

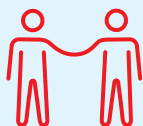
جوامع نیرومند در زمان‌های بحران به یکدیگر کمک می‌کنند

انجام اجتماعی نقش اساسی در مدیریت بحران‌ها دارد. به‌ویژه در شرایطی که ساختارهای خودیاری یا دولتی به محدودیت‌های خود می‌رسند

حتی در یک شهر بزرگ مانند برلین که اغلب به‌عنوان شهری بی‌نام‌نشان تلقی می‌شود، کمک همسایگی می‌تواند جامعه را تقویت کند. در شرایط بحران، مانند تخلیه یا سایر موارد اضطراری، این همبستگی اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. در یک محله آشنا، شما می‌توانید در چنین شرایطی به‌ویژه زمانی کمک کنید که افراد نیازمند کمک، مانند سالمندان یا بیماران، به یاری نیاز داشته باشند و هیچ یک از بستگانشان در دسترس نباشند



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
- ☐ آگاسازی 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 نمایی

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

DRK Landesverband
Berliner Rotes Kreuz e. V.



صلیب سرخ آلمان در برلین

کمک همسایگی



باهم زندگی روزمره را مدیریت کرده و بر
بحران‌ها غلبه کنیم

www.drk-berlin.de

چگونه می‌توانید محله خود را تقویت کنید

کمک همسایگی می‌تواند از رفتارهای کوچک روزمره تا حمایت هدفمند در شرایط اضطراری را دربر گیرد. خواه کمک در خرید باشد یا بیرون بردن زباله، حتی کارهای کوچک نیز به ایجاد اعتماد و ساختن جامعه‌ای نیرومند کمک می‌کنند؛ جامعه‌ای که اعضای آن هنگام نیاز از یکدیگر حمایت می‌کنند

حمایت همسایگی در زندگی روزمره

راه‌های بسیاری وجود دارند که همسایه‌ها می‌توانند در زندگی روزمره به یکدیگر کمک کنند. به‌ویژه در شرایط آب‌وهوایی شدید مانند گرمای زیاد یا یخبندان، سالمندان یا افراد دارای محدودیت‌های جسمی اغلب به حمایت نیاز دارند، برای مثال در خرید یک پیشنهاد ساده برای آوردن چیزی از سوپرمارکت می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند. بسیاری از سوپرمارکت‌ها همچنین امکان سفارش آنلاین را فراهم می‌کنند که در آن همسایه‌ها می‌توانند هزینه ارسال را با یکدیگر تقسیم کنند. این فرصت به‌خوبی می‌تواند برای گفت‌وگو در کنار یک پیاله چای و آشنایی بیشتر با یکدیگر مورد استفاده قرار گیرد



همیاری همسایگی

حتی رفتارهای کوچک، مانند پیشنهاد کمک در پاسخ به پرسش‌های مربوط به استفاده از تلفن هوشمند، روحیه اجتماعی را در زندگی روزمره تقویت می‌کند

چند نمونه دیگر از روش‌هایی که می‌توانید در زندگی روزمره از یکدیگر حمایت کنید:

مراقبت از حیوانات خانگی

خدمات رفت‌وآمد (برای مثال رفتن به وقت‌های دکتر)

مراقبت از گل‌ها و باغچه هنگام غیبت

مراقبت از کودکان

کمک در تعمیرات و مشکلات تکنیکی

حتی تعاملات ساده انسانی مانند پیاده‌روی مشترک، نشست‌های بازی، گفت‌وگوهای

منظم یا قرص‌دادن ابزار به یکدیگر، روابط همسایگی را تقویت می‌کنند و به‌ویژه برای

افرادی که با تنهایی روبه‌رو هستند، بسیار ارزشمند می‌باشند

اندر ارتباط بمانید

از همسایه‌های (نیازمند کمک) خود بخواهید که اطلاعات تماس مهم افراد نزدیک از خانواده یا دوستانشان را در اختیار شما قرار دهند (برای نمونه این اطلاعات. می‌تواند در طرح ارتباطی بحران ثبت گردد

در شرایط اضطراری می‌توانید این افراد را از وضعیت شخص (نیازمند کمک)

آگاه سازید. به‌طور کلی، تبادل شماره تلفن با همسایه‌های مورد اعتماد می‌تواند مفید

باشد تا بتوان آن‌ها را از رویدادهای خاص در محله، ساختمان مسکونی یا غیبت‌های

طولانی‌مدت (برای مثال یک سفر طولانی) آگاه ساخت

احمایت از سوی مقامات

در صورت تخلیه، همان‌گونه که برای نمونه به دلیل کشف بمب در شهرهای بزرگی مانند برلین ممکن است ضروری گردد، تمام اطلاعات مهم را از اداره مسئول منطقه دریافت خواهید کرد. همچنان می‌توانید برای افراد دارای محدودیت حرکتی درخواست کمک ترانسپورتنی نمایید.

اگر شماره اداره ناحیه را در اختیار نداشته باشید، می‌توانید از طریق تلفن شهروندی به شماره 115(030) با مقامات مربوطه ارتباط برقرار کنید. تلفن شهروندی در روزهای کاری از ساعت 07:00 تا 18:00 در دسترس است

در حوادث گسترده‌تر، در برلین مراکزی موسوم به

Katastrophenschutz-Leuchttürme در برابر حوادث فاجعه‌بار به‌عنوان

مراکز مراجعه مردم در دسترس قرار دارند. گشایش این مراکز در شرایط اضطراری به‌گونه جداگانه اعلام می‌گردد

اطلاعات تفصیلی درباره این اقدامات و سایر تدابیر حفاظت در برابر حوادث فاجعه‌بار ایالت برلین را می‌توانید به‌صورت آنلاین در نشانی زیر بیابید:

www.berlin.de/katastrophenschutz

در صورت وقوع رویدادی که نیازمند اقدامات ویژه باشد، می‌توانید از طریق

اپلیکیشن‌های هشداردهنده مانند NINA. بصر عت و به‌آسانی آگاه شوید

این اپلیکیشن توسط اداره فدرال حفاظت از جمعیت و کمک در حوادث فاجعه‌بار

(BBK) مدیریت می‌شود. این اداره همچنان یک راهنمای جامع منتشر می‌کند که

در آن می‌توانید اطلاعات بیشتری درباره آمادگی برای شرایط اضطراری و نحوه

عملکرد درست در وضعیت‌های اضطراری به دست آورید:

www.kurzelinks.de/ratgeber-notfallvorsorge

ایجاد شبکه همکاری در محله

حتی بدون تماس مستقیم با همسایه‌های خود نیز امکان ارائه کمک یا یافتن حمایت

در محیط نزدیک وجود دارد. برای نمونه می‌توانید چنین پیشنهادهایی را به‌صورت

آنلاین در این آدرس www.nebenan.de بیابید

اما به‌صورت «غیرآنلاین» نیز امکاناتی وجود دارد، برای نمونه در مراکز محلی

نزدیک شما

www.quartiersmanagement-berlin.de

نام من

نشانی من

شماره تلفن من

نام شخص(اشخاص) تعیین‌شده برای شرایط اضطراری

شماره تلفن شخص(اشخاص) تعیین‌شده برای شرایط اضطراری

محل تجمع در شرایط اضطراری در داخل محله مسکونی

.....

محل تجمع در شرایط اضطراری در خارج از محله مسکونی

.....

اطلاعات طبی (در صورت وجود)

.....

طرح ارتباطی بحران را هر سال بررسی و به‌روزرسانی کنید.

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