

# الفيضان

## قائمة تدقيق الجاهزية

الفيضان هو إغراق مؤقت للأرض التي عادة ما تكون جافة. الفيضانات قد تنجم عن الأمطار، الثلوج، العواصف الساحلية، عرام العواصف، ارتفاع منسوب المياه في الأنهار، وتعطل السدود. الفيضانات قد تكون خطيرة. يموت الناس بسبب الغرق عندما لا يقومون بإخلاء منازلهم قبل وصول مياه الفيضانات أو عندما يدخلون مياه الفيضانات. بإمكان الفيضانات إتلاف المباني والطرق، التسبب في انقطاع التيار الكهربائي، وإحداث انهيارات أرضية. تحمل مياه الفيضانات معها النفايات مما يتسبب بتلوث مياه الشرب. بإمكان الفيضانات التطور إما بشكل بطيء أو بشكل سريع. الفيضانات الخاطفة يمكنها أن تكون مفاجئة وعنيفة. يزيد التغيير المناخي من مخاطر تعرضنا لأنواع عديدة من الفيضانات. لكننا قادرين على اتخاذ الإجراءات لنكون مستعدين. استعد الآن لكي تحمي نفسك وأحبائك.



## ماذا يجب أن تفعل: قبل الفيضان

### ضع خططًا للبقاء آمنًا



- الفيضانات الخاطفة يمكنها أن تكون مفاجئة وعنيفة. قد يتم تحذيرك قبل الفيضان بوقت قليل أو قد لا يتم تحذيرك بالمرّة. حدد مكانًا على أرض مرتفعة يمكنك الوصول إليه بسرعة. خطط للانتقال إلى أرض مرتفعة قبل أن يبدأ الفيضان.
- فيضانات الأنهار: اعرف ما إذا كنت في منطقة معرضة لفيضانات الأنهار. قم بمراجعة خطة الإخلاء الخاصة بك حتى تتمكن من المغادرة بسرعة عندما ينصح المسؤولون بالإخلاء.
- عرام العواصف: كن مستعدًا للإخلاء فورًا إذا نصح المسؤولون المحليون بذلك. بإمكان عرام العاصفة أن تتسبب في ارتفاع منسوب المياه بسرعة وإغراق مناطق كبيرة في دقائق معدودة.
- الفيضانات الساحلية: كن مستعدًا للإخلاء فورًا إذا نصح المسؤولون المحليون بذلك. تحرك بعيدًا عن الشاطئ قبل أن يبدأ الفيضان.

### افهم مخاطر الفيضانات



- تعرف على أنواع الفيضانات التي يمكنها أن تؤثر على منزلك ومجتمعك. تشمل أنواع الفيضانات الخاطفة، فيضانات الأنهار، عرام العواصف، الفيضانات الساحلية، نوبات الحروق، تدفقات الحطام، انحشار الجليد/الحطام، ذوبان الجليد، الأمطار الصحراوية، تحطم السدود، وتعطل السدود.
- تواصل مع المكتب المحلي لإدارة الطوارئ للحصول على المشورة.
- تعرف على المخاطر التي قد تشكلها الفيضانات على منزلك ومجتمعك. قم بزيارة مركز FEMA لخدمة خرائط الفيضانات وابحث عن منزلك باستخدام عنوانك.

## ماذا يجب أن تفعل: أثناء الفيضانات

### در إلى الخلف! لا تغرق!



- لا تمش أو تسبح أو تقود سيارتك عبر مياه الفيضانات. فقط 6 بوصات (15 سم) من مياه الفيضانات سريعة الحركة كفيلاً بأن تطرحك أرضاً، و12 بوصة (30 سم) كفيلاً بحمل مركبتك بعيداً.

## ماذا يجب أن تفعل: بعد الفيضان

- إذا غمرت المياه منزلك:
  - إذا أمكن، قم بتجفيف منزلك وكل محتوياته بأسرع ما يمكن في غضون ٢٤ إلى ٤٨ ساعة.
  - إذا لم تتمكن من العودة إلى منزلك لتجفيفه في غضون ٢٤ إلى ٤٨ ساعة، فعليك أن تتوقع نمو العفن فيه. عندما تصبح العودة إلى المنزل آمنة، جفف كل شيء تمامًا ونظف العفن وتأكد من التخلص تمامًا من الرطوبة.
- وفر التهوية الجيدة للمناطق الرطبة. تخلص من المواد المبللة التي لا يمكن إصلاحها أو تجفيفها.
- تجنب التسمم بأول أكسيد الكربون. لا ينبغي أبدًا استخدام الأجهزة التي تعمل على البنزين، غاز البروبان، الغاز الطبيعي، أو الفحم داخل المنزل، في الطابق السفلي، في المرآب، في الخيمة، أو في العربة - أو حتى في الخارج بالقرب من نافذة مفتوحة. أول أكسيد الكربون لا يمكن رؤيته أو شممه، لكنه قادر على أن يقتلك بسرعة. إذا بدأت بالشعور بالغثيان، الدوار، أو الضعف، فانتقل مكان ذو تهوية جيدة على الفور - لا تتأخر في ذلك.

### اعتنِ بنفسك



- من الطبيعي أن ينتابك الكثير من المشاعر السيئة، التوتر، أو القلق.
- تناول طعامًا صحيًا واحصل على قسط كافٍ من النوم لمساعدتك في التعامل مع التوتر.
- يمكنك الاتصال بخط المساعدة في حالات الكوارث مجانًا إذا كنت بحاجة إلى التحدث إلى أحد. اتصل أو ارسل رسالة نصية إلى الرقم **1-800-985-5990**.

### امنع وقوع الإصابات



- افهم المخاطر التي قد تواجهها وحافظ على سلامة أحبائك.
- إذا قمت بالإخلاء، فانتظر حتى يعلن المسؤولون أن الوضع قد أصبح آمنًا قبل أن تعود إلى المنزل.
- تجنب خطوط وأعمدة وأسلاك الكهرباء الساقطة على الأرض، فهي قادرة على صعقك.
- احترس من الأشجار المتساقطة وغيرها من الحطام المتساقط.
- استخدم المصابيح الكاشفة أو الفوانيس التي تعمل بالبطارية بدلاً من الشموع للتقليل من مخاطر نشوب حريق.
- العديد من الإصابات تحدث أثناء عمليات التنظيف. ارتدِ معدات واقية مثل الأحذية الطويلة، السراويل الطويلة، قفازات العمل، النظارات، وجهاز التنفس N٩٥ لحماية رئتيك. اتبع النصائح التي تصدر عن مسؤولي الصحة العامة في منطقتك.
- تعلم كيفية استخدام المعدات بشكل آمن. لا تلمس المعدات الكهربائية إذا كانت مبللة أو إذا كنت واقفًا في الماء لأنك قد تصعق بالكهرباء.
- عملية التنظيف تعتبر مهمة كبيرة. اعتنِ بنفسك. اعمل بالتعاون مع شريك وخذ فترات راحة متكررة.

### احمِ صحتك



- الفيضانات يمكنها أن تلوث مياه الشرب.
- استعلم من مديرية الصحة في منطقتك عن سلامة مياه الشرب.
- لا تأكل الطعام الفاسد لكلياً تمرض. تخلص من الطعام الذي تبلل أو أصبح دافئًا. عندما تكون في شك منه، تخلص منه!
- ابتعد عن مياه الفيضانات، لأنها قد تحتوي على مياه الصرف الصحي، مواد حادة، ومواد كيميائية يمكنها أن تسبب لك المرض.

