

خطة مواجهة انقطاع الكهرباء لدعم الحياة في المنزل: البقاء بأمان عند انقطاع الكهرباء

يمكن أن يحدث انقطاع الكهرباء فجأة، وهو ما يؤدي إلى تعطيل سير حياتك اليومية ورعايتك الطبية في المنزل. ولذا من المهم أن تكون لديك خطة للبقاء في أمان وعلى علم بما يجري. وتتألف هذه الخطة ستة جوانب رئيسية:

1. دعم الأشخاص
2. الحفاظ على عمل أجهزتي الطبية
3. أساسيات المنزل في حالة انقطاع الكهرباء
4. تلبية احتياجاتي الأساسية
5. البقاء على اتصال والحصول على المعلومات
6. الشعور بالثقة والاستعداد

ماذا تفعل بمجرد الانتهاء من هذه الخطة:

احفظها وأرسلها عبر البريد الإلكتروني للقادرين على تقديم المساعدة. إذا كنت قد طبعتها، فاحتفظ بها في مكان آمن واصنع نسخاً منها أو النقط صوراً لها وشاركها مع غيرك ممن يمكنهم المساعدة.

كيفية وضع الخطة:

كل جانب من الجوانب الستة للخطة له هدف وخطوات يجب اتباعها. اقرأ الخطوات، واكتب إجراءاتك في قسم «خطتي» (توجد مساحة لتدوين الملاحظات في الصفحة الأخيرة إذا احتجت إلى ذلك)، ثم تحقق منها عند الانتهاء.

هناك أيضاً نصائح إضافية قد تساعدك (الصفحة رقم 8):

التخطيط لانقطاع الكهرباء على المدى القصير والطويل اعتبارات خاصة للاحتياجات الضرورية

خطتي

عنوان المنزل:

أفراد الأسرة (يشمل ذلك الحيوانات الأليفة!):

اسم صاحب (أصحاب) الخطة:

هاتف صاحب (أصحاب) الخطة:

البريد الإلكتروني لصاحب (أصحاب) الخطة:

قائمة جهات الاتصال في حالات الطوارئ

الاسم:	الهاتف:	البريد الإلكتروني:
الطبيب		
طبيب بيطري للطوارئ:		
شركة تأمين المنزل:		
شركة تأمين السيارة:		
شخص مساعد:		
شخص مساعد:		
غير ذلك:		

اتصل بالرقم 132 500 للحصول على مساعدة خدمة الطوارئ الحكومية (SES) في حالات الفيضانات والعواصف



اتصل بالرقم 000 لطلب الشرطة وخدمات الإطفاء والإسعاف

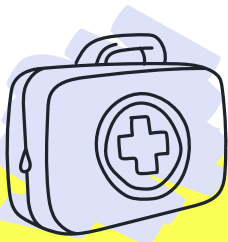


1. دعم الأشخاص



الهدف: تأكد من وجود أشخاص جاهزين للمساعدة عند انقطاع الكهرباء.

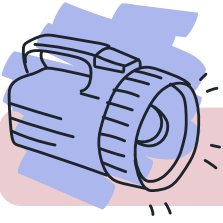
تم	خطتي	ما يمكنك فعله
☐	نصائح الأطباء ومقدمي الرعاية الصحية: نصائح بشأن أجهزتي الطبية: نصائح بشأن الأدوية التي أتناولها: نصائح بشأن ظروفي الصحية:	تحدث إلى أطباءك ومقدمي الرعاية الصحية: أطلعهم على خططك للحصول على نصائح بشأن البقاء بصحة جيدة، ويتضمن ذلك الأجهزة والأدوية.
☐	المساعدين اسم المساعد: علاقتي به: تفاصيل التواصل: كيف سيساعدني: كيف سيتواصل معي (في حالة عدم توفر الهواتف): لقد طبقت هذه الخطة معه بتاريخ (اكتب التاريخ):	ترتيب وجود المساعدين: تواصل مع الأصدقاء وأفراد العائلة والجيران الذين يمكنهم مساعدتك واعرض عليهم خططك. نصيحة! أضفهم إلى قائمة جهات الاتصال في حالات الطوارئ (راجع الصفحة رقم 1)
☐	اسم المساعد: علاقتي به: تفاصيل التواصل: كيف سيساعدني: كيف سيتواصل معي (في حالة عدم توفر الهواتف): لقد طبقت هذه الخطة معه بتاريخ (اكتب التاريخ):	
☐	اسم المساعد: علاقتي به: تفاصيل التواصل: كيف سيساعدني: كيف سيتواصل معي (في حالة عدم توفر الهواتف): لقد طبقت هذه الخطة معه بتاريخ (اكتب التاريخ):	
☐	للتواصل مع الآخرين في حالة تعطل الهواتف والإنترنت، سأفعل ما يلي: للتواصل معي في حالة تعطل الهواتف والإنترنت، يمكنهم فعل ما يلي:	التواصل: في حالة تعذر عمل الهواتف والإنترنت، فكر في طريقة لتواصل المساعدين معك، مثل التواصل وجهاً لوجه أو كتابة ملاحظة.



2. الحفاظ على عمل أجهزتي الطبية

الهدف: استمرار عمل الأجهزة الطبية التي تعتمد على الكهرباء في حالات انقطاع الكهرباء..

تم	خطتي	ما يمكنك فعله				
☐	أجهزتي الطبية جهازي الطبي: مصدر الطاقة البديل لهذا الجهاز: لقد فحصت مصدر الطاقة الاحتياطي بتاريخ (اكتب التاريخ): وصلات التمديد موجودة هنا: مساعدتي يعرف كيفية استخدام هذا الجهاز على مصدر الطاقة الاحتياطي.	الطاقة الاحتياطية: وفّر مولد كهرباء أو بطارية احتياطية للأجهزة الطبية الأساسية. وافحصها بانتظام وتأكد من معرفة المساعدين بكيفية استخدامها. ولا تنسَ كتابة تعليمات تشغيل الأجهزة في حالات الطوارئ.				
☐	جهازي الطبي: مصدر الطاقة البديل لهذا الجهاز: لقد فحصت مصدر الطاقة الاحتياطي بتاريخ (اكتب التاريخ): وصلات التمديد موجودة هنا: مساعدتي يعرف كيفية استخدام هذا الجهاز على مصدر الطاقة الاحتياطي.					
☐	جهازي الطبي: مصدر الطاقة البديل لهذا الجهاز: لقد فحصت مصدر الطاقة الاحتياطي بتاريخ (اكتب التاريخ): وصلات التمديد موجودة هنا: مساعدتي يعرف كيفية استخدام هذا الجهاز على مصدر الطاقة الاحتياطي.					
☐	المولد مُخزّن بطريقة آمنة هنا: يمكن العثور على وقود المولد هنا: <table border="1"> <tr> <td>لا</td> <td>نعم</td> </tr> <tr> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> </table> لدي وقود يكفي لمدة 3 إلى 7 أيام على الأقل: المساعد الأول الذي يمكن أن يساعدني في استخدام المولد هو: تفاصيل التواصل مع هذا المساعد: المساعد الثاني الذي يمكن أن يساعدني في استخدام المولد هو: تفاصيل التواصل مع هذا المساعد: المساعد الثالث الذي يمكن أن يساعدني في استخدام المولد هو: تفاصيل التواصل مع هذا المساعد:	لا	نعم	☐	☐	وقود المولدات: خزّن وقودًا يكفي لمدة ثلاثة أيام على الأقل واطرح للمساعدين كيفية تشغيل المولد بطريقة آمنة، ولا سيما في أماكن وجود مرضى يعتمدون على الأكسجين.
لا	نعم					
☐	☐					
☐	توقيت آخر فحص لأجهزتي الطبية على الطاقة الاحتياطية:	فحص الأجهزة: تحقّق بانتظام من أن جميع المعدات، مثل المولدات والأجهزة الطبية، تعمل على الطاقة الاحتياطية.				



3. أساسيات المنزل في حالة انقطاع الكهرباء

الهدف: تجهيز المنزل بالأساسيات للحفاظ على سلامتك وراحتك في أثناء انقطاع الكهرباء.

نم	خطتي	ما يمكنك فعله
☐	أدويتي الدواء: كيفية تخزينه:	الأدوية: احتفظ بكمية من الأدوية تكفي لمدة لا تقل عن 3 إلى 7 أيام وتأكد من وجود طريقة تخزين آمنة لأي أدوية تتطلب التبريد.
☐	لدي مخزون منه يكفي لمدة 3 إلى 7 أيام على الأقل: الدواء: كيفية تخزينه:	
☐	لدي مخزون منه يكفي لمدة 3 إلى 7 أيام على الأقل: الدواء: كيفية تخزينه:	
☐	لدي مخزون منه يكفي لمدة 3 إلى 7 أيام على الأقل:	
☐	المصابيح اليدوية والكشافات: ضع المصابيح ومعها بطاريات إضافية في أماكن يسهل العثور عليها. نصيحة! يمكن للشموع أن تتسبب في نشوب الحرائق.	
☐	أعرف كيفية التشغيل اليدوي: طريقة فتح باب المرأب يدوياً: طريقة فتح البوابة الكهربائية يدوياً: طريقة الفتح:	التحكم اليدوي في حالة انقطاع الكهرباء: عليك معرفة كيفية فتح الأبواب والبوابات وإغلاقها في حالة انقطاع الكهرباء.
☐	سيارتي مزودة بالوقود أو مشحونة بالكهرباء: إذا لم أتمكن من استخدام سيارتي، فسأفعل ما يلي:	وسيلة النقل المخصصة للمغادرة: زود سيارتك بالوقود أو اشحنها بالكهرباء، وخطط لاستخدام وسيلة نقل بديلة إذا كانت الطرق مغلقة.
☐	إذا غادرت، فسأحزم هذه الأمتعة:	حقبة المغادرة: إذا غادرت المنزل، فاحزم الضروريات مثل الأدوية وأدوات النظافة الشخصية ومواد التبريد (أكياس الثلج)، وأي أغراض أساسية حتى لو كانت مغلقة.
☐	مستنداتي الهامة مخزنة في هذا المكان:	المستندات الهامة: احتفظ ببطاقة الهوية والأوراق الطبية ومستندات التأمين في مكان آمن يسهل الوصول إليه.

4. تلبية احتياجاتي الأساسية



الهدف: الاستعداد بالأساسيات اللازمة لتجاوز انقطاع الكهرباء على نحو مريح.

ما يمكنك فعله	خطتي	نعم	لا	نم
الغذاء والماء: تأكد من وجود مياه وأطعمة غير قابلة للفساد لمدة 3 إلى 7 أيام (للحيوانات الأليفة أيضًا). ووفر وسيلة طهي بديلة مثل موقد الرحلات.	لدي ما يكفي من الطعام والماء لمدة 3 إلى 7 أيام طريقتي للحصول على مياه الشرب ستكون: طريقتي في تسخين الطعام والمشروبات ستكون:	☐	☐	☐
مستلزمات النظافة الشخصية: خزن المستلزمات الأساسية مثل ورق المراض ومعقمات اليدين والمناديل المبللة ومنتجات العناية الشخصية.	لدي مخزون يكفي لمدة 3 إلى 7 أيام مما يلي: ورق المراض معقم اليدين منتجات النظافة الشخصية أغراض أخرى (انكر أي شيء آخر ضروري لصحتك كالمطهرات مثلًا) • • • •	☐	☐	☐
درجة الحرارة: احتفظ بالبطانيات أو الملابس الدافئة أو مراوح التبريد في متناول يدك لتوفير الراحة. نصيحة! ستفتح مراكز التبريد المزودة بمكيفات الهواء والماء خلال موجات الحر. تفضل زيارة الموقع الإلكتروني لمجلس البلدية بمنطقتك للحصول على التفاصيل.	مكان البطانيات: مكان المراوح اليدوية أو جهاز التبريد:	☐	☐	☐
حافظ على هدونك: احتفظ بأشياء تساعدك على الاسترخاء في مكان قريب مثل الكتب أو الموسيقى.	لكي أبقى هادئًا بوسعي فعل ما يلي: الاستماع إلى الموسيقى الهادئة قراءة كتاب أو مجلة تدوين الأفكار والمعلومات ممارسة التنفس العميق	☐	☐	☐
الحيوانات الأليفة: خزن أطعمة الحيوانات الأليفة ومستلزماتها، وأعد خطة لرعايتها..	مكان أطعمة الحيوانات الأليفة: مكان سرير الحيوانات الأليفة أو موضع إقامتهم: مكان الأدوية وأربطة المشي وبقية أغراض الحيوانات الأليفة:	☐	☐	☐



5. البقاء على اتصال والحصول على المعلومات

الهدف: البقاء على اطلاع والتواصل مع فريق دعمك في أثناء انقطاع الكهرباء..

نم	خطتي	ما يمكنك فعله
☐	سأشحن هاتفي بهذه الطريقة:	مصادر الطاقة الاحتياطية: توفير شاحن أو باور بنك لهاتفك. نصيحة! اشحن الأجهزة قبل الطقس السيئ.
☐	لا ☐ نعم ☐	توفير راديو يعمل بالبطارية: ابقَ على اطلاع دائم بأخر المستجدات من خلال الراديو في حالة تعطل الهاتف أو توقُّف الإنترنت. نصيحة! حدِّد تردُّد منطقتك المحلية عبر هذا الموقع www.reception.abc.net.au ثم اكتبه واحتفظ به.
☐	الاسم: _____ أوافق على ما يلي: _____	التواصل في المنزل: خطِّط لكيفية البقاء على تواصل والتصرُّفات الواجب اتِّخاذها في أثناء انقطاع الكهرباء.
	الاسم: _____ أوافق على ما يلي: _____	نصيحة! ضع في اعتبارك أوقات غياب الأفراد خارج المنزل لحضور مواعيد أو الذهاب للعمل وما إلى ذلك.
	الاسم: _____ أوافق على ما يلي: _____	في حالة تعدُّر عمل شبكة الإنترنت الوطنية أو الهاتف، فكِّر في خيارات الاتصال في حالات الطوارئ.
	الاسم: _____ أوافق على ما يلي: _____	
☐	سأتواصل مع هذا الشخص أو هذه المجموعة الموجودة في منطقتي المحلية	التواصل المجتمعي: تبادلوا جهات الاتصال وتفقدوا أحوال بعضهم بعضًا خلال فترة انقطاع الكهرباء.
	الاسم: _____ كيفية التواصل معه في حالة انقطاع الكهرباء:	نصيحة! انضم إلى مجموعات الدعم المحلية.
	في حالة تعطل الإنترنت أو الهاتف، يمكن التواصل معي عبر: _____	شارك خطتك مع الأشخاص الذين يمكنهم المساعدة.
	لقد شاركت هذه الخطة مع: _____	
☐	في حالة تعطل الإنترنت أو الهاتف، فإن الشخص خارج منطقتي المحلية الذي يمكن التواصل معه في حالة الطوارئ سيكون: _____	التواصل مع شخص خارج المنطقة: حدِّد شخصًا خارج منطقتك للتواصل معه وأخبر به أسرته.
	الاسم: _____ كيف سأتواصل معه: _____	
	كيف يمكن لأفراد الأسرة أو المقربين التواصل معه: _____	
	كيف سيتواصل مع أفراد أسرتي: _____	

6. الشعور بالثقة والاستعداد

الهدف: الشعور بالثقة والاستعداد للتعامل مع انقطاع الكهرباء.

تم	خطتي	ما يمكنك فعله
☐	توقيت آخر مرة جرّبت فيها هذه الخطة مع المساعدين:	التجربة الافتراضية: جرّب خطتك بانتظام مع المساعدين من خلال محاكاة حدوث انقطاع في الكهرباء.
☐	توقيت آخر مرة فحصت فيها معداتي: المساعد (المساعدون) الذي أجرى هذا الفحص معي: البطارية الاحتياطية لجهاز العمل لمدة (اكتب المدة) ستستمر في بدون كهرباء.	فحص المعدات: تحقّق من معرفتك أنت ومساعدك بكيفية استخدام الأجهزة الاحتياطية. نصيحة! احرص على معرفة المدة التي ستستمر فيها الأجهزة على الطاقة الاحتياطية.
☐	شركة تقديم خدمة الكهرباء لدي: لقد سجلت مع شركة الكهرباء بصفتي مستفيداً من خدمة دعم الحياة وتحقّقت من تحديث بيانات التواصل معي.	سجل دعم الحياة (الأجهزة الطبية الضرورية لاستمرار الحياة): احرص على تحديث معلومات التواصل معك بانتظام لدى سجل دعم الحياة لشركة الكهرباء.
☐	إذا ساء الوضع ولم أشعر بالأمان في المنزل، فسأفعل ما يلي:	خطة اتّخاذ القرارات: خطّط لما يجب عليك فعله إذا شعرت بعدم الأمان في المنزل. وحدّد متى ستقرّر المغادرة وإخبار مساعدك.

التخطيط لانقطاع الكهرباء على المدى القصير والطويل

التخطيط على المدى الطويل (أكثر من 3 أيام):

- دَبِّر الموارد اللازمة (مثل: توفير الوقود للمولد، والحفاظ على تبريد الطعام).
- نَسِّق مع الجيران والخدمات المحلية للحصول على الدعم.
- فَكِّر في خيارات بديلة للكهرباء (مثل: اقتناء مولد أكبر أو استخدام الطاقة الشمسية).
- ضع خطة للدعم النفسي.
- اعرِف متى تتصل بالرقم 000 للحصول على مساعدة طبية عاجلة.

التخطيط على المدى القصير (من يوم إلى 3 أيام):

- تنظيم الضروريات (الطعام والماء ومصادر الإضاءة والمستلزمات الطبية).
- رَتِّب طريقة التواصل مع أفراد العائلة والجيران والفريق الطبي.
- خَطِّط لممارسة أنشطة مَهْدئة (مثل: الاستماع إلى الموسيقى وقراءة الكتب).

اعتبارات خاصة للاحتياجات الضرورية

للمناطق الريفية:

- خَزِّن كميات كافية من الطعام والماء والمستلزمات الطبية.
- كَوِّن علاقات مع الجيران والجهات الرسمية للحصول على مساعدتهم.
- جَهِّز خطة للتعامل مع الماشية ووسائل النقل إذا كانت الطرق مغلقة.

لكبار السن أو من لديهم صعوبات في الحركة:

- احرص على إتاحة وسائل المساعدة على الحركة في متناول اليد وبحالة جيدة.
- خَطِّط للتعامل مع درجات الحرارة (باصطحاب بطانيات إضافية أو مراوح تبريد).
- تأكَّد من سهولة الوصول إلى وسائل التواصل.

ملاحظة: استشر طبيبك أو اختصاصي الرعاية الصحية دائمًا في حالة وجود أي مخاوف متعلِّقة بالصحة.



دعم الصحة النفسية: اتصل بمؤسسة Beyond Blue على الرقم 1300 224 636 للحصول على مساعدة سرِّية ومجانية.



ملاحظات