

إعصار، حجر صحي بالمنزل، نقص حاد في الطاقة - لا يمكن دائمًا تجنب الطوارئ، لكن يمكنكم الاستعداد لها أنتم وأسرکم. نبين لكم كيف يمكنكم أن تصبحوا #أفضل استعدادًا.

ماذا أفعل عند انقطاع الغاز والكهرباء؟

حتى عند انقطاع الطاقة يستطيع الإنسان أن يتخطى هذا الموقف الحرج في منزله بهذه الطريقة مثلاً.

هكذا يمكنكم الحصول على الضوء بدون كهرباء

- تحضير مصابيح الجيب التقليدية والبطاريات الاحتياطية
- شراء مصابيح تعمل بما يسمى الذراع الآلية (مناقبلة) أو الطاقة الشمسية، التي تغنيكم عن استخدام البطاريات
- إعداد مخزون احتياطي من الشموع والقداحات و/أو أعواد الثقاب (الكبريت)
- وضع وعاء للشموع غير قابل للاشتعال في متناول اليد

هكذا تحافظون على الدفء

- الملابس الثقيلة (أو طبقات عديدة من الملابس أيضًا) والبطانيات تحفظ الدفء
- استخدام بدائل للمدفأة مثل المدافئ التي تعمل بحرق الخشب وما شابهه، إن وُجدت، وتذكر إعداد مخزون احتياطي من الفحم أو الخشب أو الفحم المضغوط
- استخدام أجهزة تدفئة نقالة، تعمل بالغاز المُسال أو الكيروسين عديم الرائحة

بهذه الطريقة تطبخون بدون كهرباء أو غاز

- استخدام بوتجاز التخييم وخرائيش الغاز في الخارج فقط
- موقد الفوندو الذي يعمل بالوقود الهلامي (ستيرنو)
- موقد الإشعال اليدوي الصغير للوجبات، التي لا تحتاج إلى حرارة شديدة
- شواية - من المهم استخدامها في الخارج فقط، والتفكير في إعداد مخزون احتياطي من الفحم أو الخشب أو الفحم المضغوط
- إعداد مخزون احتياطي من الوجبات التي لا تحتاج لطبخ أو تسخين

المهم: لا تحاولوا استخدام الشواية أو النار المكشوفة في التدفئة، حيث يعرضكم ذلك لخطر نشوب حرائق أو الإصابة بتسمم أول أكسيد الكربون

كيف يمكنني إعداد مخزون مواد غذائية جيد؟

يُفيد في كثير من حالات الطوارئ وجود مخزون احتياطي من الطعام والشراب، ويمكن إعداد هذا المخزون بسهولة.

1. خطوة بخطوة

لا ينبغي شراء كل شيء دفعة واحدة، بل شراء عبوة إضافية أثناء كل تسوق، وملء المخزون تدريجيًا.

المهم: لكي يستطيع الجميع الحصول على ما يكفيهم يجب عدم الهرولة لشراء ما يزيد عن الحاجة، بل إعداد مخزون من المواد الغذائية بكمية معقولة. بالإضافة إلى ذلك يخفف الإعداد التدريجي للمخزون الاحتياطي أعباء اقتصاد جيبكم.

2. لا ينبغي أن يغطي التراب المخزون

كي لا يفسد المخزون ينبغي استهلاك المواد الغذائية سريعة الفساد، مثل اللحوم والخضروات، كالمعتاد وإعادة شرائها.

3. المشتريات الجديدة لاحقًا

ينبغي تأجيل استهلاك المواد الغذائية الجديدة إلى الآخر، واستهلاك المواد الغذائية الأقدم أولاً.

4. التخزين بشكل صحيح

يُنصح عادة بتخزين المواد الغذائية في مكان بارد وجاف ومظلم.

5. بدون تبريد وبدون طبخ

في حالات الطوارئ يمكن أن ينقطع التيار الكهربائي والماء، لذلك يجب أن تكون المواد الغذائية مما لا يفسد في حالة عدم التبريد، ومما يمكن تناوله بدون طبخ.

#BESSER #BEREIT

#أفضل استعدادًا

تعمل منطقة الرور على
أن تصبح #أفضل استعدادًا
للأزمات والطوارئ -
شاركونا!

كيف يمكنني متابعة المستجدات في حالات الطوارئ بلا انقطاع؟

في حالات الطوارئ من المهم تلقي الإخطارات المُستجدة، لمعرفة تطورات الموقف من خلالها. على سبيل المثال، في حالة انقطاع الكهرباء عن مساحة كبيرة يتوقف التلّفاز والإنترنت عن العمل، ويمكنكم في هذه الحالة الاستعانة بجهاز راديو يعمل بالبطاريات لاستقبال إذاعة الراديو. في حالات الطوارئ الأخرى يجب عليكم أيضًا التأكد من قدرتكم على متابعة المستجدات والتواصل مع الآخرين:

■ بنك طاقة مشحون للهواتف المحمولة

■ تدوين أرقام تليفونات العائلة والأصدقاء

■ كتابة أرقام النجدة التالية:

رقم النجدة الخاص بمدينتكم

■ **117 116** (خدمة التأهب الطبي)

■ **112** (المطافئ/خدمة الإنقاذ - في حالات الطوارئ فقط)

■ تنزيل تطبيق نينا (**NINA**) على التليفون المحمول، وهو تطبيق للحماية

من الكوارث خاص بالاتحاد

على صفحة

besserbereit.ruhr نوضح لكم بإرشادات

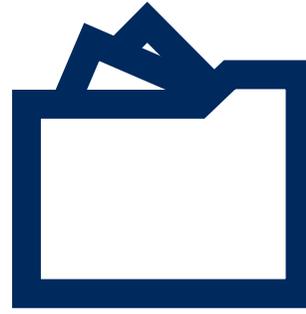
مفصلة، مثل قوائم المراجعة، كيف يمكنكم جعل

أنفسكم وأقاربكم وكل منطقة الرور

#أفضل استعدادًا



**#BESSER
BEREIT**



ما الوثائق التي يجب علي تأمينها دائمًا؟

1. الأمان أولاً

وضع حافظة الوثائق بمكان آمن، يمكن الوصول إليه بسرعة

2. في الإعادة إفادة

بالإضافة إلى ذلك تخزين نسخة رقمية من الأوراق المهمة و/أو حفظها في مكان آخر

(مثلا عند صديقة/ة أو عند العائلة أو في خزانة بالبنك)

3. الاحتفاظ بكل شيء تحت النظر

مراجعة الوثائق بصفة دورية لمعرفة أي الوثائق يجب إكمالها أو تجديدها

ما الأوراق التي يجب وضعها في حافظة الوثائق؟

حفظ الأصل

■ الشهادات الأسرية (شهادة الميلاد أو الزواج أو الوفاة)، مثلا دفتر العائلة

حفظ الأصل أو نسخة مُصدقة:

■ الثروة (دفاتر التوفير، عقود حسابات البنوك، الأسهم، السندات، بوليصات التأمين)

■ الإخطارات، مثل بيان المعاش أو التقاعد أو الدخل وإخطارات ضريبة الدخل

■ إثباتات التأهيل، مثل الشهادات

■ العقود، مثل عقود الإيجار وعقود التأجير التمويلي

■ أمور أخرى، مثل الوصايا وأوامر المرضى والتوكيلات



نظرة عامة على مخزون المواد الغذائية*

■ **20** لترًا من المشروبات

■ **3,5** كغ بطاطس وأرز ومنتجات حبوب، مثل الخبز والمعكرونة

■ **4** كغ خضروات، فطر، بقوليات

■ **2,5** كغ فاكهة ومكسرات

■ **2,6** كغ حليب، منتجات الحليب

■ **1,5** كغ سمك، لحم، بيض أو مسحوق بيض كامل

■ **357** غرام شحوم، زيوت

■ **كل شيء آخر** حسب الحاجة

* نموذج مخزون احتياطي لشخص لمدة عشرة أيام

