Remembering When™

(وقت التذكر)

أفكار مفيدة عن الوقاية من الحريق

للأشخاص المعوقين

• إن أمكن، يفضل السكن والنوم على الطابق الأرضي؛ ويجب أن تكون غرفة نومك قرب أحد المخارج.

• عند الضرورة، أطلب تركيب ممر منحدر للخروج أثناء الطوارئ.

• أطلب تركيب هاتف أو هاتف مزود بوسيلة اتصالات سلكية ولاسلكية للصم TDD يمكنك الوصول إليه بسهولة من سريرك وثبّت رقم قسم إطفاء الحريق في مكان قريب. معظم خطوط الطوارئ تمتلك أنظمة لاستلام المكالمات من وسيلة الاتصالات السلكية واللاسلكية للصم.

• أطلب تركيب كاشفات الدخان داخل منطقة نومك وخارجها.

• إذا كنت تعاني من صعوبة في السمع، ركب كاشفات دخان تستعمل الومضات السريعة أو الاهتزازات أو أصوات أكثر جهورية للتنبيه.

فرارك...

• ناقش إعاقتك مع أفراد عائلتك وخطط مسبقًا لفرارك الآمن من الحريق.

• اعرف طريقتين على الأقل للخروج من كل غرفة في منزلك.

• ضع خطة لطريقة فرارك مستفيدا من إمكانياتك، وتمرن عليها للتأكد من تنفيذها.

• إذا كنت تقيم في شقة داخل عمارة، تعرّف على موقع سلالم الخروج، وقم بترتيب المساعدة في حالة حدوث حالة طارئة.

• إذا حوصرت: احشر المناشف حول الأبواب؛ اتصل بقسم إخماد الحريق وأبلغه بمكان وجودك بالضبط؛ لوّح بإشارة من الشباك باستخدام مصباح كاشف أو قطعة ملابس فاتحة اللون.

Remembering When
A Fire and Fall Prevention Program for Older Adults
Information provided by the National Fire Protection Association (NFPA) and the Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Remembering When™

(وقت التذكر)

السلامة من الحريق عند الإقامة في مبان مرتفعة

رسالة تذكير

إذا كنت تقيم في مبنى مرتفع

• يتوجب عليك الإصرار على أن تحافظ على كافة أنظمة السلامة - مثل وسائل التنبيه، الإضاءة الطارئة، رشاشات الماء - في حالة عمل.

• اطلع على خطط إخلاء المبنى في حالات الطوارئ.

• تعرّف على صوت التنبيه بنشوب الحريق في المبنى.

• تعرّف على كل مخرج من مخارج المبنى واحسب عدد الأبواب بين وحدة معيشتك وأقرب مخرجين.

• الصق أرقام الطوارئ لقسم إطفاء الحريق بالقرب من كافة الهواتف.

• تعرّف على موقع أجهزة الإنذار بالحريق في المبنى الذي تقيم فيه وكيفية استخدامها.

إذا نشب حريق. . .

• بعض خطط الإخلاء تقتضي منك الذهاب إلى" مكان آمن "داخل المبنى المرتفع والانتظار لتلقي تعليمات من قسم إطفاء الحريق.

• إذا كان في المبنى الذي تسكن فيه نظام المخاطبة العامة، استمع للتعليمات، فقد يطلب إليك البقاء في مكانك.

وبعكسه. . .

• غادر المبنى باستخدام أقصر الطرق، ولكن **بدون استعمال المصعد.**

• أغلق كافة الأبواب خلفك أثناء مغادرتك.

• إذا صادفك دخان أو لهيب أثناء الفرار، حاول استخدام طريق آخر.

• إذا تحتم عليك الفرار من خلال الدخان، ازحف - مع إبقاء رأسك على ارتفاع ١٢ إلى ١٤ بوصة ٣٠ (إلى ٦٠ سم) عن الأرضية.

• افحص الأبواب بظهر يدك قبل فتحها، فإذا كان أحد الأبواب دافئا، استعمل طريقًا آخر للخروج.

إذا تعذر عليك الفرار. . .

• لا تستسلم للذعر؛ إن أمكن، اذهب إلى غرفة فيها شباك وهاتف.

• اغلق الباب وسد الشقوق حوله عن طريق حشيها بالمناشف أو الرقع البالية أو الشراشف.

• اتصل بقسم إطفاء الحريق وبلّغه بالمكان المضبوط للكمين الذي وقعت فيه.

• لوّح من الشباك باستخدام مصباح كاشف أو قطعة قماش فاتحة اللون.

• افتح الشباك من الأعلى والأسفل لاستنشاق الهواء النقي. إذا اندفع الدخان داخل الغرفة اغلق الشباك.

• تحلى بالصبر؛ إن إنقاذ ساكني المباني المرتفعة يتطلب الوقت.

Remembering When
A Fire and Fall Prevention Program for Older Adults
Information provided by the National Fire Protection Association (NFPA) and the Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

NFPA® INTERNATIONAL

CDC CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Remembering When™

(وقت التذكر)

منع الحريق

رسالة تذكير

قم بصيانة كاشفات الدخان. افحصها مرة واحدة في الشهر عن طريق الضغط على مفتاح الفحص. test button غيّر بطاريات كاشفات الدخان مرة واحدة في السنة.

ضع خطة للفرار وتمرّن عليها. اعرف طريقتين على الأقل للخروج من كل غرفة في منزلك. تأكد من سهولة فتح الشبابيك والأبواب. ضع خطة تناسب إمكانياتك.

امنح مدفئات المبنى الحيز الذي تحتاجه. أبعدها بمسافة ثلاثة أقدام (متر واحد) على الأقل عن أي شيء يحتمل أن يحترق.

ارتد ملابس تناسبك أثناء الطهي. لا تترك الطبيخ دون عناية إطلاقًا.

إذا كنت تدخن استخدم منفضات كبيرة عميقة. بلل أعقاب السجائر قبل تفريغ المنفضات.

قف، ارتمِ أرضا وتدحرج. إذا اندلع الحريق في ملابسك: **قف** (لا تركض)، **ارتمِ** على الأرض رويدا، غط وجهك بيديك وتدحرج مرارا **وتكرارا لإطفاء النيران.**

اكتب رقم الهاتف المحلي للطوارئ هنا: _____

Remembering When
A Fire and Fall Prevention Program for Older Adults
Information provided by the National Fire Protection Association (NFPA) and the Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Remembering When™

(وقت التذكر)

منع السقوط

رسالة تذكير

راقب وتوخى العناية بنفسك. راجع اختصاصي العيون مرة واحدة في السنة. استعمل الإضاءة الليلية لإضاءة (الممر) بين غرفة نومك والحمام.

أنقل خطواتك بعناية. يجب أن تكون السلالم مضاءة جيدة من الأعلى إلى الأسفل.

الحمامات تكون زلقة عندما تكون مبللة. استخدم السجادات المانعة للتزحلق في أحواض الاستحمام وعلى أرضيات الدوش. ركب قضبان الاتكاء بالقرب من أحواض الاستحمام والدوشات والمراحيض.

مارس التمارين الرياضية بانتظام. واسأل طبيبك عن أفضل تمارين الرياضة البدنية لك.

تمهّل وخذ وقتك . إن التسرع أو شرود الذهن يضاعف من فرصة السقوط.

تخلص من عوائق الطريق. احتفظ بالسلالم والمماشي، الداخلية والخارجية، خالية من أسباب الفوضى والعوائق الأخرى.

السجادات الصغيرة يمكن أن تطيح بك. استعمل فقط السجادات الصغيرة المدعمة بظهارة مانعة للتزحلق.

انتعل أفضل الأحذية. انتعل أحذية قوية، بقياس مناسب، وذات الكعب المنخفض مع نعال مانعة للإنزلاق.

Remembering When
A Fire and Fall Prevention Program for Older Adults
Information provided by the National Fire Protection Association (NFPA) and the Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

NFPA® INTERNATIONAL

CDC CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION