

الاستعداد للطوارئ و حقية الانطلاق



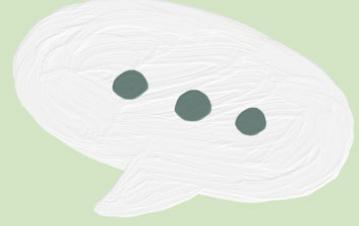
التدريب على التأهب للطوارئ



مرحبا بك في تدريب الاستعداد للطوارئ. هذا التدريب تقدمه إليك منظمة Disability Rights of California، إدارة الخدمات النمائية والمراكز الإقليمية في كاليفورنيا.



مرحباً



ما سوف نغطي

البقاء على اطلاع بحالات الطوارئ

عمل خطة طوارئ

حقيبة الطوارئ الخاصة بك



لندأ ما ستناوله في هذا العرض التقديمي.

1. البقاء على اطلاع بحالات الطوارئ: سنتحدث عن كيفية تلقي تنبيهات بشأن الكوارث في منطقتك
2. وضع خطة طوارئ: ستحدث عن طرق سهلة لبدء التخطيط معك أو عائلتك أو أصدقائك أو مجتمعك
3. حقيبة الطوارئ: ما المقصود بحقيبة الطوارئ، وما الذي سيكون فيها، وما الأشياء الإضافية التي قد تحتاج إدخالها في الحقيبة

إذن ، ما هي حالة
الطوارئ؟

كارثة؟

هل بدأت التخطيط لحالة
طارئة؟



هل بدأت التخطيط لأي حالة طارئة؟

توقف لحظة لتفكر في السؤال التالي: هل بدأت التخطيط لأي حالة طارئة؟

إذا قلت نعم، فيمكنك وضع قائمة ما قمت به، أو إذا كنت تشاهد مع مجموعة، فخذ ضع دقائق لإطلاع الآخرين على شيء واحد قمت به لبدء التحضير.

من الأمثلة على الاستعداد للطوارئ تخزين الطعام والماء، أو البدء في تحضير حقيبة الانطلاق.



اشترك في التنبيهات!

- calalerts.org قم بزيارة
- انقر فوق تسجيل في الجزء العلوي من الصفحة وابحث عن مقاطعتك.
- في حالة الطوارئ سوف تتلقى تنبيهًا على هاتفك المحمول الخاص بمقاطعتك.

أول شيء نتحدث عنه هو البقاء على اطلاع! وبدون ذلك أن تكون لديك طريقة لإخبارك في حالة حدوث كوارث في منطقتك.

من الأمور التي يمكنك القيام بها بعد هذا التدريب هو زيارة الموقع الإلكتروني calalerts.org. وهذا هو الموقع الذي تسجل فيه لكي تُرسل تنبيهات الطوارئ إلى هاتفك المحمول.

عندما تزور ذلك الموقع، انقر فوق لمة "تسجيل" (Sign Up) في الجزء العلوي من الصفحة. وسينقلك ذلك إلى صفحة بها قائمة بجميع المقاطعات في كاليفورنيا.

وعندما تجد مقاطعتك، انقر عليها واتبع الخطوات في الصفحات التالية.

وستحتاج إلى إنشاء اسم مستخدم ولغة مرور، وإدخال عنوانك ورقم هاتفك المحمول.

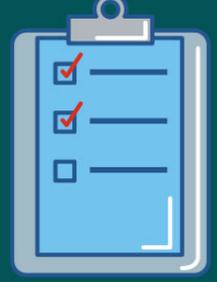
بعد النقر على "حفظ" (save)، سسألك بعد ذلك هل تفضل تلقي التنبيهات الخاصة بمقاطعتك بأكملها أم الخاصة بمدنك فقط.

إذا كنت تريد فقط تنبيهات الحرائق، فممكنك تحديد تحذيرات الحرائق ذات العلامة الحمراء.

ويمكنك إجراء تغييرات على التنبيهات الخاصة بك أو حذف حسابك في أي وقت عن طريق تسجيل الدخول إلى calalerts.org.

أعمل خطة

- حدد ثلاثة أشخاص لتسجيل الوصول معهم بعد حالة الطوارئ
- قم بعمل قائمة بالأسماء ورقم الهاتف والبريد الإلكتروني وعنوان المنزل لجهات الاتصال الثلاثة الخاصة بك
- احتفظ بنسخ من القائمة في أماكن يسهل الوصول إليها
- ضع نسخة في حقيبة الطوارئ الخاصة بك لأخذها معك في حالة وجوب الإخلاء



موضوعنا التالي هو وضع خطة!

هناك طريقة رائعة أخرى لبدء الاستعداد لمارثة، وتحديد 3 أشخاص يوافقون على الاتصال بك للاطمئنان عليك إذا كانت هناك حالة طارئة.

اطلب من بعض أفراد العائلة أو الأصدقاء أو أفراد المجتمع أن يكونوا من الأشخاص الذين يتصلون بك في حالة الطوارئ.

حاول العثور على شخص واحد لا يعيش في ولايتك ليتصل بك في حالة وقوع طوارئ كبيرة على مستوى الولاية. وهذه الخطوة، في حالة حدوث حالة الطوارئ تؤثر على الولاية بأكملها، سيكون لديك شخص يحدد عن حالة الطوارئ للاتصال به و الاغته بمانك وما إذا كنت بحاجة إلى المساعدة.

ابدأ في إعداد قائمة بالأشخاص الذين يوافقون على أن يكونوا جهة اتصالك في حالات الطوارئ. واكتب اسمهم ورقم هاتفهم وبريدهم الإلكتروني وعنوانهم. وستجد دليلًا للاستعداد للطوارئ في حقيبتك يحتوي على مساحات مخصصة لكتابة معلومات جهات الاتصال.

وعندما تكتب من كتابة معلومات جهات الاتصال، ضع القائمة في مكان يسهل الوصول إليه في حالة الطوارئ، على باب الثلاجة أو بجانب مكتبك مثلاً. وقم بعمل نسخ من هذه القائمة وضع واحدة في حقيبة الطوارئ.



ماذا يوجد في أدوات الطوارئ الخاصة بك؟

سوف تتلقى مجموعة أدوات الطوارئ من المركز الإقليمي الخاص بك للمشاركة في هذا التدريب!



ماذا يوجد في حقيبة الطوارئ؟

يوجد 6 أس، و طانة إخماد حق، وف 1. ماه ش .خ.

1. كس المأوى والدفء

يحتوي ع: خمة أن ببية، وكس نوم، وم نك للجسم، ومعطف

2. كس الأدوات والإسعافات الأولية

يحتوي ع: مجموعة إسعافات أولية، و حل والأداة المتعددة الاستخدامات، وصافرة وبوصلة، وقفازات ونظارات و اقة، وقلم رصاص وورق، ومجموعة أدوات الخاطة

3. كس الضوء والاتصالات

يحتوي ع: مصباح يدوي، وراديو، وشاحن، وعصا توهج، وشمعة

4. كس الغذاء والماء

يحتوي ع: 9 أكاس ماء، و10 أقراص تنقة، و9 قطع طعام. وطعام وماء يكفيان شخصًا واحدًا لمدة 3 أم.

5. كس النظافة الشخصية

يحتوي ع: أطقم النظافة، وم نادل الجب، وأقنعة الحماة، وأكياس النفايات

6. كس العناية الشخصية

هذا الكس فارغ، ولن به تنبيهات ع الجزء الخا . رلتذ يك بوضع العن اا تالة إن أمكن: خطط الطوارئ، والنظارات/ العدسات، والخرائط والمفاتيح المحلاة، ونسخ طاقات الهوية، والسجلات المالية، وشواحن الهاتف، والأدوة الـ ف بوصفة طبة، والأموال النقدية، ومحرك أقراص USB عله المستندات المهمة.

"حقيقية الانطلاق" هي الحقيقية -الاستئطلل جاهزًا لأخذها معك إذا كانت هناك حالة طارئة تتطلب منك مغادرة فلك أو المان الذي تعيش فيه. نحن سميها "حقيقية الانطلاق" لأنها يجب أن تكون معًا دائمًا مع الاحتفاظ بها في مان يسهل الوصول إليه لأخذها عندما تحتاج إ الانطلاق في حالة وقع حالة طوارئ أو كارثة مثل الحرائق الهائلة.

لن تحتوي هذه الحقيقية على العند المطلة في حالات الطوارئ. ستكون بعض العند الخاصة باحتياجاتك أو إعاقتك. و سناقش ذلك في ا + لئح التالية.



الأشياء التي يجب إضافتها إلى الخاصة Go-Kit مجموعة أدوات بك إذا كان يجب عليك الإخلاء

- الأدوية أو الأجهزة الطبية
- نقدا في سندات صغيرة
- بطاقة الهوية والوثائق المهمة
- مجموعة ملابس إضافية
- قناع / غطاء للوجه
- أغذية / لوازم الحيوانات الأليفة

ولكن ماذا ايضا؟؟

أشياء يجب إضافتها إلى " حقيبة الانطلاق" إذا كان يجب عليك الإخلاء.

كما ذكرتُ، يجب أن تكون حقيبتك مخصصة حسب احتياجاتك أو إعاقاتك.

1. سيلزم إضافة أشياء مثل الأدوية التي تستخدمها كل يوم إذا كان عليك إخلاء فلك أو مغادرتك، مثل أقراص الدواء أو الأنسولين. سل المثال. وقد تكون لديك أيضًا أجهزة محمولة صيغة لمساعدتك يمكن وضعها في حقيبة إذا كان عليك المغادرة.

2. ستحتاج أيضًا إلى أخذ نقود إذا كنت لديك نقود. وتعد الأوراق النقدية الصيغة مثل 1 دولار أو 5 دولارات أو 10 دولارات مناسبة لأخذها معك.

3. بطاقة الهوية أو رخصة القيادة

4. مجموعة ملابس إضافية لتغييرها في حالة تعرض ملابسك للتلوث أو التلف أثناء اللارثة: بنطلون وقمصان وملابس داخلية و تسة خفيفة.

5. تأكد من إضافة قناع أو غطاء للوجه يمكنك استخدامه. في حالة الإخلاء أثناء حرق هائل، سيكون تنفس الهواء الخارجي يخطأ جدًا بدون قناع.

6. طعام الحيوانات الأليفة وأدويتها إذا كانت تتناول أدوية.

رابط إضافي، ووعاء صيغة الحجم وخفف الوزن. وحدي الألعاب المفضلة للحيوانات لسليتها.

ما الأشياء الإضافية التي قد تحتاج إلى وضعها في حقيبتك؟ توقف مرة أخرى الآن لقضاء ضع دقائق في تدوين بعض الأشياء التي قد تضيفها إلى حقيبتك أو مناقشة ذلك مع مجموعتك.



تدرب على خطتك
ناقش خطتك ومارسها مع أسرتك
أو مقدم الرعاية

آخر نصيحة للاستعداد: تدرب على خطتك!

ناقش ما ستحتاج إليه في حالة الطوارئ، ومارسه مع أنك أو عائلتك أو المجتمع الذي تعيش فيه. فإذا تحدثت عن خطتك وتدرت عما يجب القيام به، فستكون جاهزًا لأي طوارئ.



أي أسئلة؟

Thank you!