

كن مستعداً كعضو في الصليب الأحمر

ضع خطة
احصل على طاقم للكوارث
احصل على المعلومات

هل أنت مستعد؟

كيف يمكنك العودة إلى عائلتك وأصدقائك بعد وقوع كارثة كبيرة؟ هل تتوافر لديك العناصر الصحيحة في طاقم الكوارث الخاص بك؟ هل تعلم ما الذي يجب عليك فعله في حالة حدوث زلزال؟ يمكن أن يساعد الحصول على القليل من الاستعدادات الأساسية على ضمان سلامتك وسلامة من تحبهم بشكل كبير في حالة وقوع الكوارث.

ضع خطة

التخطيط للمستقبل هو الخطوة الأولى لضمان إعداد منزلك لمواجهة الكوارث.

- قم بتطوير خطة اتصال: يكون في الغالب من الأسهل إجراء الاتصالات بالأمكان البعيدة عن مكان وقوع الكوارث بعد وقوعها، لذا حدد شخصاً يكون خارج المنطقة التي تتواجد بها ليكون بمثابة نقطة اتصال مركزية. اطلب من الجميع الإبلاغ عن حالته/حالتها لهذا الشخص. بالنسبة للحوادث المحدودة، احتفظ بأرقام جهات الاتصال المحلية في حالات الطوارئ في متناول اليد.
- حدد مكان الالتقاء بعد وقوع الكارثة: اختر مكاناً بالقرب من المنزل وآخر خارج المنطقة التي تقطن بها للجوء إليه في حالة عدم القدرة على العودة إلى المنزل. وأيضاً تعرف على مواقع الإخلاء في العمل والمدرسة أو دار الرعاية النهارية.
- قم بمراجعة خطتك والتدريب عليها

احصل على طاقم للكوارث

قم بتخزين إمدادات كافية لكل أفراد الأسرة بحيث تكفي لمدة لا تقل عن ثلاثة أيام. قم بإعداد الأطقم لمنزلك ولمكان العمل وللسيارة.

- الأطعمة غير القابلة للتلف وجالون من الماء لكل فرد يومياً
- مصباح يدوي، وراديو يعمل بالبطارية أو بالكرنك والخرائط والأدوات الضرورية:
- حقيبة الإسعافات الأولية وأدوية
- ملابس وأحذية متينة
- أدوات شخصية وإمدادات صحية
- نقود بفتات قليلة
- معلومات الاتصال في حالات الطوارئ

احصل على المعلومات

تعلم كيف تحمي نفسك قبل وأثناء وبعد وقوع الكارثة.

- الزلزال: إذا كنت في المنزل، فانبطح وقم بالإحتماء تحت قطعة ثقيلة من الأثاث أو بجوار حائط داخلي وقم بحماية رأسك وتمسك حتى تتوقف الهزة الأرضية. وإذا كنت في مكان مفتوح، فتحرك بعيداً عن المباني والأشجار، وانبطح، وقم بحماية نفسك وتمسك.
- الحرائق: اخرج من المكان. تحقق من سخونة الأبواب قبل أن تفتحها. عند اجتياز الدخان، انبطح على الأرض وازحف. إذا تمت محاصرتك في مكان ما، فقم بإصدار إشارة للحصول على المساعدة من خلال النافذة. بمجرد الخروج من المكان، ابق خارجاً.
- احصل على تدريب على الإسعافات الأولية وإنعاش القلب والرنيتين: سجل اسمك لحضور دورات دراسية على الموقع www.redcrossbayarea.org.
- احصل على معلومات دقيقة: اضبط الراديو على الموجة ٧٤٠ على موجة AM، والموجة ٨١٠ على موجة AM، والموجة ٨٨٠,٥ على موجة FM في منطقة الخليج. اتبع إرشادات الموظفين الرسميين المحليين.