



# الرسائل الأساسية للتوعية والتثقيف العامين من أجل الحد من خطر الكوارث

نسخة التشاور 2، آذار/ مارس 2012

التخطيط لتجنّب كل مخاطر الكوارث على الأسرة والعائلة  
الجفاف/الزلازل/الفيضانات/الأوبئة/حرائق الغابات



الرسائل الأساسية للتوعية  
والتثقيف العامين من أجل الحد  
من خطر الكوارث:

نسخة التشاور 2، آذار/ مارس 2012

## جدول المحتويات

### 1- مقدّمة الرسائل الأساسية للحد من خطر الكوارث

4	
5	الخلفية
6	غاية الرسائل الأساسية المنسّقة
7	وُجهة هذه الوثيقة ومضمونها
8	نطاق الرسائل الأساسية
10	إطار وشكل الرسائل الأساسية

### 2- منهجية تطوير الرسائل الأساسية

11	
12	الخطوة الأولى: البحث والوصول إلى خلاصة وافية حول الرسائل الموحّدة للحد من مخاطر الكوارث عالمياً.
	الخطوة الثانية: ورشة عمل حول التوعية العامّة والتثقيف العام للحد من خطر الكوارث،
14	وتطوير الرسائل الأساسية المنسّقة.
15	الخطوة الثالثة: إتمام الرسائل الأساسية- نسخة التشاور الأولى في الإنكليزية فقط
16	الخطوة الرابعة: إتمام الرسائل النصيّة- نسخة التشاور الثانية
16	الخطوة الخامسة: عملية إثبات الصحة والصوغ والمراجعة.

### 3- الرسائل الأساسية للحد من خطر الكوارث

19	
20	الرسائل الأساسية لمنع كل أخطار الكوارث على الأسرة والعائلة
	نصائح خاصة بنوع الخطر:
31	- رسائل أساسية تتعلق بالجفاف
36	- رسائل أساسية خاصة بالزلازل
41	- رسائل أساسية خاصة بالفيضانات
46	- رسائل أساسية خاصة بالأوبئة
50	- رسائل أساسية خاصة بحرائق الغابات

1.

الخلففة

# مدخل إلى الرسائل الأساسية للحد من الكوارث

إن للصليب الأحمر والهلال الأحمر تقليد طويل الأزل يتعلّق بتثقيف المجتمعات والناس المعرضين لخطر الكوارث، حول التهديدات التي يواجهونها، وكيف أن ذلك يجعلهم غير محصّنين، وما الخطوات التي يمكن أن يتخذوها أنفسهم لزيادة «السلامة وسرعة التغلّب على المشاكل». وتقوم الجمعيات الوطنية للصليب الأحمر والهلال الأحمر بهذه المهمة عبر آليات تنفيذ متنوّعة، تشمل الحملات الوطنية العامة، والشراكات مع السلطات التعليمية من أجل تطوير مواد تثقيفية للمدارس، وإعداد شباب وناشئي الصليب الأحمر والهلال الأحمر لتعليم الأقران، وتدريب وتنظيم المجتمعات عن طريق إجراءات الحد من خطر الكوارث المعتمدة على المجتمع، واستخدام عمليات الاستجابة للكوارث كفرص لتحسين التوعية بشأن المخاطر.

ويشير تحليل الدائرة الأخيرة من الجمعيات الوطنية حسنة التأهب إلى أنّ ما لا يقل عن ٥٠ جمعية وطنية للصليب الأحمر والهلال الأحمر تدير بعض أنواع البرامج المنظمة الخاصة بالتوعية والتثقيف العام للحد من خطر الكوارث. وتقوم ٢٨٪ منها حالياً بتثقيف المجتمع حول الكوارث، في المدارس. وتطلب بعض الحكومات من عدد كبير من الجمعيات الوطنية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، ضمن خططها الوطنية لإدارة الكوارث، القيام بدور أكبر في التثقيف للحد من خطر الكوارث.

وفي العام ٢٠١١، أصدر الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر دليلاً تحت عنوان «دليل التوعية العامة والتثقيف للحد من خطر الكوارث»، الذي أعدّ بهدف مساعدة الجمعيات الوطنية للصليب الأحمر والهلال الأحمر لتوسيع نطاق عملها المتعلق بالحملات والشراكات والتثقيف الخاص بالحد من مخاطر الكوارث. وكانت الخطوة الأولى في تطوير الرسائل الأساسية، التي اتخذت إلى جانب هذا الدليل: ملخصاً لرسائل موحّدة جمعت من ضمن الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر ومن القطاع.

وبعد ذلك، انضم في بداية العام ٢٠١٢ المشاركون في ورشة عمل عالمية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، وبعض الشركاء في جهد ترشيح واختيار وتركيز، نتجت عنه أول نسخة استشارية لهذه الرسائل، أكملت بسرعة من قبل ٢٧ خبير بموضوع البحث. أما وثيقة النسخة الاستشارية الثانية هذه، فهي تجعل الرسائل الأساسية جاهزة لعملية أوسع وأعمق من التحسين والمراجعة.

وقد أشير إلى أن المؤيدين المتزايدين للحد من خطر الكوارث يُطلب منهم أن يقولوا بالضبط ما هو نطاق ومحتوى هذا الموضوع، وتفسير ما هو أبعد من العموميات، وما هي «الرسائل القابلة للتنفيذ». ومع تقدّم النقاش، استخدمت ثلاثة مصطلحات لوصف هذه الرسائل وهي:

- **الرسائل الأساسية:** تشير إلى المحتوى الجوهرى والشائع والشامل حول السلامة والمرونة الضرورية لدعم مخاطر الكوارث بشكل متين ومستدام. وفي حال تطبيق هذه الرسائل القابلة للتنفيذ عالمياً، يمكن حينها تجنّب الكوارث بشكل ملحوظ.

- **الرسائل المتناغمة:** تشير إلى الجهد الذي ينبغي بذله لتحقيق التوافق بين الرسائل التي تنقل إلى جمهور مختلف، أو بين الرسائل التي ينقلها مساهمون مختلفون للجمهور نفسه. ونأمل من خلال تحديد مرجع مشترك، كهذا، بأن يبذل الناشطون جهوداً تطوعية من أجل تنسيق الرسائل، والمشاركة في نقاش في ما إن كان هناك أية خلافات بالرأي جديرة بالاعتبار بشأن محتوى الرسائل. والهدف هنا، هو تحقيق الفهم العام وتحقيق توافق في تطبيق الأفكار المشتركة، حول العالم.

- الرسائل الموحدة: تشير إلى الجهود المبذولة لتحقيق إجماع حول مجموعة من الرسائل الموحدة لجمهور معين. ومن أجل أن تنال الرسائل مصداقية، وشرعية، وتأثيراً قوياً على نطاق وطني أو محلي معين، من المهم أن تكون قياسية ومتسقة، ومدعومة بإجماع مساهمين رئيسيين، ومعتمدة على أفضل المعرفة المتوفرة وقتها. وبشكل مثالي، يجري إعداد هذه الرسائل كجزء من جهد متعدد المساهمين مدعوم من برنامج وطني للحد من مخاطر الكوارث و/ أو مُقرّر من قبل الوكالة الوطنية لإدارة الكوارث.

وتساهم هذه الوثيقة بما قد يشار إليه بـ «الرسائل الأساسية الموحدة» كمصدر لتطوير رسائل وطنية ومحلية موحدة.

## الغاية من الرسائل الأساسية الموحدة

نعرف من خلال البحث أن التغيير بحاجة لتكرار متواصل للرسائل نفسها، وأنه في حال كانت هذه الرسائل متناقضة أو متضاربة أو غير واضحة، ينتج عنها ارتباك، وعدم مبالة، وارتياب، وتراخ. كما نعرف بأن الشعوب في كل مكان يبحثون عن التأكد من الرسائل عبر مجموعة واسعة متنوعة من السلطات. بالتالي، فقد بات مهماً التوصل إلى إجماع بشأن الرسائل الأساسية، والانسجام بين طرق العرض والتعبير المختلفة بعض الشيء. وتعتبر التغييرات الدراماتيكية السلوكية الضرورية للسلامة وسرعة التغلب على المشاكل، ممكنة فقط عند وجود إجماع واسع ورسائل موافق عليها من مصادر كثيرة، وعندما يبدو أن «الكل يطبقها». ومن أجل فهم رسائل التغيير السلوكي، يحتاج الناس للاقتناع بفعالية هذه الإجراءات، والشعور بالقدرة على تطبيقها. هم أيضاً يريدون ويحتاجون لفهم أسباب سلوك معين.

ويصبح توجيه الرسائل الأساسية مهماً بشكل خاص في عالم يسهل فيه التنقل بسرعة، فينتقل الأشخاص بين مناطق تتنوع فيها المخاطر. وقد عبّر الأطفال الذين شملهم الاستطلاع في كثير من البلاد عن رغبتهم في معرفة الإجراءات المناسبة والسلوك المتعلق حتى بالمخاطر التي لا تظالمهم مباشرة. وتعتبر في هذا السياق، المعرفة المناسبة المعتمدة على الأدلة والتي يجري تقديمها لجمهور واسع على المستوى العالمي أو الإقليمي أو الوطني، أساساً للفعالية والتأثير. ويزداد توقع المانحين كما الحكومات لرسائل منسقة من المنظمات غير الحكومية والحكومات الشريكة المنخرطة في مشاريع الحد من الكوارث، ويحتاج الأمر لجهود تبذل من أجل تحويل ذلك من لوائح طويلة إلى سلّم من الرسائل مع عدد محدود من الخطوات الأساسية البارزة. وينبغي أن يشتمل التوجيه على محتوى واضح وموجز ودقيق علمياً (يعتمد على الأدلة)، مع التأكيد على التحرك الإيجابي والفعالية. كما أنه ينبغي الحصول على موافقة السلطات الحكومية حيث يجدر تشارك الرسائل المناسبة والقياسية مع وسائل الإعلام لنشرها كما ينبغي قبل وخلال وبعد حالات الطوارئ والكوارث ( مثل: رسائل OASIS CAP التي يتم شرحها في القسم اللاحق).

والنتائج من هذا النقاش هي أن علينا أن نتمكّن من وضع وتوضيح قاعدة واسعة من الرسائل الأساسية القابلة للتوضيح، وتنسيق هذه الرسائل عالمياً، مع توقع التنوع في السياقات واللغات والثقافات والسبل المختلفة والسماح بذلك. من هنا، سيكون علينا تشجيع تبني نسخ وطنية ومحلية متسقة من هذه الرسائل. وستكون الاختلافات في التفاصيل المستخدمة لتوضيح وملء وتفسير المبادئ الأساسية. وقد لا يكون ممكناً ولا مرغوباً السعي إلى وضع مجموعة واحدة عالمية من الرسائل الموحدة، لكن يؤمل بأن توفر الرسائل الأساسية المنسقة أساساً للمساهمين الوطنيين لتوحيد الرسائل في سبيل سياقاتهم الخاصة.

وهناك أمثلة جيدة كثيرة متعلقة بالإجماع في توجيه الرسائل الموحدة الذي تلعب فيه الجمعيات الوطنية للصليب الأحمر والهلال الأحمر دوراً أساسياً ويشتمل أيضاً على دوائر حكومية أساسية وشركاء علميين ومن المجتمع المدني. ومن بين هذه الأمثلة:

- تتشارك جمعيات الهلال الأحمر في آسيا الوسطى الشعار نفسه للمواد التثقيفية العامة المهمة، مع وزارات الطوارئ، والمعاهد العلمية والتقنية الرائدة، والمناحين، وحشد آخر من المنظمات المحلية والدولية غير الحكومية التي تعتمد المنتجات نفسها.

- يُقدّم التثقيف العام الموسمي من أجل الاستعداد للأعاصير، في منطقة البحر الكاريبي، بشكل مشترك بين الصليب الأحمر والحكومة.

- تعاون «الاتحاد من أجل التثقيف حول الكوارث» الواسع النطاق في اندونيسيا على عرض برامج موحدة للمدارس والمجتمعات، للمشاركة في العمل والتأكد من وصول الرسائل نفسها إلى الجميع.

- يصل التثقيف العام ودليل «تقييم نقاط الضعف والقوة» (VCA)، باستمرار في أميركا الوسطى، إلى أرجاء المنطقة عبر نماذج موحدة تتشاركها الجمعيات الوطنية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، مع شركائها من الوكالات الحكومية، والمنظمات الحكومية الدولية، والمنظمات غير الحكومية.

- في جنوب آسيا تمّ جمع نموذج من حقائب الإسعافات الأولية الموحدة وهي مساهمات من الجمعيات الوطنية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، ومن نطاقٍ واسعٍ من الأطباء الحكوميين والميدانيين والخبراء.

- جرى تبني السلطات الصحية في كثير من البلدان أو مصادقتها على نماذج (أو مشتق) من برنامج «الصحة والإسعاف الأولي في المجتمع» (CBHFA) كمادة أساسية للتثقيف العام في مجال الصحة والإسعاف الأولي.

## وجهة هذه الوثيقة ومضمونها

إن هذه الوثيقة معدة في المقام الأول كمصدر بنسخته الأولى ونقطة بداية للعاملين في مجال التثقيف الهادف للحد من مخاطر الكوارث، ومؤيديه، وجمعيات الصليب الأحمر الوطنية، البرامج الوطنية للحد من مخاطر الكوارث، المنظمات المعنية بإدارة الكوارث وحالات الطوارئ، والمنظمات غير الحكومية العاملة على المشاريع المدعومة من قبل المناحين، ليجتمعوا معاً بهدف تطوير رسائل موحدة على أساس الإجماع لنشرها على المستويين الوطني والمحلي.

ولم تُعدّ الوثيقة كمجموعة نهائية من الرسائل لتنشر بين أية مجموعة معينة من العامة. وهي غير معدة، بشكلها الحالي، للنسخ للعامة أو الصحافة أو المواد التعليمية، والسبب هو أنه يتم تصميم «الرسائل الأساسية» لتكون عالمية قدر المستطاع، في حين أن «تفاصيل التسييق النصي» تشكّل مجموعة من الرسائل المناسبة في السياقات المختلفة جداً.

## نطاق هذه الرسائل الأساسية

إن المجموعة الأولى والأهم من هذه الرسائل هي تلك الموجهة للجميع، أي الرسائل العامة «للتخطيط لتجنب كل مخاطر الكوارث على الأسرة والعائلة». ويحتوي هذا القسم على إرشادات يحتاج أن يعرفها الجميع من أجل التعامل مع كل أنواع المخاطر، من بينها إرشادات تتعلق أيضاً بالحرائق المنزلية، ورسائل عامة عن التحذير المبكر والإخلاء كإحدى مخاطر متنوعة.

ويجري إعداد رسائل إضافية تكون كل منها خاصة بخطر معين، كمتعمم للمعلومات العامة حول «المخاطر كلها» من دون تكرار المعلومات الأساسية التي ينبغي أن تصبح مألوفة لدى كل المتلقين.

وتتضمن الرسائل المتممة الخاصة بمخاطر محددة:

- الجفاف
- الزلازل
- الفيضانات
- الأوبئة
- حرائق الغابات

ويعتبر التصنيف التالي تقريباً بسبب وجود عدة عوامل مساهمة، وهو يساعدنا على جمع المخاطر التي تحصل مع بعضها، والتي تدعو لمجموعات مشتركة من التدخلات، من أجل تنظيم مجموعة من الرسائل المحدودة نسبياً والشاملة في نهاية المطاف.

ويشار إلى المخاطر التي يتم التطرق إليها في هذه الوثيقة، باللون الأخضر الغامق في الجدول التالي.

### المخاطر - العوامل الأولية المساهمة:

#### الطبيعية والتي يصنعها الإنسان

الجوية	المائية	المناخية	البيولوجية	الجيوفيزيائية
العواصف الاستوائية	الفيضانات	الحرارة الحادة	الأوبئة	الزلازل
<ul style="list-style-type: none"> <li>• الإعصار الحلزوني</li> <li>• الإعصار المداري</li> <li>• إعصار التايفون</li> <li>• العواصف</li> <li>• البرق</li> <li>• الثلج/ الجليد/ البرد</li> <li>• الإعصار القمعي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• فيضان نهري</li> <li>• طوفان مفاجئ</li> <li>• فيضان ساحلي/ هبوب عاصفة</li> <li>• انهيار سدود</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• موجات الحر</li> <li>• موجات البرد وظروف الشتاء الحاد</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الأوبئة</li> <li>• الأمراض الفيروسية المعدية</li> <li>• البكتيريا</li> <li>• الطفيليات</li> <li>• الفطريات</li> <li>• الجزيء البروتيني</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التسونامي والأمواج الجارفة</li> </ul>
العواصف الشمسية	الحركة الكتلية- رطبة	الجفاف	غزو الحشرات	الحركة الكتلية- جافة
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الانهيار الصخري</li> <li>• الانهيار الأرضي</li> <li>• الانهيار الثلجي</li> <li>• هبوط الأرض</li> <li>• تكسر الجليد</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• الانهيار الصخري</li> <li>• الانهيار الأرضي</li> <li>• الانهيار الثلجي</li> <li>• هبوط الأرض</li> </ul>

## الطبيعية والتي يصنعها الإنسان

الجويّة	المائية	المناخية	البيولوجية	الجيوفيزيائية
العواصف الاستوائية	الفيضانات	الحرارة الحادة	الأوبئة	الزلازل
اصطدام كوكب بالأرض		حرائق الغابات • حريق غابة • حريق شجر • حريق حشائش • حرائق المدن	أمراض حيوانية أمراض نباتية	ثوران البراكين
		تآكل الساحل ارتفاع مستوى مياه البحر		

## المخاطر التي يتسبب بها الإنسان

أشياء أخرى (طارئة عدا عن الكوارث)	النزاعات وحالات الطوارئ المعقّدة	المواد الكيميائية والبيولوجية والإشعاعية والنووية والمتفجرات (CBRNe) (العرضية أو المقصودة)	إدارة الأمم المتحدة المستدامة للكوارث
حوادث صناعية أخرى	مزيغ بين أي اثنتين أو أكثر من المخاطر (خصوصاً المتعلقة بالنزاعات والعنف)	انبعاث المواد الكيميائية الخطيرة انبعاث مادة بيولوجية انبعاث الإشعاعات الانبعاث النووي المتفجرات	التصحّر
حوادث النقل الانهيار العمراني انهيار البنية التحتية	نقص المياه نقص الغذاء نقص الطاقة أو انقطاع الكهرباء (خصوصاً مشكلات التوزيع)	الذخائر العسكرية غير المنفجرة (الألغام، القنابل العنقودية، إلخ..)	تلوث المياه
الفرار الجماعي	الإرهاب الاضطراب المدني الحرب		تلوث الهواء

ومن الواضح هنا عدم عرض كثير من المخاطر المهمّة بشكل خاص في هذه الوثيقة. وفيما أن أيّاً من هذه المخاطر المذكورة أعلاه أو كلها قد تكون مرشّحة لصوغ الرسائل الأساسية وعرضها، تشكّل تلك التي سيُلي ذكرها أولويات لتوسيع هذه الرسائل عندما التحقق من فعاليتها.

- العواصف (البرق، الثلوج/ الجليد/ البرد، الإعصار القمعي).
- انبعاث المواد الكيميائية والبيولوجية والإشعاعية والنووية
- الانهيارات الأرضية وتدفق الأوحال وذوبان الجليد
- التسونامي والأمواج الجارفة
- الموجات المناخية الباردة
- الموجات المناخية الساخنة

## إطار وشكل الرسائل الأساسية

من المفهوم بالنسبة لدعاة الحد من مخاطر الكوارث، أن الاستعداد للكوارث هو مسؤولية كل شخص ويتطلب أفعالاً متنوعة كثيرة. وبالرغم من أن هدف هذه الرسائل الأساسية هو الأشخاص والعائلات، فإن إطار عرضها يمكن تطبيقه على كل المجتمعات والأحياء والقرى والمدن والبلدات، وكذلك المنازل والمدارس وأماكن العمل. كما يمكن تطبيقه في المحافظات والولايات والأقاليم والبلدان والمناطق.

وكان في بدايات التثقيف من أجل الحد من المخاطر، يتلقى الناس قوائم طويلة من التوصيات تحتاج لطريقة تفكير وتنظيم ملائمة، من أجل حفظها. ومن بين أكثر الأطر شيوعاً: إطاراً «قبل، وخلال، وبعد»، و«افعل ولا تفعل». وقد جرى تجنب هاذين الإطارين بوعي: الأول، لأن مبدأ الوقت يبدو فيه مخادعاً فكل شيء جرى تعلمه وإنجازه يحصل في الواقع قبل وقوع الحادثة، وبالتالي لا ينتظر سوى القليل أو حتى لا شيء أبداً. أما المجموعة الثانية من الإرشادات فتتركنا فقط مع لائحتين طويلتين للحفظ، فيما لا يساعد في الحقيقة إطار الإيجابي/السلبى على تذكر أي من جانبي اللائحة.

واتجه المجتمع المهني إلى تقسيم عمل الحد من مخاطر الكوارث بين من يركزون على التقييم والتخطيط، ومن يقومون من التخفيف من الخطر في البيئات المبنية والطبيعية، ومن يعدون للاستجابة للكوارث. وبالرغم من أن الطريقة المحددة لتفعيل هذا العمل مختلفة بين الجهات الفاعلة والمستويات المختلفة للمنظمة الاجتماعية، إلا أن الأفعال نفسها تنجز على أصغر مستوى من المنظمة الاجتماعية؛ على مستوى الأسرة والعائلة، ومكان العمل، والمدرسة، والمؤسسة، والمجتمع، وكذلك على أرفع مستويات السياسة. ولقد بات ظاهراً أن كلاً من هذه الجهود تحتاج لأن تكون متوازنة ومرتبطة، على كل مستوى من المجتمع، من أجل تحقيق تقدّم في مجال التخفيف من آثار الكوارث. وأظهر البحث العلمي التحليلي للخليط الواسع من أنشطة الحد من مخاطر الكوارث، أنه بالإمكان تقسيمها منطقياً وباستمرار ضمن ثلاث مجموعات هي:

1. تقييم المخاطر (الأخطار، وقابليات الضرر، والقدرات)، والتخطيط للحد منها والاستجابة لها.
2. اتخاذ إجراءات الحد من المخاطر (البنوية، وغير البنوية، والمتعلقة بالبنية التحتية، والبيئية) لجعل البيئات المبنية والطبيعية أكثر أماناً.
3. تطوير قدرة الاستجابة للمخاطر، عبر تعلم المهارات وتخزين الحاجيات.

وبالتالي، فإن العناوين الفرعية لإطار كل مجموعة من الرسائل الأساسية هي:

التقييم والتخطيط

التخفيف من حدة الأخطار

الإعداد للاستجابة للمخاطر: تطوير المهارات وتخزين الحاجيات

ويعتبر اختصار الطريق عبر تحقيق كل هذه الأمور، هو ما يحتاجه أخذ كل أفراد الأسر والعائلات والمجتمعات بعين الاعتبار، ومعرفة الحاجيات العملية والمختلفة للأفراد وإمكانية الحصول عليها، من الأصغر سناً حتى الأكبر، وتضمن الحيوانات لرعايتهم.

2.

منهجية

تطوير

الرسائل

الأساسية

سنذكر تالياً تفاصيل عن الخطوات التطويرية التي اتخذت لتطوير هذه الرسائل الأساسية المنسقة:

# الخطوة الأولى: البحث وتجميع خلاصة وافية من الرسائل الموحدة عالمياً والرامية إلى الحد من مخاطر الكوارث

أكملت الخطوة الأولى من هذه العملية في العام ٢٠١١، وهي البحث لتجميع خلاصة وافية من الرسائل الموحدة للحد من مخاطر الكوارث. وقد استنبطت هذه الرسائل من نطاق واسع من المصادر الموثوقة. وكان معيار الانتقاء هو أن هذه الرسائل كانت نفسها نتيجة إجماع بين الوكالات، وأعطيت الشعار نفسه، و/أو نشرت بشكل واسع.

١. بروتوكول الإنذار المشترك، النسخة ١،٢، معيار منظمة تطوير معايير المعلومات البنيوية، ١ تموز/يوليو ٢٠١٠ (ص. ٤٧)
٢. الحديث عن الكوارث، تحالف التثقيف بشأن الكوارث، ٢٠٠٧ (ص. ٢٤٨)
٣. الصليب الأحمر الأميركي- خطة العائلة للكوارث وقصاصات صحف عن حقائق سريعة.
٤. المركز الإقليمي للمرجعية في شؤون تثقيف المجتمع لمنع نماذج الكوارث، (كوستاريكا)، ٢٠٠٥- حتى الآن.
٥. برنامج «إميجينسي رديبلان» لتثقيف المجتمع، الصليب الأحمر الأسترالي.
٦. ملف حملة «كن مستعداً»، جمعيات الصليب الأحمر في منطقة البحر الكاريبي، ٢٠٠٩.
٧. أ ب ت التوعية الأساسية حول الكوارث- مبادرة السلامة من الزلازل في آسيا الوسطى، ٢٠٠٥- حتى الآن.
٨. الموقع الإلكتروني لمركز المحيط الهادئ للكوارث- المنطقة المطلة على المحيط الهادئ (الدخول إليه في ٥ كانون الثاني/يناير ٢٠١١).
٩. وزارة الداخلية الهندية- المعهد الوطني لإدارة الكوارث (منشورات متنوعة).
١٠. وثيقة «أفضل وسائل الدفاع عنك هي أنت» الإرشادية، الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، ٢٠٠٩.
١١. مشروع «مطلع. جاهز. معاً»، مكتب الصليب الأحمر في الاتحاد الأوروبي (٢٠٠٨).
١٢. معالجة مياه المنازل والتخزين الآمن في حالات الطوارئ: دليل ميداني للصليب الأحمر/ لعناصر الهلال الأحمر والمتطوعين، الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، ٢٠٠٨.
١٣. إدارة المجتمع لأخطار الكوارث، والإعلام- الملف الإعلامي، المركز الآسيوي للتخصيص للكوارث ADPC، ٢٠٠٦، (ص. ٢٠٤).
١٤. تحالف بلاد الزلازل- سبع خطوات للسلامة من الزلازل (٢٠١١).
- وبعد تجميع الخلاصة، أصبحت مجموعات الرسائل الثلاث التالية موضع اهتمام بالنسبة للمشروع، وأخذت بعين الاعتبار خلال إعداد هذه المجموعة من الرسائل الموحدة.
١٥. مكافحة الأوبئة للمتطوعين- أدوات العمل/ أدوات المرض/ أدوات الرسائل للمجتمع، الاتحاد الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر، (٢٠١٠).
١٦. العمل من الصفحة نفسها: رسائل متناسقة لوزارة الدفاع المدني وإدارة الطوارئ في نيوزلندا (CDEM)، حزيران/ يونيو ٢٠١٠.
١٧. مكتبة ودليل الرسائل العامة (للمجتمعات المتأثرة بالأزمة)، Infoasaid.

وفي حين لا تشكل هذه بأي طريقة من الطرق لائحة شاملة للمصادر الممكنة، لكنها تكشف درجة كبيرة من التكرار والإجماع العام، ودرجة عالية من التنبؤ غير المعرض للنقد لهذه الرسائل في أرجاء المناطق. وقد لوحظ أن مجموعة كاملة من الخبراء المحليين والداعمين والمساهمين في كثير من مناطق العالم، لم تعمل من خلال مجموعات رسائل محددة.

وبالرغم من أن النصائح المتعلقة بالمخاطر التي شملتها المصادر الآتفة الذكر، تضم كل ما سنذكره تالياً، إلا أنه لم يتم اختيار كل المخاطر لتغطيتها في هذه المرحلة:

- الإعداد العام للعائلة والأسرة لكل المخاطر.
- التكيف مع الحاجيات الخاصة والوظيفية.
- الزلازل
- الحريق في أماكن السكن
- الفقر
- الفيضانات
- الجفاف والحفاظ على المياه
- المواد الكيميائية، والبيولوجية، والإشعاعية، والنووية
- الأوبئة
- سلامة الغذاء والماء بعد الكوارث

ملاحظة بشأن رسائل التحذير المبكرة: لم تنطرق إلى مسألة «توجيه رسائل التحذير المبكرة» التي يُتوقع أن تنشرها وسائل الإعلام والمنافذ الحكومية للعامة، استجابة لأنواع مختلفة من المعلومات المبكرة بشأن مخاطر وشيكة. لقد تم التطرق إلى هذا الموضوع بشكل شامل جداً خلال عملية استشارة دولية للخبراء، وهو موجود في بروتوكول الإنذار المشترك (CAP) - النسخة ١،٢، معيار منظمة تطوير معايير المعلومات البنوية (OASIS)، ١ تموز/يوليو ٢٠١٠، الذي أعدته المنظمة وتبناه الاتحاد الدولي للاتصالات (ITU). ويعتبر هذا البروتوكول أكثر المصادر الموجودة شمولية بالنسبة للرسائل النموذجية المعتمدة على مستوى دولي. وهو يهدف لتقديم إطار مشترك لرسائل التحذير المبكرة.

ويسمح هذا البروتوكول المفتوح، لمسؤولي إدارة حالات الطوارئ بتأليف رسائل التحذير بسهولة للتواصل مع المواطنين عبر استخدام مجموعة أوسع من الأجهزة للوصول قدر المستطاع إلى أكبر عدد ممكن من الناس. ويعتبر شكلاً بسيطاً لكن عام من أشكال تبادل التحذيرات الطارئة والعامة من كل أنواع المخاطر على شتى أنواع الشبكات. وهو يسمح بنشر رسالة تحذير محكمة بشكل متزامن من خلال أجهزة تحذير مختلفة كثيرة، وبالتالي زيادة فعالية التحذير مع تبسيط هذه المهمة. ويسهل هذا البروتوكول أيضاً كشف أنماط ناشئة مختلفة الأنواع في التحذيرات المحلي، فهو قد يشير مثلاً إلى خطر غير مكتشف أو فعل عدواني. كما يقدم نموذجاً لرسائل التحذير الفعالة بالاعتماد على أفضل الممارسات التي حددتها الأبحاث الأكاديمية وتجربة العالم الحقيقي. ويمثل الاستخدام الأولي لرسالة إنذار البروتوكول (CAP) مدخلاً وحييداً لتنشيط كافة أنواع التحذير وأجهزة الإنذار العام. ومن شأن هذا أن يخفف من عبء العمل المرتبط باستخدام أجهزة الإنذار المتعددة أثناء تعزيز الاعتمادية التقنية وفعالية الجمهور الهدف. كما انه يساعد في ضمان تناسق المعلومات المنقولة عبر أجهزة التوصيل المتعددة، وهو ما يعد مفتاحاً آخر لفعالية التحذير. أما الاستخدام الثانوي للبروتوكول (CAP) فهو لتنسيق التحذيرات المستقاة من مصادر مختلفة كي تصبح قابلة للجمع والمقارنة على شكل جدول أو رسم بياني لتساعد في التوعية الظرفية وأنماط الاكتشاف.

وسيجري أيضاً التطرق إلى موضوع التحذير المبكر في دراسة مقبلة للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر في العام ٢٠١٢.

# الخطوة الثانية: ورشة عمل عالمية عن التوعية والتثقيف العام للحد من مخاطر الكوارث، وتطوير رسائل أساسية منسقة

طبقت الخطوة الثانية في كانون الثاني/يناير ٢٠١٢، عندما عقدت دائرة إعداد المجتمع والحد من المخاطر، ومكتب منطقة أمريكا التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، ورشة عمل عالمية في كوستاريكا لتعميق المعرفة بشأن التوعية العامة والتثقيف العام للحد من مخاطر الكوارث، وأمضيا ٣ أيام للبدء في تحديد وصوغ مجموعة من الرسائل الأساسية العالمية والمنسقة للتوعية والتثقيف العام الهادف للحد من مخاطر الكوارث، وتقديم توصيات لعملية تهدف إلى إعداد مزيد من الرسائل.

وشمل المشاركون في ورشة العمل الحاضرون، أعضاء وطواقم وممثلين من النمسا، وبليرز، وكندا، وكولومبيا، وكوستاريكا، ومصر، وفرنسا، وغواتيمالا، وغيانا، وهايتي، وإندونيسيا، وملايو، والمكسيك، وناميبيا، وهولندا، ونيكاراغوا، والنرويج، وباناما، واسبانيا، وسورينام، وسويسرا، وتايلاند، وترينيداد وتوباغو، ومن مكاتب الجمعية المركزية الريفية للكهرباء (CREC)، ومركز البحث والتعليم للتنمية (CREPD)، والاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، في مقرات الأمريكيتين، ومنطقة البحر الكاريبي، وآسيا. كما شارك ممثلون عن أمانة الأمم المتحدة للإستراتيجية الدولية للحد من الكوارث (UNISDR)، ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة (UNICEF) (في الأمريكيتين)، ومنظمة «ريسل» (RISL)، وانضم إلى ورشة العمل هذه ١٧ مشاركاً من الأرجنتين، وبوليفيا، وكوستاريكا، والإكوادور، وغواتيمالا، وهايتي، والمكسيك، وباناما، والبيرو، في منتديات نقاش، وقدموا في الأسابيع اللاحقة معلومات لتطوير الرسائل الأساسية.

وعبر استخدام المصدر السابق، عمل المشاركون على تصفية وانتقاء وجمع وتبسيط وتحسين الرسائل المتعلقة بإعداد الأسرة والعائلة لكل مخاطر الكوارث، بالإضافة عليها، وخصوصاً المتعلقة بخمسة مخاطر محددة وهي: الزلازل، والفيضانات، وحرائق الغابات والجفاف، والأوبئة.

وقد شمل المنطق العام لتنسيق الرسائل الأساسية: السعي لمزيد من الفهم المنسجم، وتوجيه رسائل أبسط، والتخفيف من الالتباس، وتطبيق الدروس التي جرى تعلمها، والسعي لتحقيق مستويات أعلى من الثقة، والتقليل من تكرار الجهد، وزيادة الفعالية والتأثير.

# الخطوة الثالثة: إتمام نسخة التشاور (أ) حول الرسائل الأساسية في اللغة الإنكليزية فقط، لتتم مراجعتها بداية من قبل الخبراء المعنيين

اتخذ خلال الخطوة الثانية قرار بالإسراع إلى إنشاء أول نسخة تشاور باللغة الإنكليزية، وإعادة عرضها على المشاركين، ومراكز تنسيق إدارة الكوارث (DM) والحد من مخاطر الكوارث (DRR)، وعلى مجموعة واسعة النطاق من الخبراء الدوليين المعنيين، لمراجعتها. وقد تحقق ذلك في كانون الثاني/يناير وشباط/فبراير ٢٠١٢.

وكان متوقعاً أنه بسبب قصر المدّة المتاحة لتحديد الخبراء والتواصل معهم والحصول على ردودهم، ستعتبر هذه المراجعة أوليّة فقط، لكن كافية للتخلّص من أية أخطاء، وتحسين النوعية، وإعداد النسخة اللاحقة من أجل عملية منهجية أكثر وطويلة الأمد وإقليمية لإثبات صحة الرسائل.

وجرى تلقّي الردود خلال هذه الخطوة، من ٢٧ مصدراً (١٧ من هذه المصادر ردّ بشأن الرسائل الأساسية ذات الصلة بالتخطيط المتعلق بالأسرة والعائلة حول الكوارث، وبالزلازل، و١١ منها ردّ بشأن الفيضانات، و٨ بشأن الأعاصير الحلزونية، و٧ بشأن حرائق الغابات والجفاف، و٦ بشأن الأوبئة). وقدّم الخبراء آراءهم من: الجزائر، وكوستاريكا، وإنكلترا، ومصر، والهند، وإندونيسيا، وإيران، واليابان، وباكستان، وباناما، والفلبين، وطاجيكستان، وتايلاند، ونيكاراغوا، والولايات المتحدة، إضافة إلى عدد من الخبراء الإقليميين والعالميين.

وقد قبلت قرابة ٨٥٪ من الردود وأدرجت في النسخة الثانية، لكن بعضاً منها لم يجر الإجماع عليه.

وإضافة إلى أفرع الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر المختلفة، والجمعيات الوطنية التي ترسل مشاركين خلال الخطوة الثانية، فقد عبّرت حتى الآن المنظمات التالية الذكر رغبتها بالمشاركة مع مضي المشروع قُدماً. وهذه المنظمات هي:

- شبكة «آغا خان» للتنمية
- مركز الاستعداد للكوارث، اندونيسيا
- التحالف لأجل التثقيف بشأن الكوارث، الولايات المتحدة
- شبكة توسيع التثقيف حول الكوارث، الولايات المتحدة
- منظمة «جيوهازاردز انترناسيونال»، الهند
- منتدى المخاطر العالمي، دافوس
- المنظمة الدولية للمعوقين
- المعهد الدولي لهندسة الزلازل وعلم الزلازل (IIEES)، إيران
- وزارة شؤون إدارة الكوارث، ملاوي
- المعهد الوطني لإدارة الكوارث، الهند
- منظمة «ريسك رد»
- منظمة «البحث والمساعدة على الإنقاذ في أحوال الكوارث (SARAIID)، إنكلترا
- منظمة «إنقاذ الطفل»، إنكلترا
- منظمة «إنقاذ الطفل»، أستراليا
- هيئة المسح الجيولوجي الأمريكي

## الخطوة الرابعة: إتمام الرسائل الأساسية – نسخة الاستشارة (٢)

أكملت هذه الوثيقة في آذار/مارس ٢٠١٢، وهي تمثل إكمال نسخة الاستشارة (٢) الذي سيجري الدفع به قُدماً في الخطوة اللاحقة.

وقد لوحظ أنه في حين قد يكون مرغوباً السعي إلى عنوان موحد، ينبغي علينا أن نبقي مرنين ونعترف بالاختلافات الثقافية/ البسيطة بين الترجمات أي:

يفضّل في اللغة الانكليزية اعتماد عنوان: الرسائل الأساسية للتثقيف العام من أجل الحد من مخاطر الكوارث.

ويفضّل في الاسبانية اعتماد عنوان: الرسائل الأساسية للتوعية العامة والتثقيف العام من أجل الحد من مخاطر الكوارث.

وفي العربية يفضّل اعتماد عنوان: الرسائل الأساسية للتوعية العامة من أجل الحد من مخاطر الكوارث.

## الخطوة الخامسة: عملية إثبات الصحة والصوغ والمراجعة

لقد أوصي بأن تمتد عملية إثبات الصحة والصوغ والمراجعة لعامين بدءاً من العام ٢٠١٢، بهدف الحصول على مجموعة من الرسائل المعتمدة بشكل واسع التي:

أ. يتفق عليها وتقبل من قبل أوسع عدد ممكن من الشركاء في جهاز أمانة الأمم المتحدة للإستراتيجية الدولية للحد من الكوارث (UNISDR).

ب. تقوم بمساهمة كبيرة باتجاه تطبيق الأولوية رقم ٣ من «إطار عمل هيوغو»، وبالمساهمة في إطار للحد من خطر الكوارث لما بعد العام ٢٠١٣، عبر وضع المجموعة الكاملة من الرسائل القابلة للتنفيذ المتعلقة بالمخاطر، والموجهة للعامة، والتي إن فُهمت وعُمل بموجبها تخفف بشكل كبير من آثار المخاطر.

ج. تساهم في عمل البرنامج المواضيعي للمعرفة والتثقيف التابع لأمانة الأمم المتحدة للإستراتيجية الدولية للحد من الكوارث (UNISDR)، وعمل منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (يونسكو)، في دعم إعداد الإجابة على سؤال «ما هو الحد من مخاطر الكوارث عندما يتعلّق الأمر بمحتوى المناهج الدراسية؟»

والتوصيات الأساسية لعملية إثبات صحة الرسائل هي:

1. استخدام نسخة التشاور (٢) بالإنكليزية كأساس للترجمة، والتشاور، وإثبات صحة الرسائل الأساسية.
2. ترجمة الرسائل الأساسية للتثقيف العام من أجل الحد من مخاطر الكوارث، إلى كل اللغات الرسمية للحركة.
3. إعداد لجنة عالمية صغيرة لتوجيه هذه العملية، وتضم:
  - ممثلين منطقيين (والبعض إقليميين) من حركة الصليب الأحمر/الهلال الأحمر.
  - ممثلين عن المنظمات المساهمة الأساسية: أمانة الأمم المتحدة للإستراتيجية الدولية للحد من الكوارث (UNISDR)، ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة (UNICEF)، والمنظمة العالمية للأرصاد الجوية (WMO)، برنامج التأهب للكوارث لإدارة المعونة الإنسانية التابعة للاتحاد الأوروبي (DipECHO)، الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية (USAID)، مجموعة عمل الحد من مخاطر الكوارث (DRR) (ممثلون عن الجمعيات الوطنية الشريكة).
  - ممثلين عن المجتمعات الممارسة (أي: شعبة الحد من مخاطر الكوارث/ إدارة مخاطر الكوارث على الأساس المجتمعي، مجتمع الصحة، المختصون في التواصل والشؤون العامة من كامل حركة الصليب الأحمر/الهلال الأحمر.
4. تدريب طاقم صغير من القبايين لدعم وتسهيل هذه العملية، يضم متحدثاً واحداً على الأقل يستخدم الإنكليزية كلغة ثانية أو لغة الأم إضافة إلى إحدى اللغات الرسمية (قد يكون طاقماً أو مستشارين). وينبغي تحديد شخص واحد ليرعى كل نسخة لغوية (البنود المرجعية المشتركة)، ويعمل على عرض المراجعات والتشجيع عليها والدعوة للقيام بها عبر كل اللقاءات الممكنة منطقياً وإقليمياً ووطنياً.
5. البدء بأنفسنا: الترويج لتبني مخطط الكوارث المتعلق بالأمر والعائلة والرسائل الأساسية المنسقة الخاصة، كالتزام واسع بالحركة، ودمج ذلك مع جهود بناء القدرات، والتنمية التنظيمية، والتخطيط للطوارئ
6. عرض ودعم الموضوع والتشجيع على مراجعته عبر جلسات تشاركية خاصة، أو ورشات عمل، أو فعاليات جانبية خلال اجتماعات إقليمية أو منطوقية أو عالمية مقبلة مثل:
  - المركز الدولي لأبحاث التنمية (IDRC)، دافوس آب/أغسطس ٢٠١٣
  - مجموعة عمل الحد من مخاطر الكوارث (DRR)
  - اللقاءات الإقليمية لأمانة الأمم المتحدة للإستراتيجية الدولية للحد من الكوارث (UNISDR).
  - اللقاءات الإقليمية والمنطوقية للصليب الأحمر.
  - شركاء برنامج التأهب للكوارث لإدارة المعونة الإنسانية التابعة للاتحاد الأوروبي (DipECHO).
  - الصليب الأحمر الترويجي غواتيمالا.
  - برامج الحد من مخاطر الكوارث برعاية الجمعيات الوطنية للصليب الأحمر والهلال الأحمر الشريكة.
  - جنوب أفريقيا نهر زامبيزي، مبادرة ٨ بلدان.
  - الشبكات الصحية
  - الشبكة المشتركة بين الوكالات للتثقيف في حالات الطوارئ
  - كتلة التثقيف في حالات الطوارئ
  - البرامج الوطنية
  - المنظمات الوطنية لإدارة الكوارث
  - الخبراء المعنيون بالمسألة ومنظماتهم الدولية
  - عامة الشعب (من كل المستويات الثقافية والأعمار).
7. إعداد قنوات مراجعة وتطبيق عملية تأليف/تعليق تعاونية، واستخدام وسائل التواصل التقنية المتاحة (مثل: شبكات التعليم/ المجتمعات الممارسة/ وما إلى ذلك). وإعداد نسخة متزامنة ثانية في كل لغة (مثل «wiki»).
8. قيادة المراجعات من قبل جمعيات وطنية مختارة، وخصوصاً بالتعاون مع مشاريع مدعومة من قبل الجمعيات الوطنية للصليب الأحمر والهلال الأحمر الشريكة (مثل: برنامج التأهب للكوارث لإدارة المعونة الإنسانية التابعة للاتحاد الأوروبي (DipECHO).
9. البحث عن سبل لإعداد رسم للصور أو رسومات بيانية لتقديم صور واضحة على الأقل هادفة لتفسير الرسائل الأساسية. ويمكن القيام بذلك عبر جهود المشاورة والمنافسة والتطوع. وتعتبر صور المخاطر الموجودة على غلاف هذه الوثيقة، ودليل غسل الأيدي الظاهر في ما يلي، نماذج على ذلك. وقد يتطلب الأمر عملية إثبات للصحة تطبق على أرض الواقع من قبل الجمعيات الوطنية، لاختبار فهمها من قبل المستخدمين الهدف، وقد تتطلب أيضاً درجة من الأقلمة.

١٠. اجتماع فريق مركز تنسيق اللغة لتحديد مدى تفاوت وتنسيق التغييرات، وإنتاج النسخة (٢) في كل لغة، لتحقيق أوسع تطبيق عالمي قبل المؤتمر العالمي العاشر لإطار عمل هيوغو للإجراءات (HFA)، حول الحد من مخاطر الكوارث.
١١. النظر مستقبلاً أيضاً في الحاجة المحتملة لرسائل الحد من المخاطر المرتبطة بالكوارث: المخاطر النفسية والاجتماعية، ومخاطر المأوى، ومخاطر التغذية، ومخاطر المعيشة.
١٢. التوصية بالقيام بعملية مراجعة وتحديث للوثيقة على أساس منتظم.
١٣. نشر وتبني الرسائل الأساسية قبل المؤتمر العالمي لإطار عمل هيوغو، الذي سيعقد بعد مضي عشر سنوات على إصداره، في العام ٢٠١٥.

وإن لم تكن مشاركاً في هذه العملية، وتودّ المشاركة، يرجى التواصل مع مارجوري ستوفرانكو عبر البريد الإلكتروني: <marjorie.sotofranco@ifrc.org>.

3.

الرسائل  
الأساسية  
للحد من  
مخاطر الكوارث

## ستجد في الصفحات التالية رسائل أساسية حول:

- الرسائل الأساسية لمنع كل أخطار الكوارث على الأسرة والعائلة
- الجفاف
- الزلازل
- الفيضانات
- الأوبئة
- حرائق الغابات

# الرسائل الأساسية لمنع كل أخطار الكوارث على الأسرة والعائلة

## نسخة التشاور ٢

يتطرق هذا القسم إلى: التخطيط لتجنب كل مخاطر الكوارث على الأسرة والعائلة.  
وهذه الرسائل الأساسية ستعتبر مشتركة للإعداد لكل الأخطار.

يرجى الانتباه إلى أن الأقسام المنفصلة تقدّم رسائل تكميلية تتعلق بالجفاف، والزلازل، والفيضانات، والأوبئة، وحرائق الغابات.

الكارثة هي اضطراب خطير في سير عمل جماعة أو مجتمع، يتسبب بخسائر وآثار واسعة النطاق على الإنسان، أو المادة، أو الاقتصاد، أو البيئة، تتجاوز قدرات الجماعة أو المجتمع المتأثر على التعامل مع الوضع عبر استخدام موارده الخاصة. وتتضمن آثار الكوارث الخسائر في الأرواح والإصابات والأمراض وغيرها من الآثار السلبية على حالة الإنسان الجسدية والعقلية والاجتماعية، إلى جانب الأضرار التي تلحق بالملتمكات ودمار الأصول، وفقدان الخدمات، والاضطراب الاجتماعي والاقتصادي والتدهور البيئي. (مصطلحات UNISDR المتعلقة بالحد من مخاطر الكوارث، ٢٠٠٨)

وكلّما كان بإمكان كل أسرة أن تخطط للمستقبل، وتخفف من مخاطرها (عبر الإجراءات البنوية وغير البنوية والمتعلقة بالبنية التحتية والبيئة)، وتطور مهارات استجابة، وتخزن المؤن- زادت إمكانية التغلب بسرعة على المشاكل. ويمكن عبر اتباع هذه الإرشادات أن تحمي الأسر والعائلات نفسها، وتتعاوى بسرعة، وتساهم في تعافى سريع لمجتمعاتها بحيث يمكن لكل أسرة أن تشكل جزءاً من الحل بدلاً من أن تكون جزءاً من المشكلة. ويبدأ هذا العمل مع كل فرد منا.

منع كل أخطار الكوارث على الأسرة والعائلة باختصار:

١. اكتشف ما قد يحصل. كن على اطلاع.
٢. أعدّ مخطط طوارئ أسري آخذاً بعين الاعتبار كل فرد من أسرتك.
٣. خفف من المخاطر البنوية، وغير البنوية، والبيئية، داخل وحول المنزل.
٤. تعلّم مهارات الاستجابة، وطبّق مخططك.
٥. أعدّ مؤناً كافية لقرابة أسبوع، وأعدّ حقائب الإجماع.
٦. اعمل مع زملائك في العمل، وفي المدارس، والجوار، والمجتمع المحلي على تقييم مخاطركم، والتخطيط للحد منها، والإعداد للاستجابة عليها.

## التقييم والتخطيط

الرسائل الأساسية	التفاصيل التسييقية
أنظر في الحاجيات الخاصة والعملية وكيفية الحصول عليها، وأعدّ شبكة دعم	أنظر في الحاجيات الفردية الخاصة والعملية لكل من أفراد أسرته خلال حصول أي كارثة. وإن كان أي منهم بحاجة للمساعدة، لأي سبب كان، خطط الآن لشبكة من الجيران والأصدقاء وزملاء العمل ليقدموا المساعدة وقت الطوارئ.  استخدم مخطبتك وشبكتك لحل المشاكل التي قد تواجهك.  تأكد من أن شبكتك تعرف كيفية تشغيل أي جهاز شخصي قد تحتاجه في حالة الطوارئ.
أعدّ خططاً للم شمل	اتفقوا على أماكن آمنة للقاء داخل المنزل، وخارجه، وخارج الحي.  أعط تخويلاً مسبقاً للاتصالات الطارئة من حافلات المدرسة ومراكز رعاية الأطفال.  حدّد جهة تواصل أولية احتياطية خارج المنطقة، لتعمل كـ "مركز للمعلومات" لأسرتك وعائلتك.
اجعل المعلومات عن جهات الاتصال في حالات الطوارئ، وعن الحالة الصحية متوفرة دائماً	اجعل البطاقات التي تحتوي على معلومات عن جهات الاتصال في حالات الطوارئ، وعن الحالة الصحية متوفرة دائماً مع كل فرد من الأسرة (خصوصاً الأطفال أثناء بعدهم عن المنزل أو المدرسة، وأي شخص ذا حاجيات خاصة أو وظيفية).  ضع نسخة في مكان يمكن الوصول إليه في حالات الكوارث أو الطوارئ، وتشاركها مع شبكة دعمك.
تعرف على مخارج مبناك السكني	حدّد مخارج المبنى، وخذ بعين الاعتبار الأكثر أماناً منها في حال حدوث أنواع مختلفة من المخاطر.  أجعل سبل الخروج جميعها مفتوحة دائماً.  حدّد مكاناً آمناً، بعيداً عن مبناك.
ضع خططاً خاصة بالأخطار، تحدد إن كنت "ستبقى أو تذهب"، ومكان لجوئك.	قد تعطيك المخاطر المختلفة والظروف مجالاً عدة أيام بعد التحذير المبكر، وقد لا يكون هناك مجال أبداً. وبالتالي ناقش مختلف السيناريوهات المحتملة، وقرّر أفضل ملجأ لك، و/أو خيارات الإجلاء لكل فرد.  جهّز الأماكن الآمنة في منزلك، أو خارجه، أو بعيداً عنه.
تعرف على أجهزة التحذير المبكر في مجتمعك وشارك فيها	اعرف أجهزة التحذير المبكر في مجتمعك. وفي حال لم يكن في مجتمعك جهاز مماثل، شارك في تشكيل واحد، مع الانتباه إلى مسألة أن الرسائل سيتلقاها الجميع ويفهمها، وخصوصاً من هم الأكثر عرضة للخطر.  خذ التحذيرات على محمل الجد حتى وإن كانت متكررة. إحدّر من التغييرات في الظروف، كون الأخطار قد تزداد منذ إطلاق التحذير المبكر.  اتبع التوجيهات المتعلقة بالإجلاء من دون تردّد.  لا ترجع إلى المنزل إلى حين إخبارك من قبل السلطات المحلية بسلامة القيام بذلك.

الرسائل الأساسية	التفاصيل التسييقية
أعد خطة للإجلاء محدداً: مكان اللجوء الطريق الذي ستتبعه وسيلة النقل	حدد الأماكن الآمنة حيث يمكنك التوجه في حال احتجت إلى ملجأ، أو كان عليك إجلاء المكان. وعلى كل فرد من أسرته أن يعرف أين سيذهب، وأين سيلتقون إن كان عليهم المغادرة. خطط لطرق ووسائل إجلاء بديلة، وجربها، واعمل مع شبكتك على تحديد وسيلة النقل في حال كان الإجلاء ضرورياً. اسأل مدير الطوارئ المحلي بشأن الخطط المعدة للإجلاء الموجه، وخيارات النقل المتوفرة.
اعرف مكان الملجأ، أو المخابئ الآمنة، أو السكن المؤقت	اتفق مع الأقارب أو الأصدقاء على سكن مؤقت بعيد عن المنطقة المهتدة. اعرف مكان الملاجئ أو المخابئ الآمنة لجماعتك. وتفقد إن كان بالإمكان توفر أية حاجيات خاصة. وفي حال عدم المعرفة بهذه الأمكنة مسبقاً، اعرف كيف تحدد مكان ملجأ. خطط لأن تلتقوا مجدداً هناك، من دون أي التفاف أو تأخير.
احتفظ بنسخة عن الوثائق الشخصية المهمة	احتفظ بنسخ عن وثائقك الشخصية المهمة في حقيبة المعدة للإجلاء، ومع شخص بعيد عن المنطقة، وفي صندوق الحفظ الآمن، والكترونياً (مثل: الحوسبة الحاسوبية، والقرص الصلب، وشريحة الذاكرة).
ضمّ الحيوانات الأليفة، وخدمة الحيوانات والماشية، في مخططك	خطط كيف ستعتني بحيواناتك. استخدم الأطواق، أو الرقائق الالكترونية، أو الأوشام للتعرف على حيواناتك إن فقدتها. خذ صورة مع حيوانك الأليف. تابع أجدد اللقاحات، واحتفظ بأحدث التقارير، واصطحبها معك عند الإجلاء. حدد من قبل كيف وأين بإمكانك الإعداد لملاجئ مؤقتة.
اجمع مخاطرك المالية	اشترِ إن أمكن تأميناً أو أنشئ صندوق تأمين ذاتي مع مجموعة كبيرة. وتحقق إن كانت التغطية تتضمن كل الأخطار التي تواجهها، واحتفظ ببيان عن أملاكك في مكان آمن بعيد عن المنطقة.
وسّع دوائرك- واصل تخطيطك- خطط مع جيرانك ومجتمعك المحلي	تعرف على جيرانك. تعرف على خطط الطوارئ والكوارث في المدرسة والعمل. شارك في عملك أو مدرستك أو المنظمات المحلية أو الفرق أو المشاريع لدعم التقييم الحاصل لنقاط الضعف والقدرات والتخطيط وأنشطة الحد من المخاطر والإعداد للاستجابة لها. شارك الآخرين ما تعرفه.

## التخفيف من حدّة المخاطر: فيزيائياً وبيئياً

الرسائل الأساسية	التفاصيل التسييقية
اعرف مبنك	<p>اعرف النوع البنيوي لمنزلك (مثلاً: بناء خشبي، أو حجري، أو من الاسمنت المسلّح، أو فولاذي، أو طيني، أو يتألف من قضبان متشابكة وأغصان مغطاة بالطين على شكل تقليدي، أو مستخدمة فيه الأنقاض.</p> <p>تعرف على التنظيمات المحليّة المتعلقة باستخدام الأرض، وبالبناء، وإعادة البناء، والحفاظ على سلامة المواقع من الحريق والتخلّص من الركام.</p> <p>فكر في تقييم مبنك السكني إن أمكن من قبل مهندس إنشاءات محترف. يذكر هنا أن مفاتيح البناء خاصة بزمان الإنشاء، وقد تكون المعايير العصرية أفضل. فالتعديل ينصح بهذه الحالة.</p> <p>تعرف على الخيارات التي تجعل منزلك آمناً من الأخطار التي تواجهها.</p>
أنشئ بيتك في مكان آمن يتطابق مع تنظيمات البناء	<p>خذ الأخطار الممكنة بعين الاعتبار، قبل اختيار موقع منزلك.</p> <p>تعرف على مفاتيح البناء في المنطقة قبل البدء بالإنشاء.</p> <p>صمّم وابنِ وحافظ على منزلك بما يتلاقى مع تنظيمات البناء وأفضل الممارسات الدولية والمحليّة لحمايته من الانزلاق الأرضي، ومن الرياح، والمياه، والطقس الحاد.</p>
قم بإجراءات صيانة سنوية لمنزلك لإبقائه آمناً	<p>افحصه سنوياً لتحديد وإصلاح الظروف التي تجعلك أكثر عرضة للتضرر من الحريق، والانزلاق الأرضي، والرياح، والمياه، والطقس الحاد.</p> <p>تأكد من إمكانية فتح النوافذ من الداخل، ومن أن مخارج الطوارئ ليست مقفلة.</p> <p>تخلّص من أخطار الحرائق.</p> <p>افحص وأصلح الأنظمة الكهربائية.</p> <p>نظّف المزاريب، ومصارف المياه.</p> <p>قم بصيانة أجهزة التدفئة والمواقد.</p> <p>استبدل بطاريات جهاز إنذار الحريق.</p>

«

الرسائل الأساسية	التفاصيل التسييقية
قم بوقاية منزلك من الحريق	<p>لا تسمح بالتدخين في السرير أو أثناء الاستلقاء.</p> <p>ضع دائماً الثقب والولاعات والمنتجات القابلة للاشتعال بعيداً عن متناول الأطفال وعن مصادر الحرارة.</p> <p>لا تترك أبداً ناراً أو شمعة مشتعلة من دون وجود شخص في المكان.</p> <p>تجنّب تحميل الدوائر الكهربائية أكثر من طاقتها.</p> <p>افحص الأسلاك في منزلك، وأصلح الكابلات المكسورة، أو الأسلاك المهترئة، أو المقابس غير المتينة. ولا تمد الأسلاك الكهربائية تحت السجاد.</p> <p>افحص وقم بصيانة الوصلات المستخدمة في الأجهزة التي تعمل على الغاز.</p> <p>أبعد المواد المشتعلة عن الفرن وأماكن المدافئ.</p> <p>احتفظ بكاشفات دخان عاملة، في أماكن النوم وفي كل المستويات بالمنزل.</p> <p>تخلّص من الرماد بوضعه في وعاء معدني ونقعه بالماء.</p> <p>استخدم المدافئ المصدّق على سلامتها واتّبع توجيهات المصنّع.</p> <p>لا تستخدم فرن المطبخ لتسخين المنزل.</p> <p>لا تشغّل أو تعيد ملء المولدات الكهربائية بالوقود داخل المنزل.</p>
خزّن المواد الخطيرة بشكل آمن	<p>حدّ من المواد الخطيرة، واعزلها، وتخلّص منها وافصلها. وخزّن المنتجات السامة والقابلة للاشتعال بشكل آمن في خزائن حديدية مقلّعة لتجنّب حدوث أية حرائق عرضية، وأي اندماج سام، وبتّ مواد خطيرة.</p>
احم حيواناتك	<p>تأكّد من أن ملحقات المنزل، أو المراعي، أو الزرائب محميّة بالطريقة نفسها التي تحمي بها منزلك.</p>
حافظ جيداً على النظافة والتعقيم	<p>اغسل يديك جيداً باستخدام الصابون والماء أو الرمل.</p> <p>استخدم الحّمّامات أو أية طرق صحيّة أخرى للتخلّص من الأوساخ البشرية. ولا تغط في الهواء الطلق أو بالقرب من مصادر المياه.</p> <p>احم إمدادات الماء والغذاء من التلوّث.</p>
احم بيئتك	<p>حافظ على الموارد البيئية الثمينة ضمن مبدأ: خفّف، أعد الاستخدام، وأعد التدوير.</p> <p>راقب استخدامك للطاقة والماء وقلل من ذلك.</p>

## الإعداد للاستجابة: تطوير المهارات

الرسائل الأساسية	التفاصيل التسييقية
قَم بإغلاق المرافق	تعرّف على موقع ووقت وكيفية إغلاق مرافق (المياه، الغاز والكهرباء)، وجّهز طريقاً واضحاً لمكان وجودها، يسهل الوصول عبره إلى هذه الخدمات في حالات الطوارئ. وحيث يتناسب، أدخل صمامات تغلق وتفتح عند الحاجة. وإن اقتضت الحاجة، احتفظ بمفتاح أو أجهزة أخرى متوقّرة من أجل زيادة فتح أو إغلاق المرافق.
في حال انقطاع التيار الكهربائي، اتخذ إجراءات الوقاية من الحريق	في حال انقطاع التيار الكهربائي، أطفئ كلّ الشعلة، ولا تضيء لهب (لا سجائر أو أنقاب أو شموع) بعد حصول كارثة. استخدم فقط القناديل/ والمشاعل/ والمصابيح اليدوية العاملة على البطارية، إلى حين التأكد من عدم وجود خطر تسرب للغاز أو الوقود.
تعلّم كيفية التعامل مع الحريق	أبعد الناس الذين يواجهون خطراً فوراً، عن المكان إن أمكن. تأكد من إغلاق النوافذ والأبواب لحجز الحريق والدخان. أنذر الآخرين بشأن الحريق/ فعّل جهاز إنذار الحريق اتّصل بجهاز طوارئ الحرائق، لتلقي المساعدة حاول إخماد الحرائق الصغيرة.
أخمد الحرائق الصغيرة	استعدّ لإخماد الحرائق الصغيرة خلال الدقيقتين الأولتين من الاشتعال، عبر حرمانها من الوقود أو الهواء أو الحرارة. احتفظ بمطفئة للحريق (ABC)، أو دلواً من الرمل، أو بطانية للحريق، وتعلّم كيفية استخدامها. وتذكّر أن تخضع طفاية الحريق التي بحوزتك للصيانة. قبل مكافحتك للحريق: در ظهرك إلى جهة طريق الهروب. قف على بعد 6-8 أقدام عن الحريق. وإن أمكن اجلب صديقاً يتبعك من أجل السلامة. واستخدم مطفأة الحريق عبر اتباع الخطوات التالية: اسحب مسمار الأمان بالمطفأة . وجه فوهة المطفأة إلى قاعدة اللهب. اضغط على المقبض لتشغيل المطفأة. حرّك مواد الإطفاء على قاعدة النار يميناً ويساراً. وعند احتراق المدفأة، غطها ببطانية للحريق أو قطعة قماش مبلّلة (ليست رطبة) ومن ثم اسحب الغطاء، وأبعده عن الجزء المشتعل. ودع المدفأة مغلقة لمدة ساعة. لا تستخدم الماء أو الرغوة المطفئة أبداً على حريق نفطي أو كهربائي.

الرسائل الأساسية	التفاصيل التسييقية
استخدم مطفئة الحريق المناسبة	استخدم مطفأة الحريق المناسبة: ١- مطفأة الماء / للفتة (أ)- "الحرائق العادية": احتراق الخشب، الورق، الكرتون، البلاستيك، والأقمشة. ٢- مطفأة ثاني أكسيد الكربون / للفتة (ب)- "السوائل القابلة للاشتعال": احتراق الزيت، احتراق البنزين، والطلاء والشحوم، وللفتة (ج)- "الالتماس الكهربائي": حريق الكهرباء، احتراق الحواسيب. ٣- مطفأة البودرة الكيميائية الجافة / للفتات أ/ب/ج.
اعرف ما تفعل عند رؤية أو شم رائحة حريق	إن شممت أو رأيت حريقاً، أُنذر الآخرين، واخرج بسرعة، وساعد الآخرين، واطلب المساعدة من الجهات المختصة. إن ظهر دخان في الغرفة، أخرج بسرعة فإن استنشاق الدخان أو الغازات السامة يقتل كثيراً من الأشخاص، أكثر ما تفعله الحروق. تحسّس مقبض الباب والمساحة حوله بظهر يدك، لكن لا تفتحه إن شعرت بسخونته. أغلق الأبواب والنوافذ وأطفئ الأجهزة مع خروجك من كل مكان. استخدم قطعة قماش مبللة على الأنف والفم للتخفيف من استنشاق الدخان أثناء الإخلاء أو انتظار الإنقاذ. استخدم تقنية "وقّف، اركد، وتدحرج" لإخماد النار إن كان أحد يحترق. في حال عدم التمكن من الخروج، وأبق راقداً، وافتح نافذة بعض الشيء لطلب المساعدة. احم يديك، ووجهك بقماش مبلل. ضع منشفة رطبة أسفل الباب منعاً لدخول الدخان.
استجب للإنذار الحقيقي	ابق متنبهاً واستجب للإنذارات الطارئة. اعرف جهاز الإنذار الذي سيستخدم ونفذ استجابتك. اعرف خيارات المخارج الطارئة. إن نصحت بالإخلاء، غادر فوراً. خذ حيواناتك معك إن أمكن. أمّن على ممتلكاتك إن كان لديك الوقت.
تعلم مهارات الإسعاف الأولي	تعلم مهارات الإسعاف الأولي. تأكد من أن واحداً على الأقل من أفراد أسرتك مدرب على ذلك.
قم بتدريبات منتظمة تتعلق حول حالات الطوارئ	قم أو شارك بتدريبات على الإجراء في حالات الطوارئ (هما في ذلك في المنزل)، على الأقل مرتين في السنة. قم أو شارك في تدريبات حول الأخطار، هما في ذلك محاكاة كاملة للاستجابة لحالات الطوارئ، مرة على الأقل في السنة تأكد من أن تشمل هذه التدريبات كل أفراد الأسرة.

الرسائل الأساسية	التفاصيل التسييقية
استجب لحاجيات حيواناتك	أخل المبنى باكراً مع حيواناتك، أو تأكد من حماية المباني الملحقة، أو المراعي، أو الزرائب. إن كنت مجبراً على ترك حيواناتك، لا تتركها مربوطة أو مقفل عليها في المباني. واترك لها طعاماً جافاً.
استخدم الهواتف فقط في حالات الطوارئ	استخدم كل هواتفك أقل قدر ممكن، من أجل أن تبقى جاهزة لاستخدامها لطلب المساعدة الخارجية في حالات الإصابة الجسدية والأضرار فقط. ابق خطوط الهاتف غير مشغولة من أجل حالات الطوارئ. تعرف على أرقام هاتفية للإبلاغ عن حريق أو حالات طارئة أخرى. احتفظ بهذه الأرقام معك أو على هاتفك. احتفظ بهاتفك النقال معك، وحاول استخدامه لأقل قدر ممكن من أجل الحفاظ على بطاريته. استخدم الرسائل النصية بدلاً من الصوتية، فقط من أجل المعلومات الحيوية الطارئة (وليس لإرضاء حشريتك. أرسل رسالة نصية قصيرة فقط عبر هاتفك النقال للإبلاغ عن حالتك لجهة خارج المنطقة. تعلم علامات المربّع الخاصة بالحالات الطارئة لاستخدامها في الرسائل الاجتماعية الطارئة.
حافظ على التواصل	تأكد من أن المستجيبين للحالات الطارئة يمكنهم تقديم المساعدة لك: تأكد من أن إشارات السير وأرقام المنزل مشار إليها بوضوح.
ابق على اطلاع	ابق على اطلاع عبر الاستماع إلى راديو نقال يعمل على البطاريات، أو تلفاز من هذا النوع من أجل الحصول على المعلومات الطارئة وإرشادات السلامة. اعرف تردد إذاعتك المحلية التي تصدر التحذيرات الطارئة.
أثر ما بعد المخاطر: ساعد من حولك	أولاً تحقق من أمنك وسلامتك الخاصة، وبعدها من أمن وسلامة من حولك، قبل التحرك أو التوجه لمساعدة الآخرين. تفحص نفسك، والآخرين إن أصابتهم جروح. ولا تحاول تحريك الأشخاص المصابين بجروح خطيرة إلا إن كانوا تحت خطر الموت فوراً أو الإصابة بمزيد من الجروح. إن كان عليك تحريك شخص فاقد للوعي، ثبت أولاً رقبته وظهره وبعدها اطلب المساعدة. إن كان الضحية لا يتنفس، مدده على الأرض مع رفع ذقنه إلى الأعلى بعض الشيء، وفتح المسالك الهوائية وإغلاق الأنف، إجراء التنفس الاصطناعي. حافظ على حرارة جسم معتدلة (لا باردة جدة ولا حارة)، وارفع الرجلين قرابة ٢٠-٣٠ سم (٧-١٢ إنشاً) (أي فوق مستوى القلب). أوقف النزيف عبر الضغط والرفع فقط.

## الرسائل الأساسية

أثر ما بعد المخاطر:  
افحص عن الأضرار

## التفاصيل التسييقية

الغاز: تفقد إن كان هناك تسرب. إن شممت رائحة أو سمعت صوت نفخ أو تسرب أو رأيت أنبوب غاز مكسور، افتح النافذة وأخرج الجميع بعيداً عن المكان بسرعة. واطلب مساعدة متخصصين. أطفئ ولا تشعل أية شعلة من أي نوع كان. ولا تلمس مفاتيح الكهرباء.

الكهرباء: لا تلمس الدوائر الكهربائية أو أي جهاز كهربائي إن كان جسمك أو الجهاز على تماس مع الماء. لا تلمس الأسلاك الكهربائية المتضررة. وإن أمكن، أطفئ الكهرباء من صندوق التحكم الخاص، وتفقد الأضرار. وإن كان التيار الكهربائي منقطعاً، أطفئ كل الأجهزة الأساسية لحمايتها من اندفاع التيار عند عودة الكهرباء.

وإن كانت غير آمنة، اتركها واطلب المساعدة.

مياه المجاري: إن اشتبهت بخلل، تجنّب استخدام الحمامات ومياه الصنبور. وافحص خزانات الصرف الصحي.

المياه: إن اشتبهت بوجود ضرر، أغلق صمام المياه الرئيسي، وتجنب استخدام المياه، ما عدا تلك المنبعثة من السخانات غير المتضررة، أو قطع الثلج المعدّة قبل الحادثة.

التسربات: نظف التسربات بعناية. ضع الحاويات في مكان جيّد التهوية. ضع السوائل القابلة للاشتعال بعيداً عن مصادر الحرارة. وانتبه جيداً للسوائل القابلة للاشتعال مثل: البنزين، ومرقّق الدهان، وما إلى ذلك.

ساعد في تسريع التعافي عبر إظهار التضامن مع جيرانك والعمل معاً بطريقة منظمة.

تطوّل في المساعدة على الاستجابة للكوارث محلياً عبر:

- فتح الطرق المغلقة أمام وسائل النقل الخاصة بالطوارئ.
- التحقق من الأضرار اللاحقة بخطوط نقل الماء والصرف الصحي والغاز والكهرباء، والإبلاغ عنها.
- تقديم الإسعافات الأولية
- كبح الحرائق (مثل: تشكيل سلسلة بشرية).
- تقديم الدعم اللوجيستي للمستجيبين المحترفين (مثل: قطع الأشجار في عمليات البحث والإنقاذ في حالات انهيار المباني).
- خلق الملاجئ
- إعداد ونشر الماء والغذاء.
- الإشراف على الأطفال
- معالجة الحيوانات الهاربة
- تجهيز مراحيض نظيفة وخاصة.
- التأكد من حصول كافة الأشخاص ذوي الحاجات الخاصة على المأوى والماء والغذاء.

أثر ما بعد المخاطر:  
ادعم الاستجابة لحالات الطوارئ، والتنظيف، والتعافي

الرسائل الأساسية	التفاصيل التسييقية
أثر ما بعد المخاطر: الدعم المتبادل	يعتبر الحزن والكرب والأسى والغضب وانتشار السلوك غير العادي، كلها أمور طبيعية، في ظروف غير طبيعية. فكن مرناً وتفهم الحاجيات المختلفة للآخر، وطرق التعامل معه.  خفف من حدة الإجهاد عبر قضاء الوقت مع الأحياء، والحديث معهم، والاهتمام بنفسك. اعملوا معاً من أجل استعادة أنماط العيش والأدوار والمسؤوليات العادية.  نظم أو شارك في إحياء ذكرى أشخاص إن كنت تشعر بأن ذلك قد يساعدك.  واصلوا الاستعدادات معاً للكوارث.

## الاستعداد للاستجابة لحالات الطوارئ: تخزين المؤن

الرسائل الأساسية	التفاصيل التسييقية
افحص هواتفك	بالنسبة للهواتف الأرضية العادية: أعد هاتفاً غير كهربائي ولاسلكي لاستخدامه في حالات انقطاع التيار الكهربائي. بالنسبة للهواتف الخلوية: احتفظ ببطارية إضافية، أو شاحناً يدوياً أو شمسياً.
خزن الماء والغذاء	خزن ما يكفي من المياه النظيفة والطعام غير القابل للتلف لبقى صالحاً ومتوفراً لقرابة أسبوع. ٤ لترات (غالون واحد) $\times 7$ أيام لكل فرد من الأسرة. نصف هذه الكمية تقريباً هو للشرب/الطبخ، والنصف الآخر للتنظيف. ضح المياه في حاويات نظيفة ومغلقة.
خزن الإمدادات الخاصة بالاستجابة للكوارث، في المنزل والعمل، والمدرسة	ضع هذه الإمدادات الخاصة بالكوارث في مكان آمن، خارج المنزل إن أمكن: معلومات عن جهة الاتصال في حالة الطوارئ ونسخة عن السجلات الحيوية. المياه: ٢٥ لتراً (٧ غالونات) للشخص الواحد. وهذه الكمية كافية للشخص لمدة أسبوع، في حال شرب لترين واستخدام لترين آخرين للتنظيف. وكافية أيضاً للحيوانات. (استبدالها كل ٦ أشهر). الغذاء: يجب أن يكون غير قابل للتلف أي يبقى صالحاً لمدة لا تقل عن ٧ أيام. وتذكر حاجيات الأطفال الغذائية الخاصة. وتذكر الحيوانات. (تحقق من تواريخ الصلاحية كل ٦ أشهر). صندوق الإسعافات الأولية والأدوية التي تعطى بوصفات طبية. قناع واق من الغبار لتصفية الهواء الملوّث. مصباح شمسي أو يدوي أو له بطاريات إضافية. سائل تبيض لتصفية المياه. شريط لاصق، ونايلون لاصق. أوراق وأقلام تحديد. أداة متعددة الاستعمالات. ثقاب. صقارة: للإشارة من أجل تلقي المساعدة. هاتف: وبطاريات إضافية أو مخزن للطاقة ثياب ومستلزمات أخرى: لوازم المطر، ثياب داخلية، أحذية متينة، قفازات عمل. مفارش ومناشف. أغراض شخصية: لتلبية حاجيات كل فرد من الأسرة (وتتضمن على سبيل المثال الأجهزة المساعدة).

## أعدّ "حقيبة ذهاب" للإجلاء

افحص حقيبة (حقائب) الإخلاء:  
المياه والغذاء لحالات الطوارئ: مياه، غذاء عالي الطاقة  
جهاز تواصل: راديو نقال (شمسي، أو يدوي، أو مزوّد بطاريات إضافية).  
صندوق الإسعافات الأولية والأدوية التي تؤخذ بوصف طبية.  
أدوات: مصباح (شمسي، يدوي، أو له بطاريات إضافية)، وأداة متعددة الاستعمالات، وأنقاب.  
ثياب: لوازم المطر، ثياب داخلية، أحذية متينة، قفازات للعمل.  
بطانية  
مستلزمات شخصية  
معلومات عن جهة للاتصال بها في حالات الطوارئ، ونسخة عن السجلات الحيوية.  
مبلغاً من المال.

خذ حقيبة الإخلاء معك وقت الإجلاء.

## صفّ المياه

حتى وإن بدت المياه نظيفة، فهي قد تكون ملوثة. إن كان الماء موضع تساؤل بشأن نقائها:  
أزل الترسبات عبر تصفية المياه برفعة قماش، أو دعها تستقر وصيها لاحقاً في حاوية نظيفة.  
اغل المياه بعدها لمدة لا تقل عن دقيقة أو إلى حين ظهور فقاعات كبيرة، ودعها تبرد.  
بيّضها وامزجها جيداً ودعها تستقر لمدة ٣٠ دقيقة (نقطة واحدة من السائل المبيّض لكل لتر  
من الماء) (٨ نقاط للغالون الواحد) (كأس واحد لقنينة ٢٠ لتراً)  
أو  
ضع الماء في قنينة نظيفة، شفافة بلاستيكية أو زجاجية، تحت أشعة الشمس لمدة ٦ ساعات.  
في كل الحالات، خزن الماء في حاوية نظيفة ومغلقة.

## تخلّص من الماء والغذاء الملوّث

افحص صلاحية الأغذية المخزنة في البراد، وفي حال الشك ارمها.  
تجنّب شرب الماء الملوّث أو استعماله في إعداد الطعام.

# الرسائل الأساسية للفيضانات

نسخة التشاور (٢) - ٢٠١٢

يغطي هذا القسم: الفيضانات  
يُرجى الملاحظة أن الرسائل التأسيسية مُضمّنة في الرسائل الأساسية للتخطيط لتجنّب كل مخاطر الكوارث على الأسرة  
والعائلة. كما توجد هناك رسائل منفصلة للجفاف، والزلازل، والأوبئة، والحرائق الهائلة.



يمكن للفيضانات أن تكون أحداثاً شديدة التأثير. وعلى الرغم من أن الفيضان ظاهرة طبيعية مترافقة منذ زمن بعيد بزيادة خصوبة التربة، فإن سكن الإنسان والممارسات المتعلقة باستخدام الأراضي يؤديان إلى آثار عكسية. وعلى مستوى العالم، تحدث فيضانات بوتيرة أقل ولكن متوقعة في الوقت نفسه، بسبب التفاعل بين العوامل الطبيعية والبشرية. تتضمن العوامل الطبيعية، الأمطار الكثيفة جداً أو التي تستمر طويلاً، والعواصف، وعُرام العواصف، والذوبان المفاجئ للثلج أو الجليد، والتحرر المفاجئ للمياه التي يحتجزها أو يحرف مسارها الجليد أو أكوام الحطام، والجفاف. وتشمل العوامل التي هي من صنع البشر، الإخفاق في احتواء المياه وأنظمة مياه الصرف الصحي، والنفايات التي يرميها البشر في مجاري الأنهر والجريان السطحي للقنوات، والتصحر، والإدارة غير المستدامة للأراضي، والإسمنت الحضري والغطاء الإسفلتي.

يتسم الفيضان الغامر بالبطء (يتنامى خلال ساعات أو أيام)، أما الفيضان المفاجئ فيحدث من دون إنذار، وفي أماكن لا تحتوي على جداول، وهو يحدث عموماً في غضون ٦ ساعات من هطول الأمطار، أو بعد انهيار سد أو حاجز. وتشهد معدلات الفيضانات ارتفاعاً في حين لا يمكن تعميم أية إجراءات استباقية.

أنواع الفيضانات الرئيسية هي:

- **فيضانات الأنهار** - حدث طبيعي لأي نهر، خليج صغير أو جدول عندما تتلقى مُستجمعات المياه فيه كميات من الماء أكبر من العادة. التطورات في السهل الفيضاني والتبدلات التي تطرأ على أرض السهل من شأنها أن تتسبب بحدوث فيضان أو أن تزيده سوءاً، وقد يصبح بطيئاً أو سريعاً.
- **الجريان السطحي** من أرض أكثر ارتفاعاً - قد تتجمع المياه المتدفقة من الجبال باتجاه البحر في مناطق منخفضة أو مسطحة، منشئة «سطح فيضاني» متدفق.
- **الفيضان الساحلي** - وهو غمرٌ تسببه مياه البحر التي تتجاوز تيارات المد والجزر العادي. وقد تكون الأسباب اندفاع الرياح لمدة طويلة أو بشكل قوي على الشاطئ، عُرام العواصف، وتيارات مد وجزر ضخمة، أو موجات التسونامي الناتجة عن الزلازل التي تحدث تحت سطح البحر.
- **فيضانات مصب النهر** - يحدث جراء اشتداد تيارات المد والجزر والرياح الآتية من الأعاصير التي تزيد من شدة العواصف.
- **الفيضان العنيف** - ينتج عن انهيار غير متوقع للسدود أو الجليد.
- **الفيضان الحضري** - يزيد غطاء الأرض المُحكّم (الإسمنت والإسفلت) من الجريان السطحي ٢-٦ x أكثر مما يكون عليه في الأرض الطبيعية. ويمكن للشوارع الحضرية أن تصبح أنهاراً تتحرك بسرعة بينما تجمع الطبقات الأرضية والجسور المياه.

واستناداً إلى حجمها وشدتها يمكن للفيضانات أن تُدحرج الجلود والمركبات، تقتلع الأشجار، تدمر الأبنية والجسور تقطع الطاقة الكهربائية، تغطي الطرقات، تملأ الطبقات الأرضية وتصعد إلى طبقات عدة. وقد يصل علو مياه الفيضان إلى ٦-٣ متراً (١٠-٢٠ قدماً) وهي قد تتسبب بانزلاقات خطيرة للحطام. يمكن للحطام الموجود في مياه الفيضان أن يتجمع في ممرات ضيقة، ما يؤدي إلى تدفق شديد للماء فوق مكان الإنسداد وتدفق مفاجئ تحته عندما تتكسر أكوام الحطام تلك. وفي مناطق المنافذ الساحلية يمكن لمياه الفيضان أن تتحرك بسرعة تصل إلى ١٠-١٥ كلم/الساعة (٦-١٠ ميل في الساعة) منتشرة بقدر ما تسمح لها الأرض.

تشمل آثار الفيضان وقوع وفيات، وجرحى، وأضرار في الملكيات والبنى التحتية، وتآكل حاد، وعدم استقرار في الأرض، وترسبات من الوحول والرمول والحصى، ونقص في الأطعمة وتلوث مياه الشرب. وقد تؤدي الفيضانات إلى فقدان المسكن وسبل العيش، وتعطيل البنية التحتية للإنقاذ وتدمير المجتمع.

## الاستعداد للاستجابة لحالات الطوارئ: تخزين المؤن

الرسائل الأساسية	التفاصيل التيسيرية
إعرف مخاطر تعرّض منطقتك للفيضان	إعرف طبيعة الأرض، مصادر المياه، مساحة مستجمعات المياه وأمطاط الطقس لتفهم الأخطار التي تترتب بك بشكل أفضل. إذا تم وضع خريطة للسهول الفيضانية، تحقق مما إذا كان موقعك ضمن أحد هذه السهول، واحصل على معلومات حول مدى ارتفاع الملكية والأبنية الخاصة بك نسبة إلى مستويات الفيضان المتوقعة. فكر في عوامل الخطر، كالتواجد بالقرب من الأنهار، السدود والخطوط الساحلية، انسداد القنوات أو الأخاديد المائية، البنية التحتية الحضرية. استقص عن التجربة التاريخية وكذلك الأثر المحتمل للتغير المناخي في منطقتك. تحدث إلى السلطات المحلية والجيران لتعرف ما إذا كانت منطقتك معرضة للفيضانات وكيفية التعاطي مع مخاطرها. حدد النشاط الصناعي الذي من شأنه أن يؤدي إلى انبعاث مواد خطيرة ويهدد بإحداث تلوث، في حال تعرّض للفيضان.
إحتفظ بالأغراض القيّمة والمواد الخطيرة فوق مستويات المياه المحتملة	أبقِ الأوراق المهمة، التجهيزات، المواد الأولية وغيرها من الأغراض القيّمة فوق مستويات الفيضان المحتملة، مع استخدام المستوعبات المقاومة للماء عند الإمكان. احفظ بالكيمائيات الخطيرة فوق مستويات الفيضان المتوقعة.
خذ في الحسبان إمكانية الانتقال أو التخفيف من حدة الأخطار والتكيف	إذا كنت تعيش في مكان هو عرضة لفيضانات متكررة أو خطيرة، خذ في الاعتبار إمكانية الانتقال، تشييد أبنية تخزين مرتفعة، أو استخدام الملاجئ العامة. فكر في الإخلاء الوقائي للمواشي والحيوانات الأليفة.
خطط لحماية حيواناتك	حدد طرق الإخلاء الآمنة، باستخدام أي شكل من أشكال النقل المتاح لك، أو حتى سيراً على الأقدام.
كن على دراية بطرق الإخلاء المتوقعة عند حدوث أي فيضان في منطقتك	

## التخفيف من حدة الأخطار: الجسدية أو البيئية

الرسائل الأساسية	التفاصيل التيسيرية
اختر موقع آمن لبناتك	تفادي البناء أو العيش ضمن ٢٠٠ متراً من أي خط ساحلي يشهد تيارات مد وجزر عالية. تفادي البناء أو العيش على ضفاف الأنهر، الأخاديد المائية، والسهول الفيضانية، إلا إذا زدت من ارتفاع منزلك ودعّمته. (باستثناء مناطق الدلتا حيث تكون ضفاف الأنهر على أرض عالية).
إبن منزلك وقم بصيانته مع إبقاء الفيضانات حاضرة في الذهن	إذا كنت تعيش في سهل فيضاني، قم ببناء أساس ملائم لمنزلك وارفع علوه. قم بتشيد حفر عميقة ومراحيض في الأماكن الآمنة، فوق مستويات الفيضان المتوقعة. وفي حال تطلبت ظروفك الخاصة ذلك، قم بتثبيت صمامات إرتجاعية في الأنابيب من أجل منع مياه الفيضان من التجمع في قنوات مياه الصرف الصحي. عندما تجدد أو تغير تقنيات مقاومة الفيضانات، اختر مواد مقاومة لأضرار الفيضانات للمناطق التي تصلها المياه في العادة، إرفع الدوائر الكهربائية (١٢٠ سم فوق الأرض)، ضع الأجهزة على دعائم، وصمّ جدراناً بحيث يتم تصريف مياه التجويفات.
قم بصيانة القنوات المائية	إذا غيّرت المسار الطبيعي لنهر أو جدول ما، تأكد من أن القدرة على استيعاب المياه لم تتراجع. أبقِ قنوات الماء، أنابيب المجاري، والمزاريب خالية من أي حطام.

الرسائل الأساسية	التفاصيل التسييقية
شيد الحواجز للحؤول دون دخول مياه الفيضان إلى المبنى	إبن سدوداً، حواجز، أو جدراناً لاستيعاب مياه الفيضان بما يتوافق مع أنظمة البناء، من أجل الحؤول دون دخول مياه الفيضان إلى البناء الخاص بك. إكتشف السبل الفضلى لمنع الماء من الدخول إلى منزلك، استناداً إلى نوع وموقع البناء. وفي حال الإمكان، أنشئ حاجزاً أمام أبواب منزلك (والمنافذ) لإبقاء المياه خارج المنزل. إحصل على الإمدادات والوقت لتنفيذ حلولك. (مثلاً، استخدام ألواح الغسيل، أكياس الرمل، صفائح بلاستيك ثقيلة مثبتة أو غيرها من الحلول التي لها صلة بالحواجز المؤقتة من أجل توجيه المياه بعيداً عن البناء الخاص بك.) إذا خططت لمحاربة الفيضان بالحواجز، قرر في وقت مسبق متى ستقلع عن المحاربة وتتجو بحياتك. إعرف كيف ستخرج من المنطقة المعرضة للفيضان.
أمن مأوى عالٍ للحيوانات	إذا كنت تملك ماشية أو حيوانات ضخمة يتعذر نقلها، هيئ مأوى عالٍ، ومدخلاً إليه، بحيث يمكن انتقال الحيوانات إلى أرض أعلى عند حدوث الفيضان.

## الاستعداد للاستجابة: طور المهارات والتدابير الخاصة بالتخزين

الرسائل الأساسية	التفاصيل التسييقية
تدرّب على طرق الإخلاء	على أفراد الأسرة أن يعلموا إلى أين يتجهون عند الإخلاء، أي طريق يعبرون، وأين يلتقون بعضهم في حال كان عليهم المغادرة.
إبقَ على اطلاع: أرصد الطقس، إستمع إلى الراديو، واتبع التعليمات	أرصد الطقس عن كثب. (ملاحظة: إنتباه تعني أن فيضاناً يُحتمل حدوثه في منطقتك. تحذير تعني أن الفيضان يحدث بالفعل أو سيحدث قريباً في منطقتك.) إذا أشير عليك بالإخلاء أو إذا كنت تظن أنك في خطر، أخل المكان فوراً. في حال أعطيت تعليمات بذلك، أو كان لديك وقت قبل الإخلاء، أقفل قوارير الغاز وافصل الأجهزة الكهربائية.
خلال الفيضان، "استدر بالاتجاه المعاكس، لا تغرق". إبق خارج مياه الفيضان وأخل مكانك بشكل عامودي.	لا تحاول السير، السباحة، أو القيادة عبر المياه السريعة على الإطلاق. إذا عبرت المياه المتدفقة لما يتخطى كاحليك، توقف، استدر، واذهب في الإتجاه الآخر. يمكن للمياه السريعة التي لا يتجاوز عمقها ١٥ سم أن تتسبب بوقوع أي شخص بسرعة. لا تتوقع أن تتخطى سرعة المياه التي قد تجري بسرعة ١٠-٢٠ كلم في الساعة (٦-١٠ ميلاً في الساعة). إذا لم تتمكن من إخلاء المنطقة، أخل مكانك عامودياً، بالصعود إلى أسطح أرضية أعلى أو إلى أرفع الطبقات في المبنى.

الرسائل الأساسية	التفاصيل التسييقية
<p>أثناء حدوث الفيضان، إذا كنت في مركبة ما، تفادى الظروف غير الآمنة.</p>	<p>لا تحاول أبداً عبور أي مياه متدفقة أو طرق أو جسور مغمورة بالمياه. لا تقدر حول السدود، التي هي موجودة في الأصل من أجل سلامتك. غير اتجاهك وجد طريقاً آخر.</p> <p>إبق بعيداً عن الأنفاق. فعمق المياه غير واضح. وقد تمتلئ الأنفاق بمياه يصل ارتفاعها إلى ٢-١,٥ م (٦-٥ قدماً).</p> <p>قد تكون المياه الراكدة مشحونة بالكهرباء بفعل خطوط كهربائية موجودة تحت الأرض أو غارقة.</p> <p>تجنب السفر ليلاً.</p> <p>انتقل إلى سطح أرضي أعلى من الأنهار، الجداول، الخلدان الصغيرة، قنوات مجاري الصرف الصحي.</p> <p>قد تتسبب كمية قليلة من المياه حتى ولو كانت بقدر ٢٠ سم (٦ إنشات) بفقدانك السيطرة على مركبتك.</p> <p>ومقدار ٥٠ سم (قدمين) من المياه المندفحة من شأنه أن يجرف معظم أنواع المركبات بما فيها الشاحنات.</p> <p>إذا تبللت مركبتك بالماء، إفحص المكابح على رقعة صافية من الطريق بسرعة متدنية. وفي حال لم تكن المكابح تتوقف كما ينبغي، جفها عبر الضغط بلطف على دواسة المكبح مع المحافظة على مستوى السرعة.</p> <p>في حال توقفت مركبتك في المياه، اتركها واصعد إلى سطح أرضي أعلى.</p> <p>إذ أن إعادة تشغيل محرك سيارتك قد يتسبب بأضرار يتعذر إصلاحها.</p> <p>إذا غمرت سيارتك بالماء، افتح النوافذ للهرب.</p>
<p>بعد الفيضان، إحتس من مياهه</p>	<p>إبق بعيداً عن المناطق المنخفضة.</p> <p>لا تشرب من المياه التي خلفها الفيضان ولا تلعب بها أو تسبح فيها.</p> <p>إنبه من الأفاعي السامة، خصوصاً حول الأشجار والشجيرات. استخدم عصا لوكز أكوام الحطام.</p> <p>تجنب لمس الأسلاك الكهربائية المبللة، أو أي مياه على تماس مع هذه الأسلاك.</p>
<p>بعد الفيضان، أخرج مياه الفيضان من الطوابق الأرضية تدريجياً</p>	<p>أخرج الماء من الطوابق الأرضية التي أقي عليها الفيضان تدريجياً (حوالي ٣/١ من الماء يومياً) لتفادي انهيار جدران هذه الطوابق جراء ضغط التربة المشبعة بالمياه في الخارج.</p>
<p>بعد الفيضان، إبدأ بتصريف المياه من منزلك وتجفيفه عندما يتوقف المطر وتتراجع المياه</p>	<p>قد يستغرق التجفيف عدة أسابيع وقد يستغرق الترميم الكامل عدة أشهر.</p> <p>يصعب القيام بإزالة آثار مياه المجاري والتلوث السام.</p> <p>أنقل كل شيء مبلل إلى الخارج (في حال سمح الطقس بذلك).</p> <p>صرف المياه الموجودة تحت المنزل.</p> <p>أبق الأبواب والنوافذ مفتوحة في أيام الصحو. وفي الأيام الممطرة، أترك النوافذ مفتوحة جزئياً.</p> <p>أوقد المدافئ عند الإمكان.</p> <p>إغسل كل جزء من منزلك تعرض للفيضان ومن ثم عقمه. إبدأ من الأسفل وتقدم في العمل مع تأمين تهوية جيدة واستخدام دلوين (واحد للتنظيف وآخر للشطف بالمياه).</p> <p>استبدل مياه الشطف بشكل متكرر. أعد الكرة بعد ٨-٢٤ ساعة لقتل الجراثيم والقضاء على الرائحة.</p> <p>أزل العفونة.</p>

الرسائل الأساسية	التفاصيل التسييقية
<p>بعد الفيضان، اتخذ الإجراءات الوقائية الصحية</p>	<p>قم بإعداد أنظمة خدمة صحية في أسرع وقت ممكن. تحقق من وجود أي تلوث في مياه الشرب قبل الاستخدام. استخدم معدات حماية لكل المهتمات (جزمات عالية الساق، سراويل طويلة، أكمام طويلة، وقاية للعين، قفازات). إغسل اليدين قبل تناول الطعام، الشرب أو التدخين. استخدم المعقم عند التنظيف. عقم التشققات واحفظها بقطع قماش مقاومة للماء. ادفن بقايا البراز بسرعة.</p>
<p>بعد الفيضان، نظف بحذر</p>	<p>الورق والصور: من أجل حماية الورق، اغسلها وجمدها أو ضعها في مستوعب مغلق مع البلورات المقاومة للعث أوكدسها بين صفائح من الشمع واحفظها في كيس بلاستيكي مختوم. التجميد يبطئ من ضرر زوال الجليد والجفاف لاحقاً. ضع الصور المبللة أو المجمدة منفصلة في مياه باردة نظيفة. لا تغسلها بالماء أو تمسحها. أزل الأوساخ بتحريكها بلطف في حوض الماء. إنسخها فوتوغرافياً بأسرع وقت ممكن. جففها فور ذوبان الجليد عنها أو إخراجها من مكان حفظها (بواسطة مجفف الشعر/الورق النشاف). لا تفصل الأوراق عن بعضها بقوة. جففها حتى تنفصل عن بعضها بسهولة. ابحث عن مساعدة من محترفين للكتب، الصور، ومجموعات الطوابع البريدية. أسطوانات الكمبيوتر: إغسلها وضعها في كيس بلاستيك واحفظها في الثلاجة إلى حين إمكان الحصول على مساعدة من خبير لتجفيفها. التياب والبياضات: أزل عنها الأوحال، إغسلها من الأوساخ بخرطوم الماء، إغسلها في الغسالة بماء ساخن ومعقم. الأثاث والأجهزة: في حال كانت الأجهزة مبللة، أطفئ الكهرباء من علبة قاطع الكهرباء الرئيسي أو فاصلة الدائرة الكهربائية. إفضل الأجهزة ودعها تجف. أخضع النظام الكهربائي والأجهزة للفحص من قبل خبير قبل وصلها بالكهرباء واستخدامها. نظف الأجهزة بمياه شرب نظيفة. تأكد من أن خط الصرف الصحي يعمل قبل استخدامه. تخلص من كل الأطعمة التي تعرضت للاحتكاك مع الماء. تخلص من أدوات المطبخ البلاستيكية وذات المسام. نظف البرادات وغيرها من الأجهزة وعقمها، بالماء الصالح للشرب وبالمعقمات. (قد لا تكون البرادات والثلاجات قابلة للإنقاذ). استخدم الماء الساخن لغسل القدور، المقالي، الصحون والأواني. عقمها وجففها بالهواء. أزل ظهور قطع الأثاث من أجل السماح للهواء بالانتشار. لا تدفع الأدراج والأبواب الخشبية المفتوحة. دعها تجف أولاً.</p>
<p>احتفظ بالمعدات لحماية منزلك</p>	<p>إذا كنت تعيش في منطقة تشهد فيضانات، أبقِ المعدات في متناول اليد لحماية منزلك. (مثلاً، الخشب الرقائقي، الأغشية البلاستيكية، المسامير، المطرقة والمنشار، المخل، الرمل، الرفش، وأكياس الرمل).</p>
<p>احتفظ بالمعدات لحمايتها من الغرق ولصنع وسائل نقل عائمة</p>	<p>إشترِ أو اصنع وسيلة عوم شخصية لكل فرد في الأسرة. احتفظ بسلم أو حبل للهرب إلى السقف. احتفظ بقارب قابل للنفخ أو أعد برنامج عوم جماعي مرتجل (مثلاً، مع زجاجات الماء المقفلة).</p>

الرسائل الأساسية	التفاصيل التسييقية
خلال حدوث الفيضان، أحضر حيواناتك الأليفة واهتم بها داخل مكان مغلق	حافظ على السيطرة المباشرة على حيواناتك وخذها معك إذا أخلت المكان.
خلال موسم المطر وأوقات حدوث الفيضان، أبق خزائن وقود مركبتك ممتلئاً	إذا كنت تملك مركبة، أبق خزائن وقودها ممتلئاً في حال أصبح الإخلاء ضرورياً.
عندما تسمع تحذيراً بوقوع فيضان، خزن كمية إضافية من المياه	إملاً عبوات بلاستيكية مماء نظيف للشرب. إملاً أحواض الاستحمام والمغسلات بالماء من أجل الاحتياجات الأخرى المتعلقة بالتنظيف والصحة.

## الرسائل الأساسية للجفاف

### نسخة التشاور (٢) - ٢٠١٢

يغطي هذا القسم: الجفاف  
يُرجى الملاحظة أن الرسائل التأسيسية مُضمّنة في الرسائل الأساسية للتخطيط لتجنب كل مخاطر الكوارث على الأسرة والعائلة. كما توجد هناك رسائل منفصلة للزلازل، الفيضانات، الأوبئة، والحرائق الهائلة.



الجفاف هو ظاهرة بطيئة الحدوث تنتج عن فترة طويلة من معدلات متدنية غير طبيعية من الأمطار، الثلوج، أو ذوبان الجليد، ما يؤدي إلى تراجع في مستوى المياه الجوفية، المياه السطحية، وأو معدلات الإحتياط المائي. ويترك النقص في مياه الشرب، نظام الصرف الصحي، ومياه الري أثراً على إمكانات المحافظة على الزراعة، المواشي، وسبل العيش، كما يمكن أن يؤدي إلى انعدام الأمن الغذائي، انتشار الأمراض، سوء التغذية، المجاعة، النزوح، الترحيل إلى أماكن جديدة، وإلى خسارات اقتصادية. ويمكن للجفاف أيضاً أن يؤثر سلباً على توليد الطاقة، النقل، والاحتياجات التجارية أو الصناعية.

وعلى الرغم من أن فترات الجفاف غير الطبيعية هي سمة عادية ومتكررة الحدوث في المناخ، ويمكن التنبؤ بها غالباً، إلا أنها تتأثر أيضاً باستخدام الإنسان الفاسد للأرض، بناء السدود، والتغير المناخي. تصبح سرعة التأثير أسوأ بفعل الضغوط التي يمارسها السكان، انعدام الأمن الغذائي، الأنظمة الاقتصادية التي تعتمد تماماً على الزراعة، البنى التحتية الضعيفة (للري، الإمداد بالماء، وأنظمة الصرف الصحي)، الظروف الصحية، فصول السنة، غياب أنظمة التحذير، وظروف اقتصادية وسياسية متزامنة أخرى.

## قيّم وخطط

الرسائل الأساسية	التفاصيل التيسيرية
كن على اطلاع	إعلم التوقعات بعيدة المدى المتعلقة بالطقس شهرياً وفصلياً وما الذي يمكن أن تعنيه في منطقتك. تعرف على قنوات الإتصال للتحذير المبكر بشأن الجفاف في مجتمعك.
إعمل أنت وجيرانك ومجتمعك على الوقاية من آثار الجفاف	شارك في وضع الخرائط المجتمعية الخاصة بالمخاطر والقدرات وفي رصد الجفاف. إعمل مع السلطات المحلية على تطوير خطة للتخفيف من الجفاف. إعمل مع مؤمني المياه المحلية على تطوير خطة لحفظ المياه.
شارك في التخطيط لتقنين وتوزيع المياه والطعام	ضع خطة لتنظيم حصص أساسية أولية تتألف من ٢١٠٠ كيلو كالوري على الأقل يومياً. يجب أن تكون الحصة الغذائية بسيطة قدر الإمكان: عناصر غذائية أساسية (مثلاً، أرز، ذرة، دقيق القمح، خليط الذرة/صلصة فول الصويا)، مصدر مركّز من الطاقة (زيت أو مصدر دهون آخر) ومصدر مركّز من البروتين (مثلاً، الحبوب)*. تعرف على الناس الأكثر سرعة للتأثر في مجتمعك، من أين هم، وكيف يمكنك مساعدتهم.
اعتبر المياه مورداً مجتمعياً وضع خطة على أساس ذلك	إعمل مع السلطات المحلية، حيثما كان ممكناً، على التخطيط للحد من آثار النقص في المياه. حدد الموارد المائية وكيفية الحفاظ عليها وتوسيعها. ضع خطة لطريقتك الخاصة باستخدام الأراضي مع إبقاء الحفاظ على المياه ضمن اعتباراتك.
قيّم المخاطر الوبائية وخطط للوقاية منها	إبق على تواصل مع من يؤمن لك الرعاية الصحية الأساسية احصل على معلومات حول: • إبقاء الماء نظيفاً أو تنقيته. • الاهتمام الصحي الجيد والممارسات المتعلقة بالنظافة الشخصية. • برامج التحصين المتاحة. • الأخطار المنقولة جواً، المنقولة عن طريق المياه، أو المنقولة بناقل التي يمكن أن تواجهها. • أي نوع من المعلومات يمكنك نقله.
خطط لتحسين أمن أسرتك الغذائي	إشتر تأميناً على المحاصيل. إزرع حدائق في الفناء الخلفي. أعدّ بنكاً للحبوب. خزن الأطعمة لاستخدامها عند الندرة.

## التخفيف من حدة الأخطار: الجسدية أو البيئية

الرسائل الأساسية	التفاصيل التيسيرية
شارك في الإدارة المجتمعية للمورد المائي	إحم مساحات المستجمعات المائية من التبخر والتلوث (مثلاً، مبيدات الحشرات)، وقلل من النفايات.
إمنع التصحر وطبق الممارسات الخاصة بإعادة التحريج	إحم مساحات المستجمعات المائية من التصحر. أعدّ تحريج مساحات المستجمعات المائية.

## الرسائل الأساسية

إحفظ المياه في التربة بالزراعة المستدامة وممارسات التشجير

## التفاصيل التسييقية

إزرع الأشجار (التي تحتاج إلى كمية قليلة من الماء). أنثر أوراق الشجر أو القش حول الأشجار. استخدم التغطية بالأوراق وغيرها من أغذية المحاصيل من أجل حجز الماء أو الحفاظ عليها والحد من التبخر. أعد تدوير مياه الري. حدد وازرع المحاصيل التي تنضج باكراً والقادرة على تحمل الجفاف. قلل من الجريان السطحي وحسّن عملية تسرب مياه الأمطار عبر زرع نباتات تعمل كحواجز (مثل نجيل الهند، عشب الليمون، الصبار الأميركي). اعتمد التنوع في المحاصيل وازرعها بالقرب من بعضها من أجل تحسين نوعية الغلة عبر تكملة النباتات لبعضها البعض ومؤازرتها لبعضها البعض. تجنب تقنية «القطع والحرق» الزراعية. طبق مفهوم «الزراعة المحافظة على الموارد» (١). الحد الأدنى من الإزعاج الميكانيكي للتربة من أجل الحفاظ على المعادن، وقف الحثّ ومنع فقدان المياه («من دون حرث»). ٢. عالج الأرض الزراعية لإنشاء غطاء ترابي عضوي دائم يسمح بنمو الكائنات. ٣. اعتمد التناوب بين المحاصيل بأكثر من نوعين). عزز خصوبة التربة وحفظ الماء عبر الاستفادة من الحيوانات، السماد المخلط، وزرع الأسمدة لإضافة مغذيات ومواد عضوية للتربة. استبدل أنظمة المرشات بالري بالتنقيط، الذي يوجّه إلى جذور النباتات منعاً للهدر. استخدم مؤشر رطوبة التربة لمعرفة متى يكون هناك حاجة للري. إرو الحديقة أو الغطاء النباتي في وقت مبكر من اليوم (وليس في الأيام العاصفة). استخدم الطرق الخضراء والإسفلت الذي يسمح للماء بالنفاذ بدل الإسمنت.

إحفظ المياه - قلل من استخدامها في الخارج

تحقق من وجود أي تسريب في الأنابيب والحنفيات خارج المنزل، وأصلحها. خزن المياه بما يتناسب مع مستوى الأسرة قم بتغطية الأبرية للحد من التبخر جَمع مياه الأمطار في خزانات فوق الأرض أو تحتها (ملاحظة: قد تحتاج إلى التنقية قبل أن يصبح من الآمن شربها). استخدم البدائل عن الماء (مثلاً، الرمل للغسل). تجنب الإفراط في رعي الماشية. تدبر معدّل رعي الماشية وتأثيرها على المراعي. أعد تدوير مياه الاستخدام المنزلي للاستفادة منها عند استخدام المراحيض والري ومن أجل الحدائق المنزلية. أعد تدوير مياه أحواض الأسماك للنباتات. قلل من استهلاك المياه من خلال تشجير نباتات تحتاج إلى القليل من الماء والحدائق الصخرية، وأطفئ المرشات عند هطول المطر. إحفظ المياه في الخارج عبر تنظيف أرصفة المشاة بالمكناس (وليس بالماء)؛ غسل السيارة بالدلو، وتغطية الأحواض تجنباً للتبخر. عزل أنابيب المياه الساخنة.

إحفظ المياه - قلل من الاستخدام المنزلي

تحقق من وجود أية تسريبات في الأنابيب، الحنفيات، والمراحيض، وأصلحها. إحفظ المياه الجارية في المنزل عبر إقفال حنفيات الماء عند تنظيف الأسنان أو الحلاقة؛ الاستحمام في وقت أقصر؛ ركّب حنفيات ذات ثقب التهوية ورؤوس الدش التي تمنع تدفق الماء السريع؛ اغسل الخضروات في الأحواض وليس تحت الماء الجاري، اغسل اليدين الملوّثين بالدهون بمنظف لليدين من دون ماء. أنشئ مرحاض سمادي، أو مرحاض صغيرة جداً في الحجم، أو ضع حجارة أو أكياس مقفلة من الماء في خزان المراحيض لتخفيف تدفق الماء. استخدم حوضان لغسل الصحون، بدل الماء الجاري، وافق بين إعداد الحمولة وكمية الغسيل في الغسالة، أو لا تقم بالغسيل إلا عندما تمتلئ حمولة الغسالة.

## التفاصيل التسييقية

## الرسائل الأساسية

أقفل النوافذ والأبواب لإبقاء الحرارة في الخارج.  
أنشئ نظام انتشار للتهوية داخل المنزل.  
إشرب كمية وافرة من الماء.  
قلل من استخدام الأفران ومعدات الطهي.

إحم نفسك وأسرتك

## الاستعداد للاستجابة: طور المهارات والتدابير الخاصة بالتخزين

## التفاصيل التسييقية

## الرسائل الأساسية

إحفظ وخن الطعام الجاف، الأطعمة المعلبة، والحبوب التي تدوم لـ ٣-١٢ شهراً.  
خن الخميرة، السكر، المربيات، الصلصات، مرق التوابل، أوراق الشاي، الفستق، الزبدة، والبسكويت المجففة.  
خن المنتجات لإنتاج الطعام الطازج في المنزل، مثلاً:  
اللبن (بودرة الحليب، ماء، قليل من اللبن)  
الأعشاب  
براعم الحبوب (نباتات الفاصولياء، بذور البصل، إلخ).  
وسّع النظام الغذائي باستخدام الحداثق في الفناء الخلفي وبالتماس المؤن.

إحفظ الطعام وخنه على مدار السنة

## الرسائل الأساسية

تعلم مبادئ التغذية الجيدة

## التفاصيل التسييقية

في الظروف العادية، يجب على الراشد أن يشرب لترين من الماء يومياً. وقد تقل هذه الكمية أو تزداد وفقاً لظروف مختلفة.

أي حصة غذائية أساسية مؤلفة من ٢١٠٠ كيلو كالوري يومياً يجب أن تكون بسيطة قدر الإمكان: عناصر غذائية أساسية (مثلاً، أرز، ذرة، دقيق القمح، خليط الذرة/صلصة فول الصويا)، مصدر مركّز من الطاقة (زيت أو مصدر دهون آخر) ومصدر مركّز من البروتين (مثلاً، الحبوب)\*. للتغذية الجيدة، يجب تناول كلاً من مجموعات الأغذية الأربعة التالية كل يوم:

(١) المجموعة

- خضراوات مجففة، فواكه مجففة
- خضراوات معلبة، فواكه معلبة
- خضراوات وفواكه نيئة
- عصير الخضراوات والفواكه
- أعشاب مجففة
- عجينة الطماطم
- منتجات يمكن تخزينها (في مكان بارد ومظلم) لوقت طويل نسبياً، كالثوم، البصل، البطاطا، التفاح، الليمون بأنواعه، الجزر، الملفوف، إلخ.

(٢) المجموعة

- البازيلاء، الفاصولياء، العدس
- الفاصولياء المعلبة
- بودرة الحليب (كامل الدسم)\*، الحليب المكثف
- الحليب المعقم بالحرارة الفائقة
- الجبنة التي تصمد خارج التبريد
- اللحوم المجففة، الأسماك المجففة
- اللحوم المعلبة، الأسماك المعلبة

(٣) المجموعة

- الحبوب (الذرة الرفيعة، الدخن، الأرز، الذرة، القمح، إلخ)
- الكسافا، البطاطا، نبات لسان الحمل، إلخ
- المعكرونة، الحبوب، الدقيق
- الخبز، خبز الحبة الكاملة
- البسكويت الرقيق
- العصائنية

- منتجات سريعة التحضير، خليط بطاطا بوريه

(٤) المجموعة

- الزيت

- البذور (السّمسم، ودوار الشمس)

في حال لم يكن بالإمكان الحصول على أطعمة طازجة، عندها يوصى بتناول المكملات الغذائية من الفيتامينات.

استخدم الملح والتوابل لجعل الطعام حلو المذاق.

\*الدليل حول كيفية تأمين الغذاء وسبل العيش للمجتمعات في ظل الإنفلونزا الوبائية، «الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر»، أ. كاديحسانوغلو (A. kadihasanoglu).

## الرسائل الأساسية للزلازل

نسخة التشاور (٢) - ٢٠١٢

يغطي هذا القسم: الزلازل

يُرجى الملاحظة أن الرسائل التأسيسية مُضمّنة في الرسائل الأساسية للتخطيط لتجنّب كل مخاطر الكوارث على الأسرة والعائلة. كما توجد هناك رسائل منفصلة للجفاف، الفيضانات، الأوبئة، والحرائق الهائلة.



الزلازل هو اهتزاز مفاجئ وسريع للأرض يسببه تحرك الصخور تحت سطح الأرض. تضرب الزلازل فجأة ومن دون إنذار. وهي يمكن أن تحدث في أي وقت من السنة، في النهار أو في الليل. تشمل آثار الزلازل وقوع وفيات، جرحى وأضرار في الملكيات، فقدان المأوى أو سبيل العيش، تعطيل البنى التحتية المهمة أو الخاصة «بالإنقاذ» وتدمير المجتمع. تعدّ الزلازل من بين المخاطر الطبيعة الأكثر فتكاً، وتعزى معظم حالات الوفاة إلى انهيار الأبنية إضافة إلى المخاطر «الثانوية» كاندلاع النيران، موجات التسونامي، الفيضانات، الإنزلاقات الأرضية، وانبعثات الكيماويات والمواد السامة. أما حالات وقوع الجرحى فتكون جراء أضرار أقل شدة في الأبنية، سقوط أو تكسر أجزاء أو محتويات من الأبنية، والإخفاق في اتخاذ الإجراءات الوقائية أثناء الهزات اللاحقة.

وفي حين أن هناك ١٥ زلزالاً شديد القوة و١٣٥ زلزالاً قوياً وأكثر من ألف زلزال معتدل القوة يحدث كل سنة، يتم الإبلاغ عن نحو ٧٠-٧٥ منها بأنه تسبب بوقوع أضرار. وتتفاوت آثار الزلازل بشكل كبير وتعتمد إلى حد بعيد على مرونة وجهوية المناطق المأهولة. وتشمل عوامل سرعة التأثير عدم الإمتثال وعدم التقيد بقوانين البناء التي تم إنشاؤها من أجل استيعاب الأبنية لشدة الإهتزاز المتوقعة، التخطيط الرديء لاستخدام الأراضي، البناء في مواقع غير آمنة، بنى تحتية مهمة غير محمية، تدابير غير بنوية تفتقر إلى الأهلية لحماية محتويات الأبنية والتجهيزات، والاستجابة التي ينقصها التنظيم والممارسة.

كثيراً ما تكون الزلازل مصحوبة بأخطار موجات التسونامي، إلا أن هذه الأخيرة يمكن أن تنشأ أيضاً بفعل الثورات البركانية أو الإنزلاقات الأرضية تحت الماء. والتدابير الوقائية المشار إليها هنا يمكن أن تكون صالحة للتطبيق بغض النظر عن السبب.

## قيّم وخطّ

الرسائل الأساسية	التفاصيل التيسيقية
حدد الأماكن الأكثر أمناً	حدد الأماكن الأكثر أمناً في مبنائك، وفي كل غرفة. هذا يعني، أن تبقى في موقع بعيد عن الجدران الخارجية، جدران التقسيم غير الآمنة، النوافذ، الزجاج، الأغراض الضخمة والثقيلة، التي يمكن أن تسقط، تنزلق، أو ترتطم، وأغراض أخرى كالمدفآت والمواقد المفتوحة التي يمكن أن تتسبب باندلاع النيران. وخارج المبنى، الأماكن الأكثر أمناً هي تلك البعيدة عن المخاطر الآتية من الأماكن المرتفعة أو من تحت الأرض.
حدد الأشياء التي قد تؤدي إلى الوفاة والإصابة بجروح واكتشف كيفية ضمان أمنها	حدد الأشياء التي يمكن أن تسقط، تنزلق، أو ترتطم خلال وقوع الزلزال داخل المبنى وحول محيطه. أنقلها من مكانها أو جد الطريقة الفضلى لضمان أمنها. أنقل أو أمن الأغراض التي قد تسدّ المخارج.
لا تتعرض للتضليل جراء المعلومات الخاطئة، الخرافات، أو الإشاعات	يجب أن تركز المعلومات المتعلقة بالسلامة على الإثباتات العلمية. لا تنشر الإشاعات أو الخرافات العارية عن الصحة. فالتعدد من الحكايات الشعبية لا تساندها أية معطيات علمية.

## التخفيف من المخاطر: الجسدية أو البيئية

الرسائل الأساسية	التفاصيل التيسيقية
إختر موقعاً آمناً لبنائك	إعرف من السلطات المحلية أين تتعاطم أخطار الزلازل في منطقتك المحلية. عيّن موقع الأبنية على أرض مستقرة، صلبة، وجافة، (مثلاً، صخور عميقة وغير متكسرة تعرف بصخور الأديم). تجنب مخاطر التجاور، عبر ترك مساحة كافية بين الأبنية، بحيث لا تُسحق وراء بعضها البعض خلال وقوع الزلزال. تجنب البناء على منحدرات أو مواقع غير مستقرة معرضة للتسييل، الإنهيارات الثلجية أو للغمر في حال حدوث تسونامي، فيضانات أو انهيار سدود. تجنب البناء على مسافة قريبة من صدوع زلزالية معروفة.
قم بتشديد وصيانة بنائك مع إبقاء الزلازل ضمن اعتباراتك	تعتمد حركة الأبنية خلال الزلازل على الأرض التي تقع عليها، تصميم نظامها البنيوي، المواد، وتفاصيل البناء. أما الهدف فهو أنه ينبغي للبناء أن يكون قوياً لكن مرناً، بحيث لا يقع عند الاهتزاز. إتبع مبادئ البناء المقاوم للزلازل: إتبع بدقة قوانين البناء المضاد للزلازل في منطقتك. إختر نظام الإنشاء الملائم لتضاريس الأرض، ظروف التربة، ونوع البناء. إختر شكلاً متناظراً بسيطاً للبناء (عادة مستطيلاً بسيطاً). تأكد من أن أجزاء النظام البنيوي (أعمدة، دعائم، جدران) متصلة، موزعة بانتظام، ومترابطة جيداً. إستخدم نوعية وكمية مواد ملائمتين. إحم بناءك من ضرر المياه والرطوبة. راجع شروط السلامة العامة للبناء على نحو دوري.

<p>سواء أكنت مالكاً للمنزل أو مستأجرًا، هناك أمور بإمكانك القيام بها لتحسين السلامة البنيوية لمنزلك. فأى عمل تقوم به لتدعيم منزلك قد يحدّ من مخاطر الوفاة أو الإصابة بجروح. عند الإمكان، قم باستشارة مهندس أو خبير ماهر ليساعدك على تحديد مواطن الضعف في بنائك وأن يباشر في إصلاحها. إحرص على أن يكون الشخص الذي تستخدمه كفوءاً تماماً في ما يخصّ تقنيات البناء المضاد للزلازل، وعلى اطلاع كامل بالأنظمة المحلية، ويتبعها بدقة. تحقق من وجود: أساسات غير ملائمة، جدران غير مدعّمة، أعمدة أو دعائم متقطعة، إسمنت متضرر، بناء غير مقوّى، عفونة في الخشب، أنابيب هشّة. إستعلم عن "الطبقات الضعيفة" و"الأعمدة القصيرة".</p> <p>تحقق من وجود إضافات أو تبديلات قد تكون أثرت سلباً على سلامة البناء. نفذ حتى ولو الحد الأدنى من التعديلات، الفعالة في منع الإنهيار الكامل للأبنية حفاظاً على الأرواح.</p>	<p>أجرِ الإصلاحات والتعديلات من أجل سلامة الحياة</p>
<p>أعد البناء تبعاً لقوانين البناء المحلية بالتشاور مع مهندس كفوء. إذا أعدت بناء منزلك، إحرص على عدم إزالة أي جزء من العناصر الحاملة للوزن أو إلحاق الضرر بها (أعمدة، دعائم، جدران). فمن شأن ذلك أن يضعف البناء ويؤثر على كل من فيه.</p>	<p>عند إعادة البناء، حافظ على السلامة البنيوية لبنائك</p>
<p>إضمن أمن الأغراض الكبيرة وقطع الأثاث التي يمكن أن تسقط، تنزلق، أو ترتطم خلال الزلزال وبالتالي تتسبب بتهشيم أو جروح حادة.</p> <p>خياراتك هي أن: تنقل إلى مكان آخر، أن تزيل أو تصلح، أو تثبت، تقوي، أو تؤمّن:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تقوّي خزانات الكتب، تسند الخزانات وغيرها من قطع الأثاث الطويلة والثقيلة إلى الحائط. ضعها بعيداً عن أي مكان يمكن أن تسدّ فيه الطرق نحو المخارج. أمّن أي غرض يمكن أن يسقط على أي شخص أثناء نومه.</li> <li>• أمّن سخانات المياه، أسطوانات الغاز، خزانات الوقود في الخارج، وغيرها من الأجهزة الغازية والكهربائية.</li> <li>• أقفل الخزائن والأدراج بالأقفال.</li> <li>• علّق الأغراض الثقيلة، كالصور والمرابيا، بعيداً عن أبواب المخارج، الأسرّة، الأرائك، وأي مكان ينام أو يجلس فيه الناس.</li> <li>• ثبت أجهزة الكمبيوتر والتلفزيون.</li> <li>• أمّن طفايات الحريق.</li> <li>• أنقل الأسرّة بعيداً عن النوافذ</li> </ul>	<p>أمّن ممتلكاتك</p>

## الاستعداد للاستجابة: طور المهارات والتدابير الخاصة بالتخزين

الرسائل الأساسية	التفاصيل التسييقية
<p>تدرّب على حدوث الزلازل في مواقع مختلفة</p>	<p>تدرب على حدوث الزلازل جسدياً و"تمرين فكري" في مواقع مختلفة. خذ في الاعتبار أثر الاهتزاز القوي. خذ في الاعتبار التحركات الأكثر أمناً في كل مكان.</p>
<p>عندما تشعر بالهزة اتخذ إجراء فوراً</p>	<p>ثق بحواسك. إفترض أن أول هزة تشعر بها هي زلزال. إبتعد عن النوافذ، الزجاج، الجدران الخارجية، والأغراض غير الثابتة والثقيلة. أطفئ كل ما هو مشتعل. إذا كنت بالقرب من باب الخروج، إفتحه قليلاً، فإذا كان متضرراً لن يُغلق بإحكام.</p>

<p>إهبط على ركبتيك، وقلص حجمك. غط رأسك وعنقك واحم وجهك. اصمد مع هذا الغطاء أو تحرك معه، حتى تتوقف الهزة. لا تحاول أن تركض.</p> <p>إهبط، إحتم، واصمد هي اختزال للخيارات المتاحة في «موقع الزلزال» التي تحميك من الجروح الأكثر سوءاً وشيوعاً من خلال إبقاء رأسك، عنقك، وحنجرتك محمية. فإن هذا يجعلك هدفاً أصغر حجماً عندما تسحب يديك، ذراعيك، قدميك، ورجليك، ويضعك في موضع تكون فيه مستعداً للزحف إلى موقع أكثر أمناً.</p> <p>إذا كنت بالقرب من طاولة الدرس، إنزل تحتها وتشبث برجل الطاولة بيد واحدة واحم عينيك باليد الأخرى.</p> <p>إذا كنت في سيرك، إبق هناك، واحم رأسك بوسادة.</p> <p>إذا كنت قريباً من الأريكة، إنزل بجانبها، واستخدم الوسادة لحماية رأسك وعنقك.</p> <p>إذا كنت جالساً في مسرح أو على مقعد في أحد المدرجات، ثبت نفسك مع حماية رأسك وعنقك.</p> <p>إذا كنت في كرسي متحرك، أحكم قفله. وإذا لم يكن بإمكانك الانخفاض، ثبت نفسك واحم رأسك وذراعيك.</p> <p>إذا لم يكن بإمكانك الهبوط إلى الأرض، إبق حيث أنت، وثبت نفسك في مكانك.</p> <p>إبق داخل المنزل إلى حين توقف الهزة والتأكد من أن الخروج أصبح آمناً.</p>	<p>خلال الهزة، إذا كنت داخل المنزل، إهبط، إحتم، واصمد</p>
<p>حافظ على هدوئك عن طريق العدّ أو أخذ أنفاس بطيئة وعميقة لتهدئة نفسك.</p> <p>أنظر حولك لتقييم الوضع قبل التحرك.</p>	<p>خلال الهزة، حافظ على هدوئك</p>
<p>إذا كنت في الداخل، في الطابق السفلي لمنزل من الطوب النقي مع سقف ثقيل، وإذا كان بإمكانك الخروج إلى مساحة خالية، أخرج بسرعة وبحذر فور شعورك بالهزة. إهبط، إحتم، واصمد بعيداً عن المبنى وأي أخطار من أية أماكن مرتفعة. (ملاحظة: هذه الحالة الإستثنائية الوحيدة لقاعدة البقاء في الداخل، إلى حين توقف الهزة. الأسقف خفيفة الوزن لا تشكل خطراً كبيراً).</p>	<p>خلال الهزة، إذا كنت في الداخل، في الطابق السفلي لمنزل من الطوب النقي مع سقف ثقيل، أخرج بسرعة</p>
<p>إذا كنت في الخارج، جد بقعة خالية بعيدة من مخاطر الأماكن المرتفعة، بما فيها الأبنية، الأشجار، أعمدة الإنارة في الشوارع، المعابر العلوية/الطرق السفلية لخطوط الكهرباء، خطوط الغاز فوق الأرض. إهبط إلى الأرض وابق هناك حتى تتوقف الهزة. إبق في الخارج وفي مساحات مفتوحة بعيدة عن الأخطار.</p>	<p>خلال الهزة، إذا كنت في الخارج، جد لك بقعة خالية</p>
<p>بعد توقف الهزة، تحقق من سلامة السلام أو المنافذ الخارجية المخصصة للحرائق قبل استخدامها.</p> <p>لا تستخدم المصاعد على الإطلاق.</p>	<p>خلال الهزة وبعدها، كن حذراً إذا كنت في مبنى متعدد الطبقات</p>
<p>إبقى داخل السيارة إلى حين انتهاء الهزة، تفادى الجسور، الأشجار، خطوط الطاقة، الأعمدة، إشارات السير، المعابر العلوية، الأنفاق، وغيرها من الأخطار الآتية من مستويات عالية أو متدنية.</p> <p>فور توقف الهزة، تقدم بحذر. تجنب الجسور، الطرق المرتفعة، الطرق المنحدرة، والأنفاق التي قد تكون تضررت جراء الزلزال.</p>	<p>خلال الهزة، إذا كنت داخل مركبة، إركن إلى موقع خالٍ وتوقف</p>
<p>إنتعل حذاء متيناً قبل التجول. إذا كان هناك ظلام، إستخدم المصباح اليدوي.</p> <p>إنتقل إلى مكان التجمع المحدد سابقاً داخل المبنى أو خارجه، بعيداً عن الأبنية. إلاحظ الأضرار أثناء خروجك.</p> <p>إذا شعرت بهزة قوية، أخرج من المبنى تبعاً لقواعد إخلاء الأبنية القياسية: لا تركض، لا تتكلم، لا تدفع. ساعد الآخرين على إخلاء المبنى.</p> <p>خذ معك "حقيبة الإخلاء" عندما تخلي المكان.</p> <p>يجب إخلاء مباني المدارس واستكمال المعاينة البصرية قبل السماح بإعادة إشغالها.</p> <p>وينبغي على المباني الأخرى العامة والخاصة أن يكون لديها خطط طوارئ. وعلى الإدارة أن تبلغ كل المتواجدين إما بالمغادرة أو بغير ذلك. وإذا أظهرت المعاينة البصرية إشارات على وقوع ضرر متوسط أو جسيم، يجب إخلاء المبنى، وينبغي أن لا يعاد إشغاله إلا بعد معاينته من قبل مهندسين كفوئين.</p>	<p>بعد توقف الهزة القوية، إذا كنت في الداخل، تحرك بحذر وأخل المبنى</p>

<p>خذ أقصى درجات الحذر. تحرك بحذر وتحقق من أية أعراض غير ثابتة ومخاطر أخرى من حولك. إفتح المقصورات وأبواب الخزائن بحذر.</p> <p>إبق خارج الأبنية المتضررة وبعيداً عن المناطق المتضررة. هيئ ملأداً مؤقتاً بدل البقاء داخل الأبنية المتضررة. في حال تعرض مبنك لأي أضرار، فقد يحتاج إلى الخضوع للمعاينة من قبل خبير لتحديد ما إذا يمكنك العودة إلى داخله.</p> <p>إنته من خطوط الطاقة التي سقطت أو خطوط الغاز المكسورة وتفادهاها.</p> <p>(راجع الخطة لتجنب كل مخاطر الكوارث على الأسرة والعائلة).</p>	<p>بعد توقف الهزة، تحقق من وجود أضرار وإبق خارج الأبنية المتضررة</p>
<p>تحقق من وجود أية حرائق صغيرة وأطفئها. فالحرائق هي خطر شائع بعد الزلازل. في المناطق التي تضم أبنية خشبية، قد تتسبب الحرائق التي تعقب الزلازل بأضرار أكبر من الزلازل نفسها.</p> <p>إذا كنت في منطقة ساحلية وحدث هناك زلزال، إهبط، إحتم، واصمد. وعندما تتوقف الهزة، إبتعد بسرعة عن الساحل أو الروافد، إلى أرض أكثر ارتفاعاً، تجنب الأبنية، الجسور وخطوط الطاقة الساقطة. اصطحب حيواناتك معك، إن استطعت. إن لم تستطع التوجه إلى مناطق داخلية، إصعد إلى طبقات أعلى في أقوى المباني المتوفرة. لا تعد إلى الشاطئ، فقد تستمر الأمواج في الوصول لساعات.</p> <p>إذا كان هناك ترقب لموجات التسونامي، إبق على اطلاع عبر الراديو. فقد تكون التسونامي قد تولدت، وقد تحدث في وقت قريب جداً أو بعد ساعات. إبق على علم، وكن مستعداً للإخلاء إذا تم إطلاق تحذير بقدوم تسونامي. إذا شعرت بهزة زلزال قوي دام ٢٠-٣٠ ثانية أو أكثر بالقرب من الساحل، أو إذا رأيت المياه تنكفئ على الشاطئ، قد لا يكون أمامك سوى دقائق فقط قبل وصول التسونامي. لا تنتظر تحذيراً رسمياً بحدوث التسونامي. معظم موجات التسونامي تتكون من موجتين أو ثلاث وقد تكون هناك عشرات الدقائق تفصل بين وصول هذه الموجات.</p> <p>إذا كنت على متن قارب أو سفينة في البحر، لا ترجع إلى المرفأ. إبق فيه أو إنتقل إلى مياه عميقة إن كان لديك وقت. إبق على تواصل مع سلطات الموانئ لتبليغ مدى قرب الأمواج الضخمة من الشاطئ، وقبل العودة إلى الميناء.</p>	<p>بعد توقف الهزة، أطفئ كل ما هو مشتعل وأخمد الحرائق الصغيرة</p> <p>بعد توقف الهزة، إذا كنت في منطقة ساحلية أو بالقرب من أحد الروافد، إبتعد عن المياه إلى مستوى أرض أكثر ارتفاعاً</p>
<p>إذا كنت في منطقة جبلية أو بالقرب من منحدرات أو جروف غير مستقرة، إنتبه لـ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الصخور المتساقطة وغيرها من الحطام</li> <li>• الأصوات غير الاعتيادية، كتكسر الأشجار</li> <li>• الانخفاض أو الإرتفاع المفاجئ في مستويات المياه في الجداول</li> <li>• السدود، الحواجز، العوائق المحلية التي قد تكون معرضة للضرر أو التدمير</li> </ul> <p>كن منسجماً مع نظامك للتحذير المبكر</p> <p>كن متيقظاً للإنزلاقات الأرضية والإنهيارات الثلجية التي يحدثها الزلزال، والتي من شأنها أن تحطم سدود الجداول أو الأنهار أو تتسبب بثوران في البحيرات الجليدية. وتحطم هذه السدود من شأنه أن يعرض المناطق الواقعة بمحاذاة تيار مجرى النهر لخطر الفيضان، حتى بعد أسابيع من الزلزال.</p>	<p>بعد توقف الهزة، إذا كنت في منطقة جبلية، إبق متيقظاً</p>
<p>إصغ إلى التحذيرات من الإنزلاقات الأرضية أو الفيضانات.</p> <p>فكر في مغادرة المنطقة إذا كان ذلك آمناً.</p> <p>إذا كان التحذير يتضمن طلباً بالإخلاء، قم بالإخلاء على الفور.</p> <p>إذا تم إطلاق تحذير من انزلاق أرضي وكانت هناك أمطار قوية، غادر فوراً إلى ملاذ آمن.</p> <p>إنته من الفيضانات وإبق متيقظاً عند القيادة بالقرب من السدود ومحاذاة الممرات المائية المنتفخة.</p>	<p>بعد توقف الهزة، إذا كنت بالقرب من منحدرات أو جروف غير مستقرة، أو تلقيت تحذيراً من انزلاق أرضي أو فيضان، غادر المكان إذا كان من الأمن فعل ذلك</p>
<p>تكون الهزات اللاحقة متكررة خلال الساعات والأيام الأولى التي تعقب الزلزال، وتتضاءل تدريجياً من حيث عدد المرات والشدة.</p> <p>وعلى نحو استثنائي، قد تحدث الهزات اللاحقة بعد أيام أو حتى أسابيع عقب الزلزال الرئيسي. وفي خلال الهزات اللاحقة، اتبع السلوك نفسه الذي اتبعته خلال الزلزال. (يمكن للهزات اللاحقة أن تتسبب بأضرار أو انهيارات إضافية للمباني).</p>	<p>بعد توقف الهزة الرئيسية، توقع حدوث هزات لاحقة</p>

إبحث عن المخاطر التي قد تتسبب بالحرائق واتق منها

أطفئ كل ما هو مشتعل على الفور.

لا تشعل أي عود ثقاب، شمعة، قداحة، شعلة، أو سيجارة حتى تتأكد من أنه ما من خطر لتسرب الغاز.

لا تستخدم أي مفتاح كهربائي، أجهزة، أو أي نوع من الهواتف إذا كان هناك أي خطر لتسرب الغاز. تحقق من وجود أي تسرب للغاز وأطفئ كل الوصلات الخاصة بالغاز. إذا كان هناك أي شك، أقفل الوصلات الرئيسية.

أخل المكان فوراً إذا سمعت أو شممت الغاز ولم تتمكن من تحديد المصدر وإقاله على الفور. تذكر أن الغاز الطبيعي يتصاعد ويمكن أن يخرج من النوافذ والأبواب، ولكن غازات البروبان المسال، الكيروسين، وأول أكسيد الكربون تهبط ويمكن أن تُحبس في الطوابق السفلية. إبقى بعيداً عن خطوط الطاقة التي سقطت. لا تلمس الأسلاك الموجودة على الأرض، المعلقة، أو الأغراض التي هي على تماس مع تلك الأسلاك.

إفصل الطاقة من المفتاح الكهربائي الرئيسي إذا اشتبهت بوجود أي ضرر بشبكة الأسلاك الكهربائية في المنزل.

لا تعد تزويد المولدات الكهربائية بالوقود في الداخل. واحترس حين تمسك بوقود قابل للاشتعال.

## الرسائل الأساسية المتعلقة بالأوبئة

نسخة التشاور (٢) - ٢٠١٢

يغطي هذا القسم: موضوع الأوبئة

يرجى الانتباه إلى أن الرسائل التأسيسية موجودة في قسم التخطيط لتجيب كل مخاطر الكوارث على الأسرة والعائلة. وتتوفر رسائل منفصلة أيضاً حول الجفاف، والزلازل، والفيضانات، وحرائق الغابات.



الوباء هو انتشار لمرض معدٍ بين البشر، في أرجاء منطقة واسعة، وقارات متعددة، أو حتى العالم برمته. هو شيء بإمكانه أن يصيب ويتسبب بالمرض للبشر، وهو قادر على الانتشار بسهولة تامة. وتصبح الأوبئة كوارث عندما ترتبط بأعداد كبيرة من الوفيات، والأمراض.

وقد تأتي أخطار التلوث التي تتسبب بالأوبئة من مصادر تنتقل عبر الهواء (مثل الأنفلونزا، وحمى التيفوئيد، والسل، والالتهاب الرئوي الالتهابي الحاد SARS)، وتنتقل عبر السوائل الجسدية (مثل شلل الأطفال، والإيدز)، وعبر الطعام، والتربة، والنواقل (أي ينتقل المرض من الحيوانات إلى البشر مثل حالات أنفلونزا الخنازير، والملاريا، والحمى القطبية). وقد شملت الأوبئة السابقة: الكوليرا، والجذري، والجذام، والحصبة، وشلل الأطفال، والحمى الصفراء.

وتجري الوقاية من الأوبئة عبر إجراءات متنوعة مثل ممارسة التعقيم الجيد والنظافة الشخصية من قبل عامة الناس، وحصولهم على مياه نظيفة، وغسل الأيدي، وتلقي اللقاحات، والمراقبة الوقائية، والسيطرة على النواقل.

ويعد فيروس نقص المناعة المكتسبة (HIV) المسبب لمرض الإيدز، وباء حالياً، فهو قد يقتل بحلول العام 2025 أكثر من 150 مليون شخص.

وهناك قلق من أوبئة ممكن انتشارها مستقبلاً بينها الحمى النزفية الفيروسي، والعنقوديات الذهبية المقاومة للمثقلين، والالتهاب الرئوي الالتهابي الحاد، والانفلونزا (H5N1).

## التقييم والتخطيط

الرسائل الأساسية	التفاصيل التسييقية
احم مصادر المياه النظيفة	
لحج الأطفال ضد الأمراض القاتلة	احتفظ ببطاقات التلقيح الخاصة بمواليدك وأطفالك. حافظ دائماً على تحديث اللقاحات. شارك في حملات التلقيح. لقحهم ضد شلل الأطفال والخناق الحصبة. لا تعد استخدام الإبر المستعملة.
حدّد تهديدات الوباء	فكر بشأن الأسرة وحيك ومجتمعك.

## استعدّ للاستجابة: طور مهاراتك وخرن حاجياتك

الرسائل الأساسية	التفاصيل التسييقية
استخدم مصادر نظيفة ومحمية للمياه	ينبغي استخدام مصادر المياه بعناية والحفاظ على حالتها الجيدة. عوامل الخطر هي: مصادر المياه غير المحمية، تسريب خزانات الصرف الصحي والمراحيض، دخول المياه الجارية الملوثة إلى الآبار والينابيع، استخدام الحيوانات والبشر لمصدر المياه نفسه، وسقوط أجسام في الآبار.
حافظ على نظافة المياه	احفظ المياه من التلوث استخدم الأواني النظيفة والحاويات المقفلة للنقل والتخزين. حافظ على نظافة المياه خلال جمعها، ونقلها وتخزينها. خذ مياه الشرب من أواني التخزين عبر استخدام مغرفة نظيفة كي لا تلتوث باليدين أو الأكواب أو أية أجسام أخرى. أزل المياه الراكدة التي قد تجذب الحشرات وتصبح ملوثة.
نقي المياه	تعلم ومارس طرقاً موثوقة لتنقية المياه لمنزلك.
اغسل يديك جيداً بالصابون	تعلم كيفية غسل اليدين جيداً عبر استخدام الماء النظيفة والصابون. اغسل دائماً يديك بعد استعمال المراحيض، وقبل وبعض مسك الطعام وأكله.
تخلص من النفايات البشرية بطريقة آمنة	تخلص من النفايات بطريقة آمنة على البشر والحيوانات والبيئة. استخدم المراحيض بدلاً من التغوط خارجاً، منعاً لانتشار الأمراض الخطيرة. في حال عدم وجود المراحيض، تغطّ بعيداً عن المنازل، ومصادر المياه، وأماكن لعب الأطفال. اطمر البراز فوراً، أو غطّه بالتراب أو الرمل أو الرماد. يجب أن تكون حفر المراحيض بعيدة عن مصادر المياه، وأن يحافظ على نظافتها. ينبغي إفراغ مرحاض الحفرة أو استبداله بانتظام من قبل أشخاص متدربين وبواسطة أجهزة ميكانيكية وحامية، وليس يدوياً.
طبّق الأصول الصحية	تخلص من أية أوساخ تجذب الذباب والحشرات. تخلص من الأوساخ بالشكل المناسب، ومن دون تلويث المياه أو التربة.

## للأمراض المنقولة عبر الهواء:

اغسل يديك جيداً عبر استخدام الماء النظيفة والصابون. إن غسل اليدين قبل وبعد التواصل مع أشخاص مريضين، هو أمر ذو أهمية حساسة.	اغسل يديك جيداً
دائماً غطّ فمك عند العطس والسعال. واعطس واسعل في كوعك أو مستخدماً وشاحاً أو محرمة أو منديلاً. ولا تفعل ذلك في الهواء، وإن عطست وسعلت في يديك اغسلهما بالصابون والماء فوراً.	غطّ فمك
عند وجود أمراض معنية حولك، ابقِ مسافة آمنة لك عن الآخرين، وتجنّب الأماكن المزدحمة قدر المستطاع. ابقِ بعيداً بين متر أو اثنين عند الحديث من الأشخاص. ولا تسلّم باليد أو تقبل الناس كنوع من الترحيب.	حافظ على مسافة مع الآخرين
من أجل الحد من انتشار المرض بين الأسرة: قدّم الرعاية لأفراد الأسرة المرضى وافصلهم في غرفة واحدة أو في زاوية في المنزل أو خارجاً إن كان الطقس يسمح بذلك. استخدم معتنّ واحد فقط، ويفضّل بأن يكون فرداً من العائلة غير معرّض للخطر كثيراً. وينبغي على هذا الشخص أن يستخدم إجراءات السلامة، أي يستخدم كمّامة عند توفرها، وعند قربه أكثر من متر من المريض، ويضع ثياباً واقية في الغرفة ويخلعها عند الخروج. ويغسل يديه بعد تقديم العناية للمرضى. ينبغي على أفراد العائلة الآخرين مراقبة أنفسهم يومياً بخصوص الزكام والسعال. ينبغي على الأطفال الصغار والحوامل والمصابين بأمراض أخرى طلب الرعاية الطبيّة إن مرضوا.	افصل الفرد المريض واعتنّ به
تخلّص من نفاياتك. تخلّص بأمان من المواد المكشوفة. تأكد من التخلص بالشكل المناسب من الأقمعة والمناديل الورقية المستعملة، عبر وضعها في كيس وإقفاله أو حرقه أو دفنه.	تخلّص من نفاياتك
افتح النوافذ لجعل الهواء المنعش يدخل، والجراثيم الهوائية تخرج.	استخدم التهوية الجيدة

## للأمراض المنقولة عبر سوائل الجسم:

اغسل يديك جيداً عبر استخدام الماء النظيفة والصابون. إن غسل اليدين قبل وبعد التواصل مع أشخاص مريضين، هو أمر ذو أهمية حساسة.	اغسل يديك جيداً
لا تقم بنشاط جنسي من دون وقاية. لا تدخل سوائل أجسام الآخرين في فمك. استخدم الواقي.	مارس "الجنس الآمن"

## للأمراض المنقولة عبر النواقل (الحيوانات)

لا تلمس الحيوانات المريضة أو الميتة من دون وقاية.	كن حذراً خلال التعامل مع الحيوانات وذبحها
	تمّ تحت التاموسيات

## الاستعداد للاستجابة: تطوير المهارات وتخزين الحاجيات

الرسائل الأساسية	التفاصيل التسييقية
استخدم أجهزة الحماية الشخصية	الأقنعة نظارات الحماية القفازات المئزر الصابون أو المعقم كحولي الأساس لغسل اليدين
اعتز بنفسك	حافظ على النظافة الشخصية ابنِ مناعتك عبر اتباع حمية مناسبة، والقيام بالتمارين الرياضية المنتظمة، وأخذ الفترة الكافية من الراحة. خفف من الإجهاد، وتجنب التدخين. ضع قناع وجه مناسب عند الحاجة للتواجد قريباً من أشخاص مرضى أو معدين. التزم المنزل إن كنت تشكو من أعراض معدية.
معالجة الحمى	خفف حرارة الجسم واشرب الكثير من السوائل.
حضر سائلاً لإعادة التمييزي يؤخذ عبر الفم من أجل معالجة الجفاف والإسهال	يتألف سائل التمييزي الفموي من: لتر واحد من الماء، و٨ ملاعق صغيرة من السكر، و٥ ملاعق صغيرة من الملح.
للنساء: ارضعن طبيعياً	ارضعي لتغذية طفلك بالغذاء غير الملوث.
استخدم المراحيض	استخدم المراحيض النظيفة والمناسبة للصحة وللحماية من الأمراض.
استحم بانتظام	استحم دائماً عبر استخدام الماء والصابون أو الرمل المنظف.
تشارك المعلومات مع الآخرين	علم غيرك كيفية الاعتناء بأنفسهم والمحافظة على ممارسات صحية. هذا سيساعد على تجنب انتشار الأمراض والأوبئة.
اطلب العناية الطبية أي شخص لا يمكن معالجته في المنزل	توجه إلى أقرب عيادة طبية أو مستشفى لتلقي المساعدة
كن على اطلاع بطرق معالجة المياه المنزلية لتنقيتها	اتبع إجراءات معالجة المياه على مستوى المنزل إن كانت المياه غير نظيفة، والتخزين غير مناسب. التنقية: عبر قطن نظيف، وهي أول خطوة مهمة. التعقيم- الغلي: غلي الماء لمدة دقيقة على نار خفيفة، أو لمدة ٣ دقائق على نار عالية يقتل كل الجراثيم. التعقيم- الشمسي: عرض البلاستيك أو الزجاج لأشعة الشمس، لمدة ٥ ساعات عند الظهر في المناطق المدارية، وضعف هذا الوقت في المناطق الماطرة أو الغائمة. التعقيم- الكيميائي: استخدام كبسولات الكلور، أو الكلور السائل (اتبع التعليمات). الترسيب- طريقة الأوعية الثلاث. الترسيب- الطريقة الكيميائية: استخدام جهاز "ووترماكر" أو "بور". التصفية- الشمعية: مصفاة السيراميك التصفية- الرملية: سهلة، وسريعة وغير مكلفة. تستخدم المصافي الحيوية، لكنها ليست فعالة في بداية حالات الطوارئ السريعة.
حزن الأطعمة الضرورية	انظر في نوع عدم الاستقرار الغذائي الذي قد تواجهه: مكتف ذاتياً: وجود دخل دائم وسبل أخرى للعيش وحصول آمن على الغذاء الكافي. غير آمن غذائياً: وجود دخل دائم وسبل عيش أخرى، لكن من دون إمكانية الحصول على الغذاء الكافي بسبب الارتفاع في السوق. غير آمن غذائياً ومعيشياً: الأكثر تعرضاً للخطر، من دون دخل دائم، وفي الوقت نفسه لا يمكنه الحصول على الغذاء الكافي.

# الرسائل الأساسية للحرائق الهائلة

نسخة التشاور (٢) - ٢٠١٢

يغطي هذا القسم: الحرائق الهائلة

يُرجى الملاحظة أن الرسائل التأسيسية مُضمَّنة في الرسائل الأساسية للتخطيط لتجنب كل مخاطر الكوارث على الأسرة والعائلة. كما توجد هناك رسائل منفصلة للجفاف، والزلازل، والفيضانات، والأوبئة.



يتطلب الحريق الهائل (الذي يعرف أيضاً بحريق الغابات، حريق الأغصان، حريق الأشجار، وغيرها من الأسماء) ، ككل الحرائق، ثلاثة عناصر: الأكسجين، والحرارة، والوقود. الحريق الهائل هو حريق ضخم، خارج عن السيطرة، يُحتمل أن يكون مدمراً، ينتشر بسرعة، قد يُغيّر الإتجاهات وفسحات الهرب. يمكن لهذه الحرائق أن تؤثر على كلا المناطق الريفية والحضرية. ويمكن لأي حريق هائل أن يبدأ في غضون بضع ثوانٍ، نتيجة أسباب طبيعية مختلفة (مثل البرق) ولا مبالاة الإنسان (مثلاً، سيجارة مرمية). ويعتمد امتداده على التضاريس، والوقود، والطقس. ويمكن للنباتات الجافة والأخشاب اليابسة الكثيرة وغير المزالة أن تكون بمثابة برميل بارود افتراضي. وقد يتحول أي حريق صغير إلى جحيم سريع الانتشار في غضون دقائق، خصوصاً في حالة الظروف العاصفة.

ويمكن للحرائق الهائلة أن تتسبب بأضرار جسيمة، كما يمكنها أيضاً أن يكون لها آثار مفيدة على الغابات والمساحات البرية. وتشمل آثار الحرائق الهائلة وقوع وفيات، جرحى وأضرار في الملكيات، فقدان المسكن وسبيل العيش، تعطيل البنية التحتية الخاصة بالإنقاذ وتدمير المجتمع. كما قد يكون هناك عواقب بيئية سلبية كفقْدان المواطن البرية، تهديدات للتنوع البيولوجي، تدهور أوضاع الأراضي، أو ازدياد احتمالات التآكل. وتؤثر الكيماويات المكافحة للحرائق على الموارد المائية الطبيعية.

## التقييم والتخطيط

الرسائل الأساسية	التفاصيل التسييقية
تحقق بانتظام من وجود أية أخطار قد تتسبب بوقوع حرائق في منزلك وملكيته	تحقق من وجود أية أخطار قد تتسبب بوقوع حرائق مثل حطب وقود، أوراق، وأغصان مركومة، أو فروع أشجار ميتة ومتدلية مكشوفة. إفحص مزارب مياه الأمطار لإخلائها من الحطام القابل للاشتعال. إفحص أنظمة الري لضمان الحصول على الماء. تحقق من وجود مساحات بين القرميد في السقف أو في البناء حيث يمكن للجمرات المحترقة أن تستقر. تأكد من أن المواد القابلة للاشتعال مخزنة على نحو آمن (مما فيها الأسمدة الطبيعية أو المبيدات الحشرية). تحقق من أن كل المخارج المخصصة للحرائق وطرق الخروج من المنزل خالية من أي عوائق.
أبلغ عن الحالات الخطيرة	أبلغ رجال الإطفاء المحليين عن الحالات الخطيرة التي قد تتسبب بحريق هائل، فوراً.
سهّل على فرق إطفاء النيران مهمة إيجاد منزلك والدخول إليه	سهّل على سيارات الإطفاء الدخول إلى الطرق المؤدية إلى منزلك ومساحات التحويلات الخاصة به عبر تعليمها بوضوح (شيد طريق دخول بوسع ٣,٥ متراً (١٢ قدماً) مع فسحة فارغة عامودية بوسع ٤,٥ متراً (١٥ قدماً)

## التخفيف من حدة الأخطار: الجسدية أو البيئية

الرسائل الأساسية	التفاصيل التيسيرية
إتق الحرائق الهائلة	لا ترم أعقاب السجائر على الأرض أبداً. لا تترك ناراً مشتعلة في الخارج من دون رقابة. تأكد دائماً من أن نيران التخييم قد أطفئت بالكامل بعد استخدامها. تخلص من القوارير الزجاجية في سلات إعادة التدوير المغلقة. نظف المساحات الخارجية من أي زجاج منكسر
إختَر موقعاً آمناً لبنائك	شيد بناءك على قسم مسطح من الأرض (تنتشر النيران بسرعة أكبر، حتى على المنحدرات الفرعية). شيد بناء من طابق واحد يبعد على الأقل ١٠ أمتار عن أية قمة جبل أو منحدر. (زد من المسافة في حالة الأبنية الأكثر علواً). إضمن وجود مساحة ملائمة بين الأبنية ولو بالحد الأدنى، تبعاً للمعايير المحلية أو الدولية (مثلاً، معايير المجال بين ملاجئ الطوارئ)
قم بتصميم، تشييد، وصيانة أبنيتك مع إبقاء الحرائق الهائلة ضمن اعتباراتك	قم بالتصميم وازرع أشجار لديها قابلية متدنية للاشتعال (مُط بناء «firewise» الخاص بالحرائق) من أجل الحد من وقود الحرائق الهائلة. قم بتصميم وتشييد الأبنية من أجل الحد من إمكانية اشتعالها وانكشافها للنيران. إستخدم مواد مقاومة للنيران أو غير قابلة للاحتراق عند الإمكان. لتشييد السقف، استخدم الطين النضيج، الطين، المعادن، الأردواز، الإسمنت، أو الإسفلت (صنف أ)، البلاط. للجدران الخارجية، استخدم الجص أو الطوب بدلاً من الفينيل أو الخشب. عالج الخشب أو المواد القابلة للاحتراق بمعوقات سرعة النيران. إستخدم الزجاج السميكة المصنوع للنوافذ الكبيرة والأبواب الزجاجية المنزلفة. مدّ الخطوط الكهربائية تحت الأرض، إن كان ذلك ممكناً. قم بتركيب وصيانة موانع الصواعق. قم بتركيب الأجهزة التي تمنع انتشار النيران في المداخلن للحؤول دون تفلت الأجزاء الكبيرة والتسبب باشتعال حريق. وقر باين كحد أدنى بمستوى أرضي للخروج السهل والآمن، ووسيلتين للهروب من كل غرفة (أبواب أو نوافذ).
أبعد المواد القابلة للاشتعال عن ملكيتك	نظف الأسقف والمزاريب بانتظام، وأزل الأغصان الميتة، أوراق الأشجار، الأوراق المسننة والحطام. أزل كل الحطب الميت والنباتات الكثيفة من مساحة تصل إلى سبعة أمتار على الأقل حول منزلك. شذب أغصان الأشجار والشجيرات الأكثر دنواً من الأرض. تخلص من الجذاذات والحطام. أزل قطع الأثاث الخشبية.
قم بصيانة مصادر الماء لمكافحة النيران	قم بصيانة نظام الري. حدد المصادر المائية الخارجية وقم بصيانتها (مثلاً، بركة، حوض، بئر، حوض سباحة، صنبور). إحرص على أن تكون الخراطيم طويلة كفاية لتصل إلى أي جزء من المبنى. أمن صنبور ضخ منفصل، أو استخدم مضخات أحواض السباحة لغمر الملكية. قم بتأمين منافذ خارجية مخصصة للمياه ومضادة للتجمد في جانبن من المنزل ومنافذ إضافية بعيدة ١٥ متراً (٥٠ قدماً) عن المنزل يمكن لرجال الإطفاء أن يستخدموها.
خذ احتياطاتك في ما يتعلق بالمواد القابلة للاشتعال	تجنب إشعال النار في الهواء الطلق، خصوصاً خلال موسم الحرائق. ضع خزانات غاز البروبان فوق الأرض على مسافة ٩ أمتار (٣٠ قدماً) على الأقل من المبنى. تخلص من الرماد في دلو معدني، وانقعه في الماء ليومين، ثم ادفنه في التربة المعدنية.

## استعد للاستجابة، طور المهارات وخرّن الحاجيات

الرسائل الأساسية	التفاصيل التسييقية
قم بالتخطيط لطريقتين للخروج من الحي الذي تقطنه وتدرّب عليهما	قد يتعرض طريق الهرب الرئيسي للانسداد. تعرف على طرق أخرى للمغادرة، في حال احتجت إليها.
خلال الحريق الهائل، غادر المكان إذا رأيت أنه ينبغي عليك ذلك، أو إذا أبلغتك السلطات بذلك	إذا أشير عليك بالإخلاء أو إذا ظننت أنك في خطر، أخل المكان فوراً. فقد تنتقل النيران بسرعة كبيرة بحيث لا يتمكن المسؤولون الرسميين من إصدار أوامر بالإخلاء. إذا كنت قد تدرّبت وتجهزت لمواجهة الحريق الهائل، لا تخاطر بحياتك. غادر مباشرة، فالتأخير قد يكون مميتاً. تأكد من أن كل الأدوات التي لها علاقة بالنار في الخارج والحصول عليها سهل.
إذا كانت منطقتك تعتمد سياسة "البقاء أو المغادرة" وقد تلقيت التدريب عليها، يمكنك أن تقرر البقاء	إذا خططت للبقاء، إحرص على الاحتفاظ بأدوات إخماد الحريق وتعلم طريقة استعمالها: محرك جمر، فأس، منشار يدوي أو منشار سلسلي، دلو، رفش، سلم، ودلوان من الرمل. قد يتعيّن عليك مكافحة حرائق صغيرة قبل وصول المساعدة الإحترافية. قد لا يكون ضغط الماء الطبيعي متوفر لديك.
خلال الحريق الهائل، راقب الظروف، إبق على اطلاع، إستمع إلى الراديو، واتبع التعليمات	إستمع إلى الراديو المحلي والتلفزيون بانتظام، للحصول على المعلومات والتعليمات المحدّثة. إبق على تواصل مع الجيران، عند الإمكان.
خلال الحريق الهائل، إستجب إلى التحذيرات المبكرة	إبق متيقظاً للتحذيرات الطارئة واستجب لها. تعرف على نظام التنبيه الذي سيتم استخدامه وطبق طريقة الاستجابة. إذا أشير عليك بالإخلاء، غادر فوراً. خذ حيواناتك الأليفة أو الحيوانات المساعدة معك. إتصل بمعارفك خارج المنطقة لإعلامهم بوجهتك التي تتجه إليها.
خلال الحريق الهائل، إحم حيواناتك	إذا كنت تمتلك مواشي أو أحصنة، أكنس القش وغيره من الأعلاف القابلة للاشتعال بعيداً عن الحظيرة أو الإسطبل. أقفل النوافذ والأبواب لمنع الجمر من الدخول إلى الأبنية. فكر في فتح أبواب الحظيرة وأسيجتها للسماح للحيوانات بالهروب.
خلال الحريق الهائل، إحجز الحيوانات الأليفة والحيوانات المساعدة	إحجز الحيوانات الأليفة والحيوانات المساعدة في غرفة واحدة. أخل الحيوانات في وقت مبكر.
أبق المركبة مليئة بالوقود ومستعدة للانطلاق	وجّه المركبة باتجاه طريق الهرب. أقفل أبواب السيارة، وارفع زجاج النوافذ. أبق مفاتيحك جاهزة، أو انركها في مفتاح الإشعال.
خلال الحريق الهائل، إرتد ثياباً للحماية	إنتلع أحذية متينة، سراويل طويلة من القطن أو الصوف، قمصاناً ذات أكمام طويلة، وقفازات. احتفظ بمنديل رطب لحماية وجهك. إحمل مناشف مبللة لتغطية الرأس، الجلد العاري، أو الأقدام، في حال الحاجة إلى الهرب.
خلال الحريق الهائل، هبئ منزلك للحريق، إن كان لديك وقت	أقفل مصادر الغاز. أغلق صمامات خزانات البروبان إفتح صمامات المدافئ أغلق النوافذ، المنافذ، الأبواب، الستائر، أغطية النوافذ غير القابلة للاشتعال. استخدم القماش المبلل لسد أي فتحات. أنقل قطع الأثاث القابلة للاشتعال إلى وسط البيت بعيداً عن النوافذ والأبواب. ضع الأغراض القيّمة في الحوض أو البركة كي لا تتضرر. أخرج الأغراض القابلة للاشتعال من حول المنزل. أوصل الخراطيم بحنفيات خارجية. إجمع الأدوات الخاصة بالحرائق.

<p>إذا لم يكن هناك أي جسم من الماء، إبحث عن ملاذ في منطقة خالية ضمن قاعدة من الصخور. إستلقِ بشكل مستو، وجهك إلى الأسفل، وغطِ جسمك بالتربة. تنفس بالقرب من الأرض. لا يمكنك تخطي سرعة الحريق.</p>	<p>إذا احتجزت بسبب الحريق، أربض في بركة أو نهر، أو حوض</p>
<p>إحذر من البقع أو الأغراض الساخنة المحترقة وكن متنبهاً من احتمال الإشتعال من جديد. إحترس من الأخطار كالأشجار المحترقة، أعمدة الكهرباء، الأسلاك الساقطة، وحفر الرماد. إحصل على إذن قبل الدخول إلى المنطقة مجدداً. تحقق من وجود أية أضرار وابق خارج الأبنية المتضررة.</p>	<p>بعد الحريق الهائل، إحترس من الأخطار</p>
<p>قلل من الأخطار الصحية الناجمة عن المواد الخطيرة كالدخان السام من المواد في الحديقة أو المرآب، الحريق الصخري المحترق، وجزيئات الغبار الدقيقة. إستخدم قطع القماش الرطبة لتغطية الوجه للحد من الجزيئات المحمولة جواً وتنقيتها. أبق الأولاد بعيدين عن مواقع التنظيف. قلل من الآثار الصحية الناجمة عن تنفس جزيئات الغبار من خلال تبلييل الحطام، واستخدم قناع الحماية من جزيئات الغبار، مريلات، قفازات جلدية، وأحذية ذات نعال سميكة أثناء التنظيف. استخدم قفازات المطاط أثناء التنظيف. إبحث عن المساعدة في التنظيف والتخلص من المواد الخطيرة.</p>	<p>بعد الحريق الهائل، خذ التدابير الوقائية أثناء تنظيف ملكيتك</p>





الاتحاد الدولي  
لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر   
[www.ifrc.org](http://www.ifrc.org) إنقاذ الحياة وتغيير الفكر