

السلامة أولاً

دليل الأمريكيان الجدد

إعداد مكتب ماساتشوستس للاجئين والمهاجرين



لقد أُعدَّ هذا الدليل لكي يساعدك ويساعد أحبائك ليكونوا آمنين قبل وأثناء وبعد الطوارئ. سيساعدك هذا الدليل لتكون:

على دراية: بمختلف أنواع الطوارئ

مستعد: قبل وأثناء وبعد حالات الطوارئ

على علم: فيكون لديك البنود والناس الذين يمكنك الوصول إليهم في حالة حدوث طوارئ



مكتب مساتشوستس للاجئين والمهاجرين (ORI)

عملنا: يعمل مكتبنا مع الأمريكيان الجدد طوال رحلة الحياة: وهذا يشمل اللاجئين والمهاجرين وغيرهم. ونعمل أيضاً مع وكالات في الولاية ومنظمات أخرى ولمساعدة ودمج القادمين الجدد في مساتشوستس.

هدفنا أن نرتقي بالقادمين الجدد بالكامل في النواحي الاقتصادية والاجتماعية والمدنية في مساتشوستس.

نظم هذا الدليل ليساعدك:

تحدث حالات الطوارئ في كل مكان ولكن سلامة الأشخاص في تلك الأحداث تتوقف على مجتمعهم والمعلومات المشتركة في ذلك المجتمع على مدى الأيام. سلامتك أثناء تلك الطوارئ تختلف من دولة لأخرى.

وضع هذا ليقفل من التوتر أثناء الكوارث، ولكي تعرف إلى من تلجأ للمساعدة عند الضرورة ولنعطي معلومات هامة لكل المقيمين في دول "الكومنولث"

للمزيد من المعلومات عن مكتبنا زور موقعنا

<http://www.mass.gov/ori>

ينقسم هذا الدليل إلى ثلاث أجزاء:

الجزء الأول- كن على دراية: هذا الجزء يعرف مختلف أنواع الطوارئ، ويعطي أمثلة عما يمكنك عمله إذا ما حدث إحداها (صفحة 4- 10)

الجزء الثاني – كن مستعد: هذا الجزء يزودك بالمعلومات التي تساعدك لتبقى آمناً في مختلف الطوارئ. (صفحة 11-12)

الجزء الثالث – كن على علم: يزودك هذا الجزء بالمعلومات عن الناس والهيئات التي تساعدك عند حدوث الطوارئ. (صفحة 13)

كن على دراية بأكثر الكوارث شيوعاً:

نذكر هذه الكوارث الطبيعية الأكثر شيوعاً وهذه هي التي تسببها الطبيعة مثل العواصف.

تعريف الكارثة:

عندما ينقطع التيار الكهربائي من منطقة أو مدينة أو بلدة يؤثر ذلك على كثير من الناس وقد يستمر وقت قصير أو لعدة أسابيع.

يحدث ذلك إذا ما تغطت خطوط الكهرباء بالثلوج الكثيفة، أو إذا تكسرت عواميد الكهرباء بسبب الرياح الشديدة أثناء العواصف الثلجية والأعاصير أو الرعد والبرق.

انقطاع التيار الكهربائي

ما الذي يمكن حدوثه أثناء هذه الكارثة؟

قد تبقى في الظلام بدون كهرباء لوقت قصير لبضع ساعات، أو ليوم أو أكثر. تتوقف التدفئة والوقود.

ماذا أفعل؟

لا توقد ناراً أو شموع لتتير بيتك.

إستخدم النور الكشاف وضع بعض البطاريات في مكان سهل الوصول إليه حتى في الظلام.

إستمع لراديو يعمل بالبطاريات لتسمع الأخبار لتعرف وقت تصليح الكهرباء (عودة التيار الكهربائي).

تأكد أن لديك ملابس للتدفئة والبطاطين وطعام وماء كافي.

لا تستخدم موقد الغاز لتدفئ بيتك ولا تستخدم مولد الكهرباء داخل البيت، هذا قد يسبب ضرراً فاحشاً – حريق أو وفاة.

تعريف الكارثة:

في ماستشوستس يتساقط الثلج بكثرة خلال شهور الشتاء (ديسمبر- مارس) مراراً وأحياناً لأكثر من يوم أو يومان.

عواصف الشتاء تجلب رياح عنيفة، ثلج ودرجات الحرارة

عاصفة شتوية

<p>تصل للتجمد.</p>	
<p>ما الذي يمكن حدوثه في مثل هذه الكارثة؟</p> <p>الشوارع تزلق وتصبح السواقة خطيرة، ينكوم الثلج على أرصفة الشوارع فيكون المشي عليها غير آمن.</p> <p>قد يصدر حاكم مساتشوستس أمراً بتوقف القطارات والحافلات إذا كان الحال شديد الخطورة.</p> <p>ثقل الثلج والجليد على الأشجار وأسلاك الكهرباء قد يستبب في إنقطاع التيار الكهربائي فتتوقف التدفئة وقد يسقط السقف.</p>	
<p>ماذا أفعل؟</p> <p>وفر الطعام والملابس والغطاء للتدفئة.</p> <p>وفر الاحتياجات الأخرى في البيت في حالة انقطاع التيار الكهربائي والتدفئة.</p> <p>سقى سيارتك عند الضرورة فقط وإذا كان ذلك مسموحاً.</p>	

<p><u>لا تستخدم موقد الغاز لتدفئ بيتك. ولا تستخدم مولد الكهرباء داخل البيت، هذا قد يسبب ضرراً فاحشاً حريقاً أو وفاة.</u></p>	
<p>تعريف الكارثة: كارثة طبيعية حيث تتزلزل الأرض بسرعة وتكرار بقوة شديدة.</p>	<h2>الزلازل</h2>
<p>ما الذي يمكن حدوثه في مثل هذه الكارثة؟ هزة أرضية شديدة قد تهدم بيوت وبنائات الزلازل قد تسبب ضرراً ووفيات خصوصاً إذا أصيب شخص أثر تساقط أنقاض.</p>	
<p>ماذا أفعل؟ إذا كنت في الخارج إبعده عن البنائات أو أي بناء قد يسقط ويضررك. إذا كنت بسيارة تتحرك، توقف عندما يمكنك ذلك وابتعد عن الأشجار والمنشآت التي قد تسقط عليك أو على سيارتك.</p>	

<p>إذا كنت بالداخل، ابتعد عن النوافذ أو أي شيء يحتمل سقوطه وإلحاق الضرر بك. احترس وغط رأسك.</p>	
<p>تعريف الكارثة:</p> <p>كمية كبيرة من الماء يمكنها أن تدمر بيتاً أو تجعل الشوارع صعبة وخطرة على السوافة.</p> <p>قد تحدث الفيضانات بعد الأمطار الغزيرة أو بعد ذوبان كميات كبيرة من الثلج والجليد.</p>	<h2>الفيضان</h2>
<p>ما الذي يمكن حدوثه في مثل هذه الكارثة؟</p> <p>قد يتدفق الماء إلى بيتك أو قد يغطي السيارات والشوارع. قد تغلق الطرقات.</p> <p>الفيضانات قد تدمر المباني وتتسبب في تعطيل السيارات والقطارات والحوافل.</p>	

<p>ماذا أفعل؟</p> <p>في حالة أمطار غزيرة جداً تتبع الأخبار وانتبه إلى التحذير من الفيضانات وترقب أخبار الإخلاء في حالة الفيضان الشديد.</p> <p>لا تقود سيارتك في منطقة فيضان.</p> <p>إذا كنت في الخارج، اذهب إلى أرض مرتفعة.</p> <p>إذا كنت في بناية عالية، اذهب إلى أعلى طابق في البناية أو عد لمنزلك..</p>	
<p>تعريف الكارثة:</p> <p>عاصفة استوائية شديدة مع رعد ومطر ورياح شديدة.</p>	<p>إعصار</p>
<p>ما الذي يمكن حدوثه في مثل هذه الكارثة؟</p> <p>رياح قوية وأشياء كالغمامة وأجزاء متناثرة تتطاير مع الريح. قد تنقطع الكهرباء وقد يحدث فيضان مياة.</p>	
<p>ماذا أفعل؟</p> <p>احتفظ بخزين من المعلبات</p>	

<p>الغذائية وفتاحة للعلب ولوازم أخرى مثل البطاريات وضوء كشاف، شمع، وكبريت، أو أشياء أخرى هامة لك لبقاءك في البيت.</p> <p>إستمع للراديو أو التلفزيون للتابع حالة الطواريء.</p> <p>إتصل بشخص تعرفه أو تأخذ أرقام الطواريء المدونة في هذا الدليل.</p>	
<p>تعريف الكارثة:</p> <p>الجو الذي يحتوي على برق والذي قد تنتج عنه مخاطر مثل الأعاصير والرياح الدمرة، البرد والفيضان.</p>	<p>عاصفة رعديّة</p>
<p>ما الذي يمكن حدوثه في مثل هذه الكارثة؟</p> <p>ينتج زئير عالي وبرق ومطر غزير. ويوجد احتمال حدوث مخاطر مشابهة للأعاصير والرياح المدمرة والبرد والفيضان.</p>	

<p>ماذا أفعل؟</p> <p>لا تخرج إذا كان هناك عاصفة رعدية. إذا كنت بالخارج، اذهب إلى أقرب مبنى. وإذا كنت على أرض منبسطة، أدخل إلى سيارتك أو اذهب إلى أرض في مستوى منخفض وابتعد عن مناطق المياه والأنهار والبحار والمحيطات</p>	
<p>تعريف الكارثة:</p> <p>الإعصار هو عواصف بها سحب تدور وتتحرك في شكل دوائر، الرياح الناتجة من تلك العواصف قوية جداً وقد تكون مدمرة..</p>	<p>الأعاصير</p>
<p>ما الذي يمكن حدوثه في مثل هذه الكارثة؟</p> <p>قد تسبب الأعاصير وفيات وقد تدمر منازل، ومباني، ومناطق فسيحة في وقت قصير جداً.</p>	
<p>ماذا أفعل؟</p> <p>إذا كنت في الداخل، توجه إلى</p>	

<p>أسفل البناية الجزء الواقع تحت مستوى الأرض. إبتعد عن النوافذ. لا تفتح الأبواب والنوافذ. إذا كنت في الخارج، حاول الدخول إلى مبنى أو ملجأ ثابت.</p>	
<p>تعريف الكارثة:</p> <p>نوع من الحريق الذي يشب فجأة. هي نيران عادة ما تبدأ بواسطة البرق أو الحوادث. تنتشر بسرعة تشتعل في الأغصان والشجر والبيوت.</p>	<h2>الحرائق</h2>
<p>ما الذي يمكن حدوثه في مثل هذه الكارثة؟</p> <p>مساحات شاسعة من الغابات والأشجار والبيوت الخشبية تشتعل بالنار. ترحف النيران بسرعة. قد تسقط الأشجار المشتعلة. تتلوث المياه القريبة من النيران وقد ولا تصلح للشرب أو غسل الأطباق.</p>	

ماذا أفعل؟

لا تشعل أي نوع من النيران في الداخل أو الخارج لتستدفيء في الشتاء.

لا تضع أي شيء مصنوع من البلاستيك أو الورق أو أي شيء آخر قابل للاشتعال بقرب موقد الطبخ.

إذا كنت في الخارج أثناء هذه الحرائق، إذهب بعيداً عن المنطقة.

إتبع أوامر الشرطة وغادر المنطقة أو المنزل (تهجير).

قائمة كوارث من صنع الناس. هذه طواريء بسبب أفراد أو مجموعات من الناس

<p>تعريف الكارثة</p> <p>مواد متساقطة ومشعة – هذه المواد قد تؤدي بالحياة، وهي خطيرة على الصحة والممتلكات إذا ما أطلقت.</p>	<h3>مواد خطيرة</h3>
<p>ما الذي يمكن حدوثه في مثل هذه الكارثة؟</p> <p>هذه المواد تُشحن يومياً على الطرقات السريعة والقطارات والسفن وخطوط الأنابيب. هذه المواد خطيرة وتنفجر إذا ما تسربت من الصهاريج، أو إذا اشتعلت أثناء استخدامها، إنتاجها، تخزينها، أو نقلها.</p>	
<p>ماذا أفعل؟</p> <p>احتفظ بقائمة من الأشخاص الذين تلجأ لهم في الطواريء. انتبه إلى صفارة الإنذار والراديو والتلفزيون لتلقي التعليمات. أو اتصل بشخص من القائمة التي معك. وإذا كنت</p>	

<p>في خطر إتصل برقم تليفون 911</p>	
<p>تعريف الكارثة:</p> <p>هناك عديد من منشآت القوة النووية في مساتشوستس. إذا ما حدث طاريء في إحداها ذلك قد يعرض السكان لخطر شديد. هذه المنشآت هي في مناطق توليد الكهرباء.</p>	<h2>الطواري النووية</h2>
<p>ما الذي يحدث في مثل هذه الكارثة؟</p> <p>قد تسمع صوت مرتفع خاص كبقوق أو صفارة إنذار. يمكن التحكم في مثل هذه الطواريء أحيانا. وقد تضطر لمغادرة بيتك والذهاب إلى متخصصين لإرشادك.</p>	
<p>ماذا أفعل؟</p> <p>إذا سمعت صفارة إنذار أو بوق، يجب أن تستمع للراديو أو التلفزيون وتنفذ تعليمات المسؤولين. إتصل بمعارفك لتعرف أكثر ما الذي يحدث. إذا أمرت السلطات المحلية بأن تخلي المكان وتتوجه إلى أماكن خاصة أو ملاجئ، رجاء إتباع ذلك.</p>	

الإرهاب

تعريف الكارثة:

هي عندما يستخدم العنف والتخويف بواسطة فرد أو أكثر لإدخال الرعب في الأفراد والمجتمعات أو الحكومة. الذين يستخدمون الإرهاب يطلق عليهم "إرهابيين".

ما الذي يحدث في مثل هذه الكارثة؟

قد يحدث هجوم عمليات قتل أو خطف أناس. وقد يحدث دمار عظيم بسبب مفجرات صغيرة أو كبيرة.

ماذا أفعل؟

لا يمكننا توقع الكثير من الإرهاب بينما تعمل الحكومة الأمريكية كل الجهد لتبقة سكان أمريكا في أمان وصحة، إلا أننا يجب أن نفتح عيوننا ونكون على دراية بإمكانية حدوث ذلك. كن على دراية دائماً بأي

سلوك مشبوه أو غير عادي لا تقبل طرود من مجهول. لا تترك حقائبك بدون مراقبة.	
---	--

لمزيد من المعلومات عن الكوارث، زر موقعنا:

<http://www.ready.gov/be-informed> & <http://www.mass.gov/mema>



كن مستعد: قبل حدوث الطوارئ لتتجنب المخاطرة والأذى.

إحتفظ بصندوق للطوارئ يوجد به أدوات كثيرة شائعة ويسهل الحصول عليها. يمكنك تحديد ما يجب أن يوضع في هذه المجموعة لك ولأسرتك. أدوات الطوارئ الرئيسية يجب أن تحتوي على الآتي:

- ماء، جالون ماء لكل شخص يومياً لمدة ثلاثة أيام.
- طعام، ما يكفي لمدة ثلاثة أيام على الأقل.
- راديو يعمل بالبطارية وبطاريات احتياطية.
- كشاف ضوئي وبطاريات احتياطية.
- إسعافات أولية (أدوية وأدوات طبية).
- صفاة لطلب المساعدة.
- قناع واقى من التراب والهواء الملوث. فرشاة من البلاستيك وشريط لاصق للإستخدام عند اللزوم.
- مفتاح ربط أو كمامة لتعلق الغاز أو اجهزة أخرى للأمان.
- فتاحة معلبات الطعام (يدوية).



الآن وقد جمعت الأدوات الأساسية للطوارئ – قد ترغب في إضافة البنود الآتية:

- دواء – إمدادات طبية وكاسات.
- حليب للأطفال (بودرة) وحوافض.
- طعام الكلب أو القط وماء كافي.
- بعض النقود أو الشيكات.
- الوثائق الرسمية للأسرة والوثائق الهامة مثل صور التأمين والرخص وحساب البنك والسجلات في حافظة واقية من الماء.
- بطاطين للتدفئة لكل فرد
- غيار من الملابس يحتوي على قميص بكم طويل، بنطلون، وحقاء متين.
- مبيض منزلي وقطارة للدواء – عندما يخفف أضف 9 أجزاء ماء إلى جزء واحد من المبيض، يستخدم في التعقيم أو في حالة الطوارئ تستخدمه لتعالج الماء قتيصيف 16 جزء من المبيض السائل إلى جالون الماء. لا تستخدم المبيض مسحوقات التتيصيف مع مبيضات إضافية .
- طفاية حريق.
- كبريت في وعاء ضد تسرب الماء
- ما يحتاجه النساء للاستخدام الشخصي والنظافة.

- أكواب ورق، أطباق، فوط ورق، وأدوات بلاستيك
- ورقة وقلم.
- كتب، ألعاب، مكعبات، وأنشطة أخرى للأطفال.

كن على علم بالإتصالات الهامة عند الطوارئ التي يمكن أن تساعدك وقت الأزمة.

متى يجب الاتصال	من الذي تتصل به	الرقم الذي يجب الاتصال به
عندما تواجه موقف خطر في أي مكان في الولايات المتحدة	الشرطة، المطافي، الاسعاف	911
عندما تحتاج معلومات ضرورية صحية وخدمات إنسانية متوفرة في مجتمعك المحلي مثل الإغاثة والخدمات الحكومية والهيئات الخيرية ومجموعات الدعم وخدمات المتطوعين وبرامج التبرعات والمصادر المحلية الأخرى	مساتشوستس 211	211
إذا أردت أن تعرف المزيد عن حماية نفسك ضد الإرهاب، أو إذا أردت أن تخبر الشرطة عن نشاط إرهابي محتمل.	خط مساتشوستس الساخن	1(888) 872- 54575458
إذا شككت أن شخصاً ما أصيب بتسمم، مركز مكافحة التسمم لديه مترجمين إلى لغات كثيرة	مكافحة التسمم	1(800) 222-1222

إذا كان يمكنك استخدام الإنترنت، يمكنك زيارة www.mass.gov أن تحتفظ بقائمة أفراد تتصل بهم في حالات

الطوارئ هؤلاء هم أفراد عائلتك، أصدقاء، جيران، مراكز بالمجتمع، أطفال، أو موظف تقصي الحقائق.

رقم التليفون	صلة القرابة لك	إسم الشخص

المواقع التالية للحصول على المزيد من المعلومات لأمانك وسلامتك أثناء الطوارئ:

اللغات المتاحة	الموقع على الانترنت	إسم الهيئة
الإنجليزية	www.maass.gov/mema/ready	هيئة إدارة الطوارئ في ولاية ماساتشوستس
انجليزي، ويوجد زرار يمكنك أن تضغط عليه	www.mass.gov.dph/ready	قسم الصحة

للحصول على ترجمة للغات مختلفة		العامّة في ولاية ماساتش وستس
إنجليزي	www.mass211.org	مساتشو ستس 211
عربي، انجليزي، أسباني، فرنسي، هيتي كرويل، روسي، تجالوج، فيتنامي، كوري، صيني، ياباني، هندي، أوردو	www.ready.gov	الهيئة الفيدرال ية لإدارة الطوار ي
إنجليزي، أسباني، لغات أخرى يعتمد على الموضوع.	www.bt.ede.gov	مراكز للتحكم في الأمر ض والاستع داد لتجنب الطوار ي
انجليزي، أسباني ، بوزنيا، عربي، صيني، أمهري، بوتانيز، بورما فارسي، فرنسي، همونج ، كوريا، خمير، داني،	www.healthyroadsmedia.org	وسائل الإعلام الصحية

كردي، ليبيريا، انجليزي، لاوشيا، نيبال، روسي، صومالي، سواحيلي، تاجلوج، تغرينيا، فيتنامي		
--	--	--

إن كان لديك أية أسئلة ولم تتمكن من إيجاد الإجابة عليها فيما هو مذكور أعلاه، يمكنك أن تتصل بإحدى هيئات اللاجئين وخدمات المهاجرين. اتصل بالهيئة الأقرب لمكان سكنك.

رقم التليفون	عنوان الهيئة	مكانها	إسم الهيئة
(617)695-9990	1 Milk St, 4 th , Boston, MA 02109	بوسطن	المعهد الدولي في نيو انجلند
(617)464-9100	51 Sleeper Street, Boston, MA 02210	بوسطن	الهيئة الخيرية الكاثوليكية- بوسطن
(978)459-9031	155 Merrimack St, 5 th Floor, Lowell, MA 01852	لويل	المعهد الدولي في نيو انجلند
(411)737-3601	15 Lenox St, Springfield, MA 01108	سبرنج فيلد	المركز اليهودي لخدمة الأسرة في غرب ماساتشوستس

(411)787-0725	593 Main Street, Springfield, MA 01089	غرب سبرنج فيلد	الخدمة الاجتماعية اللوثرية
(508)754-1121	51 Union Street, Worcester, MA	ووستر	الخدمة الاجتماعية اللوثرية
(781)593-0100	20 Wheeler St, Suite 401, Lynn, MA 01902	لين	مركز مساعدة المهاجرين واللاجئين