

الرقم المجاني على الخط 1-800-846-8517 للحصول على المعلومات والدعم والاستشارة. لتتوفر الخدمة التوجيهية.
www.disasterdistress.samhsa.gov/- الكوارث - خط مساعدة استغاثات الكوارث -
www.ready.gov - (FEMA) الطوارئ - الخطوط الساخنة -
www.redcross.org - الصليب الأحمر الأمريكي -
الحصول على المزيد من المعلومات:

91

محتاجاً المساعدة

1

الاستعداد للطوارئ: دليل اللاجئين

يرجى قراءة هذا الكتيب، وحفظه في مكان يسهل الوصول إليه



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES

مكتب توظيف اللاجئين
مكتب الاستعداد والاستجابة لحالات الطوارئ التابع لدائرة الخدمات الإنسانية



Photo courtesy UNHCR

إذا حدثت أية حالة طوارئ، مثل نشوب حريق أو سرقة، أو مشكلة صحية خطيرة (على سبيل المثال: انقطاع التنفس، أو فقدان الوعي، أو نزيف يصعب إيقافه)، فاتصل على الفور بالرقم 911 من أي هاتف. يرجى إعلامهم بتفاصيل حالة الطوارئ حتى تتمكن من الحصول على نوع المساعدة المناسب، مثل إدارة الإطفاء أو الشرطة أو الإسعاف. لا تتأخر في الاتصال، حتى إذا لم تكن تستطيع تحدث اللغة الإنجليزية – فلا يزال بإمكانهم مساعدتك.



9-1-1
الطوارئ

إضافة إلى حالات الطوارئ الشخصية، يمكن أن تحدث حالات طوارئ على نطاق كبير بسبب كوارث طبيعية أو من صنع الإنسان. يمكن أن ينتج عن العديد من الكوارث الكبيرة مخاطر بداية من حرارة و طاقة، والتأثير على الاتصالات.

فيما يلي بضعة أمثلة لكوارث سببتها الطبيعة – ونصائح بشأن ما ينبغي عليك القيام به عند حدوثها؛ لكي تحمي نفسك وأسرتك. من أمثلة الكوارث الطبيعية الأخرى الفيضان والحرائق الهائلة، والحرارة الشديدة، والانزلاقات الأرضية. تعرّف على المزيد على الموقع: <http://www.ready.gov/natural-disasters>

الإعصار: عاصفة قوية جدًا تهب على الأرض مع سحابة على شكل قمع تأتي من السماء إلى الأرض. بإمكان الأعاصير أن تهدم المباني.

- إذا كانت المنطقة التي تقطن فيها ضمن مناطق يحتمل ظهور الإعصار فيها، فابحث عن ملجأ على الفور!
- انتقل إلى الدور السفلي إذا كنت في مبنى، وابتعد عن النوافذ والأبواب.
- معظم الإصابات يتسبب فيها الحطام المتناثر؛ لذا قم بحماية رأسك.



ضع هذه في النافذة ليعرف الجيران أنك بخير

OK

HELP

3

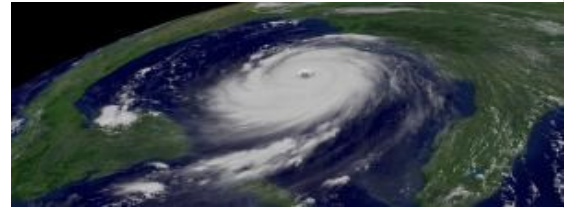
الزلازل: هزة مفاجئة للأرض. يمكن أن تتسبب الزلازل في تشقق الأرض، وانهيار المباني.

- إذا كنت داخل المنزل، فانزل على الأرض، واحتمِ أسفل منصدة قوية، وتشبّث جيداً حتى يتوقف الاهتزاز.
- إذا كنت خارج المنزل، فابق في منطقة مفتوحة حتى يتوقف الاهتزاز. ابتعد عن المباني، وأضواء الشوارع، والأسلاك الكهربائية.



الإعصار الاستوائي: عواصف تتكوّن فوق المحيط مصحوبة برياح عالية، وأمطار غزيرة، وأمواج ضخمة. يمكن أن تتسبب الرياح والفيضانات الناتجة عن الأعاصير الاستوائية في تدمير المباني.

- في حالة احتمال حدوث إعصار استوائي، استمع إلى الراديو، أو شاهد التلفزيون، أو ابحث على الإنترنت لمعرفة مزيد من المعلومات حول ما ينبغي عليك القيام به.
- ابق بالداخل، بعيداً عن النوافذ والأبواب.
- قم بالإخلاء إذا طلبت منك السلطات المحلية القيام بذلك.



العاصفة الشتوية والبرد القارس: كثير من الثلوج، ودرجات حرارة منخفضة جداً، ورياح قوية وثلوج.

- ابق في المنزل في أثناء العاصفة.
- ابق دوماً في حالة جافة. تتسبب الملابس المبللة في فقدان الجسم لحرارته.
- تجنب القيادة إلا في حالة الضرورة؛ حيث يمكن أن تؤدي الطرق الثلجية إلى حوادث سيارات.
- تجنب استخدام المواقد لتدفئة المنزل.



4 فيما يلي أمثلة على الكوارث التي يتسبب فيها الإنسان - وبعض النصائح لما ينبغي عليك القيام به في أثناء حدوثها لتحمي نفسك وأسرتك. من بين الأمثلة الأخرى حوادث الطاقة النووية في المصانع، وانقطاعات التيار الكهربائي، والهجمات الإرهابية. تعرّف على المزيد على الموقع: <http://www.ready.gov/accidental-emergencies>

المخاطر الكيميائية: قد تدمر بعض المواد الكيميائية المباني، وتؤثر سلبيًا على الصحة في حالة انبعاثها دون قصد. في بعض الحالات، قد يصاحبها انفجار. وفي حالات أخرى، لا يمكنك حتى مجرد رؤية أو شم المواد الكيميائية.



- استمع إلى الراديو، أو شاهد التلفزيون، أو ابحث على الإنترنت للحصول على معلومات حول ما ينبغي عليك القيام به.
- قم بالإخلاء إذا طلبت منك السلطات المحلية القيام بذلك.
- إذا طلب منك البقاء في المنزل، فأغلق جميع النوافذ والأبواب. أحكم غلق أية ثغرات تؤدي إلى خارج المنزل.



حرائق المنازل: يواجه الأمريكيون حرائق المنازل يوميًا. تنتشر النار بسرعة، وقد لا يكون أمامك إلا ثوانٍ لتتمكن من الخروج.

توجد أجهزة الكشف عن الدخان في الأسقف. ستصدر صوتًا عاليًا عند وجود دخان. تأكد من عمل البطاريات واستبدلها كل عام.

- عندما يُصدر مستكشف الدخان صوتًا، اخرج على الفور بسرعة.
- في حالة وجود دخان، ازحف أسفل مستوى الدخان حتى تتمكن من الخروج.
- إذا اشتعلت النار بملابسك، فاسقط على الأرض، وغطّ وجهك بيديك، والتفّ في الأرض حتى تنطفئ النار. احصل على مساعدة طبية على الفور.
- إذا لم تتمكن من الخروج، فأغلق الباب، وقم بتغطية الفتحات والشقوق أسفل الباب لتبقي على الدخان خارج المنزل. اتصل على رقم 911 وأعلمهم بمكانك.

13

منع التسمم بأول أكسيد الكربون!

في أثناء الكوارث، قد تنقطع الكهرباء عن منزلك. توضح هذه الصفحة كيف أن بعض الطرق المتبعة في الإبقاء على حالة التدفئة أو طهي الطعام دون كهرباء يمكن أن تؤدي إلى التسمم بأول أكسيد الكربون، وتوضح أيضًا ما ينبغي عليك القيام به لحماية نفسك.

أول أكسيد الكربون هو غاز لا يمكن رؤيته أو شمّه أو تذوقه، ومع ذلك يمكن أن يكون مُضِرًا - وقد يؤدي إلى الوفاة - إذا ما تنفسنا كمية كبيرة منه. يتكوّن أول أكسيد الكربون من احتراق الوقود. يمكن أن يتسبب إحراق الوقود في المنزل في تراكم أول أكسيد الكربون، وقد يكون خطره مميتًا.

- تجنب مطلقًا استخدام موقد غاز في تدفئة المنزل.
- تجنب مطلقًا الطهي في المنازل على شواية تستخدم الغاز أو الفحم.
- تجنب مطلقًا استخدام مولد متنقل في المنزل، أو في الجراج، أو في المرآب. المولد المتنقل هو آلة تعمل بالبنزين، يمكنها أن تشغل أجهزة كهربائية في حالة انقطاع التيار الكهربائي.
- استخدم فقط المولد خارج المنزل، وبعيدًا عن الفتحات والنوافذ المفتوحة.
- لا تُشعل النيران دون مدخنة تعمل بشكل جيد.
- تأكد من أن منزلك يحتوي على أجهزة كشف الدخان وأول أكسيد الكربون التي تعمل بشكل صحيح.

أعراض التسمم بأول أكسيد الكربون:

صداع وإرهاق، وصعوبة في التنفس، ودوار وغثيان.

إذا كنت تعتقد أن تسممًا بأول أكسيد الكربون أصابك:
فاترك المنزل وتنفّس هواءً نقيًا. اطلب الرعاية الطبية.

يمكن جمع أجهزة كشف أول أكسيد الكربون، وأجهزة كشف الدخان أحيانًا في جهاز واحد، أو قد يكونان في أجهزة منفصلة. تأكد من معرفة نوعية الأجهزة التي تستخدمها في المنزل!



إذا حدث شيء ما ضار

تفحص أعضاء الأسرة إذا ما أصابهم جروح أم لا:

- إذا كان الشخص ينزف بشكل كبير، فاضغط على الجرح وارفع جزء الجسم، إذا كان ذلك ممكناً، لإبطاء النزيف.
- حافظ على هدوء الشخص وسلامته.
- حافظ على تدفئة الشخص.
- اتصل بالرقم 1-1-9 للمساعدة.

الاعتناء بالمنزل:

- استمع إلى الراديو، أو شاهد التلفزيون، أو ابحث على الإنترنت لمعرفة مزيد من الأخبار.
- أخرج نيراناً قليلة باستخدام طفاية حريق متنقلة.
- تعرف على كيفية إيقاف الماء والكهرباء والغاز قبل وقوع أية كارثة.
- في حالة وقوع أية كارثة، قد يتلوث مصدر الماء. قم بإيقاف الماء المتسرب إلى منزلك حتى تؤكد السلطات أن الماء آمن للشرب.
- قم بقطع الكهرباء من لوحة الكهرباء الرئيسية أو علبة المنصهر في حالة ظهور شرارات.
- يمكن أن يتسبب الغاز المتسرب في حدوث انفجار. في حالة تسرب الغاز، فقد تبدو رائحة كريهة بيض متعفن. إذا كنت تشم رائحة غاز، أو تسمع صوت نفخ أو ضوضاء كصفير، فافتح إحدى النوافذ وأخرج. اتصل بشركة غاز من منزل أحد الجيران. إذا قمت بإيقاف تشغيل الغاز، فلا ينبغي إلا لشركة الغاز تشغيله مرة أخرى.



البدء

يمكنك الاستعداد للكوارث قبل أن تحدث عن طريق التخطيط الاستباقي. فمن المهم أن تُعد نفسك والأسرة حتى يتسنى لهم معرفة ما ينبغي عليهم القيام به، فضلاً عن الأماكن التي ينبغي عليهم أن يقصدها إلى أن تأتيهم المساعدة. تقدّم لك الصفحات الخمس التالية نصائح عن كيفية الاستعداد والسلامة.

تعرف على الكوارث التي يُرجح جداً حدوثها في المنطقة التي تعيش فيها. احصل على معلومات عن كيفية الاستعداد لكل واحدة. تحدث مع أسرتك عما ينبغي عليهم القيام به قبل وفي أثناء وبعد أية كارثة. تأكد من أن الجميع يعرفون أماكن وجود المخارج وطفايات الحريق في منزلك أو المبنى الخاص بك.

إذا تفرقت أنت وأسرتك بعد أية كارثة، ولم تتمكنوا من العودة للمنزل، فناقشوا أين يمكنكم أن تتقابلوا. دوّن مكان اللقاء هنا:

إذا لم تتمكن من المكوث بالمنزل، ففكر في صديق أو قريب أو كفيل لتمكث معه. دوّن المعلومات الخاصة بهم هنا:

الاسم: _____ الهاتف: _____ العنوان: _____

بعد بعض الكوارث، قد يتم إعداد ملاجئ الطوارئ. تعرف من وسائل الإعلام أو الأشخاص الذين تعرفهم إذا كان يتوجب عليك الذهاب لأي ملجأ.

إذا كانت الكارثة كبيرة جداً وأدت أشخاصاً كثيرين، فقد لا يتمكن المسعفون من مساعدتك على الفور. يجب أن تكون على استعداد لرعاية نفسك وأسرتك لمدة 4 أيام على الأقل — أو لفترة أطول، بناءً على حجم الكارثة.

الاستعداد:

قم بإعداد مجموعة الطوارئ لتبقى في المنزل

مستلزمات ينبغي أن تجمعها في مكان واحد في المنزل لتستخدمها في أية حالة طارئة:

- ☐ مجموعة الإسعافات الأولية (ينبغي أن تتضمن أربطة، ومرهم مضاد حيوي، ومقصًا وملقاطًا، وضمادات ولفافات من الشاش، ومناديل مطهرة)
- ☐ راديو يعمل بالبطارية أو بالتدوير اليدوي (في حالة انقطاع التيار الكهربائي)
- ☐ كشافات للإضاءة وبطاريات
- ☐ إطلاق تنبيه (صغير) للإشارة إلى طلب المساعدة
- ☐ شريط لاصق
- ☐ ورق وأقلام رصاص/أقلام جافة
- ☐ أدوية
- ☐ حذاء جلد متين وقفازات
- ☐ أطعمة معلبة بإحكام/مجففة وفتاحة علب
- ☐ مستلزمات أطفال
- ☐ أكياس قمامة وحفاضات/فوط/مناديل ورقية وأخرى مبللة للأطفال للحفاظ على نظافتهم
- ☐ مفتاح لإيقاف المرافق
- ☐ مزيد من النقدية

خذ كمية كافية من الطعام والماء تكفيك لمدة 4 أيام على الأقل:

- يحتاج كل شخص إلى جالون من الماء كل يوم.
- يبلغ عدد أفراد الأسرة ____ أشخاص $\times 4$ أيام = ____ جالونًا من الماء.

مستندات هامة

اعرف جيدًا المكان الذي تحتفظ فيه بالمستندات المهمة. قد يكون من المفيد أن تحتفظها كلها في مكان واحد.

كن دومًا مستعدًا أن تأخذ هذه المستندات معك إذا كنت ترغب في مغادرة المنزل.



- ☐ شهادة ميلاد/نموذج I-94
- ☐ جواز سفر/ رخصة قيادة/ أية أوراق هوية أخرى تحمل صورتك
- ☐ بطاقات الضمان الاجتماعي
- ☐ بطاقات التأمين
- ☐ نسخة من بطاقات الائتمان/ATM والمعلومات المصرفية
- ☐ نسخة من السندات/ المراهات
- ☐ آخر إقرار ضريبي
- ☐ سجلات التحصين
- ☐ مستندات أخرى: (أدرجها) _____

أسماء هامة وأرقام هواتف

• رقم هاتف المنزل، وأرقام الهواتف الخلوية لأفراد الأسرة:

- العمل:
- الصيدلية:
- البداية المكبرة/ رعاية الطفل:
- المدرسة:
- شركة الرهن/ مالك العقار:
- التأمين على المنزل/ الإيجار:
- التأمين على السيارات:
- شركة الكهرباء:
- شركة الغاز:
- شركة المياه:
- معلومات المدينة:
- معلومات النقل/ الأتوبيس:
- جهة الاتصال الدينية:
- الأقارب:
- الأصدقاء:
- وكالة التوظيف:
- الأخصائي الاجتماعي:



الاستعداد:

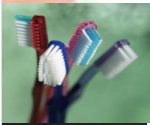
قم بإعداد مجموعة طوارئ تأخذها معك أينما تذهب

مستلزمات جاهزة لتأخذها معك في حالة اضطررت إلى مغادرة المنزل:

- | | |
|---|--|
| ☐ أدوية (بوصفة أو من دون وصفة طبية) | ☐ تغيير الملابس |
| ☐ الأجهزة الطبية | ☐ لوازم أمطار |
| ☐ الهواتف الخلوية والشواحن | ☐ دمي أو لعب للأطفال |
| ☐ مستلزمات الصحة الشخصية (فرشاة أسنان، ومعجون أسنان، وفرشاة شعر) | ☐ مستلزمات راحة (نقانق، الدمي المحشوة، كتب) |
| ☐ النظارات، وجهات الاتصال، وأطقم الأسنان | ☐ نقدية ودفتر شيكات |
| ☐ أحذية المشي المريحة | ☐ مستندات هامة |
| | ☐ مفاتيح |

مستلزمات خاصة للرضع وللأطفال الصغار:

- | | |
|---|---|
| ☐ زجاجات | ☐ سرنجات/ وأدوية مضادة للحمى للأطفال |
| ☐ حفاظات | ☐ ترمومتر |
| ☐ ألبان اصطناعية للرضع، وأغذية وصدریات للأطفال | ☐ مُسكّن |
| ☐ مناديل مبللة للأطفال | ☐ بطاطين للرضع |
| ☐ أكياس قمامة | ☐ منظف للأيدي |
| ☐ كريم للالتهابات الناتجة عن الحفاظات | |



معلومات طبية لكل فرد من أفراد الأسرة

قم باستيفاء المعلومات الطبية لكل فرد من أفراد الأسرة حتى يتسنى لك تجميع المعلومات في مكان واحد. في أية حالة طوارئ، يمكنك الرجوع إلى هذه المعلومات للاتصال بموفر الرعاية الصحية، أو لتظهرها لأخصائي الطوارئ أو الرعاية الصحية إذا كنت أنت أو أي فرد من أفراد أسرتك بحاجة إلى مساعدة طبية.

- الاسم: _____
- الطبيب/ العيادة الطبية: _____
- الهاتف: _____
- رقم ونوع التأمين: _____
- أمراض الحساسية: _____
- الحالات الطبية: _____
- الأدوية الحالية: _____

- الاسم: _____
- الطبيب/ العيادة الطبية: _____
- الهاتف: _____
- رقم ونوع التأمين: _____
- أمراض الحساسية: _____
- الحالات الطبية: _____
- الأدوية الحالية: _____

- الاسم: _____
- الطبيب/ العيادة الطبية: _____
- الهاتف: _____
- رقم ونوع التأمين: _____
- أمراض الحساسية: _____
- الحالات الطبية: _____
- الأدوية الحالية: _____

8

معلومات طبية لكل فرد من أفراد الأسرة

- الاسم: _____
- الطبيب/ العيادة الطبية: _____
- الهاتف: _____
- رقم ونوع التأمين: _____
- أمراض الحساسية: _____
- الحالات الطبية: _____
- الأدوية الحالية: _____

- الاسم: _____
- الطبيب/ العيادة الطبية: _____
- الهاتف: _____
- رقم ونوع التأمين: _____
- أمراض الحساسية: _____
- الحالات الطبية: _____
- الأدوية الحالية: _____

- الاسم: _____
- الطبيب/ العيادة الطبية: _____
- الهاتف: _____
- رقم ونوع التأمين: _____
- أمراض الحساسية: _____
- الحالات الطبية: _____
- الأدوية الحالية: _____