

القائمة المرجعية

تختلف الاحتياجات حسب الظروف الحياتية. هذه إرشادات عامة للاستعداد لحالات الطوارئ والكوارث. تحقق مما هو مناسب لحالتك. قد يكون من المنطقي أيضاً شراء الأشياء ومشاركتها مع الآخرين. كل تحضير له أهميته!

الطعام والشراب

مياه الشرب:
2 لتر للشخص الواحد في
اليوم لمدة:

3 أيام
5 أيام
7 أيام
10 أيام

مواد غذائية صالحة للاستخدام
لجميع الأشخاص لمدة:

3 أيام
5 أيام
7 أيام
10 أيام

معدات الطهي البديلة
(مثل جهاز الطهي في التخييم أو
شواية الغاز)

وقود معدات الطهي
(مثل الغاز)

مخزون من الطعام للحيوانات
الأليفة

المعلومات/الاتصالات

راديو يعمل بالطاقة الشمسية أو
البطارية بما في ذلك البطاريات
أو راديو يدوي

تطبيق تحذير مثبت على
الجهاز (مثل تطبيق NINA)

جهاز شحن الطاقة المتنقل
(بنك الطاقة) المشحون

قائمة بأرقام الهواتف المهمة
مكتوبة على الورق

الضوء والدفع

مصباح جيب وبطاريات بديلة

شموع وولاعة

ملابس دافئة وبطانيات

أكياس النوم

تدفئة مستقلة عن التيار
الكهربائي (مثل سخانات الغاز
وموقد نفطي ومدافئ الإيثانول)

وقود للتدفئة

صندوق الأدوية المنزلية

مسكنات الألم

خافضات الحرارة

مقياس الحرارة

أدوات تعقيم الجروح

أدوات تعقيم الأيدي

اللصقات والضمادات

أدوية للإسهال والقيء والغثيان

أدوية لأعراض البرد

أملاح ومعادن لتعويض فقدان السوائل

علاج لحروق الشمس ولدغات الحشرات

جل مزيل للاحتقان ومبرد للإصابات الرياضية البسيطة

قطرات الأنف المزيلة للاحتقان أو بخاخ الأنف

الأدوية الشخصية

الأمثلة الطارئة

ملابس دافئة وواقيات من المطر وأحذية متينة

ملابس بديلة

مواد الإسعافات الأولية

الأدوية الشخصية

بنك الطاقة المشحون

أدوات النظافة الصحية

طعام صالح لا يفسد وزجاجة شرب قابلة لإعادة التعبئة

مجلد يحتوي على أهم المستندات

كيس نوم أو بطانية

أواني الطعام

سكين جيب وفتاحة علب

مصباح الجيب

راديو يعمل بالبطارية أو بالطاقة الشمسية أو راديو يدوي

ولاعة أو أعواد ثقاب

كريم الشمس وغطاء الرأس

مفكرة وقلم

قفازات العمل

بديل الأجهزة المساعدة مثل النظارات أو السماعات الطبية

نقود

واق من الحرائق

كاشف الدخان

طفاية حريق/
رذاذ مطفاة حريق

كاشف أول أكسيد الكربون

النظافة الصحية

معجون الأسنان وفرش الأسنان

صابون

مواد النظافة الشخصية
(مثل نظافة الدورة الشهرية
والحفاضات)

أكياس للقمامة، بما في
ذلك الكبيرة والمتينة للتعليق
في المراحيض

ورق تواليت

مواد تعقيم

المنظفات

مناديل مبللة

الورق المنزلي

قفازات منزلية

مراحيض التخميم

أشياء أخرى

خزان مياه، لمياه الإطفاء أو
مياه الاستخدام الحياتي

قناع التنفس، للحماية من
الفيروسات والبكتيريا والمواد
الخطرة في الهواء (FFP2)

خوذة السلامة، للحماية من
الحطام المتطاير

نقود (بالإضافة إلى
الأمثلة الطارئة)

الإضافات الذاتية

المكتب الاتحادي للحماية المدنية والإغاثة في حالات الكوارث
(Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe, BBK)
هو شريك الموثوق به في مجال الاستعداد لحالات الطوارئ
والحماية الذاتية. يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات
على موقعنا الإلكتروني:



الإضافات الذاتية

[illegible]