

دليل التأهب لمواجهة الكوارث



مكتب حاكم ولاية
كاليفورنيا:

Gov.ca.gov



مكتب حاكم الولاية المعني
لخدمات الطوارئ:

CalOES.ca.gov



LISTOS CALIFORNIA:
ListosCalifornia.org

AR

العربية

متوفر أيضًا باللغات التالية:

日本語	English
한국어	Español
ਪੰਜਾਬੀ	Հայերեն
Русский	中文
Tiếng Việt	فارسی
Lus Hmoob	Filipino
	हिंदी

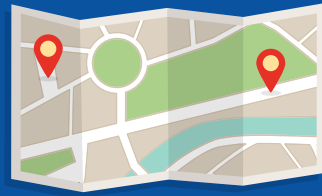


خطوات السلامة في حالة حدوث كارثة



الحصول على
تنبيهات لمعرفة ما
يجب القيام به.

1 ✓



وضع خطة لحماية
أهلك ومن تعوله.

2 ✓



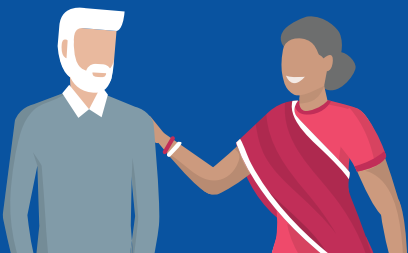
حزم حقيبة الطوارئ
بالأشياء التي
تحتاجها.

3 ✓



بناء صندوق النجاة
عندما يتعذر عليك
المغادرة.

4 ✓



مساعدة الأصدقاء
والجيران على
التأهب.

5 ✓

1. الحصول على تنبيهات لمعرفة ما يجب القيام به

اشترك للحصول على تنبيهات مقاطعتك. اذهب إلى CalAlerts.org. كما يمكنك الاشتراك في تطبيق **MyShake** للتحذير من الزلازل.
نظام تنبيه مقاطعتي المحلية:



نظام التنبيه المحلي

أنظمة التنبيه الأخرى

البحث عن مصدر إخباري يمكنك الوثوق به عند وقوع كارثة، تحتاج إلى معرفة ما يحدث والحصول على معلومات محدّثة حول ما يجب عليك فعله والمكان الذي يتوجب عليك الذهاب إليه. وثمة العديد من الطرق للحصول على هذه المعلومات.



الهاتف الخليوي



الهاتف الأرضي



الاتصال برقم 211



الإذاعة



التلفاز



راديو الهواة



وسائل التواصل الاجتماعي



الهاتف الذكي



البريد الإلكتروني

ابحث عن محطة الراديو المحلية للحصول على تنبيهات الطوارئ عبر ListosCalifornia.org.

المحطات الإذاعية في المناطق التي أعيش فيها/أعمل بها:

المواقع الإلكترونية للموارد في حالات الطوارئ

Ready.gov

الموارد المتعلقة بالتأهب لأي كارثة.

ListosCalifornia.org

الحصول على المزيد من الموارد المتعلقة بالتأهب.

211CA.org

اتصل برقم 211 لطرق الإخلاء والملاجئ.

CalOES.ca.gov

أدلة الدولة والتنبيهات والموارد.

Response.ca.gov

أخبار حرائق الغابات والملجأ الفورية.

2. التواصل والحماية وضع خطة لحماية أهلك ومن تعوله:



فكر فيمن ترغب في التواصل معه في حالات الطوارئ. قد يكون من أفراد العائلة أو الجيران أو الأصدقاء أو مقدمي الرعاية. اكتب أسماءهم ومعلومات الاتصال بهم. وشارك النسخ مع كل شخص في قائمتك.

كما عليك اختيار شخص واحد خارج المنطقة التي تعيش فيها ولم يتأثر بالكارثة التي حدثت في نطاقك المحلية؛ حتى يتسنى لك ولجهات اتصالاتك التحلي بالطمأنينة والأمان مع هذا القريب أو الصديق الموجود في مكان بعيد عنك، ومشاركة مكان وجودك.

جهة اتصال خارج المدينة

اسم جهة الاتصال خارج المدينة

رقم الهاتف الخليوي

رقم الهاتف المنزلي

العمل/المدرسة

العنوان

جهات الاتصال في حالات الطوارئ

اسم جهة الاتصال

رقم الهاتف الخليوي

العمل/المدرسة

العنوان

اسم جهة الاتصال

رقم الهاتف الخليوي

العمل/المدرسة

العنوان

اسم جهة الاتصال

رقم الهاتف الخليوي

العمل/المدرسة

العنوان

جرب إرسال الرسائل النصية إذا لم تتمكن من إجراء المكالمات الهاتفية المحلية في أثناء وقوع كارثة.



2. وضع خطة لحماية أهلك ومن تعوله: إجراءات الإخلاء



إذا لم تكن في أمان في المنزل أو العمل أو المدرسة بسبب وقوع كارثة، فستحتاج إلى الذهاب إلى مكان آمن ومقابلة الأشخاص الذين تهتم لأمرهم. قبل وقوع الكارثة، اطبع خريطة ورقية أو احصل على نسخة منها. فقد يكون من المفيد نقلك إلى بر الأمان من مكانك، نظرًا لاحتمالية عدم وجود خدمة في الهاتف الخليوي.

كن مستعدًا للذهاب في الاتجاه الأكثر أمانًا، إلى أقرب مكان آمن، مع توخي الحذر.



1. اتباع إرشادات السلطات المحلية.

ستشارك السلطات المحلية أحدث المعلومات مع المحطات الإخبارية ويعرفون أفضل الطرق للحفاظ على سلامتك. وقد تأتي التعليمات من قسم مكافحة الحرائق أو عمدة البلدة أو قسم الشرطة أو من المسؤولين المنتخبين، مثل رؤساء البلديات أو المشرفين.

استمع إلى الأخبار وسجّل لتحصل على التنبيهات المحلية عبر
CalAlerts.org



2. تعلم طرق مختلفة للخروج من نطاق المجتمع المحلي بسرعة.

في حالة وقوع كارثة، قد لا يكون الطريق إلى الأمان هو طريقك المعتاد. وقد تتسبب الكوارث في غلق الطرق وخطوط الحافلات التي تسلكها عادة؛ لذا، تعرّف على المزيد من طرق الهروب في أثناء حالات الطوارئ. وتدرب على تلك الجولات مع الأشخاص الذين سيرافقونك. وبهذه الطريقة، ستعرفون كيفية البقاء معًا عند حدوث حالة طوارئ حقيقية.

3. التأهب للذهاب إلى المكان الآمن.

عليك تعبئة حقيبة الطوارئ بالمون. وضع خطة التواصل والحماية الخاصة بك واستكمل دليل الموارد المحلية. وتواصل مع الأشخاص الذين تهتم لأمرهم ويهتمون لأمرك. وقرر ما إذا كان الوصول إلى منزل العائلة أو الأصدقاء آمنًا وممكنًا. إذا لم يكن الأمر كذلك، فابحث عن ملجأ عام.

اتصل برقم 211 على هاتفك للعثور على ملجأ عام.

2-1-1



2. دليل الموارد المحلية في حالات الكوارث وضع خطة لحماية أهلك ومن تعوله:

كجزء من خطتك الخاصة بالتواصل والحماية، يجب عليك أيضاً كتابة أرقام الهواتف والمواقع الإلكترونية المهمة للمؤسسات التي يمكنها مساعدتك في حالات الطوارئ.

جهات اتصال مهمة في حالات الطوارئ

قسم مكافحة الحرائق/إدارة الغابات والحماية من الحرائق بكاليفورنيا

الموقع الإلكتروني

رقم الهاتف

عمدة البلدة/قسم الشرطة

الموقع الإلكتروني

رقم الهاتف

وكالة النقل العام

البريد الإلكتروني

الموقع الإلكتروني

رقم الهاتف

شركة توليد الطاقة

منظمة الدعم

الموقع الإلكتروني

رقم الهاتف

شركة الغاز

رقم الهاتف

الموقع الإلكتروني

رقم الهاتف

شركة المياه

منظمة الدعم

الموقع الإلكتروني

رقم الهاتف

وكالة حالات الطوارئ بالمقاطعة

رقم الهاتف

الموقع الإلكتروني

رقم الهاتف

الموقع الإلكتروني

منظمة الدعم

منظمة الدعم

رقم الهاتف

البريد الإلكتروني

الموقع الإلكتروني

منظمة الدعم

رقم الهاتف

الموقع الإلكتروني

منظمة الدعم

رقم الهاتف

الموقع الإلكتروني

اتصل برقم 1-1-2 للحصول على معلومات حول طرق الإخلاء الآمنة والملاجئ.



3. حزم حقيبة الطوارئ بالأشياء التي تحتاجها: احزم الأمتعة مبكرًا



حقيبة الطوارئ

معظم الكوارث غير متوقعة وتحدث بسرعة. وقد لا يكون لديك وقت للتسوق أو حتى حزم أمتعتك. لذا، عليك تعبئة الأغراض المهمة لكل فرد من أفراد أسرتك الآن، حتى تجد ما تحتاجه أنت وعائلتك لاحقًا.

الأمتعة الواجب حزمها فورًا



الوثائق

نسخ من بطاقات الهوية والتأمين.
الصكوك وسندات الملكية
والأوراق الأخرى التي تهتمك.
صور العائلة والحيوانات الأليفة.



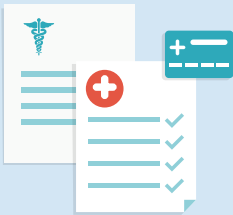
النقود

فئات نقدية صغيرة 1 دولار و 5 دولارات.
ادخر القليل في كل مرة.



خريطة

ضع علامة على طرق مختلفة
للخروج من منطقتك على خريطة
ورقية.



قائمة الأدوية

قائمة جميع الوصفات الطبية.
معلومات طبية مهمة أخرى.



هذا الدليل

قائمة التواصل والحماية المكتملة
ودليل الموارد المحلية.
قائمة مستلزمات الطوارئ المكتملة.



3. حزم حقيبة الطوارئ بالأشياء التي تحتاجها: مستلزمات الطوارئ



حقيبة الطوارئ

الأمثلة الواجب حزمها عند المغادرة



- ✓ المحفظة أو حقيبة اليد والمفاتيح
- ✓ الهاتف والشاحن
- ✓ الأدوية
- ✓ القناع

الأمثلة المفضل أخذها معك إن كنت تملكها بالفعل

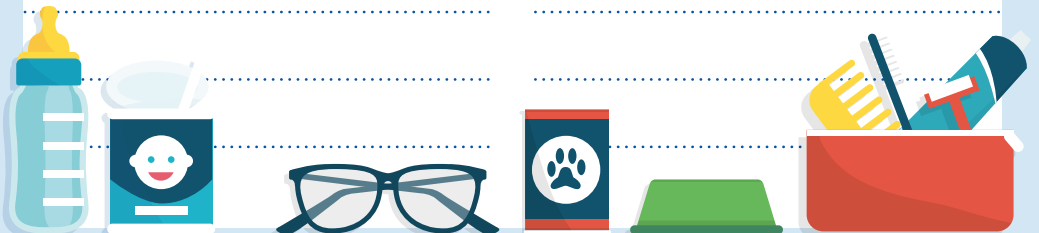


- ✓ راديو محمول
- ✓ مصباح يدوي
- ✓ لوازم الإسعافات الأولية
- ✓ حاسوب محمول

دوّن هنا ما يجب أن تحضره أيضًا لكل فرد في منزلك.
الملابس؟ فرشاة أسنان؟ فكر في احتياجات الأطفال وكبار السن والأشخاص الذين يعانون من حالات طبية أو إعاقات والحيوانات الأليفة.



Blank lined area for writing notes.



4. بناء صندوق النجاة عندما يتعذر عليك المغادرة: الأغراض المهمة



صندوق النجاة

في بعض الكوارث، قد يكون البقاء في المنزل أكثر أمانًا لك. وقد لا يكون لديك ماء للشرب أو للاستحمام أو تنظيف المراحيض. وقد لا يكون لديك كهرباء للحفاظ على طعامك باردًا أو تشغيل مصباح أو شحن هاتفك.

أضف الأغراض إلى صندوق النجاة عندما يتعذر عليك مغادرة المنزل. واستعد للبقاء لمدة 3 أيام على الأقل بدون ماء أو كهرباء. ادخر القليل في كل مرة، حتى يكون لديك ما يكفي لتدبر أمرك لكل فرد في منزلك. وتذكر حيواناتك الأليفة. إذا كنت تمتلك بالفعل مصباحًا يدويًا أو راديو محمولًا، فاحتفظ به في مكان يُسهل العثور عليه.

الأمثلة الواجب حزمها فورًا



الماء

وفر ما يصل إلى 3 جالونات للفرد للشرب والاعتسال.



الطعام

احتفظ بالأطعمة التي لا تفسد ولا تحتاج إلى طهي. أنت أدري بطعامك وطعام عائلتك المفضل.



أكياس القمامة

احتفظ بأكياس بلاستيكية إضافية ذات أربطة لاستخدامها في دلو للمراحيض.



4. بناء صندوق النجاة عندما يتعذر عليك المغادرة: الأغراض المهمة

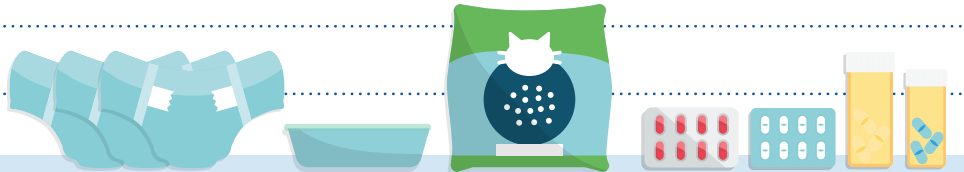


صندوق النجاة

دَوِّن هنا الأغراض المهمة التي تستخدمها كل يوم وقد تنفد إذا بقيت في المنزل لعدة أيام. احتفظ بالقليل من الإضافات في صندوق النجاة، في حالة عدم قدرتك على الوصول إلى المتجر.



A large writing area with horizontal dotted lines for text entry.



5. مساعدة الأصدقاء والجيران على التأهب



فكر فيمن قد يكون أول شخص عليك مساعدته في الحي الذي تعيش فيه في أثناء وقوع كارثة بينما تفكر في إجاباتك عن هذه الأسئلة:

مَن يكون في المنزل في أثناء فترة النهار؟

مَن في المنزل بجوارك قد يكون متاحًا لمساعدتك في أثناء فترة النهار؟

ماذا عن الليل؟ في عطلة نهاية الأسبوع؟

مَن في منطقتك قد يحتاج إلى المساعدة؟

سيساعدك التفكير في هذه الأشياء على التأهب وبدء المحادثات مع جيرانك

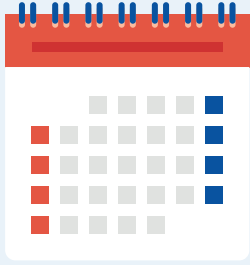


ناقش هذه الأسئلة نفسها مع جيرانك، وتحدث معهم حول المساعدة التي قد يحتاجونها، وكن مستعدًا للمساعدة حيثما أمكنك ذلك.



تقويم السلامة خطوة بخطوة

لست بحاجة إلى اتباع هذا التقويم بالضبط. اتبع فقط بضع خطوات أسبوعيًا، بوتيرتك الخاصة. وستنعم براحة البال وأنت تعلم أنك متأهب إذا وقعت كارثة.



الأسبوع الأول

احزم حقيبة طوارئ لكل شخص في منزلك.
اشترك في تنبيهات الطوارئ المحلية عبر CalAlerts.org.



الأسبوع الثاني

ضع خطتك الخاصة بالتواصل والحماية للعائلة والجيران ومقدمي الرعاية.
تحدث عن خطتك مع الأشخاص الموجودين في قائمتك.



الأسبوع الثالث

تعلم طرق الإخلاء المختلفة وضع علامة عليها على الخريطة.
مارس خطتك في إجراءات الإخلاء.



الأسبوع الرابع

ابدأ حزم صندوق النجاة لتكون آمنًا ومرتاحًا في المنزل.
قم بالقليل في كل مرة، إلى أن تشعر بالتأهب والاستعداد.



إرشادات أساسية في حالة حدوث كارثة



حمل بطاقة الهوية: قد تنفصل العائلات عند وقوع الكارثة.
وينفصل الأهل والحيوانات الأليفة.



يجب أن يحمل كل شخص تهتم لأمره
بطاقة هوية.



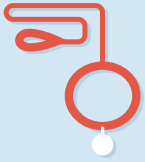
ضع بطاقة هوية ورقية في حقائب الأطفال
المدرسية.



ارتدِ شارة طبية أو سوار باليد.



احصل على الشارات والرقائق الدقيقة
الإلكترونية للحيوانات الأليفة.



قد تساعدك صور العائلات والحيوانات
الأليفة على لم الشمل.



بناء شبكة دعم: ضع خطة احتياطية في حالة الطوارئ.
وفكر فيمن يمكنك الاعتماد عليه.



تحدّث مع جيرائك عن احتياجاتهم واحتياجاتك.



ناقش خطط الكوارث مع مقدمي الرعاية.



اسأل المدارس عن خطط لمّ شمل الوالدين
والأطفال.



خطط باكراً لتوفير المساعدين المهرة
للمساعدة في عمليات الإجلاء.



تبادل المفاتيح مع الأصدقاء الموثوق بهم
لإنقاذ حيواناتك الأليفة.



إرشادات أساسية في حالة حدوث كارثة



تجهيز أدوية إضافية وإمدادات الطاقة:
لا يستطيع الكثير من الناس قضاء ثلاثة أيام بدون تلقي أدويتهم.
ويحتاج البعض إلى الكهرباء لتشغيل المعدات والأجهزة.



احمل المزيد من الأدوية عند مغادرة المنزل. ✓

التقط صورة لقائمة الأطباء والوصفات الطبية أو
احملها معك. ✓



اطلب من الصيدلية تجديد وصفة طبية لمدة 30
يوماً في 28 يوماً. ✓

احتفظ بجرعات إضافية في حقيبة الطوارئ
الخاصة بك. ✓



خطط للحفاظ على الأدوية باردة
والمعدات/الأجهزة مشحونة. ✓

تقليل الإجهاد: قلل الإجهاد البدني والعقلي من خلال
التخطيط المبكر. ✓



اتصل برقم **211** للعثور على ملاجئ
لاحتياجات محددة. ✓

ضع لاصقة على المعدات قبل الإخلاء. ✓

اشترك للحصول على تنبيهات من شركة توليد
الطاقة حول انقطاع التيار الكهربائي. ✓



احزم المستلزمات الطبية ولوازم الاتصالات
المتخصصة. ✓



خطط لتهدئة المصابين بمرض الزهايمر أو
المرض العقلي. ✓

إرشادات تبعًا لمجموعة متنوعة من الظروف

تمثل الكوارث تحديًا للجميع. ولكل منّا احتياجات مختلفة في الاستعداد للكارثة. ويمكنك أنت، أو أي شخص تهتم لأمره، الاستفادة من التخطيط المبكر. فكر الآن في طرق لجعل التجربة آمنة ومريحة للجميع. تحدث مع الأشخاص الذين تثق بهم - في العيادات الصحية والمدارس والمجتمعات الدينية ومجموعات الدعم الصحي ومرافق الرعاية الدائمة ووكالات الخدمة الاجتماعية ومراكز المعيشة المستقلة. وفيما يلي بعض إرشادات السلامة التي قد تساعدك.



التأهب

النساء الحوامل

اسألي طبيبك عن كيفية الحصول على الرعاية أو كيفية الولادة في أثناء وقوع الكارثة.

خططي باكرًا لتجنب الهواء السيئ والماء السام والطعام غير الآمن. أخبري العاملين في ملجأ أنك حامل.



والدا الأطفال حديثي الولادة

الاحتفاظ بالكثير من المياه النظيفة في حالة استخدام حليب الأطفال. تجهيز حاملًا للطفل على الجسد أو صنعه للمشي مسافات بعيدة به. التعرف على خطة سلامة طفلك من مقدم الرعاية.



مقدمو الرعاية

وضع خطة طوارئ مع متلقي الرعاية الخاص بك. تطوير شبكة دعم تشملك وتشمل غيرك من مقدمي الرعاية. مساعدة متلقي الرعاية على حزم الإمدادات اللازمة.





إرشادات تبعًا لمجموعة متنوعة من الظروف

التأهب



الأشخاص الذين يربون الحيوانات الأليفة
الحصول على بطاقة هوية ورقاقة دقيقة
إلكترونية لحيوانك الأليف إن أمكن.
حزم الطعام والماء والأدوية وشهادة التطعيم.
الاتصال برقم 211 للسؤال عن الملاجئ
العامة التي تقبل الحيوانات



كبار السن
حمل معلومات الاتصال بالعائلة/مقدم
الرعاية في المحفظة.
نشر أرقام العائلة والطوارئ بالقرب من
الهواتف.
التعرّف على خطط الطوارئ لمجتمع
المتقاعدين.



المجتمعات الريفية
مشاركة التنبيهات من خلال شبكات
الهاتف وشبكات راديو الهواة.
مقابلة الجيران لمناقشة التعاون.
التخطيط المبكر لإخلاء الحيوانات
كبيرة الحجم.

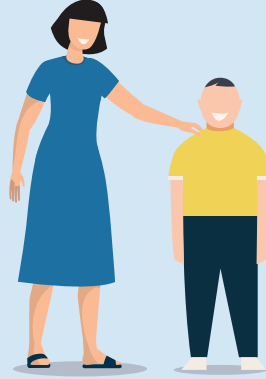
إرشادات تبعًا لمجموعة متنوعة من الظروف



التخطيط المبكر

الأشخاص الذين يعانون من إعاقات في النمو

تحديد المعينين الموثوق بهم للاعتماد عليهم عند وقوع كارثة.
وضع خطة مع شبكة الدعم.
التدرّب على خطتك لمساعدتك على الشعور بالأمان.



الأشخاص الذين يعانون من إعاقات في النطق/التواصل

حمل بطاقة تعليمات حول كيفية التواصل معك
حمل أجهزة التواصل أو بطاقات العبارات أو لوحات الصور.
التعرّف على كيفية استبدال جهازك المساعد إذا تعرض للتلف/الفقد.



الأشخاص الذين يعانون من إعاقات حركية وغيرها من الإعاقات الجسدية

التخطيط المبكر مع المعينين الموثوق بهم للنقل.

وضع خطة في حال تلف الممرات المنحدرة/القضبان.
الإخلاء في أقرب وقت ممكن لمنحك وقتًا إضافيًا للخروج بأمان.





إرشادات تبعًا لمجموعة متنوعة من الظروف

التخطيط المبكر

تحديات وسائل النقل



تنظيم تقاسم ركوب السيارات إذا كان عليك الإخلاء.

السؤال عما إذا كان النقل العام قد يكون مجانيًا بعد وقوع كارثة طبيعية.

التعرّف على ما إذا كانت خدمات مشاركة الركوب ستوفر رحلات مجانية للملجأ.

الأشخاص ذوو دراية محدودة باللغة الإنجليزية



البحث عن مصادر مجتمعية موثوقة للتحدث معها حول خيارات السلامة.

سؤال الشباب الناطقين بلغتين عن خطوات السلامة.

البحث عن الوسائط التي ينبغي عليك متابعتها والتي تقدم تنبيهات في حالات الطوارئ.

سكان كاليفورنيا الجدد



التعرّف على أساسيات نظام حالات الطوارئ، مثل الاتصال برقم 211.

سؤال مجتمعك عن مدى اختلاف حالات الكوارث هنا.

البحث عن مصادر موثوقة في حالات الطوارئ خارج نطاق الحكومة.

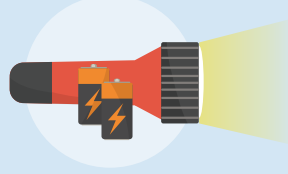
إرشادات السلامة: حرائق الغابات



قبل الكارثة



الحصول على وشاح أو قناع لحماية الرئتين.



التخطيط لانقطاع الكهرباء. وتجنّب استخدام الشموع.



تحذير العلامة الحمراء يعني التأهب الآن.



تنظيف مجاري التصريف، وإزالة الفرشاة بالقرب من المنزل.



التحقق من عمل خرطوم الماء الخاص بك.

أثناء الكارثة



غلق جميع الأبواب والنوافذ؛ وغلق مكيف الهواء.



الابتعاد عن مناطق الدخان بسرعة.



تجنب "الانتظار والمشاهدة". ارحل عندما تُؤمر بذلك!



فتح جميع الستائر بأنواعها أو إزالتها.



تجهيز الحيوانات الأليفة للإخلاء.



نصائح السلامة: الفيضانات

قبل الكارثة

2
↑

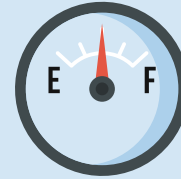
نقل الأغراض القيمة
والثمينة إلى الطوابق العليا.



الحافظ على نظافة أنابيب
ومصارف التجميع.



تعلم أفضل طرق الهروب
إلى الأراضي المرتفعة.



الاحتفاظ بخزان غاز
السيارة نصف ممتلئ
على الأقل.



تجهيز البلاستيك
المشمع وأكياس الرمل
لمنع الماء.

أثناء الكارثة



تجنب السير مطلقاً في
الماء المتحرك.



تجنب "الانتظار والمشاهدة".
ارحل عندما تؤمر بذلك!



الحذر من أمواج المد
العاتية (تسونامي) على
الساحل بعد الزلزال.



الحذر من الانهيارات
الطينية بعد حرائق الغابات.



تجنب القيادة إلى المناطق
التي غمرتها الفيضانات.

إرشادات السلامة: الزلازل



قبل الكارثة



الحصول على تطبيق
MyShake مجاناً
للتحذير من الزلازل.



تجنب تعليق غرضاً
ثقيلاً فوق السرير أو
الأريكة أو الكرسي.



تثبيت الأثاث الطويل
على الجدران.

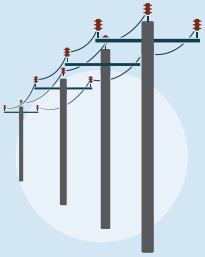


التعرف على كيفية
إيقاف تشغيل الغاز
والكهرباء والمياه.



ممارسة تدريبات
السلامة من الزلازل.

أثناء الكارثة



في الخارج، الابتعاد عن
أي شيء يمكن أن يسقط.



البقاء في السرير
وتغطية الرأس بوسادة.



تجنب الاندفاع
للخارج؛ والنزول
تحت طاولة أو مكتب.



التأهب لتوابع الزلازل.



الترجل من السيارة والوقوف
بعيداً عن المباني والأشجار.

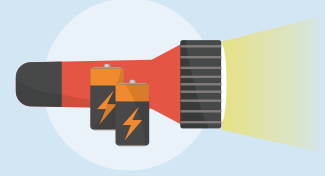


إرشادات السلامة: انقطاع التيار الكهربائي

قبل الكارثة



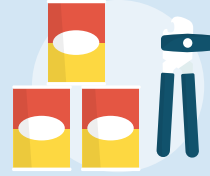
الاحتفاظ ببطاريات
الهاتف مشحونة بالكامل.



تجهيز المصابيح والفوانيس -
تجنب استخدام الشموع.



شراء الثلج للحفاظ على
الطعام أو الأدوية في
المبردات.

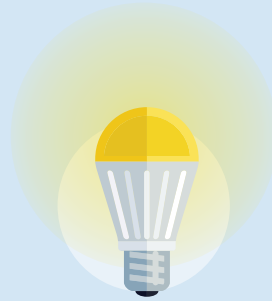


شراء طعام لا يفسد ولا
يحتاج إلى طهي.

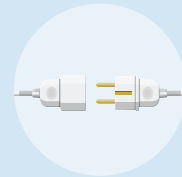


الاحتفاظ بخزان غاز
السيارة نصف ممتلئ
على الأقل.

أثناء الكارثة



ترك مصباحاً واحداً
موصولاً بالكهرباء.



فصل الأجهزة/الإلكترونيات
لمنع التلف.



تجنب استخدام موقد
الغاز للتدفئة.



استخدام المولدات ومواقد
المخيمات والشوايات في
الهواء الطلق.



إبقاء الثلاجة
والفريزر مغلقين.



LISTOSCALIFORNIA.ORG

الحصول على المزيد من الموارد المتعلقة بالتأهب.