

الإعصار

قائمة مراجعة الاستعداد

الأعاصير والعواصف الاستوائية هي عواصف دوارة تتشكل فوق المياه الدافئة. تجلب هذه العواصف الرياح الشديدة، الأمطار الغزيرة، عرام العواصف (ارتفاع مستوى المياه)، الفيضانات، والأعاصير. لقد تسبب التغير المناخي في زيادة قوة الأعاصير بشكل أسرع وتسبب في هطول الأمطار الغزيرة. السبب الأكثر شيوعاً للوفيات أثناء الإعصار هو الغرق. هذه العواصف خطيرة ويمكن أن تلحق الضرر بأماكن بعيدة داخل البلاد. لكن يمكننا اتخاذ إجراءات للاستعداد. استعد الآن لحماية نفسك وأحبائك ومنزلك.

ما الذي يجب فعله: قبل الحدث

- التنبيهات التي قد تتلقاها تشمل ما يلي: رصد الأعاصير والتحذير منها، رصد العواصف الاستوائية والتحذير منها، التحذير من الرياح الشديدة، رصد عرام العواصف والتحذير منها، رصد الفيضانات المفاجئة والتحذير منها، رصد الفيضانات والتحذير منها.

تعلم مهارات الطوارئ

- تعلم الإسعافات الأولية والإنعاش القلبي الرئوي (CPR).
- كن مستعداً للعيش بدون طاقة. قد تكون الخدمات العامة مقطوعة.
- كن مستعداً للعيش بدون كهرباء، غاز، وماء. خطط لاحتياجاتك من الكهرباء، بما في ذلك الهواتف المحمولة والمعدات الطبية. تحدث إلى طبيبك. خطط للطاقة الاحتياطية.



اجمع إمدادات الطوارئ

نظم الإمدادات في مجموعة أدوات للاستخدام خارج المنزل ومجموعة أدوات للبقاء في المنزل.



- مجموعة الأدوات للاستخدام خارج المنزل: ما يكفي لثلاثة أيام على الأقل من الإمدادات التي يمكنك أن تحملها معك. قم بتضمين بطاريات وشواحن احتياطية لأجهزتك (الهاتف الخليوي، جهاز الضغط الموجب المستمر في مجرى التنفس (CPAP)، الكرسي المتحرك، إلخ).
- مجموعة أدوات البقاء في المنزل: أسبوعين على الأقل من الإمدادات.
- تكن لديك كمية من الأدوية تكفي لشهر واحد واحفظها في حاوية واقية من الأطفال، بالإضافة إلى المستلزمات أو المعدات الطبية.
- احتفظ بالسجلات الشخصية والمالية والطبية في مكان آمن ويسهل الوصول إليه (نسخ ورقية أو نسخ احتياطية آمنة) ضع في اعتبارك تدوين قائمة الأدوية والجرعات الخاصة بك على بطاقة صغيرة لحملها معك.

احمِ منزلك

الرياح



- أمن الأشياء الخارجية التي يمكن أن تحركها الرياح العاتية وتؤدي شخصاً ما، مثل أثاث الحديقة وأوعية القمامة، أو أحضرها إلى داخل المنزل.
- ثبت الأشياء التي قد يكون من غير الآمن إدخالها إلى المنزل، مثل شوايات الغاز واسطوانات الغاز.
- تقليم أو إزالة الأشجار القريبة لكي لا تسقط على منزلك.
- حماية النوافذ بأغطية أو درفات دائمة للحماية من العواصف.

ضع الخطط لكي تبقى آمناً

حدد أفضل طريقة لحمايةك من الرياح العاتية والفيضانات. لتكن لديك خطة للإخلاء وخطة للاحتماء الآمن.

إذا نُصحت بالإخلاء، فافعل ذلك على الفور

- قد تضطر إلى مغادرة منزلك بسرعة والذهاب إلى مكان آمن.
- تعرف على المكان الذي ستذهب إليه، كيف ستصل إلى هناك، وأين ستمكث.
- خطط مسبقاً جيداً إذا كنت ستحتاج إلى مساعدة في المغادرة أو استخدام وسائل النقل العام.
- المنازل المتنقلة والمصنعة والمقطورة والمركبات الترفيهية (RV) ليست آمنة أثناء أحداث الرياح العاتية. خطط مسبقاً من خلال الاستعداد للإخلاء إلى مكان آمن.



خطط للاحتماء الآمن

- كن مستعداً للعيش بدون كهرباء وماء وغاز وهاتف وإنترنت لفترة طويلة.
- تدرب على الذهاب إلى ملجأ آمن مخصص للرياح العاتية. الطريقة التالية الأفضل للحماية هي غرفة صغيرة بدون نوافذ تكون في أدنى مستوى من مبنى قوي لا يُحتمل أن يتعرض للغرق.
- اعلم أن الفيضانات يمكنها الحدوث بسرعة. ضع خطة للإخلاء السريع قبل وصول مياه الفيضانات إليك.
- قم بإنشاء فريق دعم شخصي من الأشخاص الذين يمكنك مساعدتهم ويمكنهم مساعدتك.



خطط للبقاء على اتصال

- اشترك لتتلقى تنبيهات الطوارئ المجانية من حكومتك المحلية.
- خطط لمراقبة الطقس والأخبار المحلية.
- احرص على وجود بطارية احتياطية أو وسيلة لشحن هاتفك الخليوي.
- احصل على راديو يعمل على البطارية أثناء انقطاع التيار الكهربائي.
- افهم أنواع التنبيهات التي قد تتلقاها وخطط للرد عليها عند تلقيها.
- الرصد تعنيك مستعداً!
- التحذير يعني اتخذ إجراء!





- نظف المصارف والمزاريب وأنابيب الصرف.
- قم بتخزين المواد الواقية مثل الأغشية البلاستيكية وأكياس الرمل.

- ضع في اعتبارك رفع نظام التدفئة وسخان المياه واللوحه الكهربائية.
- راجع سياسات التأمين مع شركة التأمين الخاصة بك.

ما الذي يجب فعله: أثناء الحدث

حدد أفضل طريقة لحمايةك من الرياح العاتية والفيضانات.



- احتمي في ملجأ مخصص للعواصف أو غرفة داخلية للاحتباء من الرياح العاتية.
- ابتعد عن النوافذ الزجاجية والأبواب.
- انتقل إلى أرض مرتفعة قبل أن يبدأ الفيضان.
- لا تمش أو تسبح أو تقود في مياه الفيضانات أبدًا. تذكر، دُر إلى الخلف، لا تعرض نفسك للغرق!

إذا نصحتك السلطات المحلية بالإخلاء، فغادر على الفور.



- احضر مجموعة أدواتك المخصصة لخارج المنزل.
- اتبع طرق الإخلاء ولا تحاول اتباع طرق مختصرة لأنها قد تكون مسدودة.
- استفسر من المسؤولين المحليين عن مواقع الاحتباء. قم بتنزيل تطبيق الصليب الأحمر للطوارئ للعثور على ملاجئ بالقرب منك.

ما الذي يجب فعله: بعد الحدث

- يمكن للأعاصير والفيضانات أن تجعل مياه الشرب غير آمنة. تابع إدارة الصحة المحلية للحصول على معلومات حول سلامة مياه الشرب.

نظف بطريقة آمنة



- قم بارتداء معدات الحماية المناسبة والتي تشمل القفازات والنظارات الواقية والأحذية.
- نظف وطهر كل ما تبلل.
- عند إزالة الحطام الثقيل، اعمل مع شريك.
- تأكد من حصولك على التدريب المناسب قبل استخدام المعدات مثل المناشير الكهربائية.
- النوبات القلبية هي السبب الرئيسي للوفيات بعد الإعصار. كن على علم بما يعنيه الإرهاق.
- التنظيف مهمة كبيرة. خذ فترات راحة واعتني بنفسك.

اعتنِ بنفسك



- من الطبيعي أن يكون لديك 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 شخص ما. اتصل أو أرسل رسالة نصية على الرقم 1-800-985-5990.

ابق آمنًا



- لا تعد إلى منزلك قبل أن يقول المسؤولون إن الوضع آمن.
- تجنب خطوط الكهرباء والأعمدة والأسلاك المتعطله أو المتساقطة. فهي قادرة على صعقك بالكهرباء.
- لا تلمس مياه الفيضانات لأنها قد تحتوي على مياه الصرف الصحي والبكتيريا والمواد الكيميائية التي قد تجعلك مريضًا.
- في حالة انقطاع التيار الكهربائي، استخدم المصابيح الكاشفة أو الفوانيس التي تعمل على البطارية للتقليل من مخاطر نشوب الحرائق.
- احذر من التسمم بأول أكسيد الكربون. منع التسمم بأول أكسيد الكربون لا ينبغي أبدًا استخدام أجهزة الحرق التي تعمل على البنزين أو البروبان أو الغاز الطبيعي أو الفحم داخل المنزل أو في القبو أو المرآب أو الخيمة أو عربات التخبيم أو حتى في الخارج بالقرب من نافذة مفتوحة. أول أكسيد الكربون لا يمكن رؤيته أو شممه، لكنه قادر على أن يقتلك بسرعة. إذا بدأت تشعر بالغثيان أو الدوار أو الضعف، فاستنشق الهواء النقي على الفور بدون تأخير.

ابق بصحة جيدة



- إذا كنت في شك من شيء، انبهذ! تخلص من الطعام الذي تبلل أو أصبح دافئًا.
- اسأل مقدم الرعاية الصحية أو الطبيب بخصوص الأدوية التي تحتاج إلى تبريد.

