



القدرة على الاعتماد على الذات والحماية الذاتية في أوقات الأزمات - دليلك الإرشادي لحالات الطوارئ والكوارث -

dortmund.de/bevoelkerungsschutz



Stadt Dortmund
Feuerwehr





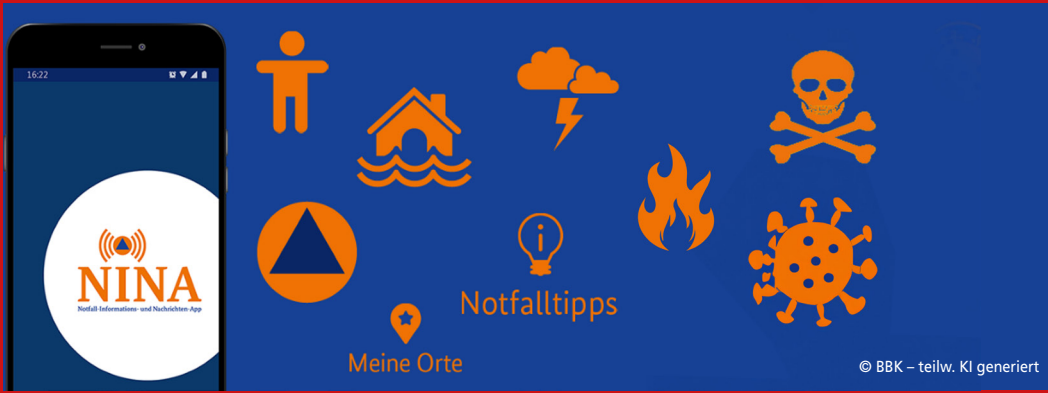
© Adobe Stock | 1017370746 – KI generiert

الكوارث مثل الفيضانات، أو موجات البرد، أو انقطاع التيار الكهربائي على نطاق واسع، أو الأوبئة أو الأحداث المتعلقة بالحروب - ما مدى استعدادنا كمجتمع لمثل هذه الأحداث؟ في مثل هذه الحالات المتأزمة، غالبًا ما تصل أنظمة الاستجابة العامة للطوارئ إلى حدودها القصوى.

مع اتخاذ الاحتياطات اللازمة، يمكنك تجنب الاضطرار إلى الاعتماد على المساعدة الخارجية. سنوضح لك كيف يمكنك اتخاذ الإجراءات بنفسك لتكون مستعدًا.

التعرف على المخاطر مبكرًا والتفاعل معها بشكل صحيح

انتبه إلى إشارات التحذير: إشارات صفارات الإنذار و/أو إعلانات التحذير و/أو النصوص التحذيرية على هاتفك المحمول تعطى إشارة بالأخطار الحادة في منطقتك. مع تطبيقات التحذير مثل "NINA"، يتم إعلامك مباشرةً.



تنزيل تطبيق NINA

يمكن أن تكون المصادر البديلة للمعلومات هي محطة الراديو المحلية راديو 91,2 أو WDR2 ومحطة التلفزيون المحلية WDR والمواقع الإلكترونية الرسمية لإدارة المدينة. التزم بالتحذيرات الصادرة هناك واتبع التعليمات. تعطل نظام الاتصالات؟ تعرف مسبقًا على مراكز الاتصال في حالات الطوارئ (NAS) المحلية.



التصرف في حالات الطوارئ: إن معرفة كيفية التصرف بشكل صحيح في المواقف الخطرة أمر بالغ الأهمية. تصرف بهدوء وروية.

مراكز الاتصال في حالات الطوارئ (NAS)

- أبلغ الآخرين: إذا كان ذلك ممكنًا، حذّر الآخرين وقدم لهم الدعم.
- قدّم المساعدة: ساعد عند الضرورة، ولكن احم نفسك حتى تظل قادرًا على التصرف.



© Adobe Stock | 889015192 - KI generiert

الاستعداد لحالة الطوارئ

التجهيزات الأساسية للأزمات؛ احتياطات لا غنى عنها لحالات الطوارئ:

- الماء لمدة 3 أيام على الأقل (2 لتر في اليوم للشخص الواحد = 6 لترات للشخص الواحد)
- طعام لمدة 3 أيام على الأقل (2200 سعرة حرارية في اليوم للشخص الواحد)
- على سبيل المثال لمدة 3 أيام للشخص الواحد: 1.5 كجم معكرونة بالإضافة إلى 0.5 كجم من منتجات النقانق ممتدة الصلاحية أو 0.8 كجم من بدائل اللحوم النباتية
- إذا لزم الأمر: طعام متخصص للأطفال الرضع و/أو الحيوانات الأليفة
- الأدوية الشخصية المطلوبة
- مصباح جيب، شموع، ولاعة/عيدان ثقاب
- راديو (التشغيل ببطارية أو ذراع تدوير)
- بطاريات احتياطية إذا لزم الأمر
- حقائب الإسعافات الأولية والمطهرات
- أموال نقدية وجمع الوثائق المهمة (جواز السفر، وشهادة الميلاد، والشهادات، وشهادات المؤهلات المهنية والدراسية، وشهادة التطعيم، ووثائق التأمين والوثائق المصرفية المهمة)



التجهيزات الموسعة كإجراء احترازي للأزمات الأطول نسبياً والأمان الإضافي.

التجهيزات الأساسية (انظر أعلاه) بالإضافة إلى التجهيزات الموسعة:

- زيادة مخزون مياه الشرب لمدة 10 أيام بمعدل 2 لتر لكل شخص
- عبوات مياه إضافية (قابلة للطهي مثلاً)
- طعام ممتد الصلاحية لمدة 10 أيام على الأقل (2200 سعرة حرارية للشخص الواحد في اليوم)
- الأدوية الشخصية المطلوبة لمدة 10 أيام على الأقل
- موقد طوارئ (غاز، خشب، فحم، إلخ) انتبه! لا تستخدمه في أماكن مغلقة! خطر التسمم بسبب أول أكسيد الكربون!
- أدوات النظافة الصحية
- شاحن باور بنك لشحن الهواتف المحمولة
- نسخة مدونة من جهات الاتصال المهمة
- بالإضافة إلى ذلك، يتم الاحتفاظ بنسخة احتياطية من المستندات المهمة على وحدة تخزين USB وعند اللزوم على هيئة تخزين سحابي
- خزانة أدوية موسعة: مسكنات الألم وأدوية الإسهال وغيرها.



محتوى خزانة الأدوية



© Adobe Stock | 889015192 – KI generiert

التأهب للطوارئ بشكل خاص وشامل

اكتساب معرفة شاملة بالتأهب للطوارئ من أجل إدارة الأزمات بشكل مستقل على المدى الطويل. استخدم الكتيبات والأدلة والدورات التدريبية المتخصصة لاكتساب المعرفة الأساسية للإسعافات الأولية وتقنيات النجاة حتى تظل آمنًا وقادرًا على التصرف في حالات الطوارئ. كن خبيرًا في مجال التأهب للأزمات وجّهز جميع الموارد اللازمة.



التجهيزات الإضافية للتأهب الشامل لحالات الطوارئ:

- أمتعة الطوارئ
- مولد الطاقة ومخزون الوقود
- أقراص أو فلاتر تعقيم المياه
- مخزون غذائي ذا صلاحية طويلة الأمد
- مطفأة حريق
- كيس نوم وبطانيات وملابس شتوية ومصادر تدفئة بديلة إذا لزم الأمر
- عند اللزوم مضخة غاطسة، أكياس رمل
- ملابس واقية، وأقنعة تنفس، ونظارات سلامة، وقفازات وأحذية واقية
- وأشياء أخرى حسب المتطلبات الشخصية



محتوى حقيبة الطوارئ



© Adobe Stock | 818880152 – KI generiert

التصرف الصحيح في المواقف الخطرة الخاصة

العواصف والعواصف الرعدية - السلامة في الطقس القاسي!

في حالة حدوث عاصفة، ابحث عن ملجأ في مبنى آمن على الفور. تجنب التواجد في الخارج الطلق، خاصةً في الغابات حيث تشكل الأغصان المتساقطة والأشجار المتساقطة خطرًا. قم بتأمين النوافذ والأبواب لمنع الأضرار الناجمة عن الأجسام المتطايرة وابقَ على اطلاع على تحذيرات الطقس.

أثناء العواصف الرعدية، ابحث فورًا عن ملجأ في مبنى أو سيارة وتجنب المناطق المفتوحة والأماكن المرتفعة مثل الأشجار التي تجذب الصواعق. تجنب ملامسة الأجسام المعدنية والأجهزة الكهربائية وأنايب المياه. ابقَ في الداخل، وابتعد عن النوافذ واحم نفسك عندما تكون في الخارج من خلال الدخول في جوف عميق وتقليل حجم جسمك قدر الإمكان.



© Adobe Stock | 600510902 – KI generiert

الفيضانات والأمطار الغزيرة - التصرف الصحيح في حالة الفيضانات!

خُذ التحذيرات على محمل الجد واتبع توصيات السلطات. إذا كانت المياه قد حاصرتك بالفعل، اذهب إلى الطابق العلوي من منزلك على الفور واجعل نفسك مرئيًا هناك. تعتبر الطوابق السفلية ومواقف السيارات تحت الأرض من المناطق الخطرة، حيث يمكن أن تتسرب المياه بسرعة إلى هذه الأماكن، وهناك خطر التعرض لصعقة كهربائية أو الغرق.

لا تحاول إنقاذ الأصول المادية. لا تتنقل في الشوارع المغمورة بالمياه سيرًا على الأقدام أو بالسيارة، حيث لا يمكن التنبؤ بالتيار المائي كما أن أغشية غُرف التفتيش المغسولة تشكل خطرًا أيضًا. إذا كنت في الهواء الطلق، فابحث بسرعة عن المناطق المرتفعة. حافظ على هدوئك في جميع الحالات واتبع التعليمات الإضافية من السلطات.



© Adobe Stock | 447651775



© Adobe Stock | 988052189 – KI generiert

الحرائق - اتخذ احتياطاتك! أجهزة إنذار الدخان تنقذ الأرواح.

في حالة نشوب حريق، يكون التصرف السريع أمرًا بالغ الأهمية. في حالة الحرائق الصغيرة، حاول إطفاء الحريق بهدوء وحذر. إذا لم يكن ذلك ممكنًا، غادر منطقة الخطر فورًا وأبلغ عن حالة الطوارئ بالاتصال بالرقم 112. تجنب الدخان عن طريق الانبطاح واستخدام الأرض كطريق للهروب إن أمكن. دخان الحريق مميت بعد عدة أنفاس. اختر طرق الهروب الخالية من الدخان فقط. إذا لم يكن طريق الهروب الآمن ممكنًا، ابحث عن غرفة بها نافذة، وأغلق الأبواب بينك وبين الحريق أو الدخان وحافظ على هدوئك. اجعل نفسك مرئيًا وانتظر المساعدة.



© Adobe Stock | 558760448 – KI generiert

تسرّب المواد الخطرة - التصرف بسرعة وبشكل صحيح يحمي الأرواح

في حالة تسرب مواد خطرة من المبنى، يجب مغادرة المبنى على الفور والخروج إلى الخارج، في اتجاه الريح من المبنى إن أمكن، لتجنب الهواء الملوث. تجنب استخدام مصادر الطاقة مثل مفاتيح الإضاءة أو الأجهزة الكهربائية، حيث يمكن أن يشكل الشرر خطرًا إضافيًا. إذا لزم الأمر، قم بإبلاغ الأشخاص الآخرين وتقديم المساعدة إذا كان ذلك آمنًا.

إذا حدث انسكاب لمواد خطرة في الهواء الطلق، ابحث عن مأوى في مبنى مغلق على الفور. أغلق الأبواب والنوافذ، وأغلق أنظمة التكييف والتهوية وأغلق أي فتحات قدر الإمكان. لا تغادر المبنى إلا إذا طُلب منك ذلك من قبل خدمات الطوارئ. اتبع تعليمات السلطات وابقَ على علم بالتحذيرات حتى زوال الخطر.



© Adobe Stock | 1263432147



© Adobe Stock | 885280137 - KI generiert

المعلومات المضللة - تحقق، فكر، احم

في عصر وسائل التواصل الاجتماعي والانتشار السريع للأخبار، تُشكل المعلومات المضللة تهديدًا متزايدًا لمجتمعنا. تُستخدم المعلومات الكاذبة أو المتلاعب بها للتأثير على الآراء، ونشر عدم اليقين وتقسيم المجتمعات. لحماية نفسك، يجب التحقق دائمًا من المصادر ومقارنة مصادر الأخبار المختلفة. تساعد عمليات التحقق من الحقائق التي تُجريها المنظمات ذات السمعة الطيبة في كشف المعلومات المضللة. تُستخدم المعلومات المضللة بالفعل في الفترة التي تسبق أعمال الحرب. تُستخدم الكوارث أو الجرائم أيضًا لتشويه الحقائق وإثارة الشكوك. إن التفكير النقدي والتعامل الواعي مع وسائل الإعلام أمران ضروريان لتجنب الوقوع في فخ الأخبار الكاذبة. شارك فقط المحتوى الذي تحققت من صحته وقم بتوعية من حولك بمخاطر المعلومات المضللة.



© Adobe Stock | 562078740 - KI generiert

أعمال عدائية - الحماية من خلال الاستجابة السريعة!

في حالة وقوع هجوم جوي، من المهم التصرف بسرعة. ابحث عن مكان محمي على الفور، ويُفضل أن يكون قبوًا أو غرفة بدون نوافذ في مبنى صلب. توفر الغرفة الداخلية (مثل بيت الدرج أو المرافق الصحية) حماية إضافية للجدار الخارجي من خلال جدرانها. تغطية نفسك بالأثاث أو المراتب لحماية نفسك من الحطام توفر لك حماية إضافية. تجنب التواجد في الهواء الطلق أو بالقرب من الأسطح الزجاجية الكبيرة. عندما تكون في الخارج، استلق على الأرض، وابحث عن جوف أو حائط للاحتباء به. حافظ على هدوئك وتجنب الذعر وانتظر تعليمات السلطات. انتبه إلى الإشارات التحذيرية مثل صفارات الإنذار أو الرسائل الرسمية وابق على اطلاع.



© Adobe Stock | 497741118



حالات الطوارئ الأخرى - التصرف بحكمة والبقاء على اطلاع

يمكن أن تحدث الأزمات مثل انقطاع التيار الكهربائي أو الأوبئة أو غيرها من حالات الطوارئ فجأة ويكون لها تأثير كبير على الحياة اليومية. أولئك الذين يستعدون في مثل هذه المواقف يحمون أنفسهم والآخرين - من خلال التصرف بحكمة واتخاذ قرارات ذكية. من المهم أن تنظر في خياراتك الخاصة في مرحلة مبكرة وتحمل المسؤولية.



حافظ على هدوئك - حتى عندما تصبح الأمور خطيرة

في حالات الطوارئ، من المفيد أن يكون لديك خطة: أولئك الذين يعرفون ماذا يفعلون يظلون قادرين على التصرف. إن مؤونة الطوارئ، وحقيبة الظهر المعبأة والتصرف الصحيح في المواقف الخطرة من الأمور التي توفر الأمان.

البقاء على اطلاع والاستجابة بشكل صحيح.

المعلومات الموثوقة أمر بالغ الأهمية. تقوم السلطات المحلية والحماية المدنية والقنوات الرسمية بتقديم الإرشادات. أولئك الذين يعرفون مركز الاتصال الخاص بهم في حالات الطوارئ ويتجنبون الشائعات يتخذون قرارات أفضل - وبالتالي يساعدون في الحد من تأثير الأزمة.



يمكن الاطلاع على مزيد من المعلومات على الموقع الإلكتروني للمكتب الاتحادي للحماية المدنية والمساعدة في حالات الكوارث: www.bbk.bund.de



Ratgeber BBK

بيانات النشر:

الناشر: مدينة دورتموند - مكتب الإطفاء والإنقاذ والحماية المدنية - 37/7-2، شتاينشتراسه 25، 44147 دورتموند
التحرير: ألكسندر ميشكي (المسؤول)
التصميم والتنسيق: مدينة دورتموند، التسويق والاتصالات + مدينة دورتموند، التسويق والاتصالات - 04/2025