



جمهورية مصر العربية

وزارة التربية والتعليم



مجلس الوزراء

مركز المعلومات ودعم اتخاذ القرار

كيف تحمي نفسك في حالات الطوارئ



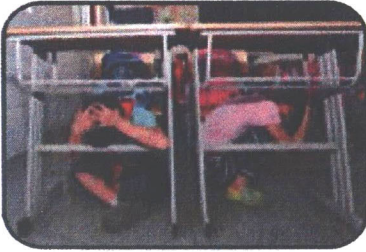
إهداء من صندوق دعم وتمويل المشروعات التعليمية

الزلازل

الزلازل هو اهتزاز مفاجئ وسريع يصيب سطح الأرض وقد يسبب حرائق وتشقق سطح الأرض واهتزاز مباني.

ماذا تفعل أثناء الزلزال ؟

- ابتعد عن نوافذ المدرسة والأشياء القابلة للسقوط.
- إختبأ تحت المكتب.
- أغلق مصادر الكهرباء والماء والغاز.
- لا تستخدم الولاة أو الكبريت للإنارة.
- إذا كنت في ساحة المدرسة إبتعد عن المباني.
- إبتعد عن الأسلاك الكهربائية وأعمدة الأنارة.
- نفذ تعليمات المشرفين.
- عدم الإندفاع نحو الأبواب.



إذا كان والدك يقود السيارة أو تتركب أي وسيلة مواصلات عامة

- أطلب من والدك أو السائق أن لا يستمر في القيادة.
- يجب إيقاف السيارة على الجانب الأيمن من الطريق.
- وقوف السيارة في منطقة خالية بعيداً عن أسلاك الكهرباء وأعمدة الإنارة وأكشاك الضغط العالي.
- أطلب من والدك أو السائق أن يبتعد عن الأنفاق أو الكبارى والحذر من الوقوف أسفلها.
- الخروج من السيارة وغلق النوافذ وترك الفرامل حرة.
- أتبع تعليمات رجال الشرطة والحماية المدنية في المنطقة.



كيف تتصرف بعد حدوث الزلزال ؟

- تأكد من سلامتك وسلامة الموجودين معك.
- غادر المبنى بهدوء ودون تدافع.
- استخدام سلالم المبنى فى النزول إلى ساحة المدرسة.
- ساعد عناصر الإنقاذ فى إخلاء المصابين والجرحى.

دور المدرسة

- على إدارة المدرسة والمعلمين والطلاب إجراء تدريبات عملية جماعية على الإخلاء والإنقاذ ، ووضع علامات ارشادية للإخلاء .
- توعية التلاميذ بأسلوب التصرف عند حوث الزلازل.
- السيطرة على التلاميذ أثناء النزول.
- الأطمئنان على سلامة مبانى المدارس.
- حصر الخسائر فى المدارس من جراء الزلزال.



الحرائف

- تحدث الحرائف فى أى زمان ومكان ولأسباب كثيرة وبدون سابق إنذار حيث ان المدارس والمصانع تتواجد بها كثافة عددية كبيرة فى مبنى واحد تكون الحرائف أكثر خطورة ، لذا يجب التدريب على طرق مكافحتها والتعامل معها.

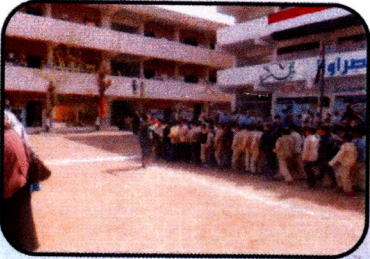
ماذا تفعل عند رؤية الحريق ؟



- نادي بصوت عالي حريق .. حريق.
- غادر مكانك مباشرة عن طريق السلم.
- إذا كنت فى المدرسة فقم بإخلاء الفصول.
- إذا كان المكان مغلق فعلينا أن نتلمس الأبواب قبل فتحها.
- إذا التقطت ثيابك ناراً أرتم على الأرض

وتدحرج حتى يتوقف الاحتراق ولا تجرى فالجرى يزيد من الاحتراق.

- إذا اضطرت السير فى الدخان ، أرحف ببطء تحت الدخان.



- أغلق مصادر الكهرباء والغاز.
- أغلق جميع الأبواب منعا لجريان تيارات هوائية.
- التجمع فى ساحة المدرسة.

بعد الحريق

- تيقظ وانتبه لبقايا الحريق وتأكد من إطفائها.
- التأكد من خروج الجميع من المبنى ووجودهم في نقطة التجمع.

كيف تحمي نفسك

- لا تلعب بأعواد الكبريت حتى لا تكون سبباً للحريق.
- لا تحاول اللعب في المطبخ أو تجذب ما فوق الموقد حتى لا ينسكب عليك.
- الكهرباء سبب رئيسي في رفاهيتنا فلا تسيئ استخدامها حتى لا تصبح مصدر خطورة.
- لا تلمس مصادر الكهرباء بيد مبتلة.
- لا تستعمل المياه في تنظيف الأجهزة الكهربائية.
- لا تنزع الفيشة بالشد.
- التأكد من وجود المواد القابلة لإشتعال بعيداً عن مصادر النيران (البوتاجاز - السخانات - ... الخ)



الأمطار والسيول

ماذا تفعل قبل موسم الأمطار والسيول؟

- لا تقيم مسكنك في بطون الأودية أو على ضفافها حتى لا تداهمه السيول.
- استخدم مواد البناء المقاومة والمناسبة لطبيعة أمطار المنطقة.
- تفقد منزلك دائماً وتأكد من مقاومته للأمطار.
- يجب أن تكون لديك خطة مسبقة عما يجب عمله لمواجهة الأمطار الغزيرة والسيول.
- استمع إلى الراديو أو التلفزيون للحصول على المعلومات اللازمة والتقارير



- والإنذار من الجهات المعنية.
- إذا كنت في الطريق راقب الطريق والجسور والأراضي المنخفضة.
- أعلم أن البرق وصوت الرعد ينذر بسقوط أمطار غزيرة.

عند صدور إنذار ضد السيول في منطقة تواجدك

- تصرف بسرعة لحماية نفسك وذويك فقد يكون أمامك عدة ثوان.
- لا تحاول المرور من تيار مائي سيراً على الأقدام إذا كان مستوى الماء فوق ركبتيك.
- كن أكثر حذراً في الليل عندما يصعب التعرف على مخاطر السيول.
- عندما تخرج من منطقة الخطر افتح الراديو أو التلفزيون لتتلقى المزيد من التعليمات حسب الظروف المتغيرة والتقارير الجديدة.

بعد إنتهاء السيول



- تابع الأخبار عن طريق الراديو أو التلفزيون
- فقد يكون إنتهى من منطقتك ولكن مجارى المياه مليئة بطوفان قد يأتيك عما قريب.-
- تذكر أن المطر الغزير ولو لفترة قصيرة
- تتبعها سيول فى المناطق الجبلية والمرتفعات
- فإذا ذهبت إلى منطقة نائية إتبع ما يلى :

- إبتعد عن قنوات المياه الطبيعية والأودية حيث بعد إنتهاء الأمطار تنحدر المياه من المرتفعات بسرعة عالية حاملة معها جذوع الأشجار والطين والنفائات.
- اعرف مكان الأرض المرتفعة وكيفية الوصول إليها.
- إبتعد عن المناطق المغمورة بالمياه.
- إستعد فوراً للانتقال إلى مكان آمن.

كن مستعد

- قد تؤدى الأمطار الغزيرة إلى حدوث سيل فى منطقة ما فكن يقظاً ومستعداً لمواجهة طوارئ السيول التى تتطلب إجراءات فورية.



حقيبة الطوارئ

وتحتوى على :-

١- مصابيح إنارة

٢- زمزمية مياه

٣- صفارة

٤- أنابيب إنارة

٥- سكين

٦- منشار

٧- حبل صغير

٨- عدة متنوعة صغيرة

٩- شنطة إسعافات أولية

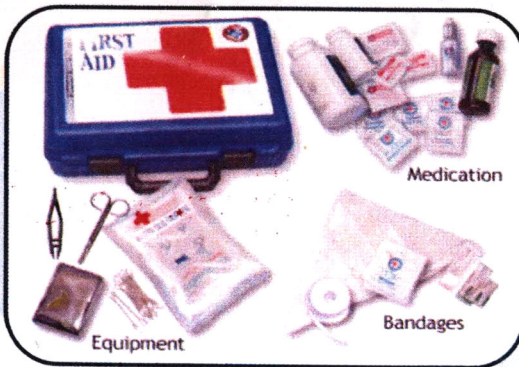
١٠- كيس مخلفات



شئطة الإسعافات الأولية

وتحتوى على :-

- ١- قطن طبي ، شاش معقم ، رباط ضاغط
- ٢- بلاستر رول ، بلاستر جروح
- ٣- ملقاط ، مقص
- ٤- مطهر جروح (بيتادين)
- ٥- قطرة غسول للعين.
- ٦- محلول نشادر عطرى لإستنشاقه فى حالة الإغماء.
- ٧- محلول الأدرينالين لوقف نزيف الأنف.
- ٨- فازلين معقم أو مرهم حروق.
- ٩- زيت قرنفل لآلام الأسنان.
- ١٠- محلول كلامينا للدغ الحشرات.
- ١١- أحزمة من الأنابيب المطاط لوقف النزيف.
- ١٢- ترمومتر حرارى (قياس درجة الحرارة) .
- ١٣- جوانتى معقم.
- ١٤- مثبت ساعد بالكثف.



تنويه

١- تأكد من تاريخ صلاحية المواد من فترة إلى أخرى وقم بإستبدال كل مادة أنتهى

تاريخ صلاحيتها.

٢- أحتفظ بقائمة أرقام تليفونات الطوارئ بحقيبة الإسعافات الأولية.

٣- يجب الأحتفاظ بدليل إرشادى لإستخدامات المواد الموجودة داخل حقيبة

الإسعافات الأولية.



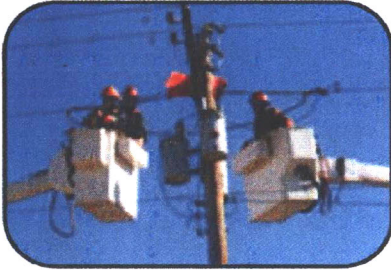
أرقام الطوارئ



الإطفاء (١٨٠)



الإسعاف (١٢٣)



الكهرباء (١٢١)



النجدة (١٢٢)



الغاز الطبيعي (١٢٩)

نشيد بلادى

بلادى بلادى بلادى
مصر يا أم البلاد
وعلى كل العباد
بلادى بلادى بلادى
مصر أنتى أعلى درة
يا بلادى عيشى حرة
بلادى بلادى بلادى
مصر يا أرض النعيم
مقصدى دفع الغريم
بلادى بلادى بلادى
مصر أولادك كرام
نحن حرب وسلام
سوف تحظى بالمرام
بلادى بلادى بلادى

لك حبى وفؤادى
أنت غايتى والمراد
كم لنيلك من أيادى
لك حبى وفؤادى
فوق جبين الدهر غرة
وأسلمى رغم الأعادى
لك حبى وفؤادى
سدت بالمجد القديم
وعلى الله إعتمادى
لك حبى وفؤادى
أوفياء يرعوا الزمام
وفداك يا بلادى
بإتحادهم وإتحادى
لك حبى وفؤادى



مجلس الوزراء
مركز المعلومات ودعم اتخاذ القرار

اش مجلس الشعب - قصر العيني - القاهرة - مصر

ص:ب: ١٩١ مجلس الشعب رقم بريدي: ١١٥٨٢ تليفون: ٢٧٩٢٩٢٩٢ (٢٠٢) فاكس: ٢٧٩٢٩٢٢٢ (٢٠٢)

الوقوع على الإنترنت: www.idsc.gov.eg البريد الإلكتروني: info@idso.eg