

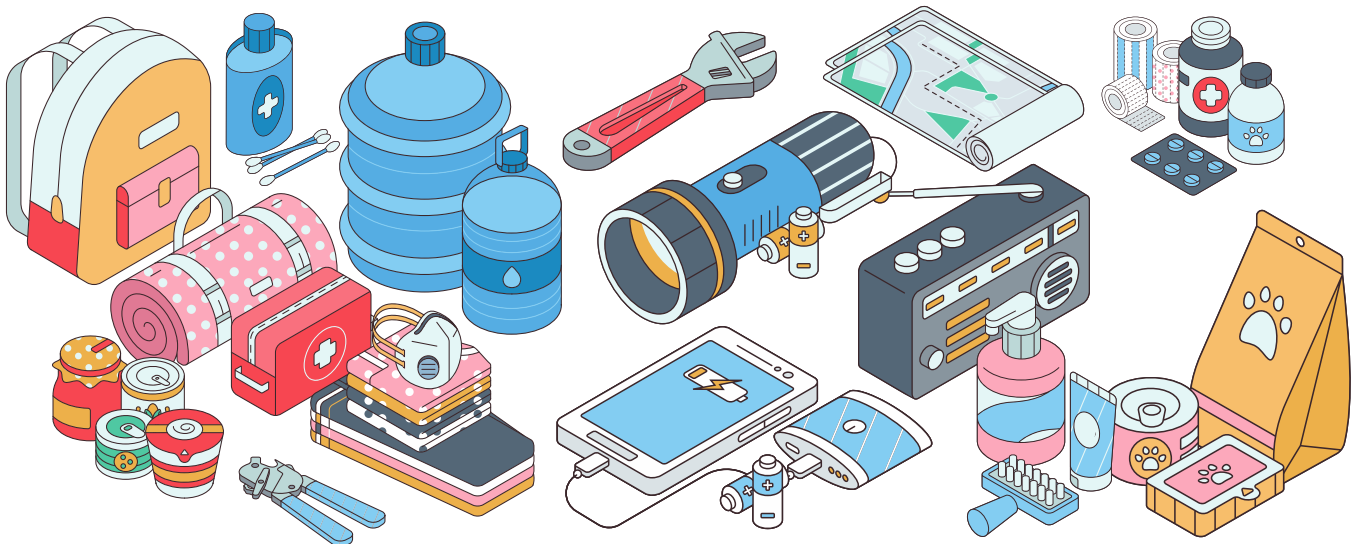


# لنتحدث عن وضع خطة لحالات الطوارئ

يوم العناية 2025

يمكن أن تحدث حالات الطوارئ في أي وقت دون سابق إنذار. توجد في مقاطعة إيري موارد قد تساعدك على الاستعداد لحالة الطوارئ. فالاستعداد لأي شيء، من كارثة طبيعية إلى انقطاع التيار الكهربائي، يُحدث فرقًا. ووضع خطة، والتأهب بالمستلزمات والمعلومات الصحيحة يمكن أن ينقذ الأرواح. ستساعدك هذه العِدَّة على اتخاذ خطوات بسيطة الآن لحماية نفسك وأحبائك.

**تحتوي هذه الحقيبة على عناصر مفيدة لمساعدتك على بدء التحضير للطوارئ. استعن بالنصائح الواردة في هذا الكتيب لإكمال عدة الطوارئ الخاصة بك.**





# في هذا الكتيب

3 ..... ما الذي تحتويه حقيبتك  
تعرف على محتويات عدة الطوارئ الخاصة بك

5 ..... دعونا نستعد لفصل الشتاء  
منشور يتناول الاستعداد لحالات الطوارئ في فصل الشتاء

9 ..... جهّز مخزن مطبخك  
معلومات حول كيفية تخزين الطعام في المطبخ استعدادًا للطوارئ

11 ..... تطبيق Ready Erie وتطبيق Erie Path  
موارد لدعم التخطيط للطوارئ والصحة النفسية

12 ..... معلومات عن النّاركان (Narcen)  
معلومات حول تقديم الإسعافات الأولية في حالة الشك بتناول جرعة زائدة من المواد المخدرة

13 ..... تنبيهات الطوارئ والطقس

13 ..... الاستعداد للكوارث لمقدمي الرعاية

13 ..... خدمة WNY 211

14 ..... أرقام هواتف مفيدة

14 ..... استبيان تقييم عدة الطوارئ





# ما الذي تحتويه حقيبتك:

إن وجود خطة للطوارئ والمستلزمات ومعلومات صحيحة يمكن أن ينقذ الأرواح.. تحتوي هذه الحقيبة على عناصر مفيدة لمساعدتك على بدء التحضير للطوارئ. هذه ليست عدة طوارئ متكاملة. استعن بالنصائح الواردة في هذا الكتيب لإكمال مجموعة الطوارئ الخاصة بك. واصل إضافة العناصر إلى حقيبتك تدريجيًا حتى تكتمل استعداداتك لحالة الطوارئ.

\* قد تختلف العناصر الموجودة في الحقيبة قليلًا عن الصور المعروضة أدناه.

## مُدفئات لليدين ذات الاستخدام الواحد

توفر هذه المُدفئات حرارة طويلة الأمد لليدين. افتح واحدة منها وحركها برفق لتنتج الحرارة. قد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى تسخن بالكامل. تنتهي صلاحية هذا المنتج بعد 4 سنوات من تاريخ الإنتاج المطبوع على العبوة.



## حصص غذائية للطوارئ

كل لوح غذائي مقسم إلى 6 قطع قياست مسبقًا، وجاهزة للأكل. تحتوي كل قطعة على 400 سعرة حرارية ولا تتطلب أي تحضير. هذه الحصص الغذائية آمنة للأشخاص الذين يعانون من الحساسية على المكسرات. ولا تحتوي على أيّة لحوم. مدة صلاحية كل لوح هي 5 سنوات.



## شفّاطة للماء مع فلتر ثلاثي المراحل من SIDEKICK

استخدم هذه الشفّاطة لتصفية مياه الشرب عندما تكون غير متأكد من جودتها أو سلامتها. ينقي المياه من (يُزيل) البكتيريا والمواد الكيميائية والمعادن الثقيلة. صُمِّمَ ليدوم طويلًا، ويُمكنه تصفية ما يصل إلى 50 غالونًا من الماء قبل الحاجة إلى استبداله.



## مصباح قابل للطي

يتميز بمقبض قابل للتعديل، فيسهل استخدامه ككشاف أو مصباح. تذكر إزالة البطاريات في حالة عدم استخدامه لتحميه من التلف.



## أعد عدة الطوارئ الخاصة بك: موارد مرئية

تُقدِّم هذه الفيديوهات نصائح مفيدة لإعداد أنواع مختلفة من معدات الطوارئ.

أعد عدة طوارئ عامة خاصة بك مع نصائح من المتخصصين في حالات الطوارئ في مقاطعة إيربي.



زر الرابط: [bit.ly/DIYemergencykit](https://bit.ly/DIYemergencykit)

الفيديو متاح باللغة الإنجليزية.

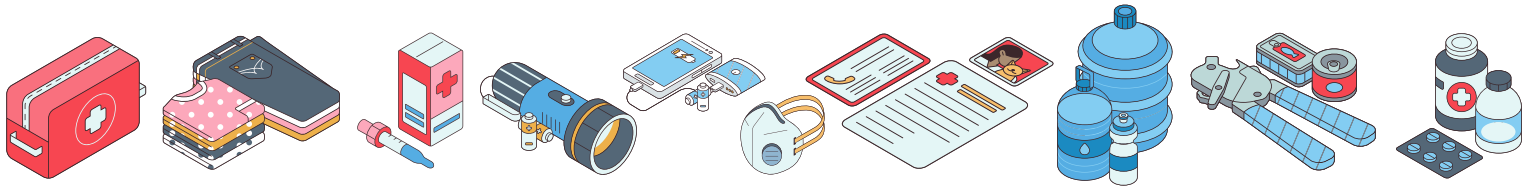
جهّز معدات الطوارئ لمنزلك ولسيارتك.

الفيديو متاح بـ 12 لغة.

زر الرابط: [ready.gov/kit](https://ready.gov/kit)



الفيديو متاح بـ 12 لغة.



## بطانية الطوارئ

هذه البطانية الحرارية مخصصة لتنجيك من الأزمات، وهي مقاومة للماء والرياح. تدفئك من خلال احتباس ما يصل إلى 90٪ من حرارة جسمك. تتميز هذه البطانية بخفة وزنها وسهولة تخزينها وإمكانية استخدامها أكثر من مرة.



## جهاز بنك الطاقة (POWER BANK)

يُعد بنك الطاقة المحمول هذا مثاليًا في الحالات التي ينقطع فيها التيار الكهربائي وتحتاج إلى شحن هاتف ذكي أو جهاز إلكتروني آخر. يوجد به عدة أنواع من الكابلات، ويمكنه شحن ما يصل إلى 4 أجهزة في الوقت نفسه.



## شريط عاكس للضوء

يُستخدم هذا الشريط العاكس لزيادة الرؤية في الظلام. إن أمكن، يُفضّل تنظيف الأسطح قبل وضع الشريط عليها. يُستخدم على أنواع مختلفة من الأسطح. قد يختلف لون الشريط العاكس في مجموعتك عن الصورة المعروضة.



## صفارة طوارئ بسلسلة تعلق في الرقبة

تُصدر صفارة الطوارئ هذه صوتًا عاليًا وحادًا. وهي مصنوعة من مواد متينة لا تنكسر بسهولة. استخدم هذه الصفارة في حالات الطوارئ للفت الانتباه إلى حالتك.



## ناركان (NARCAN)

الناركان هو أداة للإسعاف الأولي. وهو وسيلة منقذة تُستخدم لعلاج حالات الجرعة الزائدة (من المخدرات/الأدوية) في حالات الطوارئ. يُقدّم مكتب الحد من الأضرار في مقاطعة إيري تدريبات مجانية على استخدام الناركان. لمعرفة المزيد، زر الرابط: [erie.gov/narcan](http://erie.gov/narcan).



لمقاطعة إيري قائمة تشغيل على يوتيوب تحتوي على عدة فيديوهات مفيدة للاستعداد للطوارئ. لمشاهدة القائمة الكاملة، زر الرابط: [bit.ly/eriecountyemergencyprep](http://bit.ly/eriecountyemergencyprep)

خطط للاحتياجات الطبية أو  
الحركية الخاصة لجميع أفراد  
أسرتك.

زر الرابط: [ready.gov/plan](http://ready.gov/plan)



الفيديو متاح بـ 12 لغة

جّهز حيواناتك الأليفة أو الماشية  
للطوارئ بالتعاون مع جمعية الرفق  
بالحيوان في مقاطعة إيري  
(SPCA).

زر الرابط:

[bit.ly/preparepetseriecounty](http://bit.ly/preparepetseriecounty)



الفيديو متاح باللغة الإنجليزية.



# دعونا نستعد لفصل الشتاء

مكتب الإنصاف الصحي بمقاطعة إيري

في كل شتاء، نشهد عواصف شديدة في مقاطعة إيري. ويتأثر كل جزء من المقاطعة بشكل مختلف. العواصف الشتوية يمكن أن تكون خطيرة وتتسبب في حالات طوارئ تتعلق بصحتك وداخل منزلك. وهناك خطوات يمكنك اتخاذها الآن للحفاظ على سلامتك أنت وأحبائك عند حدوث عاصفة.

## لماذا يجب أن نستعد؟

الطقس الشتوي يمكن أن يكون شديد البرودة ومليئًا بالعواصف وخطيرًا في بعض الأحيان. قد لا تتمكن من قيادة سيارتك أو الوصول إلى وسائل النقل العام. وقد تحتاج إلى البقاء داخل المنزل لبضعة أيام. قد تنقطع عنك الكهرباء، مما يجعل تخزين الطعام والحفاظ على دفئك أمرًا صعبًا. إذا انقطعت عنك الكهرباء، فلن يعمل هاتفك الأرضي ولن تتمكن من شحن الأجهزة المحمولة. قد ينفد منك الطعام والماء والحرارة بسرعة إذا لم تستعد قبل العاصفة. وسيساعدك التأكد من وجود كل ما تحتاجه على البقاء على قيد الحياة وأن تظل مرتاحًا. من المهم أن يكون لديك خطة عمل لحالات الطوارئ. سيساعدك هذا في التأكد من أن أحبائك في أمان أيضًا، خاصة كبار السن وذوي الإعاقات منهم.

## أنشئ دائرة رعاية

الأشخاص في دائرة الرعاية يقدمون مساعدة عملية لبعضهم عندما تتأزم الأمور. وعندما تكونون معًا، ستساعد مواردكم ومعرفتكم المجموعة بأكملها على المثابرة خلال العاصفة الشتوية. يمكن أن تشمل دائرتك العائلة والأصدقاء والجيران والقادة الدينيين والأشخاص مصدر الأمان والحرفيين وخبراء الصحة الطبية والنفسية وغيرهم. اجتمع مع دائرتك لمعرفة المعلومات والإمدادات التي قد تتمكنون من مشاركتها معًا. أنشئ شبكة جهات اتصال وخطة لما يجب فعله إذا كانت الطرق غير آمنة أو انقطع التيار الكهربائي. تحدث عما قد تحتاجه إذا علقت داخل المنزل لبضعة أيام. تعرف على من يحتاجون إلى مساعدة في تجريف الثلج، ومن يحتاجون إلى الأكسجين والأدوية، ومن يحتاجون إلى الذهاب إلى العمل، ومن يحتاجون إلى حفاظات وحليب صناعي.

تعرف على إنشاء شبكة جهات اتصال وخطة عمل للطوارئ داخل المنزل.



Erie County  
Department of  
Health  
وزارة الصحة بمقاطعة إيري



Public Health  
Prevent. Promote. Protect

مكتب الإنصاف الصحي

[www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)

ARABIC



# مصطلحات هامة



تُستخدم هذه المصطلحات في الأخبار المحلية ووسائل التواصل الاجتماعي في مقاطعة إيري أثناء العواصف الشتوية.

## تنبيهات التنقل بالموصلات

من غير الآمن أن تنتقل بالموصلات. لا تنتقل بالموصلات إلا إذا دعت الضرورة أو في حالات الطوارئ. استعد للبقاء في المنزل.

## حظر الانتقال بالموصلات

قانون مؤقت يمنع قيادة الموصلات لأن الطرق شديدة الخطورة. وهذا يعطي عمال إزالة الثلج مجالاً لتنظيف الطرق. وقد تغير كذلك القواعد الخاصة بوقوف السيارات.

## العامل الأساسي

الشخص الذي يحضر للعمل حتى أثناء حظر الانتقال بالموصلات. هؤلاء العمال لديهم بطاقة هوية تُظهر أنه يمكنهم الانتقال بالموصلات أثناء الحظر.

## تنبيهات العواصف الشتوية

من المتوقع أن يكون الطقس شتوياً.

## رصد العواصف الشتوية

قد تصبح أحوال الطقس الشتوي خطيرة. استعد لتراكم الثلوج أو الصقيع أو الجليد.

## تحذيرات العواصف الشتوية

من المتوقع أن يتسبب تراكم الثلوج الكثيفة أو الصقيع أو الجليد في أحوال تجعل الانتقال بالموصلات خطيراً.

## تحذيرات العواصف الثلجية

ستكون هناك كميات كبيرة من الثلوج والرياح السريعة لعدة ساعات. استعد للبقاء في المنزل.

معلومات عن إغلاق الطرق: [erie.gov/dpw](http://erie.gov/dpw)

معلومات عن الطقس: [weather.gov/buf](http://weather.gov/buf)

**الإجهاد** قد يؤدي الضغط الزائد على قلبك بسبب النشاط البدني أثناء الطقس البارد إلى الإصابة بنوبة قلبية. وتشمل أعراضها ألماً في الصدر وضيقاً في التنفس وعدم ارتياح في الذراع أو الكتف. اتصل بالرقم 911 على الفور إذا ظهرت عليك هذه الأعراض.



تعرف على المزيد: [bit.ly/signsofheartattack](http://bit.ly/signsofheartattack)

**انخفاض حرارة الجسم** عندما تشعر بالبرد لفترة طويلة، يمكن أن تنخفض درجة حرارة الجسم الأساسية عن المعدل الطبيعي. وتشمل الأعراض ارتعاشاً لا يمكن السيطرة عليه، وبطء الكلام، وبطء الذاكرة، والتعثر، والنعاس. يمكن أن يسبب هذا ضرراً دائماً أو يؤدي إلى الوفاة. إذا كان شخص ما يعاني من هذه الأعراض، حاول تدفئته ببطء لتجنب حدوث صدمة واتصل بالرقم 911 على الفور.



**قزمة الصقيع** رد فعل شديد تجاه درجات الحرارة الباردة يمكن أن يؤدي إلى تلف في الجلد والعضلات والأنسجة العصبية بشكل دائم. تشمل الأعراض فقدان الإحساس في الأصابع والأذنين وأصابع القدم وشحوبها. انقع الأطراف في ماء دافئ أو قم بتغطيتها بقطعة قماش دافئة حتى يعود إليك الإحساس بها.



المزيد عن انخفاض حرارة الجسم وقزمة الصقيع: [bit.ly/CDCwintersafety](http://bit.ly/CDCwintersafety)

## قبل الشتاء



- تأكد من أن لديك مجرفة ثلج أو معدات إزالة الثلج وملح الرصيف.
- تعرف على كيفية إغلاق المرافق في منزلك: المياه والغاز والكهرباء.
- اعرف مكان وجود المواد الكيميائية السامة في منزلك وأبعد عنها عن متناول الأطفال.
- تأكد من أن المدفأة في حالة عمل آمنة وقم بتخزين الأخشاب لاستخدامها في التدفئة.
- قم بتخزين مطفأة حريق تعمل في مكان يسهل جلبها منه.
- تأكد من أن كاشف أول أكسيد الكربون الخاص بك يعمل وأنه ليس قديماً.
- يمكن أن تصاب بخطر التسمم بأول أكسيد الكربون من فتحات المجفف وفتحات الفرن المغطاة بالثلوج. تعرف على مكان تلك الفتحات لديك وتأكد من أنها خالية طوال العام.

## حافظ على دفء جسمك



- إذا انقطع التيار الكهربائي، فقد تفقد التدفئة بالمنزل.
- ارتد طبقات من الملابس وقم بتغطية رأسك ويديك وقدميك.
- احتفظ بالحرارة كلها في غرفة واحدة أو منطقة واحدة في منزل. قم بتغطية النوافذ والأبواب والشقوق بالبطانيات أو غلاف بلاستيكي للعزل.
- أشعل الشموع. أبق الشموع بعيدة عن الأطفال ولا تتركها مشتعلة أثناء النوم.
- إذا كان لديك موقد غاز، فعليك بالطهي! اطبخ الأطعمة التي ستفسد أولاً. لا تستخدم موقدك لتدفئة منزل.
- تحرك! إذا كانت قدرتك الجسدية محدودة، فالتحف بالبطانيات وطبقات الملابس.
- اشرب مشروبات ساخنة. ضع زجاجة ماء ساخن تحت البطانيات.



# كُون مجموعة أدوات للعواصف الثلجية

مجموعة أدوات العواصف الثلجية عبارة عن مجموعة من المستلزمات المفيدة في حالات الطوارئ المتعلقة بالطقس البارد عندما تكون عالقًا داخل منزلك أو سيارتك لفترة من الوقت. هناك قاعدة جيدة، وهي أن يكون لديك ما يكفي من الإمدادات لكل شخص وحيوان في منزلك لمدة ثلاثة أيام أو أكثر.

## مجموعة أدوات العواصف الثلجية للمنزل

يمكن أن تكون مجموعة أدوات العواصف الثلجية لمنزلك عبارة عن صندوق تحتفظ به بعيدًا أو قائمة بالعناصر التي تعرف أنها متوفرة دائمًا في منزلك.

- الماء: غالون واحد للفرد في اليوم
- الأغذية المعلبة والجافة: كمية تكفي لثلاثة أيام للفرد
- حليب صناعي للأطفال
- طعام الحيوانات الأليفة
- فتّاحة عُلب
- ملابس دافئة
- بطانيات
- راديو يعمل بالبطارية أو يدوي
- حقبة إسعافات أولية
- الأدوية المهمة
- مفتاح ربط وكماشة قلابان
- قفازات لتدفئة اليدين
- سكين جيب
- مصباح يدوي ذو بطاريات إضافية و/أو فوانيس ووقود إضافيين
- كبريت/قداحة
- موقد البروبان أو هلام الإيثانول الحار المعبأ، ويعرف كذلك باسم "ستيرنو"
- مجرفة ثلج
- شاحن هاتف محمول أو شمسي
- معدات الحماية الشخصية (الكمامات، المطهرات، إلخ)
- قفازات لتدفئة اليدين

مشتريات إضافية:

أعطية بلاستيكية وشريط لاصق لعزل النوافذ  
مولد كهرباء للمنزل

زر الرابط [www.ready.gov/kit](http://www.ready.gov/kit) للحصول على نصائح حول الاستعداد

## مجموعة أدوات العواصف الثلجية للسيارة

يمكنك تخزين مجموعة أدوات العواصف الثلجية في صندوق السيارة أو أسفل المقعد ما دام يمكنك الوصول إليها عندما تكون عالقًا داخل سيارتك.

- خزان بنزين ممتلئ
- زجاجات ماء
- وجبات خفيفة
- ملابس دافئة
- بطانيات
- حقبة إسعافات أولية
- الأدوية المهمة
- خريطة محلية
- سكين جيب
- مصباح يدوي وبطاريات
- مجرفة
- ملح/رمل/فرش فضلات القطط
- فرشاة ثلج
- مكشطة الجليد
- قطعة قماش ملونة زاهية أو مشاعل لاستخدامها كإشارة استغاثة
- قاطع للنوافذ
- كابلات توصيل للسيارة
- حبل السحب
- شاحن هاتف محمول

مشتريات إضافية:

سلاسل ثلج أو إطارات ثلج



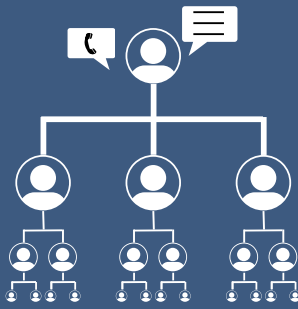
## استعد بميزانية محدودة

للعثور على عناصر مجانية، ألق نظرة على مجموعة "Buy Nothing" (لا تشتري شيئًا) في منطقتك على موقع فيسبوك أو قوائم خدمات Free Cycle. هذه موارد رائعة للعثور على الأدوات المنزلية والمعدات والمزيد. هناك مزيد من المعلومات على: [buynothingproject.org](http://buynothingproject.org) [freecycle.org](http://freecycle.org)



## أنشئ شبكة جهات اتصال

شبكات جهات الاتصال استُخدمت لمشاركة المعلومات على مر الأجيال. وكل شخص فيها مسؤول عن الاتصال بالأشخاص الموجودين تحته مباشرة والإبلاغ عما إذا كان هناك شخص لا يجب أو يحتاج إلى مساعدة. يمكن أن تطمئن على الجيران بسرعة باستخدام شبكة جهات الاتصال. كما أن شبكة جهات الاتصال الخاصة بك ربما تمنع الجيران من الشعور بالعزلة أو الوحدة. تذكر أن تضع خطة كيفية الاستجابة للاحتياجات وحالات الطوارئ التي تظهر أثناء الاطمئنان على الآخرين وما يجب فعله إذا كانت الهواتف لا تعمل. قد لا تعمل الهواتف الأرضية عند انقطاع التيار الكهربائي.



## اتخذ إجراءات السلامة

- خذ فترات راحة عند التجريف وكن حذرًا عند دفع السيارات العالقة لتجنب الإصابة بالإجهاد.
- سيستم راديو AM/FM الذي يعمل بالبطارية في تلقي التحديثات في حالة انقطاع التيار الكهربائي.
- احم أنابيب المياه من التجمد عن طريق استمرار تقطر الماء من الصنبور قليلًا.
- إذا كنت تتناول الدواء وتعيش بمفردك، فتأكد من أن الصيدلي والطبيب والشخص الذي تثق به على دراية بضرورة إمدادك بالأدوية.
- إذا كنت تستخدم معدات طبية تعمل بالطاقة، فتعرف على مصادر الطاقة الاحتياطية. تبّه شركة الكهرباء إلى وضع احتياجاتك ضمن أولوياتهم.
- إذا كنت تعاني من إعاقة تؤثر على الكلام، فاحتفظ بمعلومات مطبوعة تشرح احتياجاتك.



# تطبيق READYERIE للتأهب

تطبيق ReadyErie للتأهب متاح لسكان مقاطعة إيري لوضع خطط الطوارئ وتلقي المعلومات والتنبيهات الهامة من مقاطعة إيري أثناء حالات الطوارئ. أجب عن 5 أسئلة بسيطة واحصل على خطة تأهب للطوارئ مخصصة لحالتك.

- احصل فوراً على خرائط الإخلاء والطرق الآمنة
- اعثر على أقرب ملجأ للطوارئ والخدمات الخاصة في منطقتك
- احصل على تنبيهات من تطبيق ReadyErie
- ضع خطة طوارئ للأسرة واحصل على قوائم مفصلة لتوفير مجموعات أدوات الطوارئ المحمولة
- قم بـ "I am safe" (أنا بأمان) أو "I need help" (أنا بحاجة إلى المساعدة) بضغطة واحدة

هناك مزيد من المعلومات على هذا الرابط: [www.erie.gov/readyerie](http://www.erie.gov/readyerie)



## مصادر السلامة في الشتاء



معلومات أكثر على الإنترنت

### مأوى حالات الطوارئ

برنامج المساعدة المؤقتة من مقاطعة إيري يمكن أن يساعدك في العثور على مأوى أو فندق أو نزل مؤقت آمن.

من الاثنين-الجمعة من 9 ص-5 م (716) 858-8000  
بعد 5 م أو في عطلة نهاية الأسبوع اتصل بالرقم 2-1-1 أو  
211wny.org 1-800-696-9211

### الإنذار الأزرق

عندما تنخفض درجة الحرارة عن 32 درجة فهرنهايت، تفتح مواقع التدفئة في مقاطعة إيري.

211wny.org Dial 2-1-1

أرسل عبارة "codebluebuffalo" أو "codebluesouthernerie" إلى الرقم 898211

### هل علقت في الطريق؟

اتصل برقم 911 إذا كنت عالقا

خدمات المساعدة في حالات الطوارئ على الطرق  
1-(800) 842-2233

### تدريب مجاني على إجراءات السلامة

تدريب الإسعافات الأولية المجاني: الإسعافات الأولية والإنعاش القلبي  
firstaidforfree.com

تدريب مقاطعة إيري لإيقاف النزف (716) 858-7109

تدريبات مقاطعة إيري للتعرف على الجرعة الزائدة من المواد الأفيونية واستخدام النالوكسون (الناكسان) (716) 858-8701

تدريب شمال ولاية نيويورك للوقاية من السموم  
upstate.edu/poison/community/train

### برنامج مساعدات الطاقة المنزلية

الأموال والمعدات اللازمة لتدفئة منزلك

Erie County HEAP office (716) 858-7644

برنامج مساعدات الطقس ضمن خدمات كبار السن في مقاطعة إيري (716) 685-6252



## مكتب الإنصاف الصحي بمقاطعة إيري



هذا المنشور متاح بـ 5 لغات على موقعنا الإلكتروني وفي شكل مطبوع.

تتمثل رؤية مكتب الإنصاف الصحي بمقاطعة إيري في أن يتمتع الجميع في مقاطعة إيري بأقصى درجات الصحة والعافية. يقع مكتب لإنصاف الصحي داخل إدارة الصحة بمقاطعة إيري.

زر الرابط [www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)

هل تريد أن تعرف المزيد؟

أرسل لنا بريداً إلكترونياً على [HealthEquity@erie.gov](mailto:HealthEquity@erie.gov)



Erie County  
Department of  
Health



Public Health  
Prevent. Promote. Protect.

مكتب الإنصاف الصحي

[www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)

# مخزن مطبخك



بالاستعانة بنصائح من مجلس سياسات الغذاء في بوفالو ومقاطعة إيربي

## من الأمور الواجب مراعاتها

لكل أسرة احتياجاتها الخاصة. وهذه القائمة مجرد نقطة انطلاق. تحدث مع أفراد أسرتك لتحديد ما يناسب الجميع.

### النظام الغذائي

فكر في كمية الطعام التي تستهلكها يوميًا، وخطط لوجبات محتملة بناءً على ذلك. فعلمية واحدة من المعكرونة أو الفاصوليا لا تكفي لإطعام خمسة أشخاص.

### الطهي

- عند انقطاع التيار الكهربائي، لن تعمل المواقد الكهربائية. كما أن بعض مواقد الغاز مزودة بآلية أمان تمنع تشغيلها دون كهرباء.
- لا تحتاج الأطعمة المعلبة، مثل الخضراوات والفواكه والمعكرونة والتونة والفاصوليا المطبوخة والحساء، إلى التسخين لتكون آمنة للأكل.
- قدّم الأطعمة المخصصة للطوارئ للأطفال والأشخاص الذين يصعب إرضاؤهم في وقت مبكر ليعتادوا عليها ولتعرف على ما تفضله عائلتك.
- اكتب وصفات الطعام على الورق.
- فكر في شراء موقد تخميم أو منتج Sterno (كحول جيلاتيني معالج) لتسخين الطعام والمشروبات.
- أضف أعواد الكبريت إلى قائمة مستلزماتك.
- مواقد التخميم غير آمنة للاستخدام داخل المنزل.

### المعدات

احتفظ بمعدات مخصصة للاستخدام في حالات الطوارئ فقط. لن تتمكن من فتح المعلبات إذا كان فتّاح العلب مكسورًا أو مفقودًا.

- فتّاح علب يدوي قوي
- منتجات ورقية: أطباق وأوعية ومناديل وأكواب
- مستلزمات التنظيف والمناشف الورقية

### مدة الصلاحية

طريقتان بسيطتان للحفاظ على مخزن مطبخك جاهزًا:

1. راجع وأعد تزويد مخزن الطوارئ وقت التسوق الدوري.
2. راجع وأعد تزويد مخزن الطوارئ مرة أو مرتين سنويًا. ابحث عن المواد ذات مدة صلاحية طويلة. سجّل تواريخ تزويد المخزن في تقويمك.

### سلامة الغذاء

بانقطاع الكهرباء، تزداد احتمالية فساد الأطعمة. دون وقت انقطاع الكهرباء وأبقي أبواب الثلاجة مغلقة قدر الإمكان.

- استهلك الأطعمة الأغلب احتمالًا أنها ستفسد أولاً.
- إذا عاد التيار خلال أربع ساعات، فمعظم الأطعمة ستكون آمنة للأكل.
- المُجمّد (الفریزر) المملوء بالكامل يحتفظ بالأطعمة مجمدة لمدة يومين تقريبًا إذا بقي الباب مغلقًا. المُجمّد (الفریزر) غير المملوء بالكامل يحتفظ بالأطعمة مجمدة لمدة يوم تقريبًا.
- إذا ارتفعت درجة الحرارة في الثلاجة عن 45 درجة فهرنهايت، فتخلّص من اللحوم والدواجن والأسماك ومنتجات الألبان والبيض والأجبان الطرية والأطعمة المطهية.
- إذا شككت في صحة الطعام فتخلص منه. ولا تخاطر بصحتك.
- اطبع مخطط سلامة الطعام في حالات انقطاع الكهرباء:

<https://bit.ly/poweroutfoodsafetychart>

### الأطعمة الخاصة

قد لا يستطيع كبار السن أو من يتبعون حمية خاصة استهلاك الطعام المعلّب التقليدي. كما قد يحتاج أفراد الأسرة المصابون بأمراض مزمنة (مثل السكري أو داء الرتوج في القولون) إلى أنواع محددة من الطعام. اختر أطعمة قليلة الصوديوم واحتفظ بكمية إضافية من الماء لشطف المعلبات.

### حليب الأطفال الصناعي

لا تحاول تحضير الحليب الصناعي في المنزل. لا تُخفف الحليب بالماء. حاول الاحتفاظ بمخزون يكفي من 10 إلى 14 يومًا. لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة: [bit.ly/HHSFormulaTips](https://bit.ly/HHSFormulaTips)

### الكافيين والكحول

قلّل من الكافيين والكحول في الأوقات العصيبة. احرص على توفير مشروبات خالية من الكافيين والكحول، بالإضافة إلى الماء، لحماية جسدك من الجفاف.



## الاستعداد

### بميزانية محدودة

لست بحاجة إلى وجبات مجففة باهظة الثمن أو حاويات ضخمة من الحبوب لتنجو وقت الأزمات. وذلك لأنه تتعدد الوسائل التي تساعدك على توفير المال وأنت تُعد مستلزمات الطوارئ.

- أضف عنصرًا أو اثنين لقائمة التسوق كل أسبوع. المعلبات رخيصة نسبيًا، لكن بعض الوجبات الخفيفة والأطعمة عالية الطاقة قد تكون أغلى. فتذكر أن تُخزن كثيرًا من الأطعمة المُكلّفة من حين إلى آخر لتوزيع التكاليف وتوفير نقودك.
- ابحث عن العروض واشتر بالجملة، وتسوق مع صديق. شراء كميات من الحساء أو الفاصوليا أو ألواح الطاقة أو المكسرات سيوفر المال.
- تسوق مع جيرانك أو أسرتك لتستعدوا معًا.
- زر بنك الطعام المحلي. إن كانت ميزانيتك محدودة وقليلة، فبنك الطعام سيساعدك.
- تعلّم طريقة تعليب الطعام منزليًا. تعلّم حفظ الطعام يمكن أن يقلل من المصاريف طوال العام ويزيد ميزانيتك للطعام. الأطعمة الطازجة تكون أرخص في موسمها. فاشترِ المنتجات الطازجة في الصيف واحتفظ بها للشتاء.
- احرص على اتباع أساليب التعليب الصحيحة لتتأكد من سلامة ما تأكله. يمكنك العثور على موارد وتعلّم عن التعليب في المكتبة المحلية.

# قائمة التحقق لمخزن الطوارئ

## احتياجات الأطفال الرضع والصغار

- ☐ طعام أطفال
- ☐ الحليب الصناعي
- ☐ أكياس طعام (pouches)
- ☐ وجبات خفيفة

## أطعمة سهلة التحضير

- ☐ بطاطا سريعة التحضير
- ☐ مسحوق البيض
- ☐ أطعمة مجففة
- ☐ أكياس غذاء جاهزة

## احتياجات الحيوانات الأليفة

- ☐ الأطعمة
- ☐ الماء
- ☐ الأدوية
- ☐ الحلوى كمكافآت
- ☐ وسائل ماصة للفضلات

## حلويات

- ☐ حلويات صلبة
- ☐ شوكولاتة

## المعدات

- ☐ فتّاح علب
- ☐ أدوات ورقية
- ☐ مستلزمات التنظيف

## نصيحة بخصوص الأدوية الموصوفة

إعداد مخزون طارئ من الأدوية التي تتناولها بانتظام، اطلب إعادة صرفها مبكرًا. معظم شركات التأمين، بما في ذلك خطط ميديكير، تسمح لك بإعادة صرف الدواء قبل 5 أيام من موعده. قم بذلك مرتين، وواصل إعادة التعبئة شهريًا لتضمن وجود فائض كافٍ يغطي 10 أيام دائمًا.

## المياه المعبأة في زجاجات

- ☐ غالون (3.8 لتر) لكل شخص يوميًا، بالإضافة إلى كمية إضافية للغسل.

## أطعمة معلبة جاهزة للأكل

- ☐ خضراوات
- ☐ فواكه
- ☐ لحوم
- ☐ أسماك: تونة، سالمون.
- ☐ دواجن
- ☐ فاصوليا: كاملة، مهروسة، مطبوخة
- ☐ معكرونة: معكرونة من العلامة Spaghetti Os
- ☐ الحساء: شوربة غنية أو يخنة
- ☐ عصائر: 100% فواكه أو خضراوات
- ☐ صلصة التفاح

## الحليب وبدائله:

- ☐ عبوات مربعة صغيرة للاستخدام الفردي يمكن تخزينها خارج الثلاجة
- ☐ مسحوق الحليب
- ☐ الحليب المُعلب

## أطعمة عالية الطاقة

- ☐ زبدة الفول السوداني
- ☐ غرانولا وحبوب الإفطار
- ☐ المُرَبَّى
- ☐ ترايل ميكس (خليط من المكسرات والفواكه)
- ☐ مكسرات
- ☐ لحوم مجففة (جيريكي)
- ☐ المجففة وقطع الشوكولاتة
- ☐ ألواح الطاقة

## أساسيات

- ☐ سكر
- ☐ ملح
- ☐ التوابل والبهارات والفلفل الأسود
- ☐ قهوة سريعة التحضير، شاي، مشروبات غازية







SCAN ME

This Emergency Care Kit includes tools and resources to help you & your household during an emergency situation.

**Watch our video with a guide to your emergency care kit at [bit.ly/3YxkbIB](http://bit.ly/3YxkbIB) or scan the QR code.**



United Way  
of Buffalo & Erie County



Keep your family and loved ones

**SAFE.**

**Download the ReadyErie**  
Community Preparedness App today!



Get the ReadyErie app on your phone:  
[www.erie.gov/readyerie](http://www.erie.gov/readyerie)



SCAN ME



**Erie Path** is Erie County's new smartphone app that helps parents and caregivers address the mental and behavioral health challenges faced by children and adolescents:

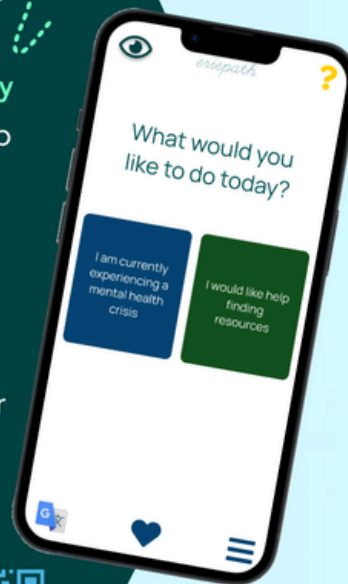
- ▶ **Find available programs and services** for children and adolescents.
- ▶ **Access information** that explains what their children and adolescents may face.
- ▶ **Explore practical strategies** for helping children and adolescents in their care.

[erie.gov/eriepath](http://erie.gov/eriepath)

SCAN CODE WITH YOUR SMARTPHONE:



SCAN ME



**Erie Path** also includes resources for adult mental and behavioral health services, information for housing, employment, childcare, food pantries, medical care, social services, and senior services that can benefit adults and caregivers.



## الناركان هو أداة منقذة

تقدّم مقاطعة إيري الناركان مجاناً إلى جانب

مستلزمات أخرى للحد من الضرر

يمكن للشركات والأفراد التواصل مع إدارة الصحة في مقاطعة إيري للحصول على هذه المستلزمات.

لطلب مستلزمات الحد من الضرر:

اتصل: 716-858-7695

أرسل رسالة نصية: 716-225-5473

البريد الإلكتروني: [harm.reduction@erie.gov](mailto:harm.reduction@erie.gov)

الموقع الإلكتروني: [erie.gov/narcan](http://erie.gov/narcan)

زر العنوان: 1st Floor Lobby at the Rath Building, 95

Franklin St, Buffalo, NY 14202

## تقدّم مقاطعة إيري تدريبات مجانية على استخدام الناركان (افتراضية وحضورية)

تعلّم مبادئ الحد من الضرر، وأعراض الجرعة الزائدة، وطريقة استخدام الناركان. اطرح أسئلتك حول قانون "قانون السامري الصالح (Good Samaritan Law)"، والإرشاد الذي يقدمه أشخاص مرّوا بتجارب مشابهة، والعلاج والدعم.

التدريب متاح افتراضياً وحضورياً. يمكن تخصيص التدريب للشركات، والمؤسسات، والمجموعات المجتمعية، والأسر، والأفراد.

## الناركان هو أداة للإسعاف الأولي



الناركان هو أداة منقذة

[ERIE.GOV/NARCAN](http://erie.gov/narcan)

والوصمة المرتبطة باستخدام الناركان تؤذي الجميع. معدلات الجرعة الزائدة مرتفعة في المجتمعات الداكنة البشرة، ودواء ناركان يُنقذ أرواحهم. فلننشر الوعي ونكسر الوصمة الاجتماعية.

### انظر

- كيف يبدو الشخص عندما يتعاطى جرعة زائدة؟
- عند الأشخاص ذوي البشرة الفاتحة، يتحوّل لون الجلد إلى أرجواني مزرق.
- عند الأشخاص ذوي البشرة الداكنة، يصبح لون الجلد رمادياً أو شاحباً.
- يصير الوجه شاحباً
- يتغيّر لون الأظافر إلى الأزرق أو البنفسجي الداكن.
- يتغيّر لون الشفاه إلى الأزرق أو البنفسجي الداكن.

### اعرف

- ما الأعراض الأخرى للجرعة الزائدة؟
- فقدان الوعي
- عدم الاستجابة عند اللمس
- التقيؤ
- ارتخاء في الجسم

### اسمع

- ما الذي تسمعه من شخص تناول جرعة زائدة؟
- أصوات اختناق
- لهات أو تنفّس متقطع
- شخير عميق أو أصوات غرغرة

## إدارة الصحة في ولاية نيويورك

### معلومات حول الجرعة الزائدة من المواد الأفيونية

تُقدم إدارة الصحة في ولاية نيويورك معلومات إلكترونية لدعم من يتعاملون مع حالات الجرعة الزائدة.

هذه المعلومات متاحة بعدة لغات منها: العربية، الصينية، الفرنسية، الكريولية الهايتية، البنغالية، الإيطالية، الكورية، البولندية، الروسية، الإسبانية، الأردية، الينديشية.

### اعرف معلومات عن:

- كيفية استخدام بخاخ الأنف ناركان
- كيفية التعرف على علامات الجرعة الزائدة
- ماذا تفعل إذا رأيت حالة جرعة زائدة
- حقائق عن مادة الفنتانيل
- تثقيف الأسر
- قانون السامري الصالح (911)
- سوء استخدام الأدوية

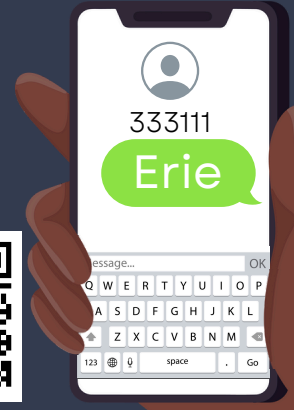
### زر الرابط:

[www.health.ny.gov/diseases/aids/general/opioid\\_overdose\\_prevention/overdose\\_facts.htm](http://www.health.ny.gov/diseases/aids/general/opioid_overdose_prevention/overdose_facts.htm)



# تنبيهات الطوارئ والطقس في ولاية نيويورك

أرسل اسم مقاطعتك في رسالة نصية إلى الرقم 333111 لتلقي تنبيهات الطوارئ والطقس بشكل فوري.



لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة: [www.dhss.ny.gov/emergency-alerts](http://www.dhss.ny.gov/emergency-alerts)

لا تكتب كلمة "county" (مقاطعة). ولا تضيف أي فراغات أو علامات ترقيم. يعمل هذا النظام مع جميع شركات الاتصالات. قد تُطبق رسوم على الرسائل والبيانات.

## هل أنت أحد مقدّمي الرعاية؟

لا تنسَ إعداد خطة لأحبائك أيضًا!

لمزيد من المعلومات، اقرأ:  
دليل الاستعداد للكوارث لمقدّمي الرعاية.



زر الرابط:

[bit.ly/DisasterPreparednessforCaregivers](http://bit.ly/DisasterPreparednessforCaregivers)



# 2.1.1

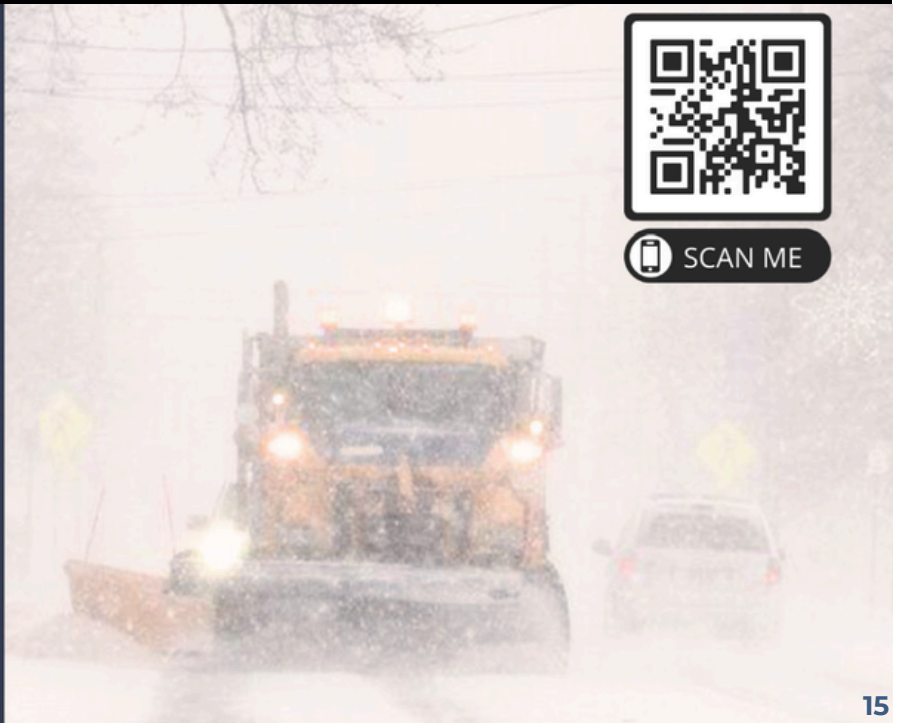
Western New York

Get Connected.  
Get Answers.

Text your zip code  
to **898-211**



SCAN ME



# أرقام هواتف مُساعدة

اطلب 911  
اطلب 988  
**800-222-1222**

الطوارئ الطبية  
الوقاية من الانتحار وخط الأزمات  
مركز السموم في شمال ولاية نيويورك

الخط غير الطارئ لمقاطعة إيري  
[716-858-SNOW \(7669\)](tel:716-858-SNOW)

\*يُفعل في حالات الطوارئ فقط\*

الخط غير الطارئ لمقاطعة إيري  
قسم شرطة المقاطعة  
[716-858-2903](tel:716-858-2903)

خدمة WNY 211

[2-1-1](tel:2-1-1)

للحصول على دعم في الطعام، والمأوى، والمزيد

مركز الاتصالات في مدينة بوفالو

[3-1-1](tel:3-1-1)

خدمات الأزمات

[716-834-3131](tel:716-834-3131)

[crisisservices.org](http://crisisservices.org)

\*للمساعدة أثناء الأزمة أو المواقف الصادمة أو بعدها

الخط الساخن للإبلاغ عن إساءة معاملة الأطفال في  
ولاية نيويورك

[800-342-3720](tel:800-342-3720)

[nyschildrensalliance.org](http://nyschildrensalliance.org)

مركز العدالة الأسرية - خط أمان العنف المنزلي

[SAFE \(7233\)-716-558](tel:SAFE-7233)

[fjcsafe.org](http://fjcsafe.org)

هيئة المياه في مقاطعة إيري

المعلومات العامة: [716-849-8444](tel:716-849-8444)

الطوارئ: [716-684-0900](tel:716-684-0900)

خط طوارئ الغاز في نيويورك (NYSEG)

[800-572-1121](tel:800-572-1121)

[nyseg.com](http://nyseg.com)

خط طوارئ الوقود الوطني NATIONAL FUEL

[800-365-3234](tel:800-365-3234)

[nationalfuel.com](http://nationalfuel.com)

الشبكة الوطنية لخطوط الطاقة المعطلة

[800-867-5222](tel:800-867-5222)

أبلغ عن انقطاع التيار عبر الإنترنت:

[nationalgridus.com](http://nationalgridus.com)

خط طوارئ الغاز للشبكة الوطنية NATIONAL GRID

[800-892-2345](tel:800-892-2345)

ألم تعد إليك الكهرباء بعد؟

اتصل بالشبكة الوطنية NATIONAL GRID

[800-867-5222](tel:800-867-5222)

إذا عادت الكهرباء إلى جيرانك وما زالت منقطعة في منزلك

## نودّ أن نسمع رأيك!

أخبرنا إن كانت هذه العدة مفيدة لك عبر تعبئة الاستبيان في الرابط أدناه.  
الاستبيان يستغرق 5 دقائق فقط. إجاباتك تبقى سرّية.

زر الرابط: [bit.ly/EmergencyKitFeedback](https://bit.ly/EmergencyKitFeedback)



**UNITED WAY**  
Buffalo & Erie County



Erie County  
Department of  
Health



Public Health  
Prevent. Promote. Protect.



[www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)