



دليل حالات الطوارئ

إعداد:
مجلس الدفاع المدني



UXBTKW UXBTKW UXBTKW



رېپورت الطوارئ





الصفحة

العنوان

7	مقدمة
8	الكارثة وأنواعها
8	خطة الطوارئ
9	الإخلاء
10	إجراءات الاستعداد المطلوب اتخاذها لحماية نفسك وعائلتك من المخاطر
12	استعداد ذوي الاحتياجات الخاصة
14	مستلزمات الطوارئ الأساسية (حقيبة الطوارئ)
15	جهز منزلك لحالات الطوارئ
22	الطوارئ المنزلية
23	الحرائق المنزلية
31	السلامة من خطر الكهرباء
33	حوادث المواد الكيميائية المنزلية
37	حوادث أجهزة التدفئة
39	حوادث السقوط والانزلاق
40	حوادث الغرق
42	حوادث الآلات الحادة
43	حوادث الاختناق
45	الكوارث الطبيعية
47	الزلازل
53	تسونامي
56	الأمطار الغزيرة والفيضانات
63	الأعاصير
67	البرق
70	العواصف الرملية / الغبارية



73	الضباب
75	الحرارة الشديدة
79	الأوبئة والجوائح
85	الكوارث والطوارئ من صنع الإنسان
87	طوارئ الحروب
95	طوارئ أسلحة الدمار الشامل
99	الحوادث النووية والإشعاعية
100	الانفجار النووي
105	السلح الكيمياء
111	السلح البيولوجي
117	الإرهاب
128	الأمن السيبراني (الإلكتروني)
134	انقطاع التيار الكهربائي
138	التعافي من الكوارث
147	الإسعافات الأولية
151	حقيبة الإسعافات الأولية
153	الإنعاش القلبي الرئوي
155	الاختناق (الغصة)
157	الحروق
159	الكسور
162	الغرق
163	النزيف
165	الرعاف
167	بلع اللسان
168	الصدمة الكهربائية





UXBTKWUXBTKWUXBTKW



المقدمة

لا يوجد مكان في العالم في مأمن من الكوارث والأخطار بمختلف أنواعها، وقد تختلف نسبة توقع حدوثها من بلد إلى آخر من عال إلى متوسط إلى ضئيل، ولا يكاد يمر علينا يوم إلا ونسمع ونشاهد كارثة حلت في مكان ما، وقد تسببت في دمار كبير وأحدثت خسائر في الأرواح والممتلكات، ولأن الكوارث خارجة عن السيطرة ويستحيل إيقافها وخاصة الطبيعية منها، إلا أن الوقاية منها والحد من أضرارها ممكن، ولذلك فإن الدولة تولي اهتماماً كبيراً كغيرها من دول العالم لمواجهة الكوارث وحالات الطوارئ التي يمكن أن تتعرض لها البلاد أو المجتمع أو الأشخاص، فسنت القوانين والتشريعات والإجراءات الوقائية التي تساعد في الحد من الأضرار، وعملت الجهات المختصة على نشر التوعية وتثقيف المجتمع عبر جميع وسائل التواصل المرئية والمسموعة، ومن خلال هذا الدليل نهدف إلى التعريف بالمخاطر وحالات الطوارئ الشائعة وطرق الاستعداد لها والوقاية منها لمنع أو تخفيف الضرر الناتج عنها.



تعريف الكارثة وأنواعها:

تختلف تعريفات الكارثة من بلد إلى آخر ولكن التعريف الأكثر شيوعاً هو: الكارثة حدث طبيعي أو من صنع الإنسان مفاجئ أو متوقع، يؤثر بشكل كبير في مجرى الحياة الطبيعية مما يترتب على المجتمعات أن تتخذ إجراءات استثنائية لمجابهتها بقدراتها الذاتية أو بمساعدة خارجية، وتنقسم الكوارث إلى قسمين هما:

- الكوارث الطبيعية: هي الكوارث التي لا يكون الإنسان سبباً في حدوثها، وتشمل الكوارث الطبيعية: (الزلازل والبراكين والفيضانات والسيول والعواصف والأمطار الغزيرة وغيرها).
- الكوارث التي من صنع الإنسان: هي الكوارث التي يكون الإنسان سبباً في حدوثها وقد تكون إرادياً أو لا إرادياً، وتشمل الحرائق والحوادث الكيميائية والإرهاب والحروب وتلوث البيئة والأوبئة وغيرها.

الاستعداد للكوارث وحالات الطوارئ:

تعد المشاركة المجتمعية في الاستعداد للكوارث، بدءاً من الفرد ثم الأسرة أيّاً كان موقعه، واجباً عاماً، وعاملاً مهماً ومساعداً للدولة والسلطات المسؤولة في نجاح إدارة الأزمة والتخفيف من وطأتها والخروج منها بأقل الخسائر سواءً للفرد أم العائلة أم المجتمع، ولهذا السبب طُرح هذا الدليل الإرشادي مبيناً فيه أفضل ممارسات التأهب وسبل الاستعداد للكوارث المحتمل وغير المحتمل وقوعها في منطقتك، موضحاً ما يتوجب فعله (قبل أو في أثناء أو بعد) الكارثة.

خطة الطوارئ:

هي مجموعة الإجراءات والتدابير المتعلقة بتجهيز الموارد والإمكانيات، والخطط لمواجهة حالات الطوارئ والأزمات والكوارث المتوقع حدوثها، وتشمل هذه المرحلة إعداد الخطط والتدريب عليها.

ويتوجب على كل شخص البدء في إعداد خطة الطوارئ بما يتناسب مع إمكانيته وظروف منطقتة.



أهمية التخطيط لحالات الطوارئ:

يرمي الإعداد لخطة الطوارئ والإخلاء إلى اكتساب مهارات ومعرفة ما يتوجب عليك فعله للتقليل من الآثار السلبية الناجمة عن حالة الطوارئ، فقد تتوقف الخدمات الرئيسة إثر الكارثة، وقد لا تتمكن فرق الطوارئ والمستجيبون من مساعدتك على الفور، ومن ثم فإن الخطة المعدة مسبقاً تساعدك خاصة فيما يتعلق:

- بصحة وسلامة الإنسان.
- الحد من الأضرار في الممتلكات.
- إدارة المدخرات على نحو أفضل.
- معرفة ما يجب القيام به قبل وفي أثناء وبعد وقوع الكارثة.
- دعم استعدادات المجتمع ومساعدته على العودة للحياة طبيعياً بعد وقوع الكارثة.

الإخلاء:

عند حدوث كارثة أو خطر ما يهدد حياة الناس ويتطلب ذلك إجلاء السكان إجراءً ضرورياً، فإن السلطات المختصة توجه إنذاراً للسكان بإخلاء المبنى أو المنطقة عبر نظام الإنذار أو عبر الإذاعة أو التلفزيون ويتوجب على أفراد المجتمع اتباع خطوات الإخلاء:

- نفذ الإخلاء فوراً إذا ما طلب منك ذلك.
- استمع إلى المذياع للتعرف على التعليمات الصادرة من السلطات ومواقع الملاجئ.
- أمّن منزلك، وأغلق جميع الأبواب والنوافذ وافصل التيار الكهربائي.
- ارتدِ ثياب واقية وأحذية متينة.
- أغلق صمام المياه الرئيس والكهرباء إذا طلب منك ذلك.
- أعلم الآخرين بوجهتك.
- اتبع طرق الإخلاء الموصى بها، ولا تستخدم الطرقات المختصرة.
- خذ حقيبة الطوارئ معك.
- استخدم سيارة واحدة لكل أفراد العائلة عند الإخلاء للمساعدة في الحد من الاختناق المروري والتأخير.
- خذ الأوراق المهمة معك بضمنها رخصة القيادة والمعلومات الطبية ووثائق التأمين وبيانات الملكية.



إجراءات الاستعداد المطلوب اتخاذها لحماية نفسك وعائلتك من المخاطر:

- تعرّف على أهم المخاطر التي يمكن أن تؤثر في مجتمعك وتعريف أفراد أسرته عليها.
- تعرّف على نظام الإنذار في بلدك وراقب مستجدات حالة الطوارئ من خلال المواقع الرسمية.
- ضع قائمة بأرقام هواتف الطوارئ وجهات الاتصال المهمة، ودرّب الأطفال متى وكيف يستخدمونها.
- حدد المناطق الآمنة في منزلك لاستخدامها والاحتباء بها عند الحاجة.
- حدد أفضل الطرق للخروج من منزلك، وحدد مخرجين للهروب في كل غرفة، مع مراعاة تجهيز منافذ الخروج لأصحاب ذوي الاحتياجات الخاصة الذين يستخدمون الكرسي المتحرك.
- حدد مكاناً آمناً للالتقاء خارج المنزل، وآخر خارج منطقتك السكنية في حال انعدام القدرة على العودة للمنزل.
- اختر صديقاً أو فرداً من أفراد عائلتك لكي تتصل به عائلتك إذا تفرقت شمل الأسرة.
- تحقق من معرفة جميع أفراد الأسرة لكيفية قطع الغاز والمياه والكهرباء بواسطة المفاتيح الرئيسية.
- التدريب على المهارات الضرورية للإنقاذ والإسعافات الأولية عبر المشاركة في الدورات المقدمة من قبل الجهات المختصة في الدولة أو عبر الإنترنت.
- حافظ على الكفاية المالية للأسرة قبل وقوع الكارثة، فكر في ادخار بعض المال واحتفظ بمبلغ صغير في متناول اليد.
- الاحتفاظ بطفاية حريق مناسبة في المنزل وتدريب أفراد الأسرة على كيفية استخدامها.
- من الحكمة والأهمية تخزين المياه والمواد الغذائية المخصصة لأوقات الطوارئ بانتظام طبقاً لاحتياجاتك وأولوياتك وعدد أفراد الأسرة لمدة (أسبوعين)، مع مراعاة حفظها جيداً من العوامل الجوية والتأكد من صلاحيتها واستبدال التالف منها.
- توفير حقيبة الطوارئ المحمولة وصندوق الإسعافات الأولية وتجهيزها بمستلزمات البقاء.
- احتفظ بقائمة بها ممتلكاتك والأوراق والوثائق المهمة ووثيقة التأمين في صندوق الودائع أو مكان آخر آمن وجاف، ووضع نسخ منها في حقيبة الطوارئ.
- المحافظة على سيارتك والتأكد بأنها جاهزة للاستخدام في مختلف حالات الطوارئ (المساحات، الأنوار، الوقود الكافي، صندوق الإسعافات، عدة الإصلاح).





UXBTKW UXBTKW UXBTKW



استعداد ذوي الاحتياجات
الخاصة بما فيهم
كبار السن:

UXBTW UXBTW UXBTW



إذا كان لديك، أو لدى أي من أفراد عائلتك أو معارفك، أي إعاقة، أو احتياجات خاصة مما يجعل من الصعب عليهم اجتياز الكارثة، فيتوجب عليك أن تعمل الترتيبات اللازمة من الآن للحصول على المساعدة اللازمة.

- احتفظ بجهاز مذياع يعمل بالبطارية أو الوسيلة المناسبة لإعاقتك لكي تتمكن من الاستماع ومتابعة تطورات الطوارئ.
- أنجز تقييمًا شخصيًا، وحدد ما يسعك القيام به بنفسك وما هي المساعدة التي يمكن أن تحتاجها، في أثناء الكارثة وبعدها (استنادًا إلى الظرف الطارئ وقدراتك ومعوقاتك).
- أوجد شبكة دعم شخصية مؤلفة من الأسرة والأصدقاء والأقرباء والجيران وزملاء السكن وزملاء العمل، الذين يمكنهم مساعدتك في أي لحظة، وناقش احتياجاتك الخاصة معهم بما فيها خطط الإخلاء وجدول المعلومات الطبية.
- ضع جدولًا بمعلومات الطوارئ كي يعلم الآخرون بمن يتصلوا في حال وجدوك فاقداً للوعي أو غير قادر على الكلام أو عليهم مساعدتك على إخلاء المنطقة بسرعة، وأدرج أسماء وأرقام جهات اتصالك من خارج المدينة.
- ضع جدول معلومات طبية يتضمن أسماء وأرقام أطبائك وأدويةك والجرعات الموصى بها وأي حالات أخرى قائمة، ودون الأجهزة المساعدة الخاصة بك والأشياء التي تسبب لك الحساسية، وصعوبات التواصل التي تعاني منها إن وجدت.
- أنجز خطة طوارئ الأسرة.
- لبس أسورة التحذير الطبية للتمكن من التعرف على هويتك ونوع إعاقتك أو حالتك الصحية.
- تعرّف على موقع صمامات الإغلاق الرئيسية للمرافق وعلى توقيت وكيفية إغلاقها في أثناء الطوارئ.
- اجعل منزلك أكثر أمنًا من خلال التحقق من: الممرات، السلالم، المداخل، النوافذ، بحثًا عن المخاطر التي تمنعك من مغادرة المبنى بسلام في أثناء الحالات الطارئة.
- عندما تكون على سفر، اطلع المسؤول عن مكان الإقامة على نوع احتياجاتك احتياطيًا لحالات الطوارئ.
- التأكد من توفر المواد المخزونة لديك لغرض النجاة عند الطوارئ ومن ضمنها أي مواد تحتاجها بشكل خاص، فضلًا عن عدة النجاة المحمولة إذا اقتضت الحاجة إلى الإخلاء.
- الاحتفاظ بما يكفي لمدة سبعة أيام في الأقل من الأدوية اللازمة وترتيب الاحتياطات اللازمة لتلك التي تحتاج إلى حفظها في الثلاجة.



مستلزمات الطوارئ الأساسية (حقيبة الطوارئ):

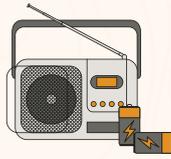
لا شك أن التأهب للكوارث يساعدك للبقاء على قيد الحياة في أحيان كثيرة ولذا فإنه من المهم أن تكون مستعداً وعائلتك لحالات الطوارئ بتوفير المستلزمات الضرورية في حقيبة أو صندوق مخصص لهذا الغرض ووضعه في مكان يسهل الوصول إليه عند عملية الإخلاء السريعة أو عند اضطرارك للبقاء في المنزل أو التوجه إلى ملجأ عام، حسب نوع حالة الطوارئ، ويجب أن تتضمن الحقيبة أدوات الطوارئ الآتية:



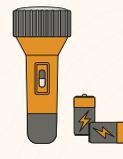
مواد للكتابة
(ورق وأقلام رصاص)



شريط لاصق



مذياع يعمل بالبطارية
مع بطاريات إضافية



مصباح يدوي وبطاريات
إضافية أو شموع مع
أعواد ثقاب



مقص كبير



أداة متعددة
الأغراض



أطعمة معلبة
وقفازات



حذاء جلد
متين وقفازات



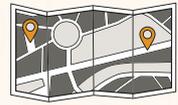
الأدوية
الطبية الشخصية



أحبال



دليل الهواتف المهمة



نسخ من الوثائق المهمة
(محفوظة ضمن أكياس
مقاومة للماء)



مياه شرب في حاويات
(جالون واحد يوميًا لكل
فرد في الأسرة)، لمدة أسبوعين



مستلزمات الرضع (أدوية
ومياه معقمة وحفاضات
وحليب أطفال وزجاجات)



سكين



مسدس للإنارة
(إشارة ضوئية)



هاتف احتياط وشاحن
للهااتف (powerbank)



شاكوش للخشب



دليل وأدوات الإسعافات الأولية وتشمل (ضمادات
ومطهر وشريط لاصق وكمامات ومسكن ألم لا يحتوي على
الأسبرين وأدوية مضادة للإسهال).



يراعى عند تحضير حقيبة الطوارئ الآتي:

- معرفة الجميع بموقع الحقيبة الجاهزة.
- لا تضع مواد ثقيلة في الحقيبة قد تعيق حركتك.
- مراجعة الحقيبة بانتظام واستبدال التالف منها.
- تختلف الاحتياجات والمواد في الحقيبة حسب نوع الحالة الطارئة والكوارث المحتمل وقوعها في منطقتك.
- الوضع بالحسبان فصل حقيبة الطوارئ عن المواد المخزنة الخاصة بالحماية الموقعية.

جهز منزلك لحالات الطوارئ:

يُعد تجهيز المنزل بغرض حمايته وحماية الممتلكات جزءاً مهماً من ضمن خطوات الاستعداد لحالات الكوارث والطوارئ المتمثلة في إعداد خطة الطوارئ وخطة الإخلاء وتجهيز مستلزمات الطوارئ، مما يضمن لك تقليل آثار المخاطر لأدنى مستوياته، وهذا يتطلب منك معرفة المنطقة جيداً والحصول على معلومات عن المخاطر التي تواجهها باستمرار وعلى أثرها تبني خطة الاستعداد وتوفير الاحتياجات المطلوبة.



إجراءات وخطوات إعداد منزلك لحمايته
قبل حدوث الكوارث والطوارئ



في حالة العواصف والأعاصير والزلازل:



- استعد لانقطاع التيار الكهربائي المحتمل.

* تأكد من أجهزة الكشف عن الدخان وأول أكسيد الكربون بأنها تعمل لديك وبها بطاريات جديدة.

* ضع في اعتبارك شراء مولد لتوفير طاقة احتياطية واتبع تعليمات الشركة المصنعة، وتعرف على كيفية استخدامه بأمان قبل انقطاع التيار الكهربائي، واطلع على المزيد من إرشادات أمان المولد.

- إذا كنت تعيش في مجتمع ساحلي، فراجع دليل مالك المنزل للاستعداد للمخاطر الساحلية لحماية ممتلكاتك من العواصف الساحلية والأعاصير وتسونامي.
- تعرف على مكان مفاتيح الكهرباء والغاز والمياه والصمامات وكيفية إغلاقها.
- ثبت خزائن الكتب والرفوف القائمة بذاتها بالجدران، واحرص على وضع الأشياء الكبيرة أو الثقيلة أو الهشة على الرفوف السفلية؛ لتجنب التلف في أثناء الزلزال.

مخاطر الفيضانات:



- تعرّف على منطقتك إذا كانت معرضة للفيضانات والأعاصير واحمي منزلك وممتلكاتك مسبقاً.

• ارفع الفرن وسخان المياه واللوحه الكهربائيه إلى طوابق أعلى، إذا كانت معرضة للخطر في أثناء الفيضانات.

- نظف مزاريب المطر المسدودة؛ للسماح بتدفق المياه بعيداً عن منزلك.

• ضع في اعتبارك تركيب أغطية المجاري؛ لمنع مياه الفيضانات من الارتداد إلى المصارف في منزلك.

• ارفع العناصر المخزنة في الطابق السفلي؛ لتقليل الأضرار الناجمة عن فيضان الطابق السفلي.

- إذا كان لديك طابق سفلي أو مستوى أدنى من الممتلكات الخاصة بك عرضة للفيضان، فاشترى مضخات الصرف وثبتها مع الطاقة الاحتياطية، وتأكد من عملها باستمرار.



مخاطر الرياح:



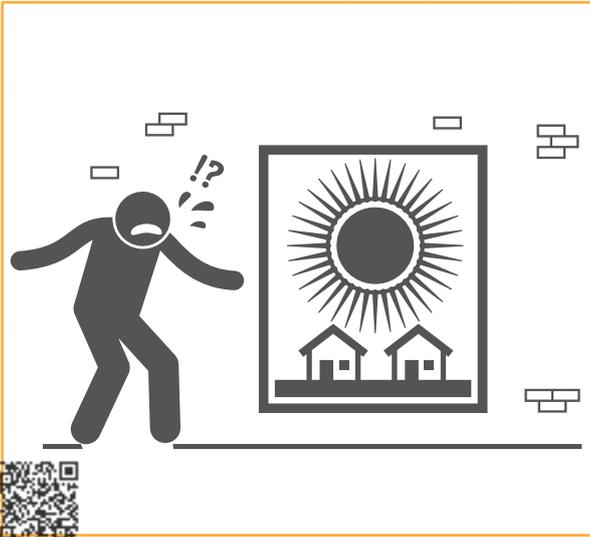
- أزل الأشجار والفروع الميتة حول منزلك .
- إذا لم يكن لديك أغطية (مصاريع) العاصفة، اصنع أغطية خشبية مؤقتة للنوافذ والأبواب الزجاجية و خزنها في مكان يسهل الوصول إليه .

مخاطر الطقس الشتوي البارد:



- صيانة معدات التدفئة والمدخن بتنظيفها وتفتيشها كل عام.
- تركيب نوافذ خاصة بالعواصف أو وضع عازل للنوافذ المصنوعة من البلاستيك من الداخل لتوفير العزل الآمن.
- إغلاق الأبواب والنوافذ لمنع دخول الهواء البارد.

الحرارة الشديدة:



- ركب مكيفات الهواء بإحكام، واعمل عازلاً للمكيفات إذا لزم الأمر.
- ركب عاكساً أو عازلاً للحرارة في النوافذ والأبواب الزجاجية.
- غط النوافذ التي تستقبل شمس الصباح أو بعد الظهر من خلال المظلات الخارجية أو فتحات التهوية فهي تقلل من الحرارة التي تدخل المنزل بنسبة تصل إلى 80 بالمائة .

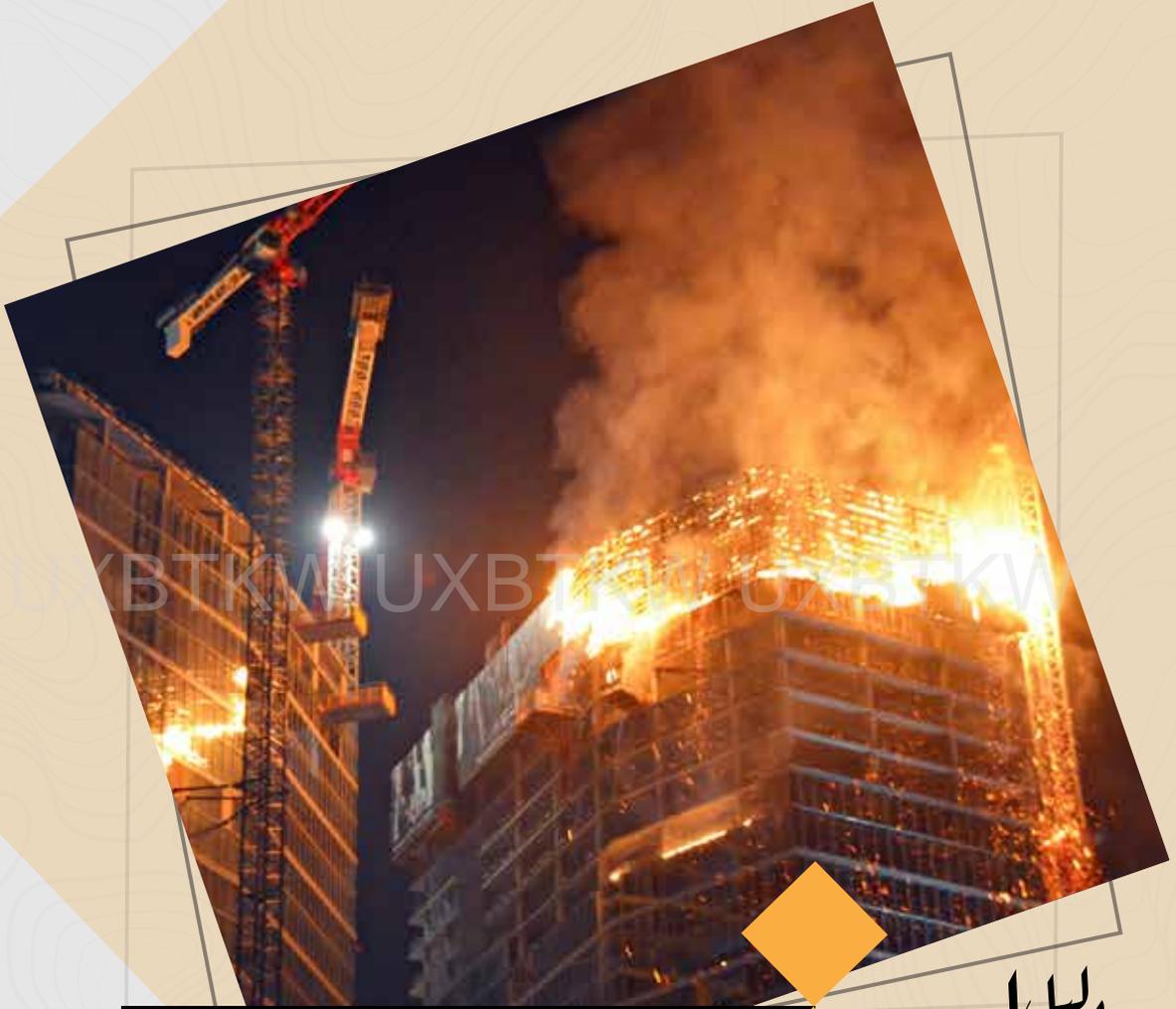
حماية الممتلكات الخاصة بك مع التأمين:

- راجع سياسات التأمين الخاصة بك لمعرفة ما إذا كان لديك تغطية كافية، إذا لم تكن متأكدًا من أن لديك تغطية كافية، فتحدث إلى وكيلك أو شركتك.
- اعمل نسخة احتياطية من مخزونك عن طريق تصوير كل غرفة في منزلك بالفيديو أو تصويرها وتخزين هذا السجل المرئي خارج منزلك.
- احتفظ بوثائق التأمين والمخزون المنزلي والأوراق المهمة الأخرى معًا في مكان آمن ومضمون، وضع في اعتبارك إرسال نسخ من هذه المستندات إلى صديق موثوق به أو أحد أفراد الأسرة الذين يعيشون خارج منطقتك.



UXBTKW UXBTKW UXBTKW





الطوارئ المنزلية

ريد حالات
الطوارئ



الطوارئ المنزلية

عندما نبدأ بالطوارئ والمخاطر المنزلية والتعريف بإجراءات الوقاية منها فنحن نعي أهمية تلك الأخطار التي تواجه سلامة الإنسان في المنزل الذي يعد الملاذ الآمن ومكان الاستقرار الشخصي والعائلي للكثير منا، فالتطور الذي نعيشه أفرز الكثير من الأخطار المهددة لسلامة الإنسان والحوادث المنزلية كثيرة ومتعددة ونتائجها كارثية في كثير من الأحيان، ومن أسبابها للأسف هو جهل وإهمال الإنسان وعبث الأطفال.

بالتأكيد إن مسببات هذه الأخطار أصبحت جزءاً من حياتنا ويصعب العيش من دونها، فلا يكاد أي منزل يخلو من الكهرباء والغاز والمواد الكيميائية، فأصبح لزاماً علينا أن نعرف مكان الخطر والوقاية منها وكيفية التعامل معها حتى نعيش بأمن وسلامة ونحافظ على أرواحنا وعائلاتنا، ويقيناً



أن السلامة المنزلية تبدأ أول خطواتها عند تصميم وتشبيد المنزل بالتخطيط السليم ومراعاة في عوامل السلامة لساكنيه، مثل: كبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة والأطفال، واختيار المواد جيدة الصنع في عملية الإنشاء من المواد الكهربائية والأصباغ والسيراميك والأبواب والنوافذ التي توفر السلامة والحماية وخاصة المقاومة للحريق.

الحرائق المنزلية:

تعد الحرائق أكثر وأكبر الأخطار تهديداً للمنزل وساكنيه لما ينتج عنها من آثار تدميرية وخسائر في الأرواح والممتلكات، ولأن معظم المنتجات المستخدمة في المنزل وخاصة الكهربائية يمكنها أن تتسبب في حدوث الحرائق، وللوقاية من أخطارها، يتوجب علينا الاستعداد الدائم عن طريق تثقيف أنفسنا بمعرفة أنواع الحرائق وأسبابها وطرق التعامل معها واتباع الإرشادات اللازمة في حال نشوبها وطرق الوقاية منها.

أهم إجراءات الاستعداد للوقاية من الحرائق:

- ثبت أجهزة إنذار الدخان في كل مستوى من منزلك وخارج كل منطقة نوم، اختبرها مرة في الشهر واستبدل البطاريات مرة واحدة في الأقل سنويًا.
- ثبت إنذار أول أكسيد الكربون في مكان مركزي خارج كل منطقة نوم منفصلة.
- وفر طفاية الحريق المناسبة، وبطانية حريق بالمنزل، وتدرب مع أفراد الأسرة على كيفية استخدامها.
- درب الأطفال كيف يبدو صوت إنذارات الدخان وماذا يفعلون عندما يسمعون إحداها.
- تأكد من أن جميع أفراد الأسرة يعرفون طريقتين للهروب من كل غرفة في منزلك ومعرفة مكان اجتماع العائلة خارج منزلك.
- ضع خطة اتصالات للطوارئ العائلية وتأكد من أن جميع أفراد الأسرة يعرفون بمن يتصلون إذا لم يتمكنوا من العثور على بعضهم بعضا.
- احتفظ بأغراضك الثمينة والوثائق والمستندات المهمة في صندوق مقاوم للحريق والماء وفي مكان آمن.
- تدرب على عملية الهروب من منزلك مرتين في السنة في الأقل (اضغط على زر اختبار إنذار الدخان أو الصراخ «حريق» لتنبيه الجميع بأنه يجب عليهم الخروج).
- تأكد من أن الجميع يعرف كيفية الاتصال برقم الطوارئ (999).



الإرشادات الوقائية لتجنب حوادث الحرائق:



- احتفظ بالأشياء التي يمكن أن تشتعل فيها النيران على بعد ثلاثة أقدام في الأقل من أي شيء ساخن، مثل: المدافئ واللمب... إلخ.
- يُعد التدخين سبباً رئيساً للحرائق، لذا امتنع عن التدخين بالمنزل أو تجنب التدخين فوق السرير أو عند الشعور بالنعاس أو استخدام العلاج، ويفضل استخدام منفضة سجائر عميقة وتأكد من إطفاء السجائر قبل التخلص منها.
- تحدث مع الأطفال بانتظام عن مخاطر الحريق وأعواد الثقاب والولاعات وأبقها بعيداً عن متناولهم.
- أبعد مصادر الاشتعال (ولاعة أو أعواد ثقاب) عن متناول الأطفال، وتحدث معهم عن خطرها.
- مراقبة الأطفال عند اللهو بالألعاب النارية وحفظها في أماكن بعيدة عنهم.
- لا ترم الفحم المشتعل والجمر في المكان المخصص للنفايات المنزلية من دون إطفائها أولاً.
- أوقف تشغيل السخانات المحمولة عندما تغادر الغرفة أو عند النوم.
- استخدم المصاييح (الكشافات اليدوية) عند انقطاع التيار الكهربائي وليس الشموع.
- تجنب ترك شمعة مشتعلة من دون رقابة مستمرة، وخاصة عند وجود الأطفال.
- أصلح أو استبدل أسلاك التمديد البالية أو الأسلاك المكشوفة أو المقابس المفكوكة.
- تأكد من عدم وضع الأسلاك أسفل السجاد أو تثبيتها بالمسامير أو في مناطق الازدحام الشديد.
- تأكد من احتواء المنافذ الكهربائية على ألواح تغطية وانعدام وجود أسلاك مكشوفة.
- تجنب التحميل الزائد للمنافذ أو أسلاك التمديد.
- خزن المواد القابلة للاحتراق في مناطق مفتوحة بعيداً عن مصادر الحرارة، وضع الخرق المستخدمة في رش المواد الكيميائية المنزلية القابلة للاشتعال في حاويات معدنية ذات أغطية محكمة الغلق.
- تأكد من أن مصادر تدفئة منزلك نظيفة وصالحة للاستخدام، تبدأ العديد من حرائق المنازل من خلال أفران أو مواقد سيئة الصيانة أو أجزاء فرن متصدعة أو صدئة أو مداخن مع تراكم الكريوزوت.
- فحص المداخن والمواقد الخشبية سنوياً وتنظيفها إذا لزم الأمر من ترسبات وبقايا مخلفات حرق الأخشاب.



ما يتوجب فعله في أثناء الحرائق:

- كافح الحريق إذا كان بمقدورك، واحرص على ألا تعرض نفسك للخطر.
- فعل جرس الحريق واتصل بالدفاع المدني على (999).
- أغلق مصدر الغاز وافصل تيار الكهرباء في حال استطعت الوصول إليهما.
- أصرخ عدة مرات «حريق» لتنبيه الآخرين، واخرج على الفور مستخدماً مخارج الطوارئ والنزول من السلالم وتجنب استخدام المصاعد.
- عند الخروج من المكان أغلق الأبواب خلفك .
- ساعد المرضى وذوي الاحتياجات الخاصة وكبار السن إذا أمكن ذلك.
- إذا كانت الأبواب أو المقابض دافئة أو كان الدخان يسد طريق الهروب الأساسي لا تفتح الباب واستخدم طريقك الثاني للخروج.
- إذا لم تتمكن من الخروج بأمان، توجه إلى مكان يمكن فيه أن تتنفس هواء نقياً، حتى وصول المساعدة.
- بمجرد خروجك، انتقل إلى نقطة التجمع، وأبلغ المسؤولين إذا كان هناك عالقين في الداخل وتفاصيل الحريق.
- لا تعد للمنزل حتى يسمح لك بذلك.
- إذا لم تتمكن من الوصول إلى نقطة التجمع فاتبع خطة اتصالات الطوارئ بأسرتك.



أفكار تساعك على النجاة إذا كنت عالقا بمكان مشتعل:

عند انعدام إمكانية الخروج بسبب محاصرة النيران أو الدخان أو الحرارة لك:

ماذا تفعل؟



- إذا تلقيت تنبيه بوجود حريق ورأيت دخاناً أو لهبا في طريقك الأول، فاستخدم طريقك الثاني للخروج.
- إذا كنت تهرب من خلال باب مغلق، تحسس الباب والشقوق ومقبض الباب بظهرك قبل فتح الباب، فإذا كان دافئاً لا تفتحه واستخدم طريقك الثاني، وإذا كان بارداً ولم يكن هناك دخان افتح الباب ببطء، فإذا رأيت دخاناً أو حريقاً خلف الباب فأغلقه واستخدم طريقك الثاني للخروج.
- إذا كان الدخان أو الحرارة أو اللهب يسد طرق الخروج ولا يمكنك الخروج بأمان، ابق في الغرفة والباب مغلق مع سد فتحات الباب بقطع قماش أو شريط لاصق لمنع الدخان من الدخول، وتوجه لفتح النافذة للتهوية ولطلب المساعدة ملوحاً بقطعة قماش يفضل أن تكون (بيضاء) أو بالصراخ.

إذا كان المرور من وسط النار هو الملاذ الأخير:

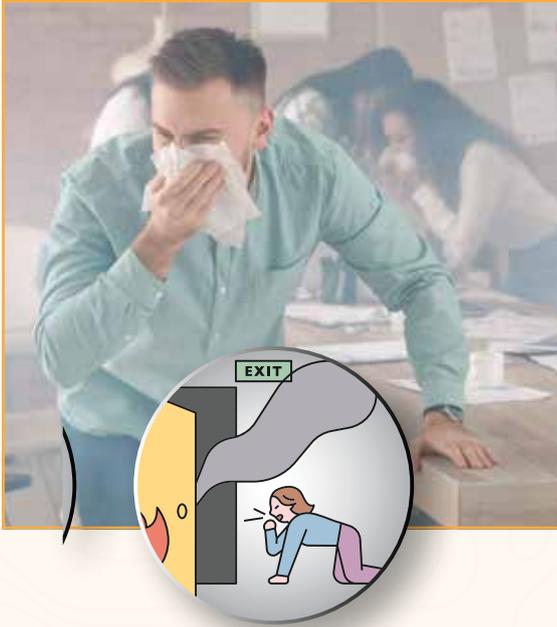
ماذا تفعل؟

- غطّ رأسك وشعرك ببطانية أو معطف كبير.
- اجعل رأسك منحنيًا للأسفل .
- احبس أنفاسك .
- تحرك بسرعة .



إذا كنت مضطراً للخروج من خلال الدخان:

ماذا تفعل؟



- من المعروف أن الدخان وبعض نواتج الحريق تصعد للأعلى.
- إذا كنت مضطراً للهروب من خلال الدخان فأنجني وازحف تحت طبقة الدخان بمحاذاة الأرضية حتى تصل للمخرج.
- يفضل تغطية الفم والأنف بقطعة قماش مبللة إذا توفرت لتنقية الهواء المستنشق.
- حاول أن يكون التنفس عن طريق الأنف.

إذا اشتعلت النار بملابسك:

ماذا تفعل؟



- توقف فوراً ، لا تهلع ولا تركض .
- أسقط على الأرض وغط وجهك بيدك لمنع وصول اللهب إليه .
- تدرج باستمرار حتى ينطفئ اللهب .
- عند إمكانية ذلك ، قم بلف الشخص المحترق بمعطف أو شرشف واطلب المساعدة فوراً .

ما يتوجب فعله بعد الحرائق:

- قدم الإسعافات الأولية عند الحاجة .
- لا تعود للمنزل حتى يتم إبلاغك من الجهات المختصة بأنه آمن .
- تخلص من أي طعام تعرض للحرارة أو الدخان .
- ارتد ملابس وأحذية واقية عند عملية التنظيف وكن حذر عند إزاحة الحطام .
- ساعد الأشخاص الذين يحتاجون إلى مساعدة إضافية كالأطفال وكبار السن وذوي الإعاقة .
- في حالة تلف منزلك أو ممتلكاتك ، التقط صوراً أو مقاطع فيديو لتوثيق الضرر الذي تعرضت له ، واتصل بشركة التأمين الخاصة بك .



إذا اشتعلت النيران في أثناء الطبخ؟

ماذا تفعل

إذا اندلعت النيران في مقلاة الطبخ:



- أخمد اللهب عن طريق تحريك الغطاء فوق المقلاة، تأكد من ارتداء قفازات الفرن.
- أغلق تشغيل مصدر الحرارة، إذا كان القيام بذلك آمناً.
- لا تحرك المقلاة واترك الغطاء مغلقاً حتى تنطفئ النار واترك المقلاة تبرد تماماً.
- إذا لم تتمكن من تحريك الغطاء فوق المقلاة وإغلاق الموقد، ارم صودا الخبز على اللهب، أو غطه ببطانية الحريق.
- إذا توفرت طفاية حريق استخدمها لإطفاء الحريق.

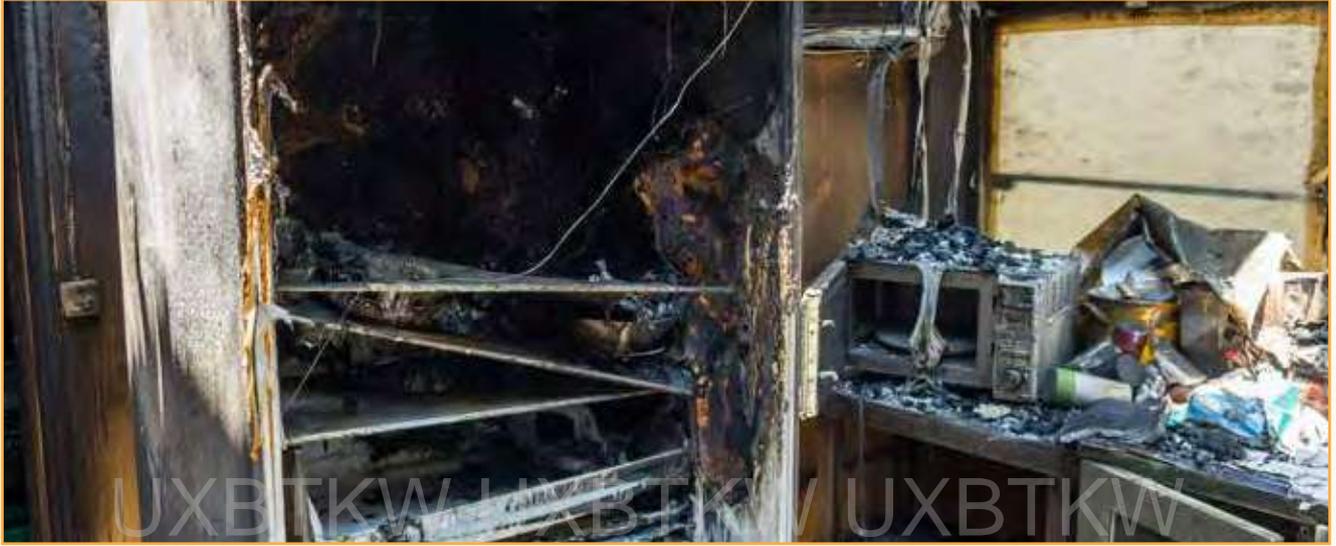
إذا اندلعت النيران داخل الفرن أو الميكروويف:



أترك الباب مغلقًا وأغلق الفرن، سيساعد إبقاء الباب مغلقًا على إخماد النيران، لا تفتح الباب حتى تنطفئ النيران تمامًا.

- لا تحاول إخراج الوعاء المحترق من الفرن وهو مشتعل.
- أغلق مصدر الكهرباء إذا كان ذلك آمنًا.
- إذا توفرت طفاية حريق استخدمها لإطفاء الحريق.

نصائح للوقاية من الحريق في المطبخ:



- لا تترك أي عملية طهي للطعام من دون مراقبة.
- تجنب ارتداء ملابس فضفاضة أو أكمام متدلّية في أثناء الطهي.
- أبعد جميع الأشياء التي يمكن أن تشتعل بالنار.
- أبعد الأطفال عن منطقة الطهي.
- استخدم مؤقت أو منبه يعمل على تذكيرك بأنك تطهي.
- تفقد الطعام على نحو متكرر في أثناء عملية الطهي.
- نظف أسطح المطبخ بانتظام لمنع تراكم الشحوم والزيوت.
- أدرمقايض المقالي إلى الداخل حتى لا يصطدم بها أحد فتسقط.
- توفير طفاية حريق وبطانية حريق.

لا تستخدم الماء مطلقًا لإخماد حرائق الزيت؛ يمكن أن يتسبب ذلك في تناثر الزيت وانتشار النار.



الوقاية من مخاطر غاز الطبخ:



- لسلامة منزلك ضع أسطوانة الغاز في الخارج بداخل خزانة مغلقة بعيدة عن الحرارة وتأثيرات الجو، مع مراعاة استبدالها كل مرة.
- إجراء فحص دوري لأسطوانة الغاز والتمديدات (الأنابيب والخراطيم والصمام).
- تجنب رمي الأسطوانة أو دحرجتها، وتأكد من وضعها في مكانها عمودياً.
- ينصح بتهوية المكان جيداً بفتح الشبائيك عند عملية الطهي.
- فحص المواقد والأفران والتأكد من نظافتها وعدم انسداد مناطق منافذ الغاز.
- في حال شم رائحة غازي أثناء الطهي يجب اتباع الآتي:



- * لا تشغل أي مفتاح كهربائي؛ لأنها قد تكون نقاط اشتعال محتملة للغاز القابل للاشتعال .
- * فتح جميع الأبواب والنوافذ على الفور لتقليل تركيز الغاز المتسرب.
- * التأكد من إيقاف تشغيل الصمام الموجود على أسطوانة الغاز.
- * لا تستخدم عود ثقاب مشتعل بالقرب من أسطوانة الغاز لتحديد مكان التسرب.
- * التأكد من جميع توصيلات الغاز والمنظم، واستبدال التالف منها.
- * استخدم محلول الصابون ، وإذا ظهرت فقاعات فهذا يدل على وجود تسريب غاز.



السلامة من خطر الكهرباء:

تتعدد المنتجات الكهربائية في المنزل ، وتعد الكهرباء من مصادر الطاقة ، ومن أهم وسائل الراحة التي تجعل حياتنا أسهل ، وعلى الرغم من فوائدها الكثيرة فإن أخطارها عديدة وكارثية في بعض الأحيان إذا لم يحسن معها ، وهنا نبين إجراءات السلامة والتعامل مع الأجهزة الكهربائية ، حتى ننعيم بحياة آمنة بعيدة عن المخاطر.

سخانات المياه الكهربائية وطرق الوقاية من أخطارها:

- تركيب السخان من قبل الفنيين المختصين.
- التأكد من صلاحية (صمام الأمان والثرموستات والقاطع الحراري ولمبة البيان ومؤشر قياس الحرارة).
- فصل التيار الكهربائي عن السخان في حال انقطاع المياه لمنع الانفجار نتيجة تبخر المياه الساخنة.
- فصل التيار الكهربائي عن السخان عند وجود تسريب للمياه أو عند حدوث صدمة كهربائية.
- يفضل وضع السخان في أماكن مفتوحة.
- إجراء الصيانة الدورية.
- استبدال سخان جديد بالسخان ، إذا كان قديماً أو أنه لا يعمل بانتظام.

UXBTKW UXBTKW UXBTKW





مراوح الشفط وطرق الوقاية من أخطارها:

- اختيار النوع الجيد.
- تجنب تركها تعمل لمدة طويلة خاصة خلال الصيف.
- التأكد من إغلاقها قبل النوم.
- تنظيف مروحة شفط الهواء وإزالة الدهون العالقة بها، مع مراعاة فصل التيار الكهربائي عند التنظيف.



المكواة الكهربائية وطرق الوقاية من أخطارها:

- مراعاة اختيار النوع الجيد.
- التأكد من فصل التيار الكهربائي عن المكواة بعد الانتهاء من استخدامها.
- رفع المكواة بعد الاستخدام عن متناول الأطفال.

العلامات التالية تنذر بقرب حدوث أخطار:



عند ظهور مثل هذه العلامات التحذيرية يجب عليك إجراء اللازم فوراً بفصل الجهاز المعيب بطريقة آمنة وافصل التيار الكهربائي عن الدائرة، واستدعاء فني مختص لإجراء الإصلاحات اللازمة.

- الأعطال المتكررة الناجمة عن احتراق المصهرات وتوقف عمل قواطع الكهرباء والشعور بوخز خفيف عند لمس أي شيء يعمل بالكهرباء.
- مصابيح الإضاءة التي تحفت أو تومض ثم تخبو مرة أخرى وهكذا.
- وميض الإضاءة الباهر أو تطاير الشرر من أي جزء في الشبكة الكهربائية.
- أصوات الطنين أو الأزيز غير العادية الصادرة من شبكة الكهرباء.
- انبعاث رائحة احتراق أو أي روائح أخرى من الأجهزة أو الأسلاك الكهربائية.



حوادث المواد الكيميائية المنزلية:

لا يكاد يخلو أي منزل من المواد الكيميائية بمختلف أنواعها واستخداماتها ، وكثيراً منا يجهل مكوناتها ولا يدرك خطورتها وآثارها الجانبية على صحة الإنسان وسميتها عندما يتنفس أبخرتها أو تمتصها بشرتنا، مما يستدعي ذلك التعرف على أنواع السموم التي تختبئ في شكل منظفات وكيفية طرق التعامل معها وحفظها والتخلص منها حتى نقي أنفسنا من أخطارها، فاستخدامها على النحو الصحيح قد يجنبنا ضررها.

ماهي المواد السامة؟:

هي أي خليط أو مادة كيميائية قد تؤثر سلباً في صحة الإنسان سواء أكان عن طريق استنشاقها أم بلعها أم امتصاص الجلد لها، أم عن طريق انفجارها واشتعالها مسببة الحرائق والإصابات، وقد توجد هذه المواد السامة في المنتجات الموجودة بالمنزل مثل:

- منظفات الأفران.
- مساحيق الغسيل.
- ملمعات الأرضيات والأثاث.
- منظفات دورات المياه.
- الأصباغ.
- المبيدات الحشرية.
- منتجات وأدوات التجميل.
- الأدوية.



وقد تسبب هذه المواد الكيميائية الموجودة في هذه المنظفات، تهيجاً في الجلد أو العين أو الأنف أو الحنجرة أو حتى قد تصل إلى حد التسمم، فلذا يجب توخي الحذر عند استخدامها.

الوقاية من التسمم ومخاطر المبيدات والمنظفات المنزلية:



لتحمي نفسك وأفراد أسرتك من التسمم بالمنظفات المنزلية والمواد الكيميائية الأخرى احرص على أتباع الخطوات الآتية:

- اترك المنظفات دوماً في علبها الأصلية.
- اقرأ الملصق الموجود على المنظفات بتمعن قبل استخدامها، واتبع إرشادات الشركة المصنعة.
- لا تخلط المنظفات المختلفة أبداً مع بعضها البعض لأنها قد تتفاعل وتصدر غازات سامة.
- لا تستنشق العبوات لتعرف محتوياتها.
- ارتداء القفازات والنظارات الواقية والكمادات عند استخدامها، وتهوية المكان قدر المستطاع.
- يفضل تشغيل مراوح الشفط وفتح النوافذ عند استخدام المنظفات.
- خزن المبيدات و مواد التنظيف في أماكن مغلقة جيدة التهوية، وبعيداً عن مصادر الحرارة والرطوبة واللهب المباشر، وبعيداً عن متناول الأطفال.
- لا تخزن المنظفات والمواد الغذائية في ذات المكان.
- لا تستخدم أواني الطعام مثل الأكواب أو الأطباق لتخزين المنظفات.
- لا تستخدم أبداً رذاذ الشعر أو محاليل التنظيف أو منتجات الطلاء أو المبيدات بالقرب من اللهب المكشوف.
- نظف أي مواد كيميائية مسكوبة على الفور، واسمح للأبخرة الموجودة في الخرق بالتبخّر في الهواء الطلق، ثم تخلص منها عن طريق لفها في جريدة ووضعها في كيس بلاستيكي محكم الغلق في سلة المهملات.
- تخلص من المواد الخطرة على نحو صحيح.



التسمم بالأدوية:

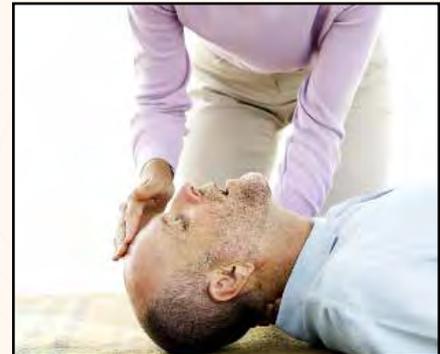
كثيراً ما تشهد غرف الطوارئ بالمستشفيات حالات التسمم بالدواء للأطفال في المراحل الأولى من أعمارهم ما بين السنة الأولى والرابعة وذلك بسبب انعدام الرعاية المنزلية الكافية أو تناول أدوية منتهية الصلاحية، وللوقاية من هذه المخاطر ينبغي عمل الآتي:

- وضع الأدوية كافة في المنزل كافة في أماكن يصعب وصول الأطفال إليها.
- تجنب حفظ الأدوية في أماكن حارة.
- تجنب تشبيه الأدوية بالحلوى حتى لا يعتقد الأطفال أن الأدوية علاج حلوى الطعم مسموح بتناوله في أي وقت.
- إتلاف الأدوية المنتهية الصلاحية والتي لم يعد هناك حاجة إليها.



الخطوات المتبعة في حالة التسمم:

أعراض التسمم	نوع التعرض	الإجراء المطلوب	تنبيه
<ol style="list-style-type: none"> 1. صعوبة في التنفس. 2. تهيج العين أو الجلد أو الحلق أو الجهاز التنفسي. 3. تغيرات في لون البشرة. 4. صداع أو تشوش الرؤية. 5. دوخة أو انعدام توازن. 6. تشنجات أو إسهال. 	ملامسة الجلد	<ol style="list-style-type: none"> 1. نزع الملابس الملوثة فوراً. 2. غسل المنطقة المصابة بماء جارٍ لمدة (15) دقيقة في الأقل. 3. نقل المصاب لمركز الطوارئ. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. يمكن التأكد من وجود تسمم عند الشخص المصاب وذلك بملاحظة عدة علامات منها: رائحة مواد كيميائية عند التنفس أو حروق حول الفم أو صعوبة في التنفس أو قيء أو روائح غريبة تصدر من الشخص.
	إصابة العينين	<ol style="list-style-type: none"> 1. غسل العين بماء جارٍ نقي مع فتح العينين. 2. شد الجفنين بلطف في حال تعذر فتح العينين بسبب الألم. 	<ol style="list-style-type: none"> 2. إذا كانت حالة التسمم شديدة والشخص المصاب يواجه صعوبة في التنفس أو فاقدًا للوعي اطلب فوراً الإسعاف على الرقم (999).
	الاستنشاق	<ol style="list-style-type: none"> 1. نزع الملابس أو التجهيزات المعيقة لعملية التنفس. 2. إجراء تنفس اصطناعي في حال فقدان وعي المصاب. 3. نقل المصاب لمركز الطوارئ. 	<ol style="list-style-type: none"> 3. احرص على راحة المصاب حتى تصل المساعدة.
	البلع	<ol style="list-style-type: none"> 1. غسل الفم بالماء النقي. 2. تناول أكبر كمية من الماء النقي لتمديد تركيز المادة السامة، أو شرب الحليب لفاعليته في امتصاصها. 3. منع المصاب من التقيؤ وخاصة عند شربه مواد حارقة كي لا يزيد خطرها، وفي حال التقيؤ الجبري يتوجب إخضاعه للأمام. 	



حوادث أجهزة التدفئة وطرق الوقاية منها:

يلجأ كثير من الناس إلى أجهزة ومعدات التدفئة في فصل الشتاء، وهذه الأجهزة قد تتسبب في حوادث خطيرة كالحريق والصعق الكهربائي والاختناق والتسمم إذا لم نحسن التعامل معها، كذلك استخدام الخشب أو الفحم في المنازل أو المخيمات لا يقل خطورة عن أجهزة التدفئة الأخرى لما يسببه انبعاث غاز أول أكسيد الكربون السام الناتج عن احتراق هذه المواد في حصول اختناق وتسمم، ولهذا يجب أن نتعرف على طرق الوقاية والاستخدام السليم لها لتجنب الحرائق والحوادث المتصلة بها، وقبل شرائك أي وسيلة للتدفئة ننصحك باختيار النوعية الجيدة المزودة بمعايير السلامة لضمان سلامتك وسلامة أسرتك، وخاصةً المدافئ الكهربائية، احرص أن تكون مزودة بخاصية الإطفاء الذاتي عند سقوطها أو حدوث أي مشكلة، مع ضرورة اتباع تعليمات الاستخدام من قبل الشركة المصنعة.



أنواع المدافئ المستخدمة:



- المدفئة الكهربائية.
- المدفئة التي تعمل بالكيروسين.
- مدفئة الزيت.
- مدفئة الغاز الطبيعي.
- المداخن، أو المواقد، أو الدوة (موقد مصنوع من الحديد أو الصفيح يستخدم في التدفئة وإعداد المشروبات الساخنة في الطقس البارد)، التي تعتمد على الحطب والفحم.

الوقاية من حوادث وسائل التدفئة:

- اختيار مكان مناسب لوضعها من حيث التهوية المناسبة والبعد من الستائر والأثاث أو المواد القابلة للاشتعال.
- ألا يترك الأطفال بمفردهم بالقرب من المدفئة، وألا يسمح لهم باللعب حولها.
- تجنب وضعها في الممرات وخاصة في الليل حتى لا يتعثر بها أحد.
- يجب إطفاء المدفئة عند النوم أو الخروج من المنزل وأن لا تترك لفترة طويلة من دون مراقبة.
- ضرورة توفير التهوية الجيدة للغرف التي بها تدفئة.
- تفقد الوصلات الكهربائية للمدفئة التي تعمل بالكهرباء.
- مراعاة أن تكون المدفئة مفصولة عن أي مصدر كهربائي عند تنظيفها.
- عند استخدام مدفئة الغاز يجب مراعاة فحص الأسطوانة وتفقد الوصلات وخرطوم الغاز خوفاً من تسرب الغاز، ويفضل أن تكون الأسطوانة بالخارج.
- عند استخدام الحطب أو الفحم للتدفئة في المداخن والمواقد يجب اتباع الآتي:
 - * يجب إشعال الحطب أو الفحم بالخارج حتى يستوي الجمر وتقل نواتج الاحتراق السامة.
 - * تهوية المكان لتجنب الاختناق من المواد السامة المنبعثة منها.
 - * إطفاء النار وإخراج المواقد من الغرف قبل النوم.
 - * تجنب رمي مخلفات الحطب والفحم في صناديق النفايات إلا بعد التأكد من إطفائها.
- تجنب تعبئة مدفئة الكيروسين وهي مشتعلة، ويفضل تعبئتها بالخارج؛ لمنع الانسكاب على الأرضيات والسجاد.
- وضع صمام أمان لقطع الكيروسين اوتوماتيكياً عند حدوث أي تسريب.
- وضع جسم عازل للحرارة أسفل المدفئة.
- لتجنب الصعق الكهربائي لا تستخدمها في أماكن بها ماء أو رطوبة مثل دورات المياه أو المطبخ.
- تجنب استخدام المدافئ لتجفيف الملابس أو تسخين الطعام عليها.



حوادث السقوط والانزلاق وطرق الوقاية منها:

تُعد حوادث السقوط والانزلاق من أكثر الحوادث المنزلية شيوعاً من حيث كونها إحدى أهم الحوادث المؤدية للوفاة أو إصابات جسيمة، لذلك ينبغي اتباع تدابير الوقاية الآتية:

- الحفاظ على إغلاق الأبواب المؤدية إلى الشرفات.
- وضع حواجز وموانع مناسبة تتفق مع اشتراطات السلامة على النوافذ والشرفات.
- تجنب وضع الأثاث، وخاصة الكراسي والطاولات، قرب النوافذ والشرفات لتفادي تسلق الأطفال والسقوط منها.
- يراعى تجنب وضع الأثاث ذي الأطراف الحادة في الممرات.
- ضع سجادة نايلون خاصة في أرضية حوض الاستحمام، لتفادي الانزلاق في أثناء الاستحمام.
- ركب بوابات السلامة أو الحواجز التي تمنع وصول الأطفال إلى السلالم أو شرفات المنزل.
- استخدم المقابض المناسبة في الحمام للسماح لكبار السن بالالتكأ عليها عند دخول الحمام.
- إضاءة أعلى وأسفل السلالم، وإصلاح أي درجة تالفة، لتجنب التعثر والسقوط.
- تفادي ترك بقايا سائلة على البلاط أو ترك أرضيات الحمام مبللة لتجنب وقوع حوادث الانزلاق.
- تجنب ترك الأشياء على الدرج أو في الممرات؛ لأن ذلك قد يؤدي إلى التعثر في أثناء السير ومن ثم السقوط.



حوادث الغرق وطرق الوقاية منها:

الغرق قد يؤدي بحياة الشخص، وخاصةً الأطفال، في ثوان معدودة بسبب انشغال بصري قصير عن المراقبة لمحادثة هاتفية أو لقراءة كتاب أو لنقاش ما، وعادة ما يحدث الغرق بسرعة وبصمت ومن دون أن نسمع بكاء أو أصوات استغاثة، ويتحول الفرح والسعادة إلى حزن وكآبة، وحتى نتجنب الغرق هناك إجراءات وقائية تمنع أو تساعد على الحد من هذه الحوادث وخاصة لمن يملكون (بركاً أو حمامات سباحة في منازلهم).

- تجنب ترك الأطفال الصغار في حمامات السباحة بمفردهم من دون مراقبة.
- تجنب ترك الأطفال يسبحون في الأماكن العميقة من دون مراقبة.
- تعليم الطفل في أثناء الاستحمام العادات السليمة وتوضيح أهمية السلامة من مخاطر الغرق.
- يجب على الكبار الامتناع عن القفز في الماء إلا في المناطق التي يزيد عمقها عن متر ونصف لأن ذلك يساعد على منع وقوع الإصابات الخطيرة التي قد تلحق بالرأس والعمود الفقري.



- لا تجري في المنطقة المحيطة بحمام السباحة؛ لأنها غالباً ما تكون زلقة ومبللة لتجنب حوادث السقوط.
- تجنب نزول من لا يجيد السباحة في المسبح من دون وجود مدرب أو شخص قادر على المساعدة.
- توفير أدوات السلامة في المسبح مثل أطواق النجاة والمقابض اليدوية حول المسبح ووصول السلالم إلى قاع المسبح بكل الأركان.
- التأكد دائماً من فتحات خزانات المياه بالمنازل وفتحات تصريف المجاري وفتحات الآبار، ويفضل أن توضع لها أقفال حتى لا تفتح عبثاً.
- احرص على إزالة الألعاب من حمام السباحة، فقد يسقط الطفل بداخل المياه وهو يحاول استرجاع لعبة ما.
- احرص على تفريغ الماء من كل وعاء (دلو أو حمام سباحة أو حوض أو بركة سباحة للنفخ) عندما لا تكون قيد الاستعمال.
- تذكر دائماً أنك عندما تصطحب طفلاً إلى حمام السباحة فأنت وحدك المسؤول عن سلامته.
- عمل أرضية مانعة للانزلاق بمسافة ثلاثة أمتار عن حافة المسبح.
- تصميم الحمام بحيث تكون حافته منحدرية بشكل تدريجي أفضل من السقوط المفاجئ في المياه العميقة.
- يفضل عند إنشاء المسبح أن يكون المكان قابلاً لرؤيته من داخل المنزل.
- إحاطة حمام السباحة بسياج عالٍ حتى لا يتمكن الأطفال من الوصول إليه مع تركيب بوابة ذات تأمين ذاتي وإغلاق ذاتي.



الوقاية من حوادث الآلات الحادة:

يُمكن أن يؤدي إغفال مراعاة احتياطات السلامة أو الإهمال في استخدام الأدوات الحادة مثل السكاكين إلى الإصابة بجروح سطحية وعميقة يُمكن تلافئها باتباع الإرشادات الآتية:



- الابتعاد قدر الإمكان عند استخدام مثل هذه الأدوات والآلات الحادة.
- الحرص على التركيز والانتباه عند استخدام السكاكين أو الأدوات الحادة، وتجنّب عوامل تشتيت الانتباه.
- يجب أن لا يترك الأطفال يعبثون بأدوات المطبخ الحادة وإبعادها عن متناول أيديهم.
- حافظ على وضع السكاكين والشوك والمقصات والأدوات الحادة الأخرى في مكان مرتفع أو درج مقفل .
- تجنّب إعطاء الأطفال (صغار السن) عند تناول الطعام شوكة وسكينة، مع تعليمهم طريقة الأكل السليمة بأدوات غير حادة.
- منع الأطفال من مطاردة بعضهم البعض بين قطع الأثاث في الغرف والممرات.
- تجنّب السماح للأطفال بتناول أكلمهم وشربهم في أواني وكاسات قابلة للكسر كالزجاج مثلاً.
- الاحتفاظ بالأدوات المدرسية مثل (الأدوات الهندسية) داخل الحقائب وفي الأماكن المخصصة للاستذكار.
- ضع ملصقات على الأبواب الزجاجية لتفادي الاصطدام بها.
- استخدم الأغطية الواقية المصممة خصيصاً لتغطية زوايا الطاومات والأثاث.
- تأكد من أن جميع المرايا معلقة بشكل آمن على الجدار.
- حافظ على المواد المصنوعة من الزجاج، مثل: النظارات والأوعية والكاسات في خزانة مرتفعة أو بعيداً عن متناول الأطفال.
- ضع شفرات الحلاقة ومقص الأظافر وغيرها من الأدوات الشخصية الحادة في خزانة مقفلة في الحمام.



حوادث الاختناق وطرق الوقاية منها:

تعد إعاقة مجرى الهواء (الشرقة أو الاختناق أو الخنق) السبب الرئيس الأول وراء الوفاة العرضية للأطفال الرضع، والسبب الرئيس الثاني في حالات الوفاة العرضية في الأطفال البالغين من العمر 14 سنة أو أقل، وأفضل وسيلة لتجنب مثل هذه الحوادث هو المراقبة المستمرة للأطفال عند تناول الأغذية أو اللعب وتعليمهم الطريقة الصحيحة بقواعد تناول الطعام، ونوضح هنا أهم طرق الوقاية لتجنب الاختناق:

- تجنب العادات والحركات التي يمكن أن تسبب الاختناق، مثل: (الأكل والتحدث في نفس الوقت والأكل بسرعة كبيرة والأكل والشرب وأنت مضطجع أو مستلق وعدم مضغ الطعام بشكل صحيح).
- احرص على إجلال الطفل على كرسي مرتفع أو على طاولة في أثناء تناول الطعام بوضعية مستقيمة.
- لا تسمح لطفلك بأن يأكل ويتحدث أو يلعب أو يتحرك في ذات الوقت.
- تقديم الأطعمة المختلفة تدريجياً، ابدأ بالطعام المهروس، ثم قدم الطعام الطري مع قطع صغيرة تتلاءم مع قدرات الطفل.
- تقطيع الأطعمة الدائرية بالطول مثل الموز والعنب والخيار وما إلى ذلك، فالأطعمة الملساء أو الدائرية أو المقطعة إلى حلقات من الممكن أن تسد القصبة الهوائية.
- لا تعط الطفل البسكويت، إذ قد يتكسر في الفم ويؤدي للاختناق، وهذا ينطبق أيضاً على أنواع البسكويت المخصصة للأطفال، والتي تكمن الطريقة الصحيحة لأكلها في ترطيبها بالحليب أو الماء وإطعامها للطفل بالملعقة.
- ابتعد عن الأغذية الصلبة والحلويات القاسية، إذ قد ترفع من مخاطر إصابتك بالاختناق، كما أنها قد تؤذي أسنانك.
- لا ينبغي إعطاء الأطفال الرضع المكسرات، مثل الجوز والذرة والبقول السوداني واللوز وما إلى ذلك بسبب انتفاخ تلك المكسرات داخل القصبة الهوائية وسدها، ما لم تطحن وتقدم ناعمة تماماً.
- تجنب تناول الطعام في السيارة أو في الحافلات أو مترو الأنفاق، إذا توقفت فجأة في أثناء الحركة فإن طفلك قد يتعرض للاختناق.
- إبعاد الألعاب والأشياء الصغيرة عن الأطفال وخاصة الرضع، مثل: العملات المعدنية والبطاريات والأزرار والألعاب التي تتفكك إلى قطع صغيرة.
- إبعاد البالونات غير المنتفخة وبقايا البالونات الممزقة بعيداً عن الأطفال، وكذلك الأكياس البلاستيكية؛ لتجنب أن يضعها الطفل على رأسه، مما يؤدي إلى الاختناق.
- إبعاد الأربطة والخیوط والستائر عن تناول الأطفال، وكذلك أسلاك التلفون والكهرباء.
- تجنب ترك الطفل في سريره أو مهده لفترة طويلة من دون مراقبته حتى لو كان نائماً.



UXBTKW UXBTKW UXBTKW





الكوارث الطبيعية

رصد حالات
الطوارئ



UXBTKW UXBTKW UXBTKW



الزلازل

الزلازل هي إحدى الظواهر الطبيعية التي تنتج عن هزة في الأرض أو سلسلة من الاهتزازات التي تحدث نتيجة حركة الصفائح الصخرية في باطن الأرض بسبب مؤثرات جيولوجية، وعلى الرغم من أن استغراق حدوثها لا يتعدى الدقيقة فإنها تحيل العمار إلى خراب في ثوان معدودة وتظهر نتائجها الكارثية جلية، وتتسبب في وفاة أعداد كبيرة من البشر، كما أنها تنشأ أعقاب الزلازل وتتبعها ظواهر طبيعية كارثية لا تقل خطورة عن الزلازل ذاته مثل:



- الانهيارات الأرضية والانهيارات الثلجية: يمكن للزلازل أن تزيل أو تضعف التربة والصخور على سفوح التلال التي قد لا تنزلق فعلياً لعقود.
- الفيضانات: الزلازل قد تسبب أضراراً للسدود أو تسبب انهيارات أرضية في البحيرات والأنهار التي بدورها تفيض على ضفافها.
- الحرائق: في أعقاب الزلازل، يمكن أن يؤدي تلف خطوط الكهرباء والغاز إلى اندلاع الحرائق ويكون من الصعب إطفائها. وقد تتمزق أنابيب المياه.



- تسهيل التربة: يؤدي اهتزاز التربة الحبيبية المشبعة بالماء إلى تحويلها من مادة صلبة إلى سائلة؛ مما يتسبب في إمالة أو غرق المباني أو الجسور المبنية عليها.
- تسونامي: الزلازل تحت سطح البحر والانهيارات الأرضية الناجمة عن الزلازل في البحر، يمكن أن تؤدي إلى تسونامي مثل الموجة التي اجتاحت المحيط الهندي في عام 2004 وقتلت ما يقرب من ربع مليون شخص.
- التأثيرات المجتمعية: قد تشمل الظروف بعد الزلزال تعطل الخدمات الأساسية وانتشار الأمراض التي تؤدي إلى خسائر إضافية في الأرواح، وأضرار بالملكات والبنية التحتية، كما يمكن أن تؤدي إلى مرحلة إعادة بناء طويلة ومكلفة، فضلاً عن أقساط تأمين أعلى أو تشييد المباني، التي تجعل التطوير المستقبلي أكثر صعوبة وتكلفة.

الإجراءات المتبعة للوقاية من حوادث الزلازل:

ما يتوجب فعله قبل الزلزال:

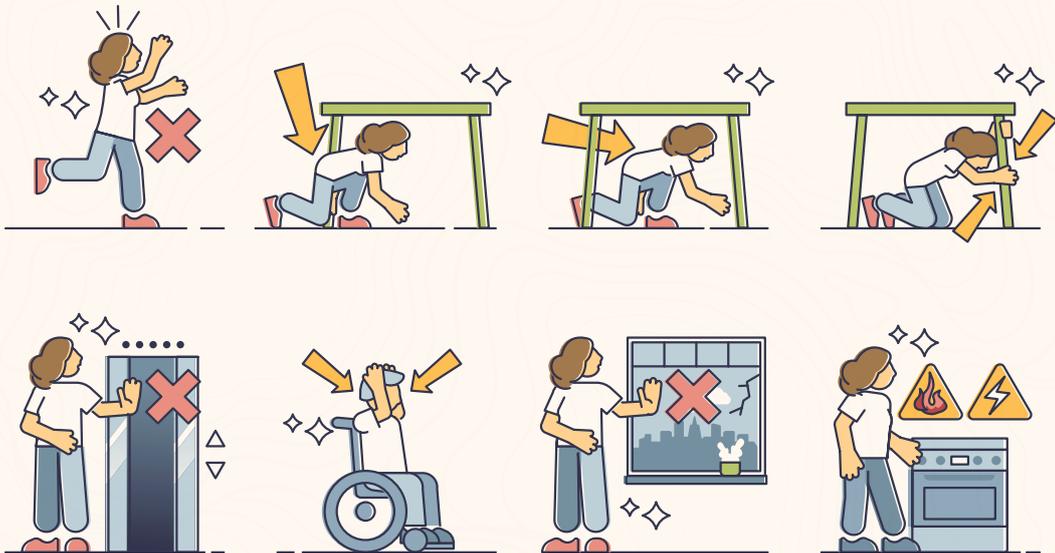


- تأكد من توفر المواد التالية في المنزل، مثل:
 - طفاية حريق وحقيبة إسعافات أولية ومذياع
 - يعمل على البطاريات ومصباح يدوي وكمية من البطاريات الإضافية.
- تعلم الإسعافات الأولية.
- معرفة الأماكن الآمنة في كل غرفة للتوجه إليها في حال حدوث زلزال وتدريب أفراد الأسرة على كيفية التصرف.
- معرفة كيفية إغلاق صمامات الغاز والماء والكهرباء وتدريب أفراد الأسرة على ذلك.
- ضع خطة عن مكان لاجتماع الأسرة بعد وقوع زلزال ما.
- لا تضع الأشياء الثقيلة على الرفوف؛ لأنها ستسقط في أثناء الزلزال.
- ثبت قطع الأثاث الثقيلة، الخزائن، والأدوات المنزلية إلى الجدران أو الأرضية.
- تعلم خطة الزلازل في منزلك أو مدرستك أو مكان عملك.
- تجهيز حقيبة الطوارئ وتفقدتها باستمرار.



إذا كنت داخل منزل أو مبنى:

- استلق على الأرض وحاول الاحتماء عن طريق الزحف تحت طاولة متينة أو قطعة من الأثاث وتمسك بها حتى يتوقف الاهتزاز، وإذا لم يكن هناك أثاث غطي وجهك ورأسك بذراعيك والجا إلى إحدى زوايا المبنى.
- ابتعد عن الزجاج والنوافذ والأبواب الخارجية والجدران وعن أي شيء يمكن أن يسقط عليك مثل أجهزة الإضاءة أو الأثاث.
- ابق في سريرك إذا وقع الزلزال في أثناء نومك، وضع وسادة على رأسك ووجهك.
- ابق في الداخل حتى يتوقف الزلزال وتضمن خروجًا آمنًا من المبنى، حيث أظهرت الأبحاث أن معظم الإصابات تحدث عندما يكون الشخص داخل المبنى ويحاول الانتقال إلى مكان آخر أو مغادرة المكان.
- إذا كنت على كرسي متحرك أقفل عجلاته واحم رأسك بذراعيك وابق فيه، أو انتقل إلى غطاء آمن إذا أمكن.
- كن على علم أن الكهرباء قد تنقطع أو قد تنطلق صفارات الإنذار.
- لا تستخدم المصعد.
- أغلق جميع مصادر الكهرباء والماء والغاز.
- لا تدخن أو تستخدم أعواد الثقاب.
- لا تقف حافي القدمين وأحضر ملابس للتدفئة بها عند الضرورة في حال كنت بمكان بارد.
- متابعة الأخبار وتنفيذ التعليمات الصادرة من الجهات المختصة.



إذا كنت بالخارج:



- تجنب دخول المباني، وابق في مكانك ولا تتحرك.
- ابتعد عن المباني المرتفعة والقديمة وأعمدة الإنارة وأسلاك المرافق والأشجار الكبيرة.
- إذا كنت في العراء، اثبت حتى يتوقف الاهتزاز، فالخطر الأكبر للزلازل موجود مباشرة خارج المبنى وخاصة في مخارجه وجدرانه الخارجية.
- يموت معظم الضحايا في الزلازل بسبب انهيار الجدران أو الزجاج المتطاير والأجسام المتساقطة.

عند قيادة المركبات:



- إذا كنت تقود مركبة، توقف ببطء إلى جانب الطريق.
- تجنب التوقف قرب المباني أو الأشجار أو الجسور والأنفاق أو أعمدة الكهرباء.
- تحرك بحذر عندما يتوقف الزلزال.
- تجنب الطرق والجسور والأنفاق التي تضررت من الزلزال.
- البقاء داخل المركبة في حال سقوط أحد خطوط الكهرباء عليها في أثناء وقوع الزلازل، والانتظار لحين قدوم أحد الأشخاص المختصين لإزالة العمود أو الأسلاك.
- متابعة الأخبار وتنفيذ التعليمات والإرشادات الصادرة من الجهات المختصة.

ماذا تفعل إذا كنت محاصراً تحت الأنقاض؟

- لا تشعل أي مصدر للشعر كالولاعة أو أعواد الثقاب.
- تجنب الحركة على نحو كبير لعدم نثر الغبار في المكان.
- غط الفم والأنف بمنديل أو بقطعة من ملابسك.
- قم بالطرق على الأنابيب أو الجدران ليتمكن رجال الإنقاذ من تحديد مكانك، أو استخدم صافرة إذا كان ذلك متوفراً، وإبقاء الصراخ كحل أخير كونه يتسبب في استنشاق كميات كبيرة من الغبار.



ماذا تفعل بعد الزلزال؟



- مراقبة الأخبار عبر وسائل الإعلام الرسمية؛ للحصول على معلومات حول الزلزال.
- إذا كنت في المدرسة أو العمل فاتبع خطة الطوارئ أو تعليمات الشخص المسؤول.
- ابق بعيداً عن الشواطئ؛ فقد تضربها التسونامي حتى بعد أن يتوقف اهتزاز الأرض.
- حاول تهدئة الغير والتخفيف من الاضطرابات خاصة الأطفال لكيلا تنتج حالات نفسية بعد ذلك.
- فحص المنزل إنشائياً للتأكد من خلوه من أي تلف إنشائي حاصل بعد الزلزال، وخصوصاً أساسات البناء، فقد يؤدي أي ضرر إنشائي إلى إحداث ضرر كبير للمبنى في الأشهر اللاحقة للزلزال، وفي حال انعدام تأكد الشخص من الوضع الإنشائي يجب الاستعانة بأحد المختصين، مع ضرورة تجنب دخول المبنى في حال تضرره إنشائياً.
- الاستعداد لأي هزة ارتدادية، والتي قد تحدث بعد دقائق، أو أيام، أو أشهر بعد انتهاء الزلزال.
- استخدام الهاتف فقط في حالات الطوارئ، ومن المتوقع أن يكون هناك ضغطاً هائلاً على خطوط الطوارئ بعد حدوث الزلزال، لذا لا بد من الحرص على البقاء في منطقة ذات إرسال جيد للتمكن من إجراء المكالمات.
- توجه إلى مكان التجمع الخارجي المتفق عليه مسبقاً؛ لتفقد إصابات الآخرين، وتقديم المساعدة لهم.
- التأكد من انعدام وجود أي حرائق صغيرة، وإطفائها في حال وجودها، مع ضرورة تنظيف أي سوائل منسكبة قابلة للاشتعال.



- في حال وجود رائحة غاز أو سماع صوت تسريب فيجب فتح النوافذ فوراً ومغادرة المنزل، وتجنب العودة إليه إلا عند التأكد من أنه آمن.
- فحص الأجهزة، وتركيبات الإنارة، والأسلاك الكهربائية، للتأكد من انعدام تلفها، وفصل أي أجهزة تالفة عن مصدر الكهرباء، وفي حال وجود اشتعال، أو أسلاك تالفة، أو رائحة شيء محترق، فيجب المسارعة إلى فصل الكهرباء من صندوق قواطع التيار الرئيس.
- تفقد أنابيب المياه والصرف الصحي، وفي حال وجود تلف في أحدها يجب تجنب استخدام المراض لحين إصلاحها.
- الحذر عند فتح أبواب الخزائن خوفاً من احتمالية تسببها بالأذى للشخص؛ لأن الأشياء الموجودة فيها تكون قد تحركت من مكانها في أثناء الزلزال.
- كن حذراً من الزجاج المكسور والحطام ويفضل ارتداء أحذية قوية؛ للمساعدة في تجنب جرح قدمك.





تسونامي

كلمة (تسونامي) هي في الأصل كلمة يابانية تعني الموج الكبير وهي مركبة من كلمتين (تسو بمعنى ميناء) و(نامي بمعنى الموج) وهي ظاهرة طبيعية تتمثل بسلسلة من الموجات الهائلة الناتجة عن اضطراب تحت الماء مثل وقوع الزلزال أو الانهيار الأرضي أو الثوران البركاني أو النيزك، يمكن أن يتحرك تسونامي مئات الأميال في الساعة في المحيط المفتوح ويصطدم بالأرض بموجات يصل ارتفاعها إلى 100 قدم وأكثر مسبباً إغراق السواحل ومحدثاً أضراراً جسيمة للممتلكات والبنية التحتية وخسائر في الأرواح، وعادة ما تضرب المناطق الساحلية وقد تتكون من عدة موجات تستمر لمدة ثمان ساعات أو أكثر.

وهناك إجراءات وقائية للتعامل معه يمكن أن تساهم في الحد من أضراره.



النصائح والإرشادات للتعامل مع التسونامي:

ماذا تفعل؟

قبل حدوث تسونامي:



- إذا كنت تعيش في منطقة قريبة من الساحل فعليك سؤال المسؤولين عن مدى خطورة حصول التسونامي بالنسبة لك وعن وسائل وإجراءات الإنذار المحلية.
- وإذا كانت لديك إعاقة أو متطلبات خاصة، فرتب مع الجهة المساندة لك لتحذرك في حالة إعلان الإنذارات أو الطوارئ.
- ضع خطة منزلية للطوارئ، وهي حقيبة الطوارئ المحمولة.
- تعرف على أعلى مكان مرتفع بالقرب منك أو على ملجأ مخصص لذلك؛ ليكون ضمن خطة الإخلاء إذا تطلب الأمر.

في أثناء حدوث تسونامي:



- خذ أدوات النجاة معك إذا كان بالإمكان عمل ذلك، وتجنب التنقل في المناطق المعرضة للخطورة لجلب أدوات النجاة أو أغراضك.
- خذ حيواناتك الأليفة معك إذا كان من الأمان أن تفعل ذلك.
- الجأ فوراً إلى أقرب مكان مرتفع أو إلى أبعد أرض يمكنك الوصول إليها، واتبع الطريق الموصى بها.
- اذهب مشياً أو بالدراجة ولا تقود السيارة إلا إذا اضطررت لذلك، وإذا كنت تقود السيارة فاستمر بالقيادة حتى تخرج تماماً من منطقة الإخلاء؛ لفسح المجال للغيرمن ورائك.
- حاول النجاة بالتعلق بغيرض مناسب إن كنت

عالقًا في الماء، واجتث عن شيء متين كجذع شجرة أو باب أو قارب نجاة، تمسك به جيداً بينما تدفعك الأمواج.

- إذا كنت على متن زورق أو سفينة ولم يكن لديك الوقت للهرب، انقل مركبك إلى المياه الأكثر عمقاً، أما إذا كان المركب على الشاطئ من الأفضل الخروج واللجوء إلى أقرب مكان آمن.
- عادةً ما تكون القوارب آمنة في المياه التي يصل عمقها إلى أكثر من 20 متراً عما إذا كانت على الساحل، حرك القوارب إلى البحر فقط إذا كان لديك الوقت الكافي وإذا كان من الآمن عمل ذلك.
- احتسب من الذهاب إلى الشواطئ لمشاهدة التسونامي، وابتعد كل البعد عن المناطق المهددة حتى يصدر إعلان رسمي بانتهاء حالة الإنذار.
- استمع وراقب وسائل الإعلام الرسمية واتبع التعليمات الصادرة من المسؤولين.

بعد حدوث التسونامي:



- استمر في مراقبة وسائل الإعلام الرسمية للحصول على معلومات الطوارئ واتبع التعليمات الصادرة من المسؤولين.
- إذا كنت قد غادرت المنزل، فلا تعد إلى المنزل إلا عندما تقول السلطات أنه من الآمن عمل ذلك.
- انتبه إذ قد تكون هناك أكثر من موجة والوضع لا يزال غير آمن لمدة قد تصل إلى 24 ساعة أو أكثر، والأمواج التي تتبع الموجة الأولى قد تكون أكبر منها.
- تأكد من انعدام إصابتك ، وخذ الإسعافات الأولية إذا احتجت لذلك، وساعد الآخرين إذا تسنى لك ذلك.
- تجنب الذهاب إلى الموقع للفرجة.
- الابتعاد عن المباني المتضررة والابتعاد عن المناطق أو الطرق المتضررة حتى تعدها السلطات آمنة، وكن حذراً من الحطام وأسلاك المرافق المعطلة.
- في حالة تلف منزلك أو ممتلكاتك، التقط صوراً أو مقاطع فيديو لتوثيق الضرر الذي تعرضت له، واتصل بشركة التأمين الخاصة بك.



الأمطار الغزيرة والفيضانات

الفيضانات هي ظاهرة طبيعية تحدث نتيجة زيادة منسوب المياه سواءً من مياه الأنهار أم البحار أم البحيرات أم السدود وتدفقها وغمرها لأراض - عادة ما تكون جافة، وذلك بسبب الظروف الجوية التي تؤدي إلى هطول أمطار غزيرة أو لذوبان الجليد، كذلك يمكن للجغرافيا أيضاً أن تجعل المنطقة أكثر عرضة للفيضانات بسبب قرب المنطقة أو بعدها عن الأنهار والبحار والمناطق الساحلية.

ماذا تفعل

قبل هطول الأمطار الغزيرة والفيضانات والصواعق الرعدية؟

- راقب التغيرات الجوية، واستمع وشاهد نشرات الأحوال الجوية ووسائل الإعلام الرسمية إذا كان هناك تحذير أو تنبيه.
- تأكد من أن حقيقتي الإسعاف والطوارئ جاهزتان فضلاً عن توفير وسائل الإنارة الاحتياطية، مثل: (مصباح يدوي أو فانوس أو شمع إنارة) لاستخدامها عند الحاجة.
- إجـر الصيانة الدورية وللإلزام للتمديدات الكهربائية، وتأكد من تثبيتها بإحكام.
- تفقد مزاريب الأمطار، وقنوات تصريف المياه والمناهل مع إجراء الصيانة اللازمة لها.
- لا تسمح للأطفال باللعب في الساحات الخارجية والمفتوحة.





- أمن الأشياء الخارجية ، وضع الأشياء الثمينة في الحاويات المضادة للمياه، وأغلق النوافذ.
- انقل العناصر الأساسية والتمينة والأجهزة الكهربائية إلى الطابق العلوي.
- التقط صوراً أو شريط فيديو للأشياء الثمينة التي تحتفظ بها في منزلك.
- حافظ على سيارتك مليئة بالوقود، فقد لا تجد الوقت الكافي لتعبئتها عند الإخلاء؛ بسبب الفيضان أو تعطل الكهرباء بالمحطة.

ماذا تفعل

في أثناء هطول الأمطار الغزيرة والفيضانات والصواعق الرعدية؟

إذا كنت في المنزل فافعل الآتي:

- راقب التغيرات الجوية، واستمع إلى نشرات الأحوال الجوية ووسائل الإعلام الرسمية ومواقع التواصل الاجتماعي.
- تفقد قنوات تصريف المياه والمناهل حتى لا تتجمع المياه قدر الإمكان.
- افصل التيار الكهربائي عن الأجهزة المنزلية لحمايتها من مرور التيار الكهربائي في حال مرور الصاعقة من خلال شبكة المنزل.





- تجنب لمس المعادن والأجهزة الكهربائية والهواتف، ولا تستخدم صنابير المياه أو أي مياه موصلة بنظام السباكة فالرعد يمكن أن يصيب الأسلاك والأنابيب.
- لا تغادر المنزل إلا للضرورة القصوى.
- ابتعد عن النوافذ الزجاجية والأبواب.
- لا تسمح للأطفال باللعب خارج المنزل.
- نفذ التعليمات والإرشادات في الحال إذا سمعت أمراً بالإخلاء عن طريق إحدى وسائل الإعلام أو الجهات الأمنية المختصة في الدولة، وتأكد من سلامتك وسلامة أفراد عائلتك.
- إذا غمرت المياه منزلك، فاغلق مصادر الغاز والكهرباء والماء.
- افصل التيار الكهربائي وأغلق شبكة المياه ومصادر الغاز عند حدوث العواصف.
- تجنب ملامسة الماء والاستحمام قدر الإمكان؛ لأن التوصيلات الصحية يمكن أن توصل الشحنات الكهربائية من الصاعقة.
- يمكنك استخدام الهواتف المحمولة أو اللاسلكية في الداخل فهي آمنة، ولا تستخدم الهواتف السلكية.
- اغسل يديك على نحو متكرر بالصابون والماء النظيف إذا لامست مياه الفيضانات.
- كن مستعداً للإخلاء إلى ملجأ أو منزل الجيران إذا لزم الأمر.



إذا كنت في الخارج اتبع الإجراءات الآتية:

- تجنب الوقوف تحت الأشجار العالية والمنفردة وأعمدة الكهرباء والاتصالات.
- لا تحاول السير قرب الشواطئ أو المياه المتدفقة ومجري الأودية والسدود أو البرك.
- حاول أن تجد مكاناً آمناً وابق بعيداً عن خطوط الطاقة الكهربائية عند هطول الأمطار الغزيرة فانقطاعها لا يعني أنها آمنة.
- ابتعد عن المياه المتدفقة ومجري الأودية وخاصة إذا كنت تسبح في البحر.
- باشر بإعداد وسائل ومعدات الإطفاء المناسبة؛ لأن الصواعق قد تعمل على إشعال الحرائق.
- تجنب استخدام الهواتف المتحركة إلا عند الضرورة القصوى خاصة في أثناء حدوث العواصف الرعدية.
- استعمل الهاتف الثابت للطوارئ إذا كنت في مكان مفتوح وانتبه من استعمال الهواتف المحمولة أو اللاسلكية لأنها آمنة فقط داخل المنزل ويجب أن لا تستخدم في الخارج.
- لا تحاول إعادة الكهرباء في حالة انقطاعها وسارع بالاتصال بالجهات المعنية لمساعدتك.
- لا تغادر المنزل إلا بعد أن تتأكد من هدوء الوضع، وتابع النشرات الجوية عبر وسائل الإعلام المحلية.
- نفذ التعليمات والإرشادات إذا سمعت أمراً بالإخلاء من الجهات المختصة في الدولة، وتأكد من سلامتك وسلامة أفراد عائلتك وجيرانك.



إذا كنت تقود المركبة فاتبع الإجراءات الآتية:

- راقب التغيرات الجوية، واستمع إلى نشرات الأحوال الجوية عبر المذياع.
- توخي الحيطه والحذر خلال التغيرات الجوية التي تحدث في الطريق فجأة.
- اتبع الإرشادات المرورية وخفف السرعة ولا تتجاوز المركبات الأخرى وشغل الأضواء.
- لا تقود السيارة للتنقل في المناطق المغمورة بالمياه، فالمياه المتحركة على مستوى قدمين يمكن أن تفقدك السيطرة على المركبة وتجرفها.
- إذا علقت سيارتك بالمياه التي تتحرك بسرعة، ابق في السيارة، وإذا كان الماء يرتفع داخل السيارة ابحث عن ملجأ على السطح.
- لا تستخدم الإشارات التحذيرية إلا للتنبيه واستخدم دائماً المساحات للزجاج الأمامي والخلفي لتوضيح الرؤية لك.
- أوقف المركبة خارج الطريق في حال استدعت الحاجة لإيقافها نهائياً، واتصل بعائلتك لطمأنتهم عليك .
- كن حذراً في أثناء القيادة بخاصة في الطرقات المغمورة بالمياه، التي قد تؤدي لحدوث انزلاقات للمركبة، وفقدان السيطرة عليها.
- لا تعبر المياه المتدفقة التي قد تكون أعلى من ارتفاع الركبة، وعند انقطاع التيار الكهربائي في أثناء هطول الأمطار الغزيرة.



بعد الفيضان؟

- استمر في مراقبة وسائل الإعلام للحصول على معلومات الطوارئ واتبع التعليمات الصادرة من المسؤولين.
 - إذا كنت قد غادرت المنزل، فلا تعد إلى المنزل إلا عندما تقول السلطات أنه من الآمن القيام بذلك.
 - الابتعاد عن المباني المتضررة، والابتعاد عن المناطق أو الطرق المتضررة حتى تعتبرها السلطات آمنة.
 - ابتعد عن أسلاك المرافق المعطلة وافترض دائماً أن خط الطاقة المتعطل موجود، فالصعق الكهربائي هو أيضاً خطر جسيم في الفيضانات حيث يمكن أن تنتقل التيارات الكهربائية عبر الماء.
 - كن حذراً من الحطام، بما في ذلك الزجاجات المكسورة والمسامير يمكن أن تغطي الأرض بعد الفيضان.
 - يمكن أن تكون الأرضيات والسلالم المغطاة بالطين زلقة.
 - افحص منزلك بحثاً عن التلف:
- * لا تلمس أبداً المعدات الكهربائية وأنت مبتل أو واقف في الماء، ضع في اعتبارك الاستعانة بفني كهربائي مؤهل لتقييم الأضرار التي لحقت بالأنظمة الكهربائية.
- * افحص الآبار بحثاً عن التلوث من البكتيريا والمواد الكيميائية قبل الاستخدام.
- * باشر بإصلاح خزانات الصرف الصحي التالفة أو أنظمة الترشيح في أسرع وقت ممكن؛ لتقليل المخاطر الصحية المحتملة.



* في حالة تلف منزلك أو ممتلكاتك، التقط صوراً أو مقاطع فيديو لتوثيق الضرر الذي تعرضت له، واتصل بشركة التأمين الخاصة بك.

- تجنب دخول مياه الفيضانات المتحركة أو الواقفة، فقد تتلوث مياه الفيضانات والطين بالزيت أو البنزين أو مياه الصرف الصحي الخام.
- تخلص من الأطعمة التي لامست مياه الفيضانات، وأي طعام مبرد لم يحفظ في درجة حرارة أعلى من 4 درجات مئوية (40 درجة فهرنهايت) لأكثر من ساعتين، أو احتوائه على رائحة أو لون أو قوام غير عادي.
- اتخذ الاحتياطات اللازمة بارتداء معدات الحماية المناسبة، مثل: القفازات والنظارات الواقية وأقنعة الوجه وقم بتنظيف وتعقيم أي شيء تبلل مع مراعاة الآتي:

* يجب غسل الأرضيات والجدران المغمورة بمحلول مكون من كوبين من المبيض المنزلي لكل جالون من الماء.

* يجب التخلص من السجاد والمراتب والأثاث المنجد أو تطهيرها بواسطة منظف متخصص.

* أزل واستبدل أي حائط أو غيرها من الألواح التي كانت تحت الماء، واستخدم مقياس الرطوبة للتأكد من جفاف المسامير الخشبية والإطار قبل استبدال الحائط الجاف، يعد نمو العفن في الأماكن المخفية خطراً صحياً كبيراً.

- لا تستخدم نظام الصرف الصحي الخاص بك عندما يطفح الماء على الأرض أو حوله؛ لأن الأرض لن تمتص ماء الأحواض أو المراحيض.
- ضع في اعتبارك استدعاء خدمات التنظيف والإصلاح المتخصصة قبل محاولة إصلاح الممتلكات التي تضررت بسبب الفيضانات.



الأعاصير

الإعصار: هو عبارة عن ظاهرة مناخية تحدث نتيجة تشكل دائرة حلزونية شديدة من الغيوم والعواصف الرعدية بدوران مغلق ومستوى منخفض، وتنشأ الأعاصير فوق مناطق المياه المدارية أو الاستوائية.

يمكن أن تصل الرياح الناتجة عن العواصف الرعدية القوية إلى 300 ميل في الساعة ويمكن أن تزيد مسارات الضرر عن ميل واحد وطول 50 ميلاً، وتقاس شدة الإعصار بمقياس فوجيتا المحسن (مقياس إي أف).

ومن المهم أن يتعلم أفراد المجتمع كيفية اتخاذ احتياطات السلامة لتجنب الإصابة وتقليل الأضرار التي تلحق بالمتلكات والأشخاص إذا تأثرت منطقتك بإعصار.





كيف تستعد للإعصار؟

- كن على اطلاع من خلال تلقي التنبيهات والتحذيرات ومعلومات السلامة العامة قبل وفي أثناء وبعد حالة الطوارئ.
- إنشاء ومراجعة خطة الطوارئ العائلية الخاصة بك، وتجهيز حقيبة الطوارئ المحمولة.
- حدد المواقع الآمنة للاحتباء حيث تقيم، مثل منزلك ومكان عملك والمباني العامة ومراكز التسوق والمدارس.
- حدد مواقع آمنة للبحث عن مأوى، مثل الأقبية أو ملاجئ خاصة، إذا لم يكن موقع تحت الأرض متاحاً، فاختر غرفة داخلية أو رواقاً في الطابق السفلي، ضع أكبر عدد ممكن من الجدران بينك وبين الخارج.
- تأكد من أن كل فرد في منزلك يعرف مواقع الإيواء وعلى علم بها.
- نظم سجل لممتلكاتك الشخصية عن طريق التقاط صور أو مقاطع فيديو لممتلكاتك، واحفظ هذه السجلات في مكان آمن.

ما يجب عمله في أثناء مشاهدة الإعصار:

- راقب أخبار الإعصار للحصول على أحدث المعلومات، واتبع التعليمات التي يقدمها مسؤولو السلامة العامة.
- انتبه لتغير الأحوال الجوية، على الرغم من أن الأعاصير تتطور في بعض الأحيان بسرعة كبيرة بحيث لا يوجد تحذير مسبق، فإن العلامات الشائعة للعاصفة التي تقترب تشمل:
 - * سحابة دوارة على شكل قمع.



* سماء مظلمة مخضرة تقريباً.

* برَد شديد.

* سحابة كبيرة مظلمة ومنخفضة.

* أزيز عالٍ شبيه بقطار الشحن.

- تجنب الأماكن ذات الأسطح العريضة ، مثل القاعات والكافيتريات ومحلات السوبرماركت ومراكز التسوق.
- كن مستعداً للاحتماء على الفور، وتأكد من تجهيز مجموعة الطوارئ الخاصة بك.
- ضع في اعتبارك تأجيل النشاط الخارجي.
- أمن أو إحضار الأشياء الخارجية للداخل (أثاث الفناء ولعب الأطفال وصناديق القمامة وما إلى ذلك) التي يمكن أن تطير أو تسبب تلفاً في أثناء الرياح القوية.

أثناء التحذير من الإعصار:

- راقب أخبار الإعصار للحصول على أحدث المعلومات، واتبع التعليمات التي تقدمها السلطات المختصة.
- إذا كنت بالداخل في مسكن أو مبنى صغير، انتقل إلى منطقة محددة مسبقاً، مثل: الطابق السفلي أو قبو أو أدنى مستوى للمبنى وإذا لم يكن هناك قبو، فانتقل إلى وسط غرفة داخلية صغيرة في أدنى مستوى (خزانة أو رواق داخلي) بعيداً عن الزوايا والنوافذ والأبواب والجدران الخارجية.
- ضع أكبر عدد ممكن من الجدران بينك وبين الخارج.
- إذا كنت في مدرسة أو مستشفى أو مبنى شاهق أو أي مكان عام آخر، فانتقل إلى غرفة داخلية صغيرة أو ردهة في أدنى طابق ممكن.
- إذا كنت في منزل متنقل، فاخرج فوراً وانتقل إلى موقع محدد مسبقاً مثل الطابق السفلي من مبنى قوي قريب، فالمنازل المتنقلة توفر القليل من الحماية من الأعاصير.
- لا تفتح النوافذ والأبواب.

إذا كنت في الخارج أو في السيارة:

- إذا أمكن، انتقل إلى مبنى قوي قريب.
- ضع في اعتبارك الاحتماء في مركبة متوقفة، ارتد حزام الأمان وغط رأسك بذراعيك أو بطانية أو معطف إن أمكن.



- ضع في اعتبارك الاستلقاء بشكل مسطح في حفرة قريبة أو منطقة منخفضة وغط رأسك بذراعيك وبطانية أو معطف أو وسادة أخرى إن أمكن ذلك.
- إذا كنت في قارب أو تمارس السباحة، فاخرج فوراً وابحث عن ملجأ على الفور.
- لا تذهب تحت جسر أو نفق؛ لأنه من الأكثر أماناً أن تكون في مكان منخفض ومنبسط.
- احترس من الحطام المتطاير الذي يمكن أن يتسبب في وقوع إصابات أو وفيات.

ماذا تفعل بعد الإعصار:

- استمر في متابعة وسائل الإعلام للحصول على معلومات الطوارئ.
- اتبع التعليمات من مسؤولي السلامة العامة.
- إذا كنت محاصراً، فحاول الاتصال أو إرسال رسالة نصية للمساعدة، حاول النقر على أنبوب أو حائط أو استخدام صافرة لمساعدة رجال الإنقاذ في تحديد موقعك.
- اتصل بالرقم (999) للإبلاغ عن حالات الطوارئ، بما في ذلك خطوط الكهرباء المعطلة وتسرب الغاز.
- ابتعد عن أسلاك المرافق المعطلة، افترض دائماً أن خط الطاقة المتعطل موجود.
- ابتعد عن المباني والمناطق المتضررة حتى تعتبرها السلطات آمنة.
- افحص منزلك بحثاً عن التلف.
- * إذا كنت تعتقد أن هناك تسرباً للغاز، فاخرج على الفور، ولا تشغل المفاتيح الكهربائية أو الأجهزة أو تطفئها.
- * في حالة تلف منزلك أو ممتلكاتك، التقط صوراً أو مقاطع فيديو لتوثيق الضرر الذي تعرضت له، واتصل بشركة التأمين الخاصة بك.
- * إذا انقطع التيار الكهربائي لديك، فاتبع إرشادات الأمان الخاصة بانقطاع التيار الكهربائي، واتصل على الرقم (991) وبلغ شركة الكهرباء عن الانقطاع.
- * استخدم المولدات والشوايات بالخارج؛ لأن أجزائها تحتوي على أول أكسيد الكربون الذي يعد مادة سامة وقاتلة فليس له (لون أو رائحة)، وتأكد من أن أجهزة الكشف عن أول أكسيد الكربون تعمل.
- إذا تعطلت خطوط الهاتف، فاستخدم وسائل التواصل الاجتماعي أو الرسائل النصية لإعلام الآخرين بأنك بخير.
- تحقق من الأسرة والأصدقاء والجيران وقدم المساعدة لهم، بخاصة كبار السن والذين يعيّنون بمفردهم والذين يعانون من حالات طبية والذين قد يحتاجون إلى مساعدة إضافية.



البرق (الصاعقة)

البرق: هو ظاهرة طبيعية بصرية تظهر فجأة في قلب السماء في صورة شرارة كهربائية عند اضطراب الأحوال الجوية، وهو عبارة عن شرارة قوية ناتجة عن تصادم سحابتين، تحمل إحداهما شحنة كهربائية سالبة، والأخرى موجبة، ويعقب هذا الضوء صوت عالٍ قادم من اتجاه السماء يسمى (الرعد) ويطلق على الاثنين معاً اسم (الصاعقة).

يتسبب البرق أو الصواعق البرقية عندما تضرب الأرض بالكثير من الأضرار للمباني والتجهيزات الكهربائية، وقد يسبب خسائر بشرية واقتصادية كبيرة، فهو يتسبب بمقتل المئات من الناس كل عام في مناطق مختلفة من العالم بالإضافة إلى آلاف الإصابات، ولذلك نجد أن المباني عادة ما تُجهز بمعدات الصواعق، وهي وسائل لتفريغ الشحنة الكهربائية الضخمة الناتجة عن البرق، وبما أن البرق عبارة عن ضوء فإنه يسير بسرعة الضوء، أي بحدود ثلاث مئة ألف كيلومتر في الثانية الواحدة. وهذه السرعة الكبيرة يناسبها التعبير بكلمة (يخطف) في قوله تعالى (يَكَادُ الْبَرْقُ يَخْطَفُ أَبْصَارَهُمْ كُلَّمَا أَضَاءَ لَهُمْ مَشَوْا فِيهِ وَإِذَا أَظْلَمَ عَلَيْهِمْ قَامُوا وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ لَذَهَبَ بِسَمْعِهِمْ وَأَبْصَارِهِمْ إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ) [البقرة: 20-19]، التي تشير للمباغرة والمفاجأة والسرعة، وحتى نتجنب مخاطر البرق أو الصاعقة يجب أن نتعرف على إجراءات الوقاية والسلامة منها عند حدوثها.



نصائح للسلامة من البرق:

قبل حدوث العاصفة الرعدية:

- راقب أخبار العاصفة الرعدية عبر الاستماع ومشاهدة وسائل الإعلام المحلية للحصول على أحدث المعلومات.
- اتبع التعليمات التي تقدمها الجهات المسؤولة في الدولة.
- كن متيقظًا لظروف الطقس المتغيرة وكن مستعدًا للاحتماء على الفور.
- ضع في اعتبارك تأجيل النشاط الخارجي.
- ضع في اعتبارك فصل المعدات الإلكترونية الحساسة قبل العاصفة.

خلال العاصفة الرعدية:

إذا كنت داخل مبنى:

- تجنب وابتعد عن النوافذ والأبواب والشرفات الخرسانية، ولا تستلقي على أرضيات خرسانية في أثناء عاصفة رعدية أيضا، تجنب الاستناد على الجدران الخرسانية، فيمكن أن ينتقل البرق عبر أي أسلاك أو قضبان معدنية في الجدران أو الأرضيات الخرسانية.
- تجنب استخدام الهاتف الأرضي باستثناء حالات الطوارئ، ويمكنك استخدام الهواتف اللاسلكية أو الخليوية؛ لأنها آمنة للاستخدام بالداخل.
- تجنب استخدام الأجهزة الكهربائية والإلكترونية بأنواعها كافة، يمكن أن ينتقل البرق عبر الأنظمة الكهربائية وأنظمة استقبال المذياع والتلفاز.
- تجنب الاغتسال أو الاستحمام أو غسل الأطباق أو غسيل الملابس.

- تجنب ملامسة الأشياء المعدنية (معدات الفناء والدراجات النارية والهوائية وما إلى ذلك).
- وكذلك أدوات السباكة والحمام لأنها يمكن أن توصل الكهرباء.
- ابق في الداخل حتى 30 دقيقة في الأقل بعد آخر مرة تسمع فيها الرعد أو ترى البرق.

إذا كنت بالخارج:

- ابحث عن ملجأ آمن مغلق مثل المنازل والمكاتب ومراكز التسوق والمركبات ذات السقف الصلب.
- اذهب إلى الداخل على الفور إذا لم تتمكن من الدخول، احتج في السيارة.
- إذا كنت في منطقة مفتوحة أو غابة فانقل إلى مكان منخفض مثل الوادي، أو خذ وضعية كروية بالزحف على الأرض.
- إذا كنت في مكان مرتفع مثل التلال أو قمة جبلية انزل فوراً لأرض منخفضة، وتجنب الوقوف بجوار الأشجار العالية.
- إذا كنت في قارب أو تمارس السباحة، اخرج فوراً وابحث عن ملجأ على الفور.
- إذا كنت متجمعاً مع أشخاص آخرين، على الجميع أن يتفرقوا.
- إذا كنت تقود دراجة هوائية أو نارية أو عربة جولف، ترحل عنها.
- الابتعاد عن الأشياء التي توصل الكهرباء (أسوار الأسلاك الشائكة وخطوط الكهرباء وطواحين الهواء وما إلى ذلك).

إذا كنت في سيارة:

- ابق في سيارتك إذا كنت على الطريق، وإن ساءت ظروف القيادة، فابحث عن مكان آمن للتوقف فيه.
- إذا كانت سيارتك من النوع المكشوف، اخرج منها والجا إلى مكان آمن.
- تجنب لمس المعدن أو الأسطح الأخرى في سيارتك وما عليها.

العواصف الرملية / الغبارية

العواصف الرملية / الغبارية: هي عبارة عن مجموعة من جزئيات الغبار أو الرمل المرفوعة بشدة إلى ارتفاعات عالية بفعل رياح قوية ومضطربة يكثر حدوثها في دول الخليج العربية بسبب الطبيعة الصحراوية، وينتج عنها تأثيرات بيئية واقتصادية وصحية خاصة لمن يعانون من مشاكل في الجهاز التنفسي، كما أن العواصف الرملية يمكن أن تتسبب في وقوع حوادث خطيرة من خلال تقليل الرؤية، ولهذا السبب من المهم معرفة الإجراءات الوقائية لتفادي أضرارها.

الإجراءات الوقائية عند حدوث العواصف الرملية:

ما يتوجب فعله قبل وصول العاصفة:

إذا كنت داخل المنزل:

- راقب تغيرات الطقس من خلال متابعة نشرات الأحوال الجوية ووسائل الإعلام الرسمية ومواقع التواصل الاجتماعي.
- أغلق النوافذ والأبواب وفتحات التهوية، وباشر تدعيم النوافذ باستخدام ألواح خشبية.
- ثبت الألواح المعدنية وشبكات التلفاز وغيرها من الأجسام القابلة للتطاير جراء الرياح الشديدة.
- تأكد من أن المعدات الموجودة في ساحة المنزل مؤمنة ولا يمكن أن تتطاير بفعل العاصفة.
- لا تسمح للأطفال باللعب خارج المنزل.
- تأكد من وقوف مركبتك بمكان آمن، حتى لا تتعرض للأضرار جراء العواصف.

إذا كنت في الخارج:

- حاول أن تجد مكاناً آمناً وأبلغ الآخرين عن مكانك.
- لا تقم بأي نشاط خارج المنزل وأجل أعمالك لما بعد العاصفة.
- توخى الحيطه والحذر خلال التغيرات التي تحدث في الطريق نتيجة حالة الطقس.



ما يتوجب فعله في أثناء حدوث العاصفة الرملية:

إذا كنت داخل المنزل:

- الاستماع إلى التحذيرات والإرشادات الصادرة من الجهات الرسمية عبر وسائل الإعلام الرسمية المختلفة .
- قلل خروجك من المنزل والتعرض للبيئة الخارجية قدر الإمكان، خاصة إذا كنت تعاني من مشكلات صحية .
- لا تسمح للأطفال والمصابين بأمراض التنفس والربو والحساسية بالخروج إلا للضرورة القصوى .
- ابتعد عن الشرفات والنوافذ والأبواب .
- الالتزام بالأدوية الوقائية في حال الإصابة بحساسية الأنف أو حساسية الصدر .
- نفذ التعليمات والإرشادات الصادرة من الجهات الأمنية المختصة، وإذا سمعت أمراً بالإخلاء افعل ذلك في الحال وتأكد من سلامتك وسلامة أفراد عائلتك .

إذا كنت في الخارج:

- حاول أن تجد مكاناً آمناً وأبلغ الآخرين عن مكانك .
- غط الفم والأنف بكمامة أو بمنديل أو قماش مبلل بالماء، وارتي نظارات لحماية العينين .
- تجنب الوقوف تحت الأشجار العالية ولوحات الإعلانات وأعمدة الكهرباء .
- تجنب ممارسة الرياضة أو البقاء في الأماكن المفتوحة وخاصة إذا كنت مصاباً بالحساسية أو الربو أو التهابات صدرية .

عند قيادتك المركبة:

- الاستماع إلى التحذيرات والإرشادات الصادرة من الجهات الرسمية عبر المذياع .
- تجنب الكثبان الرملية على الطرق الخارجية المكشوفة بخاصة في أثناء القيادة إذ تنشط حركة الرياح وتعمل على نقل الأتربة بكميات كبيرة في الشارع .
- لا تترك نفسك وتترك الآخرين في أثناء هبوب العواصف الرملية تمهل في السياقة بخاصة إذا تفاجأت بحجب الرؤية وتضييق مسارات الطريق .
- إذا كنت تستخدم المكيف أغلق فتحة سحب الهواء من الخارج .
- خفف السرعة وأن لا يجتاز المركبات الأخرى، وترك مسافة كافية بين المركبات .



- يفضل تجنب استخدام الإشارات التحذيرية إلا للتنبيه.
- عند هبوب رياح شديدة وأنت في السيارة، غادر السيارة واتجه نحو أقرب مكان آمن.
- في حال استدعت الحاجة لإيقاف المركبة نهائياً، أوقفها خارج الطريق واتصل بعائلتك لطمأنتهم عليك.
- إذا كانت الرؤية معدومة وأنت تقود السيارة غادر الطريق الرئيس إلى طريق فرعي إن أمكن ثم قف وابق الأضواء مُنارة.

ماذا تفعل عند توقف الرياح؟

- متابعة الأخبار ووسائل الإعلام المختلفة والنشرات الجوية لمعرفة انتهاء الرياح وهدوء الأجواء.
- الابتعاد عن لمس أو تحريك الأجسام الساقطة والأسلاك الكهربائية المتدلّية.
- أهمية تنظيف المنزل على نحو جيد من آثار الغبار بعد الرياح وما يصاحبها من غبار وأتربة مثارة وخاصة غرف النوم والأغطية والفرش.
- التأكد من سلامة التمديدات الكهربائية وانعدام وجود تسرب في الغاز قبل الاستخدام.
- عند مشاهدة أي خطر بادري بإبلاغ الجهات المعنية بذلك.

UXBTKW UXBTKW UXBTKW



الضباب

الضباب هو أحد الظواهر الطبيعية التي تتشكل نتيجة تجمع قطرات الماء المتبخرة عن سطح البحر وتكاثفها على مقربة من سطح الأرض فتشكل ما يشبه السحابة، وتكمن خطورتها في تدني الرؤية الأفقية ومن ثم إعاقة الرؤية مما يشكل خطراً على السائقين في حال عدم التزامهم وجاهلهم بالقيادة الآمنة في مثل هذه الأجواء، وعادةً ما يظهر الضباب في فصل الشتاء في الصباح الباكر ويتلاشى مع شروق الشمس.

ما يتوجب فعله عند حدوث الضباب:

- مراقبة التغيرات الجوية عبر الاستماع لنشرات الأحوال الجوية في وسائل الإعلام الرسمية المختلفة.
- من الأفضل تجنب مغادرة المنزل خلال حدوث الضباب.
- التأكد من نظافة الزجاج والشبابيك والمرايا في السيارة قبل البدء في الرحلة، واستخدام فتحات التهوية الخاصة بإزالة البخار عن الزجاج ومساحات تنظيف الزجاج بهدف تحقيق أقصى حد



ممكن من الرؤية، وإزالة البخار المتكثف على الزجاج والشبابيك بسرعة ينصح باستخدام مكيف السيارة على درجة حرارة عالية.

- خفض سرعتك عند الدخول في منطقة ضبابية ، ولا تشغل الإشارات التحذيرية مطلقاً.
- تجنب استخدام الإشارات التحذيرية للمركبة إلا في الحالات الطارئة والاكتفاء بضوء المصابيح المنخفض.
- ترك مسافة كافية بينك وبين المركبات التي أمامك في أثناء سوء الأحوال الجوية.
- على راكبي الدراجات النارية ارتداء السترات العاكسة للضوء واستخدام الأنوار الخاصة بدرجاتهم أو المصابيح اليدوية؛ لكي يتمكن السائقون من رؤيتهم على الطريق في أثناء الأجواء الضبابية التي يقل فيها مدى الرؤية.
- ينصح بفتح الشبابيك في حال التدني الشديد في مدى الرؤية، ليتمكن السائق من سماع أصوات السيارات القادمة خاصة في المناطق التي لا يكون المرور فيها كثيفاً كالمناطق الريفية وخارج المدن.
- لا تتجاوز السيارة التي أمامك إلا عند الضرورة في حالات تدني الرؤية.
- تجنب القيادة ببطء في الجانب الأيسر من الطريق؛ لأنه مخصص للسير على وفق السرعة المحددة.
- التركيز على الطريق وأوضاعها: يتحتم على السائق استخدام حواسه كافة في أثناء القيادة في الظروف التي ينخفض فيها مدى الرؤية، وتجنب استخدام كل ما من شأنه أن يشتت الانتباه، مثل: الجوال أو مسجل السيارة وذلك لضمان التركيز على الطريق.



الحرارة الشديدة

الحرارة الشديدة هي فترة طويلة من الطقس الحار للغاية، والتي قد تشمل ارتفاع نسبة الرطوبة، وفي بعض البلدان تُعرف بـ «موجة الحر» وعادة تكون مدتها ثلاثة أيام متتالية أو أكثر وقد تصل درجة الحرارة فوق 90 درجة فهرنهايت (32 درجة مئوية).

لماذا تستعد؟

يمكن أن تكون الحرارة الشديدة خطيرة، بل ومهددة للحياة إذا لم تتخذ الاحتياطات المناسبة في درجات الحرارة الشديدة والرطوبة المرتفعة، يجب أن يعمل الجسم بجهد إضافي للحفاظ على درجة حرارة طبيعية.

تحدث معظم الأمراض المرتبطة بالحرارة بسبب تعرض الضحية للحرارة على نحو مفرط أو بسبب الإفراط في ممارسة التمارين الرياضية بالنسبة لسنه وحالته البدنية، على الرغم من أن أي شخص يمكن أن يعاني من مرض متعلق بالحرارة، فإن بعض الأشخاص معرضون لخطر أكبر من غيرهم، مثل: كبار السن والأطفال الصغار والمرضى والذين يعانون من زيادة الوزن، ولتقليل مخاطر ظروف الحرارة الشديدة، لذا يجب اتخاذ احتياطات السلامة المناسبة لحماية نفسك وعائلتك.



كيف تستعد للحرارة الشديدة؟

قبل الحرارة الشديدة:

- كن على علم من خلال تلقي التنبيهات والتحذيرات ومعلومات السلامة العامة قبل وفي أثناء وبعد حالة الطوارئ.
- إنشاء ومراجعة خطة الطوارئ العائلية الخاصة بك.
- باشر بتجميع أدوات الطوارئ.
- تعرف على الأماكن التي يمكن أن تقضي وقتك فيها وتستمتع ببرودتها؛ مثل مراكز التسوق، المكتبات.
- جهز منزلك لحالات الطوارئ المحتملة.
- * ركب مكيفات الهواء بإحكام وعازل للمكيفات إذا لزم الأمر.
- * غط النوافذ التي تستقبل شمس الصباح أو بعد الظهر، من خلال المظلات الخارجية أو فتحات التهوية؛ فهي تقلل من الحرارة التي تدخل المنزل بنسبة تصل إلى 80 بالمائة.
- * ركب عازل حرارة للأبواب والنوافذ.

ماذا تفعل في أثناء الحرارة الشديدة؟

- ارتدِ ملابس خفيفة الوزن وفضفاضة ذات ألوان فاتحة، حيث إن الألوان الفاتحة تعكس أشعة الشمس، وتساعد في الحفاظ على درجة حرارة الجسم الطبيعية.
- اشرب الكثير من الماء حتى لو لم تكن عطشاناً، وتجنب المشروبات الغازية والسوائل التي تحتوي على نسبة عالية من السكر أو الكافيين.
- لا تترك الأطفال أو الحيوانات الأليفة بمفردهم في مركبة مغلقة، حتى مع فتح النوافذ.
- تمهل وتجنب النشاط الشاق.
- تناول وجبات متوازنة وخفيفة ومنتظمة.



- ابق بالداخل قدر الإمكان وقلل من التعرض لأشعة الشمس بالخارج لفترات طويلة.
- إذا كان يجب أن تكون بالخارج، فاقصر نشاطك بالخارج على ساعات الصباح والمساء، وحاول أن تسترح كثيراً في مناطق مظلمة حتى تتعافى درجة حرارة جسمك، استخدم واقٍ من الشمس مع عامل حماية عال وارتد قبعة واسعة الحواف.
- إذا لم يكن لديك مكيف هواء، ابق في الطابق السفلي بعيداً عن أشعة الشمس، واستخدم المراوح للبقاء بارداً، وضع في اعتبارك قضاء الوقت في الأماكن العامة المكيفة.
- قلل من استخدام الموقد والفرن للمساعدة في خفض درجة حرارة المنزل.
- في الأيام الحارة، عند الذهاب للمساحات المائية للتبريد كن حذراً من خطر الغرق، وتعرف على كيفية الحفاظ على سلامتك وأطفالك في المياه.
- إذا كان هناك انقطاع للتيار الكهربائي في أثناء الطقس الدافئ، فقد تحتاج إلى اتخاذ احتياطات إضافية أو الذهاب إلى مركز التبريد أو ملجأ الطوارئ للبقاء بارداً.
- تعرف على أعراض الأمراض المرتبطة بالحرارة واحترس منها، واتصل بالرقم (999) للإبلاغ عن حالات الطوارئ.
- كن جاراً جيداً وتحقق من الأسرة والأصدقاء والجيران، بخاصة كبار السن، والذين يعيشون بمفردهم، والذين يعانون من حالات طبية، والذين قد يحتاجون إلى مساعدة إضافية، وأولئك الذين قد لا يتوفر لديهم مكيفات هواء.

أنواع الأمراض المرتبطة بالحرارة:

خلال درجات الحرارة الشديدة، يكون الناس عرضة لثلاثة أمراض مرتبطة بالحرارة، تعرف على أعراضها وكيفية طرق الاستجابة والعلاج:

- **تشنجات الحرارة:** هي آلام عضلية وتشنجات ناتجة عن التعرق الشديد.
- * **الأعراض:** آلام وتشنجات عضلية تحدث عادة في الساقين أو الذراعين أو البطن .
- * **العلاج:** اجعل الشخص يستريح في وضع مريح في مكان أكثر برودة، وامنحه الماء أو السوائل التي تحتوي على أملاح ومعادن تساعد على إعادة الترطيب.
- **الإنهاك الحراري:** يحدث عادةً عندما يبالغ الناس في إجهاد أنفسهم في مكان دافئ ورطب، وغالباً ما يؤثر في أولئك الذين يقومون بعمل شاق في الطقس الحار، حيث تفقد سوائل الجسم من خلال التعرق الشديد ويزداد تدفق الدم إلى الجلد، مما يؤدي إلى انخفاض تدفق الدم إلى الأعضاء الحيوية، وينتج عن هذا نوع من أنواع الصدمة الخفيفة.
- * **الأعراض:** جلد بارد، رطب، شاحب، غثيان، دوار، صداع، ضعف، أو إرهاق.





* **العلاج:** اجعل الشخص يتمدد في وضع مريح في مكان أكثر برودة، وأزال أو فك الملابس الضيقة، وضع أقمشة باردة ومبللة على جسم المصاب، مثل: المناشف أو ملاءة إذا كان واعياً، وأعطه نصف كوب من الماء البارد أو السوائل مع أملاح ومعادن كل 15 دقيقة، مع التأكد من أنه يشرب ببطء وراقبه بعناية لمعرفة التغييرات التي تطرأ على حالته، واتصل بالرقم (999) إذا لم تتحسن الحالة.

• **ضربة الشمس:** هي أكثر اضطرابات الحرارة خطورة بسبب الحرارة التي تهدد الحياة، وتحدث ضربة الشمس عندما تبدأ أنظمة الجسم في التوقف عن العمل بسبب الحرارة الشديدة، قد تتسبب ضربة الشمس في تلف الدماغ أو الوفاة إذا لم يجرت تبريد الجسم بسرعة.

* **الأعراض:** ارتفاع شديد في درجة حرارة الجسم، وجلد ساخن وأحمر (جاف أو رطب)، وفقدان الوعي وتغيرات في مستوى الاستجابة ونبض سريع وضعيف، وضيق وسرعة في التنفس وقيء أو ارتباك أو نوبات.

* **العلاج:** يحتاج الشخص المصاب بضربة شمس إلى مساعدة فورية، بالاتصال على الرقم (999) ونقله إلى مكان أكثر برودة، وغمره في ماء بارد أو لفه بملاءة مبللة باردة أو يوضع عليه أكياس من الثلج.



الأوبئة والجوائح

الأوبئة هي زيادة غير متوقعة، وغالبًا مفاجئة، في معدلات الإصابة بمرض مُعيّن داخل مجتمع محلي ما أو منطقة ما، أما الجائحة، فتحدث عندما يتفشى وباء مُعيّن في جميع أنحاء العالم، متخطيًا الحدود الدولية ومؤثرًا في أعداد كبيرة من الناس، ويمكن أن يشكل عددا من الأمراض المعدية وتهديدات صحية كبيرة على الصعيد المحلي والإقليمية والعالمية، مما يؤدي إلى تفشي أوبئة أو جوائح. ويمكن الوقاية من الأوبئة والجوائح والتخفيف من حدتها عبر اتخاذ مجموعة من الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية على المستويين المنزلي والمجتمعي، مثل اتباع قواعد النظافة الصحية الجيدة والتباعد الاجتماعي والتلقيح.

ويشار إلى أن هذين المصطلحين يطلقان على الأمراض المعدية فقط، وعلى سبيل المثال لا تعد أمراض القلب أو السكر أو غيرها أوبئة أو جائحة، وقد شهد العالم في هذا القرن وحده، تفشيًا إقليميًا مميتاً لعدد منها مثل: (الإيبولا، متلازمة الشرق الأوسط التنفسية، كوفيد-19، والحمى الصفراء) والعديد من الحالات الأخرى.



الاستعداد للأوبئة والجوائح:

الاستعداد والتحضير المبكر لوباء أو جائحة يعد أمراً جيداً لعامة الناس والدولة، أما الانتظار إلى أن تقع الكارثة الوبائية فمن شأنه أن يسبب إرباكاً للأشخاص وضغطاً على مرافق الدولة بسبب التدافع لتلبية احتياجاتهم، ومن ثم إحداث نقص في الإمدادات الأساسية وخاصةً الصحية للمواطنين والمستشفيات، كما حدث في جائحة كوفيد-19.

فمن المهم تعزيز الوقاية من الأوبئة من خلال التثقيف والتوعية، واستخلاص الدروس المستفادة من جائحة كوفيد-19 - وما نتج عنها من إغلاقات وتوقف الخدمات الأساسية والذي شملت آثاره الكارثية جميع مناحي الحياة الاقتصادية والاجتماعية والصحية على مستوى الدول والأفراد، ولهذا يعد التزاماً على الجميع أن يكونوا على استعداد دائم لأي وباء أو جائحة جديدة. والتخطيط السليم الذي من شأنه أن يخفف العبء على الدولة وعلى أفراد المجتمع لتجاوز الوباء والخروج بأقل الخسائر، وكون هذه الأوبئة تحدث فجأة من دون سابق إنذار فهناك العديد من الخطوات التي يمكن أتباعها مسبقاً، أو عند بدء الوباء وتفشيهِ إذا لم تكن مستعداً له.

- من المهم جداً أن تبقى على اطلاع مستمر بمستجدات أخبار الوباء وتطوره وما يقدم من نصائح ومعلومات من مصادر موثوقة ووسائل الإعلام الرسمية، والجهات الصحية ببلدك.
- تعرف على كيفية انتشار الأمراض والطرق الوقائية لتجنبها والحد من انتشارها لحماية نفسك والآخرين.
- ضع خطة طوارئ بحيث تشمل خطة الاتصال قائمة بالأرقام المهمة للطوارئ والمنزل والمدارس والعمل.
- تجهيز عدة الطوارئ حيث يمكنك إضافة العناصر الخاصة بالوباء التي ستحتاجها لقائمة مجموعة الطوارئ الخاصة بالكوارث التي لديك والتي ستحتاجها للمحافظة على سلامة منزلك وصحتك أنت وأفراد أسرتك من خلال:

توفير الأدوية الموصوفة لمدة (شهر).	كمية كافية من أدوية الحمى.
المنظفات المنزلية.	منظفات الغسيل.
مطهر ومعقم كحولي.	المطهرات.
مناديل ورقية.	صابون.
أقنعة الوجه.	أكياس بلاستيكية للتخلص من المواد الملوثة.
القفازات.	مبيض (غير معطر).
مياه ومواد غذائية غير قابلة للتلف تكفي لمدة شهر.	



- خطط جيداً كيف يمكنك مواجهة التأثيرات التي ستلحقك وأفراد عائلتك في حال إغلاق المدارس وأماكن العمل والمراكز المجتمعية وإغلاق المطارات.
- راجع سياسة التأمين الصحي الخاصة بك لفهم ما تغطيه، بما في ذلك خيارات التطبيب عن بعد.
- اتخذ إجراءات منع انتشار المرض باتباع الإرشادات الوقائية، مثل: غسل اليدين بالماء والصابون وتغطية الأنف والضم عند السعال والعطس، والتباعد الاجتماعي.
- المسارعة في أخذ اللقاحات في حال توفرها.
- حافظ على صحتك قدر المستطاع عن طريق الحصول على قسط كافٍ من الراحة والتحكم في التوتر وتناول الطعام على نحو صحيح والاستمرار في ممارسة الرياضة.

كيفية انتشار (المرض)، تفشي الوباء أو الجائحة؟

- الأمراض المنقولة عن طريق الهواء: تنتقل عن طريق الهواء عبر قطرات صغيرة يتنفسها الشخص أو تهبط على أشخاص أو بسبب ملامسة الأسطح.
- الأمراض التي تنتقل عن طريق الدم أو سوائل الجسم: تنتشر عن طريق الدم الملوث أو سوائل الجسم.
- الأمراض الحيوانية (المنشأ): الأمراض التي تنتقل من الحيوان إلى الإنسان.
- الأمراض المنقولة بالنواقل: الأمراض التي تنتشر عن طريق الكائنات الحية (مثل البعوض والقراد)، غالباً عن طريق اللدغات.
- الأمراض التي تنقلها الأغذية: وتحدث نتيجة تناول طعام ملوث بالبكتيريا أو الفيروسات أو الطفيليات أو المواد الكيميائية.
- لذا يمكن أن تختلف النصائح حول كيفية حماية نفسك في أثناء الوباء أو الجائحة اعتماداً على كيفية انتقال (انتشار) المرض الجديد والتي سيعلم عنها في حينه.

طرق الوقاية:

قد تتأخر المنظمات والمؤسسات الصحية في التعرف على خصائص وطرق انتقال عدوى الوباء الجديد، وإلى أن يتم التعرف على طرق انتقاله والإعلان عنها، ينصح بالتقيد بالإرشادات الصحية للحد من انتشار الأنفلونزا والالتهابات التنفسية المعدية بشكل عام وهي:

- المداومة على غسل اليدين جيداً بالماء والصابون أو المواد المطهرة الأخرى التي تستخدم لغسل اليدين، خصوصاً بعد السعال أو العطس واستخدام دورات المياه.



- غسل اليدين قبل وبعد التعامل مع الأطعمة وإعدادها.
- استخدام المحارم الورقية (المناديل) عند السعال أو العطس وتغطية الفم والأنف بها، ثم التخلص منها في سلة النفايات، وإذا لم تتوفر فيفضل رفع الذراع إلى أعلى أمام الوجه وليس تغطيته باليدين.
- حاول قدر المستطاع تجنب ملامسة العينين والأنف والفم باليد، فمن المحتمل انتقال العدوى عن طريق اليدين بعد ملامستها للأسطح الملوثة بالفيروس.
- ارتدِ الكمامة الواقية عند الحاجة وفي أماكن التجمعات، والأماكن المزدحمة.
- المحافظة على العادات الصحية الأخرى كالتوازن الغذائي والنشاط البدني وأخذ قسط كافٍ من النوم.
- المحافظة على النظافة الشخصية.
- تجنب الاختلاط مع أشخاص مصابين.
- مراجعة الطبيب عند الضرورة، ومتابعة ما يستجد من معلومات حول المرض من قبل وزارة الصحة.

ماذا تعمل عند الإعلان عن جائحة جديدة:

- ابق على اطلاع مستمر بمستجدات أخبار (الوباء أو الجائحة) وتطوره وما يُقدم من نصائح ومعلومات من مصادر موثوقة ووسائل الإعلام الرسمية، والجهات الصحية ببلدك.
- تقيد بالإرشادات والتعليمات المقدمة من وزارة الصحة والجهات المختصة في الدولة.
- سارع بأخذ التلقيحات في حال الإعلان عنها.
- تقيد بالإرشادات الصحية المعلنة الخاصة بطرق الوقاية من الوباء، وتولى تعليمها لأفراد الأسرة.
- مراجعة خطة الاتصال المسبقة واستكمال تجهيزات عدة الطوارئ.
- البقاء في المنزل بعيداً عن العمل والمدرسة إذا كنت أنت أو أحد أفراد أسرتك مريضاً.
- تجهيز غرفة الحجر الصحي، إذا أصيب أي شخص في عائلتك بحيث يُنقل على الفور إلى مكان معزول عن باقي المنزل، يجب أن تكون هذه الغرفة بعيدة قدر الإمكان ويجب أن تكون مليئة بالطعام والماء والإمدادات الطبية ومرافق الصرف الصحي والاتصالات وأدوات التنظيف والترفيه (الكتب، المذياع، التلفزيون وما إلى ذلك).



كن آمناً بعد انحسار الوباء:

- استمر في اتخاذ الإجراءات الوقائية مثل:
 - * البقاء في المنزل عندما تكون مريضاً (باستثناء الحصول على رعاية طبية).
 - * اتباع إرشادات وزارة الصحة العامة والجهات المختصة.
 - * المداومة على غسل اليدين جيداً بالماء والصابون وتغطية الفم والأنف عند السعال والعطس.
- اتبع الإرشادات الخاصة بإعادة فتح الشركات والمدارس وأماكن العمل والمراكز التجارية ودور العبادة.
- قيم خطة الطوارئ العائلية الخاصة بك وياشر بإجراء التعديلات اللازمة.
- شارك مجتمعك للتحدث عن الدروس التي تعلمتها من الوباء وكيفية استخدام هذه التجارب لتكون أكثر استعداداً للأوبئة في المستقبل.

UXBTKW UXBTKW UXBTKW



UXBTKW UXBTKW UXBTKW





الكوارث والطوارئ

من صنع الإنسان

ريجات
الطوارئ



UXBTKW UXBTKW UXBTKW



طوارئ الحروب

تعد الحروب من أشد المخاطر وأكثرها فتكاً بالأرض والإنسان لما تمثله من قوة تدميرية هائلة تبيد الحجر والبشر والشجر بمساحات وأعداد كبيرة نتيجة استخدام الأسلحة التقليدية وغير التقليدية، فهي لا تفرق بين ما هو مدني وما هو عسكري، وقد تؤثر في كل شخص وفي كل نواحي الحياة وتخلق أزمة في تأمين السلع والخدمات الأساسية، وكغيرها من الكوارث يتوجب علينا العمل معاً للحد من أثارها المدمرة عبر الاستعداد والتأهب وإعداد خطط الطوارئ والإجراءات التي يجب اتباعها للمحافظة على حياة المواطنين وسلامتهم.

مفاهيم تهتمك في حالة الحروب:

الإنذار: هو إعلام السكان بواسطة وسائل الإنذار المختلفة عن وجود أو زوال أي مصدر من مصادر الأخطار (الطبيعية والصناعية والحربية) المهددة لحياتهم أو ممتلكاتهم، بغرض اتخاذ التدابير اللازمة لحماية الأرواح والممتلكات الخاصة والعامة.

وسائل الإنذار:

- صافرات الإنذار الثابتة والمتحركة.
- مكبرات الصوت.
- وسائل الإعلام المسموعة والمرئية والمقروءة.
- أي وسيلة أخرى لنقل المعلومة.



نغمات الإنذار:

هي الأصوات المميزة التي تصدرها صافرات الإنذار ولكل منها مدلول، وقد حددت نغمات الإنذار في دول مجلس التعاون الخليجي بثلاث نغمات كما هو موضح بالجدول الآتي:

الإجراء المطلوب	مدلولها	نوع النغمة ومدتها	
<p>1 - لبس البدلة الواقية ضد المواد (الكيميائية والجرثومية والنووية) إن وجدت.</p> <p>2 - الاتجاه إلى موقع آمن (مخبأ أو قبو أو موقع بالمنزل آمن وحصين ضد تسربات الغازات السامة أو الغارات الجوية أو القصف الصاروخي).</p> <p>3 - الابتعاد عن الأماكن المعرضة للغارات الجوية والقصف الصاروخي والأعمال التخريبية.</p> <p>4 - متابعة الاستماع إلى المذياع أو التلفاز لأخذ التعليمات من الدفاع المدني بخصوص هذه المرحلة.</p>	تدل على الإنذار المبكر لقرب وقوع الخطر.	هي نغمة (ثابتة متقطعة) تستمر لمدة (دقيقة واحدة).	النغمة الأولى
<p>1 - لبس القناع الواقي المزود بفلتر ضد الغازات السامة.</p> <p>2 - المكوث في (المخبأ، القبو، الموقع الحصين بالمنزل).</p> <p>3 - تابع الاستماع إلى المذياع أو التلفاز لأخذ التعليمات الخاصة بهذه المرحلة من الجهات المعنية.</p>	تدل على وقوع الخطر فعلاً.	هي نغمة (موجة) تستمر لمدة (دقيقة واحدة).	النغمة الثانية
<p>1 - عدم خلع البدلة والقناع الواقي من الغازات السامة إلا عند صدور التعليمات بذلك.</p> <p>2 - عدم الخروج من الموقع الآمن (المخبأ أو القبو أو المكان الآمن بالمنزل) حتى صدور التعليمات بذلك.</p> <p>3 - متابعة الاستماع إلى المذياع أو التلفاز لأخذ التعليمات الخاصة بهذه المرحلة من الجهات المعنية.</p>	تدل على زوال الخطر.	هي نغمة (ثابتة مستمرة) لمدة (دقيقة واحدة).	النغمة الثالثة



الإخلاء:

هو نقل الأشخاص من منطقة خطرة إلى منطقة آمنة، والإخلاء قد يكون جماعياً وقد يكون لفئة معينة أو منطقة محددة دون غيرها.

الملجأ:

هو مكان محصن يستخدم لحماية الأشخاص وتوفير الأمان لهم من قصف الطيران والمدفعية والهجمات الكيميائية، وهي نوعان:

- الملاجئ العامة: هي التي تقيمها الدولة لحماية السكان في الميادين والمرافق العامة.
- الملاجئ الخاصة: هي التي يقيمها صاحب البناء لتوفير الحماية لأسرته أو لشاغلي المبنى.

الإيواء:

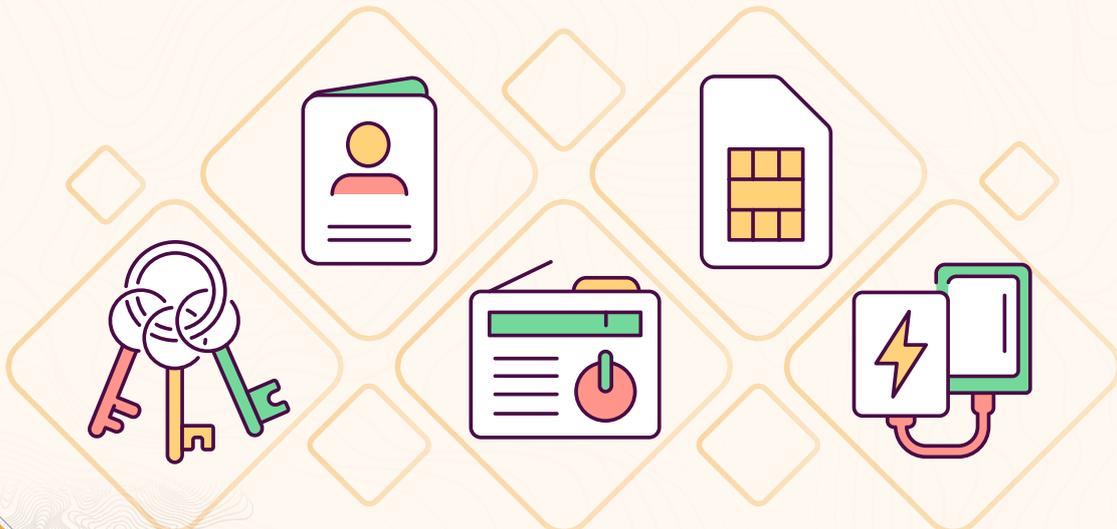
- هو إسكان المتضررين في أماكن بعيدة عن الخطر.

الإغاثة:

- تعني توفير الغذاء والكساء والماوى والعلاج للمتضررين.

إجراءات السلامة في أثناء الحروب: لا شك أنه في أثناء الحروب يصعب الحصول على أساسيات الحياة كالماء والغذاء والأدوية وقد تنعدم من الأسواق، ومن الحكمة أن تتضمن خطة الاستعداد تخزين هذه المواد بمكان مناسب بالمنزل وبكميات تكفي حاجة الأسرة لمدة أسبوعين في الأقل، والتأكد من صلاحيتها مع مراعاة وجود أغذية معلبة لا تتأثر صلاحيتها بانقطاع التيار الكهربائي.

التدابير الوقائية الواجب اتباعها في أثناء الحروب (ما قبل القصف وفي أثناء القصف وما بعد القصف):



بعد القصف	أثناء القصف	قبل القصف
<ul style="list-style-type: none"> • تجنب مغادرة أماكن الاحتماء إلا بعد زوال الخطر. • الامتناع عن التجمهر في أماكن القصف وأنقاض المباني. • المساعدة في نقل الجرحى والمصابين. • العمل على إخلاء ما يمكن إخلاؤه من دون مخاطرة. • الابتعاد عن العبث بالأجسام المشبوهة والغريبة وضرورة إبلاغ الجهات المختصة. • الحرص على الحيلولة دون مشاهدة الأطفال لآثار القصف بخاصة جثث الموتى. • تأكد من صلاحية الوصلات الكهربائية وتوصيلات الغاز قبل إشعال الوقود. 	<ul style="list-style-type: none"> • المحافظة على الهدوء النفسي وتجنب الارتباك. • المحافظة على الأطفال وأن لا يتركوا مطلقاً. • تجنب الوقوف مقابل الشرفات والنوافذ والأسطح. • يجب التوقف عن تشغيل الهاتف المحمول إلا عند الحاجة الماسة. • تجنب التحرك بالسيارة في أثناء عملية القصف. • الاتصال بأرقام الطوارئ (الإسعاف أو الشرطة أو الدفاع المدني أو العمليات) عند الحاجة لذلك. 	<ul style="list-style-type: none"> • تنفيذ خطة الطوارئ المعدة مسبقاً. • تجهيز مجموعة مستلزمات الطوارئ الأساسية. • تحديد مواقع أمانة في كل غرفة. • تدريب أفراد العائلة على استخدام طفاية الحريق والإسعافات الأولية. • تأمين الأشياء غير المحكمة التي يمكن أن تسقط أو تنزلق أو تصطدم بك. • إنزال المواد الثقيلة عن أسطح الرفوف والخزانات. • إطفاء جميع الأنوار. • إغلاق محابس المياه والغاز. • إغلاق النوافذ والأبواب وتدعيم السطوح الزجاجية كافة بوضع شريط لاصق على شكل (X) لتجنب تناثرها مع إمكانية فتحها قليلاً.

الإرشادات الواجب اتباعها عند حدوث غارةٍ أو قصف في أماكن مجاورة للمنزل:

- إغلاق أسطوانات الغاز.
- فتح النوافذ قليلاً، لتفادي تكسرها بفعل ضغط الهواء الناتج عن الانفجار.
- الابتعاد عن النوافذ والأبواب والأسقف غير الثابتة.
- الجلوس والاحتماء تحت أقوى منطقة في المنزل مثل الأعمدة.



- النزول إلى الأدوار السفلية أو القبو إن وجد.
- التوقف عن استخدام المصاعد الكهربائية.

ما يتوجب عليك فعله عند حدوث غارة وأنت بالخارج:

إذا كنت في السيارة:

- توقف واركن السيارة في مكان آمن ومحمي مع فتح نوافذها وإيقاف المحرك.
- غادر السيارة وابتعد عنها واستلق على الأرض بجهة معاكسة لمصدر صوت الانفجار.
- لا تتحرك من مكانك قبل التأكد من خلو المنطقة من القصف.

إذا كنت تسير على الأقدام:



- الابتعاد عن المكان إذا كان ضعيف البنية أو على وشك الانهيار.
- يجب عليك تنفيذ وضع الاستلقاء على الأرض مباشرة مع محاولة الوصول زحفاً إلى أقرب مكان آمن.
- من الضروري حماية الرأس والعينين والأذنين بالطريقة الصحيحة عن طريق إحاطة الرأس باليدين.



- إغلاق العينين وتجنب النظر إلى الأجسام المتفجرة في أثناء انفجارها لتفادي الأضرار التي قد تؤثر في العينين من وميض ولهب.
- لا تستخدم الهاتف المحمول أبداً في أثناء القصف أو الغارة.
- حاول قدر الإمكان مغادرة المكان إذا كنت متأكداً من وجود مكان قريب أكثر أمناً.

ما يتوجب عليك فعله عند رؤيتك لجسم مشبوه:

- لا تقترب من الجسم المشبوه ولا تتجمهر حوله.
- ابتعد عن الجسم المشبوه وبادر بتحذير المارة واطلب منهم الابتعاد عنه.
- أبلغ جهة الاختصاص عن مكان الجسم المشبوه وصفه لها.



الاحتياطات الواجب اتخاذها عند استنشاق غازات غريبة:

- ضبط النفس، وعدم الارتباك.
- حماية الجسم باستعمال معاطف النايلون والملابس المشمعة.
- الإسراع في إغلاق الأبواب والنوافذ وفتحات التهوية، مع وَضْع قماش مبلل بالماء عليها لمنع تسرُّب الهواء من خلالها.
- مسح أي غازاتٍ تقع على الجسم.
- نزع الملابس التي تعرضت للغاز ووضعها في كيس محكم الإغلاق.
- ارتداء قناع واق أو وضع فوطة مبللة على الفم، والتنفس من خلالها.
- مراجعة المستشفى عند حدوث أي أعراض غير اعتيادية.
- إبلاغ الجهات المختصة عند الشعور باستنشاق غازات غريبة.

إرشادات للتعامل مع الأطفال في حالات الحرب:

- توعية الأطفال بالأحداث الجارية كحالات القصف والحرب بما يتناسب مع قدراتهم العقلية.
- احتضان الأطفال في حال حدوث أي حالات قصف حتى يشعروا بالأمان.
- تجنب إظهار الخوف أمام الأطفال. للتقليل من الآثار النفسية التي قد تظهر عليهم فيما بعد.
- منع الأطفال من رؤية المشاهد المرعبة والمخيفة كالإصابات وجثث الموقى.

احتياطات دفاعية ووقائية في أثناء الحرب:

- التعتيم: هي وسيلة تستخدم في أثناء الحروب لتقليل فرص نجاح الغارات الجوية أو القصف المدفعي عن طريق التأثير في إمكانية تحديد الأهداف وتشخيصها، وفي هذه الحالة تصرف كما يلي:



* أطفئ المصابيح الخارجية كافة.

* باشر بتغطية منافذ المصابيح الداخلية كافة، مثل: النوافذ والأبواب باستعمال الستائر وغيرها.

* خفف إنارة المركبة إلى الحد الأدنى بتغطيتها بشريط أسود مع إبقاء جزء قليل للإنارة.

• الوقاية من الأضرار:

* ادعم السطوح الزجاجية كافة بواسطة شريط لاصق لتجنب تناثرها.

* ترك النوافذ مفتوحة قليلاً.

* رفع الأشياء المعلقة على الجدران وجميع الأجسام والحاجيات الموجودة على الرفوف والنوافذ.

اعتبارات مهمة لأفراد المجتمع في أثناء الحروب:

لا شك أن تماسك الجبهة الداخلية واتحادها مع الجبهات العسكرية هو السبيل الأمثل للانتصار ومقاومة المعتدي، ولا تقل أهمية الجبهة الداخلية المتمثلة في أفراد المجتمع بجميع فئاتهم ومكوناتهم عن أهمية الجيش، وحتى يكون الجميع على قدر المسؤولية فهناك اعتبارات مهمة يجب على أفراد المجتمع فهمها وتطبيقها في أثناء الحروب ونستعرض منها الآتي:



- كن مستعداً للعمل التطوعي ومساعدة مجتمعك متى ما طلب منك ذلك .
- الحذر من الشائعات والامتناع عن تداولها، وتجنب الاستماع لأخبار العدو.
- تجنب بث الذعر في صفوف المجتمع، والعمل على التشجيع ورفع الروح المعنوية.
- مراقبة الأخبار من وسائل الاتصال الرسمية واتباع تعليمات السلطات المختصة.
- قد تفرض الدولة حالة الطوارئ ومنع التجوال فعليك الالتزام بالأوامر والتعليمات وأن لا تخالفها.
- في أثناء الحروب قد تنقطع الإمدادات ويصبح هناك نقص في الأساسيات، وهذا يتطلب إجراء ترشيد وتقنين لتوزيع الحصص (المياه والمواد الغذائية والوقود) على نحو عادل على أفراد المجتمع، ويجب مراعاة ذلك والالتزام بالتعليمات الصادرة من الجهات المختصة.
- قد يتطلب الأمر إخلاء منزلك وتوجيهك لملجأ عام من قبل الجهات المختصة، وهنا يجب عليك تنفيذ التعليمات والالتزام بالنظام عند توجيهك ووجودك في الملجأ، وأن تغادره إلا عند السماح بذلك.
- المشاركة في المجهود الحربي من خلال الجبهة الداخلية تتمثل في الآتي (على سبيل المثال لا الحصر):

- * تلبية نداء الواجب عندما تعلن الدولة التطوع والانضمام في صفوف الجيش للدفاع عن الوطن .
- * التبرع بالمال أو المواد الأساسية والحيوية .
- * إعداد الطعام وتوزيعه على أفراد الجيش .
- * الاعتماد الذاتي في زراعة المحاصيل الزراعية للاكتفاء الذاتي .
- * التطوع في المؤسسات الصحية والدفاع المدني والشرطة .
- * التطوع في المصانع والمؤسسات الإنتاجية حتى لا يتوقف الإنتاج .
- * كن مستعداً للتبرع بالدم متى ما أعلن عن الحاجة لذلك .



طوارئ أسلحة الدمار الشامل:

أسلحة الدمار الشامل، ويقصد بها الأسلحة النووية والبيولوجية والكيميائية، حيث تعد هذه الأنواع الأخطر حتى يومنا هذا لقدرتها الفتاكة على إبادة كل ما هو حي من إنسان وحيوان ونبات فضلاً عن تدمير المباني والمنشآت والبنية التحتية.



السلح النووي والطوارئ الإشعاعية:

تتعدد مصادر الطوارئ الإشعاعية التي تشكل خطراً كبيراً على الإنسان والصحة والممتلكات والبيئة من خلال الحوادث العرضية في بيئة العمل أو الحوادث المتعمدة كالحروب والهجمات الإرهابية التي تستخدم فيها السلح النووي أو إطلاق مواد مشعة.



النجاة من حرب نووية أو تهديد إرهابي أو حادث عرضي ليس بالأمر المستحيل، ويتطلب اتخاذ إجراء سريع للتخفيف من حدته والنجاة من الموت في مثل هذه المواقف قد يكون فقط في معرفة كيفية التصرف السليم عند حدوثها، ومن المبادئ الأساسية للوقاية من خطر الإشعاع (الوقت - المسافة - الدرع).

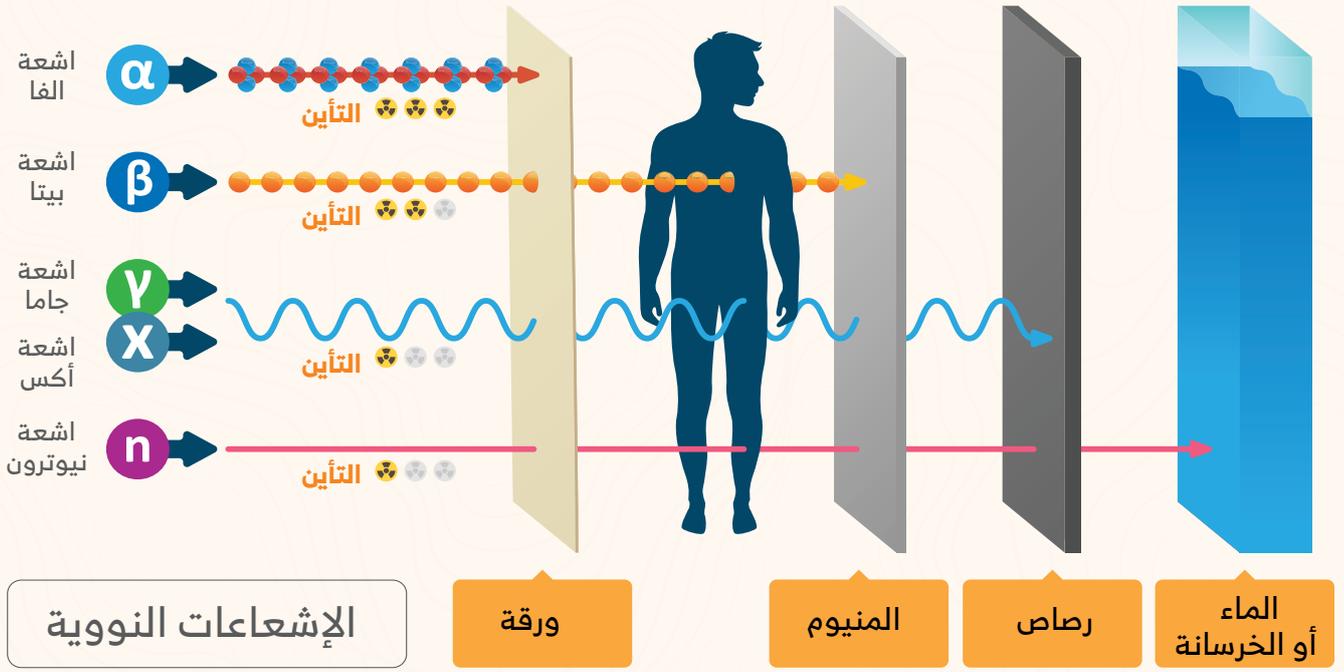
- الوقت: كلما كان وقت تعرض الشخص للمصدر أقل، فإنه يتلقى جرعة إشعاع أقل.
- المسافة: كلما كانت المسافة بعيدة عن المصدر، تقل جرعة الإشعاع.
- التدريع/الاحتماء: كلما احتميت بدرع واق مثل (جدار خرساني أو حواجز مصنوعة من الرصاص)، تقل جرعة الإشعاع على نحو كبير.



تقسيم الأسلحة النووية:

- أسلحة ذات طابع انفجاري مثل (القنبلة الذرية - القنبلة الهيدروجينية).
- أسلحة ذات طابع غير انفجاري مثل (قنبلة النيوترون - المواد المشعة).





الإشعاعات النووية:

- دقائق ألفا: عبارة عن جسيمات موجبة الشحنة وقدرتها على اختراق الأجسام ضعيفة.
- دقائق بيتا: عبارة عن جسيمات سالبة الشحنة وقدرتها على اختراق الأجسام أكبر من أشعة الفا.
- أشعة جاما: هي عبارة عن موجات كهرومغناطيسية متعادلة الشحنة وقدرتها على الاختراق كبيرة جداً.
- النيوترونات: تتشابه مع أشعة جاما فهي تنبعث في بداية حدوث وميض الانفجار وتخترق جميع الأجسام الصلبة.
- الأشعة السينية: تتشابه مع أشعة جاما من حيث التأثير الضار للجسم وتستخدم في المجال الطبي.

حالات الطوارئ النووية:

- القنبلة القذرة: يتمثل خطرها الرئيس في الانفجار وما يسببه من قوة تدمير هائلة وإلحاق الضرر بالمباني والمنشآت والإصابات والوفيات.
- جهاز التعرض للإشعاع: يمكن إخفاء المواد المشعة بعيداً عن الأنظار عن طريق وضع أجهزة التعرض للإشعاع تحت مقعد مترو أنفاق أو قاعة طعام أو مكان مزدحم بهدف تعريض الناس للإشعاع.
- حادث محطة الطاقة النووية: تتمثل مخاطرها في خلل بضوابط السلامة ويمكن للمواد المشعة في العمود المنبعث من محطة نووية أن تستقر وتلوث الأشخاص الموجودين في الهواء الطلق والمباني والغذاء والماء والماشية.



- حوادث النقل: تتمثل مخاطرها في التلامس مع المواد المشعة والتعرض لها عند وقوع الحوادث في أثناء نقلها.
- حوادث العمل: يمكن وقوعها والتعرض لها نتيجة خلل في ضوابط السلامة في مواقع العمل، مثل: مرافق الرعاية الصحية والمؤسسات البحثية وعمليات التصنيع ذات مصادر التصنيع المختلفة.

الاستعداد لهجوم أسلحة الدمار الشامل:

لا تختلف كثيراً طرق الاستعداد في مواجهة تهديد حادث نووي أو إشعاعي أو كيميائي أو بيولوجي، فإجراءات الاستعداد متشابهة، وتراعى الحوادث الممكن حدوثها في منطقتك أو البيئة التي تعيش بها.

- كن على اطلاع من خلال تلقي التنبيهات والتحذيرات من السلطات المختصة قبل وفي أثناء وبعد حالات الطوارئ.
- عليك إنشاء ومراجعة خطة الطوارئ العائلية الخاصة بك، وتجهيز حقيبة الطوارئ المحمولة استعداداً لأي أمر طارئ.
- حدد المواقع الآمنة للاحتباء حيث تقيم، مثل: منزلك ومكان عملك والمباني العامة ومراكز التسوق والمدارس.
- باشر بتجميع أدوات الإمداد بالكوارث وتأكد من تضمين الآتي:
 - * راديو يعمل بالبطارية مع بطاريات إضافية.
 - * الأطعمة غير القابلة للتلف ومياه الشرب.
 - * لفة من الشريط اللاصق والمقص.
 - * بلاستيك للأبواب والنوافذ وفتحات التهوية للغرفة التي ستأوي بها، على أن تكون الغرفة داخلية حيث
 - * يمكنك حجب الهواء الذي قد يحتوي على عوامل كيميائية أو بيولوجية خطيرة.
 - * حقيبة إسعافات أولية.
 - * مستلزمات الصرف الصحي بما في ذلك الصابون والماء والمُبيض.

قبل الحالة الطارئة:

- تجهيز إحدى الغرف في المنزل قليلة الفتحات مع مراعاة إحكام إغلاق جميع منافذ دخول الهواء، ووضع شريط لاصق على فتحات التكييف والمنافذ.
- تجهيز الغرفة بقطع قماش قطني بغرض إغلاق فتحات الأبواب والنوافذ.



- العمل على تغطية مصادر المياه وخاصة الخزانات على أسطح المباني لمنع تلوثها.
- إغلاق أجهزة التكييف وفتحات التهوية قبل الذهاب إلى المكان الآمن أو الملجأ.
- إحكام تغطية الأوعية الحاوية للأطعمة بالغطاء المناسب (ورق المشمع).
- تزويد الغرف بالتجهيزات الضرورية للإغاثة مثل الأغذية المعلبة الخفيفة والماء.
- تجهيز الغرفة بالملابس الثقيلة والملابس الجلدية والمعاطف المشمعة والنايلون أو الملابس الواقية من المطر وأحذية مطاوية وقفازات جلدية لجميع أفراد الأسرة.

الحوادث النووية والإشعاعية:

في حال تلقيت إنذار بمحدث هجوم نووي أو إشعاعي أو حادث محطة نووية باشر بالإجراءات الآتية:



إذا كنت في الداخل في أثناء الطوارئ الإشعاعية:

- ابق في الداخل وأغلق جميع النوافذ والأبواب وفتحات التهوية.
- اذهب إلى الطابق السفلي أو منتصف المبنى، فالمواد المشعة تترسب على السطح الخارجي للمباني، لذا فإن أفضل ما يمكنك فعله هو الابتعاد قدر الإمكان عن الجدران وسقف المبنى.
- أوقف تشغيل المراوح ومكيفات الهواء، وكذلك وحدات تسخين الهواء التي بدورها تجلب الهواء من الخارج، ولا تنس إغلاق فتحات الموقد.

إذا كنت بالخارج في أثناء الطوارئ الإشعاعية:

- يجب عليك دخول المبنى مباشرةً.
- إذا تمكنت من الوصول إلى مبنى من الطوب أو الخرسانة متعدد الطوابق أو قبو في غضون بضعة دقائق، فانتقل إلى هناك مباشرةً، فالوجود داخل المبنى أكثر أماناً من الوجود في الخارج.
- بمجرد الدخول، انتقل إلى الطابق السفلي أو منتصف المبنى؛ فالمواد المشعة تترسب على

السطح الخارجي للمباني، لذا فإن أفضل ما يمكنك فعله هو الابتعاد قدر الإمكان عن الجدران وسقف المبنى.

- قم بإزالة الطبقة الخارجية من الملابس بعناية قبل دخول المبنى، إذا أمكنك ذلك؛ يمكن أن تستقر المواد المشعة على ملابسك وجسمك، مثل الغبار أو الطين.
- بمجرد الدخول، اغسل أجزاء جسمك التي كانت مكشوفة عندما كنت بالخارج، ثم ارتدِ ملابس نظيفة، إذا استطعت، سيساعد هذا في الحد من تعرضك للإشعاع ومنع المواد المشعة من الانتشار.
- إذا كنت بالخارج ولم تتمكن من الدخول على الفور، غط الفم والأنف بقناع أو قطعة قماش أو منشفة؛ فذلك يساعد على تقليل كمية المواد المشعة.

إذا كنت في سيارة أو حافلة أو مركبة أخرى في أثناء الطوارئ الإشعاعية:

- إذا كنت قريباً من منزلك أو مبنى عام فانتقل إلى هناك على الفور، فالسيارات لا توفر حماية جيدة من المواد المشعة.
- إذا لم تتمكن من مغادرة السيارة أغلق النوافذ وأوقف تشغيل المكيف وفتحات التهوية.
- اوقف محرك السيارة، واستمع إلى المذياع للحصول على التعليمات المهمة.
- غط الفم والأنف بقناع أو قطعة قماش أو منشفة، فذلك يساعد على تقليل كمية المواد المشعة.

الانفجار النووي:

هو انفجار يحدث نتيجة الإطلاق السريع للطاقة من تفجير جهاز نووي، يمكن أن تتسبب الانفجارات النووية في أضرار جسيمة وإصابات من جراء الانفجار والحرارة والإشعاع، ولكن يمكنك الحفاظ على أمان عائلتك من خلال معرفة ما يجب عمله والاستعداد في حالة حدوثه.

ما هو أخطر جزء في التفجير النووي غير منطقة الانفجار؟

يكون التساقط النووي أكثر خطورة في الساعات القليلة الأولى بعد التفجير عندما يصدر أعلى مستويات الإشعاع ويستغرق الأمر وقتاً حتى تصل التداعيات إلى مستوى الأرض، وغالباً ما تستغرق أكثر من 15 دقيقة للمناطق الواقعة خارج مناطق الضرر المباشر للانفجار.

منطقة الانفجار: هي حدود منطقة الانفجار المتأثرة من موجة الانفجار والأكثر تأثراً من النار والحرارة. موجة الانفجار: يمكن أن تسبب الموت والإصابة وتلف الهياكل على بعد عدة أميال من الانفجار التفجير: هو عملية التسبب في انفجار قنبلة أو جهاز متفجر.



النبضة الكهرومغناطيسية (EMP) - : يمكن أن تلحق الضرر بالإلكترونيات على بعد عدة أميال من الانفجار وتتسبب في حدوث اضطرابات مؤقتة.

التساقط النووي: هو المادة المشعة المتبقية التي تُدفع إلى الغلاف الجوي بعد الانفجار ويشمل هذا التساقط (الغبار والرماد المشع) الناتج عن الانفجار، ويكون أكثر خطورة في الساعات الأولى بعد الانفجار. النار والحرارة: يمكن أن تتسبب في الوفاة وإصابات الحروق وتلف الهياكل على بعد عدة أميال. عمى الفلاش: ناتج عن وميض الضوء الساطع الأولي الناتج عن التفجير النووي، والذي يمكن أن يتسبب في عمى مؤقت لعدة ساعات لمن يتعرض له.

الإشعاع: يمكن أن يؤدي التعرض الكبير للإشعاع إلى إتلاف خلايا الجسم.

الإجراءات التي يجب مراعاتها في الانفجار النووي:

قبل:

- حدد أفضل مكان في منزلك للإيواء وكذلك حدد أفضل الأماكن للإيواء عندما لا تكون في المنزل مثل:
 - * غرفة تحت الأرض، أو البحت عن قبو إن أمكن، أو غرفة داخلية بدون نوافذ أو بها أقل عدد قليل من الفتحات إلى الخارج.
 - * اكتشف من السلطات المختصة ما إذا كانت أي مبانٍ عامة في مجتمعك قد تم تخصيصها كملاجئ تداعيات.



- هيء مجموعة مستلزمات الطوارئ.
- ضع خطة للتواصل العائلي ، وتأكد من أن جميع أفراد الأسرة يعرفون كيفية استخدامها إذا انفصلت عنك .
- حدد طرق الإخلاء في حالة وقوع حادث وطلب منك الإخلاء .
- تعرف على خطوات تقليل التعرض للإشعاع:
- * الوقت: كلما قل الوقت الذي تقضيه في التعرض لمصدر الإشعاع، كان ذلك أفضل .
- * المسافة: كلما زادت المسافة بينك وبين مصدر الإشعاع، كان ذلك أفضل .
- * الحماية: كلما زادت كثافة المواد بينك وبين مصدر الإشعاع، كان ذلك أفضل .

أثناء:

- إذا كان هناك تحذير مسبق بهجوم ما، فاستمع إلى السلطات لاتخاذ الإجراءات اللازمة على الفور، باشرب بالإخلاء أو الاحتماء بناءً على تعليمات السلطات .

إذا جرى نصحك بالإخلاء:

- استمع للحصول على معلومات حول طرق الإخلاء والملاجئ والإجراءات الأخرى التي يجب اتباعها .
- إذا كان هناك متسع من الوقت، أغلق جميع النوافذ والأبواب وأوقف تشغيل نظام التهوية في منزلك .
- لا تعد إلى المنطقة حتى تقول السلطات أنه من الآمن القيام بذلك .

إذا كنت تحتمي في المكان:

- اذهب إلى الطابق السفلي أو منتصف المبنى وحاول الابتعاد عن الجدران الخارجية والأسقف .
- اغلق أنظمة التهوية وكذلك جميع الفتحات والنوافذ .
- استخدم الطعام المخزن ومياه الشرب المعبأة .
- استمع إلى البث الإذاعي أو أي وسيلة متاحة للحصول على معلومات رسمية، فقد تتعطل خدمات الهاتف والتلفاز والإنترنت .
- ابق في الداخل حتى تقول السلطات أنه من الآمن الخروج من المنزل .



إذا كنت في الخارج عند حدوث التفجير:

- اختبئ على الفور خلف أي شيء يمكن أن يوفر لك الحماية من الانفجار.
- استلق بوجهك على الأرض لحماية الجلد المكشوف، ابق مستلقيا حتى تنتهي موجة الحرارة والانفجار.
- غط الأنف والضم بقطعة من القماش أو قطعة من الملابس لتصفية الهواء الذي تستنشقه.
- بعد مرور موجة الانفجار ادخل إلى أقرب مأوى.

بعد:

- إذا كنت قد تعرضت للإشعاع:
 - * أزل الطبقة الخارجية من الملابس في أسرع وقت ممكن، وتجنب لمس عينيك وأنفك وفمك.
 - * استحم بالماء والصابون إن أمكن، وإذا لم يكن الاستحمام متاحاً، فاستخدم قطعة قماش مبللة،
 - * وانتبه بشكل خاص للبشرة أو الشعر الذي لم يكن مغطى وتجنب أن تحكه بقسوة.
- استهلك فقط الأطعمة أو السوائل التي جرى تعبئتها أو كانت داخل المبنى.
- لا تستهلك أي طعام أو سائل مكشوفة؛ فقد تكون ملوثة من السقوط، ويفضل تناول المواد الغذائية المعلبة.
- إذا تعرضت للإصابة أو ظهرت عليك أي أعراض غير عادية، فاستمع إلى الإرشادات حول كيف ومتى يكون من الآمن طلب العلاج الطبي.
- استمر في الاستماع إلى المذيع للحصول على معلومات رسمية، وضع في اعتبارك أن عمليات البث هذه قد تتعطل، ومع ذلك ستواصل السلطات المختصة نشر المعلومات كلما أمكن ذلك.
- إذا كنت قد غادرت المكان فلا تعد حتى يخبرك المسؤولون أنه من الآمن القيام بذلك.

كيفية إزالة التلوث الإشعاعي من جسمك:

- إزالة الطبقة الخارجية من الملابس:
 - * خلع الطبقة الخارجية من الملابس يمكن أن يزيل ما يصل إلى 90% من المواد المشعة.
 - * كن حذراً جداً في خلع ملابسك لمنع الغبار المشع من الاهتزاز.
 - * ضع الملابس في كيس بلاستيكي أو أي حاوية أخرى قابلة للغلق وضع الكيس في مكان بعيد عن الطريق



أغسل جسدك:

• إذا كنت لا تستطيع الاستحمام

- * أغسل يديك ووجهك وأجزاء جسمك التي كانت مكشوفة، واستخدم الصابون والكثير من الماء.
- * إذا لم يكن بإمكانك الوصول إلى حوض أو صنوبر، فاستخدم ممسحة أو قطعة قماش نظيفة أو منشفة ورقية مبللة لمسح أجزاء جسمك التي كانت مكشوفة وانتبه بشكل خاص إلى يديك ووجهك.
- * نفث الأنف برفق وامسح الجفن والرمش والأذن بمنديل أو قطعة قماش أو منشفة ورقية مبللة.
- * ضع المناديل المبللة أو قطعة من القماش أو المنشفة في كيس بلاستيكي أو حاوية أخرى قابلة للغلق

• إذا كنت تستطيع الاستحمام

- * خذ حمامًا دافئًا واغسل جسدك برفق بالكثير من الماء والصابون ولا تحك بشرتك أو تفركها أو تخدشها حيث أن بشرتك تساعد على حماية الجسم من الداخل من المواد المشعة.
- * اغسل شعرك بالشامبو أو الصابون ولا تستخدم البلسم؛ لأنه يتسبب في التصاق المواد المشعة بشعرك.
- * غط الجروح والخدوش عند الغسيل لمنع وصول المواد المشعة إلى الجروح المفتوحة.

ارتداء ملابس نظيفة:

- الملابس الموجودة في الخزانة أو الدرج بعيدًا عن المواد المشعة آمنة للارتداء.
- إذا لم يكن لديك ملابس نظيفة، اخلع الطبقة الخارجية من ملابسك، وانفضها أو امسح ملابسك مع الحرص على تغطية الأنف والفم، وارتد ملابسك مرة أخرى.





السلح الكيميائي:

هو عبارة عن عوامل كيميائية لها تأثير كيميائي ضار في أعضاء جسم الإنسان والحيوان والنبات، قد تكون على هيئة غازات أو سوائل أو مواد صلبة.

تقسيم الغازات الحربية من حيث الاستخدام الحربي:

- غازات سامة قاتلة: مثل (الأعصاب - الكاوية - الخانقة - الدم)
- غازات شل القدرة: مثل (المسكالين - LSD - BZ).
- غازات مزعجة: مثل (المقيئة - المسيلة للدموع).

تقسيم الغازات الحربية من حيث الاستمرار:

- غازات يستمر مفعولها أكثر من 12 ساعة مثل غازات الأعصاب والكاوية.
- غازات يستمر مفعولها لمدة (10) دقائق فقط مثل: غازات الدم والخانقة والمسيلة للدموع.



العلامات الدالة على استخدام الغازات الحربية:

- سماع انفجار بصوت مكتوم.
- مشاهدة سحابة خلف طائرات العدو.
- وجود رائحة غريبة.
- ظهور تأثيرات في الأفراد (صداع - قيء - إسهال).
- وجود روائح غريبة مع بقع زيتية على الأرض.

أعراض الإصابة بالغازات الكيميائية:

- ضيق في حدقة العين وازدواجية في الرؤية.
- تبول لا إرادي.
- شلل الأطراف.
- صعوبة في التنفس.

طرق الإصابة بالأسلحة الكيميائية:

- الجهاز التنفسي: استنشاق الغازات السامة.
- الجهاز الهضمي: عن طريق الماء والأطعمة الملوثة.
- عن طريق الجلد: الجروح.



قبل الحالة الطارئة:

- تجهيز إحدى الغرف في المنزل قليلة الفتحات مع إحكام إغلاق جميع منافذ دخول الهواء ووضع شريط لاصق على فتحات التكييف وإطارات النوافذ، كما يجري اختيار الغرفة في الطابق العلوي.
- تجهيز الغرفة بقطع قماش قطني بغرض إغلاق فتحات الأبواب والنوافذ.
- العمل على تغطية مصادر المياه بخاصة الخزانات على أسطح المباني لمنع تلوثها.
- إغلاق أجهزة التكييف وفتحات التهوية قبل الذهاب إلى المكان الآمن أو الملجأ.
- إحكام تغطية الأوعية الحاوية للأطعمة بالغطاء المناسب (ورق المشمع).
- تزويد الغرف بالتجهيزات الضرورية للإغاثة مثل الأغذية المعلبة الخفيفة والماء.
- تجهيز الغرفة بالملابس الثقيلة والملابس الجلدية والمعاطف المشمعة والنايلون أو الملابس الواقية من المطر وأحذية مطاوية وقفازات جلدية لجميع أفراد الأسرة.

توجيهات عامة عند وقوع الهجوم الكيميائي:

- المحافظة على الهدوء والتصرف بحكمة.
- استمع للمذيع لمعرفة مكان الحدث ونوعه (إن توفر)، والمعلومات الخاصة بالطقس خاصة اتجاه الرياح وسرعتها، وأي إرشادات أو معلومات أخرى.
- إذا كانت المادة الكيميائية داخل المبنى الذي توجد به، فاخرج فوراً دون المرور بالمنطقة الملوثة إن أمكن.
- إذا علقت في منطقة ملوثة بالخارج أو بالقرب منها، أبتعد فوراً في اتجاه عكس اتجاه الرياح من المصدر.
- اتجه فوراً إلى المكان الآمن الذي أعدته سابقاً بالمنزل وبهدوء، أو أقرب ملجأ آخر.
- أغلق الأبواب والنوافذ وأغلق جميع منافذ التهوية بما في ذلك الأفران ومكيفات الهواء وفتحات التهوية والمراوح.



- تأكد من سلامة الموجودين معك، واطلب الإسعاف في الحالات الاضطرارية.
- تابع كل التعليمات عن طريق المذياع أو التلفاز أولاً بأول لمعرفة التعليمات والإرشادات التي سوف تصدر حول نوع وعوامل الحدث التي قد تساعدك على التصرف وأن لا تتصل بغرفة العمليات إلا للضرورة القصوى
- تجنب الخروج من المكان الآمن إلا بعد الإعلان بكل دقة، مراعيًا موقعك بالنسبة لموقع الحدث واتجاه الرياح.

إذا كنت في السيارة:

- من المتبع في مثل هذه الأحوال، ينبه العامة بتجنب الخروج من المنازل إلا للضرورة القصوى، إذا كنت تقود السيارة مضطراً عند حدوث الحدث:
- تتبع الأخبار (من المذياع)، خاصة اتجاه الرياح وسرعتها، وحدد موقعك بالنسبة لموقع الحدث المعلن .
- استمر في السير على الجانب الأيمن من الطريق، وحدد مسارك لو أمكن وفقاً للمعلومات المعلنة مع إغلاق النوافذ والتكييف .
- ارتد فوراً القناع الواقي إن وجد مع أي وسائل وقائية .
- التزام الهدوء في أثناء القيادة، والاستماع إلى التعليمات من المصادر الرسمية عبر المذياع، مع اتباع إرشادات رجال المرور في الطرقات (إن وجدوا).
- في حال وجود ملجأ قريب توجه إليه فوراً.
- إحرص على إفساح الطريق لفرق الطوارئ لأداء عملها.
- تجنب الاقتراب من الأماكن المتوترة، ومزاحمة المختصين في أثناء عملهم.

الإجراءات المتبعة بعد زوال الخطر:

- لا تترك الملجأ حتى تصدر تعليمات من السلطات المختصة والسماح بذلك .
- التأكد من سلامة الموجودين بالملجأ المؤقت .
- ملاحظة الوضع في الشارع للتأكد من انعدام وجود مؤشرات تدل على بقاء عوامل السلاح الكيميائي، مع الاسترشاد بالمعلومات الرسمية المعلنة عن مكان الحدث وحالة الطقس وموقعك .
- يفضل أن تستعمل الحمام (دوش) بالمياه الساخنة (نحو 40 درجة مئوية) والصابون العادي ويستحسن الصابون المطهر (ديتول أو غيره).





- راقب أفراد الأسرة (للتأكد من انعدام وجود أي أعراض مرضية أو تغيرات ظاهرة) والاتصال فوراً بمركز الإسعاف إن لوحظت.
- متابعة الحياة الطبيعية، مع الاستمرار في سماع المذياع ووسائل الإعلام لمتابعة الأخبار.
- إبقاء الغرفة المعدة بحالتها، ويمكن إزالة قطع القماش المبلل وأشرطة اللصق، وتشغيل المكيف.

طريقة تطهير الجسم عند التعرض للإصابة:

- التصرف بهدوء من دون فزع.
- خلع الملابس الملوثة كيميائياً ووضعها في كيس محكم الإغلاق، وينصح بقطع الملابس التي يتم خلعها عادةً من فوق الرأس لتجنب ملامسة العينين والأنف والفم.
- تطهير اليدين بالماء والصابون ونزع النظارات والعدسات اللاصقة.
- غسل العينين وأطراف الجسم بالماء، ويستحسن البقاء لمدة طويلة تحت الماء مع تجنب دخول الماء داخل الفم أو العينين في أثناء الغسيل.
- تجنب حك جسمك أو إزالة الفقاعات عند ظهورها.
- وضع قطعة قماش مبللة على المناطق المصابة وتجنب ذلك الجسم.
- توخي الحذر الشديد عند مساعدة الآخرين الذين تعرضوا لعوامل كيميائية.
- نقل المصاب إلى أقرب مركز صحي أو مستشفى.





UXBTKW UXBTW UXBTKW



السلاح البيولوجي:

يعد أحد أسلحة الدمار الشامل، وهو عبارة عن كائنات حية دقيقة من البكتيريا والجراثيم والفيروسات أو مواد سامة ناتجة عن العمليات الحيوية لها، ولها القدرة عند استخدامها وتهيئة الظروف المناسبة لها على نقل الأمراض المعدية وحصد أعداد كبيرة من البشر وإبادتهم وإفناء الكائنات الحية الأخرى كالحيوانات والنباتات وتدمير الحياة على نطاق واسع قد يشمل الأفراد أو المجتمع أو المدن أو المناطق باختلاف السلاح البيولوجي وتأثيره.

وتستخدم في أثناء الحروب بهدف القضاء على القوات المعادية أو التأثير سلباً في كفاءتها القتالية، كما أنه لا يقتصر استخدامه على الحروب فقد تستخدم من قبل جماعات إرهابية بإطلاق عوامل بيولوجية أو مواد سامة عن عمد ونشر الأوبئة بغرض إلحاق الأذى بالبشر أو الحيوانات أو النباتات أو قتلها لتحقيق أهداف سياسية أو اجتماعية عبر تهريب الحكومات أو السكان المدنيين، وقد استخدمت في الولايات المتحدة الأمريكية في عام 2001م عبر رسائل ملوثة بالجمرة الخبيثة وكذلك في اليابان عام 1995م عن طريق جماعات دينية متطرفة.



ومن أمثلة الأمراض والأوبئة الناتجة عن استخدام السلاح أو العوامل البيولوجية هي:

- الطاعون: أعراضه (انتفاخ الغدد الليمفاوية أو حمى أو قشعريرة أو صداع أو آلام في العضلات)
- الحمى القلاعية.
- الكوليرا.
- الجمرة الخبيثة: أعراضها (حمى أو إرهاق أو سعال أو ضائقة تنفسية شديدة).
- الجدري: أعراضه (تشبه أعراض الإنفلونزا، طفح جلدي في الوجه واليدين والساعدين والجزع).
- الحمى الصفراء.
- داء البروسيلات: أعراضها (آلام المفاصل أو حمى أو قشعريرة أو آلام في البطن أو سعال).

أقسام الأسلحة البيولوجية:

- ميكروبات: مثل (بكتيريا أو فيروسات أو فطريات أو ركتيسيا)
- سموم: مثل (سم الخلايا أو سم الأعصاب).

أعراض الإصابة بعامل بيولوجي:

- صداع وحمى
- اضطرابات في الجهاز التنفسي (قيء أو إسهال).
- انعدام القدرة على التوازن.
- صعوبة في التنفس.



طرق الإصابة بالأسلحة البيولوجية:

- الجهاز التنفسي: استنشاق الغازات السامة.
- الجهاز الهضمي: عن طريق الأطعمة الملوثة.
- عن طريق الجلد: ملامسة الجلد أو العين.

وسائل إيصال العوامل البيولوجية:

- القذائف والصواريخ والقنابل الجوية.
- البالونات.
- الرش بالطائرات.
- أجهزة الرش اليدوية.
- الحيوانات الناقلة.

الوقاية من الأسلحة البيولوجية:

في أثناء التهديد البيولوجي:

قد يكون الإعلان عن حصول هجوم بيولوجي من قبل السلطات المختصة بناءً على ما توفرت لديها من معلومات، ومن الممكن أن لا تقدم معلومات كافية حول ما يجب عليك فعله لأنه قد يستغرق الأمر بعضاً من الوقت لمعرفة ما هو المرض وكيف ينبغي علاجه ومن هو المعرض للخطر لذا عليك اتباع الآتي في أثناء التهديد:

- شاهد التلفاز أو استمع إلى المذياع أو تحقق من الإنترنت للحصول على الأخبار والمعلومات الرسمية بما في ذلك:
 - * علامات وأعراض المرض.
 - * المناطق المعرضة للخطر.
 - * إذا بوشرتوزيع الأدوية أو اللقاحات.
 - * أين تطلب العناية الطبية إذا مرضت.
- إذا طلب منك البقاء في منزلك أو المبنى أو أي ملجأ آخر في أثناء هجوم كيميائي أو بيولوجي، أوقف تشغيل جميع منافذ التهوية بما في ذلك الأفران ومكيفات الهواء وفتحات التهوية والمراوح.
- اجث عن مأوى في غرفة داخلية، ويفضل أن تكون غرفة بدون نوافذ وأغلق الغرفة بشريط لاصق وأغطية بلاستيكية.



- إذا أدركت وجود مادة مشبوهة، فابتعد بسرعة.
- غط الفم والأنف بطبقات من القماش يمكنها تصفية الهواء مع السماح بالتنفس، وتشمل (طبقتين إلى ثلاث طبقات من القطن) مثل: قميص أو منديل أو منشفة.
- إذا كان يتوفر لديك قناعًا للوجه ارتده لتقليل استنشاق أو انتشار الجراثيم.
- إذا تعرضت لعامل بيولوجي، فأزل ملابسك والأغراض الشخصية وضعها في كيس واتبع التعليمات الرسمية للتخلص من العناصر الملوثة.
- اغسل جسدك بالماء والصابون وارتي ملابس نظيفة.
- اتصل بالإسعاف واطلب المساعدة الطبية، وقد يُنصح بالابتعاد عن الآخرين أو حتى الحجر الصحي.
- إذا كانت أعراضك تتطابق مع تلك الأعراض الموصوفة وكنت ضمن المجموعة التي تعد معرضة للخطر، فاطلب المساعدة الطبية الطارئة على الفور.
- اتبع تعليمات الأطباء ومسؤولي الصحة العامة الآخرين.
- تجنب الحشود.
- اغسل يديك بالماء والصابون على نحو متكرر.
- لا تشارك الطعام أو الأواني مع الآخرين.

ماذا تفعل بعد الهجوم البيولوجي:

- استمر بمتابعة الأخبار والاستماع إلى المذيع ووسائل الإعلام الرسمية للحصول على معلومات عن مستجدات الطوارئ، وتعليمات السلطات المختصة.
- في العديد من الهجمات البيولوجية، لن يعرف الناس أنهم تعرضوا لعامل ما، وفي مثل هذه الحالات قد يكون الدليل الأول للهجوم عندما تلاحظ أعراض المرض الناتجة عن التعرض للعامل، ويجب عليك طلب العناية الطبية الفورية لتلقي العلاج.
- في بعض المواقف، مثل رسائل الجمرة الخبيثة، قد يجري تنبيه الناس إلى احتمال التعرض لها، وفي هذه الحالة، انتبه جيدًا لجميع التحذيرات والتعليمات الرسمية حول كيفية المتابعة، فقد يتم التعامل مع تقديم الخدمات الطبية لحدث بيولوجي على نحو مختلف للاستجابة للطلب المتزايد.
- إذا لامست بشرتك أو ملابسك مادة مرئية يحتمل أن تكون معدية، فيجب عليك إزالة ملابسك وأغراضك الشخصية ووضعها في كيس، واغسل جسدك بالماء الدافئ والصابون على الفور. ارتدي ملابس نظيفة وأطلب المساعدة الطبية.





UXBTKW UXBTKW UXBTKW





UXBTKW UXBTKW UXBTKW



الإرهاب:

الإرهاب هو كل عمل أو فعل عدواني مخطط له يستخدم العنف والقوة ضد الحكومات والمدنيين، بقصد خلق حالة من الخوف والرهبة والإضرار بالأفراد والممتلكات، وعادة ما يرتكبه شخص أو مجموعة هدفها تعزيز وجهة نظر سياسية أو أيديولوجية، وعلى الرغم من تعدد الاتفاقيات والمعاهدات لإدانتها، لم يُتفق على تحديد المفهوم القانوني للإرهاب، وذلك بسبب المظاهر المختلفة للأعمال الإرهابية وصعوبة وضع تعريف عام شامل للإرهاب.

الإرهاب لغةً: هو مصدر للفعل الثلاثي «رهب» ومعناه خاف وفزع ورعب، فالإرهاب هو الإخافة والإفزاع.

العمل الإرهابي: عرف بالقانون القطري بأنه استعمال للقوة أو العنف أو التهديد أو الترويع في الداخل أو الخارج، بغرض تعطيل أحكام الدستور أو القانون أو الإخلال بالنظام العام أو تعريض سلامة المجتمع وأمنه للخطر أو الإضرار بالوحدة الوطنية، إذا أدى ذلك أو كان من شأنه أن يؤدي، إلى إيذاء الناس أو تسبب الرعب لهم أو تعريض حياتهم أو حرياتهم أو أمنهم للخطر، أو إلحاق الضرر بالبيئة، أو الصحة العامة، أو الاقتصاد الوطني، أو المرافق أو المنشآت أو الممتلكات العامة أو الخاصة أو الاستيلاء عليها أو عرقلة أداؤها لأعمالها، أو منع و عرقلة السلطات العامة عن ممارسة أعمالها وفقاً للمعاهدات والاتفاقيات التي صادقت عليها الدولة.



مع التطور العلمي والتكنولوجي أصبح الإرهاب لا يعترف بالحدود وليس له حدود معينة ولا يوجد بلد محصن من مخاطره، فيمكن أن تحدث الهجمات الإرهابية في أي وقت وفي أي مكان وتتخذ أشكالاً عديدة، وقد تكون الحوادث الإرهابية أحداثاً كبيرة أو صغيرة الحجم، والتي يمكن أن تسبب خسائر في الأرواح، وتدمير الممتلكات، وانتشار الأمراض، والإصابة، أو تشريد أعداد كبيرة من الناس، وقد تتنوع الأعمال الإرهابية وتتخذ أساليب ووسائل عديدة في تنفيذها مثل:

- الاغتيالات والخطف.
- القنابل والمتفجرات (استعمال الأحزمة الناسفة أو السيارات أو العبوات المفخخة).
- الهجمات الإلكترونية.
- استخدام الأسلحة الكيميائية والبيولوجية والنووية.
- حوادث إطلاق النار النشط.
- رسائل البريد المفخخة بمتفجرات أو مواد كيميائية أو عوامل بيولوجية.

ومع تنامي الاعتداءات الإرهابية وارتفاع مخاوف الناس من خطر الاعتداءات الإرهابية والوصول إلى مرحلة سوء الأوضاع الأمنية وانعدام الاستقرار في كثير من دول العالم، أصبح عامة الناس يبحثون عن النصائح والإرشادات التي يمكن أن تساعدهم على الوقاية والتصرف الصحيح عند وقوع اعتداء أو هجوم إرهابي، نبين الإجراءات الوقائية المطلوب اتباعها قبل وفي أثناء وبعد الحدث.

ماذا تفعل ...

قبل الإرهاب والأعمال المتعمدة:

لا تختلف الاستعدادات لمواجهة حوادث الإرهاب والوقاية منه عن الاستعداد للكوارث وحالات الطوارئ الأخرى وخاصة إذا كنت مسافراً أو في منطقة أو بيئة معرضة لمثل هذه الأعمال.

- باشر بتجميع أدوات الطوارئ.
- إنشاء ومراجعة خطة الطوارئ العائلية الخاصة بك.
- كن على اطلاع من خلال تلقي التنبيهات والتحذيرات ومعلومات السلامة العامة قبل وفي أثناء وبعد حالة الطوارئ.
- كن على بينة من محيطك، يتضمن ذلك ملاحظة السلوك غير المعتاد والحزم المشبوهة والأجهزة الغريبة، إذا رأيت شيئاً، قل شيئاً مسؤولي السلامة العامة أو الشرطة.
- ابحث عن مخارج الطوارئ في المباني والأماكن العامة وحدد طريقتين في الأقل للخروج من المبنى في حالة الطوارئ.



- كن حذرا عند السفر ولا تقبل الطرود من الغرباء، ولا تشاهد أو تحمل حقائب الآخرين، أو تترك أمتعتك من دون رقابة.

في أثناء الإرهاب والأعمال المتعمدة:

- اتبع التعليمات الصادرة من الجهات المختصة في حينه.
- استمر في مراقبة وسائل الإعلام للحصول على معلومات الطوارئ.
- اتصل بالرقم (999) للإبلاغ عن حالات الطوارئ.
- * إذا تلقيت تهديداً بوجود قنبلة، فاحصل على أكبر قدر ممكن من المعلومات من المتصل، وسجل كل ما يقال.
- * لا تلمس أي عبوات مشبوهة.
- * إذا طُلب منك الإخلاء، فاتبع التعليمات من المسؤولين وأحضر مجموعة الطوارئ الخاصة بك.
- * في حالة إطلاق النار النشط، فمبادئ السلامة هي (الجري أو الاختباء والقتال).

بعد الإرهاب والأعمال المتعمدة:

- استمر في مراقبة وسائل الإعلام للحصول على معلومات الطوارئ.
- اتبع التعليمات الصادرة من الجهات المختصة في حينه.
- نفذ خطة التواصل مع عائلتك، إذا انفصلت عنك، يجب على كل فرد من أفراد الأسرة الاتصال بجهة الاتصال المخصصة لك لإعلامهم بأنك بأمان ويخططون لهم شملهم.
- اتصل بالرقم (999) للحصول على مواقع المأوى ومعلومات أخرى عن الحادثة.
- تحقق من جيرانك الذين قد يحتاجون إلى مساعدة إضافية لضمان سلامتهم بخاصة كبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة.
- ضع في الاعتبار أن يلحق أي حادث إرهابي مدمر ونتج عنه ضحايا وإصابات أن تكون هناك إجراءات كثيرة مثل:
 - * انتشار كثيف للجهات الأمنية وإجراءات أمنية مشددة بسبب الطبيعة الإجرامية للحدث.
 - * تغطية إعلامية مكثفة وخوف وهلع بين أفراد المجتمع.
 - * قد يكون هناك ضغط على المؤسسات الصحية نتيجة الإصابات والوفيات.
 - * قد تغلق أماكن العمل والمدارس، وتكون هناك قيود على السفر.
 - * قد تضطرن أنت وعائلتك إلى إخلاء المنطقة، تأكد من أن مجموعة أدوات الطوارئ الخاصة بك جاهزة.



إذا تلقيت تهديداً بوجود قنبلة:

عند تلقيك رسالة تهديد بوجود قنبلة عليك التزام الهدوء واتبع الإجراءات الآتية:

- باشر بإخطار السلطات على الفور.
- * أخطر مشرف المنشأة الخاص بك، مثل المدير أو مسؤول الأمن.
- * اتصل بالشرطة على رقم (999) إذا لم يكن هناك مشرف على المنشأة متاحاً.
- * اتبع خطة الإخلاء الخاصة بك وباشر بإخلاء المبنى.
- * افتح جميع الأبواب والنوافذ لتقليل الضرر في حالة انفجار المبنى.
- للتهديدات عبر الهاتف:
 - * ابق هادئاً ولا ترتبك.
 - * اجعل المتصل على الخط لأطول وقت ممكن، وكن مهذباً وأظهر اهتماماً لإبقائهم يتحدثون.
 - * إذا كان ذلك ممكناً، بادر بالإشارة أو تمرير ملاحظة إلى الموظفين الآخرين للاستماع والمساعدة في إخطار السلطات.
 - * لاتنه المكالمة، حتى لو فعل المتصل ذلك.
 - * ملاحظة وكتابة أكبر قدر ممكن من المعلومات مثل: رقم المتصل، والصيغة الدقيقة للتهديد، ونوع الصوت أو السلوك واللغة أو اللهجة، وما إلى ذلك والتي قد تساعد المحققين.
 - * محاولة معرفة مواصفات القنبلة وأين مكانها ومتى ستنفجر.. الخ.
 - * سجل المكالمة إن أمكن.
- كن مستعداً لمقابلة المسؤولين بغرض التحقيق في الحادثة.

إذا وجدت عنصراً مشبوهاً:

قد تواجه عنصراً مشبوهاً على نحو غير متوقع أو في أثناء إجراء بحث كجزء من خطة الاستجابة للتهديد بالقنابل الخاصة بالمنشأة أو صاحب العمل، إذا بدا أنه عنصر مريب، فاتبع الإجراءات الآتية:

- ابق هادئاً.
- لا تلمس العبوة أو الحقيبة أو العنصر أو تعبت بها أو تحركها.
- حذر الآخرين الموجودين في المكان.
- أخطر السلطات المختصة على الفور، واصفاً لهم الجسم المشتبه به (الشكل والحجم والموقع).



- أخطر مشرف المنشأة الخاص بك، مثل المدير أو مسؤول الأمن.
- اتصل بالشرطة على الرقم (999) إذا لم يكن هناك مشرف على المنشأة متاحًا.
- اشرح لماذا تبدو مشبوهة.
- اتبع التعليمات، سيتولى مشرفو المنشأة أو الشرطة تقييم الموقف وتقديم التوجيه فيما يتعلق بالمأوى في المكان أو الإخلاء.
- إذا لم تتلق إرشادات وكنت تشعر أنك في خطر داهم، اتبع خطة الإخلاء الخاصة بك وياشر بإخلاء المبنى.
- * افتح جميع الأبواب والنوافذ لتقليل الضرر في حالة انفجار المبنى.

الطرد والخطابات المشبوهة:

قد يستخدم الإرهابيون الطرود والرسائل المشبوهة التي يمكن أن تحتوي على (متفجرات أو عوامل كيميائية أو بيولوجية) عبر البريد لإيصالها للجهة المستهدفة، ويمكن تسليم الطرود المشبوهة إلى منزلك أو مكان عملك، لذلك من الجيد أن تكون يقظًا ومدركًا لما عليك فعله، أنت تعرف نوع البريد والطرود التي تتلقاها عادةً، اجث عن الأشياء الخارجة عن المألوف، مثل البريد غير المتوقع من دولة أجنبية، قد يساعد ما يلي في تحديد الحزمة المشبوهة:

- غير متوقعة أو من شخص غير مألوف لك.
- تميزت بعبارات مقيدة، مثل «شخصي» أو «سري» أو «عدم استخدام الأشعة السينية».
- بها أسلاك بارزة أو رقائق ألنيوم أو روائح غريبة أو بقع زيت.
- أظهر مدينة أو ولاية في الختم البريدي لا يتطابق مع عنوان المرسل.
- ذات وزن غير عادي، بالنظر إلى حجمها، أو غير متوازنة أو غريبة الشكل.
- يتم تمييزها بأي لغة تهديد.
- لديها تصنيف غير مناسب أو غير عادي.
- تحتوي على مواد تعبئة زائدة مثل الشريط اللاصق والخيط.
- تحتوي على أخطاء إملائية في الكلمات الشائعة.
- موجهة إلى شخص لم يعد يعمل في مؤسستك أو أصبحت قديمة بخلاف ذلك.
- لديك ألقاب أو عنوان غير صحيح بدون اسم.
- ليست موجهة إلى شخص معين.
- لديك عناوين مكتوبة بخط اليد أو مكتوبة بشكل سيء.





باستخدام الأظرف والطرود المشبوهة بخلاف تلك التي قد تحتوي على متفجرات، اتخذ هذه الخطوات الإضافية ضد العوامل البيولوجية والكيميائية المحتملة:

- لا تحاول فتح العبوة أو ترجمها.
- الامتناع عن الأكل أو الشرب في المنطقة المخصصة للتعامل مع البريد.
- ضع الأظرف أو العبوات المشبوهة في كيس بلاستيكي أو أي نوع آخر من الحاويات لمنع تسرب المحتويات.
- لا تشم أو تلمس أي بريد مشبوه.
- إذا لم يكن لديك حاوية، فغط المغلف أو العبوة بأي شيء متاح على سبيل المثال: (ملابس أو ورق أو سلة مهملات... إلخ) ولا تقدم علي إزالة الغطاء.
- نبه الآخرين في المنطقة، واترك الغرفة وأغلق الباب لمنع الآخرين من الدخول.
- اغسل يديك بالماء والصابون لمنع انتشار أي مسحوق على وجهك.
- إذا كنت في العمل، فأبلغ عن الحادث إلى مسؤول أمن المبنى الخاص بك أو المشرف المتاح، والذي يجب أن يخطر الشرطة والسلطات الأخرى من دون تأخير.



- ضع قائمة بجميع الأشخاص الذين كانوا في الغرفة أو المنطقة عندما جرى التعرف على هذه الرسالة أو الحزمة المريبة، أعط نسخة من هذه القائمة للجهات المختصة للتحقيقات والمشورة.
- إذا كنت في المنزل، فأبلغ الشرطة بالحادث فوراً.

ما يتوجب فعله عند حدوث انفجار:

استخدم النصائح التالية عند حدوث انفجار وأنت بداخل مبنى أو منزل:

- احتمي تحت قطعة متينة إذا سقطت الأشياء من حولك.
- عندما تكون قادراً اترك المنطقة المتأثرة بأسرع ما يمكن وبأمان، وابق منخفضاً إذا كان هناك دخان، وراقب السلالم والأرضيات الضعيفة بوضوح.
- تحقق من وجود حريق ومخاطر أخرى.
- اختبر حرارة الأبواب المغلقة بظهريدك وساعدك على الجزأين السفلي والعلوي من الباب والمقبض، إذا لم تشعر بحرارة، استعد للباب وافتحه ببطء، إذا شعرت بحرارة عند اللمس، فلا تفتح الباب، وابحث عن طريق بديل للهروب.
- لا تتوقف لاستعادة ممتلكاتك الشخصية أو إجراء مكالمات هاتفية.
- لا تستخدم المصاعد عند الإخلاء.
- اتبع توجيهات أول المستجيبين.
- ابق على اطلاع من خلال المذياع أو التلفاز أو حسابات وسائل التواصل الاجتماعي الرسمية.

-إذا كنت بالخارج (أو بمجرد خروجك بأمان من المبنى):

- لا تقف أمام النوافذ أو الأبواب الزجاجية أو المناطق الأخرى التي يحتمل أن تكون خطيرة.
- الابتعاد عن الأرصفة أو الشوارع ليستخدمها مسؤولو الطوارئ أو غيرهم ومن الذين لا يزالون يخرجون من المبنى.
- احتمي تحت قطعة متينة إذا سقطت الأشياء من حولك، وعندما تكون قادراً، اترك المنطقة المتأثرة بأسرع ما يمكن وبأمان، وابق منخفضاً إذا كان هناك دخان.
- اتبع تعليمات أول المستجيبين.



إذا كنت محاصراً في الحطام:

- استخدم صافرة أو مصباحاً إذا أمكن ذلك، لإعطاء إشارة إلى موقعك لرجال الإنقاذ.
- اضرب على أنبوب أو جدار حتى يتمكن رجال الإنقاذ من تحديد موقعك.
- الصراخ فقط كملاذ أخير (الصراخ يمكن أن يتسبب في استنشاق الشخص لكميات خطيرة من الغبار).
- تجنب الحركة غير الضرورية حتى لا تثير الغبار.
- حرك أصابع يديك وقدميك بين فترة وأخرى لضمان استمرار دوران الدم.
- قم بتغطية الأنف والفم بأي شيء في متناول يدك أو بملابسك.



حوادث إطلاق النار:

قد يصادف وجودك يوماً ما وقوع عمل إرهابي كحادث إطلاق نار في شارع أو قطار أو مجمع أو مكان مزدحم من قبل شخص أو مجموعة أشخاص، وبالتالي ستكون معرضاً للخطر المباشر من قبل المهاجم وحتى تخرج سالماً من مثل هذه المواقف هناك خطوات استرشادية يجب فهمها وتطبيقها في أثناء الحادث.



UXBTKW UXBTKW UXBTKW



خطوات السلامة من حوادث إطلاق النار:

قبل وقوع الحادث:

- إذا ساورتك شكوك بسلوك شخص ما، أو شاهدت أمراً مريباً ابلغ مسؤولي الأمن في المكان.
- تعرف على مخارج الطوارئ والغرف التي تدخلها.
- فكر فيما ستفعله، وناقش الموجودين معك بالأمر.
- مغادرة المكان فوراً وإبلاغ الشرطة بذلك.

في أثناء وقوع الحادث:

- الجري: يعد الابتعاد عن المهاجم هي الأولوية القصوى من خلال هذه الخطوات:
 - * إذا كان الطريق آمناً، أركض حتى تبعد وتكون في أمان.
 - * لا تحاول جمع متعلقاتك الشخصية.
 - * أبلغ الموجودين بالأمر ولا تدعهم يؤخرونك.
 - * إذا كنت في مأمن اتصل بالشرطة وأبلغهم بالأمر والمعلومات التي لديك.
- الاختفاء: إذا لم تتمكن من الهرب فحاول الاختفاء عن نظر مطلق النار:
 - * اذهب إلى أقرب غرفة / مكتب وأغلق الأبواب.
 - * إذا أمكن بادر بتحصين الباب بأثاث ثقيل (كرسي أو طاولة).
 - * أطفئ الأنوار وأغلق الستائر.
 - * أصمت الهاتف وأغلق الأجهزة الأخرى ولا تصدر أصواتاً تلفت الانتباه.
 - * تجنب محاصرة نفسك أو تقييد خياراتك للحركة.
 - * إذا كنت بالخارج ولا يمكنك الركض، فإبحث عن مكان للاختباء يوفر الحماية مثل جدار أو شجرة كبيرة أو مبنى.
 - * إذا كان ذلك آمناً اتصل بالشرطة.
- القتال: في حال انعدام تمكنك من الهرب أو الاختفاء وأصبحت حياتك في خطر وشيك فالقتال يعد الملاذ الأخير لك.
 - * إذا كنت مع مجموعة حاول نصب كمين للمهاجم بما يتوفر لديك من أثاث (كراس أو طاولة حريق أو طاولة... الخ).





- * محاولة إعاقة المهاجم برمي الأشياء نحوه، واستخدام أي أسلحة مرتجلة (سكين أو مقص) ممكنة.
- * كن مستعداً جسدياً للقتال والتصرف بأكبر قدر ممكن من الشجاعة ضده، إذا كنت معرض لخطر الموت أو أذى جسدي خطير.
- * الصراخ وإصدار أصوات عالية.

بعد وقوع الحادث:

- اعتن بنفسك أولاً، ثم ساعد الجرحى إذا كان بمقدورك ، واتصل بالإسعاف على (999)
- عند وصول الشرطة:
- * ابق هادئاً واتبع التعليمات الصادرة.
- * ابق يديك مرفوعة وفارغة.
- * اجعل يديك مرئية في جميع الأوقات.
- * قدم أي معلومات قد تساعدهم في مواجهة التهديد.
- * توقع البقاء في نقطة التجمع حتى تتم السيطرة على الموقف.
- * توقع أنه قد يُطلب مقابلتك من قبل الشرطة.





الأمن الإلكتروني

يتضمن الأمن السيبراني (الإلكتروني) المنع والاكتشاف والاستجابة للهجمات الإلكترونية التي يمكن أن يكون لها تأثيرات واسعة النطاق في الأفراد والمنظمات والمجتمع والأمة.

والهجمات الإلكترونية هي محاولات خبيثة للوصول إلى جهاز كمبيوتر أو نظام شبكة بقصد تعطيلها أو إتلافها، ويمكن أن تؤدي الهجمات الإلكترونية إلى فقدان الأموال أو سرقة المعلومات الشخصية والمالية، ويمكن أن تسبب هذه الهجمات إلى السمعة والأمن.



يمكن أن تحدث الهجمات الإلكترونية بعدة طرق، بما في ذلك:

- الوصول إلى أجهزة الكمبيوتر الشخصية والهواتف المحمولة وأنظمة الألعاب وغيرها من الأجهزة المتصلة بالإنترنت والبلوتوث.
- الإضرار بأمنك المالي، بما في ذلك سرقة الهوية.
- منع وصولك أو حذف معلوماتك الشخصية وحساباتك.
- تعقد عملك أو خدمات عملك.
- التأثير في النقل وشبكة الكهرباء.

يمكنك تجنب المخاطر السيبرانية من خلال اتخاذ خطوات مسبقة كالآتي:

- احرص على الحد من المعلومات الشخصية التي تشاركها عبر الإنترنت، وبتغيير إعدادات الخصوصية ولا تستخدم ميزات الموقع.
- حافظ على تطبيقات البرامج وتحديث أنظمة التشغيل.
- أنشئ كلمات مرور قوية باستخدام الأحرف الكبيرة والصغيرة والأرقام والأحرف الخاصة، واستخدم مدير كلمات المرور وطريقتين للتحقق.
- راقب النشاط المشبوه الذي يطلب منك فعل شيء على الفور، أو يقدم شيئاً يبدو جيداً بدرجة يصعب تصديقها، أو يحتاج إلى معلوماتك الشخصية، فكر قبل (النقر فوق) عندما تكون في شك، لا تنقر.
- احرص على حماية منزلك أو عملك باستخدام اتصال آمن بالإنترنت وشبكة Wi-Fi، وغير كلمات المرور بانتظام.
- لا تشارك أرقام التعريف الشخصية أو كلمات المرور، واستخدم الأجهزة التي تستخدم المسح البيومتري عندما يكون ذلك ممكناً (مثل ماسح بصمات الأصابع أو التعرف على الوجه).
- تحقق من كشوفات الحساب والتقارير الائتمانية بانتظام.
- كن حذراً بشأن مشاركة المعلومات المالية الشخصية، مثل رقم حسابك المصرفي أو رقم الضمان الاجتماعي أو رقم البطاقة الائتمانية، ولا تشارك المعلومات الشخصية إلا على المواقع الآمنة التي تبدأ بـ <https://>، ولا تستخدم المواقع ذات الشهادات غير الصالحة.
- استخدم حلول مكافحة الفيروسات والبرامج الضارة وجدران الحماية لمنع التهديدات.
- انسخ ملفاتك احتياطياً بانتظام في ملف مشفر أو جهاز تخزين ملفات مشفر.



- لا تنقر على الروابط الموجودة في رسائل البريد الإلكتروني أو تفتح المرفقات التي لم تكن تتوقعها.
- ضع في اعتبارك أن المحتالين قد يحاولون الاستفادة من المخاوف المالية من خلال الاتصال بفرض العمل من المنزل وعروض توحيد الديون وخطط سداد القروض.

ما يتوجب عليك فعله في أثناء الهجوم الإلكتروني:

- تحقق من بطاقتك الائتمانية وكشوفات الحسابات المصرفية بحثاً عن الرسوم التي لا يمكن التعرف عليها.
- تحقق من تقارير الائتمان الخاصة بك لأي حسابات أو قروض جديدة لم تفتحها.
- كن متيقظاً لرسائل البريد الإلكتروني ومستخدمي الوسائط الاجتماعية الذين يطلبون معلومات خاصة.
- إذا لاحظت نشاطاً غريباً، فحد من الضرر عن طريق تغيير جميع كلمات المرور لحساب الإنترنت الخاص بك على الفور.
- ضع في اعتبارك إيقاف تشغيل الجهاز المتأثر، واصطحبها إلى أحد المحترفين للبحث عن فيروسات محتملة وإزالة أي فيروسات يعثرون عليها، تذكر: لن تتصل بك الشركة وتطلب التحكم في جهاز الكمبيوتر الخاص بك لإصلاحه، هذه عملية احتيال شائعة.
- دع أصحاب العمل أو المدرسة أو النظام الآخرين يعرفون ما حدث.
- احرص على إجراء فحص أمني على جهازك للتأكد من أن نظامك غير مصاب أو يتصرف على نحو أبطأ أو غير فاعل.
- إذا وجدت مشكلة، فافصل جهازك عن الإنترنت وإجراء استعادة كاملة للنظام.

ماذا تعمل بعد الهجوم الإلكتروني:

- إذا كنت تعتقد أنك وقعت ضحية لهجوم إلكتروني فأخبر الجهات المختصة بذلك:
- قدم شكوى إلى إدارة مكافحة الجرائم الاقتصادية والإلكترونية.
- اتصل بالبنوك وشركات بطاقات الائتمان وشركات الخدمات المالية الأخرى التي تمتلك فيها حسابات، قد تحتاج إلى تعليق الحسابات التي تعرضت للهجوم، وأغلق أي حسابات ائتمان أو حسابات شحن غير مصرح بها، وأبلغ أن شخصاً ما قد يستخدم هويتك.
- قدم بلاغاً إلى الشرطة حتى يكون هناك سجل رسمي بالحادثة.
- الإبلاغ عن سرقة الهوية للجهات المختصة.





نصائح الأمان على الإنترنت:

تنتشر الهجمات على نحو متزايد وتأتي بأشكال مختلفة، لذلك من المهم حماية نفسك وعائلتك، لن تكون التكنولوجيا وحدها قادرة على حمايتك بالكامل، لأن المهاجمين يعرفون أيضًا أن أسهل طريقة للتجاوز - حتى الأمن الأكثر تقدمًا - هي استغلالك، ولذلك نقدم لك نصائح لتقليل المخاطر وتشمل:

السلامة على الإنترنت:

السلامة على الإنترنت هي الاستخدام الآمن والمسؤول لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات (ICT) فيما يلي بعض اقتراحات الأمان عبر الإنترنت:

- لا تفصح عن أي معلومات خاصة عبر الإنترنت أو عبر الهواتف المحمولة عنك أو عن عائلتك أو أصدقائك أو أي شخص آخر تعرفه.
- لا تقبل إلا طلبات الصداقة من الأشخاص الذين تعرفهم بالفعل.
- لا تشارك أو ترد على التصيد أو الإساءة، وبادر بالإبلاغ عن ذلك إلى الجهات المختصة.
- لا تصدق كل ما تقرأه، وتأكد من أنك تعلم أنه يأتي من مصدر موثوق.
- إذا كنت تشك في موقع ويب، فأجر بحثًا على الويب لمعرفة ما إذا كان موقعًا احتياليًا أم لا.



CREDIT CARD

012 3456
1234

أمن الهاتف المحمول:

توفر الهواتف المحمولة مجموعة من الوظائف وتخزن ثروة من معلوماتك الشخصية وتوفر الوصول إلى الحسابات عبر الإنترنت، مثل: رسائل البريد الإلكتروني والخدمات المصرفية والصور ومقاطع الفيديو ووجهات الاتصال وسجل المتصفح والتخزين السحابي والوصول إلى الوسائط الاجتماعية.

ضع في اعتبارك جعل ممارسات السلامة الأمنية للهاتف المحمول التالية جزءاً من روتينك:

- احرص على تمكين ميزات قفل الشاشة بهاتفك مثل رقم التعريف الشخصي ونمط التمرير ومعرف بصمة الإصبع والتعرف على الصوت وما إلى ذلك.
- اعمل نسخة احتياطية من بيانات هاتفك المحمول بانتظام.
- حدث نظام تشغيل هاتفك المحمول.
- كن حذراً من شبكات Wi-Fi العامة ونقاط الاتصال المجانية التي تتصل بها وامتنع عن تسجيل الدخول إلى الحسابات.
- كن حذراً بشأن تطبيقات الأجهزة المحمولة التي تثبتها والأذونات التي تتطلبها.
- ينصح بتمكين "Find My Mobile" (Android) أو "Find My iPhone" (iPhone) للمساعدة في تتبع جهازك في حالة فقدته أو سرقة.
- أبلغ مزود الهاتف المحمول الخاص بك بفقدان هاتفك المحمول، قد يتمكنون من وضع «IMEI» الخاص بجهازك في القائمة السوداء لمنع استخدامه على شبكتهم.
- إذا كنت تعمل نسخاً احتياطية بانتظام، ففكر في مسح هاتفك المحمول عن بُعد.





سرقة الهوية:

يمكن أن تؤدي إساءة استخدام معلوماتك الشخصية إلى جرائم تتعلق بالاحتيال، مثل إنشاء حسابات جديدة للائتمان ضد هويتك، ويمكن أيضًا استخدام معلوماتك ضدك عبر تقنيات الهندسة الاجتماعية للوصول إلى حساباتك المالية، ويمكن أن تحدث المزيد من الهجمات الشخصية أيضًا، مثل ملفات تعريف الشبكة الاجتماعية التي يمكن أن تؤدي إلى التمرر أو المضايقة عبر الإنترنت، ويسعى لصوص الهوية عادة للحصول على المعلومات الآتية:

- اسم.
- عنوان.
- أرقام الهواتف.
- تاريخ الولادة.
- رقم الحساب المصرفي.
- رقم البطاقة الائتمانية.
- جواز سفر.
- رخصة قيادة.

هناك العديد من الطرق التي يمكن من خلالها الحصول على المعلومات الشخصية أو حتى المالية، لذلك نوصيك بالآتي:

- راجع إعدادات خصوصية الشبكة الاجتماعية وخيارات الأمان.
- لا تعط معلومات شخصية ردًا على رسالة بريد إلكتروني أو مكالمة هاتفية غير مرغوب فيها.
- ضع في اعتبارك المعلومات الشخصية التي تنشرها عبر الإنترنت ومن يمكنه رؤيتها.
- لا تسجل الدخول إلى الحسابات الشخصية من جهاز كمبيوتر مشترك أو عام أو شبكة Wi-Fi مثل مقهى الإنترنت.
- أزل جميع المعلومات الشخصية والصور من جهاز الكمبيوتر والهاتف المحمول قبل بيعها أو التخلص منها.
- لا تمسح أو تصور المستندات الصادرة عن الحكومة ضوئيًا وتحميلها على مواقع الويب أو إرسالها بالبريد الإلكتروني كمرفق.





انقطاع التيار الكهربائي:

انقطاع التيار الكهربائي «Blackout»: هو انقطاع الطاقة الكهربائية جزئياً أو كلياً لفترة قصيرة أو طويلة في مكان ما، لأسباب كثيرة منها: وجود عطل في محطة الطاقة، تلف في خطوط الطاقة الفرعية، حدوث ماس كهرباء، وقد تتسبب العوامل الطبيعية في الانقطاع مثل: الأعاصير والعواصف والزلازل، أو قد يكون بسبب عمل تخريبي وقد يستمر انقطاع التيار الكهربائي لساعات أو أيام أو أسابيع حسب الضرر الناجم عن الكارثة.

لماذا تستعد؟

لا شك أن اعتمادنا على الكهرباء في جميع مناحي الحياة قد يشكل لنا خطورة عند حدوث انقطاع التيار الكهربائي خاصة للذين يعتمدون على الكهرباء للأجهزة الطبية الداعمة للحياة مثل أجهزة



غسيل الكلى أو التنفس في المنزل، أو غيرها من المعدات أو الإمدادات الطبية، فالاستعداد الجيد هو إجراء وقائي يساعد في تقليل التأثير والحفاظ على سلامتك وعائلتك.

ماذا تفعل قبل انقطاع التيار الكهربائي؟

- كن على اطلاع من خلال تلقي التنبيهات والتحذيرات ومعلومات السلامة العامة قبل وفي أثناء وبعد حالات الطوارئ.
- إنشاء ومراجعة خطة الطوارئ العائلية الخاصة بك.
- باشر بتجميع مجموعة أدوات الطوارئ، تأكد من أن لديك طرق شحن بديلة مثل: (أجهزة الشحن التلقائية أو الشمسية) للهواتف المحمولة والأجهزة الأخرى التي تتطلب طاقة.
- جهز منزلك :
 - * تأكد من أن أجهزة الكشف عن الدخان وأول أكسيد الكربون لديك تعمل وبها بطاريات جديدة.
 - * ضع في اعتبارك شراء مولد لتوفير الطاقة في أثناء الانقطاع، اتبع تعليمات الشركة المصنعة وتعرف على كيفية استخدامها بأمان قبل انقطاع التيار الكهربائي.
 - * تأكد من أن لديك وقود تدفئة كافٍ وضع في اعتبارك خيارات التدفئة الاحتياطية الآمنة مثل: المواقد أو مواقد الحطب.
 - * تعرف على كيفية تشغيل ذراع التحرير اليدوي لمفتاح باب الكراج الكهربائي.
 - * توفير هاتف أرضي مع جهاز استقبال سلكي.
- إذا كانت لديك أجهزة داعمة للحياة، مثل: أجهزة غسيل الكلى أو التنفس في المنزل أو غيرها من المعدات أو الإمدادات الطبية، التي تعتمد على الكهرباء:
 - * تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول كيفية استخدامها في أثناء انقطاع التيار الكهربائي.
 - * اتصل بشركة الكهرباء المحلية وموردي المعدات بشأن احتياجاتك من الطاقة، ستضعك بعض شركات المرافق في قائمة «خدمة إعادة الاتصال ذات الأولوية».
 - * أخبر قسم الإطفاء أنك تعتمد على أجهزة دعم الحياة.
 - * إذا كان لديك دواء يتطلب التبريد، فاستشر الصيدلي للحصول على إرشادات حول التخزين المناسب في أثناء انقطاع الخدمة الممتدة.

إذا كان من المتوقع أن تتسبب عاصفة وشيكة في انقطاع التيار الكهربائي، ففكر في هذه النصائح الإضافية للاستعداد:

- اشحن هاتفك المحمول والكمبيوتر المحمول والأجهزة الإلكترونية الأخرى بالكامل.





- إذا كان لديك مصدر مياه (مثل نظام ضخ مياه الآبار) يمكن أن يتأثر بانقطاع التيار الكهربائي، فاملاً حوض الاستحمام والحاويات الاحتياطية بالماء، ويجب استخدام مياه **حوض الاستحمام لأغراض الصرف الصحي فقط ويمكنك صب دلو من هذا الماء مباشرة في وعاء المراض لغسله.**
- حافظ على خزان وقود سيارتك ممتلئاً، فقد لا تعمل المضخات في محطات الوقود في أثناء انقطاع التيار الكهربائي.
- اضبط الثلاجة والفریزر على أبرد إعداداتهما للحفاظ على برودة الطعام (لكن تذكر إعادة ضبطهما على الوضع الطبيعي بمجرد استعادة الطاقة).

ماذا تفعل في أثناء انقطاع التيار الكهربائي:

- استمر في مراقبة وسائل الإعلام للحصول على معلومات الطوارئ.
- اتبع التعليمات من مسؤولي السلامة العامة.
- اتصل بالرقم (999) للإبلاغ عن حالات الطوارئ بما في ذلك:
 - * خطوط الكهرباء.



* إذا كنت تعتمد على معدات تتطلب كهرباء وتحتاج إلى مساعدة طبية.

- اتصل بشركة الكهرباء (992) للإبلاغ عن انقطاع التيار الكهربائي والحصول على معلومات الاستعادة.
- ابتعد عن أسلاك المرافق المعطلة، وافترض دائماً أن خط الطاقة المتعطل موجود.
- إذا انطفأت إشارة المرور، كن حذراً وتعامل مع التقاطع على أنه نقطة توقف رباعية.
- اتخذ احتياطات السلامة الموصي بها عند استخدام المدافئ أو المدفأة أو موقد الخشب لتدفئة منزلك واحتفظ بطفاية حريق في متناول يدك.
- استخدم المولدات والشوايات بالخارج لأن أبخرتها تحتوي على أول أكسيد الكربون، وتأكد من أن أجهزة الكشف عن أول أكسيد الكربون تعمل لأنها مادة قاتلة صامتة وعديمة الرائحة، واطلع على المزيد من إرشادات أمان المولد.
- إذا أمكن، استخدم المصابيح اليدوية بدلاً من الشموع، وإذا كان لا بد من استخدام الشموع، فضعها في حوامل آمنة بعيداً عن أي شيء يمكن أن تشتعل فيه النيران، ولا تترك شمعة مشتعلة من دون رقابة.
- في أثناء الطقس الحار استخدم الثلج للمساعدة في الحفاظ على برودة الطعام، وفي أثناء الطقس البارد وحافظ على برودة الطعام بالخارج في مكان آمن بعيداً عن الحيوانات.
- إذا تعطلت خطوط الهاتف، فاستخدم وسائل التواصل الاجتماعي أو الرسائل النصية لإعلام الآخرين بأنك بخير.
- افصل الأجهزة الإلكترونية الحساسة لتجنب ارتفاع التيار عند استعادة الطاقة.
- احتفظ بأبواب الثلاجة والفریزر مغلقة، فالثلاجة غير المفتوحة تحافظ على الطعام بارداً قرابة أربع ساعات، وسيحافظ الفريزر الكامل على درجة الحرارة قرابة 48 ساعة.
- كن جازاً جيداً وتحقق من الأسرة والأصدقاء والجيران، بخاصة كبار السن، والذين يعيشون بمفردهم، والذين يعانون من حالات طبية، والذين قد يحتاجون إلى مساعدة إضافية.

ماذا تفعل بعد انقطاع التيار الكهربائي:

- لا تحاول أبداً لمس الأسلاك أو تحريكها، وإبعاد الأطفال والحيوانات الأليفة عن الخطوط المتساقطة، يمكن اختفاء الأسلاك الكهربائية المتساقطة أو المعلقة بين الأشجار أو الحطام، ويمكن أن تكون حية.
- تخلص من أي طعام مبرد تعرض لدرجات حرارة أعلى من 40 درجة فهرنهايت لأكثر من ساعتين، أو كان له رائحة أولون أو قوام غير معتاد وعندما تكون في شك، تخلص منها.



UXBTQW UXBTQW UXBTQW





التعافي من الكوارث

ريادات
الطوارئ





UXBT KW XBTW UXBT KW



- اتصل بطبيبك إذا كنت قلقاً من تلف الأدوية.

التعافي من الكوارث:

ما بعد الكارثة: تعد من أهم مراحل إدارة الكارثة وفيها تجتمع الجهود على مستوى الدولة والمنظمات والمجتمع كلاً حسب مسؤولياته من خلال وضع خطة شاملة على مرحلتين (خطة قصيرة الأمد) لتأمين الحد الأدنى من إعادة الحياة في المنطقة إلى وضعها الطبيعي و(خطة طويلة الأمد) ترمي إلى إعادة التوازن في المنطقة على النحو الذي كانت عليه قبل الكارثة.

ما تخلفه الكوارث ليس بالأمر الهين على أفراد المجتمع لما قد تلحقه من أضرار كبيرة على الممتلكات وخسائر في الأرواح، ومن المتوقع أن يكون تأثيرها كبيراً في الأفراد نفسياً وصحياً ومالياً، وحتى تتجنب آثارها السلبية يجب أن تتعامل بحكمة وصبر حتى تتعافى من تبعاتها ويجب أن تمنح نفسك وعائلتك الوقت الكافي، فالتعافي من كارثة هي عملية تدريجية مثلها مثل الرعاية الصحية والجسدية، وهنا نوضح لمن لحقتهم أضرار الكارثة بعض النصائح العامة والخطوات التي يجب اتخاذها بعد وقوع الكوارث من أجل البدء في إعادة منزلك ومجتمعك وحياتك إلى طبيعتها.

UXBTKW UXBTKW UXBTKW

خطوات التعافي من الكارثة:

العناية بنفسك وعائلتك:

كثيراً من الناس يشعرون بالصدمة والارتباك والحيرة بعد حادثة ما، وقد يظهر عليهم علامات الإجهاد كالانفعال والانزعاج وانعدام التركيز وصعوبة في النوم أو أوجاع وآلام وغيرها من المشكلات



الصحية ، وحتى تتغلب عليها يجب أن تعتني بنفسك وعائلتك .

- تحدث مع شخص ما عن مشاعرك حتى لو كان ذلك صعبًا ، على سبيل المثال : (الغضب أو الأسف... إلى آخره).
- لا تعتبر نفسك مسؤولاً عن الكارثة أو تشعر بالإحباط لأنك لا تستطيع المساعدة بشكل مباشر في أعمال التعافي.
- حافظ على نشاطك اليومي المعتاد للمساعدة في تعزيز شفائك الجسدي والعاطفي ، على سبيل المثال : (تناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة والراحة والاسترخاء).
- اقض بعض الوقت مع العائلة والأصدقاء.
- كيفية التعامل مع الأطفال :
 - أ. حافظ على تماسك الأسرة ، وتجنب ترك الطفل لوحده.
 - ب. طمئن الطفل بالقول والفعل .
 - ج. استمع إلى ما يقوله الطفل عن مخاوفه .
 - د. شجع الطفل كي يتحدث عن ردود فعله إزاء الكارثة .
 - هـ. أشرك الأطفال في التنظيف .
 - و. على الآباء أن يطلبوا مساعدة متخصصة عندما :
 - * تطول مشاكل النوم .
 - * يستمر سلوك التعلق .
 - * يتفاقم الشعور بالخوف .

خطوات أولى مهمة:

افعل هذه الأشياء في أسرع وقت ممكن بعد تعرض منزلك للضرر أو الدمار، وقبل مغادرة العقار، إذا استطعت :

- إذا كنت مستأجراً للمنزل ، فاتصل بمالك المبنى وأبلغه بما حدث .
- احصل على مأوى لعائلتك ، إذا كان منزلك غير صالح للعيش ، وإذا لم يكن بإمكانك البقاء مع العائلة أو الأصدقاء ، فيمكنك التواصل مع الجهات المختصة أو المنظمات التطوعية والجمعيات الخيرية لتوفير احتياجاتك .
- إذا كنت مؤمناً ، فاتصل بشركة التأمين ، افعل ذلك في أقرب وقت ممكن لبدء مطالبتك ، فبعض التأمينات تغطي معظم السياسات منها : تكلفة المأوى ، الطعام ، الملابس للوقت المعقول اللازم



لإصلاح أو إعادة بناء إقامتك حتى حدود السياسة التأمينية .

- إزالة الأشياء الثمينة والأشياء الأساسية: في حال كان المبنى آمن وسمح لك المسؤولون بالدخول حاول أخذ مقتنياتك الثمينة والوثائق والمستندات المهمة والأموال .
- تأمين الممتلكات: قبل مغادرتك المنزل استبدل النوافذ المكسورة والأبواب المحطمة وغط الثقوب في السقف والجدران ، وإذا تعرضت ممتلكاتك للنهب، اتصل بالشرطة على الفور وأخبرهم بما سرق، فقد تكون هناك حاجة إلى هذا التقرير لتقديم مطالبة تأمين عن السرقة، تختلف عن أي مطالبة بأضرار كارثية.
- أعلم الآخرين بوجهتك، في حال انتقلت ولو مؤقتًا ، وتأكد من إعطاء عنوانك الجديد إلى جيرانك وأقاربك والجهات التي تتعامل معها .

العودة للمنزل:

إذا أُجبرت على مغادرة منزلك بسبب الكارثة، فلا بد أنك تريد العودة للمنزل إن أمكن ذلك، لاستعادة الممتلكات وتقييم الأضرار، سيساعدك الاستعداد الجيد والمتابعة بحذر على البقاء بصحة جيدة وتجنب الإصابة عند دخولك منزلك مرة أخرى، وفي كل الأحوال لا يجب العودة إلا بعد أن تعلن الجهات المختصة بأن الوضع آمن وتسمح لك بذلك .

تجميع الإمدادات:

- فانوس أو مصباح يدوي يعمل بالبطارية (لا شيء قابل للاشتعال).
- كاميرا تصوير أو كاميرا فيديو لتسجيل التلف لأغراض التأمين .
- مجموعة الإسعافات الأولية (في حالة الإصابة).
- ملابس وقفازات وأحذية واقية وكمامات .
- أدوات نظافة (أكياس نفايات، دلاء، مماسح، إسفنج، مبيض غسيل منزلي وصابون).
- الأدوات (مثل مفك، المطرقة، المنشار).
- ماء للشرب .

قبل الذهاب إلى الداخل

- ارتدِ قفازات وأحذية عمل متينة قبل دخول منزلك، تجول حوله وخارجة بحذر واجتث عن أي أسلاك كهربائية سائبة، أو تسرب للغاز أو أضرار في المبنى، إذا شممت رائحة غاز، لا تدخل المنزل وغادر المكان فوراً.
- اجتث عن أي تصدعات في السقف والأساسات، وإذا تبين أن المبنى معرض للانهييار غادر فوراً.
- لا تذهب إلى الداخل إذا كان هناك ماء راكداً حول المنزل، يمكن أن يحمل الماء تياراً كهربائياً.
- التقط صوراً للضرر الخارجي لمطالبات التأمين .



عند دخول المبنى:

توخي الحذر الشديد: أدخل المنزل بحذر وتحقق من الأضرار مستخدماً عصا لتحريك الحطام، حذار من الألواح المفككة والأرضيات الزلقة ولا تستخدم مصابيح نפט أو غاز أو شموع داخل منزل متضرر، فقد يكون هناك تسرب غاز أو مواد أخرى قابلة للاشتعال فلا تدخن ولا تشعل أضواء قبل التأكد من سلامة استخدامها.

التوثيق من أجل التأمين: التقط صوراً أو مقاطع فيديو لتوثيق أي ضرر لحق بمنزلك أو ممتلكاتك، واتصل بشركة التأمين الخاصة بك، للحصول على المعلومات والأسئلة المتداولة حول مطالبات التأمين ضد الكوارث.

تحقق من انعدام وجود تسرب للغاز: افتح نافذة وغادر فوراً إذا شممت رائحة غاز أو سمعت صوت هسيس أو نفخ، وأغلق صمام الغاز الرئيس من الخارج إذا استطعت، واطلب المساعدة الفورية، ولا تستخدم الهاتف الخليوي في محيط تسرب الغاز.

ابحث عن تلف النظام الكهربائي: تحقق من النظام الكهربائي في أجزائه الظاهرة والتي يمكن الوصول إليها، وإذا رأيت شرارة أو أسلاكاً مقطوعة أو مهترئة أو شممت رائحة عازل محترق، اقطع الكهرباء من اللوحة أو القاطع الرئيس، ولكن إذا كنت مبللاً أو تقف وسط مياه أو غير متأكد من سلامتك ولا تلمس أي شيء كهربائي، وغادر المبنى واطلب المساعدة.

تحقق من وجود تلف في خط الصرف الصحي والمياه: تحقق من شبكات المياه والصرف الصحي، وأغلق صمام المياه الرئيس إذا كانت الأنابيب متضررة، وتجنب استخدام المراحيض حتى استدعاء السباك لإصلاح التلف.

احترس من الحيوانات: قد تبحث الحيوانات الصغيرة التي غمرتها المياه أو حرقت منازلها عن ملجأ في منزلك، استخدم عموداً أو عصاً لقلب العناصر، ومراقبة الحيوانات وتوخي الحذر عند فتح الأدراج والخزائن.

التنظيف والتعقيم: نظف وعقم كل ما تبلل، فقد يحتوي الطين الذي خلفته مياه الفيضانات على نفايات المجاري ومواد كيميائية، واتخذ خطوات لمنع العفن باستدعاء خدمة التنظيف والإصلاح المختصة إذا أمكن ذلك، إذا غمرت المياه منزلك فمن المهم تطهير جميع المياه الراكدة في المنزل، بما في ذلك الطابق السفلي وباشر بقياس (2 لتر) من مبيض الكلور السائل ووزعه بالتساوي على أي ماء راكد، وأشرع بقلب وتحريك المبيض والماء معاً قدر الإمكان وكرر هذه العملية من أربعة إلى خمسة أيام طالما بقي الماء.

تتبع نفقاتك ووقتك في التنظيف: احتفظ بجميع الإيصالات من مواد التنظيف ومعدات التأجير وأي شركات تنظيف تستأجرها وسجل عدد الساعات التي تقضيها أنت وعائلتك أو أصدقائك في تنظيف



العقار كل يوم وستكون هذه السجلات مفيدة إذا كنت تقدم مطالبة تأمين أو تتقدم بطلب للحصول على مساعدة مالية في حالات الكوارث.

متابعة الأخبار: من المهم في أثناء فترة التعافي تتبع التقارير الإذاعية أو التلفزيونية المحلية أو أي مصادر إعلامية أخرى للحصول على معلومات حول الحصول على مسكن، وطعام وإسعافات أولية ووثياب ومساعدات أخرى في حالات الطوارئ.

سلامة المياه:

بعد وقوع الكارثة تجنب استخدام المياه التي تشك في أنها ملوثة أو قيل لك إنها ملوثة للشرب أو غسل الأطباق أو تنظيف أسنانك أو غسل وإعداد الطعام أو غسل اليدين أو صنع الثلج أو صنع حليب الأطفال، واستشر السلطات المختصة قبل استخدام أي مياه، فقد تكون ملوثة، ويجب تفريغ خزانات المياه واختبار المياه من قبل المختصين قبل استخدامها، وفي حال الضرورة يمكنك:

- استخدم المياه المعبأة أو المغلية أو المعالجة للشرب والطبخ والنظافة الشخصية.
- استخدم الماء الموجود في سخانات المياه.

الغذاء والدواء:

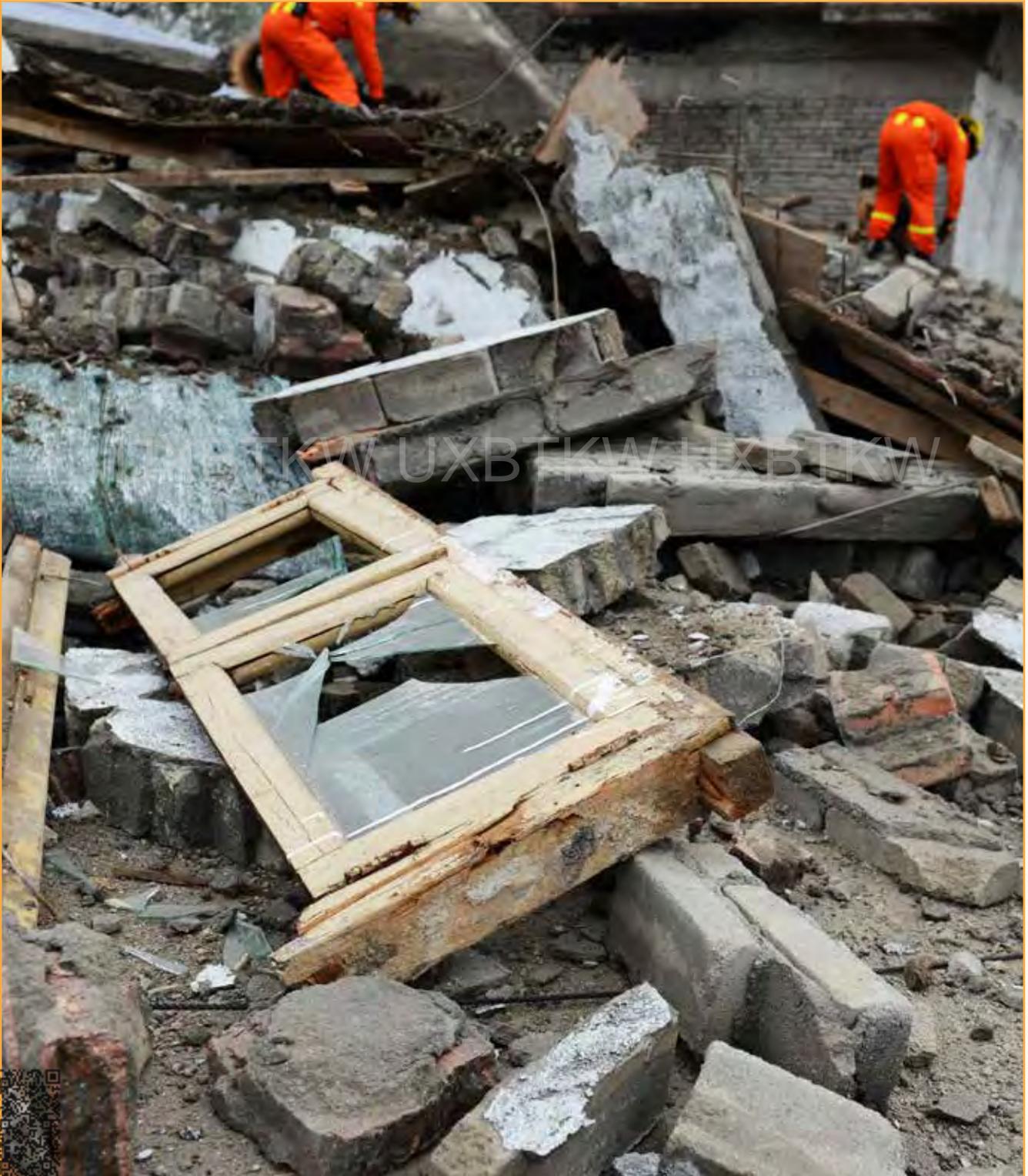
قد تكون الأطعمة المبردة أو المجمدة غير آمنة للأكل بعد انقطاع التيار الكهربائي أو تعرضها لمياه الفيضان أو الحرارة والدخان والأبخرة، لذا يتوجب عليك معرفة ما يمكن فعله للحفاظ على سلامة الطعام ومتى يتعين عليك التخلص من الطعام الذي قد يسبب لك المرض، علماً بأن درجة الحرارة في الثلاجة يجب أن تكون 4 درجات مئوية (40 درجة فهرنهايت) أو أقل، ودرجة حرارة المجمد يجب أن تكون 18 درجة مئوية (صفر درجة فهرنهايت) أو أقل.

- متى يكون الطعام آمناً ويمكنك استخدامه بعد انقطاع الكهرباء:
- حتى (4) ساعات في الثلاجة، إذا ظلت الأبواب مغلقة.
- حتى (48) ساعة في المجمد إذا كان ممتلئاً، أو 24 ساعة في مجمد نصف ممتلئ.
- متى يكون الطعام غير آمن ويجب التخلص منه:
- * بعد مرور 4 ساعات على انقطاع التيار الكهربائي.
- * إذا زادت درجة الحرارة عن 4 درجات مئوية (40 درجة فهرنهايت).
- * تخلص من أي طعام له رائحة أو لون أو قوام غير عادي.

* يمكن قياس درجة حرارة الطعام بغرس ميزان حرارة بداخله وإذا كانت القراءة 4 درجات مئوية، أو إذا ما بقي عدد لا بأس به من بلورات الثلج في الطعام المجمد فهو آمن ويمكن إعادة تجميده أو طهيه



- إذا تعرضت الأطعمة المبردة في الثلاجة والمجمدة لمياه الفيضان يجب أن تتخلص منها.
- إذا تعرضت الأطعمة المعلبة لمياه الفيضانات أو الحرارة أو الدخان يمكن غسلها وتعقيمها، إلا في حال كانت منتفخة أو وجود صدأ عليها يجب التخلص منها.
- الدواء: عليك مراجعة الطبيب أو الصيدلي قبل تناول أي دواء قد يكون قد تعرض للتلف أو لمياه الفيضانات، والتأكد من كيفية التخلص من الدواء على نحو صحيح.



الإسعافات الأولية:

كثيراً ما تواجهنا مواقف حرجة ويتطلب الأمر تدخلاً سريعاً وإجراء إسعاف أولي لإنقاذ مصاب من حادث ما سواء داخل المنزل أم خارجه ، وقد يكون الشخص قريباً لك أو صديقاً وتعجز عن فعل أي شيء ، ويعتمد في مواجهة هذه المواقف مدى وعينا وثقافتنا ومعرفتنا بمبادئ الإسعافات الأولية التي من المفترض أن نكون على علم بأبجديات الإسعافات الأولية.



ماهي الإسعافات الأولية:

هي مجموعه من الإجراءات التي يتخذها الشخص المسعف لإنقاذ حياة مصاب بحادث ما، وتقديم العناية الواجبة له لحين وصول سيارة الإسعاف.

أهداف الإسعافات الأولية:

- إنقاذ الحياة: (إيقاف النزيف أو فتح المجاري التنفسية أو عودة حالة الوعي عن المصاب).
- تأخير تدهور حالة المريض.
- المساعدة في تعجيل شفاء المصاب: من خلال طمأننة المريض وتخفيف الألم والحفاظ على حرارة جسمه بتغطيته، والمعالجة التي تقتضيها الحالات المختلفة.





القواعد الأساسية في الإسعافات الأولية:

- إبعاد المصاب عن مصدر الخطر.
- فك الأربطة والأحزمة والملابس الضيقة.
- تمزيق أوقص الملابس حول مكان الجرح أو الإصابة.
- إذا كان المصاب في حالة إغماء، اجث عن أي جسم غريب في الفم كالأسنان الصناعية أو بقايا القيء وأزلها، وأمل رأسه جانباً وإلى الأسفل إذا أمكن، واجذب لسانه إلى أمام حتى لا يختنق.
- إذا كان التنفس متوقفاً أجرله تنفساً صناعياً من الفم للفم فوراً.
- في حالة وجود نزف ظاهر، يوقف النزف بالضغط على موضع النزف بالأصابع، أو بقطعة قماش نظيفة أو يربط النازف في مكان أعلى من الجرح برباط ضاغط.
- في حالة الاشتباه في وجود نزيف داخلي يجب الإسراع بنقل المصاب لمركز الرعاية الصحية ومن علامات النزيف الداخلي هي: قلق المصاب أو شكواه من العطش أو سرعة تنفسه أو شحوب لونه وبرودة جلده أو سرعة النبض وضعفه، مع انعدام وجود إصابة ظاهرة.
- إذا كان في حالة ضربة شمس: (لا يوجد تعرق أو حرارته مرتفعة أو الجلد أحمر وساخن) يمدد المصاب بعيداً عن الشمس ورأسه أعلى من قدميه مع غمس أطرافه في ماء بارد مثلج.
- لا يعطى المغمى عليه أي شيء بالفم.
- الإنعاش القلبي الرئوي ينصح بعمل دورة تطبيقية عليه لأهمية التطبيق العملي فيه.





معلومات ومفاهيم تهم المسعف:

- العلامات الحيوية : هي علامات سريرية يبحث عنها الطبيب أو المسعف من خلال الفحص الجسماني للاستدلال على الوظائف الأساسية للجسم، وهي تشمل على الحرارة والنبض والتنفس وضغط الدم.
- الحرارة: تمثل درجة حرارة الجسم التوازن بين الحرارة الناتجة أو المكونة في الجسم نتيجة عمليات الأيض وبين الحرارة المفقودة بالطرق الفيزيائية كالتعرق والإشعاع.

* تصنيف درجة الحرارة (بالدرجة المئوية):

* طبيعي: 36.5 - 37.5.

* ارتفاع بسيط: 37.5 - 38.5.

* ارتفاع معتدل: 39.

* ارتفاع شديد: أكبر من 39-40.5.

* ارتفاع شديد جداً: أكبر من 40.5.

النبض: الإحساس بالضربة التي يشعر بها بواسطة الأصابع حين ضغطها على أحد الشرايين.

• قياس النبض بالأصابع:

- * تتم عملية القياس والجسم بحالة راحة.
- * وضع ذراع المريض بوضع مريح ومنبسط بجوار جسمه بحيث يكون الرسغ ممدداً وكف اليد للأعلى.
- * وضع السبابة والإصبع المتوسط فوق الشريان المراد استخدامه.
- * الضغط الخفيف على الشريان حتى الإحساس بالنبض.
- * عد النبض لمدة دقيقة واحدة.
- التنفس: هي العملية التي يتم فيها استخدام الأكسجين من قبل الخلايا الحية من أجل أكسدة المواد الغذائية، وارتباط التنفس بالنبض في الأشخاص العاديين يكون معدل التنفس عدد ضربات القلب هو 1:4 .
- معدل التنفس:
 - * الأطفال حتى عام : 30 إلى 40 مرة في الدقيقة.
 - * الكبار: 12 إلى 20 مرة في الدقيقة.
- العوامل المؤثرة في التنفس: يزداد عدد مرات التنفس في الأحوال الآتية:
 - * أمراض القلب والرئتين المترافقة بنقص الأكسجين وارتفاع ثاني أكسيد الكربون.
 - * ارتفاع درجة الحرارة.
 - * النزف الغزير وفقر الدم.
 - * بعد التمارين الرياضية وفي أثناء الانفعالات النفسية.
 - * التهاب الغدة الدرقية.
- كيفية قياس مرات التنفس:
 - يتم ذلك والمريض في وضعية الاستلقاء على الظهر حيث يراقب المسعف حركة انخفاض وارتفاع الصدر لمدة دقيقة.





حقيبة الإسعافات الأولية:

تعد حقيبة الإسعافات الأولية ضرورة لا غنى عنها في المنزل أو السيارة أو العمل، فوجود وسائل الإسعافات الأولية تساعد على إسعاف المصاب بسرعة وتجنب تدهور حالته وتفاذي حدوث المضاعفات المترتبة عن الإصابة.

محتويات حقيبة الإسعافات الأولية:

- ترمومتر: هناك العديد من الترمومترات لقياس الحرارة، فمنها ما يستخدم في مكان الإبط أو الأذن أو عن طريق الفم.
- مرهم مضاد حيوي: يستعمل لمعالجة الجروح أو العدوى وينصح باستشارة الطبيب قبل استعماله.
- مضاد للحساسية: استعماله يقتصر على حالات الحساسية البسيطة.
- زجاجة مطهر: لتعقيم وتنظيف العناصر المستعملة كالملاقط أو المقص.
- الضمادات والأربطة: تستعمل في حالات الكسر أو الجرح وهي متعددة الأحجام والأشكال.
- أداة للقياس الدقيق: تعد الحقن من الوسائل الدقيقة والسهلة في الاستخدام.
- غسول العين: محلول ملحي يستعمل كمعقم ومنظف للجروح.



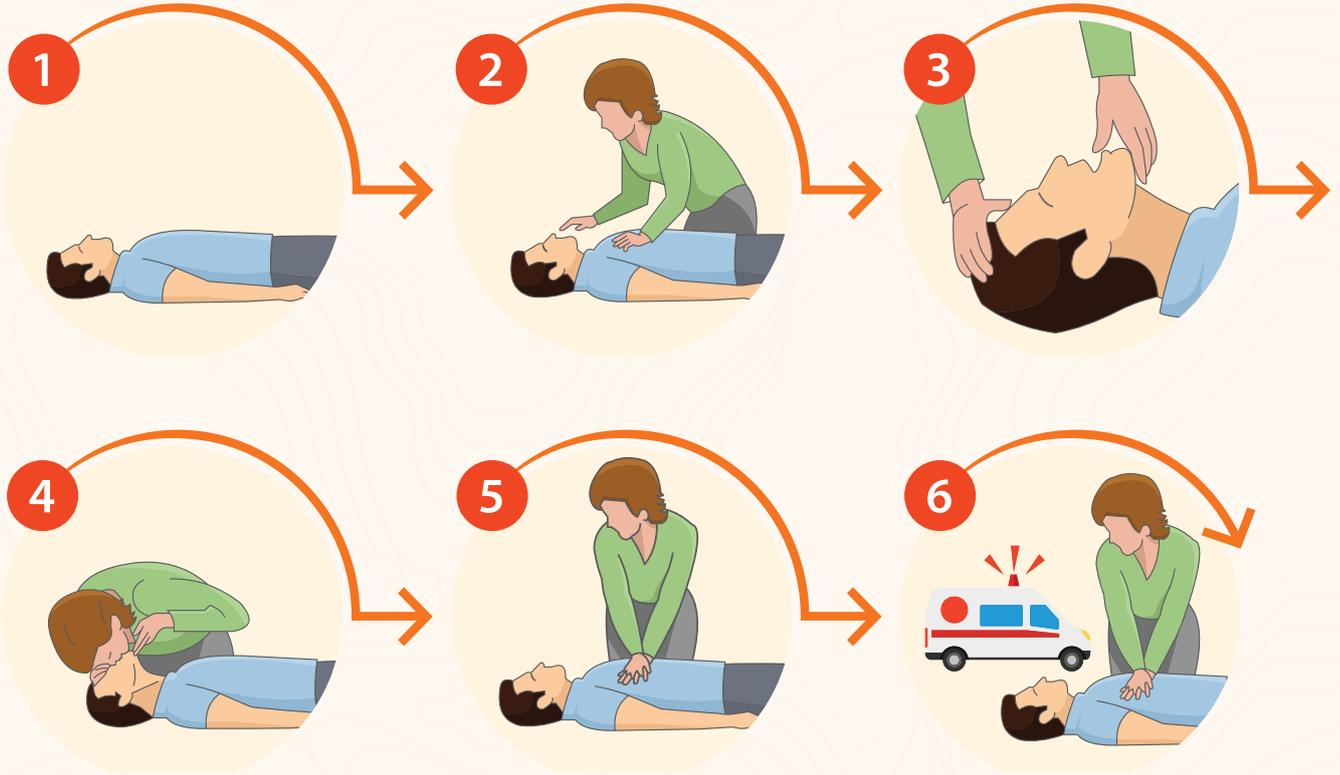
- أسبرين: يستخدم كمسكن للألم ويمنع كلياً إعطاؤه للأطفال.
- أكياس بلاستيك: تستعمل للتخلص من المواد الملوثة.
- رذاذ أودهون: عبارة عن مسكن للطفح الجلدي المسبب للحكة ولسعات الحشرات.
- الملاقط: وهي ضرورية لاستخراج أي شيء يدخل جسم الإنسان، كإبرة الحشرات أو الشظايا.
- أكواب من الورق: يقتصر استعمالها لخلط الدواء وللشرب.
- حبوب تعقيم الماء: لتعقيم الماء في حالة انعدام وجود وسيلة لغليه.
- حافظلة لسان خشبية: تستخدم لفحص الحلق أو لتثبيت العظام الصغيرة في الجسم أو الكسور.
- قفازات طبية معقمة: تستعمل في حالة إجراء تغطية للجروح وتستخدم مرة واحدة.
- قائمة بأرقام الهواتف المهمة: كأرقام المستشفيات أو المراكز المتخصصة بجميع أنواعها، بالإضافة لرقم الطبيب المعالج والعائلة والأصدقاء الذين يستطيعون تقديم المساعدة في أقل وقت ممكن.

ملاحظة:

- تأكد من تاريخ الصلاحية للمواد بين مدة وأخرى ، واستبدل كل مادة انتهت مدة صلاحيتها.
- يجب حفظ مواد الإسعافات الأولية داخل صندوق محكم الإغلاق والكتابة عليه بوضوح ، ووضعه في مكان ظاهر يمكن الوصول إليه بسرعة، مع إبقائه بعيداً عن متناول أيدي الأطفال.



الإنعاش القلبي والرئوي



تعريف انعاش القلب والرئتين للكبار:

هي مجموعة من الخطوات التي ترمي إلى استعادة الدورة الدموية عند اضطراب أو توقف القلب، وبذلك وصول الدم المؤكسد إلى الأعضاء الحيوية الرئيسة، كالمخ والقلب والرئتين، ويتم الإنعاش عن طريق إعطاء نفس للمريض من الفم والضغط على القفص الصدري.

أهمية عملية إنعاش القلب والرئتين:

لعملية الانعاش أهمية كبرى، حيث إن الدم المؤكسد (المشبع بالأوكسجين) يذهب إلى الأعضاء الحيوية مثل المخ والقلب والرئتين والكلى مما يساعد على بقاء هذه الأعضاء حية ومن ثم تؤدي إلى إنقاذ المصاب من الوفاة المؤكدة، وفي حالة تعذر القيام بعملية الإنعاش فإن خلايا المخ تبدأ بالاحتضار خلال دقائق معدودة.

كيفية الإنعاش للبالغين:

- فحص درجة وعي المريض قبل البدء بعملية إنعاش القلب والرئتين.
- التأكد من درجة وعي المريض (واع أم فاقد للوعي) وذلك بالربت على كتفي المصاب بلطف وسؤاله بصوت عال: هل أنت بخير؟



- في حالة انعدام استجابة المريض وتوقف التنفس أو أي مؤشرات حيوية، بادر بالاتصال لطلب خدمة الإسعاف على الرقم (999)، أو اطلب المساعدة من أحدهم بالاتصال.
- إجرو عملية إنعاش القلب كالآتي:
 - ضع راحة يدك على صدر المصاب، وضع اليد الثانية على الأولى على أن تكون كفاك فوق القفص الصدري للمصاب وذراعاك مستقيمين.
 - اضغط على صدر المصاب 30 مرة بسرعة 100 إلى 120 مرة في الدقيقة.
 - اضغط بقوة وبسرعة.
 - افتح مجرى التنفس وذلك عن طريق ثني الرأس للخلف والتأكد من أن مجرى التنفس سالك، وأعط تنفساً صناعياً مرتين وتابع عملية الإنعاش.
 - استمر بالضغط على الصدر حتى يصل طاقم الإسعاف أو إحضار جهاز مزيل الرجفان القلبي الآلي (AED) الذي يجب استخدامه حسب إرشادات الجهاز، شريطة أن يكون مستخدمه ملماً بذلك.
 - في حالة تعذر توفر جهاز مزيل الرجفان القلبي الآلي، استمر بعملية إنعاش الحياة حتى وصول طاقم الإسعاف أو نقل المصاب إلى أقرب مؤسسة صحية من قبل الشخص القائم بعملية الإنعاش، إذا لم توجد خدمة الإسعاف في المنطقة.

كيفية إنعاش الأطفال من سن 1 إلى 8 سنوات:

عند الأطفال يجب البدء بعملية إنعاش الحياة قبل الاتصال برقم الطوارئ، وذلك بمباشرة عملية الإنعاش (ضغط الصدر بقوة وبسرعة 100 إلى 120 مرة في الدقيقة) لمدة دقيقتين، عليك باستخدام يد واحدة في أداء عملية الإنعاش.

إنعاش حديثي الولادة:

- يجب محاولة إفاقة حديثي الولادة بلطف من خلال ضرب راحة القدمين بلطف، وتجنب هزهم بعنف.
- إذا كان الطفل فاقدا للوعي ولا يتنفس (حركة الصدر)، باشر بعملية إنعاش الحياة لمدة دقيقتين (ضغط الصدر بقوة وبسرعة 100 إلى 120 مرة في الدقيقة) في الدقيقة، وذلك في المنطقة بين حلمتي الرضيع باستخدام إصبعين إلى عمق يتراوح (4) سنتيمتر، وفي حالة وجود المساعدة اطلب من أحدهم الاتصال لطلب خدمة الإسعاف، مع الاستمرار بعملية الإنعاش حتى وصول طاقم الإسعاف.



الاختناق بجسم غريب (الغصة):

هو انسداد مجرى الهواء نتيجة وجود جسم غريب في مجرى الجهاز التنفسي يعيق تدفق الهواء إلى الرئتين مما يؤدي إلى انقطاع الأوكسجين عن الدماغ ويجب الإسراع في إسعاف المصاب في هذه الحالة.

الأعراض:

- العلامة المتعارف عليها والتي تشير إلى الاختناق أو الغصة (الإمساك بالعنق)
- انعدام القدرة على الكلام.
- صعوبة في التنفس أو الشخير.
- انعدام المقدرة على الكحة بقوة.
- إزرقاق الوجه والشفتين والأطراف، وفقدان الوعي.

كيفية الإسعاف في حالة حضورك الإختناق (الغصة) المفاجئة:

- اطلب من المصاب أن يكح إذا كان قادراً على ذلك.
- إذا كان غير قادر على الكحة، ابدأ بتطبيق عملية التخلص من الجسم الغريب ، واطلب من أحدهم الاتصال لطلب خدمة الإسعاف على الرقم (999).

عملية التخلص من الإختناق (الغصة) تتلخص في:

- قف خلف المصاب وضع قبضتك فوق سترته قليلاً وأسفل عظم الصدر (عظم القفص) وأحني المصاب للأمام قليلاً.
- أطبق قبضة يدك باليد الأخرى واجذب كلتا يديك نحوك مع الضغط بسرعة نحو الداخل وإلى الأعلى.
- ينبغي أن تستمر في عمل دفعات البطن.
- كرر ذلك حتى يتم إخراج الجسم الغريب.



القيام بعملية التخلص من الإختناق (الغصة) على نفسك:

- أطبق قبضة يدك فوق السرة.
- أطبق قبضة يدك باليد الثانية وانحن على سطح صلب.
- اضغط بقبضة يدك إلى الداخل والأعلى.

عملية التخلص من الإختناق (الغصة) للحامل والمصاب بالسمنة:

- ضع يديك تحت إبط المصاب في منتصف صدره على منطقة التصاق الأضلاع بعظمة القفص.

إسعاف حالة الإختناق (الغصة) بجسم غريب للمغمى عليه:

- ضع المصاب في وضعية الاستلقاء على الظهر.
- أفتح مسلك الهواء على نحو واسع بحثاً عن الجسم الغريب فإذا رأيت الجسم الغريب أخرجه بأصابعك وإذا لم تر الجسم تابع عملية إنعاش القلب والرئتين.
- في حالة تعذر خروج الجسم الغريب تابع عملية إنعاش القلب والرئتين وتابع التأكد من فتح مسلك الهواء للتأكد من رؤية الجسم الغريب أو خروجه.
- إسعاف الرضع دون عمر السنة في حالة الإختناق بجسم غريب:
 - اجلس على كرسي وضع الطفل على ركبتيك ورأسه إلى الأسفل، واسند الصدر على أحد سايديك واسنده على فخذك.
 - إمسك الرضيع ورأسه للأسفل فوق ساعدك، اسند رأس الرضيع وفكه باستخدام يدك واضرب الرضيع خمس ضربات على ظهره.
 - إذا لم يخرج الجسم الغريب فاقلب الرضيع على ظهره، ضع إصبعين على عظم الصدر (عظم القفص) بين الحلمتين وأضغط خمس مرات متتالية مع إسناد رأس ورقبة الرضيع وتابع حتى خروج الجسم الغريب.
- إذا لم يتم التخلص من الجسم الغريب استمر في ضربات الظهر والصدر خمس مرات لكل منهما.
- إذا خرج الجسم الغريب ولم يعد الطفل لتنفسه الطبيعي، ابدأ إجراءات إنعاش الحياة.



الإسعافات للكبار



الإسعافات للصغار





الحروق

الأسباب:

- التعرض للحرارة مثل اللهب أو المعدن الساخن أو البخار أو الماء الساخن.
- التعرض للصعقات الكهربائية.
- ملامسة المواد الكيميائية.
- الأشعة مثل: أشعة الشمس وأشعة الليزر.

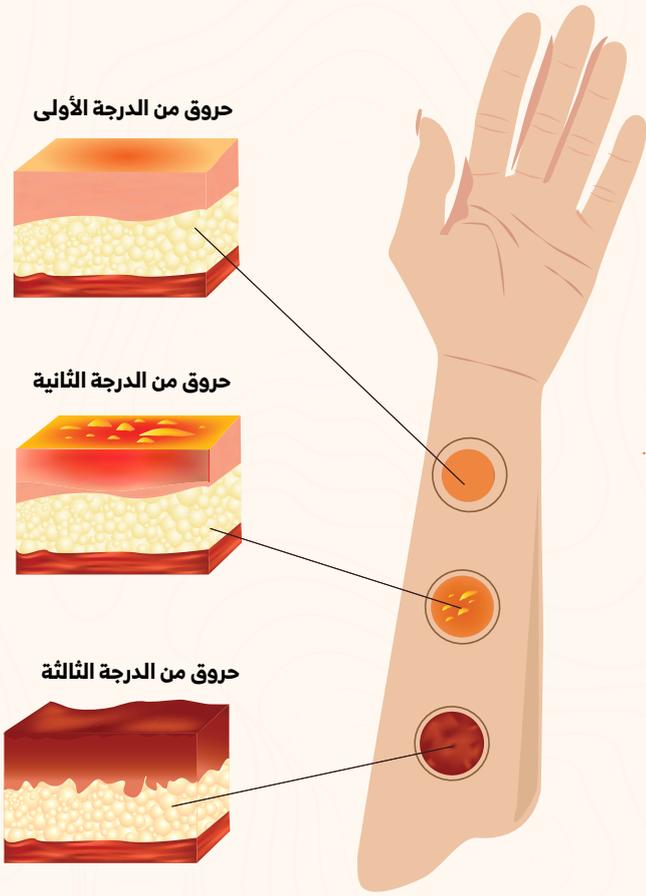
درجات الحروق وأعراضها:

- حروق الدرجة الأولى أو حروق سطحية: وتؤثر في الطبقة الخارجية من الجلد ، وتؤدي إلى احمرار عام وتورم وألم.
- حروق الدرجة الثانية: وتؤثر في الطبقة الخارجية من الجلد ، وتؤدي إلى تكون بثور مع احمرار شديد وتكون شمعية المظهر مصحوبة بألم شديد وانتفاخ (يشمل أعراض وعلامات النوع الأول).
- حروق الدرجة الثالثة -حروق عميقة كلياً: تصيب جميع الطبقات وتتضمن الطبقات الدهنية والعضلات والعظام وهي أخطر أنواع الحروق، وهذه الحروق غير مؤلمة نسبياً ماعدا في المنطقة المحيطة للحروق ويبدو فيها الجلد متفحماً أو شاحبا وجافا (يشمل أعراض وعلامات النوعين الأول والثاني).

إجراءات الإسعاف:

- أبعد المصاب عن مصدر الحريق من دون تعريض نفسك للخطر.
- افحص درجة وعي المصاب ومسلك الهواء والمؤشرات الحيوية الأخرى.
- الاتصال لطلب خدمة الإسعاف على الرقم (999).





إذا كانت درجة الحروق من الدرجة الأولى أو الثانية أقل من 3 بوصات:

- باشر بتبريد المنطقة المصابة بماء بارد جار لمدة عشرة دقائق أو إلى أن يخف الألم.
- أنزع الملابس الضيقة أو الخواتم أو الأحزمة .
- غطِ المنطقة المصابة بضماد معقم لمنع الالتهاب ولا تحاول إزالة البثور الموجودة.

إذا كانت درجة الحروق من الدرجة الثالثة أو المنطقة المصابة أكثر من 3 بوصات:

- إذا كان المصاب واعياً، غطي المنطقة المصابة بضماد مبلل معقم.
- في حالة فقدان المصاب للوعي وانعدام العلامات الحيوية ابدأ عملية إنعاش القلب والرئتين، بعد التأكد من سلامة المكان.
- لا تنزع الملابس الملتصقة بالحروق وأبعد المصاب عن المصدر.
- إذا كانت منطقة الحرق كبيرة فلا تعمل على تبريدها.

الحروق الكهربائية:

- تأكد من سلامتك الشخصية وذلك بتجنب لمسك للمصاب أو للمصدر الكهربائي.
- إعمل على غلق مصدر التيار الكهربائي إن أمكن باستخدامك لأي مادة عازلة (لوح خشبي) مثلاً.
- افحص درجة وعي المصاب وأمن مسلك الهواء.
- تجنب حدوث الصدمة بجعل المصاب يستلقي على ظهره مع رفع ساقيه.
- في حالة فقدان المصاب للوعي وانعدام العلامات الحيوية ابدأ عملية إنعاش القلب والرئتين بعد التأكد من سلامة المكان.
- غطِ المنطقة المصابة بضماد معقم أو قماش نظيف.
- انقل المصاب إلى أقرب مركز صحي في حالة انعدام توفر خدمة الإسعاف.





الكسور:

الكسر هو عبارة عن قطع أو تهتك في الاتصال العظمي يؤدي إلى تجزؤ العظم إلى جزأين أو أكثر، وتعد إصابات العظام شائعة الحدوث، وهي غالباً ما تحدث نتيجة لعنف مباشر، ونشير إلى أن إصابات المفاصل بالكسور من الممكن أن يصاحبها إصابات بالأربطة أو وجود أجسام عظمية سائبة بين سطحي المفصل المصاب، ويصعب اكتشاف ذلك من صور الأشعة العادية ويحتاج إلى خبرة فنية عالية.

أنواع الكسور:

أعراض الكسور

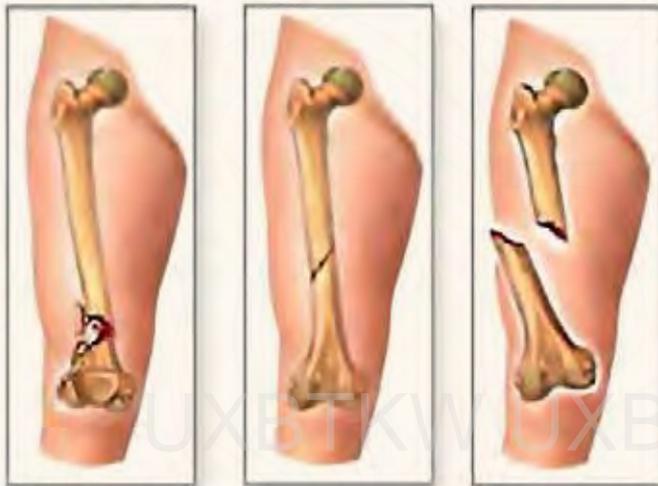
- ألم شديد.
- تورم موضعي واحتقان.
- لمس المنطقة مؤلم.
- تشوه شكل واستقامة العظام.
- قصر الطرف المكسور.
- انعدام القدرة على استخدام الطرف المكسور.



إسعاف الكسور:

يجب الوعي الشديد والتصرف بحكمة وسرعة، لإسعاف حالات الكسور ومن أهم المفاهيم التي يجب الإلمام بها قبل مباشرة الإسعافات الأولية للكسر، أن تحريك المصاب بكسر بطريقة غير صحيحة قد يؤدي إلى تغيير في وضع طرفي الكسر من مكانهما مما يسبب مضاعفات للكسر أو إصابة للأوعية الدموية أو الأعصاب في منطقة الكسر ويراعى التعامل معه بالطريقة الصحيحة حتى ينقل إلى المستشفى أو أقرب مركز صحي، ويجب تجنب مطالته بالمشي أو الحركة.

وفيما يلي الخطوات التي يجب اتباعها في الإسعافات الأولية لحالة الكسر:



كسر متفتت

كسر بسيط

كسر مضاعف

- لا تحرك المصاب إلا في أضيق الحدود، ويجب التخلص من الملابس التي تعوق الفحص أو الإسعافات الأولية بواسطة قصها بمقص، في حالة وجود صعوبة في خلعها بدون تحريك المصاب كما يجب خلع الأحذية بحذر.
- تجنب محاولة إعادة الطرف المكسور إلى الوضع الطبيعي إذا لوحظ أن هناك تغييراً أو تشوهاً في شكل الطرف أو كان العظم بارزاً خارج الجلد.
- في حالة وجود جرح يجب تغطيته بالقطن النظيف ولفه بالرباط الضاغط لوقف النزيف قبل تثبيت الكسر.
- يثبت الكسر بواسطة استخدام الجبائر.
- يجب استخدام النقالة لنقل المصاب، وفي حالة إصابة الأطراف العليا يمكن للمصاب النهوض بعد تثبيت الطرف المصاب، أما في حالة كسر الأطراف السفلى وبعد تثبيت الكسر فيجب نقل المصاب بواسطة شخصين أو ثلاثة مع مراعاة تجنب تحريك الجزء المصاب، وفي حالة كسر العمود الفقري يجب نقل المصاب بواسطة أربعة أشخاص ككتلة واحدة مع الحذر بتجنب تحريك العمود الفقري.
- نقل المصاب إلى أقرب مستشفى أو قسم للطوارئ لتلقي العلاج اللازم.

التجبير:

- أي أداة تستخدم لتجبير الكسور تسمى جبيرة.
- حاول أن تكون الجبيرة غير ضاغطة على الشرايين.



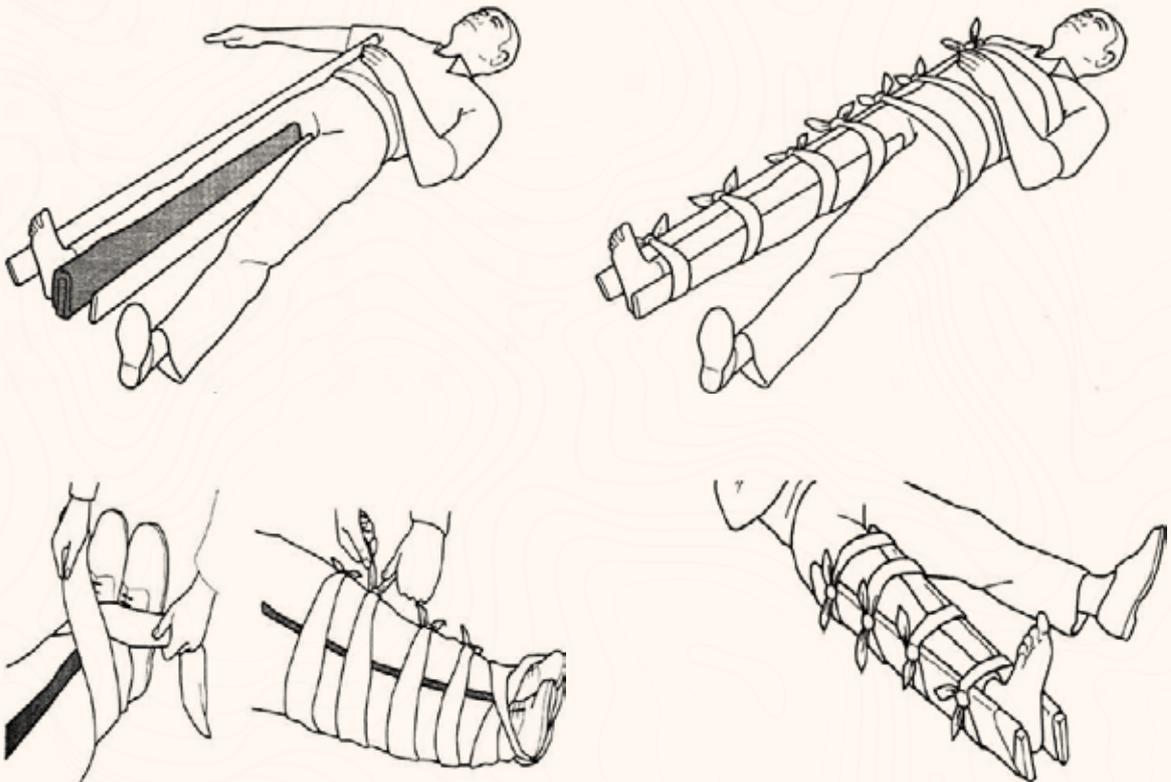
أهداف التجبير:

- منع إتلاف الأعصاب والأوعية الدموية والأنسجة الأخرى المحيطة بالعظم المكسور.
- تقليل النزيف والتورم.
- تخفيف الألم.
- منع تحول الكسر المغلق إلى كسر مفتوح.

قواعد التجبير:

- اشرح للمصاب أن تقويم الكسر قد يسبب ألماً مؤقتاً.
- إذا كان الكسر مشوهاً والدورة الدموية مستمرة، لا تحاول تقويمه بل ثبته على حالته.
- تعديل الكسور ذات الزاوية الحادة للعظام قبل التجبير.
- في الكسور المفتوحة لا تحاول دفع أطراف العظام إلى الداخل.
- لاحظ التروية الدموية بنهاية الطرف قبل وبعد تجبيره.
- لا تستخدم حركات سريعة وقوية في أثناء تثبيت الكسر.

طريقة تجبير كسر الورك والساق:



الغرق

أعراض الغرق:

- الصعوبة في التنفس أو الاختناق الناجم عن تشنج أو ضيق في مسلك الهواء.
- ظهور الزبد حول شفتي المصاب وفمه وأنفه.
- إزرقاق الشفتين والجلد.
- انتفاخ في البطن أو القيء أو الاختناق.
- يصبح المصاب مشوشاً مع الشعور بالضعف أو الوهن الجسدي.
- فقدان الوعي.

إجراءات الإسعاف:

- قبل أن تقرر السباحة لإنقاذ الغريق، تأكد من سلامتك الشخصية، وتأكد أنك تتقن السباحة وفي كامل صحتك الجسدية، وغير مصاب بالإجهاد.
- استخدم لوحاً خشبياً أو طوق نجاة مربوطاً بجبل لسحب الغريق من الماء.
- تقدم من الغريق من خلفه بكل هدوء وحاول تهدئته.
- احذر فالغريق المتوتر والخائف قد يسحبك إلى الأسفل.
- استخدم إحدى يديك لإسناد الغريق، ولف الأخرى لترفع ذقن المصاب فوق سطح الماء.
- تأكد من تثبيت عنق المصاب عند احتمال إصابة العنق والعمود الفقري أو الإصابات الناتجة عن رياضة الغطس أو إحدى الرياضات المائية، وأسرع في اخراج المصاب من الماء.
- افحص درجة وعي الغريق ومسلك الهواء والعلامات الحيوية الأخرى بعد خروجه من الماء مباشرةً وقرر إذا وجب البدء في عملية إنعاش القلب والرئتين.
- الاتصال لطلب خدمة الإسعاف على الرقم (999).
- باشر بتدفئة المصاب وجفف ملابسه المبللة، وغطه بالمناشف، أو ما توفر من أغطية لتجنب الانخفاض الشديد لدرجة حرارة الجسم حتى وصول الإسعاف.
- في حالة انعدام توفر خدمة الإسعاف أنقل المصاب إلى أقرب مركز صحي.



النزيف:

أنواع النزيف:

- **شرياني:** نزيف حاد يكون لون الدم أحمر فاتح (أخطر أنواع النزيف).
- **وريدي:** يكون على شكل سيلان، ولون الدم أحمر غامق.
- **شعيري:** نزيف بسيط يخرج من الشعيرات الدموية.

النزيف الشعيري



يكون فيه الدم أحمر يبيع
بهدوء و يبطن من سطح الجرح
من الشعيرات الدموية

النزيف الوريدي



يكون فيه الدم أحمر داكن
ينساب ببطئ ولكنه مستمر

النزيف الشرياني



يكون فيه الدم أحمر فاتح
يتدفق بغزارة على دفعات
متتالية

UXBTKW UXBTKW UXBTKW الأسباب:

- تعرض الجسم لإصابات خارجية قد تؤدي إلى نزيف خارجي أو داخلي.
- مضاعفات الإصابة بأمراض معينة قد تسبب نزيف داخلي (كنزيف القرحة المعدية أو أمراض الدم كالهيموفيليا).

الأعراض:

- شحوب في الوجه.
- انخفاض درجة الحرارة وتعرق الجسد.
- التنفس السريع (في بادئ الأمر).
- تسارع في دقات القلب (في بداية النزيف).
- الإحساس بالارتباك وانعدام التركيز.
- وهن وضعف بالقوى (يصاحبه الإغماء أحياناً).
- فقدان الوعي.
- التحول إلى حالة الصدمة.





إجراءات الإسعاف:

- افحص درجة الوعي عند المصاب وأمن مسلك الهواء وحدد موقع النزيف.
- إذا كان المصاب واعياً، حدد شدة النزيف (بسيط أو متوسط أو غزير).
- استخدم الضمادات لتضميد الجرح أو النزيف أو استخدام أي قطعة قماش نظيفة لأداء الغرض.
- تثبيت الجزء المصاب وتجنب تحريكه حتى يتوقف النزيف.
- أما في حالة وجود نزيف حاد ولا يمكن إيقافه بالإجراءات المذكورة آنفاً، فاتصل على (999) لطلب خدمة الإسعاف للاستجابة للحالات الطارئة والحرجة.
- لا تنزع الضمادات عن الجرح حتى لو امتلأ بالدم وإنما أضف ضمادات أخرى عليه، حتى وصولك إلى أقرب مؤسسة صحية.
- ابدأ عملية إنعاش الحياة إذا كان المصاب فاقدًا للوعي ولا يتنفس مع انعدام العلامات الحيوية.
- انقل المصاب لأقرب مركز صحي في حالة انعدام توفر خدمة الإسعاف.

• تذكر:

تجنب ملامسة دم المصاب من دون لبس واق لليدين (قفازات) لتجنب الإصابة بأي عدوى.

تجنب نزع أي أجسام غريبة داخل الجرح حتى الوصول إلى المركز الصحي.





الرعاف

الأسباب:

قد لا توجد أسباب محددة أو معروفة ولكن من الأسباب الأكثر شيوعاً هي:

- جفاف الأنسجة المخاطية وخاصة في فصل الصيف.
- ارتفاع ضغط الدم.
- بعد العمليات الجراحية للأنف.
- الإصابات والحوادث.
- بعض أنواع الأدوية.

الأعراض:

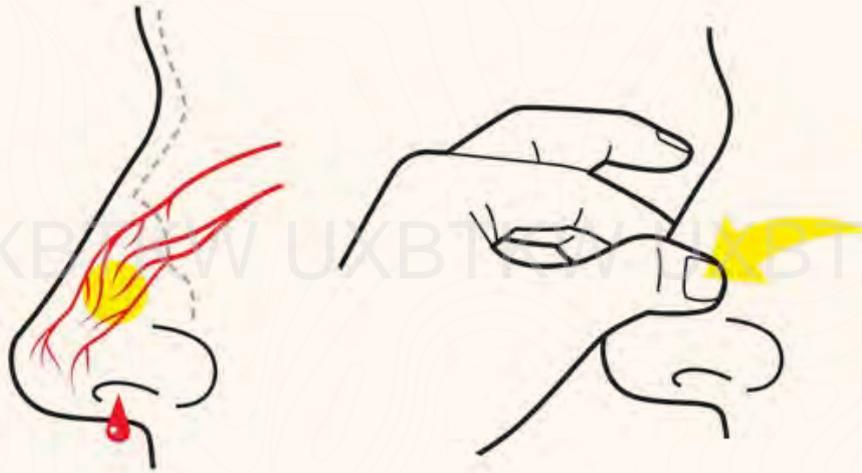
- سيلان دموي من الأنف.
- إذا استمر النزيف فإنه قد يتسبب بدوار أو إغماء.

إجراءات الإسعاف:

- افحص درجة وعي المصاب وتأكد من وجود العلامات الحيوية.
- ضع المصاب في وضعية الجلوس مع الانحناء للأمام قليلاً.



- أطلب من المصاب أن يضغط على الأنف لمدة عشر دقائق وأن يتنفس من فمه خلال ذلك.
- عند توقف النزيف اطلب من المصاب أن يتحاشى أي جهد وألا يقدم على تنظيف الأنف.
- إذا ما أستمَرَ النزيف اطلب من المصاب الشهيق بقوة لإزالة أي دم متجلط.
- استخدم بخاخات الأنف المضادة للاحتقان إذا ما توفرت عند المصاب.
- الاتصال لطلب خدمة الإسعاف على الرقم (999) وخاصة في الحالات الآتية:
 - * استمرار النزيف لمدة 20 دقيقة.
 - * نزيف ناتج عن إصابة أو سقوط أو إصابة في الرأس تؤدي إلى إصابة الوجه وكسر الأنف.
 - * في حالة استخدام الأدوية التي تسبب النزيف.
- انقل المريض لأقرب مؤسسة صحية في حالة انعدام توفر خدمة الإسعاف.



إغلاق مجرى التنفس بسبب اللسان (بلع اللسان):

بلع اللسان حالة مرضية ناتجة عن خلل في الجهاز العصبي وقد يصاحبه اختلالات عصبية وفقدان الوعي وفقدان مؤقت للذاكرة، وتحدث تلك الحالة غالباً لدى الرياضيين، حيث يبدأ الجسد بارتخاء عضلاته كالفك واللسان فترتد قاعدة اللسان في المجرى التنفسي للخلف فيؤدي ذلك للاختناق، فإن لم يُسعف الشخص بأسرع وقت، ممكن أن تحدث الوفاة في الحال.

الأسباب:

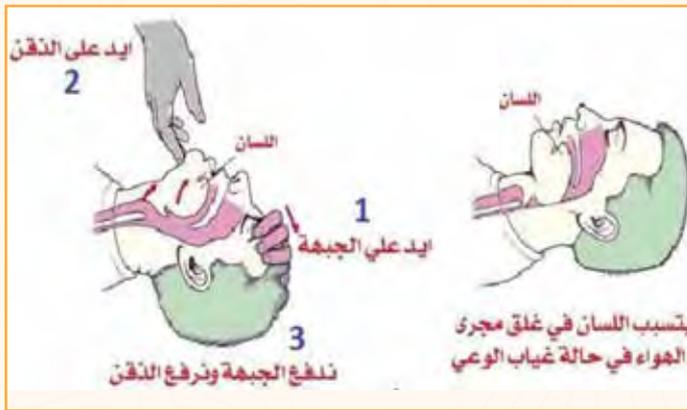
- تحدث تلك الحالة نتيجة لاختلاط نسبة البوتاسيوم مع الصوديوم بالدم.
- نتيجة لضربات الرأس أو الدماغ التي تتسبب في خلل بوظائف الدماغ والزيادة في التحفيزات الكهربائية والاختلاجات العصبية التي تتسبب في بلع اللسان.
- قد يحدث نتيجة هبوط مستوى السكر بالدم.
- تحدث تلك الحالة أيضاً نتيجة للقصور المفاجئ في الدورة الدموية.

الأعراض:

- فقدان الوعي.
- إزرقاق الجلد.
- انعدام القدرة على التنفس أو الاحتضار.

إجراءات الإسعاف:

- على المسعف أن يكون مدرباً للتعامل مع مثل تلك الحالات.
- ضع المصاب مستلقياً على ظهره.



- ضع يدك على جبهة المصاب مع استخدام راحة اليد بالضغط الخفيف وإمالة الرأس للخلف.
- ضع اصبعين من اليد الأخرى تحت الجزء العظمي من الذقن وبعد ذلك ارفع الفك بالاتجاه الأمامي لفتح مجرى الهواء.

- اطلب خدمة الإسعاف على الرقم (999).



الصدمة الكهربائية:

يعتمد الخطر الناجم عن الإصابة بالصدمة الكهربائية على نوع التيار، قوة الجهد (الفولت) وكيفية مروره وانتقاله إلى الجسم ومدى سرعة تلقي المريض للعلاج، وقد تسبب الصدمة الكهربائية حروقاً أو قد لا تترك أي علامة مرئية على الجلد، وفي الحالتين، قد يتسبب التيار الكهربائي الذي يمر خلال الجسم في ضرر داخلي أو توقف القلب أو إصابة أخرى وتحت ظروف معينة قد يكون حتى المقدار الصغير من الكهرباء مميتاً.

إجراءات الإسعاف:

في حالة تعرض شخص أمامك للصدمة الكهربائية، اتصل على الفور بالإسعاف على الرقم (999) واحرص على الاتصال خاصةً إذا ظهرت عليه أي من العلامات أو الأعراض الآتية.



- توقف القلب.
- مشاكل انعدام انتظام ضربات القلب.
- توقف التنفس.
- آلام وتقلصات العضلات.
- الحروق الشديدة.
- النوبات المرضية.
- التشنج والوخز.
- فقدان الوعي.

في أثناء انتظارك لوصول المساعدة الطبية، اتبع الخطوات الآتية:

- استخدم حاسة البصر ولا تلمس المصاب على الإطلاق، حيث يمكن أن يكون المصاب لا يزال متصلاً بالمصدر الكهربائي وعليه، فإن لمسك للشخص المصاب سيؤدي إلى مرور وانتقال التيار الكهربائي إليك.
- أغلق مصدر الكهرباء، إذا كان ذلك ممكناً. إذا لم تستطع ذلك، حرك مصدر الكهرباء بعيداً عنك وعن الشخص المصاب باستخدام أي شيء جاف غير موصل للكهرباء مصنوع من الورق المقوى أو البلاستيك الجاف أو الخشب.
- تحقق من وجود علامات تدل على أن الدورة الدموية سليمة (التنفس أو السعال أو الحركة).



- وفي حال انعدام وجود أي من هذه العلامات، ابدأ بالإنعاش القلبي الرئوي على الفور.
- لتجنب الإصابة بالصدمة، اجعل الشخص المصاب يأخذ وضع الاستلقاء إن أمكن، مع خفض الرأس عن مستوى الجسم قليلاً، ورفع الأرجل بعض الشيء.
- في حال وجود نزيف بالمصاب، حاول إيقاف النزيف بوضع قطعة قماش جافة ونظيفة والضغط قليلاً عليها.
- في حال وجود حروق، غط مناطق الحروق بضمادة من الشاش المعقم أو قطعة قماش نظيفة.
- بعد التعرض للتيار الكهربائي والصدمة الكهربائية، يجب على الشخص المصاب أن يذهب إلى الطبيب للتحقق من انعدام وجود أي إصابات داخلية، حتى إذا كان الشخص المصاب لا يعاني من أي علامات أو أعراض واضحة.

• تحذير:

- لا تلمس الشخص المصاب بيدين عاريتين، إذا كان الشخص المصاب لا يزال متصلاً بالتيار الكهربائي.

- لا تقترب من الأسلاك ذات الجهد العالي، حتى يتم إيقاف تشغيل الطاقة، وابق بعيداً في الأقل لمسافة 20 قدماً، إذا كانت الأسلاك تتحرك وتحدث شرراً.
- لا تحرك أي شخص تعرض لصدمة كهربائية، ما لم يكن يتعرض لخطر فوري.



أرقام تهمك

رقم الهاتف	الجهة
999	الطوارئ (الدفاع المدني والإسعاف والشرطة).
991	كهرماء.
992	خدمات طوارئ الصم.
184	طوارئ البلدية.
16002	الهلال الأحمر القطري.
44480444	الأرصاد الجوية.
40111444	خط التواصل للقطريين بالخارج.
2347444	إدارة مكافحة الجرائم الاقتصادية والإلكترونية
40031111	مركز قطر للسموم.
16066	طوارئ البيئة والتغير المناخي

المراجع

◆ الوكالة الفيدرالية لإدارة الطوارئ (Federal Emergency Management Agency).

◆ مجموعة من الاصدارات السابقة للادارة العامة للدفاع المدني.

◆ إصدارات ومعلومات الجهات الأعضاء بمجلس الدفاع المدني.



UXBTKW UXBTKW UXBTKW





UXBTKW UXBTKW UXBTKW

www.moi.gov.qa

