

الأعاصير

قائمة مراجعة الاستعداد



الإعصار عبارة عن أنبوب من الهواء الدوار يتشكل من عاصفة رعدية ويلامس الأرض. الأعاصير خطيرة. يمكنها هدم المباني واقتلاع الأشجار وتحريك المركبات وتدمير الأشياء في طريقها. من المحتمل حدوث أمطار غزيرة، برق، فيضانات، ويزد الأعاصير يمكنها الحدوث في أي مكان. استعد الآن حتى تتمكن من البقاء آمنًا.

ما الذي يجب فعله: قبل الحدث

- انتقل إلى مكان آمن على الفور.
- قد لا تتلقى دائمًا تحذيرًا من إعصار. تعرف على علامات الإعصار. احتتمي إذا شعرت أنك في خطر.

تعلم مهارات الطوارئ

- تعلم الإسعافات الأولية والإنعاش القلبي الرئوي (CPR).
- كن مستعدًا للعيش بدون طاقة. قد تكون الخدمات العامة مقطوعة. كن مستعدًا 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

- اجمع الطعام والماء والأدوية. قد تكون المتاجر والصيدليات مغلقة. 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. احصل على البطاريات والشواحن الاحتياطية لأجهزتك (الهاتف الخليوي، جهاز الضغط الموجب المستمر في مجرى التنفس CPAP)، الكرسي المتحرك، إلخ.
- مجموعة أدوات البقاء في المنزل: أسبوعين على الأقل من الإمدادات. قد تكون المتاجر والصيدليات مغلقة.
- لتكن 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 إليها (نسخ ورقية أو نسخ احتياطية آمنة) ضع في اعتبارك تدوين قائمة الأدوية والجرعات الخاصة بك على بطاقة صغيرة لتحملها معك.



ابحث عن أماكن للاحتباء من الرياح الشديدة في الأماكن التي تقضي فيها الكثير من الوقت



- ابحث عن غرفة آمنة مصممة لتحمل الرياح العاتية. ثاني أفضل طريقة للحماية هي غرفة صغيرة بدون نوافذ في أدنى مستوى من مبنى قوي.
- المنازل المتحركة والمصنعة والمقطورة والمركبات الترفيهية (RV) ليست آمنة أثناء أحداث الرياح العاتية. خطط مسبقًا من خلال العثور على مبنى قوي للاحتباء فيه قبل رصد الإعصار أو التحذير منه.

ممارسة تدريبات الأعاصير



- تدرب مع أسرتك بأكملها على الانتقال بسرعة إلى المواقع الآمنة التي حددتها.
- قم بإنشاء فريق دعم شخصي من الأشخاص الذين يمكنك مساعدتهم ويمكنهم مساعدتك.
- إذا كنت تعيش في منزل متنقل، تدرب على الذهاب إلى مكان آمن.

خطط للبقاء على اتصال



- اشترك لتتلقى تنبيهات الطوارئ المجانية من حكومتك المحلية.
- خطط لرصد الطقس والأخبار المحلية.
- احرص على وجود بطارية احتياطية أو وسيلة ما لشحن هاتفك الخليوي.
- احصل على راديو يعمل على البطارية أثناء انقطاع التيار الكهربائي.
- اعرف الفرق بين رصد الإعصار وتحذير الإعصار.
- رصد الإعصار: **كن مستعدًا!** الأعاصير يمكنها الحدوث في منطقة الرصد وبالقرب منها. كن مستعدًا للتصرف بسرعة!
- تحذير الإعصار: **اتخذ إجراء!** الأعاصير يقترب. هناك خطر.

ما الذي يجب فعله: أثناء الحدث

ابحث عن مأوى آمن على الفور



- في حالة صدور تحذير من إعصار، أو، إذا كنت تشك في قدوم إعصار، فابحث عن مأوى آمن على الفور. بعد الوصول إلى ملجأك الآمن، استخدم ذراعيك لحماية رأسك ورقبتك.

راقب عن كثب أحوال الطقس



- اضبط الراديو أو التلفزيون أو مصادر الأخبار الأخرى للحصول على مزيد من المعلومات حول رصد وتحذيرات الإعصار لتكون جاهزًا لاتخاذ الإجراءات اللازمة.

ما الذي يجب فعله: بعد الحدث

نظف بطريقة آمنة



- كن حذرًا أثناء التنظيف. ارتدِ أحذية ذات نعل سميك وسراويل طويلة وقفازات عمل للتقليل من الإصابات.
- يجب ألا يشارك الأطفال في أعمال تنظيف الكوارث.
- 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. 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 التخيم أو حتى في الخارج بالقرب من نافذة مفتوحة. أول أكسيد الكربون لا يمكن رؤيته أو شمّه، لكنه قادر على أن يقتلك بسرعة. إذا بدأت تشعر بالغثيان أو الدوار أو الضعف، فاستنشق الهواء النقي على الفور بدون تأخير.

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 ارسل رسالة نصية على الرقم **1-800-985-5990**

تجنب الإصابات



- واصل الاستماع إلى الراديو أو التلفزيون أو مصادر الأخبار الأخرى. ابق في ملجأك حتى انتهاء تحذير الإعصار.
- لا تدخل المباني المتضررة.
- إذا تعرض المبنى الذي تتواجد فيه لأضرار، فخرج بحذر شديد وابق بالخارج. انظر حولك بحثًا عن أشياء آيلة للسقوط أو حطامًا خطيرًا. لا تستخدم أعواد الثقاب أو الولاعات في الداخل. إذا شممت رائحة غاز أو رأيت انسكابات يمكن أن تكون قابلة للاشتعال، غادر على الفور.
- إذا كنت محاصرًا، فحاول تغطية فمك بقطعة قماش أو قناع لتجنب استنشاق الغبار. حاول إرسال رسالة نصية أو الضرب على أنبوب أو حائط أو استخدم صافرة بدلاً من الصراخ.
- حترس من المسامير المكشوفة والزجاج المكسور.
- ابق بعيدًا عن خطوط الكهرباء المتساقطة أو خطوط المرافق المكسورة.

علاج الإصابات



- قد يتعرض الناس لإصابات. قدم الإسعافات الأولية حسب الحاجة.
- لا تحاول تحريك شخص مصاب في ظهره أو رقبتة إلا إذا كان في خطر داهم. اطلب المساعدة الطبية الفورية.

