

## إرشادات عامة لدى حدوث كوارث طبيعية

إن الكوارث الطبيعية مثل الأمطار الغزيرة والأعاصير والعواصف يمكن أن تكون سبباً للكثير من المشاكل بما في ذلك فقدان الأرواح والممتلكات وانقطاع تام في الخدمات في بعض الأحيان. والولايات المتاخمة لساحل خليج المكسيك أكثر عرضة لتلك الكوارث، وفي العادة فإن الفترة الممتدة من شهر يونيو ونهاية نوفمبر من كل عام هي الفترة المحتملة لتعرض تلك المناطق للأعاصير.

### إرشادات في حالة تعرضك لكارثته:

- لا تنتظر حتى وقوع الكارثة وتحرك قبلها بوقت كاف واتخذ كافة التدابير المطلوبة.
- إعداد قائمة للحاجيات الضرورية والأساسية للعائلة والمنزل وكذلك واسطة النقل، ويجب أن تشتمل القائمة على سبيل المثال:
  - الحرص على حفظ الأشياء والوثائق القابلة للتلف والضرر في أماكن آمنة ومحفوظة في أوعية بلاستيكية.
  - حقيبة إسعافات أولية.
  - بطاريات كافية لتشغيل الراديو في حالة انقطاع التيار الكهربائي.
  - كشافات إضاءة مع توفير مجموعة من البطاريات - احتياط -.
  - أدوية لمدة كافية لمن اعتاد عليها.
  - وأشرطة لاصقة توضع على نوافذ المنزل لتخفيف تناثر الزجاج.
  - خريطة للمدينة للاستعانة بها في حالة مغادرة المنطقة المتضررة.
  - مياه تكفي لمدة تتراوح ما بين ثلاثة إلى خمسة أيام على الأقل.
  - أغذية تكفي لمدة ثلاثة أيام.
  - ابحث عن المأوى الخاص بالطوارئ، يمكنك الاتصال بالجهات المختصة للإستدلال عليها.

كيف يمكنك أن تذهب إلى تلك الأماكن؟

- يجب أن تتعرف على التعليمات الصادرة من أقسام الطوارئ. يمكن الدخول على موقع:

[www.bt.cdc.gov/disasters](http://www.bt.cdc.gov/disasters)  
[www.epa.gov/naturalevent/hurricanes](http://www.epa.gov/naturalevent/hurricanes)  
[www.ready.gov/america](http://www.ready.gov/america)

لمعرفه تفاصيل أكثر عن الكارثة ومكانها ونوعها.

تعرف على كيفية طلب المساعدة.

- احتفظ برقم هاتف الطوارئ بجانب هاتف المنزل ، واحفظ الرقم على هاتف الجوال.
- احتفظ بملف يشتمل على حاجة الطفل إذا كان من ذوي الاحتياجات الخاصة أو يخضع لعلاج محدد، ووجود هذا الملف ضروري للجهات الطبية لتقديم المساعدة خاصة إذا كان الطفل أو الطفلة لديهم معدات تحتاج إلى طاقة كهربائية لتشغيلها. واستمع إلى نصائح الطبيب المختص.

أمن منزلك:

- تعرف على الأشياء والأدوات التي قد تنطوي على خطر أثناء تعرض المنطقة للكارثة، وارفع كل ما هو قابل للحركة في الحديقة الخلفية والأمامية وأحرص على تأمينها بعيداً عن حركة الإعصار، وتعرف على كيفية غلق محبس الغاز والماء وكن مستعداً لقطع التيار الكهربائي.

- كن على اطلاع ومعرفة بدرجة حالات الخطر وخطة الجهات المسؤولة عن الطوارئ، واطلع على التقارير الإخبارية عن طريق وسائل الإعلام المختلفة والتأكد بمشيئة الله تعالى بأنك في مأمن. ويمكنك التحدث للجهات المسؤولة إذا لزم الأمر.

ماذا ينبغي عليك عمله عندما تكون الكارثة محتملة ومتوقعة؟

- إذا طلب منك الرحيل غادر منزلك

- اتبع خطة الطوارئ التي تعلنها الجهات المسؤولة في المنطقة التي تقيم فيها
- خذ معك المعدات التي جهزتها للطوارئ
- أغلق محبس الغاز والكهرباء والماء.

### نصائح عامة ومفيدة:

1) احفظ كل الخطط، دون أرقام الهواتف المهمة والأوراق المهمة واجعلها في ملف خاص، خطط لمعرفة المكان الذي ترغب في التوجه إليه قبل الكارثة، احتفظ دائماً بخطط بديلة، احتفظ بالأدوية وثبت بأنها تؤمن الاحتياج اللازم لمدة كافية بما فيها الغلاف الإرشادي لعبوة الدواء ونوعيته وكمية الجرعة واما إذا كانت إعادة تعبئة الدواء مدونة لتضمن لك الحصول على الدواء مرة أخرى.

2) اجعل لك خطة واضحة لتعرف مسبقاً ما يمكن أن تعمله، فمن المعلوم أن وضع خطة تساهم في تخفيف حالة الخوف لدى الصغار لاسيما وأن الخطة في وحالة وقوع الكارثة تجعل من حقيقة الكارثة أمر هين وأقل مما كان متوقعاً.

3) تحدث مع الصغار عن الكارثة بالمستوى الذي يفهمونه دون تضخيم أو تهويل لأن الأطفال في كل الأعمار لديهم إحساس بأن هناك خطب ما، وإعطائهم مهمة المساعدة في تعبئة المياه وتجهيز كشافات الإضاءة مع إبداء درجة كافية من الاستعداد والعمل بكل ما في وسعك لحمايتهم. يساهم ذلك إلى حد ما في تخفيف حالة الهلع.

4) زود أبناءك بالمعلومات التي يحتاجونها، عندما يسأل الطفل عن حجم الضرر المتوقع من جراء الكارثة يمكنك أن تجيب بالمقارنة بكارثة سابقة مروا بتجربتها مثل (كاترينا وريتا مثلاً)، وإذا شاهدوا مناظر لمواقع مدمرة نتيجة لكارثة تحدث معهم فقد تكون لديهم من الأفكار مما يساهم في حمايتهم وممتلكاتهم.

5) مارس حياتك اليومية المعتادة، فإن هذه الممارسة أو السلوك يعطي انطباعاً للأسرة بأن الأمور طبيعية مما يعزز طمأنينة الصغار .

6) يجب أن تتأكد من أن الأطفال على علم بما يمكن عمله لو كنت غير متواجد وإذا كان الأطفال كبار بالحد الذي يستطيعون فيه الفهم فيجب التأكد من أنهم على معرفة بعنوان المنزل وأرقام الهواتف.

7) درب أبنائك بأن يتقبلوا المساعدة من رجال الطوارئ وتأكد من أنهم يستطيعوا التعرف عليهم مثل رجال البوليس ورجال المطافئ، ومساعدتهم في معرفة متى إذا كانوا بمفردهم وباستطاعتهم طلب المساعدة.

وحفظ الله الجميع،،