­­­**التواصل**

|  |  |
| --- | --- |
| كيف سأتواصل مع الآخرين؟ | **اسأل** |
| كيف سأعرف ماذا يحدث؟ |
| كيف سأعرف الأماكن الآمنة؟ |
| كيف سأسمع الأخبار؟ |
| هاتف محمول لكل شخص | **احزم** |
| بطاريات إحتياطية |
| مذياع مع بطاريات احتياطية |
| قلم و دفتر |
| إنترنت أو منفذ للإيميل إن أمكن |
| صفارة |
| اكتب الأحداث المهمة | **افعل** |
| شارك ما تشاهد/تسمع/تشعر مع مجموعتك أو أصدقائك الموثوقين |
| دائمة اجعل شخصين على الأقل على علم بوجهتك و الوقت الذي تحتاجه للوصول |



**الدفاع**

|  |  |
| --- | --- |
| كيف أهرب من الخطر؟ | **إسأل** |
| كيف أحمي نفسي و عائلتي؟ |  |
| من ضرر بدني- |  |
| من ضرر بيئي- |  |
| من اللصوص- |  |
| من قطاع الطرق- |  |
| خريطة مع خطة للهروب  | **خذمعك** |
| أسلحة شخصية إن لزم |  |
| مال و حاجات يمكن التقايض بها |  |
| أشياء ذات منفعة، مصابيح يدوية، بطاريات إحتياطية |  |
| حبل أو وتر مصنوع من النايلون |  |

م**ستلزمات البيت**

|  |  |
| --- | --- |
| أين نحن ذاهبون/نسكن؟ | **اسأل عن** |
| الوسائل المؤقتة للأمان |  |
| خروجنا من المدينة |  |
| خروجنا من الدولة |  |
|  بطانية صوفية | **خذ معك**  |
| مفرش بلاستيك ثقيل مقاس ٦ في ٨  |  |
|  أغطية/وسائد/احتياجات للنوم لكل شخص  |  |
|  ٦ أكياس قمامة |  |
|  مصباح يدوي |  |



**طاقة**

|  |  |
| --- | --- |
| كيف سأبقي بيتي دافئا في الشتاء إذا انقطعت الكهرباء فترة طويلة؟ هل يوجد لدي آلة تدفئة إحتياطية تعمل على الوقود؟ ماذا عن الماء الساخن؟  | **اسأل** |
| هل أملك مستلزمات طبخ إحتياطية في حالة حدوث زلزال يجعل الغاز الطبيعي غير متوافر؟ ماذا عن الماء الساخن؟ |  |
| ماذا لو فقدت كلا من الغاز الطبيعي و الكهرباء؟ | **احزم** |
| هل ستكون قادرا على التكيف مع بطاريات و شمع لإضاءة البيت لأكثر من أسبوع؟ |  |
| هل أملك ماء إحتياطي في حال انقطاع مصدر الماء العام أو تلوث؟ هل أقدر على تصفية الماء بنفسي إن كانت مصادر المياه النظيفة غير موجود؟ |  |
| إذا كسر زجاج النافذة، هل أستطيع إصلاحه بإلصاق قطعة من البلاستيك؟ و هل سيحمي ذلك البيت من الطقس الخارجي؟ | **افعل** |

**الصحة و الدواء**

|  |  |
| --- | --- |
| كيف أتصرف في الأزمات الدوائية؟ | **اسأل** |
| ماذا أحتاج لأنقذ حياة؟ |  |
| ما هي الأدوية التي أحتاجها حتى أعيش؟ |  |
| كيف سأقلل من الأمراض و العدوى؟ |  |
| عدة الإسعافات الأولية، لاقط صغير، مقص صغير | **احزم** |
| صابون، كحول لتنظيف الجرح |  |
| قفازات معقمة غير قابلة للتعقيم مجددا |  |
| كريم مانع للشمس، مراهم، مراهم شفة |  |
| أدوية مثل أسبرين أو مضادات حيوية |  |
| مستلزمات المرأة الصحية |  |
| ضمادات |  |
| مناديل مبللة، ورق مراحيض، معقم يدين |  |
| :ناقش السيناريوهات المحتملة | **افعل** |
| جرح ناجم عن رصاصة أو قنبلة |  |
| اعتداء جنسي |  |
| ضرب جسدي أو تعذيب أو حرق |  |

**أدوات**

|  |  |
| --- | --- |
| ماذا أحتاج أيضا لأعيش؟ | **اسأل** |
| ماذا سأحتاج لأبني و أصلح أي شيء في وقت الضرورة؟ |  |
| مصباح يدوي مع بطاريات إضافية | **احزم** |
| حبل بطول ثلاثة أمتار |  |
| شريط لاصق |  |
| سكين و أدوات تساعد في القطع |  |
| أداة متعددة الإستخدامات |  |
| فأس صغيرة و منشار |  |
| خيط صنارة |  |
| خيوط طبية لتنظيف الأسنان |  |
| عدسة مكبرة |  |



**السفر**

|  |  |
| --- | --- |
| كيف سيكون الجو إذا نمت في الشارع أو الجبل؟ | **اسال** |
| ما الحالات التي سأحتاج فيها أنواع مخصصة من الملابس؟ |  |
| أحذية جيدة | **احزم** |
| ملابس متعددة الطبقات لثلاث أيام |  |
| ملابس داخلية و جوارب لأربعة أيام |  |
| معطف إذا كان الجو بارد |  |
| قبعة للدفء أو الشمس الحارقة |  |
| معطف ضد المطر |  |
| ضمادات لاصقة للقدم |  |
| أوشحة |  |
| دبوس |  |



**مواصلات**

|  |  |
| --- | --- |
| كيف سأسافر؟ | **اسأل** |
| أين يمكنني السفر بأمان مشيا؟ |  |
| أين يمكنني السفر بأمان بالعجلة الهوائية؟ |  |
| أين يمكنني السفر بأمان بالسيارة؟ |  |
| كم سيكلف السفر في الأزمات؟ |  |
| أي طريق سأتخذ للهروب؟ |  |
| مركبة قابلة للعمل | **احزم** |
| مال لدفع ضرورات التنقل |  |
| مخزون من الوقود لملء خزان المركبة |  |
| أدوات لتصليح السيارة، عجلة إضافية |  |
| معرفة بالطرق |  |
| مستلزمات للعيش إن كان السفر بالأرجل |  |
| خرائط |  |
| خمسة جالونات من الوقود |  |
| ناقش سيناريوهات الهرب المحتملة إذا | **افعل** |
| سافرت سيرا على الأرجل من مختلف الأماكن |  |
| أصدقاء موثوقين للمساعدة في السفر خارج المدن، الأقاليم، أو الحدود |  |



**و المشرب**

|  |  |
| --- | --- |
| ما هي المدة التي أستطيع أن أبقى فيها من غير أكل أو شراب؟ | **إسأل** |
| كيف أعرف أن الأكل أو الشرب الذي أجده صالح و آمن؟ |  |
| ماء معبأ | **إحزم** |
| وجبات تحتوي على بروتين، و لا تحتوي على الكثير من الملح |  |
| إحتياجات الكبار و الصغار الخاصة |  |
| يود، كلور، مبيض |  |
| أوعية أو آنية نظيفة و آمنة لحفظ الماء |  |
| يمكن أن تموت بعد ثلاثة أيام بدون ماء- | **إفعل** |



**تذكر**

لا تحزم أكثر مما تستطيع حملة، أو ما يستطيع أضعف شخص في المجموعة حمله-

اترك كل شي عاطفي خلفك. خذ فقط ما يجعلك تعيش-

سافر مع صحبة و ليس بمفردك-

اسكن أو احتمي مع مجموعتك-

كن على اتصال مع أصدقائك و عائلتك-

الرسائل القصيرة أحيانا تعمل إذا لم تستطع الإتصال-

احزم للإخلاء الآن، لا تنتظر-

خطط لأسوأ الحالات الآن، لا تنتظر-

خطط للنجاة لأسبوعين بدون أي مساعدة خارجية-

احفظ الخطط و معلومات أصدقائك الهاتفية-

لا تعتمد على المساعدة الخارجية عندما تحتاجها. سوف تكون بمفردك-

كن ذكيا و لا تجلب الإنتباه لك-