

الأشخاص ذوي الإعاقة

**TAKE
FIVE
TO SURVIVE**

يوجد بيننا الكثير من الأشخاص من ذوي الإعاقة أو من ذوي الاحتياجات الوظيفية واحتياجات الوصول وهو ما قد يجعل من الاستعداد للكوارث أمراً أكثر أهمية

قد تحدث حالات الطوارئ دون توقع منا. وقد يساعد وضع خطة قبل الحاجة إليها في الحفاظ على سلامتك وتقليل القلق خلال حالة الطوارئ أو وقوع الكارثة. إذا كنت أنت أو أحد أحبائك من ذوي الاحتياجات الخاصة للسمع أو التعلم أو البصر أو الحركة الجسدية، فهناك أشياء عدة تضعها بعين الاعتبار عند وضع الخطة والاستعداد.



تعرف على المزيد من النشرات
الإعلانية ذات الصلة:

- المياها في حالات الطوارئ
- ابق على اتصال

لمزيد من المعلومات، تفضل
بزيارة Take5toSurvive.com

الموارد الإضافية

موارد المقاطعة عند وقوع
الزلازل للأشخاص ذوي الإعاقة
<https://bit.ly/2GHKLYE>

نصائح أساسية للسلامة في
الزلازل للأشخاص ذوي الإعاقة
<https://bit.ly/2QDvtHc>

مقطع فيديو للتدريب على
الاستعداد الذاتي لحالات
الطوارئ للأشخاص ذوي
الإعاقة

<https://bit.ly/2LPTKv8>

مقطع فيديو بلغة الإشارة
الأمريكية للتدريب على
الاستعداد الذاتي لحالات
الطوارئ للأشخاص ذوي
الإعاقة

<https://bit.ly/2KaMG91>

المؤسسة الأمريكية للاستعداد
لحالات الطوارئ للمكفوفين
<https://bit.ly/2OAVavP>

إنشاء شبكة دعم شخصي

1. تُعد شبكة الدعم الشخصي (تسمى أحياناً بفريق المساعدة الذاتية) مجموعة مكونة من عدة أشخاص بإمكانهم مساعدتك في الاستعداد لكارثة ما. ويمكن أن يكونوا من الأصدقاء أو زملاء السكن أو الأقارب أو الأصدقاء أو المرافقين الشخصيين أو زملاء العمل أو الجيران.
2. فيما يلي سبعة أشياء مهمة ينبغي القيام بها مع شبكة الدعم الشخصي الخاصة بك للتأكد من أنك مستعد:
 1. القيام بالتجهيزات قبل وقوع حالة طوارئ لشبكة الدعم الخاصة بك للاطمئنان عليك فوراً بعد وقوع كارثة، ومساعدتك إذا احتجت لذلك.
 2. أعط كل شخص مجموعة من مفاتيحك المهمة حتى يمكنهم الدخول إذا لم تكن قادراً على فتح الباب.
3. أخبرهم أين تحتفظ بالمؤن اللازمة لحالات الطوارئ أو حقيبة الطوارئ.
4. شارك نسخاً من مستندات الطوارئ المهمة مثل خطة إخلاء أو معلومات التأمين الصحي.
5. اتفقوا على طرق وتدريبوا عليها للاتصال بعضكم بعض عند وقوع حالة طوارئ. ولا تعتمد على توافر خدمة الهاتف الخليوي.
6. دع كل فرد في شبكة الدعم على علم بما إذا كنت خارج المدينة ومتى ستعود. اجعلهم يقومون بالشئ نفسه لك.
7. لديك الكثير لتساهم فيه! تعرفوا على احتياجات بعضكم البعض وكيفية مساعدة بعضكم بعضاً في حالة الطوارئ.



ضع خطة للطوارئ

- أنت في الوضع الأفضل لمعرفة قدراتك قبل الكارثة أو اثنائها أو بعدها. قم بإنشاء خطة لحالات الطوارئ التي توافق قدراتك.
- استخدم قالب خطة لإنشاء خطة طوارئ.
- التقى بشبكة الدعم الشخصي الخاصة بك لمشاركة خطة الطوارئ ومناقشتها.

ما هي احتياجاتك الخاصة؟



فكر في الأسئلة التالية وشارك إجاباتك مع شبكة الدعم الشخصي الخاصة بك. وضح كلاً من قدراتك الحالية والمساعدة التي قد تحتاجها قبل وقوع حالة طوارئ أو كارثة أو اثنائها أو بعدها. تأكد من أن خطتك قائمة على نوع المساعدة التي تحتاجها في أسوأ أيامك.

الحياة اليومية

- الرعاية الشخصية: هل تحتاج إلى المساعدة للرعاية الشخصية، مثل الاستحمام والمساعدة في تحسين مظهرك؟ هل تستخدم معدات تكييفية لمساعدتك في ارتداء الملابس؟
- خدمة المياه: ما الذي ستفعله إذا انقطعت خدمة المياه لأيام عدة وليس لديك أي طريقة لتسخين المياه؟
- معدات الرعاية الشخصية: هل تستخدم كرسي الاستحمام أو مقعداً للانتقال لحوض الاستحمام أو أي معدات أخرى؟
- أجهزة تناول الطعام التكييفية: هل تستخدم أي أوانٍ للمساعدة في تحضير طعامك أو تناول الطعام وحدك؟

موارد معلومات الاستعداد لحالات الطوارئ

- ضع خطة في 3 خطوات (الصليب الأحمر) www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/make-a-plan.html
- قالب الخطة: مركز للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة www.cshcn.org/pdf/in-case-of-emergency-english.pdf
- Take 5 to Survive Take5toSurvive.com
- استعد الآن! حقيبة أدوات الاستعداد لحالات الطوارئ للأشخاص ذوي الإعاقة www.ohsu.edu/xd/outreach/occyshn/upload/ReadyNowToolkit.pdf
- وضع خطة/الأشخاص ذوي الإعاقة (هيئة إدارة الطوارئ الفيدرالية) (FEMA) www.ready.gov/individuals-access-functional-needs