



## هل أنت مستعد لمواجهة كارثة؟

قد تقع الكوارث في أي وقت، بسابق إنذار أو من دونه. قد تكون الكارثة نتيجة حدث من صنع البشر مثل هجوم إرهابي، أو حدث طبيعي مثل الفيضانات أو العواصف الثلجية. يُظهر تاريخ ولاية فيرمونت أنه لا يوجد مجتمع آمن من تأثيرات الكوارث – لذلك من المهم اتخاذ إجراءات للاستعداد.

ويبرز هذا الدليل بعض الإجراءات التي يمكنك اتخاذها في الوقت الحالي لتجهيز نفسك، وأسرتك، وأعمالك، ومجتمعك.

## خطة التواصل الأسري

يجب أن يعرف جميع أفراد الأسرة ما سيقومون به في حالة الطوارئ. أعدوا هذه الخطة سويًا وراجعوها بشكل متكرر. إن كان لديك أطفال، فناقش إجراءات الطوارئ والإخلاء مع مسؤولي رعاية الطفل أو المدرسة.

من المهم معرفة رقم هاتف الطوارئ المحلي في حالة أي عطل بنظام 911. جهّز ما يأتي واحتفظ بالمستند في مكان يمكن لأفراد الأسرة الوصول إليه.

1-1-9 ورقم الطوارئ المحلي الاحتياطي:

عنوان المنزل:

هاتف المنزل:

رقم الوالد:

رقم الوالد:

الجار الموثوق:

مكان أقرب ملجأ طوارئ:

قريب خارج الولاية (اتصل بهذا الشخص في حالة انعزال أفراد الأسرة في أثناء حالة الطوارئ. قد يكون من الأسهل إجراء مكالمة هاتفية إلى مكان بعيد مقارنة بإجراء اتصال عبر المدينة، بالتالي قد يكون مسؤول الاتصال خارج المدينة في وضع أفضل للاتصال به بين أفراد الأسرة المنعزلين):

عمل الوالد:

عمل الوالد:

يمكن للرسائل النصية أن تتجاوز انقطاعات شبكة الاتصالات في حالة عدم إمكانية إجراء اتصال هاتفي.

### القائمة المرجعية للاستعداد لحالات الكوارث

- حدد أحد الأصدقاء أو الأقارب في ولاية مختلفة يمكنه تنسيق الاتصالات في حالة انعزال أفراد الأسرة.
- تحدث إلى مقدم خدمات الرعاية اليومية للطفل أو مسؤولي المدرسة بشأن خطة الكوارث الخاصة بهم.
- جهّز مجموعة أدوات الكوارث مع مستلزمات الطوارئ التي تتضمن على سبيل المثال لا الحصر:
  - المصابيح اليدوية مع بطاريات إضافية
  - صافرة من أجل إشارات الطوارئ
  - مذباغاً محمولاً يعمل بالكهرباء مع بطاريات إضافية
  - عدة الإسعافات الأولية والدليل
  - كميات من الأطعمة والمياه تكفي لثلاثة أيام
  - فتاحة علب يدوية
  - كمية من الأدوية الضرورية تكفي لسبعة أيام على الأقل
  - النقود وبطاقات الائتمان
- حدد المستندات المالية التي ستحتاج إلى اصطحابها معك في حالة الإخلاء وحدد إمكانية إضافة دفتر شيكاتك. من المهم توافر الأموال حيث إنه من المحتمل أن تستمر في سداد فواتيرك وتغطية تكاليف الطعام والملجأ.
- اكتب قائمة بالأدوية الموصوفة الحالية الخاصة بك وجرعاتها. أضف معلومات الاتصال بأطباءك والصيدلي، وتفاصيل عن نظام الأدوية الخاص بك وتاريخك الطبي.
- تعرف على مكان الملاجئ، ونقاط الإخلاء ومسارات الإخلاء في مجتمعك.
- قم بإجراء تقييم للمخاطر في منزلك وقلل المخاطر المحددة.
- تحدث إلى أطفالك عما يجب عليهم القيام به في أثناء حالة الطوارئ.
- احتفظ بأرقام الهواتف المهمة المحددة في هاتفك وعرف أطفالك كيفية الاتصال بخدمة الطوارئ 911 ووقت الاتصال بها.
- اشتر المذباغ الخاص بالأحوال الجوية الخاص بالإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي (NOAA) مع تفعيل نغمة التنبيه للاطلاع على المستجدات بشأن الأحوال الجوية الشديدة والمعلومات المهمة الأخرى. تتلقى أجهزة المذباغ الخاصة بالأحوال الجوية من الإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي بث المعلومات من هيئة الأرصاد الجوية الوطنية (NWS) ونظام إنذار الطوارئ (EAS).
- استشر شركة التأمين الخاصة بك بشأن تغطيتك، حيث إن أغلب وثائق التأمين لا تغطي الأضرار الناتجة عن الزلازل أو الفيضانات. احم ممتلكاتك وأجهزتك القيمة بإضافة تغطية تأمينية خاصة وفكر في الحصول على تأمين خاص باستمرارية الأعمال التجارية.
- حدد كيفية حماية حيواناتك الأليفة أو الحيوانات في حالة الكوارث. لا تسمح لبعض الملاجئ بوجود الحيوانات الأليفة (يسمح بالحيوانات المدربة لخدمة المعاقين). إن اضطررت إلى إخلاء منزلك، فلا تترك حيواناتك الأليفة خلفك.
- تأكد من عمل جميع أجهزة رصد الأدخنة وغاز أول أكسيد الكربون في منزلك.
- كل ستة أشهر، قم بتغيير البطاريات في أجهزة رصد الأدخنة وأول أكسيد الكربون، والمستلزمات القابلة للتلف في مجموعة أدوات مستلزمات الكوارث.
- تحدث إلى جيرانك بشأن خطط الطوارئ الخاصة بهم وكيف يمكنكم مساعدة بعضكم في أثناء الكوارث.
- سجل في دورات التدريب على الإنعاش القلبي الرئوي، أو الإسعافات الأولية، أو الاستعداد للكوارث.

إعداد مجموعة مستلزمات الكوارث الخاصة بالأسرة

يجب أن تتضمن مجموعة مستلزمات الكوارث الخاصة بأسرتك جميع الأغراض التي تحتاج إليها للبقاء على قيد الحياة لمدة لا تقل عن ثلاثة أيام. احتفظ بأدواتك في مكان يسهل الوصول إليه وتأكد من معرفة جميع أفراد الأسرة مكان وجودها.

راجع المحتويات كل ستة أشهر واستبدل أي شيء انقضت صلاحيته.

- أضف وثائق مهمة مثل السجلات الطبية والمالية، والخرائط، وقوائم الاتصال في حالات الطوارئ، وما إلى ذلك.
- إن كان لديك أطفال، فأضف الدمية المحشية المفضلة، أو بطانية، أو كتابًا، أو ألعابًا، أو دميًا.
- خزن جالوتًا واحدًا على الأقل من المياه لكل شخص في اليوم. خزن المياه في حاويات بلاستيكية نظيفة.
- ميز كل حاوية وأضف التاريخ واستبدل المياه كل ستة أشهر.
- أضف بطانيات، وعدة الإسعافات الأولية، وصافرة، والأدوية الموصوفة، وفتاحة علب يدوية، وحزمة من ورق اللعب، والأدوية غير الموصوفة (مثل، خافض الحرارة)، والملابس الموسمية، والمستلزمات الصحية الأساسية، ومذياعًا يعمل بالبطارية، ومصباحًا يدويًا مع بطاريات إضافية.
- أضف مظروفًا يحتوي على مبلغ نقدي.
- احفظ الأطعمة غير القابلة للتلف التي لا تحتاج إلى التبريد أو الطهي وتحتاج إلى القليل من الماء أو لا تحتاج إليه في التحضير. احفظ الأطعمة في حاوية بلاستيكية أو معدنية لحمايتها من الحشرات. ميز كل حاوية وأضف التاريخ واستبدل الطعام كل ستة أشهر.
- من أمثلة أصناف الأطعمة:
  - الوجبات الجاهزة للأكل
  - الحلوى أو الكعك
  - الحبوب المجففة، أو الفاكهة أو الخضراوات، القهوة الفورية أو الشاي
  - الحساء والمشروبات المعلبة أو المجففة أو المكسرات
  - زبدة الفول السوداني والجيلي غير القابل للتلف
  - أطعمة الحيوانات الأليفة
  - أطعمة الأطفال أو الأفراد ذوي الاحتياجات الغذائية الخاصة
  - الملح، والفلفل، والتوابل، والسكر
  - أضف علبة من الوقود الصلب وأعواد ثقاب لتسخين الأطعمة
- احتفظ بالأطعمة المعلبة في مكان جاف حيث تكون درجة الحرارة باردة.
- تخلص من أي عبوات تعرضت للانتفاخ، أو الانبعاج، أو التآكل.
- أعد التفكير بشأن احتياجاتك كل ستة أشهر وجدد مجموعة الأدوات كلما تغيرت احتياجاتك.
- احتفظ بالأغراض في حقائب بلاستيكية محكمة الإغلاق وضع مجموعة الأدوات بالكامل في حاوية واحدة أو حاويتين يسهل حملهما.

## VT-ALERT

ابق على علم بالكوارث الوشيكة، ومعلومات السفر، والأحوال الجوية، وإشعارات الصحة العامة والتنبيهات الأخرى على الموقع الإلكتروني: [www.vtalert.gov](http://www.vtalert.gov). سجل الدخول لاستلام تنبيهات **في تي VT** واستلم إشعارات مجانية حسب المكان من خلال تطبيقات الرسائل النصية، أو البريد الإلكتروني، أو الهاتف، أو الجوال. ستختار نوع التنبيهات التي ستستلمها وكيفية استلامها.

## 2-1-1 VERMONT

اتصل بخدمة 2-1-1 Vermont للتعرف على معلومات عن الموارد المجتمعية. ستتم إحالتك إلى البرامج الحكومية، والمؤسسات المجتمعية، ومجموعات الدعم، والموارد المحلية الأخرى حسب احتياجاتك. تُعد خدمة الاتصال بالرقم 2-1-1 (أو

4636-652-866) بمنزلة مكاملة محلية داخل ولاية فيرمونت، وهي خدمة سرية، وتتاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.

كما تتاح خدمة Vermont 1-1-2 إلكترونياً على الموقع: [www.vermont211.org](http://www.vermont211.org)

اتصل لطلب المساعدة الشخصية أو البحث في قاعدة بيانات الخدمات الإلكترونية، بما في ذلك ما يأتي:

- موارد رعاية الطفل
- خدمات الأزمات
- خدمات العنف المنزلي والجنسي
- التعليم (مثل، فصول تطوير التعليم العام، فصول الحاسوب)

### الإجراءات الوقائية في حالات الطوارئ

في أثناء حالات الطوارئ، قد يوحي المسؤولون أن تتخذ وأفراد أسرته إجراءات وقائية في حالات الطوارئ (مثل إخلاء منزلك أو الاحتماء في مكانك). يبيث مسؤولو إدارة الطوارئ تعليمات ومعلومات الطوارئ عبر نظام إنذار الطوارئ (EAS)، الذي يستعين بأجهزة المذياع، والتلفزيون، والهواتف الجوال، والإنترنت وأنظمة الكبل. كما تستلم خدمات نشرات الأحوال الجوية الإذاعية من الهيئة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي (NOAA) رسائل نظام إنذار الطوارئ.

### كيفية الإخلاء

عندما تهدد الظروف الأرواح أو السلامة، قد يصدر مسؤولو السلامة العامة أمراً بالإخلاء. وإن تعين عليك إخلاء منزلك أو مؤسسة عملك، اتبع هذه الإرشادات:

- جمع أفراد المنزل بالكامل وغادروا سوياً؛ اصطحب معك عدة مستلزمات الكوارث.
- لا تحاول اصطحاب أطفالك من مدارسهم. سيتم نقلهم إلى منشأة لم تشمل خارج المنطقة المتضررة حيث يمكنك اصطحابهم.
- قد يُشار إلى أفراد الأسرة خارج المنطقة المتضررة بعدم العودة في أثناء الإخلاء. وسيتم توجيههم إلى مركز الاستقبال أو الملجأ حيث يمكنهم الانضمام إليك.
- تابع وسائل الإعلام المحلية للتعرف على المعلومات والتعليمات. استمع بعناية إلى نظام إنذار الطوارئ (EAS) للتعرف على معلومات بشأن مسارات الإخلاء. يمكن للمسؤولين المحليين تغيير المسارات للإسراع من عمليات الإخلاء. فيما عدا حالات الطوارئ، لا تتصل بإدارة المطافئ أو قسم الشرطة المحلي للحصول على معلومات – فإنهم بحاجة إلى إتاحة خطوط هواتفهم لاستخدام الطوارئ.
- ارتد حذاءً متيناً وملابس توفر بعض الحماية، مثل السراويل الطويلة، والقمصان ذات الأكمام الطويلة، وقبعة.
- اطمئن على جيرانك لترى إن كانوا بحاجة إلى مساعدة أو الانتقال.
- إن كانت لديك قطعان من الماشية، فوفر لها كميات من العلف والماء تكفي لثلاثة أيام، ما لم توجه إلى خلاف ذلك.
- التزم بتعليمات جميع مسؤولي التحكم في المرور طوال مسارك.

إن كان لديك وقت...

- أمن منزلك من خلال إغلاق وقفل الأبواب والنوافذ.
- أطفئ الأنوار وافصل الأجهزة غير الضرورية.
- في حالة وجود أضرار بمنزلك وتم توجيهك إلى القيام بذلك، فافصل المياه، والغاز، والكهرباء قبل أن تغادر.
- أجر ترتيبات خاصة بالحيوانات الأليفة، فقد لا يُسمح باصطحابها في الملاجئ.
- أخطر أحد الأصدقاء أو أفراد الأسرة، خارج المنطقة المتضررة، بالمكان الذي ستنتقل إليه والوقت المحدد لمغادرتك.

### كيفية الاحتماء في مكانك

قد تكون هناك حالات عندما يكون من الأفضل البقاء في مكانك وتجنب أي مخاوف في الخارج. في هذه الحالة، قد يطلب منك مسؤولو السلامة العامة الاحتماء في مكانك.

- ويعني ذلك أن تبقى داخل المنزل بشكل فوري. إن صدرت رسالة الاحتماء في مكانك من أجل مجتمعك:
- اتجه إلى داخل المنزل وأغلق جميع الأبواب والنوافذ. افصل جميع مراوح النوافذ، ومكيفات الهواء، ومجففات الملابس، ومراوح المطبخ ودورة المياه، ومصادر الهواء الخارجي الأخرى.
- احتفظ بالحيوانات الأليفة داخل المنزل. إن كانت لديك قطعان من الماشية، فقم بإيوائها كذلك. استخدم العلف المحفوظ والمياه من مصدر مغطى.
- إن كنت تسافر في مركبتك، فأغلق النوافذ وفتحات الهواء وافصل المدفئة أو مكيف الهواء.
- إن صدر أمر بالاحتماء في مكانك في أثناء ساعات الدوام المدرسي، فسيتم إيواء أطفالك في المدرسة.

### الاعتبارات المتعلقة بالأطفال ذوي الاحتياجات الوظيفية

تتعلق الاستعدادات بالتخطيط. إن كنت تعاني من إعاقة أو احتياجات أخرى وظيفية أو خاصة بالوصول، فعليك اتخاذ إجراءات إضافية للاستعداد لحالات الطوارئ.

يعني الاستعداد لحالات الطوارئ معرفة ما يتعين القيام به والاستعداد لتنفيذه بشكل فوري وفعال في حالة الطوارئ. ويعني الاستعداد وجود خطة عمل – تعرف ما ستقوم به قبل وقوع حالة الطوارئ.

وللقيام بذلك، عليك أن تتعرف على المخاطر التي تواجهها، والموارد المتاحة لك وكيفية استخدام هذه الموارد.

وفي بعض الحالات (مثل الفيضانات أو الأعاصير)، قد يصدر تحذير مبكر، ليمنحك عدة ساعات للتصرف. ومع ذلك، قد يصدر تحذير قبل فترة قصيرة وقد لا يصدر تحذير على الإطلاق (مثل زلزل، هجوم إرهابي، حريق ضخم).

أطلع المسؤولين المحليين على احتياجاتك قبل الحدث. وبهذه الطريقة، يمكن الاستعداد لتوفير احتياجاتك، وتخصيص الموارد، قبل وقوع حالة الطوارئ. يمكنك التسجيل في برنامج سجل مساعدة المواطنين في حالات الطوارئ (CARE) لإطلاع المسؤولين المحليين على احتياجاتك: <https://e911.vermont.gov/care>

قبل الكارثة، حدد "فريق الدعم" الخاص بك. وهم الأفراد الذين يوافقون على الاطمئنان عليك ومساعدتك في أثناء حالة الطوارئ. قد يتألف فريق الدعم من مساعدك في المنزل أو جار تعرفه جيدًا، أو صديقًا مقربًا أو أحد أفراد الأسرة الذين يقيمون معك أو بالقرب منك.

أدرج شخصين على الأقل ضمن فريقك في حالة عدم إمكانية الوصول إلى أحدهما. تحدث إلى هؤلاء الأفراد بشأن خطط الطوارئ واحتياجاتك.

عليك كذلك إعداد قائمة الاتصالات في حالات الطوارئ. ويجب أن تشمل هذه القائمة على فريق الدعم الخاص بك، وأفراد الأسرة، والطبيب، والصيدلي، والمستجيبين في حالات الطوارئ المحلية.

خطوات الاستعداد الإضافية:

- احتفظ بعدة مستلزمات للكوارث في منزلك وسيارتك.
- بالإضافة إلى محتويات العدة الأساسية، أضف أي بنود خاصة أخرى قد تحتاج إليها للبقاء على قيد الحياة حتى تصل المساعدة.
- احفظ الأغراض التي ستحتاج إلى حملها معك إن تعين عليك الإخلاء في حاوية سهلة الحمل، أو حقيبة ظهر أو حقيبة قماشية.

- ارتد بطاقات التنبيه الطبي الملائمة واحتفظ بقائمة محدثة للأدوية والجرعات الخاصة بك.
- استعد لتقديم تعليمات موجزة، وواضحة ومحددة إلى مسؤولي الطوارئ بشأن كيفية مساعدتك بشأن أجهزة مثل الكراسي المتحركة.
- جهز عدة مستلزمات الكوارث الخاصة بحيوانك الأليف أو حيوان الخدمة لديك.
- إن لم تكن تقود سيارة، فخطط بمساعدة فريق الدعم الخاص بك والسلطات المحلية لكيفية الإخلاء.
- تأكد من الاحتفاظ بمصدر طاقة احتياطي لأجهزة الدعم الطبي.

## الحيوانات الأليفة في حالات الكوارث

تمتلك 70% من الأسر بولاية فيرمونت حيواناً أليفاً. لا يمكن لخطط الكوارث المجتمعية أن توفر رعاية للحيوانات دائماً. ومن ثم يفضل إعداد خطة طوارئ تتضمن بنوداً خاصة بالحيوانات.

توفر المزيد من ملاجئ الطوارئ أماكن للحيوانات الأليفة الآن – ولكن ليس جميعها. عليك أن تبحث عن صديق أو مؤسسة أعمال خارج المنطقة يمكنها أن تستضيف حيوانك الأليف إن احتجت إلى إخلاء منزلك. جهز عدة خاصة لمستلزمات الكوارث من أجل حيوانك الأليف تتضمن طعاماً وأغراضاً مهمة أخرى.

## حيوانات الخدمة في الملاجئ العامة

في حين أن قانون الأمريكيين ذوي الإعاقة (ADA) يضمن أن تظل حيوانات الخدمة مع ملاكها في أي أماكن عامة (مثل الملجأ المخصص للاستجابة لحالة كوارث)، فإن قانون الأمريكيين ذوي الإعاقة لا يضمن جوانب الرعاية الأخرى لحيوانات الخدمة في أثناء الكوارث.

## حيوانات المزرعة

تتنطوي عمليات إخلاء المزرعة على مشكلات فريدة. تلزم مراعاة تخطيط مناسب. يمكن تنسيق عمليات الإخلاء بشكل أفضل مع الجيران، والأصدقاء، وجمعيات إنتاج الماشية، وأندية الخيول، والخدمات الإرشادية.

حدد الوجهة وطريقة النقل بشكل جيد قبل أي كارثة.

احرص على إضافة بطاقة تعريف دائمة وظاهرة وحديثة للقاحات.

## السلامة من حرائق المنزل

تعد الحرائق من مخاوف السلامة العامة البالغة، وداخل منزلك ستتعرض للخطر الأكبر. وفي كل عام بولاية فيرمونت، تنتسب الحرائق في المتوسط في مقتل 11 شخصاً؛ ويخضع 1,000 شخص للعلاج من إصابات الحرائق والحروق؛ وتقدر خسائر الممتلكات بنحو 82 مليون دولار أمريكي.

ولحماية نفسك، من المهم أن تفهم السمات الرئيسية للحريق.

- ينتشر الحريق سريعاً؛ ولا يوجد وقت كاف لتجميع الأشياء الثمينة أو إجراء مكالمات هاتفية.
- وخلال دقيقتين فحسب، قد يصبح الحريق مهدداً للأرواح.
- وخلال خمس دقائق، قد يشتعل المنزل جراء اللهب.

## أجهزة رصد الأدخنة

تعزز أجهزة إنذار الأدخنة التي تعمل بشكل مناسب من فرص نجاة أسرته من الحريق.

- ركب أجهزة إنذار الأدخنة بكل طابق بمنزلك، واتبع تعليمات المصنع.
- ضع الأجهزة خارج غرف النوم على السقف أو في مكان مرتفع على الجدار (على بعد أربع إلى 12 بوصة من السقف)، أعلى قوائم الدرج المفتوحة أو أسفل قوائم الدرج المغلقة وبالقرب من (وليس داخل) المطبخ أو دورة المياه.
- افحص الأجهزة مرة واحدة في الشهر على الأقل وغيّر البطاريات كل ستة أشهر.

### خريطة السلامة في حالة الحرائق داخل المنزل

ارسم مع أسرته خريطة لمنزلك والممتلكات المحيطة. حدد أجهزة رصد الأدخنة، وطفائيات الحريق والمخارج التي يجب عليك استخدامها للهروب من الحريق. حدد مكاناً آمناً تجتمع فيه أسرته بعد الإخلاء من الحريق (بجوار شجرة البلوط الكبيرة على سبيل المثال).

### إرشادات السلامة من حرائق المنزل

- تأكد من عدم تثبيت نوافذ المنزل بالمسامير أو أن تكون مغلقة بالطلاء.
- تأكد من سهولة فتح قضبان التأمين وآليات منع السرقة الأخرى التي تغلق مدخل النافذة الخارجي من الداخل.
- فكر في شراء سلم هروب إن كان منزلك يشتمل على أكثر من طابق واحد.

إرشادات خاصة بموسم التدفئة في فصل الشتاء:

- احتفظ بمسافة خلوص ثلاثة أقدام / 36 بوصة/ متر واحد بين جهاز التدفئة وأي شيء قد يتعرض للحرق – أو اتبع تعليمات المصنع.
- تجنب ترك الدفايات المحمولة والشموع دون مراقبة، افصل الدفايات قبل الخلود إلى النوم.
- نظف المداخن وأنابيب التهوية بشكل سنوي. تخلص من الرماد البارد في حاوية معدنية مغطاة.
- تجنب استخدام سائل الإشعال، أو الكيروسين، أو وقود الديزل أو البنزين في إشعال اللهب.
- خزن البنزين ووقود التدفئة في حاويات مناسبة خارج المنزل.
- استخدم دائماً نوع ودرجة الوقود المناسب لجهاز التدفئة.
- ركب جهاز التدفئة طبقاً للقواعد وتعليمات المصنع. يفضل الاستعانة بمتخصص في تركيب الأجهزة.
- تمثل الحرائق المنزلية 25% تقريباً من نسبة جميع الحرائق، وتتمثل الأسباب الرئيسية في الطهي دون إشراف أو في الخطأ البشري.
- كما يعد التدخين مع عدم الاكتراث السبب الرئيسي للوفيات بسبب الحرائق.

### التسمم بسبب أول أكسيد الكربون

يُعد التسمم بسبب غاز أول أكسيد الكربون (CO) مثار قلق حقيقي كل شتاء. قد يتسبب غاز أول أكسيد الكربون في قتلك، وعادة ما يكون السبب تدفئة منزل بشكل غير مناسب. تشبه الأعراض المبداية للتسمم بأول أكسيد الكربون الإصابة بالأنفلونزا (دون حمى) وقد تنطوي على الصداع، والتعب، وضيق التنفس، والغثيان، والدوار. إن اشتبهت في إصابتك بالتسمم بأول أكسيد الكربون، فاستنشق الهواء النقي فوراً. غادر منزلك واتصل بإدارة المطافئ المحلية من مكان آمن للمساعدة.

خطوات تجنب التسمم بأول أكسيد الكربون:

- ركب أجهزة رصد أول أكسيد الكربون بكل طابق من منزلك.

- ضع جهاز رصد أول أكسيد الكربون في الغرفة ذاتها التي يوجد بها دفايات لا تحتوي على فتحات تهوية.
- تأكد من خلو جميع فتحات التدفئة من الثلج والعوائق الأخرى؛ وإن كانت مغطاة، فستتضاعف تراكمات أول أكسيد الكربون في منزلك.
- تجنب تشغيل المولد داخل المنزل؛ شغله خارج المنزل بعيداً عن النوافذ والأبواب.
- ركب الدفايات ومواقد الحشب بشكل مناسب بواسطة متخصص.

توفر العديد من إدارات المطافئ المحلية أجهزة مجانية لرصد الأدخنة وغاز أول أكسيد الكربون أو برامج الوقاية من الحرائق.

يحث مسؤولو الحرائق والسلامة العامة المواطنين على تذكر تغيير بطاريات أجهزة رصد الأدخنة وغاز أول أكسيد الكربون عند تغيير الساعة في فصلي الربيع والخريف. تحتوي أكثر من 90% من المنازل الأمريكية على أجهزة رصد الأدخنة، إلا أن ثلثها تقريباً لا يعمل أو لا توجد به بطاريات.

للحصول على مساعدة إضافية، اطلب من إدارة المطافئ المحلية فحص محل إقامتك.

### سلامة المولدات

عند استخدام مولد، من المهم اتباع إرشادات السلامة التالية:

- اتبع تعليمات المصنع عند تركيب المولد واستخدامه. قد يؤدي المولد المركب بشكل خاطئ إلى التغذية المرتدة إلى خطوط التيار الكهربائي، ما يتسبب في خطر يهدد العاملين بالمرافق.
- شغل المولد خارج المنزل وبعيداً عن النوافذ والأبواب. تجنب استخدام المولد داخل المنزل – بما في ذلك داخل الجراج.
- اترك المولد حتى يبرد قبل إعادة تزويده بالوقود.
- خزن البنزين والسوائل الأخرى القابلة للاشتعال خارج المنزل بعيداً عن المولد.
- ركب أجهزة رصد غاز أول أكسيد الكربون في منزلك لضمان عدم تسرب الأبخرة المستمدة من المولد إلى أماكن المعيشة.
- وصل أجهزة فردية بالمولد باستخدام الأسلاك المخصصة للخدمة الشاقة فقط والمخصصة للتشغيل خارج المنزل مع قياس السلك المناسب لأحمال الجهاز.
- افصل التيار الكهربائي عن جميع الأجهزة المدارة بواسطة المولد قبل إيقاف تشغيل المولد.
- يجب إبقاء الأطفال بعيداً عن المولدات المحمولة دائماً؛ فالعديد من الأجزاء ساخنة وقد تتسبب في حروق.

### الاستعداد لفصل الشتاء

في ولاية فيرمونت، قد تشهد فصول الشتاء تساقط الثلوج بكثافة ودرجات حرارة باردة للغاية. يمكن للثلوج أن تغلق الطرق وتسبب في سقوط خطوط الكهرباء.

انخفاض درجة حرارة الجسم:

قد تكون درجات الحرارة الباردة خارج المنزل خطرة إن لم ترتد الملابس المناسبة. يعرف انخفاض درجة حرارة الجسم بأنه حالة طوارئ طبية تحدث عندما يتعرض الشخص لدرجات حرارة باردة لفترة زمنية طويلة. وكبار السن والأطفال الصغار أكثر عرضة بشكل خاص. من المهم الاستماع إلى تقارير الأرصاد الجوية والانتباه إلى تحذيرات الأرصاد الجوية في فصل الشتاء. يعد ارتداء الملابس المناسبة للطقس وسيلة الحماية المثلى ضد انخفاض درجة حرارة الجسم.

مصطلحات الأحوال الجوية المتعلقة بفصل الشتاء



- الأمطار المتجمدة: هو المطر الذي يتجمد عندما يرتطم بالأرض، ما يؤدي إلى تكون طبقة من الثلج على الطرق وممرات المشاة، والأشجار وخطوط الكهرباء.
- البرد: هو المطر الذي يتحول إلى حبيبات ثلجية عندما يرتطم بالأرض ما يتسبب في تجمد الطرق وتصبح منزلقة.
- إرشادات الأحوال الجوية في فصل الشتاء: من المتوقع انخفاض درجات الحرارة، وتساقط الثلوج والجليد.
- تنبيهات العواصف الشتوية: من المحتمل حدوث أحوال جوية شديدة (من قبيل تساقط الثلوج الكثيفة أو الجليد) خلال اليوم التالي أو اليومين التاليين.
- تحذيرات الصقيع/التجمد: من المتوقع الوصول إلى درجة حرارة التجمد.
- تحذيرات العواصف الشتوية: بدأت حالة من الأحوال الشتوية الشديدة أو على وشك أن تبدأ.
- تحذيرات العواصف الثلجية: سيترتب على تساقط الثلوج الكثيفة والرياح العاتية ثلوج تعوق الرؤية، ومستويات رؤية منخفضة، وانجرافات ثلجية عميقة ورياح باردة شديدة.

## سلامة المركبات

تعد احتياطات سلامة المركبة من الأمور الحيوية في أثناء فصل الشتاء. احتفظ بناقل الحركة على وضع الطقس البارد بمركبتك في حالة تعطلها. في أثناء الأحوال الجوية الشديدة، قد تغير شرطة ولاية فيرمونت مواعيد الدوريات لتوفير المساعدة في ساعات الليل المتأخرة لركاب الدراجات النارية على الطرق داخل الولاية.

## إرشادات القيادة الآمنة في فصل الشتاء

- راجع أحوال الطقس والطريق قبل أن تغادر وفُد مركبتك طبقاً لذلك.
- خفّض سرّعتك: تعد القيادة بسرعة مرتفعة في الطرق في الأحوال الشتوية بمنزلة السبب الرئيسي لحوادث التصادم.
- فُد السيارة واترك مسافة آمنة بطول لا يقل عن ثلاث سيارات، واترك مساحة كبيرة خلفك لتتيح لك التوقف.
- تخلص من جميع الثلوج والجليد من مركبتك قبل التحرك.
- انتبه إلى الثلج الأسود الذي يتراكم على ما يبدو أنه رصيف الشارع.
- إن بدأت سيارتك في الانزلاق، فاتجه باتجاه الانزلاق. فهي فرصتك الأفضل لاستعادة الجر. إن كانت لديك مكابح مانعة للانغلاق، فاستخدمها بقوة وبضغط متواصل. وإن لم تكن لديك، فيمكنك محاكاة هذا التأثير من خلال الضغط ببطء على المكابح.
- إن علقت في أثناء عاصفة شتوية، فابق داخل مركبتك، وابق متيقظاً وحاول أن تبقى دافئاً. قد يكون التجول حتى لفترة قصيرة في وسط عاصفة شتوية أمراً خطراً.
- توقف في أبعد مكان ممكن عن الطريق قدر الإمكان وشغل أضواء التحذير لتقليل أية مخاطر مرورية إضافية.
- إن علقت في الثلوج العميقة، فلا تسمح بدوران المحرك في وضع الخمول في حالة دفن أنبوب العادم. قد يؤدي دوران المحرك في وضع الخمول بينما أنبوب العادم مدفون إلى التسمم بسبب أول أكسيد الكربون.
- احتفظ بهاتف جوال واتصل بخدمة الطوارئ على الرقم 911 في حالة الطوارئ، ولكن لا تفرط في الاعتماد عليه.

## جهّز مركبتك للقيادة في فصل الشتاء

- ركب الإطارات المخصصة لفصل الشتاء.
- افحص المساحات واملأ سائل المساحة.
- تأكد من عمل الدفاية وجهاز إزالة الصقيع.
- تأكد أن المكابح في حالة تشغيلية جيدة.
- تأكد من عمل البطارية ونظام الشحن بشكل مناسب.
- احمل سلاسل الإطارات إن كانت لديك شاحنة كبيرة.

## تعبئة عدة السيارة في فصل الشتاء

- كبلات التوصيل

- بطانيتان أو أكثر
- مجرفة الثلج ومكشطة الثلج
- مصباح يدوي وبطاريات إضافية
- ملابس إضافية: قبعة، قفازات، سترة، حذاء مطايطي أو حذاء طويل إن اضطررت إلى السير طلبًا للمساعدة
- أطعمة عالية السعرات الحرارية غير قابلة للتلف مثل الحلوى والمكسرات المعلبة في حاوية بلاستيكية متينة
- رمل أو قطع سجاد لأغراض القطر
- سائل إضافي لمساحة الزجاج الأمامي ومانع التجمد
- شعلات أو عاكسات

للمعلومات والموارد الخاصة بالسفر في أثناء الأحوال الجوية الخطرة، تُرجى زيارة الموقع الإلكتروني:

<https://vtrans.vermont.gov/operations/winter>

## الجائحة

الجائحة عبارة عن مرض يتفشى في عدة دول ويؤثر في عدد كبير من الأفراد. وتحدث أغلب الجوائح بسبب الفيروسات، التي قد تنتقل بسهولة من شخص إلى آخر.

## التخطيط للجائحة

- استعد لاحتمال إغلاق المدارس، وأماكن العمل والمراكز المجتمعية. جهّز خطة لرعاية الأطفال والتواصل مع الآخرين عبر الإنترنت أو الهاتف.
- جهّز ما ستحتاج إليه أنت وأفراد أسرتك للبقاء داخل المنزل لعدة أيام أو أسابيع. ويتضمن ذلك أطعمة مثل الأرز أو السلع المعلبة، والمياه المعلبة ومستلزمات النظافة.
- احتفظ بكميات كافية من الأدوية الموصوفة في منزلك. احتفظ بأدوية تحسبًا لإصابتك بوعكة صحية، وتشمل الأدوية الخاصة بالألم والحمى، ومقياس حرارة، ومناديل، ومعقم اليد، وكمامات، ومعلومات التأمين الصحي الخاصة بك وبيانات الاتصال بطبيبك.
- فكر بشأن كيفية تقديم المساعدة لأفراد أسرتك ممن لديهم احتياجات خاصة في حالة عدم إتاحة خدمات الدعم.
- تقليل انتشار الجراثيم ومنع العدوى:
  - اغسل يديك بالماء والصابون بشكل متكرر لمدة لا تقل عن 20 ثانية.
  - غط وجهك عند السعال والعطس باستخدام منديل.
  - ابق داخل المنزل وبعيدًا عن الآخرين إن كنت مريضًا.

اطلع على أحدث المعلومات والإرشادات بشأن المرض من مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) على الموقع الإلكتروني [cdc.gov](https://www.cdc.gov).

لمزيد من المعلومات، تُرجى زيارة موقع إدارة فيرمونت الصحية على الموقع: [healthvermont.gov](https://www.healthvermont.gov)

## انقطاع التيار الكهربائي

تتسبب الطبيعة الريفية والعواصف المتكررة التي تشهدها فيرمونت في انقطاع التيار الكهربائي من حين إلى آخر.

إرشادات البقاء آمنًا في أثناء انقطاع التيار الكهربائي

- إن كنت من كبار السن أو من ذوي الاحتياجات الخاصة، فاتصل بشركة الكهرباء اليوم لتنبيهها بشأن احتياجاتك في حالة انقطاع التيار الكهربائي.
- اطمئن على كبار السن في أثناء انقطاع التيار الكهربائي من حين إلى آخر.

- احتفظ ببطاريات، ومصباح يدوي ومذياع يعمل بالبطارية.
- إن كان من المتوقع أن يستمر انقطاع التيار الكهربائي لفترة مطولة، توجه إلى ملجأ في مكان آخر إن كانت درجة الحرارة منخفضة في الخارج. لا تنتظر حتى فوات الأوان. اتصل بخدمة Vermont 1-1-2 للحصول على المعلومات الخاصة بالملاجئ.
- اتصل بشركة الكهرباء للإبلاغ عن انقطاع التيار الكهربائي.
- تجنب لمس أسلاك الكهرباء الساقطة أو أي شيء يلمس سلك الكهرباء حيث إنه قد يتسبب في الصعق بالكهرباء والوفاة. تعامل مع كل خط كهرباء ساقط كما لو أنه متصل بالكهرباء.
- حافظ على تدفئة جسمك. إن كان الطقس باردًا، حافظ على تغطية رأسك، ويديك وأقدامك. عادة ما تكون الطبقات المتعددة من الملابس الخفيفة أفضل من طبقة واحدة ثقيلة.
- حدد جميع مستلزمات وأجهزة الطوارئ وافحصها لضمان استعدادك. تظل الأطعمة مجمدة في المجمد المعبأ بالكامل لمدة تتراوح بين 36 إلى 48 ساعة في حال المحافظة على الباب مغلقًا. إن كان المجمد نصف ممتلئ، فستستمر الأطعمة مجمدة لمدة 24 ساعة. تستمر اللحوم مجمدة لفترة أطول من المخبوزات. حاول ألا تفتح المجمد أو المبرد عند انقطاع التيار الكهربائي دون ضرورة.
- افصل أو أوقف تشغيل الأجهزة التي تعمل تلقائيًا عند استعادة التيار الكهربائي.
- يشمل ذلك الأفران، والدفائيات الكهربائية، ومكيفات الهواء، والمواقد الكهربائية، وسخانات المياه والأجهزة الأخرى. في حالة تشغيل عدد كبير من الأجهزة مرة واحدة، قد يتكون حمل زائد على الدوائر.
- لا تستخدم دفاية الكيروسين غير المزودة بفتحات تهوية.
- تجنب استخدام موقد الغاز في تدفئة المنزل.
- إن كنت تستخدم مولدًا، فتأكد من تشغيله خارج المنزل فقط. قد يتسبب المولد الذي لا يحظى بتهوية مناسبة في التسمم بغاز أول أكسيد الكربون والوفاة.
- تأكد من تركيب المولد بشكل مناسب؛ قد يتسبب المولد المركب بشكل خاطئ في حدوث تغذية راجعة إلى خطوط التيار الكهربائي، ما يعرض طاقم العمل في الكهرباء إلى خطر الصعق الكهربائي.

## الفيضانات

كما هو الحال مع الكارثة الطبيعية لعاصفة إيرين الاستوائية في 2011، قد تحدث الفيضانات طوال العام في فيرمونت. يتسبب الذوبان السريع للجليد وانحسار الجليد في الشتاء والربيع والأمطار الغزيرة في الصيف والخريف في فيض الأنهار والمجاري المائية وغمرها الضفاف. لذلك من الضروري الاستعداد للفيضانات طوال العام.

## المصطلحات المتعلقة بالفيضانات

- الإنذار بخطر الفيضان: من المحتمل حدوث فيضان. تصدر الإنذارات بواسطة هيئة الأرصاد الجوية الوطنية (NWS) قبل 12 إلى 36 ساعة من الحدث المحتمل.
- الإنذار بحدوث فيضان مفاجئ: من المحتمل حدوث فيضان مفاجئ. استعد للانتقال إلى مناطق مرتفعة. قد يحدث الفيضان المفاجئ دون سابق إنذار.
- التحذير من حدوث فيضان: جارٍ حدوث فيضان أو سيحدث عما قريب. في حالة التوصية بالإخلاء، قم بذلك بشكل فوري.
- التحذير من حدوث فيضان مفاجئ: جارٍ حدوث فيضان مفاجئ. توجه إلى مناطق مرتفعة على الفور وابق بعيدًا عن المجاري والجداول المائية.

## إرشادات السلامة في حالة الفيضانات

- إن تعرضت إلى فيضان مائي، فلا تحاول على الإطلاق اجتيازه أو القيادة عبره.
- تابع تقارير وسائل الإعلام.

- أسأل المسؤولين المحليين عما إذا كانت ممتلكاتك معرضة لخطر الفيضان أو كانت في منطقة عالية الخطورة. توجد خرائط واضحة للفيضانات متاحة في أغلب مكاتب المدن أو المجالس البلدية.
- استمع إلى مسؤولي السلامة العامة المحليين وعلى نطاق الولاية واتبع توجيهاتهم فوراً.
- تعرف على أفضل مسارات الإخلاء من الفيضانات والملاجئ العامة المحتملة ومكان وجود المناطق المرتفعة. في حالة حوث فيضانات مفاجئة، قد تحتاج إلى التوجه بسرعة إلى مناطق مرتفعة سيراً على الأقدام.
- تأكد من استعداد منزلك. كلما أمكن، قلل الأضرار بسبب غمر الطوابق السفلية من خلال رفع المرافق والمواد المعرضة للضرر.
- ثبت خزانات الوقود لضمان عدم انجرافها بعيداً، مما قد يتسبب في مخاطر بيئية ومخاطر خاصة بالسلامة داخل المنزل أو منزلك.
- استعد لإيقاف تشغيل مصادر الطاقة الكهربائية في منزلك في حالة وجود مياه راكدة، أو خطوط كهرباء معطلة، أو قبل الإخلاء. تعرف على كيفية فصل الغاز وإمدادات المياه.
- اتصل بشركة التأمين الخاصة بك أو الحكومة المحلية لمناقشة تغطية التأمين ضد الفيضانات. لا تغطي أغلب وثائق تأمين ملاك المنازل المعتادة خسائر الفيضانات.

لمزيد من المعلومات، تُرجى زيارة الموقع الإلكتروني: [www.weather.gov/safety/flood](http://www.weather.gov/safety/flood)

### الحرارة الشديدة

قد تنتسب الحرارة في أمراض بالغة. في الأيام شديدة الحرارة، قد ترتفع درجة حرارة الجسم لتصل إلى مستويات خطيرة، ما يعرضك لخطر كبير بالإصابة بأمراض الحرارة البالغة، ويشمل ذلك الإجهاد الحراري وضربات الشمس (وهي حالات طوارئ مهددة للحياة). في هذه الأوقات، من المهم اتخاذ إجراءات للمحافظة على البرودة للمحافظة على سلامتك، وسلامة أفراد عائلتك، وحيواناتك الأليفة.

إرشادات الحرارة الشديدة:

- حافظ على برودة جسمك. ابق داخل المنزل، في الأماكن مكيفة الهواء (إن أمكن)، أو في أماكن باردة مثل الطوابق السفلية أو اتجه إلى المباني العامة مكيفة الهواء (مثل المكتبة، متجر التسوق). ارتد ملابس خفيفة، فاتحة اللون، فضفاضة.
- حافظ على برودة منزلك. ركب مظلات فاتحة اللون لمنع دخول أشعة الشمس في الصباح وبعد الظهر. أغلق النوافذ في أثناء النهار عندما تكون درجة الحرارة أعلى في الخارج مقارنة بداخل المنزل. قلل من استخدام الموقد، والفرن والأجهزة الأخرى التي تولد الحرارة.
- حافظ على ترطيب الجسم. اشرب قدرًا أكبر من الماء من المعتاد، خاصة إن كنت تمارس الرياضة أو نشاطاً خارج المنزل.
- كن سباقاً، لا تنتظر حتى تشعر بالظمأ. تجنب شرب المشروبات الكحولية أو مشروبات الكافيين.
- أنصت إلى جسمك. خذ الأمور بسهولة. قلل عملك وممارسة التمرينات في الخارج واقصر ذلك على الأوقات الأكثر برودة من اليوم. إن شعرت بالتعب، فاطلب المساعدة. توقف عما تفعل إن شعرت بالدوار أو الضعف. قد تنتسب الحرارة في تفاقم الحالات الصحية المزمنة الموجودة بالفعل.
- لا تنعزل عن حوكك. اطمئن على أحيائك وجيرالك، خاصة إن كانوا من كبار السن أو يعانون من حالة صحية مزمنة.
- تابع المعلومات. تابع تقارير الأحوال الجوية والأخبار المحلية، وتفضل بزيارة الموقع الإلكتروني لخدمة الأرصاد الجوية الوطنية: [www.weather.gov](http://www.weather.gov)

### أرقام هواتف مهمة

خط المساعدة على مكافحة السموم في نيو إنجلاند: 1222-222-800

المقر الرئيسي لشرطة ولاية فيرمونت: 5402-862-800

خدمة الأرصاد الجوية الوطنية في برلنجتون: 2475-862-802  
خدمة الأرصاد الجوية الوطنية في ألباني: 2123-239-800  
وكالة إدارة الطوارئ الاتحادية (FEMA) – معلومات التأمين ضد الفيضانات: 1784-964-800  
2-1-1 Vermont (المعلومات والإحالة المجتمعية): 211 أو 866-652-4636  
الصليب الأحمر الأمريكي: 6692-464-800