

## السلامة في حالة وقوع زلزال

يمكن أن تحدث الزلازل في أي وقت ودون إنذار. وقد لا تتوافر الكثير من الخدمات التي تعتمد عليها كل يوم مثل الكهرباء، والغاز، والمياه، ووسائل الاتصالات، ووسائل النقل.

يقدم رجال الصليب الأحمر الأمريكي - فرع منطقة الخليج - المعلومات التالية لسلامتك أنت ومن تحب في حالة وقوع زلزال بمنطقتك:

### ضع خطة

التخطيط للمستقبل هو الخطوة الأولى لضمان إعداد منزلك لمواجهة الزلزال.

- **قم بتطوير خطة اتصال:** في الغالب يكون من الأسهل إجراء الاتصالات بالأماكن البعيدة عن مكان وقوع الكوارث بعد وقوعها، لذا حدد شخصاً يكون خارج المنطقة التي تتواجد بها ليكون بمثابة نقطة اتصال مركزية. اطلب من الجميع الإبلاغ عن حالتهم لهذا الشخص الذي يقوم بتمرير المعلومات إلى الآخرين. قم بإعلام هذا الشخص الموجود خارج المنطقة بخطة الاتصال الخاصة بك. بالنسبة للحوادث المحدودة، تأكد من وجود أرقام جهات الاتصال المحلية في حالات الطوارئ في متناول اليد.
- **حدد مكان الالتقاء بعد وقوع الكارثة:** اختر مكاناً بالقرب من منزلك للتوجه إليه في حالة حدوث طوارئ مفاجئة. اختر مكاناً ثانياً بعيداً عن المنطقة التي تقطن بها للجوء إليه في حالة عدم القدرة على العودة إلى المنزل. يجب عليك أيضاً التعرف على مواقع الإخلاء في العمل أو المدرسة أو دار الرعاية النهارية.
- **اختر أماكن آمنة في كل غرفة:** يمكن أن يكون المكان الآمن تحت قطعة أثاث قوية أو أمام جدار داخلي بعيداً عن النوافذ، أو خزائن الكتب أو قطعة أثاث طويلة يمكن أن تسقط عليك.
- **حدد مسارات الهروب:** تعرف على طريقين للخروج من كل غرفة بمنزلك واطلع على مسارات الهروب بالمنطقة التي تقيم بها.
- **ضع الخطط اللازمة من أجل حيواناتك الأليفة:** باستثناء الحيوانات التي تقدم الخدمات، لا يتم السماح باستضافة الحيوانات الأليفة في ملاجئ مواجهة الكوارث، ولذلك قم بإعداد قائمة بأفراد العائلة، والأصدقاء، ووسائل النقل، والأطباء البيطريين، والفنادق التي تقبل الحيوانات الأليفة لوضع حيواناتك بها في حالة الطوارئ. انظر [سلامة الحيوانات الأليفة في حالة وقوع الكوارث](#) للحصول على المزيد من المعلومات.
- **قم بتخصيص خطتك:** إذا كانت لديك احتياجات خاصة، فتأكد من الترتيب من أجل قيام مجموعة من الجيران، أو الأصدقاء، أو الأقارب بالاطمئنان عليك في حالة حدوث طوارئ.
- **قم بمراجعة خطتك والتدرب عليها**

### احصل على طاقم للكوارث

قم بتخزين إمدادات كافية لكل أفراد الأسرة بحيث تكفي لمدة لا تقل عن ثلاثة أيام. وضع بها أي عناصر ضرورية للحيوانات الأليفة والأطفال وكبار السن والمعاقين. قم بإعداد الأطقم لمنزلك ولمكان العمل وللسيارة.

- الأطعمة غير القابلة للتلف: قم بتعبئة العناصر مثل أشرطة الطاقة، أو الحساء المعلب أو زبدة الفول السوداني.
- جالون من الماء لكل فرد يوميًا
- حقيبة الإسعافات الأولية والأدوية
- مصباح يدوي، ورايو يعمل بالبطارية أو بالكرنك، والخرائط والأدوات الضرورية: يجب أن تشمل الأطقم على بطاريات، ومفتاح ربط لإغلاق صمامات الغاز في حالة حدوث تسرب، وفتاحة علب، ومفك براغي، ومطرقة، وكماشة، وسكين، وشريط لاصق، وأكياس قمامة.
- ملابس وأحذية متينة
- أدوات شخصية وإمدادات صحية: قم بتعبئة الوثائق المهمة، ولوازم النظافة الصحية وعناصر الراحة مثل الكتب والألعاب.
- نقود بغنائ قليلة
- معلومات الاتصال في حالات الطوارئ

### احصل على المعلومات

تعلم كيف تحمي نفسك وتدريب على مساعدة الآخرين قبل وأثناء وبعد حدوث الزلزال.

إذا كنت في المنزل عندما يبدأ الزلزال:

- فامكث بالمنزل وانبطح وقم بالاحتواء و تمسك
- انبطح على الأرض
- قم بالاحتواء تحت قطعة من الأثاث الثقيل
- قم بحماية رأسك بذراع واحد
- وامسك الأثاث بذراعك الثانية
- تحرك معه
- إذا لم تكن محاطًا بأي أثاث قوي، فانحن مع إراحة رأسك على جدار داخلي وقم بتغطية رأسك ورقبتك.
- إذا كنت تستخدم كرسيًا متحركًا، فقم بإغلاق المكابح وتغطية رأسك ورقبتك.
- إذا كنت مستقلقيًا على سرير، فابق به، وقم بتغطية نفسك بالملاءات لحماية جسدك من سقوط الحطام وقم بتغطية رأسك ورقبتك بالوسادة.
- فقد تعرضك محاولة مغادرة المبنى إلى خطر أكبر للإصابة. تحدث معظم الإصابات الناتجة عن الزلازل عندما يحاول الأشخاص التحرك أثناء الهزة الأرضية أو من الحطام المتساقط بمجرد الخروج من المبنى.

إذا كنت خارج المنزل عندما يبدأ الزلزال:

- فانتقل إلى مكان مفتوح، بعيدًا عن المباني، ومصايح الشوارع، والأشجار، وأسلاك المرافق.
- بمجرد وجودك في مكان مفتوح، وانبطح وقم بالاحتواء و تمسك حتى تتوقف الهزة الأرضية.
- إذا كنت قريبًا من مبنى ما، فأدخل به بسرعة وانبطح وقم بالاحتواء و تمسك.
- إذا كنت في سيارتك، فتوقف على جانب الطريق، وضع سيارتك بموقف للسيارات ثم قم بتغطية رأسك ورقبتك.

## بعد الزلزال

تحقق من وجود أي إصابات: أولاً افحص نفسك ثم قم بمساعدة الآخرين اعتماداً على المستوى الذي حصلت عليه من التدريب على الإسعافات الأولية. فقط اتصل بخدمات الطوارئ في حالة وجود حالة معرضة للموت.

**استمع إلى الراديو:** يمكن للمقيمين بمنطقة الخليج ضبط الراديو على الموجة 740 على الموجة AM أو الموجة 88.5 على الموجة FM. اتبع إرشادات الموظفين الرسميين المحليين. قم بمغادرة المكان في حالة طلب منك ذلك. قم بارتداء ملابس واقية وأحذية قوية.

**افحص المكان الخاص بك:** افحص المكان حولك للتعرف على وجود الحالات الخطيرة مثل الحرائق، وسقوط خطوط الطاقة، والتلف الهيكلي. قم بإغلاق صمام الغاز فقط إذا شككت في حدوث تسرب أو شممت رائحة الغاز. ابق خارج المباني التالفة أو غادرها في حالة شم رائحة غاز أو دخان ناتج عن مواد كيميائية أخرى. يمكنك العودة إلى المنزل فقط إذا أخبرتك السلطات بأن ذلك أمر آمن.

**قم بتنفيذ الخطة الخاصة بك:** قم بتأمين أطفالك، وحيواناتك الأليفة وكل من تحب. قم بالاتصال بهذا الشخص الموجود خارج المنطقة. ثم قم بإخلاء خطوط الهواتف لحالات الطوارئ. تحقق من حالة جيرانك وتأكد من مساعدة كبار السن والمعاقين.