

# الدعم الحرج



## إخلاء نفسك وأسرتك

### التخطيط للإخلاء

قد تستدعي مجموعة متنوعة من حالات الطوارئ الشروع في عملية الإخلاء. في بعض الحالات، قد يكون أمامك يوم أو يومين للاستعداد، بينما قد تتطلب مواقف أخرى إخلاء فوري. يُعد التخطيط المسبق أمرًا هامًا لضمان قدرتك على الإخلاء بسرعة وأمان، بغض النظر عن الظروف.



## أعمال تسبق الإخلاء



- تعرف على أنواع الكوارث المحتمل حدوثها في مجتمعك وخطط الطوارئ المحلية والإخلاء والإيواء لكل كارثة محددة.
- خطط لكيفية المغادرة وأين ستذهب إذا نُصحت بالإخلاء.
- حدد عدة أماكن يمكن الذهاب إليها في حالة الطوارئ مثل منزل صديق في بلدة أخرى أو فندق. اختر أماكن في وجهات مختلفة بحيث يكون لديك خيارات أثناء حالة الطوارئ.
- إذا لزم الأمر، حدد مكاناً للإقامة يقبل الحيوانات الأليفة. لا تسمح معظم معسكرات الإيواء العام إلا بحيوانات الخدمة.
- تعرف على الطرق البديلة ووسائل النقل الأخرى خارج منطقتك.
- اتبع دائماً تعليمات مسؤولي المجتمعات وتذكر أن قطع طرق الإخلاء ربما يكون سيراً على الأقدام حسب نوع الكارثة.
- ضع خطة للتواصل مع الأسرة/العائلة وإعادة لم الشمل بحيث تظل على تواصل معهم واتخاذ أفضل التدابير المناسبة لكل شخص وإعادة لم الشمل في حال الشتات.
- جمع المستلزمات الضرورية لتصبح جاهزاً للإخلاء، سواءً "حقيبة سفر" يمكن حملها عند الإخلاء سيراً على الأقدام أو حملها في وسائل النقل العام والمستلزمات الضرورية للسفر لمسافات أطول إذا كان لديك سيارة شخصية.
- إذا كان لديك سيارة:
- احتفظ بخزان الوقود ممتلئاً إذا كان من المرجح حدوث الإخلاء. احتفظ بخزان الوقود نصف ممتلئاً طوال الوقت في حالة حدوث حاجة غير متوقعة للإخلاء. قد تُغلق محطات الوقود خلال حالات الطوارئ وتعجز عن ضخ الوقود أثناء انقطاع التيار الكهربائي. خطط لاستقلال سيارة واحدة لكل أسرة لتقليل الازدحام والتأخير.
- تأكد من وجود حقيبة طوارئ في السيارة.
- إذا لم يكن لديك سيارة، فخطط لكيفية مغادرتك إذا لزم الأمر. رتب ذلك مع العائلة أو الأصدقاء أو حكومة المقاطعة.

## خلال الإخلاء



- يمكن التعرف على قائمة أماكن الإيواء المفتوحة خلال الكارثة في منطقتك المحلية عن طريق تنزيل تطبيق **FEMA appOpens** في نافذة جديدة
- استمع إلى الراديو الذي يعمل بالبطارية واتبع تعليمات الإخلاء المحلية.
- اصطحب معك مجموعة مستلزمات الطوارئ.
- حاول المغادرة مبكرًا لتجنب الطقس القاسي.
- اصطحب معك حيواناتك الأليفة، لكن عليك أن تدرك أنه لا يُسمح إلا بحيوانات الخدمة في معسكرات الإيواء العام. ضع الآن خطة لكيفية الاعتناء بحيواناتك الأليفة في حالة الطوارئ.
- إذا سمح الوقت:
  - اتصل بجهة الاتصال الخارجية للولاية المقررة في خطة اتصالات الأسرة أو أرسل رسالة عبر البريد الإلكتروني. أخبرهم أين ستذهب.
  - احرص على تأمين منزلك بغلقه وقفل الأبواب والنوافذ.
  - افصل مقابس الأجهزة الكهربائية مثل الراديو والتلفزيون والأجهزة المنزلية الصغيرة. اترك مقابس المجمدات والثلاجات متصلة بالكهرباء ما لم يكن هناك خطر حدوث فيضان. إذا لحق ضرر بمنزلك ووجهت للقيام بذلك، فقم بإغلاق الماء والغاز والكهرباء قبل المغادرة.
  - اترك رسالة تخبر بها الآخرين عندما تغادر وإلى أين أنت ذاهب.
  - ارتد أحذية وملابس متينة توفر بعض الحماية مثل سراويل طويلة وقمصان بأكمام طويلة وقبعة.
  - تأكد إذا كان أحد من الجيران يحتاج إلى توصيله بالسيارة.
- اتبع طرق الإخلاء الموصى بها. لا تسلك الطرق المختصرة، فقد يتم غلقها.
- احذر من مخاطر الطريق مثل الطرق أو الجسور المنهاره وأسلاك الكهرباء الواقعة على الأرض. لا تقود في المناطق المغمورة بالماء.

## أعمال تعقب الإخلاء



- إذا قمت بالإخلاء بسبب العاصفة، راجع مسؤولي المحليات في كل من المكان الذي تقيم فيه والعودة إلى المنزل قبل السفر.
- يجب على السكان العائدين إلى المناطق المتضررة من الكوارث بعد الأحداث الجسيمة أن يتوقعوا ويستعدوا لاضطرابات الأنشطة اليومية، مع تذكر أن العودة إلى المنزل قبل إزالة حطام العاصفة أمر خطير.
- نَبِّئُ الأصدقاء والعائلة قبل مغادرتك ووقت وصولك.
- اشحن الأجهزة وفكر في الحصول على بطاريات احتياطية في حالة استمرار انقطاع التيار الكهربائي.
- املاً خزان الوقود وفكر في تنزيل أحد تطبيقات الوقود للتحقق من الانقطاعات على طول طريقك.
- اصطحب معك في السيارة الإمدادات مثل الماء والأغذية غير القابلة للتلف.
- تجنب أسلاك الكهرباء أو المرافق الواقعة على الأرض؛ فلربما بها جهد كهربائي صاعق.
- ابق بعيداً وأبلغ شركة الكهرباء أو المرافق على الفور.
- لا تستخدم سوى المولدات البعيدة عن منزلك ولا تقم مطلقاً بتشغيل مولد كهربائي داخل المنزل أو المرآب أو توصيله بالنظام الكهربائي في منزلك.

## الدعم الحرج عندما تحتاج إليه



تفضل بزيارة [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) للحصول على موارد ومعلومات إضافية حول الدعم الحرج.

# Optum

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يُرجى الاتصال برقم الطوارئ في بلدك أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. تشاور مع طبيبك للمتطلبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالرعاية الصحية الخاصة. ونظراً لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن نُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات كما أنه عرضة للتغيير. قد تُفرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لمالكية أصحابها المعنيين. Optum هي رِب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.

© جميع حقوق التأليف والنشر لعام 2023 لشركة Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. WF8463081 223388-092022 OHC