

استعدوا يا مواطني نيويورك

الاستعداد لحالات الطوارئ في مدينة نيويورك

Llame al 311 (TTY: 212-504-4115) o visite NYC.gov/oem para obtener acceso a este folleto en español.

Pour obtenir une brochure en français, appelez le 311 (TTY : 212-504-4115) ou visitez notre site Web à l'adresse suivante : NYC.gov/oem.

Rele 311 (TTY: 212-504-4115) oswa vizite NYC.gov/oem pou jwenn tiliv sa a an Kreyòl.

Telefonować pod nr 311 (teletext dla osób z upośledzeniem słuchu: 212-504-4115) lub wejść na stronę NYC.gov/oem, aby przeczytać broszurę w jęz. polskim.

Звоните 311 (TTY: 212-504-4115) или посетите NYC.gov/oem чтобы получить эту брошюру на русском языке.

한국어로 된 브로셔 입수를 원하시면 311 (TTY: 212-504-4115) 로 전화하시거나 또는 NYC.gov/oem 을 방문하십시오.

請致電 311 (TTY: 212-504-4115) , 或訪問 NYC.gov/oem , 查看中文版的手冊。

311 (TTY: 212-504-4115) پر کال کریں یا اردو میں اس کتابچہ تک رسائی کے لئے NYC.gov/oem ملاحظہ فرمائیں۔

اطلب هاتف رقم 311 (TTY: 212-504-4115) أو قم بزيارة موقع الإنترنت NYC.gov/oem لقراءة هذا الكتيب باللغة العربية.

বাংলায় তথ্যপুস্তিকাটি পেতে হলে 311 (TTY: 212-504-4115) নম্বরে টেলিফোন করুন অথবা NYC.gov/oem ওয়েবসাইটে আসুন।



NYC

Office of Emergency Management
Bill de Blasio, Mayor

الاستعداد لأية حالة طوارئ هو ببساطة التخطيط المسبق. تأكد من تعاون كل شخص في منزلك لوضع الخطة وجميع خزين الطوارئ وإدراك المخاطر الذي قد يواجهونها. تعلم كيف تسيطر أسرتك على الموقف في حالة الطوارئ.

جدول المحتويات

أساسيات الاستعداد	4
قائمة مراجعة خطة مواجهة الكوارث	4
قائمة مراجعة حقيبة الطوارئ	5
قائمة مراجعة مجموعة خزين الطوارئ	5
إجلاء وإيواء الطوارئ	6
الإجلاء	6
الإيواء في حالة الكوارث	7
الإيواء في المكان	7
التعرف على المخاطر في مدينة نيويورك	8
طقس الشتاء	8
الطقس القارس	9
الأعاصير والعواصف الساحلية	10
الحرارة المفرطة	11
أعطال المرافق	12
انهيار المباني والانفجارات	13
الزلازل	13
الحرائق	14
أول أكسيد الكربون	15
المواد الخطرة والمواد الكيميائية المنسكبة والتعرض للإشعاع	16
تفشي الأمراض والأحداث البيولوجية	17
الإرهاب	17
اعتبارات خاصة	18
كبار السن والأشخاص ذوو الاحتياجات الخاصة	18
الصحة العقلية	19
إعداد نفق المشاة	19
مالكو الحيوانات الأليفة	20
مد يد العون	21
مصادر إضافية	22
الاتصالات داخل المدينة	22
بطاقة الطوارئ المرجعية	23

أساسيات الاستعداد



قائمة مراجعة خطة مواجهة الكوارث

قم بوضع والتدريب على خطة مواجهة الكوارث مع أفراد أسرتك للاستعداد لما ينبغي فعله وكيف تجدون بعضكم بعضا وكيف تتواصلون في حالة الطوارئ.

☐ تحديد مكان إعادة جمع الأسرة بعد حدوث كارثة. تحديد مكانين للقاء: واحد بالقرب من منزلك والآخر خارج الحي المجاور لك. مثل المكتبة أو مركز الحي أو منزل صديق.

☐ التدرب على استخدام كل طرق الخروج الممكنة من منزلك وحيك.

☐ تعيين صديق أو قريب من خارج الولاية يستطيع أفراد الأسرة الاتصال به إذا انفصلوا عن بعضهم البعض أثناء الكارثة. إذا كانت دائرة هاتف مدينة نيويورك مشغولة، فقد يسهل إجراء مكالمات المسافات الطويلة. يمكن أن يساعدك هذا الشخص من خارج الولاية على التواصل مع الآخرين.

☐ الاهتمام باحتياجات كل شخص. خصوصاً كبار السن والأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة والأطفال والأشخاص الذين لا يتحدثون اللغة الإنجليزية.

☐ الاشتراك في خدمة التأمين المناسبة. إذا كنت تستأجر منزل.ك. فسيعمل تأمين المستأجر على تأمين العناصر الموجودة داخل الشقة. أما إذا كنت مالك المنزل. فتأكد من إجراء التأمين المناسب لمنزلك - حيث لا تغطي بوليصة مالك المنزل الأساسية أضرار الرياح والفيضانات.

☐ قم بالإطلاع على خطط طوارئ المباني التي تتردد عليها كثيرًا. مثل مكان العمل ومدرسة طفلك أو الحضانة.

قائمة مراجعة حقيبة الطوارئ (GO BAG)

ينبغي أن يقوم كل فرد من أفراد أسرتك بتجميع حقيبة طوارئ - مجموعة الأشياء التي تستخدمها في حالة الإجماع. ينبغي أن تكون كل حقيبة طوارئ متينة وخفيفة الوزن ومحمولة مثل الحقائب المحمولة على الظهر. ينبغي أن تكون حقيبة الطوارئ في متناولك ويمكن الوصول إليها بسهولة للذهاب في أي وقت.

من بين العناصر المقترحة:

- ☐ نُسخ من الوثائق العامة في كيس محمول ومضاد للماء (بطاقات التأمين وشهادات الميلاد ووثائق الملكيات العقارية ونسخ من الهويات، إلخ)
- ☐ مجموعة إضافية من مفاتيح المنزل والسيارة
- ☐ نُسخ من بطاقة الائتمان وبطاقة ATM والأوراق النقدية
- ☐ المياه المعلبة والأطعمة غير القابلة للتلف. مثل أشربة الفواكه الجففة والمكسرات والحبوب أو الطاقة
- ☐ ضوء كشف
- ☐ راديو AM/FM يعمل بالبطارية والبطاريات الإضافية
- ☐ قائمة بالأدوية التي يتناولها أفراد أسرتك وجرعات كل منها أو نُسخ من الروشتات مع أسماء الأطباء وأرقام هواتفهم
- ☐ مجموعة الإسعافات الأولية
- ☐ معطف خفيف الوزن وبطانية ماركة Mylar
- ☐ معلومات مكان لقاء واتصال أفراد أسرتك ببعضهم البعض وخريطة إقليمية صغيرة
- ☐ العناية بالطفل أو الحيوانات الأليفة أو العناصر الخاصة الأخرى

قائمة فحص مجموعة خزين الطوارئ

احتفظ بخزين كاف في منزلك يكفيك لمدة ثلاثة أيام على الأقل. احتفظ بهذه المواد في خزانة أو حاوية يمكن الوصول إليها بسهولة.

من بين العناصر المقترحة:

- ☐ جالون واحدة مياه الشرب لكل شخص في اليوم
- ☐ أطعمة معلبة جاهزة للتناول وغير قابلة للتلف وفتاحة معلبات يدوية
- ☐ مجموعة الإسعافات الأولية
- ☐ ضوء كشف
- ☐ راديو AM/FM يعمل بالبطارية والبطاريات الإضافية
- ☐ صفارة
- ☐ أقراص البيود أو ربع واحد من المواد المبيضة التي ليس لها رائحة (لتطهير المياه فقط إذا طلبت منك الجهات الصحية الرسمية بالقيام بذلك) وقطارة عين (لإضافة المادة المبيضة إلى المياه)
- ☐ هاتف يعمل بلا كهرباء
- ☐ العناية بالطفل أو الحيوانات الأليفة أو العناصر الخاصة الأخرى

س: كيف يمكنني العثور على هذه المواد؟

ج: تتوفر العديد من هذه المواد المسروقة هنا عبر الإنترنت أو في محل البقالة المحلي أو الصيدلية أو متجر خزين الجيش. افحص هذا الخزين على الأقل مرتين سنوياً. أثناء تغيير التوقيت الصيفي. مثلاً.

إجلاء وإيواء الطوارئ



الإجلاء

في بعض الحالات، قد تضطر إلى مغادرة منزلك أو الحي الذي تسكن فيه. سيستخدم مسئولو الحي التحذيرات المباشرة والتلفاز والراديو لإخبارك بموعد الإجلاء. أثناء الإجلاء الإلزامي، توصي المدينة بشدة ببقاء المرشحين مع أصدقائهم أو أسرهم خارج المناطق التي يتم إجلاؤها.

س: متى ينبغي أن أقوم بالإجلاء؟

ج: قم بالإجلاء إذا كنت تتعرض لخطر فوري.

ج: قم بالإجلاء عندما يطلب منك مسئول الطوارئ ذلك.

موعد الإجلاء:

- إن كان هناك وقت، قم بتأمين منزلك. أغلق واقفل النوافذ والأبواب وافصل الأجهزة قبل أن تغادر.
- ارتد أذنية متينة ومريحة وملابس واقية.
- خذ معك حقيبة الطوارئ.
- لا تستخدم المصعد أثناء حالات الطوارئ إلا إذا طُلب منك القيام بذلك من قبل مسئول الطوارئ.
- تذكر أن طرق الإجلاء تتغير حسب الطوارئ. لهذا تابع الأخبار المحلية أو قم بزيارة الموقع www.NYC.gov أو اتصل على هاتف رقم 311 (برقياً: 212-504-4115) للحصول على أحدث المعلومات.

■ اذهب إلى أقرب ملجأ أو مكان آمن.

الإيواء في حالة الكوارث

بالنسبة لهؤلاء الذي ليس لديهم بديل إقامة، سيتم توفير مأوى للكوارث. تتغير مواقع الإيواء حسب الطارئ، لهذا تابع الأخبار المحلية أو قم بزيارة الموقع www.NYC.gov أو اتصل على هاتف رقم 311 (برقياً: 212-504-4115) للحصول على أحدث المعلومات. اصطحب حقيبة الطوارئ معك إلى الملجأ.

أساسيات الملجأ:

- قد يتم إعداد الملجأ في حالة الكوارث في المدارس ومباني البلدية وأماكن العبادة.
- إن أمكن، أحضر ملابس ومستلزمات النوم وأدوات الاستحمام. يتم تقديم الأطعمة الأساسية والمياه فقط.
- غير مسموح بالمشروبات الكحولية والأسلحة النارية والمواد غير القانونية في أماكن إيواء الطوارئ.

الإيواء في المكان

في بعض حالات الطوارئ، قد يُطلب منك البقاء حيث أنت. قد يكون ذلك ببساطة البقاء بالداخل أثناء قيام المسؤولين بالتخلص من المواد الخطرة من المنطقة المجاورة. أو قد تطالب بإغلاق النوافذ وإغلاق أنظمة التهوية لمنع انتشار الهواء الملوث. عندما ينصحك مسئولو المدينة بالبقاء في مكانك، فتصرف سريعاً واتبع الإرشادات.

س: ما المدة التي ينبغي أن أبقى فيها في الملجأ؟

ج: سوف يطلب منك غالباً البقاء في مكانك لساعاتٍ معدودة. استمع إلى إرشادات المسؤولين المحليين.

س: ماذا لو كان أطفال في المدرسة؟

ج: لا تأت بهم من المدرسة إلى أن ينتهي الخطر ويتم رفع طلب الإيواء في المكان. يتخذ مسئولو المدرسة إجراءات الإيواء في نفس المكان. فلن تفعل إلا تعريض نفسك والآخرين للخطر بتركك المنطقة الآمنة أثناء الطوارئ.

اختر غرفة بأبواب أو نوافذ قليلة لتكون ملجأً لكم. في الحالة المثالية، ينبغي أن تتيح الغرفة 10 أقدام مكعبة على الأقل لكل شخص.

بمجرد وجودكم في الداخل:

- إذا كان هناك وقت، أغلق الموقد والنوافذ والأبواب.
- عندما يطلب منك مسئولو الطوارئ ذلك، قم بإيقاف تشغيل أنظمة التهوية وأغلق الأبواب.
- استخدم مجموعة خزين الطوارئ وحقيبة الطوارئ.
- استمع إلى الراديو المحلي أو محطات التلفزيون للإطلاع على آخر المستجدات.





التعرف على المخاطر في مدينة نيويورك

طقس الشتاء	الطقس القارس
يمكن أن يشكل شتاء مدينة نيويورك، الذي غالباً ما يكون قارس البرودة وشديد الثلوج والجليد والمطر المتجمد، خطراً جماً.	أثناء الطقس القارس، مثل العواصف الرعدية والبرق والأعاصير والفيضانات، تابع آخر المستجدات من خلال مشاهدة التلفاز أو الاستماع إلى الراديو. تقدم خدمة الأرصاد الجوية الوطنية تنبؤات وتحذيرات ومعلومات الطقس الأخرى على مدار 24 ساعة يومياً.
أثناء الوجود بالخارج: - ارتد ملابس دافئة وحافظ على جفاف ملابسك. ارتد قبعة ووشاح ومعاطف مضادة للماء. - قم بتغطية فمك لحماية رئتيك من الهواء شديد البرودة. - قم بالتمدد قبل أن تقوم بمجهود شاق واشرب كمية كبيرة من المياه. تجنب إنهاء نفسك أثناء تجريف الثلج.	نصائح لتحمل الطقس القارس: - أغلق النافذة أو غطها بالخشب قبل أية عاصفة كبرى. - قم بتأمين الأشياء الخارجية لأن قطع الأثاث الموجود بالحديقة أو صفائح القمامة قد تطير وتتسبب في حدوث تلف أو إصابة. - قبل العواصف الكبيرة المحتملة، يمكنك إغلاق مفاتيح الغاز والتيار الكهربائي لمنع إتلاف الأجهزة الخاصة بك. - إذا كنت مالك المنزل ومنزلك عرضة للفيضانات عند هطول الأمطار الشديدة، فيمكنك تركيب مضخة بالوعة.
تدفئة المنزل الآمنة: - اتصل على هاتف رقم 311 (برقياً: 212-504-4115) للإبلاغ عن احتمال نشوب حريق إذا لم تكن متأكداً من أمان مصدر الحرارة. - لا تستخدم سوى أجهزة تدفئة محمولة معتمدة للاستخدام الداخلي. - لا تستخدم الموقد أو الفرن لتدفئة الغرفة. - أبق المواد القابلة للاشتعال، بما في ذلك الأثاث والسجاد والستائر، على بعد ثلاثة أقدام على الأقل من مصدر الحرارة. لا تقم أبداً بنشر الملابس على المدفأة المتحركة لتجف. - راقب دوماً أجهزة التدفئة. لا تترك الأطفال أبداً لوحدهم في الغرفة أثناء تشغيل المدفأة المتحركة. قم بإيقاف تشغيلها إذا لم تتمكن من مراقبتها عن قرب. - تجنب التحميل الزائد للدوائر الكهربائية.	العواصف الرعدية: - تجنب لمس المعدن والأجهزة الكهربائية والهواتف. لا تستخدم صناديق المياه أو أي مياه موصلة بنظام السباكة، فالرعد يمكن أن يصيب الأسلاك والأنابيب. - إذا كانت هناك عاصفة رعدية شديدة، فابحث عن مخابئ في المبنى على الفور. وإذا حدثت العاصفة الرعدية وأنت بالخارج، فاجلس القرفصاء على الأرض واجعل نفسك أصغر هدف ممكن. ولكن لا تستلق على الأرض. ولا تختبئ أسفل الأشجار. - ابتعد عن الأسلاك.
	الأمطار الشديدة: - ابحث عن أرض مرتفعة إذا رأيت أو سمعت مياه تتساقط سريعاً. - لا تحاول أبداً قيادة سيارتك عبر المياه. لا تعبر المياه المتدفقة التي قد تكون أعلى من ارتفاع الركبة.
	الأعاصير: اذهب إلى القبو أو أخفض نقطة بمنزلك أو الحائط الداخلي البعيد عن النوافذ. إذا لم تعثر على ملجأ، فاختر في خندق أو منعزل داخلي.

س: ماذا لو فقدت الحرارة؟

ج: إذا لم تكن لديك مدفأة، فاتصل بمدير المبنى أو المشرف. وإذا لم تتم استعادة الحرارة، فاتصل بمديرية حفظ وتطوير المساكن في مدينة نيويورك على هاتف رقم 311 (برقياً: 212-504-4115).



الحرارة المفرطة

أثناء أشهر الصيف، يتعرض المقيمون بنيويورك للأمراض المرتبطة بالحرارة، مثل التشنجات الحرارية والإجهاد الناجم من الحرارة وضربة الشمس. تأكد من الأطمئنان على الجيران الذي يحتاجون إلى المساعدة أثناء الموجة الحارة، بما في ذلك الأطفال والكبار والأشخاص الذي يعانون من أمراض صحية مزمنة أو ذوي الاحتياجات الخاصة.

اتخاذ الاحتياطات لتفادي الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة:

- ابق بعيداً عن الشمس واستخدم المظلة أو قف في الظل. عندما تكون موجوداً في الشمس، استخدم واقياً من أشعة الشمس بمستوى حماية SPF 15 على الأقل.
- ارتد ملابس خفيفة فاتحة اللون فضفاضة تغطي أكبر قدر ممكن من البشرة لمنع حروق الشمس.
- تجنب النشاط الجهد.
- اشرب كمّاً كبيراً من الماء. تجنب المشروبات الكحولية ومشروبات الكافيين.
- إذا كان لديك مكيف هواء، فلا تضبطه على أقل من 78 درجة فهرنهايت أثناء موجة الحر.
- لا تترك الأطفال أبداً أو الحيوانات الأليفة أو الأشخاص الذي يحتاجون إلى رعاية خاصة في سيارة منتظرة في حر الصيف الشديد.
- فكر في الذهاب إلى حمامات السباحة العامة والمتاجر مكيفة الهواء.
- عندما تكون درجة الحرارة المتوقعة مرتفعة إلى حد كبير، تفتح مدينة نيويورك مراكز التبريد في المنشآت العامة مكيفة الهواء لتخفيف درجة الحرارة. اتصل على هاتف رقم 311 (برقياً: 212-504-4115) أو قم بزيارة الموقع www.NYC.gov/oem أثناء حالات الحرارة الطارئة للبحث عن حمام سباحة أو مركز تبريد محلي.



لاستلام نسخة من استعدادوا يا مواطني نيويورك: تغلب على الحرارة (Ready New York: Beat the Heat)، اتصل على هاتف رقم 311 (برقياً: 212-504-4115) أو قم بزيارة الموقع www.NYC.gov/oem.



6

الأعاصير والعواصف الساحلية

بسبب الطبيعة الجغرافية لمدينة نيويورك والكثافة السكانية وطبيعة المباني، يمكن أن تؤدي العواصف الساحلية إلى تلف شديد وحالات خطيرة، خصوصاً في المناطق المنخفضة حيث تكون احتمالية التدفق أكثر.

- اكتشف إذا كنت تعيش في منطقة إجلاء الإعصار قبل حدوثه. يمكن الوصول إلى باحث منطقة إجلاء الإعصار (Hurricane Evacuation Zone Finder) الخاصة بـOEM على العنوان www.NYC.gov/hurricanezones أو اتصل على هاتف رقم 311 (برقياً: 212-504-4115).
- تابع تنبؤات الطقس المحلي ونشرات خدمة الأرصاد الجوية الوطنية في محطات التلفاز والراديو المحلي.
- في حالة وجود عاصفة، قم بتأمين الأشياء الخارجية وأغلق النوافذ وضع الأشياء الثمينة في الخاويات المضادة للمياه.
- ساعد جيرانك وأصدقائك ذوي الاحتياجات الخاصة استعداداً للعواصف.



لاستلام نسخة من استعدادوا يا مواطني نيويورك: الأعاصير ومدينة نيويورك (Ready New York: Hurricanes and New York City)، اتصل على هاتف رقم 311 (برقياً: 212-504-4115) أو قم بتنزيل الدليل من العنوان www.NYC.gov/readyny.



أعطال المرافق

انهيار المباني والانفجارات

اعرف ما تفعل عندما لا يعمل أحد المرافق الأساسية في منزلك.	يمكن أن يحدث انهيار المباني أو الانفجارات بسبب تلف في المبنى أو تسرب الغاز أو التخريب.
في حالة انقطاع التيار الكهربائي: - اتصل بشركة الكهرباء على الفور للإبلاغ عن انقطاع التيار. ConEdison الخط الساخن المتاح على مدار 24 ساعة: 800-752-6633 (برقياً: 800-642-2308) الخط الساخن على مدار 24 ساعة: 718-643-4050 (برقياً: 718-237-2857) - قم بإيقاف تشغيل كل الأجهزة التي سيتم تشغيلها تلقائياً عند عودة التيار. - قد تفقد خدمة هاتف الإنترنت واللاسلكي أثناء انقطاع التيار الكهربائي. أبق هاتفاً في متناول يدك لا يتطلب كهرباء. - لمنع تلف الطعام، أبق الثلاجة والفریزر مغلقين قدر الإمكان. - تعامل دوماً بحذر مع أسلاك التيار المتهدلة والمتشابكة لأنها خطيرة. - لا تقم بحرق فحم الخشب بالداخل. - لا تستخدم الموقد أو الفرن لتدفئة الغرف. - لا تستخدم المولدات بالداخل. لأنها قد تنتج نسباً خطيرة من أول أكسيد الكربون.	إذا كنت في مبني ينهار أو في الانفجار: - اخرج سريعاً وبهدوء قدر الإمكان. - إذا لم تخرج من المبنى، فاختبئ أسفل قطعة أثاث متينة. إذا علق في الأنقاض: - قم بتغطية أنفك وفمك بقطعة قماش جاف. - قلل من حركتك قدر الإمكان لتفادي الأثرية المتساقطة والتي تضر بتنفسك. - إن أمكن، استخدم الضوء الكشاف حتى يمكنك رؤية ما حولك. - انقر على أنبوبة أو حائط حتى تعرف فرق الإنقاذ مكانك. استخدم صفارة إن وجدت. الجأ إلى الصباح كملاذ أخير. إذا حاولت إزاحة الأنقاض: - ارتد قفازات وأحذية متينة. - افرز الأنقاض حسب النوع (الخشب، الأجهزة، إلخ). - لا تلمس الأنقاض التي تحتوي على أسلاك المرافق. - لا تقم بإزالة الأنقاض الكبيرة للغاية أو الثقيلة للغاية. اطلب المساعدة من الجيران والأصدقاء وعاملي الإنقاذ.

الزلازل

أثناء تسريبات الغاز: - قم بإخلاء المكان على الفور. ثم اتصل بـ 911. - لا تقم بالتدخين أو إشعال الولاعات أو الثقاب. - إذا كانت الرائحة قوية للغاية، فلا تستخدم الهاتف أو تشغل أي مفاتيح إضاءة أو أجهزة كهربائية - لأن أي شرارة قد تتسبب في نشوب حريق.	على الرغم من ندرة الزلازل في مدينة نيويورك، يجب إعداد المقيمين في نيويورك للزلازل الخفيفة التي تحدث من آن لآخر.
بالنسبة للمشكلات المرتبطة بالمبالوعات والمياه: - إذا رأيت ماء يخرج من الأرض أو جانب الطريق أو شككت في حدوث تسرب المياه، فاتصل على هاتف رقم 311 (برقياً: 212-504-4115) للوصول إلى إدارة حماية البيئة (DEP). - إذا لم يكن هناك مياه أو كان ضغط المياه منخفضاً للغاية، فاتصل على DEP عبر الرقم 311 (برقياً: 212-504-4115). - إذا كنت تشعر بالقلق من جودة مياه الشرب، فستوضح السلطات ما الإجراءات التي ينبغي اتخاذها، مثل الغليان أو معالجة المياه. - وفي حالة وجود جفاف، فستنصحك السلطات بتوفير المياه. وإذا ازداد الجفاف سوءاً، فسيتم فرض قيود جفاف إلزامية.	في حالة حدوث زلزال: - انزل على الأرض وغط رأسك ورقبتك بذراعيك. - إن أمكن، اختبئ أسفل قطعة أثاث متينة أو بجوار حائط داخلي. - تمسك بقطعة الأثاث المتينة واستعد للتنقل بها. ابق في مكانك إلى يتوقف الاهتزاز. - استعد للهزات الثانوية التي تحدث غالباً بعد الزلزال.



أول أكسيد الكربون



الحرائق

تنشأ المستويات الخطيرة من أول أكسيد الكربون (CO) – وهو غاز عديم اللون والرائحة – من فرن سيئ التهوية والمداخن المتشققة والمسدودة وسخانات المياه والدفايات ودفايات النار والمواقد وأنابيب العادم. تشبه أعراض التسمم بأول أكسيد الكربون أعراض الأنفلونزا بما في ذلك الصداع والدوخة والإرهاق وآلام الصدر والغثيان وربما الوفاة.

إذا شككت في تسممك بأول أكسيد الكربون:

- افتح النوافذ.
- انقل نفسك والضحايا الآخرين إلى الهواء النقي على الفور.
- اتصل بـ 911.
- اتصل بجهة توفير المرافق المحلية.

نصائح السلامة الخاصة بأول أكسيد الكربون:

- قم بتركيب جهاز اكتشاف أول أكسيد الكربون في منزلك وافحصه بانتظام للتأكد من عمل البطارية. يشترط قانون NYC على المالكين تقديم وتركيب إنذار أول أكسيد كربون معتمد واحد على الأقل على بعد 15 قدمًا من المدخل الرئيسي لكل غرفة من غرف النوم. ينبغي أيضًا تركيب جهاز اكتشاف أول أكسيد الكربون في المناطق التي يحترق فيها الوقود.
- تأكد من بقاء نظام التدفئة نظيفًا ومن تهويته بطريقة صحيحة.
- تعتبر مدافئ الكيروسين خطيرة وغير قانونية في مدينة نيويورك. لا تقم بتدفئة منزلك باستخدام فرن أو موقد الغاز.
- لا تستخدم أبدًا شواية الفحم أو Hibachi بالداخل.
- يحتوي عادم السيارات على أول أكسيد الكربون. افتح باب المرآب قبل بدء تشغيل السيارة ولا تترك المحرك يعمل في منطقة قريبة. قم بفتح أنابيب العادم التي غطاها الثلج قبل بدء تشغيل السيارة أو الشاحنة بعد الهطول.

إذا توقفت أداة اكتشاف الدخان أو إذا رأيت حريقًا، فحافظ على هدوئك. لا تحاول مكافحة حريق كبير.

التخطيط المسبق:

- احتفظ بطفاية حريق كيميائية جافة ABC محمولة في منزلك. يُوصى بفئة طفايات K البليدة لحرائق أعلى الموقد.
- قم بتركيب أدوات لاكتشاف أول أكسيد الكربون والدخان في المطبخ على مسافة 15 قدم من كل مدخل من مداخل غرف النوم.

في حالة نشوب حريق:

- إذا نشب حريق في منزلك أو شقتك، فأخرج كل شخص في أسرع وقت ممكن وأغلق الباب (لا تقفله) خلفك.
- إذا طال الحريق ملايسك. فتوقف حيث أنت وانزل إلى الأرض وتدحرج مرات ومرات لإطفاء اللهب. قم بتغطية وجهك لحماية رتيك من الدخان.
- إذا كنت تعيش في مبنى سكني بالغ الارتفاع ولم ينشب الحريق في شقتك، فابق داخلها بدلاً من دخول الممرات الممتلئة بالدخان. أبقِ النوافذ مغلقة. خصوصًا إذا كان الحريق في الشقة السفلية.
- إذا كنت تعيش في مبنى غير مضاد للحريق (بشكل عام ستة طوابق أو أقل)، ونشأ الحريق في أي مكان بالمبنى، فغادر المبنى في أسرع وقت ممكن. أغلق كل الأبواب خلفك.
- استشعر الأبواب بظهر يديك قبل فتحها. إذا كنت ساخنة، فابحث عن مخرج آخر، مثل مخرج النجاة من الحريق.
- إبقِ على مقربة من الأرض قدر الإمكان - فالدخان والهواء يتصاعدان ويصبح الهواء أنقى وأبرد بالقرب من الأرض.
- اتصل بـ 911 من مكان آمن. مثل منزل الجيران.
- إذا لم تكن قادرًا على الخروج لأي سبب من الأسباب، فابق بالقرب من النافذة. أغلق الباب واملأ الشقوق بقطعة قماش مبتلة لسد الدخان.
- إذا شعرت أنك في خطر، فقم بالإشارة طلبًا للمساعدة من خلال التلويح بقطعة قماش أو ورقة خارج النافذة.
- للحصول على مزيد من معلومات السلامة من الحريق، قم بزيارة موقع FDNY الإلكتروني على العنوان www.NYC.gov/fdny أو اتصل على هاتف رقم 311 (برقياً: 212-504-4115).

المواد الخطرة والمواد الكيميائية المنسكبة والتعرض للإشعاع



نستخدم المواد الخطرة في منازلنا وأعمالنا كل يوم. ومن المهم تخزينها واستخدامها والتخلص منها بأمان. إذا ابتلع شخص ما في منزلك مادة سامة. فاستشر الخط الساخن لمكافحة السموم (Poison Control) على هاتف رقم 311 (www.NYC.gov، 212-POISONS (764-7667). أو اتصل على هاتف رقم 311 (برقياً: 212-504-4115)

في حالة انسكاب كمية كبيرة من مادة كيميائية أو وجود مستويات غير آمنة من الإشعاع في مدينة نيويورك، ينصح مسئولو المدينة المقيمين في نيويورك بأفضل إجراء ممكن. اتبع دوماً إرشادات مسئولو الطوارئ.

تذكر:

- في حالة انسكاب مادة خطيرة، فاترك المنطقة وحرك عكس حركة المواد. إذا كنت ستمر في المنطقة الملوثة، فقم بتغطية فمك وأنفك بقطعة قماش جافة.
- إذا حدث حادث إشعاعي أو كيميائي بالداخل، فاخرج من المبنى دون المرور بالمنطقة الملوثة.
- وإذا حدث الحادث بالخارج، فتحرك بعيداً عن الحادث قدر الإمكان وابحث لنفسك عن ملجأ يؤويك في المكان. وقم بإيقاف تشغيل أي تهوية.
- إذا كنت قريباً من الحادث، فاترك المنطقة الملوثة واخلع الملابس الخارجية واغسل نفسك بالماء والصابون.
- في بعض الظروف، بعد التعرض للمواد الخطرة، قد يلزم إجراء تطهير من قبل فنيي طوارئ مدربين.
- إذا شعرت بالمرض، فاستشر طبيباً في أسرع وقت ممكن.

تفشي الأمراض والأحداث البيولوجية



عادة ما تراقب وتستجيب مدينة نيويورك بانتظام للأمراض المتفشية والأحداث البيولوجية.

- لتحسين الاكتشاف المبكر للأمراض المتفشية والهجمات الإرهابية البيولوجية، تستخدم إدارة الصحة والسلامة العقلية (DoHMH) بالمدينة نظام المراقبة المتلازم الذي يراقب زيارات غرف الطوارئ واستدعاء عربات الإسعاف ومبيعات الأدوية.
- في الحالات الطارئة الصحية، قد تفتح المدينة نقاط التوزيع (Points of Dispensing) أو POD وهي عبارة عن عيادات متخصصة في توزيع المضادات الحيوية والأمصال. إذا تم تنشيط POD، فيمكنك تحديد أقرب موقع بالاستماع إلى الوسائط المحلية، بالاتصال على هاتف رقم 311 (برقياً: 212-504-4115) أو قم بزيارة الموقع www.NYC.gov.

الأنفلونزا الوبائية

تتبع إدارة الصحة العلامات والأعراض التي يمكن أن تدل على وجود الأنفلونزا الوبائية. لقد تمت الحيلولة دون تفشي الأنفلونزا من خلال تشجيع المعايير الصحية المنتظمة الجيدة ولقاح الأنفلونزا للأشخاص الذي تأثر جهازهم المناعي. للحصول على مزيد من المعلومات، قم بزيارة www.pandemicflu.gov

أثناء الوباء، ينبغي على المقيمين في نيويورك:

- تغطية وجوههم أثناء السعال أو العطاس.
- البقاء في المنزل إذا كانوا يعانون من السعال أو الحمى.
- غسل أيديهم باستمرار بالصابون ومطهر كحولي.
- متابعة الراديو والتلفاز المحلي للإطلاع على تصريحات مسئولو الصحة.

الإرهاب



هدف الإرهاب هو نشر الخوف. ولكن في ظل المعرفة والمعلومات الدقيقة لأساسيات الاستعداد للطوارئ، يمكنك مقاومته. يمكن أن يأخذ الإرهاب شكل العديد من المخاطر. لذلك جهز نفسك للمخاطر الواردة في هذا الدليل. ستكون أيضاً أكثر استعداداً للهجمات الإرهابية.

ومن المهم على وجه الخصوص الانتباه إلى ما حولك والإبلاغ عن أي تهديدات محتملة أو سلوك مشكوك فيه. إذا كانت لديك معلومات حول إرهاب محتمل، فاتصل على هاتف رقم 311 (برقياً: 212-504-4115) أو 888-NYCSAFE (692-7233).

معرفة الحقائق وتحمل المسؤولية:

- تأكيد التقارير باستخدام مصادر المعلومات الموثوق فيها. مثل الحكومة أو الإعلام. لا تقم بنشر الشائعات.
- لا تقبل عبوات أو أمتعة من الغرباء ولا تترك الحقائق بلا مراقبة في المناطق العامة.
- إذا تلقيت ظرفاً أو عبوة مثيرة للريبة، فلا تلمسها. اتصل بـ 911 وقم بتحذير مسئولو المدينة. إذا لمست العبوة، فاغسل يديك بالصابون والماء على الفور.
- إذا رأيت سلوكاً مريباً، مثل دخول الأشخاص للأماكن المحظورة أو أشخاص يرتدون ملابس غير ملائمة للطقوس أو أشخاص ينتظرون في وسائل النقل أو مناطق المرافق العامة، فأبلغ مسئولو المدينة.

ستساعدك ثلاثة مبادئ على الإقلال من التعرض للإشعاع إلى أدنى حد:

الوقت: تصبح المواد الإشعاعية أقل إشعاعاً بمرور الوقت. ابق بالداخل إلى أن يعلن المسئولون المحليون عن تجاوز التهديد.

المسافة: كلما كبرت المسافة بينك وبين مصدر الإشعاع، تمتعت بأمان أكبر. قد يصدر المسئولون المحليون أمراً بإجلاء الأشخاص من المناطق القريبة للإصدار.

الحماية: ضع الكثير من المواد الكثيفة والثقيلة بينك وبين مصدر الإشعاع قدر الإمكان. قد تنصحك السلطات بالبقاء بالداخل أو تحت الأرض لهذا السبب. أغلق النوافذ وأحكم غلقها وقم بإيقاف تشغيل أي تهوية. إذا كنت ستمر في المنطقة الملوثة، فقم بتغطية فمك وأنفك بقطعة قماش جافة.



اعتبارات خاصة



كبار السن والأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة

يمكن أن تشكل حالات الطوارئ تحدياً إضافياً أمام كبار السن والأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة.

إذا كنت أنت أو أحد أفراد أسرتك من ذوي الاحتياجات الخاصة:

- قم بإنشاء خطة مواجهة كوارث لكل مكان تضي فيه وقتاً – في المنزل والعمل والمدرسة وفي المجتمع.
- قم بتكوين شبكة دعم شخصية مع أسرتك وأصدقائك وجيرانك وزملائك وحدد الطريقة التي ستساعدون بها بعضكم البعض أثناء حالة الطوارئ.
- توثيق معلومات إنقاذ الحياة والصحة الهامة بما في ذلك الأدوية والجراحات والحساسيات والأجهزة الخاصة والتأمين الطبي وموفرو الخدمات الطبية وجهات اتصال الطوارئ. أعط نسخاً من هذا المستند لكل شخص في مجموعة الدعم والمساندة الخاصة بك.
- قم بتقييم الإمكانيات والحدود والاحتياجات والبيئات المحيطة لتحديد كيف ستتغير هذه الأشياء أثناء حالة الطوارئ.
- إذا كنت تتلقى رعاية في المنزل، فضع مقدمي الرعاية في اعتبارك في عملية التخطيط الخاصة بك.
- إذا كنت تعتمد على جهاز طبي يتطلب طاقة كهربائية، فاتصل بشركة توفير الخدمة الطبية وموفر الطاقة الكهربائية للحصول على معلومات تتعلق بمصدر التيار الكهربائي الاحتياطي وقائمة العملاء الذين يعتمدون على أجهزة إطفاء الحية.
- إذا كنت تعتمد على وجبات جاهزة أو لديك احتياجات غذائية خاصة، فقم بتخزين الأطعمة غير القابلة للتلف في حالة إيقاف الوجبات الجاهزة.
- إذا كان لديك حيوان أليف أو حيوان مدرب، فخطط لاحتياجاته.

لاستلام نسخة من استعدادوا يا مواطني نيويورك لكبار السن والأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة (Ready New York For Seniors & People with Disabilities)، اتصل على الرقم 311 (برقياً: 212-504-4115) أو قم بزيارة الموقع www.NYC.gov/oem.

الصحة العقلية

سيواجه معظم الأشخاص المعرضين للكوارث رد فعل متوتراً أو أكثر يختلف من فرد لآخر. من بين ردود الأفعال الشائعة: الغضب أو الإجهاد أو الأرق أو الكوابيس أو الاكتئاب أو عدم القدرة على التركيز أو استخدام الأدوية/الكحول المتزايد.

يعتبر الأطفال على وجه الخصوص عرضة للتوتر النفسي بعد الكارثة وقد يتعرضون لخوف زائد من الظلام أو من البقاء بمفردهم. وتختلف ردود أفعال التوتر لديهم باختلاف عمرهم، فقم بتشجيعهم للتحدث عن مخاوفهم واستمع إليهم بدون إصدار أحكام وأكد لهم أنهم لا يتحملوا المسؤولية عما حدث.

لتخفيف التوتر النفسي، يقترح خبراء الصحة العقلية عليك:

- التحدث عن مشاعرك مع الأسرة والأصدقاء والجيران. يمكن أن يساعد مشاركة التجارب المشتركة الأشخاص على تجاوز الشعور بالقلق ومشاعر العجز والضعف.
- العودة إلى نظام حياتك في أسرع وقت ممكن وحاول الحفاظ على نظام صحي واحصل على قسط كاف من النوم.
- قم بإجراء التمارين يومياً.
- إذا شعرت أن ردود أفعالك تدوم لفترات أطول أو تسوء بدلاً من أن تتحسن، ففكر في استشارة متخصص في الصحة العقلية.
- للحصول على مزيد من المعلومات أو الاستشارة أو إذا احتجت إلى التحدث إلى شخص ما، فاتصل بالخط الساخن للصحة العقلية السري المتاح على مدار 24 ساعة "LifeNet" بمدينة نيويورك.
- الإنجليزية: 800-LifeNet (543-3638)
- الأسبانية: 877-Ayudese (298-3373)
- اللغات الآسيوية: 877-990-8585
- برقياً: 212-982-5284

الجاهزية في أنفاق المترو

إذا علقت في نفق مترو أثناء أي حالة من حالات الطوارئ، فاتبع الإرشادات أدناه:

- استمع بعناية للإرشادات.
- لا تترك النفق إلا إذا طُلب منك ذلك. أكثر الأماكن أماناً هو في الغالب في عربة المترو.
- إذا كنت برفقة أحد المحتصين بالاستجابة للطوارئ للخروج عبر المسارات، فاحرص على تفادي أكبر ثالث سكة، التي تنقل تياراً كهربائياً خطيراً.
- مركز مراقبة نفق المترو (Subways Control Center) هو مركز اتصال مستمر مع العاملين في القطار. في حالة وجود مشكلة في نظام الإعلان العام، سيسير عاملو القطار خلال القطار لإرشاد المسافرين بإجراء إجراءات الطوارئ.
- اسحب سلك الطوارئ فقط في حالة كون أحد الأشخاص عالقاً بين أبواب العربة المغلقة وجارٍ سحب. إذا كان قطارك بين المحطات وقمت بسحب السلك، فسيتوقف القطار ويمنع وصول أي مساعدة طبية أو أي مساعدة من نوع آخر إلى القطار.
- في حالة حدوث حالة طوارئ أثناء وجودك بين محطتين، فبدلاً من سحب السلك، فم بإبلاغ المحصل أو موظف النقل الآخر الذي يمكنه استدعاء الخدمات الطبية والشركة إلى المحطة التالية.





مد يد العون

بمجرد اتخاذك أنت وأسرته خطوات الاستعداد، ساعد الآخرين على الاستعداد لحالات الطوارئ وجاؤوها.

كن متطوعاً:

من الأفضل التعاون مع منظمة متطوعين معترف بها قبل حدوث الكارثة.

- مجلس شركات المواطنين (Citizen Corps Council) بمدينة نيويورك هو دار مقاصة لكبرى المؤسسات التي تلعب دوراً في الاستعداد والاستجابة للكوارث وجاؤوها. لمعرفة المزيد حول فرص التطوع في منطقة مدينة نيويورك، قم بزيارة موقع NYC Citizen Corps الإلكتروني على العنوان www.NYC.gov/citizencorps أو اتصل بالرقم 311 (برقياً: 212-504-4115)

- تدعم فرق استجابة الطوارئ المجتمعية بمدينة نيويورك (Community Emergency Response Teams (CERT)). المكونة من متطوعين مدربين خصيصاً، مجتمعاتها المحلية من خلال مساعدة هيئات الطوارئ التي تستعد للكوارث وتستجيب لها. للحصول على مزيد من المعلومات حول CERT، قم بزيارة موقع CERT الإلكتروني على العنوان www.NYC.gov/cert أو اتصل بالرقم 311 (برقياً: 212-504-4115)

- بعد الكارثة، لا تذهب مباشرة للتطوع في منظمة إغاثة أو مستشفى أو موقع الكارثة. ستنشر منظمة رعاية نيويورك (New York Cares) فرص التطوع في الكوارث على موقعها الإلكتروني على العنوان www.nycare.org.

التبرع:

- يكون التبرع بالأموال إلى وكالة تطوع مشتركة في إغاثة الكوارث غالباً أكثر الطرق فعالية لمساعدة الأشخاص المحتاجين إلى العون بعد وقوع الكارثة.

- قبل التبرع بالبضائع، بما في ذلك الأطعمة أو الملابس، انتظر إرشادات المسؤولين المحليين أو استفسر من منظمة معينة، يمكن أن تعرقل المواد غير اللازمة جهود الإغاثة وقد تؤدي إلى إهدارها.



مالكو الحيوانات الأليفة

بالنسبة للعديد من الأشخاص، تعتبر الحيوانات الأليفة جزءاً من الأسرة. ومن ثم ينبغي تضمينهم في خطط الطوارئ الخاصة بك.

نصائح لوضع خطة طوارئ للحيوانات الأليفة:

- اتفق مع أسرتك أو أصدقائك أن يستضيفوك أنت وحيوانك الأليف في حالات الطوارئ.
- اختر صديقاً أو جاراً أو راعي حيوان للاهتمام بحيوانك الأليف إذا حالت أحد الكوارث دون رجوعك إلى منزلك.
- انظر إذا كان الطبيب البيطري أو مأوى الكلاب أو منشأة العناية بالحيوان يوفر أو توفر مأوى للحيوانات أثناء حالات الطوارئ.
- ينبغي أن ترتدي الكلاب والقطط ياقات وأطواق وبطاقات الكلاب وبطاقات التعريف في كل الأوقات.
- اعرف أماكن اختبار حيواناتك الأليفة حتى يمكنك بسهولة العثور عليها في حالة الطوارئ.
- عند السفر، ينبغي نقل الحيوانات الأصغر في ناقلات آمنة.
- قم بتجميع حقيبة طوارئ الحيوانات الأليفة وأضف عناصر الحيوانات الأليفة إلى مجموعة خزين الطوارئ. قم بتضمين صورة ملونة حديثة لك وحيوانك الأليف معاً ونسخ من التقارير الطبية بتاريخ اللقاح ودليل الملكية وبطاقة الهوية وقفص قابل للطي وكمامة وقيد.



لاستلام نسخة من استعدادك يا مواطني نيويورك للحيوانات الأليفة (Ready New York For Pets)، اتصل برقم 311 (برقياً: 212-504-4115) أو قم بزيارة الموقع www.NYC.gov/oem.



بطاقة الطوارئ المرجعية		مصادر إضافية	
معلومات الخطة والاتصال الخاصة بك		الوكالة إدارة الطوارئ الفيدرالية (FEMA) (Federal Emergency Management Agency): www.fema.gov	
الاسم (الأسماء):		:U.S. Department of Homeland Security www.ready.gov أو 800-BE-READY (800-237-3239)	
تاريخ (تواريخ) الميلاد:		خدمة الأرصاد الجوية الوطنية (National Weather Service): www.weather.gov	
عنوان العمل/المدرسة/عنوان آخر وأرقام الهواتف:		مكتب إدارة الطوارئ في ولاية نيويورك (New York State Emergency Management Office): www.semo.state.ny.us أو 518-292-2200	
العمل/المدرسة/مواقع الإجلاء الأخرى:		مكتب مدينة نيويورك لإدارة الطوارئ (New York City Office of Emergency Management): www.NYC.gov/oem	
تأمين مالك المنزل/الإيجار:		مركز المتطوعين التابع للعمدة (Mayor’s Volunteer Center): www.NYC.gov/volunteer	
موقع اللقاء بالمنزل:		الصلب الأحمر الأمريكي في ولاية نيويورك الكبرى (American Red Cross in Greater New York): www.nyredcross.org أو 877-733-2767	
موقع اللقاء بالخ:		فرق استجابة الطوارئ المجتمعية (CERT) (Community Emergency Response Teams): www.NYC.gov/cert	
جهة الاتصال خارج الولاية:		منظمة رعاية نيويورك (New York Cares): 212-228-5000 أو www.nycares.org	
معلومات الطبية		شركات المواطنين (Citizen Corps): www.NYC.gov/citizencorps	
التأمين الطبي:		جيش الإنقاذ في نيويورك (The Salvation Army in New York): www.salvationarmy-newyork.org	
رقم البوليصة:		بنك الدم بنيويورك (New York Blood Center): www.nybloodcenter.org	
أرقام وأسماء الأطباء:		مصادر التأمين	
اسم ورقم الصيدلي:		www.Floodsmart.gov أو FEMA: 888-379-9531	
		إدارة التأمين في ولاية نيويورك: 212-480-6400 أو www.ins.state.ny.us	
		خدمات الإسكان في ضواحي مدينة نيويورك: 212-519-2500 أو www.nhsnyc.org	
		معهد معلومات التأمين: www.iii.org	
		للوالدين والأطفال	
		استعدوا أيها الأطفال (Ready Kids) (من وزارة الأمن القومي بالولايات المتحدة الأمريكية): www.ready.gov/kids	
		مدارس مدينة نيويورك: www.NYC.gov/schools	
		الاتصالات داخل المدينة	
		911: الطوارئ	
		اتصل بـ911 عندما تواجه خطراً مباشراً أو تشهد جريمة جارية. اتصل بـ911 إذا كنت مصاباً إصابة خطيرة أو في حالة طبية تهدد حياتك.	
		نصائح للاتصال الهاتفي في حالة الطوارئ:	
		■ إذا اتصلت بـ911. حدد نوع الطوارئ (الإطفاء، الإسعاف، الشرطة) واستعد للإجابة على الأسئلة.	
		■ أثناء حالات الطوارئ، استخدم الهاتف فقط عند الحاجة الماسة. إذا كان لديك اتصال إنترنت واسع النطاق، فاستخدم www.NYC.gov.	
		311: معلومات المدينة	
		اتصل على هاتف رقم 311 (برقياً: 4115-504-212) عندما تحتاج إلى الوصول إلى الخدمات غير الطارئة أو معلومات حول برامج حكومة المدينة. لا تتصل بالرقم 311 في حالات الطوارئ. 311 خارج مدينة نيويورك هو 212-NEW-YORK.	