

الاحتياطات الخاصة بالأزمات والكوارث



المكتب الاتحادي
للحماية المدنية والإغاثة
في حالات الكوارث



إن المكتب الاتحادي للحماية المدنية والإغاثة في حالات الكوارث Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe, BBK هو شريكك الموثوق للتأهب للطوارئ والحماية الذاتية. يمكن الاطلاع على مزيد من المعلومات حول جميع الموضوعات الواردة في هذا الكتيب على صفحتنا الرئيسية على الإنترنت:

www.bbk.bund.de/vorsorge



المحتويات

2	الاستعداد يوتي ثماره
4	عندما تنقطع الحياة اليومية
6	تخزين الطعام والشراب
8	العناية بالأشخاص ذوي الإعاقة
10	تلقي التحذيرات وفهمها
12	البقاء على اطلاع على المعلومات في أثناء الأزمة
14	التعرف على المعلومات الجديرة بالثقة
16	التعامل مع المخاوف والقلق
18	التحدث مع الأطفال عن الأزمات
20	معالجة حالات الطوارئ الطبية بنفسك
22	الطهي بدون كهرباء
23	عند تعطل التدفئة
24	التصرف عند وجود حريق
25	حفظ المستندات بشكل آمن
26	الأمثلة الضرورية في متناول اليد
28	طلب الحماية
30	الحماية من الانفجارات
32	قائمة المراجعة
36	أرقام هواتف مهمة

الاستعداد يوّتي ثماره

ألمانيا واحدة من أكثر الدول أمانًا في العالم. ومع ذلك، فإننا نشهد أيضًا أزمات في ألمانيا تعطل نظام حياتنا اليومي المعتاد. حيث تتزايد الظواهر الجوية المتطرفة. أو يتم استخدام الهجمات الإلكترونية والتضليل والتخريب لمهاجمة البنية التحتية وتشكيل الرأي والتماسك. وحتى نشوب الحرب لم يعد أمرًا مستبعدًا كما كان قبل بضع سنوات. فإذا حدث شيء ما، فمن الأفضل أن تكون مستعدًا. ويدعمك هذا الكتيب ويوضح لك كيفية التعامل مع المواقف الصعبة للغاية بأمان قدر الإمكان.



كيف يساعدك الاستعداد في المواقف الصعبة

- يمكنك أن تعرف ماذا تفعل، ويمكنك البقاء أكثر هدوءًا نتيجة لذلك.
- يمكنك الاعتناء بنفسك وبالأخرين حتى وصول المساعدة.
- يمكنك بالتالي تخفيف العبء عن خدمات الطوارئ. يمكنهم بعد ذلك دعم الأشخاص غير القادرين على مساعدة أنفسهم.
- يمكن الاطلاع على نظرة عامة على الاستعدادات الموصى بها في القائمة المرجعية من الصفحة 32.

خطوة بخطوة

يجب أن تكون جميع الأسر قادرة على إعالة نفسها 10 أيام قدر الإمكان. وهذا يعني: ضمان توافر الماء والغذاء والرعاية الطبية والنظافة الصحية في حالة الطوارئ. لكن الإمداد بمخزون لمدة 3 أيام على الأقل يساعد كثيرًا أيضًا. ويمكنك البناء على ذلك خطوة بخطوة.

ينطبق ما يلي: كل تحضير له قيمته.



عندما تنقطع الحياة اليومية

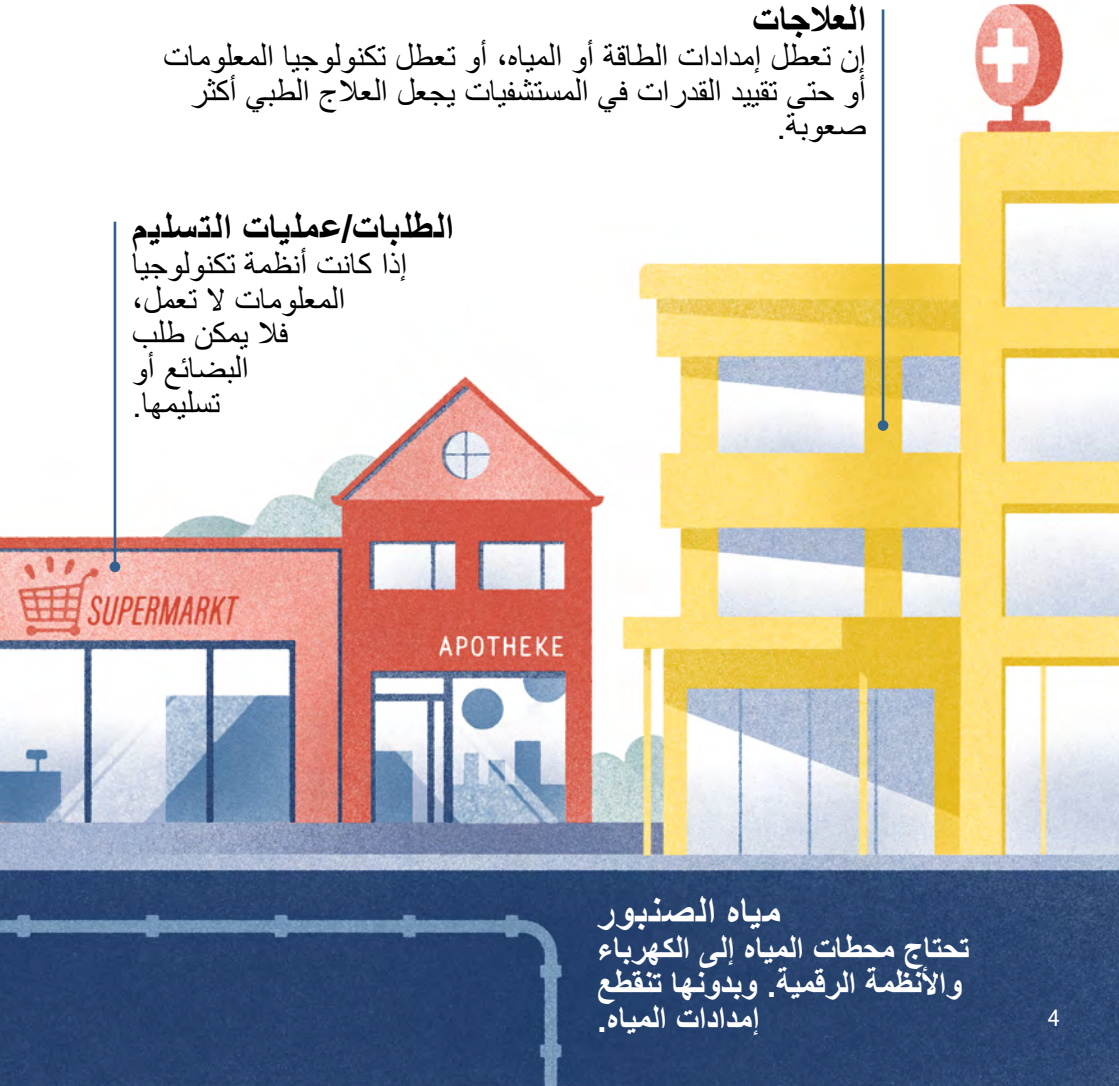
يمكن أن تنقطع حياتنا اليومية لأسباب عديدة. يمكن أن يؤدي وقوع حادث أو الطقس القاسي أو التخريب إلى تلف خطوط الكهرباء أو الماء أو الغاز أو الهاتف المحمول. الهجمات الإلكترونية يمكن بدورها أن تؤدي إلى تعطل أنظمة المعلومات التي نحتاج إليها في حياتنا اليومية، على سبيل المثال في المستشفيات أو شركات المرافق أو محلات السوبر ماركت. يمكن أن يكون للاضطرابات الفردية تأثيرات مختلفة في نفس الوقت وتؤثر على العديد من الأشخاص. وقد يستغرق الأمر بعض الوقت قبل أن يتلقى جميع المتضررين المساعدة. وفي هذه الحالات، توفر التدابير الاحترازية الراحة.

العلاجات

إن تعطل إمدادات الطاقة أو المياه، أو تعطل تكنولوجيا المعلومات أو حتى تقييد القدرات في المستشفيات يجعل العلاج الطبي أكثر صعوبة.

الطلبات/عمليات التسليم

إذا كانت أنظمة تكنولوجيا المعلومات لا تعمل، فلا يمكن طلب البضائع أو تسليمها.



مياه الصنبور
تحتاج محطات المياه إلى الكهرباء
والأنظمة الرقمية. وبدونها تنقطع
إمدادات المياه.

الإنترنت/المحمول

بدون كهرباء أو أنظمة
رقمية عاملة، تتعطل شبكة
الهاتف المحمول. وبالتالي
تنتقطع خدمات الإنترنت
ولا يعود بالإمكان إجراء
مكالمات هاتفية.

معاملات الدفع

بدون كهرباء أو أنظمة
تكنولوجيا المعلومات،
تتفشل أنظمة الدفع
الإلكتروني. وتتعطل
عمليات السحب من
ماكينات الصراف الآلي
والدفع عن طريق البطاقة
أو الهاتف المحمول.

التبريد

تتطفئ
الثلاجة.

الطهي

يبقى الموقد
مطفأ.

الشرب والاغتسال

لا يخرج ماء من
الصنبور.

المعلومات

التلفزيون والراديو
مغلقان.

أنظمة الإضاءة

تظل الأضواء
مطفأة.

الحرارة

تظل التدفئة
مطفأة.

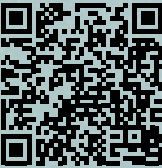


تخزين الطعام والشراب

يمكن أن تكون الإمدادات مفيدة في العديد من المواقف - سواء كان ذلك في حالة انقطاع التيار الكهربائي المفاجئ أو الظروف الجوية القاسية أو المرض المفاجئ أو إذا ظلت الرفوف في متجر البقالة فارغة. يجب أن تكون قادرًا على إمداد نفسك بالمستلزمات لمدة 10 أيام قدر الامكان. لكن الإمداد بمخزون لمدة 3 أيام على الأقل يساعد كثيرًا أيضًا. ويمكنك البناء على ذلك خطوة بخطوة.

هذا ما يمكن أن يبدو عليه المخزون المعقول

- **الطعام:** تعتمد المنتجات المناسبة لمخزونك على متطلباتك الشخصية. هذه النقاط مهمة أيضًا ويمكنها أن تساعدك في تجميع المخزون:
- **صالح لمدة طويلة.** لن يفسد الطعام الذي لا يحتاج إلى التبريد في أثناء انقطاع التيار الكهربائي.
- **جاهز.** الطعام الذي لا يحتاج إلى طهي يُعد صالحًا للأكل، حتى لو لم يعد موقد الطهي يعمل.
- **وقت الطهي القصير.** بالنسبة للطعام الذي يمكن طهيه بقليل من الطاقة، فإن الطاقة القيمة من جهاز الطهي في أثناء التخميم أو الشواء تدوم لفترة أطول.
- **لمن هذا المخزن؟** هل تعاني من أي حساسية أو عادات غذائية يجب مراعاتها في المخزون؟ هل لديك مستلزمات للأطفال (الصغار) والحيوانات الأليفة التي تحتاج أيضًا إلى الاعتناء بها في حالات الطوارئ؟



لمن يريد أن يعرف بالضبط:
جداول لعبينات من المخزون، نصائح حول الحفظ والتخزين
بالإضافة إلى حاسبة المخزون يمكن العثور عليها هنا:

[www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/
notvorrat/vorratskalkulator](http://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/vorratskalkulator)

الماء: من المهم وجود مصدر مياه إذا لم يعد من الممكن الحصول على المياه من الصنبور أو كانت مياه الصنبور ملوثة. إن شرب الماء مهم جدًا، وأهم من الطعام.

- ما هي كمية الماء؟ يفضل شرب ٢ لتر لكل شخص يوميًا. من هذه الكمية هناك ٥,٠ لتر مخصص لماء الطهي. ففكر في حيواناتك الأليفة أيضًا!

الاحتياجات المائية لعدد 3 أشخاص



العناية بالأشخاص ذوي الإعاقة

في حالة حدوث حالة طوارئ أو كارثة، من المهم أن تكون مستعدًا بشكل جيد - خاصةً إذا كنت بحاجة إلى مساعدات أو دعم في الحياة اليومية. **يجب ألا يستغرق التحضير وقتًا طويلاً.** ومع ذلك، فإن الأمر غالباً فردي للغاية. لذا فكر فيما تحتاجه إذا انقطع التيار الكهربائي على سبيل المثال، أو إذا كنت بحاجة إلى مغادرة المنزل بسرعة - كاستكمال للتوصيات العامة في هذا الكتيب.

قد يكون ذلك مهماً بالنسبة لك في حالات الطوارئ

- ✓ أدوات مساعدة مثل النظارات أو السماعات الطبية
- ✓ البطاريات البديلة والبطاريات القابلة لإعادة الشحن وأجهزة الشحن للأجهزة المساعدة التقنية
- ✓ الوسائل المساعدة على الحركة إذا كنت بحاجة إلى مغادرة المنزل بسرعة
- ✓ خطة الأدوية والإمداد بالأدوية الضرورية (مع مراعاة مدة الصلاحية والتخزين)
- ✓ ما يكفي من الطعام والماء للحيوانات الأليفة إذا كان لديك حيوان مساعد
- ✓ قائمة جهات الاتصال في حالات الطوارئ
- ✓ بطاقة الطوارئ
- ✓ نصيحة: تعرّف على طرق الهروب. إذا كنت غير قادر على استخدامها: فُكر فيمن يمكنه دعمك وكيف يمكنه ذلك.



التواصل مع فرق الإغاثة

فكر في كيفية التواصل بينك وبين فرق الإغاثة في حالات الطوارئ.

نصيحة

توفر العديد من الهواتف الذكية أيضاً خيار إنشاء بطاقة طوارئ رقمياً. ويمكن فتحها أيضاً عندما تكون الشاشة مقفلة.

باستخدام بطاقة الطوارئ يمكنك على سبيل المثال إظهار نوع الاتصال الذي تستخدمه. يمكن أن تحتوي أيضاً على معلومات مهمة عن الأمراض والحساسية والإسعافات وجهات الاتصال في حالات الطوارئ. تتوفر بطاقات الطوارئ من مختلف مقدمي الخدمات، مثل طبيبك العام أو شركات التأمين الصحي أو خدمات الإسعاف والطوارئ أو المنظمات الاجتماعية. اسأل هناك.

يمكن أن يكون القلم والورقة مفيدتين أيضاً للتواصل مع خدمات الإسعاف والطوارئ كتابياً إذا لزم الأمر

ما الذي لا يزال بإمكانك فعله

- تحدث إلى من حولك (الجيران والعائلة والأصدقاء) حول كيفية دعمك في حالات الطوارئ.
- الدراية بالإسعافات الأولية يمكن أن تنقذ الأرواح في حالات الطوارئ. تقدم بعض المنظمات أيضاً دورات إسعافات أولية بلغة بسيطة أو لغة الإشارة الألمانية. يمكنك أيضاً الاستفسار عن الدورات التدريبية للمكفوفين وضعاف البصر.
- يمكن للأشخاص الذين يعانون من إعاقات سمعية تركيب أجهزة إنذار الدخان المزودة بأجهزة إنذار بالاهتزاز والضوء.



هل تعرف نورا بالفعل؟

باستخدام تطبيق نورا لمكالمات الطوارئ (Notruf-App nora)، يمكنك إجراء مكالمات طوارئ من دون الحاجة إلى التحدث.

www.nora-notruf.de

تلقي التحذيرات وفهمها

تحذر الجهات المسؤولة من الأخطار من خلال قنوات مختلفة وتقدم توصيات للعمل بها. ستتلقى معظم المعلومات عبر تطبيقات التحذير والراديو. في الحالات الخطرة بشكل خاص، يتم إصدار تحذيرات إضافية عبر صفارات الإنذار والهواتف المحمولة.

تحذير صفارات الإنذار: ١ دقيقة صوت عويل - ترتفع النغمة وتنخفض. وهذا يعني: هناك خطر - استعلم.



انتهاء التحذير عبر صفارات الإنذار: ١ دقيقة نغمة مستمرة. وهذا يعني: انتهى الخطر

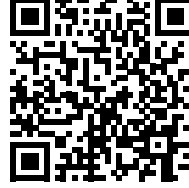


ما يمكنك فعله

- قم بتنزيل أحد تطبيقات التحذير، على سبيل المثال تطبيق التحذير NINA. يمنحك هذا وصولاً مباشرًا إلى المعلومات المهمة. يمكنك تنزيل تطبيق NINA التحذيري من هنا:



انتبه، فشل النظام:
في حالة انقطاع التيار الكهربائي
أو تعطل شبكة الهاتف المحمول، فإن
العديد من قنوات التحذير لا تعمل.



نظام آبل

نظام أندرويد

- مرر التحذيرات الرسمية - إلى الجيران والأصدقاء والعائلة. ربما لم يحصل الجميع على المعلومات.
- ابق في حال يمكن الوصول إليه، إذا تعرضت لأزمة ما. على سبيل المثال، أبق هاتفك المحمول جاهزًا لاستقبال المكالمات ليلاً.
- خذ التحذيرات الرسمية على محمل الجد - تحتوي التحذيرات على معلومات مهمة لحماية نفسك والآخرين.



البقاء على اطلاع على المعلومات في أثناء الأزمة

يمكن أن تتعطل أجهزة مثل التلفزيون أو الكمبيوتر أو الهاتف لأسباب مختلفة. في حال انقطاع التيار الكهربائي، لن تتمكن من شحن أجهزتك أو استخدامها. كما يمكن أن يؤثر الهجوم الإلكتروني أو العاصفة أو التخريب على شبكة الهاتف المحمول أو الوصول إلى شبكة الإنترنت. في هذه الحالة، لن يكون بإمكانك استخدام هاتفك المحمول لإجراء مكالمات أو إرسال رسائل أو استخدام الإنترنت.

هكذا يمكنك إعداد نفسك

جهات الاتصال: تساعدك قائمة

مطبوعة أو مكتوبة بخط اليد بالأرقام المهمة إذا لم تتمكن من الوصول إلى جهات الاتصال المخزنة رقمياً.

جهاز الشحن المتنقل: جهاز الشحن

المتنقل (Powerbank) عبارة عن بطارية قابلة لإعادة الشحن يمكن توصيل أجهزة مختلفة بها. على سبيل المثال، يمكنك استخدام جهاز الشحن المتنقل لشحن هاتفك المحمول أو الكمبيوتر المحمول (اللابتوب) في حالة انقطاع التيار الكهربائي.



المعلومات عن طريق الراديو

المعلومات حتى في حالة تعطل شبكة الهاتف المحمول والإنترنت إذا توقفت شبكة الهاتف المحمول والإنترنت عن العمل، تتعطل أيضًا تطبيقات التحذير أو تحذيرات الهاتف المحمول. ومع ذلك، ستظل محطات الراديو تعمل. ولذلك فإن الراديو مهم في حالات الطوارئ والأزمات.

المعلومات حتى في حالة انقطاع التيار الكهربائي
في حالة انقطاع التيار الكهربائي، فإن أجهزة الراديو في السيارة وأجهزة الراديو اليدوي وأجهزة الراديو التي تعمل بالبطارية تظل تعمل، لأنها لا تتطلب طاقة من المقبس.

هنا يمكنك العثور على المعلومات والمساعدة في حالات الطوارئ

تعرف على نقاط الاتصال: من المفيد أن تعرف أين يمكنك الحصول على المعلومات في مكانك في حالات الطوارئ (مثل دور البلدية أو نقاط الالتقاء في حالات الطوارئ).

المساعدة في حالات الطوارئ:

إذا لم يعد رقما الطوارئ

110 و 112

يعملان، فإذهب إلى أقرب مركز شرطة أو مستشفى في حالة الطوارئ إن أمكن.

دعم الآخرين عن طريق إرسال المعلومات من السلطات إلى الآخرين

نصيحة

يمكن تنزيل العديد من الخرائط عبر الإنترنت واستخدامها من دون اتصال بالإنترنت. يمكنها المساعدة في التوجيه إذا لم يكن لديك اتصال بالإنترنت.



التعرف على المعلومات الجديرة بالثقة

من أجل التعامل مع الأزمة على أفضل وجه ممكن، من المهم جدًا الحصول على معلومات صحيحة عن الوضع وتوصيات مناسبة بشأن الإجراءات التي يجب اتخاذها.

في **المواقف غير الواضحة** قد تكون هناك معلومات متناقضة وغير صحيحة، على سبيل المثال على شبكات التواصل الاجتماعي. في بعض الأحيان يترتب على ذلك حدوث سوء فهم أو إشاعات. هناك أيضًا جهات فاعلة تنشر عمدًا معلومات مضللة أيضًا. فهم يريدون التأثير على الآراء، وزعزعة ثقة الناس، وتقويض الثقة في العمل الحكومي، وإضعاف التماسك الاجتماعي. وكلما كانت الرسالة أكثر عاطفية أو دراماتيكية زاد انتشارها. وغالبًا ما يُستخدم هذا التأثير لنشر معلومات خاطئة عمدًا. لكن ما يسمى **التضليل الإعلامي** خطير للغاية، خاصة في حالات الطوارئ والأزمات! لأن التضليل الإعلامي يمكن أن يفقدك الثقة ويجعلك تسيء تقدير المواقف.

يمكنك التصرف على النحو التالي

التدقيق النقدي بدلاً من إعادة التوجيه بالإرسال للغير!
يجب توخي الحذر، خاصة في المواقف غير الواضحة.
فكر وتحقق قبل مشاركة المعلومات:

هل المرسل/المصدر الأصلي موثوق به؟

من الذي نشر الفيديو أو الصورة أو الخبر أولاً؟
هل هذا مصدر إخباري موثوق؟

قد يكون ذكر الاسم الحقيقي دليلاً على صحة المصدر. ألق نظرة على بيانات الجهة الناشرة على المواقع الإلكترونية.
يجب أن يحدد ذلك الشخص المسؤول عن محتوى الموقع الإلكتروني. يجب أن تحتوي معلومات النشر على الاسم الحقيقي والعنوان الكامل، وليس فقط عنوان بريد إلكتروني مجهول.

هل المعلومات مبنية على حقائق؟

هل تم تقديم مراجع ومصادر تشير إلى صحة الحقائق المقدمة؟

لدى العديد من وسائل الإعلام ذات السمعة الطيبة أقسام جيدة للتحقق من صحة الأخبار والصور ومواد الفيديو قبل استخدامها مرة أخرى.



إذا كانت إجابتك على أحد هذه الأسئلة بكلمة "لا"، فقد يكون الخبر المزعوم هو مجرد تضليل إعلامي. حينها لا تواصل نشر المعلومات.

هل تتفق المصادر الأخرى معها؟

هل يمكنك العثور على تقارير مشابهة من مصادر أخرى موثوقة على الإنترنت؟

من المفيد دائماً مقارنة الأخبار المشكوك في صحتها بمصادر أخرى.

التعامل مع المخاوف والقلق

من الطبيعي أن تشعر بالعجز في المواقف الخطرة أو المواقف الصعبة. يمكن أن تثير الأزمات القلق وعدم اليقين بشأن ما إذا كان بإمكانك التعامل مع الموقف بشكل جيد. وبالتالي فإن الاستعداد ومعرفة ما يمكنك القيام به لنفسك وللآخرين في حالات الطوارئ يساعد على تقليل القلق والاضطراب.

يمكن أن يكون ذلك مفيداً لك في حالات الطوارئ أو بعدها

- البقاء على تواصل مع الآخرين وتبادل الأفكار معهم
- الحفاظ على الروتين اليومي ووضع خطة لليوم
- الذهاب للخارج إن أمكن
- الحركة وممارسة الرياضة
- تخصيص وقت للانسحاب والراحة وأخذ قسط من الراحة
- فعل ما يشغلك والقيام بأشياء مفيدة أيضاً للتخفيف من التوتر اليومي "العادي"
- استخدام تقنيات الاسترخاء
- إذا أمكن، فاحصل على قسط كافٍ من النوم، واشرب ما يكفيك من الماء وتناول الطعام بانتظام
- لا تستهلك سوى القدر الضروري من الأخبار لتبقى على اطلاع على آخر المستجدات – قد يكون من المفيد تحديد فترات زمنية يومية لاستهلاك وسائل الإعلام.



المشورة والمساعدة

يمكنك الحصول على الدعم والمشورة على مدار الساعة من خدمة الاستشارة الهاتفية – مجاناً ومن دون إفصاح عن الهوية إذا رغبت في ذلك.

www.telefonseelsorge.de



0800 111 0 111 أو

0800 111 0 222 أو

116 123



الدعم المتبادل مفيد

يساعد التفاهم المتبادل والدعم داخل الأسرة ودائرة الأصدقاء في التغلب على المواقف الصعبة: الأشخاص الآخرين المتضررين، ولكن أيضاً نفسك. تبادل الأفكار مع الآخرين:

- يساعد ذلك في الحصول على نظرة عامة على الوضع وتقييمه بشكل واقعي.
 - إن الشعور بالألم تكون وحيداً تعاني مخاوفك، يمكن أن يساعدك بالفعل في المواقف الصعبة.
 - لا تنظر فقط إلى الضرر الذي حدث، بل خطط وناقش الخطوات التالية معاً.
- تمنحك المساعدة والدعم المتبادلان الشعور بأنك تقوم بشيء يستحق العناء في الأزمات. وهذا يجعلك تشعر بأنك أقل عزلاً وقلة حيلة.



التحدث مع الأطفال عن الأزمات

من خلال وسائل الإعلام أو المدرسة أو المحادثات مع الكبار، يمكن للأطفال أن يسمعوا أخبارًا تزعجهم وتخيفهم - على سبيل المثال عن حالات الطوارئ أو الحروب أو الكوارث. من المهم أخذ مخاوف الأطفال على محمل الجد وعدم تركهم وحدهم مع مخاوفهم.

كل طفل مختلف عن الآخر

يُظهر الأطفال التوتر بطرق متنوعة ومختلفة عن البالغين. يعاني بعض الأطفال من مشاكل في التركيز أو الكوابيس. لا يظهر بعض الأطفال في البداية - ربما على عكس التوقعات - أي ردود فعل واضحة. بينما يبدو أطفال آخرون قلقين أو عصبيين. مهما كانت ردة فعل طفلك، أظهر تفهمك له.

اعرض على طفلك القيام بشيء ما معًا. يجيد بعض الأطفال التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم ورغباتهم من خلال الرسم أو الكتابة. يشكل الأطفال الأصغر سنًا مشاعرهم من خلال اللعب.



المشورة والمساعدة

معظم ردود الفعل تجاه الأزمات طبيعية. ومع ذلك، إذا كنت قلقة للغاية بشأن طفلك، فلا تتردد في طلب المشورة. يمكن لطبيب الأطفال أو مراكز تقديم المشورة أو المعالجين النفسيين للأطفال والمراهقين تقديم الدعم.

يتم تقديم المشورة المجانية للآباء والشباب والأطفال، على سبيل المثال

www.nummergegenkummer.de



كيف يمكنك تقديم الدعم

غالبًا ما يطرح الأطفال الأسئلة من تلقاء أنفسهم عندما يزعمهم شيء ما: استمع جيدًا إذا كانت لدى طفلك أسئلة ويريد التحدث عن الأحداث الجارية.

- أجب عن الأسئلة بصراحة وصدق. حاول التحدث بأكبر قدر ممكن من الموضوعية والبساطة والوضوح. يمكنك أيضًا مشاهدة أنواع الأخبار المناسبة لأعمارهم معًا. ومع ذلك، لا تجبر طفلك على التحدث عن الأزمات إذا كان لا يريد التحدث عنها.
- إذا كان الحدث مرهقًا بالنسبة لك، فلا بد أن يكون طفلك قادرًا على فهم سلوكك. اشرح سبب قلقك أو حزنك. وهذا يدل على أنه من الطبيعي والمفهوم تمامًا أن تجعلنا الأزمات نشعر بعدم الأمان.
- أوصل رسائل إيجابية، على سبيل المثال "سنعتني بك"، "نحن هنا من أجلك"، "نحن مستعدون جيدًا". يجب أن يشعر الأطفال بأنهم آمنون ومدعومون من قبل والديهم والمحيط من حولهم.



معالجة حالات الطوارئ الطبية بنفسك

في حالة حدوث أزمة أو كارثة، قد تكون خدمات الطوارئ والمستشفيات والصيديات غير متاحة مؤقتًا. لذلك من المنطقي أن تكون لديك أدوية مهمة في المنزل. يمكن أن تساعدك مجموعة إسعافات أولية كهذه على التعامل مع حالات الطوارئ البسيطة بنفسك.

ما يجب أن تحتويه خزانة الأدوية

- **الأدوية الشخصية**، على سبيل المثال بخاخ الربو، وفقًا للمتطلبات الفردية. إذا كنت تعتمد على الدواء بانتظام، فمن المنطقي أن يكون لديك مخزون يكفي لعشرة أيام على الأقل.
 - **مواد العناية بالجروح**، على سبيل المثال اللصقات وضمادات الشاش.
 - **المعدات الأساسية**، على سبيل المثال المسكنات ومقاييس الحرارة.
- يمكن الاطلاع على قائمة مراجعة مفصلة في الصفحة 33.

هكذا يمكنك إعداد نفسك

يمكنك تعلم وممارسة إجراءات إنقاذ الحياة في دورة الإسعافات الأولية. وهذا يمنحك الثقة والأمان إذا احتاج شخص ما للمساعدة. إذا كان قد مضى بعض الوقت منذ آخر دورة إسعافات أولية لك: فمن الأفضل أن تتصل بمعلوماتك!

في دورة الإسعافات الأولية، على سبيل المثال، ستتعلم أيضًا كيفية تضميد الجروح التي تنزف بشدة.



نصيحة

يمكن لأي شخص المساعدة في حالة حدوث سكتة قلبية: بتدليك القلب. إن تعلم الإنعاش من خلال الضغط على الصدر ليس بالأمر الصعب. يمكن العثور على إرشادات بسيطة في دورات الإسعافات الأولية أو عبر:

www.wiederbelebung.de



هكذا يمكنك وضع ضمادة ضاغطة

إذا كان الجرح عميقًا جدًا وينزف بشدة، فمن الضروري وضع ضمادة ضاغطة لوقف نزيف الدم. من المفيد لك معرفة كيفية وضع ضمادة الضغط إذا كانت الرعاية الطبية غير متاحة مؤقتًا. **صندوق الضمادات** أو **حقائب الإسعافات الأولية** تحتوي على مواد لعلاج الإصابات. هذا مفيد بشكل جيد إذا كنت لا تريد شراء العناصر بشكل فردي.

الخطوة الأولى: ضع كمادة على الجرح.



الخطوة الثانية: لف الكمادة مرتين أو ثلاث مرات بضمادة شاش.



الخطوة الثالثة: ضع ضمادة ضاغطة على مكان الجرح، على سبيل المثال، حزمة من الضمادات الجافة من صندوق الإسعافات الأولية.



الخطوة الرابعة: لف ضمادة الشاش حول ضمادة الضغط عدة مرات، ثم تثبت ضمادة الشاش بشرائط البلاستر.



الطهي بدون كهرباء

في حالة انقطاع التيار الكهربائي، لن يعمل جهاز الطهي الكهربائي بعد الآن. إذا كان لديك موقد غاز، فيمكنك غالبًا الاستمرار في استخدامه. هناك أيضًا بدائل أخرى:

يمكنك الطهي بالمعدات التالية في الهواء الطلق فقط:

- جهاز الطهي للتخميم المزود بخرطوشة غاز
- جهاز الشواء الذي يعمل بالغاز أو الفحم

هكذا يمكنك الطهي داخل الأماكن:

- يمكن استخدام الموقد المحمول ذي الشعلة الصغيرة لتسخين الطعام (مثل الحساء الجاهز).
- يمكن لطقم فوندو مع معجون الوقود طهي الطعام بكميات صغيرة.
- يمكن استخدام طبّاخ الغاز للطهي إذا كان معتمدًا للاستخدام في الأماكن الداخلية.



مهم مخاطر الطهي والتدفئة بدون كهرباء

استخدم في المناطق الداخلية فقط الأجهزة المعتمدة للاستخدام الداخلي! فهي مجهزة بآليات أمان خاصة. احذر أيضًا من اللهب المكشوف في المناطق الداخلية! إذا كان الهواء الذي نتنفسه يحتوي على كمية قليلة من الأكسجين، فقد يتولد أول أكسيد الكربون أثناء عملية الاحتراق. التسمم بأول أكسيد الكربون يشكل خطرًا على الحياة. من الأفضل تركيب كاشفات أول أكسيد الكربون المختبرة والمعتمدة. ويؤدي ذلك إلى إطلاق إنذار عند التركيز الحرج.

نصائح ووصفات للطهي بدون كهرباء يمكن العثور عليها على موقع المكتب الاتحادي للحماية المدنية والكوارث (BBK):

www.bbk.bund.de/notfallkochbuch



عند تعطل التدفئة

بدون كهرباء، قد لا تعمل التدفئة أيضاً. إذا تعطلت التدفئة في الشتاء، يمكن أن تبرد الغرف بسرعة. وتعمل الدفايات التي تعمل بالغاز والمواقد التي تعمل بالإيثانول أو مواقد البترول المصرح باستخدامها في الأماكن المغلقة بدون كهرباء ويمكن استخدامها بأمان في الأماكن المغلقة.

ما يمكنك فعله

- باستخدام الملابس الدافئة والبطانيات وأكياس النوم يمكنك تجاوز فترة الانقطاع لفترة من الوقت.
- إبقاء النوافذ والأبواب مغلقة، لتجنب زيادة البرودة، ولكن: قم بالتهوية بانتظام! افتح النوافذ على مصراعيها لبضع دقائق لتحسين جودة الهواء.



التصرف عند وجود حريق

إذا اندلع حريق في منزلك، فمن المهم أن تتصرف بسرعة. يجب عليك الانتباه إلى ما يلي:

1. **قم بإطفاء الحريق فقط إذا كنت لا تعرض نفسك للخطر.**
2. **غادر المنطقة** التي تشتعل فيها النيران على الفور إذا لم يكن الإطفاء ممكنًا. إن أمكن، فأغلق النوافذ وأغلق الباب عند مغادرة المكان. وهذا يحرم النار من الأكسجين. وهذا يمنع أيضًا انتشار الدخان في الممر.
3. **قم بتحذير ومساعدة الأشخاص في منزلك.**
4. **غادر المبنى.** لا تهرب أبدًا من الأماكن أو السلالم المليئة بالدخان. حتى بضعة أنفاس من دخان الحريق تشكل خطرًا يهدد الحياة. إذا كانت ممرات الهروب مليئة بالدخان، فقم بإسماع صوتك بصوت عالٍ عند إحدى النوافذ.
5. **اتصل بفرقة الإطفاء على الرقم 112.**
6. **حذر جيرانك.**

ينطبق ذلك دائمًا: لا تعرض نفسك للخطر!

هكذا يمكنك الاستعداد

أجهزة إنذار الدخان تعمل على لفت الانتباه إلى الدخان السام وهي مهمة بشكل عام في جميع الغرف باستثناء الحمام والمطبخ.

باستخدام **طفايات الحريق** يمكنك إطفاء الحرائق الصغيرة. كما يمكن استخدامها إذا اشتعلت النيران في ملابس شخص ما. كن على دراية باستخدام هذه الأجهزة! دهون المطبخ المحترقة أو الشمع أو الوقود السائل (مثل الزيت أو البنزين) **لا يجوز إطفائها بالمياه** بل يتم إطفائها فقط باستخدام طفايات الحريق أو بخاخات الإطفاء من فئة الحريق F. فالماء يتبخر فجأة ويؤدي إلى **انفجار** الدهون بهذه الطريقة.

اسأل عن ممرات الهرب – في المنزل وفي العمل وأيضًا في المحيط غير المألوف.

حفظ المستندات بشكل آمن

إذا اضطررت إلى مغادرة المنزل فجأة، يجب أن تكون المستندات المهمة في متناول يدك. حيث يمكن أن تضيق في حالة حدوث حريق أو فيضان. قد يكون من الصعب أو حتى من المستحيل الحصول على مستندات أخرى بديلة. قم بحفظ المستندات في حاوية مقاومة للحريق أو مضادة للماء.

الوثائق المهمة هي الوثائق التي ...

- ... تثبت الهوية، مثل شهادة الميلاد وبطاقة الهوية.
- ... تثبت الملكية، على سبيل المثال قيود سجل الأراضي أو عقود الشراء.
- ... تثبت المطالبات المالية، مثل بوالص التأمين.
- ... تثبت المؤهلات، على سبيل المثال الشهادات المدرسية وشهادات العمل.
- ... تثبت الحقوق، على سبيل المثال التوكيلات أو قرارات المحكمة.
- ... تحتوي على معلومات شخصية مهمة، مثل الوصايا أو التقارير الطبية أو بطاقات التطعيم أو قوائم كلمات المرور.
- ... ذات أهمية عاطفية، على سبيل المثال مجموعة مختارة من الصور التي لا تريد أن تفقدها.



نصيحة

اسأل المؤسسة المصدرة للوثيقة عما إذا كان يجب أن تكون الوثيقة أصلية أو نسخة مصدقة.

قم بعمل نسخة رقمية من مستنداتك. احتفظ بنسخة احتياطية من المستندات الرقمية المهمة في مجموعة على الإنترنت أو على قرص صلب محمول أو على فلاشه USB.



الأمتعة الضرورية في متناول اليد

تخيل أن هناك حريقًا في الحي الذي تسكن فيه وفجأة يتأثر منزلك أيضًا. لكنك مستعد جيدًا ولديك أمتعة الطوارئ في متناول اليد. تغادر أنت وعائلتك المنزل بسرعة في منتصف الليل. لديك مفاتيحك وهاتفك المحمول ومحفظتك في متناول يدك.



بمساعدة بنك الطاقة المشحون يمكنك
الاستمرار في التواصل والبقاء على
اطلاع دائم.

الأشياء التالية من بين أمتعة الطوارئ:

- ملابس دافئة وواق من المطر ويفضل وجود أحذية متينة
- ملابس بديلة
- الوثائق المهمة (انظر الصفحة 25)
- بنك الطاقة المشحون
- مواد الإسعافات الأولية
- الأدوية الشخصية وأدوات النظافة الشخصية
- طعام قابل للحفظ وزجاجة شرب قابلة لإعادة الملء
- أموال نقدية



في حالات الطوارئ، قد تضطر إلى الإقامة مؤقتًا في مكان آخر أو قد يكون وصولك إلى الرعاية الطبية محدودًا. الأدوية الشخصية مهمة بشكل خاص.



طلب الحماية

هناك حالات يكون فيها من المهم معرفة أفضل مكان يمكنك اللجوء إليه للحصول على الأمان. سواء كانت كوارث طبيعية أو حوادث نووية أو كيميائية أو في أسوأ الأحوال هجوم حربي – قد يختلف الأمر كثيرًا حسب الموقف فيما إذا كان المكان آمنًا أم خطيرًا. فيما يلي بعض الأمثلة على الأماكن التي يمكن أن توفر الحماية وفي أي الحالات. من حيث المبدأ، ينطبق ما يلي: انتبه للتحذيرات واتبع التوصيات والتعليمات الممكنة.

الطوابق العليا

إذا تسربت الغازات أو الأبخرة في الهواء الطلق، فادخل إلى المبنى وأغلق النوافذ والأبواب. إذا أمكن، فاهذب إلى الطوابق العليا.
معظم الغازات أثقل من الهواء وتتجمع على الأرض.
أحكم إغلاق النوافذ والأبواب وأغلق أنظمة التهوية.

المنطقة الخارجية

إذا تسربت في المبنى غازات أو أبخرة أو سوائ خطيرة فعليك مغادرة المبنى.

الغرف تحت الأرض

إذا تسربت مواد مشعة أو في حالة وقوع انفجارات يطبق ما يلي: ابتعد بعيدًا عن النوافذ والأسطح الزجاجية في أعماق مكان ممكن. ابحث عن الحماية في الغرف الداخلية أو في الأقبية والمرائب تحت الأرض ومحطات المترو في حال توافرها. تزيد الجدران السمكية والتربة من الحماية من الإشعاع وموجات الضغط والحطام المتطاير.

المناطق المرتفعة أو الطوابق العليا
في حالة حدوث فيضانات أو أمطار غزيرة أو فيضانات مفاجئة أو
هبوب العواصف فإن المناطق أو الطوابق المرتفعة توفر أفضل حماية.
لا تدخل القبو تحت أي ظرف من الظروف.
إذا صار القبو مغموراً بالمياه، فلن تتمكن حينها من فتح الباب من الداخل.
وهناك أيضاً خطر التعرض لصدمة كهربائية قاتلة.
تجنب مواقف السيارات تحت الأرض ومحطات مترو الأنفاق
والمسارات تحت الأرض.

السيارة

إذا تسربت الغازات أو الأبخرة ولم يكن هناك
مبنى في مكان قريب يمكن الوصول إليه،
يمكنك أن تجد الحماية في سيارتك.
أطفئ التهوية ومكيف الهواء.



الحماية من الانفجارات

تشكل موجات الضغط والحطام المتطاير وشظايا الزجاج خطراً كبيراً في حالات الانفجارات. وهذا ينطبق أيضاً على الهجمات الجوية.

ومع ذلك، تتكون معظم المباني في ألمانيا من بناء صلب. توفر **الغرف الداخلية** بأقل عدد ممكن من الجدران والأبواب الخارجية وبدون نوافذ حماية فعالة. في حالة حدوث انفجار، على سبيل المثال، لا تحدث أي إصابات بسبب شظايا الزجاج.

هذه هي الغرف المناسبة

- أقبية بدون نوافذ توفر الكثير من الحماية.
- إذا لم يكن لديك قبو، فالغرف الداخلية مثل السلالم أو الحمامات أو الممرات مناسبة أيضاً. ينطبق ما يلي: **تجنب الطابق الأعلى على السطح!**
- يوفر السقف حماية قليلة من موجات الانفجار وشظايا الزجاج المتطاير أو الحطام.
- يمكنك أيضاً البحث عن مأوى في المرافق العامة مثل المدارس أو المتاحف أو مواقف السيارات تحت الأرض أو محطات مترو الأنفاق. من المهم أن تضع مسافة كبيرة بينك وبين المداخل والنوافذ والأبواب المفتوحة. وحينها لا يجوز استخدام المصاعد الكهربائية بعد ذلك.



نصيحة

يمكن العثور على مزيد من المعلومات حول طريق التصرف في حالة حدوث انفجارات على:

www.bbk.bund.de/explosionen



قاعدة "الحائطين"

يُطبق ما يلي: للحصول على حماية جيدة، تأكد من وجود عدد 2 جدار بينك وبين المنطقة الخارجية. فإذا تضرر الجدار الأول، أي الجدار الخارجي للمبنى، بسبب انفجار، يمكن حينها أن يحميك الجدار الثاني من اختراق الشظايا والحطام. وكلما كانت الغرفة متواجدة داخل المبنى، كان ذلك أفضل.



أخضر =
ستجد هنا حماية جيدة



قائمة المراجعة

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

المعلومات والاتصالات

☐ 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

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

الأدوية الشخصية

مسكنات الألم

خافضات الحرارة

مقياس الحرارة

أدوية للإسهال والقيء والغثيان

أدوية لأعراض البرد

إلكترونيات لتعويض فقدان السوائل

أدوات تعقيم الجروح

أدوات تعقيم الأيدي

اللصقات والضمادات

قطعة قماش لتضميد الحروق

قفازات الاستخدام الواحد

كمادة التبريد

علاج لحروق الشمس ولدغات الحشرات

جل مزيل للاحتقان ومبرد للإصابات الرياضية البسيطة

قطرات الأنف المزيلة للاحتقان أو بخاخ الأنف

ملقاط

مقص

مرهم الحروق والجروح والشفاء

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 الساعات الطبية

نقود

أشياء أخرى

☐ خزان مياه، لمياه الإطفاء أو مياه الاستخدام الحياتي

☐ قناع التنفس، للحماية من الفيروسات والبكتيريا والمواد الخطرة في الهواء

☐ خوذة السلامة، للحماية من الحطام المتطاير

☐ نقود (بالإضافة إلى الأمتعة الطارئة)

☐

☐

☐

☐

☐

واق من الحرائق

☐ كاشف الدخان

☐ طفاية حريق/
رذاذ مطفأة 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

☐ مرحاض التخميم

أرقام هواتف مهمة

المطافئ، خدمة الإنقاذ 112

الشرطة 110

رقم الطوارئ الحكومية 115

الطوارئ الطبية 116117

نقل المرضى

مركز الطوارئ الطبية لمعالجة السموم

خدمة الصيدلية الطارئة

المرافق العامة

إدارة المدينة

أرقام مهمة أخرى:

هيئة التحرير

الناشر

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)

صندوق بريد 1867, 53008 Bonn

الهاتف 0228 99550-0 +49

info@bbk.bund.de

www.bbk.bund.de

المصدر المرجعي

bestellservice@bbk.bund.de

الإصدار

11/2025، الطبعة الأولى

طباعة

Druckhaus Kaufmann GmbH

www.druckhaus-kaufmann.de

مطبوع على ورق معاد تدويره بنسبة 100٪.

التصميم

familie redlich AG – Agentur für Marken und Kommunikation

www.familie-redlich.de

KOMPAKTMEDIEN – Agentur für Kommunikation GmbH

www.kompaktmedien.de

رسم توضيحي

GOLDEN COSMOS

www.golden-cosmos.com

يتم إصدار هذه النشرة مجاناً من قبل المكتب الاتحادي للحماية المدنية والإغاثة في حالات الكوارث. وهي غير مخصصة للبيع؛ ويُحظر بشكل عام استخدامها لأغراض تجارية، ولا سيما للدعاية من أي نوع، بما في ذلك الدعاية الانتخابية خلال جميع أنواع الانتخابات.

هذا العمل (النص/الصور) محمي بموجب حقوق النشر. لا يُسمح بإعادة إنتاج هذا العمل أو أجزاء فردية منه إلا في حدود قانون حقوق النشر المعمول به. ومع ذلك، يُسمح بالاقتراسات مع الإشارة الكاملة إلى المصدر.

ISBN: 978-3-949117-38-1



المكتب الاتحادي للحماية المدنية والكوارث (BBK) نعمل معًا نعيش بأمان.

