



النزاعات المسلحة



كتيّب حول الاستعداد قبل نشوب النزاعات المسلحة والإجراءات
المتبعة المناسبة خلالها وبعدها.

يقدم هذا الكتيّب إجراءات بسيطة لكنها فعّالة لضمان سلامة
وتعزيز المعرفة من أجل الحماية وبناء المرونة في مواجهة الكوارث.

تعريف النزاع المسلح

النزاع المسلح هو اللجوء إلى استخدام القوة المسلحة بين طرفين أو أكثر للقيام بأعمال حربية مختلفة مثل الهجمات وإطلاق النار ونشر الذخائر واستخدام الأجسام المتفجرة وغيرها. كما ويمكن أن يحدث ذلك في حالات عنف أخرى.



آثار النزاع المسلح

- الجروح والإصابات
- حالات الوفاة
- التشرد
- الخوف وردود فعل نفسية أخرى
- تأثير العلاقات الإجتماعية وفقدان المقرّبين
- تقييد الحركة أو الاحتجاز
- الأضرار أو الدمار في الممتلكات والبنى التحتية
- خسائر اقتصادية





- ابق على اطلاع من خلال الحصول على الأخبار من مصادر موثوقة. كن متيقظًا للاضطرابات وقم بتقييم السلامة باستخدام مصادر متعددة موثوقة.



- احتفظ بمستنداتك المهمة في مكان يسهل الوصول إليه من قبل جميع أفراد العائلة وأخبر أسرتك عنها (أوراق الهوية، رخصة القيادة، بطاقة الهوية، هوية الطالب أو الموظف، إن وجدت. قد تحتاجها في أي وقت - قد يؤدي عدم حملها إلى خلق عدم الثقة). أيضًا، يمكنك تحديد العناصر الثمينة التي لها قيمة عاطفية كبيرة مثل الألبومات وألعاب الأطفال المفضلة وما إلى ذلك.



- قم بإعداد حقيبة الطوارئ ومجموعة الإسعافات الأولية، خذ في عين الاعتبار الاحتياجات الخاصة لكل شخص (الأجهزة المساعدة، والأدوية، وحفاضات الأطفال، والحليب...). اجمع الماء والأغذية المعلبة والاحتياجات الأساسية. احصل على بطاريات إضافية وبنوك طاقة وأجهزة شحن لبطاقات إعادة شحن المعدات الكهربائية وما إلى ذلك.

* للتفاصيل يمكن الاطلاع على آخر الكتيب

• قم بوضع خطة طوارئ عائلية مع جميع الموجودين في المنزل، بما في ذلك عاملات المنازل وكبار السن وذوي الإعاقة. لا تنس الحيوانات الأليفة.



يجب أن تغطي الخطة ما يلي:

طرق الإخلاء مما يضمن سهولة الوصول إليها للجميع



تعيين شخص لمساعدة الأشخاص ذوي الإعاقة وكبار السن إذا دعت الحاجة للإخلاء



أماكن آمنة للإخلاء



طرق التواصل، مثل حفظ أرقام هواتف المقربين والعائلة والأصدقاء والاحتفاظ بقائمة جهات الاتصال المهمة



التدريب على الإسعافات الأولية (يمكن الاتصال بالمنظمات مثل الصليب الأحمر اللبناني للحصول على التدريبات)

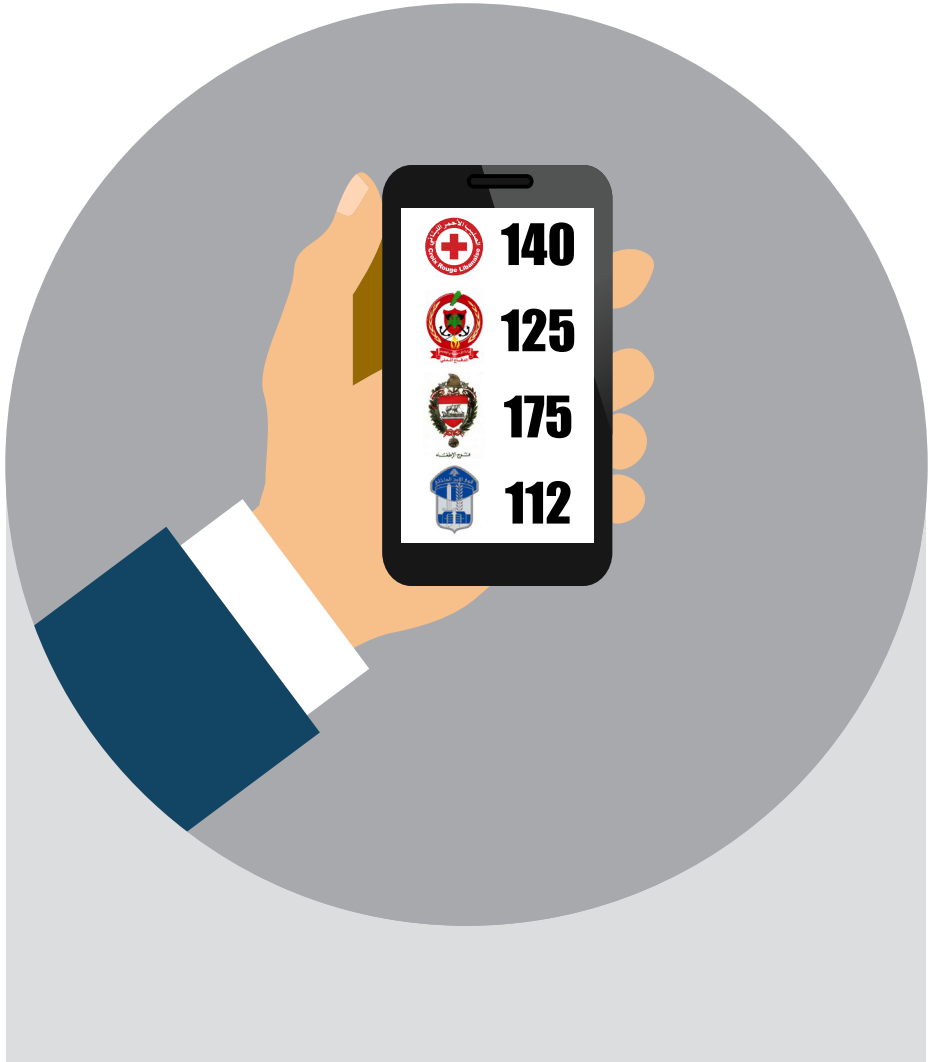


معرفة أين تطلب الدعم أثناء حالات الطوارئ (يمكن طلب الدعم من مراكز المجتمع المحلي، الوكالات الحكومية، المنظمات الإنسانية، الخطوط الساخنة، الخدمات الاجتماعية والمجموعات الدينية)



من المهم حفظ أرقام الطوارئ اذا احتجت لها أثناء حدث غير متوقع، خاصة الأرقام التالية:

- الصليب الأحمر اللبناني: ١٤٠
- الدفاع المدني: ١٢٥
- رجال الإطفاء: ١٧٥
- قوى الأمن الداخلي: ١١٢



الإستعداد النفسي للنزاع المسلح

- تعرّف على الآثار النفسية المحتملة للنزاعات المسلحة. إن معرفة ما يمكن توقعه يمكن أن يساعدك على الشعور بمزيد من الاستعداد للتأقلم.
- قم ببناء شبكة دعم من الأصدقاء أو العائلة أو المتخصصين في الصحة النفسية الذين يمكنك اللجوء إليهم للحصول على التوجيه والدعم العاطفي خلال الأوقات الصعبة.
- إعطاء الأولوية لأنشطة الرعاية الذاتية مثل ممارسة الرياضة، وتقنيات الاسترخاء (مثل التنفس العميق أو التأمل)، والحفاظ على نظام غذائي صحي، والحصول على ما يكفي من النوم للمساعدة في إدارة التوتر والقلق.
- على الرغم من أنه من المهم البقاء على اطلاع، إلا أن التعرض المفرط للأخبار المؤلمة يمكن أن يكون أمرًا مريبًا. ضع حدودًا لنفسك وحدد الوقت الذي تقضيه في متابعة الأخبار المتعلقة بالنزاعات المسلحة.
- قم بوضع خطة أمان لنفسك ولأحبائك ومارسها دائمًا، فالشعور بالاستعداد يمكن أن يوفر إحساسًا بالأمان والسيطرة.



- تأكد من أن الأطفال الصغار لا يسمعون الأخبار المتعلقة بالنزاعات المسلحة.
- يجب على الراشدين أن يتجنبوا التحدث عن هذه الأخبار أمام الأطفال.
- اشرح النزاعات المسلحة للأطفال في حالة سؤالهم عنها. اعتمدًا على سنهم، يميل الأطفال إلى طرح الكثير من الأسئلة. يجب ألا يتجاهل مقدمو الرعاية هذه الأسئلة، بل يجب عليهم تقديم إجابات بسيطة وصادقة ومناسبة لعمرهم.
- يجب أن تحدث هذه المناقشة فقط إذا سأل الأطفال عن هذه الأحداث.
- من المهم تذكير الأطفال انهم ليسوا وحدهم وأنكم بجانبهم.






علامات الخطر

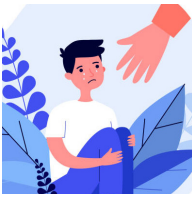
المناطق والأماكن المهجورة التي شهدت أعمال عنف
شوارع فارغة
ضجيج ناجم عن إطلاق نار
متفجرات
وجود أو تحرك للمسلحين
أماكن مظلمة

علامات الأمان

أماكن يوجد فيها عدد كبير من الناس
الأماكن التي تم الإعلان عن أنها آمنة من قبل الجهات
الحكومية والسلطات المحلية أو من مصادر موثوقة
أماكن لم تحصل فيها أي عملية إطلاق نار

السلوكيات الآمنة عند عملية إطلاق نار جارية والتعرض للشظايا

	<p>ابق في مكان تبدو آمناً فيه مثل موقع فيه جداران على الأقل يفصلانه عن مكان إطلاق النار. يمكن أن يكون المدخل أو غرفة خلفية أو تحت بعض السلالم.</p>
	<p>إذا كنت في منتصف إطلاق نار نشط، ابق بعيداً عن النوافذ وانزل على الأرض فوراً واسحب نفسك إلى مكان آمن دون رفع رأسك. قد يتسبب الرصاص والزجاج المكسور في إصابات خطيرة وأحياناً الموت. لا تكن فضولياً؛ تجنب النظر إلى النافذة حتى تتأكد من زوال الخطر. يمكن أن يستمر إطلاق النار مرة أخرى في أي وقت.</p>
	<p>إذا كنت في مكان مغلق، ابق هناك واحم نفسك حتى ينتهي الخطر.</p>
	<p>القناصة قتلة محترفون، تجنّب المخاطرة بأن تكون هدفاً واحم نفسك.</p>
	<p>إذا كنت تقود سيارة يجب الهروب بطريقة متعرجة، إذا لم تتمكن من الفرار والاختباء في مكان آمن، استخدم سيارتك كدرع.</p>
	<p>لا تلمس مطلقاً أو تحرك أو تجمع الرصاص أو البنادق أو القنابل اليدوية وغيرها من الأجسام المتفجرة والمشبوّهة: يمكنك تفعيلها وإيذاء نفسك أو أي شخص آخر.</p>



قد يتجمد بعض الناس عند مواجهة مثل هذه المواقف إذا شعرت بالقدرة والراحة؛ حاول إبعادهم عن الخطر. قد يحتاجون منك أن تتأدي بأسمائهم أو تهزهم قليلاً للتحرك بسرعة.



قد يحتاج الأشخاص الذين يعانون من أنواع مختلفة من الإعاقات إلى المساعدة للتفاعل بشكل مناسب أيضاً. قد لا يسمع الأشخاص الذين يعانون من صعوبات بالسمع صوت الرصاص. سيحتاجون شخص ما لتحذيرهم. قد يحتاج الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الحركة أيضاً إلى المساعدة في الابتعاد عن الطريق. يجب تحديد قدرات كل شخص وتعيين شخص مسبقاً لتقديم المساعدة إذا دعت الحاجة.

السلوكيات الآمنة عند القصف النشط (الانفجارات)

- إرم نفسك على الأرض وإبقَ دون حراك. الجري في وسط الانفجارات أمر خطير.
- لا تقترب من الموقع بسبب خطر الانفجارات الأخرى.
- عند مواجهة حالات النزاع، تكون غريزة مقدمي الرعاية الأولى هي الذهاب لاصطحاب أطفالهم من المدرسة، وهذا أمر مفهوم جداً. ومع ذلك، يوصى بتجنب القيام بذلك قبل أن تعلن السلطات أنه من الآمن التنقل. قد يؤدي القيام بذلك إلى إلحاق ضرر أكبر بمقدمي الرعاية وأطفالهم.
- لا تقترب من المكان الذي وقع فيه الانفجار أو المواجهة. إبقَ في مكان آمن حتى تعرف أن الخطر قد انتهى.
- إذا حدث الانفجار على مقربة من السيارة، اخرج منها وإبقَ منخفضاً.



السلوكيات الآمنة تحت الانقاض

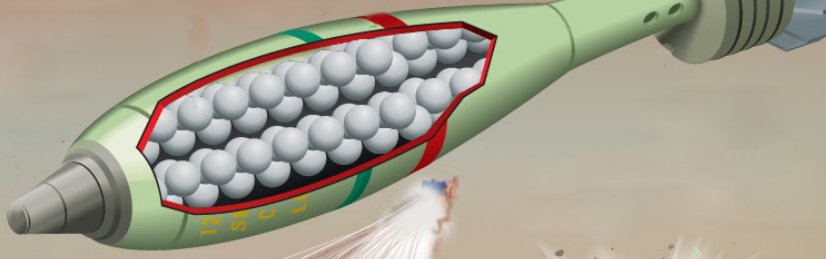
لا تحاول أبداً إشعال النار، من الممكن أن يكون هناك تسرب لمواد قابلة للإشتعال. و إشعال النار ممكن أن يؤدي إلى الإختناق بسبب نقص الأكسجين وزيادة ثاني أكسيد الكربون	
لا تتحرك، أو تحاول إبعاد الحطام المحيط بك	
استخدم صفارة أو محاولة الضرب على الأنابيب، حتى يتمكن رجال الانقاذ من إيجادك، يجب الحرص على عدم الصراخ لأنها سوف تجعلك تستنشق الكثير من الدخان وتفقد وعيك	
غطِ الفم والأنف بقطعة من الملابس	
حاول أن لا تهلع وإبق هادئ كي لا تفقد وعيك ويمكن أن يتم ذلك عبر ممارسة تقنيات التنفس العميق	

السلوكيات التي يمكن القيام بها في حال وجود شخص مصاب

- احم نفسك والشخص المصاب إذا كنت قادراً على القيام بذلك:
 - نقل الشخص إذا تعرض لأي مصدر خطر أو في موقع خطر
 - تحديد نوع الإصابة
 - طلب المساعدة:
 - اطلب المساعدة من فريق المستجيب الأول إذا وجد أو من أشخاص في المجتمع تم تدريبهم على الإسعافات الأولية
 - اتصل بأرقام الطوارئ عند الحاجة
 - حافظ على الهدوء وأجب على أسئلة الجهة التي تتصل بها
 - قدّم المساعدة:
 - إذا كنت بحالة جيدة وقادراً على تطبيق الإسعافات الأولية في حالة تدريبك على الإسعافات الأولية وتشعر بالثقة الكافية لتطبيق التقنيات المكتسبة أو تعليمات فريق الإنقاذ



الفوسفور الأبيض

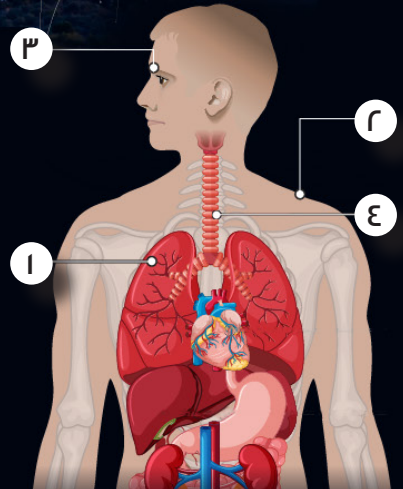


الفوسفور الأبيض مادة كيميائية خطيرة، يشتعل عند تعرضه للهواء ويستمر في الاحتراق حتى يتأكسد أو يمنع عنه الأكسجين

يمكن التعرض للفوسفور الأبيض عن طريق الاستنشاق، الجلد، العيون، أو الابتلاع.

أثاره تكون حسب العضو الذي تعرض للفوسفور الأبيض

- ١. عند الاستنشاق:** سعال حاد، ضيق في التنفس، قد يؤدي إلى التهاب رئوي حاد.
- ٢. عند ملامسة الجلد:** حروق شديدة قد تصل إلى العظام.
- ٣. عند تعرض العينين:** تهيج شديد وغزارة في الدمع. وقد تؤدي إلى ضرر شديد في أنسجة العين وتلف القرنية.
- ٤. عند الابتلاع:** تهيج شديد وحروق في الحنجرة والمريء، فشل في الكلى، الكبد.....



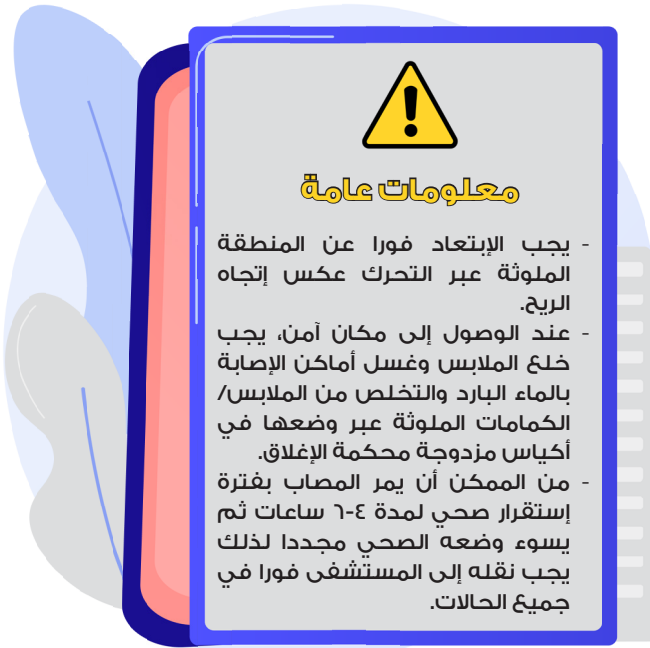
الإسعافات الأولية عند التعرض للفسفور الأبيض

• الإسعافات الأولية عند التعرض إلى الجلد/العينين:

- الابتعاد عن الدخان الناتج عن الفوسفور الأبيض في عكس اتجاه الريح.
- نزع الثياب الملوثة بالفوسفور عن المصاب.
- وضع فوطة أو كمادة على الفم والأنف والتنفس من خلالها.
- عند الوصول إلى مكان آمن يجب خلع الملابس أو الكمادات الملوثة عبر وضعها في أكياس مخصصة مزدوجة محكمة الإغلاق.
- في جميع الحالات، يجب تقديم الإسعافات الأولية اللازمة ونقل المصاب إلى المستشفى فوراً.
- غسل العينين/الجلد بكمية وافرة من الماء البارد لمدة ١٥ دقيقة على الأقل إذا أمكن.
- قطع الهواء عن الفوسفور لمنع من معاودة الاشتعال عبر تغطية الجلد/العينين بضمادات/ قطعة قماش مبللة بالماء البارد.
- عدم وضع أي مرهم يحتوي على تركيبة زيتية أو دهنية لأنه يزيد من امتصاص الفوسفور الأبيض.

• الإسعافات الأولية عند الاستنشاق:

- وضع قطعة قماش/كمادة مبللة على الأنف والتنفس من خلالها.
- مراقبة التنفس والنبض إلى حين الوصول إلى المستشفى.



معلومات عامة

- يجب الابتعاد فوراً عن المنطقة الملوثة عبر التحرك عكس اتجاه الريح.
- عند الوصول إلى مكان آمن، يجب خلع الملابس وغسل أماكن الإصابة بالماء البارد والتخلص من الملابس/ الكمادات الملوثة عبر وضعها في أكياس مزدوجة محكمة الإغلاق.
- من الممكن أن يمر المصاب بفترة استقرار صحي لمدة ٤-٦ ساعات ثم يسوء وضعه الصحي مجدداً لذلك يجب نقله إلى المستشفى فوراً في جميع الحالات.

اعتبارات الإخلاء للأشخاص ذوي الإعاقة

عند إنشاء خطط إخلاء شاملة، يجب على الأشخاص ذوي الإعاقة المشاركة في التخطيط واتخاذ القرار لإعداد خطة الإخلاء في حالات الطوارئ. يختلف العجز في طبيعته ونوعه ومستوى القيود. ومن ثم، فإن الأفراد الذين لديهم هذه الإعاقات هم الأكثر معرفة بظروفهم الخاصة، وينبغي أن يكونوا هم الذين يضعون الخطة الأكثر ملاءمة لقدراتهم. علاوة على ذلك، يجب أن تكون الإدارة على دراية



بالقيود الموجودة داخل مؤسساتهم حتى لو لم يكن الأشخاص ذوي الإعاقة موجودين داخل المؤسسة. وهذا من شأنه أن يساعد في استيعاب الأشخاص الذين قد يعانون فجأة من إعاقة مؤقتة ويواجهون حالة طارئة تتطلب الإخلاء.

أنظمة التحذير للأشخاص ذوي الإعاقة

• العجز الحركي:

- لا يحتاج الأشخاص الذين لديهم صعوبات في الحركة إلى إنذار محدد.

• العجز البصري:

- لا يحتاج الأشخاص ذوو الإعاقة البصرية إلى أنظمة إنذار محددة. يمكنهم سماع أجهزة إنذار الحريق في المباني والإعلانات الصوتية.

• العجز السمعي:

- يجب تركيب أنظمة إنذار تحتوي على مكون مرئي مثل الأضواء القوية الواضحة التي يمكنها تنبيه الأشخاص الذين لديهم ضعف بالسمع.
- يمكن استخدام لوحات القارئ التمريرية كأجهزة إنذار بديلة. في حالات الطوارئ، يمكن أن توضح لجذب الانتباه وتقديم معلومات حول نوع حالة الطوارئ أو الموقف.



• العجز بالنطق:

- لا يحتاج الأشخاص الذين يعانون من صعوبات في النطق إلى أي أنظمة إنذار محددة.

• العجز الإدراكي أو المعرفي:

- سيختلف الأشخاص الذين لديهم إعاقات إدراكية في حاجتهم إلى أنظمة إنذار محددة أو أكثر تحديدًا اعتمادًا على نوع الصعوبة ودرجتها. قد لا يفهم بعض الأشخاص ما يعنيه نظام الإنذار أو قد يشعرون بالذعر بسبب الضوضاء العالية. ويجب تقييم ذلك مسبقًا لتحديد ما إذا كانت هناك حاجة لتطوير أنظمة إنذار بديلة.
- من الناحية المثالية، في ظل وجود أفراد لديهم إعاقات إدراكية، يُطلب من أشخاص معينين جديرين بالثقة إبلاغهم شخصيًا.

مسار المرور للأشخاص ذوي الإعاقة

<p>سيحتاج الأفراد الذين لديهم إعاقة حركية إلى منحدرات في حالة وجود سلالهم في المسار المؤدي إلى نقاط التجمع والمخارج. في حالة عدم توفر المنحدرات، يجب توفير أجهزة الهبوط على السلالهم. وفي حالات معينة يمكن استخدام أي كرسي. تتطلب مثل هذه الأجهزة مساعدة الأشخاص الآخرين الذين يجب تعيينهم مسبقاً.</p>	
<p>يجب أن تتميز المخارج بعلامات لمسية موضوعة بشكل صحيح حتى يتمكن الشخص ذو الإعاقة البصرية من العثور عليها بسهولة من أي اتجاه. يجب توفير لافتات إرشادية ملموسة تشير إلى موقع أقرب مسار مرور صالح للاستخدام في جميع مسارات المرور التي لا يمكن استخدامها من قبل الأشخاص ذوي الإعاقة البصرية. قد يكون من العملي إظهار الموظفين الجدد الذين يعانون من إعاقات بصرية جسدياً حيث توجد جميع مسارات التداول القابلة للاستخدام. في السياقات حيث لا يمكن إضافة لافتات إرشادية ملموسة داخل المبنى، يجب على الأفراد ذوي الإعاقة البصرية تعلم مسارات الحركة والتنقل عبرها بشكل منتظم ليصبحوا أكثر دراية بها ويكونوا قادرين على استخدامها بكفاءة أثناء عمليات الإخلاء.</p>	
<p>لا توجد متطلبات محددة مطلوبة للأشخاص ذوي الإعاقة السمعية.</p>	
<p>لا توجد متطلبات محددة مطلوبة للأشخاص الذين يعانون من إعاقات في النطق.</p>	
<p>على الرغم من أن الأفراد الذين يعانون من إعاقات إدراكية قادرون على استخدام أي مسار متاح، إلا أنه أثناء حالات الطوارئ يوصى بوجود موظفين معينين لمرافقتهم وتوجيههم نحو نقاط التجمع ومن ثم المخارج. وهذا ضروري بسبب عدم القدرة على التنبؤ بردود أفعالهم أثناء الأزمات.</p>	



بالإضافة إلى الاحتياجات الخاصة و أمور أخرى تراها ضرورية
 يمكنك من المكوث خارج المنزل لعدة أيام

