

البالغين كبار السن

قائمة التحقق من الجاهزية

على الرغم من تأثير الكوارث على الجميع، إلا أن كبار السن قد يكونوا أكثر عرضة للخطر بسبب العجز والعزلة وانقطاع الرعاية الصحية. إن التغير المناخي يتسبب في المزيد من الظروف الجوية القاسية متكررة الحدوث، لكننا قادرين على اتخاذ الإجراءات التي تجعلنا مستعدين. استعد الآن لكي تحمي نفسك وأحبائك وبيتك.



ضع خططًا للبقاء آمنًا

- خطط مع فريقك للبقاء في مأمن من الكوارث التي قد تصيب مجتمعتك.
- تحدث مع طبيبك عن طرق التخطيط لتأمين الاحتياجات الطبية أثناء الكارثة.
- حسب طبيعة الكارثة، قد تحتاج إلى الأحماء في المكان الذي أنت متواجد فيه أو الإخلاء إلى مكان آخر للبقاء آمنًا. فكر من خلال هذه الأسئلة:
 - هل يمكنني البقاء آمنًا في المنزل بدون كهرباء؟ هل سأحتاج إلى الكهرباء لتشغيل المعدات الطبية أو الحفاظ على برودة الأدوية؟
 - إذا ما اضطررت للإخلاء - إلى أين سأذهب؟ كيف سأصل إلى هناك؟ أين سأمكث؟ ماذا يجب أن أحضر معي؟
 - كيف سأعتني بحيواناتي الأليفة؟ هل مسموح لي اصطحاب الحيوانات الأليفة إلى المكان الذي سألجأ إليه؟ هل سيكون لدي الطعام والأدوية التي ستحتاجها تلك الحيوانات؟



خطط مع فريقك

- خطط مع فريق من الأشخاص الذين تثق بهم ويمكنك مساعدتهم ويمكنهم مساعدتك أثناء وقوع كارثة.
- اجتمع مع الفريق لتخططوا معًا.
 - ضع خطة لطريقة التواصل مع بعضكم قبل وقوع الكارثة، أثناءها، وبعدها.
 - ناقشوا كيف يمكن لاحتياجاتكم الطبية والجسدية والمعرفية أن تؤثر على قدرتك على الاستجابة للكارثة.
 - شجع الجميع على أن يشاركوا أي احتياجات قد تكون لديهم ولكن أيضًا الطرق التي يمكنهم المساعدة من خلالها.
 - حدد مسؤوليات كل شخص مسبقًا.



افهم المخاطر التي قد تتعرض لها

- تعرف على الكوارث التي من المحتمل أن تصيب مجتمعتك.
- افهم طريقة استجابة مجتمعتك المحلي لكي تعرف ما يمكن توقعه.



حضر واحم وثائقك المهمة في مكان آمن



- احتفظ بالسجلات الشخصية والمالية والطبية في مكان آمن يسهل الوصول إليه (على شكل نسخ صلبة أو نسخ إلكترونية احتياطية آمنة).
- احتفظ بقائمة محدثة من معلوماتك الطبية: الأعراض، الحساسية، الأدوية، سجلات الوصفات الطبية، أسماء الأطباء، وبطاقات التأمين. قم بتضمين قائمة مماثلة لحيواناتك الأليفة وكلاب الخدمة.

اعتن بنفسك



- من الطبيعي أن ينتابك الشعور بالضيق أو التوتر أو القلق بعد وقوع كارثة أو غيرها من حالات الطوارئ. تناول طعامًا صحيًا واحصل على قسط كافٍ من النوم لتتمكن من التعامل مع التوتر.
- عند وقوع كارثة، قد يتعرض بعض الأشخاص للاستغلال من قبل المحتالين ولصوص الهويات وغيرهم من المجرمين. لا تتعامل إلا مع المصادر الموثوقة والمدققة، واحم معلوماتك الشخصية والمالية.
- اعلم أنه يمكنك الاتصال بخط المساعدة في حالات الكوارث مجانًا إذا كنت بحاجة إلى التحدث إلى شخص ما. اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى الرقم **1-800-985-5990**.

خطط للبقاء على اتصال



- استمع إلى الإرشادات التي تصدر عن السلطات في منطقتك.
- اشترك لاستقبال تنبيهات الطوارئ في منطقتك.
- خطط للطاقة الاحتياطية لكي تتمكن من تلبية احتياجاتك الأساسية أثناء انقطاع التيار الكهربائي.
- احصل على جهاز راديو يعمل على البطارية. ضع خطة لمراقبة الأحوال الجوية.

اجمع المواد التي ستحتاجها في حالات الطوارئ



- اجمع الطعام والماء والأدوية. قم بتقسيم الإمدادات إلى مجموعتين، واحدة لتأخذها معك إلى الخارج والأخرى لتبقى معك في المنزل.
- مجموعة الإمدادات التي ستأخذها معك: إمدادات أساسية تكفي لما لا يقل عن ثلاثة أيام في حال كنت بحاجة إلى المغادرة فورًا. احرص على أن تشمل البطاريات وأجهزة الشحن الاحتياطية أو أجهزتك الخاصة بك (الهاتف الخليوي، جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر (CPAP)، الكرسي المتحرك، إلخ).
- مجموعة الإمدادات التي ستبقى في المنزل: إمدادات تكفي لما لا يقل عن أسبوعين. فالمتاجر والصيدليات قد تكون مغلقة.
- قد يتعذر الوصول إلى الأدوية أثناء وقوع كارثة. تحدث مع طبيبك حول كيفية ضمان الوصول إلى الأدوية الأساسية الخاصة بك.
- قم بتضمين احتياجات حيواناتك الأليفة وكلاب الخدمة مثل الطعام، الأدوية، أكياس التخلص من الفضلات، القفص، والسلاسل.

