



هل أنت مستعد؟  
دليل الاستعداد للطوارئ لمقاطعة ساكرامنتو

40	حالات الطقس المتطرف		
44	حالات طوارئ الصحة العامة	2	شكر
48	الإرهاب والتهديدات	4	لمن هذا الدليل؟
50	التهديدات الإرهابية المحتملة	6	الاستعداد لحالات الطوارئ
50	فتح البريد والطرود	7	كيف تستعد في المنزل
51	تهديدات القنابل	8	كيف تعد عائلتك
52	النظام الاستشاري الوطني لمكافحة الإرهاب	8	الأطفال والكوارث
	المُلحق: أ	9	كبار السن والأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة
56	بطاقات المحفظة الشخصية	10	إذا كان لديك حيوانات أليفة
	المُلحق: ب	10	أمن المياه
57	بطاقات المحفظة لرقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية	11	منع وقوع الحوادث في المنزل
	المُلحق: ج	14	كيف تستعد في مجتمعك
58	أرقام هواتف خدمات الطوارئ المحلية	15	كيف تستعد في محل عملك
	المُلحق: د	16	الإبلاغ عن حالات الطوارئ
59	خريطة مقاطعة ساكرامنتو	18	أنظمة الإنذار في حالات الطوارئ
		22	الإسعافات الأولية والإنعاش القلبي الرئوي
		32	الكوارث الطبيعية
		33	الفيضانات
		36	الزلازل
		38	الحرائق

هل أنت مستعد؟ نتيجة للتعاون بين كلية دافيس للصحة بجامعة كاليفورنيا وعدة وكالات وأقسام تختص بالاستجابة لحالات الطوارئ بمقاطعة ساكرامنتو، فإن المشتركين في هذا المشروع الأصلي الذين أعدوا هذه الوثيقة هم:

- إدارة حالات الطوارئ، كلية دافيس للصحة بجامعة كاليفورنيا
- الشؤون العامة والتسويق، كلية دافيس للصحة بجامعة كاليفورنيا
- مساعد خاص، قسم شرطة مقاطعة ساكرامنتو
- مسؤول الصحة في مقاطعة ساكرامنتو
- وكالة خدمات الطوارئ الطبية في مقاطعة ساكرامنتو
- المكتب الإعلامي، قسم شرطة مقاطعة ساكرامنتو
- مكتب خدمات حالات الطوارئ في مقاطعة ساكرامنتو
- إدارة الخدمات الصحية في مقاطعة ساكرامنتو

## المعلومات التي سيتم عرضها في هذا الدليل

في آخر هذا الدليل مساحة يمكنك أن تدون فيها أرقام الهواتف الشخصية المهمة للاتصال بها في حالات الطوارئ أو الإخلاء، وهناك أيضا بطاقات يمكن طباعتها وقصها وتوزيعها على أفراد الأسرة أو الأقارب وهذه البطاقات تحتوي على أرقام هواتف خدمات الطوارئ المهمة. كما أن هناك مساحة تدون فيها أرقام هواتف الطوارئ الخاصة بك وطرق الاتصال بمعارفك.

يتضمن هذا الدليل تعليمات لكيفية تحضير حقيبة إسعافات أولية، و"مجموعة لوازم الكوارث المنزلية"، و"حقيبة" إخلاء "صغيرة تحتوي على الإمدادات الضرورية التي يمكنك أن تأخذها معك في حالة الاضطراب للإخلاء، وملخص للتعليمات الأساسية لإجراء الإنعاش القلبي الرئوي والإسعافات الأولية.

يشرح الدليل كيفية الإبلاغ عن حالات الطوارئ؛ الإجراءات التي ينبغي اتخاذها في حالة إبلاغك بالاحتماء في ملجأ أو الإخلاء؛ ما يجب القيام به في حالة حدوث فيضان أو زلزال أو أي كارثة طبيعية أخرى؛ كيفية الاستجابة جراء التهديدات الإرهابية؛ وغيرها من الإجراءات المهمة التي يمكنك اتخاذها لحماية نفسك وعائلتك.

من خلال هذا الدليل يمكنك الحصول على أرقام الهواتف وعناوين الإنترنت التي من شأنها أن تمكنك من الحصول على التحديثات والمزيد من المعلومات التفصيلية بشأن تطور حالات الطوارئ وغيرها من الظروف

يمكنك تحميل ملف بصيغة بي دي اف، يمكن طباعتها عبر الرابط التالي

[sacramento.ready.saccounty.net/prepare/pages/are-you-prepared-guide.aspx](http://sacramento.ready.saccounty.net/prepare/pages/are-you-prepared-guide.aspx)

موقع فريق الاستجابة لحالات طوارئ المجتمعية في مدينة ساكرامنتو: [sfdc.org](http://sfdc.org) مصدر شامل على الإنترنت للحصول على معلومات إضافية.

### أرقام هواتف محلية مهمة:

#### أرقام الطوارئ

911 الشرطة/ الإطفاء/ الإنقاذ

911 رقم الهاتف النصي (مدينة ساكرامنتو)

#### الهواتف المحمولة

0100-732-916 من داخل مدينة ساكرامنتو

5111-874-916 من مكان آخر في مقاطعة ساكرامنتو

يرجى الرجوع إلى الغلاف الخلفي للحصول على أرقام هواتف إضافية.



## لمن هذا الدليل؟

لكل مقيم، يعمل مع موظفي السلامة والصحة العامة يمكن أن يستفيد من هذا الدليل فالهدف هو أن يكون الدليل أداة تساعدك على أن تجعل الاستعداد للطوارئ جزءًا من حياتك اليومية. لقد أظهرت أحداث الحادي عشر من سبتمبر 2001 وحالة الفوضى التي أحدثها إعصار كاترينا في أواخر أغسطس 2005 والحرائق البرية السنوية التي تحدث في الغابات بولاية كاليفورنيا، أظهرت الحاجة الماسة لأن يكون جميع الأمريكيين مستعدين لحالات الطوارئ والكوارث على مختلف أنواعها بشكل أفضل. إن حالات الطوارئ تحدث بدون إنذار أو مع القليل من الإنذار، سواء تلك الطوارئ التي تحدث من جراء الإرهاب أو الأعطال الميكانيكية أو الأخطاء البشرية أو قوى الطبيعة. فعلينا جميعا أن نكون مستعدين حتى نتجنب الإصابات وننقل من حالات الإضطراب ونساعد الآخرين ممن يحتاجون المساعدة.

إن الغرض من هذا الدليل هو أن يكون مصدرا موحدًا للمعلومات المتعلقة بالاستعداد لحالات الطوارئ يمكن للأسر والأفراد في مقاطعة ساكرامنتو أن يستخدموه في سياق استعدادهم لأي نوع من الكوارث. إن هناك الكثير من المعلومات القيمة التي يمكن الحصول عليها من مصادر أخرى ممتازة. إن هدفنا هو أن تكون أحسن مصادر المعلومات المتصلة بالاستعداد لحالات الطوارئ مجموعة في منشور واحد من أجل تحقيق الفائدة والجودة المرجوة. إن دليل "هل أنت مستعد؟" يهدف إلى أن يساعدك على الإعداد لحالات الطوارئ في المنزل والمدرسة ومحل العمل وفي الأماكن العامة. ونأمل أن تقوم أنت وأسررتك بمطالعة المعلومات الموجودة في هذا الدليل وتركز على العناصر التي تشكل أهمية خاصة بالنسبة لك ثم تحتفظ بالدليل بالقرب منك كمرجع يسهل الوصول إليه.



## الاستعداد لحالات الطوارئ

إن الاستعداد لحالة الطوارئ قبل وقوع الكارثة يتضمن الحصول على أكبر قدر من المعلومات وتعلّم كيفية التصرف. إن قراءة هذا الدليل واتباع النصائح والتوصيات الواردة فيه هو بداية جيدة لك. تُصدر الوكالة الفيدرالية لإدارة الطوارئ منشورًا مفيدًا بعنوان هل أنت مستعد؟ دليل متعمق لاستعداد المواطنين يمكنك تنزيل نسخة من الموقع [fema.gov/pdf/areyouready/areyouready\\_full.pdf](https://www.fema.gov/pdf/areyouready/areyouready_full.pdf). استمر في تنوير نفسك من خلال مواكبة الأحداث الجارية والاطلاع عليها.

## كيف تستعد في المنزل

### الاستعداد العام لحالات الطوارئ

احتفظ بقائمة أرقام خدمة الطوارئ للاستفادة منها	قم بنسخ بطاقات المقطع الواردة في الملحق أ من هذا الدليل وقصها واستخدامها. اكتب معلومات الاتصال بعائلتك في الفراغات الموجودة على ظهر كل بطاقة. احتفظ بنسخة واحدة من البطاقة في حقيبتك أو محفظتك وقم بتوزيع نسخ أخرى على أفراد عائلتك. احتفظ بنسخة أخرى عبر الهاتف.
قم بعمل دليل وخطة للجي الذي تسكن فيه.	دَوِّن معلومات وخطط الاتصال في حالات الطوارئ للأطفال وكبار السن الذين يحتمل أن يكونوا بمفردهم في المنازل أثناء حالات الطوارئ. حدد الأطفال الصغار وكبار السن والجيرون ذوي الإعاقة الذين قد يحتاجون إلى المساعدة، وقم بعمل خطة لمساعدتهم في حالات الطوارئ.
جهّز «حقيبة لوازم الكوارث المنزلية»	هناك احتمال بأن يُطلب منك البقاء في منزلك لعدة أيام. قد يكون من الضروري تجهيز إمدادات تكفي لثلاثة أو أربعة أيام حتى يتم تجاوز حالة الطوارئ المحتملة بالنسبة للصحة

العامّة. قم بتجهيز "حقيبة لوازم الكوارث المنزلية" حيث إنه بإمكانك تحضيرها بسرعة. بالعمود الجانبي على هذه الصفحة قائمة بمستلزمات تلك الحقيبة. قم بتخزين الإمدادات في أوعية بلاستيكية شفافة ومكتوب عليها المحتويات. تأكد من وجود وصلاحيّة البطاريات وغيّر الماء المخزن وقم بتدوير امدادات الطعام كل ستة أشهر.	جهز "حقيبة إخلاء" مستقلة
ضع في الحقيبة أشياء تحتاجها إذا طلب منك إخلاء منزلك. ضع هذه الأشياء في أوعية يسهل حملها كحقيبة ظهر أو حقيبة قماشية. يمكن أن تحتوي حقيبة الإخلاء على ملابس إضافية وأموال نقدية وبطاقات الائتمان ووصفات الدواء والنظارات الطبية والمستندات المهمة والأغراض الشخصية. لست بحاجة لأن تأخذ معك ماء أو أطعمة (إلا إذا كانت لك احتياجات غذائية خاصة).	

### خطة الإخلاء في حالات الطوارئ

قم بعمل خطط للإخلاء من المنزل وتدريب على ما ستبعله من خطوات	اعرف ما يجب عليك أن تفعله إذا طلب منك أن تخلي منزلك أو منطقتك السكنية. يجب على كل طفل أو فرد من أفراد أسرتك أن يعرف على الأقل مخرجين (إن أمكن) للخروج من المنزل في حالة نشوب حريق أو غير ذلك من حالات الطوارئ. إذا كنت تسكن في شقة، تعرف على خطط الإخلاء. اتفق مع الآخرين على مكان قريب تلتقون فيه بعد أن يخرج كل فرد من المنزل.
ضع خطة للعناية بحيواناتك الأليفة	تذكر أنه باستثناء الكلاب المرشدة فإن الملاجئ عادة لا تسمح بالحيوانات الأليفة أنظر جزء ("إذا كان لديك حيوانات أليفة" في الصفحة 10).
تعرف على كيفية إغلاق المرافق - الكهرباء والماء والغاز	(انظر جزء "كيف تغلق إمدادات الغاز" و "كيف تغلق الكهرباء في الصفحة 20 من قسم أنظمة الإنذار في حالات الطوارئ). سوف تقوم بإغلاق صمام المياه الرئيسي خارج المنزل حيث يدخل الأنابيب الرئيسي إلى منزلك.

### حقيبة لوازم الكوارث المنزلية

<ul style="list-style-type: none"> <li>أغراض خاصة للرضع وكبار السن وأفراد العائلة ذوي الاحتياجات الخاصة</li> <li>مجموعة من البطاقات والألعاب البسيطة للأطفال (انظر ص 9 "ساعدوا أطفالكم على التأقلم")</li> <li>قائمة بأطباء العائلة وجهات الاتصال في حالات الطوارئ</li> <li>حقيبة منفصلة للإخلاء في حالة الإخلاء</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>قد تشمل إمدادات الإيواء الخاصة بك ما يلي: <ul style="list-style-type: none"> <li>إمدادات المياه بجالون واحد للفرد يوميًا من 3 إلى 5 أيام</li> <li>الطعام الذي لن يتلف ولا يحتاج إلى طهي</li> <li>فاتحة علب غير كهربائية</li> <li>زوج إضافي من النظارات</li> <li>مجموعة مفاتيح إضافية</li> <li>شموع وقداح</li> </ul> </li> <li>حقيبة الإسعافات الأولية والأدوية اللازمة (انظروا "حقيبة الإسعافات الأولية المنزلية" في صفحة 28 من قسم "الإنعاش القلبي الرئوي")</li> <li>راديو يعمل بالبطارية ومصباح جيب كهربائي وبطاريات إضافية</li> <li>مناديل ورقية وفرشاة أسنان ومعجون أسنان وأكياس قمامة بلاستيكية</li> <li>ملابس للتغيير وأغراض للمطر وأحذية متينة</li> <li>بطانيات أو أكياس للنوم</li> </ul>
--	---



## كيف تعد عائلتك

احرص على أن كافة أفراد العائلة على علم بما ينبغي فعله أثناء حالة الطوارئ.

- علم الأطفال البقاء على تواصل. ضع قاعدة لهم لتسجيل الوصول مع أحد الوالدين أو ولي الأمر فور عودتهم إلى المنزل من المدرسة أو أنشطة أخرى.
- احرص على معرفة اطفالك بالأسماء الكاملة للأباء وأولياء الأمور، وكيفية التواصل معك في محل عملك.
- علم الأطفال أرقام هواتفهم وعنوان منزلهم، وكذلك الشوارع المتقاطعة والمعالم القريبة.
- تعاون مع جيرانك على إيجاد الأماكن التي يمكن للأطفال والمراهقين الذهاب إليها بحثًا عن الأمان في حالات الطوارئ. قد تشمل هذه الأماكن منزل صديق أو قسم المطافئ أو الشرطة أو المكتبة العامة أو أحد دور العبادة. قد يكون أفضل مكان بالنسبة للأطفال أثناء الأزمات هو المدرسة حيث يتم الإشراف عليهم وحمايتهم من المخاطر الخارجية. احرص على معرفة اطفالك بأرقام هواتف وعناوين الاماكن الآمنة.
- تحدث مع اطفالك حول كيفية وتوقيت الاتصال برقم 911.
- علم اطفالك وأولادك الكبار كيف يؤمنون أنفسهم. أخبرهم أن يطلبوا المساعدة من معلم أو من ضابط شرطة أو غيرهم من أفراد الأمن على الفور إذا سمعوا زملاء الدراسة يهددون بإيذاء أنفسهم أو غيرهم.

إن إدارة رجال الدين التابعة لسلطات إنفاذ القانون هي هيئة لا تهدف للربح وتعمل في أنحاء مقاطعة ساكرامنتو والمناطق المحيطة. إن رجال الدين هؤلاء يقدمون للإرشاد النفسي لما بعد الحوادث

المؤلة للضحايا وأفراد الأسرة والشهود. للتواصل مع مكتب القساوسة، يُرجى الاتصال بالرقم 9168571801 7/24.

## الأطفال والكوارث

إن الكوارث تشكل صدمة للأطفال حتى ولو كانوا يعرفون كيف يتصرفون. وخلال حدوث أي كارثة، قد يكون من المحتم على أسرته أن تترك المنزل وتغير نظام حياتها اليومي. وقد يشعر الأطفال بالقلق أو التشوش أو الفزع. من المهم أن ترشد الأطفال إلى ما يحد من مخاوفهم. وفي الكارثة، يتطلع إليك اطفالك وإلى غيرك من الكبار للمساعدة. فالطريقة التي تتعامل بها مع حالة الطوارئ يعطيهم إرشادات لكيفية تعاملهم مع هذه الطوارئ. فإذا تصرفت بفرح فإن الطفل قد يزداد فزعًا. وسيفسر خوفك على أنه دليل على مدى الخطر المحقق من حالة الطوارئ. وإذا غلب عليك شعور الفقد، فإن الطفل قد يزداد شعورًا بالفقد. يمكن أن تكون تغطية وسائل الإعلام للكوارث وتفاعل الناس مع الاحداث مزعجة جدًا للأطفال. أغلق التلفاز ومنصات بث مقاطع الفيديو. من الأمور غير المستحسنة السماح للأطفال بمشاهدة التقارير الإخبارية التلفزيونية حول مثل هذه الأحداث. لا سيما إذا تم تكرار الصور عدة مرات. حاول تقليل خوف وقلق طفلك على الفور بعد الكارثة. حافظ على لم شمل العائلة. اشرح الوضع بهدوء وثبات واحرص على طمأنتهم بأن المساعدة في الطريق. شجع الأطفال على التحدث وأشركهم في أنشطة العودة إلى الوضع الطبيعي.

## مخاوف الأطفال

عقب وقوع كارثة، يخشى الأطفال أكثر من غيرهم أن:

- يقع الحدث مرة أخرى.
- سيُصاب شخص ما أو يُقتل.
- سينفصلون عن أسرهم.
- سيُتركون بمفردهم.



## ساعد اطفالك على التأقلم

قد تُضطر إلى مغادرة منزلك أثناء الكارثة. ضع في اعتبارك تجميع أغراض "حقبية أدوات البقاء على قيد الحياة للأطفال" حتى يصبح لديهم أشياء للقيام بها ومشاركتها مع غيرهم من الأطفال إذا كان عليك الانتقال من منزل.

قد تتضمن " حقبية أدوات البقاء على قيد الحياة للأطفال" ما يلي:

- بعض الكتب المفضلة
- أقلام شمع ملوّنة وأقلام رصاص
- الكثير من الورق
- مقص وصمغ
- بعض الألعاب المفضلة
- صور الأسرة/ الحيوانات الأليفة
- البطانية أو الوسادة المفضلة

## خطة الفرار من المنزل

قد لا يكون لديك متسع من الوقت للتصرف في المرة القادمة التي تقع فيها كارثة. لذا استعد الآن لحالة طوارئ مفاجئة. لتعلم كيفية إعداد خطة

للفرار من منزلك، قم بزيارة [ready.gov/plan](https://www.ready.gov/plan)

هل تحتاج إلى المساعدة في إعداد خطة لاستعادة الوضع الطبيعي في

الأسرة عقب حدوث الكوارث؟

ستجد المساعدة في [fema.gov/emergency-managers/national-](https://www.fema.gov/emergency-managers/national-preparedness/plan)

[preparedness/plan](https://www.fema.gov/emergency-managers/national-preparedness/plan)

الاستعداد الشخصي

استشر مورد الوكالة الفيدرالية لإدارة الطوارئ عبر الإنترنت بعنوان هل

أنت مستعد؟

دليل متمم لاستعداد المواطنين. يمكنك عرض إرشادات التخطيط

التفصيلية والشاملة للأفراد وأسرههم على [ready.gov/sites/](https://www.ready.gov/sites/default/files/2021-11/are-you-ready-guide.pdf)

[default/files/2021-11/are-you-ready-guide.pdf](https://www.ready.gov/sites/default/files/2021-11/are-you-ready-guide.pdf)

## كبار السن والأشخاص ذوو الاحتياجات الخاصة

قد يحتاج كبار السن والأشخاص ذوو الاحتياجات الخاصة إلى اتخاذ خطوات إضافية للاستعداد لحالات الطوارئ: إذا كانت لديك احتياجات خاصة يرجى اتباع هذه التوصيات:

- احتفظ بإمدادات الأدوية اللازمة لمدة 30 يومًا في متناول اليد في جميع الأوقات.
- ضع خطة طوارئ شخصية لكل مكان تقضي فيه الوقت - في المنزل والعمل والمدرسة وفي المجتمع.
- قم بتقييم قدراتك وحدود قدراتك واحتياجاتك وما يحيط بك لتحديد نوع الدعم الذي قد تحتاجه في حالات الطوارئ. أشرك مضيضة الرعاية المنزلية والأشخاص الآخرين في شبكة معارفك في عملية التخطيط التي تقوم بها.
- إذا كنت تعتمد على الكهرباء لتشغيل الكرسي المتحرك أو آلة التنفس أو أي جهاز آخر يساعدك على الحياة، فخطط لانقطاع التيار، واعلم إلى أين تذهب لشحن الأجهزة.
- إذا كنت تعاني من ضعف في السمع، فقم بإجراء الترتيبات مع الأقارب أو الأصدقاء للتأكد من أنك ستلتقى تحذيرات في حالات الطوارئ.
- قد تحتاج إلى مساعدة عند الإخلاء من المباني أو الوصول إلى ملجأ إذا كنت غير قادر على الحركة. ضع في اعتبارك أن المصاعد قد لا تعمل أثناء انقطاع التيار الكهربائي.
- احتفظ بقائمة مكتوبة لاحتياجات الدعم وأرقام الاتصال الخاصة بك. ينبغي أن تتضمن قائمتك الحالات والجرعات الطبية والحساسية والمعدات الخاصة والتأمين الطبي وبطاقات التأمين الرعاية الطبية ومعلومات الاتصال الشخصية والطبية. احتفظ بهذه القائمة معك، واحتفظ بنسخة أخرى عند أحد أصدقائك.
- إذا كنت تستعين بحيوان لخدمتك، فتأكد من تسجيله في بطاقة الخدمة.

تم تطوير هذه التوصيات من وكالة إدارة الطوارئ في إنديانابوليس

ووكالة إدارة الطوارئ في مقاطعة ماريون في ولاية إنديانا.

- قد يتم حظر الحيوانات الأليفة من ملاجئ الطوارئ حتى تلك الموجودة في الأقباص. قم بعمل الترتيبات مسبقًا مع الأصدقاء أو الأقارب لرعاية حيواناتك الأليفة إذا كان عليك الانتقال إلى ملجأ.
- لا يشجع نادي بيت الكلب الأمريكي على ترك الحيوانات الأليفة وحدها تحت أي ظرف من الظروف. ولكن إذا لم يكن لديك بديل، فتأكد أن هناك وفرة من الطعام والماء، وقم بكتابة مكان الإخلاء الذي ستذهب إليه على ثلاجتك أو أي مكان بارز آخر لمساعدة رجال الإنقاذ في حالات الطوارئ على لم شملك مع حيواناتك الأليفة.
- قم بنشر " لاصق إنذار للإنقاذ" أو ملاحظة مكتوبة بخط اليد على باب منزلك الأمامي لإبلاغ رجال الإنقاذ بوجود حيوان أليف بالداخل في انتظار إنقاذه. يمكنك الحصول على لاصقات إنذار للإنقاذ من فرع محلي للجمعية الأمريكية لمنع القسوة على الحيوان.
- إذا كان بإمكانك اصطحاب حيواناتك الأليفة معك، ننصحك بأن تأخذ معك مستلزمات لكل واحد من حيواناتك تكفي لثلاثة أيام على الأقل.
- تتوفر معلومات إضافية على [aspcare.org/pet-care/general-pet-care/disaster-preparedness/](https://www.aspcare.org/pet-care/general-pet-care/disaster-preparedness/)

#### أمن المياه

في كل عام يغرق 6000 شخص في الولايات المتحدة. ومن بين الـ 6000، فإن 5000 شخص كانوا سيكونون أحياء اليوم لو كانوا يرتدون سترات نجاة. وأكثر من 3000 ممن يغرقون كل عام كانوا يتعاطون الكحول أو المخدرات.) انظر تعليمات " الإسعافات الأولية لحالات الغرق "في صفحة 29)

الأسباب الرئيسية الثلاثة للغرق هي:

1. عدم ارتداء سترّة نجاة
2. شرب الكحول أو تعاطي المخدرات
3. القدرة الضعيفة على السباحة

#### نصائح السلامة عند ممارسة الألعاب المائية

عند السباحة في الأنهار أو البحيرات أو التجديف أو ركوب القوارب:

- ارتدي سترّة النجاة. لا تعتمد على قاربك المطاطي أو أي أشياء أخرى مطاطية قابلة للنفخ لإبقائك طافيًا. تتوفر سترات النجاة على سبيل الإعارة في العديد من الحدائق النهرية الأمريكية بمقاطعة ساكرامنتو من شهر مارس إلى شهر أكتوبر. ابحث عن اللافتة التي تقول "الأطفال لا يطفون" واتبع التعليمات الموضوعية.
- يُعد ارتداء سترّة النجاة أمرًا إلزاميًا للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 13 عامًا في الأنهار والبحيرات العامة في مقاطعة ساكرامنتو. يمكن الاستشهاد بالوالدين أو أولياء الأمور الذين لا يزودون أطفالهم بجهاز تعويم لارتكابهم جنحة تصل قيمتها إلى 500 دولار.
- تعلم السباحة.
- لا تشرب أو تتعاطى المخدرات.
- يمكنك إنقاذ شخص ما دون المخاطرة بحياتك. لجذب الانتباه، اصرخ "النجدة!" للوصول إلى شخص في الماء، مد إليه عصا طويلة أو جذع شجرة أو مجداف قارب، أو ألقي إليه بشيء يطفو، مثل صندوق تخزين الثلج أو أنبوب عجلة مطاطي.
- إذا تعرضت لحادث قارب، ابق مع قاربك. اصعد إلى أعلى القارب وانتظر المساعدة.
- تذكر أن المياه في بحيرات وأنهار ساكرامنتو قد تكون باردة وسريعة. اترك الماء عند ظهور العلامات الأولى لانخفاض حرارة الجسم، وهو انخفاض خطير في درجة حرارة الجسم يمكن أن يؤثر على وظيفة عضلاتك ودماغك. تشمل أعراض انخفاض حرارة الجسم الارتعاش والإرهاق والإرتباك وفقدان الذاكرة وتناقص القدرة على الكلام وضعف القدرة على الرؤية.

#### نصائح السلامة في حمامات السباحة

- تعلم السباحة.
- لا تجعل طفلك يبتعد عن عينيك أبداً قرب حمام السباحة.
- قم بإحاطة حوض السباحة بالكامل بسياج أمان ذاتي الإغلاق وذاتي القفل.
- راجع قسم الإسعافات الأولية/ الإنعاش القلبي الرئوي في الصفحات 22-31 من هذا الدليل.

#### منع الحوادث في المنزل

##### حوادث المنزل

يقدم المجلس الوطني للسلامة هذه الاقتراحات لتجنب الحوادث المنزلية:

- قم بتثبيت الدرابزين وقضبان للإمساك بها والمصابيح الليلية في المنازل لتقليل مخاطر السقوط، خاصة في المنازل التي يعيش فيها كبار السن أو يزورونها.
- تحقق من الوصفات الطبية بانتظام للوقاية من تعاطي جرعات زائدة عن طريق الخطأ.
- الحماية من إصابات الحرق عن طريق تركيب أجهزة إنذار الحرق وطفانيات الحرق.
- افحص بطاريات أجهزة إنذار الحرق بشكل دوري، وقم بوضع وممارسة خطة الفرار من الحرق.
- يقدم المجلس الوطني للسلامة معلومات حول الوقاية من الحرائق المنزلية والتأهب لها، على الموقع الإلكتروني: [nsc.org/home-safety/safety-topics/emergency-preparation/fie](https://www.nsc.org/home-safety/safety-topics/emergency-preparation/fie)

##### الخوذات

يفرض قانون ولاية كاليفورنيا على أي شخص يقل عمره عن 18 عامًا ارتداء خوذة أثناء ركوب الدراجة أو السكوتر أو لوح التزلج، أو أثناء ارتداء الزلاجات المضمنة أو الزلاجات الدوارة. كما يفرض قانون ولاية كاليفورنيا على أي شخص يركب دراجة نارية أو سكوتر، بغض النظر عن عمره، أن يرتدي خوذة.

##### التعامل الآمن مع الأسلحة النارية

جميع الأسلحة النارية يتحتم أن تكون فارغة من الذخيرة عند تخزينها. ويجب غلق الأسلحة النارية بقفل باستخدام أداة أمان مصحح بها من جانب وزارة العدل بولاية كاليفورنيا، أو أن يتم الاحتفاظها في خزانة أسلحة. وهذا مهم جدًا خصوصًا في منزل يكون به طفل دون سن الـ 18. لمزيد من المعلومات، اتصل بقسم الأسلحة النارية بوزارة العدل بولاية كاليفورنيا عبر الموقع [oag.ca.gov/firearms](https://www.oag.ca.gov/firearms) أو عن طريق الاتصال بالرقم 99162277527.

##### التسمم

استخدم مزاليج وأقفال الأمان في خزائن وأدراج المطبخ والحمام والأماكن الأخرى التي تحتوي على مواد ضارة. وقد أصدرت لجنة سلامة المنتجات الاستهلاكية إرشادات مفصلة حول كيفية تأمين الأطفال في منزلك تجدها على الموقع

الالكتروني [cpsc.gov](https://www.cpsc.gov)

##### سلامة الحاسوب

كثير من الناس لا يدركون أن أنظمة الكمبيوتر يمكن استخدامها لشن هجمات ضد الحكومة والصناعة — أو في كثير من الأحيان لسرقة أو تدمير معلومات مثل البيانات المالية أو حتى الهويات الشخصية.

من أجل حماية نفسك:

- كن حريصًا عند التواصل مع الغرباء عبر الإنترنت.
- أبلغ السلطات بأي أنشطة غير معتادة.
- استخدم كلمات مرور لا يمكن تخمينها بسهولة.
- أنشئ ملفات نسخ احتياطي منتظمة للبيانات الهامة.
- استخدم برامج الحماية من الفيروسات والبرامج المانعة لدخول الفيروسات، مثل تلك المضمنة في جهاز الراوتر.
- أفضل جهاز الحاسوب الخاص بك عن الإنترنت عندما لا تستخدمه.
- قم بتحميل برامج الأمان بانتظام من مطوري البرامج الموثوقين.

بينما يفتح استكشاف الكمبيوتر عبر الإنترنت عالمًا من الاحتمالات للأطفال، إلا أنهم قد يتعرضون للمخاطر. أصدر مكتب التحقيقات الفيدرالي دليل الأباء للسلامة على الإنترنت. يمكنك عرض الدليل على موقع [www2.fb.gov/publications/pguide/pguidee.htm](https://www2.fb.gov/publications/pguide/pguidee.htm)



إن المنزل الآمن هو المنزل الذي تكون به:

- أبواب الدخول مصنوعة من الخشب الصلب أو مغطاة بالمعدن.
- أبواب الدخول مؤمنة بأقفال كبيرة عالية الجودة.
- أبواب الدخول بها ثقب في الباب يتيح لك الرؤية للخارج دون أن تضطر لفتح الباب
- المفاتيح الاحتياطية ليست مخبأة خارج المنزل.
- إغلاق أبواب الدخول.
- الأبواب الزجاجية المتزلقة بها أقفال أبواب قوية وعملية.
- تركيب دبوس أو وتد بحيث لا يمكن رفع الباب الزجاجي المتزلق عن معجراها.
- النوافذ بها جهازان محكمان للقفل، على الأقل
- النوافذ يمكن فتحها بسرعة للفرار وقت الطوارئ
- عنوان المنزل واضح للعيان.
- الشجيرات والأغصان الصغيرة محفوفة كي تمنع استخدامها كأماكن للإختباء
- بوابات الدخول الجانبية مغلقة بالقفل.
- تركيب الإضاءة الخارجية وتشغيلها
- أن يكون باب الجراج المؤدي الى المنزل مصنوع من الخشب الصلب أو مغطى بالمعدن، ويظل مغلقًا.
- نوافذ الجراج عليها أغطية تمنع رؤية ما بالداخل.
- تشغيل أجهزة الإنذار.

راقب باستمرار الوضع في منطقتك السكنية. وانتبه إلى ما يلي:

- شخص غريب يدخل منزل جيرانك بينما هم ليسوا بالمنزل.
- أي شخص يحاول رؤية ما بداخل سيارة مغلقة الأبواب أو يحاول اقتحامها بالقوة.
- الأصوات غير المعتادة مثل تحطم زجاج أو أصوات إطلاق رصاص أو صراخ.
- النوافذ المفتوحة أو المكسورة في منازل أو محال تجارية مغلقة.
- السيارات الواقفة إلى جانب الطريق وبها أفراد – خاصة إذا كان ذلك في ساعة غير معتادة.
- سيارة غير مألوفة ومحركها يدور وواقفة إلى جانب الطريق في شارعك وليس بها سائق.
- أي شخص يترع أشياء أو لوحات معدنية أو بنزين من سيارة.
- حركة دخول وخروج غير معتادة من منازل أو محال تجارية.
- عمليات تجارية تتم في السيارة.
- أشخاص غير مصرح لهم يقومون بالعبث بمصابيح الشارع أو كابل التلفزيون أو تركيبات الخدمة الهاتفية.

أدوار المجتمع للأمن المنزلي	الوصف
دور دوريات مرور الطرق السريعة في كاليفورنيا مسؤولة بالتنسيق في مختلف أنحاء الولاية لنظام الإنذار المعروف بنظام أمير للإنذار للاستجابة لحالات الطوارئ للث اللاسلكي للمفقودين في أمريكا وغير ذلك من أنشطة الاستجابة الطارئة الأخرى المرتبطة باختطاف الأطفال. كما إن دوريات مرور الطرق السريعة في كاليفورنيا على استعداد للمساعدة في استرجاع الطفل المختطف عن طريق التبليغات على مستوى الولاية بمعلومات تتعلق باختطاف الأطفال. لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة موقع الإنترنت <a href="https://www.chp.ca.gov/Pages/Amber-Alert.aspx">https://www.chp.ca.gov/Pages/Amber-Alert.aspx</a> رقم هاتف الأطفال المفقودين: (800) 2223463	مراقبة الهي هي مجموعة منظمة من الجيران تتمثل مهمتهم في مراقبة الهي باستمرار والإبلاغ عن أي نشاط أو موقف يمكن أن يؤثر على مظهر مجتمعهم أو سلامته. إذا كنت مهتمًا بأن تصبح عضوًا نشطًا، فاتصل بمركز المأمور على الرقم 9168745115 أو اتصل بقسم الشرطة المحلي لديك.
مراقبة الهي	أنشأت ولاية كاليفورنيا برنامج فيلق المواطن للمساعدة في تنسيق أنشطة المتطوعين للاستجابة لحالات الطوارئ داخل الولاية. وتعمل مجالس فيلق المواطنين المحليين على تعزيز وتقوية برامج فيلق المواطن على مستوى المجتمع المحلي. قد تشمل البرامج المحلية متطوعين في خدمة الشرطة، وفي فرق الاستجابة لحالات الطوارئ المجتمعية التي تتألف من الشركات الكبيرة، ومنظمات الآباء والمعلمين، ومجموعات الكنائس، وفيلق الاحتياط الطبي، وفريق الاستجابة للطوارئ المجتمعية ومجموعات مراقبة الأحياء.
فرص العمل التطوعي	مجلس فيلق المواطنين بمنطقة ساكرامنتو يتكون مجلس فيلق المواطنين بمنطقة ساكرامنتو من مجموعة متعددة التخصصات من القادة من الشركات والمدارس ومجال الرعاية الصحية والوكالات الوطنية المعنية بالاستجابة في حالات الطوارئ والمؤسسات الدينية والهيئات المجتمعية الأخرى. وقد تم إنشاء مجلس فيلق المواطنين بمنطقة ساكرامنتو لتخطيط الموارد وتنسيقها وتنفيذ برامج تعليمية يمكن من خلالها تدريب المتطوعين على مهام الاستعداد والاستجابة للطوارئ والإنعاش. لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة موقعنا الخاص بمجلس فيلق المواطنين بمنطقة ساكرامنتو <a href="http://srccc.org">srccc.org</a> ، البريد الإلكتروني <a href="mailto:sacramentoresponds@gmail.com">sacramentoresponds@gmail.com</a> أو اتصل بنا على الرقم 9166016539. يمكنك أيضًا الاتصال بمكتب الخدمات التطوعية التابع لقسم شرطة مقاطعة ساكرامنتو على الرقم 9168747339. لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة موقعنا <a href="http://sacsheriff.com/pages/volunteer_services.php">sacsheriff.com/pages/volunteer_services.php</a> . يمكنك معرفة المزيد من المعلومات من خلال ما يلي:
راديو الطقس التابع للإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ متطوعو كاليفورنيا، الذين يديرهم مكتب المحافظ <a href="http://californiavolunteers.ca.gov">californiavolunteers.ca.gov</a></li> <li>▪ فريق الاستجابة للطوارئ المجتمعية على الموقع <a href="http://community.fema.gov/PreparednessCommunity/s/cert-find-a-program">community.fema.gov/PreparednessCommunity/s/cert-find-a-program</a></li> </ul>
راديو الطقس التابع للإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي	فكر في شراء جهاز راديو يتلقى معلومات الطقس من الإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي، ويتضمن نظام تنبيه بالنغمة للتنحيز من الظروف الجوية القاسية. تتلقى أجهزة راديو الطقس التابع للإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي إعلانات الطقس والخدمة العامة من الإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي أنظمة الإنذار في حالات الطوارئ. وتبث الإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي التنبؤات المحلية للأرصدة الجوية على مدار 24 ساعة وظروف السفر وتحذيرات الطقس القاسية. كما يمكن شراء أجهزة راديو الطقس التي تعمل بالبطارية بأقل من 50 دولارًا. يمكن العثور على العديد من الشركات التي تقدم الراديو عبر الإنترنت باستخدام الكلمات الرئيسية "راديو الطقس التابع للإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي". لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة موقعنا <a href="http://noaa.gov">noaa.gov</a> أو اتصل بنا على الرقم 2024826090
الصليب الأحمر الأمريكي	بالنسبة للمجموعات المكونة من ستة موظفين أو أكثر، يمكن للصليب الأحمر تحديد موعد لدورة خاصة للإسعافات الأولية أو الإنعاش القلبي الرئوي في مكتب الصليب الأحمر أو في الشركة التي تعمل بها. تواصل معنا على الرقم الخاص بفرع منطقة جولد كاونتي للصليب الأحمر الأمريكي 9169937070 أو لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الخاص بالصليب الأحمر <a href="http://redcross.org/local/california/gold-country.html">redcross.org/local/california/gold-country.html</a> يمكنك الحصول على المزيد من الأفكار والمعلومات حول الاستعداد لمواجهة الكوارث التجارية من إدارة الأعمال الصغيرة من خلال موقع <a href="http://sba.gov/business-guide/manage-your-business/prepare-emergences">sba.gov/business-guide/manage-your-business/prepare-emergences</a>



## كيف تستعد في مجتمعك

- كن حذرًا. قابل جيرانك وتعرف عليهم. كن على علم بالطرود أو المركبات غير العادية أو المهجورة والأنشطة المشبوهة التي ينبغي إبلاغ الشرطة عنها.
- ضع قائمة بأسماء جهات خدمات الطوارئ وأرقام هواتفها وعناوينها، بما في ذلك الملاجئ وبنوك الطعام وأقسام الشرطة والإطفاء. ومن ثم وزع القائمة على جيرانك.
- تعرف على خطط حالات الطوارئ المحلية. وما هي الخطط الجاري العمل بها في مدرستك؟ ما هي الخطط الجاري العمل بها في مكان عملك؟
- تأكد من أن المدارس وأماكن العمل لديها معلومات اتصال محدثة لعائلتك لاستخدامها في حالات الطوارئ. وضع رقم الهاتف المحمول إذا كنت تحمل هاتفًا.
- تحقق من الخطة التي وضعتها المدرسة في حالات الطوارئ في حال كان لديك أطفال في سن المدرسة. حيث تحتاج إلى معرفة إذا كان أطفالك سيقبون في المدرسة حتى يتمكن أحد الوالدين أو شخص بالغ معين من اصطحابهم. وعليك أن تضع في اعتبارك أن المدرسة قد تحدد مكان آخر قريب، مثل حديقة عامة، لاصطحاب الأطفال.
- حدد مكانًا يمكن أن يجتمع فيه أفراد عائلتك إذا انفصلوا أثناء حالة الطوارئ. قم بإنشاء اتصال مع شخص من خارج المدينة، مثل صديق أو قريب، حيث يمكن للجميع الاتصال به. تأكد من موافقة ذلك الشخص وأن كل أفراد عائلتك لديهم الرقم وعلى علم بكيفية الاتصال به. فكر في استخدام بطاقات اتصال هاتفية مدفوعة مسبقًا وقوائم جهات الاتصال في حالات الطوارئ لأطفالك. حدد أماكن للقاء سواء بالقرب من المنزل أو بعيدًا عنه.
- خطط لما قد تحتاجه إذا كنت بعيدًا عن المنزل أثناء حالة الطوارئ. احتفظ بالمياه والبطانية والمواد الغذائية غير القابلة للتلف في سيارتك. تأكد من تعبئة الوقود أكثر من نصف الخزان. تذكر أنه في حالة انقطاع الكهرباء، فلن تعمل محطات الوقود.
- تعرف على المنظمات الموجودة داخل مجتمعك – على سبيل المثال، دور العبادة والمدارس وإدارات الإطفاء والصليب الأحمر

– التي تعمل على جهود الاستعداد. اكتشف ما يمكنك فعله، وتطوع للمساعدة.

انضم إلى برنامج مراقبة الحي أو ابدأ تشغيله أو أعد تنشيطه. حيث تعتبر مراقبة الحي وسيلة فعالة لك للتفاعل مع جيرانك وأرسل المعلومات الواردة في هذا الكتيب وتطوير خطط الحي. اكتشف ما إذا كانت منطقتك بها جمعية مجتمعية، وانضم إليها.

فكر في المشاركة في التدريب على حالات الطوارئ في الحي. لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني [srccc.org/programs](http://srccc.org/programs)

كن عضوًا في فريق الاستجابة المجتمعية المدرب على حالات الطوارئ بمنطقة ساكرامنتو. والتي يمكنك من خلاله تلقي تدريب مكثف على التأهب للكوارث مجانًا. يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني [sfdcert.org](http://sfdcert.org) للحصول على المزيد من المعلومات.

يمكن لمختصي الرعاية الصحية النشطين والمتقاعدين الانضمام إلى فيلق الاحتياطي الطبي الإقليمي في ساكرامنتو ([saco.es.saccounty.net/SacramentoMedical](http://saco.es.saccounty.net/SacramentoMedical))

للحصول على المزيد من المعلومات، انقر على [ReserveCorps/Pages/default.aspx](http://ReserveCorps/Pages/default.aspx) لتعزيز الاستجابة للكوارث الطبيعية والكوارث التي من صنع الإنسان.



## كيف تستعد في محل عملك

### الاستعداد العام لحالات الطوارئ

يمكن أن تحدث حالة الطوارئ في أي وقت. لذلك عليك أن تعرف أنت وزملائك في العمل ما الذي ينبغي عليك فعله أثناء حدوث حالة طوارئ في العمل. حتى لو كنت تعتقد أنك لست في منطقة معرضة للكوارث، يمكن أن يؤدي اصطدام شاحنة صهريج مواد كيميائية أو حريق في أحد المستودعات أو فيضان أو أي حادث آخر إلى منعك من الوصول إلى مكان عملك أو مغادرتة.

لا ينبغي أن يعمل أي مشروع بدون خطة لمواجهة الكوارث. كما لا يعاد فتح ما يصل إلى 40 في المائة من الشركات الصغيرة أبدًا بعد تعرضها للأضرار الناجمة عن الفيضانات أو الزلازل أو غيرها من الكوارث الكبرى. إذا كنت صاحب مشروع يطور خطة لمواجهة الكوارث في العمل، ففكر في كيفية تأثير الكارثة على موظفيك وعملائك ومكان العمل.

فكر في كيفية الاستمرار في ممارسة الأعمال التجارية إذا كانت المنطقة المحيطة بمنشأتك مغلقة أو كانت الشوارع غير قابلة للعبور. فكر في ما ستحتاجه لخدمة عملائك إذا تعذر الوصول إلى منشأتك.

### ينبغي على الموظفين:

- تعلم خطط الطوارئ وممارستها.
- التعرف على مخرجين على الأقل من كل غرفة أو منطقة عمل (إن أمكن).
- التدريب على كيفية الهروب في الظلام من خلال معرفة، على سبيل المثال، عدد المكاتب أو المقصورات الموجودة بين محطة عملك وأقرب مخرجين.
- التعرف على مكان مقابلة زملاء العمل بعد الإخلاء.
- التعرف على أماكن طفايات الحريق وكيفية استخدامها.
- الاحتفاظ بنسخة من أرقام هواتف زملاء العمل في المنزل.
- القيام بإعداد قائمة مطبوعة بالأرقام الشخصية المهمة. والاحتفاظ بها على المكتب أو بالقرب من الهواتف الأخرى. لا ينبغي الاعتماد على القوائم الإلكترونية أو أرقام هواتف الاتصال المباشر أو منظمي الكمبيوتر الذين قد لا يعملون في حالات الطوارئ.

■ جمع لوازم الطوارئ الشخصية (بما في ذلك المصباح اليدوي وأحذية المشي وقناع الغبار وزجاجة الماء والطعام غير القابل للتلف) في درج المكتب.

■ الإبلاغ عن الأضرار أو الأعطال في نظام السلامة عدم إغلاق أو سد المخارج أو المداخل. بالرغم من ذلك، ينبغي إبقاء أبواب الحرائق مغلقة لإبطاء انتشار الدخان والنار.

■ وضع خططًا محددة لمساعدة بعضهم البعض إذا تم إغلاق النقل العام أو كانت الطرق غير قابلة للعبور. مع الأخذ بالاعتبار عرض تسكين زملائهم في العمل أو نقلهم أو إطعامهم مؤقتًا في حالة الطوارئ.

### ينبغي على أصحاب العمل:

- ضمان وضع خطة للطوارئ وتحديثها وممارستها كل ستة أشهر على الأقل
- وضع خطط محددة مع الموظفين ذوي الاحتياجات الخاصة أو الذين قد يحتاجون إلى المساعدة أثناء حالة الطوارئ.
- وضع معًا شبكة ردود هاتفية هرمية الشكل في المكتب. القيام بوضع قائمة بأرقام الهواتف المنزلية لجميع الموظفين، وتحديد المسؤول عن إجراء كل اتصال. توزيع نسخة على كل موظف (وذلك بعد الحصول على إذن من كل موظف مدرج في القائمة).
- الاحتفاظ بقائمة هاتف لجميع الموظفين الرئيسيين معك في جميع الأوقات.
- القيام بتعيين رقم خاص على نظام البريد الصوتي الخاص بك (إذا كنت تمتلك رقمًا) يمكنك من خلاله تسجيل الرسائل للموظفين، وتأكد من معرفة جميع الموظفين بالرقم.
- الترتيب لإرسال مكالمات قابلة للبرمجة لخطوط عملك الرئيسية.
- ترك المفاتيح ورموز الإنذار مع موظف أو صديق موثوق به في حالة عدم تمكنك من الوصول إلى منشأتك.
- دعم بيانات الكمبيوتر بشكل متكرر.





## الإبلاغ عن حالات الطوارئ

أرقام الطوارئ لمستخدمي الهواتف المحمولة

داخل مدينة ساكرامنتو

9167320100

من أماكن أخرى في مقاطعة ساكرامنتو

9168745111

## اتصل برقم 911 عند:

- رؤية النار
- شم رائحة الغاز أو الدخان
- رؤية أو سماع انفجار
- الحاجة إلى مساعدة طبية أو رؤية شخص يفعل ذلك.
- رؤية شخص مشتببه به في منطقة آمنة أو المغادرة منها.
- رؤية شخص يحمل سلاح
- رؤية طرد مشتببه به في منطقة عامة.
- رؤية شخص يتم احتجازه قسرًا أو أخذه رغماً عنه
- رؤية خطرًا قريب للأرواح و/أو الممتلكات أو إدراكه.
- رؤية شيئًا غير عادي بشكل ملحوظ أو في غير مكانه قد يمثل خطرًا

## عند الاتصال بالرقم 911

كن مستعدًا للإجابة على هذه الأسئلة:

- ما هو العنوان الذي حدثت فيه الحادثة؟
- هل الموقع منزل أم شقة أم محل عمل؟
- من أي عنوان تتصل؟

ما اسمك؟

ما هو رقم هاتفك؟

متى وقعت الحادثة؟

هل بوسعك أن تصف المشتبه به (إذا كان ذلك ممكنًا)

ما هو عرق المشتبه به وجنسه وعمره وطوله ووزنه ولون شعره وطوله؟

هل يمكنك تذكر الملابس أو الوشم أو الثقوب أو الخصائص الأخرى؟

ما هي وسيلة سفر المشتبه به؟

هل كان المشتبه به يسير على الأقدام أم على دراجة أم يقود سيارة أم يأخذ سيارة أجرة؟

هل كان المشتبه به يحمل سلاحًا؟ إذا كان الأمر كذلك، ما هو نوعه؟

هل كان مسدسًا أم مسدسًا نصف آلي أم سكينًا أم بخاخ الفلفل؟

أين كان المشتبه به عندما رأيته آخر مرة، وفي أي اتجاه سار المشتبه به (المشتبه بهم) – على سبيل المثال، الشمال أو الجنوب أو الشرق أو الغرب، باتجاه النهر، باتجاه الطريق السريع؟

ما الذي يمكنك فعله كشاهد

مرآة المشتبه به بحذر

- تجنب التحديق بالعين
- ابدأ من أعلى الرأس
- لاحظ أكبر قدر ممكن من التفاصيل
- حدد المزايا الفريدة
- اكتب التفاصيل قبل أن تنسى.
- راقب السيارة بحذر.
- حدد الشركة المصنعة والموديل واللون
- ملاحظة العام التقريبي.
- حدد نمط الجسم (سيدان، سيارات الدفع الرباعي، رودستر).
- قم بالإشارة إلى أي خصائص فريدة (ملصقات أو خدوش أو أضرار أخرى).
- انتبه إلى رقم لوحة الترخيص ودولتها.
- راقب اتجاه السفر.

قبل الاتصال

احرص على تحديد موقعك. لا يستطيع متلقي المكالمات إرسال المساعدة إذا كانوا لا يعرفون مكانك.

عند الاتصال

- سيجيب متلقي المكالمات المدرب جيدًا على الهاتف
- انتظر حتى يقوم متلقي المكالمات بطرح الأسئلة عليك
- إذا كان ذلك ممكنًا، كن مستعدًا لتسليم الهاتف إلى الضحية أو الشاهد إذا قدم متلقي المكالمات هذا الطلب.

لا تتصل برقم 911 «للتدرب» مع أطفالك

تقدم مؤسسة بولي كلاس توصيات لجعل الأطفال مرتاحين للاتصال برقم 911.

معرفة المزيد من المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني <https://www.pollyklaas.org>.



### أنظمة الإنذار في حالات الطوارئ

نظام الإنذار العام والإنذار المتكامل (يضم أنظمة الإنذار في حالات الطوارئ، إنذار الطوارئ اللاسلكي، إنذار الطوارئ غير المتعلقة بالطقس)

نظام الإنذار العام والإنذار المتكامل هو النظام الوطني التابع للوكالة الفيدرالية لإدارة الطوارئ للإنذار المحلي الذي يقدم معلومات موثوقة في حالات الطوارئ ومعلومات مُنقذة لحياة عامة الناس من خلال الهواتف المحمولة باستخدام إنذارات الطوارئ اللاسلكية، وبجانب الراديو والتلفزيون من خلال نظام الإنذار في حالات الطوارئ، وعلى راديو الطقس التابع للإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي من خلال إنذارات الطوارئ غير المتعلقة بالطقس (نظام الإنذار العام والإنذار المتكامل لعام 2022).

إنذار ساكرامنتو الإقليمي

إن إنذار ساكرامنتو هو نظام إعلام جماعي تستخدمه مقاطعات ساكرامنتو ويولو وبلاسر بالإضافة إلى المدن المشاركة داخل كل مقاطعة لنشر الرسائل إلى السكان والشركات المتعلقة بصحة أو سلامة أو رفاهية المجتمع المتأثر بحالة طوارئ متصورة أو وشيكة أو فعلية. ويتمتع إنذار ساكرامنتو بالقدرة على إرسال آلاف الرسائل خلال دقائق عبر الهاتف وإشعارات فورية والبريد الإلكتروني وأجهزة تيليغايب

والرسائل النصية. ويتضمن النظام أرقام الهواتف الأرضية السكنية والتجارية لجميع سكان مقاطعة ساكرامنتو. ووفقًا للجنة المرافق العامة بولاية كاليفورنيا، تم الحصول على أرقام الخطوط الأرضية من شركة الهاتف والتلغراف الأمريكية وقاعدة بيانات الهاتف 911 الخاصة بشركة فيرايزون للاتصالات. ويتم تشجيع السكان أيضًا على التسجيل في [www.sacramento-alert.org](http://www.sacramento-alert.org) وإدخال أرقام هواتف إضافية وعناوين بريد إلكتروني وعناوين حقيقية بالإضافة إلى الاشتراك في الإشعارات غير الطارئة (الطقس القاسي ورسائل المجتمع وتنبيهات السلامة وما إلى ذلك).

إذا وقعت كارثة في مكان قريب

- استخدم وكون مجموعة مستلزمات الطوارئ الخاصة بك، بما في ذلك الطعام والماء والمصابيح الكهربائية ورايو اف ام/ اي ام والبطاريات الجديدة ومستلزمات الإسعافات الأولية والنقود.
- أبقِ الثلاجة والفریزر الخاصين بك مغلقين قدر المستطاع لمنع تلف الطعام.

استخدم أجهزة الشحن المحمولة أو محطات الطاقة، إذا كان ذلك متاحًا. واستخدم المولدات الكهربائية في الهواء الطلق بعيدًا عن النوافذ لمنع التسمم بغاز أول أكسيد الكربون.

استخدم راديو السيارة وإمكانية شحن البطارية إذا لزم الأمر، ولكن لا تقم بتشغيل المحرك في مكان مغلق (على سبيل المثال، مرآب مغلق) لأن ذلك قد يسبب التسمم بغاز أول أكسيد الكربون.

- تعلم كيفية فتح باب المرآب الخاص بك يدويًا.
- ضع في اعتبارك الأدوية التي تحتاج إلى تبريد أو الأجهزة الطبية التي تتطلب طاقة. وتأكد من أن شركة الطاقة الخاصة بك على علم بالجهاز الخاص بك.

حالات فقدان الطاقة الكهربائية

- في حالة فقدان الطاقة الكهربائية في حالة الطوارئ ولم يكن لديك راديو يعمل بالبطارية، فاستخدم راديو السيارة (إذا كان القيام بذلك آمنًا).
- أبقِ الثلاجة والفریزر الخاصين بك مغلقين قدر المستطاع.

- في حالة تشغيل محرك سيارتك كمصدر للطاقة أو الكهرباء، تأكد من عدم وجود السيارة في مكان مغلق لتجنب خطر التسمم بغاز أول أكسيد الكربون.

- إغلاق محمد الموقد.
- تحديد موقع مجموعة مستلزمات الكوارث المنزلية الخاصة بك (انظر الصفحة 8).

- التأكد من تشغيل الراديو الذي يعمل بالبطارية.
- الانتقال إلى غرفة داخلية تحتوي على أقل عدد من النوافذ والأبواب وتقع فوق مستوى سطح الأرض.
- يُفضل الموقع فوق سطح الأرض في حالة وجود تهديد كيميائي لأن بعض المواد الكيميائية أثقل من الهواء وقد تتسرب إلى الأقبية حتى عند إغلاق النوافذ.
- الإبقاء بعيداً عن النوافذ.

- في حالات الطوارئ، الاعتماد على السلطات المحلية للحصول على المعلومات الأكثر دقة.

- الاستماع إلى الراديو المحلي للحصول على مزيد من المعلومات في حالات الطوارئ. وقد تم تصنيف كيه اف بي كيه إيه إم 1530 (KFBK AM 1530) كمحطة راديو أساسية لرسائل التنبيه في منطقة ساكرامنتو. كما تم

- ابتعد عن أسلاك وكابلات الكهرباء التي سقطت على الأرض.
- تعرف على منطقتك: قم بمراجعة ملحق الإخلاء في مقاطعة ساكرامنتو من خلال زيارة الموقع الإلكتروني التالي [/https://sacoes.sacounty.gov](https://sacoes.sacounty.gov)

<https://EmergencyManagement/Pages/Planning.aspx>

- دوريات الشرطة
- في حالة الإخلاء، ستستمر سلطات تطبيق القانون المحلية في القيام بدوريات في منطقتك السكنية.
- كيف تغلق مصادر إمداد الغاز
- أغلق مصادر إمداد الغاز فقط إذا لاحظت تصدعا تركيبيا في منزلك أو شممت أو سمعت تسربا للغاز أو رأيت عداد الغاز يدور مما يدل على تسرب الغاز.

- 1- ابحث عن صمام الإغلاق الرئيسي الموجود بجانب جهاز القياس على أنبوب التوصيل.
- 2- استخدم مفتاح الربط على شكل هلال أو أنبوب وحرك الصمام في ربع دائرة في أي من الاتجاهين. عندما يكون مقبض الصمام متعامداً (عرضياً) مع الأنبوب، يكون الخط مغلقاً. لا تقم بتشغيل الغاز مرة أخرى بعد انتهاء حالة الطوارئ. اطلب من شركة الغاز أن تفعل ذلك.

- ستطلب منك السلطات المحلية أن تترك بيتك إذا كان هناك سبب وجيه عليك أن تطيع هذا الطلب في الحال. استمع إلى المزيد من التعليمات في محطات الراديو والتلفزيون المحلية. ستصدر إليك تعليمات بالذهاب إلى مكان محدد.
- اتبع هذه النصائح:
- ارتدي قمصاناً ذات أكمام طويلة وسراويل طويلة وأحذية متينة.
- خذ معك " حقيبة الكوارث " (انظر الصفحة 7 لمزيد من المعلومات).
- التنسيق مع القائمين برعاية أطفالك.
- استعد لنقل حيواناتك الأليفة لكان آخر (انظر الصفحة 10 لمزيد من المعلومات).
- أغلق الكهرباء والماء وخدمة غاز البروبان.
- لمزيد من المعلومات حول اللجوء للمكان، قم بزيارة <https://emergency.cdc.gov/shelterinplace.asp>
- اترك صمام الغاز الطبيعي مفتوحاً (إلا إذا طُلب منك أن تفعل غير ذلك)
- ضع مقنناتك الثمينة في مكان آمن.
- أحكم إغلاق منزلك بالقفل.
- اتبع مسارات السفر التي تحددها السلطات المحلية – لا تستخدم "الشوارع الجانبية" حيث أنه قد يكون من غير الممكن مرور السيارات فيها.
- اركب مع الآخرين في سيارات جماعية كلما أمكن.

## إذا نُصحت بالبقاء في مكانك

قد ينصحك المسؤولون المحليون بالبقاء في منزلك أو مقرك (البقاء في المكان) وحماية نفسك هناك، إذا كان الأمر كذلك:

- إحصار الحيوانات الأليفة إلى الداخل.
- إغلاق وقفل جميع النوافذ والأبواب الخارجية.
- إيقاف تشغيل جميع المراوح وأنظمة التدفئة وتكييف الهواء.

## ملاجئ الصليب الأحمر

يمكن أن تكون ملاجئ الصليب الأحمر مفتوحة إذا ما امتد تأثير كارثة على عدد كبير من السكان أو إذا كانت حالة الطوارئ ستستمر لعدة أيام.

كن مستعداً للذهاب إلى الملجأ إذا:

- كان هناك حالة طوارئ في منطقتك سببها مواد خطيرة
- كانت مياه الفيضان ترتفع
- حدث تصدع كبير في منزلك
- طلبت منك الشرطة أو السلطات المحلية أو الاثنين معا أن تخلي منزلك

تقدم ملاجئ الصليب الأحمر الطعام والملجأ المؤقت والإسعافات الأولية الأساسية دون مقابل للذين أدخلوا منازلهم.

## نظام الإنذار في ساكرامنتو

تدير وكالات الطوارئ في ساكرامنتو ويولو وبلاسر بشكل تعاوني نظام إنذار للطوارئ متطور يُعرف باسم نظام الإنذار في ساكرامنتو. حيث يعتبر نظام الإنذار في ساكرامنتو تطبيق على شبكة الإنترنت يمكن مسؤولي السلامة العامة المخولين في المقاطعة والمدينة والحي من نشر معلومات السلامة العامة بسرعة وفعالية لسكان ساكرامنتو عبر الهاتف والرسائل النصية والبريد الإلكتروني. قم بتسجيل الدخول عبر الموقع الإلكتروني التالي [www.sacramento-alert.org](http://www.sacramento-alert.org)

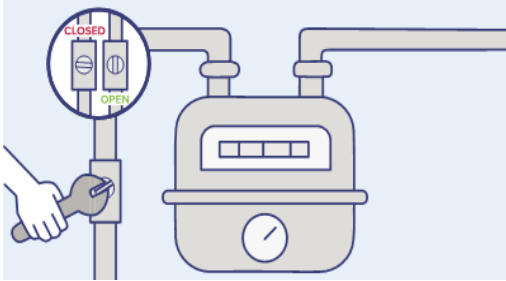
## إذا طُلب منك الإخلاء

تصنيف محطة كيه إكس جي زد إف إم 88.9 ميغا هيرتز (KXJZ FM 88.9) كمحطة راديو ثانوية. ومحطة كيه إس تيه اي 650 إيه إم كمحطة راديو بديلة.

## البقاء في المكان

ولمزيد من المعلومات حول البقاء في المكان، يُرجى زيارة

<https://emergency.cdc.gov/shelterinplace.asp>



كيفية إغلاق مصادر التيار الكهربائي

- 1- ابحث عن مكان دائرة صندوق مفاتيح الكهرباء أو صندوق الصمام.
- 2- حدد صندوق الكهرباء الرئيسي أو مفتاح الطاقة أو الصمام (عادةً ما يكون أكبر مفتاح أو صمام على لوحة الكهرباء).
- 3- باستخدام يد واحدة فقط، قم بتحريك المفتاح إلى وضع " (أوف) (إيقاف التشغيل)" (أو قم بإزالة الصمام الرئيسي)

## عمليات إخلاء المباني المتعددة الطوابق:

وفي حالة حدوث حالات طوارئ في مبنى متعدد الطوابق:

- غادر المنطقة على وجه السرعة.
- اتبع خطة الإخلاء في حالات الطوارئ الخاصة بهذا المبنى.
- تحسس الأبواب لمعرفة درجة الحرارة ورائها قبل أن تقوم بفتحها.

بقدر الإمكان، غطي فمك بقطعة من القماش أثناء سيرك. [fmcsa.gov/sites/fmcsa.gov/files/docs/Hazardous\\_Materials\\_Markings\\_Labeling\\_and\\_Placarding\\_Guide.pdf](https://www.fmcsa.gov/sites/fmcsa.gov/files/docs/Hazardous_Materials_Markings_Labeling_and_Placarding_Guide.pdf) إذا كنت تتعرض لمواد خطرة، اطلب من أفراد إدارة الإطفاء تطهيرك من الكيماويات قبل أن تغادر المكان.

#### التعرف على المواد الخطرة:

يطلب من المركبات التي تحمل المواد الخطرة أن تعرض ملصق (لافتة) تستخدم نظام الأرقام والكلمات لتحديد فئة الخطر للمادة التي يتم نقلها. لمزيد من المعلومات يرجى زيارة



- لا تستخدم المصعد الكهربائي في المبنى المشتعل بالنار.
- استخدم أقرب درج بالقرب منك يكون بمأمن من الحريق والدخان.
- قم بالزحف تحت الدخان.
- إذا كنت محاصراً في المبنى:
  - احتفظ بهدوئك.
  - اذهب إلى غرفة بها نوافذ خارجية وهاتف.
  - ابق في مكان يستطيع رجال الإنقاذ أن يروك منه.
  - لوح بقطعة قماش ذات ألوان فاتحة.
  - افتح النوافذ – لكن أغلقهم دخل منها الدخان.
  - قم بحشو قطع من القماش وأوراق الصحف حول أية شقوق في الأبواب.
- قدم المساعدة للآخرين.
- للحصول على معلومات تتعلق بمساعدة المعاقين خلال عملية الإخلاء تصفح موقع الإنترنت التالي: [www.ready.gov/disability](http://www.ready.gov/disability)
- إذا وجدت نفسك محاصراً في موقع حادث مواد خطرة (المواد الخطرة):
  - إذا رأيت حادثة، اتصل برقم الهاتف 911. إذا كان ذلك ممكناً، أخبر متلقي المكالمات باسم و/أو رقم المادة الخطرة (انظر بند العمود الجانبي بعنوان "التعرف على المواد الخطرة").
  - توجه إلى مكان مرتفع عكس الريح أو عكس التيار في موقع الحادث.
  - لا تسير في أي مواد منسكبة أو تلمسها.
  - تجنب استنشاق الغازات أو الأبخرة أو الدخان.

تحقق من أمان موقع الحادث لك وللمصاب. أنت لا تريد أن تصبح ضحية.

#### 2- اتصل

افحص الضحية للتأكد من عدم وجود أي استجابة. إذا لم تكن هناك استجابة اتصل برقم الهاتف 911 واعد إلى الضحية. سيقوم موظف الطوارئ بمساعدتك على الهاتف وإعطائك تعليمات التنفس الصناعي (CPR).

#### 3- ضخّ

الضحية لا يتنفس أو يسعل أو يتحرك بشكل طبيعي الطبيعي أو السعال أو الحركة. اضغط على منتصف الصدر بوصة ونصف إلى بوصتين ما بين حلمتي الصدر. ضخ بمعدل 100 مرة في دقيقة، أسرع من مرة ضخ واحدة في كل ثانية. أترك الصدر يرجع لوضعه الطبيعي بعد كل مرة ضغط. استمر في هذه العملية إلى أن تصل النجدة



#### الإسعافات الأولية والتنفس الصناعي

التنفس الصناعي (CPR): هو طريقة تساعد على إنقاذ حياة شخص

يتعرض لسكتة قلبية. فخلال السكتة القلبية يتوقف القلب عن ضخ الدم وينخفض ضغط الدم إلى الصفر ويختفي النبض. خلال عشرة ثواني من السكتة القلبية يفقد الشخص الوعي ويصبح غير قادر على الاستجابة. فالتنفس الصناعي يجبر الدم المشبع بالأكسجين على الوصول إلى المخ والقلب وغيرهما من الأعضاء الهامة في الجسم، وبذلك يمنع الخطر المحتمل. إن التنفس الصناعي (CPR) يحتفظ بالشخص على قيد الحياة حتى يتم عمل إجراءات أكثر تقدماً بما في ذلك لإيقاف رجفان القلب (بالصدمات الكهربائية التي تعيد للقلب نشاطه الطبيعي). إن عابر السبيل الذي يقوم بعملية التنفس الصناعي لشخص توقف قلبه عن العمل يضاعف فرصة هذا الشخص في البقاء على قيد الحياة.

لقد طورت جمعية القلب الأمريكية تصنيفين للتنفس الصناعي للكبار: الطريقة التقليدية - Stan Version dard التي تشتمل على الضغط على الصدر والتنفس من فم إلى فم، والذي يقوم بهذا الإجراء هم الأشخاص الذين تلقوا تدريباً على التنفس الصناعي، وهناك طريقة أبسط هي طريقة "الأيدي فقط Only Hands" وهذا النوع يمكن أن يقوم به أي شخص

التنفس الصناعي بطريقة الأيدي فقط (التنفس الصناعي الأبسط)

استخدم هذه الطريقة إذا لم تكن قد تلقيت تدريباً على التنفس الصناعي (CPR).

1-التحقق من أمان موقع الحادث



## تعقيدات التنفس الصناعي

التقيؤ هو أكثر التعقيدات شيوعاً والمرتبطة بالتنفس الصناعي. إذا بدأ الضحية في التقيؤ، أدر الرأس إلى الجانب وحاول أن تمسح القيء. استمر في إجراء التنفس الصناعي (CPR). إن انتشار العدوى من الضحية إلى الشخص الملقح هو شيء نادر للغاية. وليس هناك أي دراسات تربط بين انتقال مرض الأيدز أو للفيروس المسبب لمرض الأيدز HIV والتنفس الصناعي (CPR).

مقتبس من تعلّم التنفس الصناعي: يمكنك القيام بذلك، ويتم نشره عبر الإنترنت <http://depts.washington.edu/learncpr/quickcpr.html> بتصریح من جامعة واشنطن.

دقائق. إذا رأيت هذا النوع من التنفس. إن الشخص الذي يتنفس بهذه الطريقة يحتاج إلى أن تجرى له عملية التنفس الصناعي في الحال فهو يحتاج إلى الهواء على وجه السرعة وأنت فقط الذي تستطيع أن تعطيه له.

احصل على دروس في التنفس الصناعي والإسعافات الأولية ستكون أكثر فاعلية في حالات الطوارئ في حالة حصولك على دروس الإنعاش التنفس الصناعي والإسعافات الأولية. اتصل بجمعية القلب الأمريكية على رقم الهاتف 9164466505 ومنطقة الصليب الأحمر على رقم الهاتف 9169937070 للحصول على معلومات حول الدروس.



## التنفس بشكل غير الطبيعي

يستمر الشخص في التنفس، - لعدة دقائق عقب الإصابة بالسكتة القلبية. هذا التنفس غير الطبيعي هو نتيجة أن مركز التنفس في المخ يستمر في إرسال إشارات مع أن الدورة الدموية قد توقفت. هذا التنفس غير الطبيعي قد يبدو صوته مثل صوت النخر أو اللهاث أو الشخير. وهذا الصوت يختفي بعد دقيقتين أو ثلاث

## التنفس الصناعي التقليدي CPR StAnDARD للكبار والأطفال من سن 8 وأكثر (طريقة النفخ والضخ التقليدي)

أستخدم هذه الطريقة إذا كنت قد تلقيت تدريباً على إجراء التنفس الصناعي وتشعر بالارتياح للطريقة التقليدية

### 1-التحقق من أمان موقع الحادث

تحقق من أمان موقع الحادث لك وللمصاب. أنت لا تريد أن تصبح ضحية.

### 2-اتصل

افحص الضحية للتأكد من عدم وجود أي استجابة. إذا لم تكن هناك استجابة اتصل برقم الهاتف 911 واعد إلى الضحية. سيقوم موظف الطوارئ بمساعدتك على الهاتف وإعطائك تعليمات التنفس الصناعي (CPR).

### 3-أنفخ

قم بإمالة رأس المصاب للخلف واستمع للتنفس. إذا لم يكن التنفس طبيعياً أو السعال أو الحركة، فقم بقرص أنف المصاب وقم بتغطية فمه بفمك، ثم قم بالنفخ حتى ترى الصدر يرتفع. قم بإعطاء مرتي تنفس. يجب أن يستغرق كل نفس حوالي ثانية واحدة.

### 4-ضخ

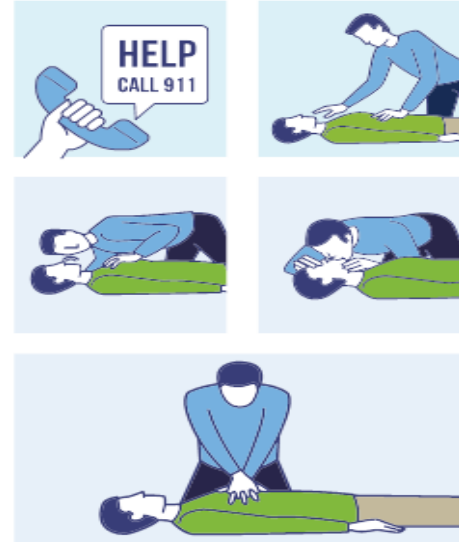
إذا كان المصاب ما زال يتنفس بصعوبة، أو يسعل أو يتحرك، فابدأ بالضغط على الصدر، اضغط لأسفل على الصدر 30 مرة بين الحلمتين بمسافة لا تقل عن بوصتين. ضخ بمعدل 100 مرة في دقيقة على الأقل، أكثر من مرة في الثانية.

اسمح للصدر بالعودة إلى وضعه الطبيعي قبل الضغط التالية

### 5-كرر

استمر في إعطاء مرتين تنفس و30 ضحّة حتى وصول النجدة. لا تتوقف عن الضغط على الصدر لأكثر من عشر ثواني.

ملحوظة: هذا المعدل هو نفس معدل التنفس الصناعي الذي يجربه شخص واحد أو شخصان. في التنفس الصناعي الذي يجربه شخصان، يقوم أحدهما الذي يضحّ الصدر بالتوقف بينما يقوم الآخر بإعطاء تنفس الفم للفم



### مزيلات رجفان القلب الآلية الخارجية (AEDs)

مزيلات رجفان القلب الآلية الخارجية (AEDs) هي أجهزة كمبيوترية متصلة بصدر الضحية عن طريق أسلاك. وهذا الجهاز بمقدوره أن يتعرف على بعض المشاكل في القلب التي تستدعي التذليل الكهربائي وتعطي القلب صدمة كهربائية إذا لزم الأمر. إن التدريب يجعل من السهل استخدام جهاز الـ (AED) إن القيام بعملية التنفس الصناعي في الحال واستخدام جهاز (AED) خلال عدة دقائق سوف يزيد من فرصة الضحية في النجاة

يمكنك معرفة المزيد من المعلومات عن مزيلات رجفان القلب الآلية الخارجية (AEDs) من موقع الإنترنت الخاص بجمعية القلب الأمريكية heart.org

التنفس الصناعي التقليدي CPR StAnDARD للكبار والأطفال من سن 8 وأكثر (طريقة النفخ والضخ التقليدي)

### 1-التحقق من أمان موقع الحادث

تحقق من أمان موقع الحادث لك وللمصاب. أنت لا تريد أن تصبح ضحية.

### 2-اتصل

افحص الضحية للتأكد من عدم وجود أي استجابة. إذا كنت بمفردك مع الطفل، أجري له التنفس الصناعي لمدة دقيقتين قبل أن تتصل بالهاتف 911. (هذه الطريقة تختلف عن طريقة إجراء التنفس الصناعي للكبار التي تنصح بالاتصال برقم الهاتف 911 أولاً. سيقوم موظف الطوارئ بمساعدتك هاتفياً على إجراء التنفس الصناعي

### 3-أنفخ

قم بإمالة الرأس للخلف واستمع للتنفس. إذا لم يكن هناك تنفس طبيعي، أقرص أنف الطفل وغطي الفم بفمك وانفخ حتى ترى أن الصدر يرتفع. أعطي مرتين تنفس. كل مرة تنفس يجب أن تستغرق ثانية واحدة.

### 4-ضخ

إذا كان الضحية لا يزال غير قادر على التنفس الطبيعي أو السعال أو الحركة، ابدأ في الضغط على الصدر. اضغط على الصدر بمقدار ثلث إلى حوالي بوصتين من الصدر لعدد 30 مرة بين حلمتي الصدر. يمكنك أن تستخدم يدا واحدة أو اليدين اعتماداً على حجم الطفل. ضخ بمعدل 100 مرة في الدقيقة، أسرع من مرة ضخ واحدة في كل ثانية. أترك الصدر يرجع لوضعه الطبيعي بعد كل مرة ضغط.

### 5-كرر

استمر في إعطاء مرتين تنفس و30 ضغطة حتى وصول النجدة. بعد خمس دورات أو ما يعادل دقيقتين اتصل بـ 911 إذا لم تكن قد اتصلت من قبل واطلب إحضار جهاز مزيل رجفان القلب (AED) إذا كان هذا متاحاً. استمر في إجراء التنفس الصناعي. لا تتوقف عن الضغط على الصدر لأكثر من عشر ثواني



### مقاعد الأمان للأطفال

يجب أن يجلس الأطفال بشكل آمن في مقاعد مناسبة من حيث إحكام الأمان (حزام أمان أو كرسي مرتفع) حتى يبلغوا على الأقل ست سنوات من العمر أو يكون وزهم على الأقل 60 رطلاً. لمزيد من المعلومات،

اتصل بإدارة مرور الطرق السريعة بكاليفورنيا CHP في منطقتك أو زر موقع الإنترنت في [chp.ca.gov/programs-services/programs/child-safety-seats](http://chp.ca.gov/programs-services/programs/child-safety-seats)

كما يقدم برنامج الوقاية من الإصابات المؤلمة التابع لجامعة كاليفورنيا في ديفيس هيلث الخدمات والتعليم. ولمزيد من المعلومات زور الموقع

[health.ucdavis.edu/injuryprevention/childhoodsafty/child\\_passenger\\_safety.html](http://health.ucdavis.edu/injuryprevention/childhoodsafty/child_passenger_safety.html)

التنفس الصناعي التقليدي للأطفال الرضع أقل من عمر عام واحد

#### 1- إتصل

أصرخ وانقر برفق على قدم الطفل. إذا لم ترى استجابة، ضع الطفل على ظهره. إذا كنت بمفردك مع الطفل، قم بعمل التنفس الصناعي له لمدة دقيقتين قبل الاتصال برقم 911. سيساعدك موظف الطوارئ هاتفياً على إجراء التنفس الصناعي.

#### 2- أنفخ

اجعل الرأس في الوضع الطبيعي واستمع إلى عملية التنفس. انظر لمعرفة ما إذا كان الصدر يرتفع. قرب خدك لتستشعر مرور الهواء. إذا كان الرضيع لا يتنفس، غطي فم الرضيع وأنفه بفمك، وتنفس مرتين برفق. كل مرة تنفس يجب أن تكون لمدة ثانية واحدة. يجب أن تكون قادراً على أن ترى صدر الرضيع يرتفع مع كل مرة تنفس

#### 3- ضغ

أعطي 30 ضغطة خفيفة على الصدر. وضع إصبعين أو ثلاثة في منتصف صدر الرضيع أسفل حلمتين الصدر مباشرة. واضغط على الصدر بمقدار ثلث إلى حوالي بوصة ونصف من الصدر. قم بالضغ بمعدل لا يقل عن 100 ضغطة في الدقيقة. أترك الصدر يرجع لوضعه الطبيعي بعد كل مرة ضغط.

#### 4- كرر

استمر في إعطاء مرتين تنفس و30 ضغطة حتى وصول النجدة. بعد خمس دورات أو ما يعادل دقيقتين اتصل بـ 911 واستمر في إعطاء مرات التنفس والضغطة حسب الاحتياج. لا تتوقف عن الضغط على الصدر لأكثر من عشر ثواني.



#### عَرَض موت الأطفال الرضع المفاجئ (SIDS)

عَرَض موت الأطفال الرضع المفاجئ (SIDS) هو الموت المفاجئ لطفل رضيع تحت سن عام واحد والذي يبقى دون تفسير بعد إجراء تحقيق مسهب.

#### كيف تقلل من خطر الموت المفاجئ لطفلك الرضيع (SIDS)

- ضع الطفل الرضيع على ظهره أثناء النوم.
- استخدم مرتبة غير ليننة ومحكمة المقاس في سرير نوم يتبع مقاييس الأمان المتعارف عليها
- ارفع الوسادات والأغطية والبطنيات واللعب المحشوة بفرو الأغنام وغير ذلك من الأشياء اللينة من سرير نوم الطفل الرضيع.
- ضع طفلك ملابس النوم حتى لا تضطر إلى استخدام البطنيات أو أي غطاء آخر.
- اجعل طفلك دافئاً ولكن ليس أكثر من اللازم.
- تأكد من أن رأس الطفل الرضيع يبقى دون غطاء أثناء النوم
- تفهم مخاطر الليونة في السرير والأغطية
- جنب وضع طفلك في سرير الكبار وفي الأسرة المائية أو على الكنبة أو غير ذلك من المسطحات اللينة

المصدر: المركز القومي لعرض موت الأطفال المفاجئ SIDS NSIDRC. للمزيد من المعلومات قم بزيارة <http://sidscenter.org> أو اتصل بالرقم 8668667437.

#### الإسعافات الأولية للاختناق

فيما يلي خطوات تساعد على فتح ممر هواء مسدود عند طفل أو شخص راشد

#### الكبار ممن ليسوا في حالة إغماء

#### الخطوة 1

قم بتحديد إذا كان الشخص البالغ قادر علي التحدث أو السعال. إذا لم يكن الأمر كذلك، فانتقل إلى الخطوة التالية.

#### الخطوة 2

قم بإجراء دفعة قوية للبطن (مناورة هايملك)

- لف ذراعيك حول خصر الضحية من الخلف
- كون قبضة بيدك وضع جانب الإبهام من قبضتك على الجزء العلوي من بطن الضحية، تحت القفص الصدري وفوق السرة
- أمسك قبضة يدك بيدك الأخرى واضغط على الجزء العلوي من البطن بدفعة قوية وسريعة للأعلى. لا تضغط على القفص الصدري. اجعل قوة الدفعة تقتصر على يديك

#### الخطوة 3

- كرر هذه العملية حتى يخرج الشيء المحشور
- يمكن استخدام دفعة الصدر للأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة أو في مراحل متأخرة من الحمل
- إذا لم يستجيب البالغ أو الطفل للخطوات السابقة، قم بإجراء تنفس صناعي CPR.
- إذا رأيت شيئاً محشوراً في الحلق أو الفم، فقم بإزالته



الإسعافات الأولية للاختناق، مقتبس من "تعلم التنفس الصناعي

CPR": تستطيع أن تفعل هذا، منشور على الإنترنت في موقع

<http://depts.washington.edu/learncpt/choke>

[conscious.html](http://conscious.html) إصدار جامعة واشنطن ومستخدم هنا بتصريح

من جامعة واشنطن.

#### الخطوة 1

قم بتحديد إذا كان الطفل قادر علي التحدث أو السعال. إذا لم يكن الأمر كذلك، فانتقل إلى الخطوة التالية.

#### الخطوة 2

القيام بالضغطات البطنية (مناورة هايملك) حتى يتم طرد الجسم الغريب المحشور:

#### الخطوة 3

يمكن استخدام دفعة الصدر للأطفال الذين يعانون من السمنة المفرطة إذا لم يستجيب الطفل للخطوات السابقة، قم بإجراء تنفس صناعي CPR. إذا رأيت شيئاً محشوراً في الحلق أو الفم، فقم بإزالته تنبيه: لا تقم بمسح إصبعك بطريقة عشوائية وغير مرئية لأن ذلك قد يدفع الجسم مرة أخرى إلى مجرى الهواء

الطفل الرضيع الذي ليس في حالة إغماء (من عمر أقل من عام واحد)

#### الخطوة 1

قم بتحديد إذا كان الطفل الرضيع قادر علي البكاء أو السعال إذا لم يكن كذلك، فانتقل إلى الخطوة التالية

#### الخطوة 2

قم بتوجيه خمس ضربات على الظهر

#### الخطوة 3

قم بخمس ضغطات على الصدر

#### الخطوة 4

كرر الخطوات 2 و3 أعلاه حتى يحدث الأثر المنشود أو يصبح الرضيع فاقدًا للوعي

إذا لم يستجيب الرضيع للخطوات السابقة، قم بإجراء تنفس صناعي CPR.

إذا رأيت شيئاً محشوراً في الحلق أو الفم، فقم بإزالته



تحذير: لا تقم بتحريك إصبعك بطريقة عشوائية وغير مرئية لأن ذلك قد يدفع الجسم مرة أخرى إلى مجرى الهواء

<ul style="list-style-type: none"> <li>■ مرهم الحروق لمنع التلوث</li> <li>■ ضمادات لاصقة بأحجام مختلفة</li> <li>■ محلول لغسل العين وتنظيفها أو كمطهر عام</li> <li>■ مقياس الحرارة الرقمي أو الإلكتروني</li> <li>■ مقص</li> <li>■ ملقاط</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ينبغي أن تشمل حقيبة الإسعافات الأولية في منزلك على: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ قفازات تستخدم مرة واحدة</li> <li>■ ضمادات معقمة لوقف النزيف</li> <li>■ مواد مطهرة أو الصابون أو مناديل بها المضادات الحيوية لتطهير الجروح</li> <li>■ مرهم المضادات الحيوية لمنع التلوث</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ الأدوية الموصوفة التي تتناولها كل يوم، مثل الأنسولين وأدوية القلب وجهاز الاستنشاق الخاص بأزمات الربو (يجب أن تقوم بالتجديد الدوري للأدوية مراعاة لتواريخ انتهاء الصلاحية)</li> <li>■ الإمدادات الطبية الموصوفة مثل الجلوكوز وأجهزة وإمدادات قياس ضغط الدم</li> </ul> <p>ملاحظة: لم تعد الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال تنصح باستخدام شراب عرق الذهب للإسعافات الأولية المنزلية</p>	

### الإسعافات الأولية للغرق

اتبع الحرص الشديد لتجنب الاحتكاك المباشر بالضحية. فالضحية الذي يملكه الرعب قد يسبب الغرق دون قصد للشخص الذي يحاول إنقاذه.

إذا كانت الضحية واعية فاتبع الإرشادات التالية:

- ادفع تجاه الضحية بشيء يطفو أو دع الضحية يحول الإمساك بغصن شجرة طويل أو بقضيب أو قطعة قماش أو بشيء مثل ذلك. لا ينبغي على المنقذين أن يعرضوا أنفسهم للخطر.
- اتصل بالطوارئ للمساعدة على الرقم 911

### إذا كان الضحية فاقدًا للوعي

■ إذا كان عليك النزول في الماء للوصول إلى الضحية، خذ معك أداة طفو إذا أمكن. أخرج الضحية من الماء في الحال وكن حريصًا أن تسند العنق والظهر وتجعلهما مستقيمين. بمجرد أن تكون على الشاطئ أو خارج بركة السباحة، يجب وضع الضحية على ظهره.

■ إذا كانت الضحية لا تتنفس، فتتحقق من وجود انسداد في مجرى الهواء وقم بتنظيفه إذا لزم الأمر. إذا مرت عدة ثواني وكان الضحية غير قادر على التنفس، فقم على الفور بإجراء التنفس الصناعي (انظر قسم التنفس الصناعي في الصفحة 23). اتصل بالطوارئ للمساعدة على الرقم 911.

■ إذا كان المريض واعيًا، وبينما تنتظر وصول النجدة، حاول أن تبقي الضحية دافئا (غطه ببطانية أو معطف أو سترة أو غير ذلك) واجعله يرقد على الأرض.

### إجراءات الإسعافات الأولية في حالة نوبات الصرع

ليس هناك الكثير الذي يمكنك عمله لإيقاف نوبة الصرع. دع نوبة الصرع تأخذ مجراها

أعراض حدوث نوبة الصرع:

- الأطراف قد ترتعش بشكل عنيف
- العين قد تحددق لأعلى
- عدم القدرة على التنفس، مع نزول لعاب أو رغوة من الفم
- توقف التنفس مؤقتًا في بعض الحالات
- من الممكن أن يعض الضحية لسانه بشدة لدرجة حدوث نزيف أو لدرجة تؤدي لانسداد مجرى الهواء

### الإجراءات التي ينبغي اتخاذها اثناء حدوث نوبات الصرع:

- اطلب نجدة الطوارئ الطبية في الحال
- لا تحاول إدخال أي شيء بالقوة في فم الضحية. قد تخرج نفسك و / أو الضحية.
- ساعد الضحية على أن يرقد على الأرض وامنعه من الوقوع وإصابة نفسه.
- أبعاد الأشياء الخطيرة بعيدا عن الضحية
- لا تستخدم القوة أو تحاول أن تقيد الضحية أثناء نوبة الصرع.

### الإجراءات التي ينبغي اتخاذها بعد مرور نوبات الصرع:

- تحقق من إن الضحية تتنفس وإذا لم يكن الأمر كذلك، قم بعمل تنفس الإنقاذ (أنظر الخطوة 2 في قسم التنفس الصناعي بعنوان "أنفخ").
- ضع الضحية في وضع الإفاقة. افعل هذا بعد هدوء حالة الضحية مع استلقاء الضحية على ظهرها، والاستلقاء على جانب واحد. قم بإمساك ذراع





الضحية الأقرب إليك، وثني الكوع بزاوية قائمة إلى الجسم، تحريك الذراع لأعلى نحو الرأس مع

اتجاه راحة اليد لأعلى

جرعات الدواء الزائدة

جرعة الدواء الزائدة تعتبر تسمما لا تعتبر أن حالة الشكر هي شيء بسيط. فالكحول وحده أو مقترنا بمخدرات أخرى معينة يمكن أن يقتل.

تحذير: الأشخاص الذين هم تحت تأثير الكحول أو المخدرات يمكن أن يصدر عنهم تصرفات تتسم بالعنف. فكن حريصا.

1- يُرجى الاتصال على الرقم 911 إذا كانت الضحية فاقدة للوعي. يُرجى الاتصال بمركز مراقبة السموم على الرقم 8002221222 إذا كانت الضحية واعية

2- أفحص تنفس الضحية. إذا كان التنفس قد توقف أو أصبح ضعيفا جدا افتح مجرى الهواء. إذا كان المصاب لا يزال لا يتنفس بعد بضع ثوانٍ، ابدأ على الفور بتنفس الإنقاذ (انظر الخطوة 2 "النفخ" في قسم التنفس الصناعي)

3- أثناء انتظار وصول النجدة:

- مراقبة التنفس
- حافظ على دفاء الضحية ببطنانية أو معطف
- لا تلقي ماء على وجه الضحية
- لا تعطي الضحية أي شيء للأكل أو الشرب ما لم تنصح به 911 أو أفراد مركز مكافحة السموم.

4- إذا كانت الضحية فاقدة للوعي، أدر الضحية على جانبه للإبقاء على مجرى الهواء مفتوحا إذا تقيأ.

سوار الإنذار الطبي MedicAlert

تأكد من أن تفحص الضحية لترى إذ كان يلبس سوار الإنذار الطبي MedicAlert. فالسوار يكون مدونا به الحالات الطبية للشخص، ورقم تحقيق الشخصية ورقم هاتف للاتصال به للحصول على معلومات إضافية.



## الإسعافات الأولية للنزيف: الجروح

أفضل طريقة للسيطرة على النزيف هي الضغط المباشر فوق مكان الجرح. ال تحاول أن تقوم بإجراء المرقأة لوقف النزيف من وعاء دموي بنفسك. تجنب دائما ملامسة الجلد لدم الضحية. استخدم عدة طبقات من القماش، إذا لزم الأمر.

■ اضغط على الجرح بقوة واستقامة وبشكل مباشر لفترة 5 إلى 15 دقيقة. معظم حالات النزيف ستوقف خلال دقائق.

■ إذا كان النزيف من القدم أو اليد أو الساق أو الذراع فاستخدم الجاذبية الأرضية للمساعدة في إبطاء تدفق الدم. إذا لم يكن هناك عظام مكسورة، ارفع الطرف حتى يكون فوق مستوى قلب الضحية.

■ غالبًا يمكن السيطرة على نزيف الأنف من خلال الضغط المباشر عن طريق قرص المنخارين بالأصابع أثناء الجلوس. اضغط لمدة 10 دقائق دون انقطاع

النزيف: إصابات الرأس

■ أطلب نجدة الطوارئ للحصول على المساعدة. دع شخصا مختصا في مجال الطب يتعامل مع الجرح. يمكنك دائما الاشتباه في حدوث إصابة الرقبة عند حدوث إصابة خطيرة في الرأس حافظ على رقبة الضحية ورأسها ثابتًا.

■ عند محاولة إيقاف النزيف، لا تضغط بقوة فائقة. لا تحاول أن توقف النزيف في الأذن بالضغط المباشر.

■ لا تعطي الضحية أي سوائل أو سجائر أو غير ذلك من المخدرات. فهي تخفي أعراضا مهمة.

النزيف: الداخلي

تشمل العلامات التحذيرية للنزيف الداخلي ما يلي:

■ السعال أو القيء المخلوطين بالدم، أو خروج الدم مع البول أو البراز

■ الجلد البارد الباهت اللون والرطب؛ النبض السريع أو الضعيف؛ الدوار

1-أطلب المساعدة الطبية الطارئة في الحال  
2-اجعل الضحية يرقد على الأرض وقدماه مرفوعتان قليلا ومرتختان. احتفظ بهدوئك وأبق الضحية دافئا.  
3-لا تعطي الضحية أي طعام أو شراب.

العظام المكسورة

■ أطلب المساعدة من نجدة الطوارئ أو اطلب من شخص أن يتصل لطلب المساعدة الطبية الطارئة في الحال.

■ لا تحرك الضحية إلا إذا كان الضحية معرضا لثنا تحدث له إصابة أخرى

■ لا تحاول إعادة العظم المكسور إلى مكانه إذا كان يخرج من الجلد.

■ لا تحاول تقويم الكسر دع الطبيب أو شخص مدرب يفعل ذلك إذا كان من الضروري أن تحرك الضحية أو تنقله حاول أن تجعل الكسر لا يتحرك أو حافظ على ثباته بقدر الإمكان.

■ أبق الضحية دافئا، ولا تقدم للضحية سوائل أو منشطات. لا ترفع الساقين إذا كنت تشبه في أن هناك إصابة بالساقين أو العنق أو الظهر أو الرأس

الصدمة كهربائية

■ لا تلمس أي شخص كان ملامسا لتيار كهربائي حتى تتأكد من توقف التيار الكهربائي

■ إذا كان الضحية على ملامسا لسلك أو لخط كهرباء ساقط، استخدم عصا جافة لتحريكه بعيدًا. إذا كانت الأرض مبتلة فلا تقرب. يُرجى الاتصال على الرقم 911 لطلب النجدة

■ إذا كان بإمكانك الاقتراب بأمان تحقق من التنفس إذا كان تنفس الضحية ضعيفًا أو متوقف فافتح مجرى الهواء. إذا ظل المصاب لا يتنفس بعد بضع ثوانٍ، فابدأ على الفور في إجراء التنفس الصناعي (انظر في الصفحة 23 قسم التنفس الصناعي CPR).





### الكوارث الطبيعية

مثل باقي المناطق في الدولة، فإن مقاطعة ساكرامنتو ليست معصومة من الكوارث الطبيعية. وعلى الرغم أن حدوث تلك الكوارث الطبيعية أمر نادر، فإن الفيضانات وحرائق الغابات والزلازل يمكن أن تحدث هنا.

### الفيضانات

تتعرض الأرض في مناطق عديدة من مقاطعة ساكرامنتو لخطر الفيضان من الجداول والأنهار حيث تقع ساكرامنتو في السهول الفيضية الواسعة التي تتدفق من خلالها مجاري نهر ساكرامنتو وأمريكان. يمكن لهذين النهرين -إضافة إلى جداول أركيد كريك وروبل كريك وإلدر كريك ولجون كريك وهاجينوود كريك ونهر كوسومونيس والعديد من المجاري المائية الأخرى وقنوات الصرف التي تتخلل المنطقة- أن يفيضوا على ضفافهما نتيجة الأمطار الغزيرة في الوادي والجبال المجاورة. وأحياناً ما تتعرض الحوائط الترابية المصممة للتحكم في مجرى الأنهار للأضرار بسبب عملية التعرية مما تؤدي إلى حدوث فيضان محدود أو واسع الانتشار دون سابق إنذار.

كيف يعرف مسؤولو المدينة أن فيضاناتاً ما سيحدث؟ من خلال نظام الإنذار الآلي اللحظي المحلي الذي أنشأته مصلحة الطقس القومية وتنبؤات الوكالات البلدية للفيضان المحتمل. يرسل نظام الإنذار الآلي اللحظي المحلي في ساكرامنتو تقارير متواصلة وآلية من مقاييس منسوب مياه النهر ومقاييس منسوب هطول الأمطار.

كيف تستعد للفيضانات؟

- انظر منشور "The Be Winter Wise" الذي أعده مكتب الحاكم لخدمات الطوارئ و [newc.caloes.ca.gov/cal-oes-resources-for-californias-winter-weather](http://newc.caloes.ca.gov/cal-oes-resources-for-californias-winter-weather). للمعلومات عن الفيضان.
- زور موقع وكالة التحكم بالفيضانات في منطقة ساكرامنتو عبر [safca.org](http://safca.org).
- يمكن إيجاد معلومات تأمين الفيضانات عبر <https://www.floodsmart.gov>.

- انظر منشور "The Living next to a levee" الذي نشره قسم الموارد المائية بولاية كاليفورنيا [arfc.org/living-next-to-a-levee](http://arfc.org/living-next-to-a-levee).

### قبل العاصفة

- احتفظ بوثائق وبوليصات التأمين وغيرها من الوثائق والمقتنيات القيمة في خزانة إيداع آمن. إذا كنت تحتفظ بهم في المنزل، خذهم معك عند مغادرة سكنك.
- تحقق من بوليصة تأمين ملاك المنازل أو تأمين المستأجرين للتأكد ما إذا كان التأمين يغطي الفيضانات. إذا لم يكن لديك تأمين على الفيضانات قم بشراء بوليصة تأمين من هذا النوع.
- تأكد أن سيارتك مليئة بالوقود، فمحطات البنزين قد لا تعمل بسبب انقطاع التيار الكهربائي.
- تعرف على مسالك آمنة من منزلك أو مكتبك إلى منطقة مرتفعة وآمنة. تذكر أن تعرف من التلفزيون أو الراديو أفضل مسار آمن للخروج قبل ترك منزلك. محطات الراديو التي تذيع إنذار الطوارئ في منطقة ساكرامنتو هي محطات KXJZ 88.9 FM، KFBK 1530 AM، و KSTE 650 AM.
- احتفظ بأكياس الرمل واللوح الخشبية والأغطية البلاستيكية وغيرها من مواد البناء لحماية المنزل من الماء. لا تضع أكياس الرمل مباشرة على أساس المنزل. ضعها على مسافة بعيدة حتى تمنع المياه من الوصول إلى هيكل البيت.
- أثناء الأمطار الغزيرة، فالضرر الواقع على المنازل والممتلكات كثيراً ما تسببها الشوارع التي بها فيضان تحديداً التي بها بالوعات الصرف المسدودة. نظف بالوعات الصرف والمزاريب في شارعك من أوراق الشجر والأشياء التي تسبب الانسداد.



## أثناء العاصفة

- تجنب المناطق المعرضة للفيضان المفاجئ.
- لا تحاول أن تعبر جدول مياه جارئة ترتفع فيه المياه عن مستوى ركبتيك. حتى إن كانت المياه أقل عمقاً من 6 إنشات، يمكن أن تجعلك تفقد توازنك وتنجرف بعيداً بفعل التيارات القوية.
- لا تقد سيارتك على الطرق المغمورة بالمياه فقد تعلق أو تُحبس. إذا تعطلت سيارتك في شارع مغمور بالمياه، اتركها وابتح عن مكان أكثر ارتفاعاً. إن الكثير من حالات الوفاة نتجت عن محاولات تحرك المركبات المتعطللة في مواجهة ارتفاع المياه.
- لا "تتجول" في الشوارع المغمورة بالمياه. لا تحاول دخول المناطق التي أغلقها السلطات المحلية.
- تجنب الرحلات غير الضرورية. إذا تحتم عليك السفر أثناء العاصفة، ارتدي ملابس دافئة ذات طبقات خفيفة، وأبلغ للآخرين بوجهتك في السفر.
- لا تستخدم الهاتف إلا لضرورات الطوارئ أو للإبلاغ عن الأوضاع الخطرة.
- إذا كان هناك احتمالية حدوث فيضان والوقت يسمح بذلك، انتقل إلى منطقة آمنة قبل يحظر الوصول إليها بفعل فيضان المياه.
- قبل أن تترك منزلك، افصل التيار الكهربائي عن جميع الأجهزة الكهربائية. قم بإغلاق الدوائر الكهربائية في لوحة الفيوزات وكذلك فصل تيار الغاز من العداد، إذا أمرتك سلطات المرافق المحلية.

## تعرف على طرق الإنذار:

- في حالة طوارئ الفيضان، قد تستخدم مدينة ومقاطعة ساكرامنتو طرقاً مختلفة لإنذارك بالأوضاع وطرق الإخلاء المحتملة.
- أنصت لأصوات سارينات الإنذار ومكبرات الصوت. في حالة الطوارئ، ستستخدم سيارات الشرطة والإطفاء سارينات الإنذار ومكبرات الصوت للمساعدة في إنذار المواطنين بشأن حالة الطوارئ.
- افتح التلفاز أو الراديو. في حالو وقوع عاصفة قوية أو إذا سمعت سارينات الإنذار، افتح التلفاز أو الراديو وأدر المؤشر إلى المحطة المحلية لتتلقى المعلومات بشأن حالة الطوارئ وطرق الإخلاء. المحطة الإذاعية الأساسية لبث الطوارئ في ساكرامنتو هي KFBK, 1530 AM.
- نظام الإنذار والإخطار الخاص بمقاطعة ساكرامنتو (هيئة الإنذار في ساكرامنتو) تدير وكالات الاستجابة للطوارئ في منطقة ساكرامنتو بشكل تعاوني نظام متطور للإنذار للطوارئ يُعرف باسم ساكرامنتو أليرت، وهو تطبيق ويب يمكّن مسؤولي السلامة العامة المعنيين من توفير معلومات السلامة العامة بسرعة وكفاءة للمواطنين في منطقة ساكرامنتو، ولضمان استلام إنذارات السلامة العامة وإخطارات التحذير بشكل أفضل، يتم حث المواطنين على تسجيل الدخول إلى بوابة تسجيل المواطنين في نظام إنذار مقاطعة ساكرامنتو وتقديم معلومات الاتصال الخاصة بهم حتى يتمكنوا من تلقي الإخطارات. وهذه المعلومات تشمل أرقام الهواتف وعناوين البريد الإلكتروني ومعلومات أجهزة المُبرِّقَة الكاتبة. استمع جيداً إلى معلومات وتعليمات الإخلاء حول كيفية الحصول على المساعدة إذا كنت بحاجة إلى مساعدة بشأن الإخلاء من منزلك.

## التأمين ضد الفيضانات

- لا تغطي معظم وثائق تأمين أصحاب المنازل الخسائر الناتجة عن الفيضانات. ولهذا السبب، ينصح بشراء وثيقة التأمين الإضافية لجميع المقيمين وأصحاب الأعمال التجارية ضد الفيضانات، سواء كانت هذه المنشآت تقع في المناطق المعرضة لخطر الفيضانات التي حددها الوكالة الفيدرالية لإدارة طوارئ. يتأهل سكان المناطق المعرضة لخطر الفيضان للحصول على "وثيقة تأمين المخاطر المفضلة" بأسعار مخفضة.
- لا تقتصر وثيقة التأمين ضد الفيضانات على أصحاب العقارات فيمكن للمستأجرين أيضاً شراء وثيقة التأمين لتغطية قيمة ممتلكاتهم. بالإضافة إلى ذلك، يحق لسكان مدينة ساكرامنتو غير المؤهلين للحصول على وثيقة تأمين المخاطر المفضلة شراء وثيقة التأمين ضد الفيضانات بأسعار مخفضة لأن تشاركت مدينة ساكرامنتو في البرنامج الوطني للتأمين ضد الفيضانات ونظام تصنيف المجتمع.
- إذا كنت من سكان مدينة ساكرامنتو يمكنك معرفة ما إذا كان منزلك يقع في محيط منطقة الفيضانات الخطرة بالاتصال بخط الهاتف المخصص لتقديم معلومات عن الفيضانات بمدينة ساكرامنتو على الرقم 5061-916-808. اترك رسالة تعرف فيها بنفسك والعنوان الخاص بك ورقم قطعة الأرض. سيقوم ممثل المدينة بالرد عليك في غضون يومين. يمكن لسكان المناطق الأخرى الاتصال بخط الهاتف المخصص لتقديم المعلومات عن مناطق الفيضانات بمقاطعة ساكرامنتو على الرقم 916-874-7517. في حالة عدم التأكد من رقم قطعة الأرض التي تمتلكها، يمكنك الاتصال بمكتب ضرائب العقارات بمقاطعة ساكرامنتو على الرقم 916-875-0700 للحصول على المعلومات عن وثيقة التأمين ضد الفيضانات، يمكنك الاتصال بوكيل التأمين المحلي في منطقتك؛ أو الاتصال بالبرنامج الوطني للتأمين ضد الفيضانات على الرقم 1-800-427-4661 ويمكنك أن تطلب منهم أن يعطوك اسم وكيل تأمين في منطقتك؛ أو يمكنك زيارة موقع [floodsmart@fema.dhs.gov](mailto:floodsmart@fema.dhs.gov).

## بعد العاصفة

- لا تقوم بإعادة فتح الغاز بنفسك. يمكنك الاعتماد على عمال المرافق في ذلك.
- لا تقوم باستخدام المواد الغذائية الطازجة أو السلع المعلبة التي كانت في تماس مع مياه الفيضان.
- قم بإتباع الإرشادات المحلية بشأن سلامة مياه الشرب. إذا كان لديك شك بشأن مياه الشرب، قم بغلي الماء أو تطهيره قبل أن تشربه. ويمكنك إخراج مياه الآبار التي تُضخ واختبارها قبل الشرب.
- تجنب مناطق وقوع الكوارث. فوجودك قد يعيق عمليات الإنقاذ وعمليات الطوارئ الأخرى، وقد تتعرض أنت للخطر.
- لا تعامل مع أجهزة أو معدات الكهربائية حية موجودة في المناطق المبللة. إذا وجدت أن هناك أجزاء من أجهزة أو معدات كهربائية تعرضت للماء، قم بعمل اختبارات عليها قبل أن تستخدمها.
- تجنب خطوط الكهرباء وأنابيب الغاز المكسورة. وقم بالإبلاغ عنها فوراً للمختصين في هيئة الكهرباء أو شركة الغاز أو الشرطة أو المطافئ.
- لفحص المباني يمكنك استخدام المصابيح التي تعمل بالبطاريات (ولا تستخدم الفوانيس أو أعواد الثقاب أو الشموع) ربما قد يوجد بداخل تلك المباني مواد قابلة للاشتعال.
- استمع للأخبار في الإذاعة أو التلفزيون للحصول على المعلومات والإرشادات من جانب السلطات المحلية.
- يمكنك الاتصال بمعارفك الذين يعيشون خارج مناطق الطوارئ حتى يتمكنوا من التعرف على الحالة والموقع الخاص بك.
- من ننصل به يجب أن يكون فرد من أسرتك أو صديق يعيش خارج المنطقة وسبق أن طلبت منه أن يكون بمثابة حلقة الوصل بينك وبين أفراد أسرتك في حالة ما إذا تفرقتم.

صدور إنذارات/إشارات	ما يجب القيام به
عند صدور إشارة باحتمال وقوع فيضان	<ul style="list-style-type: none"><li>انقل مقتنياتك المنزلية الثمينة إلى الطابق العلوي من منزلك.</li><li>املا خزائن سيارتك بالوقود توقعاً لصدور أمر الإخلاء.</li></ul>
عند صدور إنذار بوقوع فيضان	<ul style="list-style-type: none"><li>استمع إلى المعلومات والتوصيات التي تنبأ محطة الراديو أو التلفزيون المحلية.</li><li>عند صدور أمر بالإخلاء، قم بعملية الإخلاء بأسرع ما يمكن.</li></ul>
عند صدور إشارة باحتمال وقوع فيضان سريع	<ul style="list-style-type: none"><li>راقب علامات وقوع الفيضان السريع وكن مستعداً للإخلاء في أي لحظة.</li></ul>
عند صدور إنذار بوقوع فيضان سريع	<ul style="list-style-type: none"><li>في لحظة إدراك بداية وقوع فيضان سريع، قم بعملية الإخلاء في الحال لأنه من المحتمل ألا يكون لديك سوي ثواني للنجاة.</li><li>انتقل إلى أرض مرتفعة وبعيدة عن الأنهار والجداول ومصافي مياه العواصف.</li><li>لا تدور بسيارتك حول حواجز السيارات. وضعت هذه الحواجز لحمايةك من الطرق الخطرة.</li><li>إذا تعطلت سيارتك في مجرى مياه جارئة، اترك السيارة في الحال وتسلق مكاناً مرتفعاً.</li></ul>

اخرى تحت مكتب متين أو طاولة أو أي غيرها من الأثاث. إذا لم يكن ذلك ممكنًا، اخرجي بحائط داخلي واحمي رأسك وعنقك بذراعيك. وتجنب الأماكن الخطرة القريبة من النوافذ أو الأماكن المعلقة بها أشياء أو المرايا أو قطع الأثاث العالي.

إذا احتميت تحت قطعة أثاث متينة امسك بها وكن مستعدًا للحركة معها. وتمسك بالمكان حتى تشعر أن الأرض قد توقفت عن الاهتزاز وأن الوضع آمن للحركة. إذا كنت تشعر بالهزة أو تقيت إنذار:



1- إذا كنت في مبنى عالي الارتفاع، اخرجي بأي حائط داخلي إذا لم تكن قريبًا من أي مكتب أو طاولة.

احمي رأسك وعنقك بذراعيك.

لا تستخدم المصعد.

2- إذا كنت خارج المنزل، انتقل إلى منطقة خالية وبعيدة عن الأشجار أو الافتات أو المباني أو أسلاك وأعمدة الكهرباء الساقطة.

3- إذا كنت على رصيف قريب من المباني، اخرجي بمدخل المبنى لحماية نفسك من سقوط قوالب الطوب والزجاج والجبس أو غيرها من الحطام.

4- إذا كنت تقود السيارة، توقف إلى جانب الطريق. وتجنب الكباري وخطوط الكهرباء. وابقى داخل سيارتك حتى يتوقف الاهتزاز.

5- إذا كنت في محل مزدحم أو أي مكان عام آخر، تحرك بعيدًا عن أرفف العرض التي تحتوي على بضائع معرضة للسقوط. لا تتزاحم تجاه المخارج.

6- إذا كنت في الأستاذ أو المسرح، اجلس في مقعدتك، واهبط بجسمك تحت مستوى ظهر المقعد واحمي رأسك وعنقك وذراعيك.

أينما كنت تعلم كيف تحمي نفسك وأسرتك خلال حدوث زلزال. تمرن على الاحتماء بمكان آمن كما لو كان زلزال يحدث بالفعل وتعرف على أماكن في بيتك ومحل عملك. تمرن على الخروج من بيتك وتأكد أن المخارج التي تستخدم في حالة الطوارئ خالية من العوائق وأنها لن تكون معاقبة في حالة حدوث زلزال.

تمرن على إغلاق الغاز ولكن لا تنفذ تلك الخطوة. في حالة وقوع زلزال أغلق الغاز ولكن لا تعيد فتح الغاز بنفسك. دع شركة الغاز تفعل هذا بشكل آمن

- تأكد من عدم وجود الإصابات
- تأكد من عدم وجود أخطار – مثل حريق أو تسرب غاز أو أسلاك كهرباء ممزقة أو خطوط كهرباء ساقطة أو ممزقة أو أشياء سقطت في الخزانات والأدراج أو مداخن متساقطة أو تالفة أو أشجار مائلة أو متساقطة.
- تأكد من أن كل هاتف موجود على جهاز الاستقبال الخاص به. فالهواتف المعلقة تعطل شبكات الهاتف دون داعي. وقد تمنعك من تلقي المكالمات.
- قم بالتخلص من المواد الضارة والأدوية التي يمكن أن تكون قد انسكبت
- توقع حدوث صدمات ما بعد الزلزال. ومعظمها تكون أصغر من الزلزال الأول لكنها قد تسبب الأضرار.



- حدد الأماكن الآمنة في كل غرفة\_ تحت الطاولات أو المكاتب المتينة أو بجانب الحوائط.
- حدد أماكن الخطر\_ النوافذ والمرايا والمعلقات والمواقف و/أو الأثاث العالي.
- قوم بعمل تدريبات للاستعداد للزلازل. وتمركز أنت وأسرتك إلى الأماكن الآمنة. وتدريب على الانبطح وإجراءات الاحتماء.
- التحق بدورات الإسعافات الأولية والتنفس الصناعي التي ينظمها الصليب الأحمر أو غيرها من المنظمات المجتمعية في منطقتك. أيضًا أنظر في الصفحة رقم 22-30 في دليل الإسعافات الأولية والتنفس الصناعي.
- تعرف على السياسة المحددة للمدرسة المحلية المتعلقة بخروج الأطفال في حالات الطوارئ.
- حدد المكان الذي ستلتقي فيه مع أسرتك إذا تفرقت عنهم واحتفظ بقائمة أرقام هواتف الطوارئ.
- اختر صديقًا من خارج الدولة أو قريبًا بحيث يمكن لأفراد العائلة الاتصال به بعد الزلزال لإخباره عن أماكن تواجدكم وأوضاعكم.

#### الاستعدادات المنزلية

- تعلم كيفية إغلاق خطوط الغاز والمياه والكهرباء في حالة حدوث ضرر بها (أنظر في الصفحة رقم 20).
- تفحص من المداخن وأساسات الحوائط والأسطح لتتأكد أنها ثابتة. واتصل بمقاول مرخص له إذا كان لديك أسئلة.
- قم بتثبيت سخان المياه والأجهزة المنزلية التي يمكن أن يحدث بها شروخ إذا تحركت لفصل خطوط المرافق.
- احتفظ الأشياء الهشة والثقيلة على الأرفف السفلية.
- قم بتثبيت النباتات المعلقة واللوحات ذات الأطر الثقيلة أو المرايا (خاصة تلك المعلقة فوق السرانج)
- ضع المزالج على أبواب الخزائن لإبقائهم مغلقة.
- احتفظ بالسوائل القابلة للاشتعال والخطيرة مثل الدهانات ورشاشات المبيدات الحشرية ومواد التنظيف في الخزانات أو حفظها في رفوف سفلية.
- احتفظ بالأغذية والمياه وغير ذلك من مستلزمات الطوارئ، بما في ذلك الأدوية والإسعافات الأولية والملابس.



## الحرائق

إن أعداد متزايدة من السكان يبنون منازلهم في مناطق الغابات والاحراش الجميلة والمناطق الجبلية البعيدة حول ساكرامنتو، وهناك يستمتع السكان والزوار بجمال البيئة، لكنهم مواجهة يواجهون خطرًا حقيقًا يتمثل في حرائق الغابات. قد انتشرت حرائق الغابات بسرعة رهيبه، مما أدى للاشتعال، الأشجار والمنازل. قم بالتخطيط مع أسرتك لتحديد أين ستذهبون وماذا ستفعلون إذا كان منزلكم تهدده حرائق الغابات.

إن منظمة الصليب الأحمر تعرض عليك هذه التوصيات:

الناس هم الذين يشعلون معظم حرائق الغابات، سواء عن عمد أو عن غير عمد. حاول أن تعرف كيف تسهم في نشر وتطبيق الوعي بالنسبة لأمن الحرائق.

اتصل بقسم المطافئ أو مكتب الصحة أو مكتب الغابات في منطقتك المحلية للحصول على معلومات تتعلق بقوانين الحرائق. أبلغ عن الأحوال الخطرة التي يمكن أن تسبب حرائق الغابات.

الاعداد المسبق	ما يجب القيام به، توصيات الهلال الأحمر الأمريكي
الاعداد المسبق	<ul style="list-style-type: none"> <li>اجمع حقيبة إمدادات الكوارث (أنظر العمود الجانبي في قسم " الاستعداد للطوارئ "صفحة 7)</li> <li>قم بتخطيط أكثر من مهرب من المنزل بالسيارة وعلى القدم.</li> </ul>
الاستعداد لحادث حرائق الغابات	<ul style="list-style-type: none"> <li>علم الأطفال عن أمن الحرائق. احتفظ بأعواد الثقاب بعيدا عن متناول أيديهم.</li> <li>علم أفراد الأسرة كيف يستخدمون أجهزة الإطفاء ودلهم على أماكن وجودها.</li> <li>اظهر ارقام هواتف الطوارئ على كل هاتف في منزلك.</li> <li>ضع خطة لكيفية قيام الجيران بالعمل معا عقب حريق في الغابات. فكر كيف ستساعد الجيران من ذوي الاحتياجات الخاصة.</li> </ul>
خطوات إضافية لحماية حيواناتك الاليفة والحيوانات.	<ul style="list-style-type: none"> <li>قم بإعداد مجموعة حالات الطوارئ للحيوانات الاليفة المصاحبة لك.</li> </ul>
خطوات إضافية لحماية منزلك	<ul style="list-style-type: none"> <li>حدد مصادر المياه الكافية خارج منزلك وحافظ عليها مثل البركة الصغيرة، خزان، بئر أو حمام سباحة.</li> <li>احتفظ قريبا منك بأدوات منزلية تصلح للاستخدام وقت الحريق: مثل مَدْمَة وبلطة ومنشار يدوي أو منشار كهربائي وجرذل وجاروف.</li> <li>قم بقص العشب بصفة دورية واكنس الأوراق وتخلص من الغصون والأطراف الجافة الميتة. تخلص من كل النباتات القابلة للاشتعال.</li> <li>قم بتنظيف السقف والمجاري بانتظام.</li> <li>احتفظ بخرطوم مياه للحديقة طويل بما يكفي للوصول إلى جميع مناطق منزلك وغيرها من المباني في مكان الإقامة.</li> <li>قم بتثبيت منافذ مياه خارجية مضادة للتجمد على الأقل على جانبي منزلك.</li> <li>ضع لافتات بارزة على مداخل المنزل تحمل اسمك وعنوانك. تأكد من أن سيارات الإطفاء يمكنها الوصول إلى منزلك.</li> <li>قم بتثبيت منافذ مياه إضافية على بعد 50 قدماً من منزلك. قد يتمكن رجال الإطفاء من استخدامها.</li> </ul>
قبل ذلك مباشرة: مع اقتراب الحريق من منزلك	<ol style="list-style-type: none"> <li>1-كن مستعداً للإخلاء في أي لحظة.</li> <li>2-استمع إلى الراديو الذي يعمل بالبطارية للحصول على معلومات وتعليمات حديثة.</li> <li>3-تحقق من مجموعة أدوات الطوارئ الخاصة بك، تجديد أي عناصر مفقودة أو قليلة، وخاصة الأدوات واللوازم الطبية.</li> <li>4-رتب لإيجاد مكان إيواء بعيدا عن المنطقة المهددة ع أحد الأصدقاء او الاقارب. تحديد مواقع الإيواء المجاورة وتعرف على طرق الوصول إليها.</li> </ol>

كيفية	ما يجب القيام به: توصيات الهلال الأحمر الأمريكي
حينئذ/ لو يمكن، افعل هذا	<ul style="list-style-type: none"> <li>أعد سيارتك إلى المربأ أو اركنها بالخارج في مكان نفتحوح مواجه لمكان مخرج الهروب.</li> <li>ضع الحيوانات الأليفة في غرفة واحدة وضع خطة للعناية بها إذا كان عليك أن تخلي المنزل (أنظر " إذا كنت تمتلك حيوانات أليفة" صفحة 6).</li> <li>حد من التعرض للدخان والغبار. حافظ على نظافة الهواء في داخل المنزل عن طريق إغلاق الشبابيك والأبواب لمنع دخول الدخان الخارجي. لا تستعمل أي شيء يحترق أو يزيد من التلوث الداخلي مثل الشموع وأماكن الاحتراق ومواد الغاز.</li> <li>إذا كنت مصاباً بالربو أو مرض رئوي آخر. اتبع نصيحة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. أطلب الرعاية الطبية إذا تدهورت أعراضك.</li> <li>ارتد لنحمة نفسك: البس القطن/الملايس الصوفية منها القمصان ذات الاكمام الطويلة والسرراويل والقفازات.</li> <li>أضئ مصباحاً في كل غرفة لتزيد الرؤية في الدخان الكثيف.</li> </ul>
إذا مازال لديك الوقت...	<ul style="list-style-type: none"> <li>أغلق عداد الغاز فقط إذا تم نصحك لفعل هذا من المسؤولين المحليين.</li> <li>افتح مخمدات المدفأة وأغلق شاشات المدفأة: لن يتم امتصاص "الجمرات المحترقة إلى المنزل من الخارج.</li> <li>رطب سطح ميناك (إذا كان قابل للاشتعال)</li> <li>أغلق الشبابيك والمنافذ والأبواب والستائر أو أغطية النوافذ غير القابلة للاحتراق والستائر الثقيلة. أزل الأسدال خفيفة الوزن.</li> <li>أنقل الأثاث القابل للاشتعال إلى وسط منزلك بعيداً عن الشبابيك والأبواب الزجاجية المنزقة</li> <li>أغلق جميع الأبواب والشبابيك داخل منزلك لمنع تيار الهواء</li> <li>ضع طفايات الحرائق مسافة 50 قدم بعيداً عن الهياكل لرفع مستوى الرطوبة للنباتات المجاورة.</li> <li>أغلق العلوية والمنافذ الأرضية بخشب الألكاش قبل القطع والفقمات التجارية.</li> <li>أزل العناصر القابلة للاشتعال من حول المنزل والاعشاب بجانب حوض السباحة مثل الأثاث والشمسيات والأقمشة والأغطية وحطب الوقود.</li> <li>وصل خرطوم الحديقة بالصنابير الخارجية</li> <li>جمع أدوات الحرائق (المجاريف والجارف وخرطوم المياه) وتأكد من سهولة الوصول إليها.</li> </ul>
تفقد منزلك	<ul style="list-style-type: none"> <li>إذا لم يكن هناك كهرباء، تفقد لتتأكد من أن قاطع التيار الأساسي يعمل. قد تسبب قواطع التيار إلى التعثر. إذا كانت قواطع التيار تعمل ولا تزال الكهرباء غير موجودة/تواصل مع شركة المرافق.</li> <li>تفقد السقف حالاً وأطفئ أي شرارات أو جمرات. قد تكون حرائق الغابات قد تركت حرق الجمر الذي يمكن أن يعيد الاشتعال.</li> <li>لساعات عديدة فيما بعد، أعد فحص الدخان والشرارات عبر المنزل منها العلوية. يمكن أن تزيد رياح حريق الغابات من حرق الجمرات في أي مكان. استمر في تفقد منزلك للعثور على الجمرات التي يمكن أن تسبب حرائق.</li> <li>اتخذ الاحتياطات عند تنظيف ممتلكاتك. قد تكون مُعرضاً لمخاطر الصحة المحتملة من المواد الخطيرة</li> <li>ينبغي أن يكون الحطام مُرطب للتقليل من الأثار الصحية من جزيئات الغبار المُستنشقة.</li> </ul>
عندما تعيد البناء	<ul style="list-style-type: none"> <li>أزل مساحة 30 قدم حول منزلك من النباتات. خزن خشب الوقود على الأقل بمساحة 30 قدم بعيداً عن منزلك.</li> <li>أزل الحطام من سطح المبنى من بين البالوعات وبعيداً عن وحدات تكييف الهواء.</li> <li>ازرع الشجيرات المقاوم للحرائق والأشجار. أشجار الاخشاب الصلبة على سبيل المثال، أقل اشتعالاً من خشب الصنوبر أو الأشجار دائمة الخضرة أو شجرة الكينا أو شجرة التنوب.</li> <li>استعمل النباتات المقاومة للحريق والتي ظهرت بطريقة طبيعية في المنطقة. لا تستورد نباتات.</li> <li>جهز المداخن وأتاييب الموقد مزودة بكامج الشرر الذي يفي بمتطلبات الوطنية الأمريكية لمكافحة الحرائق 2011، معيار مُحدد للسلامة من حريق المداخن.</li> </ul>

تشتهر مقاطعة ساكرامنتو بصيفها الحار وشتائها البارد. فبدون

- الاستعداد والحماية الكافية. يمكن أن يعاني الناس والحيوانات الأليفة من آثار الأمراض. وأحيانا ما تكون الأحوال الجوية متطرفة لدرجة تحولها إلى حالة طوارئ. سواء تم إعلان حالة طوارئ أم لا قم باتباع عادات حماية معقولة.

### الأمراض المرتبطة بالحر الشديد

إن الجسم عادة ما يبرد من درجة حرارته عن طريق العرق. ولكن العرق وحده لا يكون كافيا في بعض الحالات. في مثل تلك الحالات ترتفع درجة حرارة الجسم بسرعة. إن درجات الحرارة المرتفعة في الجسم قد تعرض المخ أو غيره من أجهزة الجسم للضرر.

فالناس يعانون من الأمراض المرتبطة بالحر الشديد عندما تكون أجسامهم غير قادرة على التعويض وتبريد نفسها بشكل كاف.

هناك عدة عوامل تؤثر على قدرة الجسم على تبريد نفسه عندما يكون الطقس متطرفا في حرارته. فعندما تكون درجة الرطوبة مرتفعة لا يتبخر العرق بسرعة وهذا يمنع الجسم من إطلاق الحرارة بسرعة. وتشمل الحالات الأخرى الخطرة على العمر والسمنة والحصى والجفاف وأمراض القلب والأمراض العقلية، وضعف دوران الدم، والإصابة بحروق الشمس واستخدام العقاقير الطبية والكحوليات.

- كيف تحمي نفسك من الأمراض المرتبطة بالحر الشديد
- أبط من حركتك وتجنب الأنشطة العنيفة. أجل الرياضات والأنشطة التي تمارسها في الخارج
- تجنب أشعة الشمس الحارقة. إبق في الظل وارتدي ملابس واقية واستخدم زيوتا واقية من أشعة الشمس تكون ذات معامل حماية عال (SPF) وأيضا من النوع A الذي يحتوي على درجة عالية من الأشعة فوق البنفسجية(UVA).
- اقتصد في استهلاك الكهرباء، بخلاف ما يستخدم في أجهزة التبريد.
- إذ لم يكن بيتك تكييف هواء، اذهب إلى مبنى عام به تكييف هواء وابق هناك عدة ساعات كل يوم
- خذ دشا بارداً، حمام أو تحمم بالماء البارد.
- ارتدي ملابس مناسبة للجو. ارتدي ملابس فضفاضة، وخفيفة، فاتحة اللون تغطي أكبر جزء ممكن من جسمك.
- عندما تكون بالخارج ارتدي قبعة عريضة الأطراف.
- تناول كميات كبيرة من السوائل حتى إذا لم تكن تشعر بالعطش. أن الماء هو أمن السوائل خلال طوارئ الحر. تجنب المشروبات الشديدة البرودة لأنها قد تسبب التقلصات.
- تجنب المشروبات المحتوية على الكحول أو الكافيين.
- إذا كنت تأخذ حبوب ماء أو كان من المفروض عليك أن تحد من كمية السوائل التي تتناولها بناء على أوامر الطبيب، اسأل عن مقدار ما يجب أن تشربه خلال الجو الحار.
- إذا كنت تتعاضى الأدوية، إسأل طبيبك إذا كان عليك اتخاذ احتياطات إضافية في الحر الشديد.
- إذا كان يتحتم ان تعمل في الخارج، خذ استراحات على فترات متقاربة واجلس في الظل أو بالداخل.
- اعمل بالاشتراك مع زميل لك عندما يكون الحر شديدا.
- تجنب حبوب الملح إلا إذا كان هذا بناء على تعليمات الطبيب.
- لا تترك الأطفال، أو كبار السن أو المقعدين، أو الحيوانات الأليفة بدا دون إشراف.



تلك التوصيات مشتقة من معلومات المنشورة من جانب المراكز الفيدرالية لمكافحة الأمراض والوقاية منها. للمزيد من

المعلومات قم بزيارة <http://https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/index.html>.

### الأمراض المرتبطة بالحرارة عند كبار السن

إن كبار السن أي من تبلغ أعمارهم 65 أو أكثر هم معرضون أكثر من صغار السن للإجهاد الناتج من الحر، وذلك لعدة أسباب: غالبًا ما لا يتأقلم الأشخاص الأكبر سنًا مع تغيرات درجة الحرارة المفاجأة.

- كبار السن لا يتأقلمون بسهولة مع التغيرات المفاجئة في الطقس، على العكس من صغار السن
- كبار السن هم أكثر احتمالية لأن يكونوا مرضى بأمراض مزمنة تتعارض مع قدرة أجسامهم على الاستجابة للحر.
- كبار السن غالبًا ما يتعاطون أدوية تعيق قدرة أجسامهم على التحكم في درجات الحرارة أو تعيق إفراز العرق

### كيف تساعد في حماية الأقارب والجيران الكبار في السن

- اذهب للاطمئنان على كبار السن الذين هم معرضون للخطر. قم بزيارتهم مرتين يوميًا على الأقل، إذا كان هذا ممكنا
- إذا كانت مساكنهم غير مكيفة، تأكد أن لديهم على الأقل مروحة كهربائية.
- اصطحبهم إلى أماكن مكيفة إذا لم يكونوا قادرين على فعل ذلك بأنفسهم.

### كيف تساعد شخص مصابًا بالأمراض المرتبطة بالحرارة

يمكن للحالات المرضية الي تنجم عن الحر أن تكون حالات طوارئ تهدد الحياة. إذا لاحظت أعراض على حالة مصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة، أطلب رقم 911 للمساعدة الطبية في الحال وفي أثناء ذلك يمكنك أن تبدأ في تبريد الشخص المتأثر. فيما يلي يوجد بعض الخطوات التي يمكنك أن تقوم بها للمساعدة:

- أنقل الشخص إلى مكان ظليل أو إلى مكان به تكييف هواء.
- حاول تبريد الشخص بسرعة عن طريق استخدام أي وسيلة متاحة.

يمكنك أن تقوم بوضع الشخص في المياه الباردة في حوض الاستحمام أو الدوش؛ يمكنك أيضا أن تستخدم خرطوم مياه لرش الشخص بالماء البارد؛ كذلك قم بلف الشخص في قطعة قماش مبللة وقم بالتهوية عليهم بقوة، هذا إذا كانت درجة الرطوبة منخفضة

راقب درجة حرارة جسم الشخص واستمر في محاولات التبريد حتى تنخفض درجة حرارة الجسم إلى 102 درجة أو أقل.

إذا حدث تأخير في وصول أفراد الطوارئ اتصل بغرفة الطوارئ في مستشفى قريب واطلب منهم المزيد من المعلومات.

لا تقدم للشخص مشروبات كحوليه.

### حماية حيواناتك الأليفة من الحرارة

يمكن أن يسبب الاجهاد الحراري تلف الدماغ والأعضاء عند الكلاب والقطط والحيوانات الأليفة الأخرى. تشمل أعراض الاجهاد الحراري على اللهث الشديد والعيون الباهتة وضربات القلب السريعة والقلق والعطش الشديد والخمول والحصى والدوخة وعدم الفاعلية وزيادة في إفراز اللعاب والقيء ولسان أحمر غامق أو أرجواني وفقدان الوعي.

إذا ظهر على حيوان ما أعراض ضربة شمس، قم بخفض درجة حرارة جسمه من خلال هذه الخطوات:

- أنقل الحيوان إلى منطقة مظلة أو مكيفة.
- ضع كمادات الثلج أو المناشف الباردة على رأسه وعنقه وصدرة
- دع الحيوان يشرب كميات قليلة من المياه الباردة أو يلعق مكعبات الثلج.
- اصطحب الحيوان إلى الطبيب البيطري في أسرع وقت ممكن.

هذه التوصيات مشتقة من المعلومات الموجودة على موقع جمعية الرفق بالحيوان في الولايات المتحدة <https://www.humanesociety.org/resources/keep-pets-safe-heat>

الإجهاد الحراري هو شكل أكثر اعتدالاً من الأمراض المرتبطة بالحرارة التي يمكن أن تتطور بعد عدة أيام من التعرض لحرارة مرتفعة وتعويس غير كاف أو غير متوازن من السوائل.

تتضمن الإشارات التحذيرية وأعراض الإجهاد الحراري:

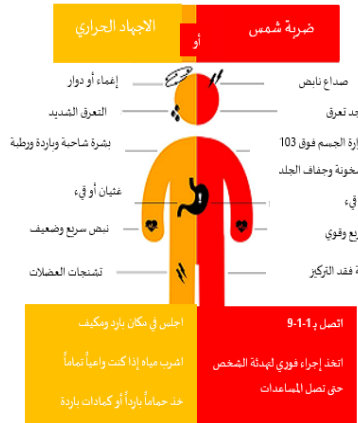
- التعرق الشديد
- شحوب
- تشنجات العضلات
- تعب
- ضعف
- دوام
- صداع
- غثيان أو قيء
- بشرة باردة ورطبة
- نبض سريع لكن ضعيف
- تنفس سريع لكن ضحل

### ضربة الشمس

ضربة الشمس هو شكل أكثر خطورة من الأمراض المرتبطة بالحرارة. تحدث عندما يصبح الجسم غير قادر على التحكم في درجة حرارته. نتيجة لذلك، ترتفع درجة حرارة الجسم بسرعة ويفقد القدرة على التعرق – وهو وظيفة ضرورية للتبريد المناسب. يمكن أن ترتفع درجات حرارة الجسم الغير منتظمة بشكل خطير لتصل إلى 106 درجة أو أعلى خلال مدة من 10 إلى 10 دقيقة. إذا ساورك شك ان شخص ما مصاب بضربة شمس، اتصل بـ 911. العلاج الطاري مطلوب لمنع الوفاة أو العجز الدائم.

تتضمن الإشارات التحذيرية وأعراض ضربة الشمس:

- ارتفاع درجة حرارة الجسم للغاية (فوق 103 درجة فهرنهايت)
- احمرار وسخونة وجفاف البشرة (دون تعرق)
- نبض سريع وقوي
- صداع نابض
- دوام
- غثيان



### نصائح الأمان في الطقس البارد

- نقل حيوانات العائلة الأليفة بالداخل أو إلى حظيرة بعيداً عن عوامل المناخ. وكذلك حماية المشية أو الحيوانات الكبيرة الأخرى من الطقس البارد.
- الإبقاء على إمداد كافي من وقود التدفئة.
- عزل الانابيب، وترك الصنابير تقطر أثناء الطقس البارد لتجنب التجمد.
- أثناء الطقس البارد، ربما تلجأ الناس إلى مصادر التدفئة البديلة دون أخذ احتياطات الأمان الضرورية، معرضين أنفسهم لمخاطر الحرائق المنزلية. إبقاء طفايات الحرائق في متناول اليد والتأكد من ان كل شخص في منزلك يعرف كيف يستخدمهم.
- لا تحضر أجهزة التدفئة الخارجية – مثل جهاز حفلات الشواء أو المدخنات أو أي أجهزة أخرى لحرق الوقود داخل المنزل. يمكن ان تنتج هذه الأدوات أول أكسيد الكربون القاتل.
- تعلم كيف تغلق صمامات المياه في حالة انفجار أنبوب.
- ارتداء طبقات متعددة من الملابس الدافئة الفضفاضة الخفيفة بدلاً من طبقة واحدة من الملابس الثقيلة. يجب ان تكون الثياب الخارجية منسوجة بإحكام ومضادة للمياه.
- ارتداء قفازات ملتصقة الأصابع بدلاً من القفازات العادية.
- ارتداء قبعة.

إذا كان من الضروري أن تسافر تأكد أن سيارتك مجهزة ومعدة لأحوال الطرق. أحمل لوازم الطوارئ، واجعل خزان الوقود أكثر من نصف ممتلئ.

مقتبس من المعلومات التي أعدتها مراكز السيطرة على الأمراض ونشرتها على <http://www.cdc.gov/disasters/winter>

### كيفية مساعدة شخص يعاني من انخفاض درجة حرارة الجسم

#### الجسم

التعرف على انخفاض درجة حرارة الجسم تعرف على هذه العلامات التحذيرية المهمة لانخفاض درجة حرارة الجسم.

#### الكبار

- الارتعاش والإنهاك
- التشوش وفقدان السيطرة على حركة اليد
- فقدان الذاكرة، والتلعثم في الكلام
- الشعور بالتعب

#### الأطفال الرضع

- الجلد محمر لامع وبارد
- الطاقة غاية في الانخفاض

إذا لوحظ أي من الاعراض في انخفاض في درجة حرارة الجسم، قم بقياس درجة حرارة المصاب. إذا كانت درجة الحرارة أقل من 95 درجة، فإن الوضع طارئ وتوجه للعناية الطبية في الحال.

إذا كانت المساعدة الطبية غير متاحة إبدأ في تدفئة المصاب.

- انقل المصاب إلى غرفة دافئة أو مكان دافئ ومحيي

- إذا كان المصاب يرتدي أي ملابس مبللة، انزع عنه ملابس

- قم بتدفئة مركز الجسم أولاً — الصدر والعنق والرأس ومنطقة تالفي

الساقين — باستخدام بطانية كهربائية، إن أمكن

بخلاف ذلك، استخدم ملابس الجلد للجلد تحت طبقات جافة وفضفاضة من

البطانيات أو الملابس أو المناشف أو الملاءات.

- المشروبات الدافئة يمكن أن تساعد في رفع درجة حرارة الجسم، ولكن لا تعطي المشروبات الكحولية. لا تحاول إعطاء المشروبات لشخص فاقد للوعي.

- بعد ارتفاع درجة حرارة الجسم، أبق الشخص جافاً ولفه ببطانية دافئة، بما في ذلك الرأس والرقبة.

- الحصول على الرعاية الطبية في أسرع وقت ممكن.

قد يكون الشخص المصاب بانخفاض حرارة الجسم الشديد فاقداً للوعي وقد لا يبدو أن لديه نبضاً أو يبدو أنه يتنفس. في مثل هذه الحالة، تعامل مع المصاب

برفق. والحصول على المساعدة الطارئة على الفور. حتى لو بدا أن المصاب

متوفي، فيجب إجراء الإنعاش القلبي الرئوي. استمر في الإنعاش القلبي الرئوي

أثناء تدفئة المصاب، حتى يستجيب المصاب أو تصبح المساعدة الطبية متاحة.



في بعض الحالات، يمكن إنعاش مصابين انخفاض درجة حرارة الجسم الذين يبدو أنهم متوفون في بعض الحالات، يمكن إنعاش مصابين انخفاض درجة حرارة الجسم الذين يبدو أنهم متوفون.



## طوارئ الصحة العامة

يمكن أن تكون طوارئ الصحة العامة طبيعية (الأوبئة أو تفشي الأمراض) أو أحداث من صنع الإنسان (الإرهاب البيولوجي). وعادة ما تتضمن على الأمراض المعدية التي تنتشر عبر المجتمع. ينتشر المرض القابل للانتشار أو المرض المعدى، من شخص مصاب إلى آخر. يمكن أن يكون ذلك من خلال مجموعة متنوعة من الطرق التي تشمل استنشاق فيروس منقولة جواً، أو ملامسة الدم، أو التعرض للدغة حشرة.

يمكن أن تسبب الفيضانات والزلازل وغيرها من الكوارث الطبيعية أضراراً، بما في ذلك تعطيل إمدادات مياه الشرب الآمنة أو تشغيل نظام الصرف الصحي، مما قد يؤدي إلى حالة طوارئ صحية عامة. سيصدر مسؤول الصحة العامة في مقاطعة سكرامنتو نصحاً عامة حول ما يجب فعله في مثل هذه الظروف، ولكنه مسموح أيضاً بإصدار الأوامر القانونية التي يجب اتباعها.

يمكنك العثور على المعلومات قبل وأثناء حالة طوارئ الصحة العامة على موقع الصحة العامة في مقاطعة سكرامنتو على [dhs.saccounty.gov/PUB/Pages/PUB-Home.aspx](https://dhs.saccounty.gov/PUB/Pages/PUB-Home.aspx).

لحماية نفسك وعائلتك أثناء الطوارئ الصحية العامة، اتبع هذه التوصيات.

- استمع إلى أخبار الراديو والتلفزيون للحصول على أحدث المعلومات حول حالة الطوارئ والتعليمات التي تصدر بشأنها.
- اتبع تعليمات سلطات الصحة العامة مثل إبلاغ المراكز المحددة (أو شركة بي أو دي إس) لتلقي الأدوية أو اللقاحات.
- تشمل مجموعة مستلزمات الكوارث في منزلك على أدوية للعناية بأعراض المرض.
- راجع "الاستعداد لحالات الطوارئ" في الصفحة رقم 6 للحصول على تفاصيل حول إمدادات الكوارث.
- اتصل بطبيبك للحصول على الاستشارة.
- اذهب إلى المستشفى أو اتصل بالرقم 911 إذا كانت لديك حالة طوارئ تهدد حياتك.

للمساعدة في منع انتشار الأمراض المعدية، اتبع هذه الإرشادات.

- البقاء في المنزل عندما تكون مريضاً (الحجر الصحي).
- ابق في المنزل إذا تعرضت مؤخراً لأحد أفراد العائلة المرضى أو صديق مقرب (الحجر الصحي).
- تجنب الاتصال الوثيق مع الآخرين (ابق على مسافة ستة أقدام على الأقل).
- قم بتغطية السعال أو العطس بمنديل أو باكمام أو حتى بقناع طبي.
- اغسل يديك بشكل متكرر، أو استخدم معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول في حالة عدم توفر الصابون والمياه الجارية.
- احرص بشكل خاص على غسل يديك واتباع إجراءات النظافة الأخرى عند رعاية أحد أفراد الأسرة المرضى.
- ارتد قناع وجه طبي (قناع جراحي أو قناع غبار) عندما لا تتمكن من تجنب الاتصال الوثيق مع الآخرين (كما هو الحال في وسائل النقل العام).

## نقطة التوزيع

نقطة التوزيع (المعروفة أيضاً باسم (POD) هي موقع يتم استخدامه أثناء حالة طوارئ الصحة العامة لتوزيع الأدوية بسرعة أو إعطاء اللقاحات لعدد كبير من الأشخاص. قد يتم فتح نقطة التوزيع في كافة أنحاء المجتمع عندما يتقرر أن جزءاً كبيراً من السكان معرضون لخطر كبير للإصابة بمرض معد أو أي عامل بيولوجي آخر. يمكن أن تكون العديد من أنواع المرافق بمثابة نقطة توزيع مثل الأعمال التجارية أو المدرسة أو الكنيسة أو المركز المجتمعي.

## الأنفلونزا

### الأنفلونزا الموسمية

الأنفلونزا مرض تنفسي معدي تسببه فيروسات الأنفلونزا، يمكن أن يسبب مرضاً خفيفاً إلى شديداً، وفي بعض الأحيان يمكن أن يؤدي إلى الوفاة. أفضل طريقة للوقاية من الأنفلونزا هي الحصول على لقاح الأنفلونزا كل عام. يعد تلقيح الأشخاص المعرضين للخطر بشكل خاص أمراً مهماً لتقليل خطر الإصابة بمرض الأنفلونزا الحاد. الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بمضاعفات الأنفلونزا الخطيرة هم الأطفال الصغار والنساء الحوامل والبالغين الذين تبلغ أعمارهم 65 عاماً فما فوق؛ والأشخاص الذين يعانون من حالات مزمنة معينة مثل الربو أو السكري أو أمراض القلب والرئة. يمكن للإجراءات اليومية لوقف انتشار الجراثيم أن تساعد أيضاً في منع انتشار الأنفلونزا (انظر "الوقاية من الأنفلونزا").

تختلف الأنفلونزا عن نزلات البرد. عادة ما تأتي الأنفلونزا فجأة. تشمل أعراض الأنفلونزا ما يلي:

- الحمى\* أو الشعور بالحمى/الرعشة.
- الصداع
- إتهاك شديد
- السعال الجاف
- حلق ملتهب
- رشح أو انسداد في الأنف
- آلام العضلات
- أعراض المعدة مثل الغثيان. يمكن أن يحدث القيء والإسهال أيضاً، ولكنهما أكثر شيوعاً عند الأطفال من الكبار.

\*من المهم ملاحظة أنه ليس كل شخص مصاب بالأنفلونزا يعاني من الحمى.

إذا كنت مصاباً بالأنفلونزا، فيمكن استخدام الأدوية المضادة للفيروسات لعلاج مرضك. الأدوية المضادة للفيروسات هي أدوية تستلزم وصفة طبية ولا تتوفر بدون وصفة طبية.

يمكن لهذه الأدوية أن تجعل مرضك أكثر اعتدالاً وتقصير مدة المرض، وقد تمنع أيضاً حدوث مضاعفات خطيرة للأنفلونزا. تكون الأدوية المضادة للفيروسات أكثر





إن جانحة الإنفلونزا هو تفشي عالمي لفيروس ايه جديد (مستحدث) يصيب الأشخاص، ويختلف كثيرًا عن فيروسات البرد الموسمية المنتشرة الحالية والحديثة. من المرجح أن يصيب جانحة الإنفلونزا العديد من الأشخاص لأن قلة من الناس سيكون لديهم مناعة ضدها. قد لا يكون اللقاح متاحًا على نطاق واسع في المراحل المبكرة من الوباء.

تحدث جانحة الإنفلونزا بشكل غير متكرر. حدثت أربع جانحة إنفلونزا في المائة عام الماضية، لكن الخبراء يتفقون على أن أخرى لا مفر منها. على الرغم من أنه من المستحيل التنبؤ بموعد حدوث الجائحة التالية، تعمل الإدارات الصحية الفيدرالية والولائية والمحلية على تنسيق وتحسين الجهود لمنع ومكافحة والاستجابة للفيروسات ذات الإمكانيات الوبائية.

تفترض خطط الاستعداد لجائحة الإنفلونزا أن العديد من الأشخاص سيكونون مرضى وغير قادرين على العمل. افترض أن انقطاعات قد تحدث في الخدمات (بما في ذلك المرافق العامة ومحلات البقالة وغيرها من الشركات)، وأن المدارس ودار الحضانة قد تغلق مؤقتًا. خطط للاعتناء بنفسك وعائلتك في المنزل قدر الإمكان. احتفظ بمخزون من الأطعمة والمياه غير القابلة للتلف والتي تدوم لمدة ثلاثة أو أربعة أيام على الأقل. احتفظ بمخزون كافٍ من الأدوية الموصوفة والمستحضرات الصيدلانية دون وصفة طبية في متناول اليد. تطوع في المجموعات المحلية لتعلم المزيد للمساعدة في الاستعداد والمساعدة في الاستجابة الطارئة.

إذا حدثت جانحة إنفلونزا، فاتباع تعليمات سلطات الصحة العامة المحلية لديك.

للمزيد من المعلومات عن جانحة الإنفلونزا، قم بزيارة موقع مراكز الأمراض والوقاية منها على [cdc.gov/flu/pandemic](http://cdc.gov/flu/pandemic).

ما هي الأنفلونزا (وتسمى أيضًا "البرد")؟  
البرد هو مرض تنفسي معدي ناتج عن فيروس الأنفلونزا. يمكن أن يسبب أمراض من خفيفة إلى شديدة، ويمكن أن يؤدي إلى الوفاة. انبساط طريقة للوقاية من البرد هي الحصول على لقاح البرد كل عام.  
كل عام في الولايات المتحدة، بمعدل:

- يصاب من 5% ل 20% من السكان بالبرد؛
  - يتم نقل أكثر من 200.000 من الأشخاص إلى المستشفى بسبب مضاعفات البرد، و؛
  - يموت حوالي 36.000 من الأشخاص بسبب البرد.
- بعض الأشخاص، بما في ذلك كبار السن والأطفال الصغار والأشخاص الذين يعانون من حالات صحية معينة (مثل الربو أو مرض السكر أو أمراض القلب)، معرضون لخطر كبير للإصابة بمضاعفات خطيرة.

تشمل أعراض البرد ما يلي:

- الحمى (عادة ما تكون مرتفعة)
- الصداع
- التعب الشديد
- سعال جاف
- التهاب الحلق
- سيلان أو انسداد الأنف
- آلام العضلات
- اضطرابات في المعدة، مثل الغثيان والقيء يمكن أن يحدث الإسهال أيضًا ولكنه أكثر شيوعًا عند الأطفال من البالغين.

#### معالجة المياه

إذا لم تكن متأكدًا من سلامة المياه، فلا تشرب منها دون معالجتها. استخدم فقط المياه التي تم تنقيتها بشكل صحيح للشرب أو الطبخ أو القيام بأعداد أي مشروب أو لفرش الأسنان.

- استخدم المياه المعبأة التي لم تتعرض لمياه الفيضانات.
  - إذا لم يكن لديك مياه معبأة، فقم بغلي المياه لجعلها آمنة. سيقفل غلي المياه معظم أنواع الكائنات الدقيقة المسببة للأمراض التي قد تكون موجودة. ومع ذلك، فإن التعقيم أو الغليان لن يدمر الملوثات الأخرى مثل المعادن الثقيلة والأملاح والمواد الكيميائية الأخرى.
  - إذا كانت المياه معكرة، فقم بتصفيها من خلال قطعة قماش نظيفة أو فلتر القهوة، أو اسمح لها بالتسرب و قم بسحب المياه الصافية للتعقيم. أحضر الماء إلى غليان مستمر لمدة دقيقة واحدة على الأقل، واتركه يبرد بشكل طبيعي، و قم بتخزينه في حاويات نظيفة ذات أغطية.
  - إذا لم تستطع غلي المياه، طهرها عن طريق استخدام المبيض المنزلي. سيقفل التبييض بعض وليس كل أنواع الكائنات المسببة للأمراض التي قد تكون في المياه. إذا كانت المياه معكرة، نقيها عن طريق ملابس نظيفة أو السماح لها بالتصفيّة وسحب الماء الصافي للتطهير.
- أضف 1/8 ملعقة صغيرة (ثمانى قطرات) من المبيضات المنزلية السائلة العادية وغير المعطرة لكل جالون من الماء، حركه جيدًا واتركه لمدة 30 دقيقة قبل استخدامه. خزن المياه المطهرة في حاويات نظيفة بأغطية. إذا كان لديك بئر غمرته المياه، تختبر المياه وتطهر بعد انحسار مياه الفيضانات. إذا كنت مشتبه ان مياه البئر ملوثة، تواصل مع قسم الصحة المحلي أو التابع للولاية أو وكيل الإرشاد الزراعي للحصول على مشورة محددة.

التطهير الطارئ بالمبيض		
كمية المياه	المياه النظيفة	المياه المعكرة
1 لتر	2 قطرة	4 قطرات
1 جالون	8 قطرات	10 قطرات
5 جالونات	1/2 ملعقة صغيرة	14 ملعقة كبيرة

تم اشتقاق معلومات حول التطهير الطارئ لمياه الشرب من المبادئ التوجيهية التي نشرتها وكالة حماية البيئة الأمريكية عبر الإنترنت على الموقع [epa.gov/ground-emergency-disinfection-drinking-water](http://epa.gov/ground-emergency-disinfection-drinking-water)

#### الأطعمة غير القابلة للتلف أو طويلة الأمد للاحتفاظ بها في متناول اليد

- اللحوم المعلبة الجاهزة للأكل والأسماك والفواكه والخضروات والبقوليات والحساء
- البروتين أو الفواكه المجمدة
- الحبوب الجافة أو جرانولا
- زبدة الفول السوداني أو المكسرات
- الفواكه المجففة.
- الرقائق
- العصائر المعلبة
- المياه المعبأة
- أغذية الأطفال وحليب الأطفال المعبأة في علب أو برطمانات
- أطعمة الحيوانات الأليفة

#### الإمدادات الطبية والصحية والطوارئ

- اللوازم الطبية المقررة، بما في ذلك الجلوكوز ومعدات مراقبة ضغط الدم
- المياه والصابون أو غسول لليدين يحتوي على الكحول بنسبة (60-95%)
- أدوية للتحكم بالحرارة، غالبًا ما تكون اسيتامينوفين أو ايبوبروفين
- مقياس الحرارة
- الأدوية المضادة للإسهال
- فيتامينات
- مصباح يدوي
- بطاريات
- راديو محمول
- فتاحة العلب اليدوية
- أكياس القمامة
- المناديل الورقية ومناديل المرحاض والحفاضات التي تستخدم مرة واحدة



## أرقام هواتف محلية هامة

جميع هذه الأرقام في منطقة كود (916) إلا إذا ذكر غير ذلك.

### أرقام الطوارئ

911	الشرطة/المطافئ/الإنقاذ.....
732-0110	TTY (مدينة ساكرامنتو).....
	من الهواتف المحمولة:
264-5151	داخل مدينة ساكرامنتو.....
874-5111	من أي مكان آخر في مقاطعة ساكرامنتو.....

### أرقام هواتف غير الطوارئ

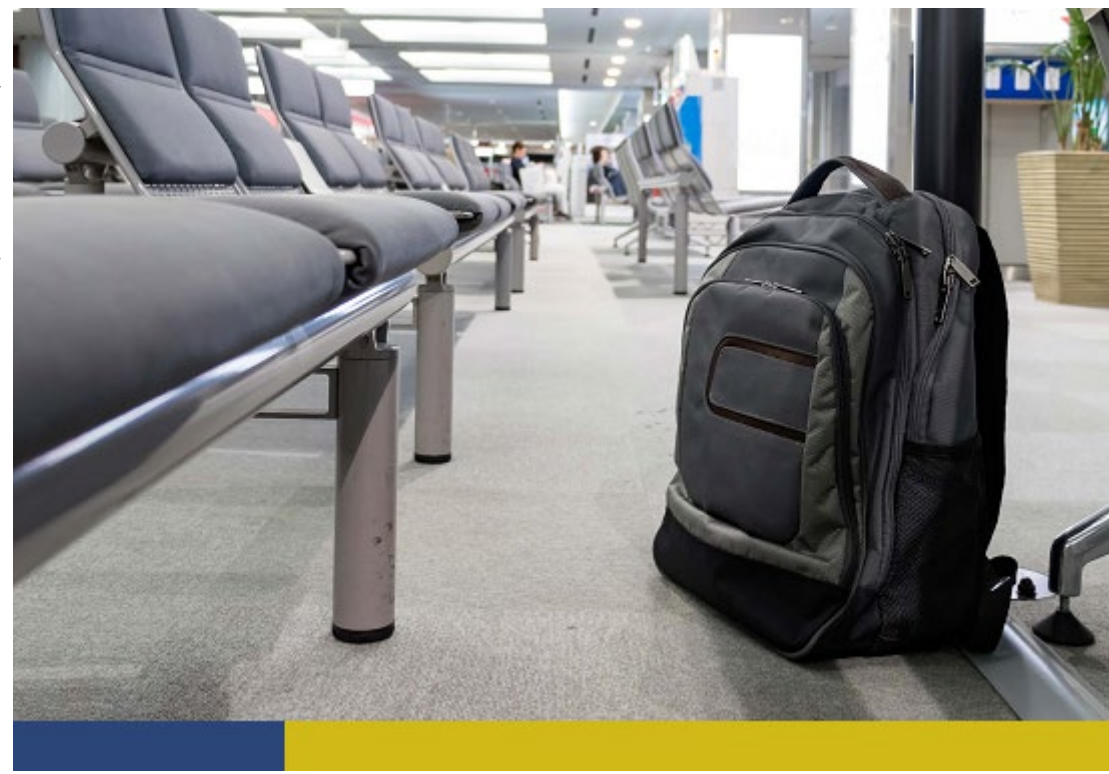
211	1-1-2 مدينة ومقاطعة ساكرامنتو (معلومات 24 ساعة وخدمة التحويل).....
446-1434	TTY.....
311	3-1-3 مدينة ومقاطعة ساكرامنتو (معلومات 24 ساعة وخدمة التحويل).....
808-8563	TTY.....
875-5000	دليل مقاطعة ساكرامنتو.....
874-5115	الشريف بمقاطعة ساكرامنتو.....
874-7128	TTY.....
727-5500	شرطة سيتروس هايتس.....
714-5115	شرطة إلك جروف.....
355-7231	شرطة فولسوم.....
209-366-7000	شرطة جالت.....
362-5115	شرطة رانشو كوردوفا.....
264-5471	شرطة مدينة ساكرامنتو.....

### أرقام أخرى

800-222-FIND (3463)	المفقودين.....
800-733-2767	الصليب الأحمر الأمريكي.....
443-HELP (4357)	إنذار الجرائم.....
800-222-1222	السيطرة على السموم.....

### وكالة المياه بمقاطعة ساكرامنتو

875-7246	(اتصل للإبلاغ عن خطوط المياه المكسورة أو الفيضان الحضري).....
888-742-7683	SMUD – خدمة عملاء من الاثنين للجمعة ، من 7 ص: 7 م.....
888-456-7683	SMUD – معلومات انقطاع الكهرباء 24 ساعة.....
800-743-5000	شركة باسيفيك للغاز والكهرباء -خدمة 24 ساعة.....



## الإرهاب والتحديات

رسالة من وزارة الأمن الداخلي بالولايات المتحدة

إن تهديد الإرهاب يجبرنا على الاختيار. يمكننا أن نكون خائفين أو يمكننا أن نكون مستعدين. لا تكونوا خائفين؛ وكونوا مستعدين – كفرد وكأسرة وكمجتمع محلي في آن واحد.

إن "حملة الاستعداد" التي تنشئها وزارة الأمن الداخلي تهدف إلى مساعدة الأسر الأمريكية على أن تكون على أتم استعداد حتى لسيناريوهات الطوارئ الغير محتملة الحدوث. فبالرغم من أننا لا نستطيع دائمًا أن نتنبأ بوقوع هجوم، إلا أن هناك أشياء بسيطة يمكنك فعلها أنت وأسرته لتكون على استعداد للهجوم الإرهابي.

يمكنك الحصول على المعلومات التي تحتاجها عن طريق:

- زيارة موقع ready.gov.
- الاتصال برقم 800-BE READY (237-3239) للحصول على مواد مطبوعة.

إن أفراد قواتنا المسلحة ووكالة المخابرات المركزية ومكتب التحقيق الفيدرالي ومصلحة الجمارك الأمريكية وإدارة أمن النقل وحرس الحدود ورجال الاستجابة الأولى مشتركون جميعًا في الحرب ضد الإرهاب. وستساعدك "حملة الاستعداد" على أن تكون مستعدًا أنت أيضًا حتى تعيش أنت وأسرته بلا خوف.

## التهديدات الإرهابية المحتملة

إن مفهوم التهديدات الإرهابية يُعِيد إلى الأذهان أسلحة الدمار الشامل (بما في ذلك تفجير القنابل واستخدام العناصر التفجيرية والبيولوجية والكيميائية والإشعاعية) القادرة على إحداث خلل في البنية التحتية والاقتصاد. والمنشآت المستهدفة هي على سبيل المثال مولدات الطاقة النووية وغيرها من المرافق البلدية العامة، وشركات الطيران والمطارات والسكك الحديدية وغيرها من أنظمة النقل، والمناسبات العامة والأبنية البارزة الأهمية، بما في ذلك الكباري والسدود والمدارس وغيرها من المباني المهمة.

وكما هو الحال في كل المدن في أمريكا، هناك منشآت مستهدفة محتملة في منطقة ساكرامنتو الكبرى ويتحتم علينا نتيجة لذلك أن نبقي يقظين. إن الشريف وأقسام الشرطة المحلية إضافة إلى كثير من الوكالات الفيدرالية ووكالات الولاية والحكومة المحلية تعمل معا عن كثب لاكتشاف ومنع الأنشطة الإرهابية.

يمكنك أنت أيضا أن تشترك باتخاذ الخطوات التالية:

- تعرف على الأنماط المعتادة: كن يقظا وأنت تمارس شؤون حياتك اليومية. تعرف على الأنماط المعتادة في مجتمعك المحلي ومحل عملك. ففهم هذه الأنماط المعتادة سيساعدك على اكتشاف أي شيء غير معتاد.
- كن واعيا بما يدور حولك: تعرف على جيرائك. اجعل عينيك مفتوحتين للأنشطة المشبوهة مثل التصرفات غير الطبيعية في حيّك أو محل عملك أو أثناء السفر.
- خذ ما تسمعه على محمل الجد. إذا سمعت أو عرفت عن شخص تباهى أو تكلم عن خطط للإضرار بالمواطنين أو ادعى العضوية في منظمة إرهابية، خذ هذا الكلام بجديّة وأبلغ سلطات تنفيذ القانون على الفور.

## فتح البريد والطرود

قم بتشجيع أفراد الأسرة والأصدقاء والزملاء في العمل على أن يكونوا حذرين عند فتح البريد أو الطرود.

إشْتبه في الخطابات أو الطرود التي تكون:

- غير متوقعة أو من جاءت شخص لا نعرفه
  - ليست موجهة لشخص محدد
  - موجهة لشخص لم يعد يسكن في هذا العنوان
  - موجهة بشكل عشوائي، مع وجود أخطاء إملائية
  - بخط اليد وليس بها عنوان المرسل أو مكتوبة بخط غير مقروء
  - غ غير متوازنة الثقل أو متكتلة. أو تبرز منها أسلاك أو محتويات غير عادية يمكن رؤيتها
  - مختومة بختم بريدي من مدينة لا تتطابق مع عنوان المرسل
  - مكتوب عليها عبارات مقيدة -مثل "شخصي" أو "سري"
  - عليها طوابع بريد أكثر من اللازم
  - معنونة بشكل عشوائي وهناك إخطاء إملائية.
  - تستخدم ألقاب غير صحيحة أو ألقاب دون أسماء.
  - متسخة أو ملطخة
  - يخرج منها مادة مثل البودرة
  - مكتوب عليها لغة تهديدية
  - تنبعث منها رائحة قوية
  - ثقيلة الوزن إلى حد غير عادي
- تصدر منها أصوات دقات كدقات الساعة أو أصواتا إلكترونية
- ما الذي يتحتم عليك أن تفعله بالبريد المشتبه به؟

لا تقم بهز أو شم أو تذوق أو النظر عن كثب إلى الطرد المشتبه به.

لا تحمل الطرد في مكان آخر أو تظهره للآخرين أو تسمح للآخرين بلمسه.

إذا كان الطرد في يدك بالفعل عندما أصبحت تشتبه به، ضعه على سطح طاولة أملس ولا تلمسه بعد ذلك

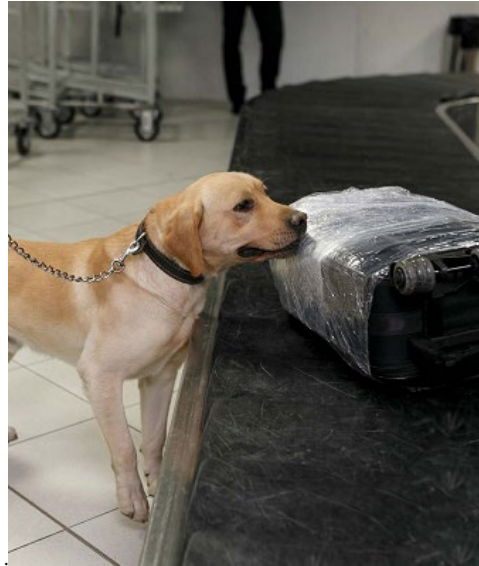
- نبّه الآخرين في المنطقة واركبوا المكان.
- أغلق أية أبواب وامنع الآخرين من دخول المكان.
- إذا أمكن، أغلق نظام التهوية لمنع انتشار أي ملوثات
- قد يحتوي عليها الطرد.

اغسل يديك جيّدًا بالماء والصابون عقب لمسك لطرود مشتبه به

## نبّه سلطات تنفيذ القانون في الحال

اعتمادًا على مستوى التهديد والقلق، اتصل إما برقم 911 أو برقم الهاتف المخصص

لغير الطوارئ في مكتب الشريف أو قسم الشرطة في منطقتك.



التهديد بوجود قنبلة

إذا تلقيت تهديدًا بوجود قنبلة:

- احصل على أكبر قدر ممكن من المعلومات من المتصل.
- أبق المتصل على الخط واكتب كل ما يُقال.
- لاحظ أي شيء فريد حول صوت المتصل، مثل اللكنة أو اللغثة أو الأنف أو خشونة الصوت.
- إخطار الشرطة ومدير المبنى.

إذا حددت موقع طرد أو جهاز مشتبه به:

- لا تقم بلمسه.
- لا تستخدم الهواتف اللاسلكية أو الخليوية القريبة.
- قم بتطهير المنطقة وإخطار الشرطة على الفور.
- قم بوصف الطرد أو الجهاز بالتفصيل للسلطات.
- عند الإخلاء، قف بعيدًا عن النوافذ والمخاطر المحتملة الأخرى.

الإبلاغ عن تهديد بوجود قنبلة

اتصل بالرقم 911. بعد الإبلاغ عن تهديد بوجود قنبلة، قد يطلب منك إجراء فحص سريع للمبنى الخاص بك. لا أحد على دراية بمكان عملك أكثر منك أنت وزملائك الموظفين. بسبب معرفتك، من المحتمل أن تكتشف أي شيء مشبوه بشكل أسرع من الشرطة.

## الكلمة الأخيرة

حماية سكان مقاطعة ساكرامنتو هي أكثر من مجرد وظيفة لوكالات تنفيذ القانون وإدارات الإطفاء وخدمات الطوارئ الطبية ومسؤولي الصحة المحليين. تعيش عائلاتنا وأصدقائنا هنا أيضًا وسنواصل القيام بكل شيء شخصيًا ومهنيًا لحماية منزلنا ومنزلك. ولكننا لا نستطيع أن نفعل ذلك وحدنا. يجب علينا جميعًا أن نعمل معًا للنجاح في هزيمة الإرهاب.

الأمن الداخلي يبدأ في المنزل. سواء أصبحت مستعدًا لإرشاد عائلتك من خلال التدريب على مكافحة الحرائق أو مساعدة أحد الجيران على تعلم الإسعافات الأولية أو التطوع لمساعدة موظفي خدمات الطوارئ فإن كل إجراء يتم تقديره ويجعلنا نقرب خطوة من مجتمع أكثر أمانًا وأمة أكثر أمنًا.





## الأمن الداخلي

//يوجد شعار وزارة الأمن الداخلي الأمريكية//

## نظام التنبيه الوطني لمكافحة الإرهاب

في 2011 استبدلت وزارة الأمن الداخلية التنبيهات المشفرة بالألوان لنظام التنبيه للأمن الداخلي بنظام التنبيه الوطني لمكافحة الإرهاب، الذي صمم لتوصيل المعلومات بشكل أكثر فاعلية عن التهديدات الإرهابية من خلال توفير معلومات مفصلة وفورية للشعب الأمريكي. فهي تدرك أن الأمريكيين جميعاً يتحملون مسؤولية أمن الأمة، ويجب أن يكونوا دائماً على وعي بالمخاطر المتزايدة للهجمات الإرهابية في الولايات المتحدة، وما يجب عليهم فعله.

## تنبيهات نظام التنبيه الوطني لمكافحة الإرهاب

في حالة وجود معلومات محددة وموثوقة حول تهديد إرهابي ضد الولايات المتحدة سترسل وزارة الأمن الداخلي تنبيه لنظام التنبيه الوطني لمكافحة الإرهاب مع الشعب الأمريكي عندما تقتضي الظروف القيام بذلك. ربما يتضمن التحذير معلومات محددة، إذا توفرت، عن طبيعة التهديد بما فيها المنطقة الجغرافية، حالة المواصلات، البنية التحتية الحيوية التي قد تتأثر بالتهديد، بالإضافة إلى الإجراءات التي يمكن أن يتخذها الأفراد والمجتمعات لحماية أنفسهم والمساعدة في منع وتخفيف أو مواجهة التهديد. يمكن أن يكون التنبيه بإحدى صيغتين: مرتفع، في حالة وجود معلومات موثوق منها تتعلق بخطر وقوع عمل إرهابي، ويحتوي على معلومات عامة فقط عن التوقيت والهدف بحيث تكون كافية للتوصية باتخاذ إجراءات وقائية للحيلولة دون وقوع الهجوم أو التخفيف من تأثيره؛ أو الوشيك الحدوث، إذا رأينا أن التهديد موثوق ومحدد وسوف يحدث في المدى القريب جداً.

تحتوي تنبيهات نظام التنبيه الوطني لمكافحة الإرهاب على بند يُعرف بـ "أحكام بأجال محددة" التي تحدد تاريخ الانتهاء المتوقع للتنبيه. قبل تاريخ الانتهاء هذا، في حال تغيرت المعلومات أو الظروف المتعلقة بالتهديد، يحق لوزير الأمن الداخلي الإعلان عن تحديث للتنبيه لتعديله أو تمديده أو إلغائه. جميع التغييرات بما فيها الإعلان الذي يلغي استشارة نظام التنبيه الوطني لمكافحة الإرهاب، سيتم توزيعها بنفس طريقة التنبيه الأصلي أو النشرة.

## تنبيه التهديد الوشيك

يحذر من تهديد إرهابي موثوق ومحدد ومرتقب ضد الولايات المتحدة.

## مستوى تهديد عالي الخطورة

يحذر من تهديد إرهابي مؤكد

## أحكام البطلان التلقائي

هو تنبيه تهديد فردي أُطلق لفترة زمنية محددة ثم بعد ذلك ينتهي تلقائياً.

ربما يمتد التنبيه في حال ظهور معلومات جديدة أو إذا تطور التهديد.

إذا رأيت شيئاً، فقل شيئاً

أبلغ عن الأنشطة المشبوهة إلى سلطات إنفاذ القانون المحلية أو اتصل برقم 911.

الأسئلة الشائعة حول نظام التنبيه الوطني لمكافحة الإرهاب.

س1: ماذا حدث لنظام الإنذار ذي الألوان الرمزية؟

ج: في 2011، استبدلت وزارة الأمن الوطني الإنذارات ذات الألوان الرمزية للنظام الاستشاري للأمن الوطني بنظام التنبيه الوطني لمكافحة الإرهاب المصمم لتوصيل المعلومات حول التهديدات الإرهابية بشكل أكثر فعالية من خلال توفير معلومات دقيقة وفي الوقت المناسب للشعب الأمريكي.

س2: كيف يعمل نظام التنبيه الوطني لمكافحة الإرهاب؟

ج: يتكون نظام التنبيه الوطني لمكافحة الإرهاب من نوعين من التنبيهات: النشرات والإنذارات. أضافت وزارة الأمن الوطني النشرات للنظام الاستشاري حتى تتمكن من التواصل بشأن التطورات الحالية أو الاتجاهات العامة فيما يتعلق بالتهديدات الإرهابية. يسمح نشرات نظام التنبيه الوطني لمكافحة الإرهاب للوزير بتوصيل المعلومات الإرهابية الحرجة التي، على الرغم من أنها لا تشير بالضرورة إلى تهديد محدد ضد الولايات المتحدة، يمكن أن تصل إلى شركاء الأمن الداخلي أو الجمهور بسرعة، مما يسمح للمستلمين بتنفيذ تدابير الحماية اللازمة. نظرًا لأن من الممكن أن تصدر وزارة الأمن الوطني النشرات في ظروف لا تستدعي تحذيرًا معينًا. فإن نشرات نظام التنبيه الوطني لمكافحة الإرهاب توفر للوزير مرونة أكثر لتقديم المعلومات في الوقت المناسب لأصحاب الحق والمصالح وأفراد الشعب.

كما كان من قبل، عندما كان يوجد معلومات موثوقة ومحددة عن تهديد إرهابي ضد الولايات المتحدة، ستمشارك وزارة الأمن الوطني إنذارًا من نظام التنبيه الوطني لمكافحة الإرهاب مع الشعب الأمريكي عندما تقضي الظروف. قد يحتوي الإنذار على معلومات محددة، إن كانت متوفرة، عن طبيعة التهديد بما في ذلك المنطقة الجغرافية أو وسائل النقل أو البنية التحتية الحيوية التي قد يتأثر بها التهديد، بالإضافة إلى الخطوات التي يمكن للأفراد والمجتمعات اتخاذها لحماية أنفسهم والمساعدة في منع التهديد أو الحد منه أو الاستجابة له. قد يتخذ الإنذار أحد الشكلين التاليين: مرتفع: إذا كان لدينا معلومات تهديد موثوقة، ولكن معلومات عامة فقط عن الوقت والهدف بحيث يكون معقولاً لنوصي بتنفيذ تدابير الحماية لمنع أو التخفيف من الهجوم أو الهجوم الوشيك، إذا كنا نعتقد أن التهديد حقيقي ومحدد ووشيك في المدى القريب.

س3: كمواطن، كيف يمكنني أنه تم الإعلان عن إنذار أو نشرة نظام التنبيه الوطني لمكافحة الإرهاب أو النشرة؟

ج: ستعلن وزارة الأمن الوطني عن التنبيهات بشكل علني. سيتم نشر جميع التنبيهات في وقت واحد على موقع DHS.gov، وإصدارها إلى وسائل الإعلام الرئيسية للتوزيع. ستوزع أيضًا وزارة الأمن الوطني التنبيهات عبر قنوات التواصل الاجتماعي الخاصة بها بما في ذلك تويتر وفيس بوك.

س4: ماذا يجب على الشعب الأمريكي القيام به عندما يتم الإعلان إنذار أو نشرة نظام التنبيه الوطني لمكافحة الإرهاب؟

ج: تشجع تنبيهات نظام التنبيه الوطني لمكافحة الإرهاب-سواء كانت إنذارات أو نشرات- الأفراد على اتباع التوجيه المقدم من المسؤولين على مستوى الولايات والمستوى المحلي والإبلاغ عن الأنشطة المشبوهة. أيما كان ممكن وسار، ستشمل تنبيهات

نظام التنبيه الوطني لمكافحة الإرهاب خطوات يمكن للأفراد والمجتمعات اتخاذها لحماية أنفسهم من التهديد، بالإضافة إلى المساعدة في اكتشاف أو منع الهجوم قبل حدوثه. يجب على الأفراد مراجعة المعلومات الواردة في الإنذار أو النشرة، وبناءً على الظروف، اتخاذ تدابير الوقاية أو الاستعداد الموصى بها لأنفسهم وعائلاتهم.

س5: ماهي المعلومات التي تقدمها نشرة نظام التنبيه الوطني لمكافحة الإرهاب، وكيف تختلف عن الإنذار؟

ج: تقدم نشرات نظام التنبيه الوطني لمكافحة الإرهاب معلومات أكثر عمومية حول اتجاهات الإرهاب والتهديدات المحتملة في الحالات التي قد تكون فيها الاحتياطات الإضافية ضرورية، ولكن حينما لا تشير الظروف إلى وجود تهديد وطني يتمتع بالمصداقية أو الخصوصية الكافية لإصدار الإنذار. تلخص نشرات نظام التنبيه الوطني لمكافحة الإرهاب القضية ولماذا هي مهمة للتوعية العامة؛ توضح جهود مكافحة الإرهاب التي تبذلها حكومة الولايات المتحدة؛ وتقدم توصيات للجمهور حول كيفية مساهمته في جهود مكافحة الإرهاب الشاملة.

س6: كيف يجب أن أبلغ عن الأنشطة المشبوهة؟

ج: يجب على الأفراد الإبلاغ عن الأنشطة المشبوهة إلى سلطات إنفاذ القانون المحلية. غالبًا ما يكون مسؤولي إنفاذ القانون والسلامة العامة في أفضل وضع لتقديم تفاصيل محددة حول ما يجب البحث عنه وكيفية الإبلاغ عن الأنشطة المشبوهة. تشجع حملة "إذا رأيت شيئًا، فقل شيئًا" في جميع أنحاء الولايات المتحدة الشعب وقادة المجتمعات على أن يكونوا يقظين لمؤشرات النشاط الإرهابي المحتمل، وأن يتبعوا التوجيهات الواردة في الإشعار و/أو المسؤولين على مستوى الولاية والمستوى المحلي للحصول على معلومات حول التهديدات في أماكن معينة.

س7: أحصل على أخباري عن طريق الإنترنت. كيف سأتعرف على تنبيه نظام التنبيه الوطني لمكافحة الإرهاب؟

ج: يمكن للأمريكيين الذهاب إلى DHS.gov/ إنذارات لمشاهدة أحدث التنبيهات. بالإضافة إلى ذلك، سترسل التنبيهات على نطاق واسع من خلال وسائل التواصل الاجتماعي ووسائل الإعلام الرئيسية.

س8: كيف سيتم إلغاء إنذارات نظام التنبيه الوطني لمكافحة الإرهاب أو تحديثها؟

ج: ستنشئ نشرات نظام التنبيه الوطني لمكافحة الإرهاب آليات وتضع جداول زمنية لإعادة تقييم التهديد أو المخاطرة المحددة بانتظام في النشرات. نظرًا لأنها تستند إلى معلومات أكثر تحديدًا، فإن إنذار نظام التنبيه الوطني لمكافحة الإرهاب على "سيتم" تاريخ انتهاء الصلاحية" الذي يميز تاريخ انتهاء صلاحية الإنذار المتوقع. قبل تاريخ الانتهاء هذا، إذا تغيرت معلومات أو ظروف التهديد، يجوز لوزير الأمن الوطني الإعلان عن تحديث للتنبيه لتعديله أو تمديده أو الغائه. سيتم توزيع كل التغييرات، بما في ذلك الإعلان الذي يلغي تنبيه نظام التنبيه الوطني لمكافحة الإرهاب، بنفس الطريقة حسب الإنذار أو النشرة الأصلي.

الملحق أ: بطاقات المحفظة الشخصية

استخدم هذه البطاقات التي توضع في المحفظة لتكون أرقام خدمات الطوارئ المحلية معك باستمرار. قم بإعداد نسخ من هذه الصفحات. املاً الفراغات بأرقام هواتف خدمات الطوارئ المحلية (هذه الأرقام موجودة في صفحة 49). قص البطاقات الفردية ووزعها على أفراد أسرتك. احتفظ بنسخة في محفظتك واحتفظ بنسخة بجانب الهاتف.



أرقام هواتف شخصية
طبيب الكبار
طبيب الأطفال
الطبيب البيطري
المدرسة
المحمول
المحمول
محل عمل الأب
محل عمل الأم
جلسة الأطفال
الجيران
أخرى
_____
_____

أرقام هواتف شخصية
طبيب الكبار
طبيب الأطفال
الطبيب البيطري
المدرسة
المحمول
المحمول
محل عمل الأب
محل عمل الأم
جلسة الأطفال
الجيران
أخرى
_____
_____

الملحق ب: بطاقات محفظة أرقام الطوارئ المحلية

قم بإعداد نسخ لنفسك ولأسرتك. احتفظ بنسخة بجانب الهاتف وفي محفظة كل فرد من أفراد الأسرة.



إرقام هواتف محلية ساكرامنتو(916)
إرقام الطوارئ
الشرطة/ المطافي/ الإنقاذ ..... 911
TTY (مدينة ساكرامنتو) ..... 732-0110
من الهواتف المحمولة
المحمول: مدينة ساكرامنتو..... 264-5151
في أي مكان آخر في مقاطعة ساكرامنتو..... 874-5111
السيطرة على السموم..... 800-222-1222
أرقام غير الطوارئ
الشرطة..... 808-5471
مأمور الأمن..... 874-5115
منطقة المرافق البلدية في مقاطعة ساكرامنتو..... 888-742-7683
شركة "باسيفيك للغاز والكهرباء خدمة 24 ساعة ..... 800-743-5000
_____
_____

إرقام هواتف محلية ساكرامنتو(916)
إرقام الطوارئ
الشرطة/ المطافي/ الإنقاذ ..... 911
TTY (مدينة ساكرامنتو) ..... 732-0110
من الهواتف المحمولة
المحمول: مدينة ساكرامنتو..... 264-5151
في أي مكان آخر في مقاطعة ساكرامنتو..... 874-5111
السيطرة على السموم..... 800-222-1222
أرقام غير الطوارئ
الشرطة..... 808-5471
مأمور الأمن..... 874-5115
منطقة المرافق البلدية في مقاطعة ساكرامنتو..... 888-742-7683
شركة "باسيفيك للغاز والكهرباء خدمة 24 ساعة ..... 800-743-5000
_____
_____

إرقام هواتف محلية ساكرامنتو(916)
إرقام الطوارئ
الشرطة/ المطافي/ الإنقاذ ..... 911
TTY (مدينة ساكرامنتو) ..... 732-0110
من الهواتف المحمولة
المحمول: مدينة ساكرامنتو..... 264-5151
في أي مكان آخر في مقاطعة ساكرامنتو..... 874-5111
السيطرة على السموم..... 800-222-1222
أرقام غير الطوارئ
الشرطة..... 808-5471
مأمور الأمن..... 874-5115
منطقة المرافق البلدية في مقاطعة ساكرامنتو..... 888-742-7683
شركة "باسيفيك للغاز والكهرباء خدمة 24 ساعة ..... 800-743-5000
_____
_____

إرقام هواتف محلية ساكرامنتو(916)
إرقام الطوارئ
الشرطة/ المطافي/ الإنقاذ ..... 911
TTY (مدينة ساكرامنتو) ..... 732-0110
من الهواتف المحمولة
المحمول: مدينة ساكرامنتو..... 264-5151
في أي مكان آخر في مقاطعة ساكرامنتو..... 874-5111
السيطرة على السموم..... 800-222-1222
أرقام غير الطوارئ
الشرطة..... 808-5471
مأمور الأمن..... 874-5115
منطقة المرافق البلدية في مقاطعة ساكرامنتو..... 888-742-7683
شركة "باسيفيك للغاز والكهرباء خدمة 24 ساعة ..... 800-743-5000
_____
_____





قسم الصحة والخدمات الإنسانية ومكتب خدمات الطوارئ

الخاص بمقاطعة ساكرامنتو

"أعدت هذه الوثيقة تحت إطار منحة مديرية برامج المنح التابعة للوكالة الفيدرالية لإدارة الطوارئ ووزارة الأمن الداخلي في الولايات المتحدة. وجهات النظر أو الآراء التي تم التعبير عنها في هذه الوثيقة هي آراء المؤلفين ولا تعبر بالضرورة عن الموقف الرسمي أو سياسي لمديرية برامج المنح التابعة للوكالة الفيدرالية لإدارة الطوارئ أو وزارة الأمن الداخلي في الولايات المتحدة".

اجتماعات مجلس المشرفين في مقاطعة ساكرامنتو

المدير التنفيذي لمقاطعة ساكرامنتو

مسؤول الصحة لمقاطعة ساكرامنتو

قسم الصحة والخدمات الإنسانية الخاص بمقاطعة ساكرامنتو

بجامعة كاليفورنيا بمدينة دافيس.

يمكنك أن تتصفح هذا الدليل على الإنترنت أو أن تقوم بتنزيل

[sacramento.ready.saccounty.net/prepare/pages/are-you-prepared-guide.aspx](http://sacramento.ready.saccounty.net/prepare/pages/are-you-prepared-guide.aspx).

يمكنك أن تجد المزيد من المعلومات في موقع الإنترنت

فريق الاستجابة للطوارئ في المجتمع المحلي بمنطقة ساكرامنتو في الموقع [sfdcert.com](http://sfdcert.com).

تم إعداد هذا الكتيب بالتعاون مع النظام الصحي بجامعة كاليفورنيا بمدينة دافيس وأيضا وكالات وأقسام الاستجابة

لحالات الطوارئ بمقاطعة ساكرامنتو



أرقام هواتف محلية مهمة

جميع الأرقام هي في منطقة الرمز الكودي (916) إلا إذا ذكر غير هذا

### أرقام الطوارئ

الشرطة/الإطفاء/الإنقاذ ..... 911.....

732-0110 ..... TTY (مدينة ساكرامنتو)

من الهاتف المحمول:

264-5151..... في مدينة ساكرامنتو

874-5111..... أي مكان آخر في المقاطعة

### أرقام لغير الطوارئ:

211..... 2-1-1 مدينة ومقاطعة ساكرامنتو (معلومات 24 ساعة وخدمات التحويل)

446-1434..... TTY

311..... 3-1-1 (مدينة ساكرامنتو فقط) ومقاطعة ساكرامنتو (معلومات 24 ساعة وخدمات التحويل)

808-8563..... TTY

875-5000..... دليل مقاطعة ساكرامنتو

874-5115..... الشريف بمقاطعة ساكرامنتو

874-7128..... TTY

727-5500..... شرطة سيتروس هايتس

714-5115..... شرطة إلك جروف

355-7231..... شرطة فولسوم

(209)366-7000..... شرطة جالت

777-7774..... شرطة آيلتون

362-5115..... شرطة رانشو كوردوفا

264-5471..... شرطة مدينة ساكرامنتو

### أرقام أخرى:

(3463) FIND222-800 ..... المفقودين

800-733-2767..... الصليب الأحمر الأمريكي

(4357)-HELP-443..... إنذار الجرائم

800-222-1222 ..... السيطرة على السموم

وكالة المياه بمقاطعة ساكرامنتو)

875-7246..... اتصل للإبلاغ عن خطوط المياه المكسورة أو الفيضان الحضري.

خدمة عملاء منطقة المرافق البلدية في مقاطعة ساكرامنتو من الاثنين إلى الجمعة من 7 صباحًا إلى 7

مساءً..... 888-742-7683

خدمة عملاء منطقة المرافق البلدية في مقاطعة ساكرامنتو تقديم المعلومات لمدة 24 ساعة حتى انقطاع التيار الكهربائي

888-742-7683 .....

يمكنك أن تتصفح هذا الدليل على الإنترنت أو أن تقوم بتنزيل [sacramentoready.saccounty.net/prepare/pages/are-you-prepared-guide.aspx](http://sacramentoready.saccounty.net/prepare/pages/are-you-prepared-guide.aspx)