

# كن مستعدا وفقا للصليب الأحمر

## قائمة الأمور المطلوب مراعاتها للسلامة عند الهزة الأرضية

### هل أنت تواجه الخطر المرتفع للتعرض للهزات الأرضية؟

- اتصل بالمكتب المحلي لإدارة الطوارئ، والمكتب المحلي لجمعية الصليب الأحمر الأمريكية، وإدارة المساحة الجيولوجية بالولاية أو إدارة الكوارث الطبيعية.
- تواجه البيوت المتنتلة والبيوت غير الملحقة بأسسها خطرا خاصا أثناء هزة أرضية.
- تواجه المباني ذات الأسس القائمة على الأراضي المعبأة والتربات غير المستقرة الأخرى خطرا مزيدا للتلف.

### هل تعلم؟

الأبواب ليست أقوى من الأجزاء الأخرى للهيكل. أثناء هزة أرضية، اختف تحت قطعة قوية من الأثاث وأمسكها بقوة. فمن شأن ذلك توفير بعض الحماية من الأشياء التي تسقط والتي بإمكانها أن تسبب لك الجروح أثناء هزة أرضية.

الهزة الأرضية هي اهتزاز الأرض بشكل مفاجئ وسريع نتيجة تكسر وتحرك الصخور الكائنة تحت سطح الأرض. الهزات الأرضية تضرب بشكل مفاجئ، بدون تحذير، ويمكن وقوعها في أي وقت طوال السنة، ليلا أو نهارا. تواجه خمس وأربعون ولاية ومنطقة في الولايات المتحدة خطر الهزات الأرضية بنسبة معتدلة إلى العالية جدا، وهي تقع في كل ناحية من أنحاء البلاد.

### ماذا أفعل في أعقاب هزة أرضية؟



- عقب هزة أرضية، قد تستمر الكارثة. توقع صدمات ممكنة لما بعد الهزة الأرضية، أو الانزلاقات الأرضية أو حتى موجات المد المائي "تسونامي" واستعد لها. تقع كوارث المد المائي "تسونامي" بسبب الهزات الأرضية في أغلب الأحيان.
- كلما تشعر بصدمة في أعقاب الهزة الأرضية، انزل إلى مكان منخفض، وقم بالتغطية وأمسك بقوة. تتكرر صدمات ما بعد الهزة الأرضية لدقائق، وأيام، وأسابيع، وحتى لأشهر عقب هزة أرضية.
- افحص نفسك للتأكد من أية جروح واحصل على الإسعاف الأولي، إذا دعت الضرورة، قبل مساعدة الجرحى أو المحاصرين.
- البس بنظولنا طويلا، وقميصا ذي أكمام طويلة، وأحذية قوية وقفازات العمل للحماية ضد الإصابة بالجروح بسبب الأشياء المتكسرة.
- ابحث عن أي تلف داخل بيتك وخارجه وقم بإجلاء كل شخص من البيت إذا أصبح غير آمن.
- استمع إلى راديو قابل للنقل يتم تشغيله بالبطارية أو بالزنبوك اليدوي للحصول على أحدث المعلومات والتعليمات عن الطوارئ.
- افحص أجهزة الهواتف الموجودة في بيتك أو مقر عملك للتأكد من وجود رنة الاتصال. قم بإجراء مكالمات هاتفية قصيرة للإبلاغ عن الطوارئ المهددة للحياة.
- ابحث عن حريق صغير وقم بإطفائه. الحريق هو الكارثة الأكثر شيوعا في أعقاب هزة أرضية.
- قم فورا بتنظيف راسب الأدوية، وسوائل التنظيف، والديزل أو السوائل الأخرى القابلة للاشتعال.
- افتح أبواب الدواب والكابينات بحذر لأن محتوياتها تكون قد تحركت من مكانها.
- ساعد الأشخاص الذين يتطلبون مساعدة خاصة، مثل الرضع، أو الأطفال، أو كبار السن أو المعاقين.
- انتبه لخطوط توصيل الطاقة الساقطة أو أنابيب الغاز المتكسرة وابتعد عن المناطق المتضررة.
- ضع الحيوانات تحت مراقبتك المباشرة.
- كن بعيدا عن المباني المتضررة.
- إذا كنت خارج البيت، فلا ترجع إليه إلا إذا صرحت السلطات أن العودة إليه آمن. توخي الحذر الشديد وادرس الجدران، والأسطح، والأبواب، والسلم، والشبابيك للتأكد من وجود التلف.
- كن حذرا عند القيادة في أعقاب هزة أرضية وتوقع أن من الممكن أن تكون إشارات الحركة المرورية عاطلة عن العمل.

### ماذا ينبغي أن أفعله أثناء هزة أرضية؟



- إذا كنت بالداخل عندما يبدأ الاهتزاز ...
- انزل من المكان المرتفع إلى المنخفض، وقم بالتغطية وأمسك بقوة. تحرك إلى أقد حد ممكن.
- إذا كنت في السرير، فابق فيه، وارفع رجليك وأمسك بقوة. قم بحماية رأسك بوسادة.
- كن بعيدا عن الشبابيك لتفادي الإصابة بالجروح نتيجة تكسر الزجاج.
- ابق داخل البيت إلى أن يتوقف الاهتزاز وتصبح متأكدا من سلامة الخروج. إذا وجب عليك الخروج من المبنى بعد توقف الاهتزاز، فاستخدم السلم العادي بدلا من المصعد الكهربائي في حال وقوع صدمات ما بعد الاهتزاز، أو انقطاع تيار الطاقة، أو التفجيات الأخرى.
- اعلم أن منبهات الحريق وأنظمة المرشات المائية تحدث الأصوات بوتيرة متكررة في المباني أثناء هزة أرضية، حتى ولو لم يكن هناك حريق.
- إذا كنت بالخارج عندما يبدأ الاهتزاز ...
- اعثر على مكان خال وانزل إلى الأرض. وابق فيه إلى أن يتوقف الاهتزاز (بعيدا عن المباني، وخطوط توصيل الطاقة، والأشجار، وإنارة الشارع).
- إذا كنت داخل مركبة، فقم بقيادتها إلى مكان خال وتوقف هناك. تجنب الجسور، والممرات المعلقة وخطوط توصيل الطاقة إذا أمكن. كن داخل المركبة بحيث يكون حزام الأمان مشددا إلى أن يتوقف الاهتزاز. بعد ذلك، قم بقيادة المركبة بحذر، متجنبًا الجسور والممرات التي تكون قد تعرضت للتلف.
- إذا سقط خط طاقة فوق مركبتك، فلا تخرج منها. انتظر للمساعدة.
- إذا كنت في منطقة جبلية أو قرب منحدرات غير مستقرة أو صخور عالية، فانتبه للصخور المتدحرجة والانقراض الأخرى. تسبب الهزات الأرضية في الانزلاقات الأرضية.

### كيف يمكنني الاستعداد؟



- كن مطلعًا على خطط الإخلاء في حال الحريق والهزة الأرضية لسائر المباني التي تعيش فيها باستمرار.
- حدد أماكن آمنة في كل غرفة من بيتك، ومقر عملك و/أو مدرستك. قد يكون المكان الآمن تحت قطعة أثاث أو بجانب جدار داخلي بعيدا عن الشبابيك، ورفوف الكتب أو الأثاث الطويلة التي يمكن سقوطها عليك.
- مارس عملية النزول من المكان المرتفع إلى المنخفض، والتغطية، والإمسك بقوة في كل مكان آمن. إذا لم يكن لديك أثاث قوي يمكنك إمساكه، فاجلس على الفرش جنب جدار داخلي وقم بتغطية رأسك ورجليك بأذرعك.
- احتفظ بكتشاف وأحذية قوية لسرير كل شخص.
- تأكد من أن بيتك مرسو بشكل محكم وآمن بأساسه.
- قم بإحكام شد سخانات المياه والأجهزة التي تشتغل بالغاز بالمسامير مع الجدار.
- قم بإحكام شد رفوف الكتب ورفوف الأواني والأثاث الطويلة الأخرى بالمسامير مع الجدار.
- قم بتعليق الأشياء الثقيلة، مثل الصور والمراميل، بعيدة عن الأسرة، والكنبة أو أي مكان ينام أو يجلس فيه الناس.
- قم بإحكام تركيبات الإضاءة فوق الرأس بالمشبك.
- قم بتركيب مقابض أو مسامير قوية على الكابينات. ينبغي أن تكون الأشياء الكبيرة أو الثقيلة الأقرب من الفرش.
- تعلم كيفية إغلاق صمامات الغاز في بيتك واحتفظ بمفتاح جاهز لهذا الغرض.
- تعلم حول معايير الزلازل الخاصة بالمباني في منطقتك وقوانين استخدام الأراضي قبل الشروع في إنشاء بناية جديدة.
- احتفظ بطاقتك إمدادات طوارئ في موقع يسهل الوصول إليه.

### أخبر عائلتك أنك في أمان

إذا وقعت هزة أرضية، أو أية كارثة أخرى في مجتمعك، فسجل على موقع الأمنين والسالمين الخاص بجمعية الصليب الأحمر الأمريكية المتوفر عبر [RedCross.org/SafeandWell](http://RedCross.org/SafeandWell) كي يمكن لعائلتك وأصدقائك الاطلاع على سلامتك. إذا لم يمكنك استخدام خدمة الإنترنت، فاقصّل بخدمة **1-866-GET-INFO** لتسجيل نفسك وعائلتك.