

آمادگی برای بحران‌ها: کمک به اعضای خانواده

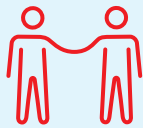
بحران‌ها و فاجعه‌ها نیازمند آمادگی خوب هستند، به‌ویژه زمانی که اعضای خانواده سالمند باشند یا با مشکلات صحتی روبه‌رو باشند

زمانی که توانایی کمک به خود به حد نهایی خود برسد یا نهادهای رسمی امدادسانی بیش از حد مصروف باشند، شبکه‌های اجتماعی و حمایت متقابل برای عبور ایمن از بحران‌ها ضروری می‌شوند. در اینجا چند توصیه و رهنمود ساده برای کمک به آماده‌سازی خود و اعضای خانواده‌تان برای شرایط اضطراری آورده شده است.

این موارد، علاوه بر ذخیره‌سازی مواد لازم و آماده‌سازی بسته اضطراری، کمک به همسایگان را نیز شامل می‌شود. این امر می‌تواند به‌ویژه زمانی مفید باشد که یکی از اعضای خانواده به‌تنهایی زندگی کند اما گاهی به حمایت نیاز داشته باشد



طرح ارتباطی در شرایط بحران



برای بُریدن و همراه بردن طرح ارتباطی در شرایط بحران در صورت وقوع یک فاجعه بزرگ استفاده می‌شود تا اطمینان حاصل گردد که عزیزان (اعضای خانواده یا دوستان) بتوانند به‌سرعت و به‌گونه‌ای قابل اعتماد با یکدیگر تماس برقرار کنند. از این نمونه برای ایجاد یک طرح ارتباطی برای هر فرد در خانواده یا حلقه دوستان خود استفاده کنید

نکاتی برای کمک به افرادی که در بحران‌ها به حمایت بیشتر نیاز دارند

- ☐ درخواست و بررسی اینکه آیا به کمک نیاز است یا خیر
- ☐ تماس با خط داغ شهروندان به شماره 030115 در صورتی که تخلیه ضروری باشد و نیاز به وسیله نقلیه وجود داشته باشد
- ☐ آگاه‌سازی تیم‌های اضطراری از افرادی که به کمک نیاز دارند و همچنین حیوانات خانگی در صورت وجود
- ☐ پرسش در مورد اینکه آیا یک بسته اضطراری آماده وجود دارد یا خیر
- ☐ ارائه حمایت هنگام ترک خانه، مانند حمل بکس‌ها
- ☐ بررسی اینکه آیا یک طرح ارتباطی در بحران وجود دارد که بتوان از آن استفاده کرد
- ☐ اطلاع دادن به خویشاوندان یا دوستان و اطمینان از اینکه آیا شخص آسیب‌دیده می‌تواند نزد آنان اقامت کند یا خیر
- ☐ فراهم کردن محل خواب موقت
- ☐ پیشنهاد کمک برای خرید مواد ضروری مانند آب

توجه مهم: نخست ایمنی شما



هرگز خود را در معرض خطر قرار ندهید و بیش از توان خود فشار وارد نکنید. تنها به اندازه‌ای کمک کنید که توانایی و تمایل انجام آن را دارید. در امور طبی، همیشه ارائه کمک را به متخصصان واگذار کنید. شما می‌توانید نمای کلی خدمات مختلف حمایتی برای افراد نیازمند و کمک‌کنندگان را در وبسایت ما پیدا کنید

**DRK Landesverband
Berliner Rotes Kreuz e. V.**
Bachestraße 11
12161 Berlin

Tel. 030 600300
einsatzdienste@drk-berlin.de
www.drk-berlin.de
Stand: Januar 2025



Gefördert durch die

GlücksSpirale

آمادگی برای شرایط اضطراری برای والدین و پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها

صلیب سرخ آلمان در برلین



© DRK LV Berlin

آمادگی خوب، محافظت خوب: چگونه
خانواده خود را در شرایط اضطراری محافظت
کنید

سازمان‌دهی کمک میان همسایگان

اعضای خانواده خود را تشویق کنید که در صورت نیاز، کمک همسایگان را بپذیرند. راه‌های زیادی وجود دارد که همسایگان می‌توانند در زندگی روزمره به یکدیگر کمک کنند. به‌ویژه در شرایط جوی شدید مانند موج گرما یا یخبندان، سالمندان یا افرادی که با مشکلات صحتی روبه‌رو هستند به حمایت بیشتری نیاز دارند، مانند کمک در خرید

در ادامه چند نمونه دیگر از چگونگی کمک همسایگان به یکدیگر آمده است:

مراقبت از حیوانات خانگی

خدمات همراهی و انتقال مانند رفتن به قرارهای طبی

مراقبت از باغچه و گیاهان در زمان غیبت

مراقبت از کودکان

کمک در امور ترمیمی و مشکلات فنی

حتی بدون ارتباط مستقیم با همسایگان نیز راه‌هایی برای کمک کردن یا یافتن حمایت

در محیط اطراف وجود دارد. می‌توانید چنین خدماتی را به‌صورت آنلاین، برای

مثال در نشانی زیر پیدا کنید:

www.nebenan.de

همچنین گزینه‌های «غیردیجیتالی» نیز وجود دارند، مانند مراکز محلی نزدیک شم

www.quartiersmanagement-berlin.de

تمام امور مهم را در دسترس نگه دارید

با آماده‌سازی قبلی بسته اضطراری، شما یا اعضای خانواده‌تان در هنگام وقوع وضعیت اضطراری تمام وسایل ضروری را در دسترس خواهید داشت، به‌ویژه در شرایط پرسترس که به یاد آوردن همه چیز دشوار است.

می‌توانید از طریق وبسایت اداره فدرال حفاظت مدنی و کمک در حوادث، با اقلامی که باید در بسته اضطراری وجود داشته باشند آشنا شوید.

www.kurzelinks.de/bbk-notgepaeck

یک جعبه دارو، مانند جعبه صلیب سرخ وابسته به صلیب سرخ آلمان، نیز یک افزوده مفید است. این جعبه حاوی اطلاعات مهم درباره داروهایی است که باید مصرف شوند و همچنین بیماری‌های قبلی است. جعبه دارو در یک محل ثابت، معمولاً در یخچال، نگهداری می‌شود تا امدادگران یا خویشاوندان بتوانند در شرایط اضطراری به‌سرعت آن را پیدا کنند

حمایت از سوی مقامات

طرح ارتباطی در شرایط بحران را هر سال بررسی و به‌روزرسانی کنید. به‌خاطر داشته باشید: در شرایط اضطراری با شماره 110 یا 112 تماس بگیرید! در صورت تخلیه، برای مثال به دلیل کشف بمب در شهرهای بزرگی مانند برلین، تمام اطلاعات مهم را از اداره منطقه مسئول دریافت خواهید کرد. همچنین می‌توانید برای افراد دارای محدودیت حرکتی درخواست کمک حمل‌ونقل نمایید. اگر شماره اداره منطقه را در اختیار ندارید، می‌توانید با شماره تلفن شهروندان (030) 115 تماس بگیرید تا با نهادهای مربوطه ارتباط برقرار کنید. خط تلفن شهروندان در روزهای کاری از ساعت 7 صبح تا 6 عصر فعال است. در صورت وقوع فاجعه‌های بزرگ، در برلین مراکزی به نام Katastrophenschutz-Leuchttürme در برابر فاجعه به‌عنوان نقاط تماس در دسترس هستند. افتتاح این مراکز در شرایط اضطراری به‌صورت جداگانه اعلام خواهد شد. می‌توانید اطلاعات بیشتر درباره وضعیت اقدامات حفاظت در برابر بحران در برلین را از طریق اینترنت در نشانی www.berlin.de/katastrophenschutz دریافت کنید.

می‌توانید از طریق اپلیکیشن‌های هشداردهنده مانند اپلیکیشن NINA، هشدارهای سریع و آسان درباره رویدادهای ویژه دریافت کنید. این اپلیکیشن توسط اداره فدرال حفاظت مدنی و کمک در حوادث مدیریت می‌شود که همچنین یک راهنمای جامع درباره آمادگی برای شرایط اضطراری و اقدامات درست در وضعیت‌های اضطراری منتشر می‌کند. www.kurzelinks.de/ratgeber-notfallvorsorge

ایمنی در هر بحران

حمایت از اعضای خانواده نیازمند

بحران‌ها و فاجعه‌ها اغلب به‌صورت غیرمنتظره رخ می‌دهند، از بلایای طبیعی گرفته تا خرابی‌های فنی یا عملیات تخلیه. برای خانواده‌هایی که دارای اعضای با نیاز به حمایت بیشتر هستند، آمادگی قبلی از اهمیت ویژه برخوردار است. کسی که از قبل برنامه‌ریزی کند، در شرایط اضطراری قادر به اقدام خواهد بود و می‌تواند به‌سرعت و به‌طور مؤثر به خود و دیگران کمک کند

در ارتباط بمانید

اگر نمی‌توانید به‌طور منظم به اعضای خانواده خود سر بزنید، تماس‌های تلفنی دوره‌ای برای آگاهی از وضعیت صحت و سلامتی آنان برنامه‌ریزی کنید. همچنین اطمینان حاصل کنید که در صورت وقوع یک وضعیت اضطراری غیرمنتظره بتوانید اطلاعات لازم را دریافت کنید.

برای این منظور، شماره تلفن خود را در محلی قابل مشاهده در خانه شخص نیازمند به کمک قرار دهید. همچنین ممکن است مفید باشد که شماره خود را به یک همسایه مورد اعتماد نیز بدهید.

همچنین یک طرح ارتباطی در بحران ایجاد کنید تا همه اعضای خانواده بدانند در صورت وقوع یک وضعیت اضطراری بزرگ چگونه با یکدیگر تماس برقرار کنند



آمادگی ساده برای شرایط اضطراری:

جعبه صلیب سرخ که اطلاعات مهم شخصی و صحتی برای شرایط اضطراری در آن نگهداری می‌شود. این جعبه در یخچال نگهداری می‌شود، جایی که تقریباً در هر خانه‌ای به‌راحتی قابل یافتن است.

طرح ارتباطی بحران را هر سال بررسی و به‌روزرسانی کنید.

به یاد داشته باشید: ادر شرایط اضطراری با 110 یا 112 تماس بگیرید