

# do 1 thing

تتمثل مهمة برنامج *Do 1 Thing* في حث الأفراد والعائلات والشركات والمجتمعات على الاستعداد لكل المخاطر والتكيف مع الكوارث.

**الهدف:** التأكد من حصول جميع أفراد الأسرة على المعلومات المقدمة في حالة الطوارئ والتأكد أنهم يفهمون تلك المعلومات ويعملون وفقاً لها.



## مستلزمات حالة الطوارئ

في أثناء حدوث حالة طارئة، سوف يصبح التعامل معها أسهل كثيراً في حالة وجود عدة صغيرة تضم أدوات الطوارئ المهمة. ويمكن تطوير هذه العدة بحيث تناسب مختلف المواقف وفق ما تحتاجه أنت وأسرته للنجاة من حالة الطوارئ.

اختر موضوعاً من الموضوعات التالية للقيام به هذا الشهر لتكون أفضل استعداداً:

تجميع مستلزمات الطوارئ في مكان يسهل الوصول إليه.

احتفظ بحقيبة سفر جاهزة إذا كنت ستلجأ إلى مكان أو ستخلي منزلك. ويمكن أن تكون تلك الحقيبة جزءاً من عدة الطوارئ لمدة 72 ساعة، فقط احرص على أن تستخدم حقيبة أو حاوية سهلة الحمل وأنه يسهل الوصول إليها.

فكر في هذه العناصر لوضعها في حقيبة السفر:

- راديو يعمل بالبطارية وبطاريات إضافية
- كشاف كهربائي وبطاريات إضافية
- بطانيات خفيفة الوزن
- معلومات عن حالة الطوارئ، بما في ذلك سياسات التأمين
- قائمة تضم الأدوية والجرعة الصحيحة وأسماء الأطباء
- الأدوات الشخصية مثل فرشاة الأسنان والصابون ونظارة إضافية وما إلي ذلك
- صفارة
- عدة الإسعافات الأولية
- ملابس إضافية
- وجبات خفيفة غير قابلة للتلف
- كتب أو ألعاب ورقية أو مجلات لتضييع الوقت

إلى جانب العناصر الأساسية المذكورة في الصفحة السابقة، فكر في هذه العناصر لوضعها في حقيبة السفر:

- بالنسبة للحيوانات الأليفة:
- طعام وماء للحيوان الأليف
  - طوق معلق فيه شارة الهوية
  - دواء (أدوية) الحيوان الأليف
  - حاملات وأحزمة الحيوان الأليف
  - التقارير الطبية من الطبيب البيطري
  - صور لحيوانك الأليف
  - معلومات الرقائق الدقيقة

- بالنسبة للرضع والأطفال:
- لبن وطعام الأطفال
  - حفاظات
  - مناديل الأطفال المبللة
  - بطانية أو لعبة
  - للحالات الطبية:
  - زجاجة (زجاجات) الدواء الفارغة أو قائمة الأدوية المستخدمة حاليًا\*
  - رقم هاتف طبيبك

\*تأكد من تحديث حقيبة السفر عند تغيير الأدوية التي تتناولها.

## إعداد عدة مستلزمات الطوارئ لحيوانك الأليف وسيارتك ومكان عملك أو مدرستك.

يمكن أن تعصف بك الكوارث بينما أنت بعيدًا عن المنزل. فإذا لم تكن هناك عدة طوارئ في محل عملك أو مدرستك، فاعرض المساعدة في إعداد واحدة.

يجب أن تشمل العدة على ما يلي: مستلزمات الإسعافات الأولية وخرائط المباني توضح مناطق الإخلاء والإيواء وكشافات كهربائية أو عصا مضيئة ولافتات تحمل كلمات "Need Help" (نحتاج مساعدة) و "All Clear" (تم إجلاء الكل) وإجراءات الطوارئ في المبنى ولوح يضم أسماء الفئة/العاملين وأقلام حبر وأقلام رصاص.

قم بإعداد عدة طوارئ لسيارتك أو قم بشراء واحدة. إذا كنت تسافر بصورة منتظمة مع حيوانك الأليف، تأكد من أنك تحمل عدة طوارئ مناسبة له أيضًا. وإليك بعض العناصر التي يمكن أن تفكر فيها بالنسبة لعدة طوارئ السيارة: مجموعة إسعافات أولية صغيرة وكشاف كهربائي أو عصا مضيئة ومشاعل أو أقماع عاكسة للضوء وبطانية وشاحن هاتف محمول وكابلات موصلة وزجاجات مياه ووجبات خفيفة غير قابلة للتلف وعلم مكتوب عليه "help" (المساعدة) أو قطعة قماش زاهية الألوان يمكن أن يتم ربطها بالهوائي.

## احتفظ ببعض النقود فقد لا تعمل أجهزة الصراف الآلي وبطاقات الائتمان عند حدوث كارثة.

قد لا تكون العديد من الأشياء المضمونة غالبًا متوفرة عند انقطاع الطاقة. فقد لا تعمل أجهزة الصراف الآلي. وقد لا تتمكن المتاجر والمؤسسات التجارية الأخرى من قبول بطاقة الائتمان أو بطاقة المدین. وقد تكون الأموال النقدية هي الوسيلة الوحيدة المقبولة لشراء الاحتياجات. ويقول بعض الخبراء أنه يجب أن يكون بحوزتك 150 دولارًا نقدًا على الأقل مخبئين. لكن قد يكون الاحتفاظ بهذا المبلغ غير ممكن بالنسبة للجميع، لذا فإن أي مبلغ يعد مناسبًا للبدء به. فخذ دولارًا واحدًا أسبوعيًا وضعه في ظرف في عدة الطوارئ. بعد وقت قليل، سيكون لديك بعض المال النقدي بعيدًا للاستخدام في حالات الطوارئ.

عندما يتم التنبيه بحالة طقس مضطربة، احرص على أن تكون سيارتك ممتلئة بالبنزين. فمن غير المقبول أن تقف في صف الانتظار للحصول على البنزين إذا صدرت تعليمات بالإخلاء. كما قد تؤدي بعض العواصف إلى انقطاع التيار الكهربائي متسببة في إغلاق محطات البنزين.

