

إرشادات عامة لدى حدوث كوارث طبيعية

إن الكوارث الطبيعية مثل الأمطار الغزيرة والأعاصير والعواصف يمكن أن تكون سبباً للكثير من المشاكل بما في ذلك فقدان الأرواح والممتلكات وانقطاع تام في الخدمات في بعض الأحيان. والولايات المتاخمة لساحل خليج المكسيك أكثر عرضة لتلك الكوارث، وفي العادة فإن الفترة الممتدة من شهر يونيو ونهاية نوفمبر من كل عام هي الفترة المحتملة لتعرض تلك المناطق للأعاصير. في هذه الحالة ماذا بوسعك أن تعمل؟ ، كيف يمكن لك ولأسرتك المساهمة في تخفيف حالة الخوف؟ ، هذه الأسئلة وغيرها قد ترد في مخيلتك وذاكرتك ، وما تقرأه أدناه بعض النصائح البسيطة والإرشادات وقد تساهم بعد الله سبحانه وتعالى في دعم وحماية نفسك وأسرتك.

أولاً:

- لا تنتظر حتى وقوع الكارثة وتحرك الآن واتخذ كافة التدابير المطلوبة فوراً.
- وينبغي إعداد خطة ملائمة لما يمكن عمله أثناء وبعد حالة الطوارئ، وإعداد قائمة للحاجيات الضرورية والأساسية للعائلة والمنزل وكذلك واسطة النقل، ويجب أن تشمل القائمة على التالي وهي على سبيل التذكير وليس الحصر ويمكن أن تختار ما يناسبك وفق احتياجات العائلة:
- الحرص على حفظ الأشياء والوثائق القابلة للتلف والضرر في أماكن آمنة ومحفوظة في أوعية بلاستيكية.
- حقيبة إسعافات أولية.
- بطاريات كافية لتشغيل الراديو في حالة انقطاع التيار الكهربائي.
- كشافات إضاءة مع توفير مجموعة من البطاريات – احتياط –.
- بطارية إضافية للهاتف الجوال.
- طفاية حريق.
- أدوية لمدة كافية لمن اعتاد عليها.
- منظفات، وأشرطة لاصقة توضع على نوافذ المنزل لتخفيف تناثر الزجاج.

- خريطة للمدينة للاستعانة بها في حالة مغادرة المنطقة المتضررة.
- بعض الأقلام وأوراق للكتابة.
- ورق نقدي وبطاقة اعتماد أو شيكات سياحية ونقود معدنية
- مياه تكفي لمدة تتراوح ما بين ثلاثة إلى خمسة أيام على الأقل، جالون واحد يومياً لكل فرد، ويمكنك استخدام أوعية الحليب الفارغة والتنظيف لتخزين المياه.
- أغذية تكفي لمدة ثلاثة أيام ويفضل أن تكون من الأغذية المعلبة، بما في ذلك الأغذية الخاصة بالأطفال.
- الأغذية الخاصة للمرضى وكل حسب حاجته.
- فتاحة علب يدوية ولوازم تناول الطعام.
- نظارات طبية إضافية
- خيارات ملابس، واحد على الأقل لكل فرد.
- أحذية وملابس بلاستيكية خاصة بالمطر، مظلة.
- ألحفة ومخدرات
- الوثائق الخاصة بالعائلة: يجب أن تحفظ في أوعية بلاستيكية كما أشير إلى ذلك سابقاً وحملها بصفة مستمرة أثناء حالة الطوارئ ومن هذه الوثائق:

- أوراق التأمين المختلفة
- جواز السفر، بطاقة التأمينات الاجتماعية، وبطاقة تطعيمات أفراد الأسرة.
- رقم الحساب رقم بطاقة الاعتماد واسم البنك
- جرد لمحتويات المنزل الثمينة، وقد يكون من المناسب أخذ صورة لتلك الموجودات.
- سجلات العائلة (شهادات الميلاد- عقود الزواج- رخص القيادة)
- اسم وعنوان طبيب العائلة ورقم هاتفه.
- قائمة بالأدوية التي يتناولها أفراد الأسرة ومقدار الجرعة.
- قائمة بأسماء وعناوين أفراد العائلة والأصدقاء والقنصلية السعودية في هيوسطن (هاتف: 713-785-5577).
- صورة حديثة لكافة أفراد الأسرة.

- ثانياً: ماهي الأماكن التي يمكن أن تذهب إليها إذا كان هناك ضرورة للمغادرة؟.
- ابحث عن المأوى الخاص بالطوارئ، يمكنك الاتصال بالجهات المختصة للاستدلال عليها.
 - اجعل لك خطة مع الأصدقاء والزملاء والتعاون على إيجاد مكان آمن.

كيف يمكنك أن تذهب إلى تلك الأماكن؟

- يجب أن تتعرف على التعليمات الصادرة من أقسام الطوارئ.
- تأكد من أن السيارة مجهزة تماماً بالوقود وخالية من الأعطاب.
- استعن قبل الرحيل بنصائح وخبرات العائلة والأصدقاء.

تعرف على كيفية طلب المساعدة.

- احتفظ برقم هاتف الطوارئ بجانب هاتف المنزل ، واحفظ الرقم على هاتف الجوال.
- احتفظ بملف يشتمل على حاجة الطفل إذا كان من ذوي الاحتياجات الخاصة أو يخضع لعلاج محدد، ووجود هذا الملف ضروري للجهات الطبية لتقديم المساعدة خاصة إذا كان الطفل أو الطفلة لديهم معدات تحتاج إلى طاقة كهربائية لتشغيلها. واستمع إلى نصائح الطبيب المختص.

أمن منزلك:

- تعرف على الأشياء والأدوات التي قد تنطوي على خطر أثناء تعرض المنطقة للكارثة، وارفح كل ما هو قابل للحركة في الحديقة الخلفية والأمامية وأحرص على تأمينها بعيداً عن حركة الإعصار، وتعرف على كيفية غلق محبس الغاز والماء وكن مستعداً لقطع التيار الكهربائي.

ثالثاً:

- كن على اطلاع ومعرفة بدرجة حالات الخطر وخطة الجهات المسؤولة عن الطوارئ، واطلع على التقارير الإخبارية عن طريق وسائل الإعلام المختلفة والتأكد بمشيئة الله تعالى بأنك في مأمن. ويمكنك التحدث للجهات المسؤولة إذا لزم الأمر.

ماذا ينبغي عليك عمله عندما تكون الكارثة محتملة ومتوقعة؟

- إذا طلب منك الرحيل غادر منزلك
- اتبع خطة الطوارئ التي تعلنها الجهات المسؤولة في المنطقة التي تقيم فيها.
- خذ معك المعدات التي جهزتها للطوارئ
- أغلق محبس الغاز والكهرباء والماء.
- أفصل التيار الكهربائي عن المعدات المنزلية.
- اتبع خطة الإخلاء وتوقع ازدحاماً شديداً في الطريق.

إذا لم يُطلب منك الرحيل:

- أمكث حيثما كنت وراقب النشرات الإخبارية عن طريق المذياع والتلفزيون لمعرفة أحوال الطقس.
- احتمي داخل المنزل حتى تعلن السلطات المختصة بأن حالة الطوارئ قد انتهت.
- ابتعد عن النوافذ والأبواب.
- ابتعد عن الطرقات ولا تعتمد القيادة لاستطلاع ما حدث.
- ابحث عن مأوى أكثر أمناً من داخل المنزل
- اجعل نفسك على أهبة الاستعداد للرحيل سريعاً إذا تغير الوضع.
- يمكنك البحث على شبكة الانترنت في المواقع المتعلقة بالكوارث الطبيعية (Natural Disasters) وإليك بعض المواقع:

www.bt.cdc.gov/disasters

www.epa.gov/naturalevent/hurricanes

www.ready.gov/america

(1) احفظ كل الخطط، دون أرقام الهواتف المهمة والأوراق المهمة واجعلهما في ملف خاص، خطط لمعرفة المكان الذي ترغب في التوجه إليه قبل الكارثة، احتفظ دائماً بخطط بديلة، احتفظ بالأدوية وتثبت بأنها تؤمن الاحتياج اللازم لمدة كافية بما فيها الغلاف الإرشادي لعبوة الدواء ونوعيته وكمية الجرعة واما إذا كانت إعادة تعبئة الدواء مدونة لتضمن لك الحصول على الدواء مرة أخرى.

(2) يجب أن تعرف أن الأحداث تعتبر فرصة واسعة وكبيرة للإعلام المقروء والمرئي لجذب أكبر عدد من القراء والمشاهدين وتقديم الخبر بصورة مثيرة ومقزعة في بعض الأحيان قد تسبب المزيد من الهلع للصغار، وفي هذه الحالة ينبغي لك أن تحدد وقتاً محدوداً للصغار لمتابعة التلفاز دون أن تجعلهم عرضة لمزيد من الخوف، وفي الوقت نفسه يجب أن تكون مطلعاً وبصفة مستمرة على تطورات الأحداث مع أخذ الأمور بمنتهى الجدية دون الاعتماد على توقعات وآمال شخصية.

(3) اجعل لك خطة واضحة لتعرف مسبقاً ما يمكن أن تعمله، فمن المعلوم أن وضع خطة تساهم في تخفيف حالة الخوف لدى الصغار لاسيما وأن الخطة في وحالة وقوع الكارثة تجعل من حقيقة الكارثة أمر هين وأقل مما كان متوقفاً.

(4) تحدث مع الصغار عن الكارثة بالمستوى الذي يفهمونه دون تضخيم أو تهويل لأن الأطفال في كل الأعمار لديهم إحساس بأن هناك خطب ما، وإعطائهم مهمة المساعدة في تعبئة المياه وتجهيز كشافات الإضاءة مع إبداء درجة كافية من الاستعداد والعمل بكل ما في وسعك لحمايتهم. يساهم ذلك إلى حد ما في تخفيف حالة الهلع.

(5) زود أبنائك بالمعلومات التي يحتاجونها، عندما يسأل الطفل عن حجم الضرر المتوقع من جراء الكارثة يمكنك أن تجيب بالمقارنة بكارثة سابقة (كاترينا وريتا مثلا) سبق وأن مروا بتجربتها، وإذا شاهدوا مناظر لمواقع مدمرة نتيجة لكارثة تحدث معهم فقد تكون لديهم من الأفكار مما يساهم في حمايتهم وممتلكاتهم.

(6) مارس حياتك اليومية المعتادة، فإن هذه الممارسة أو السلوك يعطي انطباعاً للأسرة بأن الأمور طبيعية مما يعزز طمأنينة الصغار .

(7) يجب أن تتأكد من أن الأطفال على علم بما يمكن عمله لو كنت غير متواجد وإذا كان الأطفال كبار بالحد الذي يستطيعون فيه الفهم التأكيد من أنهم على معرفة بعنوان المنزل وأرقام الهواتف.

(8) درب أبنائك بأن يتقبلوا المساعدة من رجال الطوارئ وتأكد من أنهم يستطيعوا التعرف عليهم مثل رجال البوليس رجال المطافئ، ومساعدتهم في معرفة متى إذا كانوا بمفردهم وباستطاعتهم طلب المساعدة.

(9) لا تستعمل في المنزل أي شيء قابل للاشتعال مثل الفحم للطبخ. واستخدم الكشاف للإضاءة. لا تستعمل أعود الثقاب أو القداحة للإضاءة ولا تشعل أضواء المنزل إذا كان ضرر قد حدث للمنزل واستمع إلى المذياع في حالة انقطاع التيار الكهربائي لتكون على معرفة بتطورات الأحداث وتوجيهات فرق الطوارئ .

(10) إذا كان هناك رائحة لتسرب غاز قم على الفور بإغلاق نقطة التوزيع الوارد منها الغاز وافتح النوافذ، وعلى الجميع الخروج فوراً وأغلق كل الخدمات المتوفرة. ونظف كل السوائل القابلة للاشتعال في الحال.

(11) عليك بالحيلة والحذر من الزواحف والحشرات فقد تكون حركتها أثناء الإحصار للبحث عن مأوى أو مكان للاختباء.

وحفظ الله الجميع،،