

Plan for an Emergency

An emergency may be a tornado, house fire, flood or bombing. Plan ahead to help protect you and your family and limit the effects of an emergency.

Use these three steps to prepare:

1. **Make a plan** for you and your family.
2. **Prepare an emergency kit** of supplies for your home, work and car.
3. **Listen for information** about what to do and where to go during an emergency.

Step 1. Make a Plan

Make an emergency plan for you and your family. Talk to your family about this plan. Your family may need to stay home or they may need to leave to go to a safer place. Decide how your family members will contact each other. You may decide to have each member of your family contact one person by phone or e-mail. An out of town contact may be best since a local contact may also be involved in the disaster or local phone services may not be working. Plan a meeting place for your family and how each person will get there.

Your plan should also include:

- An emergency phone and e-mail contact list. Share it with family members, work, schools and child care centers.
- Someone to care for your children at home in case you cannot be there or you become ill.
- A local and an out of town emergency contact.
- Health information for each member of the family including date of birth, blood type, allergies, past and current medical problems, current medicines and dosages, medical equipment and copies of medical insurance cards.

وضع الخطط لحالات الطوارئ

قد تأتي حالة الطوارئ في شكل إعصار أو حريق بالمنزل أو فيضان أو انفجار قنبلة. ولا شك أن من الأشياء الضرورية إعداد خطة مسبقة كوسيلة لحمايةك وأسرتك والحد من آثار حالات الطوارئ.

استخدم هذه الخطوات الثلاث للاستعداد:

1. **ضع خطة لك ولأسرتك.**
2. **أعد حقيبة طوارئ تحتوي على الإمدادات اللازمة واتركها بمنزلك ومكان عملك وسيارتك.**
3. **استمع إلى المعلومات الخاصة بما يجب فعله والأماكن التي يجب الذهاب إليها أثناء حالة الطوارئ.**

خطوة 1. ضع خطة

ضع خطة طوارئ لك ولأسرتك. تحدث إلى أسرتك عن هذه الخطة. ومن المعروف أن أفراد الأسرة قد يحتاجون إلى البقاء في المنزل وقد يحتاجون إلى الخروج للذهاب إلى مكان أكثر أمانًا. لذا فعليك أن تقرر الكيفية التي سيتصل بها أفراد الأسرة ببعضهم البعض. ومن الممكن في هذا الشأن أن تحت جميع أفراد الأسرة على الاتصال بشخص واحد عن طريق الهاتف أو البريد الإلكتروني. ولعل أنسب من يمكن الاتصال به عند ذلك هو شخص من خارج المدينة، وذلك لأن شخصًا من داخل المدينة قد يكون من المصابين في الكارثة، أو قد تكون خدمات الهاتف المحلية متعطلة. وعليك أيضًا أن تحدد مكانًا للقاء أفراد الأسرة والكيفية التي سيتمكن بها كل منهم من الوصول لهذا المكان.

ويجب أن تشمل خطتك أيضًا على:

- قائمة بارقام الهواتف والبريد الإلكتروني، لاستعمالها في حالة الطوارئ ولمشاركتها مع أفراد الأسرة ومكان العمل والمدارس ومراكز رعاية الأطفال.
- أحد الأشخاص ليقوم بالرعاية بالأطفال في المنزل في حالة عدم قدرتك على التواجد بالمنزل أو مرضك.
- جهة اتصال محلية وخارج المدينة للاتصال عند الطوارئ.
- معلومات تخص صحة كل فرد من أفراد الأسرة بما في ذلك تاريخ الميلاد، وفصيلة الدم، وأنواع الحساسية، والمشاكل الصحية الماضية والحالية، والأدوية والجرعات الحالية، والأجهزة الطبية، ونسخ من بطاقات التأمين الصحي.

- Doctors' names and phone numbers.
- Locations of hospitals near work, school and home and their phone numbers.
- Locations of local and state health departments and their phone numbers.
- Pharmacy name and phone number.
- Religious or spiritual information.
- Someone to care for your pets in case you cannot be there or you become ill. Keep your pets up to date on vaccines and have a copy of your pets' vaccine records in case they need to go to a shelter.
- Pets' veterinarian name and phone number.

Plan Ahead for Special Situations

- **Children in child care centers or schools** – Most schools and child care centers have emergency plans and practice fire, earthquake and tornado drills. Make sure the child care center or school has your current work, home and cell phone numbers and e-mail address. Be sure to ask:
 - How parents will be contacted in an emergency.
 - What steps will be taken to protect your children.
 - If extra water, food and first aid supplies are stored on site.
 - How the school plans to keep exposed children away from other children.
 - Where the children will be taken if they must evacuate.
- **Work** – Check with your employer about work policies and emergency plans. Make plans for your family if you have to go to work.
- **People with special needs** – Wear a medical alert tag or bracelet that lists your health care needs. Make a plan for someone to help during an emergency. This person will need to get into your home and know how to provide care.
 - **For those who are living at home**, keep extra medicines and supplies.
 - **For those who need dialysis or other life-sustaining treatment**, know the location of more than one facility where you can get care.
 - **For those who are living in a special care center**, the facility should have an emergency plan.

- أسماء الأطباء وأرقام هواتفهم.
- أماكن المستشفيات التي تقع بالقرب من مكان العمل والمدرسة والمنزل وأرقام هاتف كل مستشفى.
- أماكن الأقسام الصحية المحلية والتابعة للولاية وأرقام هاتف كل منها.
- أسماء الصيدليات وأرقام هاتف كل منها.
- المعلومات الدينية أو الروحية.
- أحد الأشخاص للعناية بالحيوانات المنزلية في حالة عدم قدرتك على التواجد بالمنزل أو مرضك. ويجب عليك إعطاء الأمصال للحيوانات في مواعيدها والاحتفاظ بنسخة من سجلات الأمصال الخاصة بها إذا ما دعت الحاجة إلى نقلها إلى أحد الملتجات.
- اسم الطبيب البيطري الذي يشرف على علاج حيواناتك المنزلية ورقم هاتفه.

ضع خطة مسبقة للمواقف الخاصة

- **الأطفال في مراكز العناية بالأطفال أو المدارس** – تضع معظم المدارس ومراكز العناية بالأطفال لنفسها خططاً للطوارئ، وتقوم بعمل التدريبات على مواقف الحرائق والزلازل والأعاصير. ومن الواجب أن يكون لدى مركز العناية بالأطفال أو المدرسة الأرقام الحالية لهاتف العمل وهاتف المنزل والهاتف الخليوي الخاصة بك، وكذلك العنوان الحالي للبريد الإلكتروني. احرص على معرفة:
 - الطريقة التي سيتم بها الاتصال بالأباء في حالات الطوارئ.
 - الخطوات التي سيتم اتخاذها لحماية الأطفال.
 - ما إذا كانت هناك كميات إضافية من المياه والطعام وأدوات الإسعافات الأولية مخزنة في المكان.
 - الطريقة التي ستتبعها المدرسة في إبعاد الأطفال الذين تعرضوا للآثار التي سببتها حالة الطوارئ عن الأطفال الآخرين.
 - المكان الذي سيتم نقل الأطفال إليه إذا ما كانت هناك ضرورة لإجلائهم.
- **مكان العمل** – راجع مع صاحب العمل سياسات العمل وخطط الطوارئ. وضع خططاً تتبعها الأسرة إذا كان عليك الذهاب إلى العمل.
- **ذوو الاحتياجات الخاصة** – ارتد شارة أو سوار تنبيه طبي يبين احتياجاتك الخاصة فيما يتعلق بالرعاية الصحية. وحرص على أن يقدم شخص المساعدة أثناء حالة الطوارئ. كما سيحتاج هذا الشخص الدخول إلى منزلك، ولا بد أن يكون على علم بكيفية توفير الرعاية.
 - بالنسبة لمن يعيش في المنزل، احتفظ بكميات إضافية من الأدوية والإمدادات.
 - بالنسبة لمن يحتاجون إلى الغسيل الكلوي أو غير ذلك من العلاجات الضرورية للإبقاء على الحياة، كن على علم بعنوان أكثر من مكان يمكنك فيه الحصول على الرعاية.
 - بالنسبة لمن يعيشون في مراكز الرعاية الخاصة، يجب أن توجد لدى المنشأة خطة للطوارئ.

- **Safe shelter** – If there is an emergency where poisons are in the air, you may be told to stay inside. Turn off all furnaces, air conditioners and fans. Close vents. Close and lock all doors and windows. Listen to the television or a battery powered radio for information.
- **Pets** – Make a supply kit for your pet that includes food, water, medicine, a carrier, leash and litter (for cats). Be prepared to bring your pet with you, or to have someone care for your pet. Keep your pets' vaccines up to date and keep their tags on their collars.

Step 2. Prepare an Emergency Kit

If an emergency happens, you may not be able to get food or water for days or weeks and your electricity may not work. Keep emergency supplies in a container that you can take with you if you need to leave home, such as a large bag or plastic container. Check your supplies every few months for freshness.

Have a **3 day supply** of these items **for each person and pet.**

Food and Other Items

- Water in clean, sealed plastic containers – store one gallon for each person and pet for each day
- Ready to eat canned meats, fruits and vegetables
- Manual can opener
- Protein and fruit bars
- Dry cereal, granola, nuts and crackers
- Peanut butter
- Dried foods such as dried fruits and dehydrated meals
- Canned juices
- Powdered milk or cans of evaporated milk
- Cans or jars of baby food and baby formula
- Pet food

- **الملجأ الآمن** – إذا كانت هناك حالة طوارئ لوجود مواد سامة في الهواء، فقد يطلب منك البقاء في الداخل. قم بإيقاف تشغيل جميع الأفران وأجهزة التكييف والمراوح. أغلق الفتحات والمنافذ. أغلق جميع الأبواب والنوافذ مع استخدام الأقفال. استمع إلى التلفزيون أو إلى راديو يعمل بالبطاريات لمعرفة المعلومات اللازمة.
- **الحيوانات المنزلية** – قم بعمل حقيبة للأشياء التي يحتاجها الحيوان بحيث تحتوي على الطعام والشراب والدواء وحامل ومقود ومهاد (بالنسبة للقطط). ويجب أن تكون على استعداد لأخذ الحيوان معك، وإلا فلا بد أن يقوم شخص ما برعاية الحيوان. ويجب كذلك أن تقوم بإعطاء الأمصال في مواعيدها، وأن تحرص على أن تبقى الشارة الخاصة بالحيوان في الطوق.

خطوة 2. أعد حقيبة طوارئ

عند حدوث حالة طوارئ، قد لا تستطيع جلب الطعام أو المياه لأيام أو أسابيع، وقد يتم قطع الكهرباء في هذه المدة. ولذا فإنه ينبغي عليك الاحتفاظ بمؤن للطوارئ في حاوية يمكنك أخذها معك إذا دعت الضرورة إلى مغادرة المنزل، وذلك كحقيبة كبيرة أو حاوية بلاستيكية. ويجب تفقد المؤن كل بضعة أشهر والتأكد من أنها ما زالت طازجة.

قم بتوفير مؤن تكفي لمدة ثلاثة أيام من هذه الأشياء لكل شخص وحيوان في المنزل.

الطعام والأشياء الأخرى

- مياه في حاويات بلاستيكية نظيفة مغلقة – قم بتخزين جالون واحد لكل شخص وحيوان في المنزل لكل يوم
- وجبات وفواكه وخضروات جاهزة ومعلبة
- فاتحة علب يدوية
- قطع من الفواكه والبروتين
- مكسرات ومقرمشات وشوفان وحبوب جافة
- زبدة فول سوداني
- أطعمة مجففة مثل الفواكه والوجبات المجففة
- عصائر معلبة
- لبن بودرة أو علب لبن مخمر
- علب أو أباريق لطعام الأطفال والأغذية البديلة عن اللبن
- طعام للحيوانات المنزلية

Basic Supplies

- Flashlight and extra batteries
- Battery powered radio and extra batteries
- Sleeping bags or blankets
- Baby supplies such as diapers and bottles
- Paper towels and a disinfectant cleaner or a cleaner with bleach. You can mix your own water and bleach solution. Mix ten parts water with one part bleach.
- Tissues and toilet paper
- Feminine hygiene supplies
- Paper plates, plastic silverware and napkins
- Matches in a waterproof container
- Plastic sheets and heavy tape such as duct tape or electrical tape
- Trash bags
- Plastic bucket with tight lid
- Prescription medicines
- Copies of important family documents stored in a waterproof container including identification, health information for each family member, insurance information and birth certificates
- Extra batteries for equipment such as a wheelchair or hearing aids

First-aid Kit

- Digital thermometer
- Adhesive bandages in different sizes, two and four inch gauze pads, triangular bandages and sterile rolled bandages
- Bandage tape
- Soap and alcohol-based hand sanitizer
- Washcloths and moistened towelettes
- Antibiotic ointment
- Latex gloves
- Scissors, tweezers, a needle and thread and safety pins
- Cotton swabs
- Over the counter medicines to treat fever, pain, stomach problems, coughs, colds and diarrhea

المؤن الرئيسية

- مصباح كهربائي وبطاريات إضافية
- راديو يعمل بالبطاريات وبطاريات إضافية
- حقائب للنوم أو بطاطين
- احتياجات الأطفال من الحفاضات وزجاجات اللبن
- مناشف ورقية ومنظف مطهر أو منظف يحتوي على مواد للتبييض. ويمكن أيضاً أن تقوم بنفسك بعمل محلول من المياه ومادة التبييض. وفي هذه الحالة، قم بمزج عشر قطرات من المياه بقطرة واحدة من مادة التبييض.
- مناديل ورقية وورق للمرحاض
- المستلزمات الصحية الخاصة بالإناث
- أطباق ورقية وأوان فضية بلاستيكية ومناديل المائدة
- أعواد ثقاب في علبة لا تنفذ إليها المياه
- صفائح بلاستيكية وشريط سميك مثل الشريط الأنثوبي أو الشريط الكهربائي
- حقائب للقمامة
- دلو بلاستيكي بغطاء محكم
- أدوية موصوفة بواسطة الطبيب
- نسخ من الأوراق الهامة لدى الأسرة يتم تخزينها في حاوية لا تنفذ إليها المياه، ويشمل ذلك أوراق الهوية والأوراق التي تشتمل على المعلومات الصحية الخاصة بكل فرد في الأسرة، والأوراق التي تحتوي على البيانات التأمينية، وشهادات الميلاد
- بطاريات إضافية لأجهزة مثل الكرسي المتحرك أو المساعدات السمعية

حقيبة الإسعافات الأولية

- ترمومتر رقمي
- ضمادات لاصقة بأحجام مختلفة، ولفافات شاش بوصتين وأربع بوصات، وضمادات مثلثة وضمادات ملفوفة معقمة
- شريط ضمادات
- صابون ومطهر لليدين في قاعدة كحولية
- قطع من الأقمشة للتنشيف ومناشف صغيرة مرطبة
- مرهم مضاد حيوي
- قفازات مطاط
- مقصات وملاقط وإبرة وخيط ودبابيس أمان
- أعواد مسح قطنية
- أدوية من النوع الذي لا يحتاج في تحديده إلى طبيب لعلاج الحمى والآلام واضطرابات المعدة ونوبات السعال والبرد والإسهال

If you need to leave your home, also include these supplies:

- Clothes and sturdy shoes
- Coats, hats, rain gear and gloves
- Toothpaste, toothbrush and other toiletries
- Prepaid, long-distance calling card
- Keys for your car and house
- Money and a credit card
- Books, playing cards and board games

Car Supplies

Keep a small emergency supply kit in your car at all times with:

- A flashlight with extra batteries
- A sleeping bag or blanket
- Road maps
- First-aid supplies
- Tire repair kit, jumper cables and flares

Step 3. Listen for Information

Local and state officials have plans to protect the public. Stay calm and listen for reports on the television, radio or Internet. Have a radio with extra batteries in case there is no electricity. If there is limited communication, you may need to decide what is best for you and your family.

إذا دعت الحاجة إلى مغادرة المنزل، فاحرص كذلك على جلب هذه الأشياء:

- ملابس وأحذية متينة
- معاطف وقبعات وملابس وقفازات المطر
- معجون وفرشاة أسنان وغيرها من أدوات الحمام
- بطاقة تليفون مسبقة الدفع للاتصال بعيد المدى
- مفاتيح السيارة والمنزل
- مبلغ من المال وبطاقة الائتمان
- الكتب وورق اللعب وألعاب الطاولة

الأشياء الخاصة بالسيارة

احرص على الاحتفاظ بشكل دائم بحقيبة أدوات صغيرة للطوارئ في سيارتك وتكون مشتملة على:

- بطارية كهربائية مع بطاريات إضافية
- حقيبة للنوم أو بطانية
- خرائط للطريق
- أدوات الإسعافات الأولية
- أدوات إصلاح الإطارات وكبلات لتنشيط البطارية وشعلات إشارة

خطوة 3. ترقب المعلومات

لا شك أن وضع خطط لحماية المواطنين من واجبات المسؤولين المحليين ومسؤولي الولاية. لذا، فينبغي عليك أن تحافظ على هدونك وتترقب التقارير التي تبث عبر التلفزيون أو الإذاعة أو على الإنترنت. ومن الأمور الضرورية أن يكون لديك راديو وبطاريات إضافية للاستخدام في حالة انقطاع الكهرباء. وإذا كانت فرصة الاتصال محدودة، فعليك عندها أن تقرر ما هو الأفضل بالنسبة لك ولعائلتك.

1/2007. Content developed through a partnership of the Central Ohio Trauma System, the Columbus Medical Association Foundation, Columbus Public Health, Franklin County Board of Health, Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Plan for an Emergency. Arabic.