



أعدّ عُدَّةً أو اشترِها

- اشترِ مادّتين من موادّ قائمتك كلَّ أسبوع أو كلَّ شهر فذلك يعين على تقسيم الكلفة.

- اسأل أسرتك وأصدقائك عمّا عندهم من موادّ في قائمتك هم عنها مستغنون وبقبلون أن يعطوك إيّاها. ننصح لك أن تجد مواضع البُيوع التي يبيع فيها أصحابها الأشياء التي لا يحتاجون إليها، وهم يعقدون البيع في مرابهم أو أمام منزلهم، أن تنظر ذلك في وسائل التواصل الاجتماعي أيضاً.

- حين شراء تشتري طعاماً لندخله في عدّتك راع الأمور الآتية:
- أن تشتري سلعاً طويلة مُدَّة الحفظ. وأحسن شيء تفعله أن تنظر التواريخ في العُلب والصناديق والأكياس، وابحث عن الموادّ التي لا تنتهي صلاحيتها سريعاً.

- تتبّت من أنّ الموادّ الغذائية الكبيرة التي تشتريها لا تحتاج إلى تبريد بعد فتحها. فيمكن أن تنقطع الكهرباء في أثناء الطوارئ ساعاتٍ وأحياناً أياماً، وهذا يعني أنه لا بدّ لك من أن تطرح بقايا الطعام.

- من الأفضل أن تحقق بانتظام تاريخ انتهاء الصلاحية على الطعام في عدّتك. وعندما يقترب تاريخ انتهاء الصلاحية، أخرج من العُدَّة واستبدل به غيره.

لأخذ في بعض الخطوات البسيطة نحو الاستعداد عظيم أثر ساعة تقع كارثة أو تطرأ طارئة. وحينئذٍ يظهر لك أنّك أحسنت فيما أنفقت من الوقت والمال.

شراء عُدّة طوارئ أو إعدادها بنفسك أمر بالغ في الأهمية لضمان استعدادك للطوارئ. فينبغي أن يكون لك عُدّة للطوارئ في منزلك، مع قدر من المؤنّة والمعدّات يكفي حاجات أسرتك كلّها ثلاثة أيام في الأقل.

يمكن أن تنشأ أحوال ينتفي فيها الأمان، وذلك بسبب كوارث من مثل الفيضان والحرائق الهوجاء في الغابات وانقطاع الكهرباء. فإن طرأ ما يعرض سلامتك للخطر فيمكن أن يطلب إليك المسؤولون المجتمعون إما أن تلتجئ إلى منزلك أو أن تخليه لتذهب إلى مكان آمن. وإذا طلب إليك إخلاء منزلك فيمكن أن تُمهّل إلا دقائق تجمع فيها ما تحتاجه إليه وتأخذه وتخرج. ولذا كان وجود عُدّة الطوارئ بين يديك تستعملها في المنزل أو تأخذها وتخرج معيماً على الاستعداد وعلى بلوغ موضع الإجماع سريعاً عند الحاجة.

قد يبدو جمّع العُدّة غالي الثمن، وليس الأمر كذلك، ثم إنه يستحقّ كل جهد يبذل من أجله! فمن الآن ابدأ خزّن الطعام والماء والمعدّات، وبذلك يكون لك ولأسرتك ما تحتاجون إليه ساعة الطوارئ.

وإليك بعض النصائح تعينك على الابتداء:

- قبل أن تشتري شيئاً انظر ما عندك في منزلك. فيمكن أن يكون عندك قبل بعض موادّ الإسعاف الأولى والموادّ الغذائية التي لا تتلف، وهذا يختصر لك الوقت والمال.
- ابدأ أولاً بالموادّ الأساسية الواردة تحت، ثم أضف إليها موادّ زائدة حين تستطيع.
- احتفظ بقائمة فيها الأشياء التي تحتاجها إليها في عدّتك، احفظها في هاتفك أو صرّتك أو محفظتك. وحين تكون في السوق تشتري حاجاتك على العادة انظر قائمتك واشتر من موادّها ما خُفّض ثمنه.

أعدّ عُدَّةً

الموادّ الأساسية

ماء الشرب: لترٌ واحدٌ في اليوم لكلِّ فردٍ مدَّة ثلاثة أيامٍ على الأقل (فإذا كان معك حيوانات أليفة فليكن القدر لترين).

ماء التنظيف والنظافة: لترين في اليوم لكلِّ فرد

طعام لا يتلف لكلِّ فرد من أسرتك يكفيهِ يوماً في الأقل، ومن ذلك:

عام معلب جاهز للأكل بمجرد فتحه (لحم وفاكهة وخضروات)

أصابع البروتين، أو أصابع خليط الغرانولا أو أصابع الفاكهة

حبوب جافة أو خليط الغرانولا

خليط ترايل (Trail mix)

زبدة الفول السوداني

فاكهة مجففة

لحم مجفّف

دقيق الشوفان

صلصة التفاح

عصائر معلّبة

حليب مُبسّتر لا يتلف

طعام للرّضع

فائدة

حتّى الأطعمة التي لا تتلف لها تاريخ صلاحية. فانظر عُدتك كلّ سنة مرة واستبدل الطعام على حسب حاله.

فتّاحة عُلب يدوية (هذا إذا أدخلت الطعام المُعلّب في عُدتك) وأوانٍ وأدوات أكل وشرب

موادّ لا تستغني عنها، من أدوية (مع نسخ من وصفاتها الطبية)، ونظّارات زائدة أو عدسات لاصقة زائدة، ولوازم الأطفال (كالحفاظ،

ووصفات تغذية الرضع، والطعام، والألعاب)، وأجهزة السّمع، وطقم الأسنان، ولوازم السكري، والمشايات، وطعام الحيوانات الأليفة ودوائها، إلخ... وذلك بحيث تكفيك ثلاثة أيام في الأقل.

الوثائق المهمة، ويستحسن أن تحتفظ بالنسخ الآتية:

شهادات الميلاد والزواج

أجوزة السفر وبطاقات الإقامة الدائمة وبطاقات الصّفة/الحالة أو غير ذلك من مثل هذه الوثائق المهمة

البطاقات الصحية

الرُّخص

الوصايا

أسانيد ملك الأراضي

التأمين

فائدة

زد على احتفاظك بنسخ ورقية من الوثائق المهمة في موضع آمن (يستحسن يكون خارج منزلك) أن تحتفظ نسخاً إلكترونية أو صوراً للوثائق المهمة في موضع آمن (في يُسبّيّة (USB) مُعمّاة مثلاً، أو في تجهيزه أخرى آمنة) أو احفظها بين يدي شخص ثقة

نسخة من خطة الطوارئ التي وضعتها (انظر redcross.ca/ready لتستزيد في المعلومات وتحتمل نموذجاً)

مصباح يدوي يعمل بذرّاع تدوير أو بالبطارية، وبطّاريات زائدة

مذياع يعمل بذرّاع تدوير أو ببطّارية مع بطّاريات زائدة

مفاتيح زائدة لمنزلك وسيارتك

عُدَّة إسعافٍ أوّلي

مالٌ زائد بأوراق ونقود ذات فئة منخفضة

مواد النظافة الشخصية

شاحن هاتف خلوي زائد وعلبة بطّاريات زائدة

لوازم حيوانك الأليف، وفيها:

الطعام

الدواء

سبجالات اللقاح

ورق وأقلام

صقارة

وإليك موادّ زائدة ينبغي أن تراعيها

الأدوية التقليدية وأشياء الشعائر يسهل حملها ونقلها، ممّا تستعمله أو ترغب في أن يكون معك.

الأطعمة التقليدية التي قد يصعب أن تجدها في المحالّ.

ملابس وأحذية زائدة لكلّ فردٍ من أفراد الأسرة

عُفّ لِدَنَة (بلاستيكية)

مقصّ ومطواة (سكين جيب) (إلا إذا أُجلبت من طريق الجوّ أو في مركز/ ملجأ)

معقّم أيدي

أكياس قمامة وأشرطة حازمة

ورق مرحاض

أدوات متعددة الوظائف وأدوات أساسية (أي مطرقة، ومفتاح لوالب، ومفكّ إلخ...)

شريط لاصق صامد للماء

كيس نوم أو لحاف لكلّ فردٍ من أفراد الأسرة

لُعب ودُمى وكتب وحزمة من ورق اللعب

خرائط من ورق

اشترِ عُدَّةً

هل تفضّل شراءَ عُدَّةٍ على إعدادها بنفسك؟ يمكن أن تشتري عُدَّة الصليب الأحمر للطوارئ من <https://products.redcross.ca> والعُدَّة على أحجام مختلفة بحسب عدد أفراد أسرتك. وحين تتسلّم عُدَّتكَ، أضف إليها كلّ مادّة في القائمة المذكورة آنفاً، لا تحتويها العُدَّة التي اشتريتها، ومن ذلك الماء والطعام الذي لا يتلف.

احزم عُدَّتكَ

نوصيك بأن تُخزّن هذه العُدَّة معاً في حقيبة متينة الحَبْكَ سهلة الحمل، مثل حقيبة تحمل على الظهر يسيرة الاستعمال في الطوارئ.

اخزن عُدَّتكَ

حين تجمع عُدَّتكَ، إخزنها في موضع نظيفٍ جافٍ يسهل الوصول إليه إن اضطررت إلى ترك منزلك (أي إجلائه) سريعاً. وأعلم كلّ أحدٍ في أسرتك بالموضع.

وافحص عُدَّتكَ كلّ سنةٍ لتضمن جاهزيتها
ساعةً تحتاج إليها.

لا تنسَ أن تعيد تعبئة عُدَّتكَ بعد استعمالها.



انظر redcross.ca/ready
لتستزید في فوائد استعدادك.

إخلاء المسؤولية: كل ما ورد في هذه الوثيقة أُورِدَ لنشر المعلومات لا غير، ولا ينبغي عدّها في النصائح المهنية. وإذ قد بَلَّغْتَكَ المعلومات الواردة في هذه الوثيقة، فقد قبلتَ أن جمعية الصليب الأحمر الكندية ووكلائها غير مسؤولين عن كلّ إصابة أو خسارة أو ادّعاء أو أضرار مهما يكن نوعها تنشأ عن هذه المعلومات أو عن كلّ ادّعاء آخر مرتبطٍ باستعمال هذه المعلومات ارتباطاً مُباشراً أو غير مُباشِر.

