



ابقِ متببها. كن مستعدًا.



نصائح عند التخطيط لحالات الطوارئ

ستكون أنت وعائلتك على استعداد لمواجهة حالات الطوارئ. تفضل بزيارة: mass.gov/BePrepared

ابقَ متنبهًا

غالبًا ما تحدث جميع أنواع الطوارئ دون سابق إنذار. كن على علمٍ دائمًا بما يجري من حولك.

- تابع الأخبار المحلية بانتظام
- سجّل للحصول على تنبيهات الطوارئ
- اتصل على ١-١-٢ للحصول على معلومات حول المأوى، والغذاء، والمصادر أو الخدمات الأخرى

خَطِّط مسبقًا

ضع خطة مسبقة لك أو لعائلتك حتى تكون على استعداد لحالات الطوارئ المرتبطة بالطقس، وانقطاع التيار الكهربائي، والمرض، وأي أحداثٍ أخرى. ضع خططًا للأحداث التي تضطرك إلى:

- البقاء في المنزل (ملازمة المكان)
 - مغادرة المنزل (الإخلاء)
 - الانفصال عن الآخرين (الحجر الصحي أو العزل)
- تأكد من أن الخطط التي تضعها تُلبي احتياجاتك الخاصة. فكّر إن كنت أنت أو أفراد العائلة بحاجة إلى مساعدة أو أدوات من أجل:

- التواصل
- الأدوية أو المعدات الطبية
- التنقل (التجول)
- الرعاية أو الإشراف
- الحيوانات الأليفة
- النقل

خَطِّط كيف ستتواصل مع أفراد عائلتك للاطمئنان على أحوالهم. فكّر في أكثر من وسيلة للتواصل لأن خدمة الهاتف أو الإنترنت قد تكون محدودة.

- استخدم المكالمات، أو الرسائل النصية، أو البريد الإلكتروني، أو تطبيقات التواصل، أو تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي
- حافظ على شحن الهواتف والأجهزة الأخرى
- اختر لجميع الأفراد شخصًا يعيش بالقرب منك وآخر يعيش بعيدًا للتواصل معه

كن مستعدًا

يحتاج كل بيت إلى حقيبة مستلزمات الطوارئ الأساسية. إنها لا تشغل حيزًا كبيرًا ولا تكلف الكثير. يمكنك أن تضيف إليها ما تحتاجه. اجعل الحقيبة مناسبةً لاحتياجاتك الخاصة. تأكد من أن مستلزماتك ستمكّنك مما يلي:

- البقاء في المنزل لعدة أيام دون تيار كهربائي
 - مغادرة المنزل بسرعة
 - الانفصال عن الآخرين وتجنب الميكروبات المنتشرة
- احتفظ بالحقيبة في موضع جاف يسهل الوصول إليه. تفقد الحقيبة كل ٦ أشهر لاستبدال المستلزمات القديمة أو الموسمية.



معلومات عائلية مهمة

املاً هذه الخانات بالمعلومات التالية عن كل شخص يعيش في منزلك وحيثها إن لزم الأمر. احتفظ بهذه المعلومات في كل الأماكن التي قد تحتاجها فيها.

الاسم:

رقم الهاتف:

عنوان العمل/المدرسة:

موقع الإخلاء:

المساعدة اللازمة:

معلومات طبية:

الاسم:

رقم الهاتف:

عنوان العمل/المدرسة:

موقع الإخلاء:

المساعدة اللازمة:

معلومات طبية:

الاسم:

رقم الهاتف:

عنوان العمل/المدرسة:

موقع الإخلاء:

المساعدة اللازمة:

معلومات طبية:



حالة طوارئ عائلية خطة عمل

- اكتب قائمة جهات اتصال لكل من يعيش في منزلك. دوّن فيها أرقام أماكن العمل، والمدرسة، والهواتف المحمولة.
- اختر صديقاً يعيش خارج ولايتك وآخر يعيش بالقرب منك كجهتي اتصال للعائلة.
- ضع خطة إخلاء واختر مكاناً قريباً من منزلك وآخر خارج حيك لتجتمع فيه مع عائلتك.
- اكتشف كيف ستتعامل مدارس أطفالك مع حالات الطوارئ. اسأل أين سيذهب الطلاب في حال حدوث إخلاء للمدرسة، وكيف ستخبرك المدرسة بذلك، وكيف ستلتقي بطفلك.
- شغّل تنبيهات الطوارئ على هاتفك والأجهزة الأخرى.
- راجع خطة الاستعداد للطوارئ في مدينتك/بلدتك.
- ابدأ بحقيبة مستلزمات الطوارئ. أضف إليها ما تحتاجه.



قائمة مراجعة حقيبة مستلزمات الطوارئ

ابدأ بحقيبة مستلزمات الطوارئ الأساسية. أضف إليها ما ستحتاجه. اجعلها مناسبة لاحتياجاتك الخاصة. أضف إليها المستلزمات التي تسهل عليك البقاء في المنزل دون ماء أو كهرباء، والمستلزمات التي تُمكنك من مغادرة المنزل بسرعة. احتفظ بالحقيبة في موضع جاف يسهل الوصول إليه. تفقد الحقيبة كل 6 أشهر لاستبدال المستلزمات القديمة أو الموسمية.

مستلزمات البقاء في المنزل أو مغادرته

- معلومات متعلقة بجهات الاتصال في حالات الطوارئ
- نُسخ من وثائق مهمة
- أدوية موصوفة طبيًا ونظارة طبية
- شاحن للهاتف وحزمة بطاريات
- نقود أو شيكات السفر
- أغطية للوجه
- صافرة لطلب المساعدة
- حفاظات، ومناديل مبللة، وطعام وحليب للأطفال، إن لزم الأمر

- طعام الحيوانات الأليفة، ومستلزماتها، وسجلات اللقاحات الخاصة بها، وشاراتها، وصندوق خاص بها، إن لزم الأمر

مستلزمات البقاء في المنزل (ملازمة المكان، أو الحجر الصحي، أو العزل)

- مياه للشرب (غالون واحد (٣,٧٨ لتر) لكل شخص في اليوم الواحد ولمدة ٣ أيام)
- الأغذية المعلبة والأغذية غير المعرضة للتلف
- فتاحة علب يدوية
- مصباح يدوي أو فانوس مع بطاريات إضافية

- عدّة الإسعافات الأولية وترموتر

- راديو (يعمل بالبطارية أو بذراع تدوير يدوي) مع توفير بطاريات إضافية

- أعواد ثقاب في حاوية مقاومة للماء

- منظف أو مطهر منزلي

مستلزمات مغادرة المنزل (الإخلاء)

- غيار من الملابس وحذاء متين (لكل شخص)

- أدوات اتصال، إن لزم الأمر

- معدات طبية، إن لزم الأمر

- لوازم النظافة الشخصية

- حقيبة نوم أو بطانية (لكل شخص)

جهات الاتصال العائلية

محليًا

الاسم: _____

رقم الهاتف: _____

عنوان البريد الإلكتروني: _____

خارج الولاية

الاسم: _____

رقم الهاتف: _____

عنوان البريد الإلكتروني: _____

أماكن تجمع عائلتنا

بالقرب من منزلنا: _____

خارج حيننا: _____

مصادر إضافية

إدارة الصحة العامة بولاية ماساتشوستس:

[Mass.gov/BePrepared](https://www.mass.gov/BePrepared)

للحصول على معلومات حول المأوى، والغذاء، والمصادر أو الخدمات الأخرى:

اتصل برقم ٢١١ أو تفضل بزيارة ٢١١ [org.Mass](https://www.org.Mass)

للحصول على معلومات حول تنبيهات الطوارئ:

[Ready.gov/alerts](https://www.Ready.gov/alerts) (FEMA)

لطلب المساعدة أثناء حالات الطوارئ أو بعدها:

[Redcross.org/local](https://www.Redcross.org/local) (الفروع المحلية للصليب الأحمر)

[Redcross.org/shelter](https://www.Redcross.org/shelter) (المأوى المتاحة التابعة للصليب الأحمر)

للحصول على معلومات حول إعداد الخطط/حقائب المستلزمات لحالات الطوارئ:

[Mass.gov/BePrepared](https://www.Mass.gov/BePrepared) (DPH)

[Mass.gov/mema/ready](https://www.Mass.gov/mema/ready) (MEMA)

[Ready.gov](https://www.Ready.gov) or [Listo.gov](https://www.Listo.gov) (FEMA)

للحصول على معلومات حول الطوارئ على وسائل التواصل الاجتماعي:

تابع [DPH](https://www.DPH) على تويتر

تابع [MEMA](https://www.MEMA) على تويتر

تابع [ReadyGov](https://www.ReadyGov) على تويتر

سجّل إعجابك بصفحة [MEMA](https://www.MEMA) على فيسبوك

سجّل إعجابك بصفحة [ReadyGov](https://www.ReadyGov) على فيسبوك

تابع أخبار مدينتك/بلدتك على تويتر أو سجّل إعجابك بصفحتها على فيسبوك.

تطبيق **Show Me المجاني** لمساعدة الأشخاص على التواصل أثناء حالات الطوارئ:

وجّه الكاميرا الموجودة بهاتفك الذكي نحو هذا الرمز لمعرفة المزيد.

