



دليل الاستعداد لحالات الطوارئ

ما يحتاج كبار السن
إلى معرفته

الاعتراف بالأرض

يمتد نطاق هذه الوثيقة عبر الأراضي التقليدية للأمم الأولى 203 التي سكنت ضمن ما يعرف الآن باسم بريتش كولومبيا منذ الزمن السحيق. وبينما نواصل العيش والعمل والتجمع على هذه الأراضي، من المهم أن نحترم ونحتفل بمعارف وثقافة وتقاليده هذه الشعوب التي حمت هذه الأراضي والممرات المائية لآلاف السنين. دعونا جميعاً نتوقف لحظة للتفكير في الروابط العميقة والتاريخ لهذه الأراضي، ونلتزم بتعميق فهمنا، وتعزيز الاحترام المتبادل، وتكريم تراث الأمم الأولى التي دعت تلك الأراضي وطنها.

شارك هذه الخطة معهم حتى يكون الجميع على دراية بها. خطط لمراجعة المعلومات التي قمت بتسجيلها في ورقة العمل هذه مرة واحدة سنويًا.



إذا كتبت معلوماتك الشخصية في هذا المستند، فستحتاج إلى الحفاظ عليه في مكان آمن. قرر بنفسك ما هي المعلومات التي ترتاح إلى وضعها في المستند. وبمجرد ملئها، تأكد من الاحتفاظ بالمستند في مكان آمن. يعد وضعه في عدة أدوات الطوارئ الخاصة بك وتخزينه بعيدًا عن الأنظار أحد الخيارات.

إن حالات الطوارئ يمكن أن تحدث فجأة ودون سابق إنذار. من المهم أن يكون الأفراد والأسر (وخاصة أولئك الذين يحتاجون إلى الدعم) مستعدين للاعتماد على أنفسهم لفترة تصل إلى سبعة أيام بعد وقوع الكارثة مباشرة.

أنت أفضل شخص يخطط لسلامتك لأنك تعرف قدراتك واحتياجاتك المحتملة. خطط للمستقبل مع شبكة الدعم الخاصة بك. ستساعدك المعلومات الواردة في هذا الدليل على معرفة من يجب أن يكون هؤلاء الأشخاص. قد يكون من المفيد إكمال ورقة العمل هذه مع صديق أو أحد أفراد العائلة أو شخص داعم للمجتمع.

إن تنوع المناخ والتضاريس والأنشطة الأرضية والاقتصادية في مقاطعة بريتش كولومبيا يخلق إمكانية حدوث مجموعة متنوعة من الكوارث، ويعد مكان تواجدك عند وقوع الكوارث هو العامل الذي سيحدد احتياجاتك. يتمتع كل مجتمع بسمات فريدة، وأثناء العمل على استعداداتك لحالات الطوارئ، كن على دراية بخصائص مجتمعك التي قد تؤثر على تخطيطك. على سبيل المثال، هل تعيش بالقرب من ممر مائي أو في منطقة يمكن أن يشكل فيها تساقط الثلوج بغزارة تحديًا؟ ما هي خياراتك للتنقل؟

بالنسبة لملايين الكنديين الذين يعانون من إعاقات جسدية ومعرفية، يمكن أن تشكل حالات الطوارئ تحديات إضافية. يمكن أن تقع الكوارث بسرعة ودون سابق إنذار وقد تؤدي إلى إخلاء منزلك أو الحي الذي تعيش فيه. فكر في أي خدمات ووسائل دعم تستخدمها في حياتك اليومية. قم بوضع خطط احتياطية ورتب لأية مساعدة قد تحتاجها. ناقش الحلول الممكنة مع عائلتك ومقدمي الرعاية وشبكة الدعم الخاصة بك.



شكر وتقدير



**GOLDEN COMMUNITY
RESOURCES SOCIETY**



Working with communities in
BC's North, Interior, Lower Mainland,
Central & Northern Vancouver Island

تم وضع "دليل الاستعداد لحالات الطوارئ: ما يحتاج كبار السن إلى معرفته" في الأصل بواسطة شبكة Maple Ridge, Pitt Meadows, Katzie, Seniors Network لكبار السن بدعم مالي من برنامج New Horizons لكبار السن.

نحن نشكر ونقدر أعضاء لجنة المشروع الذين شاركوا معارفهم وخبراتهم الحياتية لجعل الدليل كاملاً قدر الإمكان.

شكر خاص لباربرا مورجان، أخصائية إدارة الطوارئ لقيامها بقيادة عملية وضع الدليل الأصلي وهذه النسخة المحدثة التي تغطي مقاطعة بريتش كولومبيا بأكملها. إن شغفها بالتأهب لحالات الطوارئ وضمان مراعاة الاعتبارات الخاصة لكبار السن والأشخاص ذوي الإعاقة لا مثيل لهما، ونحن ممتنون للغاية لقيادتها.

تم تجميع المعلومات والاقتراحات الواردة في هذا الدليل من الممارسات المقبولة عمومًا في الصناعة. لقد تم بذل كل جهد للتأكد من أن جميع المعلومات صحيحة ودقيقة. لا يمكن تحميل منتجي هذا الدليل المسؤولية عن فعاليته أو ملاءمته لأن ذلك يعتمد على الظروف الفردية لكل شخص.

جدول المحتويات

3.....	مقدمة
6.....	كن مستعدًا
6.....	لماذا الاستعداد؟
6.....	ما يجب أن يعرفه الجميع
6.....	حول الاستعداد
7.....	التقييم الشخصي
8.....	اعرف مجتمعك
9.....	موارد المقاطعة
9.....	المناطق الإقليمية
9.....	الشقق السكنية وشقق "كوندو"
9.....	ومباني "ستراتا"
10	أنشئ شبكة دعم شخصية
13	الاستعداد
14	ظروف الطقس القصوى
14	البرد
15	حرائق الغابات
16	الزلازل
18	تحضير عدة الأدوات
20	الأغراض الخاصة
20	أغراض التنقل
21	أغراض السمع
21	أغراض الإبصار
21	قائمة عدة الطوارئ لحيوانات الخدمة/ الحيوانات الأليفة
22	وضع خطة
23.....	اعتبارات للأشخاص ذوي الإعاقة
24	تقييم مخاطر المنزل
25	ورقة العمل لأدوات الطوارئ
28	خطة الطوارئ المنزلية
40	موارد إضافية

كن مستعداً

لماذا الاستعداد؟

في حالات الطوارئ، يمكن أن تتعطل خطوط الهاتف وخدمات الغاز والكهرباء والمياه لفترة طويلة. قد تكون الطرق مغلقة، والمتاجر ومحطات الوقود مغلقة، وأجهزة الصراف الآلي خارج الخدمة. يمكن أن تنقطع خدمة المياه أو التدفئة أو الكهرباء أو الهاتف لمدة تصل إلى أسبوع واحد. إن أفضل طريقة لتقليل تحديات مثل هذا الحدث هي الاستعداد لحالات الطوارئ.

من المستحيل تخيل كل السيناريوهات التي قد تواجهها في حالات الطوارئ، ولكن هذا الدليل يبذل أقصى ما بوسعه لمساعدتك على الاستعداد حتى تظمن إلى أنك مستعد قدر الإمكان.

ما يجب أن يعرفه الجميع حول الاستعداد

تأكد من أن لديك راديو يمكن تشغيله

يدويًا أو يعمل بالبطارية حتى تتمكن من الحصول على آخر الأخبار حول الخطط التي وضعها مجتمعك للإجلاء والخطط التي تم وضعها لأولئك الذين سيحتاجون إلى المساعدة في التنقل ليقوموا بالإجلاء.



اعرف متى تغلق الغاز والمياه

والمرافق واحتفظ بمعداتك في مكان قريب. أطفئ الغاز فقط عندما

تسمعه أو تشمه أو عندما يطلب

منك المسؤولون القيام بذلك. سوف يتطلب الأمر عاملاً فنياً لإعادة تشغيل الغاز. في هذه الأثناء، قد تحتاج إلى طهي الطعام، أو تدفئة منزلك، أو الوصول إلى المياه، لذلك

يجب عليك وضع خطة لمعرفة كيفية القيام

بمتطلباتك طوال مدة الإغلاق.



قم بإيقاف تشغيل المرافق الأخرى إذا كنت تشك في حدوث تسرب، أو تلف الخطوط، أو غمر منزلك بالماء.

تأكد من أن لديك طفاية حريق وأن كل فرد في المنزل يعرف كيفية استخدامها. تأكد من تركيب أجهزة



أجهزة إنذار للدخان فعالة في كل مستوى من منزلك، خاصة خارج غرف النوم. يجب على الصم أو ضعاف السمع تركيب أجهزة كشف الدخان المرئية.

قد لا يغطي تأمين أصحاب المنازل أضرار الفيضانات أو غيرها من أعمال الطبيعة. **قم بمراجعة سياسة التأمين الخاصة بك للتأكد من حصولك على التغطية**



التي تعتقد أنك بحاجة إليها. قم بتضمين معلومات الاتصال الخاصة بحامل البوليصة (وليس وكيل المبيعات) مع نسخة من وثائق التأمين الخاصة بك في مجلد المستندات المهمة.

امتلك هاتفًا في المنزل لا يحتاج إلى كهرباء ليعمل أو يمكن تشغيله بالبطارية.



قد يعمل أو لا يعمل هاتفك الخلوي في جميع حالات الطوارئ، لذا لا تعتبره هاتفك الثانوي. فكر في شراء نظام تنبيه طبي إذا كان الوضع يستدعي ذلك.

التقييم الشخصي

حدد ما يمكنك فعله بنفسك وما ستحتاج إلى المساعدة فيه. أثناء قيامك بروتينك اليومي، احمل معك دفتر ملاحظات وقم بتدوين أي شيء قد يكون من الصعب عليك القيام به دون مساعدة، ثم ابدأ في التفكير في الحلول التي قد تناسبك. قم بإعداد قائمة بالموارد التي ستساعدك عند الحاجة.

اجمع معلومات الاتصال بما في ذلك معلومات الهاتف والبريد الإلكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي لعائلتك وأصدقائك



ومقدمي الرعاية والجيران وغيرهم من الأشخاص المهمين مثل العيادات الطبية أو الأطباء أو مقدمي الخدمات. قم بإعداد قائمة من أرقام الهواتف حتى يتمكن الأصدقاء والعائلة من الاطمئنان عليك إذا لزم الأمر.

يجب أن يكون لدى الأشخاص المصابين بداء السكري، أو أولئك الذين يتناولون أدوية أخرى تحتاج



إلى أن تظل في درجة حرارة باردة، عبوات ثلج جاهزة لوضعها في حقيبة معزولة في حالة انقطاع التيار الكهربائي أو الإجلاء.

اعرف مجتمك

تختلف المخاطر المحتملة وأنظمة الاستجابة لإدارة الطوارئ في كل مجتمع. إن التعرف على الموارد الموجودة في منطقتك يعد فكرة جيدة. أكمل المعلومات التالية مع جهات الاتصال المحلية الخاصة بك.

اسم المجتمع: _____

مركز التنبيه: _____
في بعض المجتمعات، يمكنك التسجيل للحصول على تنبيهات محلية يتم إرسالها إلى بريدك الإلكتروني أو هاتفك الخليوي.

خط معلومات المجتمع: _____

موقع معلومات المجتمع: _____

محطة الراديو المحلية: _____

موقع لوحة إشعارات المجتمع: _____

معلومات عن مراكز التبريد/التدفئة: _____

خدمات المجتمع لكبار السن: _____

هيئة الصحة الخاصة بي: _____



في بريتش كولومبيا، يتم بث تنبيهات الطوارئ على شاشات التلفزيون والراديو والهواتف المحمولة لتوفير معلومات عاجلة تتعلق بالسلامة العامة أثناء حالات الطوارئ التي تهدد الحياة.

معلومات الطوارئ في بريتش كولومبيا:

www.emergencyinfobc.gov.bc.ca

تنشط معلومات الطوارئ في بريتش كولومبيا أثناء حالات الطوارئ الجزئية والكاملة على مستوى المقاطعات، سواء على موقعها الإلكتروني أو على موقع تويتر. وتتناول معلومات الطوارئ معلومات الأحداث التي تم التحقق منها أثناء حالات الطوارئ، بالإضافة إلى موارد الاستجابة والتعافي الرسمية.

حرائق الغابات في بريتش كولومبيا: 1 800 663-5555 أو 5555* من الهاتف المحمول

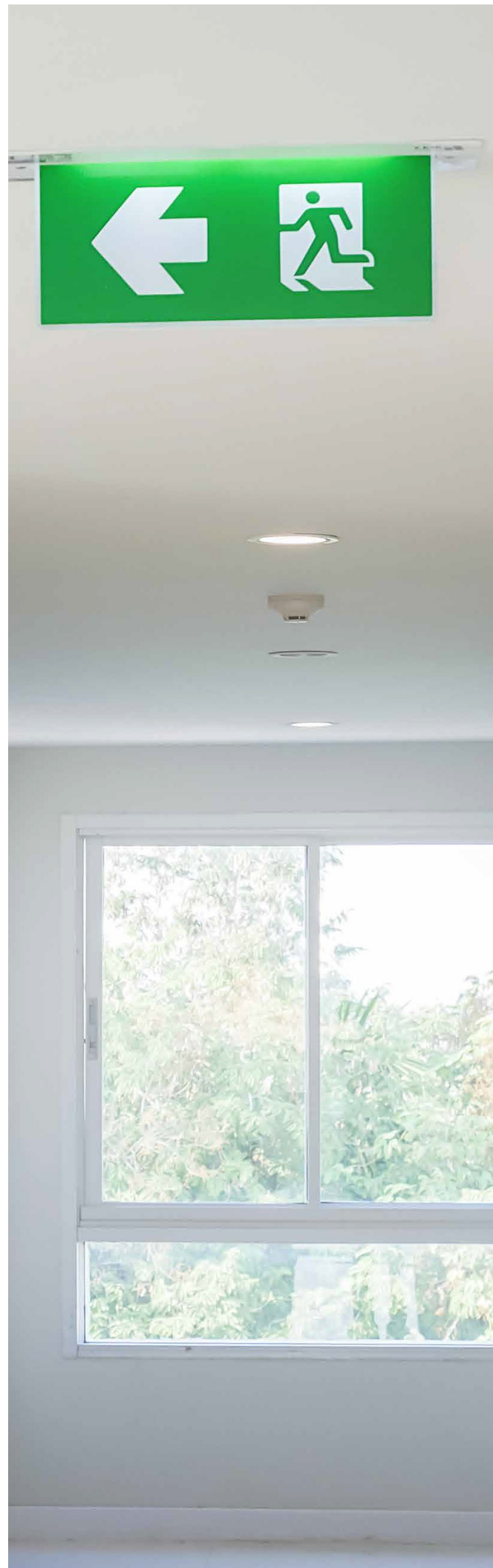
المناطق الإقليمية

إن نظام الحكومة المحلية في بريتش كولومبيا فريد من نوعه في كندا، فبالإضافة إلى البلديات، تنقسم المقاطعة إلى 27 منطقة إقليمية. تتمتع المجتمعات الصغيرة بميزة الانضمام إلى المجتمعات الأخرى في المشروعات بما في ذلك خدمات الطوارئ. للحصول على معلومات حول المنطقة الإقليمية التي تعيش فيها، ادخل على: civicinfo.bc.ca/regionaldistricts أو اتصل على 1-800-663-7867.

الشقق السكنية وشقق "كوندو" ومباني "ستراتا"

فكر في تعيين حراس للطوابق (عملًا بنظام الأصدقاء buddy system) في المبنى الخاص بك، والذين، خلال عملية الإخلاء، سيقومون بفحص الطابق للتأكد من أن الجميع قد تمكنوا من الخروج.

تعرف على المخارج وطرق الهروب في كل طابق. تحدث مع مجلس مبنى ستراتا التي تقيم به بشأن تخزين كرسي للإخلاء في حالات الطوارئ بالقرب من بئر السلم حتى تتمكن من الوصول إليه بسهولة عند الحاجة إلى الإخلاء.



أنشئ شبكة دعم شخصية

يمكن أن يكون أعضاء شبكتك أصدقاء، أو أقارب، أو زملاء سكن، أو جيران، أو زملاء عمل. لا تعتمد على شخص واحد فقط لأنه قد لا يكون متاحًا في حالة وقوع الكارثة.

تدرب على خططك مع شبكة الدعم الخاصة بك، تمامًا كما تفعل في التدريب على إطفاء الحرائق.

شارك خطط الطوارئ الخاصة بك مع الأشخاص الموثوق بهم في شبكة الدعم الخاصة بك – وأخبرهم بالتالي:

☐ أين تحتفظ بإمدادات الطوارئ الخاصة بك

☐ ما تحتاج إليه وكيفية الاتصال بك في حالة انقطاع التيار الكهربائي

☐ ما هي الأجهزة الطبية أو التكنولوجيا المساعدة التي ستحتاج إلى اصطحابها معك في حالة حدوث عملية إجلاء

☐ خططك للاعتماد على نفسك إذا كنت بحاجة إلى الأكسجين أو التنفس الصناعي

اسأل نفسك الأسئلة التالية:

- ☐ هل تحتاج إلى مساعدة في العناية الشخصية بشكل منتظم أو يومي؟
-
- ☐ هل لديك أجهزة معدلة تساعدك على ارتداء ملابسك؟
-
- ☐ ماذا ستفعل إذا انقطعت خدمة المياه لفترة طويلة؟
-
- ☐ هل تستخدم معدات خاصة مثل مقعد النقل في حوض الاستحمام أو كرسي الاستحمام؟
-
- ☐ هل تستخدم أي معدات تعمل بالكهرباء مثل غسيل الكلى أو المصعد أو مكثف الأكسجين؟
-
- ☐ هل لديك مصدر طاقة احتياطي آمن وإلى متى سيستمر في العمل؟
-
- ☐ هل لديك خطة بديلة إذا كان طريق الهروب الخاص بك مليئًا بالحطام؟
-
- ☐ هل تحتاج إلى سيارة مجهزة بشكل خاص أو وسيلة نقل مجهزة لنقل الحالات الصحية؟
-
- ☐ هل تحتاج إلى مساعدة عند الإجراء؟
-
- ☐ هل تحتاج إلى مساعدة في الحصول على البقالة والأدوية والمستلزمات الطبية؟
-
- ☐ ماذا لو لم يتمكن مقدم الرعاية الخاص بك من الوصول إليك بسبب انسداد الطرق، أو بسبب تأثير الكارثة عليه؟
-

☐ هل ستتمكن من الخروج دون استخدام المصعد؟

☐ كيف ستطلب المساعدة؟

☐ هل ستتمكن من الإجراء بشكل مستقل دون الاعتماد على الإشارات السمعية ودون الاعتماد على التعليمات الشخصية؟

☐ هل ستتمكن من رعاية حيوانك الأليف من خلال توفير الغذاء والمأوى والرعاية الطبية الأساسية لمدة سبعة أيام؟

☐ هل لديك الترخيص اللازم لحيوان الخدمة الخاص بك؟

☐ هل لدى المبنى الخاص بك خطة للطوارئ وإمدادات للطوارئ؟

☐ ما هي المسافة إلى المستشفى؟ هل هناك احتمال أن شيئًا ما سيمنع وصولك؟

الاستعداد

الفيضان - إذا كنت تعيش في سهل فيضاني:

- ☐ ارفع الفرن وسخان المياه واللوحه الكهربائية إذا كانوا عرضة للفيضانات.
- ☐ قم بتركيب "صمامات فحص" في موائد الصرف الصحي لمنع مياه الفيضانات من التراكم في مصارف منزلك.
- ☐ اعزل الجدران في الطابق تحت الأرض بمركبات العزل المائي لتجنب التسرب.
- ☐ انتبه إلى أن الفيضانات الفجائية يمكن أن تحدث فجأة، خاصة إذا كنت تعيش حول جدول مائي أو وادي أو أي منطقة أخرى معرضة للفيضانات.
- ☐ لا تنتظر التعليمات، تحرك بسرعة إلى الأراضي المرتفعة.
- ☐ قم بإنشاء حواجز (سدود، كمرات، أكياس الرمل) لمنع مياه الفيضانات من دخول المبنى.
- ☐ إذا كان لديك وقت قبل ترك منزلك، قم بتأمين محيطه، وانقل الأساسيات إلى الطابق العلوي.
- ☐ قم بإيقاف تشغيل المرافق وفصل الأجهزة الكهربائية. لا تلمس أي شيء كهربائي إذا كنت واقفًا في الماء.
- ☐ لا تمشي في المياه المتحركة. حاول تحديد موقع المياه الراكدة إذا كان عليك العبور. استخدم عصا أو أداة أخرى لتحديد حالة الأرض وعمق الماء .
- ☐ لا تقود سيارتك إلى المناطق التي غمرتها الفيضانات.
- ☐ استمع إلى التقارير الإخبارية لمعرفة ما إذا كان مصدر المياه صالحة للشرب.
- ☐ ابتعد عن خطوط الكهرباء المقطوعة وأبلغ هيئة الكهرباء BC Hydro بها.
- ☐ عد إلى المنزل فقط عندما تقول السلطات أن القيام بذلك آمن.
- ☐ توخي الحذر الشديد عند دخول المباني، فقد تكون هناك مخاطر خفية.
- ☐ قم بتنظيف وتطهير كل ما يتبلل. إن أي مياه راكدة أو طين سوف تحتوي على مياه صرف صحي وربما بعض المواد الكيميائية.

حقيقة هامة



سوف تؤدي ست بوصات من الماء إلى تحريك سيارة مما يؤدي إلى فقدان السيطرة عليها أو ربما توقفها.

إن عمق قدم من الماء سيؤدي إلى طفو معظم السيارات.
إن عمق قدمين من الماء يمكنه حمل وتحريك معظم السيارات بعيدًا بما في ذلك الشاحنات.

ظروف الطقس القصوى

البرد

- ☐ استعد لظروف الطقس القاسية من خلال توفير الوقود الكافي ومصدر ثانوي للتدفئة.
- ☐ تناول الطعام والشراب بانتظام ولكن تجنب الكافيين والكحول.
- ☐ قم بتوفير الوقود، إذا لزم الأمر، عن طريق إغلاق التدفئة عن بعض الغرف.
- ☐ عند استخدام سخانات الكيروسين، تأكد من وجود تدفق جيد للهواء النقي في المساحات لتجنب تراكم الأبخرة.
- ☐ قم بشراء وتركيب كاشف لأول أكسيد الكربون كإجراء إضافي للسلامة.

الحرارة

- ☐ استمع إلى توقعات الطقس المحلية.
- ☐ تحقق مع مجتمعك حول مواقع مراكز التبريد.
- ☐ حافظ على برودة منزلك، بين 22 و 26 درجة مئوية.
- ☐ ابقِ النوافذ والأبواب مغلقة والستائر في النوافذ المشمسة مغلقة. افتحها فقط عندما تنخفض درجة الحرارة. إذا كان الجو أكثر برودة في الداخل مقارنة بالخارج، يجب عليك إبقاء النوافذ مغلقة.
- ☐ اشرب المزيد من الماء، حتى عندما لا تشعر بالعطش.

العلامات المبكرة للإجهاد الحراري:

- ☐ الشعور بالوخز والحكة في الجلد، ويطلق عليه أحيانًا "الحرارة الشائكة".
- ☐ طفح جلدي احمر
- ☐ التشنجات العضلية

علامات الإنهاك الحراري:

- ☐ التعرق الشديد
- ☐ البشرة الباردة
- ☐ الشعور بالدوار أو الإغماء
- ☐ الشعور بالغثيان أو التقيؤ
- ☐ سرعة ضربات القلب والتنفس
- ☐ الصداع



درجة الحرارة التي تصل إلى 31 درجة مئوية أو أعلى تعتبر خطيرة للغاية؛ اذهب إلى مكان أكثر برودة.

على سبيل المثال:

- ☐ مكتبة أو مركز تسوق أو مركز مجتمعي
- ☐ منزل صديق به طابق تحت الأرض
- ☐ منزل أحد أفراد الأسرة به مكيف هواء
- ☐ حديقة مظلة
- ☐ حمام سباحة
- ☐ مركز تبريد في مجتمعك
- ☐ ملاحظة: تقبل معظم مراكز التبريد المجتمعية الحيوانات الأليفة

- ☐ صعوبة التركيز
- ☐ تشنجات أو آلام في العضلات
- ☐ العطش الشديد
- ☐ بول داكن للغاية وقلّة معدل التبول

علامات ضربة الشمس

- ☐ ارتفاع درجة حرارة الجسم
- ☐ جلد البشرة ساخن جدًا وأحمر وجاف
- ☐ الشعور بالدوار الشديد أو الإغماء
- ☐ التشوش
- ☐ قلة التنسيق

يمكن أن تؤثر الحرارة القصوى على صحتك بعدة طرق فقد تسبب أمراضًا مثل الإنهاك الحراري وضربة الشمس. كذلك يمكن أن تؤدي الحرارة القصوى إلى تفاقم أي حالات صحية قائمة.



FireSmart BC

يقوم برنامج FireSmart بتثقيف سكان بريتش كولومبيا حول مخاطر حرائق الغابات ويقدم لأصحاب المنازل نصائح حول كيفية حماية ممتلكاتهم. للحصول على معلومات، اتصل بقسم الإطفاء المحلي لديك أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني: firesmartbc.ca

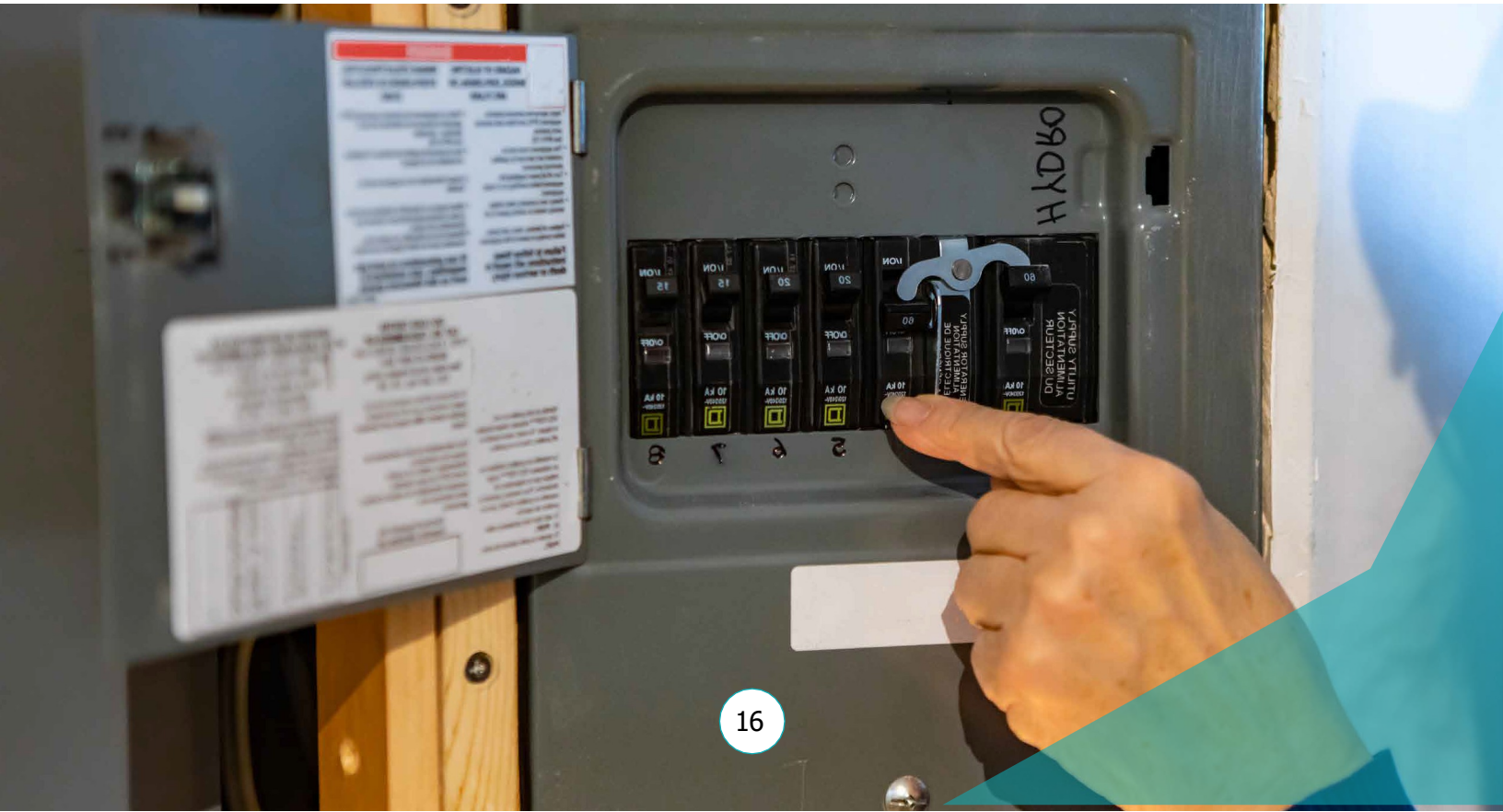
حرائق الغابات

- ☐ ضع علامة على مدخل منزلك وممتلكاتك بياضاتة للعلنوان يمكن رؤيتها بوضوح من الطريق.
- ☐ قم بتجميع الحطب على بعد 30 قدمًا على الأقل من مسكنك.
- ☐ قم بإنشاء مساحة دفاعية عن طريق إزالة النفايات والحطام وتخفيف الأشجار وتنظيفها على بعد 30 قدمًا من مسكنك.
- ☐ قم بإيقاف تشغيل خزانات البروبان وإغلاق الغاز عند العداد.
- ☐ قم بتوصيل خرطوم الحديقة بالصنابير الخارجية. إذا تمكنت من العثور على مساعدة، فاطلب من شخص ما وضع مرشات العشب على سطح منزلك وبالقرب من خزانات الوقود الأرضية

- ☐ استعد للإجلاء عن طريق إرجاع سيارتك إلى الجراج وفصل أجهزة فتح أبواب الجراج الأوتوماتيكية. اترك المفاتيح في مكان التشغيل والباب مفتوحًا.
- ☐ إذا تلقيت نصائح بالإجلاء، قم بذلك على الفور.
- ☐ استمع إلى الراديو للتعرف على طرق الإجلاء الآمنة للسفر.
- ☐ إذا تم إجلائك، فاكشف مكان مركز الاستقبال وكيف يمكن لأحبائك العثور عليك.

الزلازل

- ☐ قم بإجراء تدريبات منتظمة على الزلازل مع أفراد منطقتك أو المبنى السكني الذي تقيم به.
- ☐ قم بتثبيت خزان الماء الساخن على القوائم لتجنب انقلابه، حيث أنه يحتوي على مصدر للمياه.
- ☐ ضع الأشياء الكبيرة والثقيلة على الرفوف السفلية أو على مستوى الأرض.
- ☐ قم بتثبيت الأشياء الثقيلة مثل الرفوف على الحائط لتجنب السقوط. ضع الأشياء الكبيرة والثقيلة على الرفوف السفلية أو على مستوى الأرض.
- ☐ تأكد من أن منزلك مثبت في الأساسات الأرضية.
- ☐ حدد أماكن آمنة في منزلك حيث يمكنك الانبطاح وحماية جسمك والثبات في مكانك.
- ☐ استخدم جدارًا داخليًا يخلو من أي أشياء إذا لم تتمكن من النزول أسفل الأثاث.
- ☐ ابق بالداخل حتى يتوقف الاهتزاز لمدة دقيقة واحدة على الأقل.
- ☐ ابتعد عن الزجاج أو النوافذ أو الأشياء الأخرى مثل تركيبات الإضاءة أو الأثاث.
- ☐ إذا كنت في الفراش عند حدوث الزلازل، استخدم أغطية الفراش الخاص بك كغطاء.
- ☐ إذا كنت بالخارج، ابتعد عن المباني وأي أجسام يمكن أن تتطاير.
- ☐ إذا كنت في سيارتك، توقف بالسيارة بمجرد أن يكون ذلك آمنًا وانتظر حتى يتوقف الاهتزاز لمدة دقيقة واحدة على الأقل قبل القيادة إلى مكان أكثر أمانًا.
- ☐ أطفئ الكهرباء إذا لزم الأمر، ولكن لا تطفئ الغاز إلا إذا سمعته أو قمت بشمه. يتطلب الأمر عاملًا فنيًا لتشغيل الغاز مرة أخرى وقد يستغرق طويلًا في حالة حدوث كارثة.



If You Feel Shaking or Get an Alert:

إذا شعرت
بالاهتزاز أو
تلقيت إنذارًا:

If Possible

إذا كان ممكنًا:
انبطح – احمي
جسمك – اثبت في
مكانك



Using Cane

باستخدام العكاز:
انبطح – احمي
جسمك – اثبت
في مكانك



Using Walker

باستخدام جهاز
السير:
أغلق القفل – احمي
جسمك – اثبت في
مكانك



Using Wheelchair

باستخدام كرسي
متحرك:



اذهب إلى أرض مرتفعة أو
أرض بعيدة عن المياه.
إن الاهتزاز هو تحذير من
موجات تسونامي.

ابق هناك!
قد تستمر موجات تسونامي في
التدفق لساعات

تحضير عدة الأدوات



قم بتحضير عدة أدوات الطوارئ الأساسية للكوارث وتخزينها بالقرب من مخرج خارجي مثل خزانة المعاطف أو بجوار الجراج أو باب الطابق السفلي.

احزم جميع أغراضك الأساسية في حاوية يسهل الوصول إليها تكون مقاومة للماء وقابلة للحركة. إن حقيبة صغيرة ذات عجلات تعد مثالية لهذا الغرض!

تأكد من حزم العناصر الأساسية التي ستحتاجها أنت وأفراد أسرتك للبقاء على قيد الحياة لمدة سبعة أيام أو أكثر، خاصة إذا كانت لديك احتياجات لا يمكن تلبيةها بسهولة.

قد تشمل العناصر الأساسية ما يلي:

- ☐ الإمدادات الطبية
- ☐ الأجهزة المساعدة
- ☐ طعام لاحتياجاتك الغذائية المحددة
- ☐ الأدوية التي يتم الحصول عليها بوصفة طبية
- ☐ مستلزمات مرضى السكر
- ☐ بطاريات أجهزة السمع
- ☐ شاحن الهاتف وبطارية احتياطية
- ☐ هاتف أرضي (وهاتف TTY إذا كنت تستخدم هذه التقنية)
- ☐ كرسي متحرك يدوي
- ☐ وسادة مقعد إضافية
- ☐ حشوة كرتونة البيض
- ☐ المعدات الطبية وأجهزة التنقل الأخرى التي قد تحتاجها للحفاظ على صحتك وسلامتك واستقلالك، وكذلك الإمدادات اللازمة لحيوان الخدمة الخاص بك.

بالنسبة للأطفال والبالغين الذين يعانون من تحديات حسية، احزم معهم ألعابًا محفزة بصريًا ووجبات خفيفة تكون مفضلة لديهم وسماعات رأس لتقليل التشعيت السمعي في غرفة مزدحمة في حالة اضطرارك للذهاب إلى مركز استقبال.

مياه - ما لا يقل عن أربعة لترات من الماء للشخص الواحد يوميًا للشرب والنظافة الشخصية.



طعام - طعام يكفي لمدة أسبوع واحد على الأقل. قم بتعبئة الطعام الذي لن يفسد. هناك العديد من الأصناف المتاحة التي تتمتع بفترة صلاحية كبيرة أو استخدم ببساطة الطعام من مخزن المؤن الخاص بك. تأكد من فحص عدة أدواتك مرة واحدة على الأقل سنويًا لاستبدال الطعام منتهي الصلاحية.



راديو - هذا هو المكان الذي ستحصل فيه على تعليمات الإجراء والطرق المفتوحة. ستحمل معظم محطات الراديو نشرات محدثة. يمكن أن تكون أجهزة الراديو من التي تعمل بالبطارية أو الطاقة الشمسية أو تُدار يدويًا. إذا أحضرت جهاز راديو يعمل بالبطارية، تأكد من إحضار بطاريات احتياطية.



كشاف يدوي - يمكن أن يعمل يدويًا أو بالطاقة الشمسية أو بالبطارية. تأكد من حزم بطاريات إضافية إذا اخترت كشافًا يدويًا يعمل بالبطارية. اختر كشافًا يدويًا عالي الجودة يعمل عندما تحتاج إليه.



عدة الإسعافات الأولية - عدة بسيطة تحتوي على 100 قطعة أو قرابة ذلك ستكون كافية.



شموع/أعواد الثقاب - احضر وعاءًا للشمعة. تعد تلك التي تأتي في علبة معدنية خيارًا جيدًا.



بطانية الطوارئ - للتدفئة.



معطف الطوارئ - للحفاظ على الجفاف.



أدوات النظافة - بما في ذلك مناديل المرحاض.



ملابس للتغيير - تذكر أن تحزم ملابسك لمدة موسمين، وضع ملابس تشمل عدة طبقات.



المستندات الهامة - حقيبة بلاستيكية كبيرة قابلة للإغلاق لحماية الأوراق القيمة.



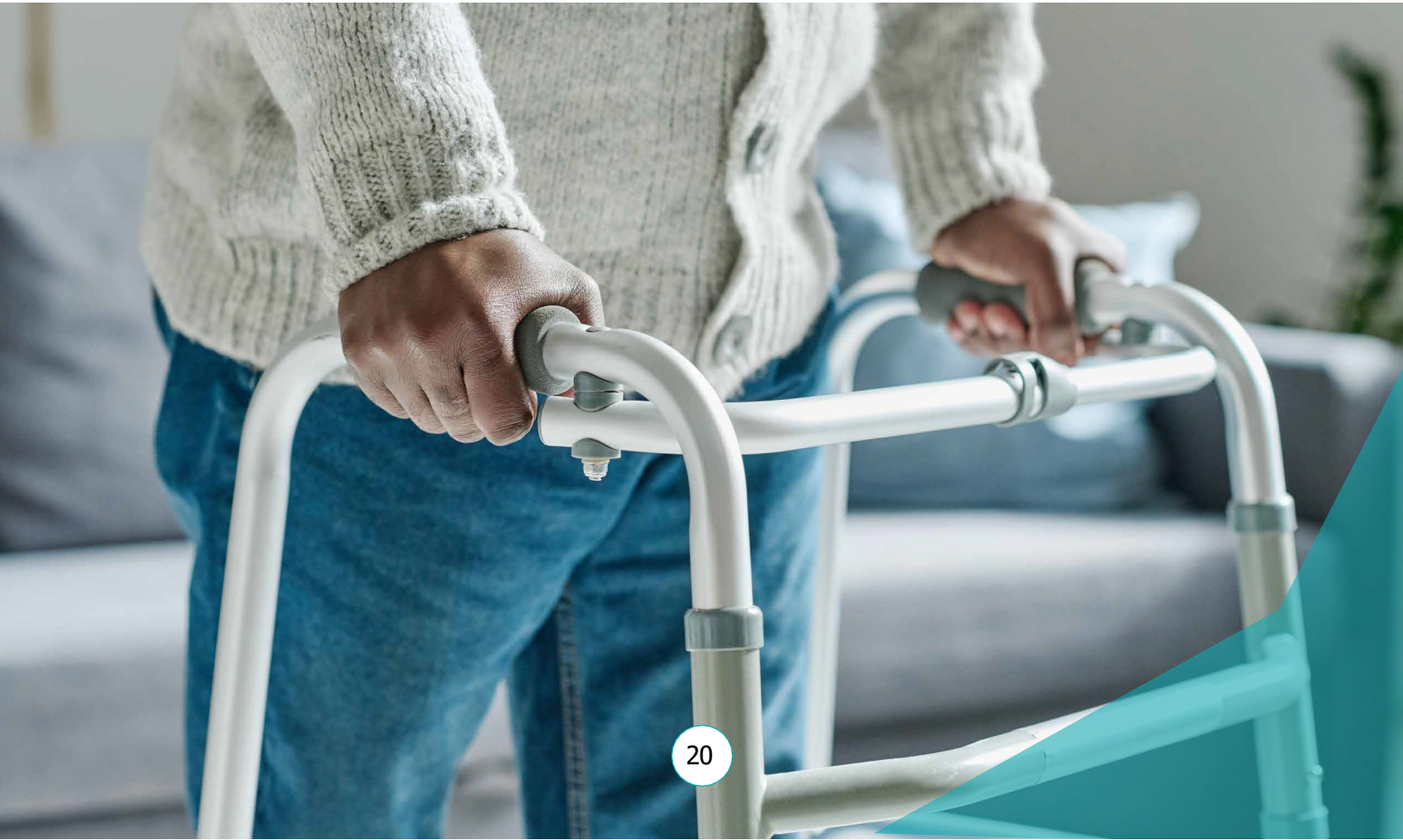
تحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية على المواد الغذائية واستبدل أي شيء قديم، مرة واحدة سنويًا.

الأغراض الخاصة:

- ☐ الأدوية التي يتم الحصول عليها بوصفة طبية
- ☐ المفاتيح - مفاتيح إضافية للمنزل والسيارة
- ☐ نقود - أوراق مالية صغيرة لأن أجهزة الصراف الآلي قد لا تعمل
- ☐ شريط لاصق - لتغطية النوافذ والأبواب وفتحات الهواء
- ☐ أكياس القمامة السوداء - لاستخدامها في التخلص من النفايات ومرافق الحمام
- ☐ النظارات الطبية - زوج إضافي
- ☐ أطعم أسنان إضافية
- ☐ حذاء متين - لتتمكن من السير فوق الزجاج والحطام
- ☐ قائمة تفصيلية بالعناصر والمعدات لذوي الاحتياجات الخاصة في حالة الحاجة إلى استبدالها

أغراض التنقل:

- ☐ عدة أدوات إصلاح الإطارات - بما في ذلك توفير الأنابيب الداخلية إذا كنت تستخدم أدوات مساعدة على الحركة
- ☐ القفازات - شديدة التحمل لحماية يديك أثناء السير فوق الزجاج أو أي حطام حاد آخر
- ☐ بطارية ذات دورة عميقة - بطارية إضافية للكروسي المتحرك أو سكوتر السير الخاص بك
- ☐ جهاز سير



أغراض السمع:

- ☐ دفاتر كتابة وأقلام رصاص للتواصل
- ☐ كشاف يدوي، صفارة، أو جهاز إنذار شخصي
- ☐ بطاقة CommuniCard™ (تصدرها جمعية السمع الكندية) التي تشرح فقدان السمع لديك وتحدد كيف يمكن لفرق الطوارئ التواصل معك
- ☐ عبارات مطبوعة مسبقاً يمكنك استخدامها أثناء حالات الطوارئ مثل: "أنا أستخدم لغة الإشارة"، أو "إذا قمتم بإصدار إعلانات، فسأحتاج إلى الحصول على نسخة مكتوبة أو موقعة"

أغراض الإبصار:

- ☐ عكاز أبيض
- ☐ لوازم الطوارئ - شريط فلورسنت، أو نص بأحرف كبيرة، أو نص بطريقة برايل
- ☐ أدوات إضافية للمساعدة على الرؤية مثل مساعدات التنقل الإلكترونية، أو المنظار الأحادي، أو المنظار الثنائي، أو المكبر
- ☐ التكنولوجيا المساعدة للوصول إلى المعلومات أو أجهزة الدوائر التلفزيونية المغلقة المحمولة

قائمة عدة الطوارئ لحيوانات الخدمة/الحيوانات الأليفة

- ☐ طعام وماء - إمداد بحد أدنى لسبعة أيام (بما في ذلك وعاء الطعام)
- ☐ أدوية - ضع قائمة بالحالات الطبية، وجرعات الأدوية، ومعدل تكرارها.
- ☐ هوية حديثة تتضمن صورة في حالة انفصالكما
- ☐ مقود وطوق
- ☐ فتاحة علب يدوية ومناشف ورقية
- ☐ بطانية ولعبة
- ☐ اكياس بلاستيك
- ☐ ضمادات - لأقدام الحيوانات المصابة



وضع خطة للأدوية والأجهزة الطبية التي تحتاجها

1. اطلب من الصيدلي تزويدك بقائمة بالأدوية التي تحتاج إلى وصفة طبية والأجهزة الموصوفة طبيًا. قم بتضمين القائمة في "مجلد المستندات المهمة". قم بطباعة نسخ ورقية واحتفظ بالنسخ الإلكترونية على مشغل ذاكرة فلاش تحتوي على:
 - طلبات الأطباء للأجهزة الطبية والمستلزمات الطبية التي يتم استهلاكها والأجهزة المساعدة. قم بتضمين النمط والأرقام التسلسلية لأجهزة الدعم ومكان شرائها.
 - بطاقات التأمين الطبي، وقائمة بمسببات الحساسية لديك، وتاريخك الصحي.
 - إذا كنت تملك علامة أو سوار التنبيه الطبي، قم بارتدائه. احتفظ بعلامات أو أساور التنبيه الطبي أو الأوصاف المكتوبة حول إعاقتك واحتياجات الدعم لديك في حالة عدم قدرتك على وصف الموقف في حالة الطوارئ.
2. قد لا يتمكن الصيادلة من صرف الأدوية دون الوصول إلى ملفاتهم الإلكترونية، لذا، إن أمكن، قم بتخزين كميات إضافية من الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية والأدوية الموصوفة والأكسجين والأنسولين وأجهزة القسطرة وأنابيب التغذية والقنيت والأنابيب وأنابيب القصبة الهوائية والمناديل المبللة، الفوط الصحية، والملابس الداخلية، ومستلزمات الفجرة، وأكياس الساق، والمواد اللاصقة، أو أي مستلزمات طبية أخرى تستخدمها.
3. إذا كنت تعاني من الحساسية أو الحساسية الكيميائية أو البيئية، فتأكد من تضمين أغراض التنظيف والتصفية والأغراض الشخصية التي قد تتمكن من استخدامها لتقليل تأثير المواد المهيجة.
4. إذا كنت تتلقى علاجًا طبيًا يحافظ على حياتك مثل غسيل الكلى أو الأكسجين أو علاج السرطان، فتعاون مع مقدم الخدمة مقدمًا لتحديد مواقع بديلة حيث يمكنك الاستمرار في تلقي العلاج إذا لم تتمكن من الذهاب إلى الموقع المعتاد.
5. إذا كنت تتلقى مساعدة منزلية أو خدمات مساعدة شخصية، مثل توصيل الوجبات، فتعاون مع مقدم (مقدمي) الخدمة مسبقًا لوضع خطة احتياطية لمواصلة الرعاية. خذ بعين الاعتبار الإعاقة والصحة العقلية والسلوكية ومقدمي الخدمات الاجتماعية.
6. أكمل خطة الاتصال. ويجب أن تتضمن معلومات الاتصال الخاصة بأفراد عائلتك وشبكة الدعم الخاصة بك ومقدمي الرعاية. يجب أن تتضمن خطتك أيضًا رقم اتصال خارج المقاطعة.
7. قم بإعداد جهة اتصال خارج المقاطعة باستخدام البطاقات الموجودة في الجزء الخلفي من هذا الدليل. عند حدوث كارثة، اتصل بهذا الشخص لإعلامه بحالتك ومكانك والمكان الذي ستذهب إليه وكيفية الاتصال بك. شارك هذا الرقم مع عائلتك واطلب منهم أن يفعلوا الشيء نفسه. عند الاتصال، يمكن لجهة الاتصال أن تخبرك بحالة كل فرد من أفراد العائلة وكيف ستتمكن من لقائهم مجددًا.

8. في حالة نشوب حريق، قد تحتاج إلى إخلاء المبنى بعد إنذار لحظي. قم بتحديد أفضل الطرق مسبقًا. استخدم النموذج الموجود في الجزء الخلفي من هذا الكتاب لرسم مخططات أرضية لمنزلك توضح أماكن الأبواب والنوافذ والسلالم. حدد طريقين للهروب على الأقل وحدد مكانًا آمنًا خارج المنزل لتجتمع مع أحبائك. تدرب على الطريق عدة مرات وتأكد من إشراك مقدمي الرعاية في هذه التدريبات.

9. ضع خطة لحيواناتك الأليفة. تنبه إلى أن بعض مراكز الاستقبال لا تسمح بدخول الحيوانات (بخلاف حيوانات الخدمة). قد يكون من الممكن إيواء حيوانك في مكان منفصل لحين توفر مكان أكثر ملاءمة. قم بتضمين سجلات التطعيم الخاصة بحيوانك الأليفة في مجلد المستندات المهمة.

اعتبارات للأشخاص ذوي الإعاقة:

فكر فيما يجب عليك فعله في حالة انقطاع التيار الكهربائي وتعرف على كيفية استخدام الطاقة الاحتياطية الخاصة بك لتشغيل المعدات الطبية الأساسية.

قم بتدريب شبكة الدعم الخاصة بك على كيفية تشغيل أجهزتك. قم بحفظ التعليمات في حافظات بلاستيكية وإرفاقها بالمعدات.

إذا كان لديك كرسي متحرك كهربائي، فاحتفظ بكرسي يدوي كإجراء احتياطي.

قم بالترتيب لكي يقوم أكثر من شخص واحد في شبكة الدعم الخاصة بك بالاطمئنان عليك. بهذا يكون هناك بديل واحد على الأقل إذا كان الشخص الأساسي لا يستطيع القيام بذلك.

إذا كانت رؤيتك ضعيفة أو كنت أعمى أو أصم أو ضعيف السمع، خطط مسبقًا لكي يقوم شخص ما بنقل معلومات الطوارئ الأساسية لك.

تحقق مع مقدم الرعاية الخاص بك للتأكد من أن الوكالات التي تدعمك لديها خطة لمواجهة الكوارث مثل تقديم الخدمات في مكان آخر.

احتفظ بهاتف خلوي مزود ببطارية احتياطية. تأكد من برمجته مسبقًا بأرقام الهواتف الأساسية. ليس هناك ما يضمن أن خط هاتفك الأرضي أو هاتفك الخلوي سيعمل في حالة حدوث كارثة.



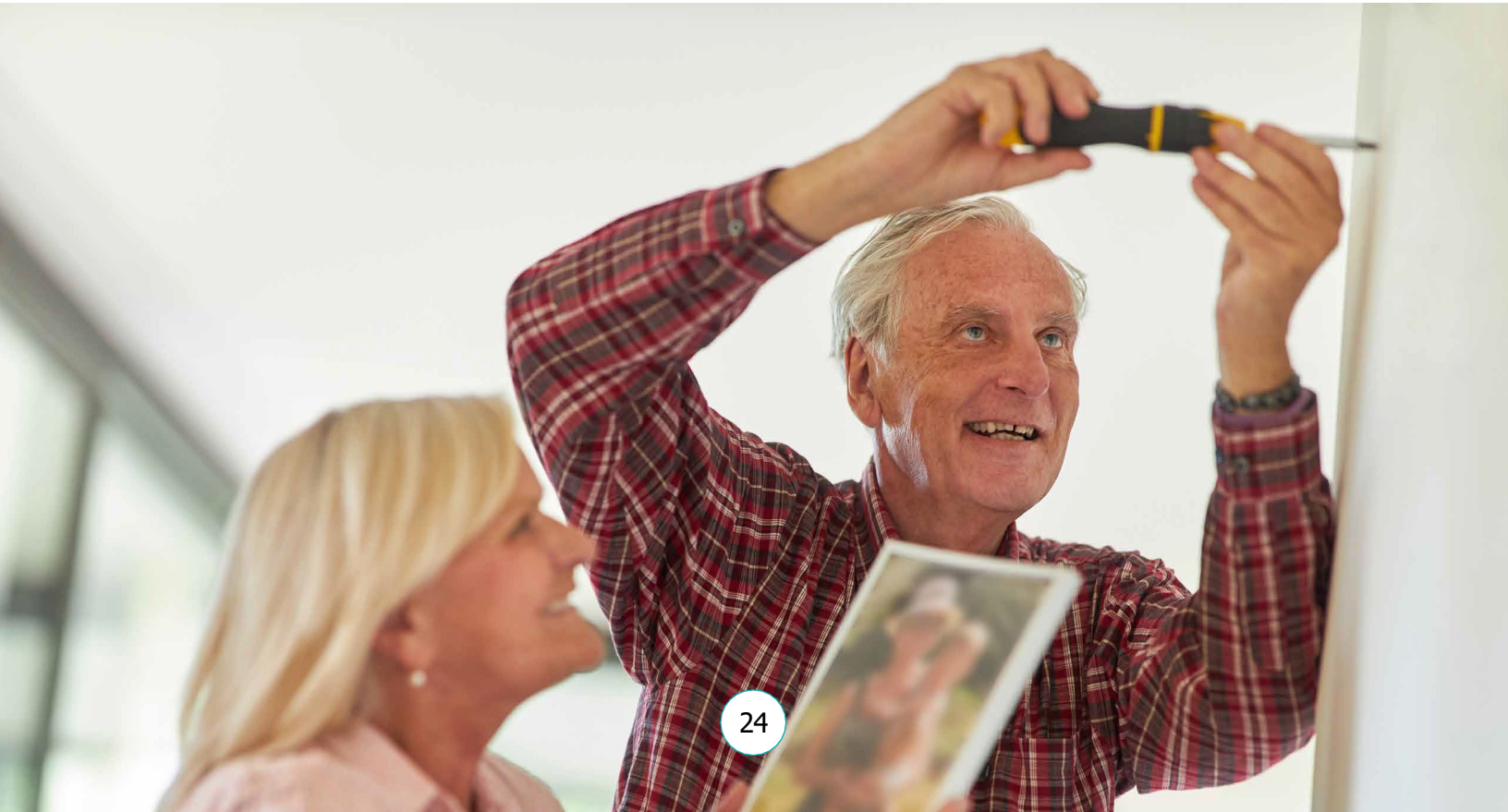
تقييم مخاطر المنزل

قبل وقوع زلزال، يمكنك المساعدة في منع الإصابات والأضرار عن طريق إجراء بعض التغييرات داخل منزلك. يمكن أن يؤدي الاهتزاز الشديد إلى إسقاط الأثاث والأجهزة الكبيرة، إضافةً إلى قذف الأشياء الثقيلة من الجدران والأرفف، ورمي الخزائن المفتوحة. قبل إجراء هذه التحسينات، استشر أحد أفراد العائلة أو شخص ذا خبرة يمكنه المساعدة في هذه الإصلاحات البسيطة لمنع حدوث هذه الأشياء:

- قم بتثبيت الأثاث الطويل القائم بذاته، مثل خزائن الكتب والخزائن والأرفف على قوائم الحائط باستخدام دعامات على شكل "L" أو حوامل زاوية أو قوالب من الألومنيوم المؤكسد .
- قم بنقل الصور والمراميا ذات الإطارات بعيدًا عن الأسيرة والأرائك والكراسي.
- قم بتأمين أبواب الخزانات بمزالج الدفع أو السحب.
- استخدم أشرطة وسقاطات قوية أو موصلات أخرى لتأمين الثلاجات وأجهزة الفريزر والغسالات والمجففات .
- قم بتثبيت سخانات المياه بإحكام على الحائط باستخدام الأشرطة. إذا لزم الأمر، قم بالتعاقد مع فني غاز مرخص لتركيب خط غاز مرن
- تعرف على كيفية إيقاف تشغيل اللوحة الكهربائية والمياه والغاز في حالة حدوث تسرب أو إذا تم توجيهك بذلك من قبل المسؤولين. إذا كنت تشك في وجود تسرب للغاز، قم بإغلاق صمام الغاز وغادر منزلك على الفور. بمجرد إيقاف تشغيل الغاز في العداد، لا تحاول تشغيله مرة أخرى. يجب أن يقوم بهذه المهمة مقاول مسجل لكي تتم بأمان.

لمزيد من المعلومات، قم بزيارة الموقع:

<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/preparedbc/know-your-hazards/earthquakes-tsunamis/earthquakes>



ورقة العمل لأدوات الطوارئ

تاريخ الإكمال: _____

الأدوية					
تمت التعبئة	الإجمالي			الكمية (في اليوم)	الدواء
		=	7 x		
		=	7 x		
		=	7 x		
		=	7 x		
		=	7 x		
		=	7 x		
		=	7 x		
		=	7 x		

الأدوية دون وصفة طبية						
تمت التعبئة	الإجمالي			الكمية (في اليوم)	الدواء	
		=	7 x			
		=	7 x			
		=	7 x			

أغراض الرعاية الشخصية				
	الغرض	تمت التعبئة	الغرض	تمت التعبئة
1	صابون/مطهر لليدين		قبعة/وشاح	
2	مناديل مبللة/مرطب شفاه		قفازات	
3	فرشاة أسنان ومعجون أسنان		بنطلونات/شورتات	
4	كريم طقم الأسنان		قمصان	
5	مشط/فرشاه		سترة/معطف	
6	ورق التواليت/مناديل الوجه		ملابس داخلية	
7	ضمادات/مرهم للجروح		جوارب	
8	وسادات الضغط والخاصة بكالو القدم		نظارات طبية/نظارات شمسية	

الطعام والمياه					
	الغرض	الكمية (في اليوم)		المجموع	تمت التعبئة
	مياه	4 لترات	7 x	= 28 لتر	
			7 x	=	
			7 x	=	
			7 x	=	
			7 x	=	
			7 x	=	
			7 x	=	
			7 x	=	
			7 x	=	
			7 x	=	
			7 x	=	
			7 x	=	

ليس هذا هو الوقت المناسب لبدء نظام غذائي، ويُفضل شراء الطعام الذي اعتدت على تناوله. كن على علم بتواريخ انتهاء صلاحية المنتج.

اقتراح: تصنع أكوابنا زجاجات مياه متينة، ويمكن تخزينها في كيس بلاستيكي كبير قابل للإغلاق. **البروتين -** علب التونة والسلعون والدجاج ولحم الخنزير (العلب ذات غطاء يمكن تقشيرها أو المزودة بفتاحة العلب). قم بشرائها بكميات صغيرة حيث قد يكون التبريد مطلوبًا. اللحم المقدد، الجوز، اللوز، المشروبات البديلة للوجبات. **الفاكهة -** جلود الفاكهة والفواكه المجففة. يتطلب تجفيف الفواكه الماء. قم بحساب هذا الأمر في إمدادات المياه.

أغراض متنوعة						
تمت التعبئة	المجموع		؟ X	الكمية (في اليوم)	الغرض	
					بطاريات	
		=			حبال Bungee	
		=			فتاحة علب	
		=			عملات معدنية/نقدية	
		=			عصا توهج (أصفر/أخضر)	
		=			سكين / شوكة / ملعقة	
		=			قلم/مفكرة	
		=			طبق/وعاء/كوب/قدح	
		=			راديو / مصباح يدوي	
		=			قرص تنقية المياه	
قم بتعبئتها في حاوية بها عجلات (مثل حقيبة سفر)						

المستندات الهامة	
تمت التعبئة	الغرض
	أرقام الحسابات البنكية
	شهادة (شهادات) الميلاد
	جهات الاتصال/الأرقام الخاصة بطاقة الائتمان
	أرقام التواصل مع الطبيب/الطبيب البيطري
	رخصة (رخص) القيادة
	أرقام الرعاية الصحية/السجلات الطبية
	قائمة جرد المنزل
	سجل (سجلات التحصين)
	إقرار (إقرارات) ضريبة الدخل
	وثائق التأمين (مع رقم الهاتف لمزود الخدمة)
	مستندات الإيجار/الرهن العقاري
	وثيقة الزواج
	جوازات السفر
	بيانات تسجيل الحيوانات الأليفة
	مفتاح صندوق الأمانات
	رقم التأمين الاجتماعي
	جهاز USB (يضم ملفات صور)
	شهادات الضمان
	وثائق الوصية/التوكيلات
خذ نسخًا من المستندات الأصلية و قم بتخزينها في كيس بلاستيكي قابل للإغلاق	

خطة الطوارئ المنزلية

الاسم وعنوان المنزل:

معلومات الاتصال بأفراد العائلة/شبكة الدعم:

الاسم بالكامل: الهاتف: البريد الإلكتروني:

معلومات الاتصال بالمشراف على المبنى

الاسم: _____ رقم الهاتف: _____

المعلومات القانونية والمادية

الأسماء وأرقام التأمينات الاجتماعية لجميع أفراد الأسرة

الاسم:	رقم SIN:
الاسم:	رقم SIN:
الاسم:	رقم SIN:
الاسم:	رقم SIN:

الحسابات البنكية

البنك

نوع الحساب:	رقم الحساب:
نوع الحساب:	رقم الحساب:
نوع الحساب:	رقم الحساب:

وثائق التأمين

تأمين المنزل:

نوع الوثيقة:

تأمين آخر:

نوع الوثيقة:

بيانات تسجيل السيارات

نوع السيارة:

رقم لوحة الترخيص:

رقم التسجيل:

نوع السيارة:

رقم لوحة الترخيص:

رقم التسجيل:

بيانات الأسرة

الاسم:

رقم هاتف المنزل:

عنوان العمل:

رقم المحمول:

اسم الزوج/الزوجة:

رقم هاتف المنزل:

عنوان العمل:

رقم المحمول:

جهات الاتصال الطبية

اسم الطبيب:

رقم الهاتف:

عنوان العيادة:

اسم الطبيب:

رقم الهاتف:

عنوان العيادة:

اسم الطبيب البشري:

رقم الهاتف:

عنوان العيادة:

المعلومات الطبية

الاسم:

مسببات الحساسية:

وصفة النظارات الطبية:

الاحتياجات الخاصة/القيود:

الاسم:

مسببات الحساسية:

وصفة النظارات الطبية:

أرقام أخرى هامة

الإسعاف:

إدارة الطوارئ في بريتش كولومبيا:

1 800 663 3456

إدارة الإطفاء:

إدارة الطوارئ الصحية في بريتش كولومبيا:

1 800

قسم الشرطة:

مركز مراقبة السموم:

الصليب الأحمر الكندي:

شركة فورتيس للغاز:

حالات طوارئ الكهرباء في بريتش كولومبيا:

صاحب العقار:

المحامي:

مدير البناية:

معلومات حيوانات الخدمة/الحيوانات الأليفة

الاسم:

النوع/السلالة:

اللون:

بيانات التسجيل/الهوية:

معلومات الاتصال بالطبيب البيطري

الاسم:

رقم الهاتف:

العنوان:

خطة العمل

طرق الهروب في منزلنا هي:

مكان التقاء أسرتنا في وقت وقوع كارثة هو:

مكان التقاء الحي في وقت وقوع كارثة هو:

مكان الالتقاء خارج الحي في وقت وقوع كارثة هو:

الغرفة التي نستخدمها "كمأوى داخل المنزل" هي:

الجيران

رقم المنزل:

رقم المنزل:

الاسم:

الاسم:

رقم الهاتف:

رقم الهاتف:

البريد الالكتروني:

البريد الالكتروني:

المهارات:

المهارات:

الموارد:

الموارد:

ملحوظات

ملحوظات

رقم المنزل:

رقم المنزل:

الاسم:

الاسم:

رقم الهاتف:

رقم الهاتف:

البريد الالكتروني:

البريد الالكتروني:

المهارات:

المهارات:

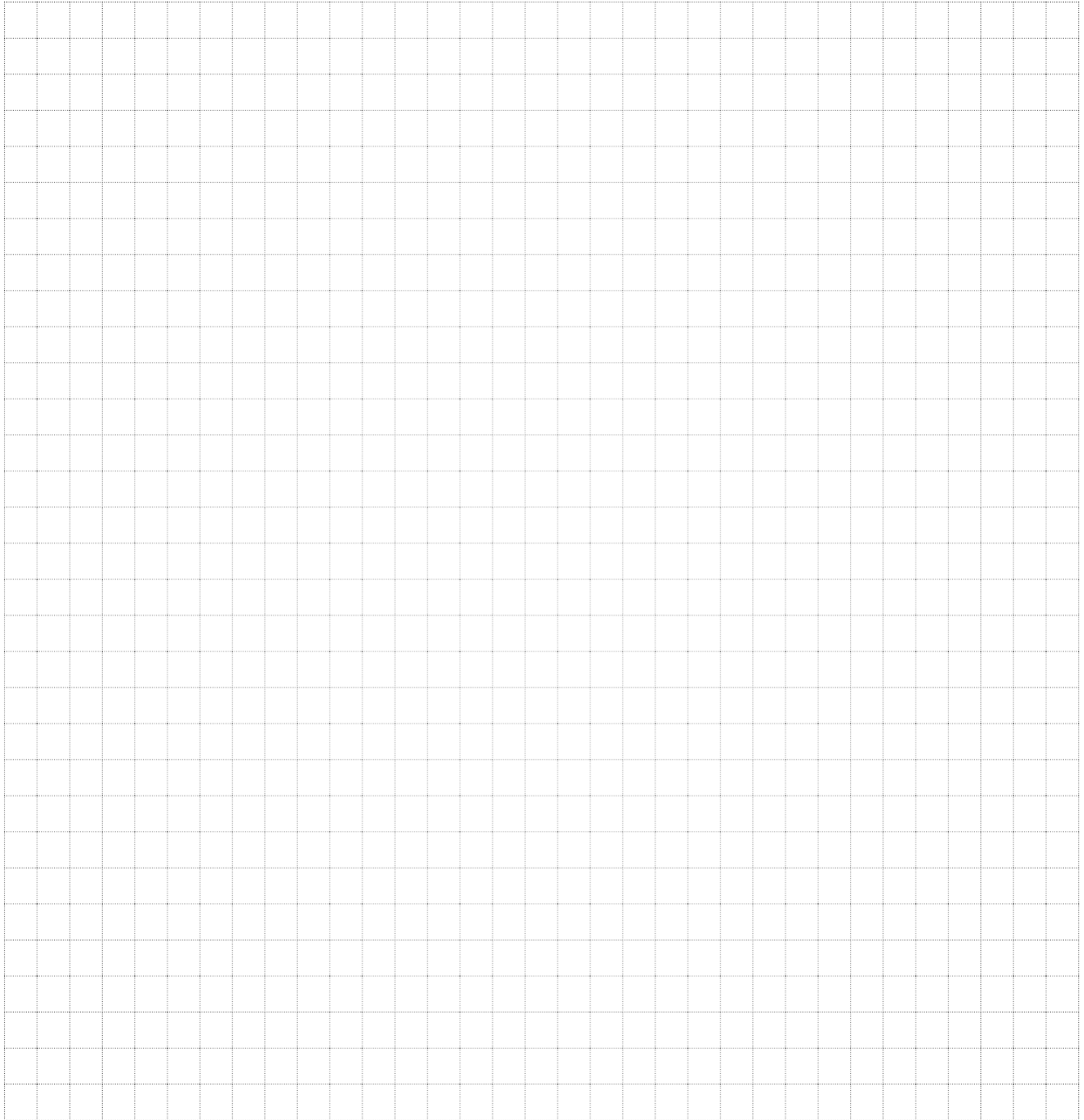
الموارد:

الموارد:

ملحوظات

ملحوظات

ارسم خريطة لمنزلك/شقتك (بما يشمل طرق الهروب)



مفتاح الرموز (بعض الرموز المقترحة):



طرق الخروج



عدة الإسعافات
الأولية



طفاية الحريق



إنذار الحريق



السلام (يشير السهم إلى الاتجاه
الأسرع للسلامة)



مجموعة أدوات الطوارئ

بطاقات معلومات الاتصال في الطوارئ

يجب أن تحمل أنت وعائلتك وشبكة الدعم الخاصة بك هذه البطاقة في جميع الأوقات

بطاقة معلومات الاتصال في الطوارئ	بطاقة معلومات الاتصال في الطوارئ
• بعد وقوع كارثة كبرى، قد تكون خطوط الهاتف المحلية محدودة أو يحتاج إليها موظفو الطوارئ. • استمع إلى الراديو للحصول على تعليمات استخدام الهاتف واتصل بجهة الاتصال الخاصة بك وأخبره عن حالك وأين أنت وإلى أين أنت ذاهب. • اجعل المكالمات قصيرة، وإذا أمكن، قم بالترتيب لمعاودة الاتصال في وقت محدد للتواصل مرة أخرى.	• بعد وقوع كارثة كبرى، قد تكون خطوط الهاتف المحلية محدودة أو يحتاج إليها موظفو الطوارئ. • استمع إلى الراديو للحصول على تعليمات استخدام الهاتف واتصل بجهة الاتصال الخاصة بك وأخبره عن حالك وأين أنت وإلى أين أنت ذاهب. • اجعل المكالمات قصيرة، وإذا أمكن، قم بالترتيب لمعاودة الاتصال في وقت محدد للتواصل مرة أخرى.
بطاقة معلومات الاتصال في الطوارئ	بطاقة معلومات الاتصال في الطوارئ
• بعد وقوع كارثة كبرى، قد تكون خطوط الهاتف المحلية محدودة أو يحتاج إليها موظفو الطوارئ. • استمع إلى الراديو للحصول على تعليمات استخدام الهاتف واتصل بجهة الاتصال الخاصة بك وأخبره عن حالك وأين أنت وإلى أين أنت ذاهب. • اجعل المكالمات قصيرة، وإذا أمكن، قم بالترتيب لمعاودة الاتصال في وقت محدد للتواصل مرة أخرى.	• بعد وقوع كارثة كبرى، قد تكون خطوط الهاتف المحلية محدودة أو يحتاج إليها موظفو الطوارئ. • استمع إلى الراديو للحصول على تعليمات استخدام الهاتف واتصل بجهة الاتصال الخاصة بك وأخبره عن حالك وأين أنت وإلى أين أنت ذاهب. • اجعل المكالمات قصيرة، وإذا أمكن، قم بالترتيب لمعاودة الاتصال في وقت محدد للتواصل مرة أخرى.
بطاقة معلومات الاتصال في الطوارئ	بطاقة معلومات الاتصال في الطوارئ
• بعد وقوع كارثة كبرى، قد تكون خطوط الهاتف المحلية محدودة أو يحتاج إليها موظفو الطوارئ. • استمع إلى الراديو للحصول على تعليمات استخدام الهاتف واتصل بجهة الاتصال الخاصة بك وأخبره عن حالك وأين أنت وإلى أين أنت ذاهب. • اجعل المكالمات قصيرة، وإذا أمكن، قم بالترتيب لمعاودة الاتصال في وقت محدد للتواصل مرة أخرى.	• بعد وقوع كارثة كبرى، قد تكون خطوط الهاتف المحلية محدودة أو يحتاج إليها موظفو الطوارئ. • استمع إلى الراديو للحصول على تعليمات استخدام الهاتف واتصل بجهة الاتصال الخاصة بك وأخبره عن حالك وأين أنت وإلى أين أنت ذاهب. • اجعل المكالمات قصيرة، وإذا أمكن، قم بالترتيب لمعاودة الاتصال في وقت محدد للتواصل مرة أخرى.

بطاقات معلومات الاتصال في الطوارئ

يجب أن تحمل أنت وعائلتك وشبكة الدعم الخاصة بك هذه البطاقة في جميع الأوقات

جهة الاتصال خارج المقاطعة		جهة الاتصال خارج المقاطعة	
الاسم:		الاسم:	
رقم الهاتف:		رقم الهاتف:	
البريد الإلكتروني:		البريد الإلكتروني:	
مدينة/مقاطعة:		مدينة/مقاطعة:	
أماكن لقاء أفراد العائلة/شبكة الدعم		أماكن لقاء أفراد العائلة/شبكة الدعم	
ساعات النهار:		ساعات النهار:	
ساعات الليل:		ساعات الليل:	

جهة الاتصال خارج المقاطعة		جهة الاتصال خارج المقاطعة	
الاسم:		الاسم:	
رقم الهاتف:		رقم الهاتف:	
البريد الإلكتروني:		البريد الإلكتروني:	
مدينة/مقاطعة:		مدينة/مقاطعة:	
أماكن لقاء أفراد العائلة/شبكة الدعم		أماكن لقاء أفراد العائلة/شبكة الدعم	
ساعات النهار:		ساعات النهار:	
ساعات الليل:		ساعات الليل:	

جهة الاتصال خارج المقاطعة		جهة الاتصال خارج المقاطعة	
الاسم:		الاسم:	
رقم الهاتف:		رقم الهاتف:	
البريد الإلكتروني:		البريد الإلكتروني:	
مدينة/مقاطعة:		مدينة/مقاطعة:	
أماكن لقاء أفراد العائلة/شبكة الدعم		أماكن لقاء أفراد العائلة/شبكة الدعم	
ساعات النهار:		ساعات النهار:	
ساعات الليل:		ساعات الليل:	

في حالة وقوع كارثة، قم بتعليق هذه اللافتة على النافذة الأمامية للمنزل أو السيارة إذا كنت لا تحتاج إلى المساعدة

OK

للاستخدام في حالات الكوارث مثل الزلازل أو الحرائق أو الفيضانات أو العواصف

في حالة وقوع كارثة، قم بتعليق هذه اللافتة على النافذة الأمامية للمنزل أو السيارة إذا كنت تحتاج إلى المساعدة

HELP

للاستخدام في حالات الكوارث مثل الزلازل أو الحرائق أو الفيضانات أو العواصف



موارد إضافية

لمعرفة المزيد حول الاستعداد لحالات الطوارئ، تفضل بزيارة
الموقع [GetPrepared.ca](https://getprepared.ca)

bc211

قم بزيارة bc211.ca للبحث في دليل 211
للموارد عبر الإنترنت.
اتصل أو أرسل رسالة نصية على الرقم 2-1-1

الصليب الأحمر الكندي

www.redcross.ca/prepare

613-740-1900

أو تحقق من رقم الهاتف لفرعك المحلي.

إدارة الطوارئ والاستعداد للمناخ (EMCR)

<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/preparedbc>

رقم الهاتف: 952-4913 (250) /

الطوارئ: 1-800-663-3456

مكتب الطقس التابع لوزارة البيئة الكندية

www.weatheroffice.gc.ca

1-900-565-4455؛ يتم تطبيق رسوم قدرها

2.99 دولارًا للدقيقة. تحقق من الصفحات الزرقاء

في دليل الهاتف المحلي الخاص بك في قسم

الطقس لمعرفة تقارير الطقس والتنبؤات المتاحة

عبر الهاتف.

جمعية خدمات الطوارئ للأمم الأولى في

بريتش كولومبيا

www.fness.bc.ca أو اتصل على

(604) 669-7305.



تم وضع هذا الدليل في الأصل
بواسطة شبكة
Maple Ridge, Pitt Meadows, Katzie, Seniors
Network لكبار السن وتمت
مراجعته في عام 2023
بالشراكة مع:



United Way
British Columbia

Working with communities in
BC's North, Interior, Lower Mainland,
Central & Northern Vancouver Island