

# دليلك وقت الزلازل

استعد الان و حمل التطبيق

دليلك وقت الزلازل

## ١- سجل في البرنامج و تابع ريمو

حمل البرنامج

قم بتحميل تطبيق الطوارئ الخاص بالصليب الأحمر النيوزيلندي. تأكد بأن إشارات التطبيق تعمل، حتى تتمكن WREMO من تنبيهك في حال حدوث اي طارئ تهدد حياتكم.

WREMO ستحذركم فقط عندما تكون سلامتكم في خطر و يمكنكم في اعداد التطبيقات ليصلكم ما تريدونه فقط ولكن تذكروا هذا التطبيق خاص بمنطقة ولينغتون فقط، بالطبع لا تريدون ان يصلكم اشعار عن كل ريح تهب في نيوزيلندا.

عندما يصلك التنبيه

قم باتباع النصائح التي يقدمها لك التطبيق وشاركها عبر مواقع التواصل الاجتماعي أو عبر الرسائل النصية مع الناس الذين يهمهم الأمر



مناخ جيدة للتواصل و الحصول على المعلومات

موقع ريمو للطوارئ

www.WREMO.nz تصفحوا

صفحة الفيسبوك

facebook.com/WREMOnz

صفحة تويتر ريمو

WREMOinfo@ تصفحوا

تصفحوا موقع البلدية و مواقع التواصل الاجتماعية التابعة لهم

استمعوا الى راديو نيوزيلندا و المحطات الاذاعية المحلية

حالات الطوارئ هذه تخلف اثار مماثلة. سيكون من الصعب التنقل او التواصل مع الاحباب او ايجاد الحاجيات اللازمة.

لقد اوجزنا الاشياء التي يمكنك القيام بها لكي تساعد اسرتك و مجتمعك في الاوقات الصعبة و بعد حدوث زلزال كبير لكي تكونوا بأمان و اقصى قدر ممكن من الراحة.

عن طريق المشاركة في التنبهات كنت قد اكملت للتو خطوتك الاولى! انتقل الى المراحل الاخرى و انظر ما يمكن ان تقوم به اليوم، هذه الليلة، خلال عطلة نهاية الاسبوع و الاسبوعين المقبلين حتى يتم اعداد منزلك. بالتأكيد كل خطوة تستحق الجهد و اذا كان لديك اي اسئلة الرجاء التواصل معنا.

من فريق ريمو (مكتب إدارة الطوارئ منطقة ويلينغتون)

# عمل رائع! انك اتخذت الخطوة الاولى لكي تكون ساما.

منطقة ولينجتون منطقة رائعة للعيش ولكنها قليلا عاصفة.

نحن كثيرا ما نواجه الزلازل و العواصف و الفيضانات و الانهيارات الارضية و نحن معرضون ايضا لخطر تسونامي.

## شارك

### دورة الاستعداد للطوارئ المجانية

تعرف على كيفية مساعدة اسرتك و مجتمعك المحلي لكي تكون مستعدا للاستجابة و التعافي في حال حدوث زلزال كبير. انك سوف تساعد مجتمعك لكي يكون على علم، مستعد و في حالة تواصل.

سجل في احدى دوراتنا:

[getprepared.nz/  
Courses](https://getprepared.nz/Courses)

يمكنك أيضا أن تصبح متطوع في ريمو لمساعدة مجتمعك للاستعداد والرد

[getprepared.nz/  
Volunteer](https://getprepared.nz/Volunteer)

### ورش استمرارية الاعمال الحرة

اذا كنت مدير مؤسسة تجارية او محلية فسوف ترغب بالاحتفاظ بها بعد اي تعطيل كبير او صغير زبائنك والموظفين يعتمدون عليك. ورشتنا سوف تساعدك و موظفيك لكي تتمكن من مواصلة العمل و اتخاذ القرارات الصائبة في الاوقات الصعبة.

سوف يجد المشاركون معرفة اساسيات التخطيط للاستمرار في العمل لكي يبدؤون بخطة العمل الخاصة بهم. نحن نقدم ورشة الاعمال هذه لمدة ساعتين في كل انحاء ولينجتون.

[getprepared.nz/  
Businesses](https://getprepared.nz/Businesses) تصفح:

### خطة الاستجابة المجتمعية

يساهم أشخاص مثلك للتخطيط في منتدى خطة استجابة. تعرف على ما يجري من التخطيط وكيف يمكنك المساهمة في ذلك. ان لديك معرفة قيمة عن مجتمعك من شأنها ان تحدث فرق.

[Getprepared.org.nz/  
ResponsePlan](https://getprepared.org.nz/ResponsePlan): تصفح

### Contact us

[wremo@gw.govt.nz](mailto:wremo@gw.govt.nz)

04 830 4279

[facebook.com/WREMOnz](https://facebook.com/WREMOnz)

# حدد موقع مركز الطوارئ المحلي في منطقتك

مركز الطوارئ المدني يطمح لكي يجني المنافع لصالح المجتمع. كذلك يسمى مركز الطوارئ المحلي بمركز الدفاع المدني ولكننا غيرنا الاسم ليعكس اهدافنا بشكل افضل.

بعد اي زلزال كبير، يجب على السكان المحليين الاجتماع في مركز الطوارئ المحلي للتنسيق و الاستجابة للمجتمع باستخدام المهارات و الموارد المتاحة لديهم.

اعرف اين يقع مركز الطوارئ المحلي في منطقتك من خلال موقعنا:  
[www.getprepared.org.nz/Hubs](http://www.getprepared.org.nz/Hubs)

سوف تجد في موقع الطوارئ المحلي مجموعة من الحاجات الاساسية مثل وسائل الكتابة و الراديو للتواصل و كذلك خرائط و جوال ثنائي للدفاع المدني يسمح بالتواصل مع مركز عمليات الطوارئ التابع للبلدية.

نحن مستعدون!

نحن نعرف اين يقع مركز الطوارئ المحلي و كيف يمكننا مساعدة المجتمع المحلي.



## ٢-تدرب على الانخفاض، الاحتماء والتشبّث

يقول الخبراء الدوليون أن التدرب على الانخفاض، الاحتماء و التشبّث أثناء الزلزال يقلل من احتمال تعرضك للإصابة.

معظم الإصابات أثناء الزلازل تحصل بسبب الأثاث والزخارف وقطع البناء ( كحجارة أسقف البيوت)، هذه الأشياء تسبب خطراً أكثر من تهدم المبنى نفسه

### أثناء حدوث الزلزال:

داخل المنزل- ابقى في الداخل حتى يتوقف الزلزال عن الاهتزاز ويكون الوضع آمناً للخروج. غادر بحذر وانتبه من الأشياء المتساقطة!

في المباني العالية- كما هو موجود فوق، لا تستعجل بالخروج من المبنى حتى وإن سمعت أجهزة إنذارات الحريق تعمل.

في الخارج- ابتعد عن المباني والأشجار وأعمدة الطاقة ثم قم بالانبطاح والاحتماء والتشبّث حتى يتوقف الزلزال.

في شارع مزدحم في المدينة- ابتعد عن الأرصفة لأنك ستكون معرضاً لخطر أن يسقط عليك شيء ما من أحد المباني المجاورة. بل تحرك بسرعة إلى أحد المباني ثم قم بالانبطاح والاحتماء والتشبّث.

إذا كنت غير قادر على الانخفاض، الاحتماء والتشبّث، اعمل على أفضل ما يمكنك، وحاول العثور على وسيلة لحماية رأسك والرقبة.



## ٣- تعرف على منطقة خطر التسونامي

ان كنت قريباً من الساحل أثناء حدوث الزلزال وكان الاهتزاز طويلاً أو قوياً، أهرب!  
أثناء حدوث زلزال، إنذار التسونامي الوحيد الذي ستحصل عليه هو الزلزال نفسه.



التسونامي هو عبارة عن عدد من الأمواج الكبيرة التي قد تصل بعد الزلزال ببضع ساعات، الموجة الأولى قد لا تكون الأكبر. قم بإخلاء المنزل والذهاب إلى منطقة آمنة بعيداً عن خطوط التسونامي الزرقاء.

تحدث إلى جيرانك وأخبرهم كيف يذهبون إلى منطقة آمنة، البعض منهم قد يحتاج إلى المساعدة.

اكتشف ان كان المكان الذي تعيش فيه - تعمل فيه - تلعب فيه موجوداً في منطقة تسونامي عبر الموقع:

 [getprepared.nz/TsunamiZone](https://getprepared.nz/TsunamiZone)

انتظر حتى يصبح كل شيء في مأمن قبل الاقتراب من الساحل بعد حدوث تسونامي.



10  
MIN

الموجة الأولى قد تصل في خلال عشر دقائق فقط! لذلك لن يكون هناك وقت كافٍ للتحذير عبر صفارات الانذار. نحن نرسل فقط تحذيرات التسونامي التي تحصل في بلدان بعيدة مثل أمريكا الجنوبية.

## ٤-اتفقوا على خطة عائلية

بعد حدوث زلزال ضخم ربما لن تكون قادراً على استخدام هاتفك الجوال أو إرسال رسائل الى الإيميل أو ان تستخدم مواقع التواصل الاجتماعية، لذلك قم بعمل خطة من الآن في حال لم تكن قادراً على التواصل.

### اتفقوا على نقطة تجمع آمنة

اتفق مع عائلتك على مكان تستطيعون فيه العثور على بعضهم البعض، خططوا للبقاء مع أقاربكم أو أصحابكم أيضاً إن احتجتهم.

### تأكدوا من تأمين المنزل

معظم الناس لا يمتلكون التأمين الكافي، تأكد أن منزلك وممتلكاتك قد تم تأمينهم بالكمية الصحيحة. قم بالتواصل مع شركة التأمين الخاصة بك.

### حافظ على سلامة أطفالك.

المدارس قادرة على الحفاظ على سلامة أطفالكم

تفقد خطة الطوارئ الخاصة بالمدارس عبر:

[getprepared.nz/schools](http://getprepared.nz/schools)

تحدث مع ثلاثة أشخاص من أصدقائك أو أقاربك الذين يعيشون بالقرب منك وأخبرهم بأن يقوموا هم بأخذ أطفالك إلى مكان آمن.

-أخبر أطفالك عن من قد يقوم بأخذهم في حال لم تستطع أنت أخذهم.



## ضع حاجياتك الاساسية في مايتعلق بالبيت والعمل في

## حقيبة

قد تضطر لمغادرة المنزل بسرعة، أو قد تضطر للمشي مسافات طويلة للعودة من العمل إلى المنزل. فكر فيما قد تحتاجه و ضعه في حقيبة يمكنك حملها. ضع فيها المستلزمات الأساسية التي تساعدك على تمشية امورك لبضع ساعات أو حتى بضع أيام. يمكنك تدبير ذلك بنفسك، ولن يكون هذا عالي التكلفة.

المرافق المنزلية المتضررة قد تكون خطرة وقد تمنعك من البقاء في منزلك.

اكتشف مكان صمام الغاز الرئيسي (إن كان لديك غاز)، مكان مفتاح الكهرباء الرئيسي، ومكان مصدر الماء، وتعلم كيف تقوم بإغلاقهم. قم بوضع علامات عليهم حتى تكون قادراً على إيجادهم بسرعة أكبر.

[getprepared.nz/GrabBag](https://getprepared.nz/GrabBag)





اجعل المدفأة الخشبية مومنة او قم بأزالتها اذا اردت

امن على الخزان الرئيسي للمياه

## ٥- اجعل منزلك أكثر أماناً

جعل منزلك أكثر أماناً سيقفل الضرر الناتج أثناء حدوث زلزال، وسيسمح لك بالبقاء في منزلك بدلاً من إيجاد مكان آخر حتى لو كان منزلك فيه بعض من الفوضى.

تحقق من أمان السقف، الجدران والأثاث وأساس المنزل.

إن احتجت إلى المساعدة، قم بإحضار خبير ليتحقق من قدرة منزلك على تحمل الزلازل.

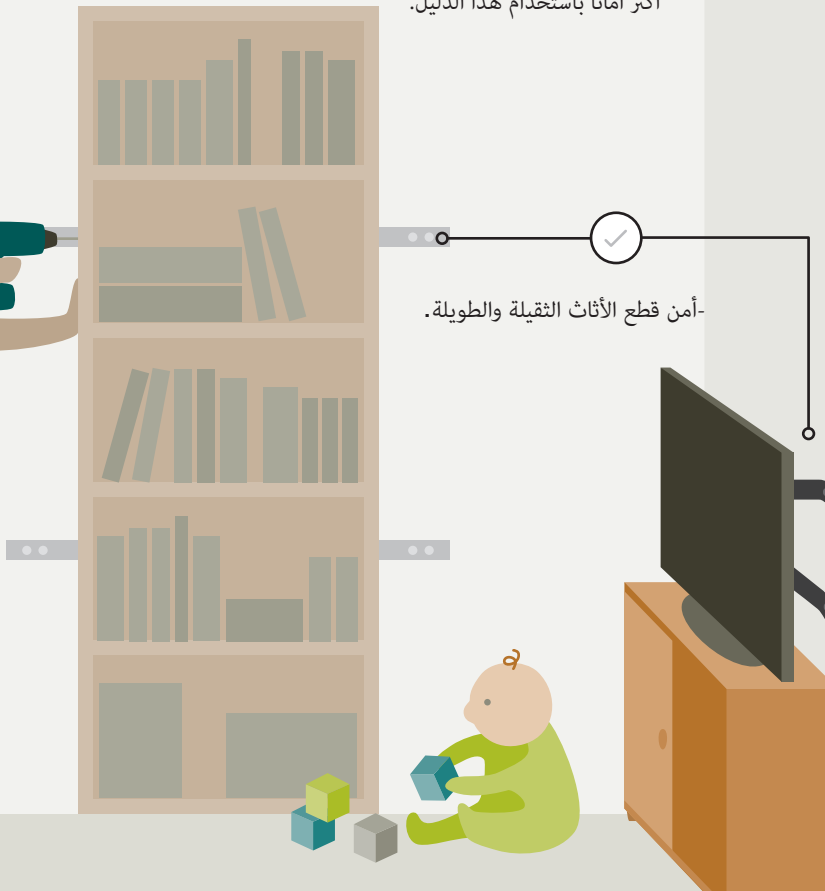
سوف تجد في الموقع ادناه من يقيم منزلك سريعاً



[getprepared.nz/SafeHomes](https://getprepared.nz/SafeHomes)

إن كنت تسكن في الإيجار

الأمر سيهم مالك المنزل إن كان المنزل ما زال صالحاً للسكن بعد حدوث الزلزال، لذلك قم بالتحدث معه عن جعل المنزل أكثر أماناً باستخدام هذا الدليل.



-أمن أسطوانات الماء الساخن و مدفأة الخشب.



امن دعم اضافي للجدران و القطع المتهالكة



-أمن قطع الأثاث الثقيلة والطويلة.



امن اسطوانات الماء الساخن و مدفأة الخشب





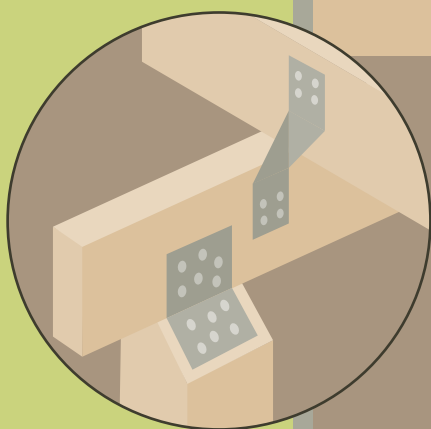
## ٦- قم بتخزين المياه

بعد حدوث زلزال ضخم، لن يكون بمقدورك الحصول على الماء عبر الصنابير، لذلك ستحتاجون إلى كمية من الماء للطوارئ. كلما كانت الكمية أكبر كان هذا أفضل، سوف تحتاجون إلى تخزين كميات من الماء تكفي لجميع أفراد الأسرة لمدة أسبوع.

لو كنت غير قادر على جلب خزان ماء.. عليك بشكل أو بآخر أن تخزن بعضاً من الماء على الأقل! استخدم زجاجات (قناني) الماء البلاستيكية كبيرة الحجم، لا تستخدم علب الحليب القديمة، لأن كميات الحليب الصغيرة المتبقية ستختلط بالماء. املاً كل زجاجة إلى آخرها ثم اغلقها بإحكام. الرجاء اغلاق القناني بإحكام و تخزينها في مكان بارد مظلم. حافظ على نقاوة المياه باستبدالها كل ١٢ شهراً.

اشترى خزان للمياه بسعة ٢٠٠ لتر (أو أكثر إن استطعت) في نهاية هذا الأسبوع! حتى يكون لديك ماء كافٍ لحالات الطوارئ، خزانات المياه ليست مرتفعة التكلفة ويمكنك وضعها في المنزل بنفسك، كما يمكنك ملؤها بماء الصنبور.

[getprepared.nz/Water](https://getprepared.nz/Water)



تحقق من اساسيات المنزل

✓  
حاملات المنزل  
امن على

✓  
هل هناك اي تلف او حفر في  
الاعمدة؟

✓  
استبدل اي قطع مثقوبة او  
فاسدة

نحن جاهزون! ✓

نحن الان لدينا كمية من الماء تكفي لمدة اسبوع

## ٧-تعرف على الجيران

معظم الناس يتم انقاذهم في حالات الطوارئ ومساعدتهم بواسطة انااس آخرين. جيرانك لديهم الأولوية لدعمك.

والأفضل من هذا كله أنك ستقوم ببناء صداقات مع سكان حيك كل يوم في السنة.

ابدأ معهم بابتسامة لطيفة وعرف نفسك لهم! نعلم أن الخطوة الأولى هي الأصعب. قل لهم أنك تريد معلومات عن طريقة التواصل معهم حتى تتمكن من التواصل معهم في حالات الطوارئ. انها بداية سهلة للتواصل.

[getprepared.nz/neighbours](http://getprepared.nz/neighbours)

كن على تواصل مع بعض الناس في حيك الذي تسكن فيه، حتى يمكنك في حال الطوارئ أن:

تتأكد من سلامة الجميع، وأن تساعد من يحتاج مساعدة إضافية منهم.  
تبادل الخبرات والمعلومات عن كيفية التعامل مع حالات الطوارئ لكي تدعموا بعضكم البعض في الايام التالية.

ربما يمكنك دعوتهم إلى حفلات الشواء أو القيام ببعض الأشياء سوية مع بعض من جيرانك في ما بعد ذلك!



## ٨- جرب التخيم في المنزل.

جميع المنازل مجهزة بحاجات الأسرة للحياة اليومية. اللحاف الموجود على السرير والملابس التي في الخزانة هي أشياء يمكنك استخدامها في حالات الطوارئ. احتفظ بحاجات الأطفال الرضع والحيوانات الأليفة لكي تكون متوفرة في أي وقت. جهز قائمة بأدويتك التي تحتاجها وتأكد بأنه لديك ما يكفي منها. عندما تعتني بنفسك وبسلامتك وسلامة أفراد عائلتك، فإنك تساهم بمساعدة عمال الطوارئ حتى يركزوا على مساعدة الناس الآخرين بمواردهم المحدودة.



اجعل صيدليتك المنزلية مملوءة دائماً، حتى لا تحتاج للتسوق مرة أخرى خلال أسبوع.

نحن تهيأنا



نحن لدينا كمية كافية من الحاجيات الضرورية لمدة اسبوع

اثناء وجودك على موقع [getprepared.nz](http://getprepared.nz):

١

اتبع الرابط اعلاه لكي تتحرى من خدطة الطوارئ المحلية الخاصة بمنطقتك

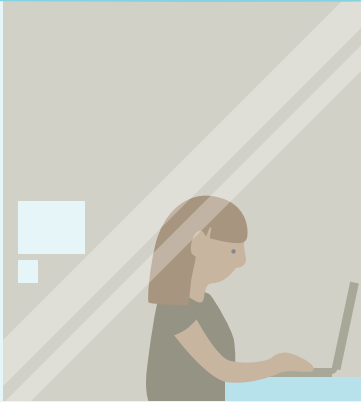
٢

انظر الى الخريطة لكي تعرف مناطق الاخلاء واين يقع خط التسونامي من منطقة  
سكنك، عملك و نشاطك.

٣

تحقق من هذا الموقع الذي تحصل على معلومات موثوقة فيه.

[www.wremo.nz](http://www.wremo.nz)



## بعد الزلزال:

تحقق من جيرانك

اعتني بالافراد الذين يعيشون وحدهم، المسنين او الذين عندهم محدودية في الحركة من الجيران او الذين يحتاجون مساعدة اضافية.

ادعمو بعضكم البعض من خلال مشاركة الموارد و الخبرة المتاحة لديكم.

اذهب الى مركز الطوارئ المحلي

اذا كنت بحاجة الى المساعدة

اذا كنت تستطيع المساعدة بمشاركة الموارد والمهارات لجمع وتبادل المعلومات حول ما حدث في منطقتكم للتنسيق و الاستجابة محليا و نقل المعلومات الى مركز الطوارئ في مجلس البلدية.

استمع الى الراديو للحصول على معلومات الطوارئ او زر موقع [www.wremo.nz](http://www.wremo.nz)

اجعل بيتك امنا

قم بأغلاق صمام الغاز لمنع الانفجار المحتمل اذا سمعت او شممت تسرب للغاز. اطفئ مفتاح الكهرباء لو انقطعت او اردت ان تترك المنزل. لربما هناك تلف في الاسلاك ولكنك لم تراها. اغلق صمام الماء خاصة حينما تفكر ان هناك تلف في انابيب المياه. تسريب المياه من الممكن ان يدمر بيتك.

الماء والنظافة

اغلي الماء العادي لمدة دقيقة قبل شربه او اضع نصف ملعقة صغيرة من سائل التبييض المنزلي الى ٠١ لترات من الماء و تركه لمدة ٠٣ دقيقة قبل الشرب.

لاتقم باستخدام السيفون في المراض، احفر حفرة في الارض للنفايات لو تمكنت. ابقى نظيفا.

في خطر تسونامي؟

تحرك بسرعة الى المناطق الامنة سيرا على الاقدام او على دراجة للمناطق الامنة او المرتفعة. لاتستخدم السيارة.

تابع خطوط التسونامي الزرقاء و ارشادات الاخلاء في منطقة الخطر حتى تصل الى اقرب نقطة امان او الى ما وراء خطوط التسونامي الزرقاء. تابع السير حتى تعطي مساحة للاخرين الذين يأتون من خلفك.

تواصل مع الاخرين

التقي مع الاخرين بالمكان المتفق عليه من قبل قبل ان تصل الى البيت. اخبر الاخرين بأنك على مايرام عبر وسائل التواصل الاجتماعي لو تمكنت. ارسل رسائل نصية بدل الاتصال لتفادي الازدحام في شبكة التواصل.

اجمع اطفالك

تأكد من ان الجميع يعرف ماهي الخطة وقت الطوارئ. لا تجعل نفسك عرضة للخطر بذهابك للمدرسة في حين انك تعلم ان اطفالك في مكان امن وتحت رعاية المدرسة. اذهب لكي تلتقطهم في وقت امن لاحقا.

اكتبوا هذه الامور والصقوها في جدار كابينت المطبخ من الداخل

## نحن على استعداد!

اين يلتقي افراد البيت:

عندنا تفاصيل التواصل مع الجيران:

تفاصيل الاشخاص الذين بأماكنهم التقاط اطفالنا من المدرسة:

اين تقع صمامات المرافق لدينا:

موقع مركز الطوارئ المحلي يقع في:

الماء:

الكهرباء:

الغاز:

للحصول على معلومات الاستعداد للطوارئ تصفح:

[www.getprepared.nz](http://www.getprepared.nz)