



دليلك في الحالات الطارئة



في الإسعافات الأولية

4



في مواجهة الكوارث
الطبيعية وانقطاع التيار

1



في السلامة من الحرائق

5



في مواجهة طوارئ الحرب

2



الاهتمام بذوي
الاحتياجات الخاصة

6



في الحماية من الأعمال
التخريبية

3

«الاستعداد هو الخطوة الأهم نحو الحماية»

الرؤية

التميز في إدارة الطوارئ والأزمات والكوارث

المهمة

تعزيز إمكانيات دولة الإمارات العربية المتحدة، في إدارة ومواجهة الطوارئ والأزمات والكوارث، ووضع متطلبات ضمان استمرارية العمل خلالها والتعافي السريع منها، بالاستعداد والتخطيط المشترك، وباستخدام كافة وسائل التنسيق والاتصال على المستوى الاتحادي والمحلي والخاص، بهدف المحافظة على الأرواح والممتلكات

الهدف

تحقيق سياسة الدولة في ما يخص الاجراءات اللازمة لإدارة الطوارئ والأزمات والكوارث

دليلك في الحالات الطارئة

موافقة المجلس الوطني للإعلام

2013 / 510

فهرس المحتويات

101	في السلامة من الحرائق	4	تمهيد
115	الاهتمام بذوي الاحتياجات الخاصة	7	في مواجهة الكوارث الطبيعية وانقطاع التيار
120	الحقيبة الجاهزة	27	في مواجهة طوارئ الحرب
124	أرقام هواتف مهمّة	43	في الحماية من الأعمال التخريبية
125	كلمة أخيرة	83	في الإسعافات الأوليّة

تمهيد

الحماية، هي مجموعة من المبادئ والقيم المعرفية والوسائل والتطبيقات، التي يلجأ إليها الإنسان عند مواجهة خطر ما، أو عند وقوع أو توقع حادث ما. والغرض منها هو درء هذا الخطر ومنع وقوعه، أو التخفيف من حدّته وآثاره السلبية في حال حدوثه.

وتتعلق الحماية الفعّالة والناجعة، من نقطة الاستعداد، التي تشكّل «الخطوة الأهم نحو الحماية»، والركيزة التي تُبنى عليها عمليات الحماية، التي تؤدّي - إذا ما تمّ اعتماد تفاصيلها بدقّة والتزام - إلى ضمان أكبر ووقاية أفضل، لحياة الناس وممتلكاتهم، وبالتالي، للدولة ومكتسباتها.

في هذا «الدليل»، نقدّم إليك سلسلة من المفاهيم والأساليب، التي تساعدك، في مختلف الحالات الطارئة، على تجنّب المخاطر التي تهدّد حياتك وسلامتك، كما حياة وسلامة أسرّتك والمُحيطين بك، أو الذين تُصادفهم أثناء تنقّلاتك، في الطرق أو في المدرسة أو في مكان العمل.

ويساعدك هذا الدليل - أيضاً - على كيفية حماية ممتلكاتك وممتلكات الآخرين، من فردية ومُجتمعية، عبر توجيهات ونصائح، تتوافق مع مُختلف أصناف المخاطر وطبيعتها، إن في حالات السلم أو أثناء الحروب والاضطرابات والكوارث.

يُذكرُ هذا الدليل على أفضل الطرق وأحدثها، في حماية نفسك، وفي نجدة الآخرين. فهو يعرض كيفية القيام بالإسعافات الأوليّة لوقف نزيف دموي، أو لمعالجة حروق وكسور، أو لإنعاش مُصاب تعرّض لأزمة قلبية أو لحالة اختناق.

ويُقدّم نصائح من أجل السلامة أثناء وقوع الحرائق، وفي كيفية التعاطي مع مكوّنات الأمانة، من مبانٍ وتجهيزات وتقنيات طاقة.

ويعرض كيفية التعامل مع حالات الطوارئ في أوقات السلم، بما يعني مواجهة الكوارث الطبيعية والانقطاع المفاجئ للتيار الكهربائي، واتخاذ احتياطات التمرّن الغذائي.

ويرشدك إلى أفضل الطرق في التعامل خلال الحرب لتفادي الأزمات المختلفة التي قد تنشأ عنها، على مستويات الاستهلاك والتبرّع بالدم والإنذار وتجهيز الملاجئ واحتياطات الدفاع.

ويؤكد الدليل على أهمية تأمين «الحقيبة الجاهزة»، ويُعينك على سُبُل تفادي التهديدات الإرهابية المُحتملة، من كيمائية وبيولوجية، كما في كيفية تجنّب مخاطر الهجمات بالقنابل.

ويرشدك - ختاماً - إلى كيفية الاهتمام بذوي الاحتياجات الخاصة في حالات الطوارئ.

1 - في مواجهة الكوارث الطبيعية وانقطاع التيار

8	البرق والصواعق
10	الفيضانات
12	الهزّات الأرضية والزلازل
17	مدّ الأمواج العاتية (تسونامي)
21	الانزلاقات الأرضية
23	انقطاع التيار الكهربائي
24	تخزين المواد الغذائية الأساسية

البرق والصواعق

البرق، هو الضوء المُبهر، الذي يظهر فجأة في قلب السماء عند اضطراب الأحوال الجوية. وهو عبارة عن شرارة قوية ناتجة عن تصادم بين سحابتين، تحمل إحداهما شحنة كهربائية سالبة، والأخرى موجبة. ويعقب هذا الضوء صوت عالٍ قادم من اتجاه السماء، يسمى «الرعد». ويُطلق على الاثنين معاً اسم «الصاعقة».

والبرق عادة لا يكون ضاراً، أما السبب فهو أن معظم شحناته لا تصل إلى الأرض. وعلى أية حال، فإن البرق يُظهر قوّته من آن لآخر في اقتلاع شجرة، أو هدم مدخنة أو قتل شخص أو حيوان.

وقد اتضح أن معظم هؤلاء الذين صعقهم البرق كانوا يستظلّون أو يحتمون بشجرة، وهذا هو أخطر ما يفعله الإنسان حينما تتورع عاصفة رعدية. ذلك لأن الأشجار والمباني العالية تساعد صواعق البرق على الوصول إلى الأرض. ومن أجل هذا كان الحرص على تزويد أسطح المباني بممانعات الصواعق، وهي أشربة معدنية تمتصّ الكهرباء وتصرف شحنتها القاتلة إلى جوف الأرض.

ويعمل مانع الصواعق على امتصاص شحنتها، وتفرغها في الأرض بسلام، بعيداً عن المبنى، لأن الطاقة المذهلة للصاعقة قادرة على تدمير أي شيء يقع في طريقها.

كيف تتجنب مخاطر البرق؟

عندما تهدد عاصفة رعدية المنطقة التي تكون موجوداً فيها، تصرف بوعي، وابحث عن ملاذ أكثر أماناً، وتجنب الاقتراب من الأجسام المعدنية أو الاحتماء تحت شجرة عالية.



أثناء حصول الرعد، تجنب القيام بما يلي

- استعمال الهاتف والأجهزة والمعدات الكهربائية.
- الوقوف تحت الأشجار العالية.
- البقاء في الخارج أو في الأماكن المرتفعة.
- لمس الأجسام المعدنية.
- الاقتراب من الأسوار المعدنية، والأنابيب والسكك الحديدية.



إذا كنت خارج البيت، ابحث عن الملاذ الآمن

- التجئ إلى مبنى أو مركبة.
- في الأماكن المفتوحة أو الغابات، احتم في منطقة منخفضة، مثل مكان تنمو فيه أشجار صغيرة بكثافة.
- في منطقة مفتوحة، خذ وضعية كروية بالزحف على الأرض.
- إذا صادف وجودك في البحر، توجه نحو الشاطئ.
- إذا كنت تقود دراجة هوائية أو نارية، أو عربة جولف، ترجل عنها.
- إذا كنت متجمعاً مع أشخاص آخرين، على الجميع أن يتفرقوا.



إذا كنت داخل البيت

- تجنب الاستحمام، لأن الأنابيب وتمديدات الحمام يمكن أن توصل الطاقة الكهربائية للبرق.
- تجنب استعمال الهاتف المزود بأسلاك، إلا في الحالات الطارئة. فالهواتف اللاسلكية والخليوية تكون آمنة الاستعمال في مثل هذه الحالات.
- قم بفصل الأجهزة والمعدات الكهربائية عن مصدر التيار (مثل الحواسيب الآلية)، وأطفئ أجهزة تكييف الهواء. فالطاقة الناتجة عن البرق يمكن أن تسبب ضرراً خطيراً.

الفيضانات

الفيضانات هي إحدى الظواهر الطبيعية التي تحدث نتيجة زيادة منسوب المياه في المجاري المخصصة لها. وكلما زادت سرعة جريان المياه ازدادت معها كمية الفيضان والعكس صحيح. وهي تراكم أو تزايد المياه التي تغمر الأرض، ويمكن أيضاً أن تنطبق على تدفق المياه من المد والجزر. تأتي الفيضانات غالباً نتيجة لما يلي:

- حدوث زيادة في مستويات هطول الأمطار الغزيرة.
- هبوب العواصف القوية والأعاصير.
- انهيار السدود التي تحتزن كميات كبيرة من المياه.
- زيادة مفاجئة في مستوى مياه البحار، نتيجة هطول الأمطار الغزيرة، أو بسبب ذوبان الثلوج على الجبال، أو في أعقاب وقوع الهزات والزلازل الأرضية أو في قيعان البحار (تسونامي...)، أو نتيجة حدوث تغيير في ضغط المياه أسفل المحيطات.

وتكون معظم الفيضانات ضارة، لأنها قد تؤدي إلى خسائر كبيرة في الأرواح والممتلكات (منازل، مواشي، سيارات...) والمنشآت العامة (مبان، جسور وأنفاق، خطوط الهاتف والتيار الكهربائي...). كما إلى جرف الطبقة العليا للتربة. فعلى المستوى البشري، قد تتسبب الفيضانات في حالات وفاة نتيجة، الغرق أو الصعق بالتيار الكهربائي، أو نتيجة للأوبئة والأمراض التي تنتشر بسبب التلوث المحتمل لمياه الشرب والاستخدام على حد سواء. كما قد تتسبب في حدوث نقص حاد في المواد الغذائية، لاسيما في المناطق التي تحاصرها المياه ويصعب الوصول إليها بسهولة، أو نتيجة لغرق المحاصيل الزراعية، وبالتالي تلفها.

ويمكن للخبراء ومراكز الأرصاد الجوية توقع حصول الفيضانات عبر متابعتهم للتقلبات الجوية المختلفة، وبالتالي التنبيه إلى المخاطر المحتملة. لكن، يبقى اتخاذ إجراءات الحيطة والحذر ضرورياً وواجباً، على المستويين الفردي والجماعي، لتلافي وقوع ما لا تُحمد عقباه. وتأتي السرعة في تنفيذ عمليات الإخلاء في مقدمة هذه الإجراءات.

الإخلاء والانتقال إلى منطقة مرتفعة

- إذا كنت في البيت، اتبع إحدى الخطوات التالية :
- إبقَ حيث أنت، ولكن عليك متابعة التطورات عبر المذياع (الراديو) أو التلفاز لمتابعة، والاستعداد لتنفيذ التعليمات التي تأتيك من الجهات المعنية (الشرطة مثلاً) بالإخلاء.
- إذا ما اعتقدت أن من الخطر البقاء في المنزل، حافظ على هدوئك واتصل بالشرطة (وزودها بالمعلومات اللازمة) للمساعدة والإخلاء الفوري.
- انتقل إلى منطقة مرتفعة، بعيداً عن مجاري الأمطار والسيول والأودية والسدود والجبال.



إذا كنت داخل سيارة:

- تصرف بوعي تام وبحذر شديد، وانتبه إلى مؤشرات الفيضان.
- لا تلجأ بتاتا إلى المغامرة، فقد تؤدي بك وبمَن معك.
- لا تتجاوز بسيارتك الحواجز الأمنية لأنها وُضِعَتْ من أجل سلامتك.
- إذا ما علقت سيارتك في منطقة يرتفع منسوب المياه فيها بسرعة، اتركها على الفور وحاول الوصول إلى منطقة أكثر ارتفاعاً.
- اتصل بإدارة الدفاع المدني أو الشرطة إذا كانت هناك حاجة للمساعدة.



الهزّات الأرضية والزلازل



عندما يقع الزلزال...

إذا كنت داخل مبنى

- قف تحت إطار مدخل الباب، أو تحت طاولة متينة.
- ابتعد عن النوافذ والزجاج والرفوف، وعن أي شيء يُمكن أن يسقط عليك من الأعلى ويؤذيك.
- احذرْ تسرّب الغاز، ولا تُشعل الشموع، أو أعواد الثقاب أو الأنواع الأخرى من اللهب أثناء وبعد الهزة.

الزلازل هي إحدى الظواهر الطبيعية التي لا يُمكن التنبؤ بوقوعها، كما لا يُمكن تفاديها، بل، بالإمكان اتخاذ الاستعدادات اللازمة للحدّ من كوارثها وأضرارها، أثناء وبعد وقوعها. وهي عبارة عن اهتزازات أرضية سريعة مُتّبعة بارتدادات، تُدعى: «أمواج زلزالية»، تعود إلى تكسّر الصخور وتحركها في باطن الأرض، نتيجة لمؤثرات جيولوجية ينجم عنها تحرك الصفائح الأرضية. وقد ينشأ الزلزال كنتيجة لأنشطة البراكين أو لوجود انزلاقات في طبقات الأرض.

وقد تؤدّي الزلازل إلى تشقّق الأرض ونضوب الينابيع، أو ظهور أخرى جديدة، أو حدوث ارتفاعات وانخفاضات في القشرة الأرضية، وأيضاً، حدوث أمواج عالية تحت سطح البحر (تسونامي)، فضلاً عن أثارها التخريبية على المباني والمواصلات والمنشآت. وتحدّد قوّة الزلزال من 1 إلى 10 درجات، وفق مقياس ريختر. وبينما تُعتبر قوة الزلزال من 1 إلى 4 درجات «خفيفة»، إذ من المُمكن ألاّ تُحدث أيّة أضرار على مُستوى الأرواح والممتلكات... فإنّ الزلازل التي تتراوح قوتها ما بين 4 و 6 درجات، تُصنّف «متوسّطة»، حيث قد تُحدث أضراراً بالمنازل والمباني. أما «القصوى»، فتوصّف بها الزلازل التي تزيد قوتها عن 7 درجات على المقياس نفسه، وفي هذه الحالة قد تستطيع الزلازل تدمير مدن ومناطق بأكملها، وإزالتها نهائياً، أو طمرها تحت الأرض. حتى الآن، إنّ الزلازل التي شعرنا بها في دولة الإمارات العربية المتحدة، هي نتاج لهزّات حصلت في المنطقة، ولم تسجّل حالات ارتفاع شديد في مستويات الموجات البحرية. إلّا أنّ أيّ مؤشر على وجود مثل هذا النشاط الذي يفرض تهديداً للدولة، سيتمّ التعامل معه على الفور، من خلال التنسيق مع المركز الوطني للأرصاد الجوية والزلازل، وسيتمّ تفعيل الإنذار الخاص بذلك. وفي مثل هذه الحالة، ستقوم الجهات المعنية والشرطة بتنفيذ الخطط المُعدّة لذلك، لرفع مستوى الاحتياط لدى الجمهور، أو القيام بالإخلاء، أو اتخاذ الإجراءات اللازمة في الحالات الطارئة إذا لزم الأمر.



وفي جميع الحالات:

- حاول أن تبقى محافظاً على هدوئك، ولا ترتبك، وحاول أن تُسعف مَنْ هُم حولك.
- تجنب الاتصال بهواتف الطوارئ (999)، للتخفيف من الضغط على خطوطها.
- استمع إلى المذيع أو تابع التلفاز للوقوف على آخر المعلومات والتطورات.



إذا كُنْتَ في مركبة

- توقف بأسرع ما يمكن أن تسمح به شروط السلامة.
- ابتعد عن الأنفاق والجسور، ولا تخرج من مركبتك.



إذا كُنْتَ خارج المبنى

- قف بعيداً عن الأشجار.
- ابقَ في المكان المفتوح إلى حين توقف الهزة.
- ابتعد عن المعابر السفلية والعلوية.
- ابتعد عن المباني والجدران الخارجية.
- ابتعد عن أعمدة الإنارة العالية وخطوط الكهرباء والهاتف.

بعد أن تتوقف الهزات...



إذا كانت هناك حاجة للإخلاء

- لا تستعمل المصاعد، وغادر بطريقة منظّمة عن طريق السلالم.
- قبل أن تغادر بيتك:
 - أطفئ كافة المصابيح والأجهزة الكهربائية.
 - أغلق مصدر الغاز وصنابير المياه.
 - قُمْ بجمع أفراد العائلة معاً.
 - أحضِر حَقائبك المَعْدّة مُسبقاً.
 - أقفل الباب، وقُمْ بتأمين بيتك.



- تفحص المبنى للتأكد من عدم وجود أية عيوب جديدة فيه أو في عناصر هيكلية، مثل الجدران، الأرضيات، حواجز الشرفات، الأعمدة. ثم أبلغ الجهات المعنية في حال حدوث أي من هذه العيوب (إدارة البلدية / قسم تفتيش المباني، إذا كنت تسكن في مبنى خاص أو حكومي، أو وحدات الصيانة التي تخدم في المنطقة).



- إبحث عن المصابين وقم بتقديم المساعدة لهم وإسعافهم، أو اطلب المساعدة بالاتصال بإدارة الدفاع المدني أو الشرطة إذا لزم الأمر.
- إبحث عن المفقودين وتفقد معارفك.
- لا تمشح في القدمين.
- انتبه إلى أماكن تسرب الغاز والماء والمجاري، وقم بالإبلاغ عنها.
- تفحص الأسلاك المقطوعة، وافصل التيار عن الأدوات الكهربائية المنزلية.
- قُمْ بتنظيف تسربات المواد الخطرة.
- استمع إلى الإذاعة المحلية لتتبع الإرشادات.
- اقتصد في استعمال الهاتف.

ملاحظة: يُصبح الإخلاء من المبنى ضرورياً، عندما تكون هناك علامات ملحوظة على وجود عيوب هيكلية في عناصره. وفي حال عدم وجود شقوق جديدة، يمكنك البقاء فيه.

العدة الاحتياطية لمواجهة الزلازل:



- زجاجات ماء كافية للشرب، ومؤونة أسبوع من أغذية معلّبة ومجفّفة (يجب استعمالها واستبدالها كي لا تفسد).
- فتّاحة مُعلّبات وعلبة ثقاب «كبريت».
- حقيبة إسعاف تحتوي على أدوات ومكوّنات الإسعاف الأولي والأدوية الضرورية لأفراد الأسرة.
- كتيّب عن الإسعافات الأوليّة.
- جهاز مذياع «راديو» صغير، ومصباح مع بطاريات إضافية.
- مطفأة حريق، وجهاز لتحريّ الدخان.
- مفتاح عدّة «إنكليزي» قابل للتعديل، لإصلاح تسرّبات الغاز والماء.
- سلّم محمول للنّجاة.
- أرقام هواتف الشرطة والطوارئ والدفاع المدني.

إذا ما حوصرت تحت الركام والحطام:



- حاول الاستناد إلى جدار قريب حيث يُمكن للمتقذين الوصول إليك بسهولة.
- غطّ أنفك وفمك بقطعة قماش أو براحة يدك.
- لا تستخدم ولاعة ولا تُشعل عود ثقاب.
- استخدم صفارة (إذا ما توفّرت لديك) أو اصرخ بصوت عالٍ لتنبيه المسعفين إلى مكان وجودك.

تعزيز إمكانية النجاة في حال محاصرتك تحت الأنقاض

إرشادات عامة عندما تكون تحت الركاب

- حافظ على نفسك، واحم رأسك ووجهك من الزجاج المتناثر أو الأجسام المتساقطة من أعلى، عبر تغطية رأسك بمعطف، أو ببطانية أو بالصحف أو بصندوق، إلخ.
- ابتعد عن المناطق الخطرة أو الأجسام غير المستقرة، وإذا أمكن، لبس زوجاً من الأحذية القوية لحماية قدميك من الزجاج المتناثر.
- استند إلى أي جدار خال من نوافذ زجاجية أو رفوف مركبة. أو ازحف واجلس تحت منضدة أو مكتب أو طاولة متينة، أو سرير صلب، لأن ذلك سيمنحك فسحة للتنفس، ويحميك من الأجسام المتساقطة من أعلى.
- إذا كنت في منطقة آمنة، إبقَ فيها، ولا تحاول استعمال السلالم أو المصاعد الكهربائية، لأن هناك احتمال خطر سقوط ركاب أو تضرر السلالم أو المخرج، وانقطاع التيار الكهربائي في المصاعد.
- استعمل مصباح ومّاض لجذب الانتباه، ولا تشغل مفاتيح المصابيح أو أعواد الثقاب أو النيران أو طَبّاخات الغاز إلخ، ما لم تكن متأكداً من عدم وجود خطر تسرب للغاز.
- إذا ما حوصرت بالركاب، حرّك أصابع يديك ورجليك بين فترة وأخرى، لضمان دوران الدم ومنع حدوث التجلّطات الدموية.
- حافظ على معنوياتك عالية بالتفكير بأحبائك، الأمر الذي سيساعدك في السعي إلى البقاء حياً، ويرفع من روح المقاومة لديك.
- حافظ على الهدوء، وكن متنبهاً، واستجب إلى نداءات المنقذين. لا تصرخ دون ضرورة لأن ذلك قد يضعفك.
- استقطب انتباه المسعفين باستعمال المصباح الوّماض، أو بالصراخ، إذا كنت متأكداً من وجود شخص من حولك.
- تناول الطعام والماء من الثلاجة، إذا كانت على مقربة منك.
- اقتصد في الاستهلاك، لكي تحافظ على بقاء الطعام لفترة أطول.
- احذر الزجاج المتناثر والركاب.

مدّ الأمواج العاتية (تسونامي)



التسونامي هو عبارة عن سلسلة من الأمواج العاتية، السريعة والقوية، تتشكل في البحر أو قرب الشاطئ، قد يصل ارتفاعها حتى 30 متراً، فيما قد يبلغ طولها مئات الأمتار، أما سرعتها فقد تصل إلى قرابة 800 كلم في الساعة. ونتيجة لذلك الكمّ الهائل من المياه والطاقة الناجمة عن تحركها، تكون آثار التسونامي مدمّرة، لاسيما عندما تضرب الشواطئ. والفارق بين أمواج تسونامي وأمواج البحر العادية هو أن طاقة الأولى تستمد من حركة الأرض بينما الثانية تأتي من الرياح.

يكثر حدوث ظاهرة أمواج تسونامي في منطقة المحيط الهادي، حيث يوجد أكثر من نصف براكين العالم. وعندما تقع تلك الظاهرة، فإن المناطق الساحلية تتعرض دون إنذار مسبق في بعض الأحيان، لأمواج بالغة القوة.

وتنشأ موجات تسونامي نتيجة اضطرابات عنيفة تحت سطح البحر، كالهزّات الأرضية والانزلاقات وتحرك أعماق المحيطات، والانفجارات البركانية التي تحصل تحت سطح الماء، إضافة إلى التفجيرات النووية.

وتحدث معظم حالات التسونامي بفعل الزلازل التي تقع في البحر والتي تؤدي إلى حدوث تحركات في قاعه. ومن المنطقة التي ينشأ فيها التسونامي، تنتقل الموجات في كافة الاتجاهات عبر مسافات شاسعة. وفي المياه العميقة، لا تكون موجة التسونامي ملحوظة ولكن عندما تقترب من الشاطئ، تزداد ارتفاعاً.

لا يمكن منع وقوع التسونامي أو التنبؤ الدقيق بحدوثه، حتى ولو كانت مؤشرات الزلازل تشير إلى المكان بشكل صحيح. وفي هذه الحالة، يقتصر دور الجيولوجيين وعلماء المحيطات والمختصين بالزلازل على إصدار تحذيرات بشأن احتمال وقوعه. لكن مع ذلك، يجري تطوير العديد من الأنظمة التي يمكن أن تساهم في الحد من أضراره.

هل يمكن أن تتعرّض دولة الإمارات العربية المتحدة لـ «تسونامي»؟

تتمتع دولة الإمارات العربية المتحدة بموقع جغرافي يحصّنها من ارتفاع موجات المدّ البحري (تسونامي)، لكونها بعيدة إلى حدّ ما عن مناطق هذا المدّ العالي. ولذلك فإن احتمال تعرّض الدولة لخطر التسونامي مباشرة، ضعيف. ومع ذلك، أنشأت دولة الإمارات العربية المتحدة «المركز الوطني للأرصاد الجوية والزلازل»، لمتابعة مثل هذه الحالات والمخاطر.



تراجع البحر على نحو مفاجئ

لا تبقَ مكانك، وتحقق من علامات الإنذار التي يجب الانتباه إليها



- إذا كنتَ عند الشاطئ أو بالقرب من البحر، وشعرتَ باهتزاز الأرض، توجّه على الفور إلى منطقة أعلى.
- لا تنتظر صدور إنذار بوجود تسونامي.
- توجّه إلى منطقة مرتفعة بأسرع ما يُمكن، لأن التراجع المفاجئ لمستوى منسوب مياه البحر الناتج عن تراجع في خط الساحل، بمسافة كيلومتر واحد أو أكثر أحياناً، يُعتبر بمثابة إحدى العلامات التي تسبق، أو تكون بين السطح العلوي لموجات التسونامي.
- لا تقترب من الشاطئ لكي تتحقق من الأمر، بل ابتعد عنه فوراً.
- إذا ما صدرت التعليمات بالإخلاء، نفذْ على الفور.



كيف تتصرف إذا ما فوجئت بتسونامي؟



- انتظر إشارة «انتهاء الحالة الطارئة»، وابتعد عن المنطقة إلى أن تصبح آمنة.
- لا تتخدع بالاعتقاد بأن الخطر قد زال عند حدوث موجة واحدة، فالتسونامي ليس مجرد موجة واحدة، بل سلسلة من الأمواج التي تتباين من حيث أحجامها.



- إذا كنت على متن زورق أو سفينة، وإذا ما توفّر لديك الوقت، انقل مركبك إلى المياه الأكثر عمقاً.
- إذا كانت الأحوال الجوية سيئة، قد يكون من الأسلم ترك المركب عند الرصيف والانتقال إلى منطقة مرتفعة.



- لا تبقى في المنازل والمباني الموجودة في المناطق الساحلية المنخفضة، في حال وجود إنذار بوقوع تسونامي، لأنها ليست آمنة.
- إذا لم يتوفّر لديك الوقت الكافي للانتقال السريع إلى المناطق البرية الداخلية أو إلى منطقة مرتفعة، إلجأ إلى مبانٍ محمية، حيث يمكن أن توفّر الطوابق العليا في المباني المرتفعة والمشيدة من الخرسانة المسلحة، ملاذاً آمناً.



- تحرّك بسرعة إلى منطقة عالية

الانزلاقات الأرضية

هي عبارة عن زحف كتل ترابية ضخمة وتحركها من مكانها، بما تحمله من مكونات، كالأتربة والصخور والأشجار. وتحدث عادة في سفوح الجبال والمناطق المرتفعة، أو في أحواض الأودية وعلى ضفافها، وكذلك في الأراضي المنحدرة. وتكون على نوعين: انخفاضية أو انقالية. ولا يكون وجود الماء ضروريا في حدوث هذه الحركات تحدث الانزلاقات الأرضية عند توفر واحد أو أكثر من الظروف التالية:

- الجاذبية الأرضية، ووجود بُنية صخرية غير اعتيادية ومائلة.
- وجود السفوح شديدة الانحدار، وخاصة في السفوح الانكسارية أو المنحدرات التي خلفها الإنسان عند شقّه للطرق في المناطق الجبلية.
- تشبّع الأرض بمياه الأمطار الغزيرة أو ذوبان الثلوج والجليد، وتلك المتسرّبة إليها من الخزانات وقتوات الريّ... إلخ.
- أثناء وفي أعقاب حدوث الزلازل والبراكين.
- وجود الجدران حادة الارتفاع التي تحيط بالخنادق النهرية والوديان الجليدية.
- إزالة الطبقات الأرضية الساندة، أو الطبقات الصخرية التحتية، بواسطة عمليات طبيعية، أو بواسطة الإنسان، كحفر الأنفاق والمناجم.





وبعد حدوث الانزلاق الأرضي...

- ابتعد عن المنطقة، وعن المباني والخطوط الكهربائية المتضررة.
- أبلغ الشرطة عن أية حوادث أو قضايا قانونية.
- أبلغ (البلدية) أو الجهة المختصة عن العيوب الهيكلية في المباني الخاصة أو العامة.
- قُم بتوجيه المنقذين إلى مواقع الأشخاص المصابين والمحاصرين قرب المناطق المتضررة.
- حاول الحصول على المعلومات والالتزام بها من الجهات المعنية قبل السكن في المنازل المتضررة.
- واصل الاستماع إلى التلفاز أو الإذاعة، للاطلاع على أحدث المعلومات عن الحالة الطارئة.



كيف تتصرف أثناء حدوث الانزلاق؟

- في حال حدوث انزلاقات أرضية يليها زلزال، يجب الإخلاء فوراً، إذا كان ذلك آمناً. ولا تنس أن تجلب معك حقيبتك الجاهزة.
- حافظ على هدوئك وكن حذراً، واستمع إلى الإذاعة أو التلفزيون متابعة آخر المعلومات عن الحالة الطارئة.
- أغلق مصادر الغاز والكهرباء والماء التي قد تسبب ضرراً إضافياً.
- أبلغ جيرانك.
- كن حذراً أثناء قيادة السيارة على وجه التحديد.
- إذا ما حوصرت، اطلب المساعدة أو اتصل بالرقم (999) وانتظر الإنقاذ.



مقدمات الانزلاقات؛

- ظهور شقوق جديدة أو عدم توازن، أو ميلان، أو ظهور نتوءات في الجدران الساندة للأرض.
- ميلان أو تحرك الأشجار والأشجار وأعمدة الكهرباء والاتصالات، في اتجاه الانحدار.
- حصول تغييرات في طبيعة الانحدار وأنماط تصريف المياه، مثل المياه التي تتجمع خلف جدار الحجز، أو تلك التي تتدفق من خلال سطح الأرض.
- تأكل أو إزاحة النباتات والجزء العلوي من التربة على المنحدر.
- ارتفاع قشرة الأرض أو قاع المنحدر.
- عند حدوث أي من هذه الدلائل، على مالك الأرض تكليف مهندس محترف للمعاينة والتقييم والتوجيه بحلول تصحيحية.

انقطاع التيار الكهربائي

هو انقطاع الطاقة الكهربائية لفترة قصيرة أو طويلة، وقد يكون جزئياً أو شاملاً. وتوجد - في العادة - أسباب عديدة لهذا الانقطاع، مثل:

- وجود أعطال طارئة في محطات الطاقة.
- تلف في خطوط الطاقة، أو المحطات الفرعية
- حدوث ماس كهربائي.
- تحميل زائد على الشبكة الكهربائية.
- نتيجة خطأ أو فعل بشري.
- أو أي جزء من نظام التوزيع.

وعلى الرغم من ندرة حالات انقطاع التيار الكهربائي في دولة الإمارات العربية المتحدة، يجب أن نكون مستعدين في كافة الأوقات. وفي ما يلي بعض الإجراءات التي يُمكن اتخاذها للاستعداد والتعامل مع انقطاع التيار الكهربائي:



- يجب تجنب اللجوء إلى الاتصال بالخطوط الساخنة الخاصة بالدفاع المدني أو الشرطة، ما لم يكن هناك وضع يهدد الحياة، أو كانت هناك حاجة لخدمات الإسعاف.
- إذا كنت بحاجة لاستخدام سيارتك، لنكن قيادتك بطيئة، وكن في غاية الحذر عند التعامل مع مستخدمي الطريق.
- تأكد من ترك المصابيح الرئيسية للسيارة مضاءة في كل الاحتمالات.



- اتصل بوحدة الصيانة التابعة للدفاع المدني أو إدارة البلدية، لإنقاذ الأشخاص العالقين في المصاعد أثناء انقطاع التيار الكهربائي. وهنا يجب على الجمهور ألا يحاول إنقاذ الأشخاص المحاصرين في المصاعد بأنفسهم، لأنهم غير مدربين، ولا يمتلكون المعدات المناسبة لمثل هذه العمليات.
- على الأشخاص المحاصرين في المصعد، المحافظة على الهدوء، والضغط على زر الإنذار، وانتظار وصول المساعدة.



- تناول المذياع والمصباح الكشاف من حقيبة الطوارئ الجاهزة.
- قم بتشغيل المذياع للحصول على المعلومات، فالنشرات الإخبارية الإذاعية ستكون الأداة الأكثر فعالية لتزويد الجمهور بأحدث المعلومات عن حالة انقطاع التيار.

تخزين المواد الغذائية الأساسية

لا شك بأن تجاوز حالة طارئة، سيكون أكثر سهولة عليك وعلى عائلتك، إذا ما قمتَ بتخزين المواد الغذائية الأساسية بشكل منتظم في منزلك. وهذه عادةً تتَّصف بالحكمة، لأنك لا تعرف متى تقع الحالة الطارئة. القائمة التالية للمواد هي مجرد مثال، ولكن لأبَد من تخزين المواد طبقاً لاحتياجاتك وأولوياتك. أما الكميات التي ستقوم بتخزينها فستعتمد على عدد أفراد أسرتك.

الاستهلاك التقديري لكل شخص لمدة أسبوعين:



- مشروبات: مسحوق الحليب، - علبتان (900 غرام لكل منهما) للأطفال حتى سن 6 أشهر
- علبه واحدة (900 غرام) للأطفال من سن 7 أشهر حتى 6 سنوات.
- سكر: 1 كيس (500 غرام)
- مشروب «ملت» علبه واحدة (400 ± غرام)



- حصص جافة: أنواع مختلفة من البسكويت، علبتان (250 غرام لكل منهما)
- شعيرية سريعة التحضير: (15 باكيت)



- مواد غذائية معلّبة: لحوم / سمك / بقوليات، 7 علب متنوعة (400 ± غرام لكل علبه)
- خضار معلّبة: 7 علب متنوعة (400 ± غرام لكل علبه)



- أرز: 2.5 كغم + 1 كغم
- زيت الطبخ: قنينة واحدة (250 ± غرام)
- تمر

2 - في مواجهة طوارئ الحرب

28	طوارئ الحروب
29	توزيع المياه
29	ترشيد استهلاك المواد الغذائية
30	ترشيد استهلاك الوقود
31	التبرع بالدم
32	نظام إنذار الجمهور
33	تأمين الملاجئ وتأهيلها وحمايتها
40	احتياطات دفاعية

الحرب هي خلاف لطبيعة الإنسان، لأنها قد تؤدي إلى فناء الأفراد وتهديم الديار والتهايم الأموال، كما أنها تبعث على الخوف والاضطراب لدى كافة الناس. فالأمم عامة، من حيث طبيعتها الإنسانية، لا تريد الحروب، وتميل إلى تجنب ويلات الوقوع في براثنها، لذلك تجنح إلى الحلول السلمية للمشاكل والنزاعات التي قد تطرأ بينها وبين سواها، لاسيما تلك التي تطمع في الاستيلاء على أراضي وثروات غيرها.

من هنا، فإن الحرب، مهما اختلفت في أسبابها ودوافعها، هي حالة استثنائية في الإنسان، حالها حال إجراء العملية الجراحية، وإلا فاللزام عند الخلاف تحكيم الحوار، ورضوخ من ليس له الحق للحق.

لكن، مع انتشار الحروب والمنازعات المسلحة في العالم، فقد لا تنجو العديد من الدول، من أن تكون عرضة لها.

وعندما تقع الكارثة - لا سمح الله - فهي تقع دون سابق إنذار، ويمكن أن تؤثر على كل شخص، كما على مسارات الحياة اليومية الاعتيادية. فهي إلى جانب سقوط القتلى والجرحى، ووقوع الدمار، قد تؤدي إلى أزمة في تأمين السلع والخدمات الأساسية بسهولة.

لذلك تلجأ الدول كافة إلى تنفيذ إجراءات الطوارئ، للمساعدة في تأمين التجهيزات الأساسية، لكي تستمر الحياة الطبيعية قدر الإمكان. إلا أن فرص النجاة قد تتأثر كثيراً، إن لم تكن معتاداً على هذه الإجراءات.

طوارئ الحروب

... في الحقيقة، لا حاجة لأن تجرّب المصاعب غير الضرورية، لأن إجراءات الطوارئ في مواجهة الحرب، سهلة الفهم والمتابعة. وإذا ما بدأت بتعلمها وممارستها اليوم، ستكون بالتأكيد مستعداً إذا ما حصل الأسوأ. وما عليك سوى أن تستغل الفرصة، لتشارك في هذه الإجراءات وتتمرن عليها، عندما تقوم الهيئة الوطنية لإدارة الطوارئ والأزمات والكوارث بإجراء تمرين طوارئ في منطقتك.



توزيع المياه

- عندما تتعطل إمدادات المياه، سيتم إنشاء نقاط توزيع على مقربة من منزلك.
- أحضر حاويات الماء إلى أقرب نقطة توزيع، وقم بتخزين الماء بطريقة منتظمة.

ترشيد استهلاك المواد الغذائية



الخطوة 4

- استعمل قسائم الطعام لشراء المواد المقتنة من باعة التجزئة المرخص لهم.



الخطوة 3 / مركز التسجيل

- دوّن في استمارة التسجيل أسماء وأرقام السجل المدني لكل من أفراد الأسرة على كل قسيمة.



الخطوة 2 / إشعار قسائم طعام

- أرفق مع الإشعار وثائق أسرتك (شهادات الميلاد) عند ذهابك إلى مركز التسجيل المحدد.



الخطوة 1 / إشعار تسجيل

- في ما يتعلق بالخدمات الحكومية: سُسَلَم عند قيامك بالتسجيل إشعاراً بذلك.

ترشيد استهلاك الوقود



الخطوة 2 / مركز الاستلام
 • قدّم هذه البطاقة مع سجلّك المدني إلى مركز الاستلام المحدّد.



الخطوة 1 / إشعار قسائم الوقود
 • في ما يتعلّق بالخدمة الحكومية: ستُسلّم عند التسجيل بطاقة إشعار بذلك.



الخطوة 4 / استخدام القسائم
 • استعمل قسائم الوقود لشراء حاجتك منها.



الخطوة 3 / قسائم الوقود
 • استلم قسائم الوقود الخاصة بك.

التبرع بالدم



قُمْ بواجبك...

- اصطحبْ معك بطاقة هويّتك والبطاقة الصحيّة، وبطاقة التسجيل... بعد ذلك، سيهتمّ بك طبيب (ة) أو ممرض (ة).



عند سماعك النداء:

- إذهبْ إلى أقرب مركز للتبرع بالدم وقمّ بالتسجيل.

نظام الإنذار العام «إنذار الجمهور»

نظام الإنذار العام هو عبارة عن شبكة صفّارات إنذار، تضعها الهيئة الوطنية لإدارة الطوارئ والأزمات والكوارث أو الدفاع المدني، في مناطق استراتيجية في كل أرجاء البلاد. ويهدف هذا النظام إلى إنذار الجمهور بالتهديدات الوشيكة التي يُمكن أن تعرّض حياة الناس وممتلكاتهم للخطر. وسيُستخدم نظام الإنذار العام للتحذير من هجمات جويّة، أو بريّة أو بحرية، بالإضافة إلى الكوارث الطبيعية أو التي يسببها الإنسان. ويبين الجدول أدناه المعاني المختلفة للإشارات. ويفضّل حفظها عن ظهر قلب.

نظام الإنذار العام		
الإشارات	الموقف	المعنى
إشارة «إنذار»	تُطلق عندما تكون هناك حالة من الخطر تصل إلى المستوى الوطني، ويتم الإعلان عنها من قِبَل الجهات المختصة	التحرك إلى الملجأ فوراً أو إلى المنطقة المحدّدة سابقاً
إشارة «زوال الخطر»	تُطلق عندما ينتهي التهديد	بالإمكان العودة إلى المنزل
إشارة «رسالة مهمة»	تُطلق لتنبيه السكان للاستماع إلى نبأ مهم عبر وسائل الإعلام	الاستماع إلى أية إذاعة محلية فوراً أو أية وسيلة أخرى مُتاحة



ملاحظة: عند الضرورة، يُمكن الاتصال بالجهات المعنيةّة (الطوارئ، الدفاع المدني)، على الرقم 999.

تأمين الملاجئ وتأهيلها وحمايتها



توجه إلى أقرب ملجأ عام

- إذا كنت خارج المنزل عند صدور إشارة «الإنذار» العام... ابحث عن الحماية في أقرب ملجأ عام، أو داخل سرداب بناية، أو ممر مسقوف (أنفاق عبور المشاة).



استعمل الملجأ / المنزل

- إذا كنت في منزلك أثناء الطوارئ... ابق حيث أنت، حافظ على هدوئك، واستخدم ملجأ المنزل أو الطابق حيث يتوفر.
- بالنسبة إلى الوحدات السكنية التي لا تتوفر فيها ملاجئ منزلية / طوابق... اتبع تعليمات الجهات المعنية التي تصدر في حينها، لتهيئة أغطية مطورة داخل منزلك باستعمال المواد والأثاث المنزلي المتوفر. فمثل هذه الأغطية يمكن أن توفر درجة مقبولة من الحماية ضد الركام المتطاير وشظايا الزجاج.

تأخذ الملاجئ، التي تقوم بتهيئتها إدارة الدفاع المدني والجهات المعنية، شكل المنازل، أو الطوابق/ الملاجئ العامة. ويراد منها حماية السكان من الإصابات التي قد تسببها الأسلحة أثناء الحالات الطارئة زمن الحرب.

وهناك أربعة أنواع من الملاجئ، هي:

- الملجأ المنزل، يُقصد به الملجأ داخل الوحدة السكنية الواحدة.
- الملجأ الطابق، وهو مشابه لملجأ المنزل، لكنه أكبر منه، ويقع في منطقة مشتركة في كل طابق من المبنى.
- ملجأ سُلّم الطابق، حيث يُمكن تعديل سلالمة النجاة الداخلية الخاصة بالحرائق، وتحويلها إلى ملاجئ.
- الملجأ العام، وهو الذي يتم تشييده في مجمع عام (مثل محطة قطار المترو، أو مجمع سكني، مدرسة، مسجد، مركز اجتماعي أو مبنى حكومي أو مواقف السيارات العامة تحت الأرض).

أثناء حالات طوارئ الحرب، تقوم الهيئة الوطنية لإدارة الطوارئ والأزمات والكوارث بإبلاغ الجمهور بإجراءات الحماية التي يجب اتباعها.

تهيئة الملاجئ المنزلية

أثناء الحالات الطارئة، تقوم الهيئة الوطنية لإدارة الطوارئ والأزمات والكوارث، بإبلاغ السكان بضرورة الاستعداد ومغادرة المكان، وتهيئة ملاجئهم المنزلية. وتشمل هذه التهيئة ما يلي:

- إزالة كافة التمديدات والرفوف المؤقتة داخله.
- إغلاق فتحات التهوية.
- تزويد الملجأ بخط هاتفي، تلفاز أو مذياع «راديو»، ومصباح كشّاف يعمل بالبطاريات، إلخ.



التحرّك بسرعة وهدوء إلى داخل الملجأ.



أحضّر المواد الأساسية مثل الماء والأدوية (إذا لزم) لبقائك في الملجأ.



أغلق كافة مصادر الغاز والماء، والفتحات التي يُمكن أن يتسرّب منها الغبار.



عند سماع إشارة «انتهاء الحالة» تستطيع مغادرة الملجأ المنزلي واستئناف حياتك اليومية المعتادة.



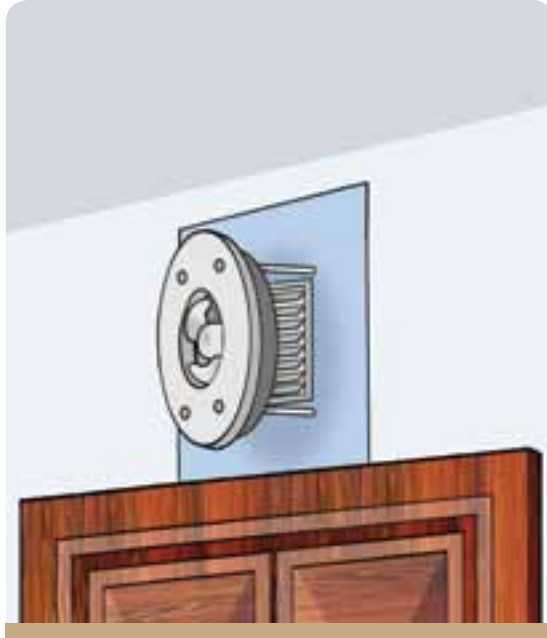
استمع إلى الإذاعة أو التلفاز لمتابعة الرسائل المهمة الصادرة عن الجهات المختصة.



ابتعد عن الجدران والأبواب في الملجأ ولا تتكئ عليها.

التعامل مع فتحات التهوية

إلى جانب الفتحات الخاصة بنقاط الإنارة، الكهرباء، الهاتف، التلفاز والمذياع، في الملاجئ المنزلية، هناك فتحتان للتهوية في جدار الملجأ.



أثناء حالة طارئة في زمن الحرب:

- يجب إقفال فتحتي التهوية بإحكام، بواسطة لوحات فولاذ، يتم تجهيزها لضمان حصر الهواء في كافة أرجاء الملجأ المنزلي. الأمر الذي يساعد في حمايتك وأسرتك من استنشاق الملوثات من الخارج.
- في هذه الوضعية التي يكون فيها الهواء محصوراً، يُمكن أن تبقى مرتاحاً نسبياً داخل الملجأ المنزلي لعدة ساعات. وتعتمد فترة البقاء الفعلية على عدة عوامل، مثل: العمر، الجنس والحالة الجسدية للأشخاص الموجودين في الملجأ.
- يُمكن إقفال هذه الفتحات، عن طريق شدّ لوحات الفولاذ، باستعمال الأدوات المنزلية الاعتيادية. وإذا ما وُجد أي شرط في المستقبل، أثناء حالة طوارئ إبان الحرب، لبقائك فترة أطول في الملجأ المنزلي، أو إسكان عدد أكبر من الأشخاص داخله، ستوفّر هذه الفتحات وسيلة لإدخال هواء جديد، وإخراج الهواء الفاسد، من خلال تركيب معدات مناسبة يُحدّدها الدفاع المدني، عندما تظهر الحاجة لذلك.

أثناء أوقات السلم:

توفّر فتحات التهوية الهواء للاستعمال اليومي للملجأ المنزلي.

اترك 25 بالمئة على الأقل من إجمالي مساحة فتحة التهوية دون غطاء، من أجل الحيلولة دون اختناق أي شخص يحاصر عرضياً داخل الملجأ المنزلي. يحدّد هذا الشرط في قائمة «الأعمال المصرّح بها وغير المصرّح بها»، والمذكورة على اللائحة المثبتة على الوجه الداخلي لباب الملجأ المنزلي.

تهيئة الملاجئ العامة

إذا كنت خارج منزلك، وسمعت إشارة «الإنذار»، ابحث عن أقرب ملجأ. وفي حال عدم وجود ملجأ عام على مقربة منك، احتتم بالذهاب إلى ملجأ تحت الأرض (مثل سرداب مبنى، نفق أو نفق عبور مشاة)، وابتعد عن أية نوافذ أو لوحات زجاجية. في حال عدم توفر مثل هذا الملجأ على مقربة منك و/أو لم تستطع الوصول إليه خلال دقائق قليلة، ابحث عن حفرة (مجري) مياه الأمطار أو الأسلاك الكهربائية تحت الأرضية، أو أي مكان مسقوف، أو استلق في خندق.

ولمعرفة الملجأ العام، انتبه للإشارة المخصصة له، المحددة من جانب الجهات المعنية. وتتوفر المعلومات الخاصة بمواقع الملاجئ العامة على الموقع الإلكتروني.



- لا تجلب معك أشياء كبيرة أو مواد قابلة للاشتعال إلى داخل الملجأ.



- إذا لم تكن على مقربة من ملجأ، احتتم حيث كنت (مثال: في نفق لعبور المشاة).



- إذا كنت في مركبة، أوقفها إلى جانب الطريق، اقلها، وتوجه إلى أقرب ملجأ.



- تحرك كوحدة عائلية لتجنب القلق، وساعد المعاقين والأطفال وكبار السن.



- تحرك بسرعة دون تدافع، واتبع التعليمات الصادرة عن المسؤولين.

الانتقال إلى الملاجئ العامة



- أخبر المسؤولين المختصين، إذا ما واجهتك أية مشاكل.



- لا تشعل ناراً لطهي وجبات الطعام



- حافظ على الهدوء واستمع إلى التعليمات التي تصدر عن مسؤولي الدفاع المدني أو إلى الإذاعة أو التلفاز.



- ابق مع الآخرين ولا تتجول في المكان.



- ادخل إلى الملجأ مباشرة، ولا تغلق المداخل والممرات.

مغادرة الملجأ العام



- دع الأسرة تتحرك بكاملها. كن صبوراً ولا تلجأ إلى التدافع أو تتعجل الخروج.



- غادر الملجأ بعد أن تأمرك السلطات المختصة بذلك فقط.

الاحتماء أثناء التواجد في منطقة مفتوحة

كيف تتصرّف إذا كنت خارج المنزل، عندما تُطلق صفارة «الإنذار»؟

إذا كنت خارج المنزل، وسمعت صفارة «الإنذار»، أركضْ إلى أقرب ملجأ عام، أو ملاذ، مثل سرداب مبنى أو نفق أو نفق لعبور المشاة. وفي حال عدم توفر مثل هذه المنشآت على مقربة منك، أو كنت غير قادر على الوصول إلى إحداها خلال دقائق قليلة، ابحَثْ، وحاول الوصول إلى الأماكن التالية: الخنادق، مجاري وقنوات تصريف المياه، أو المجاري المفتوحة.



الوقاية من الأضرار

رغم أننا لا نستطيع التحكم في استعمال الأسلحة مثل (القنابل والقذائف)، التي تسبب الأضرار، هناك العديد من الإجراءات التي نستطيع اتخاذها مسبقاً للحيلولة دون إلحاق الضرر بالملكات، أو على الأقل، الحد منها إلى أدنى مستوى.

حماية السطوح الزجاجية

- قم بتدعيم كافة السطوح الزجاجية بواسطة شريط لاصق، لتجنب تناثرها. يُمكن ترك النوافذ مفتوحة.
- ارفع الأشياء المعلقة على الجدران، وكافة الأجسام والحاجيات الموجودة على الرفوف والنوافذ، وفي الشرفات.



احتياطات دفاعية

إجراءات التعتيم

رغم أن التعتيم الكامل لا يمنع الغارات الجوية المعادية أو القصف المعادي، إلا أنه يُمكن أن يقلص من فرص نجاحها، عن طريق التأثير على إمكانية تحديد الأهداف وتشخيصها. في هذه الحالة، تصرف كما يلي:



- خُفِّف من إنارة المركبة إلى الحد الأدنى، بتغطيتها بشريط أسود، مع ترك جزء صغير منها فقط مكشوفاً.



- قُمْ بتغطية كافة منافذ المصاييح الداخلية، مثل النوافذ والأبواب، باستعمال الستائر وغيرها.



- أظْمئ كافة المصاييح الخارجية.

3 - في الحماية من الأعمال التخريبية

45	التهديدات بالهجمات الكيماوية
51	التهديدات بالهجمات البيولوجية
58	إجراءات تطهير الأشخاص المصابين بتلوث
65	مخاطر التعرض لهجمات بالقنابل والطرود الملفومة
73	التهديدات بالقنابل القذرة
79	أمن وسائط النقل العام

الإرهاب... والأعمال التخريبية



خطر كيميائي



خطر بيولوجي



خطر إشعاعي



متفجرات

الإرهاب، هو أحد مظاهر العنف الذي يُمارسه الإنسان داخل المجتمع، وارتبط، من حيث المعنى، بـ «الرغبة والتخويف». وقد عرّفه البعض، بأنه: أي عمل عدواني يُستخدم العنف والقوة ضد المدنيين، ويهدف إلى إضعاف الروح المعنوية لـ «العدو»، عن طريق إرهاب المدنيين بشتى الوسائل العنيفة.

ويُعرّف بـ «الإرهابي»، كل من يضطلع بعمليات بثّ الخوف والرغبة في قلوب الأمنين.

وإذا ما نظرنا إلى الإرهاب، كأحد صور العنف التي عرفها المجتمع الدولي منذ أمد بعيد، وتطوّر مع تطوّر المجتمع ومع العلاقات الاجتماعية المختلفة... فإن العمليات الإرهابية، مهما كانت درجة بشاعتها، لم تكن على نفس الخطورة التي تكتسبها اليوم، من حيث زيادتها واتساع نطاقها وخطورتها وأعداد ضحاياها، لاسيما، بعد ظهور أشكال جديدة، تستخدم مبتكرات التطوّر العلمي والتكنولوجي.

وقد أضحى مصطلح «الإرهاب» من أكثر المصطلحات شيوعاً في العالم، في وقت تزداد فيه نسبة الجريمة ارتفاعاً، وأشكالها تنوعاً، فيما أصبح الإرهاب واقعاً مقلقاً ومزعجاً بالنسبة للعديد من الجماعات البشرية والشعوب والدول.

وتتسم الأعمال الإرهابية بالتخويف المقترن بالعنف، مثل التفجير وتدمير المنشآت العامة وتحطيم السكك الحديدية والجسور وتسميم مياه الشرب ونشر الأمراض المعدية والقتل الجماعي.

لا يعرف الإرهاب حدوداً، وليس هناك بلد محصّن من مخاطره. ومن خلال الطبيعة الإرهابية لهجمات الحادي عشر من سبتمبر 2001، يُمكن أن نستنتج أن الإرهابيين في وقتنا الحاضر يتمتعون بحسن التنظيم والموارد الجيدة.

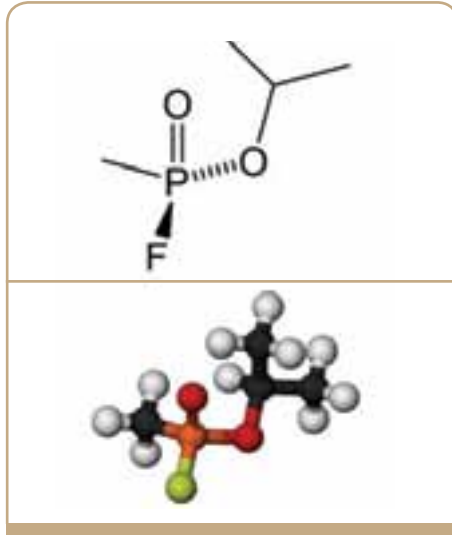
وهناك قلق متزايد من احتمال استعمال الإرهابيين للمواد الكيماوية أو البيولوجية أو الإشعاعية أو المتفجرة، لإلحاق الأذى بالمدينين الأبرياء وقتلهم. ولذلك، من الضروري أن نفهم طبيعة التهديدات، وأن نعرف الإجراءات الحمائية التي يُمكن اتخاذها لتدارك مخاطر الإرهاب.

التهديدات بالهجمات الكيماوية

العامل الكيماوي، هو عبارة عن مادة سامة، أو غاز خطر، أو سائل، أو مادة صلبة، يُمكن أن تُسمم الناس والبيئة. ويُمكن نشر هذه المادة بوسائل تفجير متطورة، أو من خلال النثر، أو الأسلحة، أو أية وسيلة أخرى يعتمد عليها الإرهابيون.

والهجوم بالعامل الكيماوي، هو الإطلاق المتعمد للمادة الكيماوية، بهدف قتل الأشخاص، أو إلحاق الأذى الخطير بهم، أو إعاقة حركتهم. وتكون معظم العوامل الكيماوية سامة عند استنشاقها، وقد تحدث الإصابة بهذه المواد، عند ملامستها للعينين، أو عند تعرّض الجلد لها. ويستطيع الإرهابيون استعمال العديد من المواد الكيماوية في هجماتهم، مثل: غاز السارين، خردل الكبريت، سيانيد الهيدروجين، الفوزجين. وتستهدف هذه المواد الأعصاب، الجلد وعملية التنفس. ولكل من هذه المواد عوارضها الواضحة:

غاز السارين: «Sarin»



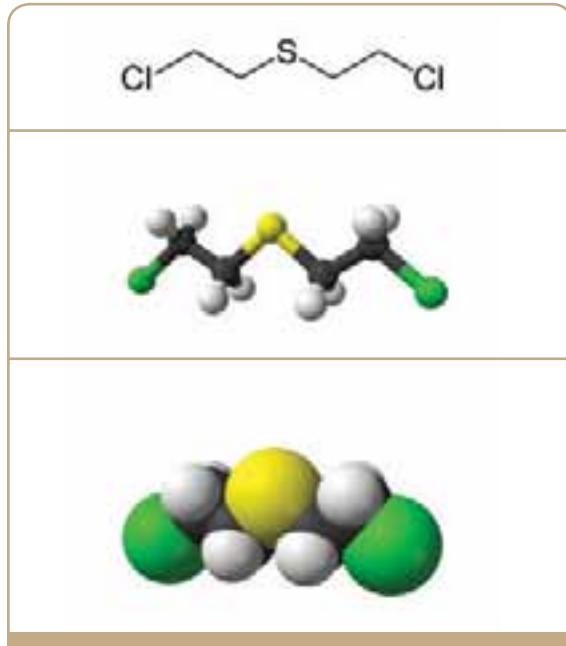
السارين، سائل أو بخار لا لون له، تتوقف درجة الإصابة به على مدى التعرض له، ويُمكن أن يؤدي التعرض الطويل له إلى الموت، كما أظهر ذلك الهجوم الذي قامت به جماعة «أوم شينريكيو» في اليابان العام 1995، في محطة القطار في العاصمة طوكيو.

خصائص وأعراض الإصابة بغاز السارين:

تشمل أعراض «السارين» غشاوة البصر، صعوبة التنفس، اختلاج العضلات، التعرق، التقيؤ، الإسهال، الغيبوبة، التشنجات، وتوقف التنفس الذي يؤدي إلى الموت. ومن خصائصه:

- سهولة امتصاصه عبر المجرى التنفسي، الجلد والعينين.
- إعاقة عمل خلايا الإرسال العصبية في الجهاز العصبي، مما يؤدي إلى تساقط الدموع واللعاب، التبول، قُصْر النَّفْس، التقيؤ، ارتعاش العضلات، نوبات الصرع، توقف جهاز التنفس والوفاة.
- يمكن أن تكون الجرعات العالية من عوامل الأعصاب قاتلة خلال فترة قصيرة (دقائق معدودة).

خرادل الكبريت «Sulfur Mustards»



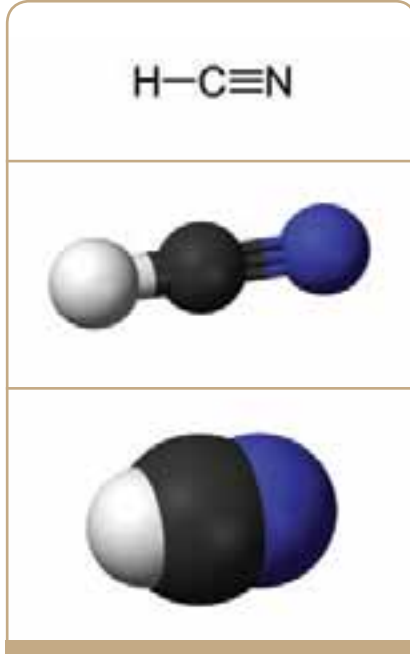
ومنها غاز الخردل «Mustard Gas»، هو واحد من عوامل الحرب الكيميائية، مسمم للخلية، وله القدرة على تكوين قروح كبيرة في الجلد الذي يتعرض له. وبالرغم من الاسم، فهو ليس بغاز، وإنما سائل يتحوّل إلى بخار.

خرادل الكبريت النقيّة عديمة اللون والرائحة، وهي سوائل زيتية لزجة عند درجة حرارة الغرفة. ولكن عند استعمالها في صيغة غير نقيّة، كسلاح حرب كيميائية، فإنّ لونها يكون أصفر/ بنيّ، وله رائحة تشبه نبات الخردل أو الثوم أو اللّفت، ومن هنا أتى الاسم. يُؤذي الخردل الجهاز التنفسي عند تنشّقه، ويسبّب التقيؤ والإسهال عند ابتلاعه، ويُلحق أضراراً في العين والأغشية المخاطية والرئتين والجلد والأعضاء التي يتولّد فيها الدّم. وتُحصل أخطر التأثيرات طويلة الأجل، بسبب كون غاز الخردل مسبباً للسرطان والتغيرات الوراثية، ولا يوجد له أيّ علاج حتى الآن.

خصائص وأعراض الإصابة بخردل الكبريت:

- يمتصّها الجسم أساساً عن طريق الجلد.
- تسبّب احمرار البشرة، وتُحدث ألماً شديداً، وتكوّن فقاعات عند الملامسة والتحصّس الشديد في المجرى التنفسي.
- يُحتمل استعمالها لإلحاق إصابات خطيرة وليس لغرض القتل. ويُمكن أن تكون قاتلة بجرعات أعلى.

سيانيد الهيدروجين «Hydrogen Cyanide»

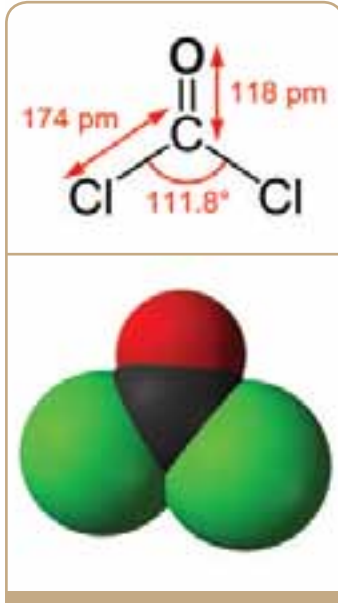


سيانيد الهيدروجين، واسمه التاريخي الشائع الحمض الهروسي «Prussic Acid»، هو مركب كيميائي، سائل عديم اللون، شديد السمية، يغلي فوق درجة حرارة الغرفة بقليل. ويكون حمض سيان الماء، على شكل غاز أو سائل، برائحة خاصة متميزة، وذا حموضة ضعيفة جداً، يحترق في الهواء بلهب أزرق، ويذوب في الماء وفي المحاليل القلوية. ويؤدي دخول شاردة السيانيد، سواءً عن طريق الاستنشاق، أو عن طريق جهاز الهضم، إلى حالات تسمم حادة، أو مزمنة، وقد تكون مميتة. فإذا دخل السيانيد إلى الدورة الدموية، تحول خضاب الدم إلى سيان هيموغلوبين، وهو شكل غير فعال في نقل الأكسجين المأخوذ عن طريق التنفس إلى أعماق النسيج. وقد يكون التسمم بالسيانيد حاداً أو مزمنياً، ويؤدي - حسب الحالة - إلى ضعف عام، وآلام في الرأس، وصداً ودوار وغثيان وتقيؤ وضعف في الرؤية وهبوط في ضغط الدم، واختلاجات عصبية، وإلى غيبوبة قد تنتهي بالموت.

خصائص وأعراض الإصابة بالسيانيد :

- يؤثر السيانيد على جهاز التنفس والدورة الدموية، عن طريق منع الدم من توزيع الأوكسجين إلى أنسجة الجسم.
- يمكن امتصاصه عن طريق الاستنشاق أو الجلد.
- يمكن أن تحدث الوفاة بسبب نقص الأوكسجين، خلال دقائق، في حال التعرض لتركيز عالٍ لعامل الدم.

الفوزجين أو الفوسجين «Phosgene»



هو غاز عديم اللون، ثقيل، كريه الرائحة، شديد السُمِّية. يتفاعل مع الحديد ليكون مادة سامة لونها أصفر مائل إلى الأحمر. يُؤذي بشدة الجهاز التنفسي، ويؤدي إلى الاختناق. استخدمه الألمان ضد قوات الحلفاء في العام 1915 خلال الحرب العالمية الأولى.

خصائص وأعراض الإصابة بالفوسجين:

- يُصيب الأشخاص غير المحميين، ويؤدي إلى تهيج «هرش» في المجرى التنفسي.
- في الحالات الشديدة، يحدث انتفاخ في أغشية الجهاز التنفسي، وتمتلئ الرئتان بالسائل، إلى حد طرد الهواء منها.
- يؤدي التعرض لعوامل الاختناق، إلى جفاف الحنجرة، السعال، ضيق في الصدر، الغثيان وسيلان الدموع من العينين.

العلامات المحتملة لهجوم بعامل كيماوي

مع ازدياد التوترات وتوسع رقعة الصراعات في العالم، وانتشار العنف والحروب والإرهاب، لم تعد الكثير من الدول والشعوب بمنأى عن أذواتها وآثارها ومآسيها. وأحد هذه المخاطر هي الحرب الكيماوية.



فما هي علامات وقوع هجوم بعامل كيماوي؟

- إصابة الكثير من الأشخاص بحالة مَرَضِيَّة، وظهور أعراض وعلامات، مثل: سيلان الدموع، ضيق التنفس، الصداع، والتقيؤ.
- سقوط ثلاثة أشخاص أو أكثر دون سبب واضح.
- العثور على عدد من الطيور والأسماك أو الحيوانات الصغيرة مُصابة أو نافقة في المنطقة المتضررة.

كيف تتصرف في حال وقوع هجوم بعامل كيماوي؟



إذا كنت في سيارتك:

- اتركها على الفور، وادخل إلى منزلك أو إلى أي مبنى قريب.
- إذا تعذر ذلك، أغلق نوافذ وفتحات التهوية داخل السيارة، وإذا أمكن، قم بإقفال فتحات مكيف الهواء بواسطة شريط، وابتعد بسيارتك عن المنطقة المتأثرة.
- غط فمك وأنفك بقطعة قماش.
- استمع إلى الإذاعة لمتابعة أحدث المعلومات والتعليمات الصادرة عن الجهات المعنية.



إذا كنت في الخارج:

- غط فمك وأنفك بمنديل أو قطعة قماش.
- لا تمس مع اتجاه الرياح الذي قد يحمل معه مادة كيماوية خطيرة.
- جد لنفسك ملجأ، أو ادخل إلى أي مبنى في أسرع ما يمكن، وحاول الحصول على الحماية في الموقع.



إذا كنت داخل مبنى:

- تجنب المنطقة الملوثة، واخرج منها بسرعة.
- من المفيد تغطية الفم والأنف بقطعة قماش تسمح بالتنفس (مثل منشفة مبللة).

عند التعرّض لعامل كيميائي

إذا شعرت بوجود حالة سيلان للدموع، أو بحاجة إلى حكّ جلدك، أو واجهت صعوبة في التنفس، فربما تكون قد تعرّضت لعامل كيميائي. عند ذلك، يجب عليك اتباع الخطوات التالية:

- اخلع ملابسك على الفور، وضعها في كيس للتخلص منها.
- ابحث عن مصدر للماء، واغتسل بكميات كبيرة منه، واستعمل الصابون إذا أمكنك ذلك.
- حاول الحصول على مساعدة طبية بسرعة.



إذا كنت تعتقد أن أحدهم قد تعرّض للعامل الكيميائي:

- حافظ على وجود مسافة تفصلك عن الشخص المصاب، واطلب المساعدة.
- لا تحاول أن تقدّم له الإسعافات الأولية، ما لم يكن ذلك الإجراء آمناً، لأنك قد تعرّض نفسك للإصابة.



التهديدات بالهجمات البيولوجية

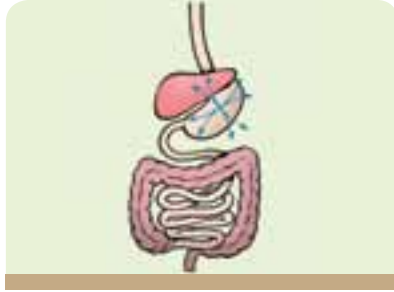


الحرب البيولوجية، هي الاستخدام المتعمّد للجراثيم أو الفيروسات، أو غيرها من الكائنات الحيّة وسمومها، التي تؤدّي إلى نشر الأوبئة بين البشر والحيوانات والنباتات، بقصد القتل أو الإعاقة. ويُطلق البعض على هذا النوع من الحروب اسم الحرب البكتيرية، أو الحرب الجرثومية. وتتسم عوامل هذه الحرب بخصائص عامة، أبرزها:

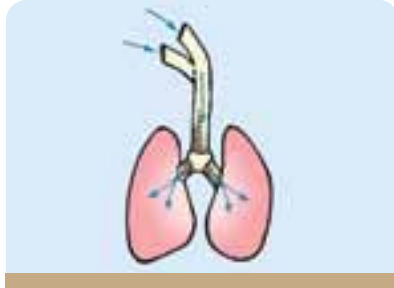
- قابلية وبائية عالية.



- قدرة على مقاومة الظروف الطبيعية، كالحرارة والجفاف.
- قابلية للتكّيف، وسرعة الانتشار.
- القدرة على إنزال خسائر عالية في وقت قصير.
- عدم توافر مناعة طبيعية ضدها في الهدف.
- مُلاءمة العامل للاستخدام ميدانياً.
- سهولة إنتاجه وتخزينه.



وهناك ثلاث طرق أساسية لإيصال العدوى بالعوامل البيولوجية: من خلال الجلد أو الجروح، عن طريق الهضم بواسطة المأكولات والمشروبات الملوّثة، أو بواسطة الهواء. وتعتبر الطريقة الأخيرة أكثر الطرق فاعلية. ويُمكن استخدام الطائرات والسفن والقنابل والمدافع والصواريخ، كوسائط لنشر هذه العوامل. كما يُمكن نقلها عن طريق عوامل ملوّثة، مثل البعوض والفئران. وبينما تكون بعض العوامل، مثل الجدري، مُعدية، فإن عوامل أخرى، مثل الجمرة الخبيثة «الأنثراكس»، ليست مُعدية.



ويشكّل الدفاع ضدّ الحرب البيولوجية معضلة، ويُعتبر التطعيم من أبرز حلول هذه المعضلة، كما تؤمّن الملابس والأقنعة الواقية إجراءً دفاعياً جيّداً. وتضاف إلى ذلك مجموعة من الإجراءات الوقائية، مثل: حفظ الماء والأطعمة، رفع مستوى الإجراءات الصحيّة والنظافة، الحجر الصحيّ للمناطق المعرّضة، وتطهير الأشخاص والتجهيزات والمناطق الملوّثة.

فئات العوامل البيولوجية وآثارها



العوامل البكتيرية : الباسييلوس انثراكس

البكتيريا، هي كائنات عضوية صغيرة، أحادية الخلية. وفي ظل ظروف خاصة، يُمكن أن تتحوّل بعض أنواعها، مثل «الباسييلوس انثراكس»، وهي العامل المسبّب للجمرة الخبيثة، إلى ألواح مقاومة للظروف الشديدة، مثل البرد والحرارة والجفاف والمواد الكيماوية والإشعاع.

يمكن أن تتصرّف البكتيريا المسبّبة للأمراض عند البشر، بطريقتين:

- بالنفاذ إلى أنسجة الجسم البشري
- بإنتاج السموم والمواد السامة.

العوامل الفيروسية : السارس، والجذري المائي

الفيروسات، هي كائنات عضوية مجهرية، تتكوّن من غطاء بروتيني يحتوي على مادة جينية. ولأنّها تفتقر لوجود نظام أيّضي خاص بها، تحتاج إلى حاضنات حيّة، مثل خلايا جسم الإنسان المصاب، لغرض التكاثر. وهي قادرة على مقاومة المضادّات الحيوية.

السموم البيولوجية : الراسين

هي سموم تُنتجها الكائنات الحيّة. ويستخلص الراسين من بذور نبات الخَرْوَع.

أنواع أخرى من العوامل البيولوجية

هناك عوامل بيولوجية لا تقع ضمن الفئات العامة للعوامل المذكورة أعلاه. فعلى سبيل المثال، العامل المسؤول عن حمّى (كيو)، له خصائص مشتركة مع البكتيريا والفيروسات، ولا يُمكن تصنيفه كـ «فيروس» أو «بكتيريا».

العلامات المحتملة لهجوم بعامل بيولوجي



- قد لا يكون الهجوم بعامل بيولوجي واضحاً على الفور، وذلك لعدم وجود فترة حضانة، تكون فيها الآثار المرضية للعامل غير ملحوظة.
- فما هي علامات الهجوم بعامل بيولوجي؟
- وجود مسحوق أو مادة هلامية غير مألوفة، مع وجود جهاز للرش مثير للريبة.
 - تقارير عن جهات الرعاية الصحية المحليّة، تُفيد بوجود حالات مَرَضِيّة غير عادية في المجتمع.
 - وجود موجة من المرضى الباحثين عن رعاية صحيّة طارئة.

كيف تتصرف في حال حصول هجوم بعامل بيولوجي؟

قد لا تظهر أية أعراض ملحوظة على ضحايا الهجوم البيولوجي. ولكن إذا ما راودك الشك، بأنك (أو أي شخص آخر) قد تعرّضت لهجوم، يجب اتخاذ الاحتياطات التالية:



- حدّد بسرعة المنطقة التي تشكّ بوجود العامل البيولوجي فيها، وابتعد عنها فوراً.
- قُمْ بتغطية أنفك وفمك بطبقات من القماش، تساعدك في تصفية الهواء، وتسمح باستمرار التنفس.
- اتصل بالجهات المعنية (للتواصل: 999).
- اترك عنوانك وتفاصيل الاتصال بك، في حال وجود حاجة عاجلة للوصول إليك.
- استحمّ بالكامل بالماء والصابون، في أقرب فرصة، واستبدل ملابسك بأخرى نظيفة.



- حافظ على مسافة تُبعدك عن الشخص المُصاب، وتجنّب الاتصال المباشر معه.
- اطلب المساعدة الطبية، والتزم دائماً بتعليمات الجهات الصحية.



- من الضروري حماية الجهاز التنفسي، إذا ما أُرِدَت الاقتراب من شخص يُشتبه بتعرّضه لعامل بيولوجي.



- إذا ما اعتقدت بأن أحدهم تعرّض للهجوم البيولوجي، خذ الاحتياطات اللازمة، واتصل بالجهات المعنية لطلب المساعدة.



- إذا ما شعرت، أو أحد آخر من عائلتك، بأيّة أعراض مَرَضِيَّة، أو تطوّرت لديك حمى، حاول استشارة الطبيب الذي تحدّده لك السلطات.

الأنثراكس «Anthrax» أو «الجمرة الخبيثة»

الجمرة الخبيثة، هو مرض حادّ تسبّبه بكتيريا تحمل الاسم نفسه. يُصيب كلاً من البشر والحيوانات، وأكثر أشكاله قاتلة بدرجة عالية. توجد لقاحات فعّالة ضد هذا المرض، وبعض أشكاله يستجيب بشكل جيّد للعلاج بالمضادات الحيوية.



يمكن لبكتيريا الجمرة الخبيثة تشكيل بكتيريا كامنة قادرة على البقاء على قيد الحياة في ظروف قاسية للغاية لفترات طويلة من الزمن، وحتى عقود أو قرون. ويُمكن لهذه الجراثيم أن تكون موجودة في جميع القارات، وحتى في القطب الجنوبي. وعندما يتمّ استنشاق الجراثيم أو بلعها، أو عند ملامستها للجروح الجلدية للمُضيف، قد تنشط وتتكاثر بسرعة. تُصيب الجمرة الخبيثة عامة الثدييات آكلة الأعشاب البرية، التي تتناول طعاماً أو تستنشق الجراثيم أثناء الرعي. ويُعتقد أن الابتلاع هي الطريقة الأكثر شيوعاً

لإصابة الحيوانات آكلة العشب بالجمرة الخبيثة. وقد تُصاب الحيوانات آكلة اللحوم، التي تعيش في البيئة ذاتها، بالعدوى عن طريق افتراس الحيوانات المُصابة. ويُمكن للحيوانات المريضة أن تنقل الجمرة الخبيثة إلى البشر، إما عن طريق الاتصال المباشر (مثل تلامس الدم المصاب بالجلد المفتوح) أو أكل لحوم الحيوانات المريضة.

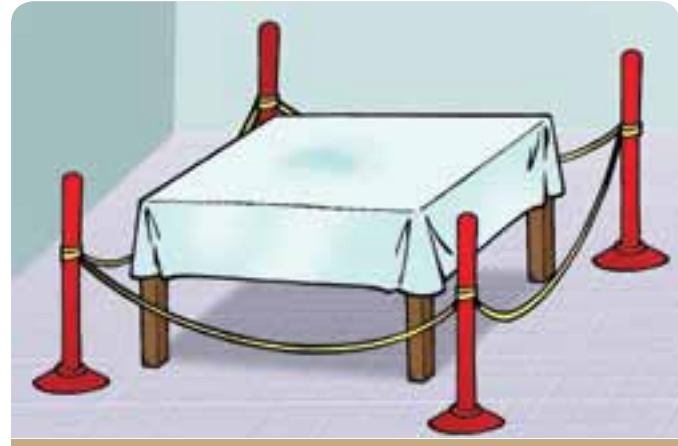
ويُمكن إنتاج جراثيم الجمرة الخبيثة في المختبر، للاستخدام كسلاح بيولوجي. لا تنتشر الجمرة الخبيثة مباشرة من الحيوانات المصابة أو من شخص إلى آخر، بل تنتشر عن طريق الجراثيم، التي يمكن أن تنتقل عن طريق الملابس والأحذية. ويُمكن لجثة حيوان نافق بسبب الجمرة الخبيثة، أن تكون مصدراً لجراثيم الجمرة الخبيثة. ويعتبر شكل المسحوق لمادة الأنثراكس، رغم كونه غير معدٍ، تهديداً للسلامة العامة. وفي دولة الإمارات العربية المتحدة، اتخذت الجهات المختصة، ووزارة الصحة، الإجراءات الاحترازية للتعامل مع هذا التهديد. ويُنصح الجمهور بالمحافظة على الهدوء وممارسة الحذر، للكشف عن أيّة علامات بوجود تهديد محتمل.

إرشادات للتعامل مع المواد التي يُشتبه باحتوائها على مادة الانثراكس

- تتناول الإرشادات التالية، التعامل مع المواد التي يُشتبه باحتوائها على الانثراكس (مثل ملاحظة وجود مادة على شكل مسحوق):
- لا تلمس المادة مباشرة. إذا كانت مفتوحة أصلاً، قُم بتغطية المحتويات المنتشرة على الفور، بقطعة قماش أو غطاء من البلاستيك، أو الورق أو علبه مستعملة. لا تحرك الغطاء.
- لا تشمّ المحتويات المنتشرة، أو تحاول تنظيف المادة المسكوبة.
- أغلق كافة المراوح أو وحدات التهوية المحلية في المنطقة أو الغرفة المتضررة.
- اترك الغرفة واغلق الباب، وامنع الآخرين من الدخول إلى المنطقة المتأثرة.
- اذهب إلى أقرب حمام أو نقطة اغتسال، واغسل يديك وأيّ جزء مصاب من الجلد بالماء والصابون.
- في أقرب فرصة، اخلع كافة الملابس واستحمّ بالماء والصابون. ولا تستعمل السوائل القاصرة (المبيضة) أو المواد المعقمة على جلدك. توضع الملابس في كيس بلاستيكي، أو تُغسل بالكامل بالمادة القاصرة (المبيضة).
- هيئ قائمة بأسماء وأرقام الاتصال بكافة الأشخاص الذين كانوا موجودين في المنطقة أو الغرفة التي كانت فيها المادة المشتبه بها، وقدم القائمة إلى الشرطة لأغراض متابعة التحقيقات.



اغسل مناطق الجسم التي تعرّضت للمادة.



طوّق المنطقة وقم بتغطية المادة المشتبه بها.

إجراءات تطهير الأشخاص المصابين بالتلوث

في حال وقوع حادث ينطوي على وجود مادة خطيرة ومنها المواد الكيماوية أو البيولوجية أو الإشعاعية، تلجأ الإدارة المختصة إلى إقامة منشآت خاصة في الموقع لتطهير الأشخاص المصابين. ويُعتبر هذا الإجراء عملية مهمة لإنقاذ الحياة، ومنع انتقال التلوث. تتضمن عملية التطهير المتكاملة الخطوات الست التالية. لكن... تذكر دائماً، أن التخلص من ملابس الضحية، يُمكن أن يساعد في التخلص من نسبة كبيرة من المادة الملوثة (تصل حتى 80 بالمئة).



الخطوة الثالثة: استحجم

- تناول قطعة من الإسفنج.
- انحنِ إلى الأمام، واغسل شعرك أولاً.
- بلّل جسمك بأكمله، وضع المادة المنظفة السائلة غير الأيونية التي يتم تزويدك بها.
- دلك جسمك بهذه المادة بالكامل، مع التركيز على منطقة تحت الإبطين ومنطقة أصل الفخذ.
- ارم قطعة الإسفنج الملوثة في برميل القمامة.
- استحجم بشكل كامل، لمدة دقيقتين، للتخلص من السائل الملوّث.



الخطوة الثانية: انزع ملابسك

- انزع الملابس وبقية المقتنيات الشخصية.
- ضعها في كيس النفايات.
- أقفل الكيس، واربطه بإحكام بواسطة خيط أو حبل متين.
- تخلص من الكيس، عبر وضعه في برميل النفايات.



الخطوة الأولى: اجمع مقتنياتك

- اجمع مقتنياتك الشخصية في كيس أو حقيبة صغيرة.
- اكتب رقم سجلك الوطني على كيس/ حقيبة المقتنيات الشخصية بقلم لا تمحى مادته.
- اخرج المقتنيات الصغيرة والمهمة أو القيّمة، وضعها في كيس (حقيبة) المقتنيات الشخصية. أقفل الكيس وسلمه إلى إدارة الدفاع المدني أو الجهة المختصة.
- اجمع النفايات في كيس خاص، اربطه بإحكام، ثم انتقل إلى وحدة الاستحمام.



الخطوة السادسة : ارتد ملابسك

- تناول ثوب الحمام، البسه، وانتعل زوجاً من الأحذية.
- توجه إلى منطقة الحجز المؤقتة في انتظار التعليمات الجديدة.



الخطوة الخامسة : الفحص

- افتح ذراعيك، على شكل حرف تي (T)، بحيث يتمكن المسعفون من إجراء التطهير.
- إذا ما فشل الشخص المصاب في الفحص، يجب عليه تكرار إجراء التطهير المذكور في الخطوة (3) (الاستحمام).



الخطوة الرابعة : قم بتجفيف جسمك

- تناول منشفة، وقم بتجفيف جسمك بالكامل.
- تخلص من المنشفة الملوثة، عبر رميها في برميل النفايات.

الحماية في الموقع

ادخل إلى المنزل، ابق فيه، وتابع نشرات الأخبار.

قد تُطلق الملوّثات الكيميائية والبيولوجية أو الإشعاعية، عَرَضياً أو عن قصد، إلى البيئة. وفي حال حصول مثل هذا الأمر، قد يُطلب منك الالتزام بإجراءات الحماية في الموقع، وهذا يعني، أن تبقى في المنزل، وتتخذ الإجراءات الاحترازية لحماية نفسك وأسرتك.

إن إجراء الحماية في الموقع هو إجراء بسيط يسهل اعتماده، فهو:

- يشمل على إغلاق النوافذ، والأبواب والفتحات الأخرى إلى الجهة الخارجية.
- يسعى إلى الحد من نفاذ المواد الضارة والخطرة إلى داخل المنزل أو المكتب.



مستلزمات لا بُدَّ منها :

المواد المذكورة هنا تُستخدم لتنفيذ إجراءات الحماية في الموقع، وتوضع في غرفة رئيسة ذات نوافذ انزلاقية (جِـرَّارة)، أو (ذات أبواب). ويمكن تقسيمها إلى فئتين:

مواد أساسية



- لفافة واحدة من شريط الإغلاق بعرض 48 ملم على الأقل.
- عدد كافٍ من أكياس النفايات السوداء (قطّعها لتغطية كافة النوافذ وأجهزة تكييف الهواء أو التهوية في الغرفة التي تختارها).
- مقصّ
- جهاز مذياع يعمل بالبطارية وببطاريات احتياطية.

مواد اختيارية



- مصباح كشّاف، وبطاريات احتياطية جديدة.
- مياه معبأة (في حال عدم توفر مصدر للمياه الجارية في غرفة الحماية في الموقع).
- مواد غذائية غير قابلة للتلف (وجبة واحدة على الأقل).
- هاتف متحرّك (في حال عدم توفر هاتف ثابت في غرفة الحماية في الموقع).

ننصحك بالاستفادة من أيّة مواد يسهل توفُّرها في منزلك (مواد تتوافق مع المواد الأساسية المدرجة في القائمة)، لغرض تنفيذ إجراءات الحماية في الموقع.

كيف تتابع الحماية في الموقع؟

- تصدر السلطات المختصة التعليمات الخاصة باعتماد الحماية في الموقع، من خلال الوسائل التالية أو إحداها:
- 1 - إطلاق صفارة (إشارة) «رسالة مهمة»، من خلال نظام إنذار الجمهور، يليها إصدار التعليمات عبر وسائل الاتصال (مثل التلفزة أو الإذاعة أو الرسائل النصية الهاتفية ومواقع التواصل الاجتماعي).
 - 2 - التبليغات المباشرة من منزل إلى آخر.

كيف تكون الحماية داخل المنزل؟



- 6 - إذا ما سمح الوقت، يُمكن استغلال أكياس النفايات أو أغشية بلاستيكية، لإغلاق أية فتحات أو فجوات. الأمر الذي سيزيد من تشديد نفاذ الهواء ويوفر فرصة لحماية أفضل للعائلة.
- 7 - متابعة القنوات التلفزية والإذاعة، لمزيد من المعلومات أو التعليمات من السلطات المختصة.
- 8 - غادر الغرفة عند صدور التعليمات بذلك من السلطات فقط (عن طريق التلفزة أو الإذاعة، أو غير ذلك). ويُمكنك إزالة كافة السدّادات، وفتح النوافذ للسماح للهواء بالدخول إلى المنزل.



- 3 - أطفئ كافة وحدات التهوية والمكيفات التي تسحب الهواء من الخارج.
- 4 - ادخل إلى غرفة تحتوي على أقل عدد من الفتحات، ويُفضل أن تحتوي على مرحاض ومصدر للمياه.
- 5 - في حال توفر شريط لاصق، استعمله في سدّ أية فجوات واضحة حول النوافذ والأبواب وفتحات التهوية وغيرها. واستعمل مناشف مبلّلة لتغطية الفجوات في الباب.



- 1 - عندما تصدر التعليمات الخاصة بالحماية في الموقع، يجب أن تبقى هادئاً وتقوم بجمع أفراد عائلتك في الداخل.
- 2 - أغلق كافة الأبواب، والنوافذ والفتحات.

كيف تكون الحماية في العمل والمدرسة؟

لا تختلف إجراءات الحماية في مقرّات العمل والمدارس عن تلك التي يتمّ اتخاذها في المنزل. لكن، بسبب تعقيد معظم المباني، ووجود عدد كبير من المتواجدين فيه، هناك حاجة إلى التخطيط المسبق لتحديد الغرفة (الغرف) المناسبة الخاصة بالحماية الموقعية، وتقرير دور كل شخص ومسؤولياته، لضمان التنسيق والإجراءات السريعة. (يتوفر نموذج لإرشادات الحماية الموقعية للمباني على الموقع الإلكتروني للهيئة الوطنية لإدارة الأزمات والطوارئ والكوارث: www.ncema.gov.ae).



الخطوات المهمة الواجب اتخاذها:

- 1 - أغلق كافة النوافذ والأبواب وأطفئ الأجهزة والمصابيح، لتقليل توليد الحرارة.
- 2 - أطفئ كافة معدات التكييف التي تسحب الهواء من الخارج (أنظمة التهوية الميكانيكية).
- 3 - انتقل إلى غرفة (غرف) الحماية المحددة مسبقاً.
- 4 - قُمْ بتوجيه السكان غير المقيمين (غير المستأجرين)، إلى غرف الحماية المحددة مسبقاً.
- 5 - أغلق أية فتحات واضحة بشريط لاصق عريض وأغطية بلاستيكية.
- 6 - استمع إلى التلفزة أو الإذاعة، للحصول على المزيد من التعليمات.
- 7 - عند إنهاء حالة الحماية الموقعية، افتح النوافذ والأبواب وقُمْ بتشغيل أنظمة التهوية.

كيف تكون الحماية داخل السيارة؟



إذا كُنْتَ قريباً جداً من منزلك، أو مكتبك أو أيِّ مبنى عام، توجَّه بسيارتك مباشرة إلى هناك، ادخلْ إليه، واتَّبِعْ إجراء الحماية الموقعية. أما إذا لم يكن ذلك مُمكنًا، اتَّبِعْ الخطوات التالية:

- 1 - أغلقْ النوافذ وفتحات التهوية وإذا أمكن، أغلقْ فتحات التكييف بشريط. ابتعد بسيارتك عن المنطقة المتضرَّرة.
- 2 - غطِّ فمك وأنفك بقطعة قماش.
- 3 - استمعْ إلى الإذاعة لمتابعة أحدث التطورات والتعليمات.

كيف تكون الحماية في الشارع؟

اذهبْ إلى أقرب مبنى، أو ابحثْ عن وسيلة نقل، للابتعاد عن المنطقة المتضرَّرة. أما إذا لم يكن باستطاعتك القيام بذلك:

- 1 - لا تَمْشِ وفق اتجاه الريح.
- 2 - غطِّ أنفك وفمك بقطعة قماش.



ملاحظة: تذكَّر أن التعليمات الخاصة باعتماد الحماية في الموقع، تصدر عادة لفترة ساعات قليلة، وليس لأيام. وهناك خطر بسيط من نفاذ الأوكسجين في الغرفة التي تلجأ إليها للحماية. إذا تضرَّرت بإطلاق المادة الخطرة، فمُ بإبلاغ السلطات المختصة لاتخاذ إجراءات المعالجة الطَّبيَّة الفورية.

مخاطر التعرّض لهجمات بالقنابل والطرود الملقومة

مع تزايد عدد حوادث الهجمات بالقنابل في أرجاء العالم، لم يَعدّ هناك بلد آمن من هذه الهجمات. ويُمكن لهذه الهجمات بالقنابل، أن تتسبّب بخسائر في الأرواح، وتلحق الأضرار بالممتلكات والبُنى التحتية. فالحذر والالتزام بإجراءات التعامل مع مثل هذه المواقف، يمكنهما المساعدة في تقليل الخسائر في الأرواح، والإضرار بالممتلكات والبُنى التحتية.



في حال اشتباهك بجسم ما، أو عثرتَ على قنبلة غير متفجرة



إخلاء المبنى في حال العثور على قنبلة أو أي جسم مشبوه:

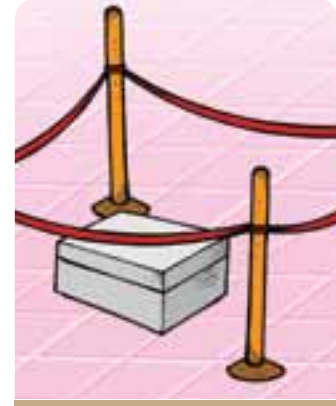
- 1 - اخرج من المبنى بهدوء، وبطريقة منتظمة.
- 2 - تجنب استخدام المصاعد.
- 3 - اتبع توجيهات حراس المبنى (أو الطابق)، أو تعليمات الجهات المستجيبة للطوارئ.
- 4 - اجلب حقائبك، ولا تترك المقتنيات دون مراقبة.
- 5 - انتقل إلى نقطة التجمع (على بعد 500 م على الأقل عن المبنى)، لغرض إجراء التعداد.
- 6 - عند مغادرة المبنى، انتبه إلى سيارات الطوارئ التي قد تصل إلى الموقع.



- اتصل بالشرطة على الفور.
- صف الجسم المشتبه به. مثلاً: الشكل، الحجم، اللون، والموقع.



- حذر الآخرين الموجودين في منطقتك من الأمر.



- ابتعد عن المكان، لا تلمس أو تحرك الجسم المشتبه به.

عند تلقّيكَ رسالة تهديد بوجود قنبلة...

لا تخف، لا ترتبك... واهداً.

دع المتصل يتحدث لأطول فترة ممكنة، فيما تقوم الشرطة بتعقب المكالمات.



- الضابط الذي سيتلقّى مثل هذه المكالمات، سيتعامل معها بجدية، وسيحاول أن يحدّد على الفور:
 - 1 - الموقع الدقيق للقنبلة وشكلها بالضبط.
 - 2 - وقت التفجير، ومَن الذي سينفّذه.
 - 3 - كمية المادة المتفجرة المستخدمة، ونوعيتها.
 - 4 - الأسباب المحتملة لمثل هذا التصرف.
- أبلغ موظفي إدارة المبنى على الفور بذلك.



- لا تحاول السخرية من، أو استعزاء المتصل، بأيّ حال من الأحوال.
- كنّ مهذباً، وحافظ على هدوئك.
- لا تشتر الشائعات.
- اطلب من شخص آخر الاتصال بالشرطة، إن لم تكن قد قمت بذلك بنفسك.



- من الضروري ملاحظة ما يلي:
 - 1 - طبيعة صوت المتصل، وخصائص صوته (مثل النبرة، ذكر أم أنثى، بالغ أم طفل)
 - 2 - اللغة المستخدمة واللكنة (محلية أم أجنبية).
 - 3 - طريقة الكلام (مثلاً: بسرعة، متعمدة، عاطفية، غاضبة).
 - 4 - الضوضاء والأصوات التي تسمعها في الخلفية (مثال: حركة سير، موسيقى، إعلانات صوتية، صراخ).
 - 5 - الشخص أو الجهة التي يطلب نقل الرسالة إليها.

عند استلامك رسالة أو طُرْدًا ملغومًا

معظم الرسائل / الطرود الملغومة، التي يتم تسليمها من خلال البريد العادي أو السريع، ستسمح بفترة زمنية معقولة لغرض معالجتها. وإذا ما تلقيت رسالة / طُرْدًا، مُثيرة للشك، أو يُشتبه باحتوائها على المتفجرات، لا تحاول فتحها، ذلك أن معظم القنابل مصممة للانفجار عند قطع الغلاف الخارجي أو تمزيقه.



- في حال حدوث انفجار وتأثر عملية الإخلاء، أصدر التعليمات المناسبة لإعادة توجيه الأشخاص الذين يتم إخلاؤهم نحو مسالك خروج بديلة، أكثر أماناً.
- استمع إلى التلفزة أو الإذاعة للحصول على التعليمات من السلطات المختصة.



- قُم بإخلاء الغرفة، وإذا كان ضرورياً، أخل المبنى، مع ترك الأبواب والشبابيك مفتوحة. والهدف من ذلك السماح للانفجار، إن وُجد، بالخروج وتخفيف الآثار الضارة للزجاج المتناثر.
- أصدر تعليمات إلى كافة موظفي أمن المبنى والأشخاص الذين تم إخلاؤهم، بعدم لمس أي شيء يثير الشبهات.



- إذا لم تكن متأكداً من مصدر الرسالة / الطرد، ولديك السبب للشك بوجود قنبلة، تعامل معها كقنبلة وقم بإبلاغ الشرطة.
- ضَع الرسالة / الطرد الملغوم المشتبه بها في زاوية من الغرفة، بعيداً عن النوافذ.

إذا ما حُوصِرَ داخل مبنى:



- ابقَ حيث أنت، واحم رأسك ووجهك من الزجاج المتناثر، أو الأجسام المتساقطة.
- ابتعدْ عن الأشياء غير المثبتة.
- استندْ إلى الجدران حيث لا نوافذ زجاجية أو رفوف معلقة.
- احتمِ تحت منضدة ثابتة وقوية، إذا كان ذلك ممكناً.

في حالة حدوث انفجار أدى إلى تعرّضك للأذى:



- انتقلْ ببطء بعيداً عن المنطقة المتضرّرة، إذا كُنْتَ قادراً على الإخلاء.
- قُمْ بإعطاء إشارة إلى الجهات المستجيبة للطوارئ، لمعرفة موقعك، إذا كُنْتَ غير قادر على الإخلاء.
- لا تتحرّك إلا عند الضرورة، لأنك قد تتسبّب في تفاقم إصابتك. وستقوم الطواقم الطبيّة المختصّة بمتابعة حالتك، وإخلائك من المنطقة المتضرّرة.

إذا ما حُوصِرْتَ تحت الركاب:



- استعمل مصباحاً ومَاضاً، إذا أمكنك ذلك، لإعطاء إشارة من موقعك للمُنقذين.
- تجنب الحركات غير الضرورية.
- حرك أصابع يديك وقدميك بين فترة وأخرى، لضمان استمرار دوران الدم.
- قمْ بتغطية أنفك وفمك بقطعة قماش، لتفادي استنشاق الغبار والأتربة.
- اضربْ على أنبوب أو جدار، لكي يتمكن المنقذون من تحديد موقعك.
- اطلقْ صافرة، لإعطاء إشارة إلى المنقذين.
- أصرْ، لكن فقط كملاذ أخير. إن الصراخ قد يُضعف قوتك، وقد يؤدي بك إلى استنشاق كمية خطيرة من الغبار والدخان.

إذا كنتَ بعيداً عن منطقة الانفجار:



- لا تقترب من المنطقة المتضررة.
- حافظ على الهدوء.
- لا تتصل بالشرطة أو الإسعاف (999)، ما لم تكن هناك حالة طارئة.
- استمع إلى الإذاعة المحلية أو التلفزة، لمتابعة آخر التطورات والتعليمات.

عند الإخلاء في ظل مثل هذه الظروف

تذكّر... الالتزام التام بالتعليمات والتوجيهات



ما يجب أن تتجنّبه:

- لا تستعمل المصاعد، لأنك قد تحاصر بداخلها.
- لا تفتح أية أبواب خاصة بالحريق بطريقة عشوائية.
- لا تستعمل أجهزة لاسلكية مجهولة، أو هواتف خليوية.
- لا تشغل أية معدات كهربائية.
- لا تشتر الشائعات.
- لا تعاود الدخول إلى المبنى.



ما يجب أن تقوم به:

- حافظ على الهدوء، ولا تهلع.
- في حال استعمال إنذار الحريق لإخطار سكان المبنى، يجب الإخلاء كما في حالة حريق عادي.
- الالتزام التام بالتعليمات والتوجيهات الصادرة عن إدارة المبنى.
- اجلب معك ما تحتاجه فقط (الأدوية ووثائق الهوية الشخصية)، ولا تضع الكثير من المقتنيات الشخصية في حقيبتك.
- امش بسرعة ولا تركض. ساعد كبار السن، والصغار والمُعوقين.
- اخل الشوارع والممرات أمام سيارات الطوارئ وطواقمها.
- قم بإجراء تعداد للأشخاص المتواجدين في نقطة التجمع.
- اتصل بقريب أو صديق في أقرب فرصة، لإبلاغه أنك بخير.

بعد حدوث الانفجار



تقديم المساعدة:

- إذا كنت مسعفاً أولاً مدرباً، هدئ حالة الأشخاص الذين تعرّضوا لإصابات خطيرة، إلى حين وصول الجهات المستجيبة.
- إن لم تكن مدرباً، اترك منطقة الخطر. تعرّف على موقع الأشخاص الذين تعرّضوا لإصابات خطيرة، وبلغ الجهات المستجيبة للطوارئ عن مواقعهم في مشهد الحدث.
- لا تدخل مبنى متضرراً هيكلياً، لمعالجة أو إنقاذ الأشخاص المصابين / المحاصرين.
- اضمن سلامتك قبل مساعدة الآخرين.



احذر المخاطر، مثل:

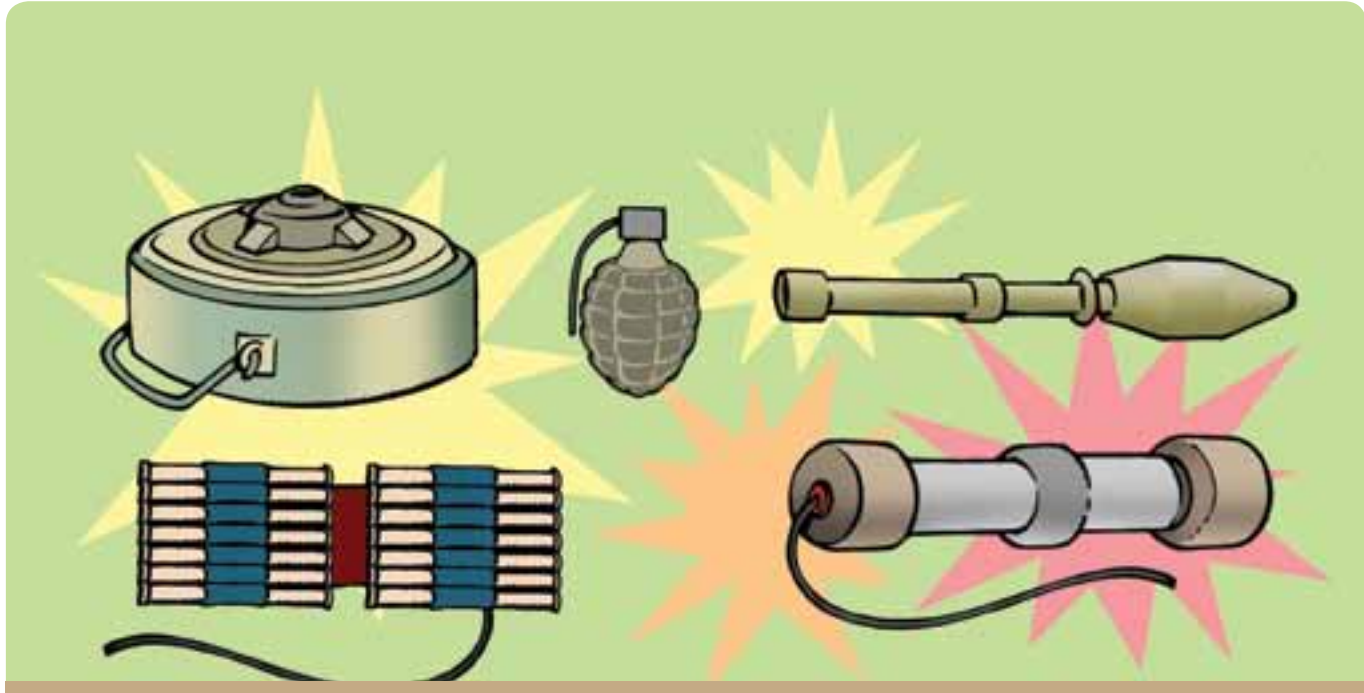
- المباني المتضررة والجدران المنهارة، والأعمدة والروافد والأسطح المائلة.
- الحفر في الأرض، والركام ذي الحافات الحادة.
- لوحات الزجاج المتناثر والزجاج المتكسر.
- الحرائق الناجمة عن الحرارة.
- الدخان والأبخرة السامة.
- تسرب الماء والغاز، بسبب تلف خطوط الخدمات.
- خطوط الكهرباء المكشوفة.
- المتفجرات الثانوية محتملة الانفجار.

التهديدات بالقنابل القذرة

تُستخدم المتفجرات التقليدية في القنابل القذرة (مثل: تي إن تي - TNT)، التي تعزز بأية مادة إشعاعية مُتاحة (مثل: السيسيوم 137). وبعد أن يتم تفجيرها، تنتشر المادة الإشعاعية المؤذية في الهواء، مما يؤدي إلى تلوث إشعاعي فوق منطقة واسعة.

توجد الإشعاعات في كل جزء من حياتنا. وهي قد تحدث بطريقة طبيعية في الأرض، ويمكن أن تصل إلينا من الفضاء المحيط بنا، كما يمكن أن تحدث طبيعياً في الماء الذي نشربه أو في التربة وفي مواد البناء.

وقد تحدث الإشعاعات نتيجة صناعتها بواسطة الإنسان، مثل الأشعة السينية (X-Rays)، وفي محطات توليد الكهرباء بالطاقة الذرية، وأيضاً في كاشفات الدخان.



أنواع الإشعاع

يوجد نوعان أساسيان من الإشعاع، هما:

- 1 - إشعاع مؤيّن ، مثل أشعة إكس وجاما (Gamma) والأشعة الكونية وجسيمات بيتا (Beta) وألفا (Alpha).
- 2 - إشعاع غير مؤيّن، مثل الإشعاعات الكهرومغناطيسية، ومنها موجات الإذاعة والتلفزة والرادار، والموجات الحرارية القصيرة (ميكروويف)، والموجات تحت الحمراء، والأشعة فوق البنفسجية، والضوء العادي. والأنواع الثلاثة الرئيسة للإشعاع المؤيّن، التي تتبعث من انفجار قنبلة قذرة، هي:

إشعاع ألفا (Alpha Ray)

يُمكن إيقاف مسار أشعة ألفا بواسطة قطعة من الورق، أو بواسطة جسم الإنسان. ولكن لو تمّ استنشاق أبخرة المادة التي تشعّ منها دقائق ألفا، أو تمّ ابتلاعها، أو امتصاصها من خلال الجروح المفتوحة، فإنها تكون مؤذية جدّاً.

إشعاع بيتا (Beta Ray)

لا يُمكن إيقاف دقائق بيتا بواسطة قطعة الورق، بل يُمكن إيقاف سريان هذه الأشعة بواسطة قطعة من الخشب أو الألمنيوم. وقد تسبّب أذى جسيماً، إذا اخترقت الجسم، عبر الجلد البشري.

وتُعتبر قوة الاختراق والنفوذ لدقائق بيتا، أكبر من قوة النفوذ لأشعة ألفا. وبعض دقائق بيتا يُمكنها اختراق الجلد وإحداث تلف به، وهي شديدة الخطورة إذا تمّ استنشاق أبخرة، أو تمّ ابتلاع المادة التي تتبعث منها أشعة بيتا. وقد تحدث إصابة بالجلد، في حال السماح لمستويات عالية من ملوثات بيتا، بالبقاء فوقه لفترة زمنية طويلة.

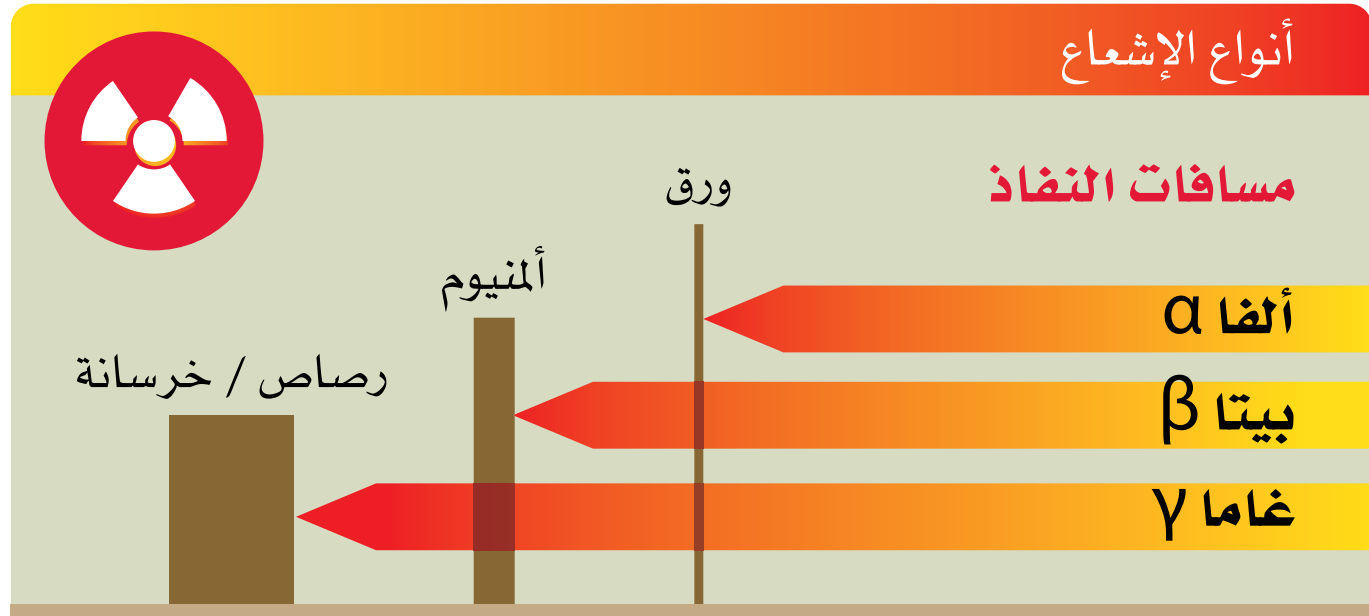
إشعاع غاما (Gamma Ray)

هو عبارة عن إشعاع كهرومغناطيسي طويل المدى، نفّاذ، يلحق الضرر بخلايا الجسم. وتُعتبر أشعة غاما من أخطر أنواع الإشعاعات،

ولها قوة اختراق عالية جداً، أكبر بكثير من أشعة ألفا وبيتا. ويُمكن لهذه الإشعاعات أن تنتقل لمسافة في الهواء، كما يُمكنها النفاذ إلى عدة بوصات داخل النسيج البشري. وهي نتاج للتفاعلات النووية التي غالباً ما تحدث في الفضاء، أو من العناصر المشعة، مثل اليورانيوم وباقي النظائر المماثلة.

وتنتشر هذه الإشعاعات في الفراغ والهواء، بما يساوي سرعة الضوء، ولها طاقة أعلى، وقدرة أكبر على النفاذ، من الأشعة فوق البنفسجية والأشعة السينية، وموجاتها قصيرة جداً. ولولا أن الله علينا بوجود الغلاف الهوائي حول الأرض، الذي يمتص ويشتت هذه الأشعة ذات التردد الموجي العالي والطاقة الكبيرة، لأنعدمت الحياة على سطح الأرض، لأن أشعة جاما لها قدرة فائقة على النفاذ واختراق الأجسام وتدمير الخلايا الحية.

ويُمكن إيقاف سريانها بواسطة حاجز من الإسمنت المسلح «الكونكريت»، ويفضل استعمال مواد شديدة الكثافة، مثل الرصاص لحجب أشعة جاما، في حين أن معظم المواد والملابس لا توفر حماية للجلد. وتستخدم هذه الأشعة في المجالان الطبي والصناعي، ولكن بكميات صغيرة جداً، حيث يتناولها المريض لمتابعة سير العمليات الحيوية في الجسم أو لتدمير الخلايا السرطانية.



آثار الإشعاع

تتمثل أعراض التعرض لإشعاعات غاما، في ما يلي:

- أضرار في خلايا الجسم.
- إذا ما تضررت خلايا قليلة في أجسامنا، يستطيع الجسم استبدال الخلايا الميتة، ولن تكون هناك دلالة واضحة على وجود آثار مَرَضِيَّة.
- إذا ما تضرر عدد كاف من الخلايا، تتوقف الأجهزة في أجسامنا عن العمل بصورة سليمة. وستظهر على المصاب علامات مرض الإشعاع التي قد تشمل الغثيان، والتقيؤ، وانتفاخ الأجزاء المعرضة وحروق على الجلد.
- تتضرر الخلايا أحياناً بدلاً من أن تموت بفعل الإشعاع. الأمر الذي قد يؤدي إلى ظهور خلايا غير طبيعية تظهر معدل نمو سريع أو ما يعرف عموماً بالنمو السرطاني.
- قد لا تظهر علامات وأعراض النمو غير الطبيعي للخلايا إلا بعد سنوات من ذلك.



علامات تدل على احتمال وقوع هجوم بقنبلة قذرة:



- تشمل الإصابات الحروق والجروح بالشظايا.
- إن صوت القنبلة القذرة يُشبه ويُماثل صوت القنبلة التقليدية وشكلها.
- يُحتمل أن يُعاني الضحايا من إصابات الانفجار التي تشمل الحروق والجروح بفعل الشظايا.
- هناك حاجة إلى معدات تخصصية للكشف عن وجود مادة مشعة في الهجوم بقنبلة قذرة. وبخلافه، يستحيل تقريباً تمييز هجوم بقنبلة قذرة عن انفجار قنبلة تقليدية.

في حالة وقوع هجوم بقنبلة قذرة...



إخلاء المبنى

في حال حصول انفجار / تسرب إشعاعي
في المبنى:

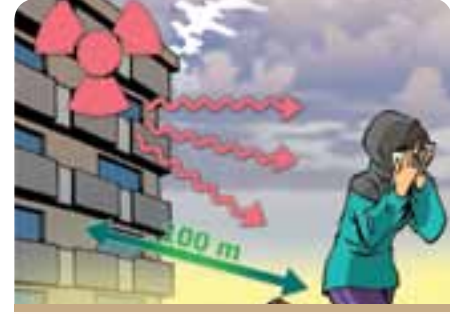
- غطّ أنفك وفمك.
- اترك المبنى على الفور.
- إن لم تكن قد تعرّضت للإشعاع، تحرك إلى مسافة 100م على الأقل عكس اتجاه الريح، وإلى منطقة مرتفعة بعيداً عن الخطر.
- إذا كنت قد تعرّضت للإشعاع، انتظر حتى يتم تطهيرك من الملوّث، من قبل المستجيبين في الجهة المختصة.



ابق في البيت إذا كان المبنى مستقراً

إذا كان هناك انفجار، أو إطلاق إشعاع
قرب بنايتك:

- تأكد إن كان المبنى الذي أنت فيه قد تضرّر أم لا.
- إذا كان المبنى مستقراً، ابق حيث أنت. أغلق كافة النوافذ والأبواب، وأطفئ أجهزة تكييف الهواء و/أو أنظمة التهوية الأخرى.
- خلاف ذلك، يجب إخلاء البناية المتضررة.
- غطّ أنفك وفمك وابتعد 100م على الأقل، عن اتجاه الريح، وإلى منطقة مرتفعة عن منطقة الخطر.



إذا كنت خارج المنزل وحدث انفجار، أو

إطلاق إشعاع على مقربة منك:

- غطّ أنفك وفمك.
- ابتعد عن المنطقة المباشرة، وتوجّه إلى مسافة 100م على الأقل، عكس اتجاه الريح، وإلى منطقة مرتفعة بعيداً عن الخطر.
- إذا كنت في اتجاه الريح، ابتعد عنه.

التخفيف من التعرُّض للإشعاع



للحدّ من كمية الإشعاع الذي تتعرّض له، فكّر في الاحتماء، والمسافة، والزمن:

الاحتماء: ابحث عن ملجأ في المباني الأخرى التي تحميك من الإشعاع.

المسافة: كلما ابتعدت عن الانفجار والتلوث الإشعاعي، انخفض مستوى تعرّضك للإشعاع.

الزمن: قلّل إلى الحدّ الأدنى من الفترة الزمنية التي تقضيها في المنطقة الملوّثة بالإشعاع، بهدف تخفيض كمية التعرّض للإشعاع.



إذا ما اعتقدت أنك تعرّضت للإشعاع...

- 1 - في حال توفّر الخدمات، اخلّع ملابسك، وضعها في كيس بلاستيكي، ثم اغلقه. إن الاحتفاظ بالملابس الملوّثة سيسمح بإجراء الفحص الخاص بالتعرّض للإشعاع.
- 2 - خذ حماماً للتخلص من الأتربة والغبار الذي قد يحتوي على المواد المشعّة.
- 3 - ابحث عن عناية طبية فوريّة.

ملاحظة: استمع إلى الإذاعة أو محطات التلفزة المحلية، لتلقّي النصائح من الجهات المختصة بالاستجابة للحالات الطارئة والجهات الصحية. في حال تسرّب مادة مشعّة، ستقوم المحطات الإذاعية المحلية بإبلاغك عن مراكز الإبلاغ عن مراقبة الإشعاع والاختبارات الأخرى، للتأكد إن كنت قد تعرّضت للإشعاع، والخطوات المطلوبة لحماية صحتك.

أمن وسائط النقل العام

يتمّ نشر عناصر أمن في وسائط النقل العام في الطائرات والمترو والحافلات. ويمكن تمييز هذه العناصر من خلال حملها هوية أو إشارة (باج) خاصة.

تساعد قوات أمن النقل العام في:

- تعزيز الأمن والمتابعة الحذرة في مواجهة التهديدات الإرهابية.
- تسيير دوريات في محطات المترو والحافلات.
- إجراء التفتيش العشوائي للحقائب والطرود، بحثاً عن مواد مُشتبه بها.
- يرجى التعاون مع رجال أمن النقل العام، من أجل حماية الناس.



إذا ما شاهدت أي شيء، أو أي شخص مثير للشبهات...

- اتصل على رقم الهاتف (999)، أو أبلغ موظفي الأمن المعيّنين.
- اتصل على رقم الهاتف (999)، أو بموظفي المحطة، في حال تعرّض شخص للإصابة، أو وجود تهديد للحياة.
- لا تعرّض نفسك أو الآخرين للخطر.
- حافظ على الهدوء، وفكر قبل أن تتصرّف.

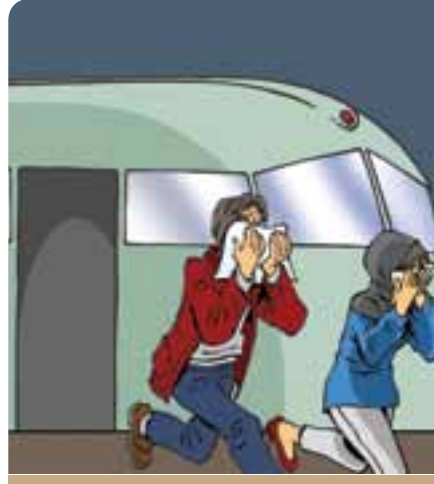


ملاحظة : لا تترك مقتنياتك دون مراقبة.

إخلاء الحافلات والقطارات



- إنذار مسؤول القطار أو الحافلة في حال مشاهدة مادة مثيرة للشك.
- إذا ما شاهدت أي شيء مثير للشك أثناء وجودك على متن الحافلة أو القطار، فلا تُصَبِّ بالهلع.
- أخبر المسؤول عن الحافلة بذلك. سيقوم بتقييم الموقف وتحويل الركاب إلى حافلة أخرى أو إلى قطار آخر، إذا اقتضى الأمر.



- اتبع التعليمات الموجودة عند مخارج الطوارئ على طرقي القطار، لفتح الأبواب والخروج من القطار أو الحافلة.
- أثناء الإخلاء، سيتم قطع الطاقة الكهربائية عن الممرات، بحيث تستطيع الإخلاء بأمان. وسيتم تزويد القطارات والأنفاق بإنارة وتهوئة طوارئ.



- اتبع التعليمات الصادرة عن الجهات المعنية.
- في حال حصول مشكلة أثناء سير القطار أو الحافلة، لا تهلع.
- استمع باهتمام للإعلانات، واتبع التعليمات الصادرة عن الموظفين.
- اهتم بالأطفال وكبار السن من المسافرين على متن القطار أو الحافلة.
- لا تحاول فتح الباب بالقوة، أو القفز من القطار أو الحافلة.

4 - في الإسعافات الأولية

- 86 إيقاف النزيف
- 87 معالجة الحروق
- 88 معالجة الكسور
- 89 نقل المصابين دون استخدام النقالة
- 90 إنعاش المصابين بأزمات قلبية
- 92 استعمال جهاز الهزاز الخارجي لإنعاش القلب
- 96 معالجة حالات الاختناق
- 98 السلامة من الصدمة الكهربائية

ماذا تعني الإسعافات الأولية؟

هي مجموعة الخطوات وإجراءات العناية الطبية الأولية والفورية والمؤقتة، التي يقوم بها أشخاص مدربون ومؤهلون، تُقدّم من إنسان إلى آخر مُصاب أو مريض، بغرض محاولة الوصول به إلى أفضل وضع صحيّ ممكن، بوسائل أو مهارات علاجية بسيطة، إلى حين وصول المساعدة الطبية. وهي، على الرغم من بساطتها، تؤدي في الكثير من الأحيان إلى إنقاذ حياة المصاب أو التخفيف من خطورة إصابته.

و«المُسعف»، وهو الشخص الذي يقوم بعملية الإسعاف الأولي، ليس بحاجة إلى مهارات أو تقنيات طبية عالية ومُعقّدة، إذ يكفيهِ التدرّب على مهارات القيام بالإسعاف، من خلال استعمال الحد الأدنى من المعدات.

كان أول ظهور لمفهوم الإسعاف الأولي في أوروبا في القرن الحادي عشر للميلاد، خلال «الحملات الصليبية»، حيث تمّ تدريب فرق من الفرسان على مساعدة المصابين وإسعافهم خلال المعركة. إلا أن مفهوم العناية بالمرضى والجرحى خلال الحروب، موجود لدى عدة حضارات شرقية قبل ذلك بقرون طويلة. وكان التمرّيز والإسعاف أحد مهام النساء الرئيسة في فترات الحروب والمعارك.

وتهدف عمليات الإسعاف الأولي إلى تحقيق ثلاثة أهداف أساسية، هي:

- 1 - حفظ الحياة
- 2 - وقف حدوث الأذى أو الضرر، أو الحؤول دون تطوّره
- 3 - تعزيز الشفاء من خلال توفير العلاج الأولي للإصابة

وقد كان للحروب والصراعات المسلحة الدور الأكبر في تطوير مفهوم الإسعاف الأولي. وهو الأمر الذي أدى في ما بعد إلى تأسيس المنظمات التي أنيط بها القيام بهذه المهمة، كالصليب الأحمر والهلال الأحمر، وغيرهما.

ومع مرور الزمن، وتنامي المخاطر وتنوعها وتعدد مصادرها، تطوّر الاهتمام بمجال الإسعافات الأولية، ولم يعد القيام بهذه المهمة محصوراً بفرق المنظمات المعنية، بل انتقل إلى اهتمامات الأفراد. وأصبح الاحتفاظ بصيدلية صغيرة للإسعافات الأولية في المنزل أو في السيارة أو مكان العمل، أمراً في غاية الأهمية والضرورة.

عندما تحدث كارثة ما، قد يقع العديد من الإصابات، ولابدّ من نقل المصابين إلى المستشفيات أو العيادات أو المراكز الطبيّة للعلاج. وتعمل مؤسسات إدارة الطوارئ في دولة الإمارات العربية المتحدة على مدار الساعة، إذ تؤمّن خدمات الإسعاف التي تكون جاهزة لتقديم أيّة خدمات طبيّة طارئة في أي مكان من الدولة.

وتعرّف الحالة الطبية الطارئة على أنها مرض أو إصابة قد تؤدي إلى الوفاة أو إلى مضاعفات خطيرة في حال عدم معالجتها فوراً (مثل: الإصابات الخطيرة، حالات النزيف، فقدان الوعي، الأزمات القلبية، الحروق الشديدة، إلخ).

إيقاف النزيف

النزيف هو خروج الدم من أوعيته في الجسم. وتتباين درجاته وخطورته، وفقاً لطبيعة الحادث الذي يتعرض له المصاب.

إن أفضل طريقة لوقف تدفق الدم من أوعيته، هي توجيه ضغط مباشر على مكان النزيف. وهذه واحدة من أكثر الطرق فعالية في إيقاف النزيف الشديد في أي جزء من الجسم تقريباً. ويكون ذلك من خلال ما يلي:



ضع راحة اليد أو الأصابع فوق منطقة النزف واضغط مباشرة عليه

- وضع راحة اليد أو الأصابع فوق نقطة النزف والضغط بشكل مباشر على المكان. ستؤدي هذه الطريقة إلى وقف النزيف عادة بعد فترة قصيرة.

- إن هذه الطريقة تنطوي على مجازفة بسيطة، واحتمال دخول الجراثيم إلى الجرح. ولمنع حدوث هذا الأمر، يجب وضع قطعة قماش نظيفة أو قطعة شاش على الجرح، قبل تسليط الضغط على مكان النزيف.

- لا يجوز استخدام هذه الطريقة في حالة وجود جسم غريب داخل الجرح، أو في حالة الشك بوجود كسر.



معالجة الحروق

الحروق، هي إصابات تلحق بأنسجة الجسم، تتسبب بها الحرارة أو النيران أو الإشعاعات أو السوائل، مائية كانت أم كيميائية. وتؤدي هذه الحروق إلى آلام وإلى تلف ما، متفاوت من حيث درجاته، في الأنسجة، أو إلى وجود فقاعات جلدية، أو تورم. وفي المعالجة، يجب اللجوء إلى الخطوات التالية:

- التخفيف من انتشار الحرارة والألم والتورم، بوضع المنطقة المحترقة تحت ماء بارد جار، أو غمرها بالماء البارد لمدة عشر دقائق على الأقل.
- إزالة أية خواتم أو ساعات أو أحزمة أو قطع قماش ضاغطة، بهدوء عن المنطقة المصابة، قبل أن يظهر عليها الانتفاخ.

- تغطية المنطقة المصابة بقطعة قماش نظيفة.
- ويُفضل أن تكون معقمة وغير رقيقة.
- تمكن تغطية الوجه المحترق بقناع من الشاش، مع قطع فتحات فيه لمساعدة المصاب على التنفس.
- عدم اللجوء إلى تنفيس الفقاعات أو إزالة أي شيء ملتصق بالحروق.
- عدم وضع المحاليل أو المراهم أو الدهون على المنطقة المصابة.



لا تضع المحاليل أو المراهم على المنطقة المصابة

ملاحظة : بالنسبة للحروق الشديدة،
يجب الاتصال بقسم الإسعاف
للمساعدة (999).

معالجة الكسور



الكسر هو تحطم العظم، أو إصابته بالقطع أو الشرخ، ينتج عن ضربة أو صدمة أو ارتطام. وهو حالة طبية يحدث فيها انقطاع في استمرارية العظم. ويمكن أن يكون كسر العظم نتيجة لتأثره بقوة شديدة أو أذية خفيفة بعد حالات طبية معينة تُضعفه، كتخلل العظام والأورام، ويسمى في هذه الحالة «الكسر المرضي». وهناك عدد من العلامات والأعراض التي يمكن أن تدل على أن الشخص مُصاب بكسر، مثل: الألم، عدم إمكانية تحريك الجزء المصاب بصورة طبيعية، وجود تورم أو كدمات أحياناً، فقدان القوة. وقد يأخذ الجزء المصاب شكلاً أو وضعاً غير الوضع الطبيعي.

وتكون الإسعافات الأولية لحالات الكسور عبر ما يلي:

- 1 - معالجة النزيف الشديد وصعوبة التنفس - إن وجدت.



عالج النزف الشديد وصعوبة التنفس أولاً، ثم ثبّت حركة الطرف المصاب

- 2 - إجراء المعالجة في الموقع.
- 3 - تجنب الحركة غير اللازمة.
- 4 - تثبيت الطرف المصاب، ووضع الجبيرة على المفصل، تحت وفوق الطرف المصاب. وفي حال عدم توفر جبيرة، وكان الكسر في أحد الأطراف السفلية، تمكن الاستعانة بالطرف الآخر السليم في تثبيت الكسر. وإن كان الكسر في أحد الأطراف العلوية تمكن الاستعانة بجذع المصاب في تثبيته.

نقل المصابين دون استعمال النقالة

عندما لا تتوفر النقالات، أو لا تُمكن تهيئتها، قد تضطر إلى نقل المصابين «يدوياً». وهناك عدة طرق يُمكن استخدامها حسب طبيعة الموقف:



- في حالة المصاب الطفل / البالغ خفيف الوزن: استخدم ما يُسمى «طريقة المهد». وفي هذه الحالة يكون المصاب في وضع مريح جداً، إذا ما مررت ذراعيك تحت فخذيه وكتفيه. ملحوظة: يجب أولاً التأكد من تثبيت عنق المصاب قبل نقله، وذلك باستخدام طوق أو ياقة العنق «Neck Collar». وذلك في حال عدم وجود خطر مهدد يستدعي نقل المصاب على الفور قبل التأكد من تثبيت العنق.



- في حالة المصاب خفيف الوزن والواعي: أحمله على ظهره، إذا كان قادراً على الإمساك باستخدام يديه. وهذه أفضل طريقة لنقله. ويجب أن تضمن الاستقرار في هذا الوضع بمسك المصاب بقوة من خلف الركبتين مع جعل يدي المصاب في وضع متعاقب عبر الصدر.



- في حالة المصاب خفيف الوزن: يمكن أن تستخدم ما يُسمى بـ «رفعة الإطفائي». وهذه الطريقة تناسب المصابين من ذوي الوزن الخفيف، سواء كانوا واعين أو فاقد الوعي. وما عليك إلا أن تتبع الخطوات التالية:
 - 1 - انخفض.
 - 2 - ضَع المصاب فوق كتفك وارفعه إلى الأعلى.
 - 3 - ولتحقيق مزيد من الاستقرار، لف ذراعك حول ساقه وأنت تمسك بذراعه فوق صدرك.



- بإمكان المصاب المشي مع مساعدة بسيطة.
- استخدام طريقة «العكاز البشري»، لنقل المصاب الواعي والقادر على المشي مع مساعدة بسيطة.
- إمساك المصاب بثبات من حول الخصر، واستخدام الكتفين لإسناد ذراعه. في حين يضع المصاب ثقل جسمه على مساعده.

إنعاش المصابين بأزمات قلبية

تحدث الأزمة القلبية نتيجة إصابة عضلات القلب بسبب نقص إمداد الدم. وتختلف أعراضها من شخص إلى آخر، كما تختلف من حيث شدتها بين شخص وآخر. وهي تحدث بشكل مفاجئ، وفي أي وقت، أثناء العمل أو الراحة. وقد تتطور حالة المصاب بأزمة قلبية إلى درجة التوقف عن التنفس وعدم الإحساس بالنبض. وفي هذه الحالة، عليك التصرف بسرعة من أجل مساعدة المصاب، وذلك من خلال اتباع الخطوات التالية:



قُمْ بإجراء عملية التنفّس من الفم إلى الفم

6 - بعدها، تحسّس النبض بأصبعين أو ثلاثة فقط عند المنطقة الجانبية الخارجية للرقبة لمدة لا تتجاوز الـ (10) ثوانٍ.

- في حال عدم وجود نبض، أجر عملية تنفّس من الفم إلى الفم بمعدل 12 مرة في كل دقيقة لحين استعادة التنفّس الطبيعي.
- في حال عدم وجود نبض، ابدأ على الفور إنعاش القلب بالالتزام الدقيق بالخطوات التي تلي (الخطوات 7 إلى 10).



تأكد إذا كان المريض يتنفس أم لا

4 - حافظ على وضعية الرأس مرفوعاً من جهة الحنك، ضع وجهك على مقربة من فمه وراقب صدره، أنظر، أصغ وتحسّس أية علامات للتنفس لمدة لا تتجاوز الـ (10) ثوانٍ.

5 - إن لم يكن هناك أي مؤشر على التنفس، إلجأ إلى طريقة التنفس الاصطناعي: من الفم إلى الفم.

- حافظ على مجرى هوائي مفتوح، واغلق بأصبعيك أنف المريض بإحكام، وانفخ الهواء في فمه مرتين في نفسين طويلين بقدر تمدد القفص الصدري في حال الطفل والشخص البالغ. أما في حالة الرضيع، فقم بنفختين قصيرتين وسريعتين..



أقلب المريض بحيث يكون وجهه إلى الأعلى مع التأكد من سلامة وتثبيت العنق

1 - تأكد من حالة المريض، بالتريث الشديد بكتلا يديك (كفيك) على كتفيه.

- أطلب المساعدة بالمناداة والاتصال على الرقم (999) لاستدعاء سيارة إسعاف.
- اطرّح المريض بحيث يكون وجهه إلى الأعلى، على سطح مستو وقوي.

2 - افتح فم المصاب باستعمال طريقة رفع الحنك قليلاً.

3 - ادفع الحنك إلى الأسفل، وإذا ما لاحظت وجود أجسام غريبة في الفم أو الحنجرة باشر بإزالتها.



أوقِف الضغط فور عودة النبض وتأكد من التنفّس

10 - في اللحظة التي يعود فيها النبض، توقّف فوراً عن الضغط على الصدر وتأكد من التنفّس. في حال عدم وجود تنفّس، وأصل عملية التنفّس الصناعي من الفم إلى الفم لحين عودة التنفّس الطبيعي عند المصاب.



وفي ما بين الضغوطات، لا ترفع يديك عن الصدر

8 - حرّك رأس المصاب إلى الخلف لفتح المجرى الهوائي. اقرص الأنف وأعطه نفسين من الفم إلى الفم.
9 - أكمل 5 دورات من 30 ضغطة وعمليتي تنفّس سريعتين وقصيرتين خلال دقيقتين. تأكد من النبض بعد كل (5) دورات.



ركّز عقب إحدى اليدين على نصف عظم الصدر المصاب مع إبعاد الأصابع عن الأضلاع

7 - في حال عدم وجود نبض، نفّذ عمليات الضغط الخارجي على الصدر وكما يلي:

- ركّز عقب اليد على منتصف عظمة الصدر، مع إبعاد أصابعك عن الأضلاع. غطّ هذه اليد بعقب اليد الأخرى.
- اترك ذراعيك في وضع مستقيم واضغط إلى الأسفل عمودياً لمسافة 4 إلى 5 سم ثم ارفع يديك. أكمل 15 ضغطة كل عشر ثوانٍ.

ملاحظة : لكي تكون مسعفاً متمكناً في إنعاش القلب، يجب أن تخضع لتدريب إنعاش القلب لتعلم أساليب وإجراءات إنعاشه.

استعمال جهاز «مزيل الرجفان الخارجي» لإنعاش القلب

توقّف القلب، يعني فقدان الكامل لوظيفته الميكانيكية، والتوقّف عن النبض. ويتوقّف القلب، في معظم الأحوال، مع الانهيار المفاجئ للمريض الذي يتوقّف تنفّسه أيضاً. عندها تبرز الحاجة الفورية إلى الإنعاش من الفم إلى الفم، وإجراء إنعاش للقلب، إلى حين وصول خدمات الإسعاف الطبيّ الطارئ، مع ضرورة إجراء تحريك لاستعادة النبض الطبيعي للقلب. ويمكن أن تحدث الوفاة خلال دقائق، ما لم تتم استعادة هذا الإيقاع الطبيعي. وتبقى عملية إزالة الرجفان، العلاج الوحيد الذي يساعد في إعادة إنعاش القلب واستعادة إيقاع النبض الطبيعي له.



جهاز إنعاش القلب، هو عبارة عن آلة طبيّة مبرمجة بحجم جهاز الحاسوب المحمول (لاب توب)، يساعد في تحليل إيقاع نبض القلب، في الحالات غير الطبيعية. وعند الضرورة، يؤشّر إلى مستخدم الجهاز لتوجيه صدمة كهربائية لقلب المصاب.

ملاحظة: «تتوافر أجهزة الإنعاش الخارجي للقلب، في بعض المراكز التجارية والأماكن العامة».



جهاز مُزيل الرجفان:

«مُزيل الرجفان» هو جهاز طبي يُستخدم في معالجة اضطرابات دقات القلب الخطيرة، مثل الرجفان والتسرع البطيني، وغير الخطيرة، مثل: الرفرفة والرجفان الأذيني. يعمل على إنهاء اضطرابات نقل الشارة الكهربائية عبر القلب، من خلال توجيه تيار كهربائي أعلى من ذلك المتولد فيه والناجم عن نشاط خلايا عضلته، بحيث يعمل على إيقاف جميع الشارات الكهربائية العشوائية فيه، ليعود القلب كهربائياً إلى نقطة الصفر، وتعود دقاته إلى طبيعتها.

توجد أنواع عديدة من أجهزة مُزيل الرجفان، وفقاً للوظيفة والحاجة المرجوة، وتقسم إلى «أحادية الطور» و«ثنائية الطور». فالتيار الكهربائي في الأولى يسير في اتجاه واحد، من أحد القطبين إلى الآخر. وفي الثانية، يسير ثنائي الاتجاه، وبالتالي ثنائي الطور. وتعمل هذه الأجهزة على تغيير اتجاه التيار خلال فترة قصيرة. وتعتبر أكثر فاعلية في إنهاء الرجفان البطيني، حيث يُمكن أن ترتفع نسبة النجاح في إنعاش المرضى باستخدام الأجهزة ثنائية الطور من قرابة 28% إلى 40%.

طريقة تشغيل جهاز إنعاش القلب



يجري تشغيل الجهاز وفق الخطوات التالية

- 1 - افتَح العلبة التي تحتوي على قطع التنشيط مع الوصلة ووحدة الربط المرفقة.
- 2 - بعد تحضير صدر المريض، يجب سحب الغلاف الواقي، بحذر، من وراء الوسادة.
- 3 - توضع إحدى وسادتي الجهاز على الجانب الأيمن من النصف العلوي لعظم الصدر، تحت عظم الترقوة الأيمن، ووضع الوسادة الثانية مباشرة تحت حلمة الثدي الأيسر.
- 4 - يتم التأكد من الربط القوي للإلكترودات، بالضغط بهدوء بواسطة الأصابع على الوسط، لضمان التوصيل الجيد، ومن حول الحافة للتأكد من الالتصاق. فالتوصيل الجيد يزيد من قوة الصدمة.

سبع خطوات في استعمال جهاز الصدمات لإنعاش القلب



2 - اتّصل على رقم الهاتف (999)، لاستدعاء فريق الإسعاف والحصول على جهاز الإنعاش.



1 - أصرّخ في وجه المُصاب، أو ربّت على كتفيه بشدة للتأكد ممّا إذا كان على ما يرام، أم لا.



4 - قُمْ بتهيئة جهاز الصدمات، حسب ما هو مبين في الصورة التي على الجهاز، واتبع التعليمات الصوتية الصادرة عنه وواصل إجراءات إنعاش التنفّس.



3 - ابدأ بتنفيذ عملية إنعاش القلب.



6 - واصل عملية الإنعاش، وتأكد من وجود النبض.



5 - إضغط على جهاز الإنعاش لتوجيه الصدمة مع ضرورة التأكد من ابتعاد المحيطين عن كل ما هو موصول بجسد المريض.

ملحوظة: بعض الأجهزة التقليدية تعتمد على تعليمات المشغل. في هذه الحالة قم بإعطاء صدمة كهربائية عندما يعطي الجهاز إشارة على اكتمال الشحن.



7 - في حالة عدم وجود نبض، واصل عملية الإنعاش، واستخدم جهاز الصدمة لإنعاش القلب.

معالجة حالات الاختناق

الاختناق بسبب انسداد المجرى الهوائي لدى شخص بالغ واعٍ



لُف ذراعيك حول صدر الشخص البدين، أو المرأة الحامل أو البدينة

5 - إذا كان المصاب شخصاً بديناً أو امرأة في أشهر الحمل الأخيرة أو بدينة.

6 - طريقة تنفيذ دفعة الصدر

- قف خلف المصاب وضع ذراعيك تحت إبطه، محيطاً بالصدر.

- أمسك قبضة إحدى يديك بالأخرى، وضع

- جانب الإبهام فوق وسط عظم الصدر.

- اضغط بضعفات (ضغطات) سريعة إلى

الوراء.

في حال فقدان المصاب للوعي، نفذ خطوات لتنظيف

المجرى الهوائي المسدود لشخص بالغ فاقد الوعي.

(راجع الفقرة التالية).



لُف ذراعيك حول خصر المصاب لتنفيذ الدفع البطني

4 - كيفية تنفيذ الدفع البطني.

- قف خلف المصاب ولف ذراعيك حول الخصر.

- أمسك قبضة يد واحدة بيدك الأخرى وضع جانب إبهام يدك في الوسط فوق السرة قليلاً.

- اضغط قبضة يدك على بطن المريض بقوة

وبدفعات سريعة إلى الداخل متجهاً للأعلى

على شكل حرف «J» اللاتيني أو حرف «ل»

باللغة العربية.



راقب علامات الاختناق

1 - إسأل المصاب إن كان يختنق.

2 - ربما تظهر عليه علامات الاختناق، مع وضع اليد والإبهام والخنصر.

3 - إذا كان المصاب قادراً على الحديث، أو التنفس

أو السعال، لا تتدخل لمنع محاولاته لطرد الجسم

الغريب. وبخلافه، نفذ الدفع البطني لحين طرد

الجسم الغريب.

الاختناق بسبب انسداد المجرى الهوائي لدى شخص بالغ فاقد للوعي



7 - كرّر حركة رفع الرأس من جهة الحنك، وتأكد من الفم. قم بإزالة أي جسم غريب إذا ما شاهدته.

8 - في حال خروج الجسم الغريب افتح المجرى الهوائي وتأكد من عملية التنفس

9 - في حال توقف التنفس بعد خروج الجسم الغريب قم بإجراء عملية التنفس الاصطناعي (راجع صفحة التنفس الاصطناعي)

10 - في حال عدم خروج الجسم الغريب كرر الخطوات 6 - 7



قم بإجراء عملية التنفس الاصطناعي.

4 - إذا كان المصاب لا يتنفس، قم بإجراء عملية

التنفس الاصطناعي من الفم إلى الفم.

5 - في حال عدم ارتفاع الصدر، قم بتغيير موقع رأس المصاب، وكرّر محاولة التنفس.

6 - في حالة استمرار عدم ارتفاع الصدر، اجثم

على ركبتي المصاب، وبإيديك متشابكتين قم

بالضغط 5 مرات على بطنه، متجهاً إلى

أسفل القفص الصدري، على شكل حرف (J)

اللاتيني، أو (L) في اللغة العربية.



افتح فم المصاب واستخرج أية أجسام غريبة في داخله

1 - ألقب المصاب على ظهره بحذر، ارفع قليلاً رأسه ورقبته، اتصل على الرقم (999) لاستدعاء سيارة إسعاف وطلب المساعدة .

2 - افتح فم المصاب، ادفع حنكه إلى الأسفل

وقم بإزالة أية أجسام غريبة تراها في فمه مستخدماً أصابعك.

3 - تأكد من عملية تنفس المصاب من خلال النظر والاستماع والتحفّس.

السلامة من الصدمات الكهربائية



- تأكد من سلامة قاطع الدورة الكهربائية بالضغط على مفتاح الاختبار شهرياً.
- قُم بتكليف فني كهرباء مرخصين فقط، لتنفيذ أية تغييرات كهربائية أو أعمال صيانة وتصليح.
- لا تستعمل الأجهزة الكهربائية قرب الماء أو عندما تكون اليدين مبللتين.
- لا تُفرط في التحميل الزائد على نقاط الكهرباء.
- استبدل نقاط الكهرباء المكسورة أو المشروخة على الفور، على يد فني كهربائي مرخص.
- استبدل الأسلاك الكهربائية المقطوعة أو البالية بأخرى جديدة.
- لا تمرر الأسلاك حول الحافات الحادة مما يؤدي إلى إزالة العازل.
- عند عدم استعمال أي جهاز كهربائي، إقطع عنه التيار، واحفظه في مكان آمن، تجنباً للإضرار بالسلك الكهربائي.

إذا ما شاهدت شخصاً يتعرض لصدمة كهربائية:

- افصل مصدر التيار الكهربائي قبل لمس الضحية.
- استعمل أليافاً زجاجية أو قضيباً خشبياً، لغرض نقل الضحية بحذر بعيداً عن مصدر الماء / الكهرباء.
- قُم بتنفيذ إجراءات التنفس الاصطناعي + تنشيط القلب.
- اتصل على الهاتف الرقم (999) لاستدعاء سيارة الإسعاف.



5 - في السلامة من الحرائق

- 103 نصائح إلى سكان المنازل
- 104 كيف تتجنب مخاطر التعامل مع جهاز الطبخ؟
- 105 كاشفات الدخان
- 106 نصائح إلى سكان المباني العامة
- 107 ما العمل في حال اندلاع حريق؟
- 109 كيف تشغل مطفأة الحريق؟
- 110 تشغيل نظام الإنذار اليدوي واستخدام خرطوم المياه
- 111 إذا ما حاصرتك النيران
- 112 إذا ما اشتعلت النيران في ملابسك



تحدث الحرائق نتيجة لخطأ بشري، أو بسبب عامل طبيعي، غير مُتَوَقَّع، يُمكن لهذه الحرائق أن تتسبب في كوارث كبيرة، تؤدّي - لا سمح الله - إلى إصابات بشرية تطل المتواجدين في المباني (المساكن والمكاتب) والأماكن العامة، كالفنادق ومراكز التسوق والمستشفيات والمدارس، والمصانع وغيرها.

ويُمكن تجنّب مثل هذه الكوارث في حال الالتزام بالممارسات الآمنة للسلامة. وتكمن أفضل أساليب الوقاية من الحريق في سُبُل تدارك مخاطره.

لذلك، وبصفتك شخصاً مسؤولاً، لا بُدّ من أن تكون على دراية بمخاطر الحريق، وبالإجراءات الوقائية التي يجب القيام بها، إن في منزلك أو في مقرّ عملك.

إذا ما اكتشفتَ خطر حريق، يُمكنك الإبلاغ عنه على العنوان التالي:

**إدارة الدفاع المدني - الاستعلامات -
هاتف 999**

نصائح إلى سكان المنازل



المعالجة الآمنة للألعاب النارية

- 10 - لا تَهْمِلُوا مراقبة أطفالكم أثناء لهوهم بالألعاب النارية.
- 11 - احفظوا هذه الألعاب في صندوق مُغلق، وبعيداً عن النيران.
- 12 - عند محاولة إشعال فتائلها، يجب الابتعاد عنها لمسافة ذراع، وتلافي تكرار محاولة الإشعال مرّة ثانية.
- 13 - لا يجوز رمي الألعاب النارية على مواد قابلة للاشتعال.



(إلى الجميع...) ابتعدوا الأطفال عن مخاطر الحريق

- 9 - امنعوا الأطفال الصغار من التسبب في اندلاع الحريق، وابتعدوا دائماً عن متناول أيديهم أعواد الثقاب والولاعات والشموع، ولا تسمّحوا لهم باللعب بمثل هذه المواد. وبدلاً من ذلك يجب تعليمهم بشأن أخطار الحريق.



حذار من الجمر وسوء التخزين

- 5 - لا ترمي الفحم المشتعل والجمر، في المكان المُخصّص للنفايات المنزلية، دون إطفائها أولاً.
- 6 - حافظي على نظافة فرن الطبخ في كل الأوقات.
- 7 - لا تقومي بتخزين أيّة مواد قابلة للاشتعال قرب مصادر النار.
- 8 - لا تتركي الأشياء غير المستعملة خارج المسكن. إذ يجب التخلص منها، فهي قد تشكّل مصدر خطر لاندلاع حريق.



تجنّب التحميل المفرط لنقاط المصدر الكهربائي

- 3 - عند استعمالك للأجهزة الكهربائية، لا تُقرطي في تحميل نقاط المصدر «المقابس» أكثر من طاقتها.
- 4 - تأكّدي من حالة الأسلاك (الخاصة بالأجهزة الكهربائية والإنارة إلخ). واستعيني بفنيّين مُرخّصين لإصلاح المهترئة منها أو المتشققة.



(إلى النساء...)

- 1 - لا تتركي أيّة عملية طهي للطعام دون مراقبة. أطفئي كافة أجهزة الطبخ وافصليها عن المصدر في حال عدم استعمالها.
- 2 - ارتدي ملابس مناسبة عند الطبخ، وتجنّبي منها ذات الأكمام الطويلة الواسعة، عند العمل قرب مصادر الحرارة.

كيف تتجنب مخاطر التعامل مع غاز المطبخ؟



• بالتخزين المناسب

يجب حفظ أسطوانة الغاز المُسال دائماً في وضع الوقوف، وبعيداً عن المواد القابلة للاحتراق والاشتعال، وعدم تخزين أكثر من أسطوانة احتياطية واحدة في أي وقت.



• باستبدال الأجهزة التالفة

يجب فحص أنبوبة الغاز وخرطوم الإمداد بانتظام، واستبدالهما عندما تكونا تالفتين، أو كل سنتين. كما يجب تبديل المنظم كل خمس سنوات، حسب توصيات الجهة المصنعة.



• بالتأكد من عدم وجود تسرب للغاز

يجب التأكد من كافة التوصيلات (مثل مقبض التحكم بجهاز الطبخ ومنظم أسطوانة الغاز). ويجب وضع مادة منظفة أو محلول الصابون على خرطوم الصابون (أنبوبة) المطاط، للتأكد من عدم وجود أية فقاعات، بما يدل على وجود نقاط تسرب.



• بتشغيل الفرن بطريقة سليمة

الطريقة الصحيحة لاستخدام جهاز الطبخ، أو الفرن، هي بإشعال عود الثقاب أو نافثة اللهب (الولاعة)، مع توجيه اللهب على عين النار، ثم تشغيل مفتاح انطلاق الغاز.



• بالتهوئة الجيدة

يجب ترك الشبابتك مفتوحة للتهوئة أثناء عملية الطهي، وعدم وضع أية مواد قابلة للاشتعال قرب نار جهاز الطبخ.

كاشفات الدخان

يُعتبر الدخان السبب الرئيس في الوفيات، في العديد من الحرائق القاتلة. فقد توفي عدد أكبر من الأشخاص بسبب استنشاق الدخان، مقارنة بمن أصيبوا بالحروق. لأن الدخان يحتوي على غازات وجزيئات سامة. من هنا، إن تركيب كاشفات الدخان في المنازل سيساعد في إطلاق إنذار مبكر للأسرة بوجود حريق، قبل أن يتكثف الدخان ويصبح الهروب منه مستحيلاً.

ما هو جهاز كشف الدخان؟

هو جهاز التقاط مُبرمج يُصدر إنذاراً صوتياً تلقائياً عند أول تكثف للدخان. ويساعد في تحذير الآخرين من وجود حريق قريب. يُنبت الجهاز في السقف وعلى مقربة من غرف النوم والمطبخ. ويمكن للمقيمين في المنزل تركيب كاشفات إضافية من أجل حماية أكبر تطلات غرف المعيشة، والطعام، وغيرها، حيث يُحتمل وقوع الحرائق. وتُجِب صيانة هذا الجهاز دورياً، بالفحص المنتظم من جانب فنيي الصيانة المُختصين. (راجع كتيب التعليمات المرفق به لتحديد الفترة المقترحة للصيانة).



نصائح للسلامة أثناء الحريق في المباني العامة

تُعتبر إجراءات الأمان والسلامة من كوارث الحرائق في المباني العامة، من أهم الخطوات الاستباقية التي يُمكن تطبيقها، لمنع وقوع المزيد من الخسائر البشرية أثناء حدوث الحرائق. لذلك، إن الالتزام بتطبيق المعايير والقوانين الإدارية والإجراءات التنظيمية التي تحددها السلطات المعنية، يُصبح ضرورة ماسة تحتاج تعاون الجميع، مُلاكاً كانوا أم شاغلين لهذه المباني. وعملاً بذلك، لأبّد من التقيّد بما يلي:



- تجنّب تكديس البضائع على امتداد الردهات ومخارج الطوارئ والسلالم المشتركة.
- عدم اللجوء إلى إغلاق أبواب الخروج، عندما تكون المباني مشغولة، أو في حالة استعمال.



- تجنّب إزالة أيّ من المعدات الحيوية الخاصة بمكافحة الحرائق، مثل خراطيم المياه، ومطافئ الحريق من الأماكن التي رُكبت فيها، والحرص على صيانتها.



- تجنّب تجاوز العدد المسموح به من السكان والشاغلين، والإفراط في زيادة العبء البشري على المباني.

ما العمل في حالة اندلاع حريق؟

إذا ما اكتشفت وجود حريق، لا تَحَفَّ. بل اتبِع الخطوات الخمس البسيطة التالية:



3- أَغْلَقْ مصادر الغاز الرئيسة، إذا
ما استطعت الوصول إليها، واطلَبْ
المساعدة عبر الاتصال الهاتفي
بالرقم (999).



2- أَغْلَقِ الباب في مكان الحريق،
لاحتواء الغاز والدخان.



1- قُمْ بِإِخْلَاءِ المبنى من جميع سَكَّانِهِ.



5- إذا ما وجدت نفسك مضطراً للهروب عبر الدخان،
 إحن جسدك وقمّ بالزحف على يديك وركبتيك. ففي
 حالة الحريق، يرتفع الدخان عادة تاركاً حيزاً من
 الهواء النظيف على ارتفاع يتراوح ما بين 30 إلى 60
 سنتيمتراً عن مستوى الأرض. لذلك، فإن الزحف
 يساعدك على إبقاء رأسك في هذه المنطقة الآمنة،
 بعيداً عن المحتوي السام للدخان.



4- كافح الحريق إذا ما استطعت، لكن، إحرص على عدم
 تعريض نفسك أو الآخرين للخطر.

كيف تستخدم مطفأة الحريق؟

إن استخدام مطفأة الحريق مسألة سهلة، بإمكان الجميع القيام بها. وما عليك سوى اتباع الخطوات البسيطة التالية:



- عند الانتهاء من إطفاء الحريق، افتح كافة الأبواب والنوافذ لتهوئة المكان.



- وجّه مادة الإطفاء نحو النار في حركة دائرية تسمح لها بالوصول إلى كامل مساحة الحريق.



- وجّه خرطوم المطفأة إلى أسفل النار، وحافظ على مسافة آمنة تتراوح ما بين متر واحد ومتر ونصف عن الحريق.



- اضغط على المقبض الأعلى للمطفأة.

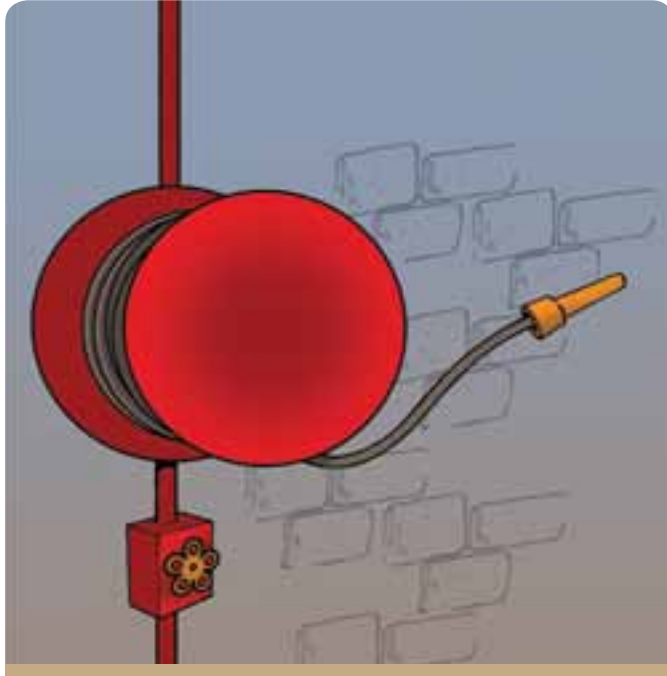


- إمسك المطفأة في وضع مستقيم، ثم اسحب مسمار الأمان المثبت لمنع حدوث الإطلاق العرضي.

تشغيل نظام الإنذار اليدوي واستخدام خرطوم المياه

في حال اندلاع حريق، قُم بما يلي:

- تشغيل أقرب نقطة نداء يدوية، عبر تحطيم غطاءها الزجاجي، الأمر الذي يساعد في إطلاق صفارة نظام الإنذار في أرجاء المبنى.
- تشغيل لفافة خرطوم المياه، عبر فتح الصمام الخاص بها.
- وجّه الخرطوم ناحية المكان المقصود لاستخدامه.
- افتحْ الماء ووجّه التيار نحو أسفل النيران.
- ♦ يجب التأكد من عدم استخدام خرطوم المياه لإطفاء الحرائق الكهربائية



إذا ما حاصرتك النيران...

لا تَحْفَ ولا تَرْتَبِكْ، بل حافظْ على هدوئك، واتبعْ الخطوات التالية:



5 - لا تهلّع، أو تحاول
القفز من المبنى،
ستصل المساعدة
إليك خلال وقت
قصير جداً.



4 - إذا كان لديك
هاتفاً ثابتاً،
اتصل بالرقم
(999) وأبلغ
موظف البدالة
بموقعك (رقم
البيت، الشقة،
الطابق)، نوع
الحريق وعدد
الأشخاص
المحاصرين.



3 - أطلب المساعدة،
واصرخ من
النافذة أو
الفتحات الأخرى،
لإعطاء الإنذار
للمارّة. وانتظر
وصول فرقة
الإطفاء والإنقاذ.



2 - أغلق الباب
خلفك، وغطّ
الفجوة الموجودة
في أسفله ببطانية
أو سجادة، لمنع
الدخان من
الدخول إلى
غرفتك.



1 - انتقلْ إلى غرفة
آمنة، يفضل أن
تكون مُطلّة على
شارع.

إذا ما اشتعلت النيران في ملابسك...

اتبع الخطوات التالية:



- تدحرج باستمرار حتى ينطفئ اللهب. فالتدحرج يساعد في إخماد اللهب بمنع الأوكسجين عنه.



- استلق فوراً على الأرض... سواء كنت في المنزل أو خارجه، وغط وجهك بيديك. إن تغطية الوجه تساعد في منع وصول اللهب إليه وتحميه من الحريق، كما تبعد الدخان والأبخرة من الوصول إلى الرئتين.



- توقّف... لا تهلع، ولا تركض.

6 - الاهتمام بذوي الاحتياجات الخاصة

- 117 الذين يُعانون من مشاكل طبيّة مُزمنة
- 118 الذين يُعانون من إعاقة حركية
- 119 الذين يُعانون من إعاقة بصرية
- 119 الذين يُعانون من إعاقة سمعية

يشكّل ذوو الاحتياجات الخاصة شريحة مُجتمعية هامة، لأبَدٍ من الالتفات إليها في الحالات الطارئة، والسعي لإيجاد الظروف الملائمة لها، لكي تنال حقّها من الاهتمام والسلامة، تماماً كغيرها من الشرائح الأخرى. وقد يكون أفراد هذه الشريحة من كبار السنّ، أو من الذين يُعانون من مشاكل طبيّة مُزمنة، أو ممّن يعانون من إعاقة حركية، أو بصرية، أو سمعية.



وتتطلق المسؤولية حيال ذوي الاحتياجات الخاصة، من نقطة تسجيلهم في «خدمات الطوارئ الطبيّة والإسعافية»، وهي مبادرة أطلقته القيادة العامة لشرطة دبي، بهدف الاهتمام بهذه الشريحة على مستوى كافة إمارات الدولة، وبالتنسيق مع الجهات المعنية في كل إمارة. وفي هذا الإطار، تحتفظ بعض المكاتب المحلية لإدارة الطوارئ بسجلات لكبار السنّ وذوي الاحتياجات الخاصة، حيث يُمكنها تحديد أماكنهم، والتحرّك لمساعدتهم على وجه السرعة في حالات الطوارئ والأزمات والكوارث.

وتُظهر خدمة الطوارئ الطبيّة والإسعافية لذوي الاحتياجات الخاصة، على شاشات غرفة العمليات في شرطة دبي، اتصالات المسجّلين فيها، وهذا ما يسمح بتقديم الإسعافات والعون اللازم لهم بالسرعة القصوى، عند وقوع أية حالة طارئة في المكان الذي يقيمون فيه، وذلك من خلال التنسيق مع الإدارات المُختصّة في إمارات الدولة.

في ما يلي، سلسلة من الإرشادات والتعليمات، يجدر اللجوء إليها في الحالات الطارئة، لمساعدة الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة، وفقاً لوضع كل منهم وحالته:

- تحديدهم في المجتمع، قبل وأثناء وبعد وقوع الطارئ، لمعرفة احتياجاتهم من الموارد والإجراءات والقرارات.
- الاستفادة من خبرات مجتمعهم، كشركاء استراتيجيين في عملية التخطيط والتمارين، مثل المؤسسات الخيرية والهيئات الحكومية المعنية بالاهتمام بهذه الفئة، وأفراد من ذوي الاحتياجات الخاصة.
- تخصيص رسائل الوعي والتأهب والمواد اللازمة لهم، وفقاً لنوع إعاقاتهم.

الذين يعانون من مشاكل طبية مُزمنة



- يجب التأكد من تزودهم بالمستندات الطبية الموقعة من قبل الطبيب المعالج، تذكر فيها الحالة الصحية، قائمة الأدوية والجرعات المطلوبة (على أن يتم الاهتمام بتوفير مخزون كاف منها)، قائمة الفحوصات الدورية التي يتوجب إجراؤها، إضافة إلى وصفة طبية احتياطية. كما يجب التأكد من تدوين أسماء الأدوية المحظور استعمالها.
- تحضير المكان الآمن لهم، وتأمين طريق الوصول إليه بشكل يتلاءم مع احتياجاتهم وحالتهم.
- مساعدتهم في الانتقال السلس من وإلى المكان الآمن.
- إبلاغ الجهات المعنية عن مكان تواجدهم.
- تحضير بطاقة تعريف شخصية للشخص المعني، تشمل على: الاسم الثلاثي، رقم الهوية، اسم الطبيب أو المعالج الشخصي، قائمة الأدوية التي يتناولها وأرقام هواتف أبناء العائلة والأقرباء.

الذين يُعانون من إعاقة حركية

- يجب اختيار مكان آمن لهم يُتيح الدخول إليه والمكوث المريح فيه، وتسهيل طريق الوصول إليه، عبر إبعاد كل ما من شأنه أن يُعيق ذلك.



- في حالة استخدام الكرسي المُتحرّك يدوياً أو كهربائياً، يجب التأكد من وجود بطاريات احتياطية.
- يجب الاحتياط لإمكانية حدوث ثقب في إحدى عجلات الكرسي، عبر اقتناء أسطوانة رشاشة خاصة بمعالجة مثل هذه الحالة، إضافة إلى منفاخ هوائي، ويُفضّل اقتناء إطار داخلي إضافي.
- الأخذ بعين الاعتبار متطلّبات هذه الفئة في الملاجئ، من دورات مياه مخصّصة ومنحدرات.

الذين يُعانون من إعاقة سمعية

- توفير جهاز استدعاء خاص، وتأمين مُعين يُجيد لغة الإشارة.
- تزويد مَنْ هم في حاجة إلى ذلك، بجهاز المساعدة على السمع وبطارية إضافية له.
- تجنب العناية بوضع الإشارات الإرشادية نحو المكان الآمن.
- توفير أجهزة مخصصة للإنذار في حالة الطارئ.



الذين يُعانون من إعاقة بصرية

- تجهيز المكان الآمن لهم، وتسهيل طريق الوصول إليه، بعد إبعاد كل ما من شأنه أن يعيق الانتقال إليه.
- يُفضل تدريب الشخص المعني على النشاطات المطلوبة بهدف الدخول إلى/ والمكوث في المكان الآمن، وعلى كيفية التصرف المطلوب في حالات الطوارئ.



الحقيبة الجاهزة

هل تعرف ماذا تفعل في حالة طارئة؟

هل أنت وأسرّتك مستعدون لحالة طارئة؟

هل لديك المواد الأساسية لمساعدتك أثناء الحالة الطارئة؟

إن لم تكن كذلك، فكّر في تحضير حقيبة طوارئ جاهزة.

- هي عبارة عن مواد أساسية، ستساعدك أثناء الحالة الطارئة.
- يُمكن أن تُترك في ملجأ المنزل، أو تؤخذ إلى ملاجئ عامة، أو أثناء الإخلاء، إلى أيّ موقع خارج مكان الحدث.



المكوّنات الأساسية للحقيبة الجاهزة

عند تحضير حقيبتك الجاهزة، تأكّد من أن كل عضو من أفراد أسرتك يعرف المكان الذي وُضعت فيه. يجب أن تكون الحقيبة الجاهزة مُهيّئة، وسهلة الحمل عندما تحتاجها في حالة طارئة.

بإمكان كلّ من أفراد أسرتك أن يؤدّي دوراً في الاستعداد للطوارئ. إن تهيئة حقيبة طوارئ جاهزة، هو إجراء سهل وغير مكلف. قد تحتاج إلى مراجعة قائمة المواد لتضيفها إلى الحقيبة الجاهزة، ويتبادل أفراد العائلة الدور في التأكد من، وتحديث محتويات حقيبة الطوارئ في أوقات منتظمة. فماذا يجب أن تحتوي حقيبتك الجاهزة من مكوّنات أساسية؟



- كتاب «دليلك في الحالات الطارئة»، الصادر عن الهيئة الوطنية لإدارة الطوارئ والأزمات والكوارث.
- مصباح كشاف و/ أو شموع مع أعواد ثقاب.
- جهاز مذياع (راديو ترانزستور)، مع بطاريات إضافية. (للاستماع إلى نشرات الأخبار الخاصة بحالات الطوارئ).
- بطاريات احتياطية في علب مفرغة من الهواء.
- صفارة.
- الأدوية الطبيّة الشخصية.
- علبة الإسعافات الأولية.
- نُسخ من الوثائق المهمة (بطاقات الهوية وجوازات السفر) في مطوية مقاومة للماء.
- تجهيزات رعاية الأطفال و/ أو مواد عناية خاصة أخرى.

المواد الاختيارية

- قائمة بأرقام هواتف خدمات الطوارئ (الهيئة الوطنية لإدارة الطوارئ والأزمات والكوارث، الخط الساخن للشرطة، أرقام هواتف مركز الشرطة الأقرب إليك وهيئات الماء والكهرباء والخدمات).
- قائمة بالأرقام الشخصية (من ضمنها أرقام هواتف أفراد عائلتك، المكتب، المدرسة).
- نقود (يُفضّل بالعملات الصغيرة).
- مياه معبأة (تأكد من تاريخ الصلاحية واستبدالها بانتظام).
- مواد للكتابة (أوراق وأقلام / قلم رصاص).
- طقم ملابس احتياط (بنطال رياضي وقميص)



اعتبارات أخرى عند تحضير حقيبة الطوارئ الجاهزة

- هل يجب أن يكون لدى كل من أفراد العائلة حقيبته الخاصة به؟
- قُمْ بما هو عملي وعود بالنفع على أسرتك.
- لا تضع مواد ثقيلة في الحقيبة الجاهزة. قد تُعيق الحقيبة المعبأة بمواد ثقيلة الحركة أثناء الحالة الطارئة.
- لاحظ المواد القابلة للتلف. تأكد من تاريخ الانتهاء واستبدالها بانتظام.
- أخبر أفراد الأسرة بموقع وجود الحقيبة الجاهزة.

ملاحظة: تستعمل مواد حقيبة الطوارئ، في الأماكن التي قد تُخلى إليها من منزلك، ويجب أن تُعامل بطريقة مستقلة عن المواد المخزنة الخاصة بالحماية الموقعية. أما بالنسبة للحوادث الكيماوية والتي تتطلب إجراءات الحماية الموقعية، لا بُدَّ من تهيئة مجموعة مختلفة من المواد.

لمزيد من المعلومات عن إجراءات الحماية في الموقع، يُرجى العودة إلى الصفحات الخاصة بالموضوع.

أرقام هواتف مهمة

عند وقوع أي حادث طارئ، قُم بالاتصال على الأرقام التالية، وفقاً للمكان الذي تتواجد فيه:

الجهة	الشرطة	الإسعاف	الدفاع المدني	جهاز حماية المنشآت الحيوية والسواحل	المركز الوطني للأرصاد الجوية والزلازل
أبوظبي	999	998	997	996	02-222 7374 02-222 7377
دبي	999	998	997	996	
الشارقة	999	998	997	996	
عجمان	999	998	997	996	
أم القيوين	999	998	997	996	
رأس الخيمة	999	998	997	996	
الفجيرة	999	998	997	996	

لمعرفة الحالة الجوية، الاتصال بالرقم: 70001300

كلمة أخيرة

كانت هذه سلسلة من الإرشادات والتعليمات، حرصنا على تقديمها لك بتفصيل مفيد، في هذا الدليل الذي نضعه بين يديك، والغرض منه حمايتك وأسرّتك ومُحيطك، مستفيدين من أحدث التجارب والدراسات والبحوث، في مجال مواجهة الحالات الطارئة، على مستوى العالم.



وعملًا بتوجيهات قيادتنا الرشيدة، وحرصها على إنساننا - كقيمة بحدّ ذاته - عبر تسخير كافة الإمكانيات المتاحة، حفاظاً على أَمْنه وسلامته وتطوّره ... جاء هذا الدليل الإرشادي، ليدلّك على طريق السلامة في مواجهة الأزمات والطوارئ والكوارث، طبيعية كانت، أم من صنع البشر، وليُحصّنك بثقافة المواجهة حيال المواقف الصعبة، وكيفية التصرّف بسلامة، لتكون على أتمّ الجاهزية في المواقف الطارئة.

إن تنفيذك الواعي والمسؤول، لجميع التعليمات الواردة في هذا الكتيّب، هو الخطوة الصحيحة الأساس، في درء المخاطر التي قد تحيق بك، قبل وقوعها، أو الاستعداد لمواجهتها في حال حدوثها، أو لمواجهة آثارها السلبية على الأفراد والمُجتمع بعد حصولها.

وتذكر دائماً: إن الاستعداد هو الخطوة الأهمّ نحو الحماية...



الإمارات العربية المتحدة
المجلس الأعلى للأمن الوطني

الهيئة الوطنية لإدارة الطوارئ والأزمات والكوارث

إدارة الإعلام والتواصل الجماهيري
قسم تثقيف وتوعية المجتمع

أبوظبي 113811 ✉ 00971 2 4177 088 📠 00971 2 4177 000 ☎

www.ncema.gov.ae info@ncema.ae NCEMA UAE   