



# ابقَ متَّبيهاً. كن مستعداً.

أداة التخطيط لحالات الطوارئ

ستكون أنت وعائلتك على استعدادٍ لمواجهة حالات الطوارئ.  
تفضل بزيارة: [mass.gov/BePrepared](http://mass.gov/BePrepared)





## حالات الطوارئ قد تقع في أي وقت

قد يكون للتخطيط المسبق لها والاستعداد لمواجهتها نتائج أفضل تعود عليك وعلى عائلتك.

يمكنك استخدام هذه الأداة بمفردك، أو بمساعدة أفراد عائلتك أو مقدمي الرعاية لديك. قد تساعدك على التفكير في كيفية دعم أنشطة حياتك اليومية أثناء حالة الطوارئ وبعدها. بمجرد التفكير في احتياجاتك، نوصيك بما يلي:

- ضع خطة عائلية أو فردية لمواجهة حالات الطوارئ
- أعدّ حقيبة أدوات الاستعداد لحالات الطوارئ
- جهّز قائمة بجهات الاتصال

زُر موقعنا لتتعلم كيفية إعداد حقيبة الطوارئ وكيفية وضع خطة عائلية أو فردية لمواجهة حالات الطوارئ: [mass.gov/BePrepared](https://mass.gov/BePrepared)



## التواصل

دَوِّن معلومات عن احتياجاتك المتعلقة باللغة والتواصل. قد يتضمن ذلك أشياء مثل دفتر ورقي وقلم، أو أدوات مساعدة للسمع، أو عدسة مكبرة محمولة، أو قائمة أو دفتر اتصال، أو أدوات مساعدة أخرى. فكِّر في مصادر مختلفة تتلقى عبرها الإشعارات عند حدوث حالة طوارئ، مثل التلفاز، أو الراديو، أو الإنترنت، أو تطبيقات الهاتف المحمول، وما إلى ذلك.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



تطبيق Show Me for Emergencies هو تطبيق مجاني للهواتف يمكنه مساعدة الأشخاص على التصدي لمشكلات الاتصال أثناء حالات الطوارئ. وجّه الكاميرا الموجودة بهاتفك الذكي نحو هذا الرمز لمعرفة المزيد.





## الاحتياجات الطبية والحفاظ على الصحة

دوّن معلومات عن الأدوية التي تحصل عليها (بما في ذلك: الجرعة، وموعد حصولك عليها يوميًا، والغرض من استخدامها). دوّن كذلك معلومات عن أي مستلزمات طبية أو علاجات مستمرة ذات صلة قد تحتاجها. على سبيل المثال: ما الأدوية أو الخدمات الطبية التي تستخدمها بصورة متكررة؟ هل أنت مصاب بحساسية أو تعاني من أي مشكلات صحية أخرى؟

---

---

---

---

---

---

---

---

إذا كنت بحاجة إلى الأكسجين، فهل لديك خزان احتياطي أو وسيلة للتواصل مع جهة توفره لك في حالات الطوارئ؟ إذا اضطرت لإخلاء منزلك، فما الذي ستحتاجه للقيام بأنشطتك اليومية؟





## الاستقلالية

دوّن معلومات عن الأجهزة المساعدة، والأطراف الصناعية، وأي جهاز طبي آخر تستخدمه لتعمل دون مساعدة الآخرين. هل لديك مستلزمات تكفيك لثلاثة أيام؟ من أين ستحصل على مستلزمات إضافية؟ على سبيل المثال، هل لديك بطاريات إضافية للأجهزة المحمولة، هل لديك كرسي متحرك يدوي في حال تعطل الكرسي الذي يعمل بالكهرباء، هل لديك نظارة إضافية؟ هل تحتاج إلى المزيد من أنابيب التغذية، أو الحفاضات، أو حليب الأطفال، الضمادات، وما إلى ذلك؟  
دوّن أي مستلزمات قد تحتاجها في قائمة:

المورد/رقم هاتفه	العنصر

إذا كان لديك حيوان للخدمة، فتأكد من تدوين مستلزماته ضمن حقيبة الاستعداد لحالات الطوارئ التي تعدها!



## الخدمة / الدعم

دوّن معلومات عن شبكة الدعم الخاصة بك. تأكد من كتابة اسم أي شخص تحتاجه لمساعدتك أثناء حالات الطوارئ في قائمة جهات الاتصال لديك. على سبيل المثال: الأسرة، والأصدقاء المقربون، ومشرف الرعاية الشخصية (PCA). تذكر كتابة أي وسائل دعم قد تحتاجها للاحتياجات النفسية أو العاطفية. هل تحتاج إلى مساعدة للتحكم بانفعالاتك في حالة الهلع أو اضطراب ما بعد الصدمة، أو هل تحتاج مساعدة في إكمال عملية متعددة المراحل؟

الاسم	العلاقة	رقم الهاتف

خطط مع المسؤولين بشبكة دعمك قبل وقوع الكارثة ليعلموا أنك ستحتاج إلى مساعدتهم. هل يعرفون مكان حقيبة الطوارئ الخاصة بك؟ هل لديهم معرفة بكيفية عمل أجهزتك المساعدة؟ إن كانت لديك خطة للطوارئ النفسية مثل خطة عمل استرداد العافية (Wellness Recovery Action Plan, WRAP)، فهل المسؤولون بشبكة دعمك على معرفة بها وبكيفية تنفيذها؟





## النقل

دوّن معلومات عن احتياجات النقل الخاصة بك. هل لديك بطاقة للدخول إلى وسائل النقل الخاصة؟ هل تستعمل وسائل النقل الجماعي أو وسيلة نقل يسهل الوصول إليها؟

رقم الهاتف	شركة النقل

هل لديك خريطة تعرض لك طرقًا بديلة في حال غلق الطرق الرئيسية، أو في حال عدم تمكنك من الوصول إلى وسيلة النقل العامة التي تستخدمها في المعتاد؟

بعد ملء هذه الأداة، ضعها في حقيبة وثائق مقاومة للماء، واحتفظ بها في حقيبة مستلزمات الطوارئ الخاصة بك إلى جانب نُسخ من الوثائق المهمة مثل معلوماتك الطبية، ونُسخ من بطاقتك الشخصية، ومعلوماتك المالية.



لمزيد من الإرشادات والمصادر، تفضل بزيارة موقعنا ([mass.gov/BePrepared](https://mass.gov/BePrepared)) أو وجه الكاميرا الموجودة بهاتفك الذكي نحو هذا الرمز:

إدارة الصحة العامة بولاية ماساتشوستس

