

كيفية إخلاء نفسك وعائلتك في حالة الطوارئ

خطة الإخلاء

قد يكون الإخلاء مطلوبًا في عدد كبير من حالات الطوارئ. في بعض الحالات، قد يكون لديك يوم أو يومين للاستعداد، بينما قد تتطلب حالات أخرى الإخلاء الفوري. لذا، يعد التخطيط المسبق أمرًا ضروريًا لضمان قدرتك على الإخلاء بسرعة وأمان، بغض النظر عن الظروف.

قبل الإخلاء

- تعرف على أنواع الكوارث المحتملة في مجتمعك وخطط الطوارئ والإخلاء واللجوء المحلية الخاصة بكل كارثة.
- خطط لكيفية مغادرتك والمكان الذي ستذهب إليه إذا طلب منك الإخلاء:
 - حدد عدة أماكن يمكنك الذهاب إليها في حالة الطوارئ مثل منزل أحد الأصدقاء في مدينة أخرى أو فندق. اختر جهات في اتجاهات مختلفة بحيث يكون لديك خيارات أثناء حالة الطوارئ.
 - إذا لزم الأمر، حدد مكانًا للإقامة يسمح باصطحاب الحيوانات الأليفة. تسمح معظم الملاجئ العامة باصطحاب حيوانات الخدمة فقط.
 - كن على دراية بالطرق البديلة ووسائل النقل الأخرى خارج منطقتك.
 - اتبع دائمًا تعليمات المسؤولين المحليين وتذكر أن طريق الإخلاء الخاص بك قد يكون سيرًا على الأقدام اعتمادًا على نوع الكارثة.
- حدد خطة للتواصل ولم الشمل بين الأسرة/العائلة حتى تتمكن من البقاء على اتصال واتخاذ أفضل الإجراءات لكل واحد منكم ولم شملكم إذا انفصلتم.
- جمع المستلزمات المجهزة للإخلاء، سواء "حقيبة الطوارئ" التي يمكنك حملها عند الإخلاء سيرًا على الأقدام أو باستخدام وسائل النقل العام، أو المستلزمات اللازمة للسفر لمسافات أطول إذا كان لديك سيارة خاصة.
- إذا كان لديك سيارة:
 - احتفظ بخزان ممتلئ بالبنزين بداخلها إذا شعرت أن الإخلاء محتمل. احتفظ بنصف خزان من البنزين بداخلها دائمًا في حالة عدم توقع الحاجة للإخلاء. قد تكون محطات الوقود مغلقة أثناء حالات الطوارئ وغير قادرة على ضخ البنزين أثناء انقطاع التيار الكهربائي. خطط لأخذ سيارة واحدة لكل أسرة لتقليل الازدحام والتأخير.
 - تأكد من وجود مجموعة أدوات الطوارئ المحمولة في السيارة.
- إذا لم يكن لديك سيارة، خطط لكيفية المغادرة إذا لزم الأمر. اتخذ الترتيبات اللازمة مع العائلة أو الأصدقاء أو حكومتك المحلية.

أثناء عملية الإخلاء

- ابحث عبر الإنترنت عن قائمة أماكن الاحتماء المفتوحة في ظل وجود كارثة حالبة في منطقتك المحلية.
- استمع إلى راديو يعمل بالبطارية واتبع تعليمات الإخلاء المحلية.
- احمل مجموعة مستلزمات الطوارئ الخاصة بك.
- غادر مبكرًا بما يكفي لتجنب الازدحام في فح الطقس القاسي.
- اصطحب حيواناتك الأليفة معك، ولكن عليك أن تدرك أنه يُسمح فقط بحيوانات الخدمة في الملاجئ العامة. خطط لكيفية رعاية حيواناتك الأليفة في حالات الطوارئ بدءًا من الآن.
- إذا كان هناك ما يكفي من الوقت:
 - اتصل أو أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى جهة الاتصال في خطة الاتصالات العائلية الخاصة بك والتي تعيش بعيدًا.
 - وأخبرهم إلى أين أنت ذاهب.
 - وحاول تأمين منزلك بإغلاق وإقفل الأبواب والنوافذ.
 - افصل المعدات الكهربائية مثل أجهزة الراديو والتلفزيون والأجهزة الصغيرة. واترك المجمدات والثلاجات متصلة بالكهرباء ما لم يكن هناك خطر حدوث فيضانات. إذا كان هناك ضرر في منزلك وطلب منك القيام بذلك، فاقطع الماء والغاز والكهرباء قبل المغادرة.
 - اترك ملاحظة تخبر فيها الآخرين بموعد مغادرتك وإلى أين أنت ذاهب.
 - وارثدي أحذية وملابس متينة توفر بعض الحماية مثل السراويل الطويلة والقمصان ذات الأكمام الطويلة والقبعة.
 - تقعد الجيران الذين قد يحتاجون إلى توصيلة.
- اتبع طرق الإخلاء الموصى بها. ولا تستخدم الطرق المختصرة — فقد تكون مغلقة.
- كن حذرًا من مخاطر الطريق مثل الطرق أو الجسور التي جرفتها المياه وخطوط الكهرباء المنهارة. تجنب القيادة في المناطق التي غمرتها الفيضانات.

بعد الإخلاء

- إذا أخلبت بسبب العاصفة، يمكنك سؤال المسؤولين المحليين عن مكان إقامتك وعن موعد العودة إلى المنزل قبل السفر.
- يجدر بالسكان العائدين إلى المناطق المتضررة من الكوارث بعد الأحداث الكبيرة أن يتوقعوا ويستعدوا لاحتمال حدوث اضطرابات في الأنشطة اليومية، وتذكر أن العودة إلى منازلهم قبل إزالة حطام العواصف أمر خطير.
- أخبر أصدقائك وعائلتك قبل مغادرتك وعند وصولك.
- اشحن الأجهزة وخذ في الاعتبار الحصول على بطاريات احتياطية في حالة استمرار انقطاع التيار الكهربائي.
- املا خزانات الوقود الخاص بك وخذ في الاعتبار تنزيل تطبيق الوقود للتحقق من توافره على طول طريقك.
- احضر المستلزمات مثل الماء والمواد الغذائية غير القابلة للتلف لرحلة السيارة.
- تجنب خطوط الكهرباء أو المرافق المنهارة — فقد تحتوي على تيار كهربائي مميت.
- ابتعد وأبلغ شركة الطاقة أو المرافق الخاصة بك على الفور.
- استخدم المولدات الكهربائية بعيدًا عن منزلك فقط ولا تشغل مطلقًا مولد داخل المنزل أو الجراج، أو تصله بالنظام الكهربائي في منزلك.

الدعم اللازم

للحصول على الدعم اللازم عندما تحتاج إليه
يرجى زيارة optumwellbeing.com/criticalsupportcenter للحصول
على موارد ومعلومات الدعم الإضافية المهمة.



Optum

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية أو توجه إلى أقرب مركز للحوادث والطوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع المواقع وقد تُطبق استثناءات وقيود التغطية.

© 2024 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. WF12836817 143216-022024 OHC