

تم تمويل  
هذا الكتيب  
بواسطة:



Department of  
**Public Health**  
CITY OF PHILADELPHIA  
LIFE • LIBERTY • AND YOU™

الجميع مستعدون 3,0

كتيب التخطيط الخاص بالصحة وحالات  
الطوارئ للأفراد والأسر وموفري الرعاية



المسعفون  
الأوائل، انظر  
العلاف الخلفي



## من الذي يجب أن يستخدم هذا الكتيب؟

يجب أن تستخدم المجموعات السكانية المعرضة للخطر وأسرهم وموفرو الرعاية التابعون لهم هذا الكتيب لمساعدتهم في التأهب لحالات الطوارئ في منطقتنا.

قد تشتمل المجموعات السكانية المعرضة للخطر على أي شخص معرض بدرجة كبيرة لخطر النتائج الصحية المتردية أثناء مروره بحالة طارئة أو عقبة نتيجة للتحديات المرتبطة بالقدرة على تلقي التوجيهات أو استيعابها أو الاستجابة لها أو اتباعها.

قد تشتمل المجموعات السكانية المعرضة للخطر على أشخاص مكفوفين أو ضعاف البصر أو الأطفال أو المصابين بأمراض مزمنة أو الضم أو من لديهم صعوبة في السمع أو كبار السن أو الأشخاص الملائمين للبيت أو المشردين أو المساجين أو ذوي القدرة المحدودة على تحدث اللغة الانجليزية (LEP) أو المعتمدين على العلاج الطبي أو المدمنين على المواد الكيميائية أو المعاقين بدنيًا أو الحوامل أو المحاربين القدامى. قد يعتبر أيضًا الأفراد من المثليين جنسيًا أو السحاقيين أو مزدوجي الميول الجنسية أو المتحولين جنسيًا أو المنحرفين/المتحيرين جنسيًا (GLBTQ) من الفئات المعرضة للخطر خصوصًا في حالات الطوارئ.

يمكن أن تشتمل أيضًا المجموعات السكانية المعرضة للخطر على الأفراد من ذوي الإعاقات الفكرية أو إعاقات النمو (IDD) والأفراد الذين يعانون من أمراض صحية عقلية.

المصدر: إدارة الصحة العامة بفيلادلفيا، قسم مكافحة الأمراض، خطة المجموعات السكانية المعرضة للخطر المُطبقة في إطار برنامج التوعية الفرعي المنبثق عن برنامج الجاهزية لمواجهة الإرهاب البيولوجي وجاهزية الصحة العامة





قد تحتاج المجموعات السكانية المعرضة للخطر إلى اتخاذ خطوات إضافية استعدادًا لحالات الطوارئ. قد يصبح الأشخاص عرضة لخطر حالات الطوارئ نتيجة **لاحتياجاتهم الوظيفية وحاجتهم إلى إمكانية الوصول**.

يمكن أن تتضمن الاحتياجات الوظيفية والحاجة إلى إمكانية الوصول، في جملة أمور أخرى، ما يلي:

1. التواصل
2. الحفاظ على الصحة
3. القدرة على الاعتماد على النفس
4. السلامة وخدمات الدعم والقدرة على اتخاذ قرار
5. وسائل النقل

المصدر: مسرد إطار عمل الاستجابة القومية لهيئة إدارة الطوارئ الفيدرالية (FEMA)



فكّر بشأن الاحتياجات الوظيفية عند وضع خطط الجاهزية لحالات الطوارئ لنفسك أو لأسرتك أو لعملائك. تأكد من مشاركة خطتك الخاصة بالتأهب لحالات الطوارئ مع **شبكة الدعم** التي تضم أصدقاءك وزملاءك في العمل وجيرانك وأسرتك وموفري الرعاية وموفري الخدمات الاجتماعية الذين تتعامل معهم.



**من يجب عليه استخدام هذا الكتيب**



## ماذا يجب أن أفعل في حالة الطوارئ؟

اتَّبِعْ دائماً التوجيهات المقدمة لك من قبل الشرطة المحلية وإدارة المطافئ والإدارة الصحية وهيئة إدارة الطوارئ والمسؤولين الحكوميين الآخرين.

في حالة الطوارئ، قد ينصحوك بتنفيذ أحد الإجراءات الأربعة التالية:

- الإخلاء
- الاحتماء داخل مكانك
- قصد موقع POD (وحدة صرف العلاج)
- تعرّف على مزيد من المعلومات

سوف يساعدك هذا الكتيب في التخطيط لخطوات الإخلاء والاحتماء داخل مكانك أو قصد وحدة صرف العلاج (POD). وسيقدم لك أيضاً نصائح لتبقى آمناً وبصحة جيدة ومرتاحاً في حالة الطوارئ.

يمكنك استخدام الكلمات أو العبارات لمساعدتك في تذكر طريقة التخطيط. قد تكون سمعت هذه الشعارات:

- يقول الصليب الأحمر الأمريكي: "جهز صندوق الأدوات. ضع خطة. ابق على اطلاع." الموقع الإلكتروني: <http://www.redcross.org>

- ينصحك مكتب فيلادلفيا لإدارة الطوارئ بوجود التخطيط لما يلي "ما يجب عليك التفكير به. ما يجب توفيره بمنزلك. ما يجب أن يكون في متناول يدك."





## ماهي حالات الطوارئ المحتمل حدوثها في منطقتي؟

توضح هذه الرموز أنواع حالات الطوارئ المحتمل حدوثها في منطقتنا، في المساحة بجوار كل رمز، اكتب ما سوف تنفذه (الإخلاء أو الاحتماء داخل مكانك أو الذهاب إلى وحدة صرف العلاج (POD) أو تعرّف على مزيد من المعلومات).

حدث ناتج عن طقس الشتاء	
_____	
حادث انسكاب المواد الكيميائية	
_____	
تسرب الغاز	
_____	
إشعاع	
_____	
طوارئ الصحة العامة	
_____	
طوارئ مجتمعية	
_____	

حريق	
_____	
فيضان/إعصار	
_____	
انقطاع التيار الكهربائي	
_____	
طوارئ ارتفاع الحرارة	
_____	
زلازل	
_____	
إعصار قمعي	
_____	



## التخطيط لحالات الطوارئ



**الإخلاء** يعني الخروج من المبنى أو المنطقة والانتقال إلى مكان آمن.

بالنسبة لعمليات الإخلاء، اتبع التوجيهات الرسمية:

- تابع المستجدات الواردة من مصادر موثوق بها على محطات الإذاعة أو التلفاز المحلية ووسائل التواصل الاجتماعي وأنظمة الإخطار (مثل ReadyNotifyPA).
- اجلب صندوق أدوات الإخلاء الخاص بك.
- انتقل إلى موقع الإخلاء حسب التوجيهات.

اتخذ هذه الخطوات لوضع خطة للإخلاء:

- خطط لكيفية الخروج من منزلك ومكان عملك ومكان الالتقاء وضع خطة لاتخاذ طريقين للإخلاء على الأقل من كل غرفة.
- خطط لكيفية الخروج من الحي ومكان الالتقاء وخطط لاتخاذ طريقين على الأقل للإخلاء الحي.
- علق خرائط الإخلاء في منزلك ومكان عملك.
- فكّر في المستلزمات التي يجب إحضارها معك لكي تساعدك في البقاء آمنًا وبصحة جيدة وتضمن راحتك.
- **مارس** خططك مع أسرتك وزملائك في العمل وموفري الرعاية.





## قائمة مراجعة صندوق أدوات الإخلاء

يمكن أن تحدث الطوارئ في أي مكان. يجب عليك الاحتفاظ **بصندوق أدوات الإخلاء** في منزلك وبصندوق آخر في سيارتك وبصندوق ثالث في مكان عملك. يجب أن يحتوي كل صندوق أدوات على إمدادات كافية لتبقيك حياً لحين انتقالك من موقع الإخلاء. يجب وضع صندوق الأدوات الخاص بك في حقيبة أو كيس يسهل حمله أو دفعه على عجلات.

استخدم قائمة المراجعة التالية لمساعدتك في تجميع **صندوق أدوات الإخلاء**:

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> صندوق إسعافات أولية  | <input type="checkbox"/> شاحن هاتف خلوي                                       | <input type="checkbox"/> زجاجة مياه صغيرة                             |
| <input type="checkbox"/> أكياس قمامة بلاستيكية وشريط لاصق                                 | <input type="checkbox"/> عملات ورقية صغيرة وقطع نقدية                         | <input type="checkbox"/> طعام غير قابل للفساد يلبي احتياجاتك الغذائية |
| <input type="checkbox"/> مستلزمات الرعاية الشخصية (نظارات ووسائل مساعدة سمعية، وغير ذلك). | <input type="checkbox"/> أوراق مهمة داخل حقيبة عازلة للمياه                   | <input type="checkbox"/> فتحة يدوية للعلب                             |
| <input type="checkbox"/> ملابس موسمية   | <input type="checkbox"/> قائمة بالأدوية وأسماء الأطباء                        | <input type="checkbox"/> صفارة  |
| <input type="checkbox"/> زوج واحد من الأحذية الرياضية وزوجين من الجوارب                   | <input type="checkbox"/> صرفية أدوية تكفي لمدة ثلاثة أيام (إن أمكن)           | <input type="checkbox"/> كشاف يدوي وبطاريات إضافية                    |
| <input type="checkbox"/> إمدادات العناية بالحيوانات الأليفة (مثل الطوق، الزمام، وغيرها).  | <input type="checkbox"/> مستلزمات النظافة الشخصية (فرشاة أسنان ومناديل ورقية) | <input type="checkbox"/> راديو يعمل بالبطارية وبطاريات إضافية         |
| <input type="checkbox"/> كتب أو ألعاب   | <input type="checkbox"/> للحمام ومطهر أيدي وغير ذلك).                         | <input type="checkbox"/> مفكرة وقلم حبر ومعلم                         |
|   |   | <input type="checkbox"/> مستلزمات أخرى يجب مراعاتها:                  |



## وضع خطة للإخلاء



الاحتماء داخل مكان يعني أنه يجب على الأشخاص والحيوانات الأليفة البقاء في الداخل. قد يتم إبلاغك بالاحتماء داخل مكانك إذا كان الهواء بالخارج غير آمن أو إذا كان الطقس عاصفًا (كما في حالة هبوب عاصفة ثلجية أو أعاصير قمعية).

في حالة الطوارئ عند الاحتماء داخل المكان، يُرجى اتباع التوجيهات الرسمية:

- تابع المستجدات الواردة من مصادر موثوق بها على محطات الإذاعة أو التلفاز المحلية ووسائل التواصل الاجتماعي وأنظمة الإخطار.
- ابق بالداخل لحين تلقيك إفادة من السلطات المحلية بأن الوضع آمن ويسمح بالمغادرة.
- احضر حقيبة أدوات الاحتماء داخل المكان معك.

يجب عليك **اختيار غرفة** في منزلك ومكان عملك لتصبح "**غرفة الاحتماء داخل المكان**". في حالة هبوب إعصار قمعي، فإن القبو أفضل مكان يمكن التوجه إليه. في كل حالات الطوارئ الأخرى، يجب عليك التوجه إلى الغرفة التي:

- تقع في الدور الأول
- تحتوي على أقل عدد من النوافذ
- تحتوي على أقل عدد من الأبواب

قد يكون الحمام أفضل غرفة للاحتماء داخل المكان. وذلك لأن به ماءً جاريًا ومرحاضًا.





## قائمة مراجعة صندوق أدوات الاحتماء داخل المكان

يجب أن تحتفظ بـ **صندوق أدوات الاحتماء داخل المكان** في منزلك. يجب أن يحتوي صندوق أدوات الاحتماء داخل المكان على مستلزمات كافية لكل شخص في أسرتك لمدة ثلاثة أيام على الأقل. يعد الاحتفاظ بصندوق أدوات الاحتماء داخل المكان في مكان يسهل الوصول إليه فكرة جيدة. استخدم قائمة المراجعة التالية للتأكد من أنك تمتلك جميع الأشياء التي تحتاجها في **صندوق أدوات الاحتماء داخل المكان**:

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> ماء (3 غالون (حوالي 4 لترات) لكل شخص)        | <input type="checkbox"/> قائمة بالأدوية وأسماء الأطباء                        | <input type="checkbox"/> مستلزمات الرعاية الشخصية  |
| <input type="checkbox"/> طعام غير قابل للفساد يلبي احتياجاتك الغذائية | <input type="checkbox"/> صرفية أدوية تكفي لمدة ثلاثة أيام (إن أمكن)           | <input type="checkbox"/> نظارات ووسائل مساعدة سمعية، وغير ذلك.)  |
| <input type="checkbox"/> فتّاحة يدوية للعلب                           | <input type="checkbox"/> مستلزمات النظافة الشخصية (فرشاة أسنان ومناديل ورقية) | <input type="checkbox"/> بطاطين ووسائد   |
| <input type="checkbox"/> صفارة  | <input type="checkbox"/> للحمام ومطهر أيدي وغير ذلك.)                         | <input type="checkbox"/> غيار واحد من الملابس لكل فرد  |
| <input type="checkbox"/> كشاف يدوي وبطاريات إضافية                    | <input type="checkbox"/> صندوق إسعافات أولية                                  | <input type="checkbox"/> إمدادات للعناية بالحيوانات الأليفة (مثل طعام الحيوانات، وغيرها.)                            |
| <input type="checkbox"/> مفكّرة وقلم جبر ومعلّم                       | <input type="checkbox"/> أكياس قمامة بلاستيكية                                | <input type="checkbox"/> كتب أو ألعاب  |
| <input type="checkbox"/> شاحن هاتف خلوي                               | <input type="checkbox"/> وشريط لاصق   | <input type="checkbox"/> مستلزمات أخرى يجب مراعاتها  |
| <input type="checkbox"/> مستلزمات أخرى يجب مراعاتها:                  |   | <input type="checkbox"/> (سدادات قطنية أو ضمادات أو حفاضات الأطفال أو وصفات تغذية الرضع أو أي شيء تستخدمه بشكل يومي) |

افحص صناديق الأدوات كل ستة شهور واستبدل المستلزمات منتهية الصلاحية.



ضع خطة للاحتماء داخل المكان



تشير **طوارئ الصحة العامة** إلى حدوث كارثة طبيعية أو كارثة من صنع الإنسان يمكن أن تعرض العديد من الأشخاص للمرض أو الموت. ويعد تفشي الإنفلونزا والجمرة الخبيثة مثالين على هذه الكوارث (بكتيريا مميتة).

في حالة طوارئ الصحة العامة، يُرجى اتباع التوجيهات الرسمية:

- تابع المستجدات الواردة من مصادر موثوق بها على محطات الإذاعة أو التلفاز المحلية ووسائل التواصل الاجتماعي وأنظمة الإخطار
- اتبع التوجيهات.

في حالة طوارئ الصحة العامة، قد تنصحك السلطات بتنفيذ بعض هذه الإجراءات:

- الاحتماء داخل المكان.
- **ممارسة الفصل الاجتماعي** (تجنب الوجود بالقرب من أشخاص آخرين).
- قصد POD (وحدة صرف العلاج)

تُعد **POD** (وحدة صرف العلاج) مكانًا تذهب إليه للحصول على دواء أو لقاحات الطوارئ، وقد تقع وحدة صرف العلاج في قاعة رياضة تابعة لمدرسة أو غيرها من المباني الكبيرة.





## قائمة مراجعة وحدة صرف الأدوية

في حالة طوارئ الصحة العامة، قد يتم إبلاغك بقصد وحدة صرف العلاج. استعد للاصطفاف في طابور الانتظار. إليك الأشياء التي يجب عليك مراعاتها:

سوف أتابع المستجدات الواردة من مصادر موثوق بها على محطات الإذاعة أو التلفاز المحلية هذه ووسائل التواصل الاجتماعي وأنظمة الإخطار:

وسيلة الانتقال إلى وحدة صرف الأدوية:

السير  دراجة  حافلة  القيادة  سيارة مشتركة  غير ذلك: \_\_\_\_\_  
ضع خطة بديلة في حالة انغلاق الطرق أو عدم مرور حافلات.

هذا ما سوف أحضره معي إلى وحدة صرف الأدوية لمساعدتي في التواصل:  
 هاتف خلوي  لائحة اتصالات  تقنيات مساعدة أخرى

نظرًا لتواجدي لفترة طويلة في وحدة صرف الأدوية (POD)، سأحضر المستلزمات التالية للحفاظ على صحتي:

ماء  قالب بروتيني  مستلزمات الراحة

طوارئ الصحة العامة 



## خطة الحيوانات الأليفة وحيوانات المساعدة

يعتمد العديد من الأشخاص من ذوي الاحتياجات الوظيفية على حيوانات المساعدة لمساعدتهم في أنشطة حياتهم اليومية.

ضع خطة لكيفية العناية بالحيوانات في حالة الطوارئ:

- أضف مستلزمات العناية بالحيوانات الأليفة إلى صندوق أدوات الإخلاء في منزلك وصندوق أدوات الاحتماء داخل المكان.
- تحدث مع شخصين على الأقل في **شبكة الدعم** التي تتبعها ونسق معهم لفحص حيوانك الأليف أو العناية به، إذا لم تستطع الوصول إلى المنزل.
- ستحدد هيئات إدارة الطوارئ أماكن إيواء الحيوانات الأليفة في حالة الطوارئ.
- إذا كان لديك حيوان مساعدة، فاحتفظ بمعلومات عن حيوانك وفي منزلك ليطلع عليها أول المسعفين.
- لمزيد من الإرشادات، يُرجى زيارة هذه المواقع الإلكترونية:

[www.aspca.org/pet-care/disaster-preparedness](http://www.aspca.org/pet-care/disaster-preparedness) ○

[www.pasart.us](http://www.pasart.us) ○

[www.avma.org/disaster](http://www.avma.org/disaster) ○





## قائمة مراجعة مستلزمات العناية بالحيوانات

إذا كنت تربي حيوانات أليفة أو حيوانات مساعدة، فأضف المستلزمات التالية إلى صندوق أدوات الإخلاء وصندوق أدوات الاحتماء داخل المكان:

غذاء حيوان أليف ووعاء

ماء إضافي

نسخ من سجلات التلقيح ومعلومات الاتصال بالطبيب البيطري

صورة لك مع الحيوان الذي ترعاه

أدوية

طوق يحمل علامة تعريف الهوية وعُدَّة الحيوان والزام والكمامة

الألعاب أو الأشياء الأخرى

قفص أو حامل آخر (واحد لكل حيوان)

حقائب بلاستيكية للتنظيف

مستلزمات أخرى ليظل الحيوان بصحة جيدة ويتمتع بالراحة:



وضع خطة للحيوانات الأليفة / حيوانات المساعدة



قد تكوت في العمل عندما تحدث حالة طارئة. يجب أن يكون لدى كل مؤسسة **خطة طوارئ للهيئة** تحدد سياسات وإجراءات لأحداث مثل نشوب حرائق أو أعطال التيار الكهربائي أو غيرها من طوارئ الصحة العامة.

اتخذ هذه الخطوات لتأهب الهيئة لحالات الطوارئ:

- ضع خطط عمل وسياسات لعمليات الإخلاء والاحتواء داخل المكان وطوارئ الصحة العامة، ومارسها.
- تعاون مع موظفيك لتجميع صندوق أدوات الاحتواء داخل المكان وصندوق أدوات الإخلاء في مكان العمل.
- تعاون مع عملائك لوضع خطط فردية وتجميع صناديق الأدوات.
- اتصل بهيئة إدارة الطوارئ المحلية للتعرف على عروض التدريب للمنظمات في منطقتك.





استخدم المساحة في هذه الصفحة لكتابة معلومات مهمة لخطط وسياسات الطوارئ التابعة للهيئة. إليك بعض هذه الأمثلة أدناه:

يمكن العثور على خطة الطوارئ الخاصة بمكان عملي في هذا الموقع:

اعتمد على توجيهات مشرفي المباشر، الذي:

إذا حدثت حالة الطوارئ في العمل، يجب علي الاتصال على الفور بـ:

إذا اضطررنا إلى الإخلاء إلى مبنى آخر، فسنتقي هنا:

آخر مرة مارست خطة العمل كانت بتاريخ:

معلومات أخرى:



ضع خطة لهيئتك



## كن متطوعًا مدربًا!

المجتمعات التي يتم إعدادها لحالات الطوارئ يرحب بصورة كبيرة تعافيتها من حالات الطوارئ. يدعم المتطوعون المدربون على الاستجابة لحالات الطوارئ المجتمعات؛ حيث يمكنهم المساعدة في إنقاذ الأرواح والحد من الإصابات والصدمات وتلف الممتلكات. ونفرد في الصفحة التالية فرص التدريب والتطوع.



## فرص التدريب على الاستجابة للكوارث

<a href="http://www.redcross.org">www.redcross.org</a> فرع الصليب الأحمر المحلي لدي:	الصليب الأحمر الأمريكي
<a href="http://medicalreservecorps.gov">medicalreservecorps.gov</a> فرع فيلق الاحتياطيات الطبية المحلي التابع لي:	فيلق الاحتياطيات الطبية (MRC)
<a href="http://www.serv.pa.gov">www.serv.pa.gov</a>	سجل المتطوعين SERVPA (سجل المتطوعين لطوارئ الولاية في ولاية بنسلفانيا)
<a href="http://www.nvoad.org">www.nvoad.org</a>	المنظمات التطوعية الناشطة في إدارة الكوارث (VOAD)
<a href="http://www.citizencorps.gov/cert/">www.citizencorps.gov/cert/</a> أو اتصل بهيئة إدارة الطوارئ المحلية لديك واسأل عن فرق الاستجابة للطوارئ المجتمعية (CERT) في منطقتك. فرق الاستجابة للطوارئ المجتمعية المحلية لديك:	طوارئ مجتمعية فرق الاستجابة للطوارئ المجتمعية (CERT)
اتصل بهيئة إدارة الطوارئ المحلية التابعة لك واسأل عن فرق الاستجابة المعنية بالحيوانات المملوكة للمجتمع (CART) في منطقتك. فرع فرق الاستجابة المحلية المعنية بالحيوانات المملوكة للمجتمع (CART) لدي:	فرق الاستجابة المعنية بالحيوانات المملوكة للمجتمع (CART)
<a href="http://training.fema.gov">training.fema.gov</a>	دورات تدريبية تعقدها هيئة إدارة الطوارئ الفيدرالية (FEMA) عبر الإنترنت
	فرص تدريب أخرى:



المساعدة فيما يخص الاستجابة



## خطوات يجب اتخاذها عقب حدوث كارثة

**التكيف** هي القدرة على التعافي عقب حدوث طوارئ والرجوع إلى الحياة الطبيعية.

كلما كنت مستعدًا **قبل** حدوث حالة طوارئ، أصبحت أهدأ **أثناء** حالة الطوارئ، وأكثر تكيفًا **بعد** حالة الطوارئ.



اتخذ هذه الخطوات مباشرة بعد الطوارئ؛

- افحص المنطقة من حولك للتحقق من أنها آمنة.
- تابع المستجدات الواردة من مصادر موثوق بها على محطات الإذاعة أو التلفاز المحلية ووسائل التواصل الاجتماعي وأنظمة الإخطار.
- تواصل مع أفراد **شبكة الدعم**.
- اتصل بالموفر المحلي الخاص بخدمات الكهرباء والغاز للإبلاغ عن أعطال الخدمة أو تسربات الغاز أو تلف الأسلاك.
- **اتصل فقط بالرقم 911 في حالات الطوارئ الحقيقية أو الأوضاع الخطيرة.**

بمجرد أن تصبح آمنًا:

- اتصل بالبلدية المحلية للإبلاغ عن أي أضرار.
- اتصل بشركة التأمين على المنزل للإبلاغ عن الأضرار.
- التقط صورًا لممتلكاتك لتوثيق الأضرار.

سيتمكن موظفو إدارة الطوارئ المحلية من تحديد ما إذا كانت موارد الولاية أو الموارد الفيدرالية متوفرة.

يمكن أن تزيد أعراض الاكتئاب وتعاطي المخدرات والاضطرابات النفسية اللاحقة للصدمات (PTSD) عقب حدوث الكارثة وهناك موارد يمكن أن تساعد في هذه الحالات. بعد حدوث حالة الطوارئ، تأكد من التواصل بكثرة مع الأشخاص في شبكة الدعم الخاصة بك. فهؤلاء يستطيعون إخبارك عما إذا كانت تصرفاتك مختلفة عن المعتاد. ويمكنهم مساعدتك أيضًا في إيجاد موارد للمواكبة مع أعراض الاكتئاب وتعاطي المخدرات والاضطرابات النفسية اللاحقة للكوارث (PTSD) وغير ذلك من التحديات التي تظهر على إثر الكوارث. في الوقت نفسه، يمكنك معرفة ما إذا كانت هناك حاجة لمساعدة أخرى، بما في ذلك موارد الصحة النفسية. تابع موارد منطقتك بانتظام في الصفحة التالية.





## موارد التعافي الخاصة بي

استخدم المساحة أدناه لكتابة معلومات عن موارد التعافي المحلية الخاصة بك.

أرقام شركات المرافق:

أرقام البلدية أو المقاطعة:

اسم شركة التأمين ورقمها:

رقم بوليصة التأمين الخاصة بي واسم حامل البوليصة:

خط مساعدة هيئة إدارة الطوارئ الفيدرالية (FEMA): (800) 621-FEMA (3362)  
الهاتف النصي (TTY): (800) 462-7585  
الموقع الإلكتروني: [www.fema.gov](http://www.fema.gov)

موارد الصحة النفسية:

إدارة خدمات تعاطي المخدرات والصحة النفسية  
خط تعليمات الكوارث: (800) 662-4357  
الموقع الإلكتروني: <http://www.disasterdistress.samhsa.gov/>

موارد أخرى لحالات الكوارث في منطقتي:



عقب حالة الطوارئ



## أنظمة ومعلومات تنبيه المنطقة العامة

بعض المبادرات الإقليمية مدرجة أدناه. استعن بها لمساعدتك في التأهب لحالات الطوارئ. يرجى ملاحظة: قد لا تتوفر كل الخدمات في منطقتك. لا يعني ذكر هذه الخدمات الإقرار بها.



احصل على معلومات مجانية سرية أو إحالة للخدمات الصحية والبشرية التي تتضمن توفير الطعام والإسكان في حالات الطوارئ، والتدريب المهني، ورعاية الأطفال ودعم كبار السن والأشخاص ذوي الإعاقات. يمكن كذلك استخدام 211 عقب حالات الطوارئ واسعة النطاق كمدخل معلوماتي.

أحتاج إلى مساعدة؟  
اتصل على الرقم 2-1-1 أو  
964-7922 (866) 1 أو تفضل  
بزيارة [www.211sepa.org](http://www.211sepa.org)





يُمد نظام تنبيه المباني الأسر بطريقة لتنبيه أول المسعفين بالاحتياجات الخاصة للأفراد في مجتمعهم من خلال ارتباطه بنظام 911.

**Premise Alert**  
(تنبيه المباني)  
[www.papremisealert.com](http://www.papremisealert.com)



تم تصميم برنامج Yellow Dot للمساعدة في حوادث تصادم السيارات التي تعمل بمحرك، وغيرها من الطوارئ الطبية. يؤدي وضع نقطة صفراء على النافذة الخلفية للسيارة إلى تنبيه المسعفين الأوائل إلى فحص صندوق التابلوه لسيارتك للحصول على معلومات ضرورية لضمان تلقيك الرعاية الطبية الحرجة. تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني لطلب صندوق أدوات. يمكنك أيضًا إيجاد أماكن يمكنك الحصول على صندوق أدوات.

**برنامج Yellow Dot**  
(النقاط الصفراء)  
[www.yellowdot.pa.gov](http://www.yellowdot.pa.gov)



تم تصميم قارورة الحياة للتحدث نيابة عنك عندما تعجز عن التحدث عن نفسك. تحتوي القارورة على معلومات طبية مهمة يمكنها مساعدة أفراد الطوارئ في إدارة العلاج الطبي المناسب.

**Vial of Life**  
(قارورة الحياة)  
[www.vialoflife.com](http://www.vialoflife.com)



**أنظمة ومعلومات التنبيه العامة**



**يجب عليك الاتصال فقط بالرقم 911 في حالات الطوارئ الطبية أو في الأوضاع الخطيرة. تعلم كيف تصبح مستعدًا بالنسبة لحالات الطوارئ قبل حدوثها، اتصل بـ هيئة إدارة الطوارئ المحلية التابعة لك.**

**هيئات إدارة الطوارئ (EMAS)** تعمل لضمان السلامة العامة المتعلقة بالطوارئ واسعة النطاق. لدى بعض هيئات إدارة الطوارئ (EMAS) موارد وسائل التواصل الاجتماعي والتعليقات الخاصة بها المدرجة على المواقع الإلكترونية كذلك. أرقام الهاتف والمواقع الإلكترونية لهيئات إدارة الطوارئ (EMAS) في جنوبي شرقي ولاية بنسلفانيا مدرجة أدناه:



هيئة إدارة الطوارئ الفيدرالية <Mark Wolfe>/FEMA

ضع علامة اختيار في المربع بجوار هيئة إدارة الطوارئ المحلية التي تتبعها:

**مكتب إدارة الطوارئ بمدينة فيلادلفيا (OEM)**  
اتصل برقم 311 من داخل فيلادلفيا، أو رقم 215-686-8686 من خارج فيلادلفيا  
[www.phila.gov/Ready](http://www.phila.gov/Ready)

**إدارة الطوارئ لمقاطعة باكز**  
(215) 340-8700  
[www.buckscounty.org/government/EmergencyServices](http://www.buckscounty.org/government/EmergencyServices)

**إدارة خدمات الطوارئ لمقاطعة تشيستر**  
(610) 344-5000  
[www.chesco.org/des](http://www.chesco.org/des)

**إدارة طوارئ مقاطعة ديلاوير**  
(610) 565-8700  
[www.co.delaware.pa.us/depts/emergency.html](http://www.co.delaware.pa.us/depts/emergency.html)

**قسم السلامة العامة لمقاطعة مونتغومري**  
(610) 631-6500  
[www.dps.montcopa.org](http://www.dps.montcopa.org)

**أخرى:**

---

---

---





تعمل الإدارات الصحية على مساعدة الأشخاص في العيش في مجتمعات تتمتع بصحة جيدة. أرقام الهاتف والمواقع الإلكترونية للإدارات الصحية لمقاطعات جنوبي شرقي ولاية بنسلفانيا مدرجة أدناه. ضع علامة اختيار في المربع بجوار الإدارة أو المكتب الصحي المحلي الذي تتبعه:



إدارة الصحة العامة في بنسلفانيا

اتصل برقم 311 من داخل فيلادلفيا أو رقم 686-8686 (215) من خارج فيلادلفيا

[www.phila.gov/health](http://www.phila.gov/health)

إدارة الصحة في مقاطعة باكز

(215) 345-3318

[www.buckscounty.org/government/HumanServices/HealthDepartment](http://www.buckscounty.org/government/HumanServices/HealthDepartment)

إدارة الصحة في مقاطعة تشيستر

(610) 344-6225

[www.chesco.org/health](http://www.chesco.org/health)

مكتب الصحة المجتمعية في مقاطعة ديلاوير

(610) 891-5311

[www.co.delaware.pa.us/intercommunity](http://www.co.delaware.pa.us/intercommunity)

إدارة الصحة في مقاطعة مونتغومري

(610) 278-5117

[www.health.montcopa.org](http://www.health.montcopa.org)

أخرى:

---

---

---



تعرف على موارد التأهب المحلية الخاصة بك



## حالات الطوارئ داخل المنزل وخارجه

يمكن أن تحدث حالات الطوارئ التي قد تتسبب لك بفقدان الوعي أو العجز عن الكلام. سيطلع أول المسعفين على محفظتك أو جيبك للتعرف على هويتك وعلى حالتك الطبية ومن الذي يجب أن يتصلوا به في حالة الطوارئ. **احتفظ بمعلومات مهمة في بطاقة المعلومات الصحية في محفظتك أو جيبك.**

### كل شيء عني

قد يقابل بعض الأشخاص من ذوي الاحتياجات الوظيفية تحديات التواصل مع المسعفين الأوائل وموفري الرعاية أثناء الطوارئ.

هناك مساحة على ظهر الغلاف حيث تستطيع كتابة أي وسائل تواصل أو احتياجات طبية لديك. املأ الغلاف الخلفي وقم بتعليق هذا الكتيب على ثلاجتك أو في أي مكان ملحوظ.

قد تساعد هذه المعلومات أول مسعفين في التواصل معك لتظل آمنًا ومرتاحًا في حالة الطوارئ.



## بطاقات المعلومات الصحية

املأ نسختين من بطاقات المعلومات الصحية أدناه وقم بنزعهما من هذا الكتيب.  
احتفظ بإحدهما في جيبك أو محفظتك وأعطِ النسخة الأخرى لشخص في شبكة الدعم الخاصة بك.

ABOUT YOU

Fill out this card with help from your healthcare provider. Keep it with you in your wallet, purse or other safe place.

Name: \_\_\_\_\_  
Phone: \_\_\_\_\_  
Address: \_\_\_\_\_  
Birth Date: \_\_\_\_\_  
Blood Type: \_\_\_\_\_  
Primary Language Spoken: \_\_\_\_\_

**Allergies** (medicine, food or other):  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Medical Conditions** (such as asthma, diabetes, epilepsy, heart condition, high blood pressure, lung problems, kidney disease, chronic hepatitis, HIV infection):  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Special Needs** (hearing, speaking, seeing, moving):  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Special Equipment / Supplies / Other Needs:**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### EMERGENCY CONTACTS

#### 1<sup>st</sup> Emergency Contact

Name: \_\_\_\_\_  
Phone: \_\_\_\_\_

#### 2<sup>nd</sup> Emergency Contact (someone who lives out of town)

Name: \_\_\_\_\_  
Phone: \_\_\_\_\_  
E-mail: \_\_\_\_\_

#### Other Important Numbers (doctor, service providers)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### IN AN EMERGENCY:

- Follow your emergency plan and instructions from local officials.
- Keep this important information with you.
- Take medicines and important supplies with you if you have to leave your home.



Health Information Card

ABOUT YOU

Fill out this card with help from your healthcare provider. Keep it with you in your wallet, purse or other safe place.

Name: \_\_\_\_\_  
Phone: \_\_\_\_\_  
Address: \_\_\_\_\_  
Birth Date: \_\_\_\_\_  
Blood Type: \_\_\_\_\_  
Primary Language Spoken: \_\_\_\_\_

**Allergies** (medicine, food or other):  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Medical Conditions** (such as asthma, diabetes, epilepsy, heart condition, high blood pressure, lung problems, kidney disease, chronic hepatitis, HIV infection):  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Special Needs** (hearing, speaking, seeing, moving):  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Special Equipment / Supplies / Other Needs:**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### EMERGENCY CONTACTS

#### 1<sup>st</sup> Emergency Contact

Name: \_\_\_\_\_  
Phone: \_\_\_\_\_

#### 2<sup>nd</sup> Emergency Contact (someone who lives out of town)

Name: \_\_\_\_\_  
Phone: \_\_\_\_\_  
E-mail: \_\_\_\_\_

#### Other Important Numbers (doctor, service providers)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### IN AN EMERGENCY:

- Follow your emergency plan and instructions from local officials.
- Keep this important information with you.
- Take medicines and important supplies with you if you have to leave your home.



Health Information Card



بطاقة المعلومات الصحية





## من الذي أعد هذا الكتيب؟



تم إعداد هذا الكتيب في ربيع عام 2012 وتم تحديثه عام 2014 كثمرة للمجهود المشترك الذي بذلته إدارة الصحة العامة في فيلادلفيا (PDPH) ومشروع التوعية الإقليمي للمجموعات السكانية المعرضة للخطر (RVPOP) وشركاؤها من الهيئات المختلفة؛ وهم:



- Public Health Management Corporation (مؤسسة إدارة الصحة العامة) (PHMC) موارد التنمية البشرية/المؤسسات الجديدة
- Royer-Greaves School for the Blind (مدرسة روير-غريفز للمكفوفين) Philadelphia Office of Emergency Management (مكتب فيلادلفيا لإدارة الطوارئ) (OEM)
- The Attic Youth Center (مركز أتيك للشباب)
- The Southeastern Pennsylvania Medical Reserve Corps (الفيلق الطبي الاحتياطي لجنوبي شرقي ولاية بنسلفانيا)
- The Southeastern Pennsylvania Regional Task Force (فريق العمل الإقليمي لجنوبي شرقي ولاية بنسلفانيا)
- The SEPTA Advisory Committee (اللجنة الاستشارية لوسائل النقل التي يسهل الوصول إليها) (SAC) (بهيئة النقل جنوبي شرقي بنسلفانيا)
- Montgomery County Department of Public Safety (إدارة السلامة العامة بمقاطعة مونتغومري) .N.O.R.T.H. - مدير برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) بنسلفانيا
- Our Lady of Guadalupe Church in Buckingham (كنيسة سيدة غوادالوبي في باكغهام)
- Paoli-Berwyn-Malvern Lions Club (نادي مالفرن ليونز بنسلفانيا)
- Pennsylvania Department of Environmental Protection (إدارة الحماية البيئية في بنسلفانيا)
- Pennsylvania Department of Health - Southeast District Office (إدارة الصحة في بنسلفانيا - المكتب الحي الجنوبي الشرقي) مدرسة بنسلفانيا للصم
- Philadelphia Associated Services for the Blind (خدمات فيلادلفيا للمكفوفين) Philadelphia Coordinated Health Care (الرعاية الصحية المنسقة في فيلادلفيا) (PCHC)
- Philadelphia Medical Reserve Corps (فيلق فيلادلفيا الطبي الاحتياطي)
- مشروع السجناء المصابين بالإيدز لمكتب تنسيق أنشطة الإيدز (فيروس نقص المناعة البشرية) (AIDS)
- ActionAIDS فريق عمل المبادرة الصحية في أفريقيا ومنطقة الكاريبي
- فرع فالي ديلوير لرابطة الزهايمر
- فرع جنوبي شرقي بنسلفانيا التابع للصليب الأحمر الأمريكي
- Associated Services for the Blind (خدمات مساعدة المكفوفين)
- Association for Macular Diseases (جمعية أمراض شبكية العين)
- Bucks County Department of Mental Health (إدارة مقاطعة باكز للصحة النفسية/البرامج التنموية)
- شركة Center in the Park
- Chester County Department of Emergency Services (إدارة خدمات الطوارئ بمقاطعة تشيستر)
- شركة Fort Washington Fire
- Germantown Deaf Ministries Fellowship (رابطة الكهنوت للصم جيرمانتاون)
- مجتمع Hayes Manor للمتقاعدين
- جامعة Holy Family (هولي فاميلي)
- شركة Horizon House
- Institute on Disabilities (المعهد المعني بالإعاقات) - مبادرة بنسلفانيا بشأن تقنيات المساعدة





الاسم: \_\_\_\_\_

## كل شيء عني

### ما يجب أن يعرفه أول المسعفين وموفري الرعاية عني؟

**أنت** أقدر شخص على معرفة قدراتك واحتياجاتك أثناء الكارثة وبعدها. تعرف على كيفية التأهب والتخطيط والتعبير عن احتياجاتك وقدراتك. فكّر في المعلومات التي ستحتاج إلى مشاركتها مع المسعفين الأوائل، بما في ذلك، خدمات الطوارئ الطبية (EMS)، أو الشرطة، أو المتخصصين في مجال الصحة. اكتب أي معلومات مهمة أدناه.

### ما هي أفضل طريقة للتواصل معي؟

ما الأشياء التي يجب أخذها معي عند المغادرة؟ (حيوانات المساعدة، الأدوية، أداة المساعدة على التحرك؟)

من الذي تحتاج إلى م هاتفته؟ جهة الاتصال في حالة الطوارئ (ICE):

أمراض الحساسية:

الحالة الطبية:

الأدوية:

غير ذلك: