



الاستعداد لحالات الطوارئ  
ما تحتاج إلى معرفته

## المحتويات

- 3 يزودك هذا الكتيب بمعلومات عما ينبغي أن تقوم به عند حدوث حالة طوارئ
- 4 نصائح عامة حول ما ينبغي أن تقوم به عند حدوث حالة طوارئ
- 6 التعامل مع حالات طوارئ معينة
- 10 ماذا تفعل إن لم تكن في المنزل
- 12 الإسعافات الأولية الأساسية
- 14 الاستعداد لحالة طوارئ - ما يمكن أن تقوم به
- 16 المساعدة في منع حدوث هجوم إرهابي
- 18 ما هي الإجراءات المتخذة لحماية المملكة المتحدة؟
- 20 معلومات الاتصال بخدمات الطوارئ
- 21 أشياء ينبغي تذكرها



# يزودك هذا الكتيب بمعلومات عما ينبغي أن تقوم به عند حدوث حالة طوارئ

"تعتقد جمعية التخطيط لمواجهة حالات الطوارئ *The Emergency Planning Society* أن هذا الكتيب يوفر نصائح قيمة ومعقولة للجمهور يمكن تكييفها بسهولة للاستعمال في العديد من حالات الطوارئ المنزلية. إن حقيقة امتلاك كل منزل لهذه المجموعة من النصائح يمكن أن يكون أمراً مفيداً جداً."

**دبي سبارغو، المدير التنفيذي لجمعية التخطيط لمواجهة حالات الطوارئ**



تعمل الحكومة بجدية لضمان استعداد المملكة المتحدة قدر المستطاع في حالة تعرضها لحدث طارئ، ومن المهم أن تكون أنت مستعداً كذلك. ومن خلال تزويدك بالمعلومات واستعدادك لمواجهة طارئ معين، يمكنك أن تقلل إلى حد كبير من الخطر المحدق بالأرواح والممتلكات.

يشرح لك هذا الكتيب كيف يمكن أن تساعد نفسك وعائلتك عند حدوث حالة طوارئ. وتستند الكثير من المعلومات الواردة في هذا الكتيب على النصائح العادية التي قد تبدو واضحة أو مألوفة لديك، ولكنها أنقذت أرواحاً في السابق. كما أنها تعلمك عما تم اتخاذه من إجراءات لتهيئة وحماية بلدنا في السنوات الأخيرة.

# نصائح عامة حول ما ينبغي أن تقوم به عند حدوث حالة طوارئ

إن وجدت نفسك وسط حادث طارئ فسوف ترشدك فطرتك وغرائزك الطبيعية إلى ما ينبغي أن تقوم به. بيد أنه من الضروري أن:

- تضمن الاتصال بالرقم 999 إن تعرض أشخاص لإصابات أو كان هناك تهديد لحياة شخصٍ ما
- لا تضع نفسك أو الآخرين في موقف خطر
- تتبع نصيحة رجال خدمات الطوارئ
- تحاول البقاء هادئاً وتفكر قبل أن تفعل شيئاً، وتحاول طمأنة الآخرين
- تتحقق من وجود إصابات - تذكر أن تعتني بنفسك قبل أن تحاول مساعدة الآخرين

إن لم تتعرض لحادث معين ولكنك كنت قريباً منه أو كنت تعتقد بأنك ربما تكون في خطر، فإن النصيحة المناسبة في معظم الحالات هي:

- الدخول إلى مبنى آمن
- البقاء داخل المبنى حتى تتصح بالقيام عكس ذلك
- الاستماع إلى محطة راديو محلية أو مشاهدة التلفزيون للحصول على مزيد من المعلومات

بالطبع، ستكون هناك دائماً ضرورات معينة عندما لا ينبغي عليك "الدخول" إلى مبنى، على سبيل المثال إن كان هناك حريق. خلافاً لذلك - ينبغي عليك الدخول إلى مبنى آمن والبقاء داخله والاستماع إلى الأخبار عبر الراديو أو مشاهدتها في جهاز التلفزيون.



هناك اتفاق مع شركات الراديو والتلفزيون ينص على أنه في حال وقوع حادث طارئ كبير ستقوم هذه الشركات بقطع برامجها الاعتيادية لتقديم نصائح حول السلامة العامة ومعلومات عن الحادث، لذا فحينما تستمع إلى أخبار على الصعيد المحلي أو الوطني في أي مكان داخل المملكة المتحدة، فإنك ستحصل على النصيحة التي تحتاجها.

الاستماع إلى الأخبار ومشاهدتها

إن نصيحة الدخول إلى مبنى آمن والبقاء داخله والاستماع إلى الأخبار عبر الراديو والتلفزيون **GO IN, STAY IN, TUNE IN** هي نصيحة معروفة ومعمول بها في شتى أنحاء العالم. وقد تم تطويرها بواسطة اللجنة التأسيسية الوطنية المستقلة حول تحذير وإعلام الشعب **The Independent National Steering Committee on Warning and Informing the Public** نصيحة عامة يتم تقديمها للأشخاص الذين يقعون ضحايا لمعظم حالات الطوارئ.



أدخل إلى مبنى آمن، وابق داخله واستمع إلى الأخبار عبر الراديو والتلفزيون

# التعامل مع حالات طوارئ معينة

إن العاملين في خدمات الطوارئ مدربين على التعامل مع مجموعة واسعة من حالات الطوارئ، إلا أن هنالك الكثير الذي يمكنك القيام به لمساعدتهم ومساعدة نفسك.

- قلل مخاطر الحريق في منزلك
- ركب أجهزة الإنذار عن الدخان وقم بصيانتها – ركب جهازاً واحداً على الأقل في كل طابق
- تحدث معظم وفيات إصابات الحريق أثناء نوم الأشخاص. حدد مسلكاً للهروب في حال وقوع حريق أثناء الليل
- إن كان هناك حريق، أخرج من المنزل وابق خارجه واتصل بهاتف الطوارئ 999
- لا تستخدم المصاعد الكهربائية مطلقاً
- إن كنت تتحرك أو حصرت وسط الدخان، أبق قريباً من أرضية المنزل حيث يكون الهواء أكثر نظافةً
- إن كان الباب ساخناً فلا تفتحه إذ من الأرجح أن يعني ذلك وجود حريق على الجانب الآخر من الباب
- تذكر – لا تعاود الدخول إلى منزلك حتى يقوم رجال خدمات إطفاء الحريق والإنقاذ بجعله آمناً

الوقاية والسلامة من الحريق



"لا تنتظر إلى ما بعد وقوع حريق للتفكير بشأنه. اتخذ إجراءً الآن. إذ من الممكن منع وقوع جميع أشكال الحرائق تقريباً قبل حدوثها. ويمكنك الحصول على إرشادات عملية إضافية يسهل إتباعها حول كيفية منع حدوث الحرائق وحماية منزلك من محطة إطفاء الحريق المحلية في منطقتك." **آلن دويج**، رئيس جمعية رؤساء ومعاوني رجال الإطفاء

إن كان هناك تحذير عن وجود قنبلة في موقع عملك، اتبع نصيحة المسؤولين.

إن انفجرت قنبلة داخل المبنى الذي تعمل فيه، ابحث عن أفضل مسلك آمن للخروج منه.

### إن حوصرت بين الأنقاض:

- أبق قريباً من حائط وانقر على الأنابيب لكي يتسنى لرجال الإنقاذ سماعك
- لا تستعمل أعواد كبريت أو قداحات في حال وجود تسرب للغاز

إن انفجرت قنبلة خارج المبنى الذي تسكن أو تعمل فيه، ابق في الداخل (بعيداً عن النوافذ والمصاعد والأبواب الخارجية) في حال وجود قنبلة ثانية في المنطقة.

إن شاهدت الانفجار، ابق في المنطقة في مكان آمن وبلغ الشرطة عما شاهدته.

## القتابل

لقد أصبحت مصلحة مكافحة الحريق والإنقاذ Fire and Rescue Service في السنوات الأخيرة مجهزة بالمعدات اللازمة لتطهير أعداد كبيرة من الأشخاص بسرعة. ويتضمن ذلك أخذ دش باستعمال الصابون والماء ومن ثم ارتداء ملابس مؤقتة سيتم توفيرها. ومن المهم أن يحدث ذلك في موقع الحادث لكي لا تتلوث مناطق أخرى بما في ذلك المنازل. وإذا لزم الأمر قد يتم أيضاً تقييم حالتك من قبل العاملين في الخدمات الصحية.

999

- ابتعد عن المصدر المباشر للخطر
- ولكن ينبغي عليك انتظار وصول رجال خدمات الطوارئ لفحصك وتطهير جسمك إذا لزم الأمر
- إن ذهبت إلى منزلك دون أن تعالج فقد تلوث الآخرين وتجعل أي حادث أكثر سوءاً

### الحوادث الكيميائية والبيولوجية والإشعاعية (CBR)

إن كان هناك انقطاع رئيسي في الطاقة، أطفئ الأجهزة الكهربائية التي ستعمل تلقائياً بعد إعادة الطاقة - إذا عادت عدة أجهزة كهربائية للاشتغال في وقت واحد، فقد يؤدي ذلك إلى تحميل النظام الكهربائي فوق طاقته. **استمع إلى** محطة الراديو للحصول على النصيحة وأحدث المعلومات باستعمال جهاز راديو مزود ببطاريات.



في جميع هذه  
الحالات -

ابق هادئاً وفكر قبل  
أن تفعل شيئاً  
واستمع إلى نصيحة  
رجال خدمات  
الطوارئ.

تتوفر خطط للطوارئ في جميع مناطق المملكة المتحدة  
لقد قام رجال الشرطة وخدمات مكافحة الحريق والإسعاف  
بتجربة واختبار خطط للاستجابة إلى حوادث تتراوح بين حرائق  
إلى انفجارات سواء كانت في منزلك أو في مدرستك أو تؤثر على  
شبكات النقل.

الخدمات الصحية والمستشفيات  
تُخزن معدات الطوارئ واللقاحات والمضادات الحيوية في أنحاء  
المملكة المتحدة ويتم توفيرها بسرعة للأطباء.

تمارين التخطيط لحالات الطوارئ  
في كل عام، تجرى العديد من التمارين التي يشترك بتنفيذها  
رجال من خدمات الطوارئ وكل الوكالات المسؤولة عن الإنقاذ.  
وتمارس هذه التمارين استجابةً لمجموعة متنوعة من حالات  
الطوارئ، بما في ذلك الإرهاب، من خلال فحص استعدادنا لها.

# ماذا تفعل إن لم تكن في المنزل

## المدارس

إن كان أطفالك في المدرسة فمن الطبيعي أن ترغب في جلبهم منها في أسرع وقت ممكن عند وقوع طارئ رئيسي. ولكن قد لا يكون آمناً القيام بذلك. **استمع رجاءً إلى** محطة الراديو المحلية في منطقتك لتلقي النصيحة والحصول على معلومات عن الترتيبات التي قام بها مجلس البلدية المحلي في منطقتك لإعلام الآباء والأمهات عن موعد أخذ أطفالهم من المدرسة.

... سلامة أطفالنا

لجميع المدارس خطط للتعامل مع حالات الطوارئ المحلية كالحرثيق والفيضان وبيذل المعلمون وموظفو الدعم كل ما بوسعهم للاهتمام بالتلاميذ الذين بعهدتهم. ويمكنك معرفة المزيد عن خطط المدارس لمواجهة حالات الطوارئ من الموقع التالي  
[www.teachernet.gov.uk/emergencies](http://www.teachernet.gov.uk/emergencies)

## مؤسسات الأعمال التجارية

تقع على عاتق أرباب العمل مسؤولية توفير مقومات السلامة والأمن لموظفيهم. وينبغي على جميع مؤسسات الأعمال أن تكون لديها ترتيبات في موقع العمل للتعامل مع تأثيرات حادث رئيسي أو كارثة. تأكد من فهمك لما تحتاج القيام به عند وقوع حادث طارئ في موقع العمل.

إن كنت مؤسسة أعمال تجارية، وللحصول على نصيحة بشأن التخطيط لحالات الطوارئ، زر الموقع [www.mi5.gov.uk](http://www.mi5.gov.uk) على شبكة الإنترنت.

# السلامة والأمن في موقع العمل...





# الإسعافات الأولية الأساسية

"من خلال الاستعداد وفهم القواعد الأساسية للإسعافات الأولية، يمكن أن يكون المواطنون على قدر كبير من المساعدة لحين وصول رجال خدمات الطوارئ وتولي زمام الأمور - فهي تساعد على إنقاذ الأرواح."  
ليما دونالدسن، المدير الطبي الأقدم



إن معرفة ما ينبغي القيام به في حالة طوارئ أمر بالغ الأهمية. لذا عليك أن تفكر في تلقي بعض التدريب عن قواعد الإسعافات الأولية واستعمال عدة الإسعافات الأولية وأقلمة نفسك مع كيفية التعامل مع المزيد من الحالات الشائعة المدرجة في الجانب المقابل. إن أصيب شخص ما فإن إتباع الخطوات التالية من شأنه أن يبقيه سالماً قدر المستطاع حتى وصول مساعدة مهنية متخصصة:

- إن أصيب أشخاص على نحو خطير اتصل بالرقم 999 على الفور
- ابق هادئاً
- تأكد من أنك لست معرضاً للخطر أنت والشخص المصاب
- قيم حالة الشخص المصاب بعناية وتصرف وفقاً لنتائج تقييمك باستعمال خطوات الإسعافات الأولية المبينة في الجهة المقابلة - تذكر أن هذه الخطوات هي ليست دليلاً كاملاً بقواعد الإسعافات الأولية
- راقب حالة الشخص المصاب حتى وصول رجال خدمات الطوارئ

حاول السيطرة على النزف الشديد من خلال الضغط بقوة على الجرح واستعمال قطعة قماش نظيفة وجافة ورفع مكانه فوق مستوى القلب. مدد الشخص المصاب على الأرض وطمأنه وحافظ على دفئه وافتح ملابسه الضيقة.

### النزف

إن كان الشخص المصاب فاقداً للوعي بدون أية علامة واضحة للحياة، اتصل بالرقم 999 وأطلب حضور إسعاف. إن كانت لديك أو لشخص شاهد الحادثة المهارات اللازمة للقيام بالإسعافات الأولية، قم بإجراءات "التنفس الاصطناعي" من فم إلى فم أثناء انتظارك لوصول رجال خدمات الطوارئ.

### فقدان الوعي

حاول تفادي الحركة إلى أكبر قدر ممكن.

### العظام المكسورة

لجميع حالات الحروق، برد الإصابات بالماء لمدة 10 دقائق على الأقل. لف الجزء المتضرر بمادة تغليف الأطعمة المكشوفة clingfilm ولا تضع عليه أية ضمادات جافة، حافظ على دفء المصاب واتصل بإسعاف.

### الحروق

إذا رغبت في الحصول على مزيد من المعلومات أو المشورة، زر الموقع [www.redcross.org.uk/firstaid](http://www.redcross.org.uk/firstaid) أو الموقع [www.nhsdirect.nhs.uk](http://www.nhsdirect.nhs.uk) على شبكة الإنترنت.

# الاستعداد لحالة الطوارئ - ما يمكن أن تقوم به

**للاستعداد إلى حالة طوارئ، ينبغي أن تتخذ الوقت المناسب لمعرفة:**

- أين وكيف تقطع مصادر التزود بالماء والغاز والكهرباء في منزلك
- إجراءات الطوارئ الخاصة بأطفالك في المدرسة
- إجراءات الطوارئ في موقع عملك
- كيف ستبقى على اتصال مع أسرتك في حال حدوث طارئ معين
- إن كان هناك أي شخص مسن أو جيران معرضين للخطر قد يحتاجون إلى مساعدتك
- كيفية إيجاد محطة الراديو المحلية والاستماع إليها

## إن كنت في منزلك ووقع حادث طارئ، فحاول أن تجمع سوية:

- قائمة بأرقام الهواتف المفيدة كرقم طبيبك وأقربائك المقربين
- مفاتيح المنزل والسيارة
- العطور والصابون والمواد الصحية وأية أدوية موصوفة للتناول على نحو منتظم
- بطارية للراديو مع بطاريات احتياطية
- مشعل مع بطاريات احتياطية وشموع وعلب كبريت
- عدة إسعافات أولية
- هاتفك النقال
- نقد وبطاقات الائتمان
- ملابس احتياطية وبطانيات

## علاوة على ذلك من المفيد كذلك الاحتفاظ بـ:

- ماء معبأ في قناني، وأطعمة جاهزة للأكل (كالأطعمة المعلبة) وأداة لفتح القناني وعلب الأطعمة المعدنية في حال اضطرارك للبقاء في منزلك لعدة أيام

**وفي حالات معينة من المستبعد جداً أن تحدث، قد يطلب منك رجال خدمات الطوارئ أن تغادر منزلك. إن حدث ذلك، غادر المنزل بأسرع وأهدأ طريقة ممكنة. وإن كان لديك وقت كاف:**

- أغلق مصادر التزود بالكهرباء والغاز والماء، وافصل الأجهزة الكهربائية من المقابس الجدارية واقفل جميع الأبواب والنوافذ
- أنظر إلى المفردات المدرجة أعلاه لمعرفة ما ينبغي أن تأخذه معك
- إذا غادرت منزلك بسيارة، فخذ معك ماءً معبأً في قناني وبطانيات واستمع إلى محطة الراديو المحلية للحصول على نصائح وإرشادات بشأن الحادث الطارئ

عندما تُبلغ أنه من الآمن لك أن تعود إلى المنزل، افتح النوافذ لتوفير هواء نقي قبل إعادة إيصال مصادر التزود بالغاز والكهرباء والماء.

# المساعدة في منع حدوث هجوم إرهابي

قد يكون لديك معلومات في غاية الأهمية. إن سمعت أو شاهدت أو صادفت أي شيء قد يكون مرتبطاً بنشاط إرهابي، فالرجاء أن تبلغ الشرطة بذلك فهم يرغبون في السماع منك.

## احتياجات الإرهابيين...

مكان للسكن: هل تشك في أي نزلاء أو زوار؟

التخطيط: هل رأيت شخصاً يكرس قدراً غير عادي من الاهتمام لإجراءات الأمن في أي موقع؟

المال: قد يفتح أشخاص حسابات مصرفية زائفة، أو يعملون على استساح بطاقات ائتمانية، أو يعيدون بضائع للحصول على كمية كبيرة من الأموال النقدية المستردة.

التجهيزات: إن كنت بائع بالمفرق فهل لديك أي سبب يدعوك للشك في أي شيء تم شراؤه؟

السمات المحتملة للإرهاب

"تدرس المعلومات المستلمة عبر الخط الساخن ويجري التحقق منها قبل اتخاذ أي إجراء من قبل رجال الشرطة. دعونا نقرر ما إذا كانت المعلومات المتوفرة لديكم ذات قيمة أم لا. ومازلنا بحاجة ماسة إلى مساعدتكم لتقليل الخطر الذي يشكله الإرهابيون. وفي الواقع، تم إحباط العديد من الجرائم الإرهابية الخطيرة بفضل جهود المواطنين ويقضتهم وحذرهم."

**بيتر كلارك**، الوكيل الساعد للرئيس الأعلى لقوات الشرطة، والمنسق الوطني للتحقيقات الإرهابية في جمعية كبار ضباط الشرطة ACPO

يمكنك الاتصال بالخط الهاتفي الساخن لمكافحة الإرهاب على الرقم **0800 789 321**. وسيتم معاملة جميع المكالمات الهاتفية بسرية تامة. إن كنت تعتقد بوجود تهديد فوري للحياة، اتصل هاتفياً بالرقم **999**.



لا تعتمد قدرتنا للحيلولة دون حدوث هجوم إرهابي على السلطات لوحدها، ولكنها تعتمد عليك أيضاً لبيان جودة قدرتنا على التعامل مع هذا التهديد .

ويمكن إيجاد توصيلات للحصول على معلومات مفيدة بهذا الشأن من الموقع [www.preparingforemergencies.gov.uk](http://www.preparingforemergencies.gov.uk)

"يحتل هدف مقاومة الإرهاب أعلى أسبقيات دائرة الاستخبارات العسكرية MI5. إننا نعمل عن كثب مع شركائنا في هيئات تطبيق القانون ووكالات الاستخبارات، كما أننا نجاهد من أجل الحفاظ على أمن المملكة المتحدة وجعل من الصعب على الإرهابيين تنفيذ مخططاتهم الإجرامية في هذا البلد. بيد أن ليقظة المواطنين، وحدهم الجيد وتعاونهم البناء نفس أهمية وضرورة استجابة المملكة المتحدة للتحديات الإرهابية ككل." **إليزا ماننجهام-بولر**، المدير العام لمصلحة الأمن (MI5)



تحتل سلامة الشعب الأسبقية الأولى في جميع القرارات المتعلقة بالمعلومات والتحذيرات العامة. ومن سياسة الحكومة إصدار تحذيرات عندما يتمكن المواطنون من اتخاذ إجراء استجابةً لتهديد معين أو حقيقي. وستوفر مثل هذه التحذيرات أيضاً معلومات إضافية من شأنها أن تساعد الشعب في الاستجابة للتهديدات الإرهابية بصورة فعالة .

سياسة الحكومة بشأن الإرهاب

تحدث هجمات الإرهابيين بالقنابل عادةً في أماكن عامة وعلى الأخص في أماكن تجمع الناس أو في مناطق السفر .

- كن يقظاً
- انتبه إلى أي سلوك أو مركبات أو عبوات مشكوك فيها
- لا تتردد في إبلاغ الشرطة

ابق حذراً

# ما هي الإجراءات المتخذة لحماية المملكة المتحدة؟

دُرِّب أفراد الشرطة ورجال إطفاء الحريق وخدمات الإسعاف خصيصاً للتعامل مع حالات الطوارئ الكبيرة ولديهم تجهيزات متخصصة للتعامل مع مجموعة شاملة من الحوادث. ويمكن إذا لزم الأمر طلب مساعدة القوات العسكرية من قبل الحكومة وخدمات الطوارئ.

في الوقت الحاضر هناك العديد من أجهزة فحص الحقائب وأمتعة المسافرين في مطارات المملكة المتحدة، وحيثما كان مناسباً تحمل طائرات نقل المسافرين في المملكة المتحدة عناصر من رجال الشرطة بملابس مدنية. كما تم تثبيت أبواب لحجرة القيادة لأكثر قوة لجميع الطائرات الكبيرة الحجم.

كما قمنا بنصب أحدث أجهزة المراقبة في الموانئ والمطارات ونقاط دخول المركبات إلى المملكة المتحدة. كما تتوفر خطط طوارئ لجميع شركات النقل لإخلائك بأمان من مركبتها إن كان هناك طارئ.

للتحقق من سلامة مكان مقصود أو بلد معين، اسأل وكالة السفر التي تتعامل معها أو زر موقع مكتب وزارة الخارجية ودول الكومنولث على العنوان [www.fco.gov.uk](http://www.fco.gov.uk) أو اتصل هاتفياً بالرقم 0870 606 0290.



**لقد اضطرت المملكة المتحدة للعيش مع التهديد الإرهابي لسنوات عديدة ولخدمات الطوارئ خطط وإجراءات راسخة للتعامل مع مجموعة واسعة من الأحداث.**

وللحكومة برنامج عمل شامل لتحسين الاستجابة لمجموعة متنوعة من حالات الطوارئ المعوقة التي قد تؤثر سلباً على المملكة المتحدة، وليس على الإرهاب فحسب.

وتهدف إلى ضمان قدرتنا على الاستجابة لحالات الطوارئ على الصعيد الوطني والإقليمي والمحلي كما تكفل استمرار عمل الخدمات الضرورية (كتوفير الطعام والماء والنقل والخدمات الصحية والخدمات المالية الخ).

خلال السنوات الثلاث الماضية تم تحسين الإجراءات الأمنية حول موارد وطنية حيوية كخدمات المياه والطاقة وأنظمة النقل كما قدمت نصائح تتعلق بالسلامة لمؤسسات أعمال ومواقع من المحتمل تعرضها لمخاطر وتم تعزيز القوانين لجعل من الصعب على الإرهابيين تنفيذ مخططاتهم في هذا البلد.

ويبقى الكثير من هذا العمل سرياً لكي لا يحصل الإرهابيون المحتملون على معلومات مفيدة.

**تحسينات لحماية الموارد الوطنية في المملكة المتحدة**

# معلومات الاتصال بخدمات الطوارئ

قد تجد من المفيد ملء تفاصيل الاتصال المبينة أدناه والاحتفاظ بها في مكان آمن. وسيكون باستطاعتك إيجاد أرقام هواتف هذه الخدمات في دليل الهاتف المحلي العائد لك.

الاسم	رقم الهاتف
خدمات الطوارئ	999
خط الاتصال المباشر بخدمات الصحة الوطنية "إن أتش أس دايركت"	0845 4647
الخط الساخن لمكافحة الإرهاب	0800 789 321
مكتب وزارة الخارجية ودول الكومنولث	0870 606 0290
مركز الشرطة المحلي	
السلطة المحلية	
الطبيب	
العمل	
المدرسة	

  

محطة الراديو المحلية	الموجة (راجع الصحف المحلية للحصول على التفاصيل)



# تذكر...

**إن كنت قد تعرضت لأي حادث طارئ فمن الضروري أن:**

- تتأكد من الاتصال بالرقم 999 إذا تعرض أشخاص لإصابات أو كان هناك تهديد لحياة شخصٍ ما
- لا تضع نفسك أو الآخرين في موقف خطر
- تتبع إرشادات خدمات الطوارئ
- تحاول البقاء هادئاً وتفكر قبل أن تفعل شيئاً وتحاول طمأنة الآخرين
- تتحقق من وجود إصابات - تذكر أن تعنتي بنفسك قبل أن تحاول مساعدة الآخرين

إذا لم تتعرض لحادث إلا أنك كنت قريباً من موقعه أو كنت تعتقد بأنك ربما تكون في خطر، فإن النصيحة المناسبة في معظم الحالات هي:  
**الدخول إلى مبنى آمن والبقاء فيه والاستماع إلى الراديو أو مشاهدة التلفزيون.**

للحصول على مزيد من المعلومات يمكنك زيارة الموقع [www.preparingforemergencies.gov.uk](http://www.preparingforemergencies.gov.uk)

**قص هذا الجزء من الصفحة واحتفظ به في مكان آمن كمرجع لك.**

© Crown Copyright 2004

يمكن إعادة إنتاج النص الوارد في هذه الوثيقة مجاناً بأية وسيلة دون الحاجة إلى موافقة محددة. ويخضع ذلك إلى عدم استعمال النص المكتوب بطريقة تتم عن الانتقام أو في سياق يتطوي على التضليل. ويجب إقرار المصدر الأصلي للمادة المكتوبة كحق لشركة كراون كوبرايت كما يجب تضمين عنوان الوثيقة عند إعادة إنتاجها كجزء من منشور آخر أو خدمة أخرى.