

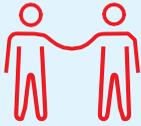
## المجتمعات القوية تساعد في الأوقات الصعبة

يلعب التماسك الاجتماعي دورًا مركزيًا في مواجهة الأزمات، خاصة في الحالات التي تصل فيها مؤسسات المساعدة الذاتية أو الحكومية إلى حدودها. حتى في مدينة كبيرة مثل برلين، التي يُنظر إليها غالبًا على أنها مدينة بلا هوية، يمكن أن تعزز المساعدة بين الجيران من قوة المجتمع. في حالات الأزمات، مثل عمليات الإخلاء أو الطوارئ أو الحالات الأخرى، يصبح هذا التماسك أكثر أهمية.

في حي مألوف، يمكنك أن تقدم الدعم في مثل هذه الحالات، خاصة عندما يحتاج الأشخاص المحتاجون للمساعدة - مثل كبار السن أو المرضى - إلى العون ولا توفر لهم أسرهم ذلك.



### خطة الاتصال في حالات الأزمات



#### للقص والأخذ معك

يُستخدم خطة الاتصال في حالات الأزمات في حالة وقوع كارثة كبرى لضمان أن يتمكن الأصدقاء (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 مساعدة الجيران



### التعاون في مواجهة الحياة اليومية وتجاوز الأزمات

www.drk-berlin.de

## كيف يمكنك تقوية حيّك

يمكن أن تتراوح مساعدة الجيران من الإيماءات الصغيرة اليومية إلى الدعم الموجه في حالات الطوارئ. سواء كان الأمر يتعلق بالمساعدة في التسوق أو إخراج القمامة – حتى الأفعال الصغيرة تساهم في بناء الثقة وتشكيل مجتمع قوي حيث يدعم بعضنا البعض عندما يكون الأمر في غاية الأهمية.

### الدعم المجتمعي في الحياة اليومية

هناك العديد من الطرق التي يمكن للجيران من خلالها مساعدة بعضهم البعض في الحياة اليومية. خاصة في حالات الطقس القاسي مثل الحرارة الشديدة أو الجليد، يحتاج كبار السن أو الأشخاص ذوو الإعاقة الصحية غالبًا إلى الدعم، مثل المساعدة في التسوق. قد يحدث فرقًا كبيرًا عندما يعرض شخص ببساطة أن يجلب شيئًا من السوبرماركت. كما تقدم العديد من محلات السوبرماركت أيضًا خدمات الطلبات عبر الإنترنت، حيث يمكن للجيران تقاسم رسوم التوصيل. يمكن الاستفادة من هذه الفرصة جيدًا للجلوس معًا على فنجان من الشاي والردشة للتعرف على بعضهم البعض بشكل أفضل.



مساعدة الجيران

حتى الإيماءات الصغيرة، مثل عرض المساعدة في كيفية استخدام الهاتف الذكي، تعزز من روح المجتمع في الحياة اليومية

## بعض الأمثلة الأخرى حول كيفية دعم بعضكم البعض في الحياة اليومية

- رعاية الحيوانات الأليفة
- خدمات النقل (مثل الذهاب إلى المواعيد الطبية)
- العناية بالزهور والحديقة أثناء الغياب
- رعاية الأطفال
- المساعدة في الإصلاحات والمشاكل التقنية
- حتى التفاعلات البسيطة بين الناس، مثل التنزه معًا، أو قضاء فترات ما بعد الظهر في اللعب، أو المحادثات المنتظمة، أو استعارة الأدوات من بعضهم البعض، تعزز من الروابط المجتمعية بين الجيران ويمكن أن تكون مهمة جدًا للأشخاص الذين يعانون من الوحدة

### البقاء على اتصال

اطلب من جيرانك (المحتاجين للمساعدة) إعطاءك معلومات اتصال هامة عن الأشخاص المقربين منهم من العائلة أو الأصدقاء (يمكن تسجيل هذه المعلومات في خطة التواصل في الأزمات، على سبيل المثال). في حالة الطوارئ، يمكنك إبلاغ هؤلاء الأشخاص بحالة الشخص (المحتاج للمساعدة). من المفيد عمومًا تبادل أرقام الهواتف مع الجيران الموثوق بهم لإبلاغهم بأي أحداث خاصة في الحي، أو في (المبنى السكني، أو عن الغيابات الطويلة (مثل السفر لفترة طويلة

### الدعم من قبل السلطات

في حالة الإخلاء، مثلما يحدث في المدن الكبرى مثل برلين بسبب اكتشاف القنابل، ستتلقى جميع المعلومات الهامة من مكتب المقاطعة المسؤول. يمكنك أيضًا طلب مساعدات النقل للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية. إذا لم يكن لديك رقم مكتب المقاطعة، يمكنك الاتصال بالهاتف المدني على الرقم (030) 115 للتواصل مع الجهات المعنية. الهاتف المدني متاح أيام الأسبوع من الساعة 07:00 حتى 18:00.

في حالات الطوارئ الكبرى، تتوفر في برلين نقاط استجابة للطوارئ تسمى "منارات الحماية من الكوارث" كمراكز استقبال للسكان. سيتم الإعلان عن فتح هذه المنارات في حال وقوع حدث طارئ. معلومات مفصلة عن هذه التدابير وغيرها من تدابير الحماية من الكوارث في ولاية برلين تجدها على الإنترنت على الموقع التالي [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 دليلًا شاملاً حول الاستعداد للطوارئ والإجراءات الصحيحة في حالات الطوارئ [www.kurzelinks.de/ratgeber-notfallvorsorge](http://www.kurzelinks.de/ratgeber-notfallvorsorge).

### التواصل في الجوار

حتى بدون الاتصال المباشر مع جيرانك، هناك طرق لتقديم المساعدة أو العثور على الدعم في محيطك القريب. يمكنك اكتشاف مثل هذه العروض عبر الإنترنت على الموقع التالي [www.nebenan.de](http://www.nebenan.de)

لكن أيضًا "خارج الإنترنت"، هناك طرق مثل في مراكز الأحياء بالقرب 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