

# الإرهاب والتهديدات الأخرى للصحة العامة

## ما هي التهديدات على الصحة العامة؟

تهديدات الصحة العامة هي أحداث أو كوارث يمكن أن تؤثر عليك وعلى مجتمعك. فيما يلي بعض الأمثلة على تهديدات الصحة العامة:

- الكوارث الطبيعية
  - تفشي الأوبئة
  - الحوادث التي تنطوي على مواد خطيرة
  - الهجمات الإرهابية
  - الاعتداءات العنصرية
  - القنص أو أعمال العنف الأخرى في الأماكن العامة
- يمكن أن تؤثر تهديدات الصحة العامة على جودة الهواء، وتتسبب في نقص المياه الصالحة للشرب والغذاء، وقطع الكهرباء والغاز والهاتف وغيرها من الخدمات. وربما تحول بينك وبين باقي أفراد أسرتك.
- يصعب التنبؤ بالكوارث وتهديدات الصحة العامة وعادة ما تكون خارجة عن سيطرتك. ولكن يمكنك اتخاذ خطوات للمساعدة في تأمين نفسك وعائلتك.

## كيف يمكنك الاستعداد لكارثة؟

فيما يلي بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها للمساعدة في الاستعداد لكارثة:

- تعرف على بعض التهديدات الصحية المحددة وما يمكنك فعله لتقليل مخاطرها على صحتك وسلامتك.
- ضع خطة للطوارئ واجمع الإمدادات التي قد تحتاجها أثناء حالة الطوارئ.
- تعلم مهارات الإسعافات الأولية الأساسية مثل الإنعاش القلبي الرئوي (cardiopulmonary resuscitation, CPR).
- واعرف أين يمكنك العثور على معلومات الإسعافات الأولية في حالة وقوع إصابات. على سبيل المثال، يمكنك الاحتفاظ بكتاب الإسعافات الأولية في مجموعتك لمستلزمات الطوارئ.
- تابع دائماً السلطات المحلية وخبراء الصحة للحصول على معلومات محددة وحديثة عن منطقتك.
- حيث تساعدك اتباع هذه الخطوات على الاستعداد بشكل أفضل لأي نوع من التهديدات للصحة العامة.

## ما هي التهديدات الصحية التي يمكن أن تحدث في مجتمعك؟

هناك أشياء كثيرة في بيئتنا يمكن أن تكون ضارة. ومن ضمنها المواد الكيميائية، والأبخرة، والفيروسات، والبكتيريا، والإشعاع منخفض المستوى، وهذا غيضٌ من فيض.

عندما تتبعث هذه المواد بكميات كبيرة أو تخرج عن نطاق السيطرة، فيمكنها أن تصبح تهديدات عاجلة للصحة العامة. غالبًا ما تعتمد الإرشادات الخاصة بكيفية الاستعداد للمشكلة وتجنبها على كيفية انتشار المادة.

بشكل عام، قد ينتشر التهديد الصحي عبر المجتمع:

- في الهواء
  - في مخزون المياه أو الغذاء
  - من إنسان إلى إنسان
  - من الحيوان أو الحشرة إلى الإنسان
- اتصل بإدارة الصحة المحلية للحصول على معلومات حول التهديدات الصحية في منطقتك.

---

للحصول على الدعم اللازم عندما تحتاج إليه  
يرجى زيارة [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) للحصول على موارد  
ومعلومات الدعم الإضافية المهمة. 