

# تأهب لتأثيرات التغير المناخي على الكوارث



FEMA

2024 أغسطس/FEMA P-2414

يشير التغير المناخي إلى التغيرات  
في متوسط الأحوال الجوية المستمرة  
لفترات طويلة من الزمن.



يمكن أن يجعل  
تأثيرات الكوارث  
تدوم لفترة أطول.



قد يزيد من احتمالية  
حدوث كوارث متعددة  
في نفس الوقت.



يمكن أن يتسبب في زيادة شدة  
الكوارث أو تكرار حدوثها،  
وظهور تهديدات جديدة.



يمكن أن يُغير مخاطر  
الكوارث في منطقتك.

قد يُشكّل التغير المناخي تهديدات جديدة أو أكثر حدة  
على المجتمعات، بما في ذلك العواصف الهوجاء،  
والفيضانات، والجفاف ودرجات الحرارة الشديدة.  
وقد تتعاظم تأثيرات التغير المناخي في المناطق  
المهمشة.

التغير المناخي ...

## احم نفسك من الآثار الناجمة عن التغير المناخي

كُن متأهبًا؛ فقد تتسبب كارثة واحدة في  
حدوث كارثة أخرى، أو قد تتوالى الكوارث  
في نفس الوقت.



قم بتحديث خطة الطوارئ ومجموعة  
الإمدادات الخاصة بك.



ضع في اعتبارك كيف قد تؤثر العوامل  
الشخصية على المخاطر التي قد تتعرض لها.



تعرف على المخاطر التي قد تواجهها جراء  
الأخطار والكوارث المرتبطة بالمناخ.



تعلم أن المخاطر التي قد تواجهها منطقتك  
قد تتغير بسبب التغير المناخي.



ضع في اعتبارك كيف تؤثر الأخطار المرتبطة  
بالمناخ على خطة الطوارئ الخاصة بك.

# كيف تتأهب

## لتأثيرات التغير المناخي على الكوارث

### حافظ على أمانك بعدها

كُن حذرًا أثناء التنظيف بعد وقوع أي كارثة. مارس العادات الصحية لتجنب الأمراض، مثل غسل يديك وتنظيف الأسطح.

راقب صحتك. اعلم أنه من الطبيعي أن تشعر بالارتباك والحزن والتوتر والقلق. اطلب الدعم المهني والمجتمعي حينئذ. استمر في استخدام استراتيجيات التأقلم أثناء تعافيك.

قم بتحديث كل من خطة الطوارئ ومجموعة الإمدادات الخاصة بك تأهبًا للكارثة التالية. قد تقع الكوارث بشكل متكرر بسبب التغير المناخي. يمكن للتأهب الآن أن يساعدك على الاستعداد لكارثة أخرى.

### حافظ على حياتك في أثنائها

اتبع خطة الطوارئ واستخدم إمدادات الطوارئ الخاصة بك.

أبقِ المُجمدات والثلاجات مغلقة. تحتفظ الثلجة بالطعام باردًا مدة 4 ساعات تقريبًا. تحتفظ المُجمدات الممتلئة بالطعام بدرجة الحرارة الآمنة على الطعام مدة 48 ساعة تقريبًا. لا تعتمد على تخزين الطعام في العراء أو في الثلج أثناء الطقس البارد.

احمِ جهازك التنفسي عندما تكون جودة الهواء رديئة. قد يؤدي التغير المناخي إلى تفاقم الكوارث مثل حرائق الغابات، وقد يتسبب الدخان في التلوث وتقليل جودة الهواء.

تدرب على آليات التأقلم الصحية. قد تتسبب تأثيرات أي كارثة في خلق تحديات للصحة العقلية.

### تأهب الآن

تعرف على الأخطار وافهم المخاطر التي قد تتعرض لها في مكان إقامتك والأماكن التي قد تسافر إليها. تعلم أن المخاطر التي قد تواجهها منطقتك قد تتغير بسبب التغير المناخي. قد تشمل التغيرات شدة بعض الكوارث مثل الانهيارات الجليدية، والفيضانات، درجات الحرارة الشديدة، والطقس الشتوي، والأعاصير، والانهيارات الأرضية، والعواصف الرعدية، والأعاصير الدوامة وحرائق ال. تابعت المزيد من المعلومات حول الأخطار لـ [Ready.gov](https://www.ready.gov) (رابط لصفحة ويب باللغة الإنجليزية).

حدّث خطة الطوارئ ومجموعة إمدادات الطوارئ الخاصة بك. تذكر أن التغير المناخي قد يغير من مخاطر تعرضك لبعض الأخطار، وقد تحتاج إلى إمدادات مختلفة. ضع في اعتبارك كيف قد تؤثر العوامل الشخصية، مثل العمر، أو الحالة الصحية أو المهنة، على المخاطر التي قد تتعرض لها أو المعدات التي قد تحتاجها. لمعرفة المزيد حول كيفية تكوين مجموعة إمدادات لحالات الطوارئ، تفضل بزيارة [Ready.gov/ar/kit](https://www.ready.gov/ar/kit) وللمزيد من المعلومات حول كيفية وضع خطة طوارئ، تفضل بزيارة [Ready.gov/ar/plan](https://www.ready.gov/ar/plan).

سجّل معنا لتلقي كل من تنبيهات وإشعارات الطوارئ من الوكالة FEMA ومكتب إدارة الطوارئ المحلي. كُن على علم بأن التغير المناخي قد يغير من مخاطر الكوارث التي قد تتعرض لها. قد تتلقى تنبيهات بشأن الأخطار التي لم تواجهها من قبل.

ضع في اعتبارك اتخاذ كافة الإجراءات التكوينية اللازمة لحماية منزلك، مثل الحديقة المصممة لتصريف مياه الأمطار للتأهب للفيضانات وحماية منزلك منها.

ضع في اعتبارك كيف تؤثر العوامل الشخصية، مثل مهنتك، أو حالتك الصحية أو عمرك، على المخاطر التي قد تتعرض لها. يمكن للكوارث أن تؤثر سلبيًا على صحتك الجسدية والعقلية.

### كُن متأهبًا؛ قد تحدث كوارث متعددة في نفس الوقت.

تأهب لحالات الجفاف وموجات الحرارة التي تحدث في نفس الوقت.

تأهب لحدوث الفيضانات بشكل متكرر، وخاصة أثناء هطول الأمطار الغزيرة والعواصف.

تأهب للكوارث المرتبطة بالمناخ مثل الجفاف، والفيضانات والأمطار الغزيرة التي قد تتسبب في تطور الأمراض المعدية وانتشارها بسهولة أكبر.

تأهب لانقطاع التيار الكهربائي بشكل متكرر ولفترة أطول. يمكن للأخطار المرتبطة بالمناخ أن تؤدي إلى تعطيل أنظمة الطاقة والكهرباء الحيوية.

تأهب للجفاف والظروف الجافة، والتي قد تتسبب في حدوث حرائق الغابات بشكل متكرر.

تأهب للحفاظ على البرودة في حال التعرض لموجة حر أثناء انقطاع التيار الكهربائي. قد تتسبب الحرارة الشديدة في انقطاع التيار الكهربائي بشكل متكرر.

### ساهم بفعالية في الحفاظ على سلامتك

استكشف [Climate.gov](https://www.climate.gov) (رابط لصفحة ويب باللغة الإنجليزية) و"مجموعة أدوات المرونة المناخية الأمريكية" على [climate.gov/toolkit](https://www.climate.gov/toolkit) (رابط لصفحة ويب باللغة الإنجليزية). يمكنك العثور على المزيد من الموارد على [atlas.globalchange.gov](https://www.atlas.globalchange.gov) (رابط لصفحة ويب باللغة الإنجليزية). قم بتنزيل تطبيق FEMA للحصول على المزيد من المعلومات حول المخاطر التي قد تتعرض لها حتى تتمكن من التأهب.



FEMA

FEMA P-2414