



RediPlan

خطة للطوارئ

لغة سهلة - العربية



كلمات صعبة

يتضمن هذا الكتاب على بعض الكلمات الصعبة.

أول مرة نكتب فيها كلمة صعبة

● ستكون باللون الأزرق



● ثم نكتب ما تعنيه هذه الكلمة الصعبة.

هذا الكتاب من تأليف الصليب الأحمر الأسترالي.

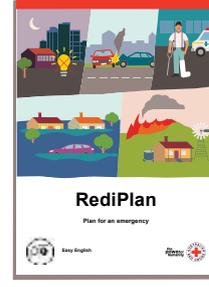
.(Australian Red Cross)



عن ماذا يتحدث هذا الكتاب؟

هذا الكتاب

● يخبرك عن حالات الطوارئ



● هو خطة الطوارئ الخاصة بك.

يمكنك كتابة معلومات خطة الطوارئ الخاصة بك في هذا الكتاب.



يمكنك كتابة الخطة في أجزاء مختلفة عندما يكون لديك الوقت.

يمكنك كتابة المزيد من المعلومات في الجزء الخلفي من هذا الكتاب.

يمكنك أن تطلب من شخص تثق به أن يساعدك.



ما المقصود بالحالة الطارئة؟

يمكن أن تكون الحالة الطارئة

● بالغة



● خطيرة ومخيفة.

قد تحتاج للمساعدة أثناء الحالة الطارئة وبعدها.



قد تكون الحالة الطارئة

● حرائق الغابات



● فيضان



● حادث سيارة



● حالة طارئة تستدعي الذهاب إلى المستشفى



● انقطاع الكهرباء أو الغاز.



اعرف أين يمكنك الحصول على المعلومات في حالات الطوارئ

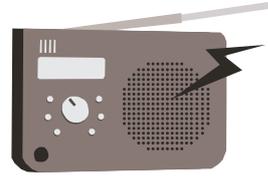


يمكن لحالات الطوارئ أن تتغير وأنت بحاجة لمعرفة أفضل المعلومات.

يمكنك الحصول على معلومات عن حالات الطوارئ من خدمات الطوارئ **ووسائل الإعلام**.

قد تكون وسائل الإعلام

- راديو ABC المحلي



- التلفزيون



- وسائل التواصل الاجتماعي – على سبيل المثال، حساب تويتر الخاص بالشرطة والمطافئ.



اكتب معلوماتك

اكتب أين ستحصل على معلوماتك في حالات الطوارئ.



اعرف قدراتك

قد تحتاج لمزيد من المساعدة في حالات الطوارئ إذا كنت تجد صعوبة في



- قراءة وفهم المعلومات

- القيام بالأنشطة اليومية

– على سبيل المثال، المشي أو الرؤية.



اكتب معلوماتك

اكتب الأشياء التي قد تحتاج للمساعدة فيها في حالات الطوارئ.



خَطِّطْ لاحتياجاتك الطبية

في حالة الطوارئ قد لا تتمكن من الحصول على المساعدة من الخدمات الطبية الخاصة بك.



يمكنك كتابة المعلومات المهمة عن

● خدمة طبية تعمل بعد الدوام الرسمي

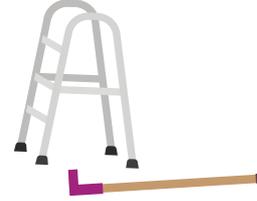
● ظروفك الطبية

● أدويةك

– على سبيل المثال، متى تتناول أقراصك



● المُعينات الطبية الخاصة بك.



اكتب معلوماتك

اكتب معلومات عن احتياجاتك الطبية.



من يمكنه المساعدة؟



شبكة الدعم الخاصة بك يمكنها أن تساعد

في حالات الطوارئ، يمكنك الحصول على المساعدة من **شبكة الدعم** الخاصة بك.



شبكة الدعم تعني الأشخاص الذين تعرفهم وتثق بهم للمساعدة في حالات الطوارئ.

يجب عليك أن تطلب من 3 أشخاص أو أكثر تعرفهم أن يكونوا ضمن شبكة دعمك.



على سبيل المثال

● العائلة

● الأصدقاء



● أشخاص في العمل



● الجيران

● مقدمو الرعاية.



يمكنك إخبار الأشخاص في شبكة

دعمك عن

● خطتك لحالات الطوارئ



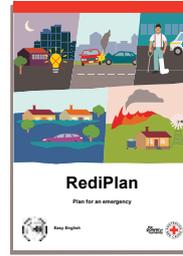
● احتياجاتك

● خطتك للاتصال بهم في حالات الطوارئ.



يمكنك منح الأشخاص في شبكة دعمك نسخة

من خطتك.



خدمات الطوارئ يمكنها أن تساعد

في حالات الطوارئ، قد تحتاج أيضًا للمساعدة من خدمات

الطوارئ.



إذا كنت في خطر، يمكنك الاتصال

بالشرطة المطافئ الإسعاف

اتصل بالرقم 000



إذا كنت تجد صعوبة في السماع، يمكنك الاتصال

برقم الهاتف النصي 106 (TTY لإرسال رسالة نصية).

للحصول على المساعدة في الفيضانات والعواصف، يمكنك

الاتصال بخدمة الطوارئ الحكومية (SES) أو خدمة

الطوارئ في الإقليم الشمالي (Northern Territory

Emergency Service)

اتصل على الرقم 132 500

جهاز قائمة بجهات الاتصال

في حالات الطوارئ قد تحتاج للاتصال

- بعائلتك



- بشبكة دعمك.

يجب عليك مساعدة أطفالك على كتابة قائمة بجهات الاتصال
في حالات الطوارئ أيضًا.



اكتب معلوماتك

اكتب أسماء وأرقام هواتف الأشخاص في عائلتك وشبكة
دعمك.



يمكنك أيضًا كتابة قائمة بجهات الاتصال الطبية.

على سبيل المثال

- المستشفى الخاص بك



- طبيبك

- الصيدلي الخاص بك.



اكتب معلوماتك

اكتب الأسماء ومعلومات الاتصال الخاصة بجهات الاتصال الطبية.



في حالات الطوارئ، قد تحتاج أيضًا للاتصال

بالخدمات المهمة.

على سبيل المثال

● الكهرباء والغاز



● الماء



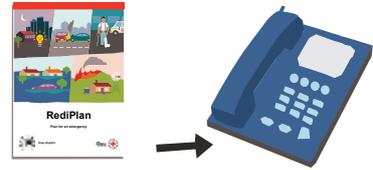
● الإنترنت

● خدمة مقدمي الرعاية.



ستكون أقل توترًا عندما تحتفظ بهذه الأرقام في مكان

قريب منك.



اكتب معلوماتك

اكتب أسماء وأرقام هواتف الخدمات الهامة.



خطط لمكان تذهب إليه في حالات الطوارئ

في حالات الطوارئ، قد لا يكون من الآمن
● البقاء في منزلك



● العودة إلى منزلك.



من المهم أن يكون لديك 3 أماكن للذهاب إليها في حالات الطوارئ.

● قد تذهب إلى مكان

● خارج منزلك

– على سبيل المثال، قرب صندوق البريد



● خارج منطقتك

– على سبيل المثال، ملعب رياضي



● يمكنك البقاء فيه لفترة طويلة

– على سبيل المثال، مع صديقك.



يجب عليك

- الاتفاق على هذه الأماكن مع الأشخاص في منزلك والأشخاص في شبكة دعمك
- التفكير في كيفية الوصول إلى كل من هذه الأماكن
- التحدث عن هذه الخطط مع أطفالك.



اكتب معلوماتك

اكتب الأماكن التي يمكنك الذهاب إليها في حالات الطوارئ.



تعرف على كيفية إدارة التوتر

في حالات الطوارئ وبعدها، قد تشعر
بالتوتر.



يمكن للتوتر أن يجعلك تشعر
● بالمرض



● بضيق في التنفس



● بالغضب



● بالقلق



● بالتعب.



للحد من الشعور بالتوتر في حالات الطوارئ

- خذ نفساً عميقاً



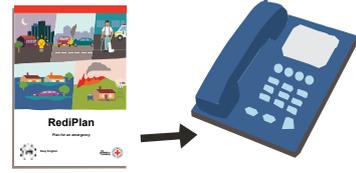
- تحدث مع نفسك بطريقة إيجابية
- على سبيل المثال، يمكنك فعل ذلك



- ساعد الآخرين على الالتزام بالهدوء



- احتفظ بخطة الطوارئ في مكان قريب منك.



اكتب معلوماتك

اكتب الأشياء التي يمكنك القيام بها للحد من التوتر في حالات الطوارئ.



إذا اعتنيت بنفسك كل يوم، فقد تكون أقل توترًا في حالات الطوارئ.

- التمتع باللياقة وبصحة جيدة



- أخذ وقت للاسترخاء



- قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء والعائلة.



اكتب معلوماتك

اكتب الأشياء التي يمكنك القيام بها في حياتك للحد من التوتر في حالات الطوارئ.



خطط لاحتياجاتك التأمينية

يتعين عليك الحصول على **التأمين** المناسب.



التأمين هو اتفاق بينك وبين شركة.

بحيث تدفع فواتير التأمين لتغطيتك في حالات الطوارئ.

يمكن لحالات الطوارئ أن

- تكلفك المال



- تسبب الأضرار لمنزلك



- تسبب الأضرار لسيارتك



- تسبب الأضرار للأشياء التي تهلك



- تمنعك من الذهاب إلى العمل.



هناك أنواع مختلفة من التأمين.

على سبيل المثال

- تأمين المنزل ومحتوياته



- التأمين الصحي



- التأمين على السيارات



- تأمين العمل.



اكتب معلوماتك

اكتب أسماء شركات التأمين الخاصة بك ومعلومات الاتصال بها.



خطط لاحتياجاتك القانونية

يجب عليك كتابة وصية.

الوصية تخبر عائلتك بما يجب عليهم فعله في حال موتك.



يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات عن الوصايا من أحد المحامين.



اكتب معلوماتك

اكتب اسم محاميك ومعلومات الاتصال به.



خَطَط لحيواناتك

من المهم أيضًا التفكير في كيفية الاعتناء بحيواناتك في حالات الطوارئ.



على سبيل المثال

- كيفية نقل حيواناتك



- المكان الذي يمكن أن تبقى فيه حيواناتك



- ما هي الأطعمة التي قد تحتاجها حيواناتك



- ما هي الأدوية التي قد تحتاجها حيواناتك



- كيفية الاتصال بالطبيب البيطري.



جهاز مجموعة أدوات للطوارئ



من المهم أن تحتفظ بمجموعة أدوات للطوارئ تحتوي على

الأشياء التي يمكن أن تساعدك على

- البقاء في المنزل أثناء حالات الطوارئ



أو

- مغادرة المنزل أثناء حالات الطوارئ.



يجب أن تتضمن مجموعة أدوات الطوارئ الخاصة بك

- طعام مدة صلاحيته طويلة

– على سبيل المثال، الأطعمة المعلبة



- ماء لمدة 3 أيام أو أكثر



- ملابس.

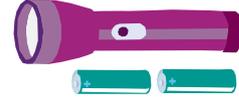


يجب أن تتضمن مجموعة أدوات الطوارئ الخاصة بك أيضًا على

● الدواء



● مصباح وبطاريات



● أشياء مهمة بالنسبة لك

– على سبيل المثال، الصور.



يمكنك أن تسأل أطفالك عما يريدون أن يأخذوه معهم في

حالات الطوارئ.

على سبيل المثال، دمية الدب.



اكتب معلوماتك

اكتب قائمة بالأشياء المهمة في منزلك التي تريد أن تأخذها معك.



يجب عليك الاحتفاظ بنسخ من المستندات المهمة في

مجموعة الأدوات.

على سبيل المثال

● شهادة الميلاد

● وثائق التأمين

● جواز السفر



● الوصية.



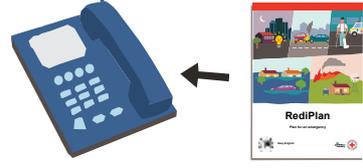
يجب عليك أيضًا الاحتفاظ بنسخ من المستندات المهمة في

مكان آمن بعيدًا عن منزلك.

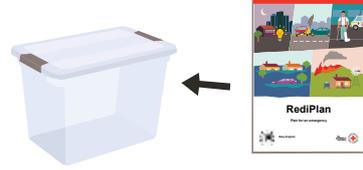
على سبيل المثال، مع شخص في شبكة دعمك.



من المستحسن أن
● تحتفظ بخطة الطوارئ الخاصة بك في مكان قريب منك



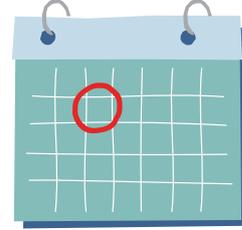
● تحتفظ بنسخة من خطتك في مجموعة أدوات الطوارئ
الخاصة بك



● تخبر عائلتك وشبكة الدعم بالمكان الذي تحتفظ فيه
بمجموعة أدوات الطوارئ



● تفحص مجموعة أدوات الطوارئ كل عام وتحديثها.



اكتب معلوماتك

اكتب المكان الذي ستحتفظ فيه بمجموعة أدوات
الطوارئ الخاصة بك.



اكتب التاريخ الذي ستفقد فيه مجموعة أدوات الطوارئ
الخاصة بك.



كيفية مساعدة الآخرين على التخطيط لحالات الطوارئ



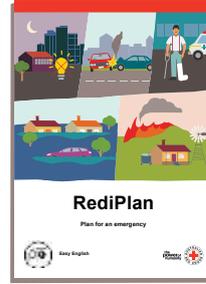
يمكنك أن تخبر الناس

- بقصتك

● بما تعرفه عن حالات الطوارئ



● بكيفية وضع خطة للطوارئ.



المزيد من المعلومات



يُرجى زيارة موقعنا الإلكتروني
redcross.org.au/prepare

يمكنك استخدام هذا المستند لأغراضك الشخصية غير التجارية فقط.

® RediPlan هي علامة تجارية مسجلة لـ Australian Red Cross.

© Australian Red Cross، آذار/مارس 2018. يخضع هذا المنشور لحقوق الطبع.

لا يمكنك إعادة إنتاج أي جزء بأي عملية إلا وفقًا لأحكام قانون حقوق الطبع والنشر لعام 1968.

يطالب Australian Red Cross بحقوق الطبع والنشر لجميع محتويات هذه الوثيقة ويحظر أي استخدام أو نسخ أو إعادة إنتاج دون الحصول على إذن كتابي صريح.

هذا المنشور متاح بصيغة PDF ويمكن الحصول عليه عبر الإنترنت على الرابط:

redcross.org.au/prepare

