



KFPA

الجمعية الكويتية  
للحماية من أخطار الحريق

# الدليل الموجز لحالات الطوارئ



[www.kfpakw.org](http://www.kfpakw.org)



[kfpakw](https://www.instagram.com/kfpakw)



[kfpakw](https://twitter.com/kfpakw)



[info@kfpakw.org](mailto:info@kfpakw.org)



**KFPA**

الجمعية الكويتية  
للحماية من أخطار الحريق



حضرة صاحب السمو الشيخ نواف الأحمد الجابر الصباح  
أمير دولة الكويت

H.H. Sheikh Nawaf AL-Ahmad Al-Jaber Al-Sabah  
The Amir Of The State Of Kuwait



**KFPA**

الجمعية الكويتية  
للحماية من أخطار الحريق



سمو الشيخ مشعل الأحمد الجابر الصباح  
ولي عهد دولة الكويت

**H.H. Sheikh Meshal AL-Ahmad Al-Jaber Al-Sabah  
The Crown Prince Of The State Of Kuwait**

5



KFPA

الجمعية الكويتية  
للحماية من أخطار الحريق

جميع الحقوق محفوظة للجمعية الكويتية للحماية من أخطار  
الحريق، ويمنع استخدام أو التصرف بالعمل أو النسخ لأي جزء  
من الكتيب الا بموافقة خطية من الجمعية الكويتية للحماية من  
أخطار الحريق.

الرقم المعياري: ISBN:978-9921-9742-0-1

# الفهرس

الصفحة	اسم الموضوع	رقم الموضوع
8	كلمة الرئيس	1
9	كلمة اللجنة المعدة	2
10	انتبه	3
11	الاستعدادات قبل الحدث	4
15	خطة المنزل	5
19	الإخلاء	6
22	خطة الطوارئ بالمدرسة	7
24	خطة مكان العمل	8
28	خطوات مهمة لسلامتك أثناء الحدث	9
29	الاحتياجات الفردية للكوارث	10
30	احتياجات المياه	11
36	بعد الحدث	12
47	تنويه إخلاء المسؤولية	13

## الدليل الموجز لحالات الطوارئ

يعتبر هذا الكتيب الدليل الإرشادي للنجاة من الكوارث والأزمات وكيفية مواجهتها بأقل الخسائر وبأعلى مستوى من الكفاءة للتعافي وتعود الحالة كما كانت من قبل، لذا تعمل الجمعية الكويتية للحماية من أخطار الحريق بالتعاون مع مؤسسات الدولة في خدمة الوطن والمواطنين والمقيمين كجزءاً ولو بسيطاً لما أوكل اليها من أمانة حملتها على كاهلها وفقاً لقرار مجلس الوزراء المؤقر رقم (99/أ) 2014 كجمعية نفع عام، ويكون هذا الكتيب أداة خاصة بدولة الكويت ومؤشراً عالمياً للدور الذي تقوم به الدولة تحت ظل وقيادة حضرة صاحب السمو الشيخ نواف الأحمد الجابر الصباح وسمو الشيخ مشعل الأحمد الجابر الصباح حفظهما الله ورعاهما وسدد بالخير خطاهما .

رئيس مجلس الإدارة

الجمعية الكويتية للحماية من أخطار الحريق

المهندس عادل عبد العزيز النصار



KFPA

الجمعية الكويتية  
للحماية من أخطار الحريق



# الاستجابة للكوارث في دولة الكويت

لا شك أن حالات الطوارئ أصبحت بمثابة كوارث تطفئ على كل من الموارد البشرية والمادية، لذا ترى الجمعية الكويتية للحماية من أخطار الحريق ضرورة المساهمة لحماية مجتمعنا من أية كارثة، علما بأن وزارات ومؤسسات الدولة تقوم دائما ببذل كل الجهود الممكنة للتعامل مع هذه الكوارث ومع ذلك قد تطفئ الكوارث الكبيرة على قدراتها عند وقوع عدة حوادث والاحتياجات الكبيرة للسلامة العامة، حيث يحتاج أصحاب الاختصاص إلى تركيز الجهود في شتى المجالات لتكون أكثر فاعلية، وكذلك من الممكن أن يكون موقع الكارثة في بعض المناطق التي لا تصل المساعدة الفنية لها مباشرة بل تتأخر لعدة أيام بعد وقوع الكارثة.

وقد تسبب الكوارث الكبرى في وقوع خسائر بشرية قد تصل الى الآلاف بالإضافة إلى التدمير الكبير ويصبح الكثيرين بلا مأوى وقلة في الغذاء والمياه الصالحة للشرب، لذا فالوكالات الإنسانية تعاني من صعوبة توفير المساعدات الشاملة، علما بأن الجمعيات الإنسانية الكويتية التطوعية لها آثار عظيمة في مجال التعافي خلال هذه المواقف.

لذا، ولله الحمد كانت وما زالت الكويت تنعم بالرخاء والأمن والأمان ولم تواجه حالات جسيمة ، ولكن من الواجب الاستعداد والتجهيز لأي أمر طارئ سواء من العوامل الطبيعية أو من فعل الإنسان، وهذا الدليل يهدف إلى مساعدتك وعائلتك على البقاء على قيد الحياة والتعافي بعد الكارثة الكبرى، لذا تعرف على هذه النصائح والمواد المقدمة في هذا الدليل لاتخاذ الخطوات الصحيحة للحفاظ على سلامة عائلتك.

لجنة إعداد الدليل

الفريق /يوسف عبد الله الانصاري  
المهندس /علي حسن الفيلاوي  
السيد / حسام عبد الله الكليب

## انتبه

- قد تكون أول شخص يبدي الاهتمام المباشر بحالة الطوارئ وربما لديك الإمكانيّة لإبلاغ السلطات بذلك من خلال هاتف الأمان 112 .
- لا تتردد بالإبلاغ عن الكارثة وتأكّد أن تكون هادئاً وصبوراً للإجابة عن أسئلة الطرف الآخر لأن المعلومات التي سوف يأخذها منك ستفيد كثيراً إجراءات الاستجابة.
- لا تفترض أبداً أن شخصا آخر قد اتصل قبلك على هاتف الأمان 112 عندما تشاهد أيّاً من حالات الطوارئ، في الواقع الناس الذين يتصلون يعطون معلومات وتصورات مختلفة للحدث، لذا تأكّد أن كل مكالمة قد توفر معلومات أكثر من المكالمة السابقة لها وبالتأكيد تفيد فريق الاستجابة للحدث.
- عليك أن تتحلّى بالصبر في حالات الطوارئ لأن كثرة الاتصالات تسبب ضغطاً على العاملين في غرفة عمليات 112 مما يسبب التأخير بالرد على مكالمتك فكن عوناً لهم.



في الحالات الطارئة اتصل على ١١٢  
بالإضافة للأرقام الرسمية التي يتم  
الإعلان عنها.



## ملحوظة مهمة :-

عند الإبلاغ عن حالة الطوارئ باستعمال الهاتف الخليوي:

- لا تتردد بإعطاء رقم الهاتف الخليوي وموقع تواجدك وأقرب منشأة معروفة للجميع ، بالإضافة الى نوع حالة الطوارئ إلى مستقبل المكالمات في غرفة العمليات 112 .

## الاستعدادات قبل الحدث:

- هل أنت على استعداد لمواجهة أي ظرف طارئ ؟ ووهل لديك القدرة لحماية نفسك والقريبين منك .
- هل لديك قدرة على التصرف الحسن اذا وقعت حرائق أو تسربت مواد كيميائية خطيرة وظروف تحتاج الى إنقاذ أو هطول أمطار غزيرة تنتج عنها السيول او عملا إرهابيا أو غيره من الكوارث التي قد تحصل لأول مرة مثل الزلازل أو أية كوارث أخرى لا سمح الله؟
- هل تعلم أن التفكير فيما يلزم عمله في حالة الطوارئ يجب أن يسبق وقوعها .
- إن اتباع الارشادات البسيطة تساعدك وتعينك على إعداد وتأهيل افراد أسرته، سواء بالمنزل، بمواقع العمل او أماكن التسوق والترفيه وكذلك الأماكن العامة.

- كن عضوا فاعلا بالمجتمع وتميز بالاستعداد المسبق بحيث يكون لديك الاكتفاء الذاتي للمعيشة اثناء وبعد وقوع الكارثة.

على المؤسسات الحكومية والأهلية والنفذ العام الاهتمام والحفاظ على خطط الكوارث والطوارئ وبذل كل الجهود الممكنة للحفاظ على الخدمات الأساسية للمواطنين والمقيمين.

## الخطوات الرئيسية المطلوبة للتأهب:

١. إعداد خطة
٢. الاستعداد والجاهزية
٣. الاطلاع المستمر
٤. المشاركة في التنفيذ

أول خطوة مهمة لمواجهة حالات  
الطوارئ أن تقوم بكتابة الخطة ويجب  
أن تشمل الخطة جميع أفراد العائلة.



1	تعرف على الأخطار المحتملة المتوقع حدوثها
2	تعرف على سبل الهروب والممرات وأماكن الإيواء في المنزل
3	حدد أماكن التجمع: <ul style="list-style-type: none"> <li>● خارج المنزل</li> <li>● خارج الحي السكني</li> </ul>
4	إعداد قائمة بأرقام هواتف الأقرباء والطوارئ لجميع الجهات للاستعانة بهم وقت الضرورة.
5	تعرف على أماكن إغلاق مصادر: <ul style="list-style-type: none"> <li>● المياه</li> <li>● الغاز</li> <li>● الكهرباء</li> </ul>
6	تعرف على خطط الطوارئ لمدارس الأبناء ومراكز رعاية الكبار وخصوصاً: <ul style="list-style-type: none"> <li>● مواقع الملاجئ</li> <li>● وسائل النقل</li> </ul>



<p>7 تحديد المواقع الآمنة للاحتواء في المنزل، إذا لزم الأمر</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● تحت الطاولات والمناضد القوية</li> <li>● بجانب الجدران الداخلية</li> <li>● تحت السلالم</li> </ul>	
<p>8 حدد الأدوية الإضافية: وبالأخص للأمراض المزمنة مثل السكر والضغط</p>	
<p>9 وضع إجراءات خاصة لكل من:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● الأطفال</li> <li>● كبار السن</li> <li>● أصحاب الاحتياجات الخاصة</li> <li>● غير الناطقين باللغة العربية</li> <li>● الحيوانات الأليفة</li> </ul>	
<p>10 جدولة التمارين العملية الدورية لتطبيق الخطة .</p>	



# 1- إعداد خطة ( بالمنزل )

1- الإجراءات الضرورية

## قائمة الاتصالات في حالة الطوارئ:

من الضروري إعداد قائمة بهواتف جميع الأشخاص والجهات التي تحتاجها عند الضرورة مثل جهات الطوارئ ومستوصف الحي.

معلومات الطوارئ

تسلسل	الاسم	الطوارئ	الهاتف	البريد الالكتروني

## خطة الهروب من المنزل :-

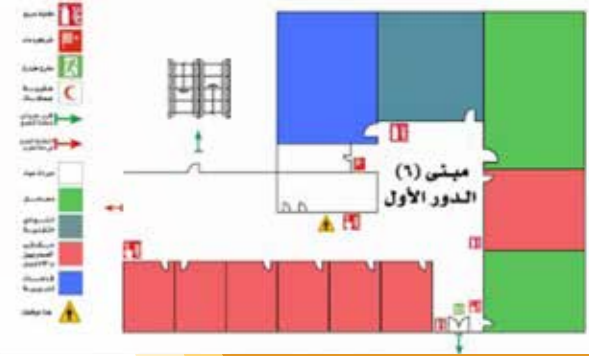
- 1- الاجتماع مع عائلتك ووضع خطة واضحة لكيفية الهروب من المنزل أثناء الطوارئ. (رسم كروكي مبسط لمنزلك).
- 2- حاول أن توفر أكثر من طريق لمغادرة المنزل.
- 3- التأكد من أن الجميع يمكنه فتح جميع الأقفال والنوافذ والأبواب بسرعة.
- 4- يجب مراعاة الأطفال وكبار السن وأصحاب الاحتياجات الخاصة.

تذكر أن الحرص والالتزام يفتقده بعض الناس ، لذا لا تنسى أن تكون عوناً لهم في تحفيزهم ومساعدتهم من خلال توعيتهم للقيام بالاستعداد لحالات الطوارئ .

تذكر أن أهم الأولويات في حالات الطوارئ تكمن في مساعدة الجيران، والأصدقاء وزملاء العمل.

لمزيد من المعلومات حول خطط الطوارئ  
يرجى زيارة أقرب مركز إطفاء أو  
التواصل مع الجمعية الكويتية للحماية  
من أخطار الحريق .

[www.kfpakw.org](http://www.kfpakw.org)





# مخطط طرق سبل الهروب من المسكن:



## الأفراد الذين يحتاجون إلى مساعدة خاصة

تأكد من أن خطة الطوارئ تشمل احتياجات جميع أفراد أسرتك، والنظر في أهمية تشكيل شبكة تواصل في الحي «الفريج» لمساعدتك في أوقات الطوارئ.

- الكبار في السن.
- النساء الحوامل والأطفال حديثي الولادة.
- المرضى بعد عمليات الجراحة السريرية .
- ذوو العاهات الجسدية أو النفسية.
- الأفراد الذين لا تتوفر لهم وسيلة نقل.
- أصحاب الاحتياجات الغذائية الخاصة.

- لا شك أن التجمعات في الأحياء «الفرجان» أيام الاحتلال الغاشم كانت لها آثار إيجابية في رفع المعنويات وكذلك التكافل بين الجميع في كل النواحي الحياتية.

ومن الأهمية في الخطة أن نزيد  
من اهتماماتنا بالأشخاص ذوي  
الاحتياجات الخاصة بالإضافة إلى ما  
سبق .



انظر دائماً إلى شريط التحذير على شاشة التلفزيون وتابع الأخبار.



## الإخلاء

### تحذير الإخلاء أو الإخلاء الطوعي

المقصود أن الوقت قد حان للاستعداد لمغادرة المنزل أو المنطقة لجميع أفراد عائلتك، لذا لا تنسى أن تجمع الاحتياجات الأساسية والمستندات المهمة والاستماع لتعليمات فرق الطوارئ. إذا كانت لديك حاجات صحية خاصة أو إعاقة محدودة الحركة، فيجب أن تستعد مبكراً لمغادرة المنزل عندما تتلقى إنذار الإخلاء.

### ترتيب أوامر الإخلاء أو الإخلاء الجبري

ويعني طلب من الجهات المختصة مثل الشرطة والإطفاء على مغادرة منزلك أو مقر العمل على الفور. واعلم أن عدم اتباع أوامر الإخلاء قد يؤدي إلى تعريض نفسك أو الآخرين للخطر مثل الإصابة أو الوفاة، وتأكد أن العودة إلى المكان الذي تم إخلاؤه لا يتم إلا بعد سماح الجهات الرسمية المسؤولة وذلك تأمينا لسلامتك.

## الملاجئ العامة للطوارئ

تتكفل الدولة بإنشاء وتهيئة الملاجئ عن طريق الإدارة العامة للدفاع المدني، لذا على الجميع القيام بزيارتها وتحديد موقعها في الخطة ليسهل الوصول إليها أثناء الطوارئ.

## ملاجئ الإيواء

لاشك أن من اختصاصات الإدارة العامة للدفاع المدني توفير الملاجئ المناسبة للجمهور أثناء الطوارئ. وسيعلم عن أوقات استخدامها عند الضرورة من قبل الجهة المعنية وسيكون الملجأ مهياً ومصمماً لاستقبال تلك الأعداد المتضررة من جراء الإخلاء. وقد تم توزيع الملاجئ جغرافياً وفقاً لاستراتيجية واضحة وحيث أنها مصممة ومجهزة وفقاً للمعايير الدولية بالإضافة إلى أن الدول دائماً تسعى لتوفير مواقع إيواء إضافية لحالات معينة إذا دعت الضرورة لذلك.



## قائمة الاحتياجات للإخلاء

### المواد الأساسية

1- حقيبة الطوارئ.

2- الأوراق النقدية وبطاقات الائتمان.

3- الوثائق الرسمية المهمة:

- البطاقة المدنية.
- رخصة القيادة.
- جواز السفر.
- البطاقات الطبية والتقارير.
- صور شخصية لجميع أفراد الأسرة.
- 4- ملابس احتياطية لكل فرد من أفراد الأسرة.

5- أدوات النظافة الشخصية:

- فرشاة ومعجون الأسنان .
- الشامبو والصابون .
- كريمات .



- مزيل العرق.

- مناشف ورقية.

-6 لوازم الأطفال:

- حفاضات (غيارات).

- حليب الأطفال.

- الأغذية المعلبة.

- ملابس احتياطية،

-7 الاحتياجات الخاصة:

- كرسي متحرك والعكاز والحملات

- الأدوية والإسعافات الأولية

- أجهزة السمع وبطاريات إضافية لضعيفي السمع.

## خطة الطوارئ في المدرسة

إذا كان لديك أطفال بالمدارس فمن المهم الحصول على نسخة من خطة طوارئ المدرسة وإدراجها في خطة الطوارئ الخاصة بالأسرة، وينبغي أن تشمل خطة طوارئ المدرسة على الأسئلة التالية:





## الإجراءات عند وقوع الكوارث خلال اليوم الدراسي:

- عند بداية الدراسة سيبقى الطلاب في فصولهم حتى يتم التحقق من تواجدهم من قبل الشخص المسؤول المكلف بذلك. وسيبقى المدراء أو مسئولو المدارس في مواقعهم حتى يتم إخلاء جميع الطلبة.
- إذا كانت أحوال الطرق في المنطقة تشكل خطورة ماعلى الطلبة بحيث لا يستطيعون المغادرة بأمان سوف يتم إبلاغ الآباء أو من ينوب عنهم بأخذ الطلاب من المدرسة، وسيتم حماية الطلاب في المدرسة وتوفير المستلزمات ما أمكن في الموقع حتى انتهاء حالة الطوارئ.

### إعداد خطة في مكان العمل :-

أمثلة	
• صواعق	التعرف على المخاطر
• حرائق	المحتملة والكيفية التي يمكن أن تؤثر على
• انقطاع التيار الكهربائي	استمرارية عملك
• فيضان وسيول	
• أضرار المياه المتسربة	
• سرقات	
• مخاطر أمنية أو أرهابية	

## إخلاء المدرسة

إذا كان يجب إخلاء كل المدرسة بسبب حالة الطوارئ كالفيضانات، سيتم إجلاء الطلاب بواسطة الحافلات المدرسية أو أي وسائل أخرى لمنطقة آمنة. وسيتم اخطار الآباء وأولياء الأمور من خلال أدوات التواصل عن بعملية الإجماع والموقع الجديد حيث يمكنهم الوصول لأبنائهم.







<p>قائمة الاتصال في حالات الطوارئ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• جهات اتصال رئيسية</li> <li>• السجلات الحيوية</li> <li>• المعدات الخاصة</li> <li>• تحديد موقع عمل بديل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• البدء في إعداد خطة لمواجهة الكوارث والمحافظة على استمرارية العمل</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• الإسعافات الأولية</li> <li>• الغذاء</li> <li>• المياه</li> <li>• الإضاءة</li> <li>• أجهزة الاتصالات</li> <li>• العدد والأدوات</li> <li>• النظافة والصرف الصحي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• إمدادات المخزونات الضرورية وتشجيع الموظفين للحفاظ على إمدادات الطوارئ في العمل</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• التحديث مع مالك المبنى</li> <li>• الاستعانة بالجهات أو المختصين</li> <li>• السلامة لمعاينة الموقع</li> <li>• استشارة الإطفاء للتفتيش الوقائي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تحديد الخطوات التي يمكن اتخاذها لتخفيف الأضرار المحتملة للبناء</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تحت الطاولة القوية أو المكتب بعيدا عن النوافذ</li> <li>• الاستمرار في حالة الانخفاض</li> <li>• تغطية الرقبة والرأس</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التعرف والتدريب على وسائل الحماية الجسدية، تنزل إلى الأرض تغطي بما يجب وابق في مكانك</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ضع أولويات رعاية المصابين وفقاً لمعايير الانقاذ والاسعاف (الاهم ثم المهم)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بمجرد زوال الخطر، حدد الأشخاص المصابين ثم ابحث عن الأضرار الجسيمة في المنشأة.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• عمل تقييم مفصل لنقاط الضعف الخاصة بالمخاطر</li> <li>• التواصل مع الموظفين والعملاء حول الخطة الخاصة بك</li> <li>• تعيين الموارد التي تحتاجها لعمليات تعافي مجتمعتك</li> <li>• صقل خطة الطوارئ الخاصة مع تنفيذ أفضل الممارسات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• استخدم خطتك لاستئناف العمليات التجارية</li> </ul>



- تذكر أن المساجد تلعب دورا كبيرا لطمأنه الناس حيث التقرب إلى المولى عز وجل يزيد من الاستقرار وهذا ما لمسانه خلال أيام الاحتلال.
- تحديد المخاطر والتهديدات المحتملة.
- إعداد الملاجئ الخاصة بشكل علمي .
- خطة لحالات الإخلاء الشاملة.
- تدريب الموظفين على الاستعداد للكوارث والاستجابة لها.
- الاستعداد لمساعدة الناس بعد الكارثة.
- الاستعداد لمساعدة أعضاء الآخرين في مجتمعك.
- تعيين قادة لكل مجموعة من الأعضاء.



## تفقد المباني والمنشآت الخدمية

### احرص على اتباع إرشادات السلامة حتى لا تتعرض للمخاطر:

المشي بحذر حول المباني والانتباه من أسلاك الكهرباء المتضررة والسير في مستنقعات المياه وانتبه لرائحة الغاز المتسرب فقد يحدث انفجارا جراء الأضرار على البنية التحتية و لاتتساهل في الدخول لأي الأماكن فقد تكون تعرض لأضرار شديدة غير واضحة للعامه خاصة إذا كنت منفردا، تريت دائما وانتظر مساعدة الآخرين .

### إغلاق مصادر الغاز والمياه والكهرباء :

- تعرف على موقع عداد الغاز وكيفية إغلاق صمام الإمداد الرئيسي.
- أغلق الصمام في أعلى أسطوانة الغاز او إذا كان لديك شبكة للغاز سواء من الدولة او خاصة بالمنزل فإن الصمام الرئيسي يكون خارج المطبخ .
- إغلاق مصدر المياه: يوجد صمام اغلاق المياه بجانب عداد المياه الداخل إلى المنزل، المياه ضرورية للحياة ولكن في حالة الطوارئ قد تكون محدودة أو غير متوافرة، والمياه المخزنة بشكل مناسب هي الجزء الأهم في خطة الطوارئ.



- قطع التيار الكهربائي : المعروف بالكويت أن المفتاح الرئيسي يكون خارج المنزل بالإضافة إلى المفاتيح الفرعية بالداخل، لذا تصرف بحكمة بعد تقييم الوضع بالمنزل.

## الاحتياجات الضرورية في حالة الكوارث:

ضرورة توفير بعض الاحتياجات للظروف الطارئة والكوارث ، وعلى سبيل المثال مجموعة من المواد والأدوات والعدد مجهزة لتأمين صحة وسلامة الأسرة عند الحاجة.

يجب أن تكون سهلة الوصول والحمل وخفيفة الوزن ما أمكن .

## الإمدادات الضرورية في حالة الطوارئ:

1. المياه لفترة 10 – 30 يوماً ( ١ جالون لكل شخص يوميا ) .
2. أدوات المساعدة الأولية والإرشادات .
3. أضواء بطاريات (وبطاريات احتياطية) .
4. راديو (مع بطاريات إضافية) .
5. أدوات علاجية (أدوات طبية وغير طبية) .
6. النقود والمستندات الرسمية المهمة .

5. الملابس والأحذية الاحتياطية.
6. الأدوات (مفتاح الربط وشريط لاصق وطفاية حرائق وقفازات عملية وصافرة) .
7. بعض الأدوية للحالات المزمنة وعلى سبيل المثال وليس الحصر امراض السكر والضغط والقلب والحساسية الخ.
8. من المعلوم أن البعض يهوي تربية الحيوانات الأليفة وقد تكون غالية معنويا وأحيانا كثيرة مكلفة ماديا، لذا يجب وضعها بعين الاعتبار لضمان سلامتها.

## التخطيط لتوفير المياه

للاستعداد لإمدادات المياه في حالات الطوارئ، يوصي بشراء مياه معبأة و احتفظ بها في عبواتها الأصلية وافتحها عند الاستخدام فقط، تأكد من ملاحظة تاريخ صلاحية الاستخدام.

يحتاج الشخص الراشد إلى تناول كمية من المياه تصل إلى حوالي لتر ونصف يوميا، بينما يحتاج الأطفال والأم المرضعة والآخرين إلى تناول المزيد من المياه.

يمكن لدرجات الحرارة العالية أن تضاعف مقدار المياه المطلوبة لكل شخص.



يجب أن لا تقل كمية المياه عن حوالي لتر واحد لكل شخص يوميا للشرب والطهي.

استبدل عبوات المياه المعبأة كل ١٢ شهرا.

### حدد الكميات في الجدول التالي

مجموعة المساعدات الأولية الأساسية	إمدادات الطعام

## وقت الأزمات

- تذكر أنه من الطبيعي أن تخلف الأزمات آثارا مختلفة عليك وقد تصل الى أسرتك ، وقد يتراوح ذلك بين الإصابات و الجروح ولا تخلوا من الاثار النفسية أو الخسارة في الممتلكات.
- احرص على التريث والصبر وعدم التسبب بالرعب للآخرين ، بل ابدأ بتقديم المساعدة لمن يحتاج إليها .



## التقييم

تقييم الأوضاع بشكل سريع ، وشرح ذلك بالموجز المفيد لأسرتك عن الظروف المحيطة وظروف الحدث وما يجب القيام به.

## البحث عن مأوى

ضرورة تحديد الاماكن الآمنة في المنزل التي يجب اللجوء اليها مع الأسرة في أوقات الخطورة.

## حافظ على الأمان

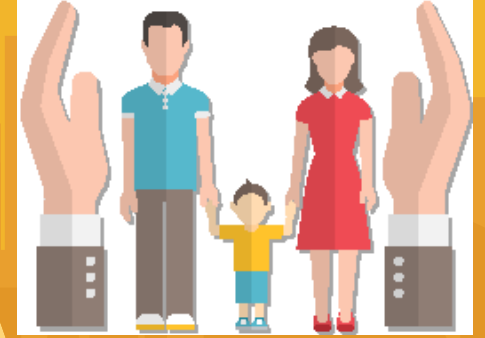
تذكر أن النجاح يتم في عملية المتابعة أثناء التنفيذ للخطة فأحرص على القيام بذلك متبعاً إرشادات السلامة.

## الحصول على المساعدة

حاول الحصول على معلومات الخدمات المحلية المتوافرة أو اتصل على هاتف الأمان 112 أو أرقام الطوارئ، الإطفاء، الدفاع المدني، الإسعاف، الكهرباء والماء، الهلال الأحمر، فرق جمعيات النفع العام ذات العلاقة.

## عند التأكد من صدور أمر الإخلاء الخاص بمنطقتك اتبع الخطوات التالية:

- اجمع أفراد أسرتك ومجموعة إمدادات الطوارئ بالسيارة واستعد لمغادرة منزلك أو مقر العمل أو التسوق أو الترفيه على الفور.







- اتبع التوجيهات والاتجاهات التي تسلكها من الجهات المسؤولة.
- قم بقيادة السيارة بحذر وعلى السرعة الطبيعية مع تشغيل ضوء السيارة بالحالات الضرورية مثل الضباب أو الأمطار أو الاغبرة الكثيفة متبعاً إرشادات شرطة المرور في هذه الظروف.
- لا ترتبك وأغلق نوافذ السيارة وأغلق الهواء الداخل من الخارج إذا شعرت بروائح غير طبيعية فقد يكون الجو ملوثاً ببعض الغازات الضارة.
- حدد الأطعمة التي لا تتطلب التجميد والتي يمكن إعدادها بأقل كمية مياه.
- حدد أنواع الأطعمة خفيفة الوزن والمدمجة بما فيها المواد الغذائية.
- الوجبات سريعة التحضير والفواكه والخضراوات.
- العصائر المعلبة والألبان. (إذا كانت مسحوقاً فخزن كميات مياه إضافية).
- قوالب السكر والملح والفلفل.
- الأطعمة عالية الطاقة مثل زبدة الفستق والجيلي والبندق.
- أطعمة الأطفال وكبار السن أو الأشخاص ذوي الحميات الخاصة.

- أطعمة المجهزة بمقادير صغيرة مثل النقانق والحلوى الصلبة وأطعمة الحبوب المحلاة والمصاصات والقهوة الفورية وأكياس الشاي.
- مفاتيح المعلبات.
- سكاكين متعددة الأغراض .
- أكياس بلاستيك .
- تأكد من تضمين الأدوات الشخصية التي تعتمد عليها يوميا، ويجب أن تتضمن مجموعة المساعدات الأولية:
- مطفأة الحريق.
- شرائط لاصقة.
- مواد تطهير الجروح.
- قناع شاش وأقطنان (معقمة وغير معقمة) مختلفة الأحجام.
- ضمادات مثلثة وضمادات ثلج.
- ضمادات العين.
- مقصات وملاقط مختلفة.



- قلم الضوء الصغير .
- ترمومتر طبي .
- أدوات خياطة للطوارئ .
- إضافات اختيارية:
- مهدئات للألم وعلاجات للجهاز الهضمي .
- ملقط مضاد للبكتيريا .
- ضمادات لوقف الدم .
- مراهم مختلفة على سبيل المثال للحروق و الكدمات الخ .
- مرهم مضاد حيوي ثلاثي .
- سدادات الأذن .
- أكياس بلاستيك محكمة الإغلاق .

## بعد الحدث :

### قم بالخطوات التالية للمحافظة على الأمن والسلامة:

#### قم بمعاينة وفحص المنزل بعد الكارثة

#### الغاز الطبيعي:

- إن شعرت برائحة الغاز أو سمعت هسهسة أو أصوات انفجار فافتح النافذة وغادر المكان فوراً.
- تأكد من إغلاق صمام الغاز الرئيسي.
- امتنع عن التدخين و استخدام الفوانيس ذات الشعلة والشموع واحرص على استخدام المصابيح الآمنة للإضاءة حتى تتأكد من عدم وجود تسرب للغاز أو المواد الأخرى القابلة للاشتعال.

#### عند وجود شرارة أو قطع في الأسلاك الكهربائية:

- تحقق من شبكة الكهرباء ولا تفحصها إذا كنت مبتلاً أو واقفاً في المياه أو غير متأكد من سلامة المكان.
- إذا كنت قادراً أغلق الكهرباء تماماً من الصندوق الرئيسي.
- إذا كان الموقف غير آمن فاترك المبنى واطلب المساعدة.



- لا تفتح الأضواء حتى تتأكد من أمان استخدامها .
- قد تحتاج إلى إجراء فحص كهربائي على الأسلاك .

## الأجهزة:

إذا كانت الأجهزة مبتلة فافصل الكهرباء من صندوق الكهرباء الرئيسي أو افصل الدائرة. ثم افصل الأجهزة ودعها تجف، أعد فحص الأجهزة بالاستعانة بالفني المختص قبل استخدامها مرة أخرى. كذلك افحص أنظمة الكهرباء من خلال المختصين بها قبل إعادة التيار الكهربائي.

## الأنظمة والإمدادات:

تخلص من الطعام والإمدادات التي تشك بأنها ملوثة أو قد تضررت إثر مياه الفيضان أو الكارثة .

## فتح الخزائن الصغيرة:

انتبه وحذر أسرتك أو زملائك في العمل من الأشياء التي قد تسقط أثناء فتح الخزائن.

## نظف المواد الكيماوية المتسربة بالمنزل:

ضرورة تطهير الأدوات التي قد تلوثت من تسريب المواد الخام أو البكتيريا أو المواد الكيماوية. وكذلك تنظيف الأدوات المتضررة.



## التعامل مع الضغوط النفسية نتيجة الكوارث:

ردود الفعل الشائعة عند الكوارث	
الإجهاد	الهلوع والغضب
عدم القدرة على النوم	فقدان الشهية
الحزن	الكوابيس
الغثيان	الصداع
الافتقار إلى التركيز	النشاط المفرط
استهلاك الكحول أو تعاطي المخدرات	الحرص الزائد

ولتخفيف أثر الضغوط النفسية نتيجة الكوارث ينصح بالآتي:

- تبادل الحديث مع شخص ما عند الشعور بالغضب والقلق والحزن والعواطف الأخرى لأنها تعتبر تفريفا للضغط على نفسك حتى إذا كان ذلك صعبا عليك.
- اطلب المساعدة من الاستشاريين المهنيين ممن يتعاملون مع حالات الضغط المصاحب لحالات الكوارث.
- لا تعتبر نفسك مسئولا عن الكارثة لأنك لا تستطيع أن تقدم المساعدة مباشرة أو المساهمة بأعمال الإنقاذ.
- اتخذ خطوات لتعزيز المعالجة العاطفية والنفسية والبدنية





عبر تناول الطعام الصحي والراحة والاسترخاء وممارسة التدريبات والعلاج.

- حافظ على نمط حياة الأسرة الطبيعي وقلل من المسؤوليات المطلوبة على عاتقك وعاتق أسرته.
- اقض وقتاً مع الأسرة والأصدقاء.
- اجتمع مع الآخرين بالمسجد أو الديوانية.
- احرص على الاستعداد للأحداث المستقبلية عبر إعادة تجديد مجموعات الدعم في حالة الكارثة وتحديث خطة التعامل مع الكوارث الخاصة بالأسرة او العمل ، وتنفيذ تلك الإجراءات الإيجابية التي قد تشعرك بالراحة.

## المباشرة بالتعافي من الكوارث:

الحالة العاطفية بعد الكارثة جراء فقدان العمل التجاري أو المسكن أو المدرسة أو الوظيفة أو الممتلكات الشخصية أو الأحباب قد يكون محبطاً وقد تحتاج إلى مساعدة من إحدى الجهات الإنسانية المختصة أو الجمعيات التعاونية والتطوعية والانسانية الموجودة بالكويت.

# معلومات عن المساعدة في حالة الكوارث

## ماذا يجب علي إن تم تدمير منزلي؟

- للتعرف على احتياجات التسيكين الفورية والتي أعدتها الإدارة العامة للدفاع المدني في الملاجئ للأشخاص الذين لا يمكنهم العودة إلى منازلهم. استمع إلى نشرات الراديو أو شاهد وسائل الإعلام الرسمية لتحديد أقرب ملجأ يمكنك اللجوء إليه.

## أين يمكنني الحصول على الطعام والمياه بعد الكارثة؟

بعد الكارثة تقوم الإدارة العامة للدفاع المدني ومؤسسات الدولة المعنية والمنظمات التطوعية الأخرى بتقديم الطعام والمياه والملابس لتناسب احتياجاتك. استمع إلى نشرات الراديو أو شاهد وسائل الإعلام الرسمية لتحديد أقرب فرع توزيع.

## ماذا إذا اعتقدت إنني حاجة للمساعدة القانونية؟

تقدم المنظمات الرسمية او التي لا تهدف للربح غالباً المساعدة القانونية للأفراد ممن تأثروا في وقت الكارثة.





## المناطق الزراعية:

يمكن الاستفادة لاحقا من المناطق الزراعية مثل العبدلي والنويصيب

## العواصف والسيول ومستنقعات المياه (البحيرات):

### قبل السيول :

1- يجب تقييم موقف السلامة للمنزل ومكان العمل والمقتنيات في حالة الفيضان أو الانهيارات الطينية بالأسئلة التالية:

- هل هناك ممرات ضيقة قريبة؟
- هل محل الإقامة أو العمل في أعلى أو أدنى المنحدرات؟
- هل يجب عليك القيادة أعلى الممرات الضيقة أو الجسور للوصول إلى الطريق الرئيسي؟

2- تنظيف أنابيب التصريف والبوايع والمزاريب بالمنزل في الخريف قبل قدوم الشتاء. تحقق من أنابيب التصريف بالشوارع القريبة. إذا كانت مسدودة



فأبلغ وزارة الأشغال على الهاتف .

3- إذا كان عبور المياه أو الطين ضروريا بجانب منزلك  
فخطط لوضع أكياس رمال مليئة بشكل جيد قبل  
بدء الأمطار.

### **إعداد خطة قبل أمر الإخلاء:**

- إعداد الأصدقاء أو العائلة خطة السلامة لحالات العواصف والأمطار وكيفية التحذير منها.
- انصح الأطفال بالبقاء بعيدا عن كل قنوات التصريف، وقم بتدريب أفراد الأسرة حول نظام المراقبة والتحذير.
- حدد كيفية الإبلاغ عن أحداث السيول والفيضان ومراقبة الأوضاع وكيفية استقبال التحذيرات والخدمات الاستشارية الخاصة بالطقس.
- توعيتهم عن نظام التنبيه في حالة الطوارئ والطرق الأخرى لتحديث المعلومات حول العاصفة.

### **الدعوة والمشاركة في الاجتماعات المجتمعية:**

تحدث إلى الجيران حول الخطط وتشجيعهم على التخطيط للاستعداد لمثل هذه الأحداث.



## العواصف والفيضانات والانهيارات الطينية:

### خلال الفيضان:

- لا تقوم بالعبور بالعواصف حتى رجوع المياه إلى مستواها الطبيعي، وأعلم أن معظم العواصف تتحسر خلال ساعات معدودة بعد هدوئها.
- خلال العاصفة تحقق من عدم تضرر أنظمة التصريف بالمنزل والممرات للحفاظ على السلامة مع تحديد الأضرار.
- اكتشف الانهيارات الطينية واحرص على إصلاحها والتقليل منها.
- إذا لاحظت انهيارات طينية سواء أعلى أو أقل من المنزل انقل أسرتك إلى مكان آمن وأبلغ الجيران واتصل على هاتف الأمان 112.

### أثناء هطول وسقوط الأمطار:

خطط للانتقال إلى مكان آمن قبل أن يبدأ المطر وابق هناك حتى نهاية العاصفة. الانهيارات الطينية والترسبات يمكن أن



تشكل عائقاً مؤقتاً وقد ينهار بمرور الأيام بعد توقف سقوط الأمطار. يرجى أخذ الحيطة والحذر عند القيادة وراقب الطريق تحسباً للأرصفة المتحطمة والطين والصخور ومصادر الخطر، وعندما ترى المياه تعبر الطريق فقد تكون المياه أعمق وأكثر قوة من المتوقع.

## الإرهاب

بسبب الأوضاع الدولية والمحلية، أشارت الجهات المسؤولة عن مواجهة الإرهاب إلى موجة من التحذيرات والحاجة إلى إجراءات احتياطية والأخذ بها حتى يمكن التقليل من الخسائر والسيطرة والشعور بالاطمئنان للجمهور بكافة فئاته.

## ماذا يمكن أن تفعل؟

يتضمن الاستعداد لعمليات الإرهاب المتوقعة العديد من الإجراءات التي قد تكون متشابهة مع الاستعدادات عند مواجهة الزلازل والفيضانات والحرائق والكوارث الأخرى.

- وضع خطة اتصالات الطوارئ
- قم بإنشاء مكان اجتماعات
- تجميع أطقم لوازم الكوارث



## ماذا يمكن أن يحدث؟

- من الممكن أن يقع عدد كبير من الخسائر البشرية والأضرار بالمنشآت والبنية التحتية.
- من المرجح أن تكون الصحة النفسية داخل المجتمعات المصابة متوترة لأقصى الحدود. وقد تستمر التغطية الإعلامية الموسعة والخوف الشديد من جانب العامة والآثار الدولية المترتبة والعواقب الى فترة طويلة.
- قد يتم إغلاق أماكن العمل والمدارس وقد تكون هناك قيود على السفر الداخلي والدولي، وربما تضطر إلى الإخلاء أنت وأسرته أو جميع من بالبيت إلى مكان ما.

## إجراءات فعالة إضافية من الممكن اتخاذها:

- تذكر جيدا أن الأطفال الصغار يشاهدون التقارير التلفزيونية ولا يدركون أنها عبارة عن لقطات فيديو ويعتقدون أن الحدث يتكرر مرات عديدة. قد يحتاج الكبار أيضا إلى عدم مشاهدة لقطات الفيديو المثيرة للقلق، وقد تحتاج إلى اتخاذ بعض الترتيبات أيضا لعمل مناوبات استماع إلى الأخبار مع بعض أفراد العائلة الكبار.



## قم باتتباع تعليمات الإدارة الحكومية المختصة:

إذا طلبت منك الإدارة الحكومية المختصة مغادرة منزلك فينبغي عليك تنفيذ التعليمات فوراً. استمع إلى المذيع والتلفاز وقم باتتباع تعليمات مسؤولي الطوارئ وتذكر تلك التعليمات جيداً.

- ستوفر لك السلطات المحلية أدق المعلومات المتعلقة بأي حدث في منطقتك ، حيث إن حفاظك على المذيع والتلفاز على القنوات الرسمية واتتباع التعليمات هو الأمر الآمن المطلوب أن تقوم به.
- الزم بيتك أو مكان عملك وقم بحماية نفسك داخله.
- قم بإغلاق جميع النوافذ والأبواب الخارجية.
- قم بإيقاف جميع المراوح وأنظمة التدفئة وتكييف الهواء حسب معطيات الحدث.
- تأكد من الحصول على لوازم الكوارث وتأكد من أن المذيع يعمل.
- اذهب إلى حجرة داخلية بدون نوافذ فوق الدور الأرضي.
- يفضل الأماكن العلوية عن الأرض في حالة حدوث خطر تسرب مواد كيميائية ، وذلك لأن بعض المواد الكيماوية أثقل من الهواء وقد تتسرب إلى الأدوار السفلية من البناء حتى مع غلق النوافذ.
- قم بسد جميع الشقوق حول الباب وأية فتحات في الحجرة باستخدام الشريط اللاصق.
- داوم على الاستماع إلى المذيع أو التلفاز حتى يتم إعلامك بأن الوضع آمن أو إعلامك بالإخلاء.

## تتويه إخلاء المسؤولية

إن هذا الدليل وضع لأغراض الاستعلام والاسترشاد فقط ولم يقصد به مشورة قانونية أو مهنية ولا يعتبر بديلاً للحصول على تلك المشورة، ويحمل المستخدم جميع المخاطر المتعلقة باستخدام تلك المعلومات التي تم تقديمها كما هي بدون أية ضمانات أو تعويضات من أي نوع.

قد تعكس المعلومات المقدمة هنا معظم الإجراءات الحالية وينبغي أن لا يتم الاعتماد عليها فقط لاتخاذ قرارات موضوعية.

الجمعية الكويتية للحماية من أخطار الحريق

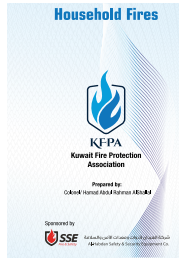
علمًا بأن هذا الكتيب يوزع مجاناً، كما يمكن الحصول على النسخة الإلكترونية من الرابط وخضع هذا الكتيب إلى مراجعة دورية لذلك فإنه يسعدنا تسلّم ملاحظتكم البناءة على الرابط التالي :-





## KFPA

### الجمعية الكويتية للاحماية من أخطار الحريق



[www.kfpakw.org](http://www.kfpakw.org)



[kfpakw](https://twitter.com/kfpakw)



[kfpakw](https://www.instagram.com/kfpakw)



[info@kfpakw.org](mailto:info@kfpakw.org)