

الاستعداد للطوارئ

هل أنت مستعد لاتخاذ إجراءات للمحافظة
على صحتك في حالات الطوارئ؟
خط مسبقاً للحفاظ على سلامتك وصحتك.



ابق آمناً



كن حريصاً على صحتك



التأهب للكوارث في بنريث

واجه مجتمع بنريث، وسيظل يواجه، كوارث طبيعية، بما في ذلك العواصف والفيضانات وحرائق الغابات والحرارة الشديدة. تؤثر هذه الكوارث على حياتنا اليومية وتخلق ضغوطًا إضافية على مواردنا المالية وصحتنا ورفاهنا.

للحفاظ على سلامتك وصحتك في حالات الطوارئ أو الكوارث، من المهم أن تكون مستعدًا لجميع النواحي الصحية. يمكنك بناء قدرتك على الصمود والاستعداد وحماية صحتك وصحة أسرتك وحيواناتك الأليفة من خلال معرفة المخاطر الصحية التي تواجهك ووضع خطة للتعامل معها.

اتخاذ إجراءات للمحافظة على صحتك

ضع خطة تناسب احتياجاتك

• قم بتنزيل وملاءمة RediPlan

• ضع خطتك على هاتفك أو جهازك باستخدام تطبيق **Get Prepared App**

• إذا كانت لديك إعاقة، أو تعتمد على معدات دعم حيوي معينة، أو لديك احتياجات صحية أو رعاية خاصة أخرى، يمكنك إكمال خطة التأهب للطوارئ المركزة على الشخص (P-CEP).

احتفظ بخطتك مع حقيبة أدوات الطوارئ في مكان آمن، وتعرّف على خطتك بانتظام لتحديثها، وشارك خطتك مع عائلتك ومقدمي الرعاية.



كن حريصًا على صحتك

أن تكون حريصًا على صحتك يعني أن يكون لديك خطة لضمان توفر جميع الأدوية والمعدات والمستلزمات التي تحتاجها في تناول يدك أو يسهل الوصول إليها، بالإضافة إلى معلومات الاتصال بالخدمات الطبية والأطباء العموميين المتاحين في حالة وقوع كارثة طبيعية أو طارئة.

إذا كنت تعاني من مرض مزمن أو إعاقة، فقد تكون أكثر عرضة لتأثيرات الكوارث الطبيعية مثل الحرارة الشديدة. من الجيد أن تكون مستعدًا لوقوع كارثة طبيعية أو حالة طارئة.



بلِّغ احتياجاتك إلى الآخرين

احمل معك قائمة بالأدوية التي تتناولها تحسُّبًا لنقصها. إذا اضطرت إلى مغادرة منزلك والذهاب إلى مركز إخلاء، فأخبر الموظفين في المركز عن أي مشاكل صحية أو احتياجات دوائية.

أنشئ شبكة دعم

اطلب من أحد الجيران أو الأصدقاء أو أفراد العائلة أن يتفقدوا أحوالك أو يساعدوك إذا احتجت إلى الإخلاء، خاصة إذا كنت لا تقود سيارة أو لا تملك سيارة.

استعد لانقطاع التيار الكهربائي

قد تتسبب الكوارث أو حالات الطوارئ في انقطاع التيار الكهربائي، وقد لا يعود التيار الكهربائي لفترة طويلة. عند انقطاع التيار الكهربائي، كن مستعدًا. خزّن أدويةك بشكل آمن وتأكد من استمرار وصولك إلى معدات الدعم الحيوي. أنشئ **خطة لانقطاع التيار الكهربائي**.



ناقش خطتك مع طبيبك

لكي تكون حريصًا على صحتك في حالة الطوارئ أو أثناء الكوارث الطبيعية وبعدها، من المهم أن تناقش خططك مع طبيبك، خاصة إذا كنت تعاني أنت أو أي فرد تقوم برعايته من مرض مزمن.

هناك بعض الدعم والموارد المتاحة لمساعدتك في حالات محددة، مثل **خطة الطوارئ لمرضى السكري** وموارد شبكة الرعاية الصحية الأولية في Nepean Blue Mountains حول **التخطيط لحالتك الصحية**.



في حالات الطوارئ، يمكن لمقدمي الرعاية الصحية الوصول إلى بياناتك الطبية من خلال My Health Record، وهي منصة آمنة تخزن تاريخك الطبي والحساسيات والأدوية التي تتناولها عبر الإنترنت. من المهم أن تقوم بإعداد هذا قبل وقوع أي طارئ أو كارثة. يمكن لطبيبك مساعدتك وتحميل جميع بياناتك الطبية إلى My Health Record.

يمكنك أيضًا تنزيل تطبيق **My Health app** على جهازك المحمول للوصول إليه.



هل تستخدم معدات طبية في المنزل؟

عندما تنقطع الكهرباء،
اعرف ماذا **تفعل**

تحقق ✓ خطط ✓ افعل ✓



lifesupport.poweroutageplan.com.au

جهِّز حقيبة الطوارئ

ضع فيها أي مستلزمات أساسية، مثل أجهزة مراقبة مستوى الجلوكوز في الدم، والبطاريات الاحتياطية، والأدوية، والوصفات الطبية.





ابق آمنًا

يمكن أن تكون الفترة التي تسبق الكوارث الطبيعية وأثناءها وبعدها فترة عصبية ومليئة بالمشاعر.

التحضير العاطفي والتخطيط المسبق يمكن أن يساعدك على الشعور بمزيد من السيطرة ويمكنك من التعامل بشكل أفضل مع الموقف والبقاء آمنًا.



الحصول على الأدوية والسجلات الطبية

أثناء وقوع كارثة طبيعية أو حالة طوارئ، قد تضطر إلى مغادرة منزلك. من المهم أن يكون لديك ما يكفي من الأدوية، وأن تتمكن من الحصول على الوصفات الطبية وأي سجلات طبية قد تحتاجها.

إذا غادرت المنزل دون وصفاتك الطبية أو أدويةك أو في حالة فقدانها، يمكنك:

• **الاتصال بطبيبك** - يمكنه إرسال وصفة طبية إلى صيدلية قريبة. إذا لم يكن طبيبك المعتاد متاحًا، فقم بزيارة موقع **healthdirect** أو اتصل بالرقم 1800 022 222 للتحدث إلى أحد المتخصصين في مجال الصحة للحصول على المشورة.



• **تحدث إلى الصيدلي** - في حالات الطوارئ المعلنة، يمكنه توفير إمدادات طارئة لمدة ثلاثة أيام للعديد من الأدوية دون وصفة طبية أو اتصل بطبيبك للحصول على وصفة شفوية.

• **أعد قائمة بالوصفات الطبية النشطة** - اطلب من الصيدلي إعدادها لك. يمكن للصيدلي أو الطبيب حينئذ الوصول إلى هذه الوصفات في حالات الطوارئ. لمزيد من المعلومات توجه إلى **digitalhealth.gov.au**



• **اطلب وصفة طبية إلكترونية** - يمكن لطبيبك إرسال وصفة طبية إلكترونية لك.

• **استخدم TeleHealth** - إذا لم تتمكن من زيارة طبيبك، فابحث عن مقدم خدمات الرعاية الصحية عن بُعد باستخدام **أداة البحث عن خدمات healthdirect**.



• **قم بتجهيز حقيبة طوارئ** - احتفظ بالأدوية والوصفات الطبية وبطاقات التأمين الصحي في حقيبة الطوارئ الخاصة بك.

• **احتفظ ببيانات الاتصال في مكان آمن** - اكتب بيانات الاتصال الخاصة بطبيبك أو احتفظ بها في هاتفك في حالة احتياجك إلى وصفة طبية جديدة.

من المهم ألا تهتم بصحتك الجسدية فحسب، بل بصحتك العاطفية والنفسية أيضًا.

تحدد **الجمعية الأسترالية لعلم النفس** أربع خطوات للتحضير:

- **توقع:** فكر في التأثير العاطفي المحتمل لكارثة ما عليك وعلى عائلتك ومجتمعك. فكر في كيفية شعورك، وكيفية رد فعلك واستجابتك، وكيف تعاملت مع المواقف الصعبة من قبل، والموارد التي قد تحتاجها للاستعداد.
- **تمكّن:** طور آليات للتكيف لمساعدتك على إدارة أي توتر أو قلق قد تشعر به، مثل ممارسة اليقظة الذهنية، أو الانخراط في وسائل الاسترخاء، أو التواصل مع أحبائك، أو التركيز على المهام العملية.
- **شارك:** تواصل مع شبكات الدعم وتعرف على الخدمات المتاحة في منطقتك.
- **حدّد:** حدد المخاوف أو القلق المحدد الذي قد تشعر به وشاركه بصراحة مع أفراد أسرته أو شبكة الدعم الخاصة بك. قد يشمل ذلك تحديد المخاوف المحددة التي تراودك بشأن الكارثة وما تحتاجه لضمان سلامتك وصحتك.

الحيوانات الأليفة والدعم - صحة وسلامة الحيوانات

- حدد مكانًا آمنًا لأخذ حيواناتك الأليفة إليه إذا احتجت إلى الإخلاء، وخطط لكيفية نقلها.
- احزم حقيبة طوارئ لحيواناتك الأليفة، تتضمن طعامًا وماءً وأي أدوية ومقودًا/حزامًا وأدوات العناية الشخصية وألعابًا وفراشًا وحقيبة حمل إذا لزم الأمر.
- تأكد من أن حيوانك الأليف مزود بشريحة إلكترونية ومسجل ولديه طوق وعلامة تعريف تحمل بيانات الاتصال الحالية الخاصة بك.
- احزم معلومات تسجيل حيوانك الأليف ومعلوماته الطبية، بما في ذلك سجلات التطعيم وأرقام الاتصال بالطبيب البيطري..
- راقب حيوانك الأليف بحثًا عن أي علامات تدل على التوتر أو القلق أو مشاكل صحية. أثناء الكوارث، مثل العواصف وحرائق الغابات والحرارة الشديدة، وفر الراحة والمكان الآمن لحيواناتك الأليفة

تعتمد حيواناتنا الأليفة علينا لحمايتها في حالات الكوارث الطبيعية أو الطوارئ. ضمان سلامة حيواناتك الأليفة و/أو حيوانات المساعدة أو الدعم الخاصة بك يعني وضع خطة والاستعداد ومعرفة ما يجب حزمه وأين تذهب إذا احتجت إلى الإخلاء، والحفاظ على سلامتهم إذا شعروا بالقلق أو التوتر.

راقب حيوانك الأليف بحثًا عن أي علامات تدل على التوتر أو القلق أو مشاكل صحية. أثناء الكوارث، مثل العواصف وحرائق الغابات والحرارة الشديدة، وفر الراحة والمكان الآمن لحيواناتك الأليفة



يتوفر دعم مجاني للصحة النفسية من خلال مركز بنريث للصحة النفسية التابع لـ Medicare.

دليل الخدمات الصحية

خدمات الطبيب والصيدلية بعد ساعات العمل

Dr Closed

خدمة طبيب بعد ساعات العمل.

doctorclosed.com.au

تقدم Health Direct - المشورة على مدار 24 ساعة عبر الهاتف وعبر الإنترنت

1800 022 222

مفتوحة على مدى 24 ساعة

healthdirect.gov.au

BBS - أسئلة حول الأدوية والعقاقير

1800 020 613

الاثنين إلى الجمعة من

8:30 صباحاً - 5 مساءً

HealthSave Penrith

صيدلية تعمل على مدار 24 ساعة

438 High Street, Penrith

(02) 4721 5527

مفتوحة على مدار 24 ساعة

عيادة بنريث للرعاية الطبية العاجلة

Our Medical Penrith

2227 Wolseley St, Jamisontown

7 أيام - 8 صباحاً - 8 مساءً

أطباء بنريث بعد ساعات العمل

Nepean Village, Shop 51/122

Station Street, Penrith

(02) 4789 0229

6 مساءً إلى منتصف الليل أيام الأسبوع، 3 بعد

الظهر إلى منتصف الليل السبت/الأحد

الروابط المجتمعية

رعاية الصحة النفسية بالـMedicare

استشارة ودعم مجانيان في مجال الصحة النفسية.

111 Henry Street, Penrith

1800 595 212

هذه الخدمة متاحة للجميع

(دون الحاجة إلى موعد مسبق)

7 أيام في الأسبوع، بما في ذلك أيام العطل الرسمية.

مفتوحة 1 - 9:30 مساءً (الاثنين، الأربعاء-الأحد)

ومن 1 - 5 مساءً أيام الثلاثاء

Lifeline (خط الحياة)

تقدم خدمات الدعم في حالات

الأزمات والوقاية من الانتحار.

13 11 14

24/7

Nepean Blue Mountains

شبكة الرعاية الصحية الأولية

معلومات عن الاستعداد للكوارث وحالات الطوارئ

nbmphn.com.au/

disastersandemergencies

Beyond Blue (ما وراء الاكتئاب)

يوفر الدعم والمعلومات لمساعدة الجميع على

تحقيق أفضل صحة نفسية ممكنة

1300 224 636

24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع

penrith.city/emergencyready