

الفصل الثاني - تجهيز حقيبة الطوارئ الأساسية

مشهد افتتاحي: ليلة الإخلاء

(قصة إنسانية لأسرة فلسطينية تستعد للإخلاء قبل حدوث فيضان)

كانت الساعة تقارب الثالثة فجراً عندما اشتدت عاصفة المطر فوق البلدة. استيقظ **أبو سامر** على صوت الرعد وبرق أضواء الغرفة. تحسس الأرض بقدميه الحافيتين ثم نهض مسرعاً نحو النافذة. في الخارج، كان **شارع الحيّ** قد تحول إلى مجرى ماء متدفق. صاحت **أم سامر** من الغرفة المجاورة بقلق: "شو الوضع برا يا زلمة؟ المياه قَرّبت تدخل علينا؟". ردّ أبو سامر وهو يحاول أن يبقى هادئاً: "المية بَلّشت ترتفع في الشارع. لازم نجهّز حالنا بسرعة".

في تلك اللحظة، جاء صوت مُذنة المسجد القريب عبر مكبرات الصوت محدّراً: "إخوتي السكان، يُرجى إخلاء المنازل القريبة من الوادي فوراً إلى المدارس الحكومية على المرتفعات، المنخفضات معرضة لفيضانات خطيرة هذه الليلة." تبادل أبو سامر وأم سامر نظرات سريعة وقلقة؛ فهذا النداء يعني أن الوقت قد حان لتنفيذ خطة الطوارئ التي طالما تحدثوا عنها.

أبو سامر : بصوت ثابت: "يلا يا جماعة، لازم نتحرك. جهزوا حالكم!" ثم اتجه نحو الخزانة وسحب حقيبة ظهر كبيرة ("السّدادية") باللهجة المحلية*). هذه هي حقيبة الطوارئ التي أعدّها مسبقاً، ولكن عليه الآن التأكد من محتوياتها وإضافة ما يلزم بسرعة. فتح الحقيبة وبدأ يراجع القائمة في رأسه: ماء، طعام محفوظ، أدوات الإسعاف، مصباح...

أم سامر كانت قد أيقظت الأطفال الثلاثة: **سامر (10 سنوات)**، **ليان (6 سنوات)**، والطفل **مالك (سنتان)**. حملت مالك النائم ولقّته ببطانية خفيفة وهي تقول: "يّه اصحى، بدنا نطلع شوي برا"، في حين هرول سامر وليان لجمع بعض الأغراض الشخصية الصغيرة. **سامر** ممسكاً بلبسته الإلكترونية: "ماما، فيني آخذ الآيباد تبقي معي؟". نظرت إليه أم سامر بجدية وأجابته بالعاميّة: "هسا مش وقته هالحكي، خذ شيء ضروري بس". تدخل أبو سامر: "اسمع كلمة أمك يا ابني، بدنا نخفف الحمل قد ما منقدر".

ليان حملت دميّتها المفضلة وسألت والدتها ببراءة: "ممكن أحطها بالحقيبة؟" رتّبت الأم على رأسها بسرعة: "آه بس دير بالك ما تثقل الشنطة." ثم اتجهت إلى المطبخ لتحضير بعض الطعام الجاف؛ وضعت بضعة أرغفة خبز ناشف و**مربطبان مكدوس** في كيس بلاستيكي محكم. نظرت إلى المربطبان الزجاجي وقالت لنفسها: "يا رب ما ينكسر بالطريق" ثم حزمته بقطعة قماش وناولته لزوجها. "**أبو سامر**، خذ هالمكدوس والتين المجفف، بعرفه ثقيل شوي بس بيعطينا طاقة وإذا ضلينا يومين برا ببسد عنا 1". هزّ رأسه موافقاً ووضع المربطبان بعناية في أسفل الحقيبة.

في غرفة الجلوس، كان **جد سامر** يحاول النهوض مستنذاً إلى عكازه فيما **الجدة أم أحمد** تبحث عن علبة الدواء الخاصة بها. "وين علبة الدوا تاعنا الضغط يا بنتي؟" نادى الجدة باتجاه أم سامر. أسرع أم سامر إلى خزانة صغيرة وأخرجت كيساً بلاستيكياً فيه أدوية: "هاي هي يا حجة، رح أحطها بالشنطة ع جنب." وضعتها بالقرب من قمة الحقيبة لسهولة الوصول. ثم تذكرت شيئاً مهماً، واتجهت لأخذ مغلف يحتوي على بطاقات الهوية وجوازات السفر وكرت التأمين الصحي ومال نقدي. ناولت المغلف لزوجها قائلة: "حط هادا بقلب الحقيبة من فوق، ضروري ما ننساه".

أبو سامر استمر في حزم الأغراض بسرعة ونظام. وضع **قوارير الماء المعقمة** (سعة 1 لتر لكل منها) في جوانب الحقيبة لتوازن الوزن. أدخل علبتي **سردين وتونة** في الوسط بجانب كيس التمر وبعض المكسرات. في الجيب الأمامي الصغير، أدخل **مصباحاً يدوياً** مع **بطاريات إضافية** و**مقارة إنذار**. وعلى جانب الحقيبة علّق **سكيناً متعددة**

الاستعمال بحاملها. لم ينس أيضًا **راديو صغير** يعمل بالبطارية كان قد جهزه سابقًا، وضعه هو أيضًا مع مجموعة بطاريات احتياطية في جيب جانبي. نظر إلى الحقيبة التي امتلأت تقريبًا وهمس: "يا رب تكون هالغراض كافية."

في تلك الأثناء كانت **المياه** قد بدأت تتسرب فعليًا من عتبة الباب. ارتفع منسوبها في الشارع سريعًا لدرجة أن **السيارة** المركونة أمام البيت غمرتها المياه حتى نصف عجلاتها. سمعوا طرقًا على الباب وصوت الجار **أبو محمد** يصرخ: "يا جماعة طلعتوا؟ الشارع صار نهر!". فتح سامر الباب ورأى أبا محمد يقف تحت المطر مرتديًا معطفًا بلاستيكيًا ويحمل أطفاله بيديه. نادى أبو سامر: "طلعنا هلاً، ثواني!".

حمل أبو سامر الحقيبة على ظهره، **ليان** تمسكت بدميتها بيد وييد أبيها باليد الأخرى، **سامر** حمل حقيبة مدرسية صغيرة وضع فيها قنينة ماء وحفاضات لأخيه الصغير وبعض الملابس الخفيفة، وأم سامر حملت الطفل الصغير وخرجت معهم. التفتت أم سامر وراءها بنظرة أخيرة إلى البيت الذي غمرته العتمة وقالت بصوت مرتجف: "المهم نرجع بالسلامة... البيت بيتعوض. " ربت أبو سامر على كتفها مطمئنًا رغم قلقه: "إن شاء الله يا أم سامر. أهم أشي معنا اللي منقدر نعيش فيه كام يوم."

أغلقوا الباب خلفهم واتجهوا عبر العمر الضيق نحو شارع أكبر حيث **جزار زراعي** تابع للدفاع المدني ينتظر لإجلاء الأهالي. كان كل منهم مبتلًا لكن دافعه الوحيد هو النجاة. في تلك اللحظات، أدرك الجميع قيمة ما فعلوه: حقيبة الطوارئ التي أعدها حملت ما يكفيهم للحفاظ على حياتهم ليومين أو ثلاثة بعيدًا عن المنزل. صعدت العائلة إلى الجرار مع جيرانهم، وانطلقت المركبة تشق المياه المتجمعة. **نظر سامر إلى أبيه** الذي احتضن الحقيبة بقوة، وسأله بصوت خافت: "بابا، إحنا جاهزين؟" فرد الأب وهو يجاهد لإظهار الثبات: "إن شاء الله يا بابا. عملنا اللي علينا والباقي على الله."

>--NOTE: القصة الافتتاحية أعلاه تقدم سياقًا إنسانيًا لفكرة الفصل. يمكن إرفاق رسم أو صورة تعبيرية لعائلة تحمل حقائب في ليلة ماطرة. <--

بعد هذه التجربة العصيبة، ظهر جليًا لماذا نحتاج **حقيبة طوارئ جاهزة للإخلاء السريع**. في الأقسام التالية من هذا الفصل، سنشرح فلسفة هذه الحقيبة وأهميتها، وكيفية اختيار محتوياتها وتكييفها لبيئتنا المحلية، بحيث تكون جاهزة للانطلاق خلال 15 دقيقة فقط عند أي طارئ.

فلسفة حقيبة الطوارئ وأهميتها للإخلاء السريع

حقيبة الطوارئ - والتي يُشار إليها أحيانًا باسم "حقيبة الهروب" أو "حقيبة الـ 72 ساعة" - هي **حقيبة أساسية معدة مسبقًا** تحوي أهم المستلزمات الضرورية التي تكفي الأسرة للبقاء على قيد الحياة عدة أيام عند حدوث أزمة تضطربهم لمغادرة منزلهم بسرعة. الفلسفة وراء تجهيز هذه الحقيبة بسيطة: **عندما تقع الكارثة، يكون الوقت أثمن الموارد** - كل دقيقة تأخير في البحث عن الأشياء وجمعها هي دقيقة قد تكون الفاصل بين السلامة والخطر. لذلك، **الاستعداد المسبق** عبر هذه الحقيبة يضمن أنك لن تضطر للارتجال تحت الضغط، بل ستكون قادرًا على التحرك فورًا نحو مكان أكثر أمانًا.

إن أهمية الحقيبة للإخلاء السريع تتضح من خلال تجارب الأزمات حول العالم. فعلى سبيل المثال، توصي منظمات مثل **الصليب الأحمر الأمريكي** بتجهيز مجموعة إمدادات تكفي 3 أيام على الأقل لكل فرد من أفراد الأسرة. وقد حثت حكومات بعض الدول مؤخرًا مواطنيها على إعداد حقائب طوارئ ضمن منازلهم تحسبًا لأي طارئ (مثل دعوة الحكومة الهولندية عام 2025) إيمانًا بأن **المجتمع المستعد أكثر قدرة على الصمود في الأزمات**². كما أن المجتمعات المحلية في بلدنا التي عانت من ظروف غير مستقرة - سواء كانت كوارث طبيعية كالفيضانات والزلازل، أو ظروفًا بشرية كالتهجير والتعصيد العسكري - أدركت قيمة أن تكون مستعدًا. فحين يدق ناقوس الخطر، **لا مجال للتفكير بما يجب عمله**: الحقيبة المجهزة سلفًا تجيب عن هذا السؤال مسبقًا وتسمح لك بإنقاذ حياتك وحياة أحبائك دون تأخير.

من الناحية النفسية، توفر حقيبة الطوارئ أيضًا **راحة بال واستشعارًا بالسيطرة** . مجرد معرفتك أن لديك خطة وموارد أساسية جاهزة يمنحك ثقة وقدرة أعلى على التصرف بهدوء عند الطوارئ. هي بمثابة بوليصة تأمين شخصية: لا تتمنى أبدًا استخدامها فعليًا، ولكن إن حصلت الكارثة فأنت مستعد. وكما يقول المثل الشعبي: "الحيلة والحذر ولا الندم".

باختصار، فلسفة حقيبة الطوارئ قائمة على **مبدأ الاستباقية** : أن تكون سبّاقًا في التحضير بدل أن تكون رد فعل متأخر. وهذا المبدأ ينقذ الأرواح لأنه يختزل زمن الاستجابة للإخلاء إلى دقائق معدودة بدل ساعات. في الأقسام التالية سننتقل من لماذا إلى كيف : كيف نختار محتويات هذه الحقيبة بعناية لتحقيق أقصى منفعة ممكنة مقابل أقل وزن ممكن، وكيف نكيّفها لخصوصية بيئتنا المحلية في فلسطين ومناطق شبيهة.

اختيار محتويات الحقيبة وتحقيق توازن الوزن والقيمة

تحديد ما يجب وضعه في حقيبة الطوارئ هو عملية موازنة دقيقة بين **الوزن والقيمة** (أو الأهمية) لكل غرض. الفكرة هي **تعظيم الفائدة وتقليل العبء** بحيث تستطيع حمل الحقيبة والتحرك بها بسرعة ومرونة دون إنهاك. فيما يلي دليل لاختيار وتجميع المحتويات بشكل متوازن:

- **الأولوية للضروريات الحيوية:** تشمل الماء والطعام والمأوى والإسعافات الأولية. اسأل نفسك عند كل غرض: هل يساهم هذا الغرض مباشرة في بقائي حيًا وبصحة خلال الأيام الثلاثة الأولى للأزمة؟ إذا كانت الإجابة نعم، فإن له أولوية عالية. أمثلة: الماء النقي، الغذاء عالي السعرات، أدوية ضرورية، وسيلة إضاءة.
- **حساب وزن كل عنصر:** حتى العناصر المفيدة قد تصبح عبئًا إذا كان وزنها كبيرًا مقارنة بفائدتها. لذا، يُنصح بإجراء **تقييم وزن لكل غرض** ووضع حد أقصى لإجمالي وزن الحقيبة. بشكل عام، **يجب ألا يتجاوز وزن الحقيبة 10-15% من وزن حاملها**. فمثلاً إذا كان وزنك 70 كجم، يستحسن أن لا تزيد حقيبتك عن 7-10 كجم. هذا يبدو قليلاً لكنه كافٍ لو أحسنت اختيار المحتويات. تذكر أن الحقيبة للطوارئ وليست لكل الممتلكات.
- **قيمة مقابل وزن (Value-to-Weight):** فكّر في القيمة العملية لكل عنصر مقارنة بوزنه أو حجمه. على سبيل المثال، **علبة مياه** وزنها 1 كجم لكن قيمتها عالية جدًا (لا حياة بدون ماء)، لذا تستحق الحمل. في المقابل **قاموس ضخّم أو كتاب ثقيل** وزنه 1 كجم لكن قيمته للبقاء منخفضة، فلا مكان له. كذلك الأمر بالنسبة للمواد الغذائية: **لوح شوكولاتة** صغير قد يزن 100 غرام ويمنحك 500~ سعرة حرارية وطاقة ومغذويات، بينما **خيار طازج** يزن 100 غرام لكنه يعطي 10 سعرات فقط؛ إذن لوح الشوكولاتة أعلى قيمة مقابل الوزن. هذا التفكير يساعد في اختيار النوعيات: **الأطعمة المجففة والمضغوطة** تكسب على الأطعمة الطازجة الثقيلة ذات المحتوى المائي العالي.
- **تجنب التكرار غير الضروري:** بعض الأغراض قد تؤدي نفس الغرض، فليس هناك داعٍ لأخذ أدوات متعددة متشابهة. على سبيل المثال، **سكين الجيش السويسري متعددة الاستعمالات** قد تغنيك عن حمل عدد من الأدوات الفردية (مفك، فتاحة علب، مقص صغير). لذلك، الأولوية للأدوات **متعددة الوظائف** بدل أدوات ذات وظيفة واحدة إن أمكن.
- **تحقيق التوازن بين الفئات:** تأكد أن الحقيبة تغطي **جميع فئات الاحتياجات الأساسية** دون إفراط في فئة على حساب أخرى. مثلاً، لا تملأ حقيبتك بالطعام فقط وتغفل وسائل الإضاءة والتدفئة، أو العكس. سنستعرض بعد قليل قائمة شاملة مصنفة للفئات الرئيسية (الماء، الطعام، الإسعاف، الطاقة، الأدوات، الملابس، إلخ) لضمان التوازن.
- **مراعاة قدرات الفرد والأسرة:** المحتوى المثالي لشخص رياضي قوي قد لا يناسب شخصًا مسنًا أو طفلًا. عليك **تكييف الوزن والإجمالي** بحيث يستطيع أضعف فرد مكلف بحمل الحقيبة (أو جزء منها) أن يفعل ذلك. يمكن توزيع الحمل على أكثر من حقيبة إن توفّر أكثر من شخص بالغ أو قادر في الأسرة (تفاصيل لاحقًا). تذكر: **الحقيبة المثالية هي التي تستطيع أنت حملها لمسافة طويلة إذا اضطررتك الظروف**.
- **اعتبارات محلية:** هنا يأتي دور البيئة والقيود المحلية في فلسطين وما شابهها. على سبيل المثال، نقاط التفتيش والحواجز قد تفرض عليك تفتيش الحقيبة وربما الاضطرار للتخلي عن بعض الأشياء. لذلك، **تجنّب وضع أي شيء قد يبدو مريبًا** أو يثير الشكوك لدى التفتيش الأمني. احمل نسخة عن هويتك وأوراقك فوق الحقيبة لتبرزها بسرعة عند الحاجة دون إفراغ المحتويات. أيضًا **المناخ المحلي** يلعب دورًا: إن كنت في منطقة حارة، قد

تحتاج ماءً أكثر وواقى شمس، وإن كنت في منطقة باردة شتاءً فالأولوية لملابس إضافية دافئة. في فلسطين، الشتاء قد يجلب فيضانات وبرد قارس في بعض الليالي، بينما الصيف حار وجاف؛ لذا يجب أن تلائم محتويات الحقيبة الموسم الحالي مع إمكانية التعديل الموسمي.

- **الانطلاق خلال 15 دقيقة:** الهدف النهائي هو حقيبة جاهزة تمامًا بحيث يمكنك حملها والمغادرة خلال 15 دقيقة أو أقل من لحظة اتخاذ القرار. هذا يعني: **لا تضع في الحقيبة أشياء تستخدمها يوميًا ثم تعيدها** (كي لا تنساها وقت الطوارئ)، باستثناء ما ستحمله في اللحظة الأخيرة (مثل هاتفك ومحفظتك). الحقيبة ومحتوياتها ينبغي أن تكون ثابتة بقدر الإمكان، مع عمل **صيانة دورية** (تبديل المستهلكات عند انتهاء صلاحيتها) بدل تفريغها لاستعمالات عادية. هكذا، عندما يحين الوقت، لن تحتاج إلا لحمل الحقيبة (وربما إضافة بضعة أشياء أخيرة كالهاتف) والخروج فورًا.

مصفوفة تقييم الأولويات: القيمة مقابل الوزن

للمساعدة في **تقييم أولويات العناصر** يمكن استخدام مصفوفة بسيطة تقارن القيمة (الأهمية) مقابل الوزن لكل غرض. الفكرة أن تعطي كل عنصر **تصنيفًا** من حيث مدى ضرورته للبقاء (عالي، متوسط، منخفض) وتصنيفًا من حيث عبء وزنه (ثقل، متوسط، خفيف). ثم يقع العنصر في واحدة من الخانات الأربع التالية:

- **قيمة عالية / وزن خفيف:** هذه العناصر **أولوية قصوى**. يجب أخذها دون تردد لأنها مهمة جدًا ولا تثقل الحقيبة (مثال: الأدوية الضرورية، نسخ الوثائق، صفارة).
- **قيمة عالية / وزن ثقيل:** هذه عناصر مهمة لكن وزنها كبير. حاول أخذ الضروري منها فقط وقلل الكمية/الحجم ما أمكن أو وزع وزنها على أكثر من شخص. (مثال: الماء ضروري جدًا لكنه ثقيل، لذا خذ كمية معقولة ووسيلة لتنقية المزيد عند الحاجة).
- **قيمة منخفضة / وزن خفيف:** عناصر غير أساسية لكن وزنها خفيف جدًا، يمكن أخذ بعضها لو بقي حيز وكانت تضيف فائدة ثانوية أو معنوية (مثال: لعبة صغيرة للطفل لرفع معنوياته، كتاب صغير).
- **قيمة منخفضة / وزن ثقيل:** هذه **لا مكان لها في الحقيبة**. ابتعد عنها لأنها ستثقلك دون فائدة حقيقية (مثال: أواني طبخ كبيرة، أجهزة إلكترونية ترفيهية، كميات زائدة عن الحد من الكماليات).

يمكنك إعداد جدول بسيط لترتيب أغراضك وفق هذا التقييم. **مثال على مصفوفة تقييم** لبعض الأغراض الشائعة:

الغرض	القيمة/الأهمية	الوزن (كجم)	التقييم
ماء (1 لتر)	عالي جدًا	1	ضروري رغم وزنه
علبة سردين 125 غ	عالي	0.125	ممتاز (غذاء + موقد)
بطارية شحن متنقلة	عالي	0.3	ضروري لجهاز الاتصال
حاسوب محمول	منخفض	2	استبعد - ثقيل وغير ضروري
لعبة صغيرة للطفل	متوسط	0.2	يمكن تضمينها إذا أمكن

والآن، **القالب الفارغ** لتقييم أغراضك الشخصية:

الغرض	الوزن	القيمة	ملاحظات
...
...
...

⚠ **تنبيه:** تذكر أن هذه المصفوفة أداة مساعدة لاتخاذ القرار. قد تكون هناك أشياء قيمتها عالية ووزنها ثقيل لكن لا غنى عنها (مثل الماء). الهدف هو تقليل ما يمكن الاستغناء عنه قدر الإمكان وإعطاء الأولوية لما لا يُستغنى عنه.

بعد فهم كيفية الموازنة واتخاذ القرار، سننتقل الآن إلى **القائمة الشاملة المصنفة لمحتويات الحقيبة**، مع إعطاء أمثلة محلية لكل فئة، وذكر الوزن التقديري والعمر الافتراضي (مدة الصلاحية) لكل عنصر حيثما أمكن.

محتويات حقيبة الطوارئ الأساسية (مُصنفة)

فيما يلي **قائمة شاملة مُنظمة حسب الفئات** الرئيسية التي يجب أن تحتويها حقيبة الطوارئ، مع أمثلة على كل فئة. بعد كل فئة، يوجد جدول يبين بعض العناصر النموذجية مع الوزن التقديري والعمر الافتراضي (مدة الصلاحية أو صلاحية الاستخدام) لكل منها للمساعدة في التخطيط.

1. الماء المعقم ومستلزمات الترطيب

الماء هو أهم محتوى على الإطلاق، إذ **لا حياة بدون ماء**. التوصيات العالمية (مثل FEMA والصليب الأحمر) تشير إلى تخزين 1 جالون (3.7 لتر) من الماء للشخص في اليوم على الأقل. ولكن حمل هذه الكمية (أكثر من 11 لتر للشخص لـ 3 أيام) صعب جدًا في حقيبة محمولة. لذلك، في حقيبة الإخلاء نهدف إلى **تأمين كمية كافية لليوم الأول مع أدوات للحصول على ماء إضافي** فيما بعد. يكفي عادة 1-3 لترات للشخص كحمل أولي حسب قدرة التحمل، بالإضافة إلى وسائل لتعقيم مصادر المياه الخارجية عند توفرها.

محتويات فئة الماء المقترحة:

- **قناني ماء معقمة** (صغيرة أو متوسطة الحجم): يفضل قوارير بلاستيكية خفيفة (0.5-1.5 لتر للقاورة). احسب حوالي 1 لتر لكل فرد على الأقل. الماء المعبأ تجاريًا عادة صالح لمدة 6-12 شهرًا في الجو العادي قبل أن تبدأ جودته بالتراجع، لذا دور المخزون دوريًا.
- **أقراص تنقية الماء أو قطرات الكلور**: لا تستهين بوزنها الخفيف (عدة غرامات) وقيمتها العالية. هذه الأقراص تستطيع تعقيم مصادر ماء غير مأمونة (أنهار، برك) بجعلها صالحة للشرب. صلاحيتها قد تصل 5 سنوات أو أكثر وهي مغلفة.
- **أنبوب أو مصفاة تنقية محمولة** (مثل مصفاة LifeStraw أو فلاتر محلية): وزنها خفيف (~200 غرام) وتتيح لك شرب الماء من مصادر طبيعية مباشرة بتنقيتها فوريًا. ممتازة في حال نقص الماء المعبأ.
- **أوعية مرنة لحمل الماء** (مثل قَرَب الماء القابلة للطي أو أكياس بلاستيكية متينة): لا تشغل حيزًا فارغًا عند عدم استخدامها، لكنها مفيدة لنقل الماء أو تخزينه عند الحاجة (مثلًا عند تعبئة مياه إضافية قبل التحرك). الوزن بضعة عشرات من الغرامات فقط.

تذكر: لتقليل حمل الماء دون التضحية بالسلامة، **استخدم استراتيجية "اشرب وارتحل"**: أي اشرب ماءً كافيًا قبل بدء الرحيل (رؤ عطشك)، واحمل كمية معقولة للطريق، وعندما تجد مصدرًا آمنًا أعد التعبئة وعقم الماء. أيضًا، تجنب الأطعمة المالحة جدًا في وجباتك خلال الطريق لأنها تزيد عطشك.

فيما يلي جدول يوضح بعض عناصر الماء وملحقاته مع الوزن والتخزين:

العنصر	الوزن التقريبي	العمر الافتراضي (الصلاحية)
قاورة ماء معبأ 1 لتر	1 كجم تقريبًا	6-12 شهر (يفضل تدويرها سنويًا)
حبة تعقيم ماء (لكل 1 لتر)	> 0.01 كجم	~5 سنوات (في العبوة المغلقة)

العنصر	الوزن التقريبي	العمر الافتراضي (الصلاحية)
زجاجة محلول كلور لتعقيم	0.5 كجم (500 مل)	6 أشهر بعد الفتح (غير معطر)
مصفاة ماء محمولة	0.2 كجم	حتى 1000 لتر تصفية (حسب المنتج)
كيس حمل ماء قابل للطي	0.05 كجم	غير محدد (دائم حتى يتلف)

<--NOTE: يمكن إضافة صورة أو رسم تخطيطي لضرورة ماء مع أقراص التنقية لإيصال الفكرة بصريًا. -->

2. الطعام المحفوظ عالي السعرات

في حالات الإخلاء، نحتاج طعامًا عالي الطاقة و لا يتلف بسرعة و لا يحتاج إلى تحضير مطوّل (يفضل دون طبخ أو بتحضير بسيط). الهدف هو توفير حوالي 2000-2500 سعرة حرارية للشخص في اليوم من مصادر مضغوطة وخفيفة الوزن. في فلسطين والمناطق المجاورة، بالإضافة للأطعمة التجارية المعلبة أو المجففة، يمكن استغلال بعض الأطعمة المحلية المحفوظة التقليدية التي تمتاز بمدة صلاحية طويلة وقيمة غذائية عالية.

محتويات فئة الطعام المقترحة:

- **المعلبات التجارية:** مثل التونة، السردين، الفول، الحمص، الخضار المعلبة، اللحم المعلب (spam أو Luncheon). تمتاز بأنها جاهزة للأكل، غنية بالسعرات والبروتين، ومغلقة بإحكام. مدة صلاحيتها عادة 2-5 سنوات حسب النوع. يمكن تناولها باردة أو تسخينها إن أمكن. علبة سردين 125غ مثلاً تحتوي ~300 سعرة ووزنها الإجمالي ~0.15 كجم مع العلبة. **Tip:** علب السردين المحفوظة بالزيت لها فائدة إضافية حيث يمكن استخدام العلبة بعد الأكل كموقد صغير أو شمعة عن طريق إشعال الزيت المتبقي والفيتل.
- **الأغذية المجففة:** مثل الفواكه المجففة (تين مجفف، تمر، زبيب)، المكسرات، شرائح اللحم المقدد المجفف (إن توفر)، والبقوليات المجففة المطبوخة مسبقاً (كالقول المجفف بعد السلق). هذه الأغذية خفيفة الوزن لذهاب غالبية الماء منها، وعالية الطاقة. على سبيل المثال، التين المجفف يحتوي حوالي 250 سعرة/100غ. يمكن خلط المكسرات مع الفواكه المجففة فيما يعرف بـ"trail mix" لوجبة خفيفة كثيفة الطاقة. تدوم الفواكه المجففة 6-12 شهر في ظروف جيدة، والمكسرات قد تتزنخ بعد ~6 أشهر إذا لم تحفظ جيداً. احفظها في أكياس محكمة أو علب.
- **الخبز الجاف والمقرمشات:** الخبز الناشف (المجفف) أو المقرمشات المعبأة (crackers) أو بسكويت الطاقة. تعطي نشويات مهمة وسعرات، ووزنها معقول. مثال: 100غ من بسكويت القمح يعطي ~400 سعرة. تدوم 6 أشهر أو أكثر وهي مغلفة.
- **ألواح الطاقة والحلوى:** ألواح الشوكولاتة، حلويات الطحينة (حلاوة)، أصابع الطاقة المدعمة بالبروتين، أقراص الجلوكوز. تمتاز بأنها صغيرة الحجم وعالية السعرات (قد يصل اللوح ~250-300 سعرة). مفيدة كوجبات خفيفة سريعة أثناء التحرك.
- **أطعمة محلية محفوظة منزلياً:** هنا نبرز ميزة الثقافة الغذائية المحلية. **المكدوس** (الباذنجان الصغير المحشو بالجوز والمحفوظ بزيت الزيتون) مثلاً يعتبر قنبلة سعرات ومغذيات في حجم صغير. باذنجانة مكدوس واحدة (~50غ) قد تحوي 100 سعرة ومحتوى جيد من الدهون والبروتين (من الجوز والزيت). المكدوس المصنّع جيداً يمكن أن يبقى صالحاً لسنة كاملة إذا حفظ مغموراً بالزيت وفي مرطبان محكم ¹. كذلك **الزيتون المكبوس** يدوم طويلاً ويعطي أملاًدًا càn لتعويض فقدان الأملاح. **الدبس والقطيعيات** (مثل رب البندورة المركز المجفف أو قمر الدين - لوح المشمش المجفف) أيضاً مصادر سكر وطاقة تدوم طويلاً. يمكن أخذ قطع صغيرة منها.
- **مساحيق سريعة التحضير:** مثل الشوربات المجففة بالأظرف، أو الشوفان الفوري، أو الحليب المجفف. هذه تحتاج ماء ساخن لإعدادها، فإن كنت تحمل وسيلة تسخين وماء إضافي يمكن أن تكون مفيدة. وزنها خفيف وعمرها يمتد أشهر إلى سنوات حسب التعبئة.

⚠ **تنبيه تغذوي:** أثناء الطوارئ يفضل تناول **وجبات صغيرة متكررة** بدل وجبة كبيرة ثقيلة. هذا يساعد جسدك على الحفاظ على الطاقة بدون إنهاك الجهاز الهضمي. أيضًا احرص على تنويع ما تأكله بقدر الإمكان (قليل من البروتين، بعض الكربوهيدرات، بعض الدهون) لتحصل على طاقة متوازنة ومعادن ولا تصب بالإعياء. في الظروف الباردة، زيادة الدهون (مثل زيت الزيتون أو المكسرات) يعطي طاقة ودفع أكبر؛ وفي الظروف الحارة ركز على الماء والأملاح وتجنب الإفراط بالسكريات الجافة التي تزيد العطش.

جدول أمثلة للأطعمة مع الوزن والصلاحية:

العنصر الغذائي	الوزن (الحصة)	الصلاحية التقريبية
علبة تونة معلبة 150غ	0.2 كجم إجمالي	3 سنوات (على الرف)
مغلف تمر 200غ	0.2 كجم	12 شهر (جاف ومغلف)
مرطبان مكدوس 500غ	0.8 كجم (بالمربطان)	12 شهر (مغمور بالزيت) ¹
5 قطع تين مجفف (~100غ)	0.1 كجم	9-12 شهر (محفوظ بإحكام)
لوح طاقة بالشوكولاتة	0.05 كجم	6-12 شهر (مغلف)
بسكويت/كعك ناشف 100غ	0.1 كجم	6 أشهر (مغلف)

<-- NOTE: صورة محتويات غذائية محفوظة (مثل مكدوس وتين مجفف ومعلبات) ستكون مفيدة لو توفرت مجانًا. >--

3. أدوات الإسعاف الأولي (أساسية ومتقدمة)

الإسعافات الأولية قد تكون حربيًا الفاصل بين الحياة والموت في كثير من المواقف الطارئة. لا بد أن تحتوي الحقيبة على **عدة إسعاف أولي أساسية** للعناية بالجروح والإصابات الطفيفة، بالإضافة إلى **أدوية شخصية** لأفراد الأسرة، وبعض الإضافات المتقدمة إذا توفرت المعرفة لاستخدامها.

محتويات الإسعاف الأولي الأساسية (يكفي لعائلة صغيرة):

- **ضمادات معقمة بأحجام مختلفة:** لضم الجروح (عدد من الشاش المعقم 3×3 إنش و 4×4 إنش، وقماش لاصق طبي بعرض 1 إنش).
- **لصقات جروح (بلاستر) بأحجام متعددة:** على الأقل 20-30 لصقة صغيرة للحروق والخدوش.
- **محلول مطهر للجروح:** مثل السائل المعقم (بيتادين أو مطهر كحولي) أو مناديل معقمة بالكحول.
- **مرهم مضاد حيوي وكريم حروق:** بضعة أنابيب صغيرة لعلاج الجروح ومنع الالتهاب.
- **مسكنات الألم وخافضات الحرارة:** مثل الباراسيتامول والإيبوبروفين (بضعة شرائط). وأيضًا حبوب مضادة للحساسية إن وُجد تحسس لدى أحد.
- **مقص طبي صغير وملاقط:** لقص الشاش أو نزع الأشواك/الزجاج من الجروح.
- **قفازات طبية لاتكس/نتريل (عدة أزواج):** لاستخدامها عند إسعاف مصاب أو التعامل مع دم وسوائل.
- **كمادات باردة فورية:** واحد أو اثنان (النوع الذي يُفَعَّل بالضغط) مفيد للرضوض ولدغات الحشرات.
- **بطانية طوارئ عازلة (حرارية):** غالبًا تكون ضمن العدة الطبية، تستخدم لمنع انخفاض حرارة الجسم في حالات الصدمة.
- **قناع واقٍ للتنفس الاصطناعي (إنعاش قلبي رئوي):** حاجز بلاستيكي لاستخدامه إذا اضطرت لإجراء تنفس اصطناعي لشخص (يحميك من انتقال العدوى).
- **دليل إسعافات أولية مختصر:** كتيب صغير يذكرك بالخطوات الأساسية (عند التوتر قد تنسى ما تعلمته، وجود مرجع سريع مفيد).

الأدوية الشخصية: أي دواء موصوف لمرض مزمن لأحد أفراد الأسرة (مثل أدوية الضغط، السكري، الربو، القلب...). ينبغي تجهيز حصة تكفي 7 أيام على الأقل من كل دواء ضروري. تأكد من تدوين أسماء الأدوية والجرعات ونسخة عن الوصفة الطبية ضمن الحقيبة أيضًا. كذلك النظارات الطبية الاحتياطية، أجهزة السمع مع بطارياتها، أو أي أجهزة طبية مساعدة شخصية يجب أن تكون قريبة من الحقيبة لأخذها بسرعة (مثل جهاز قياس السكر).

محتويات متقدمة لمن يعرف استخدامها وقد يحتاجها):

- **رباط ضاغط مرن و/أو حزام (تورنيكيت) لوقف النزيف:** لوقف نزيف شديد في الأطراف عند الإصابات الكبيرة. مفيد جدًا لكن يجب معرفة طريقة استخدامه الصحيحة لتجنب مضاعفات.
- **محلول ملحي معقم وحقن بلاستيكية:** لغسل الجروح والعينين في حال دخول أتربة أو مواد كيميائية.
- **إبرة وخيط جراحي (عدة قطب):** فقط إذا كان أحد أفراد الأسرة متمرسًا طبيًا (طبيب أو ممرض) ويمكنه التعامل مع جرح يحتاج خياطة.
- **أمبولات أدريالين (حقن إيبيبين):** لحالات الحساسية المفرطة (إن كان ضمن الأسرة من يعاني حساسية شديدة معروف).
- **قناع واق من الغبار والكيمائيات (كمامة N95):** البعض يضعها في قسم الإسعاف أو قسم أدوات السلامة، لكنها مهمة لحماية الجهاز التنفسي خصوصًا وقت الأوبئة أو الغبار (وزنها خفيف لذا احمل عدة أقنعة N95 احتياطيًا).

تذكر: أن تقوم بتخصيص حقيبة الإسعاف حسب احتياجات عائلتك. فمثلاً إن كان لديك طفل رضيع، أضف كريم حفاظات ومقياس حرارة للأطفال وتحاميل خافض حرارة مناسبة للعمر. إن كان أحد أفراد الأسرة مدخنًا شرجيًا قد ترغب بوضع علبة بدائل النيكوتين لتجنب انزعاج الانسحاب أثناء الأزمة. التفقد والصيانة الدورية مهمان جدًا في عدة الإسعاف: راقب تواريخ انتهاء الأدوية والمحاليل واستبدلها قبل انقضاءها.

جدول أمثلة للأدوات الطبية مع الوزن والصلاحية:

المادة الطبية	الوزن	الصلاحية (تقريبية)
علبة إسعاف أولي صغيرة جاهزة	0.5 كجم	--- (مواد مختلفة)
ضمادات معقمة (10 قطع)	0.1 كجم	5 سنوات (إن مغلفة)
مرهم مضاد حيوي (أنبوب 15غم)	0.02 كجم	2-3 سنوات
مسكن آلام (20 قرص)	0.01 كجم	2-3 سنوات (حسب نوعه)
بطانية طوارئ (حرارية)	0.06 كجم	--- (دائمة)
قناع N95 (عدد 5)	0.05 كجم	3 سنوات (طالما محفوظ جاف)

4. مصادر الطاقة الاحتياطية والإضاءة

في حالة الإخلاء، قد **تنقطع الكهرباء** لساعات أو أيام. من الضروري تأمين وسائل إنارة واتصال مستقلة عن الشبكة الكهربائية، وكذلك حفظ طاقة كافية لتشغيل الأجهزة الحيوية (كالهواتف أو أجهزة ملاحية GPS). هنا تدرج **المصابيح، والبطاريات، والشواحن المتنقلة** وما شابه.

محتويات فئة الطاقة والإضاءة المقترحة:

- **مصباح يدوي (كشاف):** يفضل نوع LED صغير بإنارة قوية ومقاوم للماء. هذا أساسي للتحرك ليلاً وفي الأبنية المظلمة. خذ مصباحًا واحدًا على الأقل لكل حقيبة، وإن أمكن مصباح رأسي (يرتدى على الجبهة) لتحرير يديك أثناء المشي.
 - **بطاريات إضافية:** احمل كمية من البطاريات الملائمة للمصباح (مثلًا 4 بطاريات AA إضافية لو كان مصباحك يعمل بها). تأكد من تخزينها في علبة بلاستيك أو كيس منفصل لتجنب التفريغ العرضي. يمكن اختيار بطاريات الليثيوم لأنها تدوم أكثر من القلوية في التخزين.
 - **مصادر إضاءة بديلة:** مثل **عصي التوهج الكيميائية** (Glow sticks) - خفيفة وتعطي إنارة لعدة ساعات دون بطارية. أو **شمعة شممع مع علبة ثقاب مضادة للماء** (يفضل ولاعة صغيرة أيضًا). لكن الشمع والنار آخر خيار داخل خيمة أو غرفة بسبب خطر الحريق.
 - **بطارية شحن متنقلة (Power Bank):** لشحن الأجهزة الإلكترونية (الهواتف خصوصًا). اختر سعة كبيرة (10000 mAh فأكثر) لتتمكن من شحن هاتف ذكي 2-3 مرات. يزن حوالي 0.3 كجم. تذكر شحنه دوريًا كل بضعة أشهر للمحافظة على جاهزيته.
 - **شاحن شمسي محمول:** لو كان متوفرًا، يعتبر إضافة ممتازة. لوح شمسي قابل للطّي بقدرة 5-10 واط يمكن أن يعيد شحن هاتف أو بطارية متنقلة خلال النهار. وزنه قد يكون 0.5- كجم. يفيد جدًا في حالات انقطاع الكهرباء المطول، خاصة في مناخ مشمس كما في فلسطين معظم السنة.
 - **راديو يدوي أو يعمل بالبطارية:** للبقاء على اطلاع بالأخبار وتوجيهات السلطات. الراديو الصغير (راديو الجيب) مع بطاريات أو الراديو ذو **الكرنك اليدوي** (يُشحن ذاتيًا عبر تدوير ذراع) مثالي، لأنه لا يعتمد على أي شبكة. سمعنا في القصة كيف كان وجود الراديو مهمًا لمعرفة تعليمات الإخلاء. تأكد أن الراديو يغطي الترددات المحلية (FM/AM) وبحالة عمل.
 - **شاحن سيارة 12 فولت:** إذا كان احتمال استخدام مركبة أثناء النزوح قائمًا، وجود شاحن يركب في ولاعة السيارة لشحن الهاتف مباشرة من بطارية السيارة مفيد (صغير الحجم جدًا).
 - **وسائل إشعال نار:** قد تُصنف مع الأدوات، لكن نذكرها هنا أيضًا كوسيلة "طاقة حرارية". ولاعة غاز صغيرة وعلبة كبريت مقاوم للماء لا تأخذ حيزًا. النار تفيد للدفع والطبخ والإضاءة أيضًا في الحالات الحرجة.
- ⚠ **تنبيه أمني:** عند استخدام الإنارة ليلاً في بيئة غير آمنة، كن حذرًا في توجيه الضوء. في بعض حالات الأزمات (مثل وجود عمليات عسكرية) قد لا ترغب بكشف موقعك بسهولة. استخدم غطاء على المصباح لتخفيف وهجه إذا تطلب الأمر وابقِ الإنارة موجهة للأرض عند المشي لتجنب لفت الانتباه.

جدول أمثلة لمصادر الطاقة والإضاءة:

الأداة	الوزن	الملاحظات (الصلاحية)
مصباح LED صغير	0.1 كجم	عمر البطارية ~20 ساعة تشغيل
4 بطاريات AA ليثيوم	0.05 كجم	تخزين حتى 10 سنوات (غير مستخدمة)
عصا توهج كيميائية "6"	0.03 كجم	إنارة ~8 ساعات (صالح لسنوات متعددة)
بطارية متنقلة 10000 مللي أمبير	0.25 كجم	500 دورة شحن (قدرة تقل بمرور السنين)
شاحن شمسي قابل للطّي	0.5 كجم	عمر >5 سنوات (حسب الاستخدام)
راديو جيب + بطاريتين AAA	0.2 كجم	تعمل ~24 ساعة متواصلة على البطاريات

5. أدوات السلامة والبقاء (متنوعة)

تشمل هذه الفئة مختلف الأدوات اليدوية وأدوات الحماية التي قد تحتاجها أثناء الهروب والتنقل وفي موقع اللجوء المؤقت. الأدوات الجيدة تزيد فرص النجاة وتسهّل الكثير من المهام (كإعداد مأوى بسيط، قص مواد، إصلاحات صغيرة، الحماية الشخصية).

محتويات فئة الأدوات والبقاء المقترحة:

- **سكين متعدّد الاستخدام/أداة متعددة (Multitool):** تأتي على شكل سكين الجيش السويسري أو كماشة متعددة الأدوات. تضم شفرات مختلفة، فتاحة علب، مفك براغي، مقص صغير، مبرد... هذه **أساسية جدًا** وتغني عن حمل أدوات منفصلة. حجمها جيبى (~100 غرام) من الفولاذ القوي.
 - **سكين ثابت نصل قوي** (اختياري): مفيد للمهام الثقيلة (قطع حبل سميك، شق طريق في نباتات، الدفاع عن النفس). لكن يجب مراعاة القيود المحلية - حمل سكين كبير قد يسبب مشكلة عند نقاط التفتيش. إن حملته، احرص أن يكون **مغلفًا وآمنًا** داخل الحقيبة. بديله قد يكون **منجل صغير أو بلطة صغيرة** إذا كنت في بيئة برية (أقل احتمال في فلسطين). تزن ~0.3-0.5 كجم.
 - **حبل متين (Paracord) بطول 10-20 متر:** الحبل المتعدد الأغراض يستخدم لبناء مأوى (ربط قماش مشمع بين أشجار مثلاً)، أو ربط الأشياء، أو حتى سحب شخص أو معدات، صنع مصيدة، إلخ. **الحبل المظلي (Parachute Cord)** خفيف جدًا (~0.1 كجم لكل 20م) وقوي (قدرة تحمل 250 كجم). كما يمكن شلّه للحصول على خيوط رفيعة لأغراض الصيد أو الخياطة. ينصح بلف الحبل بطريقة مرتبة ووضعه في كيس.
 - **مشمع خفيف (Tarp) أو بطانية كبيرة متعددة الاستخدام:** تعمل كغطاء للمطر، أو أرضية للجلوس، أو غطاء عازل. يفضّل مقاس حوالي 2×3 متر من قماش مضاد للماء. وزنها ~0.5 كجم. في الطقس الجيد يمكن أن تكون هي نفسها المأوى (خيمة بدائية).
 - **صافرة إنذار:** ذكرناها ضمن الأدوات الصغيرة لكن نؤكد عليها هنا. الصافرة عالية الصوت تسمع من مسافة أبعد بكثير من صوت الصراخ وقد تنقذ حياتك عند طلب المساعدة. اربطها في الحقيبة أو حول عنقك.
 - **قناع غبار/فلتر هواء بسيط:** كمادة قماشية أو قناع غبار للوقاية عند تحركك في جو مغبر أو دخاني (بعد انفجار أو انهيار مبنى قد يمتلئ الجو بالأتربة الضارة).
 - **قفازات عمل متينة:** لحماية يديك أثناء إزالة العوائق أو حمل الأشياء الحادة أو الساخنة. زوج قفازات جلدية أو صناعية سميكة وزن ~0.2 كجم.
 - **نظارات واقية شفافة:** تحمي العينين من الغبار أو الشرر. يمكن استخدام نظارات سباحة أو نظارات مخبرية بسيطة.
 - **غطاء عاكس للطوارئ:** قطعة قماش بوجه فضي عاكس يمكن استخدامها لإرسال إشارات إغاثة للشمس (يعكس الضوء فيراها فرق الإنقاذ جؤًا) أو لتحديد موقعك.
 - **عدة خياطة صغيرة:** إبرتان وخيط متين (ويمكن استخدام خيط من الحبل المظلي كما ذكرنا) مع بعض الأزرار. وزنها لا يُذكر، لكنها مفيدة لإصلاح الملابس أو الخيام أو حتى خياطة جرح طارئ إذا لم يتوفر غير ذلك.
 - **نقود نقدية:** قد لا تعتبر "أداة"، لكنها عنصر أمان اقتصادي. احتفظ ببعض المال المحلي (شيكلات) ومبالغ بالدولار نقدًا، لأن الصرافات قد لا تعمل. وزع المبلغ (مثلاً 500 شيكل + 100 دولار) على عدة جيوب أو مع أفراد مختلفين في حال ضاع بعضها.
 - **وسائل دفاع شخصية بسيطة:** كعبوة رذاذ فلفل إن توفرت (تحفظ بعناية بعيدًا عن العبث) للدفاع عن النفس ضد اعتداء أو حتى لطرد كلاب ضالة. أيضًا مصباح يدوي كبير يمكن استخدامه كهراوة عند الضرورة (لكن هذا قد يزيد الوزن، فقط إذا كنت في منطقة خطرة وتحتاجها).
- تذكّر:** وُظف أدواتك لأكثر من غرض قدر الإمكان. على سبيل المثال، يمكن استخدام هاتف ذكي مع كشاف الشاشة كضوء مؤقت إن نفدت البطاريات، ويمكن استخدام مرآة البودرة أو حتى قعر علبة السردين كعاكس لإشارات النجدة، ويمكن استخدام العلبة المعدنية الفارغة كوعاء للطبخ أو لغلي الماء فوق نار الإبداع في استخدام الموارد المتاحة مهارة بحد ذاتها.

جدول لبعض أدوات البقاء:

الأداة	الوزن	ملاحظات
أداة متعددة (multitool)	0.1 كجم	فولاذ - تحتوي 10 أدوات
سكين ثابت (نصل 10 سم)	0.3 كجم	مع غمد - احفظها جيدًا
حبل مظلي 15م	0.1 كجم	تحمل ~250 كجم
مشمع 3×2م مضاد ماء	0.5 كجم	متعدد الاستخدامات
صفارة بلاستيكية	0.02 كجم	مدى الصوت ~1 كم
قفازات عمل جلدية	0.2 كجم	حماية لليدين
رذاذ فلفل صغير	0.1 كجم	مدى ~3 متر

6. الملابس والملحقات الشخصية حسب الموسم

الملابس هي خط دفاع أساسي ضد تقلبات الطقس. يجب تخصيص جزء من الحقيبة لقطع ملابس ضرورية تناسب **موسم الإخلاء** ، مع مراعاة أخذ قطع خفيفة ومتعددة الاستخدام إذا أمكن. الهدف هو **المحافظة على حرارة الجسم وجفافه قدر الإمكان**، بالإضافة إلى توفير ملابس بديلة في حال ابتلت ملابسك أو اتسخت.

محتويات فئة الملابس المقترحة:

- **طبقة ملابس داخلية إضافية:** جوارب قطنية أو صوفية (2-3 أزواج)، ملابس داخلية (قطعتي تغيير لكل فرد)، وفانيلة داخلية. هذه القطع صغيرة الحجم لكن مهمة للحفاظ على النظافة والصحة.
- **ملابس خارجية متينة ومريحة:** طقم ملابس واحد إضافي على الأقل لكل شخص (بنطال وقميص أو ما شابه)، يفضل من خامات سريعة الجفاف (synthetic) بدل القطن الذي يستغرق وقتًا ليجف إن ابتل.
- **سترة أو معطف مناسب للموسم:**
- في الشتاء: معطف ثقيل أو جاكيت مبطن، أو بلوفر صوف. غطاء للرأس مثل قبعة صوفية أو شال لحماية الرأس والأذنين.
- في الصيف: قميص خفيف بأكمام طويلة (ضد الشمس)، قبعة واسعة الحواف للوقاية من الشمس.
- **ملابس مطرية:** معطف مطري خفيف (Raincoat/Poncho) يطوى بحجم صغير، أو عباءة بلاستيكية للاستعمال مرة واحدة. مهمة جدًا في موسم الأمطار لمنع البلل. البلل يمكن أن يؤدي لانخفاض حرارة خطر حتى في أجواء معتدلة.
- **حذاء متين ومريح:** في حالة الإخلاء ستسير كثيرًا ربما على أنقاض أو طرق موحلة، لذا يجب ارتداء حذاء رحلات أو رياضي قوي منذ البداية. قد لا يكون عمليًا وضع حذاء احتياطي في الحقيبة بسبب الوزن، لكن تأكد أن كل شخص يرتدي أفضل حذاء متوفر لديه عند الخروج. يمكن حمل **شيشب/صندل خفيف** (flip-flop) للاستخدام عند الراحة أو لحماية القدم أثناء عبور مياه.
- **بطانيات خفيفة أو أكياس نوم:** اعتمادًا على المساحة المتاحة. بطانية طوارئ حرارية ذكرناها وهي أساسية. إن كان أحد قادرًا على حمل حقيبة أكبر، كيس نوم خفيف مضغوط يفيد للنوم في العراء خاصة للأطفال. بديل آخر: **بطانية صوف خفيفة** حجم صغير نسبيًا مع حزام. يمكن أيضًا أن تستخدم كحشوة لتبطين الحقيبة حول الأغراض الصلبة.
- **منديل أو شال متعدد الاستخدامات:** مثل الكوفية الفلسطينية أو شال قطني كبير. يمكن استخدامه كغطاء رأس، كمصفاة مياه بدائية، كضفادة مثلية للإسعاف، لحماية الرقبة من الشمس، أو كمنشفة مؤقتة. وزنها خفيف (~0.1 كجم) وفوائدها كثيرة.

- **نظارات شمسية:** لحماية العينين في النهار، خاصة إذا اضطرت للمشى لساعات في العراء.
- **أكياس قمامة كبيرة (55 جالون):** ليست ملابس لكن يمكن استخدامها كواقيات: اصنع فتحة لرأسك ويديك وستحصل على معطف عازل للمطر والرياح بشكل طارئ. أيضًا يمكن استخدامها لتغطية الأمتعة أو كعازل أرضي قبل النوم.

تذكّر: قم بتحديث محتويات الملابس دوريًا حسب الموسم . ما تحتاجه في كانون الثاني يختلف عما تحتاجه في تموز. ضع خطة (مثلًا في بداية الصيف وبداية الشتاء) لتفقد حقيبتك: أضف أو استبدل الملابس بملائمة للفصل القادم، وتأكد أن مقاسات ملابس الأطفال لا تزال مناسبة (الأطفال يكبرون بسرعة!). وأبقى الملابس في الحقيبة نظيفة ومضغوطة في أكياس مانعة للماء.

جدول أمثلة للملابس والمفروشات:

العنصر	الوزن التقريبي	ملاحظات
زوج جوارب صوفية	0.05 كجم	الحفاظ على القدمين دافئتين وجافتين
معطف مطري خفيف	0.3 كجم	قابل للطي في كيس صغير
قبعة شتوية (طاقية صوف)	0.1 كجم	أساسية لتقليل فقدان الحرارة (الرأس)
بطانية طوارئ حرارية	0.06 كجم	تعكس 90% من حرارة الجسم
كوفية / شال قطني	0.1 كجم	استخدامات متعددة كما ذكرنا
كيس نوم مضغوط خفيف	1.0 كجم	يصنع فرقًا في النوم بالعراء

7. إضافات خاصة: للأطفال، المرضى، وذوي الهمم

كل عائلة لديها احتياجات خاصة تختلف عن غيرها. بعد تغطية الفئات الأساسية أعلاه، تأكد من إضافة محتويات إضافية لتلبية المتطلبات الخاصة بأفراد أسرتك الأكثر ضعفًا: مثل الرضع والأطفال الصغار، كبار السن أو المرضى، والأشخاص ذوي الإعاقة (ذوي الهمم).

احتياجات الرضع والأطفال:

- **غذاء الأطفال الرضع:** إذا كان لديك رضيع، احمل كمية من حليب البودرة تكفي 3 أيام (مع ماء معقم لتحضيره)، ورضاعات نظيفة. وإن كان يتناول طعامًا صلبًا، خذ بعض أغذية الأطفال الجاهزة (معلبات أو عبوات مهروس الفاكهة مثلًا).
- **حفاضات (حفاضات):** كمية تكفي على الأقل يومين أو ثلاثة (حسب العمر؛ مثلًا 6-8 حفاضات باليوم للرضيع). احزمها مضغوطة قدر الإمكان، مع علبة صغيرة من كريم الطفح الجلدي.
- **مناديل مبللة للأطفال:** للتنظيف السريع في غياب الماء. وخفيفة الوزن نسبيًا لو أخذت مجموعة صغيرة.
- **لهاية (مصاصة)** إضافية إن كان الطفل يستخدمها لتهدئته.
- **بطانية أو لعبة مفضلة:** لرفع معنويات الطفل ومنحه شعور الأمان وسط الفوضى. كما رأينا ليان أصرت على دميته في القصة - وهذا واقعي ومهم نفسيًا للطفل، فقط اختر لعبة خفيفة صغيرة الحجم.
- **أدوية الأطفال الأساسية:** خافض حرارة شراب، قطرات ماء ملح للأنف، ميزان حرارة رقمي صغير، ومحلول أملاح معالجة الجفاف (إذا مرض الطفل). هذه items مهمة لو حصل مرض مفاجئ.
- **مناسبة الحركة:** إذا كان الطفل صغيرًا جدًا يُحمل، من المفيد وجود حمالة أطفال قماشية (wrap أو carrier) معك لتثبيتها على صدرك وتترك يديك حرتين أثناء التنقل. أما لو كان يستطيع المشي، قد تحتاج حبل أو رباط معصم لتبقيه قريبًا منك في الزحام.

احتياجات كبار السن والمرضى:

- **أدوية الأمراض المزمنة:** كما ذكرنا سابقاً، احمل مخزون 7 أيام من كل دواء مع التعليمات. لكبار السن احرص أيضاً على أدوات تناول الدواء (مثلاً قطع تقسيم الحبوب، أو جهاز قياس سكر محمول وشرائطه إن كان مريض سكري).
- **معدات مساعدة على الحركة:** إن كان لديك مسن يعتمد على **عكاز أو مشاية**، يجب أخذها بالطبع. قد يصعب حملها مع أمتعة أخرى لكن الأولوية لسلامة الشخص. يمكن التفكير في **عكاز قابل للطي** ليسهل حمله.
- **نظارات طبية احتياطية/سماعات أذن:** غالباً كبار السن يستخدمون نظارات قراءة أو أجهزة سمع. ضع واحدة احتياطية في الحقيبة لأن فقدانها في الأزمة سيجعل تواصلهم أو رعايتهم أصعب. وكذلك بطاريات إضافية لجهاز السمع تكفي بضعة أيام.
- **وثائق طبية:** من الجيد وجود بطاقة تتضمن الحالة الطبية للمسّن (مثلاً مريض قلب، أو عنده تحسس دوائي) وأي تعليمات خاصة. احفظها مع وثائق الهوية.
- **حفاظات للبالغين** إن كان المسن يحتاجها (عدة قطع).
- **مكبر خطي للقراءة:** شريحة مكبرة صغيرة (كالتى بحجم بطاقة الائتمان) تساعد المسن على قراءة النصوص (مثل تعليمات أو خرائط) إن نسي نظارته.
- **طعام خاص:** بعض كبار السن أو المرضى يحتاجون حماية خاصة (قليلة الملح، مثلاً). حاول تضمين ما يناسبهم من طعام ضمن حصة الطعام (أو على الأقل تجنب ما يضرهم).

احتياجات ذوي الإعاقة:

- بالنسبة لذوي الإعاقات الحركية: إضافة لما سبق حول الكراسي أو العكازات، فكر في **كيفية إخراجهم فعلياً**. إن كان أحدهم على كرسي متحرك، هل تستطيع حمله وصعود سلالم مثلاً؟ قد تحتاج **حزاماً قوياً أو بطانية سمكية** لاستخدامها كحاملة لنقله بمساعدة آخرين. تأكد من توافر بطاريات إضافية للكرسي المتحرك الكهربائي أو بطارية شحن إن كان كهربائياً - ولو أمكن كرسي يدوي احتياطي للطوارئ.
- بالنسبة لذوي الإعاقة السمعية: بالإضافة للمعينات السمعية وبطارياتها، حُصِر بطاقات تواصل مكتوبة تشرح وضعهم (مثلاً: "أنا أصم - أحتاج مساعدة إلى ____"). قد تسهل هذه البطاقات التواصل مع فرق الإنقاذ أو عند الحواجز.
- بالنسبة لذوي الإعاقة البصرية: احرص على أن تكون وثائقهم مكتوبة بطريقة بريل أو مسجلة صوتياً في الهاتف إذا كان ذلك يساعدكم. تأكد من وجود **عصا بيضاء احتياطية** في حال فقدوا الأصلية.
- لذوي اضطرابات طيف التوحد أو الإعاقات الذهنية: البيئة الجديدة قد تسبب لهم انهياراً أو قلقاً شديداً. خذ معك **شيئاً مألوفاً يهدئهم** (لعبة معينة، سماعات عزل الضوضاء لتقليل المحفزات). وأيضاً أعد بطاقات تشرح حالتهم إذا احتجت مساعدة خارجية في تهدئتهم.

تذكر: تجهيز خطة طوارئ لأصحاب الاحتياجات الخاصة يتضمن أيضاً **إشراكهم في التدريب المسبق**. قم بتدريب الطفل أو المسن ضمن حدود استطاعته على ماذا يحدث في الإخلاء (بطريقة لطيفة وغير مخيفة). مثلاً علّم الطفل أن يجمع ألعابه في حقيبة صغيرة ويخرج، أو علّم الشخص الكفيف كيف يمسك بذراعك أثناء المشي السريع. هذه التدريبات تخفف الصدمة الحقيقية.

لا ننسى أيضاً **الحيوانات الأليفة** إن وجدت: قد يحتاج حيوانك إلى حقيبة طوارئ صغيرة خاصة به تشمل طعامه لعدة أيام وماء ورباط ومستلزمات النظافة. لكن الأولوية دائماً للبشر؛ إن كانت الموارد محدودة جداً فيجب اتخاذ القرار الصعب بشأن حمل مستلزمات الحيوانات أو إيجاد طريقة لإبقائها في مأوى آمن.

8. وثائق الهوية والمال والمعلومات المهمة

هذه الفئة ليست معدات مادية للبقاء جسدي، لكنها **شريان حياة إداري وقانوني** بعد نجاتك. تشمل:

- **الوثائق الشخصية:** بطاقة الهوية، جواز السفر، شهادات الميلاد، عقد الملكية أو الإيجار للمنزل، أوراق المركبة، بطاقات التأمين الصحي، شهادات التطعيم المهمة... إما الأصلية أو نسخ مصدقة عنها. يفضل الاحتفاظ بها في **حافظة مضادة للماء** (كيس زيبير لوك محكم أو ملف بلاستيكي). هذه الوثائق ستحتاجها لإثبات هويتك والحصول على مساعدة أو دخول ملاجئ رسمية، أو عند المطالبات بعد الكارثة.
- **نسخة رقمية من الوثائق:** من الحكمة أيضًا تخزين مسح رقمي (scans) من كل وثيقة مهمة على USB مشفر مقاوم للماء، أو على هاتفك بكلمة مرور. احتفظ بهذه النسخة الاحتياطية منفصلة عن النسخ الورقية.
- **جهات الاتصال والطوارئ:** قائمة بأرقام هواتف وعناوين أقارب أو أصدقاء خارج منطقة الخطر، أرقام الطوارئ المحلية (الدفاع المدني، الإسعاف، الشرطة). اكتبها على ورق (في حال تعطل الهاتف) وضعها مع الوثائق. أيضًا خريطة ورقية للمنطقة محدد عليها طرق الإخلاء ونقاط التجمع.
- **النقد:** ذكرناها سابقًا لكن نؤكد: في بعض الأزمات **تنقطع الكهرباء وتعطل أجهزة الصراف وبطاقات الائتمان**. النقد في متناول اليد يصبح ملك. احمل مبلغًا للطوارئ موزعًا (مثلًا: 200 شيكل + 50 دولار مخفية في محفظة داخلية بالحقيبة، ومبلغ آخر يحمله فرد آخر). العملات الصغيرة مفيدة للمشتريات السريعة (كشراء ماء أو أجرة مواصلات بسيطة).
- **مفاتيح احتياطية:** اجعل معك نسخة لمفتاح منزلك وسيارتك (إن اضطررت للعودة أو لأخذ السيارة لاحقًا). أيضًا إن كنت تغلق باب خزانة مثلًا، خذ المفتاح.
- **الأوراق الهامة الأخرى:** ربما شهادات ملكية أرض، عقد زواج، شهادات علمية... هذه مهمة لحياتك بعد الأزمة، لكن يمكنك ترك نسخًا رقمية منها على USB بدلًا من الأصل لتوفير الوزن، إلا إن كنت تتوقع دمار المنزل تمامًا فحينها قد تريد الأصل.

تذكر: يمكنك إعداد **مغلف/حافظة مستندات للطوارئ** تبقى دومًا في حقيبة طوارئك. راجع تلك المستندات كل سنة للتأكد أنها محدثة (مثلًا أضف مولود جديد لشهادات الميلاد، أو وثيقة تأمين جديدة). لا تعتمد على الذاكرة لجمعها وقت الكارثة أبدًا - لن يكون هناك وقت للبحث في الأدراج.

الآن بعد أن استعرضنا كل فئات المحتويات الأساسية، وتعرفنا على نصائح الاختيار والتعبئة، ننتقل إلى **كيفية حزم الحقيبة فعليًا** خطوة بخطوة وفق الأولويات والاستخدام، بحيث يكون كل شيء مرتبًا وجاهزًا للإخلاء خلال دقائق.

دليل تعبئة الحقيبة: خطوة بخطوة حسب أولوية الاستخدام

تنظيم محتويات الحقيبة داخلها مهم لتوزيع الوزن من جهة، ولسهولة الوصول للأشياء المهمة بسرعة من جهة أخرى. اتبع هذه الخطوات والنصائح عند حزم حقيبتك:

1. **فرش المحتويات وتصنيفها:** قبل أن تبدأ بوضع أي شيء، إفرد كل الأغراض أمامك حسب الفئات (ماء، طعام، إسعاف، ملابس...). استخدم قائمتك المرجعية للتأكد من وجود كل شيء (سنرفق قائمة مراجعة قريبًا). هذه النظرة الشاملة تساعدك في تصور الحيز المطلوب وترتيب الطبقات.
2. **ضع الأشياء الثقيلة والكبيرة في الأسفل** وقريبًا من ظهرك: القاعدة العامة أن يكون مركز الثقل قريبًا من جسمك وأسفل قليلًا. مثال: رتب قوارير الماء والمعلبات في قاع الحقيبة، موزعة بشكل متوازن على اليمين واليسار. كذلك إن كنت تحمل مشمعًا أو بطانية ثقيلة فضعهما في الأسفل. هذا يضمن ثباتًا أكثر عند المشي، حيث **الوزن الثقيل على مستوى الخصرة يقلل تعب الظهر**.
3. **الطبقة الوسطى للأغراض المتوسطة الحجم والوزن:** رتب فوق الطبقة الثقيلة عناصر مثل كيس الطعام المجفف، علبة الإسعافات، ملابس إضافية ملفوفة. حاول سد الفراغات بين القوارير والمعلبات بقطع الملابس أو الشحنات اللينة حتى تتجنب حركة المحتويات. الفكرة هنا عمل "كتلة واحدة مترامية" بدل أغراض متفرقة متحركة.

4. **الطبقة العلوية للأشياء الخفيفة وسريعة المنال:** مثلاً السترة الخفيفة أو معطف المطر اجعله في الأعلى ليسهل سحبه إذا بدأ المطر. أيضًا كشاف الإضاءة يمكن أن يكون في الأعلى أو في جيب علوي، كذلك حافظة الوثائق الهامة يجب أن تكون قريبة من السطح لسهولة التقاطها (لكن مخفية بين الملابس مثلاً لحمايتها). فكر فيما قد تحتاجه خلال الساعة الأولى من الإخلاء وضّعه في الأعلى.
5. **الجيوب الخارجية والجانية:** هذه للمستلزمات الصغيرة التي تحتاجها بشكل متكرر أو عاجل. مثال: الجيب الأمامي الصغير يمكن وضع **مصباح يدوي صغير والصفارة وولاعة وسكين متعدد**. الجيب الجانبي قد يحتوي **قارورة ماء للشرب السريع أو خريطة ومناديل**. بعض الحقائب لها جيب حزام الخصر؛ مثالي لوضع **هاتفك المحمول أو النقود** ليكونا في متناول اليد.
6. **تأمين وربط الأدوات الكبيرة خارج الحقبة:** إن كان لديك بساط نوم خفيف أو خيمة صغيرة أو حصيرة، فغالبًا لن تدخل الحقبة. استخدم الأشرطة في أسفل أو أعلى الحقبة لتثبيتها بإحكام. كذلك العصي أو المجرفة الصغيرة يمكن ربطها جانبًا. تأكد أنها **لا تتدلى ولا تتأرجح** لتتفادى عدم التوازن.
7. **الموازنة بين جهتي الحقبة:** أثناء التعبئة، حاول أن توزع الوزن بشكل متناظر قدر الإمكان بين اليمين واليسار. إن وضعت شيئًا ثقيلًا في جهة واحدة، قابلها بشيء مشابه في الجهة الأخرى. حقبة متوازنة = تعب أقل ومشية أسهل.
8. **حماية المحتويات من البلل:** ضع الأغراض الحساسة (ملابس، إلكترونيات، وثائق) داخل أكياس بلاستيكية محكمة الإغلاق قبل وضعها في الحقبة، أو استخدم **غطاء مطري للحقيبة** بأكملها إن وجد. هكذا لو هطلت الأمطار أو اضطرت لعبور بركة ماء تبقى محتوياتك جافة.
9. **تخصيص مكان/إشارة لكل غرض مهم:** مثلاً اربط قطعة شريط بارزة على سحاب الجيب الذي يحتوي الإسعافات الأولية لتعرفه فورًا. أو ضع علامة محسوسة (كالصفرة الصغيرة) على الجيب الذي يحوي سلاح الدفاع (كالمزبل أو الصاعق) حتى تجده دون نظر. هذه التفاصيل تسهل العمل تحت الضغط.
10. **تجربة حمل الحقبة والمشي بها:** بعد الانتهاء، احمل الحقبة على ظهرك، ضبط الأشرطة لتوزيع الوزن بين كتفيك وحزام الخصر (إن وجد). قم بمشي تجربة في المنزل أو حوله بضعة دقائق. إذا وجدت أنها غير مريحة أو تشد في جهة معينة، أعد ترتيب المحتويات حتى تصبح موزعة براحة. لا تنتظر حتى الطارئ لتكتشف أن الحقبة غير متزنة!

:ترتيب طبقات الحقبة من الأسفل للأعلى (مخطط وصفي)

:العناصر الأثقل وزنًا والأقل حاجة متكررة أثناء الطريق [القاع]
(الماء المعبأ، المعلبات المعدنية، الأدوات المعدنية الثقيلة)

:عناصر متوسطة الوزن والحجم [الطبقة الوسطى]
(ملابس إضافية ملفوفة، كيس طعام جاف، عدة الإسعافات الأولية)

:العناصر الخفيفة وكثيرة الاستخدام [القمة]
(معطف المطر، حقبة الوثائق، وجبة خفيفة للطريق، مصباح يد جاهز)

:العناصر الصغيرة والعاجلة [الجيوب الخارجية]
(هاتف، صفارة، خريطة، سكين جيب، مناديل، نقود)

<--NOTE: يمكن تحويل الرسم النصي أعلاه إلى رسم توضيحي أو إنفوجرافيك في التصميم النهائي لتوضيح وضع كل فئة في الحقبة. >--

بتعبئة الحقبة وفق هذا النظام، ستضمن أنك تستطيع الوصول لما تحتاجه بسرعة (كالمصباح والإسعافات) دون أن **تبعثر كامل الحقبة**، وفي نفس الوقت تحمل الوزن بكفاءة بحيث لا يعيق حركتك.

تتبع صيانة الحقيبة (قالب سجل الصيانة)

إعداد الحقيبة ليس خطوة وحيدة وتنتهي؛ بل هو عملية مستمرة من **الصيانة والتحديث** لضمان جاهزيتها الدائمة. يُنصح بجدولة فحوصات منتظمة للحقيبة ومحتوياتها، مثلاً:

- **فحص شهري سريع:** تأكد من وجود الحقيبة في مكانها، البطاريات غير مسربة، لا شيء ظاهر تالف.
- **فحص ربع سنوي (كل 3 أشهر):** جرد المحتويات بسرعة، تحقق من تواريخ صلاحية المياه والطعام والأدوية واستبدل أي شيء أوشك على الانتهاء. تأكد أن المقاسات لا تزال مناسبة (خاصة ملابس الأطفال).
- **تحديث نصف سنوي/موسمي:** كما أسلفنا، مع تغير المواسم بذل الملابس (صيفي/شتوي). أيضاً راجع قائمة الاتصال وربما حدثها (أرقام هواتف جديدة).
- **بعد كل استخدام أو حدث:** لو اضطرت لاستخدام الحقيبة (حتى لو كان تدريباً)، أعد تعبئتها فوراً لما استهلك منها.

للمساعدة على **تتبع الصيانة** ، من المفيد استخدام سجل بسيط تسجل فيه كل عملية تعبئة أو مراجعة. يمكن أن يكون هذا السجل ورقياً معلقاً بجانب الحقيبة أو رقمياً (ملف على الكمبيوتر أو تطبيق). فيما يلي **قالب بصيغة CSV** (جدول نصي) يمكن طباعته وتعبئته، وكذلك قالب **بصيغة JSON** إن أحببت استخدام تطبيقات رقمية.

البند، تاريخ التعبئة، تاريخ الانتهاء (إن وجد) ، ملاحظات
ماء معبأ (1 لتر) , 2025-06-06-2026-06-01, استبدال كل 12 شهر
تونة معلبة, 2025-06-06-2028-01-01, انتهاء بعد 3 سنوات
مسكن ألم (شريط 10) , 2025-06-06-2027-06-01, صلاحية 24 شهر من التعبئة
اختبار شهرياً وتبديل سنوياً, ---, 2025-06-10, (4) بطاريات AA
حليب أطفال, 2025-06-06-2026-03-01, تكفي 6 أشهر - راقب الانتهاء

```
[
  {
    "item": "Water (1L bottle)",
    "date_packed": "2025-06-10",
    "expiry_date": "2026-06-01",
    "notes": "Replace every 12 months"
  },
  {
    "item": "Canned tuna",
    "date_packed": "2025-06-10",
    "expiry_date": "2028-01-01",
    "notes": "Expires in ~3 years"
  },
  {
    "item": "Painkiller tablets (10x)",
    "date_packed": "2025-06-10",
    "expiry_date": "2027-06-01",
    "notes": "Check expiry 24mo"
  },
  {
    "item": "AA Batteries (4x)",
```



```

"date_packed": "2025-06-10",
"expiry_date": null,
"notes": "Test monthly, replace yearly"
}
]

```

تذكّر: ضع **تذكيرًا على هاتفك أو مفكرة منزلية** بمواعيد فحص الحقيبة الدورية. كثير منا ينسى هذا الأمر مع مشاغل الحياة اليومية. تعامل مع الموضوع كأنه صيانة سيارة أو فاتورة دورية - اجعله موعدًا ثابتًا ككل أول يوم من فصل جديد مثلاً. إن مرت سنة دون أي تحديث فقد تتفاجأ بطعام منتهي الصلاحية أو بطارية فارغة حين تحتاج الحقيبة فعلاً.

أمثلة تطبيقية على حقائب طوارئ

لنترجم كل ما سبق إلى أمثلة واقعية ملائمة لسيناريوهات مختلفة. فيما يلي ثلاثة أمثلة تطبيقية: **حقيبة لعائلة من 5 أفراد موزعة على حقيبتين**، **حقيبة طوارئ لطالب جامعي خفيفة الوزن**، و **حقيبة بديلة باستخدام دلو بلاستيكي**. هذه الأمثلة تساعد على فهم كيفية التكيف وفق الاحتياجات والموارد.

مثال 1: حقيبة طوارئ لأسرة من 5 أفراد (موزعة على حقيبتين)

الوضع: أسرة مكونة من أبوين وثلاثة أطفال (أعمارهم 12 و 8 سنوات ورضيع 1 سنة). الأسرة تعيش في منزل في منطقة ريفية منخفضة معرضة للفيضانات، والخطة هي إخلاء المنزل إلى بيت عم على مرتفع قريب خلال 30 دقيقة عند الإنذار.

التحدي: كمية المستلزمات الخمسة أشخاص كبيرة نسبيًا، لا يمكن جمعها في حقيبة واحدة دون أن تصبح ثقيلة جدًا (>20 كجم). لذلك سيتم **توزيعها على حقيبتين رئيسيتين** يحملها الأب والأم، مع حقيبة صغيرة للابن الأكبر، وسيارة دفع للأطفال للرضيع.

- **حقيبة الأب (حوالي 12 كجم):** حقيبة ظهر كبيرة 60 لتر.
- ماء: 4 لترات ماء (4 قناني 1ل) موزعة داخل الحقيبة وعلى الجوانب.
- طعام: معظم غذاء العائلة: 6 علب معلبات (تونة/فول)، كيس 1 كغ تمر، نصف كغ مكسرات وزبيب مخلوط، 3 ألواح طاقة.
- أدوات: عدة الإسعاف الكامل، أدوات متعددة (سكين، كماشة)، حبل 15م، مصباح كبير، بطاريات إضافية، راديو يدوي.
- ملابس: قطعنا ملابس داخلية وجورب لكل فرد ملفوفة في كيس كبير ضاغط؛ معطف شتوي للأب نفسه مربوط خارج الحقيبة (لأنه يرتدي واحدًا وسيحمل الآخر عند الحاجة).
- خيمة/مشمع: مشمع 3×3م ثقيل نوعًا ما (1 كجم) مربوط أعلى الحقيبة.
- وثائق وأموال: كل الوثائق الهامة و£300 شيكل نقدًا في جيب سري بالحقيبة.
- متفرقات: ولاعة، كبريت، دفتر صغير وقلم.
- **حقيبة الأم (حوالي 8 كجم):** حقيبة ظهر 40 لتر (الأم بنية جسدية أضعف قليلًا).
- ماء: 2 لتر ماء.
- طعام: أغذية الرضيع (2 علبة حليب بودرة صغيرة، رضاعة، علبة طعام مهروس)، وبعض الوجبات الخفيفة (بسكويت أطفال، حلوة).

- إسعافات إضافية: أدوية الطفل (شراب خافض حرارة، ميزان حرارة)، أدوية الأم الخاصة (مثلاً حبوب الغدة الدرقية).
- ملابس: حفاضات عدد 15 (تكفي 3 أيام)، مناديل مبللة 1 علبة صغيرة، ملابس رضيع (3 بدلات قطنية)، كنزة للأُم وبنطال مرن. قبعة شمسية.
- أدوات: مصباح يدوي صغير، بطارية شحن للهاتف، هاتف مع شاحن، صفارة تعلقها حول عنقها، القناع الرضيع (قطعة قماش للصدر)، لعبة صغيرة تصدر موسيقى للرضيع (لتهدئته).
- الحقيبة أقل وزناً لتستطيع الأم أيضاً حمل طفلها إذا لزم الأمر. تم ترك جيب على جانب الحقيبة فارغاً لوضع الحقيبة القماشية الخاصة بحمل الرضيع بعد الاستخدام (حين لا تحتاج لحمل الطفل يمكن وضع الحقيبة).
- **حقيبة الابن 12 سنة (حوالي 3 كجم):** حقيبة مدرسية عادية.
- يحمل 1 لتر ماء، بعض المعلبات الخفيفة (علبنا تونة)، كيس بسكويت، قميص إضافي له ولأخيه 8 سنوات. أيضاً مصباح رأس خاص به، وصافرة معلقة بالحقيبة. هذه الحقيبة وظيفتها تخفيف الحمل عن الوالدين، ولجعل الابن مشاركاً ومسؤولاً كشعور نفسي. تم الحرص ألا تتجاوز 10% من وزنه (وزنه 30~3 كجم فتحمل 3 كجم).
- كما وضع في حقيبته مذياع صغير كي يتسلى الأخوان بسماع الراديو إن توقفوا، ودفتر تلوين وقلم للأخ الأصغر لتمضية الوقت.
- **عربة الأطفال:** الأسرة لديها عربة أطفال للرضيع. قرروا أخذها لأنها تساعد في حمل بعض الوزن أيضاً. تم وضع بطانيتين صغيرتين للرضيع فيها، مع دمية كبيرة نوعاً ما (ثقلت الحمل قليلاً لكن لأجل راحة الطفل). يمكن أيضاً وضع الحقيبة الأخف عليها مؤقتاً أثناء المشي.
- **سيناريو الاستخدام:** حين جاء الإنذار، ارتدى الأب والأم الحقائب، الابن حمل حقيبته. الأم وضعت الرضيع في الحافلة القماشية على صدرها لفترة، ودفع الأب عربة الأطفال أمامهم حاملة بعض الأغراض. خلال الطريق، عند تعب الأم، وضعوا الرضيع في العربة وأراحوا بعض الثقل منها. تمكنت العائلة من السير لمسافة 3 كم والوصول لمكان آمن. هناك استخدموا مشمع الأب لفرشه كمساحة نوم للأطفال، وأخرجوا المعلبات والخبز الجاف لإطعام الجميع. ظلت الحقائب معبأة بترتيب بحيث يأخذون حاجتهم ويعيدون الباقي دون فوضى. بعد استقرار الوضع، راجع الأب قائمة المتبقي والمستهلك لإعادة تعبئة ما نقص لاحقاً.
- **تعليق:** توزيع الحمولة بين حقيبتين وشخصين بالغين قرار حكيم جداً لهذه الأسرة. كما أن إشراك الطفل الأكبر بمهام صغيرة جعله يشعر بالمسؤولية ويخفف العبء. استخدام عربة الأطفال ساعد ليس فقط للطفل بل لحمل الأغراض (لكن يجب الانتباه أنها قد تعيق الحركة في طرق وعرة أو أن تُحمل على السلاسل). في هكذا سيناريو، ربما من المفيد أيضاً لو توفرت عربة تسوق بعجلات أو كارة لحمل المزيد دون ظهر - لكن ذلك يعتمد على توفرها وعلى طبيعة الطريق.

>-- NOTE: في التصميم، يمكن تمثيل هذا المثال برسم تخطيطية لعائلة وحقائبهم، أو جدول توزيع محتويات بين الحقيبتين. <--

مثال 2: حقيبة طوارئ لطالب جامعي (خفيفة الوزن ومتنقلة)

الوضع: أحمد طالب يسكن في سكن جامعي بمدينة بعيدة عن أهله. يعيش في طابق ثالث في بناية سكنية قديمة. يرغب في إعداد حقيبة طوارئ خفيفة يمكنه حملها إذا حدث زلزال أو اضطراب أمني في المدينة واضطر لمغادرة. يحتاج أيضاً أن تكون الحقيبة صغيرة بحيث لا تلفت الانتباه ويمكنه الاحتفاظ بها في خزانة صغيرة في غرفته المشتركة.

مواصفات الحقيبة: قرر أحمد استخدام **حقيبة ظهر مدرسية متوسطة (25 لتر)** متوافرة لديه. وضع هدفًا أن لا يتجاوز وزنها 6 كجم (حوالي 10% من وزنه). سيضطر لتقليل المحتويات للضروريات فقط، إذ ليس لديه مكان واسع ولا قدرة على التخزين الكبير.

المحتويات المختارة:

- ماء: 2 قارورة نصف لتر (المجموع 1 لتر فقط)، وعبوة صغيرة 500 مل من محلول تعقيم الماء (كل 4 قطرات تعقم لتر).
- طعام: 4 ألواح طاقة، 2 علبة تونة، 1 كيس فواكه مجففة 200غ، و 5 أكياس بسكويت مملح صغير. هذه تكفيه وحده 2-3 أيام مع التقشف.
- إسعافات: علبة إسعاف صغيرة جدًا (10×10 سم) تحوي بعض اللاصقات والمناديل المعقمة ومقص ومطهر وجعّة شاش. + شريط مسكن (10 حبات). لديه نظارة طبية احتياطية وضعها أيضًا مع إسعافاته.
- طاقة وإضاءة: مصباح صغير LED (حجم القلم) + بطارية احتياطية له. بطارية موبايل مشحونة (Power bank) بحجم الجيب. شاحن هاتف. ولاعة صغيرة.
- أدوات متنوعة: سكين سويسري صغير (7 وظائف)، صفارة بلاستيكية (علقها بسحاب الحقيبة)، قناع غبار N95. قفازات عمل رقيقة (من النوع المطلي بلاستيك) للسلامة.
- ملابس: تيشرت قطن وبنطال رياضي خفيف وجورب. قبعة كاب. كمادة قماشية.
- وثائق: صورة عن هويته، قائمة هواتف مهمة (أقاربه + زملاء قرييين + أمن الجامعة). مغلف فيه 200 شيكل نقدًا وبعض القطع النقدية. مفتاح احتياط لغرفته.
- بالإضافة: نظّر الطالب أنه قد ينال في قاعة رياضية أو مكان إخلاء جماعي، فأضاف كيس خفيف يحوي فرشاة إسفنجية قابلة للنفخ (شبه لعبة البحر وزنها 0.5 كجم) ليسمح له بالنوم على أرضية صلبة براحة نسبية. ضغطها تمامًا في قاع الحقيبة.
- أيضًا وضع **كمادة قماش** ورباط يد كتب عليه فصيلة دمه واسمه (احتياطيًا لو أصيب ولا يستطيع الكلام).

النتيجة: بلغ وزن الحقيبة 5.5 كجم. حجمها مضغوط ومنظم. وضعها أحمد في خزانته وأخبر زميله في السكن عن مضمونها (كي يستفيد أو يساعد في حال الطوارئ). عندما حصل إندار حريق كاذب في السكن بعد شهرين، حمل أحمد حقيبته فورًا ونزل مع الطلاب. اكتشف أنه الوحيد تقريبًا الذي كان يحمل تجهيزًا. شعر ببعض الإحراج من زملائه، لكنه أيضًا شعر بالفخر لأنه **كان مستعدًا** حتى لو كان الإنذار وهميًا. هذا التمرين العفوي ساعده على إدراك أنه ربما يحتاج إضافة قطعة ملابس شتوية صغيرة (فقد نزل بملابس خفيفة ووجد الجو باردًا ليلاً في الخارج)، فقام بعد الحادثة بإضافة سترة خفيفة مضغوطة في حقيبته وحذف فرشاة النوم (قرر أنه يستطيع تدبير أمر النوم ببعض الملابس لو اضطر، مقابل الحصول على دفء أفضل).

تعليق: مثال الطالب يبين أنه حتى الأفراد الذين يعيشون بمفردهم يمكنهم تجهيز حقيبة مخففة تناسب ظروفهم. كما يوضح أهمية التجربة العملية - حمل الحقيبة واستخدامها في إخلاء وهمي كشف له ما ينقص وما يمكن الاستغناء عنه. ومن الجيد أنه شارك زميله المعلومات، ربما يلهم ذلك الآخرين للاستعداد.

مثال 3: حل بديل - حقيبة دلو بلاستيكي (إعدادات منزلية)

الوضع: بعض الأسر قد لا تملك حقيبة ظهر مناسبة أو تفضل خزن مستلزمات الطوارئ بشكل ثابت في المنزل بسبب انعدام الحاجة للتنقل على الأقدام لمسافات طويلة (مثلًا لديهم سيارة دائمًا). هنا يمكن استخدام **حاوية بلاستيكية (دلو بغطاء أو صندوق)** كبديل لحقيبة الظهر التقليدية.

الميزة: الدلو البلاستيكي (سعة 20 لتر مثلًا) قوي ومتين ومقاوم للماء والقوارض، ويمكن أن يُحمل إذا دعت الحاجة (بيده أو عبر جره) أو يوضع في صندوق السيارة بسرعة. بل ويمكن استخدامه لأغراض أخرى: ككرسي للجلوس، أو حتى

كمرحاض مؤقت بوضع كيس قمامة بداخله (بعض الشركات تبيع دلاء طوارئ مع مقعد مرحاض). هذا البديل شائع في حالات الكوارث مثل الزلازل حيث يخزن الناس عتادهم خارج البيت في صندوق يسهل انتشاله.

إعداد دلو طوارئ لعائلة صغيرة:

- اختيار دلو 塑料 متين بغطاء محكم (سعة 50 لتر). وضع في قاعه كيس قمامة كبير مفتوح ليكون جاهزاً إن احتاج استخدامه كمرحاض.
- رُصّت المحتويات داخل الدلو كالآتي: بطانية ثقيلة في القاع (لحماية الأشياء من الصدمات)، ثم صف من قنّان الماء (5 قوارير 1.5 لتر بشكل دائري)، بينها حُشرت علب الطعام المعلبة لملاء الفراغات. في الطبقة التالية وُضعت علب الإسعافات، وكيس كبير يحوي ملابس وجوارب، وعدة أدوات (وضعها في أوعية بلاستيكية أصغر كي لا تتبعثر). في الأعلى تمأماً وُضع صندوق صغير فيه الوثائق والمصاييح والبطاريات لضمان سهولة الوصول.
- غُطّي الدلو بغطائه وأحكم إغلاقه. تُبِتت على جانبه ورقة جرد (محتوياته وتاريخ آخر تحديث) في ظرف بلاستيك شفاف.
- الأسرة وضعت الدلو في مخزن قرب باب البيت. عند الإنذار، يمكن لأب الأسرة سحبه من مقبضه وحمله لمكان التجمع أو وضعه في السيارة مباشرة.

اعتبار مهم: حمل الدلو لمسافة طويلة باليد مرهق جداً مقارنة بحقيبة الظهر، لكنه في المقابل يمكن دحرجته على الأرض المستوية أو جره، أو حمله بين شخصين إن وضعت عصا خلال مقبضه. في هذا المثال، الأسرة خططت لاستخدام السيارة؛ فإن فشل ذلك، يمكنهم استخدام عربة يدوية صغيرة لديهم لوضع الدلو عليها ودفعه.

استخدام آخر للدلو: بعد الوصول، يمكن قلب الدلو واستخدامه كمقعد مرتفع عن الأرض (مفيد لكبار السن الذين لا يستطيعون الجلوس على الأرض). وإذا دعت الحاجة، مع وجود الكيس البلاستيكي، يمكن وضع قليل من تراب أو نشارة خشب في قاع الكيس داخل الدلو واستخدامه كمرحاض مؤقت (ثم ربط الكيس والتخلص منه). هكذا وفر الدلو وظيفة إضافية مهمة للحفاظ على النظافة في الحالة الميدانية.

تعليق: هذا النموذج مناسب لمن لا يستطيع حمل أوزان على الظهر (مثلاً لديهم مشكلة صحية)، أو يريد مجموعة طوارئ ثابتة في مكان العمل أو المنزل. وهو يثبت أن الابتكار في اختيار الحاوية مقبول طالما حقق الهدف. بالطبع، في سيناريوهات تتطلب التسلق أو المرور بممرات ضيقة سيكون الدلو عائقاً، لذا تقييم المخاطر مسبقاً أمر أساسي. بعض الناس يستخدمون **صناديق بلاستيكية بغطاء وعجلات** (مثل صناديق التخزين الكبيرة) كخيار آخر - يسهل جرها على الأرضية المستوية. اختر ما يناسب قدرتك البدنية وخطتك الفعلية للإخلاء.

<--NOTE: يمكن تضمين صورة دلو طوارئ مجهز (هناك صور تعليمية لهذه على الانترنت) أو رسم تخطيطي يوضح ترتيب المحتويات داخله. >--

قائمة المراجعة السريعة (للطباعة)

القائمة أدناه تمثل **تفريعاً مختصراً لأهم المحتويات** كمرجع سريع يمكن طباعته وتعليقه قرب الباب أو على الحائط. استخدمها لتفقد حقيبتك بشكل دوري، أو عند لحظة الطوارئ للتأكد أنك لم تنس شيئاً مهماً. وضعنا مربعات اختيار □ بجانب كل بند لتتمكن من التأشير عليها عند التعبئة.

قائمة فحص حقيبة الطوارئ الأساسية:

- [] **ماء معقم:** □ 1 لتر لكل شخص لليوم الأول على الأقل؛ □ أقراص/وسائل تنقية إضافية
- [] **طعام غير قابل للتلف:** □ معلبات؛ □ أغذية مجففة/مكسرات؛ □ ألواح طاقة؛ □ غذاء أطفال إن وجد

- [] **معدات إسعاف أولي:** (□ ضمادات ولصقات؛ □ مطهر ومراهم؛ □ مسكنات؛ □ أدوات (مقص، قفازات)؛ □ أدوية شخصية)
- [] **وسائل إضاءة وطاقة:** (□ مصباح يدوي + بطاريات؛ □ شاحن هاتف/بطارية متنقلة؛ □ ولاعة/كبريت؛ □ راديو صغير)
- [] **أدوات متعددة الاستخدام:** (□ سكين متعدد؛ □ صافرة؛ □ حبل متين؛ □ مشمع/غطاء؛ □ قناع غبار؛ □ قفازات عمل)
- [] **ملابس شخصية:** (□ ملابس داخلية وجوارب إضافية؛ □ ملابس خارجية ملائمة للفصل؛ □ معطف مطري/شتوي؛ □ قبعة؛ □ بطانية خفيفة/حرارية)
- [] **مستلزمات خاصة:** (□ للأطفال: حفاضات، حليب، لهيايت...؛ □ لكبار السن/المرضى: أدوية إضافية، معينات حركة...؛ □ لذوي الإعاقة: أدوات خاصة، شرح الحالة...)
- [] **وثائق وهوية:** (□ بطاقات هوية وجوازات؛ □ صور وثائق مهمة؛ □ قائمة اتصالات؛ □ نقود نقدية متنوعة؛ □ مفاتيح احتياطية)
- [] **أشياء أخرى مفيدة:** (□ كمادات إضافية؛ □ مناديل ورقية ومبللة؛ □ أكياس قمامة؛ □ خريطة محلية؛ □ قلم ومفكرة)

(نصيحة: قم بتخصيص القائمة وإضافة بنود خاصة بك وبأسرتك ثم اطبعها، وضع التاريخ في أعلاها. عند كل عملية تفقد أو تعبئة، حرّر نسخة جديدة بتاريخ جديد.)

--> NOTE: يجب تصميم هذه القائمة بشكل جذاب ومفهوم على ورقة A4 مع أيقونات لكل فئة مثلاً، لتشجيع استخدامها. <--

بطاقة سيناريو تدريب ذهني: "إخل البيت في 15 دقيقة"

فيما يلي تمرين عملي يمكنك القيام به مع أسرتك لتقييم جاهزيتكم ولتعويد أنفسكم على التحرك تحت الضغط. اقترح تنفيذ هذا السيناريو كمحاكاة دورية، مثلاً كل بضعة أشهر، وأيضاً استخدامه كنشاط ذهني تفاعلي في جلسات العائلة.

سيناريو طارئ:

الوقت: الساعة 3:00 فجراً في ليلة شتوية عاصفة.

المكان: منزل أسرتك في منطقة منخفضة قرب مجرى وادٍ.

الحدث: بدأت الأمطار الغزيرة منذ ساعات وتوقف التيار الكهربائي. يصلكم تنبيه من الدفاع المدني بأن عليكم إخلاء المنزل خلال 15 دقيقة بسبب خطر فيضان مفاجئ. المياه بدأت تتسرب لحوش المنزل فعلاً. الجميع نصف نائم ومتوتر.

التحدي: هل تستطيع أنت وأسرتك تنفيذ الإخلاء في 15 دقيقة؟

المهام: عند بدء التمرين، قم بالآتي في أسرع وقت ممكن:

- إيقاظ جميع أفراد الأسرة وإبلاغهم بوجوب الإخلاء فوراً.
- التأكد من ارتداء الجميع ملابس ملائمة (معاطف مطر/أحذية).
- جمع حقائب الطوارئ المجهزة (هل هي جاهزة وفي مكان معلوم؟).
- وضع أي إضافات ضرورية أخيرة (هواتف، شواحن، محفظة، جهاز مهم... في الحقائب).
- تأمين إغلاق مصادر الطاقة في المنزل إن أمكن (غاز، كهرباء).
- الاصطفاف عند الباب خلال 15 دقيقة مع جميع الحقائب والأفراد جاهزين للخروج.

أسئلة للتقييم بعد التمرين:

- كم استغرقت عملية الإخلاء فعلياً؟ هل تجاوزتم 15 دقيقة أم أقل؟

- ما الأشياء التي نسيتم أخذها أو فعلها في خضم الاستعجال؟ (مثال: هل نسي أحد نظارته؟ هل تركتم مالا أو وثيقة هامة؟)
- كيف كان تصرف الأطفال؟ هل ارتبكوا أم اتبعوا التعليمات؟
- هل واجهتم صعوبة في حمل الحقائب أو تذكر مكانها؟
- ما الذي ستغيرونه في تجهيزات الحقيبة أو خطة الإخلاء بعد هذا التدريب؟ (مثال: إضافة شيء مهم نسيتموه، إزالة عائق واجهكم، تحسين توزيع الأدوار)

● **نصائح لتنفيذ التدريب:** اجعل الأمر أشبه بلعبة تحدٍ للأسرة حتى لا يسبب التوتر الحقيقي. قم بتوقيت الزمن باستخدام ساعة. ربما قسموا الأسرة لفريقيين يتنافسان: من يخرج أولاً جاهزاً (لكن مع أخذ كل ما يلزم). بعد التدريب، كافئوا أنفسكم بحلولى أو نشاط ممتع وناقشوا بهدوء النقاط أعلاه. الهدف بناء **الثقة والجاهزية** وليس الخوف.

كررو هذا السيناريو مع تغييرات طفيفة: جربوه نهائياً مرة ولبلاً مرة، تخيلوا سيناريوهات أخرى (حريق، زلزال، اقتحام) لتتعرفوا على تحديات مختلفة. هكذا، إذا حدث الحقيقي لا قدر الله، ستكونون قد مررتم ذهنياً وعملياً بالحدث من قبل مما يقلل الرعب والتردد.

<-- NOTE: يمكن تصميم هذه البطاقة كصفحة منفصلة مميزة (مثلاً بلون خلفية مختلف) لتبدو ككارت تدريب أو سيناريو تفاعلي. <--

نصائح وحيل ذكية إضافية

في الختام، إليك مجموعة **نصائح ذكية** وحيل ابتكارية قد تفيدك أثناء تجهيز حقيبتك أو خلال مواجهة طارئة. هذه الأفكار جمعت من خبرات ناجين وخبراء، وهي غير تقليدية لكنها عملية:

استخدام علبة السردين كموقد طوارئ: لا ترم علبة السردين الفارغة! إن كانت مليئة بالزيت، يمكن وضع قطعة قماش أو فتيل قطني فيها وإشعاله للحصول على شمعة طويلة أو موقد صغير للطهي. أو إذا كان لديك **كحول طبي** وكرات قطنية، ضع القطن في العلبة واسكب قليلاً من الكحول وأشعله لتحصل على نار مستقرة لبضع دقائق. هذه النار تكفي لغلي ماء أو تدفئة طعام معلب. يمكن أيضاً تلميع قاع العلبة ليصبح كالمرآة وعكس أشعة الشمس كإشارة استغاثة.

تحفيف الأعشاب الطبية واستخدامها: الزعتر البري والمردقوش من الأعشاب المتوفرة تقليدياً في بيئتنا. يمكن تجهيز **كيس صغير من أوراق الزعتر الجاف** في حقيبتك؛ يفيد لتحضير شاي دافئ يساعد على الهضم ويخفف المغص والتوتر ³، كما أن استنشاق بخاره مفيد للجهاز التنفسي. المردقوش معروف بتهدئة الأعصاب والمساعدة على النوم وتخفيف نزلات البرد. وجود هذه الأعشاب خفيفة الوزن قد يكون ذا أثر معنوي وصحي كبير أثناء الطوارئ. حتى لو لم تكن مستخدماً لها بانتظام، يوماً ما قد تشكر نفسك أنك حملتها عندما لا تتوفر أدوية بسهولة.

أمثال شعبية محفزة: تراثنا مليء بالحكم التي تؤكد فضيلة الاستعداد. تذكر وقل لعائلتك المثل القائل: "**خبي قرشك الأبيض ليومك الأسود**" - والمعنى هنا أشمل من القرش (النقود) ليشمل **تخزين ما ينفع للأيام الصعبة**. كذلك المثل "**درهم وقاية خير من قنطار علاج**" يلخص فلسفة حكمة الطوارئ: القليل من التحضير المسبق يوفر عليك الكثير من الكوارث لاحقاً. استعينوا بهذه الحكم كشعارات تحفزكم على الاستعداد بدل التأجيل، واغرسوا في الأبناء فكرة أن الفطنة هي في الاستعداد وليس في التواكل.

استغلال الهواتف القديمة: هل لديك هاتف ذكي قديم لا تستخدمه؟ اشحنه وضع عليه **مجموعة خرائط offline وتطبيقات إسعاف أولي**، واحفظ فيه نسخاً من وثائقك. ثم اطفئه وضعه في كيس مضاد للماء داخل الحقيبة مع بنك

طاقة. في حالة تلف هاتفك الأساسي أو انقطاع الاتصالات، سيكون هذا الهاتف الاحتياطي مكتب معلومات وإسعاف وجيب إلكتروني هام لديك. وزن الهاتف القديم قليل لكنه يحمل كنزًا من المعلومات لو أعدته مسبقًا.

حيلة الإنارة الليلية : إذا كان لديك **مصباح يد صغير** وإبريق ماء بلاستيكي شفاف، يمكنك صنع مصباح فوانوس بالصاق المصباح أو ربطه بالإبريق موجهًا نحو الماء. الماء يوزع الضوء بانسيابية ويضيء مساحة أوسع في الخيمة أو الغرفة بخفة ودون وهج حاد في العينين. هذه طريقة لطيفة لإضاءة محيطك ليلاً داخل المخيم أو الملجأ بنعومة.

هذه الأفكار وغيرها كثير تعد زادًا معرفيًا يوازي في أهميته الأدوات المادية. احرص دائمًا على تعلم المزيد من المهارات (كالتخييم، الإسعاف الأولي، قراءة الخرائط) لأن **المعرفة أخف ما يُحمل** وهي التي تبقى معك مهما فقدت من عتاد.

<--NOTE: يمكن تخصيص مربعات جانبية أو قسم مميز في التصميم لهذه النصائح لإبرازها. -->

الخاتمة

إعداد حقيبة الطوارئ الأساسية للعائلة ليس ترفنًا أو تشاؤمًا؛ بل هو **إجراء وقائي حكيم يمكّننا من مواجهة المجهول بثقة أكبر**. رأينا في هذا الفصل كيف يمكن بخطوات مدروسة وقصة إنسانية ملهمة أن نحمل أعلى ما نملك: أرواحنا وأحبابنا. فيما يلي ملخص تنفيذي لأهم النقاط:

1. **حقيبة الطوارئ = خطة حياة:** هي تجسيد عملي لمبدأ "الوقاية خير من العلاج"، تمنحك دقائق ذهبية عند حدوث الكارثة.
2. **توازن القيمة/الوزن:** عند التعبئة اختر الأخف والأهم، وتجنب الحشو الزائد الذي يعيق التحرك. كل غرض يسأل: هل تنفذني في ظرف طارئ أم لا؟
3. **الماء والغذاء أولوية قصوى:** احمل ما يكفي ليوم على الأقل مع وسائل توفير إضافية (تنقية ماء، طهي بسيط). الطعام عالي السرعات الممتد الصلاحية سر البقاء بلا جوع.
4. **الإسعافات الأولية جاهزة:** علبة صغيرة تحوي الأساسيات الطبية + أدوية العائلة الخاصة. حياة بلا إصابات مستحيل، فكن جاهزًا للعلاج السريع.
5. **الطاقة والضوء مستقلان:** مصباح يدوي مع بطاريات، شاحن هاتف، وربما شاحن شمسي. لا تعتمد على كهرباء ربما لن تكون موجودة.
6. **أدوات النجاة المتعددة:** سكين متعددة، حبل، صفارة، غطاء بلاستيكي... أدوات صغيرة تصنع فرقًا كبيرًا. في البرية أو بين الأنقاض، هذه أدواتك لتسيير الأمور.
7. **ملابس مناسبة وجفاف:** لا تنس ملابس داخلية وجوارب إضافية ولباس دافئ/واق من المطر بحسب الطقس. البرد أو البلل قد يكون عدوًا خفيًا في الطوارئ.
8. **مستلزمات خاصة لكل فرد:** الطفل له حقه (غذاء وحفاظ ولعبة)، المريض له أدويته، ذو الإعاقة له تجهيزاته. خُطِّط لكل فرد بحسب حاله.
9. **وثائق وهوية ومبلغ نقدي:** تذكر أنك بعد النجاة ستحتاج لإثبات نفسك ومتابعة حياتك. تأكد أن أوراقك الثبوتية وبعض المال في متناولك مهما حصل.
10. **صيانة وتدريب:** حقيبتك كائن حي يحتاج رعاية (تفقد وتحديث كل فترة). درّب عائلتك على استخدامها والإخلاء بها ليزول الارتباك وقت الحقيقة.

أخيرًا، إن الاستعداد لحالات الطوارئ هو جزء من ثقافة الوعي المجتمعي التي ينبغي أن نتحلّى بها جميعًا. **عائلتك الصغيرة نواة لمجتمع أكثر جاهزية**. تخيل لو أن كل بيت مجهّز بحقيبة طوارئ ومدرب على خطة إخلاء؛ سنكون أكثر صمودًا وأقل خسارة في مواجهة أي محنة.

سؤال تحفيزي: الآن بعد أن قرأت هذا الفصل الشامل، **ما هو العنصر الذي ستقوم بإضافته فورًا إلى حقيبة الطوارئ الخاصة بك؟**

1

-<https://answers.mawdoo3.com/%D9%87%D9%84-%D9%8A%D8%AD%D9%81%D8%B8>

-D8%A7%D9%84%D9%85%D9%83%D8%AF%D9%88%D8%B3-%D9%81%D9%8A%

D8%A7%D9%84%D8%AB%D9%84%D8%A7%D8%AC%D8%A9%

2

-<https://arabic.euronews.com/my-europe/2025/03/07/netherlands-urges-citizens-to-prepare-72-hour-emergency-kits-amid>

rising-security-concerns

3

-<https://altibbi.com/%D9%85%D8%B5%D8%B7%D9%84%D8%AD%D8%A7%D8%AA>

-D8%B7%D8%A8%D9%8A%D8%A9/%D8%A7%D8%B9%D8%B4%D8%A7%D8%A8%

D8%B7%D8%A8%D9%8A%D8%A9/%D8%B3%D8%B9%D8%AA%D8%B1%