

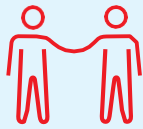
## الاستعداد للأزمات: المساعدة لأفراد العائلة

تتطلب الأزمات والكوارث استعدادًا جيدًا – خاصةً إذا كان هناك أفراد من العائلة كبار في السن أو يعانون من مشاكل صحية

عندما تصل المساعدة الذاتية إلى حدودها أو تكون المؤسسات الرسمية للإغاثة مثقلة، تصبح الشبكات الاجتماعية والدعم المتبادل أمرًا ضروريًا لتجاوز الأزمات بسلام. إليك بعض النصائح والإرشادات البسيطة لمساعدتك في تحضير نفسك وأفراد عائلتك لحالات الطوارئ. يشمل ذلك، إلى جانب تخزين الإمدادات وتحضير حقيبة الطوارئ، مساعدة الجيران أيضًا. يمكن أن يكون هذا مفيدًا بشكل خاص عندما يعيش أحد أفراد العائلة بمفرده ولكنه يحتاج إلى دعم من وقت لآخر



### خطة الاتصال في حالات الأزمات



#### للقصّ والأخذ معك

يُستخدم خطة الاتصال في حالات الأزمات في حالة وقوع كارثة كبرى لضمان أن يتمكن الأحياء (أفراد العائلة أو الأصدقاء) من التواصل مع بعضهم البعض بسرعة وموثوقية. استخدم هذا النموذج لإنشاء خطة اتصال لكل شخص في أسرتك أو دائرة أصدقائك.

## نصائح لمساعدة الأشخاص الذين يحتاجون إلى دعم إضافي في الأزمات

- الاستفسار عما إذا كانت هناك حاجة إلى مساعدة
- الاتصال بالخط الساخن للمواطنين على الرقم 030115 في حال كان الإخلاء ضروريًا وكان هناك حاجة إلى وسيلة نقل
- تنبيه فرق الطوارئ إلى الأشخاص المحتاجين إلى المساعدة وأيضًا إلى الحيوانات الأليفة إن وجدت
- السؤال عما إذا كان هناك حقيبة طوارئ جاهزة
- تقديم الدعم عند مغادرة المنزل مثل حمل الحقائب
- الاستفسار عما إذا كان هناك خطة اتصالات في الأزمات يمكن استخدامها
- إبلاغ الأقارب أو الأصدقاء والتأكد مما إذا كان يمكن للشخص المتضرر الإقامة لديهم
- تقديم مكان نوم مؤقت
- عرض المساعدة في شراء الإمدادات مثل المياه



أولًا سلامتك: مهم تنبيه لا تعرض نفسك أبدًا للخطر ولا ترهق نفسك. قَدِّم فقط القدر من المساعدة التي تقدر عليها وترغب في تقديمها. في الأمور الطبية، اترك تقديم المساعدة دائمًا للمحترفين. يمكنك العثور على نظرة عامة على مختلف عروض الدعم للأشخاص المحتاجين والمساعدين على موقعنا الإلكتروني

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



DRK Landesverband  
Berliner Rotes Kreuz e. V.



الصليب الأحمر الألماني في برلين

## الاستعداد لحالات الطوارئ للوالدين والأجداد



الاستعداد الجيد، الحماية الجيدة: كيف تحمي عائلتك في حالات الطوارئ

www.drk-berlin.de

## السلامة في كل أزمة

### دعم أفراد الأسرة المحتاجين

غالبًا ما تحدث الأزمات والكوارث بشكل غير متوقع – من الكوارث الطبيعية إلى الأعطال التقنية أو عمليات الإخلاء. وبالنسبة للعائلات التي لديها أفراد يحتاجون إلى دعم إضافي، فإن الاستعداد المسبق أمر بالغ الأهمية. فمن يخطط مسبقًا، يظل قادرًا على التصرف في حالات الطوارئ ويمكنه مساعدة نفسه والآخرين بسرعة وفعالية

### البقاء على اتصال

إذا لم تتمكن من زيارة أفراد عائلتك بانتظام، فخطط لمكالمات هاتفية دورية للاطمئنان على صحتهم وسلامتهم. تأكد أيضًا من أنه يمكنك تلقي المعلومات في حالة حدوث طارئ غير متوقع لهذا، ضع رقم هاتفك في مكان واضح داخل منزل الشخص المحتاج إلى المساعدة. قد يكون من المفيد أيضًا إعطاء رقمك لشخص موثوق به من الجيران قم أيضًا بإنشاء خطة تواصل في الأزمات، حتى يعرف جميع أفراد العائلة كيف يتواصلون في حالة حدوث طارئ كبير

### الاحتفاظ بجميع الأمور المهمة في متناول اليد

من خلال تحضير حقيبة الطوارئ مسبقًا، سيكون لديك أنت أو أفراد عائلتك جميع الأشياء الضرورية في متناول اليد عند حدوث حالة طوارئ – خاصة في حالات التوتر، حيث يصعب التفكير في كل شيء يمكنك معرفة العناصر التي يجب أن تحتويها حقيبة الطوارئ من خلال موقع المكتب الفيدرالي للحماية المدنية والمساعدة في حالات الكوارث

[www.kurzelinks.de/bbk-notgepaeck](http://www.kurzelinks.de/bbk-notgepaeck).

يعد صندوق الأدوية، مثل صندوق الصليب الأحمر التابع للصليب الأحمر الألماني، إضافة مفيدة أيضًا. ويحتوي على معلومات هامة عن الأدوية التي يجب تناولها والأمراض السابقة. يتم حفظ صندوق الدواء في مكان ثابت - عادة في الثلاجة - حتى يتمكن عمال الإنقاذ أو الأقارب من العثور عليه بسرعة في حالة الطوارئ

### الدعم من قبل السلطات

في حالة الإخلاء، على سبيل المثال بسبب العثور على قنابل في المدن الكبرى مثل برلين، سوف تتلقى جميع المعلومات المهمة من مكتب المنطقة المسؤول. ويمكنك أيضًا طلب المساعدة في النقل للأشخاص ذوي القدرة المحدودة على الحركة هناك. إذا لم يكن لديك رقم مكتب المنطقة، يمكنك الاتصال برقم هاتف المواطنين (030) 115 للتواصل مع الجهات المعنية. خط الهاتف للمواطنين متاح طيلة أيام العمل من الساعة 7 صباحاً وحتى الساعة 6 مساءً. في حالة وقوع كوارث كبرى، تتوفر في برلين ما يسمى بمنارات الحماية من الكوارث كنقاط اتصال. وسيتم الإعلان عن افتتاح هذه المنارات بشكل منفصل في حالة الطوارئ. يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول حالة تدابير الحماية من الكوارث في برلين عبر الإنترنت على [www.berlin.de/katastrophenschutz](http://www.berlin.de/katastrophenschutz).

يمكنك الحصول على إشعارات سريعة وسهلة حول الأحداث الخاصة باستخدام تطبيقات التحذير مثل تطبيق نينا

يتم تشغيل هذا التطبيق من قبل المكتب الاتحادي للحماية المدنية والمساعدة في حالات الكوارث، والذي ينشر أيضًا دليلاً شاملاً حول الاستعداد للطوارئ والإجراءات الصحيحة في حالات الطوارئ [www.kurzelinks.de/ratgeber-notfallvorsorge](http://www.kurzelinks.de/ratgeber-notfallvorsorge).

### تنظيم المساعدة بين الجيران

شجّع أفراد عائلتك على قبول المساعدة من الجيران عند الحاجة. هناك العديد من الطرق التي يمكن أن يساعد بها الجيران بعضهم البعض في الحياة اليومية. خصوصًا في الظروف الجوية القاسية مثل موجات الحر أو الجليد، يحتاج كبار السن أو الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية إلى دعم إضافي، مثل المساعدة في التسوق

فيما يلي بعض الأمثلة الأخرى على كيفية مساعدة الجيران بعضهم البعض العناية بالحيوانات الأليفة خدمات التوصيل مثل الذهاب إلى المواعيد الطبية العناية بالحديقة والنباتات أثناء الغياب رعاية الأطفال المساعدة في أعمال الصيانة والمشاكل التقنية حتى بدون التواصل المباشر مع الجيران، هناك طرق للمساعدة أو العثور على دعم في محيطك. يمكنك العثور على مثل هذه الخدمات عبر الإنترنت، على سبيل المثال على [www.nebenan.de](http://www.nebenan.de)

كما توجد خيارات "غير رقمية"، مثل مراكز الأحياء القريبة منك [www.quartiersmanagement-berlin.de](http://www.quartiersmanagement-berlin.de)

### خطة الاتصال في حالات الأزمات

اسمي: .....

عنواني: .....

رقم هاتفي: .....

اسم(اء) الشخص(الأشخاص) المخصص للطوارئ: .....

رقم هاتف الشخص(الأشخاص) المخصص للطوارئ: .....

نقطة التجمع في حالة الطوارئ داخل الحي السكني: .....

نقطة التجمع في حالة الطوارئ خارج الحي السكني: .....

(المعلومات الطبية (إن وجدت): .....

تحقق من خطة الاتصال في حالات الأزمات وقم بتحديثها كل عام 112 أو 110 تذكر: في حالات الطوارئ، اتصل بالرقم



© Willing-Holtz / DRK

الاستعداد البسيط للطوارئ:

عليه الصليب الأحمر، بداخلها يتم تخزين البيانات الشخصية والصحية المهمة للطوارئ. يتم تخزين العبوة في الثلاجة، حيث يمكن العثور عليها بسهولة في كل شقة تقريبًا