

معلومات خطة الطوارئ الشخصية

Personal Emergency Plan Information

استخدم هذا النموذج لوضع خطة في حالة الطوارئ. واستكمل الخطة مع العائلة والأصدقاء ومقدمي الرعاية لتحديد كيف سنتواصل مع بعضكم البعض، وأين سنتلقي بهم، وماذا ستفعل في حالة الطوارئ. ثم احتفظ بنسخة من هذه الخطة في صندوق مؤن الطوارئ أو في مكان آمن آخر حيث يمكنك الوصول إليه في حالة الطوارئ. لا تقم بإعادة هذا النموذج إلى مدير الحالة.

معلومات جهة الاتصال الشخصية

الاسم	رقم الهاتف	عنوان البريد الإلكتروني
العنوان	أقرب شارع متقاطع	

معلومات جهة الاتصال في حالات الطوارئ

الاسم ورقم الهاتف وعنوان البريد الإلكتروني للأشخاص الذين يجب الاتصال بهم في حالات الطوارئ.		
اسم جهة الاتصال المحلية	الصلة	
رقم الهاتف	رقم الهاتف الجوال	عنوان البريد الإلكتروني
اسم جهة الاتصال المحلية	الصلة	
رقم الهاتف	رقم الهاتف الجوال	عنوان البريد الإلكتروني
اسم جهة الاتصال خارج المدينة	الصلة	
رقم الهاتف	رقم الهاتف الجوال	عنوان البريد الإلكتروني

في حالة الطوارئ، من سيتحقق لمعرفة ما إذا كنت بخير أم لا؟

الاسم	الصلة	رقم الهاتف	عنوان البريد الإلكتروني
الاسم	الصلة	رقم الهاتف	عنوان البريد الإلكتروني

أماكن الاجتماع في حالة الطوارئ

الأماكن التي سنتلقي فيها بالعائلة والأصدقاء ومقدمي الرعاية في حالة الطوارئ	
مواقع الإخلاء	رقم الهاتف
مكان الاجتماع في الحي	رقم الهاتف
مكان الاجتماع الإقليمي	رقم الهاتف

معلومات هامة عن جهة الاتصال الطبية

الطبيب الأساسي	رقم الهاتف	اسم الدواء	الجرعة	التكرار
الصيدلي	رقم الهاتف			
المعدات الطبية التي قد تحتاج إليها في حالة الطوارئ:				

ما الذي يجب أن يعرفه الناس عنك أو عن منزلك إذا حضروا لتقديم المساعدة لك في حالة الطوارئ؟

نصائح التخطيط لحالة الطوارئ

استعد

الأشخاص الذين يضعون خطة لحالة الطوارئ يزيدون من فرصهم في البقاء على قيد الحياة إلى أن تصل المساعدة لهم. أثناء حالة الطوارئ، قد يطلب منك المسؤولون في الولاية والمسؤولون المحليون البقاء في المنزل. وعلى الجميع أن يكونوا على استعداد لرعاية أنفسهم في المنزل لمدة ثلاثة أيام على الأقل. كما قد يكون منزلك هو الملاذ الوحيد لك إلى أن تصل المساعدة لك. ويمكن أن تساعدك قائمة المراجعة في التأهب لحالة الطوارئ. استمع إلى تحديثات المسؤولين حول ما إذا كان يجب عليك البقاء في المنزل أو مغادرته. ويعد الراديو الذي يعمل بالبطارية أفضل طريقة للحصول على تحديثات المسؤولين نظرًا لأن خدمات الطاقة والهاتف قد لا تعمل. لا تقترض وصول المساعدة لك. ثم ضع خطة طوارئ شخصية. وإذا كنت بحاجة إلى دعم أثناء حالة الطوارئ، فقم بتضمين الأشخاص الذين سيقدّموا لك المساعدة في خطتك. كما تواصل معهم بشكل منتظم للتأكد أنهم ما زالوا متاحين لمساعدتك في حالة الطوارئ. تأكد من تحديث خطتك وعدم انتهاء صلاحية مؤن الطوارئ الخاصة بك.

برامج المساعدة

قد تكون برامج المساعدة الخاصة المتاحة لك في حالة الطوارئ. واسأل قسم الإطفاء المحلي وقسم الشرطة ومكتب إدارة الطوارئ عما إذا كانوا يقدمون مثل هذه البرامج أم لا. ثم سجل لدى شركة المرافق المحلية إذا كنت تعتمد على الكهرباء في المعدات الطبية.

استعد لأنواع مختلفة من حالات الطوارئ

عند وضع خطتك، ضع في اعتبارك أنواعًا مختلفة من حالات الطوارئ، مثل: حريق أو زلزال أو عاصفة قوية أو تسونامي. ثم قم بإعداد صندوق مؤن الطوارئ الذي يحتوي على إمدادات كافية وخطة طوارئ ذات دعم كافٍ.

مؤن الطوارئ

ضع في الاعتبار تخزين العناصر التالية في مكان يمكنك الوصول إليه بسهولة أثناء حالة الطوارئ:

- راديو يعمل بالبطارية وبطاريات إضافية
- مصباح يدوي وبطاريات إضافية
- صندوق الإسعافات أولية
- مواد النظافة الشخصية
- حقيبة للنوم بداخلها وبطانيات إضافية
- النقديّة (العملات الصغيرة والعملات الورقية الصغيرة)
- هاتف لا يحتاج إلى كهرباء
- أغراض للراحة
- جهاز إرسال إشارات مثل صافرة ومرآة
- فتاحة علب
- الطعام: أغذية لمدة 3 أيام لكل شخص من الأطعمة المعبأة التي يسهل تحضيرها.
- كمية الأدوية التي تتناولها لمدة أسبوعين
- أطباق ورقية وأواني بلاستيكية
- موقد الشواء أو موقد التخيم وورق ألومنيوم شديد التحمل
- نسخ من الأوراق الهامة (معلومات التأمين، بطاقة معرف الهوية، وما إلى ذلك)
- ألبان ومنتجاتها
- أدوات متعددة الأغراض
- أعود ثقاب وشموع مقاومة للماء ووقود للطهي
- ملابس إضافية وقفازات وأحذية متينة لتغييرها
- لعب أطفال، كتب، ألغاز، ألعاب
- لوازم طبية