

# do 1 thing



تتمثل مهمة برنامج *Do 1 Thing* في حث الأفراد والعائلات والشركات والمجتمعات على الاستعداد لكل المخاطر والتكيف مع الكوارث.

**الهدف:** القدرة على التواصل مع أفراد الأسرة أثناء وقوع الكارثة.

## خطة الاتصال بالأسرة

سنقدم لك اليوم المزيد من الوسائل للتواصل مع الآخرين أكثر من أي وقت مضى. فلقد اعتدنا على التواصل مع الآخرين مستخدمين الهواتف المحمولة والإنترنت والبريد الإلكتروني، لكن الكوارث تقلب كل شيء رأساً على عقب. فقد تكون هذه الأجهزة غير متاحة. حيث تصبح أبراج الهاتف المحمول مثقلة جداً نتيجة حرص الناس على التواصل مع أصدقائهم وأسرهم. وإذا انقطع التيار الكهربائي عن منزلك، فلن تعمل الهواتف اللاسلكية والإنترنت والبريد الإلكتروني.

**اختر موضوعاً من الموضوعات التالية للقيام به هذا الشهر لتكون أفضل استعداداً:**

الحصول على هاتف سلكي وشاحن سيارة لهاتفك المحمول لتكون مستعداً في حالة انقطاع التيار الكهربائي.

لن تعمل الهواتف المزودة بساعات لاسلكية أثناء الكارثة لأنها تحتاج إلى كهرباء أكثر من تلك المتوفرة من مقبس الهاتف. بينما ستعمل الهواتف قديمة الطراز المزودة بسلك يصل السماعة بالقاعدة حتى في حالة انقطاع التيار الكهربائي. فاحرص على امتلاك هاتف واحد على الأقل مزود بسلك في بيتك في حالة انقطاع التيار الكهربائي.

احتفظ بشاحن سيارة لهاتفك المحمول في سيارتك. فإذا انقطع التيار الكهربائي في منزلك، فسيكون بإمكانك شحن هاتفك المحمول في سيارتك.

إذا لم يكن لديك خط أرضي وتستخدم هاتفك المحمول كهاتف منزلي، فتذكر أن أبراج الهاتف المحمول تكون محدودة القدرة بسبب ضغط المكالمات في حالة الطوارئ. رغم ذلك، قد تنجح في إرسال رسالة نصية من هاتفك المحمول في حين تفشل في الاتصال. وتأكد أن كل فرد في أسرتك يعرف كيفية إرسال واستلام الرسائل النصية.

تذكر ألا تتصل أبداً برقم 911 للحصول على معلومات عن ما يحدث في حالة الطوارئ. فقط اتصل بهذا الرقم إذا كنت مصاباً أو بحاجة للمساعدة.



## □ وضع خطة لكيفية تواصل أفراد الأسرة في حالة حدوث كارثة ما.

ضع خطة حتى يمكنك البقاء على اتصال بأفراد أسرتك في حالة حدوث كارثة. وضع في هذه الخطة أرقام الهاتف لكل أفراد أسرتك وأرقام من يستطيعون تقديم مساعدة إضافية، مثل مقدمي الرعاية. أيضًا يمكنك وضع أرقام هاتف العمل والمدرسة والحضانة، إن وجدت. ويمكنك استخدام نماذج بحجم الجيب في تدوين هذه المعلومات وستجد تلك النماذج على موقع ويب [www.ready.gov](http://www.ready.gov). واحرص أن يحصل كل فرد في الأسرة على نسخة من خطة الاتصال. واعمل على نشر خطة الاتصال بواسطة الهاتف في منزلك، وضعها في حقيبة السفر أيضًا.

### خارج منطقة الاتصال

تعمل مكالمات الهاتف المحلية ومكالمات المسافات البعيدة في دوائر مختلفة. فعندما تصبح الدائرة المحلية محملة جدًا، فلا يزال بإمكانك إجراء مكالمات طويلة المسافة. اختر شخصًا ما خارج منطقة الاتصال المحلية ليكون جهة اتصالك "خارج المنطقة". وتأكد من حصول جميع أفراد الأسرة على رقم الهاتف هذا. فإذا حدث شيء بينما لم يكن أفراد الأسرة معًا ولم تتمكنوا من الوصول إلى بعضكم البعض، فيستطيع كل فرد الاتصال بجهة الاتصال "خارج المنطقة" وترك رسالة للآخرين.

### برنامج "Safe and Well" بصحة وخير"

يُعد برنامج "Safe and Well" بصحة وخير" التابع للصليب الأحمر طريقة لإبقاء العائلات على اتصال في حالة تفرقهم عند حدوث كارثة. تفضل بزيارة موقع الويب على "<http://www.safeandwell.org>" الآن ووضح لأفراد عائلتك كيف يعمل البرنامج.

واجعل عنوان موقع الويب جزءًا من معلومات حالة الطوارئ التي يحملها يحمله كل فرد في الأسرة. في حالة تفرقكم عن بعضكم البعض في حالة حدوث كارثة، تأكد أن الجميع يعرفون كيفية الذهاب إلى موقع الويب وإدخال معلومات عن أنفسهم وكيفية إيجاد معلومات عن الآخرين.



## □ تسجيل أرقام برنامج في حالة الطوارئ (ICE) في كل الهواتف المحمولة للأسرة.

إذا كنت مصابًا وغير قادر على التحدث، فقد لا تتمكن فرق الإنقاذ والعاملين في المستشفى من الاتصال بأسرتك على الفور. فإذا كان لديك هاتف محمول، فيمكنك تقديم أرقام الهاتف الخاصة بجهات اتصال حالات الطوارئ إلى فريق الإنقاذ أو العاملين في المستشفى.

1. قم بإنشاء جهة اتصال جديدة في دليل الهاتف الخاص بهاتفك المحمول.
2. اكتب اسم جهة اتصال (ICE) برنامج في حالة الطوارئ.
3. أدخل كل أرقام الهاتف الخاصة بالشخص الذي ترغب في تبليغه في حالة الطوارئ الطبية.

[www.do1thing.com](http://www.do1thing.com)