحة العامة

الاسم: \_\_\_\_\_  
رقم هاتف الطوارئ: \_\_\_\_\_  
رقم هاتف العمل: \_\_\_\_\_

## السلطة البيئية في الولاية

الاسم: \_\_\_\_\_  
رقم هاتف الطوارئ: \_\_\_\_\_  
رقم هاتف العمل: \_\_\_\_\_

## مركز الاستجابة الوطنية (وكالة حماية البيئة)

الاسم: \_\_\_\_\_  
رقم هاتف الطوارئ: \_\_\_\_\_  
رقم هاتف العمل: \_\_\_\_\_



**[www.michigan.gov/emhsd](http://www.michigan.gov/emhsd)**  
**[www.michigan.gov/MIREADY](http://www.michigan.gov/MIREADY)**