

استعد لموجات الحر

هل تعلم؟

- تُعتبر موجات الحر أكثر الأخطار الطبيعية فتكًا في أستراليا، حيث تتسبب في وفيات أكثر من حرائق الغابات أو الفيضانات أو العواصف.
- كبار السن والأطفال الصغار والأشخاص الذين يعانون من حالات صحية هم الأكثر عرضة للخطر.
- يمكن أن تحدث موجات الحر في أي مكان في أستراليا، حتى في المناطق الأكثر برودة.

جهّز عائلتك ومنزلك استعدادًا لموجات الحر.

ما هي موجات الحر؟

موجة الحر هي ثلاثة أيام من الطقس الحار بشكل غير عادي، مع درجات حرارة عالية خلال النهار والليل. تزداد المخاطر عندما تظل الليالي حارة، مما يجعل من الصعب على الجسم أن يبرد.

هل أنا عُرضة للمخاطر؟

يمكن أن يتأثر الجميع بموجات الحر. يمكن أن تتسبب موجات الحر في حدوث **ضربة حرارية** وهي حالة تهدد الحياة حيث ترتفع درجة حرارة الجسم بشكل كبير ولا يستطيع الجسم تبريد نفسه. الأطفال الصغار والأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا والنساء الحوامل أو المرضعات والعاملين في الهواء الطلق والذين يعانون من أمراض مزمنة هم الأكثر عرضة للخطر.



كيفية الاستعداد لموجات الحر

يمكن أن يساعدك الاستعداد اليوم على البقاء آمنًا في حالة حدوث موجة حر. تحدث مع الجميع في المنزل واستعدوا معًا حتى يعرف كل شخص ما يجب القيام به.

للتحضير لموجات الحر، يجب عليك القيام بما يلي:

جهّز منزلك



ضع خطة طوارئ



احزم مجموعة أدوات الطوارئ



تحدّث إلى الجيران والمجتمع المحلي



معلومات التحذير

تستخدم خدمات الطوارئ نظام الإنذار الأسترالي لإظهار مدى خطورة المخاطر الناجمة عن موجات الحر النشطة. هناك ثلاثة مستويات تحذير توفر إرشادات حول الإجراءات التي يجب عليك اتخاذها.



تحذير الطوارئ



راقب وتصرف



نصيحة

لمعرفة المزيد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني

getready.gov.au/arabic



Australian Government
National Emergency
Management Agency



علامات التحذير من ضربة الحرارة

انتبه للأعراض التالية لديك ولدى الآخرين:

- الارتباك أو الدوخة أو الإغماء
- الغثيان أو القيء
- الصداع
- تشنجات العضلات
- تسارع ضربات قلب
- ارتفاع درجة حرارة الجسم كثيرًا

إذا ظهرت على شخص ما علامات ضربة الحرارة، **فاتصل بالرقم 000 على الفور**. ساعده على تبريد جسمه عن طريق وضعه في منطقة باردة أو مظلة وإزالة الملابس الزائدة وترطيب البشرة بالماء البارد. إذا كان بكامل وعيه وقادر على الاستجابة، فقدم له رشقات صغيرة متكررة من الماء.



جهّز منزلك

- قم بتركيب أو صيانة المراوح وتكييف الهواء.
- استخدم مظلات النوافذ والستائر.
- قم بتحسين العزل وإغلاق تسربات الهواء لمنع دخول الهواء الساخن.



ضع خطة طوارئ

تحدث إلى عائلتك حول ما ستفعلونه عند حدوث موجات الحر.

يمكن أن يساعدك الاستعداد اليوم على البقاء آمنًا وتقليل التوتر عند حدوث موجات الحر. كتابتها تساعد الجميع في المنزل على معرفة ما يجب القيام به.

خطة الطوارئ هي وثيقة مكتوبة.

إليك ما يجب تضمينه في خطتك لموجة الحر:

من الذي ستتصل به في حالات الطوارئ؟

- احتفظ بقائمة بأرقام الهواتف المهمة في حالة احتياجك للمساعدة.

تذكّر - يمكنك دائمًا مساعدة الآخرين أيضًا. احتفظ بقائمة بالأشخاص في مجتمعك المحلي الذين قد يحتاجون إلى رعاية إضافية واطمئن عليهم.

ما الذي يمكنك فعله للبقاء منتعشًا في المنزل؟

- أغلق الستائر العاتمة أو الستائر في وقت مبكر من اليوم
- حسن دوران الهواء باستخدام المراوح والتهوية
- حافظ على رطوبة الجسم بشرب الماء وارتد ملابس خفيفة واستحم بماء بارد.

أين يمكنك الذهاب للبقاء منتعشًا؟

- إذا كنت لا تستطيع البقاء منتعشًا في المنزل، فاهرب إلى مركز التسوق المكيف أو السينما أو المكتبة أو المركز المجتمعي.
- احمل الماء معك أينما ذهبت.

تفقد بانتظام المواقع الإلكترونية لخدمات الطوارئ الحكومية والمحلية والولائية ووسائل التواصل الاجتماعي للاطلاع على آخر المستجدات بشأن الأوضاع في منطقتك.



احزم مجموعة أدوات الطوارئ

مجموعة أدوات الطوارئ عبارة عن صندوق أو حقيبة من العناصر الأساسية التي يمكنك حزمها اليوم حتى تكون جاهزًا في حالة حدوث موجات الحر أو حالة طوارئ أخرى.

احزم مؤنًا تكفيك لثلاثة أيام على الأقل في حال اضطررت للبقاء في المنزل بدون كهرباء أو ماء.

احتفظ بمجموعة الأدوات في مكان جاف يسهل الوصول إليه، وتأكد من أن الجميع في المنزل يعرفون مكانها.



تعرف على كيفية تلقي التحذيرات والاستعداد لموجات الحر وغيرها من الأخطار الطبيعية.

أثناء موجات الحر، استمع إلى التنبيهات والمستجدات المحلية على إذاعة ABC أو SBS.

اتصل على الرقم **131 450** لخدمة الترجمة التحريرية والشفهية الوطنية (TIS).

أين يمكن الحصول على المزيد من المعلومات

ابحث عن بيانات الاتصال لخدمات الطوارئ في الولاية أو الإقليم الذي تتبع له.

getready.gov.au/arabic



Australian Government
National Emergency
Management Agency

إذا كنت في حالة طوارئ،
اتصل بالرقم **000** على الفور.

