



تحدث حالات الطوارئ

والخبر السار هو أن هناك أشياء بسيطة يمكنك القيام بها الآن لتكون على استعداد..



ابدأ بالاستعداد فكرياً: فكر كيف تتصرف وأنت تحت الضغط ، وفكر في بعض الاستراتيجيات التي يمكنك استخدامها للحفاظ على هدوئك.
سوف يساعدك هذا على اتخاذ القرارات الصحيحة في الأوقات العصيبة

كن على معرفة

تعرف على المخاطر التي تواجهها من خلال مصادر موثوقة مثل بلدية منطقتك، ومكتبك المحلية، وخدمات الطوارئ المحلية، أو الأشخاص الذين يسكنون في منطقتك منذ فترة طويلة

كن على اتصال

التواصل مع أشخاص من مجتمعك يعني أنه يمكنك مساعدة بعضكم البعض أثناء حالات طوارئ لتطوير شبكة معارفك، يمكنك الانضمام إلى نادٍ، أو التطوع في منظمة محلية، أو ببساطة إلقاء التحية لجارك وتبادل أرقام الهواتف

جهز نفسك

فكر في الأشياء العملية التي يمكنك القيام بها الآن لكي تكون مستعداً
على سبيل المثال، قم بعمل نسخ من المستندات الهامة واحتفظ بالنسخ الأصلية في مكان آمن
حدد الأشياء ذات القيمة العاطفية التي لا تريد أن تفقدها.
كما أنه من الجيد أيضاً وضع خطة طوارئ وحزم مجموعة لوازم للطوارئ في حال احتجت إلى مغادرة منزلك بسرعة
تحدث حالات الطوارئ، فمن الأفضل أن تكون مستعداً

يمكن أن يصعب التعامل مع حالات الطوارئ كما يمكن أن تترك عواقب وخيمة على حياتنا سواءً كانت كارثة طبيعية أو حادث سيارة أو وباء عالمي

لمعرفة المزيد، قم بزيارة موقع الصليب الأحمر الأسترالي أو قم بتنزيل تطبيق «كن مستعداً» الخاص بال«الصليب الأحمر»

