



حافظ على سلامتك وكن مستعداً

هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها للتأكد من حسن استعدادك إذا حدث طارئ أو وقعت حالة لم تكن في الحسبان.

سوف تساعدك المعلومات التي يتضمنها هذا الكتيب في:

- إعداد خطة طوارئ تحسباً لاضطرارك لإخلاء منزلك
- إعداد حقيبة للطوارئ
- تسجيل معلوماتك الطبية
- حفظ تفاصيل الاتصال الهامة في مكان واحد وتحديثها.
- إذا لم يكن باستطاعتك إجراء هذا التخطيط أو الاستعداد بنفسك، تحدّث مع أحد أقاربك أو أصدقائك أو جيرانك أو مع خدمة المجتمع المحلية عن الطريقة التي يمكنهم مساعدتك بها.
- إن الاستعداد يمكن أن يساعدك على المحافظة على استقلاليتك وحسن الاستعداد لمواجهة الحالات الطارئة.

للحصول على معلومات خلال وقوع حالة طارئة:

تفقد الموقع

www.esa.act.gov.au و

www.canberraconnect.act.gov.au

■ اتصل على الرقم 13 22 81

تم إعداد هذا الكتيب خصيصاً لتزويدك بالإرشاد حول الاستعداد لمجموعة من الأخطار.

هناك كتيب مرافق له بعنوان *في الحالات الطارئة احمل وامش* سيساعدك على إعداد خطة للطوارئ، وهو يشمل أماكن فارغة لكي تسجل فيها المعلومات الهامة التي سوف تحتاجها في حالة الإخلاء.

هناك أيضاً بطاقات معلومات يمكن قطعها من الكتيب لكي تتبادل تفاصيل الاتصال مع الجيران الذين تثق بهم.

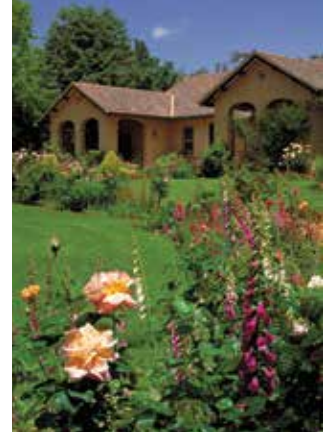


المحتويات

1-2	حافظ على سلامتك وكن مستعداً
3	إذا احتجت للإسعاف
4	حرائق الأجراف
5	الحر الشديد
6	الحريق المنزلي
7	الهزة الأرضية
8	العواصف والطقس الهائج
9	الفيضانات
10	السلامة الشخصية وأمن المنزل
11	أمن الجوار
12	الإنفلونزا
13	معلومات لجيرانك

© مقاطعة العاصمة الأسترالية، كنبرا 2012
حقوق الطبع محفوظة لهذه النشرة. في ما عدا أي استخدام مصرّح به بموجب قانون حقوق الطبع لعام 1968، فإنه لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء منه بأية عملية بدون إذن خطي من مكتب سجلات المقاطعة التابع لخدمات المجتمع والبنى التحتية لدى خدمات المقاطعة والبلدية في حكومة مقاطعة العاصمة الأسترالية.

الصورة بإذن من دائرة السياحة في العاصمة الأسترالية



خدمة مؤاتية لذوي الاحتياجات الخاصة

تلتزم حكومة مقاطعة العاصمة الأسترالية بتقديم معلوماتها وخدماتها ومناسباتها ومرافقها بصيغ تلائم أكبر عدد ممكن من ذوي الاحتياجات الخاصة.

■ إذا كانت لديك صعوبة في قراءة وثائق مطبوعة بطريقة عادية ووددت أن تتلقّى هذه النشرة في صيغة بديلة — كأن تكون مثلاً مطبوعة بحروف كبيرة أو مسجلة صوتياً — يُرجى الاتصال على الرقم 0619 06205 (02).

■ إذا لم تكن الإنكليزية لغتك الأولى وكنّت بحاجة لخدمة الترجمة الخطية والشفهية، يُرجى الاتصال على الرقم 131 450.

■ إذا كنت أصماً أو ضعيف السمع واحتجت لخدمة الطباعة عبر الهاتف TTY، يُرجى الاتصال على الرقم 02 6205 0888.



إذا كنت بحاجة لإسعاف

الطوارئ 000

- في الحالات الطارئة اتصل على الرقم 000 من أي جهاز هاتف منزلي أو عمومي.
- إذا كنت تستخدم هاتف موبايل ولم ينجح اتصالك على الرقم 000 اتصل على الرقم 112 للوصول إلى موظف الطوارئ عبر أية شبكة هاتفية موبايل تعمل في منطقتك.
- تحدّث بتأنّ وأجب على كل الأسئلة التي يوجهها موظف الهاتف. لا تقفل الخط إلا عندما يُطلب منك ذلك - اتّبع التعليمات من الموظف الذي يجب على مكالمتك.

عندما يكون الإسعاف في طريقه إليك

- أبقِ جهاز الهاتف على مقربة منك لعلّ الموظف الذي أجب على مكالمتك يريد الاتصال بك ثانيةً.
- تجنّب إجراء مكالمات غير ضرورية.
- إذا أمكن، ارتح في غرفة قريبة جداً من الباب الأمامي.
- تجنّب البقاء في غرفة خلفية لأن ذلك يزيد في الغالب من صعوبة إدخال الحَمّالة.
- أشعل الأضواء الخارجية إذا كانت هناك ظلمة.
- ضع الحيوانات في غرفة منفصلة واقفلها لتجنّب خروج الحيوانات عند وصول موظفي الإسعاف.
- إذا أمكن، خذ كل أدويةك وجدول أدويةك.
- اتصل على الرقم 000 مرة أخرى إذا تغيّرت الظروف.

التفكير مسبقاً

- ركب للمنزل أرقاماً عاكسة للضوء بارتفاع 75 ملم على الأقل على علبة بريد منزلك أو على منزلك لكي يمكن رؤيتها بوضوح من الشارع في الليل.
- تأكد من وجود مماشٍ تناسب كل أحوال الطقس للدخول إلى داخل مسكنك وحوله.
- ركب أجهزة الهاتف المنزلية على ارتفاع الجلوس مع عرض أرقام الطوارئ والأرقام الرئيسية بوضوح.
- احتفظ بعلبة إسعافات أولية منزلية وكون معرفة بالإسعافات الأولية الأساسية.
- سجّل تاريخك الطبي وأدويةك الحالية لكي يتمكن موظفو الإسعاف من الوصول إليها بسهولة.

التخطيط مسبقاً

- تأكد من أن لديك تأمين كافٍ على منزلك/محتويات منزلك
- اعرف الأشياء التي قد لا تعمل إذا انقطعت إمدادات الغاز أو الكهرباء وكيف سيؤثر ذلك على حياتك اليومية، مثل الأبواب التي تُفتح تلقائياً والأجهزة الكهربائية والتدفئة والهاتف
- احتفظ في مخزن المنزل بما تحتاج إليه من الأشياء بكميات جيدة، وضع فيه المأكولات التي لا تحتاج للطبخ (مثل المنتجات التي تظل صالحة لمدة طويلة). وتذكر أن تشمل الأشياء الأساسية مثل ورق الحَمّام والمناشف الورقية ولوازم النظافة الصحية وسوائل أو خرّق تنظيف اليدين المحتوية أساساً على الكحول والأدوية التي يمكن شراؤها بدون وصفات طبية
- ضع في متناولك كمية من المياه العبّأة في قناني
- احتفظ بجهاز راديو ومصباح يعملان بالبطارية في مكان يسهل الوصول إليه
- احتفظ بكمية من الشمع والكبريت والبطاريات في مكان يسهل الوصول إليه
- تعرّف على جيرانك لكي يكون باستطاعتك الاتصال بهم في حال وقوع طارئ
- ابقِ على اطلاع بما يحصل عن طريق سماع أو مشاهدة الأخبار المحلية
- احتفظ ببطانية إخماد الحريق على مقربة من جهاز الطبخ لديك
- تأكد من أن لديك أجهزة إنذار من الدخان مركّبة، وقم باختبارها بصورة دورية
- احتفظ بمفاتيح المنزل في مكان يمكنك أن تجدها فيه بسرعة.

ما هي الخطوة التالية

- أنجز خطتك الخاصة بالطوارئ وأعدّ حقيبة طوارئ باستخدام الدليل الموجود في آخر هذا الكتيّب
- سجّل قائمة بأدويةك
- احفظ تفاصيل الاتصال في مكان واحد وقم بتحديثها
- فكّر ببعض الحالات الطارئة المذكورة في هذا الكتيّب.





الحرارة الشديدة

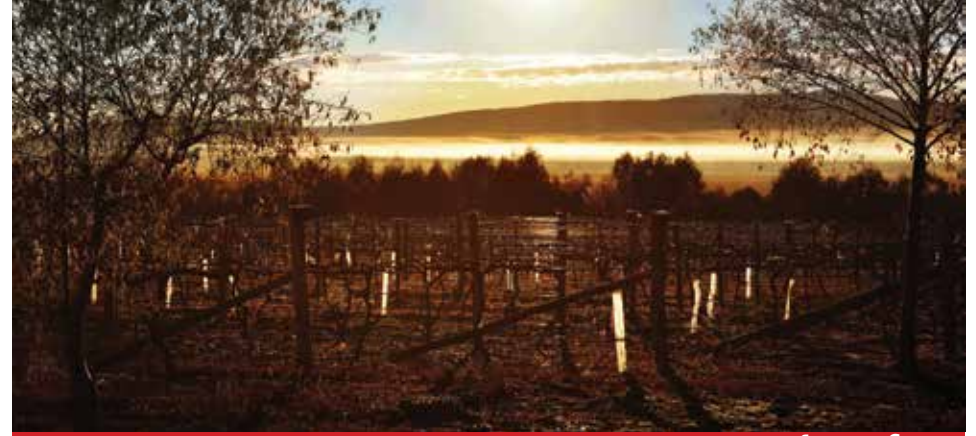
خلال الحرارة الشديدة

- ابق في الداخل عند الإمكان خلال منتصف النهار وحتى العصر.
- استخدم المراوح أو المكيف للمحافظة على البرودة.
- البس ملابس فضفاضة فاتحة الألوان، ويُفضّل أن تكون مصنوعة من ألياف طبيعية، وضع على رأسك قبعة عريضة تظل وجهك إذا كنت في الخارج.
- اشرب الماء بصورة منتظمة إلا إذا كان طبيبك قد نصحك بالحد من كمية السوائل التي تشربها. لا تنتظر إلى أن تشعر بالعطش حتى تشرب.
- تناول وجبات أصغر بصورة أكثر تكراراً في الطقس الحار.
- إياك أن تترك الأطفال أو الحيوانات المنزلية في السيارة حتى ولو لفترة قصيرة جداً.
- استفهم من طبيبك عما إذا كان الدواء الموصوف لك يُحتمل أن يسبب لك صعوبات في الحر.
- إذا كنت تعاني من إجهاد حراري، عليك تبريد نفسك بصورة مباشرة. استخدم مغس مياه باردة أو استحمام أو ضع مناشف مبللة على رقبتك وتحت ذراعيك.
- اتصل بطبيب أو بالإسعاف إذا لم تتحسن حالتك خلال ساعة من القيام بخطوات لتبريد نفسك أو إذا كانت لديك أية أعراض تتعلق بالحرارة تسبب قلقاً لديك.

عندما تكون الحرارة مرتفعة أو شديدة يصبح بعض الناس أكثر عرضة للإصابة بالإجهاد الحراري. تشمل أعراض الإجهاد الحراري الصداع والدوخة والغثيان والتقيؤ وضعف العضلات أو تشنّجها وشحوب الجلد وارتفاع حرارة الجسم.

التفكير مسبقاً

- إذا أمكن، اطلب من شخص الاتصال بك مرتين يومياً خلال اشتداد الحر، خاصة إذا كنت تعيش بمفردك - أو اتخذ ترتيبات لتبادل أرقام الهاتف مع أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء أو الجيران.
- حطّ للقيام بشراء حاجياتك أو بأشغالك خارج المباني في فترات اليوم الأقل حرارة.



حرائق الأجرح

قبل الحريق استعد

- تعرّف على درجات خطر الحريق والتحذيرات الخاصة بحرائق الأجرح — يمكن الحصول على معلومات من وكالة خدمات الطوارئ في مقاطعة العاصمة الأسترالية أو من Canberra Connect.
- قرّر ما إذا كنت تريد المغادرة في مرحلة مبكرة أو البقاء. للمزيد من المعلومات تفقّد الموقع www.esa.act.gov.au.

قبل اقتراب الحريق تصرف

- تصرّف بشكل حاسم في اللحظة التي تعرف أن هناك خطراً.
- خذ حقيبتك الخاصة بالطوارئ ومتعلقاتك الهامة.
- استمع للتحذيرات الخاصة بالطوارئ عبر محطة الإذاعة المحلية والتلفزيون والهاتف.
- حضّر حيواناتك المنزلية لأخذها معك أو اتركها مع كمية كافية من الماء والطعام.
- املاً أحواض الغسيل وحوض الاستحمام بمياه نظيفة تحسباً لانقطاع إمدادات المياه
- أخبر جيرانك بما إذا كنت ستغادر منزلك أو ستبقى فيه.
- بلّل النباتات حول منزلك بواسطة خرطوم أو مرشّة.

إذا وصلت النار بصورة غير متوقعة - حافظ على حياتك

- اختبئ في المنزل إلى أن تمرّ جبهة النار وأحمد أية حرائق صغيرة داخل المنزل.
- أغلق كل النوافذ والأبواب. سدّ شقوق النوافذ والأبواب باستخدام بطانيات ومناشف مبللة.
- تابع المراقبة للتأكد من عدم دخول أية جمرات إلى المنزل.
- بعد مرور جبهة النار، أحمّد أية حرائق صغيرة على المنزل أو قريبة منه. لا تغادر إلا بعد أن تكون المنطقة المحيطة خالية من الحرائق ويكون بإمكانك المغادرة بسلام.
- استمع إلى الإذاعة المحلية للحصول على آخر المعلومات.

بعد مرور النار

- أخبر العائلة والجيران بمكان وجودك.



الهزة الأرضية

خلال الهزة الأرضية

- إذا كنت داخل المنزل، ابق فيه. اختبئ تحت طاولة قوية أو هيكل باب داخلي.
- استمر في الاستماع للإذاعة المحلية لمعرفة ما الذي يحصل.
- ابق بعيداً عن النوافذ والمداخن والتراكيب العلوية.
- إذا كنت في الخارج، ابق بعيداً عن المباني والهياكل العلوية والجدران والجسور وخطوط الكهرباء والأشجار.
- إذا كنت في الشارع، اختبئ تحت قنطرة قوية أو مداخل المباني. لا تقف تحت المظلات الخارجية.
- إذا كنت في سيارة، قف في مكان مكشوف إلى أن يتوقف الاهتزاز. احذر خطوط الكهرباء الساقطة والطرقات المتضررة، بما فيها المسارات العلوية والانزلاقات الأرضية.

بعد حدوث هزة أرضية

- توقع هزات ارتدادية، إذاً اخلِ المبنى إذا كان قد تضرّر.
- تجنّب القيادة ما لم يكن الأمر لحالة طارئة.
- لا تدخل المباني المتضررة إلا إذا تقرر أنها آمنة.
- إذا احتجت لمساعدة اتصل بخدمات الطوارئ الحكومية (SES) على الرقم 132 500.
- ابحث عن أية إصابات وعالجها.
- انتبه للأخطار الكامنة (مثل خطوط الكهرباء أو الأشجار أو أنقاض المباني).
- أطفئ نقاط إمداد الكهرباء والغاز.
- استخدم المصباح الذي يعمل بالبطارية — لا تشعل عيّدان الكبريت.
- افحص الأضرار التي أصابت المنزل، إذا كان من المأمون القيام بذلك.

التفكير مسبقاً

- تأكد من أنك مؤمن بصورة كاملة ضد الضرر الناجم عن الهزات الأرضية.
- ضع الأشياء القابلة للكسر والأغراض الثقيلة على الرفوف السفلية.
- احتفظ بجهاز راديو ومصباح يعملان بالبطارية بالقرب من سريرك.
- فكر بما هي الأماكن الأكثر سلامة لك لكي تلجأ إليها — داخل منزلك وخارجه — خلال الهزات الأرضية.
- تأكد من أن في مخزن منزلك ما يكفي لمدة 3 أيام على الأقل من مأكولات الطوارئ التي لا تتلف والمياه.



الحريق المنزلي

خلال الحريق

- أخدم الحريق إذا كان صغيراً، إذا كان من المأمون ذلك وشعرت بالثقة للقيام بذلك.
- اتصل على الرقم 000.
- نبّه كل الأشخاص الآخرين في المنزل ونقذ خطتك للإخلاء. أغلق كل الأبواب الداخلية أثناء خروجك.
- لا تعد لأخذ الحيوانات المنزلية أو المتعلقات الشخصية. متى خرجت، ابق في الخارج.
- أخبر عناصر الإطفاء الذين يصلون بما إذا كان هناك أي شخص مفقود.

بعد الحريق

- لا تدخل إلى المنزل ثانية إلا بعد أن تسمح سرية الإطفاء بذلك، وتفيد بأية تنبيهات أو تحذيرات تعطيهما لك سرية الإطفاء.
- أبلغ شركة التأمين المؤمن لديها.
- لا تأكل أو تشرب أي شيء متأثر بالحريق أو الدخان.

التفكير مسبقاً

- تأكد من أن هناك أجهزة مرئية للكشف عن الدخان — افحصها/غيّر بطارياتها كل سنة عند انتهاء التوقيت الصيفي.
- احتفظ ببطانية لإخماد الحريق (أو مطفأة صغيرة) على مقربة من جهاز الطبخ في منزلك.
- رتب لفحص المدافئ بانتظام — وافحص أسلاك الأجهزة الكهربائية للتأكد من أنها غير بالية.
- أعد خطة لكيفية قدرتك على مغادرة منزلك في حالة الحريق.
- إياك وترك الأبواب مقفلة بمفتاح أثناء وجودك داخل المنزل.
- ضع المفاتيح في مكان يسهل الوصول إليه في كل الأوقات.
- كن حريصاً عند استخدام الشموع أو المصابيح وانتبه للستائر أو الملابس التي قد تتدلى فوق المدافئ.
- افحص البطانيات الكهربائية للتأكد من أنها غير بالية.



الفيضان

بعد الفيضان

- افحص منزلك لمعرفة ما إذا قد لحقه ضرر. إذا احتجت لمساعدة اتصل بـ SES على الرقم 132 500.
- تجنّب الدخول في مياه الفيضان ولا تسمح للأطفال باللعب في مياه الفيضان أو قربها.
- لا تستخدم أجهزة الغاز أو الأجهزة الكهربائية إلا بعد فحصها للتأكد من سلامتها.
- لا تتناول طعاماً كان في مياه الفيضان.
- اغل مياه الحنفية إلى أن يتم الإعلان عن سلامة استخدام إمدادات المياه.
- عند ارتفاع مياه الأمطار تنتقل عادةً العناكب والثعابين والجرذان والفئران إلى داخل المباني.
- إذا دخلت مياه الفيضان إلى منزلك فافحصه للتأكد من عدم وجود أي زوّار غير مرغوب فيهم.
- تابع الاستماع للإذاعة المحلية لمعرفة آخر المعلومات.

التفكير مسبقاً

- تعرّف على منطقتك المحلية لمساعدتك على تقييم ما إذا كان هناك خطر احتمال حدوث فيضان.
- احتفظ بقائمة بأرقام الطوارئ في متناولك، وفكّر في من يمكنه تقديم المساعدة إذا اضطررت لإخلاء منزلك.

خلال الفيضان

- إذا كان هناك تحذير لسكان منطقتك بوقوع فيضان، استمع إلى إذاعتك المحلية لمعرفة آخر الأخبار. إذا تلقيت تعليمات لمغادرة منزلك، اتبع دائماً التعليمات التي تصدرها السلطات المحلية.
- إذا احتجت للإخلاء — تبعاً لطول المدة المتاحة لك:
 - أخبر الشرطة أو SES وجيرانك.
 - خذ هاتفك الموبايل.
 - ضع في حقائب مقاومة للماء ملابس دافئة والأدوية الضرورية والأشياء الثمينة والأوراق الشخصية والصور والأشياء التذكارية، وخذها معك إلى جانب حقيبتك الخاصة بالطوارئ.
 - انقل الأثاث والثياب والأشياء الثمينة وضعها على الأسرة والطاولات وفي فراغ السقف، إذا كان يمكنك ذلك.
 - أوقف نقاط إمداد الكهرباء والماء والغاز.
 - أفرغ الثلجات والبرّادات من محتوياتها واترك أبوابها مفتوحة.
 - أقفل منزلك واسلك طريق الإخلاء الموصى به.
 - لا تسق سيارتك في المياه التي لا تعرف عمقها أو طبيعة التيار فيها.
 - استمع للإذاعة لمعرفة أماكن مراكز الإخلاء والإعلانات والتنبيهات السارية في حينه الخاصة بالأحوال الجوية.



العواصف والطقس الهائج

خلال العاصفة

- إذا كنت في المنزل، ابق في الداخل إلى أن تذهب العاصفة.
- ابق بعيداً عن النوافذ والأبواب وفتحات التنوير العلوية.
- اسحب قوابس الأجهزة الكهربائية كالتلفزيون وأجهزة الكمبيوتر من مقابسها.
- تأكد من أن الحيوانات المنزلية في مكان أمين.
- إذا كنت تسوق سيارة، توقف. ابق بعيداً عن خطوط الكهرباء والأشجار والممرات المائية.
- إذا كنت في الخارج، ابحث عن مكان مغلق تلجأ إليه وليس تحت شجرة أو هيكل معدني.
- لا تستخدم هاتف أرضي خلال عاصفة رعدية.

بعد العاصفة

- افحص منزلك لمعرفة ما إذا قد لحقه ضرر، إذا كان من المأمون القيام بذلك – إذا احتجت لمساعدة اتصل بـ SES على الرقم 132 500.
- ابق الأطفال والحيوانات ونفسك بعيداً عن الأشجار الساقطة واليوايع وخطوط الكهرباء والهيكل المتضررة.
- اتصل بجيرانك وأقاربك لإخبارهم بأنك في أمان.
- لا تستخدم المعدات الكهربائية التي تبللت في العاصفة إلى أن يتم اختبارها من جانب محترفين.

التفكير مسبقاً

- أعدّ لفحص سقفك بصورة منتظمة لتحديد ما إذا كان متضرراً أو فيه قطع قرميد مخلخلة أو لحقه التآكل.
- نظّف مزاريب مياه الأمطار الأفقية والعمودية واليوايع من أوراق الشجر والمخلفات الأخرى لكي تخرج المياه عبرها بأسرع ما يمكن.
- أمّن الأثاث الخارجي والمظلات أو الستائر أو الأشياء المتحركة الأخرى.
- انتبه للأشجار التي قد تشكل تهديداً لمبناك أو لخطوط الكهرباء.
- تأكد من أن التأمين الذي لديك على منزلك ومحتوياته كافٍ وأن تحديثه يتم حسب الحاجة.
- ضع المركبات تحت سقوف أو بعيداً عن الأشجار أو غطها ببطانيات.
- تأكد من أنك تعرف مكان وجود لوحة الكهرباء/نقطة إمداد الغاز الرئيسية لكي تتمكن من إيقاف إمدادهما بسرعة إذا لزم الأمر.
- فكّر بأهمية تركيب واقبات من الدفق الكهربائي لحماية الأجهزة الكهربائية من الضرر.
- أعدّ خطة طوارئ منزلية وحدد الأخطار حول منزلك.



أمن الجوار

مراقبة الجوار (NEIGHBOURHOOD WATCH)

برنامج مجتمعي لمنع الجريمة يهدف إلى تعزيز السلامة والأمن في بيئة المنطقة.

هاتف 0408 395 658
موقع إلكتروني
www.nhwact.com.au

بيت الأمان (SAFETY HOUSE)

شبكة مجتمعية من البيوت الآمنة لمساعدة أي شخص يشعر بعدم الأمان أو التهديد، خاصة إذا كان طفلاً أو مسناً.



هاتف 0432 499 554
موقع إلكتروني
www.safetyhouseact.org.au

التفكير مسبقاً

- تعرّف على جيرانك كي تلاحظ إذا حصل أي أمر غير اعتيادي.
- خصّص وقتاً لسماع ما يحصل في منطقتك المحلية من جيرانك.
- فكّر بالانضمام إلى Neighbourhood Watch (مراقبة الجوار المحلية) و / أو أن تجعل منزلك Safety House (بيت أمان).
- إذا كنت تريد الذهاب لقضاء إجازة:
- رتّب مع شخص لجمع ما يصلك من مواد بريدية
- ألغ توصيل الصحيفة إلى منزلك
- رتّب مفاتيح للإضاءة والراديو مزوّدة بأجهزة توقيت
- ضع الحيوانات المنزلية في بيوتها أو اطلب من أحد أن يعتني بها
- اطلب من أحد الجيران أن يركن سيارته في مدخل مرأب منزلك
- اتخذ ترتيبات لقص عشب حديقتك
- اطلب من أحد الأصدقاء أو الجيران زيارة منزلك بانتظام.

إذا حصل حادث

للحالة الطارئة التي تستدعي استجابة فورية من خدمات الطوارئ اتصل على الرقم ثلاثة أصفار (000). سيصلك هذا الرقم بالشرطة أو سريّة الإطفاء أو الإسعاف. إذا رأيت أي شيء يثير الريبة، اتصل بـ:

- الشرطة على الرقم 131 444 أو Crime Stoppers
- (للإبلاغ عن الجرائم) على الرقم 1800 333 000.

كن مستعداً لتقديم:

- معلومات عن مكان وجودك
- أية معلومات ستساعد على شرح الوضع.
- ما الذي حصل

لا تقفل الخط إلا بعد أن يطلب منك الموظف أن تفعل ذلك.



السلامة الشخصية وأمن المنزل

ما زالت كنيبرا إحدى أكثر مدن العالم أمناً، لكنه من المفيد أن تدرك بعض الاحتياطات المنطقية لتجنب خطر السلوك الجرمي سواءً أكن في المنزل أم تشتري حاجياتك أم في الخارج.

في المنزل

- يجب أن يكون رقم منزلك ظاهراً بوضوح من الشارع تحسباً لوقوع طارئ.
- ابق بابك الأمامي مقفلاً عندما تكون في مؤخرة المنزل. إذا كانت لديك أقفال تُقفل بمفتاح، تذكّر أن تفتحها عندما تكون داخل المنزل.

- احفظ النقود والأشياء الثمينة بعيداً عن الأعين.

- تأكّد دائماً من هوية الغرباء.

- فكّر بتركيب ضوء خارجي للأمن.

- تأكّد من تشذيب الأشجار والشجيرات، خاصة القريبة من منزلك التي يمكن تسلّقها للدخول إلى المنزل.

- تأكّد من المحافظة على قفل كل البوابات. فاللصوص غالباً يستهدفون المنازل من خلفها وجانبيها.

- ضع الأدوات والسلالم ومعدات الحديقة دائماً في مكان مقفل. يستطيع اللصوص استخدام هذه الأشياء لدخول منزلك.

استخدام هاتفك

- كن حريصاً في ما يتعلق بالمعلومات التي تعطيها للغرباء على الهاتف، خاصة المعلومات الخصوصية المتعلقة بالعائلة أو الأمور المالية، أو ما إذا كنت تعيش لوجدك في المنزل أو أنك ستسافر.

- إذا كنت تملك آلة محيب آلي لا تضع عليها رسالة تقول فيها إنك غير موجود في المنزل وإنك غير قادر على الرد. فكّر بما تقوله للمتصل.

المفاتيح

- لا تترك أبداً مفاتيح احتياطية خارج منزلك إلا إذا كانت موضوعة في خزانة مفاتيح مركّبة بطريقة صحيحة، إذ أن اللصوص يعرفون كل أماكن التخبيّة، بما فيها تحت بساط الباب الخارجي وأصص النباتات.

- أعط أحد أقرّبائك أو أصدقائك أو جيرانك الذين تثق بهم نسخة من مجموعة مفاتيحك.

عند الذهاب لشراء حاجياتك

- لا تحمل كمية كبيرة من المال ولا استمارات سحب موقّعة مع دفتر حسابك المصرفي أو في حقيبتك.

- لا تحتفظ بأية أرقام تعريف شخصية مع بطاقة سحب النقد الخاصة بك.

معلومات لجيرانك

إن التعرف على الناس الذين يعيشون في منطقتك يمكن أن يحقق فرقا في حال حدوث حالة طارئة.

تم تصميم هذه البطاقات لتمكينك من تبادل معلومات الاتصال مع جيرانك الذين تثق بهم بحيث تتمكنون من الاتصال بعضكم ببعض في حالات الطوارئ.

إذا كنت لا تريد أن يعطي جيرانك تفاصيل الاتصال بك إلى سواهم فتأكد من إخبارهم بذلك.



الإنفلونزا (الفلو)

التفكير مسبقاً

- فكر بأخذ لقاح الإنفلونزا السنوي.
- احتفظ بكميات وفيرة من الأشياء التي تحتاجها في مخزن منزلك وتلاجتك لكي يكون لديك منها ما يكفي إذا لم تكن قادراً على مغادرة المنزل.
- تأكد من وجود أدوية لديك (الأدوية الموصوفة طبيياً ومستحضرات الإنفلونزا/نزلات البرد).
- تأكد من أن قائمة جهات الاتصال الخاصة بك محدّثة بحيث يكون بإمكانك الاتصال هاتفياً بشخص لإخباره بأنك مريض.

ما الذي علي أن أفعله إذا أصبت بالإنفلونزا؟

- تجنّب الاتصال جسدياً مع الآخرين عند الإمكان.
- ابق في المنزل - ابتعد عن مكان العمل أو المدرسة أو الأماكن المكتظة أو التجمّعات العامة إلى أن تزول الحمى وتشعر بأنك على ما يرام.
- غط أنفك وفمك عندما تسعل وتعطس، وعندما تستخدم مناديل ورقية ارمها في علبة القمامة.
- اغسل يديك بصورة منتظمة ودائماً بعد السعال أو العطس - استخدم الصابون والماء أو سائل فرك اليدين الذي أساسه الكحول.
- امسح السطوح التي يكثر لمسها (مثل أجهزة التحكم عن بعد أو مقابض الأبواب) بصورة منتظمة باستخدام مادة تنظيف أو قطع المسح المشبعة بسائل كحولي.
- ارتح واشرب سوائل بكميات وفيرة.
- استخدم أدوية تخفيف الألم للأوجاع، لكن إذا كنت قلقاً بشأن صحتك اتصل بطبيبك العام.

معلوماتك

الاسم العنوان

المنزل
الموبايل
العمل

هاتف

الاسم العنوان

المنزل
الموبايل
العمل

هاتف

البريد الإلكتروني

معلومات جارك

الاسم العنوان

المنزل
الموبايل
العمل

هاتف

الاسم العنوان

المنزل
الموبايل
العمل

هاتف

البريد الإلكتروني

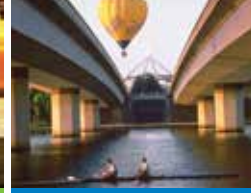
دليلك للاستعداد للحالات الطارئة



فكر مسبقا



كن مستعدا



حافظ على سلامتك