

# الزلازل

## قائمة تدقيق الجاهزية

الزلازل هو اهتزاز مفاجئ وسريع للأرض يحدث بسبب تحرك الصخور تحت الأرض. تحدث الوفيات والإصابات عندما يسقط الأشخاص وهم يحاولون المشي أو الجري أثناء الاهتزاز، أو عند وقوع الحطام المتساقط عليهم. الزلازل الصغيرة، والتي تسمى الهزات الارتدادية، تتبع دائماً الهزة الرئيسية. الزلازل يمكنها التسبب بحدوث التسونامي والانفجارات الأرضية ونشوب الحرائق وإلحاق الأضرار بالمرافق. الزلازل يمكنها الحدوث في أي مكان ولا يوجد أي طريقة للتنبؤ بحدوثها، لكننا قادرون على اتخاذ الإجراءات اللازمة لكي نكون مستعدين لمواجهتها. استعد الآن لتحمي نفسك وأحبائك وبيتك.

## ماذا يجب أن تفعل: قبل الزلزال

### قم بتأمين مكانك



لمنع وقوع الإصابات، قم بتأمين مكانك.

- حدد الأشياء التي قد تسقط أثناء الاهتزاز. تخيل لو أن الغرفة اقتلعت من مكانها، أو اهتزت لأعلى وأسفل ومن جانب إلى آخر. ما هي الأشياء التي قد تسقط وتصيبك بالذى؟ ضع في اعتبارك أشياء مثل التلفزيونات، الأرفف، المرايا، الصور، سخانات المياه، الثلاجات، وخزائن الكتب.
- قم بتثبيت هذه العناصر حتى لا تؤذي أثناء الزلزال. الأشرطة، الخطافات، الأقفال، وأجهزة الأمان الأخرى متوفرة على نطاق واسع.
- إذا كنت تعيش في منطقة معرضة للزلازل، فقم بإخضاع المبنى الخاص بك للتقييم وفكر في إجراء تحسينات هيكلية فيه.
- الزلازل بشكل عام لا يغطيها تأمين صاحب المنزل أو المستأجر، ولكن بوالص التأمين ضد الزلازل من المرجح أن تكون متوفرة. استفسر من شركات التأمين.

### تعلم مهارات الطوارئ



- تعلم إجراء الإسعافات الأولية وإنعاش القلب والرئتين (CPR) لمساعدة الآخرين. قد يتعرض الناس للإصابات ولا تكون خدمات الطوارئ متوفرة.
- تعلم كيف يتم إيقاف تشغيل المرافق في منزلك.
- احصل على مطفأة حريق وتعلم كيفية استخدامها بشكل آمن.
- كن مستعداً للعيش بدون كهرباء وغاز وماء.

### اجمع إمدادات الطوارئ



- اجمع الطعام والماء والأدوية، فقد يتم إغلاق المتاجر والصيدليات. قم بتنظيم المستلزمات على شكل مجموعات، مجموعة للتنقل، مجموعة للبقاء في المنزل، ومجموعة للبقاء تحت سريرك.
- مجموعة التنقل: تحتوي على إمدادات تكفي لثلاثة أيام على الأقل، ويمكن حملها معك. احرص على توفير بطاريات وأجهزة شحن لأجهزتك (الهاتف الخليوي، جهاز الضغط الإيجابي المستمر (CPAP)، الكرسي المتحرك، إلخ).
- مجموعة المنزل: تحتوي على إمدادات تكفي لأسبوعين على الأقل.
- مجموعة السرير: حقيبة مؤونة مرتبطة بسريرك. تشمل العناصر التي ستحتاجها في حالة حدوث زلازل أثناء نومك. قم بتخزين الأحذية القوية لحماية قدميك من الزلازل، إذ أن هذا النوع من الإصابات هو الأكثر شيوعاً عند وقوع زلازل. تشمل أيضاً مصباح يدوي، نظارات، كامنة غبار، وصافرة.
- احرص على توفر كمية من الأدوية تكفي لشهر واحد في حاوية واقية من الأطفال، وغيرها من الإمدادات أو المعدات الطبية اللازمة.
- احتفظ بسجلاتك المالية والطبية الشخصية في مكان آمن يسهل الوصول إليه (نسخ مطبوعة أو نسخ احتياطية مؤمنة). احرص على الاحتفاظ بقائمة الأدوية والجرعات على بطاقة صغيرة يمكنك حملها معك.

### افهم المخاطر التي قد تتعرض لها



الزلازل يمكنها الحدوث في أي مكان ولكنها أكثر شيوعاً في مناطق معينة. تحقق مما إذا كنت تعيش في منطقة معرضة للزلازل. تعرف على المكان الذي ستذهب إليه، كيف ستصل إلى هناك، وأين ستمكث.

### تدرب على الاحتماء، التغطية، والثبات

تدرب على كيفية الاحتماء، التغطية، والثبات، فهي مهارة منقذة للحياة. أثناء حدوث الزلازل، يجب عليك الاحتماء، التغطية، والثبات لكي تحمي نفسك من الحطام المتساقط. تدرب مع أسرتك بأكملها لكي يعرف الجميع ما يجب فعله. إليك كيفية التدريب:

**الاحتماء** - حيثما كنت، انزل أرضاً على يديك وركبتك. فهذه الوضعية تحميك من السقوط وتسمح لك بالزحف إلى مكان آمن.



**التغطية** - قم بتغطية رأسك وركبتك بذراعيك.



- إذا كنت بجوارك طاولة أو مكتب قوي، فازحف إليه وإبق تحته لتحمي نفسك.

- إذا لم يكن هناك مأوى آمن، ازحف باتجاه جدار داخلي بعيداً عن النوافذ.

- ابق على ركبتيك وانحني لأسفل لتحمي نفسك من الإصابة.

**الثبات** - ابق في مكانك ثابتاً إلى أن يتوقف الاهتزاز.



- إذا كنت تحت طاولة أو مكتب، فتمسك به لأن الأشياء ستتحرك. استخدم إحدى ذراعيك لحماية رأسك وركبتك.
- إذا لم تكن تحت مكان محمي، فقم بحماية رأسك وركبتك مستخدماً كلتا ذراعيك.

### خطط للبقاء على اتصال



- احصل على بطارية احتياطية أو وسيلة شحن لتشحن هاتفك المحمول.
- احصل على راديو يعمل بالبطارية لكي تبقى على اطلاع على المستجدات.
- قم بإنشاء فريق دعم شخصي مكون من الأشخاص الذين قد تساعدكم ويساعدوك.
- لا توجد وسيلة للتنبؤ بحدوث زلازل، ولكن أنظمة الإنذار المبكر بالزلازل قيد التطوير الآن. استفسر عما إذا كانت متوفرة في منطقتك

## ماذا يجب أن تفعل: أثناء الزلزال

### عند بدء الاهتزاز، قم بالاحتواء، التغطية، والثبات لتحمي نفسك.



- إذا كنت تقود مركبتك، فتوقف وإبق فيها. تجنب التوقف بالقرب من المباني والأشجار والجسور وأسلاك المرافق. بمجرد أن يتوقف الزلزال تابع القيادة بحذر وتجنب الجسور أو المنحدرات.
- إذا كنت تستخدم كرسيًا متحركًا أو مشاية، فقم بقفل عجلاتك وإبق جالسًا حتى يتوقف الاهتزاز. احم رأسك ورقبتك بذراعيك أو باستخدام وسادة أو كتاب أو أي شيء آخر متاح. إذا لم تتمكن من النزول على الأرض، فتمالك نفسك واحم رأسك ورقبتك.

- تعلم ما يجب القيام به في مواقف مختلفة:
- إذا كنت في السرير، ابق فيه وقم بتغطية رأسك ورقبتك بوسادة واستلق على وجهك.
  - إذا كنت في الخارج، انزل على الأرض ثم احذف نحو مساحة مفتوحة إذا استطعت. ابتعد عن المباني وكابلات الكهرباء والأشجار.

## ماذا يجب أن تفعل: بعد الزلزال

### ابق على اتصال



- استمع إلى محطات الإذاعة المحلية، التلفاز، أو مصادر الأخبار الأخرى للحصول على معلومات الطوارئ.
- إذا أمكن، طمئن الأصدقاء والأهل وأعلمهم بأنك بأمان.

### تحقق من سلامة منزلك



- اتبع التوجيهات الصادرة عن المسؤولين المحليين.
- تفحص الجزء الخارجي من منزلك للتأكد من عدم وجود أي تلف قبل العودة إليه. تحقق من الجزء الداخلي من منزلك إذا كان ذلك آمنًا.
- تأكد من عدم وجود تلف في أي من أنظمة الغاز، المياه، الكهرباء، والصرف الصحي. إذا وجدت أي تلف، فقم بإيقاف تشغيل النظام الذي فيه تلف.
- إذا كنت تشك في وجود تسرب للغاز، فاترك منزلك واتصل بـ 911. بمجرد أن تصبح في مكان آمن، اتصل بشركة المرافق الخاصة بك لتبلغهم عن المشكلة.
- إذا لزم الأمر، قم باستدعاء شخص متخصص ليفحص منزلك بحثًا عن أي تلف أو مشاكل متعلقة بالسلامة.

### اعتن بنفسك



- من الطبيعي أن يفتأبك الكثير من المشاعر السيئة، التوتر، أو القلق.
- تناول طعامًا صحيًا واحصل على قسط كافٍ من النوم لكي تكون قادرًا على التعامل مع التوتر.
- يمكنك الاتصال بخط المساعدة في حالات الكوارث مجانًا إذا شعرت بأنك بحاجة إلى التحدث إلى شخص ما. اتصل أو ارسل رسالة نصية إلى الرقم

1-800-985-5990

### ابق آمنًا



- انتظر دقيقة قبل النهوض. تحقق من عدم وجود أي مخاطر حالية من حولك واحم نفسك.
- توقع وجود زجاج مكسور وحطام على الأرض، لذا ارتد حذاء قويًا في أسرع وقت ممكن.
- إذا كان الوضع آمنًا، اخرج من المبنى واهب إلى منطقة خالية. تأكد من عدم سقوط أي أجسام عليك، كالطوب من المباني، كابلات الكهرباء، والأشجار.
- إذا لم يتوفر لك مكان آمن في الخارج، فمن الأفضل أن تبقى في الداخل.
- إذا كنت بالقرب من الساحل، فمن المحتمل أن يتبع الزلزال موجة تسونامي. بمجرد أن يتوقف الاهتزاز، اصعد إلى المكان الآمن. امشي بسرعة إلى أرض مرتفعة أو داخلية بعيدًا عن الساحل. لا تنتظر المسؤولين ليطلقوا التحذيرات.
- توقع أن تكون هناك هزات لاحقة. احتمي، تغطي، واثبت كلما شعرت باهتزاز. إذا كنت محاصرًا:
- احمي فمك، أنفك، وعينيك من الحطام الذي يحمله الهواء. يمكنك استخدام قطعة قماش أو قطعة ملابس أو كمادة غبار لتغطية فمك وأنفك.
- اطلق إشارة للحصول على المساعدة. استخدم صافرة أو اضرب بقوة على جزء صلب من المبنى ثلاث مرات كل بضع دقائق لتصدر صوتًا عاليًا، فأفراد فرق الإنقاذ يستجيبون لمثل هذه الأصوات.
- اعتن بأي أشخاص مصابين قد يكونوا بالقرب منك وقدم المساعدة للآخرين.
- إذا تعرض منزلك للضرر ولم يعد آمنًا، غادره وانتقل إلى مكان أكثر أمانًا. إذا استطعت، خذ معك مجموعة الإمدادات المخصصة للتنقل.
- استخدم الكشافات بدلاً من الشموع لتجنب مخاطر الحريق.
- لا تستخدم أعواد الثقاب، الولاعات، الأجهزة الكهربائية، أو مفاتيح الإنارة إلا بعد التأكد من عدم وجود تسرب للغاز. قد تؤدي الشرارات التي تطلقها المفاتيح الكهربائية إلى اشتعال الغاز، مما سيؤدي إلى حدوث انفجار.

Prepare so you can protect.

لمزيد من المعلومات، قم بزيارة [redcross.org/prepare](https://redcross.org/prepare)

قم بتنزيل تطبيق الطوارئ

