

الوقاية من الإصابات بعد وقوع الكوارث

نقاط يعمل

- لمنع التسمم بأول أكسيد الكربون، لا تستخدم سوى المولدات أو الغسالات التي تعمل بالضغط أو الشوايات أو مواقد المخيمات أو غيرها من المواقد التي تعمل بالبنزين أو البروبان أو الغاز الطبيعي أو الفحم في الخارج وبعيداً عن النوافذ المفتوحة والأبواب ومنافذ التهوية.
- اتبع سلسلة قواعد السلامة في استخدام المنشار واستخدام المناشير الآلية وفقاً لتعليمات الشركة المصنعة.
- تجنب الحيوانات البرية أو الضالة.
- تجنب استخدام الأدوات الكهربائية أو الأجهزة أثناء الوقوف في الماء.
- للقيادة بأمان، عليك دائماً ارتداء حزام الأمان الخاص بك، ولا تشرب أثناء القيادة، ولا تقود وأنت تشعر بالنعاس.

للحصول على معلومات ومواد لموضوعات محددة لمنع أنواع معينة من الإصابات راجع القيادة بأمان، السقوط، منع العنف، وتصلب القدم بسبب الماء البارد انظر الموارد اللازمة لمنع الإصابة بعد وقوع كارثة.

احم نفسك من الأخطار المرتبطة بالحيوانات والحشرات



- تجنب الحيوانات البرية أو الضالة و الحشرات التي تعض أو تلدغ.
- اتصل بالسلطات المحلية للتعامل مع الحيوانات.
- التخلص من الحيوانات النافقة وفقاً للمبادئ التوجيهية المحلية، بأسرع ما يمكن.
- لمزيد من المعلومات، اتصل بمأوى الحيوانات المحلي أو الخدمات أو الطبيب البيطري أو جمعية الرفق بالحيوان للحصول على المشورة بشأن التعامل مع الحيوانات الأليفة أو الحيوانات الضالة أو البرية بعد حالة الطوارئ.

للحصول على معلومات عن مسائل محددة تتعلق بالحيوانات والحشرات، انظر حماية نفسك من الحيوانات والحشرات - المخاطر ذات الصلة بعد الكوارث الطبيعية.

منع التسمم بأول أكسيد الكربون

أول أكسيد الكربون (CO) هو غاز عديم الرائحة عديم اللون يمكن أن يسبب المرض المفاجئ والموت إذا استنشقتة. عندما يحدث انقطاع التيار الكهربائي أثناء حالات الطوارئ مثل الأعاصير أو العواصف الشتوية، قد تحاول استخدام مصادر بديلة للوقود أو الكهرباء لأغراض التدفئة أو التبريد أو الطهي. يمكن أن يتراكم أول أكسيد الكربون من هذه المصادر في منزلك، أو المرآب، أو المخيم ويسم الناس والحيوانات في الداخل.

- لا تستخدم أبداً المولدات أو الغسالات التي تعمل بالضغط أو الشوايات أو مواقد المخيمات أو غيرها من المواقد التي تعمل بالبنزين أو

البروبان أو الغاز الطبيعي أو الفحم داخل المنزل، أو في القبو، أو المرآب، أو المخيم — أو حتى بالخارج بالقرب من النوافذ المفتوحة أو الأبواب أو منافذ التهوية.

- لا تستخدم فرن يعمل بالغاز لتدفئة منزلك.
 - إذا كنت تشعر بالحرارة الشديدة أو البرد الشديد، أو كنت بحاجة إلى إعداد الطعام، لا تعرض نفسك وعائلتك لخطر التسمم بأول أكسيد الكربون—ابحث عن الأصدقاء أو أعضاء الأسرة، أو الملاجئ المجتمعية للمساعدة.
 - إذا أصدر جهاز الكشف عن غاز أول أكسيد الكربون الخاص بك إنذاراً، فاترك المنزل على الفور وقم بالاتصال بـ 911.
 - التمس العناية الطبية العاجلة إذا كنت تشك في التسمم بأول أكسيد الكربون وتشعر بالدوار، أو الدوخة، أو تشعر بالغثيان.
- للحصول على مزيد من الإرشادات حول تجنب التسمم بأول أكسيد الكربون، انظر التسمم بأول أكسيد الكربون بعد الكوارث.

استخدام المناشير الآلية بأمان



- قم بتشغيل المنشار وضبطه والحفاظ عليه وفقاً لتعليمات الشركة المصنعة. تحقق بشكل دوري وقم بضبط جهد شفرة المنشار الآلي.
 - عليك ارتداء المعدات الواقية المناسبة، مثل الخوذات، والنظارات الواقية، وصدادات الأذن، وقفازات الأعمال الشاقة، والحذاء الواقي المضاد للإصابات.
 - تجنب ملامسة خطوط الكهرباء.
 - عليك القيام بالقطع دائماً في مستوى الخصر أو أقل.
 - تأكد من أن المارة على مسافة آمنة من أنشطة القطع.
 - عند استخدام المنشار الآلي، يجب توخي الحذر الشديد لتجنب الصدمة الكهربائية.
 - احذر بشدة عند قطع الأشجار أو الفروع المنحنية، أو الملتوية، أو المعلقة، أو التي علق تحت جسم آخر خلال الرياح العالية. إذا تم تحرير الشجرة أو الفرع فجأة، قد تصيب الشخص الذي يقطعها، أو أحد المارة.
- للحصول على مزيد من التوجيه، انظر منع إصابات المناشير الآلية أثناء إزالة الشجرة بعد وقوع كارثة.

تجنب المخاطر الكهربائية

- لا تقم أبداً بلمس خطوط الطاقة، بغض النظر عما إذا كانت على الأرض أم سليمة.
- لا تقود في المياه الراكدة إذا كانت خطوط الكهرباء ساقطة في الماء. إذا سقط خط كهرباء على السيارة أثناء القيادة، ابق داخل السيارة وواصل السير بعيداً عن الخط.
- لا تقم مطلقاً بتشغيل أو إيقاف تشغيل الكهرباء بنفسك أو تستخدم أداة أو جهاز كهربائي أثناء الوقوف في المياه. إذا كانت الدوائر الكهربائية والمعدات الكهربائية قد تعرضت للرطوبة أو وقعت في الماء أو بالقرب منه، قم بإيقاف تشغيل الكهرباء باستخدام القاطع الرئيسي أو المفاتيح الموجودة على لوحة الخدمة. إذا كانت المياه الراكدة تحول بينك وبين الوصول إلى مفتاح الطاقة الرئيسي، فعليك إذا استدعاك كهربائي لإيقاف تشغيله.
- إذا رأيت الأسلاك أو الشرر عند عودة الكهرباء، أو إذا كان هناك رائحة شيء يحترق (سواء كانت النار مرئية أم لا)، افصل فوراً النظام الكهربائي من قاطع الدائرة الرئيسية.
- استشر شركة المرافق الخاصة بك حول كيفية تثبيت واستخدام مولدات الطاقة بشكل صحيح.

لمزيد من التوجيه، انظر حماية نفسك والآخرين من المخاطر الكهربائية بعد وقوع كارثة.

انتبه دائماً للمواد الخطرة



- اتصل بإدارة مكافحة الحرائق لتبحث عن أو تزيل المواد الكيميائية وخزانات البروبان والمواد الخطرة الأخرى.
- عليك ارتداء الملابس الواقية والعتاد (على سبيل المثال، جهاز تنفس إذا لزم الأمر) عند التعامل مع المواد الخطرة.
- غسل الجلد الذي قد يلامس المواد الكيميائية الخطرة.
- قم بارتداء قفازات معزولة وتوخي الحذر إذا كان عليك إزالة بطارية السيارة. يمكن أن تحتوي بطاريات السيارات على شحنة كهربائية حتى لو كانت مغمورة بالمياه. تجنب أي حمض قد يكون تسرب من بطارية السيارة.

للحصول على معلومات حول المخاطر المحتملة التي تشكلها المواد الكيميائية، انظر صفحة حالات الطوارئ الكيميائية. للحصول على معلومات حول المخاطر المحتملة الناجمة عن التلوث الناجم عن المزارع الكبيرة والمرافق الزراعية، انظر موقع العمليات المركزية لتغذية الحيوانات التابع لمركز مكافحة الأمراض (CAFOs) موقع (https://www.cdc.gov/cafos).

توخي الحذر من مخاطر الغرق

- تجنب المياه المتحركة، بغض النظر عن العمق أو السرعة. لا تقود في الطرق المغمورة بمياه الفيضان. يمكن أن تجرف المياه السيارات أو تعطلها. اتبع جميع التحذيرات حول المياه على الطرق.
- إذا كان لديك عمل في مياه الفيضانات أو بالقرب منها، قم بارتداء سترة النجاة. إذا كنت عالماً في منطقة حيث مياه الفيضانات آخذة في الارتفاع، قم بارتداء سترة النجاة، أو ارتداء أو الاحتفاظ بأي نوع آخر من أجهزة التعويم في متناول اليد.

منع الحرائق

- إذا كان ذلك ممكناً، استخدم المشاعل أو غيرها من الأضواء التي تعمل بالبطارية بدلاً من الشموع.
- إذا كنت تستخدم الشموع، تأكد من وضعها في شمعدانات آمنة بعيداً عن الستائر والورق والخشب، أو غيرها من المواد القابلة للاشتعال.
- لا تترك شمعة مشتعلة دون مراقبة.
- عند التنظيف، تأكد من وجود اثنين على الأقل من طفايات الحريق، ولكل منها تصنيف 10A كم مختبرات التأمين على الأقل، وذلك في كل مهمة تنظيف.

يجب الحذر من تسرب الغاز

- إذا شممت رائحة الغاز أو اشتبهت في وجود تسرب، اترك المنزل على الفور. عليك إخطار سلطات الطوارئ وعدم تشغيل الأضواء، أو إشعال الكبريت، أو التدخين، أو القيام بأي شيء يمكن أن يسبب شرارة.
- لا تعود إلى المنزل حتى يخبروك أنه آمن تماماً.

الحد من المخاطر المرتبطة بالحرارة

- عند الوقوف أو العمل في الماء الذي هو أكثر برودة من 75 درجة فهرنهايت (24 درجة مئوية):
 - يجب ارتداء الأحذية المطاطية.
 - تأكد من أن الملابس والأحذية بها عزل كاف.
 - أخذ فترات راحة بشكل متكرر خارج المياه.
 - تغيير الملابس لملابس جافة قدر الإمكان.
- منع الأمراض المرتبطة بالحرارة:
 - عليكم بالبقاء في المباني المكيفة.
 - الحصول فترات الراحة في المناطق المظللة أو في غرف باردة.
 - شرب الماء والسوائل غير الكحولية بشكل دائم.
 - ارتداء ملابس خفيفة، ذات ألوان فاتحة، وفضفاضة.
 - القيام بأنشطة في الهواء الطلق خلال الساعات الأقل حرارة.

لمزيد من الإرشادات، يرجى زيارة موقع ويب [Extreme Heat](#).

منع السقطات

قواعد السلامة عند استخدام السلم:

- انصب السلم على أرض مستوية.
 1. لا تقف على أعلى درجتين من السلم.
 2. الوقوف في منتصف الدرجة.
 3. لا تستخدم أبداً سلماً قابلاً للطي عندما يكون مطويًا. افتح السلم واضغط على أقفال الجانب في مكانه.
 4. بينما أنت فوق السلم، لا تتطرق إلى الحافة.
 5. بينما أنت فوق السلم، لا تدفع أو تسحب أي شيء.

قواعد السلامة على السطح:

- للوصول إلى السقف، استخدم سلماً لا يقل عن ثلاثة أقدام أعلى من حافة السقف.
 1. كن حذراً وأنت على السطح. عادة ما تكون الأسطح ملساء، زلقة وعالية فوق الأرض.

القيادة بأمان



- عليك أن تكون في حالة تأهب لأضواء المرور المكسورة أو علامات الشوارع المفقودة.
 - تعامل مع التقاطعات حيث تكون الأضواء منطفأة على أنها بمثابة تقاطع طرق رباعي.
- تجنب القيادة خلال الماء، وخصوصاً عندما يتحرك بسرعة.
 - كمية قليلة من الماء بارتفاع ست بوصات قد تتسبب في فقدان السيطرة على سيارتك أو شاحنتك.
 - كمية بارتفاع قدمان من الماء تستطيع جرف معظم السيارات.
- لا تقود في المياه الراكدة إذا سقطت خطوط الكهرباء أو الأسلاك الكهربائية في الماء.
- إذا سقط خط كهرباء أو سلك كهربائي على السيارة أو الشاحنة أثناء القيادة:
 - استمر في القيادة بعيداً عن السلك.
 - لا تقم بإيقاف تشغيل المحرك، حتى إذا تعطل المحرك.
 - ابق في سيارتك أو شاحنتك وانتظر عمال الطوارئ.
 - لا تسمح لأي شخص آخر بخلاف عمال الطوارئ بالاقتراب من السيارة أو الشاحنة.
- قم بإبطاء سرعتك والقيادة بالسرعة الآمنة للطريق والظروف الجوية.
- احترس من القمامة والحطام على الطريق.
- حافظ على مساحة بينك وبين السائقين الآخرين.
- عليك ارتداء حزام الأمان الخاص بك في جميع الأوقات.
- لا تقود إذا كنت ثملاً أو تشعر بالنعاس.
- تأكد من ركوب طفلك في مقعد سلامة الطفل أو كرسي مزود بدعامات مثبت بشكل صحيح في المقعد الخلفي، وذلك في كل رحلة.
- حمل اللوازم الأساسية في سيارتك أو الشاحنة، مثل الماء والغذاء والبطانية وأدوات الإسعافات الأولية.
- البنزين قابل للاشتعال وخطير للغاية. لا تحمل وقود إضافي في سيارتك أو شاحنتك. إذا كنت تشعر أنك يجب أن تحمل وقود إضافي، فعليك إذا أتباع نصائح السلامة هذه:
 - استخدم فقط الحاويات المعدنية أو البلاستيكية المعتمدة لتخزين البنزين.
 - لا تملأ الحاوية عن آخرها للسماح بالتمدد الحراري.
 - للحد من خطر الكهرباء الستاتيكية املأ الحاويات المحمولة على سطح مستو على الأرض وليس في السيارة.
 - بعد ملء الحاويات، أحكم غلق الأغطية، وامسح أي تسرب للنفط، واطبق الحاوية بإحكام لتجنب الانسكاب.
 - بعد الوصول إلى وجهتك، قم بإزالة حاويات البنزين من سيارتك وتخزينها في منطقة جيدة التهوية. استخدام البنزين المخزن في أقرب وقت ممكن.

منع أو علاج الجروح

- قم فوراً بتنظيف جميع الجروح المفتوحة وأي قطع بالصابون والماء النظيف. عليك الحفاظ على الجروح مغطاة بضمادات نظيفة وجافة بحيث تكون كبيرة بما فيه الكفاية لتغطية الجرح واحتواء أي صديد أو إفراز من الجرح. قم بتغيير الضمادات حسب الحاجة وعندما يمكن رؤية المواد المفروزة من خلال الضمادة. اتصل بالطبيب لمعرفة ما إذا كان هناك حاجة إلى مزيد من العلاج (مثل لقاح

- (الكرزاز). إذا كان الجرح يتحول للون الأحمر، أو يتورم أو يفرز إفرازات مختلفة، فالتمس العناية الطبية على الفور.
- تجنب الحيوانات البرية أو الضالة. إذا عضك أي حيوان، التمس الرعاية الطبية على الفور. إذا لدغك ثعبان، حاول التعرف على شكله، فإذا كان من النوع السام، فسوف يعطيك الطبيب المصل المضاد للسم. لا تقطع الجرح أو تحاول امتصاص السم خارجاً. (انظر أيضاً الموقع الخاص بالسعال التابع لمركز مكافحة الأمراض <https://www.cdc.gov/rabies>).
- الموقع الخاص بمركز مكافحة الأمراض عضة الفئران (<https://www.cdc.gov/rat-bite-fever>) موقع الويب و الإعترابات الطبية والعلاجية للنمل الناري الأحمر Fire Ant (http://fireant.tamu.edu/files/2011/12/FAPFS023_2002rev_Medical.pdf)
- إذا لامس الجلد أو العينين مواد خطيرة، مثل حامض من بطارية السيارة، قم بغسله جيداً بالمياه المعقمة والتمس الرعاية الطبية حسب الحاجة.
- إذا كان لديك جروح، يجب أن يتم تقييم حالتك ما إذا كنت بحاجة للتطعيم ضد الكزاز، تماماً كما تفعل في أي وقت آخر من الإصابة. إذا تعرضت لجرح ثقبى أو جرح ملوث بالبراز أو التربة أو اللعاب، فيجب مراجعة الطبيب أو المركز الصحي لتحديد ما إذا كانت هناك ضرورة لجرعة منشطة ضد الكزاز استناداً إلى السجلات الفردية.
- لمزيد من التوجيه، انظر العناية بالجروح الطارئة بعد الكوارث الطبيعية.

احمي نفسك من الإصابات الأخرى

- الابتعاد عن المباني أو الهياكل المتضررة حتى يتم فحصها واعتمادها على أنها آمنة من قبل مفتش بناء أو أي هيئة حكومية أخرى. قد تحتاج إلى الانتظار للعودة إلى المباني خلال ساعات النهار، عندما يكون من الأسهل تجنب المخاطر، وخاصة إذا كانت الكهرباء منقطعة وليس لديك أي أضواء.
- غادر على الفور إذا سمعت حركة أو ضوضاء غير عادية التي تشير إلى أن الهيكل قد يقع أو إذا شممت رائحة الغاز أو اشتبهت في تسرب.
- استخدام فرق من شخصين أو أكثر لنقل الأشياء الضخمة. تجنب رفع أي مادة تزن أكثر من 50 رطلاً (للشخص الواحد).
- عليك بارتداء الخوذات، والنظارات الواقية، وقفازات الأعمال الشاقة، والأحذية العازلة للماء ذات الأصابع المصنوعة من الصلب ونعل طبي (ليس فقط ذو النعل الصلب) من أجل مهام التنظيف.
- ارتداء سدادات الأذن أو سماعات واقية للحد من مخاطر ضوضاء المعدات.
- تجنب الخوض في الماء. قد يتواجد الزجاج، والشظايا المعدنية، وغيرها من الحطام في الماء.
- انتبه لنفسك واحصل على المساعدة لتجنب الإرهاق الجسدي والعاطفي.
- عليك بمتابعة الراديو أو التلفزيون للحصول على معلومات الطوارئ أولاً بأول.



(<https://www.ready.gov/>)



(<https://emergency.cdc.gov/socialmedia/index.asp>)

Page last reviewed: September 7, 2017

Page last updated: September 7, 2017

Content source: National Center for Environmental Health (NCEH) (<http://www.cdc.gov/nceh/>)/Agency for Toxic Substances and Disease Registry (ATSDR) (<http://www.atsdr.cdc.gov/>), National Center for Injury Prevention and Control (NCIPC) (<http://www.cdc.gov/injury/>)

Page last reviewed: September 7, 2017

Page last updated: September 7, 2017

Content source: National Center for Environmental Health (NCEH) (<http://www.cdc.gov/nceh/>)/Agency for Toxic Substances and Disease Registry (ATSDR) (<http://www.atsdr.cdc.gov/>), National Center for Injury Prevention and Control (NCIPC) (<http://www.cdc.gov/injury/>)