

كونوا مستعدين لمواجهة الأزمات

أعدوا أنفسكم - من أجل مصلحتكم ومصلحة المجتمع

أنتم جزء من إدارة الأزمات في الدنمارك

الدنمارك في الأساس بلد آمن ومأمون. نعيش في واحد من أكثر المجتمعات تقدمًا ورقمنة في العالم، مع بنية تحتية متطورة ومتكاملة، ما يعني أننا نتمتع بإمكانية الوصول المستقر إلى الضروريات الأساسية مثل الكهرباء والماء والتدفئة والاتصالات والغذاء.

لكن مجتمعنا الحديث هشٌ أيضًا.

ويبدو هذا الأمر جليًا في الأزمات بشكل خاص. حيث قد يؤدي انقطاع التيار الكهربائي في منطقة ما إلى عواقب جسيمة في مناطق أخرى. تشمل هذه العواقب إمكانية الحصول على الكهرباء والماء والضروريات الأساسية لأي فترة زمنية.

أيًا كان سبب الأزمة، فيمكنكم أن تلعبوا دورًا فعالًا في ضمان تجاوزكم وأسركم ومجتمعكم لها.

ثلاثة أيام

توصي السلطات بضرورة أن تكونوا وأسركم قادرين على إدارة شؤونكم الخاصة لمدة ثلاثة أيام في حال حدوث أزمة.

إذا كنتم مستعدين وقادرين على الاعتناء بأنفسكم وبأحبائكم، فيمكن للسلطات أن تركز جهودها حيث تكون الحاجة أكبر، وتعمل من أجل ضمان استقرار الوضع. فكلما زاد عدد الأشخاص القادرين على الاعتناء بأنفسهم ومساعدة الآخرين من حولهم أثناء وبعد الأزمة مباشرة، كان مجتمعنا أقوى.

إليك بعض النصائح البسيطة التي ستساعدكم على الاعتناء بأنفسكم. طُورت هذه النصائح بالتعاون مع مجموعة واسعة من السلطات الدنماركية. وتُمثل رأيًا مشتركًا حول كيفية استعدادنا جميعًا لمواجهة الأزمات.

ربما لن تحتاجوا إلى وضع كافة النصائح موضع التنفيذ. ولكن من الحكمة أن تكون دائمًا على استعداد. ابنلوا ما بوسعكم وساعدوا عائلاتكم وجيرانكم والأصدقاء. لحسن الحظ، نحن في الدنمارك بارعون في ذلك. أمل أن تساعدنا هذه النصائح في الاستعداد بشكل أفضل لمواجهة الأزمات المستقبلية.

ليلى رينبيرغ

مديرة الوكالة الدنماركية لإدارة الطوارئ

تجاوز الأزمة

هناك العديد من العوامل التي يمكن أن تؤدي إلى حدوث أزمة. من المتوقع أن تصبح الظواهر الجوية القاسية أكثر تواترًا وشدة، وقد ينعكس تأثيرها على جميع أنحاء البلاد أو أجزاء منها. يُعد تهديد الحوادث التي من صنع الإنسان، مثل الهجمات الإلكترونية والتخريب، أمرًا خطيرًا نظرًا لتدهور الوضع الأمني في أوروبا. وأخيرًا، من المحتمل وقوع حوادث أو مشاكل فنية أو وقائع أخرى ذات تأثير واسع النطاق على المجتمع.

ربما يكون فقدان الخدمات الأساسية هو أكثر النتائج الفورية للأزمات شيوعًا على الأفراد. تخيلوا عدم وجود طاقة في مفتاح الكهرباء، أو عدم خروج الماء من الصنبور. لن تعمل الثلاجات والأفران. وربما لن تتمكنوا من التسوق أو إجراء المكالمات أو الاتصال بالإنترنت لفترة من الزمن

في حال حدوث أزمة، يمكنكم تدبّر أموركم بأنفسكم من خلال اتباع بعض النصائح البسيطة. ننصحكم بضرورة أن تكونوا وأسركم قادرين على إدارة شؤونكم الخاصة لمدة ثلاثة أيام. ما سيمنح السلطات الوقت الكافي لضمان عودة استقرار الوضع وتقديم المساعدة إلى حيث تكون الحاجة إليها أكبر.

مياه الشرب

3 لترات في اليوم للشخص الواحد

احسبوا مقدار 3 لترات من الماء لكل شخص في اليوم الواحد، وذلك من أجل الشرب وإعداد الطعام. فإذا كنتم بحاجة إلى الماء لمدة ثلاثة أيام، فستكون حاجة كل فرد 9 لترات. لذا تأكدوا من توفر كمية مياه كافية لجميع أفراد الأسرة - بما في ذلك أي حيوانات أليفة اطلعوا على مزيد من المعلومات عبر المواقع الإلكترونية للإدارة الدنماركية للطب البيطري والغذاء، والوكالة الدنماركية لحماية البيئة.

كيفية تخزين المياه لفترات طويلة

اشترتوا مياه الشرب المعبأة في قوارير، واحفظوها في مكان بارد ومظلم، لفترة لا تتجاوز مدة الصلاحية المدونة على القارورة. واستبدلوها بشكل دوري.

يجب أن تكون مياه الشرب المأخوذة من الصنبور طازجة قدر الإمكان، لكنها ستبقى صالحة للاستخدام عدة أشهر في حال حفظها داخل قارورة/وعاء محكم الإغلاق وتخزينها في مكان بارد ومظلم.

يُنصح باستخدام أوعية مياه الشرب المعتمدة للاستخدام في الطعام فقط، وتنظيفها قبل الاستخدام وفقاً لتعليمات الشركة المصنعة.

يجب تغيير الماء المحفوظ في الحاويات بشكل دوري. استخدموا الماء القديم لسقاية النباتات، على سبيل المثال، ثم اغسلوا الوعاء وأعيدوا تعبئته

الطعام

طعام لمدة ثلاثة أيام

تأكدوا أن لديكم ما يكفي أسرتكم من الطعام لمدة ثلاثة أيام. ويجب أن يكون هذا الطعام قابلاً للحفظ لفترة طويلة خارج البراد أو الثلاجة. اختاروا الأطعمة التي لا تحتاج إلى الطهي في الفرن أو على الموقد (مثل الأطعمة المعلبة والخبز المحمص). احرصوا على اختيار الأطعمة التي تفضلونها أنتم وأفراد أسرتكم أو تتناولونها بشكل يومي.

مدة الصلاحية والتحضير

مدة الصلاحية

لا يتعين عليكم شراء كل شيء دفعة واحدة. يمكنكم شراء بعض السلع غير القابلة للتلف في كل مرة تقومون فيها بالتسوق لشراء الطعام المعتاد. احرصوا على استخدام مخزون الطعام وتجديده بشكل دوري كي لا تصبح الأغذية المخزنة قديمة جداً. يُنصح بتخزين الطعام في مكان بارد وجاف ومظلم.

التحضير

إذا كان لديكم طعام يحتاج إلى التحضير (مثل الأرز والمعكرونة)، فتأكدوا من وجود وسيلة لغلي الماء دون الحاجة إلى استخدام الكهرباء أو الغاز. إذ يمكنكم استخدام موقد الشاي أو موقد التخييم، على سبيل المثال. يُرجى الحرص على عدم استخدام الشوايات الخارجية وما يشابهها في المنزل أو الأماكن المغلقة كلياً أو جزئياً. حيث قد تتسبب في خطر التسمم بالدخان و/أو أول أكسيد الكربون.

مزيداً من النصائح حول التخزين والنظافة وما إلى ذلك، تجدونها على الموقع الإلكتروني للإدارة الدنماركية للطب البيطري والغذاء.

الأدوية والنظافة والضروريات الأخرى

الطب والإسعافات الأولية

احرصوا على تأمين كمية أدوية تكفي لثلاثة أيام على الأقل، إضافة إلى حقيبة إسعافات أولية. يمكن أن تشمل حقيبة الإسعافات الأولية على لصقات وضمادات (كمادات وضمادات مرنة وشاش وما إلى ذلك) إضافة إلى منتجات لتنظيف الجروح وتطهيرها. في حال وقوع حادث نووي، فالنصيحة الأهم هي البقاء داخل المنزل. يُوصى بضرورة توفير أقراص اليود للأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 40 عامًا، وكذلك النساء الحوامل والمرضعات. اقرؤوا المزيد على الموقع الإلكتروني لهيئة الصحة الدنماركية. في حال وقوع حادث نووي، يرجى اتباع توصيات السلطات.

النظافة الشخصية

احرصوا على تأمين مستلزمات النظافة الشخصية مثل ورق المراض ومعقم اليدين والمناديل المبللة والقوط الصحية والسدادات القطنية.

التدفئة

إذا لم تكن لديكم وسيلة تدفئة وكان الجو باردًا في الخارج، فيمكنكم استخدام البطانيات والألحفة والملابس الدافئة الخاصة بأفراد الأسرة وما إلى ذلك. أما إذا بقي الجو باردًا لفترة طويلة، فيجب عليكم المحافظة على دفء جميع من في المنزل، من خلال بقائهم في غرفة واحدة بشكل رئيسي. إذا كنتم تستخدمون الشموع أو مصادر حرارة أخرى، فضعوها على سطح صلب بعيدًا عن المواد القابلة للاشتعال مثل الستائر والسجاد.

مستلزمات أخرى

في معظم حالات الأزمات، يُعد وجود الهاتف المحمول أمرًا ضروريًا. لكي تتمكنوا من البقاء على اتصال مع أفراد العائلة والحصول على معلومات حول الواقعة. استعينوا ببنك طاقة/حزمة بطارية لضمان بقاء هواتفكم المحمولة والأجهزة الأخرى قيد التشغيل في حال انقطاع التيار الكهربائي في منطقتكم. قد تتأثر شبكات الهاتف والإنترنت أو تتعطل نتيجة انقطاع التيار الكهربائي لفترات طويلة أو كبيرة.

من الأشياء الأخرى المفيدة والتي يجب أن تكون دائمًا في متناول اليد، مصباح يدوي وشموع وأعواد ثقاب وبطاريات. احرصوا على امتلاك بطاقة أو أكثر من بطاقات الدفع المادية التي يمكنكم استخدامها في حال تعطل الإنترنت، أو في حال لم تتمكنوا من الدفع باستخدام الخاصة بكم. بالإضافة إلى ذلك، ضعوا في اعتباركم ضرورة الاحتفاظ بمبلغ نقدي PINالهاتف. تأكدوا من قدرتكم على تذكر رموز صغير من العملات المعدنية والأوراق النقدية ذات الفئات الصغيرة.

فكروا في وضعكم وفي أي احتياجات خاصة

الاحتياجات الخاصة

هل هناك أطفال رضع أو أشخاص مسنون أو مرضى في الأسرة ممن يلزمهم احتياجات خاصة مثل حليب الأطفال أو الحفاضات أو مستلزمات الرعاية؟ إذا كان الجواب نعم، فسيكون من الجيد الاحتفاظ بكميات إضافية من هذه المستلزمات في منازلكم. قد يكون لديكم أيضًا حيوانات أليفة تحتاج إلى الطعام والماء.

الحي الذي تقطنون فيه

يمكن أن يعتمد مدى تعرضكم للخطر على المكان الذي تعيشون فيه. فعلى سبيل المثال، إذا كنتم تعيشون بالقرب من الساحل أو في منطقة منخفضة، فقد تتأثرون بالفيضانات. لذا من الجيد معرفة من أين يمكنكم الحصول على بعض المواد مثل أكياس الرمل، على سبيل المثال.

النقل والمواصلات

قوموا بتقييم وسائل النقل التي تعتمدون عليها وفكروا في البدائل. راقبوا الاتصالات من خلال المواقع الإلكترونية الخاصة بوسائل النقل مثل على سبيل المثال، والتطبيقات ومعلومات المرور الخاصة بمديرية الطرق الدنماركية. إذا كنتم تعيشون في منطقة Rejseplanen موقع نائية و/أو تحتاجون إلى مساعدة في النقل، فقوموا بإجراء الترتيبات مع الجيران وأفراد العائلة والأصدقاء الذين يمكنهم المساعدة إذا لزم الأمر.

الجيران والأصدقاء والعائلة

حاولوا البقاء على اطلاع على ما إذا كان الأشخاص في حيكم أو دائرتكم الاجتماعية بحاجة إلى المساعدة. احرصوا على تدوين أرقام الهواتف الضرورية والاحتفاظ بها فوق التلاجة، على سبيل المثال.

التحذيرات والإنذارات

التحذيرات

قد تطلق السلطات في حالات الطوارئ، تحذيرات عبر صفارات الإنذار المادية، ونظام الإنذار العام القائم على الهاتف المحمول في (ومن خلال رسائل الطوارئ. إذا سمعتم صفارات الإنذار، فادخلوا إلى المنازل واطلعوا على المعلومات الصادرة من SIRENEN (الدنمارك) ببث إعلانات الطوارئ من السلطات. 2 DR. في حال تعطل أي أنظمة أخرى، ستقوم إذاعة TV أو DR عن السلطات من خلال إذاعتي يعمل بالبطارية/التشغيل بالرياح/الطاقة الشمسية، للبقاء على اطلاع دائم في حال تعطل قنوات المعلومات FM يمكنكم استخدام جهاز راديو في سياراتهم. FM الأخرى. يمتلك العديد من الأشخاص راديو

إجراء مكالمة طوارئ

في حال الحاجة إلى طلب الإسعاف أو الشرطة أو خدمة الإطفاء، يُرجى الاتصال بالرقم 1-1-2. يجب الاتصال بالرقم 1-1-2 في حالة الطوارئ فقط. وقد يؤدي استخدامه لأسباب أخرى إلى حجب الخط عن إجراء مكالمات الحياة أو الموت. في حال وجود مشاكل مع الرقم 1-1-2، ستعلن السلطات عن تفاصيل الاتصال البديلة.

فكروا جيداً قبل مشاركة المعلومات

ابقوا على اطلاع على وسائل التواصل الاجتماعي والمواقع الإلكترونية الحكومية. تُعد مشاركة المعلومات التي تم التحقق منها أثناء الأزمات ومحاولة منع انتشار الشائعات والمعلومات المضللة أو المغلوطة، بمثابة مساعدة كبيرة. تحققوا دائماً من مصداقية المصدر قبل مشاركة المعلومات على وسائل التواصل الخاصة بكم.

حول هذه النصيحة

لماذا يجب عليكم أن تكونوا قادرين على الاعتناء بأنفسكم أثناء الأزمات؟

إذا كنتم تستطيعون تدبير أموركم بأنفسكم لمدة ثلاثة أيام، فيمكن للسلطات التركيز على مساعدة الفئات الأكثر ضعفاً وتحقيق استقرار الوضع. كما ستكونون أنتم وعائلاتكم في وضع أفضل أثناء الأزمة في حال كنتم على أتم الاستعداد. إذا كنتم ترغبون في ذلك وتستطيعون - أي إذا كان لديكم الوقت والمساحة والموارد الكافية - فإن تجميع مخزون صغير من الحاجيات الأساسية لفترة طويلة من الزمن يُعد فكرة جيدة، خاصة إذا كنتم تعيشون في منطقة معرضة جغرافياً للخطر، أو إذا كان لديكم احتياجات خاصة مثل الأدوية الأساسية.

لماذا ثلاثة أيام؟

قامت وكالة إدارة الطوارئ الدنماركية بالتعاون مع عدد من السلطات، بتجميع التوصية الخاصة بالقدرة على إدارة الأمور لمدة ثلاثة أيام في حال حدوث أزمة، والنصائح المحددة المقدمة هنا. تستند التوصيات والنصائح المقدمة هنا إلى التقييم الوطني للمخاطر والتقييمات الرسمية الأخرى للتهديدات والأمن والضعف، بالإضافة إلى المراجعة المهنية للحالات الواقعية والمحتملة ذات الصلة ومدتها ونتائجها المحتملة.

وضعكم

لا يتساوى الجميع في قدرتهم على إعداد أنفسهم - وفي بعض الأحيان يكون من المنطقي أكثر الاستعداد برفقة أفراد العائلة أو الأصدقاء أو الجيران. من الممكن أنكم تسكنون بيتاً صغيراً، أو تمتلكون ميزانية محدودة أو تواجهون صعوبة في المشي، على سبيل المثال. لذا افعلوا ما بوسعكم وما هو منطقي بالنسبة لوضعكم ووضع أفراد أسرركم. بعض الاستعداد أفضل من عدم الاستعداد مطلقاً.

هذه النصيحة للإرشاد فقط

هذه النصيحة للإرشاد فقط ويمكن تعديلها لتتلاءم مع احتياجات وظروف كل أسرة.

قائمة التحقق

فيما يلي مصدر إلهام لنموذج قائمة التحقق. تتكون قائمة التحقق من اقتراحات تغطي معظم الاحتياجات الأساسية.

مياه الشرب

3 لترات في اليوم للشخص الواحد

ماء للحيوانات الأليفة إذا لزم الأمر

الطعام

طعام سهل التحضير يكفي لمدة ثلاثة أيام مع مدة صلاحية طويلة

الطب والإسعافات الأولية

الأدوية الضرورية للأسرة

حقيبة الإسعافات الأولية

أقراص اليود للأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 40 عامًا والنساء الحوامل والمرضعات

منتجات النظافة الشخصية

ورق المراض

معقم اليدين

الحفاضات أو الفوط الصحية/السدادات القطنية أو أي شيء آخر ذي صلة باحتياجات أسرته

التدفئة

البطانيات والألحفة والملابس الدافئة

مستلزمات أخرى

بنك طاقة أو حزمة بطارية للهاتف المحمول على سبيل المثال

مصباح يدوي

بطاريات

(والنقود المعدنية والأوراق النقدية من الفئات الصغيرة إذا اقتضت الحاجة PIN بطاقات الدفع المادية (تذكر رموز

شموع وأعواد ثقاب إذا لزم الأمر

الاحتياجات الخاصة

هل يوجد أطفال أو أشخاص مسنون في الأسرة؟

هل تعيشون في موقع معرض لخطر الفيضانات على سبيل المثال؟

هل لديكم خيارات نقل بديلة في حال حدوث فيضانات، على سبيل المثال؟

هل يمكنكم المساعدة أو الحصول على المساعدة من العائلة والجيران والأصدقاء؟

التواصل

يعمل بالبطارية/التشغيل بالرياح/الطاقة الشمسية (أو قد يكون راديو السيارة كافيًا). FM راديو