



دليل العيلة الأردنية للطوارئ والحرب

خليك جاهز يا نشمجي

شو بتعمل إذا صارت حرب، أو ضربة نووية، أو انقطعت
الكهربا والمي والاتصالات؟ كل شي بهالكتيب، بكلام بسيط
وبدون تخويف.

🏠 ملجأ بالبيت

📞 شنطة طوارئ

👂 مي ومونة

📰 أخبار رسمية

كتيب توعوي مستقل ومش صادر عن أي جهة رسمية. وقت الأزمة، تعليمات الدفاع المدني
والجهات الرسمية هي المرجع الأول دايماً.

ليش هالكتيب؟

بالسنين الأخيرة دول أوروبية زي السويد وفنلندا والنرويج بعثت لكل بيت كتيب صغير بيشرح شو يعمل الناس إذا صارت أزمة كبيرة أو حرب. الفكرة مش إنهم بيستنوا الحرب. الفكرة إنه **الشعب الجاهز بيخاف أقل** وبيتصرف أحسن.

وإحنا بالأردن عايشين بمنطقة سخنة، وشغنا بعيوننا صواريخ ومسيّرات بتمرق فوق راسنا. فهاد الكتيب عملناه على مقاسنا: على بيوتنا، وخزانات المي على سطوحنا، ومونتنا، وجيراننا.

أبو سند بيحكي

يا عمي الجاهزية مش خوف، الجاهزية عقل. اللي بيحضر من هلا، وقت الجد بيكون هادي ويعرف شو بده يعمل. اقرا الكتيب مع عيلتك، ما بياخذ أكثر من ربع ساعة.



شو في جوا الكتيب

1	قاعدة ال 72 ساعة	2	مونة الطوارئ والمي
3	شنطة الطوارئ	4	لما تسمع الصفارة
5	أمن مكان بالبيت	6	لو صارت ضربة نووية
7	كيماوي ولا نووي؟	8	لما تنقطع الكهرباء والنت
9	إسعافات أولية	10	الولاد والخيارية والجيران
11	حكي فاضي والصح	12	بطاقة العيلة

قاعدة الـ 72 ساعة

أهم معلومة بالكتيب كله: جهّز حالك تعيش أنت وعيلتك **3 أيام لحالكم**، بدون كهربا، وبدون مي من الحنفية، وبدون ما تطلع على المحلات.

اليوم 3



اليوم 2



اليوم 1



ليش 3 أيام؟



بأول أيام أي أزمة كبيرة، الدفاع المدني والإسعاف بيكونوا مشغولين بالحالات الخطيرة. إذا كل عيلة بتدبّر حالها 3 أيام، الإسعاف بيوصل للي محتاجه فعلاً.

شو بتحتاج؟



مي، أكل ما بيخرب، أدوية، ضوء، راديو، وكاش. والأهم: خطة بتعرفها كل العيلة، مين بيروح وين ومين بيتصل بمين.

أبو سند بيچكي

ما حدا بيحكيلك تعبي البيت كراتين. اشترى كل أسبوع شغلة أو شغلتين زيادة
عن العادة، وخلال شهر بتكون جاهز وما حسييت.



مونة الطوارئ والمي

المي أهم من الأكل. الإنسان يقدر يعيش أسابيع بلا أكل، بس كم يوم بس بلا مي. والقاعدة: **4 لتر لكل شخص باليوم**، 3 للشرب والطبخ ولتر للتنظافة البسيطة.

احسبها العيالك

كم واحد بالبيت؟

5

لكم يوم بدك تجهّز؟

4



قلن مي كبير (19 لتر)

60



لتر مي

15



علبة معلبات تقريبًا

مونة أردنية بتعيش



- فول وحمص وتونة وسردين معلّب
- جميد: ما بيخرب، وسيد الطوارئ
- زيت زيتون وزعتر ودقة
- لبننة مكعبات بالزيت
- تمر وزبيب ومكسرات وحلاوة
- كعك وبسكوت وخبز ناشف
- حليب بودرة ومربي وعسل
- عدس وبرغل ورز، بس بدهم مي وغاز

شغلات بننساها



- فتّاحة علب يدوية، بلاها المعلبات زينة
- جرة غاز صغيرة أو بابور، وكبريت
- صحنون وكاسات بلاستيك عشان توقّر مي الجلي
- أكياس زبالة كبيرة ولاصق عريض
- أكل الأطفال وحليبهم
- أكل البسة أو الكلب

انتبه: الغاز والفحم بغرفة مسكّرة



لا تشعل غاز أو صوبة فحم أو كاز، ولا تشغّل موتور كهربيا، بغرفة مسكرة. غاز أول أكسيد الكربون ما إله ريحة ويبقتل بالنوم.

أبو سند بيحكي

دور المونة: كل ما تشتري جديد حطه ورا، وكُل القديم. وكل 6 شهور شوف التواريخ. ولما تعبّي القلن من محطة التحلية، اكتب التاريخ عليه بالقلم.





شنطة الطوارئ

شنطة ظهر وحدة جاهزة جنب الباب. إذا اضطررت
تطلع بسرعة، بتمسكها وتطلع. علّم على اللي جهّزته،
والعلامات بتنحفظ على جهازك.

0 / 20

أوراق ومصارف



صور الهويات ودفتر العيلة والجوازات ☐

فلاشة فيها صور الأوراق المهمة ☐

كاش فراطة ☐

ورقة فيها الأرقام المهمة ☐

طبعة



أدوية الأمراض المزمنة للأسبوعين ☐

علبة إسعافات أولية ☐

كمامات ومعقم ☐

مناديل مبللة ☐

حفاضات وحليب الأطفال ☐

ضوء واتصالات



راديو بالبطاريات ☐

كشاف وبطاريات زيادة ☐

باور بانك مشحون ☐

صفارة (عشان ينسمع صوتك إذا علقت) ☐

شاحن سيارة للموبايل ☐

أكل ومي ولبس



- ☐ قناني مي لأول يوم
- ☐ تمر ويسكوت وتونة
- ☐ فتّاحة علب وسكينة صغيرة
- ☐ غيار أواعي وجرابات
- ☐ حرام أو بطانية حرارية
- ☐ جاكيت للمطر والبرد

أبو سند بيحكي

صوّر هويتك ودفتر العيلة وجوازات السفر، وخزّن الصور على الموبايل وعلى فلاشة جوا الشنطة. ووقت الأزمات الصراف ممكن يوقف، فخليّ معك كاش فراطة.



لما تسمع الصفارة

اعرف الفرق بين صوت الخطر وصوت زوال الخطر. الدفاع المدني يعمل تجارب للصفارات بين فترة وفترة ويعلن عنها، فاستغل التجربة وعلم ولادك على الصوتين.



خطر

صوت طالع نازل، متموج



زال الخطر

صوت ثابت ومتواصل



هاد النمط المعتمد بأغلب دول المنطقة. المدة والتوقيت الرسمي بتعلنهم مديرية الأمن العام / الدفاع المدني.

سمعت صوت الخطر؟ اعمل هيك

- 1 فوت لجوا فوراً. أقرب بناية قوية، مش السيارة ولا تحت شجرة.
- 2 ابعد عن الشبايك والزجاج. أغلب الإصابات بالانفجارات من الزجاج المكسور، مش من الانفجار نفسه.
- 3 روح لأمن مكان بالبيت (شوف الفصل الجاي): غرفة داخلية، بيت الدرج، أو التسوية.
- 4 شغل الراديو أو تابع الأخبار الرسمية، وضلك جوا لحد ما تسمع صوت زوال الخطر أو يعلنوا رسميًا.

ممنوع تطلع عالسطح تصوّر



عارفين إنه الكل بده يصوّر الصاروخ وينزله ستوري. بس شظايا الاعتراض بتنزل بسرعة رهيبية وبدون إنذار. الفيديو مش أغلى من راسك.

لقيت شظية أو قطعة صاروخ؟

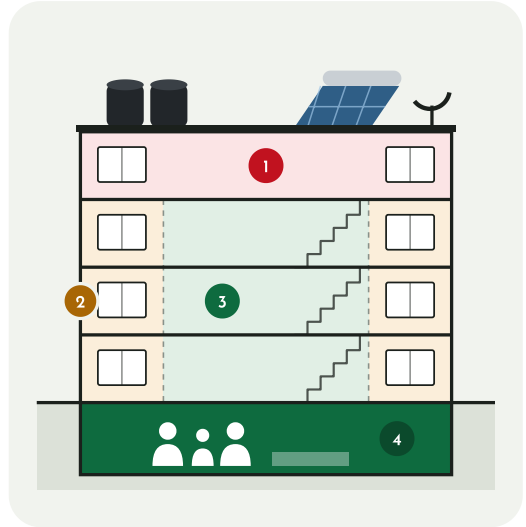


لا تقرب، لا تلمس، لا تتصوّر جنبها، ولا تحملها عالييت ذكرى. ممكن يكون فيها متفجرات أو وقود سام. بعد الناس واتصل على **911**.

أمن مكان بالبيت

كل ما كان بينك وبين برا حيطان أكثر وباطون أكثر، كل ما كنت آمن. وهاد بيصح على الشطايا وعلى الغبار المشع كمان. شوف عمارتنا العمانية:

- 1 **السطح وآخر طابق: لا**
أقرب شي للخطر اللي بيجي من فوق.
- 2 **جنب الشبايك: ابعد**
الزجاج بيتطاير مع أي ضغط انفجار.
- 3 **بيت الدرج والغرف الداخلية: منيح**
حيطان من كل الجهات وبعيد عن الواجهات.
- 4 **التسوية: آمن مكان**
تحت الأرض، والتراب والباطون بيحموك.



بالبيت المستقل (فيلا أو دار عربي): اختار الغرفة اللي ما إلها شباك أو شبايكها أقل، بنص البيت، وأبعد شي عن السقف.

جَهّز الغرفة من هلاً



- اعرف وين تسوية عمارتك، ومين معه المفتاح
- نظّفها من الكراكيب، وخط فرشاة وحرامات
- لاصق شفاف على الزجاج القريب عشان ما يتطاير
- خلّي فيها كشاف ومي وراديو

أماكن مش آمنة



- السطح والبرنّدة
- جنب الشبايبك والواجهات الزجاج
- السيارة: ما بتحمي من شطايا ولا غبار مشع
- المصعد: إذا قطعت الكهربا بتعلق

لو صارت ضربة نووية

أكيد هاد أكثر شي بيخوِّف. بس الحقيقة اللي لازم الكل يعرفها: أغلب الناس اللي بكونوا برا منطقة الانفجار المباشر بيقدروا ينجوا، إذا عرفوا شو يعملوا بأول ساعات. احفظ هالثلاث كلمات:

تانيًا
ضلك جوا



24 ساعة على الأقل، وأكثر إذا طلبوا.

أولًا
فوت لجوا



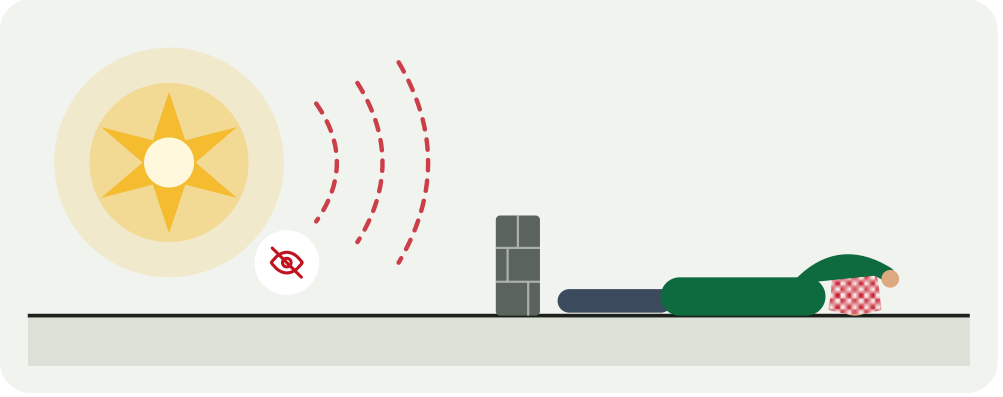
أقرب بناية قوية، وانزل لأعمق مكان فيها.

ثالثًا
تابع الأخبار



راديو بالبطاريات، والتعليمات الرسمية بس.

لحظة الوميض: إذا كنت برا



راسك بعكس جهة الوميض، ووجهك للأرض، وايديك فوق راسك ورقبتك. وإذا في حيط أو رصيف، احتمي وراه.

1 لا تتطلع على الوميض، ممكن يعمي ولو كان بعيد كيلومترات.

2 انبطح فورًا ورا أي شي قوي، ووجهك للأرض، وغطي راسك ورقبتك.

3 ضلّك نايم لحد ما تمرق موجة الضغط. بتوصل بعد الوميض بثواني وممكن لدقيقة، حسب بعدك، وتكون قوية زي الإعصار.

4 بعدها فورًا فوت لأقرب بناية قوية. عندك تقريبًا 10 ل 15 دقيقة قبل ما يبلّش الغبار المشع ينزل. لا تضيّعها بتصوير ولا بالسيارة.

ليش لازم تضل جوا؟ قاعدة 7 و 10

الغبار المشع بيكون أقوى شي بأول ساعات، ويضعف بسرعة. كل ما يمرق 7 أضعاف الوقت، الإشعاع بيصير عُشر اللي كان:

100



بعد ساعة

10



بعد 7 ساعات

1

بعد يومين

<0.1

بعد أسبوعين

يعني أول يوم هو الأخطر بفرق كبير. عشان هيك: 24 ساعة جوا على الأقل، وما تطلع إلا بتعليمات رسمية.

وصلت لبوا؟ نظّف حالك

خطوة 1



اشلج الأوعي اللي فوق

على باب الغرفة. هاي لحالها بتشيل لحد 90% من الغبار المشع.

خطوة 2



بكيس واربطه

حط الأوعي بكيس نايلون، واربطه، وحطه بزواية بعيدة عن الناس.

خطوة 3



تغمّ بكون بلسم

مي وصابون وشامبو. البلسم بيلزّق الغبار بالشعر. ولا تفرك جلدك لحد ما يحمرّ.

ما في مي؟



امسح بمناديل مبللة

وجهك وايديك وشعرك ومنخارك وأذنانك وجفونك.

الأكل والمي



- المقلب والمسكّر سليم. امسح العلبة قبل ما تفتحها
- القناني والقلنات المسكرة سليمة
- الخضرة والفواكه اللي كانت برا: اغسلها وقشّرها، أو بلاها

البيت والخزان



- **خزان السطح:** إذا غطاه مسكّر منيح، المي غالبًا سليمة. تأكد من هلاّ إنه مسكّر ومربوط
- سكرّ المكيفات والشفافات اللي بتسحب هوا من برا
- دحلّ البسة أو الكلب وامسحه بقطعة مبلولة

حبوب البود (يوديد البوتاسيوم)

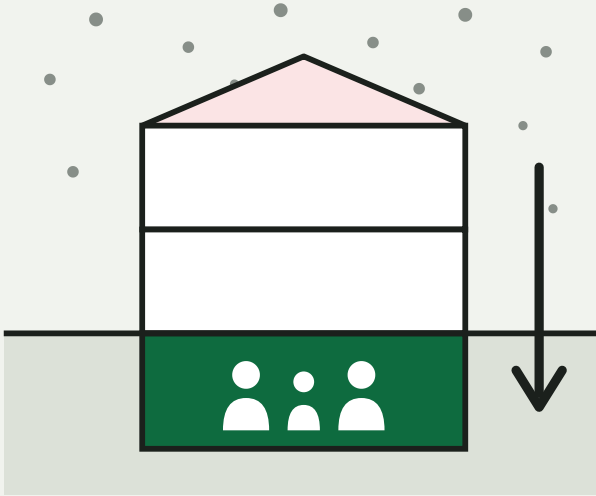


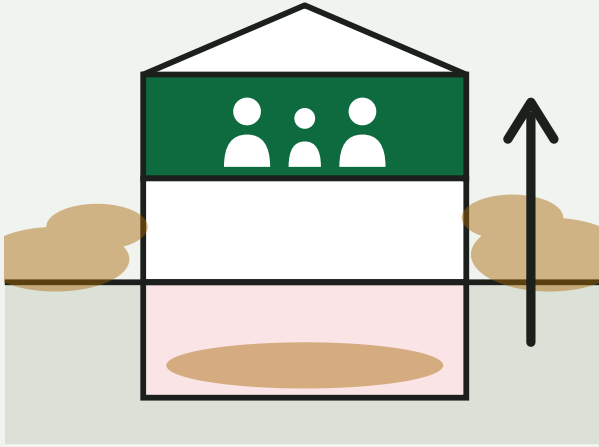
بتحمي الغدة الدرقية بس من نوع واحد من الإشعاع، مش من كل شي. ما تاخذها إلا إذا وزارة الصحة طلبت، وبالجرعة اللي بيحكوها، خصوصًا للأطفال والحوامل.

كيمياوي ولا نووي؟ الفرق مهم

الغلطة الشائعة إنه الناس بتفكر كل الطوارئ "انزل للتسوية". بس الغازات الكيماوية أغلبها أثقل من الهواء وبتنزل لتحت، فالتصرف عكس النووي تمامًا.

نووي انزل لتحت ولبوا





شو بتعمل	نووي / إشعاعي	كيمائوي (غاز)
وين تروح	لتحت ولجوا: التسوية ونص البناية	لفوق: غرفة بطابق عالي بنص البيت
الشبابيك	سكّرھا وابعد عنها	سكّرھا وسدّ الفتحات بنايلون ولاصق
المكيف والشفاط	طقيهم	طقيهم وسدّ فتحاتهم
تحت الباب	مش ضروري	سدّه بمنشفة مبلولة
إذا تعرضت	اشلح الأوعي وتحمم	اشلح الأوعي، اغسل جلدك بمي وصابون، وعيونك بمي 15 دقيقة
قديش تضل	24 ساعة على الأقل	لحد ما يعلنوا رسميًا إنه الهوا نظيف

أبو سند بيچكي

احفظها هيك: النووي يطيح من السما، فانزل لتحت. الغاز ييزحف
عالأرض، فاطلع لفوق. وبالحالتين، الراديو بيحكلك أي نوع.



لما تنقطع الكهرباء والنس

بأي حرب حديثة، أول شي بينضرب الكهرباء والاتصالات. تخيل يوم بلا موبایل: كيف بدك تعرف إنه ولادك بخير؟

جهاز من هلا



- راديو بالبطاريات أو بالدينامو، واعرف موجة الإذاعة الأردنية
- باور بانك مشحون دايماً، وشاحن سيارة
- كشافات وبطاريات، وقلل الشمع (حرايق)
- تانك السيارة دايماً فوق النص
- الأرقام المهمة على ورقة، مش بس عالموبایل

نقطة لقاء العائلة



إذا انقطعت الاتصالات وانتو متفرقين (شغل، مدارس، جامعة)، لازم الكل يعرف وين يتجمع. مثلاً بيت سيدك بالحي، أو جامع الحي. واتفقوا على نقطة ثانية برا المنطقة إذا الأولى مش آمنة.

الرسالة أسهل من المكالمة



لما تكون الشبكة مضغوطة، الرسالة النصية بتوصل أسهل. ابعت "أنا بخير، بالبيت" وخلص. وخفف استعمال الموبايل وخلّي الشاشة معتمة.

انتبه للإشاعات



وقت الأزمات الإشاعات على الواتساب بتنتشر أسرع من الصواريخ. صدّق المصادر الرسمية بس، ولا تعيد إرسال شي مش متأكد منه.

إسعافات أولية بتنقذ روح

أول شي دايماً: **اتصل على 911**. وإذا الخط مش شغال، اعمل اللي بتقدر عليه لحد ما توصل المساعدة.

نزيف قوي



اضغط على الجرح **بقوة ومباشرة** بقطعة قماش نظيفة ولا تشيلها. إذا تبللت حط فوقها وكمل ضغط. ارفع الإيد أو الإجر إذا ممكن.

حروق



حط الحرق تحت **مي حنفيه فاترة 20 دقيقة**، شيل الخواتم والساعة، وغطيه بنايلون أكل نظيف. **لا معجون سنان، ولا بندورة، ولا قهوة، ولا لبن.**

وقع وما بيتنفس



اتصل 911، وبلّش اضغط بنص صدره **قوي وسريع**، تقريباً مرتين بالثانية. لا توقف لحد ما يوصل الإسعاف.

الصدقة والخوف



مدّده، ارفع إجريه شوي، دقيّه بحرام، واحكي معه بهدوء. لا تعطيه أكل أو مي إذا إصابته قويه.

أبو سند بيحكي

الهلل الأحمر الأردني والدفاع المدني بيعملوا دورات إسعاف أولي. ساعتين من وقتك ممكن ينقذوا حدا بتحبه.



الولاد والختيارية والجيران

زي ما قالوا أهلنا: الجار قبل الدار. بالأزمات، الناس هي اللي بتنقذ الناس.

الختيارية والمرضى



- أدوية الضغط والسكري والقلب لأسبوعين
- أسماء الأدوية والجرعات على ورقة
- نظارات وسماعات وعكائز احتياط
- مين بينزل اللي ما بيقدر على الدرج؟

الولاد



- احكيلهم الحقيقة بهدوء: "في خطر، وإحنا عارفين شو نعمل"
- اعملوا الخطة لعبة: مين أسرع يوصل لغرفة الأمان؟
- خلّي معهم لعبة أو كتاب أو ورق شدة
- بّعدهم عن مقاطع الدم عالموبايل

الجيران



- تفقّد الخيار اللي عايش لحاله
- والست اللي جوزها مسافر ومعها ولاد
- جروب للعمارة: مين معه مفتاح التسوية؟ مين دكتور أو ممرض؟

أبو سند بيچكي

عادي تخاف، الخوف طبيعي. احكي عن خوفك مع حدا، وصلّي، وتنقّس
ببطء: شهيق 4 ثواني، وزفير 6.



حكي فاضي والصح

كبس على كل كرت عشان تشوف الصح.

① حكي فاضي؟

«السيارة بتحميني، بهرب فيها بسرعة.»

السيارة ما بتحمي من الغبار المشع، والطرق رح تكون مسكّرة. أقرب بناية قوية أحسن بكثير من أبعد مسافة بالسيارة.

② حكي فاضي؟

«إذا صارت حرب نووية خلص، ما في فائدة من أي شي.»

غط. اللي برا منطقة الانفجار المباشر، وهم الأغلبية، بيقدروا ينجوا إذا فاتوا لجوا بسرعة وضلّوا 24 ساعة على الأقل.

③ حكي فاضي؟

«بحط معجون سنان على الحرق.»

لا. مي حنفية فاترة 20 دقيقة، وبعدين غطاء نظيف. المعجون بيحبس الحرارة ويبلّو الجرح.

④ حكي فاضي؟

«بطاع عالسطح أشوف وين نزل الصاروخ.»

السطح أخطر مكان. شطابا الاعتراض بتنزل بدون إنذار. الأخبار بتحكيلك وين نزل وانت قاعد بأمان.

⑤ حكي فاضي؟

«بخزّن بنزين وكاز بالبيت كثير.»

خطر حريق كبير، خصوصًا وقت القصف. خّلّي تانك السيارة فوق النص، وهاد بيكفي.

⑥ حكي فاضي؟

«بشرب حبوب اليهود من هلاً احتياط.»

لا تاخدها إلا إذا طلبت الجهات الصحية. بتحمي الغدة الدرقية بس، وإلها أعراض جانبية.

بطاقة العيلة

رقم الطوارئ الموحد بالأردن: إسعاف، ودفاع مدني، وشرطة. احفظه،
وعلمه للولاد.

911

عَبّوا البطاقة سوا كعيلة. اللي بتكتبه بينحفظ على جهازك بس، وما بيروح لحدنا. وبعدين انسحوها على ورقة وحطوها بشنطة الطوارئ.

نقطة اللقاء الأولى (بالحي)

مثلاً: بيت سيدي أبو محمد

نقطة اللقاء الثانية (برا المنطقة)

مثلاً: بيت خالي بالسلط

أأمن مكان بعمارتنا

التسوية، ومفتاحها مع...

قريب برا المدينة بنطقنه

الاسم ورقم التلفون

أفراد العيلة، وفصيلة الدم، والأدوية

أحمد: +O، دوا ضغط

سلمى: +A، حساسية بنسلين

أرقام مهمة (الطبيب، الجيران، شغل الأب والأم، المدارس)

الله نسمي الأردن وأهلك

نتمنى ما نحتاج ولا كلمة من هالكتيب. بس إذا احتجناها، بنكون جاهزين، وبنكون سند لبعض زي ما طول عمرنا.

شارك الكتيب مع أهلك وجيرانك وجروب العيلة، وحمله على تلفونك عشان يضل معك لو انقطع النت.

هاد الكتيب توعوي ومستقل، ومش صادر عن الدفاع المدني ولا عن أي جهة رسمية أردنية. المعلومات مبنية على إرشادات الحماية المدنية المنشورة عالميًا، زي كتيبات السويد وفنلندا وإرشادات الصليب الأحمر. بأي طارئ، التعليمات الرسمية من مديرية الأمن العام والدفاع المدني ووزارة الصحة هي المرجع الأول.