



خطة العمل الخاصة بك

بخصوص

الخطوات السبع للسلامة من الزلازل

EarthquakeCountry.org



التخطيط لتكون آمنًا

من خلال وضع خطة طوارئ وتحديد كيفية التواصل

ناقش خططك مع عائلتك وجيرانك ومقدمي الرعاية وغيرهم.

خطط الآن لتقليل الإصابات والأضرار:

- مارس إجراءات السلامة للحماية الذاتية من الزلازل (انظر الخطوة 5)
- احصل على طفايات الحريق وتعلم كيفية استخدامها أو كيفية الحصول على المساعدة.
- خذ دورة في الإسعافات الأولية أو الإنعاش القلبي الرئوي ونزل تطبيق الإسعافات الأولية.
- إذا كان منزلك مسجلاً في خدمة الغاز، فاشرح للجميع كيفية إغلاق صمام الغاز.
- إذا كنت بالقرب من الساحل، فتعرف على معلومات الإخلاء والمزيد على الموقع الإلكتروني TsunamiZone.org.

خطط لكيفية الإبلاغ والتواصل:

- اختر مكانًا للاجتماع يذهب إليه الجميع إذا تعذر الوصول إلى منزلك.
- شارك قائمة جهات الاتصال الرئيسية (أدرج شخصًا في منطقة أخرى لإرسال رسالة نصية أو للاتصال لتقديم تحديثات).
- إذا كان لديك أطفال، فاعرف خطط الطوارئ الخاصة بمدارسهم أو حضانتهم.
- إذا كنت تعرف شخصًا في دار رعاية جماعية، فاعرف خطط الطوارئ الخاصة به.
- إذا كنت من ذوي الإعاقة، فحدد شبكة الدعم الخاصة بك وأدرجها في خططك.
- تعرف على كيفية الانضمام إلى فريق الاستجابة للطوارئ المجتمعية أو برنامج مشابه.
- اشترك في التنبيهات النصية المحلية للطوارئ أو نزل تطبيقات التنبيهات عبر الهاتف.
- سكان الساحل الغربي للولايات المتحدة: ابحثوا عن تطبيقات التحذير من الزلازل مثل MyShake.
- تابع راديو الطقس NOAA وتعرف على ميزة التنبيه العام.

الخطوة 2 من خطة العمل الخاصة بك

ابدأ بما يلي:

الاتصال من خارج المنطقة:

الاسم: _____ الهاتف: _____

جهات الاتصال الرئيسية الأخرى:

الاسم: _____ الهاتف: _____

الاسم: _____ الهاتف: _____

مكان الاجتماع:

إجراءات التخطيط الأخرى:

المزيد عن خطط السلامة:

EarthquakeCountry.org/step2

EarthquakeCountry.org/accessibility



تنظيم إمدادات الطوارئ

في مواقع مناسبة

3

وجود الإمدادات المناسبة قد يقلل من تأثير الزلزال أو حالات الطوارئ الأخرى.

اختر مكان الاحتفاظ بإمداداتك:

- حقائب تحت السرير (مربوطة بالأسرة) تحتوي على البنود اللازمة عند حدوث الزلازل في الليل (أحذية وجوارب، ونظارات إضافية، وقناع الغبار، وكشاف إضاءة، وما إلى ذلك).
- حقائب الطوارئ تحتوي على إمدادات لمدة 3 أيام تقريبًا.
- يجب أن تدوم إمدادات المنزل أو العمل لمدة تصل إلى أسبوعين وأن تُحفظ في مكان جاف وآمن.

يجب أن تتضمن البنود ما يلي:

- كمية كافية من الماء لمدة 3 أيام على الأقل، ويُفضل أن تصل لمدة أسبوعين (يحتاج الناس والحيوانات الأليفة إلى جالون يوميًا للشرب والطهي والتنظيف).
- كشافات إضاءة وبطاريات وشواحن هواتف محمولة ورايو محمول.
- أدوات الراحة للأطفال مثل الألعاب وأقلام التلوين والألعاب.
- نسخ من المستندات المالية (الخطوة 4) داخل حقيبة الطوارئ مع أرقام الاتصال (الخطوة 2)، والوصفات الطبية المطبوعة، والبطاقات الطبية، وبطاقات الهوية، وبعض النقود.
- الأدوية والأجهزة الطبية (معدات الأكسجين، وأجهزة التنقل، إلخ).
- منتجات العناية الشخصية ومستلزمات النظافة.
- سجلات الحيوانات الأليفة (الصور، واللقاحات، ورقم الهوية «الشريحة») بالإضافة إلى الطعام والأربطة.
- الملابس الإضافية والبطاطين وغيرها من وسائل التدفئة (أو التهوية).
- قفازات وأدوات العمل لإغلاق الغاز والماء، وفتح الأبواب المعلقة، إلخ.
- الأطعمة المعلبة أو المعبأة، والأواني، وفتاحة العلب اليدوية، وخيارات الطهي في الهواء الطلق.

إرشادات عن الإمدادات الإضافية:

EarthquakeCountry.org/step3

الخطوة 3 من خطة العمل الخاصة بك

ماذا ستحتفظ في كل موقع؟

حقائب تحت السرير:

حقائب الطوارئ:

إمدادات المنزل أو العمل:



تقليل المصاعب المالية

من خلال تنظيم المستندات المهمة، وتقوية ممتلكاتك، والنظر في التغطية التأمينية.

يمكن أن تؤثر الزلازل على حياتنا لأسابيع أو لشهور إذا كانت البنود بحاجة للاستبدال أو كانت توجد إصلاحات مطلوبة.

تنظيم المستندات:

- احتفظ بنسخ من المستندات في حقيبة الطوارئ للبدء في تقديم دعوى على التأمين أو التقدم بطلب للحصول على مساعدة مالية (الخطوة 3).
- أدرج أيضًا بطاقة الهوية، وخطط التأمين، والسجلات المالية، وقائمة جرد العائلة (يمكن حفظ الصور أو مقاطع الفيديو عبر الإنترنت).

4

تقوية ممتلكاتك:

- نادرًا ما تتطلب قوانين البناء الحالية تجديد المباني القديمة، ولكن توجد أشياء يمكن عملها (تصفح الموقع الإلكتروني StrengthenMyHouse.com).

تعرف على المزيد حول هذه الخطوة:

EarthquakeCountry.org/step4

- الجدران الخالية من الدعامات شائعة في المنازل القديمة ولكن يمكن تدعيمها وربطها بمسامير.
- المباني الخالية من الدعامات بها فتحات أكبر في الطابق السفلي (مثل باب الجراج) يمكن تحسينها باستخدام تحصينات ودعامات مضافة.

○ يجب تقوية البناء الخالي من الدعامات (الجدران والمداخن من الطوب).

○ يجب تركيب «نظام تدعيم مقاوم للزلازل» في المنازل المتحركة.

- المستأجرون: بقدر الإمكان، اختاروا المباني التي لا تحتوي على هذه المخاطر. اسألوا عما إذا كان قد جرى تعديل تحديتي، وما إذا كانت سخانات المياه مربوطة، وما إذا كان يمكنكم تثبيت الأشياء على الجدران.

ضع التغطية التأمينية في اعتبارك:

- يمكن لمالكي المنازل والمستأجرين حماية أنفسهم بالتأمين ضد الزلازل (يلزم وجود خطة تأمينية منفصلة).
- إذا كنت تعيش في منطقة تسونامي، ففكر في التأمين ضد الفيضانات.

الخطوة 4 من خطة العمل الخاصة بك

ماذا ستفعل بعد ذلك؟

تنظيم المستندات:

تقوية الممتلكات:

ضع التأمين في اعتبارك:



الانخفاض والاختباء والانتظار

أو إجراءات أخرى موصى بها (إذا شعرت بالزلزلة أو تلقيت تنبيهًا).

نفذ ما يلي في معظم الحالات بقدر الإمكان:

انخفض في مكانك على يديك وركبتك. يحميك هذا الوضع من التعرض للسقوط ويسمح لك بالزحف إلى المأوى إذا كان قريبًا.

غط رأسك وركبتك بذراع واحد ويد واحدة.

• إذا كانت توجد طاولة أو مكتب في مكان قريب، فازحف إلى الأسفل منهما للحماية.

• إذا لم يكن يوجد مأوى في مكان قريب، فازحف بالقرب من جدار داخلي (بعيدًا عن النوافذ).

• ابق على ركبتيك. انحن لحماية الأعضاء الحيوية.

انتظر حتى تتوقف الزلزلة.

• تحت المأوى: تمسك به بيد واحدة؛ كن مستعدًا للتحرك مع المأوى إذا تحرك.

• في حال عدم وجود مأوى: احم رأسك وركبتك بكلا الذراعين واليدين.

5

Practice with
Millions!
ShakeOut.org



!ضفخنا



!ئبتخا



!رظتنا

إذا كنت تستخدم كرسيًا متحركًا أو مشاية:

فأغلق العجلات (أو اضبط الفرامل).

غط رأسك وركبتك بذراعيك أو بكتاب.

تمسك بالأداة بيد واحدة إذا كان ذلك ممكنًا حتى يتوقف الزلزال.

تعرف على المزيد عبر EarthquakeCountry.org/accessibility

Learn guidance for other situations
EarthquakeCountry.org/step5

الخطوة 5 من خطة العمل الخاصة بك

مع من ستمارس التدريب ومتى؟

الناس في المنزل:

متى؟



الناس في العمل:

متى؟



مجموعات أخرى:

متى؟

تحسين السلامة

بعد الزلازل عن طريق الإخلاء عند الضرورة، ومساعدة الجرحى، ومنع المزيد من الإصابات أو الأضرار.

متى يجب عليّ الإخلاء؟

- إذا كنت بالقرب من خط ساحلي، فانتقل إلى أرض مرتفعة عندما يمكنك التحرك بأمان. يمكن أن تصل موجات تسونامي في غضون دقائق. تعرف على المزيد على الموقع الإلكتروني TsunamiZone.org.
- إذا كان يوجد ضرر بالمبنى أو حريق أو أي مخاطر أخرى، فانتقل إلى مكان الاجتماع (الخطوة 2).
- إذا كنت بحاجة للذهاب إلى مأوى، فاصطحب حقيبة الطوارئ الخاصة بك (الخطوة 3).

6

ساعد الجرحى:

- تحقق من مجموعة الإسعافات الأولية للحصول على إرشادات أو استخدم تطبيق الإسعافات الأولية عبر الهاتف.
- اطلب الإذن قبل مساعدة شخص آخر.
- إذا كان شخص ينزف، فاضغط مباشرة على الجرح.
- إذا كان شخص لا يتنفس، فوفر الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط ما لم تكن مدرباً على أداء المزيد.
- لا تحرك شخصاً مصاباً بجروح خطيرة ما لم يكن يوجد خطر التعرض لإصابة أخرى.
- اتصل بالرقم 9-1-1 لطلب المساعدة الطبية في حال الإصابات الخطيرة.

منع المزيد من الضرر:

- انقل البنود التي قد تقع أثناء توابع الزلزال أو أمنها (الخطوة 1).
- استخدم مطفأة الحريق للحرائق الصغيرة فقط.
- لا تغلق مشغل الغاز إلا إذا شممت أو سمعت تسرب غاز.
- استخدم كشافات الإضاءة بدلاً من الشموع أو أعواد الثقاب.

دع الناس يعرفون وضعك وابق على اطلاع:

- أرسل رسالة نصية أو اتصل بجهة الاتصال خارج المنطقة وأخبره بوضعك وموقعك.
- سجل على الموقع الإلكتروني للصليب الأحمر الأمريكي SafeAndWell.org.
- استمع إلى راديو الطقس NOAA أو محطة الأخبار عبر الراديو.



تعرف على المزيد عن تحسين السلامة:

EarthquakeCountry.org/step6

الخطوة 6 من خطة العمل الخاصة بك
ماذا ستفعل الآن حتى تتمكن من تحسين السلامة فيما بعد؟



إعادة الاتصال واستعادة

الحياة اليومية من خلال إعادة التجمع مع الآخرين وإصلاح الأضرار وإعادة بناء المجتمع.

مثل توابع الزلزال، قد يستمر تعافيك لعدة أشهر أو أكثر.

الأيام الأولى بعد الزلزال:

- تحقق من عدم وجود تسرب للغاز وانسكاب مواد كيميائية وغيرها من المخاطر.
- اطمئن على كبار السن في المنطقة المحيطة والأشخاص ذوي الإعاقة والأطفال.
- استخدم الأطعمة المبردة والمجمدة أولاً.
- اتصل بوكيل تأمينك، التقط صوراً لممتلكاتك واحتفظ بسجلات لأي تكاليف.
- حدث جهة الاتصال الخاصة بك خارج المنطقة لحين استئناف الاتصال المنتظم.

الأسابيع الأولى بعد الزلزال:

- إذا كانت خدمة الغاز منقطعة، فاتصل بشركة الغاز لإعادة تشغيلها.
- تصفح [FEMA.gov/assistance](https://www.fema.gov/assistance) للتعرف على ما قد يكون متاحاً.
- إذا كنت بحاجة إلى إصلاحات، فتأكد من أن المقاول مرخص ترخيصاً صحيحاً.
- تحدث إلى الآخرين حول ما يشعرون به، وساعدهم على طلب المشورة إذا لزم الأمر.

إذا لم تستطع البقاء في منزلك ...

- فقد تكون أماكن الإيواء مكتظة. من بين الخيارات البقاء مع الأصدقاء أو أفراد العائلة أو في فندق.
- أخبر أحد الجيران وجهة اتصالك من خارج المنطقة بمكان ذهابك.
- لا تأخذ سوى حقيبة الطوارئ والبنود الأساسية للغاية إلى المأوى.
- ضع خطة للحيوانات الأليفة في حال عدم تمكنها من البقاء معك.

المزيد من التوجيهات عن التعافي على:

[EarthquakeCountry.org/step7](https://www.earthquakecountry.org/step7)

الخطوة 7 من خطة العمل الخاصة بك

ماذا يمكنك أن تفعل الآن أيضاً لتسريع تعافيك؟

