



خطة الطوارئ



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
الاتحاد السويسري

Federal Office for Civil Protection FOCP
المصلحة الاتحادية لحماية المواطنين BABS



ALERTSWISS



يندر أن يكون من الممكن توقع الكوارث وحالات الطوارئ أو التنبؤ بها. في حالة طوارئ سوف تجدون أنفسكم تواجهون أسئلة جوهرية لا تطرحونها على أنفسكم في الحياة اليومية العادية. كيف أتمكن من الاتصال بأقاربي؟ إلى أين أذهب؟ ما الذي أخذه معي؟ يمكنكم أن تضعوا لأنفسكم خطة طوارئ شخصية – هذه الخطة سوف تساعدكم على التصرف بصورة سريعة وصحيحة في حالات الطوارئ

يمكنكم الاطلاع على ومعرفة Alertswiss-App أو بواسطة تطبيق www.alert.swiss في موقع المزيد عن الأخطار المحتملة والإجراءات الاحترازية والوقائية، وأسلوب التصرف عند حدوث كوارث وفي حالات الطوارئ، كما يمكنكم تعلم الكيفية التي يمكنكم بها حماية أنفسكم بصورة أفضل في حالة الطوارئ

بيان الناشر

المصلحة الاتحادية لحماية المواطنين غويزان بلاتس 1 ب

3003 برن info@babs.admin.ch

www.bevoelkerungsschutz.ch

خطة الطوارئ متاحة باللغات الألمانية والفرنسية والإيطالية

يمكن الحصول على نسخ مطبوعة أخرى لدى: BBL،

بيع المنشورات الاتحادية، 3003 برن- سويسرا

www.bundespublikationen.admin.ch

رقم طلب المنتج 506 020d

خطة الطوارئ متاحة إلكترونياً في موقع الإنترنت www.alert.swiss

وكذلك في تطبيق Alertswiss-App

خطة الطوارئ

الخطوة

الإعلام وإقامة الشبكة



هل تحفظون أرقام هواتف أقاربكم في ذاكرتكم؟

الاتصال بالأقارب

عليكم أن تدرجوا هنا كافة الأرقام الهاتفية الهامة الخاصة بأقاربكم.

الاسم	
الهاتف	

الاسم	
الهاتف	

الاسم	
الهاتف	

الاسم	
الهاتف	

الاسم	
الهاتف	

الاسم	
الهاتف	

الاسم	
الهاتف	

Name	
Telefon	

الاسم	
الهاتف	

الاسم	
الهاتف	

تلميحات مفيدة !

في عداد ذلك تدخل أيضا الأرقام الخاصة بالأشخاص المختصين بالرعاية ومدرسة أطفالكم وصاحب العمل والجيران والأشخاص الذين يحتاجون إلى رعاية إلخ.



نقاط الالتقاء

اكتبوا لأنفسكم ولأقاربكم كيف يمكنكم الوصول إلى المنزل في أسرع وقت ممكن.

الإعلام وإقامة الشبكة

تصوروا أنكم متواجدون في مكان عملكم وأن أطفالكم يتم رعايتهم خارجيا. وتسمعون في الراديو أن السلطات الحكومية قد أمرت بوجود التواجد في المنزل.

الاسم العائلي، الاسم الشخصي

الاسم العائلي، الاسم الشخصي

الاسم العائلي، الاسم الشخصي

الاسم العائلي، الاسم الشخصي

نقاط الالتقاء في حالات الطوارئ

تقدم نقاط الالتقاء التابعة للبلديات أيضا حماية ومساعد ومعلومات في حالات الطوارئ الجسيمة أو عند التعطل الكامل لأنظمة الاتصالات. تقوم السلطات الحكومية بالإعلام عن طريق الراديو / التلفزيون وكذلك عندما تكون نقاط الالتقاء قد أصبحت في Alertswiss، وضع التشغيل. في العديد من الكانتونات يمكن العثور على نقاط الالتقاء هذه عن طريق موقع إنترنت مركزي



تلميحات مفيدة

- تجنبوا محاور المرور الرئيسية
- تفاهموا مع زملائكم في العمل وجيرانكم ومعارفكم إلخ، لكي تتمكنوا من تكوين مجموعات تشارك مركبات أو سيارات لكم ولأطفالكم للاستخدام في هذه الحالة



الإعلام وإقامة الشبكة

ماهي الأشخاص الموجودة في منطقتكم الذين قد يحتاجون الى مساعدتكم في حالة الطوارئ؟

ملاحظات

الأشخاص الذين يحتاجون الى مساعدة

تكلّموا بصورة مسبقة بقدر الإمكان مع الأشخاص الذين يحتاجون الى المساعدة في محيطكم بشأن احتياجاتهم في حالة طوارئ (على سبيل المثال مع أشخاص متقدمين في السن وأشخاص مصابين بأمراض أو بإعاقة إلخ).

تلميحات مفيدة !

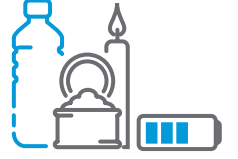
- عليكم إنزال هؤلاء الأشخاص لديكم ومساعدتهم عند حدوث إخلاء
- إذا كان لكم أقارب يسكنون في مكان بعيد عنكم وليس في استطاعتهم أن يساعدوا أنفسهم، فيكون عليكم تنظيم دعم ومساعدة من خلال أشخاص آخرين

2

خطة الطوارئ

الخطوة

إعدادات للتواجد والبقاء في المنزل



نقاط الالتقاء

اكتبوا لأنفسكم ولأقاربكم كيف يمكنكم الوصول إلى المنزل في أسرع وقت ممكن.

- | مشروبات | وعلاوة على ذلك... |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> (لتر ماء لكل شخص) لمدة 3 - 4 أيام 9 | <input type="checkbox"/> DAB+ راديو يعمل ببطاريات معد لاستقبال DAB+ (كل أجهزة الراديو) UKW و UKW) المصرح ببيعها يمكنها استقبال |
| <input type="checkbox"/> مشروبات أخرى | <input type="checkbox"/> مصباح جيب (بذراع للشحن اليدوي) |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> بطاريات بديلة |
| مواد غذائية | <input type="checkbox"/> شموع، عيدان ثقاب و/أو قداحة |
| لمدة قدرها حوالي أسبوع | <input type="checkbox"/> موقد غاز، موقد تسخين طعام |
| <input type="checkbox"/> أرز أو معكرونة | <input type="checkbox"/> بعض النقود السائلة |
| <input type="checkbox"/> زيت أو دهن | <input type="checkbox"/> أدوية شخصية، صابون |
| <input type="checkbox"/> معلبات، مثل خضروات، فواكه أو فطريات | <input type="checkbox"/> ورق مرحاض |
| <input type="checkbox"/> طحين، خميرة جافة | |
| <input type="checkbox"/> سحوق [نقانق] معالج لمدة صلاحية طويلة، لحم مجفف، وجبات جاهزة، مثل روستي | |
| <input type="checkbox"/> أحذية فورية | |
| <input type="checkbox"/> جبن صلب، جبن مطبوخ | |
| <input type="checkbox"/> مرق، ملح، فلفل أسود | |
| <input type="checkbox"/> بن، كاكاو، شاي | |
| <input type="checkbox"/> موسلي، فواكه جافة، مكسرات | |
| <input type="checkbox"/> بقوليات | |
| <input type="checkbox"/> بقسماط أو خبز محمص هش | |
| <input type="checkbox"/> شوكولاتة | |
| <input type="checkbox"/> حليب معالج بالحرارة الفائقة، حليب مكثف | |
| <input type="checkbox"/> سكر، أنواع مربى، عسل | |
| <input type="checkbox"/> أغذية خاصة | |
| <input type="checkbox"/> (عند وجود عدم تحمل أغذية) | |
| <input type="checkbox"/> طعام للحيوانات المنزلية | |

تلميحات مفيدة

- مخزونكم الاحتياطي ينبغي أن يكون متناسبا مع احتياجاتكم وعاداتكم الشخصية
- أدمجوا المواد الغذائية في "حياة المطبخ اليومية"، وهذا ما يعني أن تقوموا باستهلاك وإبدال هذه المواد الغذائية بانتظام
- تدخل المنتجات القابلة للتناول على الفور أيضا في عداد المخزون الاحتياطي (يمكن تناولها بدون طهي)
- يجب حفظ كافة المواد الغذائية والأدوية في مكان جاف وبارد ومحمي من الضوء
- يجب مراجعة والتأكد من تاريخ الصلاحية



الطهي بدون تيار كهربائي

انقطاع التيار الكهربائي لفترة طويلة نسبيا يتسبب في تفتك المواد الغذائية المجمدة ويجعلها غير صالحة للاستهلاك إلا أنه توجد إمكانيات لتطويل مدة صلاحية المواد الغذائية أو لتعويض تعطل إمكانيات الطهي

استهلاك المنتجات الغذائية عند انقطاع التيار الكهربائي

عليكم استهلاك المواد الغذائية الموجودة في خزانة التبريد أو التجميد أولاً، وبعد ذلك المواد الغذائية الأخرى. على حسب طراز الجهاز ودرجة الحرارة الخارجية تبقى المواد الغذائية صالحة لمدة تتراوح بين 10 ساعات و3 أيام



أغذية الأطفال الرضع والصغار والآيس كريم والمثلجات ومنتجات اللحوم والمواد الغذائية المحتوية على بيض نيئ: يجب استهلاكها على الفور



أنواع التوت والفواكه المجمدة يمكن صنع أنواع مربى منها



الخضروات يمكن أن يتم وضعها في زيت أو خل

المواد الغذائية المفككة بعد تجميد يجب عدم تجميدها مرة أخرى



عليكم تفحص رائحة وشكل المنتجات



إمكانيات طهي أخرى

شواية تعمل بالخشب أو الغاز أو الفحم - يجب استخدامها في الهواء الطلق



وضع الأواني في أو فوق نار مفتوحة - يجب استخدامها في الهواء الطلق



موقد فوندو - موقد تسخين طعام



شموع في الفرن



تلميحات مفيدة !

- طهي كميات كبيرة أفضل من طهي كميات صغيرة، هذا يقلل من استهلاك الطاقة
- احرصوا على وجود مخزون احتياطي من ماء الشرب بكمية كافية



إعدادات للتواجد والبقاء في المنزل

هل تتوفر لديكم في المنزل صيدلية حالة طوارئ معدة ومجهزة بما يتفق مع احتياجاتكم؟

صيدلية حالة الطوارئ

ضعوا في القائمة التالية علامة متقاطعة على الأدوية التي تكونون بحاجة إليها في حالة الطوارئ واستكملوا البيان حسب احتياجاتكم الشخصية بإضافة أدوية ومستلزمات تكميلية أخرى

صيدلية حالة الطوارئ

- ☐ مادة تطهير
- ☐ قناع نظافة صحية لكل شخص 50
- ☐ دواء ضد الإسهال
- ☐ مسكن ألم
- ☐ ترمومتر (مقياس حرارة)
- ☐ ملقط
- ☐ مرهم جروح
- ☐ مواد تضميد جروح (ضمادات)
- ☐ لاصقة، ضمادات شاش ضاغطة، أربطة مرنة
- ☐ شريط لاصق أو مشابك أربطة مقص أربطة
- ☐ أدوية شخصية

تلميحات مفيدة



- بصورة إضافية يجب أن يكون لديكم دائما مخزون احتياطي من الأدوية التي يكون من اللازم عليكم تناولها بانتظام أو من اللازم عليكم الاعتماد عليها، بل أنه يفضل أن تحملونها دائما معكم
- عند اقتضاء الأمر لذلك يكون عليكم التفاهم مع الطبيب الممارس العام المعني بكم بشأن الإعدادات الضرورية

3

خطة الطوارئ
الخطوة
إعدادات لحالة إخلاء



الإخلاء

أماكن الإيواء في حالة الطوارئ

إلى أين سوف تذهبون أنتم وأفراد أسرتم في حالة ما إذا أصبح من الضروري إخلاء مكان سكنكم؟

الاسم	
العنوان	

الاسم
العنوان

الاسم	
العنوان	

الاسم
العنوان

الاسم	
العنوان	

الاسم
العنوان

الاسم	
العنوان	

الاسم
العنوان

الاسم	
العنوان	

الاسم
العنوان

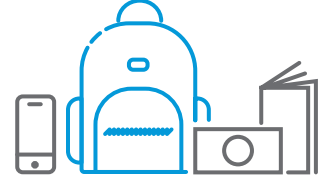
ملاحظات

--

عليكم تحديد مقر واحد أو عدة مقرات
يمكنكم البقاء فيه أو فيها لبضعة أيام، على
سبيل المثال لدى أقارب أو معارف، أو في
مقر قضاء عطلات إلخ

تلميحات مفيدة

- في الحالة المثلى يكون موقع مقر الإيواء في حالة الطوارئ ليس قريباً أكثر مما ينبغي ولا بعيداً أكثر مما ينبغي من منزلكم؛ من ناحية يحتمل أن يكون المكان متأثراً بنفس الكارثة
- عليكم إيضاح وتدوين الكيفية التي يمكنكم بها الوصول إلى هناك (اختيار وسيلة الانتقال، مسار انتقال مناسب، إلخ). إلا أنه يكون عليكم أيضاً أن تضعوا في حسابكم أن السلطات الحكومية قد تقوم في حالة الطوارئ بالتقرير بتعليمات خاصة فيما يتعلق بذلك
- عليكم إيضاح مسألة إذا كان من المسموح لكم اصطحاب حيواناتكم عند الاقتضاء إلى مقر الإيواء في حالة الطوارئ لدى أصدقاء أو لدى الأسرة. عليكم عند حدوث إخلاء عدم ترك حيواناتكم في المنزل المغلق



أمتعة حالة الطوارئ

ضعوا في القائمة التالية علامة متقاطعة على الأمتعة التي تكونون بحاجة إليها في حالة الطوارئ واستكملوا البيان حسب احتياجاتكم الشخصية بإضافة أمتعة حالة طوارئ أخرى

إعدادات لحالة إخلاء

ما الذي يلزم عليكم حتما أن تأخذوه معكم إذا لزم عليكم مغادرة منزلكم بسرعة؟ هل في إمكانكم أن تقوموا بجمع وحزم هذه الأشياء في غضون نصف ساعة؟

عندما يكون لديكم وقت أطول للإخلاء...

عندما يلزم أن تسير الأمور بسرعة...

☐ يعمل ببطاريات UKW راديو

☐ الهاتف الجوال بالبطارية القابلة للشحن

☐ ملابس داخلية وخارجية بديلة

☐ جواز السفر و/أو بطاقة تعريف الهوية

☐ دفتر تعريف الأسرة

☐ الأدوية الشخصية

☐ مستخرجات من السجل العقاري

☐ حافظة النقود (نقود سائلة، بطاقات ائتمان)

☐ أشياء صغيرة ذات قيمة

☐ أغذية ومشروبات ليوم واحد

☐ صيدلية الطوارئ

☐ إفادات المعاش والراتب التقاعدي والدخل

☐ دفتر التوفير والأوراق المالية، الوصايا

☐ ملابس وأحذية متينة وصامدة للأحوال

☐ الجوية ودافئة

☐ مصباح جيب

☐ مستلزمات الحمام ومناشف

☐ بطاقة التأمين الصحي وعقود التأمين

☐ إذا كان معكم أطفال: أشياء للعب

! تلميحات مفيدة

- يمكنكم إعداد دوسيه مستندات يشمل كافة المستندات الشخصية الهامة
- عليكم أن تفكروا في الكيفية التي يمكنكم بها أخذ أمتعة حالة الطوارئ معكم بصورة عملية بقدر الإمكان (حقيرة، حقيرة ظهر إلخ)



قبل مغادرة المنزل

في حالة الطوارئ يلزم التصرف بسرعة جدا. على الرغم من ذلك ينبغي أن تبقى لديكم فترة كافية من الوقت لكي تقوموا باتخاذ بعض الإجراءات الاحترازية قبل مغادرة منزلكم

إعدادات لحالة الإخلاء

قبل أن تغادروا المنزل ينبغي عليكم أن تحرصوا على مراعاة النقاط التالية

عليكم الالتزام باتباع تعليمات السلطات الحكومية (الراديو، التطبيقات)



عليكم إعداد أمتعة حالة الطوارئ بما يشمل المستندات الشخصية



يعمل ببطاريات وبطاريات بديلة بحيث يكون UKW عليكم إعداد راديو جاهزا للاستخدام



عليكم إعداد أغذية (أيضا أغذية خاصة وأغذية أطفال رضع وصغار) وأدوية



عليكم إغلاق الأبواب والنوافذ



عليكم إيقاف تشغيل الأجهزة الكهربائية



عليكم إغلاق خطوط الغاز وإطفاء النيران المفتوحة (مدافئ، شموع)



عليكم إعلام القاطنات والقاطنين في الدار وتقديم الدعم عند اقتضاء الأمر لذلك



عليكم إعداد وإتاحة غذاء وماء للحيوانات المنزلية التي لن تأخذونها معكم. عليكم وضع علامات تمييز على الغرف التي توجد بها حيوانات



الحماية عند حدوث نزاع مسلح

الكانتونيات و/أو البلديات لديهم تعليمات تلزمهم بأن يقوموا بوضع خطط توزيع المواطنين على أماكن ملاجئ حماية مخصصة لهم وأن يقوموا بتحديث هذه الخطط بصورة منتظمة. تخطيط التوزيع يتم الإعلان عنه عندما يقتضي الوضع الأمني السياسي ذلك



البلديات والكانتونيات يمكنهم الإعلام عن طريق قنوات مختلفة، مثل مواقع الإنترنت، عن طريق تعليق منشورات، عن طريق إرساليات بريد و/أو في الموقع مباشرة (على سبيل المثال بدعم من خدمة الحماية المدنية)



أرقام هاتفية هامة

رقم الطوارئ الدولي	112	
رقم نداء طوارئ الشرطة	117	
رقم نداء طوارئ مكافحة الحريق	118	
رقم نداء طوارئ الإسعاف	144	
Tos info Suisse (في حالات التسمم)	145	



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
الاتحاد السويسري

Federal Office for Civil Protection FOCP
BABS المصلحة الاتحادية لحماية المواطنين



ALERTSWISS