

برنامج حالات الطوارئ

كراسة إرشادات للحفاظ على روتين الحياة والأمان في حالات الطوارئ

الكراسة معدة للأشخاص ذوي الإعاقة وأفراد عائلاتهم



הג'וינט JDC

מסד/מרכז מידע מנהל
גליל הגליל
מערבי הגרבי

אשכול כנרת עמקים
ענפוד כנירת والأغوار

אשכול גליל מזרחי

© جميع الحقوق محفوظة لجوينت - إسرائيل عبر الحدود

كتابة المضامين بشكل ملائم للأشخاص ذوي الإعاقة: ميخال تن-ريندا
تصميم: دانا تسيفياك
طاقم إسرائيل عبر الحدود: بن تسادوق، أوري كرمي-شاحر، محمود حرباوي

تمت كتابة هذه الكراسة بلغة المذكر والجمع، للتسهيل فقط، ولكنها معدة للرجال والنساء على حد سواء.

تَوَطُّة

الطوارئ، والاهتمام بوجود شبكات دعم. هناك توصيات للتصرف في حالات الطوارئ، والانتقال الأفضل من حالة الطوارئ إلى الحياة الروتينية.

من أجلكم، مرفقة حزمة معدات لحالات الطوارئ وفق توصيات قيادة الجبهة الداخلية، يوصى بالاحتفاظ بها في المنزل في مكان آمن وسهل الوصول. تتضمن الحزمة مصباحًا وبطاريات، جهاز راديو صغيرًا، شاحنا متنقلا ومعدات أخرى. هناك تعليمات استعمال موجزة ومفصلة في الكراسة.

في هذه الأيام من نقص اليقين، التوتر، والقلق، نأمل أن تساعدكم محتويات هذه الكراسة والحزمة المرفقة في الحفاظ على أمانكم، وإدارة حياتكم في ظل حالة الطوارئ.

نحن طاقم جوينت تسرنا خدمتكم، ونتمنى لكم الصحة وأياها أكثر هدوءًا وأمانًا.

١٥١٢

باحترام،

إفرات شطرن

المديرة العاقبة - إسرائيل عبر الحدود، جوينت إسرائيل

مؤخرًا باتت إسرائيل تواجه تحديات أمنية في مناطق مختلفة. حالة الطوارئ التي نعيشها تضع أمامنا تحديات جديدة ومعقدة تؤثر فينا جميعًا، بالأخص الأشخاص ذوي الإعاقة.

شعور الفرد بالأمان في منزله وبيئته، يشكل عاملاً مركزيًا وهامًا. لا سيما عندما يجري الحديث عن شخص ذي إعاقة، ولكن لضمان هذا الشعور، يجب الاستعداد جيدًا لحالة الطوارئ، لهذا من المهم معرفة هذه التهديدات والتعليمات الخاصة بها، تحضير برنامج ملائم وداعم، وتحضير معدات ضرورية ومنقذة للحياة.

للاستعداد لحالات الطوارئ لدى الأفراد ذوي الإعاقة وأفراد عائلاتهم، وبناء على التزامنا واهتمامنا بسلامتكم وأمنكم، ركزنا لكم هنا كل المعلومات ذات الصلة حول الاستعداد الأفضل للأشخاص ذوي الإعاقة في حالات الطوارئ. في الكراسة، ترد توصيات لإدارة روتين حياة في حالات الطوارئ، والحفاظ على الصمود النفسي - العاطفي، للاستعداد الصحيح لحالات

في هذه الكراسة يمكن أن نجد معلومات تساعدنا على بناء برنامج طوارئ شخصي حول:

الخروج من حالة
الطوارئ والعودة إلى
الحياة الروتينية

حالات الطوارئ

روتين الطوارئ

تساعدنا الكراسة على:



الحصول على معلومات
إضافية وتفاصيل
التواصل مع الأشخاص
لتلقي المساعدة



تحضير برنامج
شخصي



التدرب على استعمال
المعدات التي حصلنا
عليها في الحزمة



الحصول على
المعلومات الهامة



يمكن العثور على معلومات عامة حول طريقة الحماية للأشخاص ذوي الإعاقة.
في موقع قيادة الجبهة الداخلية هناك معلومات بلغة سهلة حول التصرف في
حال إطلاق صواريخ.

◀ ماذا تتضمن الكراسة؟

روتين الطوارئ

- 6..... توصيات حول التصرف لإدارة الحياة في حالات الطوارئ
- 7..... توصيات لمواجهة الأحاسيس والأفكار
- 7..... الاستعداد للطوارئ- توصيات للاستعداد لحالات الطوارئ
- 8..... اختيار المكان المحمي وملاءمته
- 9..... ملاءمة واختيار شبكة الدعم الخاصة بي
- 10..... شرح عن أدوات الحزمة التي حصلت عليها
- 12..... توصيات لتحضير المعدّات الشخصية

حالات الطوارئ

- 16..... توصيات حول التصرف لإدارة الحياة في حالات الطوارئ

الخروج من حالة الطوارئ والعودة إلى الحياة الروتينية

- 18..... توصيات حول التصرف لإدارة الحياة في حالات الطوارئ

روتين الطوارئ ◀ مدة طويلة من حالة الطوارئ العاقبة.

في هذه الفترة، علينا أن نواصل القيام بما **نعرفه ومعتادون عليه**، بشكل آمن ومحمي ملائم للأوضاع. كما نواصل في هذه الفترة العمل على الروتين الثابت الخاص بنا: مثل العمل، التعلم، قضاء أوقات الفراغ، ولقاء الأصدقاء.



نظام الساعات الخاص بي:

النشاط	الساعة
استيقظ وأجهز نفسي	7-8
أذهب إلى العمل	8-12
أتناول وجبة الغداء	12-13
أواصل العمل	13-16
أعود إلى المنزل وأتحدث مع ابني	16-18
ألتقي مع ميري أو فارس	18-20
أتناول وجبة العشاء وأستعد للنوم	20-22
أنام	22:30

في هذه الفترة من **روتين الطوارئ**، يمكن أن تخطر في بالنا أفكار مُزعجة، ونشعر بمشاعر سيئة مثل الخوف، القلق، عدم الهدوء والعصبية، التعب والضعف، الملل والعزلة. تجدر الإشارة إلى أن هناك أشخاصًا كثيرون يشعرون بهذه المشاعر في هذه الفترة.

للسعور الأفضل، يمكن القيام بهذه الخطوات في كل حالة من الحالات:



نتنزه خارج المنزل



نقوم بأمر نحبها



نكتب ونرسم ما نشعر به



نتعلم أشياء جديدة



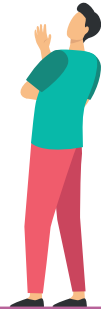
نلتقي مع الآخرين



نتحدث مع أشخاص نحبهم



نساعد الآخرين



من المهم أن نشارك اختصاصي الأفكار والمشاعر السيئة التي نشعر بها (الصفحة 19).

◀ الاستعداد لحالات الطوارئ

يتضمن الاستعداد لحالات الطوارئ الاهتمام بالأمور التالية:



ملاءمة وتحضير المعدّات الملائمة والسليمة

في حالات الطوارئ من المهم أن تكون لدينا كل المعدّات التي نحتاجها.

اهتموا بدءا من الآن بـ:

- فحص المعدّات التي لديكم
- وتأكدوا من أنها ملائمة لكم
- تشغيل المعدّات وتأكدوا من أنها تعمل
- شحن المعدّات وتأكدوا من أنها سليمة



ملاءمة المكان المحمي

في حالات الطوارئ من المهم أن تكون في مكان محمي، نشعر بارتياح فيه.

اهتموا بدءا من الآن بـ:

- اختيار المكان المحمي الأكثر ملاءمة لكم
- اختيار الأشخاص الذين تشعرون بارتياح معهم
- تحضير بيئة مريحة وممتعة



ملاءمة واختيار شبكة الدعم الخاصة بي

في حالات الطوارئ من المهم أن تكونوا على مقربة من أشخاص آخرين - وهكذا تساعدون بعضكم بعضا.

اهتموا بدءا من الآن بـ:

- التوجّه إلى الأشخاص
- إقامة علاقات
- فحص كيف يمكن أن تتم المساعدة المتبادلة بينكم وبينهم

شبكة الدعم الخاصة بي



اكتبوا تفاصيل شبكة الدعم الخاصة بكم:



طاقم الطوارئ:



نوع المساعدة	الهاتف	الاسم

أشخاص أعرفهم (الأصدقاء، الجيران، العائلة):



نوع المساعدة	الهاتف	الاسم

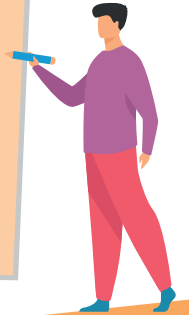
جهات الاتصال في السلطة:



نوع المساعدة	الهاتف	الاسم

مثال على طريقة استخدام الصفحة:

نوع المساعدة	الهاتف	الاسم
مضربي الأدوية	XXX-XXXXXXX	إياد
تكون معي في المكاتب المحلي	XXX-XXXXXXX	ريم
تقلعت نافذة المكاتب المحلي لي	XXX-XXXXXXX	نور



ملاءمة المكان المحمي



في كل مكان محمي يمكن أن نلائم الأمور التالية وفق ما نراه مناسباً: 

تصميم البيئة



طريقة الجلوس



التهوية ودرجة الحرارة



الإضاءة



فاتحة

ساطعة

غامقة

الخصوصية



نحن نختار المكان المحمي الأفضل لنا وفق توصيات قيادة الجبهة الداخلية



أشخاص



وسائل الإعلام



مقياس للزمن



التخزين



نشاطات قضاء الوقت



للحصول على مساعدة وتحضير المكان المحمي، يمكن التوجّه إلى جمعية "إتاحة الوصول في إسرائيل" (Access Israel): 054-2422973.



ملاءمة المعدّات وتحضيرها



معدّات عامة

من المهم أن نحضّر لنا معدّات ملائمة وسليمة لحالات الطوارئ: معدّات عامّة وشخصيّة.

لقد حصلنا على المعدّات العامّة في حزمة مع هذه الكراسية - من المهم أن نعرف هذه المعدّات ونضعها منذ الآن في المكان المحمي الخاص بنا:



إضاءة متنقلة لحالات الطوارئ

يُوفّر الجهاز ضوءًا قويًا حتى عند انقطاع الكهرباء.

اهتموا بدءًا من الآن بـ:

- وصل كابل الشحن بالإضاءة وبمقبس الكهرباء
- إبقاء الإضاءة موصولة بالكهرباء، في المكان المحمي



محفظة متنقلة للإسعافات الأولية

محفظة للمساعدة الأولية في حالات الإصابة

(مثل: ضمادة، بلاستر، ومقص).

اهتموا بدءًا من الآن بـ:

- فتح المحفظة ومشاهدة محتوياتها
- إضافة أغراض تحتاجونها



1 وصل كابل (سلك) الشحن

2 الوصل بالكهرباء

3 الوصل بالشاحن للشحن في حالات الطوارئ

شاحن متنقل للهاتف الخليوي

يشحن الشاحن المتنقل الهاتف في كل مكان، حتى عند انقطاع الكهرباء.

اهتموا بدءاً من الآن بـ:

1. وصل كابل الشحن بجهاز الشحن
2. وصل جهاز الشحن وشحنه بالكامل
3. وصل الشاحن بالهاتف والتأكد من أنه يشحن
4. تثبيت الشاحن في مكان ثابت في المكان المحمي



أوراق لعب الشدّة

علبة من أوراق الشدّة العادية



1 مكان البطاريات

2 سلك هوائي (يجب فتحه ورفعها إلى الأعلى)

3 قوة السمع (حدة الصوت)

اختيار المحطة (القناة)

راديو صغير متنقل

يبث جهاز الراديو تعليمات من وسائل الإعلام وقيادة الجبهة الداخلية، الأخبار والموسيقى، حتى عند انقطاع الكهرباء والإنترنت.

اهتموا بدءاً من الآن بـ:

1. إدخال بطاريات في الراديو
2. تشغيل جهاز الراديو والتأكد من أنه يعمل
3. اختيار المحطة الملائمة لكم
4. تثبيت جهاز الراديو في مكان ملائم في المكان المحمي وفحص إذا كنتم تسمعون صوته جيداً (حتى عندما يكون الباب والنافذة مغلقين)
5. اشترؤا بطاريات إضافية لاستبدال البطاريات عند الحاجة

ملاءمة المعدّات وتحضيرها



المعدّات الشخصية

بالإضافة إلى المعدّات التي حصلنا عليها في الحزمة، من المهم أن نحضّر المعدّات الشخصية الملائمة لنا. يمكن الإشارة بـ ✓ للمعدّات الضرورية لنا:



معدّات للتهدئة الذاتية

- كرة "ضغط"
- بطانية ثقيلة
- دبدوب أو وسادة
- سماعات مضادة للضجيج أو سدادات للأذنين
- تطبيق للتنفّس



وسائل مساعدة

- نظّارات
- عصا للمشي
- جهاز سمع
- لوح تواصل
- جهاز أي باد
- هاتف خلوي
- قلم وورقة



مستحضرات النظافة والعناية الشخصية

- ورق رطب
- ورق للمرحاض
- مواد تطهير
- وعاء ملائم للتبريز والتبول
- أكياس للنفايات



ماء وطعام

- سداسية قناني ماء
- أطعمة جافة (مثل: علب مخللات، علب نفاش أو بسكويت)
- أطعمة خاصة (إنشور، متيرنا)
- أدوات للأكل



يمكن العثور على معدّات لحالات الطوارئ للأشخاص ذوي الإعاقة في موقع قيادة الجبهة الداخلية



ملابس

- ملابس للاستبدال
- بطانية



معدّات للحيوانات المُساعدة

- ماء وطعام
- أكياس لبراز الحيوانات
- وسادة للجلوس/النوم
- صحف للاستعمال
- وتبرز الحيوانات
- مستندات قانونية



معدّات إضافية

- ثلاجة صغيرة أو ثلاجة يدوية صغيرة متنقلة
- مع ثلج لتخزين الأدوية أو الأطعمة الهامّة
- أجهزة شحن متنقلة، كوابل أو بطاريات
- لشحن المعدّات أو الأجهزة الطبية



معدّات طبية وأدوية

- معدّات طبية هامة (مثل: جهاز توليد الأكسجين، أنبوب فغر المعدة بالتنظير الداخلي عبر الجلد (PEG)، ومضخة السكر)
- وسادة/فرشّة
- أدوية
- حفاظات
- قائمة واضحة بالأدوية
- قائمة بهواتف مقدّمي العلاج
- بطاقة طبية خاصة بكم (طرق التواصل، أمور يجب/يُمنع القيام بها)

· في حال كان لديكم مقدّم رعاية من المهم أن تحضّروا المعدّات الخاصّة به أيضًا.

· نحضّر كل المعدّات بشكل منظم في محفظة متنقلة واحدة.

· نفحص المعدّات كل أسبوع؛ من المهم أن تكون المعدّات سليمة، مشحونة، وملأمة.

وفق تعليمات قيادة
الجهة الداخلية

تعليمات لحالات الطوارئ

4

نحصر الوقت أو نحدد
10 دقائق (ننظر إلى
الساعة، نستعمل
ساعة رملية، نشغل
مؤشر الوقت، أو نغني
أربع أغاني نجها من
البداية حتى النهاية).

بعد 10 دقائق
يمكن أن نخرج
من المكان
المحمي.



3

نجلس في مكان
مريح لنا في المكان
المحمي
(على وسادة، فرشاة،
كرسي)

2

نغلق الباب
ومقبضه

1

ندخل إلى المكان
المحمي بهدوء

يمكن العثور على تعليمات منقذة للحياة في موقع قيادة
الجهة الداخلية



◀ في هذا الوقت يمكن أن:



نتحدث مع أشخاص
في المكان المحمي أو
خارجه



نهتم بالتواصل
بوسائل الإعلام
(تطبيق الجبهة
الداخلية، الراديو،
والتلفزيون) للحصول
على معلومات في
الوقت الحقيقي



نتنفس بهدوء (يمكن
استعمال تطبيق
للتنفس الجيد)



نلعب، نقرأ، أو نسمع
الموسيقى التي نحبها

نحن نعرف أن حالات الطوارئ سوف تمر بعد قليل.
وبعد ذلك سوف نخرج من المكان المحمي.

إذا شعرتكم بشعور سيئ أو إذا اعتقدتم أن هناك ضررًا
قريبًا منكم، يوصى بالاتصال بمركز الطوارئ والإنقاذ.



بعد انتهاء حالة الطوارئ، يمكن الخروج من المكان المحمي وفق توصيات الجبهة الداخلية التالية

توصيات للخروج من المكان المحمي

بعد انتهاء حالة الطوارئ، وبعد أن يصبح في الخارج هدوء، يمكن أن نخرج من المكان المحمي.
عندما نخرج من المهم أن:

1

نتأكد من أننا نشعر بشعور جيد

- يشعر جسمنا بشعور جيد.
- ويمكننا التحرك كالمعتاد
- ننجح في التنفس بهدوء

2

نحصد البيئة المحيطة
بنا سليمة

- لم يطرأ تغيير على البيئة الخاصة بنا، وما زالت كما نعرفها
- المعدّات الخاصة بنا سليمة وتعمل كالمعتاد

3

نحصد حالة الأشخاص الذين
نعرفهم، ونخبرهم كيف نشعر

- نتحدث مع العائلة
- نتحدث مع الجيران أو الأصدقاء القريبين منا

4

علينا أن نفكر:

ما الذي ساعدنا في الحفاظ على
نفسنا وبيئتنا في حالة الطوارئ

5

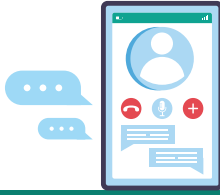
وفق الحاجة:

نحضر المعدّات والمكان
المحمي للاستعمال في حال
حدوث حالة طوارئ أخرى

6

نعود ببطء
إلى روتين الحياة

إذا لم نشعر جيداً بعد انتهاء حالة الطوارئ أو إذا أردنا التحدث مع شخص آخر، من المهم أن نتوجّه إلى جهات مهنية (الصفحة 19).



مراكز المساعدة

مراكز المساعدة بعد الطوارئ والعودة إلى الحياة الروتينية

1-800-363-363

ناتال

مساعدة نفسية لمتضرري الصدمة

1201

واتس آب 052-8451201

رسالة SMS 052-9993544

عيران

مساعدة نفسية أولية

مراكز المساعدة في حالات الطوارئ

100

052-2020-100

الشرطة

101

052-7000-101

نجمة داوود الحمراء

102

050-5960-735

سلطة الإطفاء والإنقاذ

103

050-7000-103

شركة الكهرباء

104

052-910-4104

قيادة الجبهة الداخلية

106

مركز الخدمات البلدية

مراكز المساعدة في حالات الطوارئ والاستعداد لها

104

قيادة الجبهة الداخلية

106

مركز الخدمات البلدية

054-2422973

إتاحة إسرائيل (نغيشوت يسرائيل)

برنامج شخصي

لحفاظ على الأمان وروتين الحياة.



برنامج الطوارئ الخاص بي:

أمور علينا القيام بها:

أغراض علينا شراؤها:

أشخاص علينا التوجه إليهم:



نتمنى لكم جميعًا أيامًا هادئة وآمنة.