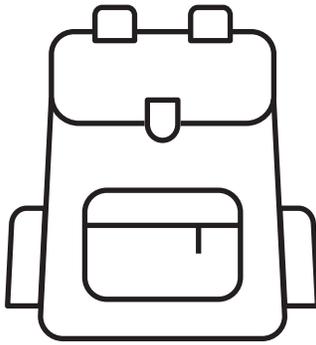


مرحبًا بالآباء ومقدمي الرعاية!

تسرنا مشاركة هذا الدليل التفاعلي للتأهب للكوارث. من خلال هذه الأنشطة، سنتعلم أنت وعائلتك كيف تتأهبون لأي حدث طارئ معًا. ستقوم بتجهيز "حقيبة الطوارئ"، وتعيين طرق للإخلاء، ومناقشة مدى أهمية التأهب لحدوث زلزال أو حريق هائل أو كارثة أخرى.

هيا نبدأ!



النشاط رقم 1: تجهيز "حقيبة الطوارئ"

إن امتلاك "حقيبة طوارئ" أمر مهم لضمان استعداد عائلتك لحدوث أي أمر طارئ. في هذا النشاط، ستوجه طفلك في ما يتعلق بتجهيز حقيبة طوارئ مناسبة لعائلتك.

توصي وكالة إدارة الطوارئ الفيدرالية (FEMA) بالاحتفاظ بالعناصر الآتية في حقيبة الطوارئ الخاصة بعائلتك. تذكر أن تتحقق من حقيبتك بانتظام وتأكد أن عائلتك تعرف مكانها.

- مبلغ نقدي 20 دولارًا (أو أكثر)
- تُسخ من السجلات الطبية المهمة
- حقيبة إسعافات أولية
- وصفات الأدوية
- النظارات الطبية أو العدسات اللاصقة مع المحلول
- كمية من المياه تكفي 3 أيام (1 جالون للفرد في اليوم)
- كمية من الأطعمة غير القابلة للتلف تكفي 3 أيام
- (مثل الخضروات المعلبة، الفواكه المجففة، اللحم المقدد، الأرز)
- مستلزمات الحيوانات الأليفة
- مفاتيح احتياطية
- بطانيات
- مستلزمات النظافة الشخصية
- العناصر الخاصة بالرضع والأطفال
- تركيبية الرضع الجاهزة/أغذية الرضع
- حفاضات ومناديل
- لعب/أنشطة
- صافرة
- الهواتف المحمولة وأجهزة الشحن
- مصباح يدوي وبطاريات إضافية

هناك لعبتان يمكنك لعبهما لإكمال هذا النشاط. اطلع على تفاصيل كل لعبة في الصفحة الآتية، واستخدم أيهما أكثر مناسبة لعائلتك!

اللعبة رقم 1: التنقيب عن عناصر



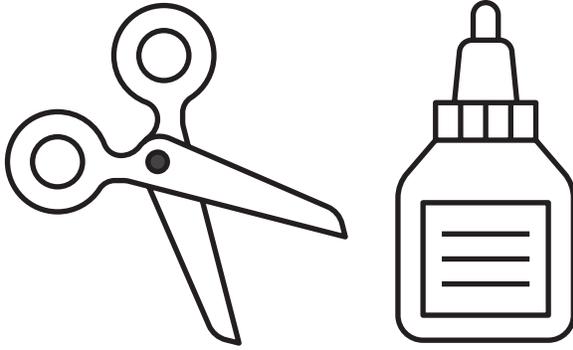
التعليمات:

1. قم بالقص أو الطي على طول الخط المنقط بحيث تكون لديك القائمة المكتوبة، وتكون لدى طفلك قائمة الصور.
2. قبل بدء هذا النشاط، ناقش ما تحتاج إليه أسرتك في حقيبة الطوارئ، لا تنس أن تجعل طفلك يختار عنصرًا مريحًا إلى جانب الملابس التي يرغب في إحضارها. استخدم الأسئلة الآتية لتوجيه مناقشتك:

 - في رأيك، هل يجب وضع [العنصر رقم 1] في حقيبة الطوارئ؟ ماذا عن [العنصر رقم 2]؟
 - في رأيك، ما الذي تلزم تعبئته؟

3. اطلب من طفلك الذهاب في رحلة تنقيب عن العناصر التي قررتما تعبئتها.
4. حدد كل عنصر خارج قائمتك عند تجميعها وقم بتدوين العنصر المفقود في المربع الفارغ.

اللعبة رقم 2: القص واللصق



التعليمات:

1. قم بالقص أو الطي على طول الخط المنقط بحيث تكون لديك القائمة المكتوبة، وتكون لدى طفلك قائمة الصور.
2. قبل بدء هذا النشاط، ناقش ما تحتاج إليه عائلتك في حقيبة الطوارئ، وحدد العناصر التي قد تحتاج إليها عائلتك. يمكن إضافة مستلزمات إضافية في المساحة الفارغة المتوافرة أو تدوينها بها. استخدم الأسئلة الآتية لتوجيه مناقشتك:

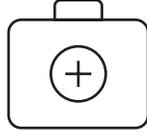
 - في رأيك، هل يجب وضع [العنصر رقم 1] في حقيبة الطوارئ؟ ماذا عن [العنصر رقم 2]؟
 - في رأيك، ما الذي تلزم تعبئته؟

3. اطلب من طفلك تحديد المستلزمات التي يلزم وضعها في حقيبة الطوارئ عن طريق قص الصور ولصقها، أو رسم خط من الصور إلى الحقيبة، أو الإشارة إليها. يمكن لعب هذه اللعبة بأي طريقة تناسب طفلك.
4. حان الوقت الآن لتجميع حقيبة طوارئ حقيقية!

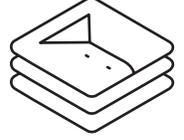
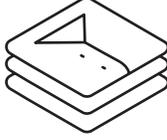
النشاط رقم 1: تعبئة "حقيبة الطوارئ"

اللعبة رقم 1: التنقيب عن عناصر

عدة الإسعافات الأولية



تغيير الملابس



الأطعمة المعلبة وغير القابلة للتلف



كمية من الماء تكفي 3 أيام



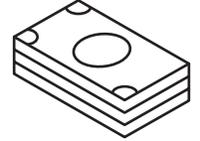
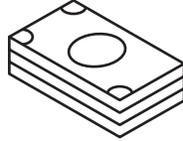
الوثائق المهمة



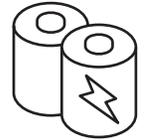
مصباح



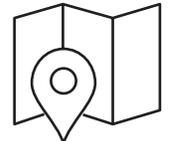
نقود



بطاريات



خريطة



مفاتيح احتياطية



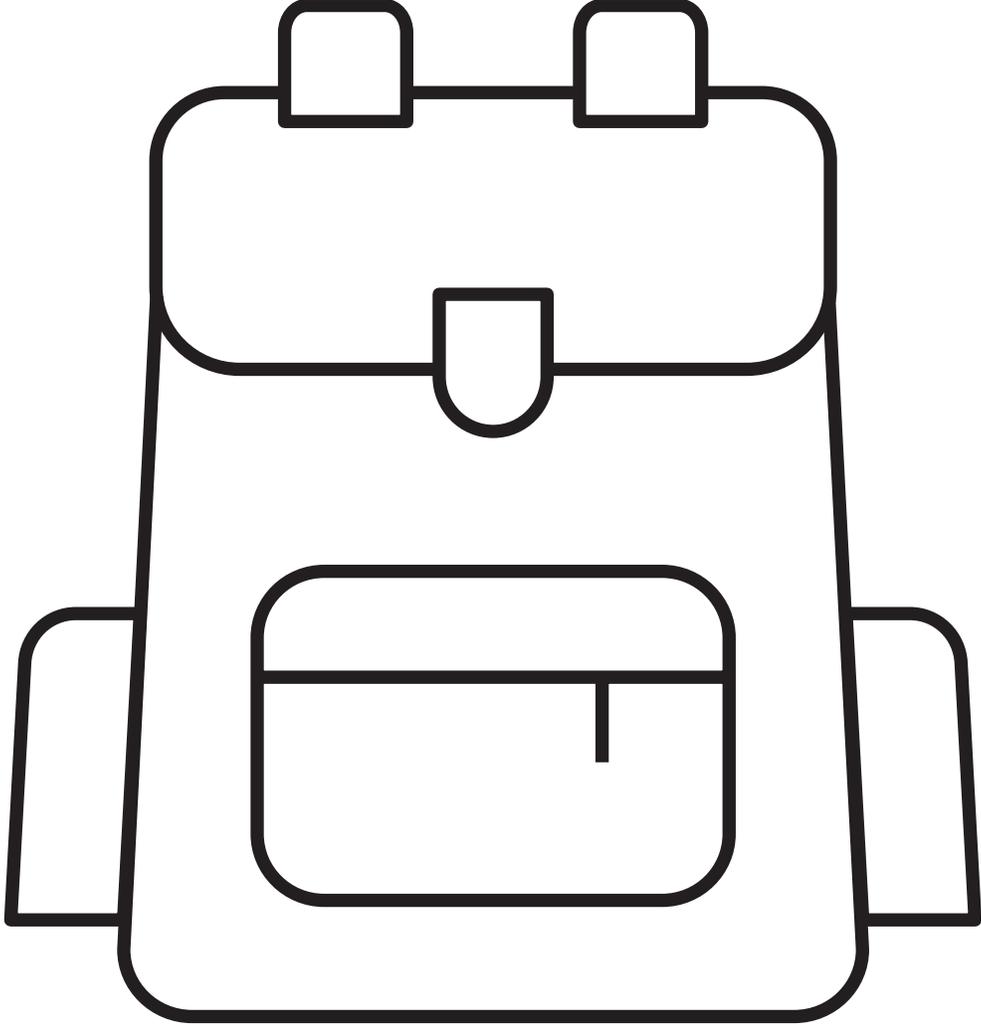
ما العناصر
المفقودة؟

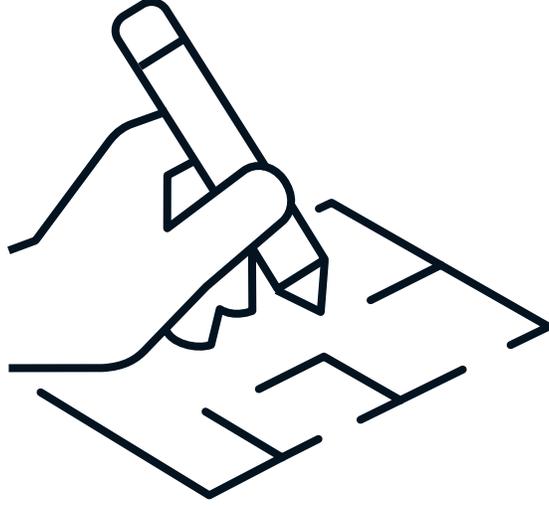
النشاط رقم 1: تعبئة "حقيبة الطوارئ"

اللعبة رقم 2: القص واللصق

قم بقص المستلزمات التي قررت تعبئتها في حقيبتك. بعد ذلك، قم بلصقها على الحقيبة (في الصفحة الآتية). تذكر أنك قد لا تحتاج إلى كل شيء موجود في الصفحة!







النشاط رقم 2: أتبين طريق الخروج

في حالة الطوارئ، من المهم أن يعرف كل فرد في عائلتك من أين يذهب. في هذا النشاط، ستوجه طفلك إلى العثور على طرق الخروج ووضع خطة لإخلاء لعائلتك.

التعليمات:

1. اشرح أنواع الكوارث المختلفة وما إذا كان يلزم الإخلاء (الخروج) أو اللجوء إلى مأوى في المكان (البقاء في مكانك).
توصي مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) باتخاذ الخطوات الآتية في حال حدوث زلزال:

- انزل على يديك وركبتك.
- غط رأسك وركبتك. انزل تحت طاولة متينة أو اذهب إلى حائط داخلي. ابتعد عن النوافذ أو الزجاج أو أي شيء يمكن أن يسقط فوقك.
- انتظر حتى يتوقف الاهتزاز.

يوصي مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) باتخاذ الخطوات الآتية في حال حدوث حريق هائل:

- قلل من تعرضك للدخان واهبط إلى الأرض إذا لزم الأمر.
- استعد للإخلاء من خلال تجميع "حقيبة الطوارئ".
- قم بإخلاء منزلك من خلال أكثر طرق الخروج أمانًا.

2. بعد المناقشة، اطلب من طفلك شرح طريق الخروج المناسب لكل حالة طوارئ أو توضيحه أو رسمه على الورق.

3. اصحب طفلك خلال تمثيله خطته وقم بإجراء أي تصحيحات.

النشاط رقم 2: أتبين طريق الخروج

حدد طريقاً للخروج لكل حالة طوارئ، ثم تولّ قيادة عائلتك من خلال خطتك! انظر الأمثلة التي في الصفحة الآتية.



الزلازل



الحريق الهائل

النشاط رقم 2: أتبين طريق الخروج

الأمثلة:

