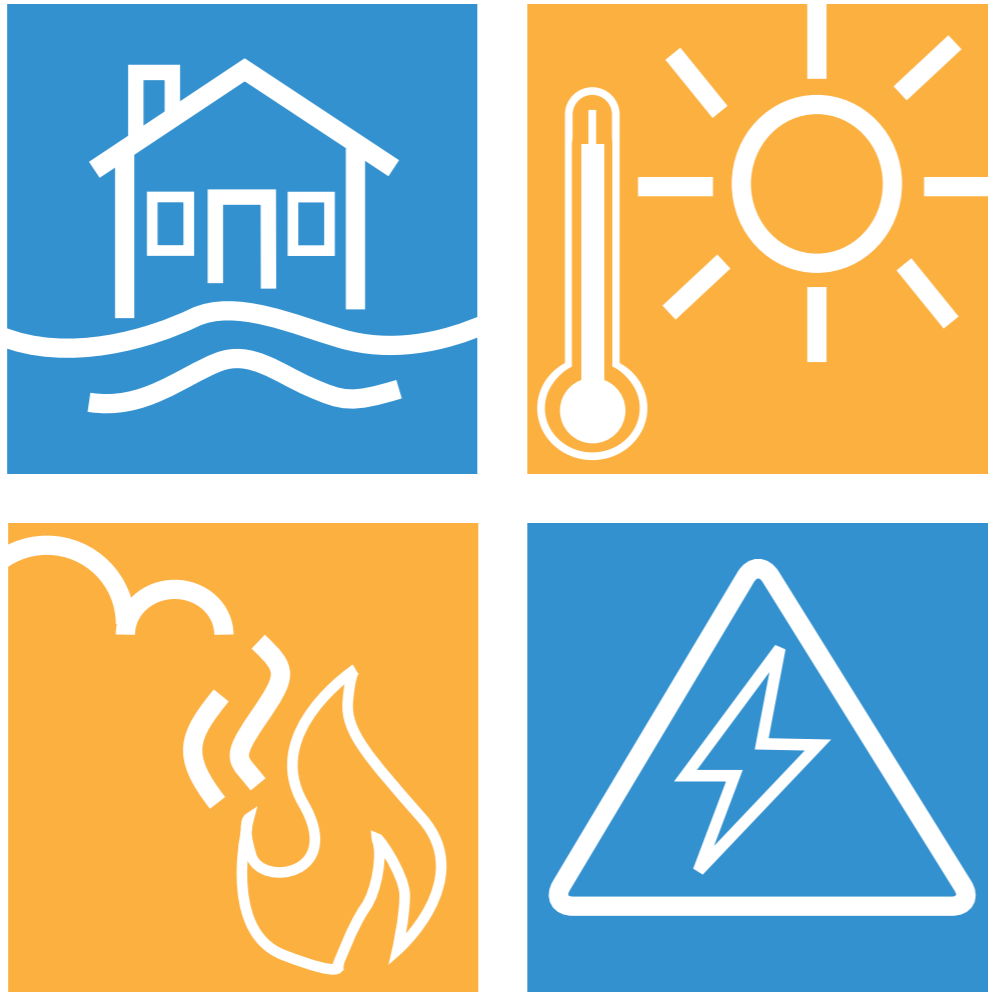


قائمة مرجعية للتكيف مع تغير المناخ للأسر



أشياء يجب القيام بها الآن

- تعرف على جيرانك، وشارك بيانات الاتصال الخاصة بك وشارك معلومات الطوارئ معهم.
- تابع الأخبار واقراً التحذيرات المرسلة إليك عبر الرسائل النصية.
- تابع خدمات الطوارئ المحلية / المجلس المحلي / صفحات وسائل التواصل الاجتماعي والرسائل الإخبارية.
- تعرف على مكان وجود المستشفى / عيادة الطبيب العمومي المحلية وكيفية الوصول إليهم.
- تعرف على تاريخ أحداث الطوارئ في منطقتك المحلية.
- اتصل بالمجلس المحلي لمعرفة ما إذا كان لديهم سجلات تطوعية للأشخاص ذوي الإعاقة لتلقي المساعدة المستهدفة أثناء الأحداث.
- اسأل عن مكان عملك وخطة الطوارئ الخاصة بالحضانة / بالمدرسة الخاصة بطفلك.

ماذا يمكنني أن أفعل؟

- تعرف على تغير المناخ وكيف سيزيد من تواتر وشدة أحداث الطوارئ.
- شارك بما تعرفه مع الناس في منطقتك أو مجتمعك.
- تواصل مع أشخاص في مجتمعك قد يصبحون أكثر قلقاً ومرصاً في الطقس القاسي وفكر في كيف يمكنك مساعدتهم بطريقة آمنة لك.
- كون علاقات مع مجتمعك المحلي من خلال المشاركة في الأحداث المجتمعية أو المجموعات أو النوادي أو المجتمعات عبر الإنترنت.
- انشئ شبكة دعم من الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك عندما تحتاج إليهم.
- احضر دورة في الإسعافات الأولية لزيادة معرفتك ومهاراتك.
- اقرأ فوائد التأمين على المنزل والمحتويات والسيارة.
- راجع أي غطاء تأمين لديك.

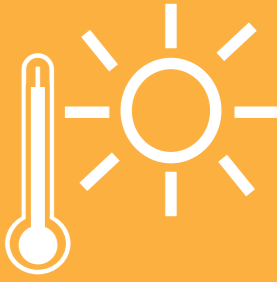
المزيد من المعلومات

- محطة ABC هي إذاعة الطوارئ الرسمية. تعرف على كيفية الاستماع إلى راديو ABC المحلي: reception.abc.net.au/
- الوصول إلى موارد الاستعداد للكوارث للأشخاص ذوي الإعاقة: ready.gov/disability.
- لدى خدمة الطوارئ في ولاية جنوب أستراليا (SES) معلومات عن الفيضانات والعواصف وموجات الحر باللغة الإنجليزية ولغات أخرى. اعرف المزيد على: ses.sa.gov.au

سيؤدي تغير المناخ إلى زيادة تواتر وشدة الظواهر الجوية المتطرفة بما في ذلك الفيضانات وموجات الحر ودخان حرائق الغابات وانقطاع التيار الكهربائي في منطقتك المحلية. سيساعدك فهم هذه الأحداث وكيفية الاستعداد والاستجابة أنت ومجتمعك على المواجهة والنجاح.

تم تمويل هذا المشروع في إطار برنامج منح الحد من مخاطر الكوارث من قبل حكومة ولاية جنوب أستراليا والحكومة الأسترالية. يتم التعبير عن الآراء والنتائج المرتبطة بهذه المبادرة / المشروع بشكل مستقل ولا تمثل بالضرورة وجهات نظر هيئات التمويل الحكومية والكونمولث.

موجات الحر



- كيف يمكن أن يؤثر هذا علي؟**
- قد تعاني من الجفاف والإرهاق الحراري وصعوبة النوم وضربة الشمس.
 - يمكن أن يجعل الظروف الصحية الحالية أسوأ.
 - قد تواجه الخدمات الصحية والاجتماعية زيادة في الطلب.
 - قد تواجه أماكن العمل إنتاجية منخفضة.
 - قد تتأثر الخدمات الأساسية مثل الكهرباء أو إمدادات المياه.
 - قد تتعرض شبكات النقل بما في ذلك النقل العام وإشارات الطرق للانقطاعات.

- ما الذي أحتاج إلى معرفته؟**
- احذر من أعراض الإنهاك الحراري وضربة الشمس.
 - يمكن أن تختلف الحرارة والشمس في أماكن أخرى.
 - تعلم كيف تحافظ على نفسك وعائلتك ومنزلك في درجة حرارة باردة.
 - إذا كان منزلك شديد الحرارة، فخطط لزيارة المكتبة المحلية أو مركز التسوق، أو قم بزيارة العائلة أو الأصدقاء الذين لديهم منازل أكثر برودة والذهاب إلى هناك قبل أن يصبح الجو حارًا.
 - تأكد من أن لديك طعامًا وبقالة في المنزل، حتى لا تضطر إلى الخروج عندما يكون الجو ساخنًا.
 - إذا كنت تعرف شخصًا لا يتأقلم جيدًا في الحر، فادعوه لقضاء اليوم في منزلك.
 - تجنب الخروج في أشد فترات اليوم حرارة، خاصة إذا كنت تستخدم وسائل النقل العام.
 - في الليالي الحارة، يمكن أن يساعد استخدام زجاجة رذاذ لترطيب الملاءة العلوية واستخدام مروحة لخلق التبريد.

- كيف يمكنني الاستعداد للمستقبل؟**
- ساعد منزلك على البقاء باردًا باستخدام مكيفات الهواء والمراوح والستائر الداخلية والخارجية.
 - إذا كنت تملك منزلك، ففكر في طلاء الواجهة بطلاء لونه فاتح، وتركيب العزل، والنوافذ ذات الزجاج المزدوج، مما يتيح تدفق الهواء الطبيعي عبر النوافذ والأبواب، وزراعة الأشجار، وسقي حديقتك لإبقائها خضراء وباردة.
 - إذا كنت تستأجر منزلك أو تبحث عن إيجار جديد، فاسأل المالك عن تركيب مكيفات هواء وعزل وستائر خارجية.
 - إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه معرضًا بشكل خاص لموجات الحر، فقم بالتسجيل في Telecross REDi لتلقي مكالمات هاتفية أثناء أحداث الموجة الحارة.

- أين يمكنني العثور على مزيد من المعلومات حول هذا؟**
- لمزيد من المعلومات حول موجات الحرارة: ses.sa.gov.au/heatwave/
 - لمزيد من المعلومات حول البقاء بصحة جيدة في الحرارة: sahealth.sa.gov.au وابحث عن "موجات الحر".
 - تحقق من توقعات الطقس: bom.gov.au
 - Telecross REDi للأشخاص المستضعفين للتسجيل في المكالمات الهاتفية أثناء موجات الحر: redcross.org.au والبحث عن "Telecross".

الفيضانات



- كيف يمكن أن يؤثر هذا علي؟**
- الضرر الذي يلحق بمنزلك أو محتوياتك أو سيارتك أو مكان عملك.
 - الاضطرار إلى إخلاء منزلك أو مكان عملك.
 - الإصابة من تدفق المياه بسرعة أو الأجسام التي لا يمكنك رؤيتها تحت الماء.
 - انقطاع التيار الكهربائي والصرف الصحي والاتصالات والمياه.
 - زيادة خطر الإصابة بالأمراض المنقولة بالمياه.
 - قد تغلق الطرق وقد لا تعمل وسائل النقل العام.
 - الأعمال التجارية والخدمات قد تغلق.
 - يمكن إلغاء الفعاليات المجتمعية.

- ما الذي أحتاج إلى معرفته؟**
- اكتشف ما إذا كان منزلك أو مكان عملك في منطقة معرضة للفيضانات.
 - ضع خطة طوارئ / إخلاء.
 - جهز مجموعة أدوات الطوارئ بالأشياء التي تحتاج إلى أخذها معك إذا كان عليك الإخلاء.
 - تأكد من معرفة جميع أفراد الأسرة بكيفية إيقاف تشغيل الماء والغاز والكهرباء في المفاتيح الرئيسية.
 - إذا كنت تعتقد أن مياه الفيضانات قد تصل إلى منزلك، فراجع معلومات SES حول مكان الحصول على أكياس الرمل وكيفية استخدامها.
 - فكر في الأشياء المهمة التي قد تحتاجها للانتقال إلى الطابق العلوي أو على مقاعد أو طاولات لإبقائها جافة.
 - إذا كنت تخضع لغسيل الكلى أو أي علاج طبي آخر يحافظ على حياتك، اعرف أين يمكنك الحصول على المساعدة.
 - إذا كنت تستخدم تقنيات مساعدة، فخطط لكيفية الإخلاء بالأجهزة أو أن تكون قادرًا على استبدال المعدات في حالة تلفها.

- كيف يمكنني الاستعداد للمستقبل؟**
- حاول بناء مدخرات تعتمد عليها إذا كنت غير قادر على العمل أثناء الطوارئ أو إذا كان لديك تكاليف إضافية بعد الفيضان.
 - تحقق من منزلك ومحتوياتك والتأمين على سيارتك يغطي أضرار الفيضانات.
 - النقط صورًا / مقاطع فيديو لمنزلك ومحتوياته لأغراض التأمين.
 - خطط لاحتياجات النقل الخاصة بك في حالة احتياجك إلى إخلاء منزلك أو الحاجة إلى التنقل أثناء الفيضان أو بعده.
 - ارفع نقاط الطاقة القريبة من الأرض حتى لا تغمرها المياه.

- أين يمكنني العثور على مزيد من المعلومات حول هذا؟**
- كن مستعدًا للفيضان: ses.sa.gov.au/flood
 - دليل اللغة الإنجليزية السهل: ses.sa.gov.au/flood وابحث عن "دليل اللغة الإنجليزية السهل".
 - تحقق من مخاطر الفيضانات على منزلك على هذه الخريطة: waterconnect.sa.gov.au وحدد الرابط "معلومات الفيضانات"
 - ضع خطة طوارئ: redcross.org.au/prepare
 - قم بإنشاء مجموعة طوارئ: redcross.org.au/emergencies/resources

دخان حرائق الغابات



- كيف يمكن أن يؤثر هذا علي؟**
- التهاب العيون والحلق والأنف والربو.
 - السعال وصعوبة التنفس.
 - ألم في الصدر أو دوام أو حقة في الرأس.
 - يمكن للأشخاص الذين يعانون من الربو أو مشاكل الرئة أو القلب أن يتفاقموا بسرعة كبيرة.

- ما الذي أحتاج إلى معرفته؟**
- البقاء في الداخل، وإغلاق النوافذ والأبواب وفتحات التهوية حتى لا تستنشق الكثير من الدخان.
 - لا تمارس الرياضة في الأماكن المليئة بالدخان.
 - إذا كنت تعاني من الربو، فتأكد من أن لديك ما يكفي من الأدوية والإمدادات بما في ذلك أقنعة الوجه P2 أو N95 (لن تكون الأقنعة القماشية أو الأقنعة الجراحية فعالة ضد الدخان).
 - لا تستخدم المكيفات الصحراوية.
 - قم بتغيير إعدادات مكيف الهواء بنظام منفصل لإعادة التدوير أو إعادة التدوير.

- كيف يمكنني الاستعداد للمستقبل؟**
- إذا كنت مصابًا بالربو، ففكر في شراء جهاز تنقية الهواء بفلتر HEPA.
 - قم بإغلاق فجوات الهواء في منزلك عند الأبواب والنوافذ وحول المراوح وفتحات التهوية باستخدام حشو الفجوات وموانع تسرب الطقس. يمكن أن يساعد هذا أيضًا في توفير الطاقة وتقليل فواتيرك.

- أين يمكنني العثور على مزيد من المعلومات حول هذا؟**
- دخان حرائق الغابات وصحتك: sahealth.sa.gov.au وابحث عن "دخان حرائق الغابات".
 - لدى مركز الربو الأسترالي معلومات لمرضى الربو: asthma.org.au

انقطاع الكهرباء



- كيف يمكن أن يؤثر هذا علي؟**
- لا توجد كهرباء للأجهزة الطبية والتدفئة والتبريد والمصابيح والثلاجات (للأغذية والأدوية المبردة) وأجهزة الكمبيوتر المحمولة أو الهواتف.
 - قد يتم إغلاق الشركات والخدمات بما في ذلك محلات السوبر ماركت والبنوك والمدارس ومحطات الخدمة.
 - قد يتوقف الإنترنت والهواتف عن العمل.

- ما الذي أحتاج إلى معرفته؟**
- إذا كنت تعتمد على الطاقة لأسباب طبية، فخطط وتأكد من أنك مسجل في SA Power Networks Power Dependency Register عن طريق الاتصال بالرقم 13 12 61.
 - ضع أكياس الثلج في الفريزر لوضعها في كيس تبريد للحفاظ على برودة الأدوية.
 - ضع خطة للأدوية التي تتطلب التبريد.
 - اشترى مصباح يدوي وراديو يعمل بالبطارية وبطاريات احتياطية.
 - اشترى شاحن للهاتف المحمول واحتفظ به مشحونًا.
 - خطط لمكان آخر يمكنك الذهاب إليه سواء كان ساخنًا أو مبردًا.
 - اشترك في تنبيهات وتحذيرات الطاقة المحلية.

- كيف يمكنني الاستعداد للمستقبل؟**
- إذا كنت تعتمد أنت أو أحد أفراد أسرتك على الكهرباء لأسباب طبية، فقم بإعداد خطة تصف ما ستفعله في حالة انقطاع التيار الكهربائي لفترة طويلة وتأكد من فهم الجميع للخطة.
 - من المرجح أن تنقطع الكهرباء أثناء العواصف أو درجات الحرارة الشديدة، فحاول تخزين الوقود للسيارة في اليوم السابق حتى تتمكن من الوصول إلى أحيائك إذا كانت محطات الخدمة مغلقة.
 - اشترى بطارية أو مولد كهربائي لمنزلك أو لمشاركته مع جيراننا.

- أين يمكنني العثور على مزيد من المعلومات حول هذا؟**
- لمزيد من المعلومات حول الاعتماد على الطاقة: sahealth.sa.gov.au وابحث عن "الاعتماد على الطاقة".
 - ماذا تفعل عند انقطاع التيار الكهربائي: sapowernetworks.com.au/outages/what-to-do-when-the-power-goes-out