



# هل أنت مستعد؟

دليل الاستعداد للطوارئ لمقاطعة ساكرامنتو



"هل أنت مستعد؟" هو نتيجة التعاون بين النظام الصحي بجامعة كاليفورنيا بمدينة دافيس و عدة وكالات وأقسام تختص بالاستجابة لحالات الطوارئ بمقاطعة ساكرامنتو. المشتركون في هذا المشروع هم:

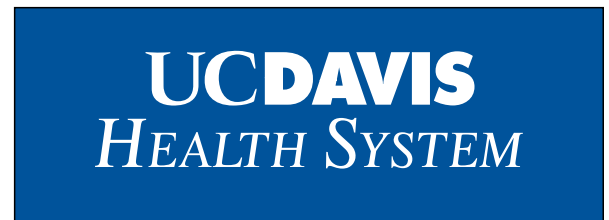
### الرؤساء المشاركون

الرئيس، لجنة إجراءات الاستعداد للطوارئ بالنظام الصحي بجامعة كاليفورنيا بمدينة دافيس	جيرولد بوشبيرج
المساعدة الخاصة، مكتب الشريف بمقاطعة ساكرامنتو	شارون تيليس
مسؤولة الصحة بمقاطعة ساكرامنتو	جلينا تروشيت
الرئيس، وكالة خدمات الطوارئ الطبية بمقاطعة ساكرامنتو	بروس واجنر

### الأعضاء

المسؤولة الإعلامية، قسم الشريف بساكرامنتو	شارون تشو
مديرة الاستعدادات للطوارئ والأمن، النظام الصحي بجامعة كاليفورنيا دافيس	جلينيس فوك
الفنان الرئيسي، العلاقات العامة، النظام الصحي بجامعة كاليفورنيا دافيس	فيرناندو هيريرا
مسؤول الصحة والأمان، النظام الصحي بجامعة كاليفورنيا دافيس	روبرت لوسون
الرئيس، مكتب عمليات الطوارئ بمقاطعة ساكرامنتو.	ريك مارتينيز
مديرة الشراكات المحلية بمكتب المدير، قسم الصحة والخدمات الإنسانية بمقاطعة ساكرامنتو	ليز ميزا
ممثل الاستعلامات العامة، النظام الصحي بجامعة كاليفورنيا دافيس	ديفيد أونغ
موظفة إعلامية II - قطاع الصحة العامة، قسم الصحة والخدمات الإنسانية بمقاطعة ساكرامنتو.	كيري شيرار
المنسق الرئيسي لبرنامج الصحة، قطاع الصحة العامة، قسم الصحة والخدمات الإنسانية بمقاطعة ساكرامنتو.	دون ستانغال
المدير الطبي، وكالة خدمات الطوارئ الطبية بمقاطعة ساكرامنتو.	ستيف ثارات

نحن مدينون لقسم الشرطة لمدينة لاس فيجاس الكبرى لتصريحهم لنا باستخدام بعض المواد الموجودة في كتيبهم بعنوان "أمن وأمان الكوارث بالمنزل والحيّ (H.A.N.D.S.S)".



## فهرس المحتويات

i.....	شكر
2 .....	لمن هذا الدليل؟
3.....	الاستعداد للطوارئ.....
4.....	كيف تستعد في المنزل
5.....	كيف تعد أسرتك
5.....	الأطفال والكوارث
6.....	كبار السن والمقعدون
7.....	تأمين المياه
8.....	منع الحوادث في المنزل
10.....	كيف تقوم بالاستعداد في مجتمعك المحلي
11.....	كيف تستعد في محل عملك
12.....	الإبلاغ عن حالات الطوارئ.....
14.....	نظام إنذار الطوارئ.....
17.....	الإسعافات الأولية و التنفس الصناعي
25.....	الكوارث الطبيعية.....
26.....	الفيضانات
28.....	الزلازل
30.....	الحرائق
31.....	حالات الطقس المتطرف
35.....	حالات طوارئ الصحة العامة.....
39.....	الإرهاب / التهديدات.....
40.....	التهديدات الإرهابية المحتملة
41.....	فتح البريد والطرود
41.....	تهديدات القنابل
42.....	النظام الإرشادي للأمن الداخلي
45.....	ملحق أ : بطاقات المحفظة
47.....	أرقام هواتف خدمات الطوارئ المحلية
48.....	ملحق ب : خريطة مقاطعة ساكرامنتو

كل ساكن، بالتعاون مع أولئك الذين يعملون في مجال الأمان والصحة العامة، يمكن أن يستفيد من هذا الدليل. فالهدف هو أن يكون الدليل أداة تساعدك على أن تجعل الاستعداد للطوارئ جزء من حياتك اليومية. لقد أظهرت أحداث الحادي عشر من سبتمبر 2001 وحالة الفوضى التي أحدثها إعصار كاترينا في أواخر أغسطس 2005 والحرائق السنوية التي تحدث في الغابات بولاية كاليفورنيا - أظهرت الحاجة الماسة لأن يكون جميع الأمريكيين مستعدين لحالات الطوارئ والكوارث على مختلف أنواعها بشكل أفضل. إن حالات الطوارئ تحدث بدون إنذار أو مع القليل من الإنذار. - سواء تلك الطوارئ التي تحدث من جراء الإرهاب أو الأعطال الميكانيكية أو الأخطاء البشرية أو قوى الطبيعة. فعلى جميعنا أن نكون مستعدين حتى نتجنب الإصابات ونقل من حالات الإضطراب ونساعد الآخرين ممن يحتاجون المساعدة.

إن الغرض من هذا الدليل هو أن يكون مصدرا موحدًا للمعلومات المتعلقة بالاستعداد لحالات الطوارئ يمكن للأسر والأفراد في مقاطعة ساكرامنتو أن يستخدموه في سياق استعدادهم لأي نوع من الكوارث. إن هناك الكثير من المعلومات القيمة التي يمكن الحصول عليها من مصادر أخرى ممتازة. إن هدفنا هو أن تكون أحسن مصادر المعلومات المتصلة بالاستعداد لحالات الطوارئ مجموعة في منشور واحد من أجل تحقيق الفائدة بشكل ميسر. إن دليل "هل أنت مستعد؟" يهدف إلى أن يساعدك على الإعداد لحالات الطوارئ في المنزل والمدرسة ومحل العمل وفي الأماكن العامة.

ونأمل أن تقوم أنت وأسرتك بمطالعة المعلومات الموجودة في هذا الدليل وتركز على العناصر التي تشكل أهمية خاصة بالنسبة لك ثم تحتفظ بالدليل بالقرب منك كمرجع يسهل الوصول إليه.

- في آخر هذا الدليل مساحة يمكنك أن تدون فيها أرقام الهواتف الشخصية المهمة في حالات الطوارئ أو الإخلاء، وهناك أيضا بطاقات يمكن قصها وتوزيعها على أفراد الأسرة أو الأقارب وهذه البطاقات تحتوي على أرقام هواتف خدمات الطوارئ المهمة. كما أن هناك مساحة تدون فيها أرقام هواتف الطوارئ الخاصة بك وطرق الاتصال بمعارفك.
- هناك تعليمات كيفية تحضير حقيبة إسعافات أولية، وحقيبة "إخلاء" صغيرة تحتوي على الإمدادات الضرورية التي يمكنك أن تأخذها معك في حالة الاضطراب للإخلاء، وملخص للتعليمات الأساسية لإجراء التنفس الصناعي والإسعافات الأولية.
- هناك أيضا نصائح تتعلق بكيفية الإبلاغ عن حالات الطوارئ، والخطوات التي يجب عليك اتباعها إذا ما طلب منك أن تتوجه إلى ملجأ أو أن تترك منزلك، وما يجب أن تقوم به عند حدوث فيضان أو زلزال، ومعلومات تتعلق بخطر الإرهاب، والعديد من المواضيع المتصلة بالاستعداد للطوارئ.
- يشتمل الدليل في أنحاء متفرقة منه على أرقام الهواتف وعناوين الإنترنت التي من شأنها أن تسهل لك الحصول على أحدث المعلومات المفصلة عن حالات الطوارئ وقت حدوثها.
- بإمكانك أن تقوم بتنزيل نسخة PDF من هذا الدليل يمكن طباعتها على الإنترنت في الموقع [www.ucdmc.ucdavis.edu/areyouprepared](http://www.ucdmc.ucdavis.edu/areyouprepared)
- بإمكانك أيضا أن تقوم بتنزيل نسخة PDF من هذا الدليل يمكن طباعتها باللغة الإنجليزية إضافة إلى ترجمات له بلغات أخرى على الإنترنت في الموقع <http://www.scph.com>
- إن موقع الإنترنت الخاص بفريق الاستجابة لحالات الطوارئ بمنطقة ساكرامنتو (CERT) على موقع <http://srccc.org> هو مصدر متكامل على الإنترنت للمزيد من المعلومات.

نأمل في أن تستخدم هذا الدليل في جعل الاستعداد للطوارئ جزء من حياتك اليومية، وأن تسهم بدورك في جعل الحياة في منطقتك السكنية ومجتمعك المحلي أكثر أمانًا.

## أرقام هواتف محلية مهمة

كل هذه الأرقام هي في منطقة الرقم الكودي (916) إلا إذا ذكر غير هذا.

أرقام هواتف الطوارئ:

911..... الشرطة / المطافيء / الإنقاذ  
732-0110..... (مدينة ساكرامنتو) TTY

من الهاتف المحمول :

264-5151..... داخل مدينة ساكرامنتو  
874-5111..... من أي مكان آخر في المقاطعة

الرجاء الرجوع إلى الغلاف الخلفي لهذا الدليل للحصول على أرقام هواتف إضافية



## الاستعداد للطوارئ



## الحقيبة المنزلية لإمدادات الكوارث

- يمكن أن تشمل إمدادات الملجأ على:
- ◆ إمداد ماء يكفي لمدة ثلاثة إلى خمسة أيام بمقدار جالون واحد لكل فرد يوميا.
- ◆ طعام غير قابل للفساد ولا يتطلب الطبخ.
- ◆ قنّاحة علب غير كهربائية.
- ◆ حقيبة إسعافات أولية والأدوية اللازمة (أنظر جزء "حقيبة الإسعافات الأولية المنزلية" في العمود الجانبي صفحة 22 قسم الإسعافات الأولية والتنفس الصناعي).
- ◆ راديو يعمل بالبطارية ومصباح بالبطارية وبطاريات إضافية.
- ◆ مناديل ورقية وفرشاة أسنان ومعجون أسنان وأكياس قمامة بلاستيكية.
- ◆ ملابس للتغيير وأغراض للمطر وأحذية متينة.
- ◆ بطانيات أو أكياس للنوم.
- ◆ نظارات طبية إضافية.
- ◆ طاقم مفاتيح إضافية.
- ◆ شموع وقداحات.
- ◆ أغراض خاصة بالأطفال الرضع وأفراد الأسرة كبار السن والمعاقين.
- ◆ أوراق اللعب وألعاب بسيطة للأطفال. (أنظر جزء "ساعد أطفالك على التأقلم" في العمود الجانبي صفحة 5)
- ◆ قائمة بأسماء أطباء الأسرة واتصالات الطوارئ.
- ◆ حقيبة منفصلة للإخلاء في حالة الإخلاء.

اجعل بطاقات الائتمان وأموال نقدية وتليفون محمول في متناول يدك. يمكنك الحصول على المزيد من المعلومات من الإنترنت:

- ◆ Sacramento Region Citizen Corps
- ◆ الصليب الأحمر [www.redcross.org](http://www.redcross.org)
- ◆ الوكالة الفيدرالية لإدارة الطوارئ FEMA <http://www.fema.gov/plan/index.shtm>

إن الاستعداد لحالة الطوارئ قبل وقوع الكارثة يتضمن الحصول على أكبر قدر من المعلومات وتعلم كيفية التصرف. إن قراءة هذا الدليل واتباع النصائح التي تُعطى لك هو بداية جيدة. إن الوكالة الفيدرالية لإدارة الطوارئ (FEMA) تنتج كتيباً بعنوان "هل أنت مستعد؟ دليل مفصل لاستعدادات المواطنين". يمكنك أن تقوم بتنزيل نسخة من الكتيب على موقع الإنترنت <http://www.fema.gov/areyouready> استمر في تنوير نفسك بالاطلاع المستمر على الأحداث الجارية.

## كيف تستعد في البيت

### الاستعداد العام للطوارئ

- ◆ احتفظ بقائمة أرقام هواتف خدمات الطوارئ قريبة منك.
- ◆ أكتب معلومات الاتصال بأفراد الأسرة. استنسخ بطاقة أرقام الطوارئ الموجودة في آخر هذا الكتيب في الملحق أنفسيك ولأفراد أسرتك. إملأ معلومات الاتصال بأفراد الأسرة على الناحية الأخرى من بطاقة أرقام الطوارئ. احتفظ بنسخة بجانب الهاتف وفي محفظة كل فرد من أفراد الأسرة.
- ◆ قم بعمل دليل وخطة تتعلق بالحي الذي تسكن فيه.
- ◆ دوّن في الدليل معلومات الاتصال وقت الطوارئ وخطط تتعلق بالأطفال وكبار السن الذين يحتمل أن يكونوا بمفردهم في المنازل خلال حالات الطوارئ. حدد الجيران الذين يحتاجون مساعدة خاصة ومنهم مثلا الأطفال الصغار والمسنين والمعاقين، و قم بعمل خطة لمساعدتهم في حالة الطوارئ.
- ◆ جهّز "حقيبة تموين منزلية لوقت الكوارث" هناك احتمال بأن يُطلب منك البقاء في منزل لعدة أيام. قد يكون من الضروري تجهيز إمدادات تكفي لثلاثة أو أربعة أيام حتى يتم تجاوز حالة الطوارئ المحتملة بالنسبة للصحة العامة. قم بتجهيز حقيبة تموين منزلية لوقت الكوارث يكون بإمكانك تحضيرها بسرعة. بالعمود الجانبي على هذه الصفحة قائمة بمستلزمات تلك الحقيبة. قم بتخزين الإمدادات في أوعية بلاستيكية شفافة ومكتوب عليها المحتويات. تأكد من وجود وصلاحيات البطاريات وغير الماء المخزن و قم بتدوير امدادات الطعام كل ستة أشهر.
- ◆ جهّز "حقيبة إخلاء" مستقلة ضع في الحقيبة أشياء تحتاجها إذا طلب منك إخلاء منزل. ضع هذه الأشياء في أوعية يسهل حملها كحقيبة ظهر أو حقيبة قماشية. يمكن أن تحتوي حقيبة الإخلاء على ملابس إضافية وأموال نقدية و بطاقات الائتمان ووصفات الدواء والنظارات الطبية والمستلزمات الخاصة. لست محتاجا لأن تأخذ معك ماء أو أطعمة (إلا إذا كانت لك احتياجات غذائية خاصة).

### خطط للإخلاء وقت الطوارئ

- ◆ قم بعمل خطط للإخلاء من المنزل وتدريب على ما ستتبعه من خطوات. اعرف ما يجب عليك أن تفعله إذا طلب منك أن تخلي منزلك أو منطقتك السكنية. يجب على كل فرد من أفراد أسرتك أن يعرف على الأقل مخرجين (إذا كان هذا ممكنا) للخروج من المنزل في حالة حدوث حريق أو غير ذلك من الطوارئ. إذا كنت تسكن في شقة تعرّف على خطط الإخلاء. اتفق مع الآخرين على مكان قريب تلتقون فيه بعد أن يخرج كل فرد من المنزل.
- ◆ ضع خطة للعناية بحيواناتك الأليفة. تذكر أنه باستثناء كلاب الإرشاد للمكفوفين، فإن الملاجئ عادة لا تسمح بوجود الحيوانات الأليفة (أنظر جزء "إذا كانت لديك حيوانات أليفة" في صفحة 6)
- ◆ تعرّف على كيفية إغلاق الكهرباء والماء والغاز. (أنظر جزء "كيف تغلق مصادر إمداد الغاز" وجزء "كيف تغلق مصادر الكهرباء" في العمود الجانبي صفحة 16 في قسم نظام إنذار الطوارئ). ستجد المحبس الرئيس لغلاق المياه خارج المنزل حيث يوجد مكان دخول أنبوب المياه الرئيسي إلى منزلك.

## مخاوف الأطفال

عقب وقوع كارثة، يكون الأطفال غالبا خائفين:

- ◆ أن الحدث سيقع مرة أخرى.
  - ◆ أن شخصا ما سيصاب أو يموت.
  - ◆ أنهم سينفصلون عن أسرتهم.
  - ◆ سيتركون بمفردهم.
- إن إدارة رجال الدين التابعة لسلطات تنفيذ القانون هي هيئة لا تهدف للربح وتعمل في أنحاء مقاطعة ساكرامنتو والمناطق المحيطة. إن رجال الدين هؤلاء يقدمون لإرشاد النفسي لما بعد الصدمات للضحايا وأفراد الأسرة والشهود. للاتصال بهذه الهيئة، اطلب الرقم 1800-857-916.

## ساعد أطفالك على التأقلم

قد يكون عليك أن تترك منزلك خلال الكارثة فكر في أن تقوم بعمل "حقيبة أنشطة معيشية للأطفال" حتى يكون لديهم ما يعملون به ويشركون غيرهم من الأطفال فيه إذا كان عليك الانتقال من منزلك. يمكن أن تشمل هنتلحقيقية:

- ◆ عدة كتب مفضلة
- ◆ أقلام ملونة وأقلام رصاص.
- ◆ الكثير من الورق.
- ◆ مقص وغراء.
- ◆ عدة لعب مفضلة.
- ◆ ألعاب مسطحات.
- ◆ الحيوان المحشو المفضل.
- ◆ صور الأسرة والحيوانات الأليفة.
- ◆ البطانية أو الوسادة المفضلة.

## خطة الفرار من المنزل

في المرة القادمة التي تحدث فيها كارثة، قد لا يكون لديك متسع من الوقت للتصرف. استعد من الآن لحلة طوارئ مفاجئة. من أجل الحصول على مساعدة في إعداد خطة فرار من منزلك - اطلع على موقع الإنترنت:

[www.usfa.fema.gov/publicfactsheets/getout.shtml/](http://www.usfa.fema.gov/publicfactsheets/getout.shtml/)

هل تحتاج مساعدة في إعداد خطة لاستعادة الوضع الطبيعي في الأسرة عقب حلة كوارث، هناك مساعدة في موقع الإنترنت

[http://fema.gov/areyoureadyrecovering\\_from\\_disaster.shtml/](http://fema.gov/areyoureadyrecovering_from_disaster.shtml/)  
على موقع الإنترنت الخاص بـ FEMA

## كيف تجعل أسرتك مستعدة

- ◆ تأكد من أن كل أفراد الأسرة يعرفون ماذا يفعلون في حالة طوارئ.
- ◆ علم الأطفال أن يبقوا على اتصال: إجعلها قاعدة أن يتصل أطفالك بأحد أبويهم أو بأحد الأقارب حال رجوعهم من المدرسة أو أنشطة أخرى.
- ◆ تأكد من أن أطفالك يعرفون كيف يتصلون بك في محل عملك.
- ◆ علم أطفالك أرقام هواتفهم وعنوان منزلهم وأيضا تقاطعات الشوارع القريبة من منزلك والأبنية المميزة.
- ◆ تعاون مع الجيران على إيجاد أماكن آمنة يذهب إليها الأطفال والأولاد الكبار في حالة الطوارئ: هذه الأماكن قد تكون منزل صديق أو قسم الشرطة أو المطافئ أو المكتبة العامة أو أحد أماكن العبادة. إن أحسن مكان للطفل خلال الأزمات قد يكون المدرسة حيث يكونون تحت الإشراف والحماية من الأخطار الخارجية. تأكد من أن أطفالك يعرفون أرقام هواتف وعناوين الأماكن المؤمنة لهم.
- ◆ تكلم مع أطفالك عن كيفية الاتصال برقم الهاتف 911.
- ◆ علم أطفالك وأولادك الكبار كيف يؤمنون أنفسهم: قل لهم أن يطلبوا المساعدة فوراً من معلّمة أو من ضابط شرطة أو من رجل أمن إذا سمعوا من زملائهم أنهم ينوون أن يؤذوا أنفسهم أو غيرهم.

## الأطفال والكوارث

إن الكوارث تشكل صدمة للأطفال حتى ولو كانوا يعرفون كيف يتصرفون. وخلال كارثة، قد يكون من المحتم على أسرتك أن تترك المنزل وتغير نظام حياتها اليومي. وقد يشعر الأطفال بالقلق أو التشوش أو الفزع. من المهم أن ترشد الأطفال إلى ما يخفف من مخاوفهم. وفي الكارثة يتطلع إليك أطفالك وإلى غيرك من الكبار للمساعدة. فالطريقة التي تتعامل بها مع حالة الطوارئ يعطيهم إرشادات لكيفية تعاملهم مع هذه الطوارئ. فإذا تصرفت بفزع فإن الطفل قد يزداد فزعا. وسيفسر خوفك على أنه دليل على مدى الخطر المحقق من حالة الطوارئ. وإذا غلب عليك شعور الفقد فإن الطفل قد يزداد شعورا بالفقد.

إن تغطية وسائل الإعلام للكوارث وردود أفعال الناس لها يمكن أن تسبب غاية الإزعاج للأطفال. ولا يُنصح عادة أن يشاهد الأطفال التقارير الإخبارية التليفزيونية لمثل الحوادث، وخاصة إذا ما كانت الصور المفزعة تظهر وتنتكر. بعد وقوع كارثة مباشرة، حاول أن تقلل من خوف وقلق أطفالك. إجعل الأسرة تبقى معا. اشرح الموقف بهدوء وحزم. شجع الأطفال على الكلام واشملهم في أنشطة العودة إلى الوضع الطبيعي.

## كبار السن وذوو الإعاقات

قد يحتاج كبار السن وذوو الإعاقات أن يتخذوا خطوات إضافية للاستعداد للطوارئ. إذا كانت لديك احتياجات خاصة فكر في اتباع هذه التوصيات.

- ◆ احتفظ في جميع الأوقات بإمداد من الأدوية الضرورية يكفي لمدة 7 – 14 يوماً .
- ◆ طور خطة شخصية للطوارئ لكل مكان تقضي فيه بعض الوقت كالمنزل والعمل والمدرسة وفي المجتمع.
- ◆ قيم إمكانياتك وحدود قدراتك واحتياجاتك وما يحيط بك كي تحدد نوع الدعم الذي قد تحتاجه في حالة الطوارئ .
- ◆ أشرك الشخص الذي يقوم برعايتك وغيره من الأشخاص في شبكة معارفك في عملية التخطيط التي تقوم بها.
- ◆ إذا كنت تعتمد على الكهرباء لتشغيل الكرسي المتحرك أو ماكينة التنفس أو أية أجهزة تساعدك على الحياة ، خطط لما تفعله في حالة انقطاع التيار.
- ◆ إذا كان لديك فقدان في السمع ، قم بعمل ترتيبات مع الأقارب أو الأصدقاء كي تتأكد أنك ستحصل على تحذير في حالات الطوارئ.
- ◆ إذا كنت غير قادر على الحركة ، فقد تحتاج إلى المساعدة عند عملية إخلاء الأبنية أو من أجل الوصول إلى ملجأ. تذكر أن المصاعد لن تعمل خلال فترة انقطاع التيار.
- ◆ احتفظ بقائمة مكتوبة لاحتياجاتك وأرقام هواتف معارفك. يجب أن تشمل القائمة على الحالات الطبية والأدوية التي تأخذها لكل حالة وأنواع الحساسية التي عنك، والأجهزة الخاصة ، والتأمين الصحي وبطاقات تأمين الميدي كير ، وغير ذلك من المعلومات عن حالاتك المرضية والشخصية. احتفظ بهذه القائمة معك واحتفظ بنسخة أخرى عند صديق.
- ◆ إذا كنت تستعين بحيوان لخدمتك تأكد أن الحيوان مسجل وله بطاقة خدمة.

تم تطوير هذه التوصيات عن طريق وكالة إدارة الطوارئ بمقاطعة ماريون وبنديانابوليس في ولاية إنديانا

## إذا كان لديك حيوانات أليفة

- ◆ قد لا تسمح ملاجئ الطوارئ بقبول حيوانات أليفة – حتى إذا كانت الحيوانات في أقفاص. قم بعمل ترتيبات مع أصدقاء أو أقارب كي يقوموا برعاية حيواناتك الأليفة إذا كان عليك أن تنتقل إلى ملجأ.
- ◆ إن نادي الكلاب الأمريكي لا ينصح بترك الحيوانات الأليفة وحدها تحت أية ظروف. ولكن إذا لم يكن لديك أي بديل على الإطلاق، تأكد أن هناك وفرة من الطعام والماء للحيوان واكتب مكان الإخلاء الذي ستذهب إليه على الثلجة أو أي مكان بارز آخر حتى تساعد رجال الإنقاذ على جمع شملك مع حيوانك الأليف.
- ◆ أترك "لاصق إنذار للإنقاذ" على بابك الأمامي حتى يعرف رجال الإنقاذ أن هناك حيوان أليف بالداخل في انتظار الإنقاذ. يمكنك أن تحصل على لاصق إنذار للإنقاذ من الفرع المحلي للجمعية الأمريكية لمنع القسوة على الحيوان (ASPCA).
- ◆ إذا كان بإمكانك أخذ حيواناتك الأليفة معك، ننصحك بأن تأخذ معك مستلزمات لكل واحد من حيواناتك تكفي لثلاثة أيام على الأقل.



هناك معلومات إضافية من الـ ASPCA على موقع الإنترنت

<http://www.aspc.org/pet-care/distaster-preparedness>

## الاستعداد الشخصي

استشر كتيب FEMA بعنوان "هل أنت مستعد؟ دليل مفصل لاستعداد المواطنين".

موقع الإنترنت

<http://www.fema.gov/areyouready>

يحتوي على إرشادات تخطيط مفصلة وشاملة للأفراد والأسر.



## الأمان في الماء

في كل عام يغرق 6000 شخص في الولايات المتحدة. ومن بين الـ 6000، فإن 5000 شخص كانوا سيكونون أحياء اليوم لو كانوا يرتدون سترات نجاة. وأكثر من 3000 ممن يغرقون كل عام كانوا يتعاطون الكحول أو المخدرات. ( أنظر تعليمات ”الإسعافات الأولية لحالات الغرق“ في صفحة 32)

الأسباب الرئيسية الثلاثة للغرق هي:

1. عدم ارتداء سترات النجاة
2. شرب الكحول أو تعاطي المخدرات
3. القدرة الضعيفة على السباحة

### نصائح الأمان عند ممارسة الألعاب المائية

- ◆ عند السباحة في الأنهار والبحيرات والتجديف وركوب القوارب :
- ◆ ارتدي سترة نجاة – لا تعتمد على قاربك المطاطي أو أي أشياء أخرى مطاطية منقحة لإبقائك طافيا. يمكن اقتراض سترات النجاة في كثير من الحدائق النهرية الأمريكية بمقاطعة ساكرامنتو من شهر مارس إلى شهر أكتوبر. ابحث عن اللافتة التي تقول ”الأطفال لا يطفون“ واتبع التعليمات الموضوعة.
- ◆ تعلم السباحة.
- ◆ لا تشرب الكحول أو تتعاطى المخدرات.
- ◆ بإمكانك أن تنقذ حياة شخص دون تعريض حياتك أنت للخطر. أصرخ ”النجدة!“ للوصول لشخص في الماء، مدّ إليه عصا طويلة أو جذع شجرة أو مجداف قارب، أو ألقى إليه بشيء يطفو، مثل صندوق تخزين الثلج أو أنبوب عجلة مطاطي.
- ◆ إذا كنت في حادث قارب – ابق مع قاربك. اصعد لأعلى القارب وانتظر النجدة.
- ◆ تذكر أن المياه في أنهار وبحيرات ساكرامنتو قد تكون باردة وسريعة. أترك الماء عندما تلاحظ أول علامة من علامات هبوط الحرارة غير العاد وهي درجة حرارة تشكل خطرا على الجسم وقد تؤثر على قدرة عضلاتك ومخك على تأدية وظائفها. وأعراض هذا الانخفاض الكبير في درجة حرارة الجسم يشمل الارتعاش والإنهاك والتشوش وفقدان الذاكرة وتناقص القدرة على الكلام وضعف القدرة على الرؤية.

المصدر: مراكز السيطرة على الأمراض ومنعها (<http://bt.cdc.gov/disasters/winter/fag.asp>)

### نصائح الأمان لحمامات السباحة

- ◆ تعلم السباحة.
- ◆ لا تجعل طفلك يبتعد عن عينيك أبدا قرب حمام السباحة.
- ◆ أحط حمام السباحة بسور ذاتي الانغلاق وذاتي القفل.

المصدر: سلاح المهندسين بالجيش



## أمان الكمبيوتر

كثير من الناس لا يدركون أن أجهزة الكمبيوتر يمكن أن تستخدم في شن هجمات على الحكومة أو الصناعة – وغالبا ما يكون ذلك لسرقة أو تدمير معلومات مثل البيانات المالية أو حتى الهويات الشخصية. من أجل حماية نفسك:

- ◆ كن حريصا عند التعامل مع الغرباء على الإنترنت.
- ◆ أبلغ السلطات بأي أنشطة غير معتادة.
- ◆ استخدم كلمات مرور لا يمكن تخمينها بسهولة.
- ◆ احتفظ بنسخ من الملفات التي بها معلومات حساسة.

- ◆ استخدم برامج حماية من الفيروسات والبرامج المانعة لدخول الفيروسات على الراوتر.
- ◆ افصل جهاز الكمبيوتر من الإنترنت عندما لا تحتاج أن تكون متصلا بالإنترنت.
- ◆ حمل برامج الأمان على كمبيوترك بشكل دوري من مصادر تثق فيها

للخطر من جراء ذلك. وقد قامت المباحث الفيدرالية FBI بإنتاج دليل للأمان للإنترنت يمكنك الإطلاع عليه على موقع [www.fbi.gov/publications/pguide/pguide.htm](http://www.fbi.gov/publications/pguide/pguide.htm) وفي موقع [www.mcgruff-safe-kids.com](http://www.mcgruff-safe-kids.com)



يستطيع الكلب البوليسي ماجراف أن يساعد أطفالك على أن يكونوا آمنين عند تصفحهم للإنترنت.

## منع الحوادث بالمنزل

### حوادث المنزل

- ◆ إن المجلس القومي للأمان يقدم هذه النصائح التالية للتقليل من حوادث المنزل:
- ◆ قم بتركيب درابزينات وقضبان للإمساك بها وأضواء ليلية في المنازل للتقليل من خطر الوقوع في المنازل وخاصة تلك التي يعيش فيها أو يزورها المسنون.
- ◆ افحص الوصفات الدوائية بشكل دوري لتجنب أخذ جرعات زائدة من الدواء.
- ◆ إحذر من إصابات الحريق بالمنزل عن طريق تركيب أجهزة إنذار حريق وطفائيات حريق. افحص بطاريات أجهزة إنذار الحريق بشكل دوري وقم بوضع خطط للفرار من الحريق. يقدم المجلس القومي للأمان معلومات تتعلق بمنع حرائق المنازل والاستعداد لها في موقع الإنترنت [http://www.nsc.org/news\\_resources/Resources/Pages/SafetyHealthFactSheets.aspx](http://www.nsc.org/news_resources/Resources/Pages/SafetyHealthFactSheets.aspx)

### الخوذات

إن قانون ولاية كاليفورنيا يتطلب من أي شخص تحت سن 18 عاما أن يرتدي خوذة أثناء ركوب دراجة أو سكوتر أو لوح انزلاق أو أثناء التزلج على عجلات. كما يتطلب قانون ولاية كاليفورنيا من أي شخص يركب دراجة نارية أو سكوتر ناري أن يرتدي خوذة ، بصرف النظر عن العمر.

### أمان الأسلحة النارية:

جميع الأسلحة النارية يتحتم أن تكون فارغة من الذخيرة عند تخزينها. ويجب غلق الأسلحة النارية بقفل باستخدام أداة أمان مصرح بها من جانب وزارة العدل بولاية كاليفورنيا، أو أن يتم الاحتفاظ بها في خزينة أسلحة. وهذا مهم جدا خصوصا في منزل يكون به طفل تحت سن الـ 18. لمزيد من المعلومات اتصل بقسم الأسلحة النارية بوزارة العدل بولاية كاليفورنيا في موقع الإنترنت <http://caag.state.ca.us/firearms> أو بالاتصال على رقم الهاتف (916) 263-4887.

### التسمم

استخدم مزاليج وأقفال الأمان في خزائن وأدراج المطبخ والحمام والأماكن الأخرى التي تحتوي على مواد ضارة. وقد أصدرت لجنة أمان المنتجات الاستهلاكية إرشادات مُفصلة لكيفية تأمين الأطفال في منزلك تجدها على موقع الإنترنت <http://www.cpsc.gov>

## أمن المنازل

إن المنزل الآمن هو المنزل الذي تكون به:

- ◆ الأبواب الخارجية مصنوعة من الخشب الصلب أو مكسوة بالمعدن.
- ◆ الأبواب الخارجية مؤمنة عن طريق أقفال كبيرة عالية الجودة.
- ◆ الأبواب الخارجية بها ثقب يمكنك من الرؤية للخارج دون أن تضطر لفتح الباب.
- ◆ المفاتيح الاحتياطية ليست مُخبأة خارج المنزل.
- ◆ الأبواب الخارجية مغلقة بالقفل دائما.
- ◆ الأبواب الزجاجية المنزلة بها أقفال مفاتيح قوية تعمل بشكل جيد.
- ◆ هناك أوتدة تمنع رفع الأبواب الزجاجية المنزلة من مجراها.
- ◆ النوافذ بها جهازان محكمان للقفل ، على الأقل.
- ◆ النوافذ يمكن فتحها بسرعة للفرار وقت الطوارئ.
- ◆ العنوان يبدو واضحا للعيان.
- ◆ الشجيرات والأغصان الصغيرة محفوفة كي تمنع استخدامها كأماكن للإختباء.
- ◆ بوابات الدخول الجانبية مغلقة بالقفل.
- ◆ هناك مصابيح خارجية تعمل بشكل جيد.
- ◆ الباب المؤدي من الجراج إلى داخل المنزل مصنوع من الخشب الصلب أو مكسو بالمعدن ويبقى مغلقا بالقفل دائما.
- ◆ نوافذ الجراج عليها أغطية تمنع رؤية ما بالداخل.
- ◆ أجهزة الإنذار تعمل باستمرار.

## انتبه للأنشطة المشبوهة

راقب باستمرار الوضع في منطقتك السكنية. أنتبه لما يلي:

- ◆ شخص غريب يدخل منزل جيرائك بينما هم ليسوا بالمنزل.
- ◆ أي شخص يحاول رؤية ما بداخل سيارة مغلقة الأبواب أو يحاول اقتحامها.
- ◆ الأصوات غير المعتادة مثل تحطم زجاج أو أصوات إطلاق رصاص أو صراخ.
- ◆ النوافذ المفتوحة أو المكسورة في منازل أو محال تجارية مغلقة.
- ◆ السيارات الواقفة إلى جانب الطريق وبها أفراد – خاصة إذا كان ذلك في ساعة غير معتادة.
- ◆ سيارة غير مألوفة ومحركها يدور وواقفة إلى جانب الطريق في شارعك وليس بها سائق.
- ◆ أي شخص ينزع أشياء أو لوحات معدنية أو بنزين من سيارة.
- ◆ حركة دخول وخروج غير معتادة من منازل أو محال تجارية.
- ◆ عمليات تجارية تتم من داخل سيارة.
- ◆ أشخاص غير مصرح لهم يقومون بالعبث بمصابيح الشارع أو كابل التلفزيون أو تركيبات الخدمة الهاتفية.

إن دوريات مرور الطرق السريعة  
بكاليفورنيا (CHP) مسؤولة عن التنسيق في  
مختلف أنحاء الولاية لنظام الإنذار المعروف  
بنظام الإنذار أمير AMBERALERT وغير  
ذلك من أنشطة الاستجابة للطوارئ المتعلقة  
باختطاف الأطفال. إن CHP على استعداد  
للمساعدة في استرجاع الطفل المخطوف عن  
طريق التبليغات على مستوى الولاية بمعلومات  
تتعلق باختطاف الأطفال.

- ◆ للحصول على مزيد من المعلومات،  
زوروا موقع الإنترنت  
<http://www.chp.ca.gov/amber/index.html>
- ◆ رقم هاتف الأطفال المفقودين  
(800) 2223463

مراقبة الحي

مراقبة الحي

Neighborhood Watch هي مجموعة  
منظمة من الجيران الذين يراقبون عن كثب  
ويبلغون عن أي نشاط أو موقف يؤثر على  
الأمن أو المظهر العام في مجتمعهم المحلي. إذا  
كنت راغبا في أن تكون  
عضوا ناشطا اتصل  
بمكتب الشريف على  
رقم الهاتف (916)  
(916) 874-5115  
أو اتصل بقسم الشرطة المحلية.







## كيف تستعد في محل العمل

### الاستعداد العام للطوارئ

يمكن لحالة الطوارئ أن تحدث في أي وقت. عليك أنت وزملائك في العمل أن تعرفوا ما ينبغي أن تفعلوه إذا حدثت حالة طوارئ في محل العمل. فحتى إذا كنت تعتقد أنك لست في مكان معرض للكوارث، فإن شيئاً ما مثل انقلاب شاحنة تحمل كيماويات أو فيضان يمكن أن يمنعك من مغادرة محل عملك أو من الذهاب إليه. لا ينبغي لأي مؤسسة تجارية أن تعمل دون خطة طوارئ. فأكثر من أربعين في المئة من الشركات التجارية الصغيرة لا تعود إلى العمل في أعقاب كارثة كبيرة كفيضان أو زلزال. إذا كنت صاحب شركة تجارية وتقوم بتصميم خطة طوارئ، فكر في كيف تؤثر الكارثة على موظفيك وزبائنك وعلى مكان العمل. فكر في كيف يكون بإمكانك أن تستمر في إدارة تجارتك إذا كانت المنطقة التي حولك مغلقة أو كانت الشوارع مستحيلة العبور. فكر فيما تحتاجه لخدمة زبائنك إذا تم إغلاق منشأتك.

### يجب عليك كواحد من العاملين أن:

- ◆ تتعلم خطط الطوارئ وتندرب عليها.
- ◆ تتعرف على طريقتين للخروج على الأقل من كل غرفة (إذا أمكن).
- ◆ تكون قادراً على الفرار في الظلام عن طريق معرفة عدد المكاتب في منطقة عملك وأقرب طريقتين للخروج.
- ◆ تعرف مكان الالتقاء فيما بعد الإخلاء.
- ◆ تعرف مكان أجهزة الإطفاء وكيف يستخدمونها.
- ◆ تحتفظ بنسخة من أرقام هواتف منازل زملاءك في العمل.
- ◆ تعمل قائمة بأرقام الاتصال الشخصية المهمة. احتفظ بنسخة مطبوعة على مكتبك أو قريبا من الهاتف الأخرى. لا تعتمد على النسخ الإلكترونية أو الأرقام التي يتم طلبها تلقائياً أو برامج التنظيم الكمبيوترية التي قد لا تعمل وقت الطوارئ.
- ◆ تقوم بتجميع احتياجات الطوارئ الضرورية وضعتها في درج من أراج المكتب: ضمن هذه الأشياء مصباحا يعمل بالبطارية وحذاء مشي وقناع ضد الغبار وزجاجة ماء وطعام لا يفسد.
- ◆ تبلغ عن الأعطال أو العيوب في نظام الأمن.
- ◆ لا تسد منافذ الحريق أو أبواب الطرقات أو تضع عوائق بها مطلقاً. ومع ذلك أبق منافذ الحريق مغلقة كي تبطئ انتشار الدخان أو النار.
- ◆ تضع خططا محددة لتبادل المساعدة مع الآخرين. قرر كيف سيساعد كل منكم الآخر في حالة توقف وسائل المواصلات العامة أو استحالة عبور الطرق العمومية. فكر في أن تعرض على زملائك في العمل أن يلجأوا لبيتك وأن تقدم لهم الغذاء والمواصلات في حالة الطوارئ.

### يجب عليك كصاحب عمل أن:

- ◆ تتأكد من وضع خطة طوارئ حديثة ويتم التدريب عليها كل ستة أشهر.
- ◆ تضع خططا محددة للموظفين المعاقين أو الذين قد يحتاجون لمساعدة خلال الطوارئ.
- ◆ تضع شجرة أرقام هواتف للمكتب. دون قائمة برقم هاتف منزل كل واحد من الموظفين ومن المسؤول عن إجراء كل اتصال. سلم نسخة من القائمة لكل موظف. يجب الحصول على إذن من الموظفين قبل توزيع أرقام هواتفهم.
- ◆ تحتفظ معك دائماً بقائمة أرقام هواتف الموظفين الرئيسيين.
- ◆ إذا كان لديك نظام رد على المكالمات الهاتفية، عيّن خطاً خارجياً يمكنك أن تسجل عليه رسائل موجهة إلى الموظفين وأعطهم رقم هذا الخط الخارجي.
- ◆ ترتب عملية تحويل المكالمات المبرمجة لخطوط الهاتف في الشركة التجارية.
- ◆ تترك المفاتيح وأرقام الشفرة الخاصة بنظام الإنذار مع موظف تثق به أو مع صديق في حالة ما إذا كنت غير قادر على الوصول لمنشأتك.
- ◆ تقوم بعمل نسخ احتياطية من ملفات الكمبيوتر بشكل دوري.



إذاعة الهيئة القومية  
لطقس المحيطات والغلاف  
الجوي (NOAA)

فكر في شراء راديو قادر على استقبال إذاعات الهيئة القومية لطقس المحيطات والغلاف الجوي (NOAA) وبه نظام إنذار صوتي في الحالات الجوية المتطرفة السوء.

تستقبل إذاعات الهيئة القومية لطقس المحيطات والغلاف الجوي (NOAA) بيانات خدمة عامة وبيانات تتعلق بحالة

الجو من (NOAA) ومن نظام إنذار الطوارئ (EAS). وتقوم (NOAA) على مدار 24 ساعة بإذاعة نشرات الطقس المحلي وأحوال السفر وتحذيرات الطقس الحادة. وينبع نظام انذار الطوارئ (EAS) نشرات لها تأثير على صحة وسلامة الشعب. يمكن شراء أجهزة الراديو التي تعمل بالبطارية مقابل ما يقل عن 50 دولار وتقوم عدة شركات ببيعه. يمكن العثور على عناوين هذه الشركات على الإنترنت باستخدام كلمات البحث "NOAA Weather Radio". للمزيد من المعلومات زر

<http://www.weather.gov/nwr> أو اتصل برقم 482-6090 (202).



Together, we can save a life

هيئة الصليب الأحمر الأمريكية

في حالة وجود مجموعات من ستة موظفين أو أكثر، يمكن لهيئة الصليب الأحمر أن تقدم صف خاص في الإسعافات الأولية في مقر الصليب الأحمر أو في مقر شركتك. اتصل بفرع الصليب الأحمر في Sacramento Sierra Chapter of the Red Cross على الرقم 993-7070 (916) لمزيد من المعلومات، أو زر الموقع

<http://www.redcrossrc.org>

يمكنك الحصول على مزيد من الأفكار تتعلق باستعداد الشركات التجارية للكوارث، زوروا موقع هيئة الأعمال التجارية الصغيرة في

<http://www.sba.gov/content/disaster-preparedness>

## الإبلاغ عن حالات الطوارئ

تأكد أنك تعرف موقعك وتستطيع أن تبلغ به.  
متلقو المكالمات لا يستطيعون أن يساعدوك إذا لم يكونوا يعرفون مكانك.



عند الاتصال بـ 911

- ◆ سيطلب على المكالمات شخص مدرب على أعلى مستوى
- ◆ انتظر إلى أن يوجه إليك متلقي المكالمات أسئلة.
- ◆ إذا كان من الممكن، كن مستعداً لأن تعطي الهاتف للضحية أو الشاهد إذا طلب منك متلقي المكالمات ذلك.

لا تتصل برقم الهاتف  
911 لمجرد "التمزّن"  
مع أطفالك.



ساعد أطفالك على  
التمرن على طلب رقم  
911 عن طريق لعبة

الموجودة على موقع الإنترنت

[http://www.kiddiesgames.com/en/games/call\\_911.swf](http://www.kiddiesgames.com/en/games/call_911.swf)

أرقام هواتف الطوارئ لمستخدمي  
الهواتف المحمولة

في داخل مدينة ساكرامنتو

(916) 264-5151

من أي مكان آخر في المقاطعة

(916) 874-5111

### اتصل برقم الهاتف 911 عندما:

- ◆ ترى حريقاً.
- ◆ تشم رائحة دخان أو غاز.
- ◆ ترى أو تسمع صوت انفجار.
- ◆ ترى أو تحتاج مساعدة طبية.
- ◆ ترى شخصاً مثيراً للريبة في مكان مؤمن أو تاركاً له.
- ◆ ترى شخصاً يحمل سلاحاً.
- ◆ ترى مغلفاً أو علبة مثيرة للريبة في مكان عام.
- ◆ ترى شخصاً يُمسك به بالإكراه أو يؤخذ ضد رغبته.
- ◆ ترى أو تكون على علم بخطر محقق يهدد الحياة أو الممتلكات.
- ◆ ترى شيئاً مختلفاً بشكل ملحوظ يمكن أن يسبب خطراً.

### عند الاتصال برقم 911 كن مستعداً للإجابة عن هذه الأسئلة

- ◆ ما العنوان الذي وقع به الحادث؟
- ◆ هل هذا المكان منزل أم شقة أم محل عمل؟
- ◆ ما العنوان الذي تتصل منه؟
- ◆ ما اسمك؟
- ◆ ما رقم هاتفك؟
- ◆ متى وقع الحادث؟
- ◆ هل باستطاعتك أن تصف الشخص المشتبه به إذا كان الموقف يستدعي هذا؟
  - ما عمر المشتبه به وأصله العنصري وطوله ووزنه ولون شعره؟
  - هل تستطيع أن تتذكر ملابسه أو وشم أو ثوب على جلده أو أي علامات أخرى مميزة؟
  - ماذا كانت ماذا كانت وسيلة انتقال المشتبه به؟
  - هل كان المشتبه به على القدم أو على دراجة أو سيارة أو تاكسي؟
  - هل كان مع المشتبه به سلاح – ما نوع السلاح؟
  - هل هو مسدس أو مسدس نصف آلي أو سكين أو آلة رش الفلفل الحار؟
- ◆ أين كان المشتبه به عندما رأيته أو رأيته آخر مرة، وفي أي اتجاه كانوا يتجهون؟ مثلاً ناحية الشمال أو الجنوب أو الشرق أو الغرب أو في اتجاه الطريق السريع؟

### ما تستطيع أن تفعله كشاهد

- راقب سيارة المشتبه به ولكن بحذر
- ◆ تعرف على ماركة السيارة وموديلها ولونها.
- ◆ حول أن تحدد عمرها بالتقريب.
- ◆ تعرف على شكل جسم السيارة (هل هي سيارة ركاب أو أوتوبيس صغير أو SUV).
- ◆ أنكر أي خصائص مميزة (ملصقات أو التواءات أو خدوش في جسم السيارة).
- ◆ أنظر إلى رقم اللوحات الخلفية ومن أي ولاية صدرت
- ◆ لاحظ اتجاه سير السيارة
- راقب المشتبه به ولكن بحذر
- ◆ لا تحملق في الشخص
- ◆ ابدأ من قمة الرأس.
- ◆ لاحظ أكبر عدد من التفاصيل.
- ◆ حدد الملامح المميزة.
- ◆ أكتب التفاصيل قبل أن تنساها.



## نظام إنذار الطوارئ (EAS)



### انقطاع التيار الكهربائي

نظام إنذار الطوارئ (EAS) هو نظام إنذار يمدّ المواطنين بإشعارات عاجلة تؤثر على حياتهم وممتلكاتهم. وهذا النظام يسمح بإصدار المعلومات إلى المواطنين عن طريق الراديو والتلفزيون وخدمات الكابل. ونظام الإنذار هذا يمكن أن يعمّم على عدة شوارع فقط أو على قطاع كبير من المدينة أو المقاطعة أو المنطقة أو عدة ولايات أو لساير القطر. ويمكنه أن يصدر إنذارات طوارئ محلية أو على مستوى الولاية أو القطر. وجميع خدمات الراديو والتلفزيون والكابل يتوجب عليها - بحكم القانون - أن تصدر إنذارات فيدرالية في حالات الطوارئ أو الكوارث الطبيعية. ومع ذلك فإن إنذارات الطوارئ المحلية تُذاع على أساس تطوعي.

- ◆ إذا انقطع التيار الكهربائي أثناء حالة طوارئ ولم يكن لديك راديو يعمل بالبطارية، استخدم راديو سيارتك (إذا كان ذلك آمناً).
- ◆ أبقِ الثلجة والمجمّد مغلقين لأطول فترة ممكنة.

### الملجأ اللحظي

في وقت الطوارئ، سيصير هناك نقص في المواد التي لها احتياج في الملجأ اللحظي وربما لا يكون لديك متسع من الوقت للخروج وشراء ما تحتاجه من مواد تموينية أو غيرها. أجرد ما لديك من مواد تموينية ومكان تخزينها. فكر في أن تشتري بعض الملابس التي تستخدم في الدهان ولفتين من الشريط اللاصق السميك حتى تستطيع أن تصنع منها غطاء واقٍ.

### ملاجئ الصليب الأحمر

يمكن أن تكون ملاجئ الصليب الأحمر مفتوحة إذا ما امتد تأثير كارثة على عدد كبير من السكان أو إذا كانت حالة الطوارئ ستستمر لعدة أيام. كن مستعداً للذهاب إلى ملجأ إذا:

- ◆ كان هناك حالة طوارئ في منطقتك سببها مواد خطيرة.
- ◆ كانت مياه الفيضان ترتفع.
- ◆ حدث تصدع كبير في منزلك.
- ◆ طلبت منك الشرطة أو السلطات المحلية أو الائتني معاً أن تخلي منزلك.

إن ملاجئ الصليب الأحمر تقدم الطعام والملجأ المؤقت والإسعافات الأولية الأساسية دون مقابل للذين أخلوا منازلهم.

### نظام 911 العكسي

لدى مقاطعة ساكرامنتو "نظام تنبيه 911 عكسي" وهو عبارة عن نظام هاتف للتنبيه وقت الطوارئ. وتستطيع وكالات الاستجابة للطوارئ أن تستخدم هذا النظام للاتصال بالمواطنين هاتفياً وتنبيههم إلى حالة الطوارئ التي بمنطقتهم.

### إذا حدثت كارثة طبيعية بالقرب منك

- ◆ احتفظ بهدوئك وتحلى بالصبر.
- ◆ اتبع نصائح مسؤولي الطوارئ المحليين.
- ◆ استمع إلى الأخبار والتعليمات في الراديو والتلفزيون.
- ◆ تأكد من أن إصابات قد حدثت أم لا.
- ◆ قدّم الإسعافات الأولية واطلب المساعدة للمصابين بإصابات خطيرة.
- ◆ استخدم مصباح إنارة يعمل بالبطارية للتفتيش على حدوث خسائر. لا تستخدم الشموع أو تدير مفاتيح الإنارة الكهربائية.
- ◆ تأكد من أن حريقاً قد شب أم لا وتأكد أيضاً من وجود مواد خطيرة.
- ◆ حاول أن تشم رائحة تسرب غاز - وإبدأ بسخان الماء. إذا كنت تشم غاز أو تشتهبه في حدوث تسرب، أغلق الصمام الرئيسي وافتح النوافذ وارجع من البيت بسرعة.
- ◆ أغلق أية أجهزة حدث بها ضرر.
- ◆ ضع حيواناتك الأليفة في مكان آمن.
- ◆ إذا كان لديك متسع من الوقت- اتصل بمعارف أسرتك واخبرهم بمكان ذهابك ومتى تتوقع أن تصل هناك- ولا تستخدم الهاتف مرة ثانية إلا إذا كنت في موقف طوارئ يهدد حياتك أو حياة الآخرين.
- ◆ تأكد من أن جيرانك بخير - لاسيما أولئك المسنون أو المقعدون.

### إذا طلب منك أن تبقى في "الملجأ اللحظي"

قد يطلب منك المسؤولون المحليون أن تبقى في بيتك أو مكتبك ("ملجأ لحظي") وتحمي نفسك هناك. إذا حدث هذا:

- ◆ أنقل الحيوانات الأليفة للداخل.
- ◆ احكم غلق النوافذ والأبواب الخارجية.
- ◆ اغلق كل المراوح وجميع أنظمة التدفئة والتكييف.
- ◆ اغلق منظم المدفأة.
- ◆ ابحث عن حقيبة امدادات الكوارث (أنظر صفحة 4)
- ◆ تأكد من أن راديو البطارية يعمل.
- ◆ اذهب إلى غرفة داخلية تكون فوق مستوى الشارع وبها أقل عدد من النوافذ والأبواب.
- ◆ في حالة الخطر الكيماوي، يفضل أن تكون في غرفة فوق مستوى الشارع لأن بعض الكيماويات أثقل من الهواء وقد تتسرب إلى الطابق الأسفل تحت مستوى الشارع عندما تكون النوافذ مغلقة.
- ◆ ابق بعيداً عن النوافذ.
- ◆ في حالة الطوارئ اعتمد على السلطات المحلية في الحصول على أدق المعلومات
- ◆ استمع إلى محطات الراديو للحصول على معلومات طوارئ. لقد تم تعيين محطة الراديو KPFA 1530 AM كالمحطة الرئيسية لرسائل الطوارئ في منطقة ساكرامنتو ، وتم تعيين محطة الراديو KXJZ 88.9 FM كمحطة ثانوية ومحطة KSTE 650 AM كمحطة بديلة .

## إذا طلب منك الإخلاء

ستطلب منك السلطات المحلية أن تترك بيتك إذا كان هناك سبب وجيه عليك أن تطيع هذا الطلب في الحال. استمع إلى المزيد من التعليمات في محطات الراديو والتليفزيون المحلية. ستصدر إليك تعليمات بالذهاب إلى مكان محدد. إتبع هذه النصائح:

- ♦ ارتدي قمصان طويلة الأكمام وبناطيل طويلة وأحذية متينة.
- ♦ خذ معك "حقيبة الكوارث" (أنظر صفحة 4 لمزيد من المعلومات).
- ♦ نسّق مع القائمين برعاية أطفالك.
- ♦ استعد لنقل حيواناتك الأليفة لمكان آخر (أنظر العمود الجانبي صفحة 6 لمزيد من المعلومات).
- ♦ أغلق الكهرباء والماء وخدمة غاز البروبان.
- ♦ اترك صمام الغاز الطبيعي مفتوحاً (إلا إذا طلب منك أن تفعل غير ذلك).
- ♦ ضع مقتنياتك الثمينة في مكان آمن.
- ♦ أحكم إغلاق منزلك بالقفل.
- ♦ اتبع مسارات السفر التي تحددها السلطات المحلية – لا تستخدم "الشوارع الجانبية" حيث أنه قد يكون من غير الممكن مرور السيارات فيها.
- ♦ اركب مع الآخرين في سيارات جماعية كلما أمكن.
- ♦ ابتعد عن أسلاك وكابلات الكهرباء التي سقطت على الأرض.

## إخلاء الأبنية المتعددة الطوابق

إذا كنت مُحاصراً في المبنى:

في حالة الطوارئ في بناء متعدد الطوابق:

- ♦ احتفظ بهدوئك.
- ♦ اذهب إلى غرفة بها نوافذ خارجية وهاتف.
- ♦ ابق في مكان يستطيع رجال الإنقاذ أن يروك منه.
- ♦ لوّح بقطعة قماش ذات ألوان فاتحة.
- ♦ افتح النوافذ – لكن اغلقها إذا دخل منها الدخان.
- ♦ قم بحشو قطع من القماش وأوراق الصحف حول أية شقوق في الأبواب.
- ♦ قدم المساعدة للآخرين.
- ♦ اترك المكان بسرعة.
- ♦ اتبع خطة الإخلاء الخاصة بهذا المبنى.
- ♦ تحسس الأبواب لمعرفة درجة الحرارة ورائها قبل أن تقوم بفتحها.
- ♦ في حالة حدوث حريق – لا تستخدم المصعد مطلقاً.
- ♦ استخدم أقرب درَج بالقرب منك يكون بأمن من الحريق والدخان.
- ♦ ازحف تحت الدخان.

للحصول على معلومات تتعلق بمساعدة المعاقين خلال عملية الإخلاء تصفّح موقع الإنترنت

<http://www.fema.gov/plan/prepare/specialplans.shtm>

## إذا وجدت نفسك محاصراً في موقع حادث مواد خطرة

- ♦ إذا رأيت حادثاً اتصل برقم الهاتف 911. إذا كان ممكناً، أعطِ إسم ورقم المادة الخطرة إلى متلقي ("المكالمة). (أنظر العمود الجانبي بعنوان "التعرف على المواد الخطرة")
- ♦ توجه إلى مكان مرتفع عكس الريح أو عكس التيار في موقع الحادث.
- ♦ لا تسير في أي مواد منسكبة أو تلمسها.
- ♦ تجنّب استنشاق الغازات والأبخرة أو الدخان.
- ♦ يقدر الإمكان، غطي فمك بقطعة من القماش أثناء سيرك.
- ♦ اطلب من قسم المطافئ أن يقوم بتطهيرك من الكيماويات (إذا تعرضت لها) وذلك قبل أن تغادر المكان.

## دوريات الشرطة

في حالة الإخلاء، ستستمر سلطات تطبيق القانون المحلية في القيام بدوريات في منطقتك السكنية.

### كيف تغلق مصدر إمداد الغاز

أغلق مصدر إمداد الغاز فقط إذا لاحظت تصدعا تركيبيا في منزلك أو شممت أو سمعت تسربا للغاز.

1. إبحث عن صمام الإغلاق الرئيسي الموجود بجانب جهاز القياس على أنبوب التوصيل.
  2. استخدم مفتاح الربط على شكل هلال أو أنبوب وحرك الصمام في ربع دائرة في أي من الاتجاهين.
- عندما يتحرك الصمام على هيئة صليب على الأنبوب خط الغاز مغلقا. لا تفتح الغاز مرة أخرى بنفسك. أطلب من شركة الغاز أن تفعل هذا.



### كيف تغلق التيار الكهربائي

1. إبحث عن صندوق مفاتيح الكهرباء أو صندوق الفيوزات.
2. تعرف على مفتاح الكهرباء الرئيسي أو الفيوز الرئيسي (عادة ما يكون هو أكبر مفتاح أو فيوز على لوحة).
3. باستخدام يد واحدة حرك المفتاح إلى وضع الـ "off" (أو قم بإزالة الفيوز الرئيسي).

### التعرف على المواد الخطرة

الشاحنات التي تحمل مواد خطرة HAZMAT يتحتم عليها أن تبرز لافتة بها نظام من الأرقام والكلمات التي تحدد فئة المادة الخطرة المنقولة. للمزيد من المعلومات أنظر موقع الإنترنت

<http://www.phmsa.dot.gov/public/protect>

## الإسعافات الأولية والتنفس الصناعي CPR





## مزيلات رجفان القلب الآلية الخارجية (AEDs)

مزيلات رجفان القلب الآلية الخارجية (AEDs) هي أجهزة كمبيوترية متصلة بصدر الضحية عن طريق أسلاك. وهذا الجهاز بمقوره أن يعرف على بعض المشاكل في القلب التي تستدعي التدليك الكهربائي وتعطي القلب صدمة كهربائية إذا لزم الأمر. إن التدريب يجعل من السهل استخدام جهاز الـ (AED) إن القيام بعملية التنفس الصناعي في الحال واستخدام جهاز (AED) خلال عدة دقائق سوف يزيد من فرصة الضحية في النجاة. يمكنك أن تعرف المزيد عن أجهزة (AED) من موقع الإنترنت الخاص بجمعية القلب الأمريكية في

<http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3011859>

## خذ صفوف في التنفس الصناعي والإسعافات الأولية

سنتكون أكثر فعالية في حالة الطوارئ إذا كنت قد أخذت صفوفًا في التنفس الصناعي والإسعافات الأولية.

اتصل بجمعية القلب الأمريكية على رقم الهاتف 6505-6505-916 (916) ومنظمة الصليب الأحمر على رقم الهاتف 993-7070 (916) للحصول على معلومات عن هذه الصفوف.

## تعقيدات التنفس الصناعي

التقيؤ هو أكثر التعقيدات شيوعًا والمرتبطة بالتنفس الصناعي. إذا بدأ الضحية في التقيؤ، أدر الرأس إلى الجانب وحاول أن تسمح القيء. استمر في إجراء التنفس الصناعي (CPR). إن انتشار العدوى من الضحية إلى الشخص المُنفذ هو شيء نادر للغاية. وليس هناك أي دراسات تربط بين انتقال مرض الأيدز أو الفيروس المسبب لمرض الأيدز HIV والتنفس الصناعي (CPR).

مقتبس من "تعلم التنفس الصناعي (CPR)" بتصريح من جامعة واشنطن.

## التنفس الصناعي وغيره من الإسعافات الأولية

إن إنعاش القلب والجهاز التنفسي أو ما يعرف بالتنفس الصناعي (CPR) هو طريقة تساعد على إنقاذ حياة شخص يتعرض لسكتة قلبية. فخلال السكتة القلبية يتوقف القلب عن ضخ الدم وينخفض ضغط الدم إلى الصفر ويختفي النبض. خلال عشرة ثواني من السكتة القلبية يفقد الشخص الوعي ويصبح غير قادر على الاستجابة.

فالتنفس الصناعي يجبر الدم المشبع بالأكسجين على الوصول إلى المخ والقلب وغيرهما من الأعضاء الهامة في الجسم، وبذلك يمنع الخطر المحتمل. إن التنفس الصناعي (CPR) يحتفظ بالشخص على قيد الحياة حتى يتم عمل إجراءات أكثر تقدمًا بما في ذلك إيقاف رجفان القلب (بالصدمة الكهربائية التي تعيد للقلب نشاطه الطبيعي). إن عابر السبيل الذي يقوم بعملية التنفس الصناعي لشخص توقف قلبه عن العمل يضاعف فرصة هذا الشخص في البقاء على قيد الحياة.

لقد طورت جمعية القلب الأمريكية تصنيفين للتنفس الصناعي للكبار: الطريقة التقليدية Stan-dard Version التي تشتمل على الضغط على الصدر والتنفس من فم إلى فم، والذي يقوم بهذا الإجراء هم الأشخاص الذين تلقوا تدريبًا على التنفس الصناعي، وهناك طريقة أبسط هي طريقة "الأيدي فقط Hands Only" وهذا النوع يمكن أن يقوم به أي شخص.

## التنفس الصناعي بطريقة الأيدي فقط (التنفس الصناعي الأبسط)-HANDS ONLY CPR

استخدم هذه الطريقة إذا لم تكن قد تلقيت تدريبًا على التنفس الصناعي (CPR).

### 1. اتصل

افحص الضحية للتأكد من عدم وجود أي استجابة. إذا لم تكن هناك استجابة اتصل برقم الهاتف 911 وُعد إلى الضحية. سيقوم موظف الطوارئ بمساعدتك على الهاتف وإعطائك تعليمات التنفس الصناعي (CPR).



### 2. ضغّ

إذا كان الضحية لا يتنفس أو يسعل أو يتحرك بشكل طبيعي طبيعي أو السعال أو الحركة. اضغط على منتصف الصدر بوصة ونصف إلى بوصتين ما بين حلمتي الصدر. ضغ بمعدل 100 مرة في دقيقة، أسرع من مرة ضغ واحدة في كل ثانية. أترك



الصدر يرجع لوضعه الطبيعي بعد كل مرة ضغط. استمر في هذه العملية إلى أن تصل النجدة.



## التنفس الصناعي التقليدي STANDARD CPR للكبار والأطفال من سن 8 وأكثر (طريقة النفخ والضخ التقليدي)

أستخدم هذه الطريقة إذا كنت قد تلقيت تدريباً على إجراء التنفس الصناعي وتشعر بالارتياح للطريقة التقليدية.

### 1. إتصل

افحص الضحية للتأكد من عدم وجود أي استجابة. إذا لم تكن هناك استجابة اتصل برقم الهاتف 911 وُعد إلى الضحية. سيقوم موظف الطوارئ بمساعدتك على الهاتف وإعطائك تعليمات التنفس الصناعي (CPR).



قد يستمر الشخص في التنفس - بشكل غير طبيعي - لعدة دقائق عقب الإصابة بالسكتة القلبية. هذا التنفس الغير طبيعي هو نتيجة أن مركز التنفس في المخ يستمر في إرسال إشارات مع أن الدورة الدموية قد توقفت. هذا التنفس الغير طبيعي قد يبدو صوته مثل صوت النخر أو اللهاث أو الشخير. وهذا الصوت يختفي بعد دقيقتين أو ثلاث دقائق. إذا رأيت هذا النوع من التنفس. إن الشخص الذي يتنفس بهذه الطريقة يحتاج إلى أن تجرى له عملية التنفس الصناعي في الحال فهو يحتاج إلى الهواء على وجه السرعة وأنت فقط الذي تستطيع أن تعطيه له.

### 2. أنفخ

قم بإمالة الرأس للخلف واستمع للتنفس. إذا لم يكن هناك تنفس طبيعي، أقرص الأنف وغطي الفم بفمك وانفخ حتى ترى أن الصدر يرتفع. أعطي مرتي تنفس. كل مرة تنفس يجب أن تستغرق ثانية واحدة.



### 3. ضخ

إذا كان الضحية غير قادر على التنفس الطبيعي أو السعال أو الحركة، ابدأ في الضغط على الصدر. اضغط على الصدر بوصة ونصف إلى بوصتين ما بين حلمتي الصدر. بمعدل 100 مرة في الدقيقة، أسرع من مرة ضخ في كل ثانية. أترك الصدر يرجع لوضعه الطبيعي بعد كل مرة ضغط.



### 4. كرر

استمر في إعطاء مرتين تنفس و30 ضخة حتى وصول النجدة. لا تتوقف عن الضغط على الصدر لأكثر من عشر ثواني. ملحوظة: هذا المعدل هو نفس معدل التنفس الصناعي الذي يجريه شخص واحد أو شخصان. في التنفس الصناعي الذي يجريه شخصان، يقوم أحدهما الذي يضخ الصدر بالتوقف بينما يقوم الآخر بإعطاء تنفس الفم للفم.

لاحظ أن الاختلافات عن التنفس الصناعي للكبار هي باللون الأغمق

### 1. اتصل

افحص الضحية للتأكد من عدم وجود أي استجابة. إذا كنت بمفردك مع الطفل، أجري له التنفس الصناعي لمدة دقيقتين قبل أن تتصل بالهاتف 911. (هذه الطريقة تختلف عن طريقة إجراء التنفس الصناعي للكبار التي تنصح بالاتصال بارقم الهاتف 911 أولاً). سيقوم موظف الطوارئ بمساعدتك هاتفياً على إجراء التنفس الصناعي.



### 2. أنفخ

قم بإمالة الرأس للخلف واستمع للتنفس. إذا لم يكن هناك تنفس طبيعي، أفرص أنف الطفل وغطي الفم بفمك وانفخ حتى ترى أن الصدر يرتفع. أعطي مرتين تنفس. كل مرة تنفس يجب أن تستغرق ثانية واحدة.



### 3. ضخّ

إذا كان الضحية لا يزال غير قادر على التنفس الطبيعي أو السعال أو الحركة، ابدأ في الضغط على الصدر. اضغط على الصدر بمقدار ثلث إلى نصف عمق الصدر لعدد 30 مرة بين حلمتي الصدر. يمكنك أن تستخدم يداً واحدة أو اليدين اعتماداً على حجم الطفل. ضخ بمعدل 100 مرة في الدقيقة، أسرع من مرة ضخ واحدة في كل ثانية. أترك الصدر يرجع لوضعه الطبيعي بعد كل مرة ضغط.



### 4. كرر

استمر في إعطاء مرتين تنفس و30 ضغطة حتى وصول النجدة. بعد خمس دورات أو ما يعادل دقيقتين إتصل بـ 911 إذا لم تكن قد اتصلت من قبل واطلب إحضار جهاز مزيل رجفان القلب (AED) إذا كان هذا متاحاً. استمر في إجراء التنفس الصناعي. لا تتوقف عن الضغط على الصدر لأكثر من عشر ثواني.

## عَرَضُ موت الأطفال الرُّضْع المفاجئ (SIDS)

عَرَضُ موت الأطفال الرُّضْع المفاجئ (SIDS) هو الموت المفاجئ لطفل رضيع تحت سن عام واحد والذي يبقى دون تفسير بعد إجراء تحقيق مسهب .

### كيف تقلل من خطر الموت المفاجئ لطفلك الرضيع:

- ◆ ضع الطفل الرضيع على ظهره عند النوم.
- ◆ استخدم مرتبة غير لينة ومحكمة المقاس في سرير نوم يتبع مقاييس الأمان المتعارف عليها.
- ◆ ارفع الوسادات والأغطية والبطانيات واللعب المحشوة بفرو الأغنام وغير ذلك من الأشياء اللينة من سرير نوم الطفل الرضيع.
- ◆ ضع طفلك في ملابس نوم حتى لا تضطر لوضع أغطية فوقه.
- ◆ ضع طفلك عند نومه بحيث تكون قدماء في مؤخرة السرير النقال.
- ◆ تأكد من أن رأس الطفل الرضيع تبقى دون غطاء أثناء النوم.
- ◆ وفر الدفء لطفلك ولكن ليس إلى درجة زائدة.
- ◆ تفهم مخاطر الليونة في السرير والأغطية.
- ◆ تجنب وضع طفلك في سرير الكبار وفي الأسرة المائتة أو على الكنبه أو غير ذلك من المسطحات اللينة.

المصدر: المركز القومي لعرض موت الأطفال المفاجئ SIDS (NSIDRC). للمزيد من المعلومات زر موقع الإنترنت في <http://www.sidscenter.org> أو اتصل برقم الهاتف (866) 866-7437

### مقاعد الأمان للأطفال

يجب أن يجلس الأطفال بشكل آمن في مقاعد مناسبة من حيث إحكام الأمان (حزام أمان أو كرسي مرتفع) حتى يبلغوا على الأقل ست سنوات من العمر أو يكون وزنهم على الأقل 60 رطلا. لمزيد من المعلومات، اتصل بإدارة مرور الطرق السريعة بكاليفورنيا CHP في منطقتك أو زر موقع الإنترنت في <http://www.chp.ca.gov/community/safeseat.html>

## التنفس الصناعي التقليدي للأطفال الرُّضْع أقل من عمر 1

### 1. إتصل

أصرخ وانقر برفق على قدم الطفل. إذا لم ترى استجابة، ضع الطفل على ظهره. إذا كنت بمفردك مع الطفل، قم بعمل التنفس الصناعي له لمدة دقيقتين قبل الاتصال برقم 911. سيساعدك موظف الطوارئ هاتفياً على إجراء التنفس الصناعي.

### 2. أنفخ

أمل الرأس للخلف (ولكن ليس كثيراً) واستمع إلى عملية التنفس. حاول أن ترى ما إذا كان الصدر يرتفع. قرب خدك لتستشعر مرور الهواء. إذا لم يكن الرضيع يتنفس غطي فمه وأنفه بـفمك وتنفس مرتين برفق. كل مرة تنفس يجب أن تكون لمدة ثانية واحدة. يجب أن تكون قادراً على أن ترى صدر الرضيع يرتفع مع كل مرة تنفس.

### 3. ضخ

أعطي 30 ضغطة رقيقة على الصدر. ضع إصبعين أو ثلاثة من أصابعك على منتصف الصدر بين الحلمتين. ابدأ في الضغط على الصدر. اضغط على الصدر بمقدار ثلث عمق الصدر. ضخ بمعدل 100 مرة في الدقيقة. أترك الصدر يرجع لوضعه الطبيعي بعد كل مرة ضغط.

### 4. كرر

استمر في إعطاء مرتين تنفس و30 ضغطة حتى وصول النجدة. بعد خمس دورات أو ما يعادل دقيقتين إتصل بـ 911 وإستمر في إعطاء مرات التنفس والضغط حسب الاحتياج. لا تتوقف عن الضغط على الصدر لأكثر من عشر ثواني.



## الإسعافات الأولية للاختناق

### حقيبة الإسعافات الأولية المنزلية

- ينبغي أن تشمل حقيبة الإسعافات الأولية في منزلك على:
- ◆ قفازات تستخدم مرة واحدة
- ◆ ضمادات معقمة لإيقاف النزيف
- ◆ مادة مطهرة أو صابون ومناديل بها مضاد حيوي للتنظيف
- ◆ مرهم مضاد حيوي لمنع التلوث
- ◆ مرهم حروق لمنع التلوث
- ◆ ضمادات لاصقة بأحجام مختلفة
- ◆ محلول لغسل العين وتنظيفها أو كمطهر عام
- ◆ مقياس حرارة لا يحتوي على الزئبق
- ◆ الأدوية الموصوفة التي تأخذها يوميا مثل الإنسولين وأدوية القلب وجهاز الاستنشاق الخاص بأزمات الربو. (يجب أن تقوم بالتجديد الدوري للأدوية مراعاة لتواريخ انتهاء الصلاحية)
- ◆ الإمدادات الطبية الموصوفة مثل الجلوكوز وأجهزة وإمدادات قياس ضغط الدم
- ◆ مقص
- ◆ ملقاط

- يمكن أن تشمل حقيبة الإسعافات الأولية في منزلك أيضا على هذه الأدوية وغيرها والتي يمكن الحصول عليها دون وصفة طبيب:
- ◆ الأسبرين أو الأدوية مخففة للألم التي لا تحتوي على أسبرين
- ◆ أدوية مضادة للإسهال
- ◆ أدوية الحموضة (لآلام المعدة)
- ◆ الأدوية المضادة للإمساك
- ◆ الفحم المنتعش (لاستخدامه إذا نصحك بذلك مركز السموم
- ملاحظة: لم تعد الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال تنصح باستخدام شراب عرق الذهب للإسعافات الأولية المنزلية.
- مقتبس من توصيات أعتها وزارة الأمن الداخلي في موقع الإنترنت
- [http://www.ready.gov/first\\_aid\\_kit.html](http://www.ready.gov/first_aid_kit.html)

فيما يلي خطوات تساعد على فتح ممر هواء مسدود عند طفل أو شخص راشد .

### الكبار ممن ليسوا في حالة إغماء

#### خطوة 1

حدد ما إذا كان الشخص يمكنه الكلام أو السعال. إذا لم يكن هذا هو الوضع، انتقل للخطوة التالية.

#### خطوة 2

قم بإجراء دفعة قوية للبطن (منورة هيلمك):

- ◆ من الخلف، لف ذراعك حول وسط الضحية
- ◆ كوّن قبضة بيدك وضع إبهام قبضتك على أعلى بطن الضحية، تحت القفص الصدري وفوق السرة.
- ◆ أمسك قبضتك بيدك الأخرى واضغط على الجزء العلوي من البطن في دفعة قوية وسريعة. لا تضغط على القفص الصدري؛ اجعل قوة الدفعة تقتصر على يديك.

#### خطوة 3

كرر هذه العملية حتى يخرج الشيء المحشور.

يمكن استخدام دفعة الصدر في حالة الشخص السمين جدا أو إذا كانت المرأة في مرحلة متأخرة من الحمل.

إذا أصبح الشخص الراشد أو الطفل عديم الاستجابة، قم بإجراء تنفس صناعي CPR. إذا رأيت شيئا محشورا في الحلق أو الفم، أخرجه.

### الأطفال الذين ليسوا في حالة إغماء من عمر 1-8

#### الخطوة 2

قم بإجراء دفعة قوية للبطن (منورة هيلمك) بشكل متكرر حتى يخرج الجسم الغريب المحشور.

#### الخطوة 3

يمكن استخدام دفعة الصدر في حالة الطفل السمين لدرجة ملحوظة.

#### الخطوة 1

حدد ما إذا كان الشخص يستطيع الكلام أو السعال. إذا لم يكن هذا هو الوضع، انتقل للخطوة التالية.

إذا أصبح الطفل عديم الاستجابة، قم بإجراء تنفس صناعي CPR. إذا رأيت شيئا محشورا في الحلق أو الفم، أخرجه.

### الطفل الرضيع الذي ليس في حالة إغماء (من عمر أقل من عام واحد)

#### الخطوة 1

حدد ما إذا كان الطفل يستطيع البكاء أو السعال. إذا لم يكن هذا هو الوضع، انتقل للخطوة التالية.

#### الخطوة 3

أعطي خمس دفعات صدر

#### الخطوة 4

كرر الخطوتين 2 و 3 أعلاه حتى يحدث الأثر المنشود أو يُصاب الطفل بإغماء. إذا أصبح الطفل عديم الاستجابة، قم بإجراء التنفس الصناعي CPR. إذا رأيت شيئا محشورا في الحلق أو الفم، أخرجه.



الخطوة 2  
أعطي خمس ضربات على ظهر الطفل.



الإسعافات الأولية للاختناق، مقتبس من "تعلم التنفس الصناعي CPR : تستطيع أن تفعل هذا"، منشور على الإنترنت في موقع <http://depts.washington.edu/learn/cpr/chokeconscious.html> إصدار جامعة واشنطن ومستخد هنا بتصريح من جامعة واشنطن.



## الإسعافات الأولية للغرق

اتبع الحرص الشديد لتجنب الاحتكاك المباشر بالضحية. فالضحية الذي يمتلكه الرعب قد يسبب الغرق دون قصد للشخص الذي يحاول إنقاذه.

### إذا كان الضحية في وعيه:

- ◆ ادفع تجاه الضحية بشيء يطفو أو دع الضحية يحول الإمساك بغصن شجرة طويل أو بقضيب أو قطعة قماش أو بشيء مثل ذلك. لا ينبغي على المنقذين أن يعرضوا أنفسهم للخطر.
- ◆ اتصل برقم 911 طلبا للنجدة.

### إذا كان الضحية فاقدا الوعي:

- ◆ إذا كان عليك أن تدخل الماء كي تصل إلى الضحية خذ معك أداة طفو إذا أمكن. قم بإخراج الضحية من الماء في الحال وكن حريصا أن تسند العنق والظهر وتجعلهما مستقيمين. بمجرد أن تكون على الشاطئ أو خارج بركة السباحة، يجب وضع الضحية على ظهره.
- ◆ إذا لم يكن الضحية يتنفس، افحص مجرى الهواء واقطعه إن كان هناك انسداد. إذا مرت عدة ثواني وكان الضحية غير قادر على التنفس، ابدأ على الفور في إجراء التنفس الصناعي CPR (أنظر قسم التنفس الصناعي صفحة 18). اتصل برقم 911 لطلب النجدة.
- ◆ إذا كان المريض في وعيه، وبينما تنتظر وصول النجدة، حاول أن تبقي الضحية دافئا (غطه ببطانية أو معطف أو سترة أو غير ذلك) واجعله يرقد على الأرض.

## نوبات الصرع

ليس هناك الكثير الذي يمكنك عمله لإيقاف نوبة الصرع. دع نوبة الصرع تأخذ مجراها.

### أعراض حدوث نوبة الصرع:

- ◆ الأطراف قد ترتعش بشكل عنيف.
- ◆ الأعين قد تحدد لأعلى.
- ◆ التنفس قد يصبح ثقيلًا مع نزول لعاب أو رغوة من الفم.
- ◆ التنفس قد يتوقف بشكل مؤقت في بعض الحالات.
- ◆ الضحية قد يعضّ لسانه بشدة لدرجة حدوث نزيف أو لدرجة تؤدي لانسداد مجرى الهواء.

### خلال نوبة الصرع:

- ◆ أطلب نجدة الطوارئ الطبية في الحال.
- ◆ لا تحاول أن تدخل أي شيء في فم الضحية بالقوة. فقد تسبب الإصابة لنفسك أو للضحية.
- ◆ ساعد الضحية على أن يرقد وامنعه من الوقوع وإصابة نفسه.
- ◆ ابعدهم الأشياء الخطرة بعيدا عن الضحية.
- ◆ لا تستخدم القوة أو تحاول أن تقيد الضحية أثناء نوبة الصرع.

### بعد مرور نوبة الصرع:

- ◆ افحص الضحية لترى إذا كان يتنفس. إذا لم يكن يتنفس، قم بإجراء تنفس الإنقاذ (أنظر الخطوة 2 في قسم التنفس الصناعي بعنوان "أنفخ").

جرعة الدواء الزائدة تعتبر تسمما. لا تعتبر أن حالة السكر هي شيء بسيط. فالكحول وحده أو مقترنا بمخدرات أخرى معينة يمكن أن يقتل.

تحذير: الأشخاص الذين هم تحت تأثير الكحول أو المخدرات يمكن أن يصدر عنهم تصرفات تتسم بالعنف. فكن حريصا.

1. إذا كان الضحية فاقدا الوعي، اتصل بالرقم 911. إذا كان الضحية في وعيه، اتصل بمركز السموم على الرقم 876-4766 (800).

2. افحص تنفس الضحية. إذا كان التنفس قد توقف أو أصبح ضعيفا جدا، افتح مجرى الهواء. إذا مرت عدة ثواني وكان الضحية لا يزال لا يتنفس، قم على الفور بإجراء تنفس الإنقاذ (أنظر الخطوة 2 في قسم التنفس الصناعي بعنوان "أنفخ").

3. بينما تنتظر وصول النجدة:

أ- راقب التنفس.

ب- أبق الضحية دافئا ببطانية أو معطف.

ت- لا تلقي ماء على وجه الضحية.

ث- لا تعطي الضحية أي شيء للأكل أو الشراب إلا إذا طلب منك ذلك عن طريق الرقم 911 أو مركز السموم.

4. إذا كان الضحية فاقدا الوعي، أدر الضحية على جانبه للإبقاء على مجرى الهواء مفتوحا إذا تقيأ.



### سوار الإنذار الطبي MediAlert

تأكد من أن تفحص الضحية لترى إذا كان يلبس سوار الإنذار الطبي MediAlert. فالسوار يكون مدونا به الحالات الطبية للشخص، ورقم تحقيق الشخصية ورقم هاتف للاتصال به للحصول على معلومات إضافية.

## الإسعافات الأولية للنزيف: الجروح

أحسن طريقة للسيطرة على النزيف هي الضغط المباشر على مكان الجرح. لا تحاول أن تقوم بإجراء المراقبة لوقف النزيف من وعاء دموي بنفسك. دائما تجنب ملامسة جلدك لدم الضحية. استخدم طبقات متعددة من القماش إن لزم الأمر.

◆ اضغط على الجرح بقوة واستقامة وبشكل مباشر لفترة 5 إلى 15 دقيقة. معظم حالات النزيف ستتوقف خلال دقائق.

◆ إذا كان النزيف من قدم أو يد أو ساق أو ذراع، استخدم الجاذبية الأرضية لتطيء تدفق الدم. إذا لم يكن هناك عظام مكسورة، ارفع الطرف حتى يكون فوق مستوى قلب الضحية. ◆ يمكن غالبا السيطرة على نزيف الأنف بالضغط المباشر عن طريق قرص المنخارين بالأصابع بينما الضحية في وضع الجلوس. اضغط لمدة 10 دقائق دون انقطاع.

## العظام المكسورة

◆ أطلب المساعدة من نجدة الطوارئ أو اطلب من شخص أن يتصل لطلب المساعدة الطبية الطارئة في الحال.

◆ لا تحرك الضحية إلا إذا كان الضحية معرضا لأن تحدث له إصابة أخرى.

◆ لا تحاول أن تدفع العظمة إلى مكانها إذا كانت بارزة من الجلد.

◆ لا تحاول أن تصلح كسرا في العظام. دع طبيبا أو شخصا مدربا يقوم بهذا. إذا كان من الضروري أن تحرك الضحية أو تنقله أو تقوم بتوصيله بالسيارة حاول أن تجعل الكسر لا يتحرك أو حافظ على ثباته بقدر الإمكان.

◆ أبق الضحية دافئا، ولا تقدم للضحية سوائل أو منشطات. لا ترفع الساقين إذا كنت تشك في أن هناك إصابة بالساقين أو العنق أو الظهر أو الرأس.

## الصدمة الكهربائية

◆ لا تلمس شخصا كان ملامسا لتيار كهربائي حتى تتأكد من توقف تيار الكهرباء.

◆ إذا كان الضحية ملامسا لسلك أو لخط كهرباء ساقط، استخدم عصا جافة لتحريكه بعيدا. إذا كانت الأرض مبللة، لا تقرب. اتصل بالرقم 911 لطلب النجدة.

◆ إذا كان بإمكانك الاقتراب في أمان، افحص التنفس. إذا كان تنفس الضحية ضعيفا أو توقف كلية، افتح مجرى الهواء. إذا مرت عدة ثواني وكان الضحية لا يزال لا يتنفس، ابدأ في إجراء التنفس الصناعي فورا (أنظر قسم التنفس الصناعي CPR).

## النزيف:

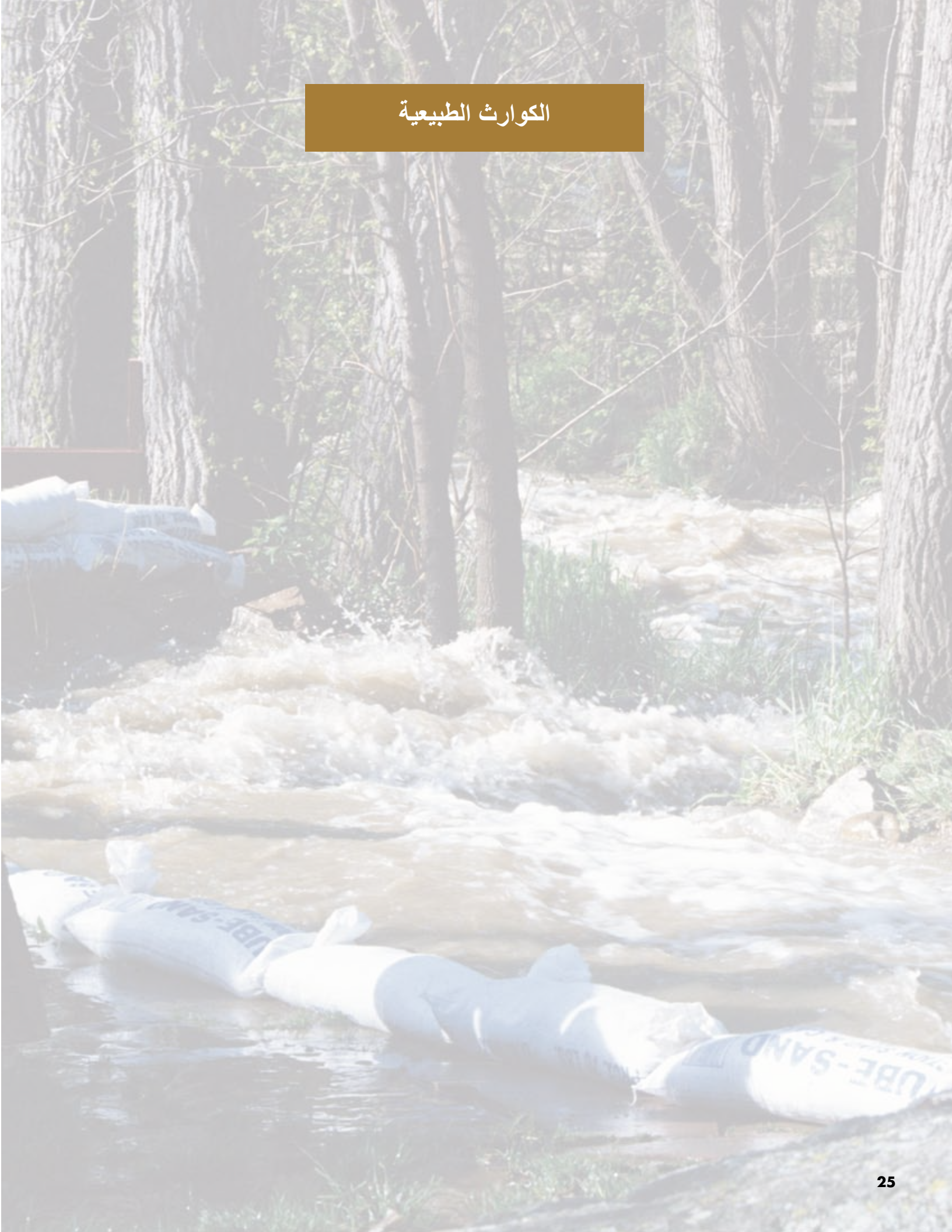
### إصابات الرأس

- ◆ أطلب نجدة الطوارئ. دع شخصا مختصا في مجال الطب يتعامل مع الجرح.
- ◆ يمكنك دائما الاشتباه في حدوث إصابة بالعنق عند حدوث إصابة خطيرة بالرأس. أبق الرأس والعنق ثابتين.
- ◆ عند محاولة إيقاف النزيف، لا تضغط بقوة فائقة. لا تحاول أن توقف النزيف في الأذن بالضغط المباشر.
- ◆ لا تعطي الضحية أي سوائل أو سجاثر أو غير ذلك من المخدرات. فهي تخفي أعراضا مهمة.

### النزيف الداخلي

- الإشارات تحذيرية للنزيف الداخلي تشمل على:
- ◆ السعال أو القيء المخروط بالدم أو خروج الدم مع البول أو البراز.
  - ◆ الجلد البارد الباهت اللون والرطب؛ النبض السريع أو الضعيف؛ الدوار.
  - 1. أطلب المساعدة الطبية الطارئة في الحال.
  - 2. اجعل الضحية يرقد على الأرض وقدماه مرفوعتان قليلا ومرتختتان. احتفظ بهدوئك وأبق الضحية دافئا.
  - 3. لا تعطي الضحية أي طعام أو شراب.

## الكوارث الطبيعية





مثل باقي المناطق في القطر، فإن مقاطعة ساكرامنتو ليست معصومة من الكوارث الطبيعية. وبالرغم من أن حدوث تلك الكوارث الطبيعية أمر نادر، فإن الفيضانات والزلازل وحرائق الغابات يمكن أن تحدث هنا.

## الفيضانات

في كثير من المناطق في مقاطعة ساكرامنتو هناك تتعرض الأراضي لخطر الفيضان من الأنهار والجدول. فساكرامنتو تقع في سهل فيضاني تتخله مجاري نهري ساكرامنتو وأميريكان. وهذا نهران - إضافة إلى جداول أركيد كريك وروبل كريك وإدر كريك ولاجون كريك وهاجينود كريك. قنهر كوسومنز والعديد غيرها من المجاري المائية وقنوات الصرف المائي التي تتخلل المنطقة - يمكن أن تفيض مياهها نتيجة للأمطار الغزيرة التي تسقط على الوادي والجبيل المجاورة. وأحيانا ما تتعرض الحوائط الترابية التي صممت للتحكم في مجرى الأنهار للأضرار التي تسببها عملية التعرية، مما يؤدي إلى حدوث فيضان محدود أو واسع الانتشار دون إنذار.



## قبل العاصفة

- ◆ احتفظ بوثائق و بوالس التأمين وغيرها من الوثائق والمقتنيات الثمينة في خزانة إيداع بالبنك. إذا كنت تحتفظ بهذه الأشياء في البيت خذها معك عندما تترك سكنك.
- ◆ راجع بوليصة تأمين ملاك المنازل أو تأمين المستأجرين للتأكد ما إذا كان التأمين يغطي الفيضانات. إذا لم يكن لديك تأمين على الفيضانات قم بشراء بوليصة تأمين من هذا النوع.
- ◆ تأكد من أن سيارتك مليئة بالوقود، ومحطات البنزين قد لا تعمل وقت انقطاع التيار الكهربائي.
- ◆ تعرف على مسالك آمنة من منزلك إلى منطقة مرتفعة وآمنة. قبل أن تترك منزلك، تذكر أن تعرف من الراديو أو التلفزيون أفضل الطرق للخروج من منطقتك. محطات الراديو التي تذيع إنذارات الطوارئ في منطقة ساكرامنتو هي محطات KFBK 1530 AM و KXJZ 88.9 FM و KSTE 650 AM.
- ◆ احتفظ في متناول اليد بأكياس الرمل والألواح الخشبية والأغطية البلاستيكية وغير ذلك من مستلزمات البناء بغرض تحصين المنزل ضد الماء. لا تضع أكياس الرمل مباشرة فوق أساس المنزل، بل ضعها بعيدا، حتى تمنع المياه من الوصول إلى هيكل البيت.
- ◆ خلال الأمطار الغزيرة، فإن الأضرار الواقعة على المنازل والمنشآت كثيرا ما تسببها الشوارع التي بها فيضان وخاصة تلك الشوارع التي تكون بالوعات الصرف فيها مسدودة. نظف بالوعات الصرف في شارعك من أوراق الأشجار والأشياء التي تسبب الانسداد.



## كيف يعرف مسؤولو المدينة أن فيضاننا سيحدث؟

إن نظام الإنذار الآلي اللحظي المحلي (ALERT) الذي أنشأته مصلحة الطقس القومية يبنى الوكالات البلدية بالفيضانات المحتملة. فنظام ALERT في ساكرامنتو يرسل بتقارير متواصلة وآلية من صمامات مستوى الأنهار وصمامات كمية الأمطار. فالنظام يبعث بإذارات عن المستويات المرتفعة لمياه الأنهار.

## التأمين ضد الفيضانات

معظم بوليصات التأمين على ملاك المنازل لا تغطي الخسائر التي تنتج من الفيضانات. ولهذا السبب ننصح بشراء تأمين إضافي للمنازل والمنشآت التجارية ضد الفيضانات، سواء كانت هذه المنشآت تقع في المناطق المعرضة لخطر الفيضانات (SFHA) التي حدتها الوكالة الفيدرالية لإدارة الطوارئ (FEMA). فليسكن القاطنون في مناطق ليست في حيز مناطق SFHA قد يكونون مؤهلين للحصول على سعر تأمين منخفض ضد الفيضان (PRP) أو قد يحصلون على خصم.

إن التأمين ضد الفيضان لا يقتصر على ملاك المنازل، فالمتأجرون أيضا يمكنهم أن يشتروا بوليصة تأمين تغطي قيمة ممتلكاتهم. وفوق ذلك، فإن سكان مدينة ساكرامنتو الذين لا يتأهلون للحصول على PRP أي التأمين ذو السعر المنخفض هم مألون لشراء تأمين ضد الفيضان بسعر مخفض لأن مدينة ساكرامنتو مشتركة في البرنامج القومي للتأمين ضد الفيضان بما في ذلك نظام التسعير الخاص به.

إذا كنت من سكان مدينة ساكرامنتو يمكنك أن تعرف ما إذا كان منزلك يقع في محيط منطقة الفيضانات الخطرة (SFHA) بالاتصال بخط الهاتف الخاص بالفيضانات بمدينة ساكرامنتو على الرقم 808-5061 (916)، أترك رسالة تعرف فيها بنفسك وعنوانك ورقم قطعة الأرض (APN) كما يحدده مسؤول تحصيل ضرائب العقارات بالمدينة. سيقوم موظف بالرد على مكالمتك خلال يومين. سكان المناطق الأخرى يمكنهم الاتصال بخط الهاتف الساخن الخاص بمعلومات مناطق الفيضانات بمقاطعة ساكرامنتو على الرقم 874-7517 (916). إذا لم تكن متأكدا من رقم قطعة الأرض التي تمتلكها (APN) يمكنك أن تتصل بمكتب ضرائب العقارات بالمقاطعة على الرقم 875-0700 (916)

للحصول على معلومات عن التأمين ضد الفيضانات اتصل بوكيل التأمين في منطقتك أو بالبرنامج القومي للتأمين ضد الفيضانات على الرقم 379-9531 (888) ويمكنك أن تطلب منهم أن يعطوك اسم وكيل تأمين في منطقتك، أو زر موقع الإنترنت

<http://www.fema.gov/business/nfip/index.shtml>



## خلال العاصفة

- ◆ تجنب المناطق التي يحتمل أن تتعرض لفيضان مفاجئ.
- ◆ لا تحاول أن تعبر جدول مياه جارياً يكون الماء فيها فوق مستوى ركبتيك. فالماء الضحل الذي لا يزيد عمقه عن 6 بوصات يمكن أن يجعلك تفقد توازنك وتتجر مع التيار القوي.
- ◆ لا تحاول أن تقود سيارتك فوق طريق مغمور فقد تصبح غير قادر على الحركة وسط المياه.
- ◆ إذا تعطلت سيارتك في شارع مغمور أترك سيارتك في الحال واذهب إلى مكان مرتفع. إن الكثير من الوفيات تنتج من محاولة تحريك سيارات معطلة في مواجهة المياه المرتفعة المستوى.
- ◆ لا تحاول أن "تفرج" على الأماكن التي بها فيضان. لا تدخل المناطق التي تغلقها السلطات المحلية.
- ◆ تجنب الرحلات الغير ضرورية. إذا اضطررت أن تسافر خلال وقوع عاصفة ارتدي ملابس دافئة ذات طبقات خفيفة. أخبر الآخرين بوجهتك في السفر.
- ◆ لا تستخدم الهاتف إلا لضرورات الطوارئ أو لتبليغ عن الأحوال الخطرة.
- ◆ إذا كان من المحتمل حدوث فيضان، وإذا كان الوقت يسمح، أنقل مقتنياتك الثمينة إلى الأدوار العليا من منزلك.
- ◆ إذا أمرتك السلطات المحلية بأن تترك منزلك إنتقل إلى مكان آمن قيل أن تدهمك المياه.
- ◆ قبل أن تترك منزلك قم بقطع التيار الكهربائي عن الأجهزة المنزلية، وإذا أمرتك السلطات المحلية، قم بغلق الدوائر الكهربائية في لوحة الفيوزات وأيضا تيار الغاز من العداد.
- تعرف على طرق الإنذار**
- ◆ في حالة طوارئ الفيضان قد تقوم مدينة ومقاطعة ساكرامنتو باستخدام العديد من إشارات الإنذار لتنبيهك إلى الموقف وطرق الإخلاء المحتملة.
- ◆ **مكالمات 911 العكسية إلى منزلك.** قد يقوم مسؤولو اتصالات الطوارئ في ساكرامنتو باستخدام نظام مكالمات "911 العكسي" للاتصال بمنزلك وتحذيرك بشأن أمر الإخلاء. استمع بحرص إلى تعليمات ومعلومات الإخلاء وأيضا إلى كيفية طلب المساعدة إذا كنت تحتاج مساعدة في الإخلاء من منزلك.
- ◆ **استمع إلى ساريات التحذير**، في حالات الطوارئ ستقوم الشرطة والمطافئ بإطلاق ساريات سياراتهم ومكبرات الصوت فيها لتحذير السكان بشأن حالة الطوارئ.
- ◆ **إفتح الراديو أو التلفزيون.** في حالة وقوع عاصفة قوية أو إذا سمعت ساريات الإنذار إفتح الراديو أو التلفزيون وأدر المؤشر إلى المحطة المحلية للحصول على معلومات بشأن حالة الطوارئ وطرق الإخلاء. محطة الطوارئ الرئيسية في ساكرامنتو هي KFBK 1530 AM.
- عند صدور إشارة باحتمال حدوث فيضان**
- ◆ أنقل مقتنياتك المنزلية الثمينة إلى الأدوار العليا من المنزل.
- ◆ إملا خزان سيارتك بالبنزين توقعا لصدور أمر إخلاء.
- عند صدور إنذار بوقوع فيضان**
- ◆ استمع إلى المعلومات والتوصيات التي تبثها محطة الراديو أو التلفزيون المحلية.
- ◆ عند صدور أمر بالإخلاء، قم بعملية الإخلاء بأسرع ما يمكن.
- عند صدور إشارة باحتمال حدوث فيضان سريع**
- ◆ راقب علامات حدوث الفيضان السريع وكن مستعدا للإخلاء في أية لحظة.
- عند صدور إنذار بوقوع فيضان سريع**
- ◆ إذا أدركت أن فيضانا سريعا قد بدأ في الحدوث، قم بعملية الإخلاء في الحال لأن هناك احتمال ألا يكون لديك سوى ثواني للنجاة.
- ◆ إنتقل إلى الأرض المرتفعة بعيدا عن الأنهار والجداول ومصافي مياه العواصف.
- ◆ لا تحاول أن تدور بسيارتك حول حواجز السيارات. هذه الحواجز موضوعة لحمايةك من المخاطر.
- ◆ إذا تعطلت سيارتك في مجرى مياه متدفقة أترك السيارة في الحال وتسلق مكانا مرتفعا.

- ◆ منشور "Be Flood Ready; Tips for City of Sacramento Residents to Prepare and Protect Their Property From Flood Hazards" الذي نشره قسم المرافق بمدينة ساكرامنتو [http://www.cityofsacramento.org/utilities/pubs/Flood\\_ready.pdf](http://www.cityofsacramento.org/utilities/pubs/Flood_ready.pdf)
- ◆ منشور "How to Fight Flooding at Home" الذي أعده قسم المصادر المائية بولاية كاليفورنيا [http://www.water.ca.gov/floodmgmt/docs/brochure\\_floodfightingathome.pdf](http://www.water.ca.gov/floodmgmt/docs/brochure_floodfightingathome.pdf)
- ◆ منشور "Be Winter Wise; Winter Weather and Flood Preparedness, Before, During, and After the Storm" الذي أعده مكتب الحاكم لخدمات الطوارئ [http://www.water.ca.gov/floodmgmt/docs/be\\_winter\\_wise.pdf](http://www.water.ca.gov/floodmgmt/docs/be_winter_wise.pdf)
- ◆ منشورات أعتها وكالة التحكم في الفيضانات بمنطقة ساكرامنتو تتعلق بالتأمين ضد الفيضانات [http://www.safca.org/flood\\_insurance.htm](http://www.safca.org/flood_insurance.htm)
- ◆ منشور "Living Next to a Levee" الذي نشره قسم المصادر المائية بولاية كاليفورنيا [http://www.arfcd.org/\\_pdf/leveebrochure.pdf](http://www.arfcd.org/_pdf/leveebrochure.pdf)

إنبطح على الأرض أو اخترى.

احتمي بشئ

احتمي تحت شيء متين مثل مكتب أو طاولة. إذا لم يكن ذلك ممكناً احتمي بحائط داخلي وغطي رأسك وعنقك بذراعيك. تجنب الأماكن الخطرة قرب النوافذ والأشياء المعلقة والمرايا والأثاث العالي.

امسك

إذا احتमित تحت قطعة أثاث متينة امسك بها وكن مستعداً أن تتحرك معها إذا ما تحركت. استمسك بهذا الوضع حتى تشعر أن الأرض قد توقفت عم الاهتزاز وكان من الممكن أن تتحرك في أمان.

- ◆ لا تعيد فتح مصدر الغاز بنفسك. اعتمد على عمال المرافق في عمل ذلك.
- ◆ لا تستخدم الأغذية الطازجة أو الأغذية المعلبة التي تعرضت لمياه الفيضان.
- ◆ اتبع تعليمات السلطات المحلية بشأن سلامة ماء الشرب. إذا كان لديك شك ، قم بغلي الماء أو ترشيحه قبل أن تشربه. قم بإخراج مياه الآبار واختبارها قبل أن تشربها.
- ◆ تجنب مناطق الكارثة ، فوجودك قد يعيق عمليات الإغاثة والطوارئ وقد تتعرض أنت للخطر.
- ◆ لا تتعامل مع أجهزة أو معدات كهربائية موجودة في مناطق ممتلئة. إذا وجدت أن هناك أجزاء من أجهزة أو معدات كهربائية تعرضت للماء قم بعمل اختبارات عليها قبل أن تستخدمها.
- ◆ تجنب خطوط الكهرباء والغاز التي سقطت وقم بالإبلاغ عنها في الحال للمختصين في هيئة الكهرباء أو الغاز أو للشرطة أو المطافئ.
- ◆ استخدم مصابيح تعمل بالبطارية – لا تستخدم الفوانيس أو الشموع أو أعواد الثقاب – عندما تقوم بتفقد البنايات ، فقد تكون هناك مواد ملتهبة بالداخل.
- ◆ استمع للأخبار في الراديو أو التلفزيون للحصول على معلومات وتعليمات من السلطات المحلية.
- ◆ اتصل بمعارفك الذين يعيشون خارج مناطق الطوارئ حتى يعرفوا حالتك ومكان وجودك.
- ◆ من تتصل به يجب أن يكون فرد من أسرته أو صديق يعيش خارج المنطقة ، وتكون قد طلبت منه في السابق أن يكون حلقة الوصل بينك وبين أفراد أسرته في حالة ما إذا تفرقتم.

استعدادات الأفراد والأسر



- ◆ حدد الأماكن الآمنة في كل غرفة - تحت الطاولات أو المكاتب المتينة أو بجانب الحوائط.
- ◆ حدد الأماكن الخطرة - النوافذ والمرايا والمعلقات والأثاث العالي.
- ◆ قم بعمل تدريبات للاستعداد للزلازل. إذهب أنت وأسرته فعلياً إلى الأماكن الآمنة. تدرب على تكنيك ”إنبطح واخترى تحت شيء“
- ◆ التحق بدورات الإسعافات الأولية والتنفس الصناعي التي ينظمها الصليب الأحمر والمنظمات الأخرى في منطقتك.
- ◆ تعرف على السياسة المحددة للمدرسة في منطقتك المحلية فيما يتعلق بتسليم الأطفال إلى ذويهم في حالة طوارئ.
- ◆ حدد المكان الذي ستلتقي فيه مع الأسرة إذا ما تفرقتم.
- ◆ احتفظ بقائمة أرقام هواتف الطوارئ.
- ◆ اختار قريب أو صديق من خارج الولاية يمكنك أن تتصل به وتبلغه بحالتك ومكان وجودك.

## الزلازل

## الاستعدادات المنزلية

- ◆ تعلم كيف تغلق خطوط الغاز والمياه والكهرباء في حالة حدوث ضرر بها. ( أنظر صفحة 16 )
- ◆ تفحص المدفأة والأسطح وأساسات الحوائط لتتأكد أنها ثابتة. اتصل بمقاول مرخص إذا كان لديك أسئلة.
- ◆ قم بتثبيت سخان المياه والأجهزة المنزلية التي يمكن أن يحدث بها شروخ إذا تحركت.
- ◆ احتفظ بالأشياء الهشة والثقيلة على الأرفف السفلية.
- ◆ قم بتثبيت النباتات المعلقة واللوحات ذات الأطر الثقيلة والمرايا (خصوصاً تلك المعلقة فوق الأسرة).
- ◆ ضع مزيج على أبواب الخزانات للإبقاء عليها مغلقة خلال الاهتزاز؟
- ◆ احتفظ بالسوائل القابلة للاشتعال كمستلزمات الدهان ومنعجات التنظيف ورشاشات المبيدات الحشرية.
- ◆ احتفظ بأغذية وماء وغير ذلك من مستلزمات الطوارئ ، بما في ذلك لأدوية والإسعافات الأولية والملابس.

## ما بعد الزلزال

- ◆ تأكد من عدم وجود الإصابات.
- ◆ تأكد من عدم وجود أخطار – مثل حريق أو تسرب غاز أو أسلاك كهرباء ممزقة أو خطوط كهرباء ساقطة أو ممزقة أو أشياء سقطت في الخزانات والأدراج أو مداخن تهاوت أو تضررت أو أشجار هوت أو مالت.
- ◆ تأكد من أن كل مستقبل هاتف موضوع على قاعدة الهاتف. فالهواتف المعلقة تعطل شبكات الهاتف دون داع.
- ◆ قم بالتخلص من المواد الضارة والأدوية التي يمكن أن تكون قد انسكبت.
- ◆ توقع حدوث صدمات ما بعد الزلزال. ومعظم هذه تكون أصغر لكنها قد تسبب الأضرار.

إذا كنت في بناء عالي الارتفاع احتمى بحائط داخلي إذا لم تكن قريباً من طاولة أو مكتب. إحمي رأسك وعنقك باستخدام ذراعيك. لا تستخدم المصعد.

إذا كنت في الخارج، انتقل إلى منطقة خالية من الأشجار واللافتات والأبنية أو الأسلاك والأعمدة الكهربائية الساقطة.

إذا كنت على رصيف قريباً من بناية احتمى بمدخل البناية من قوالب الطواب والزجاج وغير ذلك من الأشياء المحطمة.

إذا كنت تقود سيارة توقف إلى جانب الطريق. تجنب الكباري أو خطوط الكهرباء. ابق داخل سيارتك حتى يتوقف الاهتزاز.

إذا كنت في محل مزدحم أو في مكان عام مزدحم ابتعد عن أرفف العرض التي تحتوي على بضائع معرضة للسقوط. لا تتزاحم تجاه المخارج.

إذا كنت في ستاد أو مسرح أو سينما ابق في كرسيك اهبط بجسمك تحت مستوى ظهر الكرسي وغطي رأسك وعنقك بذراعيك.

أيما كنت تعلم كيف تحمي نفسك وأسرته خلال حدوث زلزال. تمرن على الاحتماء بمكان آمن كما لو كان زلزال يحدث بالفعل وتعرف على أماكن في بيتك ومحل عملك. تمرن على الخروج من بيتك وتأكد أن المخارج التي تستخدم في حالة الطوارئ خالية من العوائق وأنها لن تكون معاقة في حالة حدوث زلزال. تمرن على إغلاق الغاز ولكن لا تنفذ تلك الخطوة. في حالة وقوع زلزال أغلق الغاز ولكن لا تعيد فتح الغاز بنفسك. دع شركة الغاز تفعل هذا بشكل آمن.

## حرائق الغابات



### عند حدوث تهديد من حرائق الغابات

- ◆ استمع إلى الراديو الذي يعمل بالبطارية للحصول على معلومات وتعليمات حديثة.
- ◆ أدخل سيارتك خلفاً في الجراج أو أوقف السيارة في مكان مفتوح مواجه لمكان مخرج الهروب.
- ◆ أترك المفاتيح في مفتاح التشغيل.
- ◆ أغلق نوافذ وأبواب الجراج ولكن اتركها بدون قفل.
- ◆ ضع الحيوانات الأليفة في غرفة واحدة وضع خطة للناية بها إذا كان عليك أن تخلي المنزل. (انظر جزء إذا كان "لديك حيوانات أليفة" من قسم "الاستعداد للطوارئ" صفحة 6.
- ◆ رتب لإيجاد مكان إيواء بعيداً عن المنطقة المهددة.
- ◆ أغلق نوافذ المنزل وفتحات التهوية والستائر والمصاريع الثقيلة.
- ◆ قم بخلع الستائر الخفيفة.
- ◆ قم بغلق أنبوب الغاز عند المقياس واطفي المشعل وخزانات البروبان.
- ◆ افتح منظم المدفأة واغلق شاشاتها.
- ◆ انقل الأثاث القابل للاشتعال إلى وسط المنزل بعيداً عن النوافذ.
- ◆ أبق مصباحاً منيراً في كل غرفة لزيادة القدرة على رؤية المنزل من خلال الدخان الكثيف.
- ◆ ضع رشاشات الماء على السطح وقريباً من خزانات الوقود التي فوق سطح الأرض.
- ◆ رش السطح بالماء.
- ◆ رش الشجيرات بالماء أو قم بإزالتها من مسافة 15 قدماً من المنزل.
- ◆ اجمع حقيبة إمدادات الكوارث (انظر العمود الجانبي في قسم "الاستعداد للطوارئ" صفحة 4)
- ◆ إذا طُلب منك الإخلاء، افعل هذا على الفور. راقب التغييرات في سرعة واتجاه الحرائق والدخان.

- ◆ إن أعداداً متزايدة من السكان يبنون منازلهم في مناطق الغابات والأحراش الجميلة والمناطق الجبلية البعيدة حول ساكرامنتو، وهناك، يستمتع السكان والزوار بجمال البيئة، لكنهم يواجهون خطراً حقيقياً يتمثل في حرائق الغابات. قم بالتخطيط مع أسرتك لتحديد أين ستذهبون وماذا ستفعلون إذا كان كان منزلكم تتهدده حرائق الغابات. إن منظمة الصليب الأحمر تعرض عليك هذه التوصيات:
- ◆ الناس هم الذين يشعلون معظم حرائق الغابات، سواء عن عمد أو عن غير عمد. حاول أن تعرف كيف تسهم في نشر وتطبيق الوعي بالنسبة لأمن الحرائق.
- ◆ اتصل بقسم المطافئ أو مكتب الصحة أو مكتب الغابات في منطقتك المحلية للحصول على معلومات تتعلق بقوانين الحرائق.
- ◆ تأكد من أن سيارات الطفاء يمكنها الوصول إلى منزلك.
- ◆ ضع لافتات بارزة على مداخل المنزل تحمل اسمك وعنوانك.
- ◆ أبلغ عن الأحوال الخطرة التي يمكن أن تسبب حرائق الغابات.
- ◆ علم الأطفال عن أمن الحرائق. احتفظ بأعواد الثقاب بعيداً عن متناول أيديهم.
- ◆ قم بتخطيط أكثر من مهرب من المنزل بالسيارة وعلى القدم.
- ◆ ضع خطة لكيفية قيام الجيران بالعمل معا عقب حريق في الغابات. فكر في كيف ستساعد الجيرانهم من ذوي الاحتياجات الخاصة.
- ◆ قم بالتنظيف الدوري للسطح والمزاريب.
- ◆ افحص المداخل مرة كل سنة على الأقل وقم بتركيب موانع الشرر فيها.
- ◆ قم بتركيب جهاز اكتشاف الدخان في كل طابق من المنزل. اختبر هذه الأجهزة شهرياً وغير البطاريات على الأقل مرة كل سنة.
- ◆ علم أفراد الأسرة كيف يستخدمون أجهزة الإطفاء ودلّهم على أماكن وجودها.
- ◆ احتفظ بسلم يصل إلى السطح.
- ◆ فكر في تركيب مصاريع للحماية أو ستائر ثقيلة مقاومة للحريق.
- ◆ احتفظ قريباً منك بأدوات منزلية تصلح للاستخدام وقت الحريق: مثل مِدْمَة وبلطة ومنشار يدوي أو منشار كهربائي وجرذل و جاروف.
- ◆ ضع تصميمات منزلك وحديقته أخذاً بعين الاعتبار أمن حرائق الغابات.
- ◆ اختر المواد والنباتات التي تساعد على احتواء النار بدلاً من إنكائها.
- ◆ قم بتخصيص مساحة 100-30 قدم كمناطقة أمان حول منزلك.
- ◆ قم بقص العشب بصفة دورية واكس الأوراق وتخلص من الغصون والأطراف الجافة الميتة. تخلص من كل النباتات القابلة للاشتعال.
- ◆ قم بتخفيف مسافة 15 قدماً بين قمم الأشجار وتخلص من الأغصان على مسافة 15 قدماً من الأرض. تخلص من الفروع الميتة التي تمتد فوق سطح المنزل والفروع التي نمت على جدران المنزل.
- ◆ قم بتخزين خشب المدفأة على مسافة 100 قدم على الأقل وفي مكان عال بالنسبة لبيبتك.
- ◆ ضع الرماد المتخلف من المدفأة والموقد والشوابة في جردل معدني واجعلها ترقد في الماء لمدة يومين وادفن الرماد البارد في تربة معدنية.
- ◆ خزّن الغازولين وقماشات التنظيف المزيّنة وغير ذلك من المواد الملتهبة في حاويات مؤمنة في أماكن مؤمنة بعيداً عن أساس البناء.



## الجو المتطرف

تشتهر مقاطعة ساكرامنتو بصيفها الحار وشتائها البارد. فبدون الاستعدادات والحماية الكافية يمكن أن يعاني الناس والحيوانات الأليفة من آثار الأمراض. وأحيانا ما تكون الأحوال الجوية متطرفة لدرجة تحولها إلى حالة طوارئ. سواء تم إعلان حالة طوارئ أم لا قم باتباع عادات حماية معقولة.

## الأمراض المرتبطة بالحر الشديد



إن الجسم عادة ما يبرد من درجة حرارته عن طريق العرق. ولكن العرق وحده لا يكون كافيا في بعض الحالات. وفي مثل تلك الحالات ترتفع درجة حرارة الجسم بسرعة. إن درجات الحرارة المرتفعة في الجسم قد تعرض المخ أو غيره من أجهزة الجسم للضرر. فالناس يعانون من الأمراض المرتبطة بالحر الشديد عندما تكون أجسامهم غير قادرة على التعويض وتبريد نفسها بشكل كاف.

هناك عدة عوامل تؤثر على قدرة الجسم على تبريد نفسه عندما يكون الطقس متطرفا في حرارته. فعندما تكون درجة الرطوبة مرتفعة لا يتبخر العرق بسرعة وهذا يمنع الجسم من إطلاق الحرارة بسرعة. وتشتمل الحالات الأخرى الخطرة على العمر والسمنة والحمى والجفاف وأمراض القلب والأمراض العقلية وضعف دوران الدم والتنميل وسوء استخدام العقاقير الطبية والكحوليات.

## كيف تحمي نفسك من الأمراض المرتبطة بالحر الشديد

◆ أبطمن حركتك وتجنب الأنشطة العنيفة. أجّل الرياضات والأنشطة التي تمارسها في الخارج.  
◆ تجنب أشعة الشمس الحارقة. إبق في الظل وارثدي ملابس واقية واستخدم زيوتا واقية من أشعة الشمس تكون ذات معامل حماية عال (SPF) وأيضا من النوع A الذي يحتوي على درجة عالية من الأشعة فوق البنفسجية (UVA).

◆ اقتصد في استهلاك الكهرباء ، بخلاف ما يستخدم في أجهزة التبريد.  
◆ إذ لم يكن بيتك تكييف هواء ، إذهب إلى مبنى عام به تكييف هواء وابق هناك عدة ساعات كل يوم.  
◆ ارتدي ملابس خفيفة.  
◆ خذ دشًا بارداً أو تحمم بالماء البارد.  
◆ ارتدي ملابس مناسبة للجو:

• ارتدي ملابس فضفاضة وخفيفة وفتحها للون تغطي أكبر جزء ممكن من جسمك.  
• عندما تكون بالخارج ، ارتدي قبعة عريضة الأطراف.  
◆ تناول كميات كبيرة من السوائل حتى إذا لم تكن تشعر بالعطش. إن الماء هو آمن السوائل خلال طوارئ الحر. تجنب المشروبات الشديدة البرودة لأنها قد تسبب التقلصات.

◆ تجنب المشروبات المحتوية على الكحول أو الكافيين.  
◆ إذا كنت تأخذ حبوب ماء أو كان من المفروض عليك أن تحد من كمية السوائل التي تتناولها بناء على أوامر الطبيب ، إسأل عن مقدار ما يجب أن تشربه خلال الجو الحار.  
◆ إذا كنت تتعاطى أدوية ، إسأل طبيبك إذا كان عليك اتخاذ احتياطات إضافية في الحر الشديد.  
◆ إذا كايتهتم أن تعمل في الخارج ، خذ استراحات على فترات متقاربة واجلس في الظل أو بالداخل.

◆ اعمل بالاشتراك مع زميل لك عندما يكون الحر شديداً.  
◆ تجنب حبوب الملح إلا إذا كان هذا بناء على تعليمات الطبيب.  
◆ لا تترك الأطفال أو كبار السن أو المقعدين أو الحيوانات الأليفة أبداً دون إشراف.

تعتبر ضربة الحر أشد الأمراض المرتبطة بالحر خطورة. وهي تحدث عندما لا يكون الجسم قادرا على أن يسيطر على حرارته. نتيجة لذلك ترتفع درجة حرارة الجسم بسرعة ويفقد الجسم القدرة على إفراز العرق - فالعرق هو وسيلة ضرورية للتبريد. ويمكن لدرجات الحرارة الغير محكومة أن ترتفع بسرعة إلى 106 درجات أو أعلى خلال عشر إلى 51 دقيقة. إذا كنت تشبهه في أن شخصا ما يعاني من ضربة حر اتصل برقم 911. ففي هذه الحالة يكون العلاج الطارئ محتملا لمنع الوفاة أو الإعاقة الدائمة.

تشتمل أعراض وعلامات الإنذار لضربة الحر على:

- ◆ درجة حرارة الجسم مرتفعة للغاية (أعلى من 103-10 درجة فهرنهايت)
- ◆ احمرار وسخونة وجفاف في الجلد (دون عرق)
- ◆ نبضات سريعة وقوية
- ◆ صداع فظيع
- ◆ دوام
- ◆ شعور بالغثيان

## إنهاك الحر

إنهاك الحر هو من أخف درجات الأمراض التي ترتبط بالحر ويمكن أن يظهر بعد عدة أيام من التعرض لدرجات الحرارة المرتفعة مع عدم تناول كميات كافية أو متوازنة من السوائل.

تشتمل أعراض وعلامات الإنذار لإنهاك الحر على:

- ◆ العرق الغزير
- ◆ الشحوب
- ◆ الإرهاق
- ◆ الضعف
- ◆ الدوران
- ◆ الصداع
- ◆ الغثيان أو القيء
- ◆ الجلد البارد أو الندي
- ◆ النبض سريع ولكنه ضعيف
- ◆ التنفس سريع لكنه ضحل



## حماية حيواناتك الأليفة من الحر

إن الإجهاد الناتج من الحر يمكن أن يسبب تلف في المخ وغيره من أعضاء الجسم في الكلاب والقطط وغيرها من الحيوانات. تشمل أعراض الإصابة بالإجهاد الناتج من الحر على الهبات السريعة، عدم الاستقرار، الخمول، الحمى، العطش الشديد، دقات القلب السريعة، الدوار، غياب التوافق الحركي، القيء، اللسان القاني الحمرة أو البنفسجي، وفقدان الوعي.

إذا لاحظت أن حيوانا تظهر عليه أعراض ضربة الحر حاول تدريجيا أن تخفض من درجة حرارة الجسم باتخاذ الخطوات التالية:

◆ أنقل الحيوان إلى مكان ظليل أو إلى مكان به تكييف هواء.

◆ ضع أكياس الثلج أو الفوط الباردة على الرأس والعنق والصدر، أو اغمر الحيوان في ماء بارد ولكن ليس شديد البرودة.

◆ دع الحيوان يشرب كميات صغيرة من الماء البارد أو أن يلحق مكعبات الثلج.

◆ خذ الحيوان إلى طبيب بيطري بأسرع ما يمكن.

هذه التوصيات مأخوذة من معلومات أصدرتها الجمعية الأمريكية للرفق بالحيوان <http://www.hsus.org>



## الأمراض المرتبطة بالحر عند كبار السن

إن كبار السن أي من تبلغ أعمارهم 65 أو أكثر هم معرضون أكثر من صغار السن للإجهاد الناتج من الحر، وذلك لعدة أسباب: ◆ كبار السن لا يتأقلمون بسهولة مع التغيرات المفاجئة في الطقس، على العكس من صغار السن.

◆ كبار السن هم أكثر احتمالية لأن يكونوا مرضى بأمراض مزمنة تتعارض مع قدرة أجسامهم على الاستجابة للحر.

◆ كبار السن غالبا ما يتعاطون أدوية تعيق قدرة أجسامهم على التحكم في درجات الحرارة أو تعيق إفراز العرق.

### كيف تحمي كبار السن من أقرابك وجيرانك

◆ إذهب للاطمئنان على كبار السن الذين هم معرضون للخطر. قم بزيارتهم مرتين يوميا على الأقل، إذا كان هذا ممكنا.

◆ إذا كانت مساكنهم غير مكيفة، تأكد أن لديهم على الأقل مروحة كهربائية.

◆ إصطحبهم إلى أماكن مكيفة إذا لم يكونوا قادرين على فعل ذلك بأنفسهم.

### كيف تساعد شخصا أصيب بحالة مرضية تتعلق بالحر

يمكن للحالات المرضية التي تنجم عن الحر أن تكون حالات طوارئ تهدد الحياة. إذا لاحظت أن شخصا ما يظهر أعراض مرض مرتبط بالحر أطلب رقم 911 في الحال واطلب المساعدة الطبية، وفي أثناء ذلك يمكنك أن تبدأ في تبريد الشخص. فيما يلي خطوات يمكن أن تتخذها للمساعدة:

◆ أنقل الشخص إلى مكان ظليل أو إلى مكان به تكييف هواء.

◆ حاول تبريد الشخص بسرعة مستخدما ما أمكن من طرق. يمكنك أن تغمر الشخص في ماء بارد في البانيو أو الدش. يمكنك أيضا أن تستخدم خرطوم مياه لرش الشخص بالماء البارد. كذلك قم بلف الشخص في قطعة قماش مبللة وقم بالتهوية عليهم بقوة، هذا إذا كانت درجة الرطوبة منخفضة.

◆ راقب درجة حرارة جسم الشخص واستمر في محاولات التبريد حتى تهبط درجة حرارة الجسم إلى 102 درجة أو أقل.

◆ إذا حدث تأخير في وصول أفراد الطوارئ اتصل بغرفة لبطوارئ في مستشفى قريب واطلب منهم تعليمات إضافية.

◆ لا تقدم للشخص مشروبات كحولية.

هذه التوصيات مستقاة من معلومات نشرتها مراكز السيطرة على الأمراض ومنعها. لمزيد من المعلومات زر الموقع <http://www.b.cdc.gov/disasters/extremeheat>

[www.b.cdc.gov/disasters/extremeheat](http://www.b.cdc.gov/disasters/extremeheat)

## نصائح للحماية من الجو البارد



- ◆ أنقل الحيوانات الأليفة داخل البيت أو إلى مكان محمي من البرد. أيضا أنقل الماشية والحيوانات كبيرة الحجم بعيدا عن البرد.
- ◆ احتفظ بكمية كافية من وقود التدفئة.
- ◆ ضع مواد عازلة حول الأنابيب واطرك الصنابير مفتوحة بدرجة تكفي لانسحاب نقاط المياه خلال الطقس البارد حتى تتجنب التجمد.
- ◆ خلال الطقس البارد قد يلجأ الناس لمصادر التدفئة البديلة دون اتخاذ احتياطات الأمان معرضين أنفسهم بذلك لخطر الحرائق المنزلية. احتفظ بطفايات الحريق في متناول اليد وتأكد أن كل فرد في أسرتك يعرف كيف يستخدمها.

- ◆ لا تحضر أجهزة التدفئة الموجودة خارج البيت – مثل الشوايات والمدخنات وغير ذلك من الأجهزة المستهلكة للوقود – إلى داخل البيت ، فهذه الأجهزة يمكن أن تنتج غاز أول أكسيد الكربون.
- ◆ تعلم كيف تغلق صمامات المياه (في حالة انفجار أنبوب مياه).
- ◆ ارتدي عدة طبقات من الملابس الفضفاضة الخفيفة التي توفر الدفء بدلا من ارتداء طبقة واحدة من الملابس الثقيلة. يجب أن تكون الطبقة الخارجية من الملابس محكمة الغزل وعازلة للماء.
- ◆ ارتدي قفازات صوفية ليس بها أصابع ، فهي أدفا من القفازات العادية.
- ◆ ارتدي قبعة أو طاقية.
- ◆ إذا كان من المحتم أن تسافر تأكد من أن سيارتك تعمل جيدا وأنها معدة لأحوال الطرق. إحمل إمدادات الطوارئ واحرص على أن يكون أكثر من نصف خزان الوقود ممتلئا دائما.

## كيف تساعد شخصا يعاني من هبوط حرارة الجسم

**التعرف على أعراض هبوط حرارة الجسم**  
تعلم هذه الإشارات الإنذارية لهبوط الحرارة.

### الكبار

- ◆ الارتعاش والإنهاك
- ◆ التشنج و فقدان السيطرة على حركة اليد
- ◆ فقدان الذاكرة والتلعثم في الكلام.
- ◆ الشعور بالنعاس

### الأطفال الرضع

- ◆ الجلد أحمر لامع وبارد
- ◆ الطاقة غاية في الانخفاض

إذا لاحظت أيا من هذه الأعراض للهبوط الشديد في حرارة الجسم قم بقياس درجة حرارة الشخص. إذا كانت درجة الحرارة أقل من 95 درجة فإن هذا يشكل موقف طوارئ. أطلب المساعدة الطبية في الحال.

- ◆ إذا كانت المساعدة الطبية غير متاحة إبدأ في تدفئة الضحية ، كما يلي:
  - ◆ أنقل الضحية إلى غرفة دافئة أو مكان دافئ ومحمي.
  - ◆ إذا كان الضحية يرتدي ملابس مبتلة، إنزع عنه ملابسه.
  - ◆ إبدأ بتدفئة مركز الجسم أولا – الصدر والعنق والرأس ومنطقة تالقي الساقين – باستخدام بطانية كهربائية إن أمكن. إذا لم يكن ذلك ممكنا اجعل جلدك ملاصقا لجلد الضحي تحت طبقات جافة وفضفاضة من البطانيات أو الملابس أو الفوط أو ملاءة السرير.
  - ◆ المشروبات الدافئة تساعد على رفع درجة حرارة الجسم لكن لا تقدم للضحية أية مشروبات كحولية. لا تحاول أن تقدم مشروبات لشخص فاقد الوعي.
  - ◆ بعد أن ترتفع درجة حرارة الجسم ، حاول أن تبقي الضحية جافا وملفوا في بطانية دافئة بما في ذلك عنقه ورأسه.
  - ◆ أحصل على العناية الطبية بأسرع ما يمكن.
- إن الشخص الذي يعاني من الهبوط الشديد في حرارة الجسم قد يفقد الوعي وقد يبدو أنه ليس به نبض أو تنفس. في هذه الحال، تعامل مع الضحية برفق واحصل على مساعدة سلطات الطوارئ في الحال. حتى لو كان الضحية يبدو ميتا يجب أن يعمل له تنفس صناعي CPR. استمر في عمل التنفس الصناعي بينما يتم تدفئة الضحية إلى أن يستجيب أو تصل المساعدة الطلبيية. في بعض الحالات قد يكون من الممكن إعادة التنفس إلى ضحايا الهبوط الشديد في درجة الحرارة الذين يبدو أنهم أمواتا.

مأخوذ من معلومات أصدرتها مراكز السيطرة على الأمراض ومنشورة في الموقع  
<http://emergency.cdc.gov/disasters/winters/staysafe/hypothermia.asp>



## طوارئ الصحة العامة



تعريف بمصطلحات الإنفلونزا

الإنفلونزا الموسمية (أو الشائعة) هي مرض تنفسي يمكن أن ينتقل من إنسان لإنسان. معظم الأفراد لديهم مناعة كما أن هناك لقاحا لهذا المرض.

إنفلونزا إيفيان (الطيور) (A1) تسببها فيروسات الإنفلونزا التي تنتشر بشكل طبيعي بين الطيور البرية. الإنفلونزا المسببة للمرض من النوع الخفيف هو منتشر بين الطيور ويسبب القليل من المشاكل. أما النوع (H5N1) المسبب للمرض من النوع الخطير فهو مميت للطيور المنزلية ويمكن أن ينتقل من الطيور إلى الإنسان. ليس هناك مناعة لدى الإنسان ضد هذا النوع من إنفلونزا الطيور كما أن وجود لقاح للمرض محدود النطاق جدا.

الإنفلونزا الوبائية تعتبر سامة للإنسان وتسبب انتشار الأمراض الخبيثة بشكل وبائي في كل أنحاء العالم. وبسبب قلة وجود مناعة طبيعية لهذا المرض فإن المرض يمكن أن ينتشر بسهولة من شخص إلى شخص. للحصول على معلومات حاضرو عن الإنفلونزا في مقاطعة ساكرامنتو زر الموقع

www.scph.com

المصدر <http://www.pandemicflu.gov>

الصحة العامة  
بمقاطعة ساكرامنتو  
(916) 875-5881

قد تكون طوارئ الصحة العامة عبارة عن حوادث طبيعية (الأوبئة أو انتشار الإنفلونزا أو غير ذلك من الأمراض) أو قد تكون من صنع الإنسان (الإرهاب البيولوجي). وعادة ما تتضمن الأمراض المعدية - وهي الإصابات بالعدوى التي تنتشر في المجتمع المحلي. إن الفيضانات والزلازل وغيرها من الكوارث الطبيعية يمكن أن تسبب أضرار بما في ذلك إحداث خلل بمخزون مياه الشرب الآمن أو عمليات الصرف الصحي، مما قد يؤدي إلى حالات طوارئ تتعلق بالصحة العامة. في مثل تلك الحالات سيقوم مسؤول الصحة العامة بمقاطعة ساكرامنتو بإصدار تعليمات بشأن ما ينبغي عمله، وسيكون لديه سلطة إصدار أوامر قانونية يتحتم اتباعها. يمكنك أن تراجع موقع الإنترنت الخاص بقسم الصحة العامة بمقاطعة ساكرامنتو في <http://www.scph.com> للحصول على معلومات قبل وبعد حدوث طوارئ في الصحة العامة.

حتى تحمي نفسك وأسرتك خلال طوارئ الصحة العامة اتبع النصائح التالية:

◆ استمع إلى الأخبار في الراديو أو التلفزيون للحصول على أحدث المعلومات عن حالة الطوارئ والتعليمات التي تصدر بشأنها.

◆ اتبع أية تعليمات خاصة تستهدف السيطرة على انتشار الأمراض المعدية. بما في ذلك:



• البقاء في المنزل عندما تكون مريضا.

• البقاء في البيت إذا كنت قد تعرضت حديثا لفرد مريض في الأسرة أو صديق (الحجر الصحي)

• تجنب الاقتراب من الآخرين (ابتعد عنهم بمسافة 3-6 أقدام)

• تغطية أنفك أو فمك بكم قميصك أو بمنديل أو بقناع طبي عندما تسعل أو تعطس.

• غسل يديك كثيرا أو استخدام المناديل المطهرة لليد المحتوية على الكحول إذا لم يكن الصابون والماء الجاري متاحين.

• ارتداء قناع طبي للوجه أو قناع من النوع الذي يستخدم في العمليات الجراحية أو قناع واقى من الغبار إذا لم يكن بإمكانك عدم الاقتراب من الآخرين (مثلا أثناء وجودك في المواصلات العامة أو في غير ذلك من الأماكن المغلقة).

◆ كن حريصا بشكل خاص أن تزيد من غسل يديك واتخاذ إجراءات النظافة الأخرى عندما تقوم برعاية فرد مريض في الأسرة. فكر في أن تطلب من الأشخاص المرضى الذين يسعلون أو يعطسون أن يرتدوا أقمعة واقية حتى يمكن التحكم في انتشار المرض.

◆ ضع خطط للاعتناء بنفسك وبأسرتك إذا أصبح الكثيرون في محل عملك أو في بيتك مرضى.



افتراض أن خلا ما سيحدث في الكثير من الخدمات (بما يشمل المرافق ومحلات البقالة وغير ذلك من المنشآت التجارية) وأن المدارس والحضانات وغيرها من المنشآت والمنظمات قد تغلق بشكل مؤقت.

◆ جهاز "حقيبة إمدادات الكوارث المنزلية" التي تحتوي على إمدادات تكفي على الأقل لـ 3-4 أيام، وهذه الحقيبة تتضمن الأدوية لعلاج أعراض المرض. المزيد من التفاصيل موجود في قسم "الاستعداد للطوارئ".

◆ اتبع التعليمات التي تصدر من سلطات الصحة العامة بما في ذلك التوجه إلى المراكز التي تم تخصيصها للحصول على معلومات أو أدوية أو لقاحات.

◆ اتصل بعيادة طبيبك واطلب نصيحته عندما تعلم باحتمال وقوع حالة طوارئ تتعلق بالصحة العامة.

◆ لا تذهب للمستشفى أو تتصل بالرقم 911 إلا إذا كنت مريضا فعلا أو تعرضت لحالة طوارئ.

## انتشار الأمراض الوبائية

لقد أعدت وزارة الصحة والخدمات الإنسانية بالولايات المتحدة الأمريكية (HHS) مصدرا شاملا على الإنترنت يحتوي على معلومات عن الاستعدادات والإجراءات التي تتخذ في حالة انتشار مرض وبائي. هذا الموقع هو <http://www.pandemicflu.gov> فالمرض الوبائي هو الانتشار العالمي لمرض ما. فيما يلي بعض توصيات وزارة الصحة والخدمات الإنسانية تتعلق بما تستطيع أن تفعله في حالة انتشار مرض وبائي:

### للتخطيط لحدوث انتشار مرض وبائي:

- ◆ قم بتخزين إمداد من المياه والطعام لمدة 3-4 أيام على الأقل. إنك ستحتاج إلى كميات إضافية خلال فترة انتشار المرض الوبائي فقد لا تستطيع الذهاب إلى المحلات أو قد ينفذ مخزون المحلات من هذه المواد. إن عادة تخزين إمداد من الماء والطعام يكفي لـ 3-4 أيام هو شيء مفيد كذلك في حالات الطوارئ الأخرى مثل انقطاع الكهرباء أو الكوارث الطبيعية.
  - ◆ تأكد من فترة لأخرى أن لديك ما يكفي من الأدوية المعتادة التي وصفها لك الطبيب حتى تضمن استمرارية الحصول على هذه الأدوية.
  - ◆ احتفظ بكمية كافية من من الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبيب وغير ذلك من الإمدادات الصحية في متناول اليد بما في ذلك المسكنات وعلاجات المعدة وأدوية السعال والبرد والفيتامينات.
  - ◆ تكلم مع أفراد الأسرة والأحباء عن كيف ستتم رعايتهم إذا أصبحوا مرضى إلى حد خطير ، أو ما الذي تحتاجونه إذا كان من المحتم تقديم الرعاية لهم بالمنزل.
  - ◆ تطوع مع المجموعات المحلية للمساعدة في الاستجابة للطوارئ.
  - ◆ اشترك في أنشطة مجتمعك المحلي خلال استعداده للانتشار الوبائي للإنفلونزا.
- ### للحد من انتشار الجراثيم ومنع العدوى:
- ◆ علم أطفالك أن يغسلوا أيديهم بالصابون والماء كثيرا وافعل أنت نفس الشيء.
  - ◆ علم أطفالك كيف يغطون سعالهم وعطسهم بالمناديل الورقية.
  - ◆ علم أطفالك أن يبقوا بعيدين بقدر الإمكان عن الأطفال والكبار الآخرين المرضى. أبق في البيت ولا تذهب إلى العمل إذا كنت مريضا.



### ما هي الإنفلونزا؟

الإنفلونزا هي مرض تنفسي معدي يسببه فيروس الإنفلونزا. وهو يسبب مرضا يتراوح بين خفيف وشديد وقد يؤدي في بعض الحالات إلى الوفاة. إن التطعيم ضد الإنفلونزا سنويا هو أحسن طريقة لمنع الإنفلونزا.

كل عام في الولايات المتحدة في المتوسط:

- ◆ 5% إلى 20% من السكان يصابون بالإنفلونزا.
- ◆ أكثر من 200,000 شخص يبقون في المستشفى بسبب مضاعفات الإنفلونزا.
- ◆ حوالي 36000 شخص يموتون بسبب الإنفلونزا.
- ◆ بعض الأفراد ، بما فيهم كبار السن والأطفال الصغار ومن لديهم حالات صحية (مثل الربو والسكر وأمراض القلب) معرضون أكثر من غيرهم أن يصابوا بمضاعفات خطيرة للإنفلونزا.

### أعراض الإنفلونزا

تتضمن أعراض الإنفلونزا:

- ◆ حمى (شديدة)
- ◆ صداع
- ◆ إنهاك شديد
- ◆ سعال جاف
- ◆ حلق ملتهب
- ◆ رشح أو انسداد في الأنف
- ◆ ألم في العضلات
- ◆ أعراض المعدة- مثل الغثيان والقيء والإسهال - يمكن أن تحدث لكنها شائعة أكثر عند الأطفال من الكبار.

## تنقية المياه

إذا لم تكن متأكدًا من سلامة مياهك لا تشربها دون تنقية. استخدم فقط المياه التي تم تطهيرها وتجهيزها للشرب أو الطبخ أو تحضير أية مشروبات أو لتنظيف الأسنان بالفرشاة.



◆ استخدم مياه الزجاجات التي لم تتعرض لمياه الفيضان.

◆ إذا لم يكن من الممكن أن تحصل على زجاجات الماء يجب أن تغلي الماء لجعله صالحًا للشرب. فغلي الماء يقتل معظم أنواع الكائنات المسببة للمرض والتي قد تكون موجودة بالماء. إذا كان الماء عكرا قم بترشيحه خلال قطعة قماش نظيفة أو اتركه لفترة حتى يصفو واستخدم فقط الماء الصافي للغليان. قم بغلي الماء لمدة دقيقة ثم اتركه يبرد وخرنه في أوعية نظيفة ذات أغطية.

◆ إذا لم تستطع أن تغلي الماء يمكنك أن تطهره باستخدام المبيضات الكيماوية bleach فهذه المبيضات تقتل بعض الكائنات المسببة للمرض التي تكون بالماء ، لكن ليس كلها. إذا كان الماء عكرا قم



بترشيحه خلال قطعة قماش نظيفة أو اتركه لفترة حتى يصفو واستخدم فقط الماء الصافي للتطهير. أضف 8/1 ملعقة شاي (8 نقاط) من السائل المبيض العادي عديم الرائحة وذلك لكل جالون من الماء. حرك المحلول جيدا ثم اتركه دون تحريك لمدة 30 دقيقة قبل أن تستخدمه. خزن الماء النقي في أوعية نظيفة ذات أغطية.

◆ إذا كان عندك بئر تعرض للفيضان ، يتحتم أن تختبر الماء وتطهره عقب انحسار مياه الفيضان. إذا اشتبهت أن مياه بئرك قد تلوثت اتصل بالسلطات الصحية المحلية أو في قسم الصحة أو الزراعة بالولاية طلبا للنصيحة.

المعلومات المتعلقة بتطهير مياه الشرب مأخوذة من كتيب الإرشادات الصادر من وكالة حماية البيئة بالولايات المتحدة والموجود على موقع الإنترنت

[http://www.epa.gov/safewater/faq/pdfs/fs\\_emergency-disinfection-drinking-water-2006.pdf](http://www.epa.gov/safewater/faq/pdfs/fs_emergency-disinfection-drinking-water-2006.pdf)

### التطهير باستخدام المبيض الكيماوي

كمية الماء	للماء النقي	للماء العكر
ربع جالون	نقطتان	4 نقط
جالون واحد	8 نقط	16 نقطة
5 جالونات	نصف ملعقة شاي	ملعقة شاي واحدة

## جهاز للبقاء داخل المنزل لفترة ممتدة

أصدرت وزارة الصحة والخدمات الإنسانية بالولايات المتحدة التوصيات التالية وذلك على موقع الإنترنت الخاص بالإنفلونزا الوبائية. الموقع هو <http://www.pandemic-flu.gov/plan/individual/checklist.html> وهذه التوصيات تتعلق بالأشياء التي يجب أن تحتفظ بها في متناول اليد لتستطيع البقاء داخل المنزل لفترة ممتدة.

### أغذية لا تتلف أو تكون صالحة للأكل لفترة طويلة

- ◆ لحوم وفواكه وخضروات وفول وحساء في معلبات جاهزة للأكل.
- ◆ ألواح البروتين أو الفواكه.
- ◆ السيريرال الجاف أو الجرانولا
- ◆ الفواكه المجففة
- ◆ المقرمشات
- ◆ العصائر المعلبة
- ◆ زجاجات المياه
- ◆ أغذية وألبان الأطفال في معلبات أو برطمانات
- ◆ طعام للحيوانات الأليفة

### إمدادات طبية وصحية للطوارئ

- ◆ إمدادات الدواء الموصوف بواسطة طبيب بما في ذلك الجلوكوز وأجهزة مراقبة ضغط الدم
- ◆ الصابون والمواد المطهرة لليد المحتوية على ماء أو كحول (60% - 90%)
- ◆ أدوية للسيطرة على الحمى مثل الأسيتامينوفين أو الأيبوبروفين
- ◆ مقياس الحرارة
- ◆ دواء مضاد للإسهال
- ◆ فيتامينات
- ◆ مصباح يعمل بالبطارية
- ◆ بطاريات
- ◆ راديو محمول
- ◆ فتاحة علب يدوية
- ◆ أكياس للقمامة
- ◆ مناديل ورقية ومناديل تواليت وحفاضات للأطفال من النوع الذي يستخدم مرة واحدة.



## الإرهاب والتهديدات

## رسالة من وزارة الأمن الداخلي بالولايات المتحدة

إن تهديد الإرهاب يجبرنا على أن نختر. يمكننا أن نكون خائفين أو يمكننا أن نكون مستعدين. لا تكن خائفاً، كن مستعداً - كفرد، كأسرة، كمجتمع محلي.

إن "حملة الاستعداد" التي تشنها وزارة الأمن الداخلي تهدف إلى مساعدة الأسر الأمريكية على أن تكون أكثر استعداداً حتى لسيناريوهات الطوارئ غير المحتملة. فبالرغم من أننا لا نستطيع دائماً أن نتنبأ بوقوع هجوم، إلا أن هناك أشياء بسيطة تستطيع أنت وأسرته أن تفعلوها للاستعداد لهجوم إرهابي. يمكنك الحصول على المعلومات التي تحتاج إليها عن طريق:

♦ الدخول على موقع الإنترنت [www.ready.gov](http://www.ready.gov)

♦ الاتصال بالهاتف رقم (800) 237-3239 [BE-READY] للحصول على مواد مطبوعة.

إن أفراد قواتنا المسلحة ووكالة المخابرات المركزية ومكتب التحقيق الفيدرالي ومصحة الجمارك الأمريكية وهيئة أمن النقل وحرس الحدود ورجال ونساء الاستجابة الأولى مشتركون جميعاً في الحرب ضد الإرهاب. وستساعدك "حملة الاستعداد" على أن تستعد أنت أيضاً حتى تعيش أنت وأسرته بدون خوف.

## التهديدات الإرهابية المحتملة

إن فكرة التهديدات الإرهابية جعلتنا نفكر في أسلحة الدمار الشامل (بما في ذلك تفجير القنابل واستخدام العناصر التفجيرية والبيولوجية والكيميائية والإشعاعية) القدرة على إحداث خلل في البنية التحتية والاقتصاد. والمنشآت المستهدفة هي على سبيل المثال مولدات الطاقة النووية وغيرها من المرافق البلدية العامة، وشركات الطيران والمطارات والسكك الحديدية وغيرها من أنظمة النقل، والمناسبات العامة والأبنية البارزة الأهمية، بما في ذلك الكباري والسدود والمدارس وغيرها من المباني المهمة. وكما هو الحال في كل المدن في أمريكا، هناك منشآت مستهدفة محتملة في منطقة ساكرامنتو الكبرى و يتحتم علينا نتيجة لذلك أن نبقى يقظين. إن الشريف وأقسام الشرطة المحلية إضافة إلى كثير من الوكالات الفيدرالية ووكالات الولاية والحكومة المحلية تعمل معا عن كثب لاكتشاف ومنع الأنشطة الإرهابية. يمكنك أنت أيضاً أن تشترك باتخاذ الخطوات التالية:

♦ تعرف على الأنماط المعتادة: كن يقظاً وأنت تمارس شؤون حياتك اليومية. تعرف على الأنماط المعتادة في مجتمعك المحلي ومحل عملك. ففهم هذه الأنماط المعتادة سيساعدك على اكتشاف أي شيء غير معتاد.

♦ كن واعياً بما يدور حولك: تعرف على جيرانك. اجعل عينيك مفتوحتين للأنشطة المشبوهة مثل التصرفات غير الطبيعية في حيّك أو محل عملك أو أثناء السفر.

♦ خذ ما تسمعه بجدية: إذا سمعت أو عرفت عن شخص تباهى أو تكلم عن خطط للإضرار بالمواطنين أو ادعى العضوية في منظمة إرهابية، خذ هذا الكلام بجدية وأبلغ سلطات تنفيذ القانون على الفور.



### الإرهاب الدولي

يتضمن أعمال العنف أو الأعمال التي تهدد حياة الإنسان وهذه الأنشطة تتبع خارج الولايات المتحدة وتعتبر انتهاكاً للقوانين الجنائية في الولايات المتحدة. الهدف من هذا النشاط الإرهابي هو ترويع المواطنين أو التأثير على سياسة الحكومة أو التأثير على اقتصاد منطقة بعينها أو اقتصاد الدولة.



### الإرهاب الداخلي

يعرف الإرهاب الداخلي على أنه الاستخدام غير القانوني أو التهديد بالاستخدام الغير قانوني للعنف من جانب جماعة أو فرد موجود موجودين ويعملون بشكل كامل داخل حدود الولايات المتحدة. قد يقوم الإرهابيون بارتكاب أعمال منها الانتقام من مؤسسة أو صاحب عمل أو لتحقيق أهداف سياسية أو اجتماعية.

### التهديدات

حتى لو لم يتم تنفيذ أنشطة تدميرية، فإن التهديد المعلن أو الضمني بإحداث ضرر يمكن أن يعتبر نوعاً من الإرهاب وذلك بسبب الخوف الذي يتولد من هذا التهديد. إن وجود إشارة إلى أن فرداً أو جماعة تخطط لإحداث خسائر في الأرواح أو الممتلكات أو للإخلال بسير العمل في الخدمات الضرورية يمكن أن يسبب خوفاً وقلقاً.



## فتح البريد والطرود

- قم بتشجيع أفراد الأسرة والأصدقاء والزملاء في العمل على أن يكونوا حذرين عند فتح البريد أو الطرود. إشتبه في الخطابات أو الطرود التي تكون:
- ◆ غير متوقعة أو جاءت من شخص لا تعرفه
  - ◆ ليست موجّهة لشخص محدد
  - ◆ موجّهة لشخص لم يعد يسكن في هذا العنوان
  - ◆ بخط اليد وليس بها عنوان المرسل أو مكتوبة بخط غير مقروء
  - ◆ غير متوازنة الثقل أو متكتلة أو تبرز منها أسلاك أو محتويات غير عادية يمكن رؤيتها.
  - ◆ المدينة التي أرسلت منها لا تتوافق مع عنوان المرسل
  - ◆ مكتوب عليها عبارات مقيّدة - مثل "شخصي" أو "سرّي"
  - ◆ عليها طابع بريد أكثر من اللازم
  - ◆ معنونة بشكل عشوائي وهناك إخطاء إملائية
  - ◆ تستخدم ألقاب غير صحيحة أو ألقاب دون أسماء.
  - ◆ وسخة أو عليها بقع.
  - ◆ يخرج منها مادة مثل البودرة
  - ◆ مكتوب عليها لغة تهديدية.
  - ◆ تنبعث منها رائحة قوية.
  - ◆ ثقيلة الوزن إلى حد غير عادي
  - ◆ تصدر منها أصوات دقات كدقات الساعة أو أصواتا إلكترونية



ما الذي ينبغي عليك أن تفعله بشأن البريد المشتبه به؟

- ◆ لا تهزّ أو تشمّ أو تلمس أو تنتوق أو تنظر عن قرب إلى طرد تشته به.
- ◆ لا تحمل الطرد أو تريبه للآخرين أو تسمح للآخرين بلمسه.
- ◆ إذا كان الطرد في يدك بالفعل عندما أصبحت تشته به ، ضعه على سطح طاولة أملس ولا تلمسه بعد ذلك.
- ◆ نبّه الآخرين في المنطقة واطروا المكان.
- ◆ أغلق أية أبواب وامنع الآخرين من دخول المكان.
- ◆ أغلق فتحات التهوية إن كان ذلك ممكنا ، وذلك لمنع انتشار الملوثات التي قد تكون بالطرد.
- ◆ اغسل يديك تماما بالماء والصابون عقب لمسك لطرّد مشته به.
- ◆ نبّه سلطات تنفيذ القانون في الحال. اعتمادا على مستوى التهديد والقلق الناتج عنه يمكنك إما أن تتصل بالرقم 911 أو برقم الهاتف المخصص لغير الطوارئ في مكتب الشريف أو قسم الشرطة في منطقتك.

## تهديدات القنابل

إذ وصلتك تهديد بوجود قنبلة:

- ◆ حاول أن تحصل على أكبر قدر من المعلومات من الشخص الذي اتصل.
- ◆ أبق الشخص الذي عمل المكالمة على الخط ودون كل ما يقوله.
- ◆ لاحظ أي شيء فريد بخصوص صوت الشخص الذي اتصل مثل اللكنة أو وجود لعثمة أو صوت أنفي أو خشن.
- ◆ أبلغ الشرطة ومدير المبنى.
- ◆ إذا عثرت على طرد أو جهاز مشبوه:
  - ◆ لا تلمسه.
  - ◆ لا تستخدم هاتف محمول أو هاتف لاسلكي قريبا من هذا الشيء.
  - ◆ ابتعد عن المنطقة وابتعد الجمهور عنها وأبلغ الشرطة في الحال.
  - ◆ قدّم للسلطات وصفا تفصيليا للطرد أو الجهاز.
  - ◆ في حالة إخلاء المنطقة ابتعد عن النوافذ أو أي مصادر خطر محتملة أخرى.



الإبلاغ عن التهديد بوجود قنبلة

- ◆ اتصل برقم 911. بعد أن تبلغ عن وجود قنبلة قد يُطلب منك أن تفحص المبنى الذي توجد فيه بشكل سريع. فلا أحد يعرف مكان عملك أكثر منك ومن زملائك. ولمعرفتك بالمبنى، من المحتمل أن تعثر على أي شيء مشبوه حتى أسرع من الشرطة.



## النظام الإرشادي للأمن الداخلي

أرقام هواتف محلية مهمة  
جميع الأرقام هي في منطقة الرمز الكودي  
(916) إلا إذا ذكر غير هذا.

### أرقام الطوارئ

الشرطة/الإطفاء/الإنقاذ ..... 911  
مدينة ساكرامنتو TTY .. 732-0110  
من التليفون المحمول  
في مدينة ساكرامنتو..... 264-5151  
أي مكان آخر في  
المقاطعة..... 874-5111

### أرقام لغير الطوارئ

211 - مدينة ومقاطعة ساكرامنتو  
(معلومات 24 ساعة وخدمات  
التحويل) ..... 211  
TTY ..... 446-1434  
1-1-3 (مدينة ساكرامنتو فقط)  
مقاطعة ساكرامنتو  
(معلومات 24 ساعة وخدمات  
التحويل) ..... 311  
TTY ..... 264-5011  
دليل مقاطعة  
ساكرامنتو..... 875-5000  
الشريف بمقاطعة ساكر  
امنتو ..... 874-5115  
TTY ..... 874-7128  
شرطة سيبترس هايتس .. 727-5500  
شرطة إلك جروف..... 714-5115  
شرطة فولسوم ..... 355-7231  
شرطة جالت .. (209) 366-7000  
شرطة أيلتون ..... 777-7774  
شرطة رانشو كوردوف.. 362-5115  
شرطة مدينة ساكرامنتو .. 264-5471

### أرقام أخرى:

إنذار أمبر..... (800)222-3463  
الصلب الأحمر الأمريكي... 993-7070  
إنذار الجرائم ..... 443-4357  
خدمة 24 ساعة.. (800) 743-5000  
السيطرة على  
السموم ..... (800) 876-4766  
وكالة المياه بمقاطعة ساكرامنتو (اتصل  
للإبلاغ عن خطوط المياه المكسورة أو  
الفيضان الحضري)..... 875-7246

## تهديد شديد

هناك خطر شديد من هجوم إرهابي

## تهديد عالي

هناك خطر عالي لهجوم إرهابي

## تهديد مرتفع

هناك خطر كبير  
من هجوم إرهابي

## تهديد حذر

خطر عام من هجوم إرهابي

## تهديد منخفض

خطر منخفض من  
هجوم إرهابي

في عام 2002، صممت الحكومة الفيدرالية "نظام إرشادي للأمن الداخلي" كوسيلة سريعة لتوصيل المعلومات المتعلقة بخطر أعمال هجوم إرهابية. وهذا النظام يستخدم تحذيرات على هيئة حالات متدرجة من الخطر ذات ألوان مختلفة كل منها يعني مستوى مختلف من التهديد. وكل مستوى من التهديد يجعل السلطات الفيدرالية والمحلية تقوم بتنفيذ مجموعة من إجراءات الحماية حسب للحالة. وقد تبنت ولاية كاليفورنيا هذا النظام من أجل خلق تركيب مشترك تستطيع من خلاله مختلف الوكالات التواصل مع بعضها البعض ومع مواطني وزوار ولاية كاليفورنيا بوضوح.

## كلمة أخيرة

إن حماية أهالي مقاطعة ساكرامنتو هو أكثر من مجرد عمل تقوم به سلطات تنفيذ القانون وقسم المطافئ وخدمات الطوارئ الطبية ومسؤولو الصحة المحليون. فأسرنا وأصدقائنا يعيشون هنا أيضا، وسنستمر في عمل كل ما هو ممكن شخصيا ومهنيا لحماية بيتنا وبيتك. لكننا لا نستطيع أن نفعل هذا بمفردنا. فكلنا يجب نعمل سويا من أجل أن ننجح في إلحاق الهزيمة بالإرهاب. إن الأمن الداخلي يبدأ من البيت. وسواء كنت مستعدا لإرشاد أسرة خلال تدريب على الحريق أو مساعدة جار على تعلم الإسعافات الأولية أو التطوع لمساعدة خدمات الطوارئ، فإن كل واحد من هذه الأعمال هو مصدر امتنان ويقربنا خطوة أكثر لتحقيق مجتمع محلي أكثر أمانا وأمة أكثر أمانا.



يستخدم النظام الإرشادي للأمن الداخلي مجموعة من نظم التحذيرات تصنفه حسب اللون بما يبين مستوى حالة التهديد المحتمل. ويمكن أن يسوي مستوى تهديد معين على الأمة بأسرها أو على منطقة جغرافية بعينها أو على صناعة أو مؤسسة بعينها.

الأعمال التي يُنصح أن يقوم بها المواطنون	خطر الهجوم
<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ قم بعمل خطة طوارئ للأسرة. أشرك الأسرة والأصدقاء في هذه الخطة وتمرن عليها.</li> <li>➔ قم بتحضير " حقيبة إمدادات طوارئ" لأسرتك</li> <li>➔ قم بجمع المعلومات. زر الموقع <a href="http://www.ready.gov">http://www.ready.gov</a> أو أحصل على نسخة من "Preparing Makes Sense, Get Ready Now" عن طريق الاتصال برقم 1-800-BE-READY.</li> <li>➔ تعلم كيف تستخدم منزلك كملجأ وكيف تغلق المرافق (الكهرباء والغاز والماء) في بيتك.</li> <li>➔ تعرف على الفرص المتاحة للتطوع في مجتمعك المحلي، مثل Citizen Corps أو Volunteers in Police Service أو Neighborhood Watch أو غير ذلك ، وتطوع بوقتك.</li> <li>➔ فكر في أخذ صف في الإسعافات الأولية أو التنفس الصناعي عن طريق الصليب الأحمر أو صف يقدمه (Community Emergency Response Team (CERT</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ أكمل التوصيات من المستوى الأخضر</li> <li>➔ افحص إمدادات الطوارئ المخزنة واستبدل المواد التي انتهت صلاحيتها.</li> <li>➔ كن يقظا وأبلغ السلطات المسؤولة عن الأنشطة المشبوهة .</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ أكمل التوصيات من المستويين الأخضر والأزرق</li> <li>➔ تأكد من أن إمدادات حقيبة الكوارث ممتلئة وجاهزة.</li> <li>➔ راجع أرقام التليفونات الموجودة في خطة طوارئ الأسرة وقم بتحديثها.</li> <li>➔ قم بتطوير طرقا بديلة للذهاب إلى المدرسة والعمل وتمرن عليها.</li> <li>➔ كن يقظا وتعرف على الأنشطة المشبوهة وأبلغ عنها.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ أكمل التوصيات من المستويات المنخفضة</li> <li>➔ كن حذرا عندما تسافر وانتبه إلى ما يصدر من تحذيرات وإرشادات.</li> <li>➔ راجع خطة الطوارئ الخاصة بأسرتك وتأكد أن أفراد أسرتك يعرفون ماذا يجب أن يفعلوا.</li> <li>➔ كن صبورا. توقع بعض التأخيرات وتفقيش الأمتعة والقيود على الأبنية العامة.</li> <li>➔ قم بالاطمئنان على جيرانك وغيرهم ممن يحتاجون المساعدة في حالة الطوارئ.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ أكمل التوصيات من في جميع المستويات المنخفضة .</li> <li>➔ استمع إلى مسؤولي إدارة الطوارئ المحليين.</li> <li>➔ ابق قريبا من الراديو أو التليفزيون للحصول على آخر المعلومات والتعليمات.</li> <li>➔ توقع تأخيرات وقيود في حركة المرور .</li> <li>➔ قم بتقديم الخدمات التطوعية فقط إذا ما طلب منك ذلك.</li> <li>➔ اتصل بمحل عملك أو بالمدرسة لتتأكد من حالة الدوام .</li> </ul>	

تم إعداد هذا الجدول بواسطة وزارة الأمن الداخلي ويمكن الحصول عليه من الموقع <http://www.dhs.gov/xlibrary/assets/CitizenGuidanceHSAS2.pdf>

ملاحق

## ملحق أ: بطاقات المحفظة

استخدم هذه البطاقات التي توضع في المحفظة لتكون أرقام خدمات الطوارئ المحلية معك باستمرار. اعمل نسخا من هذه الصفحات. أكتب في الفراغات أرقام هواتف خدمات الطوارئ المحلية (هذه الأرقام موجودة في صفحة 42 من هذا القسم). قص البطاقات الفردية ووزعها على أفراد أسرتك. احتفظ بنسخة في محفظتك واحتفظ بنسخة بجانب الهاتف.



### أرقام هواتف شخصية

طبيب الكبار \_\_\_\_\_  
طبيب الأطفال \_\_\_\_\_  
الطبيب البيطري \_\_\_\_\_  
المدرسة \_\_\_\_\_  
المحمول \_\_\_\_\_  
المحمول \_\_\_\_\_  
محل عمل الأب \_\_\_\_\_  
محل عمل الأم \_\_\_\_\_  
جليسة الأطفال \_\_\_\_\_  
الجيران \_\_\_\_\_  
آخرون \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



### أرقام هواتف شخصية

طبيب الكبار \_\_\_\_\_  
طبيب الأطفال \_\_\_\_\_  
الطبيب البيطري \_\_\_\_\_  
المدرسة \_\_\_\_\_  
المحمول \_\_\_\_\_  
المحمول \_\_\_\_\_  
محل عمل الأب \_\_\_\_\_  
محل عمل الأم \_\_\_\_\_  
جليسة الأطفال \_\_\_\_\_  
الجيران \_\_\_\_\_  
آخرون \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



### أرقام هواتف شخصية

طبيب الكبار \_\_\_\_\_  
طبيب الأطفال \_\_\_\_\_  
الطبيب البيطري \_\_\_\_\_  
المدرسة \_\_\_\_\_  
المحمول \_\_\_\_\_  
المحمول \_\_\_\_\_  
محل عمل الأب \_\_\_\_\_  
محل عمل الأم \_\_\_\_\_  
جليسة الأطفال \_\_\_\_\_  
الجيران \_\_\_\_\_  
آخرون \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



### أرقام هواتف شخصية

طبيب الكبار \_\_\_\_\_  
طبيب الأطفال \_\_\_\_\_  
الطبيب البيطري \_\_\_\_\_  
المدرسة \_\_\_\_\_  
المحمول \_\_\_\_\_  
المحمول \_\_\_\_\_  
محل عمل الأب \_\_\_\_\_  
محل عمل الأم \_\_\_\_\_  
جليسة الأطفال \_\_\_\_\_  
الجيران \_\_\_\_\_  
آخرون \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## ملحق ب : معلومات شخصية

اعمل نسخا لنفسك ولأسرتك. احتفظ بنسخة بجانب الهاتف وفي محفظة كل فرد من أفراد الأسرة.



**أرقام هواتف محلية**  
**ساكرامنتو (916)**

**أرقام الطوارئ**  
الشرطة/المطافي/الإنقاذ ..... 911  
مدينة ساكرامنتو ..... 732-0110  
المحمول: مدينة ساكرامنتو ..... 264-5151  
المحمول: أي مكان آخر في المقاطعة ..... 874-5111  
السيطرة على السموم ..... (800) 876-4766

**أرقام غير الطوارئ**  
الشرطة .....  
SMUD ..... (888) 742-7683  
PG&E ..... (800) 743-5000

.....  
.....  
.....



**أرقام هواتف محلية**  
**ساكرامنتو (916)**

**أرقام الطوارئ**  
الشرطة/المطافي/الإنقاذ ..... 911  
مدينة ساكرامنتو ..... 732-0110  
المحمول: مدينة ساكرامنتو ..... 264-5151  
المحمول: أي مكان آخر في المقاطعة ..... 874-5111  
السيطرة على السموم ..... (800) 876-4766

**أرقام غير الطوارئ**  
الشرطة .....  
SMUD ..... (888) 742-7683  
PG&E ..... (800) 743-5000

.....  
.....  
.....



**أرقام هواتف محلية**  
**ساكرامنتو (916)**

**أرقام الطوارئ**  
الشرطة/المطافي/الإنقاذ ..... 911  
مدينة ساكرامنتو ..... 732-0110  
المحمول: مدينة ساكرامنتو ..... 264-5151  
المحمول: أي مكان آخر في المقاطعة ..... 874-5111  
السيطرة على السموم ..... (800) 876-4766

**أرقام غير الطوارئ**  
الشرطة .....  
SMUD ..... (888) 742-7683  
PG&E ..... (800) 743-5000

.....  
.....  
.....



**أرقام هواتف محلية**  
**ساكرامنتو (916)**

**أرقام الطوارئ**  
الشرطة/المطافي/الإنقاذ ..... 911  
مدينة ساكرامنتو ..... 732-0110  
المحمول: مدينة ساكرامنتو ..... 264-5151  
المحمول: أي مكان آخر في المقاطعة ..... 874-5111  
السيطرة على السموم ..... (800) 876-4766

**أرقام غير الطوارئ**  
الشرطة .....  
SMUD ..... (888) 742-7683  
PG&E ..... (800) 743-5000

.....  
.....  
.....



**أرقام هواتف محلية مهمة**  
جميع الأرقام هي في منطقة الرمز الكودي (916) إلا إذا ذكر غير هذا

أرقام الطوارئ	911.....	الشرطة/الإطفاء/الإنقاذ
مدينة ساكرامنتو TTY	732-0110.....	من الهاتف المحمول:
في مدينة ساكرامنتو	264-5151.....	
أي مكان آخر في المقاطعة	874-5111.....	
أرقام لغير الطوارئ		
مدينة ومقاطعة ساكرامنتو (معلومات 24 ساعة وخدمات التحويل)	211.....	
TTY	446-1434.....	
1-1-3 (مدينة ساكرامنتو فقط) مقاطعة ساكرامنتو (معلومات 24 ساعة وخدمات التحويل)	311.....	
TTY	264-5011.....	
دليل مقاطعة ساكرامنتو	875-5000.....	
الشريف بمقاطعة ساكرامنتو	874-5115.....	
TTY	874-7128.....	
شرطة سيتروس هايتس	727-5500.....	
شرطة إلك جروف	714-5115.....	
شرطة فولسوم	355-7231.....	
شرطة جالت	(209) 366-7000.....	
شرطة أيلتون	777-7774.....	
شرطة رانشو كوردوفا	362-5115.....	
شرطة مدينة ساكرامنتو	264-5471.....	
أرقام أخرى:		
إنذار أمبر	(800) 222-3463.....	
الصليب الأحمر الأمريكي	993-7070.....	
إنذار الجرائم	443-4357.....	
خدمة 24 ساعة	(800) 743-5000.....	
السيطرة على السموم	(800) 876-4766.....	
وكالة المياه بمقاطعة ساكرامنتو (اتصل للإبلاغ عن خطوط المياه المكسورة أو الفيضان الحصري)	875-7246.....	
SMUD - خدمة 24 ساعة	(888) 742-7683.....	

**أرقام هواتف شخصية**  
أضف المعلومات الخاصة بك في الفراغات

**الإخلاء وجمع الشمل:**

المنزل \_\_\_\_\_

المدرسة \_\_\_\_\_

محل عمل الأب \_\_\_\_\_

محل عمل الأم \_\_\_\_\_

جليسة الأطفال \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**أرقام طبية:**

طبيب الكبار \_\_\_\_\_

طبيب الأطفال \_\_\_\_\_

الطبيب البيطري \_\_\_\_\_

اتصالات الطوارئ \_\_\_\_\_

خارج الولاية \_\_\_\_\_

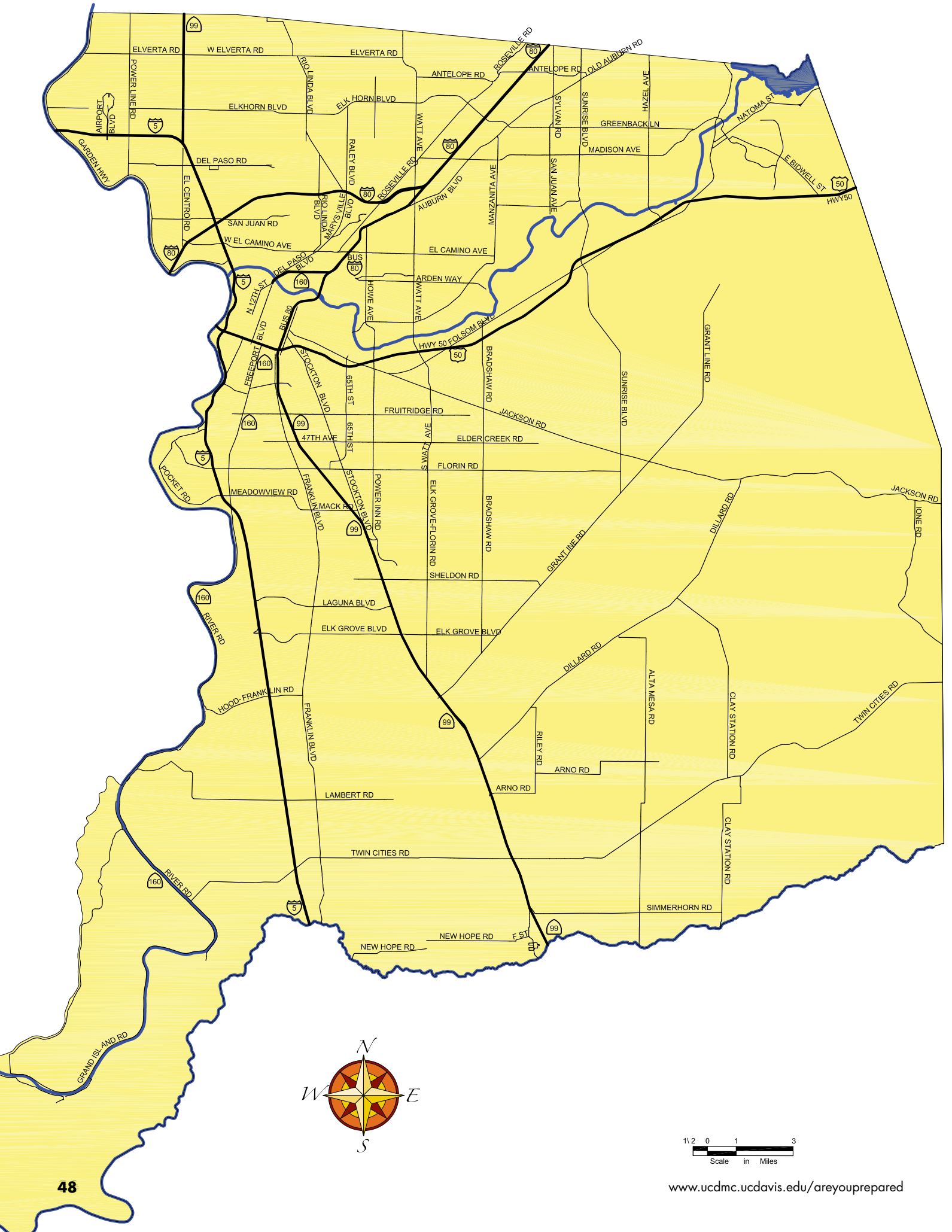
الأسرة \_\_\_\_\_

الجيران \_\_\_\_\_

آخرون \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



SACRAMENTO  
COUNTY



PUBLIC HEALTH

قسم الصحة والخدمات الإنسانية  
قطاع الصحة العامة

[www.scph.com](http://www.scph.com)

آن إدواردز، المديرية Ann Edwards  
قسم الصحة والخدمات الإنسانية

الدكتورة جلينا تروشيت Glennah Trochet  
مسؤولة الصحة بالمقاطعة

للحصول على مزيد من المعلومات: 875-5881 (916)  
تم تمويل هذا المشروع بدعم من مراكز السيطرة على الأمراض  
المنحة رقم 93.069 من كتالوج المساعدة المحلية الفيدرالية  
العقد رقم 10-34 من مكتب الاستعداد للطوارئ بولاية كاليفورنيا



مجلس المشرفين بمقاطعة ساكرامنتو

Phil Serna فيل سيرنا ، المنطقة 1

Jimmie Yee جيمي يي ، منطقة 2

Susan Peters سوزان بيترز ، منطقة 3

Roberta MacGlashan روبرتا ماجلاشان ، منطقة 4

Don Nottoli دون نوتولي ، منطقة 5

Steven C. Szalay ستيفن سي. زالاي

مسؤول تنفيذي مؤقت بالمقاطعة

Bruce Wagstaff بروس واجستاف

المسؤولة الإدارية ، وكالة الخدمات بالمقاطعة

[www.saccounty.net](http://www.saccounty.net)

مايو 2011

أرقام هواتف محلية مهمة  
جميع الأرقام هي في منطقة الرمز الكودي (916) إلا إذا ذكر غير هذا

911	أرقام الطوارئ
732-0110	الشرطة/الإطفاء/الإنقاذ
264-5151	مدينة ساكرامنتو TTY
874-5111	من الهاتف المحمول:
	في مدينة ساكرامنتو
	أى مكان آخر في المقاطعة
	أرقام لغير الطوارئ
211	211 مدينة ومقاطعة ساكرامنتو (معلومات 24 ساعة وخدمات التحويل)
446-1434	TTY
311	311 (مدينة ساكرامنتو فقط) مقاطعة ساكرامنتو (معلومات 24 ساعة وخدمات التحويل)
264-5011	TTY
875-5000	دليل مقاطعة ساكرامنتو
874-5115	الشريف بمقاطعة ساكرامنتو
874-7128	TTY
727-5500	شرطة سيتروس هايتس
714-5115	شرطة إلك جروف
355-7231	شرطة فولسوم
(209) 366-7000	شرطة جالت
777-7774	شرطة آبلتون
362-5115	شرطة رانشو كوردوفا
264-5471	شرطة مدينة ساكرامنتو
	أرقام أخرى:
(800) 222-3463	إنذار أمير
993-7070	الصليب الأحمر الأمريكي
443-4357	إنذار الجرائم
(800) 743-5000	خدمة 24 ساعة
(800) 876-4766	السيطرة على السموم
875-7246	وكالة المياه بمقاطعة ساكرامنتو (اتصل للإبلاغ عن خطوط المياه المكسورة أو الفيضان الحصري)
(888) 742-7683	SMUD - خدمة 24 ساعة

يمكنك أن تتصفح هذا الدليل على الإنترنت أو أن تقوم بتنزيل ملف PDF من الموقع <http://www.ucdmc.ucdavis.edu/areyouprepared> وأيضا من الموقع <http://www.scph.com> (حيث جَد الدليل مترجما إلى لغات أخرى).

يمكنك أن جَد المزيد من المعلومات في موقع الإنترنت  
فريق الاستجابة للطوارئ في المجتمع المحلي بمنطقة ساكرامنتو (CERT) في الموقع <http://www.srccc.org>

تم إعداد هذا الكتيب بالتعاون مع  
النظام الصحي بجامعة كاليفورنيا بمدينة دافيس وأيضا وكالات وأقسام الاستجابة لحالات الطوارئ بمقاطعة ساكرامنتو

SACRAMENTO  
COUNTY



PUBLIC HEALTH

مقاطعة ساكرامنتو  
قسم الصحة والخدمات الإنسانية  
قطاع الصحة العامة

7001A East Parkway, Suite 600  
Sacramento, CA 95823

رقم الهاتف : (916) 875-5881  
[www.scph.com](http://www.scph.com)