

كن جاهزاً

أحضِرْ أُنْفُسَنَا



قائمة مراجعة الإستعداد للطوارئ

عشر مواد أساسية لمجموعة الطوارئ



(١) ماء



من ثلاثة أيام إلى أسبوع
الاستعمال – غالون واحد في اليوم
لكل شخص وكل وحيوان أليف
تذكر حيوانك الأليف!

(٦) مواد اسعافات أولية



واليدوية

(٧) أدوية ضرورية



أدوية لا تحتاج لوصفة
طبية، ولوازم طبية
(مثل: الحقن،
الخ...)

(٢) طعام



أطعمة غير معرضة للتلف
تكفي لمدة ثلاثة أيام إلى
أسبوع، وفتاحة طب يدوية
تذكر حيوانك الأليف!

(٨) راديو على البطارية



وبطاريات إضافية

(٣) أموال نقدية وثائق هامة



(أوراق قانونية، أوراق التأمين،
بطاقات طبية، وثائق ولادة، الخ...)

(٩) محارم و فوط ومواد تنظيف



(حفاضات للأطفال، محارم صحية،
أكياس للتفايات، محارم
للمرحاض ومناشف
من ورق)

(٤) ملابس



أحذية متينة، ملابس مريحة لكل
فرد من العائلة وبطاريات إضافية

(١٠) أدوات ضرورية (مفتاح انكليزي الخ)



لمستلزمات طبية،
(مثل الأوكسجين في
خزان، طفاية حريق،
أداة للتجليس أو
اللوي Wrench
، قفازات قوية، وصفارة

(٥) مصباح بطارية (بويل)



وبطاريات إضافية

866-999-LABT (5228)

www.labt.org



COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health

This project was supported by Grant/Cooperative Agreement Number U90/CCU917012-06 from CDC. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC.

ARABIC