



facebook.com/VAemergency



@VDEM



VAemergency.gov



وضع خطة



خطتي

في حالة الطوارئ



بناء عتاد



التعلم الدائم



PARTNERS IN
PREPAREDNESS

A program of VDEM



معلوماتي

الاسم:

العنوان:

هاتف الفترة الصباحية:

هاتف الفترة المسائية:

الهاتف الخليوي:

البريد الإلكتروني:

هناك ثلاث خطوات أساسية للاستعداد
لأي حالة طارئة:

وضع خطة



بناء عتاد



التعلم الدائم



فكر في كيف تؤثر عليك حالات الطوارئ.تتنوع حالات الطوارئ بين السقوط في المنزل إلى حرائق المنزل والأعاصير. استخدم هذا الدليل الآن لسرد ما قد تحتاجه في أثناء حالة الطوارئ.

يُرجى ملء الأقسام التي تنطبق عليك وعلى احتياجات أسرتك. يمكنك طباعته أو حفظ الملف على جهاز الكمبيوتر الخاص بك.

تفضل بزيارة [VAemergency.gov](https://www.vaemergency.gov) للوصول إلى مواد الاستعداد الإضافية
لحالات الطوارئ.

إنشاء شبكة دعم في حالة الطوارئ

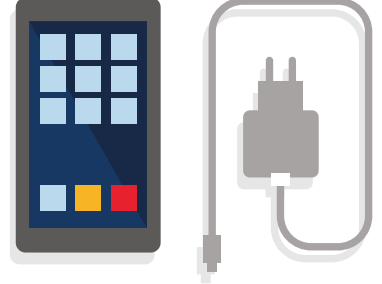
وضع
خطة



لا تمر بحالة طوارئ بمفردك. اطلب من شخصين على الأقل أن يكونا في شبكة دعم الطوارئ الخاصة بك - أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو الجيران أو مقدمو الرعاية أو زملاء العمل أو أعضاء مجموعات المجتمع. تذكر أنه يمكنك المساعدة ودعم بعضكما البعض في حالات الطوارئ.

ينبغي أن تتسم الشبكة بما يلي:

- « فتح قناة اتصال دائمة في أثناء الطوارئ.
- « معرفة أماكن العثور على مستلزمات الطوارئ الخاصة بك.
- « معرفة كيفية تشغيل الأجهزة الطبية أو مساعدة في نقل إلى وضعية آمنة في حالة الطوارئ.



جهات اتصال شبكة دعم الطوارئ:

| | |
|--|-----------------------------------|
| | الاسم / العلاقة: |
| | الهاتف (المنزل / العمل / الجوال): |
| | البريد الإلكتروني: |
| | الاسم / العلاقة: |
| | الهاتف (المنزل / العمل / الجوال): |
| | البريد الإلكتروني: |

اختر صديقًا أو قريبًا من خارج المنطقة يمكن للعائلة أو الأصدقاء الاتصال به في أثناء وقوع كارثة. إذا كانت خطوط الهاتف المحلية مشغولة، فقد يكون من الأسهل إجراء مكالمات على مسافات طويلة. يمكن لجهة الاتصال خارج المنطقة هذه مساعدتك في التواصل مع من هم في شبكتك. **جهة اتصال من خارج المنطقة:**

| | |
|--|-----------------------------------|
| | الاسم / العلاقة: |
| | الهاتف (المنزل / العمل / الجوال): |
| | البريد الإلكتروني: |



المعلومات الصحية والطبية

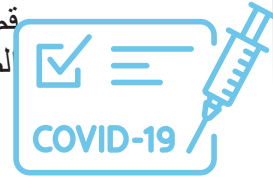
ضع خطة تناسب احتياجاتك على أكمل وجه.
تحدث إلى طبيبك (أطباءك) والصيدلي ومقدمي الرعاية الصحية الآخرين حول احتياجاتك الخاصة وكيفية تلبيتها في أثناء حالة الطوارئ،



Rx



قم بعمل نسخة من جهات الاتصال الخاصة بك في حالات الطوارئ والمعلومات لصحية وبطاقة اللقاحات. احتفظ بها في محفظتك أو حقيبة يدك في جميع الأوقات.



معلومات مهمة عن الصحة وإنقاذ الحياة:

| | |
|--|------------------------------------|
| | أمراض الحساسية: |
| | الظروف الطبيّة الأخرى: |
| | الأدوية الأساسية والجرعات اليومية: |
| | وصفة النظارات: |
| | نوع الدم: |
| | أجهزة الاتصال: |
| | الأجهزة: |
| | خطة تأمين صحي: |
| | المستشفى المفضلة: |
| | عدد الأفراد/المجموعات: |
| | الطبيب والإحصائي: |
| | الهاتف: |
| | الطبيب والإحصائي: |
| | الهاتف: |
| | الصيدلية: |
| | العنوان: |
| | المدينة: |
| | الهاتف: |



يمكن أن تتنوع حالات طوارئ الصحة العامة بين الحرارة الشديدة وتفشي الأمراض. يمكن أن تؤثر هذه المخاطر على الجميع. في حال وقوع طارئة صحية:

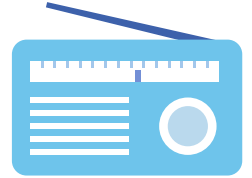


« ابق في المنزل إذا شعرت بالمرض.
« إذا كنت تُعاني من أعراض شديدة أو كانت الأعراض تسوء- فانتقل على الفور إلى غرفة طوارئ في المستشفى أو اتصل على 911.

« اغسل يديك كثيرًا بالصابون أو بمنظف كحولي.

« اضبط إشارة التلفزيون والراديو المحليين للاطلاع على إعلانات الصحة الرسمية.

« في أثناء الحرارة الشديدة، ستفتح مناطق كثيرة مراكز تبريد. تحقق مع منطقتك لتحديد موقع بالقرب منك والعثور على ساعات العمل.



لمزيد من المعلومات حول طرق الحفاظ على صحتك وأمانك، قم بزيارة Virginia Department of Health على www.VDH.virginia.gov. يمكنك العثور على موارد للصحة العقلية وغيرها المزيد على dss.virginia.gov. أبلغ عن أي طارئة صحية بالاتصال على الرقم 911.

التواصل

تضمين آلية التواصل في خطتك.

خذ وقتك الآن للتخطيط لكيفية التحدث إلى الأصدقاء أو عمال الطوارئ في حالات الطوارئ. أثناء حالة الطوارئ، قد تتأثر طريقتك العادية في الاتصال بالتغيرات في البيئة أو الضوضاء أو اضطرابات الخدمة أو الارتباك. يجب أن تتضمن خطة الطوارئ الخاصة بك طرقًا مختلفة يمكنك من خلالها التواصل مع الآخرين.



« إذا كنت أصم أو تعاني من ضعف السمع، فعليك التدريب على طرق بديلة للتعبير

عن احتياجاتك، مثل الإيماءات وبطاقات الملاحظات والرسائل النصية وما إلى ذلك.

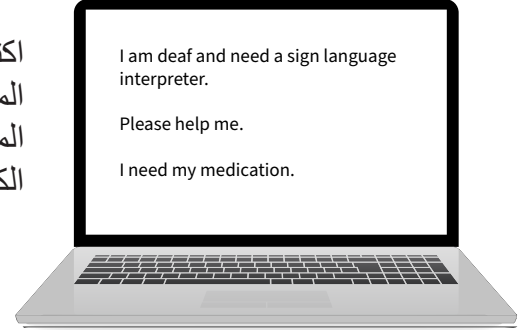
« إذا كنت كفيفًا أو لديك ضعف في الرؤية، فاستعد لتشرح للآخرين أفضل طريقة لتوجيهك.





التواصل مع الآخرين

اكتب عبارات قصيرة يمكن أن تساعدك في حالة الطوارئ. يمكن أن تساعدك البطاقات المكتوبة مسبقًا أو الرسائل النصية على مشاركة المعلومات مع شبكة الدعم أو المستجيبين للطوارئ في أثناء المواقف العصيبة أو "غير المريحة". قد لا يكون لديك الكثير من الوقت لتوصيل رسالتك. تشمل العبارات ما يلي:



« يصعب عليّ فهم ما تخبرني به. يرجى التحدث ببطء واستخدام لغة بسيطة أو "صور".

« أستعمل جهازًا للتواصل.

« أنا أصم وأستخدم "لغة الإشارة الأمريكية".

« يُرجى تسجيل الاتجاهات.

« أتحدث [أدرج اللغة أدناه].



يجب أن تنطبق العبارات التي تكتبها مسبقًا على حالات الطوارئ داخل منزلك وخارجه. تأكد من الاحتفاظ بها معك في جميع الأوقات. إذا كنت تواجه صعوبة، فاطلب من العائلة أو الأصدقاء أو مقدمي الرعاية المساعدة.

يوجد أدناه مساحة لكتابة العبارات الخاصة بك:



أماكن التجمع

معرفة أين ستلتقي بالعائلة أو الأصدقاء أو مقدمي الرعاية بعد الطوارئ. اختر مكانين للقاء: واحد خارج منزلك وآخر خارج حيّك، مثل المكتبة أو مركز المجتمع أو مكان العبادة.

اجعل التعرّف على المخارج عادة لديك عندما تكون في مكان جديد (مثل، مركز تسوق، مطعم، مسرح سينمائي).

| | |
|--|---------------------------------|
| | مكان الاجتماع بالقرب من المنزل: |
| | العنوان: |
| | مكان الاجتماع خارج الحي: |
| | العنوان: |
| | منطقة الشرطة المحلية: |
| | الهاتف والعنوان: |

- « قم بالإخلاء على الفور إذا كانت حياتك في خطر.
- « قم بالإخلاء فورًا إذا شممت رائحة الغاز، أو رأيت الدخان أو أو الحريق.
- « اتصل بالرقم 911 إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في حالات الطوارئ.
- « احرص على ضبط إشارة محطات الراديو والتلفزيون المحلية لتحصل على أحدث معلومات الطوارئ.





معرفة المكان الذي ستقيم فيه

اسأل الأصدقاء أو الأقارب من خارج منطقتك عما إذا كان بإمكانك الإقامة معهم. إذا لم يكن هذا خيارًا، فم بإجراء ترتيبات أخرى للبقاء في مكان آخر، مثل فندق أو مركز إخلاء.

يمكنني البقاء مع:

الاسم / العلاقة:

العنوان:

الهاتف (المنزل / العمل / الجوال):

البريد الإلكتروني:

الاسم / العلاقة:

العنوان:

الهاتف (المنزل / العمل / الجوال):

البريد الإلكتروني:

تدرّب على الإخلاء من وقت لآخر مع أفراد أسرتك (بما في ذلك، مع حيواناتك الأليفة وحيوانات الخدمة) وفكر في المواقع المختلفة التي قد تواجهها، مثل المسارات أو المخارج المسدودة.





وسائل المواصلات

كن مستعدًا لوضع خطط نقل أخرى في حال تعذر تشغيل سيارتك أو حافلتك أو الشاتل
باص أو وسائل النقل الأخرى.

| | |
|--|-------------------------|
| | حافلة بديلة: |
| | أخرى: |
| | سأتصل بـ (العائلة): |
| | الهاتف (المنزل/الجوال): |
| | سأتصل بـ (صديق): |
| | الهاتف (المنزل/الجول): |

تذكر: إذا كنت بحاجة إلى إخلاء منزلك أثناء الطوارئ وتحتاج إلى مساعدة، فيرجى
الاتصال بالرقم 911.

خلال العاصفة الساحلية أو الإعصار، يمكن إصدار أمر الإخلاء لأولئك الذين يعيشون
في مناطق الإخلاء المتضررة من الإعصار. تعرف على ما إذا كنت تعيش في منطقة
الإخلاء المتضررة من الإعصار من خلال زيارة knowyourzoneva.org.

إذا طلب منك الإخلاء، فغادر على الفور. السماح بوقت سفر إضافي والنظر في
احتياجاتك. يمكن للأشخاص ذوي الإعاقة أو غيرها من الاحتياجات الوظيفية أو
الوظيفية الذين ليس لديهم خيارات أخرى لإخلاءها بأمان طلب مساعدة النقل عن
طريق الاتصال 2-1-1، أو زيارة 211virginia.org للصم وضعاف السمع، اتصل
بالرقم 7-1-1 في Virginia Relay، ثم اتصل على الرقم 1-800-230-6977
بالنسبة لوضع الهاتف النصي (TTY). اعتمادًا على حاجتك، إما أن تؤخذ إلى:

مركز إخلاء يمكن الوصول إليه في مركبة يمكن الوصول إليها أو
مستشفى خارج منطقة الإخلاء عبر سيارة إسعاف





لن تتمكن من طلب النقل إلى عنوان محدد.

يمكنك بالإخلاء مبكرًا إذا كنت تعتمد على المصاعد للخروج من المبنى الخاص بك. قد تكون المصاعد خارج الخدمة وقد لا تكون متاحة في جميع الأوقات.

أعيش في المنطقة:

أعمل في المنطقة:

ملجأ

إذا كانت حالة الطوارئ تتطلب منك الإخلاء أو تمنعك من البقاء في المنزل، ففكر في البقاء في فندق أو صديق أو منزل قريب أو ملجأ.



قد يتم إنشاء ملاجئ الطوارئ في المدارس وبنيات المدينة وأماكن العبادة. توفر الملاجئ الطعام الأساسي والماء واللوازم. كن مستعدًا لتجهيز العناصر التي قد تحتاجها، بما في ذلك المعدات الخاصة (على سبيل المثال، الأكسجين، وسائل التنقل، والبطاريات، وما إلى ذلك).

إذا كنت مالكًا للحيوانات الأليفة، فاحرص على إيداع حيوانك الأليف في مؤسسة لتربية الكلاب أو مع الأصدقاء أو الأقارب خارج منطقة الإخلاء. إذا لم تتمكن من القيام بذلك، فقد يُسمح بتواجد بالحيوانات الأليفة في بعض الملاجئ، ولكن تحقق من ذلك مسبقًا. يُرجى إحضار الإمدادات لرعاية حيوانك الأليف، بما في ذلك الطعام، والمقاود، والنقال، والأدوية. إحضار اللوزام لتنظيف مكان الحيوان. سيتم السماح فقط بالحيوانات الأليفة القانونية. يُسمح دائمًا لحيوانات الخدمة.



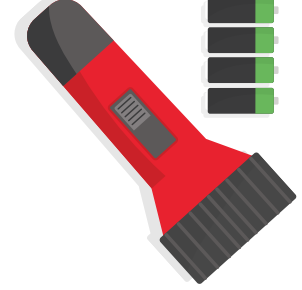
تخضع الملاجئ للتغيير اعتمادًا على حالة الطوارئ. للعثور على ملجأ بالقرب منك، اتصل بمدير الطوارئ المحلي.





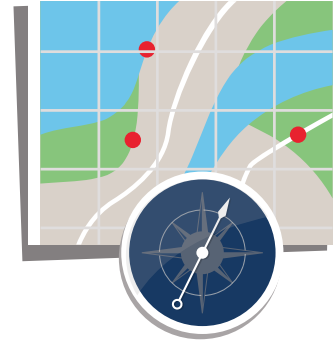
الاستعداد يمكن أن يحدث الفرق في كارثة.

الكوارث ليست جديدة على الكومنولث. بداية من الكوارث الطبيعية مثل العواصف الشديدة والأعاصير والفيضانات والأعاصير والعواصف الاستوائية والحرارة والجفاف وحرائق الغابات، وكوارث من صنع الإنسان مثل الهجمات الإرهابية، والقنصون النشطون، والهجمات الإلكترونية، والمزيد. هذه مجرد بعض الأشياء التي يمكننا الاستعداد لها.



اعتمادًا على شدة الكارثة وموقعك الجغرافي، قد يستغرق الأمر عدة أيام أو أسابيع للوصول إلى الخدمات الحكومية والمساعدة لك ولعائلتك. لهذا السبب من المهم للغاية الاستعداد لأنواع الطوارئ العديدة.

الخطوة الأولى هي تجميع عتاد الطوارئ. عند تجميع عتاد الطوارئ الخاص بك، فراعي جيدًا من في أسرتك يُعاني من احتياجات خاصة (مثل الرضع والأطفال الصغار والحيوانات الأليفة والمسنين وأولئك الذين يعتمدون على المعدات الطبية أو الأدوية الموصوفة، وأولئك الذين لديهم احتياجات وظيفية أو وصول إلى خدمات معينة). قم ببناء مجموعة عتاد مع كل شخص تضعه في اعتبارك، وتأكد من تدوير العناصر القابلة للتلف عدة مرات على الأقل في السنة.



لا يجب أن يكون بناء مجموعة إمدادات الطوارئ باهظ الثمن. استغل ما لديك في منزلك بالفعل، وأضف بعض العناصر كل أسبوع أو شهر. يمكن العثور على العديد من الضروريات في المتاجر الدولارية، أو متاجر الخصم الأخرى.

معظم عناصر الاستعداد للطوارئ صالحة لعطلة نهاية أسبوع خالية من الضرائب في فيرجينيا والتي تعقد سنويًا في أغسطس. تبدأ عطلة ضريبة المبيعات التي تستمر 3 أيام في أول يوم جمعة في أغسطس الساعة 12:01 صباحًا وتنتهي يوم الأحد التالي الساعة 11:59 مساءً.





معدات واقية + ملابس

- ملابس دافئة إضافية
- أحذية قوية
- بطانيات أو أكياس النوم

أموال الطوارئ

- يجب أن تكون الأموال النقدية كافية للحفاظ على عائلتك لعدة أيام على الأقل. يستغرق توفير المساعدة الحكومية والموارد وقتاً.

- خطط للحصول على أموال لتغطية الوقود والسكن والوجبات بالإضافة إلى تكاليف تسكين الحيوانات الأليفة إذا طلب منك الإخلاء.

- لا تعتمد على بطاقات الائتمان أو بطاقات الخصم وذلك لاحتمالية تضرر شبكات مهمة مثل الإنترنت أو البنية الكهربائية. تأكد من سحب الكثير من النقود قبل العاصفة.



الطعام واللوازم

- إمداد لمدة 3 أيام للماء والطعام غير قابل للتلف لكل شخص

- مناسب للطقس الملابس

- طعام الحيوانات الأليفة واللوازم

الاحتياجات الطبية

- أدوية لمدة أسبوع على الأقل نسخ من الوصفات الطبية.

- الأجهزة الطبية، التكنولوجيا المساعدة والبطاريات الاحتياطية

- أدوات الإسعافات الأولية ومرامهم المضادات الحيوية

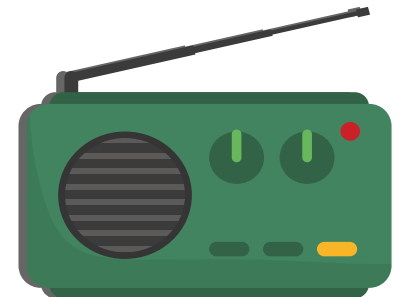
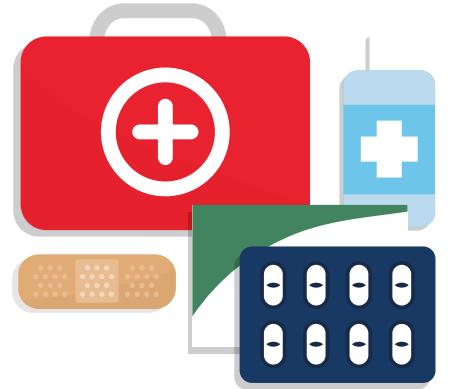
- كريم واقى شمس

أدوات + عناصر السلامة

- المصابيح والبطاريات

- أجهزة شحن

- كرانك أو راديو يُشغل ببطارية





عناصر الراحة + عناصر لا تقدر بثمن

قد تكون بعيدًا عن منزلك لفترة طويلة وقد تتضرر ممتلكاتك. احصل على أي عناصر لا يمكن الاستغناء عنها أو قد توفر راحة لعائلتك، وخاصة أطفالك.

الكتب والألعاب
المحشوة المفضلة

ألبومات الصور

الأشياء الثمينة والمجوهرات

الرضع + الأطفال الصغار

حفاضات ومناديل

وصفة الغذاء

الزجاجات

مضخة الثدي، إذا استخدمت

الأدوية الخاصة بالطفل،
الكريمات، إلخ.

طعام الأطفال و/أو الحقايب

عناصر للنوم الآمن، مثل
سرير محمول

الأوراق المهمة

قبل العاصفة أو الإخلاء، اجمع وخرّن أوراقك المهمة في كيس أو حاوية تخزين مقاومة للماء. يُوصى أيضًا بتخزين نسخة احتياطية محمية بكلمة مرور لسجلاتك على خدمة سحابية افتراضية.

رخصة القيادة وجوازات السفر

تسجيل المركبات وإثبات التأمين

السجلات الطبية والتطعيم

ملصقات أدوية الوصفات الطبية

شهادات الميلاد وبطاقات
الضمان الاجتماعي

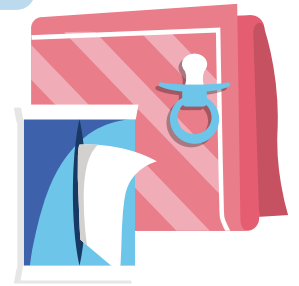
شهادات الزواج

دليل الإقامة

سجلات ضريبية تجارية
وسجلات شخصية

الوصايا

مخزون المنازل (صورة
أو فيديو)





- أدوية الحيوانات الأليفة، نسخة من الجدول الزمني للتغذية والأدوية لمقدمي الرعاية أو المملجأ أو موظفي التسكين
- أوعية التقديم
- طوق، مقود وناقل لنقل الحيوانات الأليفة بأمان
- ألعاب الحيوانات الأليفة والفراش

- قائمة مرجعية صديقة للحيوانات الأليفة**
- علامات الهوية على الياقات وبطاقات الحيوانات الأليفة
- الوصف والصور الحالية للحيوانات الأليفة
- التحصين والسجلات الطبية
- 1.5 جالون من الماء والطعام والأدوية الكافية لمدة 3 أيام على الأقل لكل حيوان أليف



أشياء أخرى تحتاجها عائلتي:



اعتبارات خاصة

« فكر في إضافة عناصر إلى لوازم الطوارئ التي تناسب احتياجاتك، بما في ذلك الاحتياجات الغذائية والطبية.

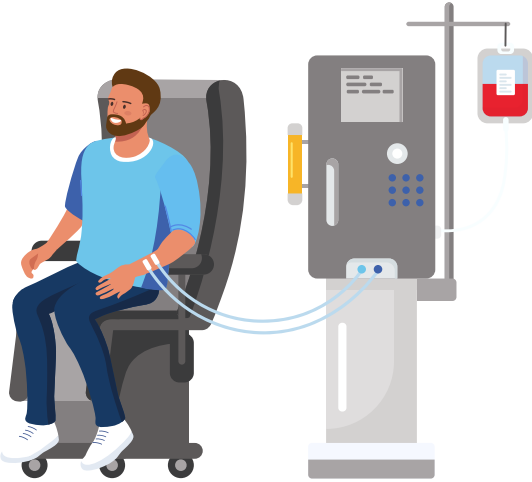
« إذا كنت تعتمد على المعدات الطبية الكهربائية، فاتصل بشركة المستلزمات الطبية للحصول على معلومات حول مصدر احتياطي للطاقة.

« إذا كنت تعتمد على الطاقة للمعدات التي تحافظ على الحياة، اسأل شركة المرافق الخاصة بك ما إذا كانت المعدات الطبية التي تعمل بالطاقة الكهربائية تؤهلك كي تُدرج كعمل أجهزة تحافظ على الحياة. على الرغم من أن التسجيل هو خطوة مهمة، يجب أن يكون لديك مصدر احتياطي للطاقة، مثل البطارية أو خزان الأكسجين الذي لا يتطلب الكهرباء.



« إذا كنت تعتمد على الأكسجين، فتحدث إلى مورد الأكسجين الخاص بك حول بدائل الطوارئ.

« إذا كنت تتلقى علاجات مهمة، مثل غسيل الكلى أو العلاج الكيميائي، تحدث إلى مزودك حول كيفية الاستمرار في تلقي هذه العلاجات في أثناء الطوارئ.



بمجرد ملء هذا الدليل،
ستصبح من مواطني فيرجينيا!
تهانينا!



**PARTNERS IN
PREPAREDNESS**
A program of VDEM



استخدم هذه الصفحة للحصول على معلومات إضافية مفيدة لعائلتك في أثناء
حالة الطوارئ.



موارد فيرجينيا

ما لم يذكر خلاف ذلك، اتصل بالرقم (1-800-230-6977) 1-1-2 أو اتصل بالرقم 7-1-1 بالنسبة إلى Virginia Relay ثم بالرقم 1-800-230-6977 بالنسبة إلى وضع الاتصال الهاتفي (TTY). يمكنك أيضًا زيارة 211virginia.org للحصول على قائمة كاملة بالموارد المتاحة. استخدم virginia.gov/agencies للعثور على قائمة كاملة بالهيئات الحكومية.

قسم إدارة الطوارئ

www.VAemergency.gov

مكتشف منطقة إخلاء الإعصار

[/www.VAemergency.gov/know-your-zone](http://www.VAemergency.gov/know-your-zone)

مجلس فرجينيا للأشخاص ذوي الإعاقة

www.vaboard.org

إدارة خدمات كبار السن وإعادة التأهيل

www.vadars.org

إدارة شؤون العمي وضعاف البصر

www.vdbvi.org

إدارة شؤون الصم وضعاف السمع

www.vddhh.org

إدارة الصحة

www.vdh.virginia.gov

إدارة خدمات الصحة السلوكية، والنمو

www.dbhds.virginia.gov

وزارة الإسكان وتنمية المجتمع

www.dhcd.virginia.gov

الإسكان في فرجينيا

www.virginiahousing.com



برنامج التأمين الوطني ضد الفيضانات
www.floodsmart.gov

مركز الإعصار الوطني
www.nhc.noaa.gov

خدمة الطقس الوطنية
www.weather.gov

مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية
منها (CDC)
www.cdc.gov

وزارة الحفظ والترفيه في فرجينيا
-سلامة السد والسهول الفيضانية
[www.dcr.virginia.gov/
dam-safety-and-
/floodplains](http://www.dcr.virginia.gov/dam-safety-and-floodplains)

نظام معلومات مخاطر الفيضان في
فرجينيا
[www.dcr.virginia.gov/
dam-safety-and-
floodplains/fpvfris](http://www.dcr.virginia.gov/dam-safety-and-floodplains/fpvfris)

قسم خدمات المساعدة الطبية
www.dmas.virginia.gov

إدارة الخدمات الاجتماعية
www.dss.virginia.gov

إدارة النقل
www.virginiadot.org

مكتب خدمات الأطفال
www.csa.virginia.gov

مكتب المحافظ
www.governor.virginia.gov

لجنة فرجينيا للتوظيف
www.vec.virginia.gov

التعلم المستمر

قسم إدارة الطوارئ في فرجينيا على
Twitter و Facebook
[www.facebook.com/
VAemergency](http://www.facebook.com/VAemergency)
www.twitter.com/vdem

وزارة النقل على **Facebook و
Twitter**
[www.facebook.com/
VirginiaDOT](http://www.facebook.com/VirginiaDOT)
www.twitter.com/VaDOT



**PARTNERS IN
PREPAREDNESS**

A program of VDEM



www.VAemergency.gov