



# دليل التعامل مع الحالات الطارئة في مواجهة الكوارث الطبيعية

فبراير 2023



مقدمة

الصفحة 2

الهزات الأرضية والزلازل

الصفحة 3



الفيضانات

الصفحة 4

تخزين المواد الغذائية الأساسية

الصفحة 7

ارشادات عامة

الصفحة 7



هذه الوثيقة تم إعدادها في مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية.

تم إعداد هذه الوثيقة بطريقة القراءة المبسطة حسب المعايير العربية المعتمدة لإعداد الوثائق بطريقة القراءة المبسطة Easy Read



معلومات هذا الدليل مصدرها الأساسي الموقع الرسمي للهيئة الوطنية لإدارة الطوارئ والأزمات والكوارث.



الإمارات العربية المتحدة UNITED ARAB EMIRATES  
المجلس الأعلى للأمن الوطني  
THE SUPREME COUNCIL FOR NATIONAL SECURITY  
الهيئة الوطنية لإدارة الطوارئ والأزمات والكوارث  
National Emergency Crisis and Disasters Management Authority

هذه الوثيقة موجهة للأشخاص من ذوي الإعاقة الذهنية المتحدثين باللغة العربية.



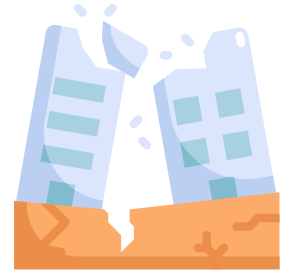
في حال وجود استفسار حول هذا الملف من الممكن مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني:

nabulsi@schs.sharjah.ae



## الهزات الأرضية والزلازل

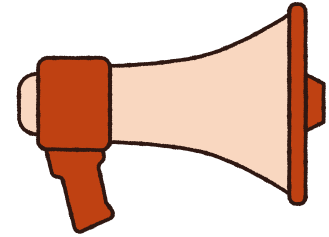
الزلازل هو إحدى الظواهر الطبيعية، وهي عبارة عن اهتزازات أرضية سريعة متباعدة بارتدادات، تُدعى "أمواج زلزالي" بسبب تكسر الصخور وتحركها في باطن الأرض، نتيجة تحرك الصفائح الأرضية.



تؤدي الزلازل إلى تشقق الأرض، وحدث أمواج عالية تحت سطح البحر (تسونامي)، وأيضاً لها آثار تخريبية على المباني والمواصلات والمنشآت.

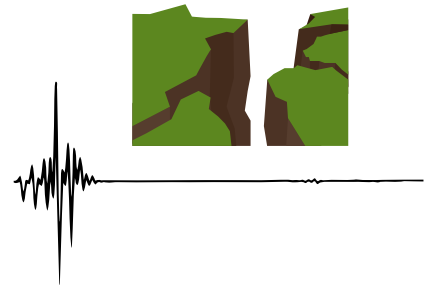


لا يمكن التنبؤ بوقوع الزلازل، كما لا يُمكن تفاديها، ولكن من الممكن اتخاذ الاستعدادات اللازمة للحد من أضرارها، أثناء وبعد وقوعها.



تُقاس الزلازل بمقياس يسمى مقياس (رخيتز) وفق درجات من 1 - 10 درجات.

- 1-4 درجات تعتبر هزة خفيفة غالباً لا تُحدث أضراراً.
- 5-6 درجات تعتبر هزة متوسطة قد تسبب أضرار بالمنزل والمباني والأرواح.
- 7 درجات فما فوق تعتبر هزة عنيفة وتستطيع هذه الزلازل العنيفة التسبب بدمار كبير.



إنّ الزلازل التي حدثت في دولة الإمارات العربية المتحدة هي نتاج لهزات حصلت في مناطق أخرى، وتعتبر الإمارات من البلاد الآمنة من حدوث الكوارث الطبيعية.



## كيف تتصرف عند حدوث الزلزال؟

إذا كنت داخل مبنى أو غرفة:



• قف تحت إطار مدخل الباب.



• أو اجلس تحت طاولة متينة.



• حاول إيجاد ما يسمى مثلث الحياة  
اجلس في وضع الجنين بالقرب من جسم ضخم.  
(كما في الصورة)



• ابتعد عن النوافذ والزجاج والرفوف وعن أي شيء ممكن  
أن يسقط عليك من الأعلى ويؤذيك.



• احذر من تسرب الغاز في المنازل ولا تشعل الشموع أو  
أعواد الثقاب خلال الهزة أو بعدها.



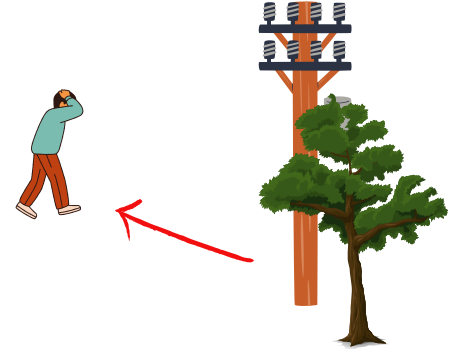
## كيف تتصرف عند حدوث الزلزال؟

### إذا كنت خارج المبنى:

- توقف في مكان مفتوح إلى حين توقف الهزّة



- قف بعيداً عن الأشجار وأعمدة الإنارة، فهي قد تسقط وتسبب أضرار كبيرة.



- ابتعد عن المنحدرات الصخرية وسفوح الجبال والجسور.



## كيف تتصرف عند حدوث الزلزال؟

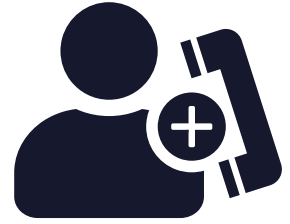
- في كل الأحوال حافظ على هدوئك ولا ترتبك.



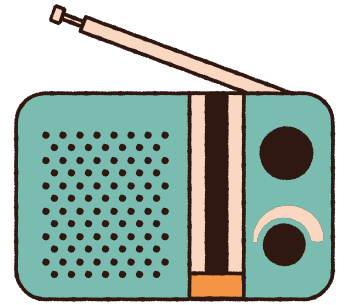
- ساعد من تستطيع واسعف من حولك إن استطعت.



- تجنب الاتصال بهواتف الطوارئ (999) للتخفيف من الضغط على خطوطها.



- استمع إلى المذياع أو تابع التلفاز والقنوات الرسمية لمعرفة آخر المستجدات والارشادات.



والفيضان: هو تراكم أو تزايد المياه التي تغمر الأرض وخروج المياه عن قدرة المجاري المخصصة لها، وتأتي نتيجة الهطول الغزير للأمطار أو عقب الزلازل.



قد تؤدي الفيضانات إلى خسائر كبيرة في الأرواح والممتلكات مثل المنازل والمواشي والسيارات والمنشآت العامة والمباني والجسور والأنفاق وخطوط الهاتف والتيار الكهربائي.



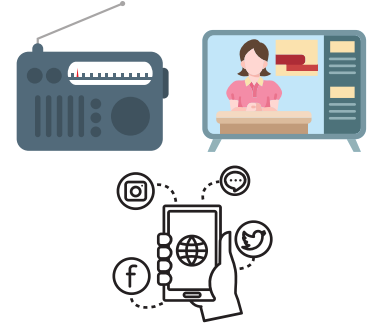
قد تتسبب الفيضانات بحالات وفاة نتيجة الغرق أو الصعق بالتيار الكهربائي، أو نتيجة للأوبئة والأمراض.





## كيف تتصرف عند حدوث الأمطار والسيول والفيضانات؟

البقاء على إطلاع بالتحذيرات الرسمية من القنوات الإعلامية الحكومية سواء على التلفزيون أو الراديو أو الإعلام الاجتماعي. وذلك لتتمكن من اتخاذ الإجراءات اللازمة والتخطيط للتعامل مع الموقف.



عليك التواجد في الأماكن العالية من المنزل، وعدم محاولة الخروج منه.



إعداد حقيبة الطوارئ التي تحتوي على المواد الأساسية مثل المياه والطعام والملابس والأدوات الطبية والمصابيح الكهربائية والبطاريات وغيرها.



تحديد أقرب مأوى آمن مثل المدارس أو المباني الحكومية التي تعمل كملاجئ للمتضررين من الفيضانات.



ينصح بتفادي المناطق المنخفضة والأودية والأماكن القريبة من المجاري المائية، حيث قد تكون هذه المناطق الأكثر عرضة للفيضانات.



ينصح بالاتصال بالخدمات الطبية في حالة الحاجة.



## تخزين المواد الغذائية للطوارئ

تخزين المواد الغذائية للطوارئ يعد أمرًا مهمًا للغاية لضمان توفر الطعام في حالات الطوارئ مثل الكوارث الطبيعية أو الانقطاع المفاجئ للكهرباء أو المياه. وفيما يلي بعض الإرشادات العامة لتخزين المواد الغذائية للطوارئ:

- اختيار المواد الغذائية الصحيحة: يجب اختيار المواد الغذائية التي يمكن تخزينها لفترة طويلة وتوفير العناصر الغذائية الأساسية. وتشمل هذه المواد الأرز والشعير والحمص والشوفان والحبوب والعدس والبقوليات والحليب المجفف والسكر والملح والزيوت النباتية والتوابل.



- يجب استخدام حاويات محكمة الإغلاق ومانعة للرطوبة والهواء والحشرات لتخزين المواد الغذائية الجافة. وتشمل هذه الحاويات الجرار البلاستيكية والحاويات الزجاجية والأكياس البلاستيكية المانعة للرطوبة.

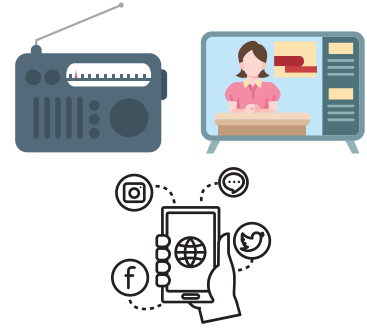


## إرشادات عامة للتعامل مع الطوارئ والكوارث

- يجب التخطيط والاستعداد للكوارث الطبيعية مسبقًا، وذلك عن طريق إعداد خطة الطوارئ والتدريب على كيفية تنفيذها، وتجهيز ما يلزم من مواد ومعدات وأدوات الإسعاف الأولي.



- الاستماع لتحذيرات السلطات المحلية والوطنية واتباع التعليمات التي تصدرها بشأن الكوارث الطبيعية، كما يجب تنزيل تطبيقات الطوارئ على الهواتف المحمولة ومتابعة الإخطارات.



- يجب البقاء على اتصال مع الأهل والأصدقاء والسلطات المحلية والوطنية، وذلك عن طريق الهواتف المحمولة ووسائل التواصل الاجتماعي، والإبلاغ عن أي حالة طوارئ.



للمزيد من المعلومات عليكم زيارة الموقع الإلكتروني للهيئة الوطنية إدارة الطوارئ والكوارث والأزمات:

<https://www.ncema.gov.ae/ar/home.aspx>



الإمارات العربية المتحدة  
المجلس الأعلى للأمن الوطني  
THE SUPREME COUNCIL FOR NATIONAL SECURITY  
الهيئة الوطنية لإدارة الطوارئ والأزمات والكوارث  
National Emergency Crisis and Disasters Management Authority

• أو التواصل مع مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية عبر الهاتف:

رقم الهاتف +97165671117 / +97165660667

البريد الإلكتروني: [Info@schs.ae](mailto:Info@schs.ae)



مدينة الشارقة  
للخدمات الإنسانية  
Sharjah City for Humanitarian Services