

{ قَالَهُ خَيْرٌ حَافِطاً وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }

إحدى عشرة خطوة للنجاة من الحرب النووية

ترجمة خاصة وحصريّة من إعداد
كتيبة الجهاد الإعلامي



{ قَالَهُ خَيْرٌ حَافِظاً وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّهُ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ
السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

المقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين،
نبينا محمدٍ عليه وعلى آله وصحبه أتم الصلاة والتسليم.
أما بعد:

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ
تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَأَخْرِبُونَ مِنْ دُونِهِمْ لَا
تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ
اللَّهِ يُوَفِّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ (60) {الأنفال}

فمن منطلق الأمر الإلهي الذي نزل في هذه الآية الكريمة، تتشرف كتيبة
الجهاد الإعلامي بأن تقدم لكم هذا الملف المتواضع، والذي تحتسب الأجر
فيه من الله تعالى، تنفيذا لأمره الحكيم بإعداد ما نستطيع من قوة في
إرهاب عدو الله ورسوله والمؤمنين، إذ أن أساليب الوقاية من شر الحروب
بمختلف أنواعها، لهو ضرب من ضروب القوة، ففيه حفظ الأنفس من
الهلاك و العطب، و فيه إحياء للأرض و النفس و الحيوان، و تنفيذ لشرع
الله في إمرار سنته الكونية النافذة والتي وعدنا إياها في كتابه الكريم
حين قال:

وَلَقَدْ كَتَبْنَا فِي الزَّبُورِ مِنْ بَعْدِ الذِّكْرِ أَنَّ الْأَرْضَ يَرِثُهَا
عِبَادِي الصَّالِحُونَ (105) {الأنبياء}

لذلك قمنا هنا ولله الحمد والمنة بترجمة كتيب (إحدى عشرة خطوة للنجاة
من الهجوم النووي) و هو من أهم مواضع البقاء و النجاة في ظل الحروب
النووية والكيميائية و ما شابهها من الحروب الإبادية التي لن يتورع أعداء
الله من شنها إذا ما أجبروا على خوضها بعد فشل مخططاتهم المبدئية
وفق الحرب التقليدية باستخدام (الهمفي) و (البلاك هوك) اللتان أثبتتا
فشلهما الذريع على أيدي الأسود أبطال الجهاد و أشاوس مقاومة الاحتلال
الصهيوصليبي و الصفوي المجوسي لبلاد الرافدين.

{ قَالَ اللَّهُ خَيْرٌ خَافِطاً وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }

وختاماً، نسال الله عز و جل أن يلف بنا في قضائه و قدره، وأن يعجل لنا باستعمالنا في تمكين كلمته الحق في أرجاء الأرض جميعاً، إنه القادر على ذلك جل شأنه و عز قدره.

إخوانكم في كتبية الجهاد
الإعلامي
لا تنسوننا من صالح
الدعاء

توطئة

تقوم الأنظمة الحاكمة في العادة بالتحضير المسبق لمختلف مستويات الحوادث المتوقعة، باستعدادات تهدف إلى خفض أكبر عدد ممكن من الإصابات، مما يؤدي إلى زيادة أكبر عدد ممكن من الناجين و الباقيين على قيد الحياة مما يساهم في رفع قدرة الأمة على استعادة عافيتها وإعادة البناء من جديد.

لذا فإن الغرض الأساسي لهذا الكتيب هو مساعدة الأفراد و العائلات على تحضير الخطط المسبقة للبقاء و حماية أنفسهم ضد الأخطار المحتملة للحروب النووية بشكل خاص و حروب الدمار الشامل بشكل عام.

العديد من الإجراءات الوقائية التي أوصي بها بين طيات هذا الكتيب، ستؤدي غرضا مزدوجا في إنقاذ أشكال الحياة المختلفة في وقت الحرب و السلم مثل الفيضانات و الأعاصير و النيران و العواصف الثلجية و الزلازل، و قد تم الأخذ بعين الاعتبار هذه الحوادث في مختلف الخطوات التالية ذكرها.

لذا فيجب على أفراد الأمة جميعا و بلا استثناء قراءة هذا الكتيب و الاحتفاظ به للعمل بتوجيهاته في حالات الطوارئ المختلفة.

حقوق الطبع و التوزيع محفوظة لكل مسلم غير على أمته الإسلامية، و له أن يعدل أو يضيف أو يحذف ما يراه مناسبا في الحالات الخاصة فقط.



كلمة لا بد منها

إن المتتبع لمجريات الأحداث العالمية، و التي لا تبشر بالخير على صعيد السلام العالمي (المزعوم)، يجد أن أحوال المنطقة التي كانت تغلي على نار هادئة طوال الخمسين سنة السابقة، إلا من بعض المناوشات الإستراتيجية المخطط لها من قبل (مثل حربي الخليج الأولى و الثانية و حرب أفغانستان والعراق و الصومال مؤخرًا، و القضية الفلسطينية المحورية)، لم تكن إلا إرهابات تتبعها أيام و سنوات عصيبة تسمى عند جمهور من العلماء بملاحم آخر الزمان، و مركزها المشرق الإسلامي (الشرق الأوسط). لذا وجب على المسلمين الموحدين أن يأخذوا حذرهم، و إن يعدوا العدة لكل التفاصيل التي من الممكن تحاشي آلامها و مآسيها، للخروج من الأزمة بأقل قدر ممكن من الخسائر، التي كتبها الله في اللوح المحفوظ من قبل أن يخلق الأرض و ما عليها، كما أخبرنا ذلك رسول الله صلى الله عليه و سلم قائلًا:

{ يا غلام ، إني أعلمك كلمات : احفظ الله يحفظك ، احفظ الله تجده تجاهك ، إذا سألت فاسأل الله ، وإذا استعنت فاستعن بالله ، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء ، لم ينفعوك بشيء إلا قد كتبه الله لك ، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء ، لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك ، (رفعت الأقلام وجفت الصحف) } صحيح الترمذي.

فالأخذ بأسباب النجاة، لهو من أوجب الواجبات المفروضة على المسلمين بعد التوكل على الله وحده، و تلكم الأسباب تنقسم إلى قسمين:

السبب الأول: الأسباب الشرعية الموجبة للنجاة ببركتها.
السبب الثاني: الأسباب الدنيوية المؤدية للنجاة على إثرها.

السبب الأول

الإيمان بالله والتيقن التام بحفظه و رعايته، و أن قدره نافذ في عباده لا محالة، إلا ما سبق في علمه من حفظه لعباده ببركة دعائهم و تضرعهم إليه بالأعمال الموجبة لحفظه و الأذكار الصحيحة في الصباح و المساء، و مجمل الأدعية الواردة في الكتاب و السنة و التي أرشدنا إليها رسول الله (صلوات الله عليه و سلامه) أو دعاء غيرهم لهم بالغيب، ممن من الله عليهم بالاستجابة لهم.
فمنها ما ورد في سورة يس، والتي أوجبت حفظ الله لعبده و رسوله الكريم يوم هجرته صلى الله عليه و سلم، فأغشى الله بصر من كان متربصًا له، عند قوله تعالى:

﴿8﴾ وَجَعَلْنَا مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ سَدًّا وَمِنْ خَلْفِهِمْ سَدًّا فَأَعْشَيْنَاهُمْ قُلُوبَهُمْ لَا يَنْصُرُونَ ﴿9﴾ يس

و منها على سبيل المثال أيضا، دعاء سيدنا موسى عليه السلام حينما توجه إلى طاغية عصره حينها، فرعون، و الذي لم يختلف كثيرا عن طاغية عصرنا، الولايات المتحدة الأمريكية، حينما ألهم البلاغة في الدعاء، و الذي افترن أيضا باتخاذ السبب المادي في طلبه لرفقة أخيه هارون، قائلًا:

أَذْهَبْ إِلَى فِرْعَوْنَ إِنَّهُ طَغَى ﴿24﴾ قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ﴿25﴾ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ﴿26﴾ وَاجْعَلْ لِي سَدًّا مِّنْ لِّسَانِي ﴿27﴾ يَفْقَهُوا قَوْلِي ﴿28﴾ وَاجْعَلْ لِي وَزِيرًا مِّنْ أَهْلِي ﴿29﴾ هَارُونَ

**أَخِي [30] اشْدُدْ بِهِ أَزْرِي [31] وَأَشْرِكْهُ فِي أَمْرِي [32] كَيْ
تُسَبِّحَكَ كَثِيرًا [33] وَتَذَكَّرَ كَثِيرًا [34] إِنَّكَ كُنْتَ بِنَا بَصِيرًا [35]
قَالَ قَدْ أُوتِيتَ سُؤْلَكَ يَا مُوسَى [36] طه**

السبب الثاني

الأخذ بالأسباب المادية الدنيوية في مختلف مجالات الحياة، و في مواجهة كل مستجداتها، و ما نقف عليه الآن من أمر جلل، ألا وهو الحرب النووية، فقد وجد على المسلم أن يتحرى أساليب و طرق الوقاية من شرورها و أن يتخذها حال العلم بها، إذ لا عذر له بعد أن علم بها، و أحاط بما أسدت إليه من نصائح و توجيهات، تأخذ بيديه إلى بر الأمان.

فمن الأسباب المادية و التي ذكرت في القرآن الكريم، في سورة الكهف، عزم سيدنا موسى عليه السلام على السفر طلباً للقاء الخضر عليه السلام، فوجب إنجاز الأمر لتحقق السبب المادي و هو السفر بقصد البحث، حينما قال رب العزة في كتابه الكريم:

**وَإِذْ قَالَ مُوسَى لِفَتَاهُ لَا أَبْرَحُ حَتَّىٰ أَبْلُغَ مَجْمَعَ الْبَحْرَيْنِ أَوْ أَمْضِيَ
حُقُبًا [60] فَلَمَّا بَلَغَا مَجْمَعَ بَيْنَهُمَا نَسِيَا حُوتَهُمَا فَاتَّخَذَ سَبِيلَهُ فِي
الْبَحْرِ سَرَبًا [61] فَلَمَّا جَاوَزَا قَالَ لِفَتَاهُ آتِنَا غَدَاءَنَا لَقَدْ لَقِينَا مِنْ
سَفَرِنَا هَذَا نَصَبًا [62] قَالَ أَرَأَيْتَ إِذْ أَوَيْنَا إِلَى الصَّخْرَةِ فَإِنِّي
نَسِيتُ الْحُوتَ وَمَا أَنسَانِيهُ إِلَّا الشَّيْطَانُ أَنْ أَذْكُرَهُ وَاتَّخَذَ سَبِيلَهُ
فِي الْبَحْرِ عَجَبًا [63] قَالَ ذَلِكَ مَا كُنَّا نَبْغُ فَازْتَدَا عَلَى آثَارِهِمَا
قَصَصًا [64] فَوَجَدَا عَبْدًا مِّنْ عِبَادِنَا آتِيَاهُ رَحْمَةً مِّنْ عِنْدِنَا
وَعَلَّمْنَاهُ مِنْ لَدُنَّا عِلْمًا [65] الكهف**

ومنها، التي قدر الله لها ألا تمض لنتيجة هي أكبر من حفظ ثلثة من الفتية المؤمنين، كما لمسناها في سورة الكهف، و التي كان على أثرها العبرة المؤنسة لعباده على مر السنين و إلا يومنا هذا، و حتى يرفع الله كتابه الكريم، و التي نلمس التشريع الحنيف فيه عند قوله تعالى:

**وَكَذَٰلِكَ بَعَثْنَاهُمْ لِيَتَسَاءَلُوا بَيْنَهُمْ قَالَ قَائِلٌ مِّنْهُمْ كَمْ لَبِيتُمْ قَالُوا
لَبِينَا يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ قَالُوا رَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَا لَبِيتُمْ فَأَتَيْتُكُمْ بِرُزُقِكُمْ
هَذِهِ إِلَى الْمَدِينَةِ فَلْيَنْظُرُوا أَيُّهَا أَزْكَى طَعَامًا فَلْيَأْتِكُمْ بِرُزُقِ
مِّنْهُ وَلْيَتَلَطَّفْ وَلَا يُشْعِرَنَّ بِكُمْ أَحَدًا [19] إِنَّهُمْ إِنْ يَظْهَرُوا عَلَيْكُمْ
بَرَّحُمُوكُمْ أَوْ يُعِيدُوكُمْ فِي مِلَّتِهِمْ وَلَنْ تُفْلِحُوا إِذًا أَبَدًا [20]
وَكَذَٰلِكَ أَعْتَرْنَا عَلَيْهِمْ لِيَعْلَمُوا أَنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَأَنَّ السَّاعَةَ لَا رَيْبَ
فِيهَا إِذْ يَتَنَزَّعُونَ بَيْنَهُمْ أَمْرَهُمْ فَقَالُوا ابْنُوا عَلَيْهِم بُنْيَانًا رَبُّهُمْ
أَعْلَمُ بِهِمْ قَالَ الَّذِينَ غَلَبُوا عَلَىٰ أَمْرِهِمْ لَنَتَّخِذَنَّ عَلَيْهِم مَّسْجِدًا [21]
الكهف**

ما الداعي لما أسلفنا ؟

إن من السذاجة القول بأن الحرب النووية، أو التعرض لهجمة نووية في تعبير أدق، لن يخلف إلا الدمار الكامل، والفناء التام لجميع أشكال الحياة، مما لا تصلح الحياة من بعدها، فأغلبنا ذو علم بحال مدينتي اليابان، هيروشيما و ناجازاكي، و اللتان أصابهما ما أصابهما

{ قَالَهُ حَيْرٌ حَافِطاً وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }

من جراء الضريبتين الإرهابيتين الغاشمتين من دولة الكفر و الإلحاد أمريكا، إذ كانتا في المقام الأول تجربة علمية خالصة، للتأكد من أي القنيلتين يجب الاستمرار في إنتاجهما (الانشطارية أم الاندماجية)، ضاربتين أشد الأمثلة دموية وإرهاباً للعالمين في قتلهم لأكثر من مائتي ألف مدني، وإصابة مئات الألوف الأخرى بالأمراض الناتجة عن التعرض للإشعاع على مر السنين، فالشاهد من قصتنا الدموية السالفة الذكر، هو استمرار الحياة بشكل طبيعي في كلتا المدينتين حتى الآن بالرغم من ما مر عليها من أحداث عظام تشيب من هولها الولدان.

فما بالكم ببلاد الإسلام ومهد الرسالات النبوية (المشرق الإسلامي)، والتي أخبرنا عنها الصادق الأمين، بأن خلافة على منهاج النبوة ستقوم فيها، وأن المسيح عليه السلام سيقم معنا فيها أيضاً برهة من الزمن تتلو الخلافة المهديّة!! فكيف تكون خلافة على أنقاض أمة!!

إذا فالخلافة التي لا شك فيها، أنه حتى وإن قدر لبلادنا الإسلامية أن تتعرض لمثل هذه الضربة السافرة الغادرة، فإن هناك من الأسباب الإلهية والدينية ما تحول دون الخراب والدمار التام لبلادنا، وحفظ الله لعباده الموحدين، وأن من يتوفاه الله على إثرها لفي حكم الشهيد، وإن من سيعاني من ورائها من آلام، لهي كفارة للذنوب ورفع للدرجات و ابتلاء من رب الأرباب لعباده أيصبرون أم يكفرون، تمحيصاً لهم ليجزلهم الثواب، كما أوضح ذلك رسول الله صلى الله عليه وسلم حينما قال:

{ ما يصيب المسلم، من نصب ولا وصب، ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم، حتى الشوكة يشاكها، إلا كفر الله بها من خطاياها } صحيح البخاري

وإن من السذاجة أيضاً، أن نقول بأننا لن نعاني من إثرها، وأن الخسائر ستكون محدودة، فما حال بغداد إبان الغزو التتري عنا ببعيد، فبعد أن سفكت دماء ما يقارب المليون مسلم، و عيث في الأرض خراباً، ها هي ذي بغداد قد رفلت بالصحة والعافية سنين طويلة من بعد تلك الحادثة التي كان السبب الرئيسي فيها خيانة ابن العلقمي الرافضي للمسلمين، كما هو حال أحفاده الآن من بعده.

و نحن هنا إذ نقدم بين أيديكم سبباً من الأسباب الدنيوية المعينة لمواجهة الخطر المحدق بنا، والذي طمعنا أن يكون في طيات هذا الملف المتواضع، والذي نأمل به من كل مسلم موحد أن يتخذه مصداقاً لأمر الله في كتابه الكريم، حينما وجه المؤمنين بتوخي الحذر في أمرهم جميعاً، وخاصة عند النفرة للجهاد في سبيله:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا خُذُوا حِذْرَكُمْ فَانفِرُوا تَبَاتٍ أَوْ انفِرُوا جَمِيعًا □ 71 □ النساء

و توجيه نبيه الصادق الأمين للأعرابي الذي هم بترك الناقة سائبة متوكلاً على الله، بأن يأخذ السبب المادي:

{ اعقلها و توكل } صحيح الجامع

سائلين الله عز وجل إن يرفع عن أمته البأساء والضراء، وأن يعجل لها نصراً يعز به عباده، و يذل به أعدائه، إنه القادر على ذلك وحده.

الخطوات الإحدى عشرة للنجاة

إن جميع الأنظمة الحاكمة المعادية و الدول الإستخراية، تقوم بالتخطيط لجعل أمتنا تحت وطأة نير حروب الدمار الشامل و خاصة النووية منها، فكان من اللزام علينا أن نسعى إلى البحث عن طرق و خطوات النجاة من مثل هذه الحروب حفظاً للأرواح و الأنفس المسلمة.

و بقاء الأفراد يعتمد بشكل أساسي على التحضيرات المسبقة التي قاموا بها و استعداداتهم لاتخاذ الإجراءات الصحيحة في حالة الهجوم الشامل، و الذي سيزيد بلا شك من فرص بقائهم على قيد الحياة، و يقلل بنسبة عالية مخاطر التعرض للإصابات المختلفة.

يصف هذا الكتيب الأمور التي باستطاعتك القيام بها قبل و خلال وبعد الهجوم النووي، والتي ترفع بها مستوى الحماية لك و لعائلتك باتخاذك للخطوات الإحدى عشر التالية:

الخطوة الأولى: تعرف على آثار الانفجارات النووية.

الخطوة الثانية: تعرف على حقيقة (الغبار الذري).

الخطوة الثالثة: تعرف على الإشارة التحذيرية، و امتلك جهاز مذياع يعمل بالبطارية.

الخطوة الرابعة: تعرف على كيفية اتخاذك لملجئ ما.

الخطوة الخامسة: احتفظ بمئونة أربعة عشر يوماً.

الخطوة السادسة: تعرف على كيفية تجنب الحريق و أساليب إطفاءه.

الخطوة السابعة: تعرف على الإسعافات الأولية و طرق التمريض المنزلية.

الخطوة الثامنة: تعرف على الخطوط العريضة للطوارئ.

الخطوة التاسعة: تعرف على كيفية التخلص من الغبار المشع.

الخطوة العاشرة: تعرف على خطط و استراتيجيات البلدية الواقع تحت إشرافها.

الخطوة الحادية عشر: اتخذ خطة لك و لعائلتك.

الخطوة الأولى: تعرف على آثار الانفجارات النووية

أي انفجار نووي يُصدر كميات واسعة من الطاقة في ثلاثة أشكال:

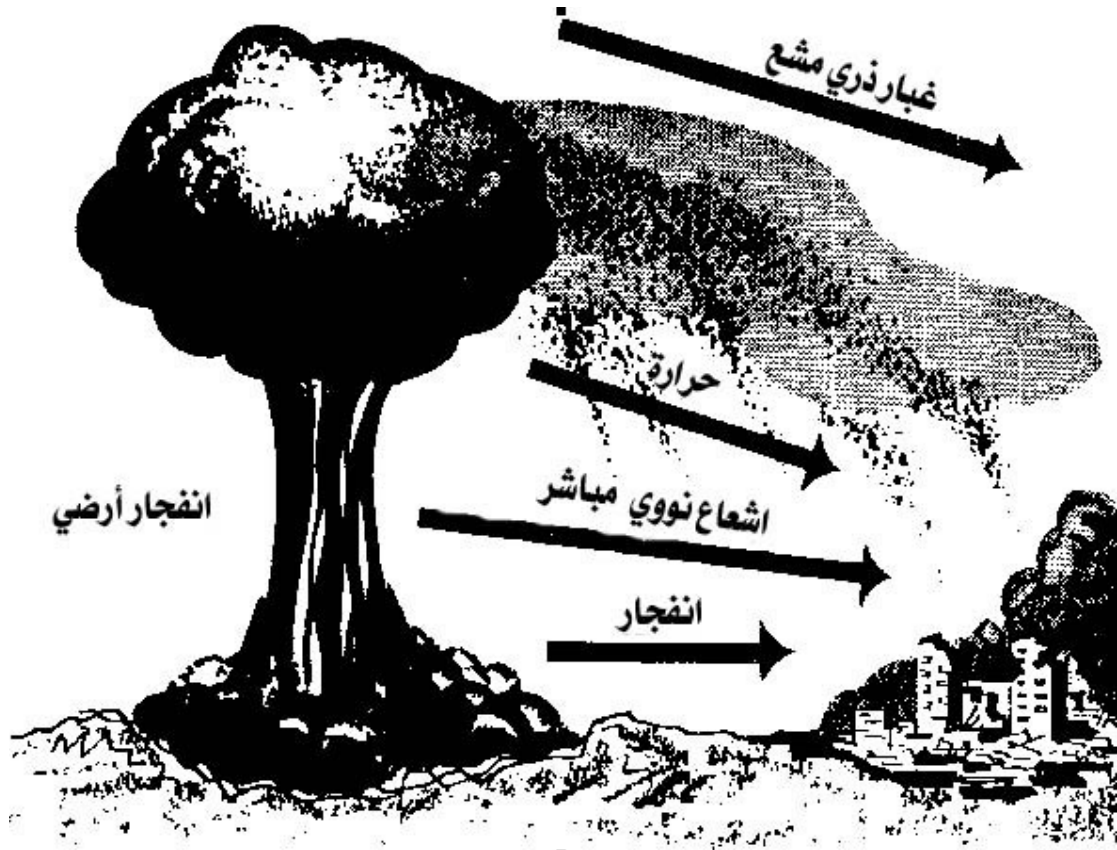
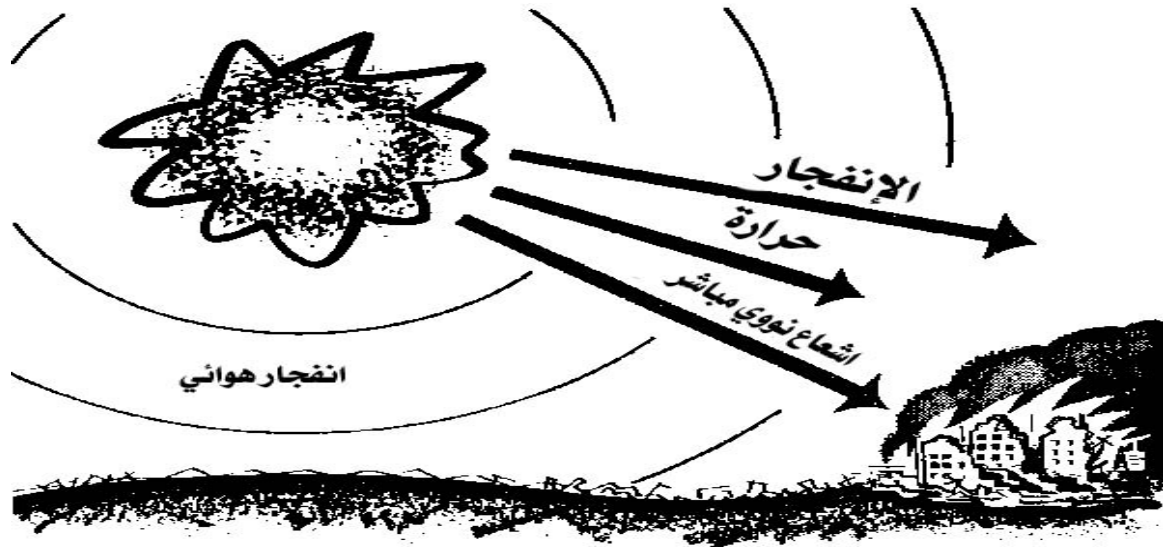
1. الضوء والحرارة
2. الانفجار
3. الإشعاع

إن كمية الطاقة التي تصدر من الانفجارات النووية تعتمد على حجم و تصميم السلاح النووي. وبما أن هناك تشكيلة واسعة من الأسلحة و أنظمة التسليح التي من الممكن أن يمتلكها أي عدو لأمة الإسلام، و السبيل لمعرفة نوع السلاح النووي المزمع استخدامه تجاهنا في حالة وقوع الأمر، فسوف نشرح في هذا الكتيب إن شاء الله، تأثير قنبلة هيدروجينية زنة خمسة ملايين طن و التي تعادل في قوتها التدميرية خمسة ملايين طن من مادة التفجير المشهورة TNT، و ذلك لغرض التوضيح و ضرب المثال لأقوى سلاح نووي بإمكانه الفتك بأكبر العواصم الإسلامية.

يعتمد تأثير السلاح النووي على إذا ما فجر على ارتفاع شاهق في الجو، أو فوق سطح الأرض أو بالقرب من سطح الأرض. الانفجار الحادث في الجو ينتج عنه في العادة مقداراً ضخماً من النيران و الأضرار الناتجة عن الانفجار إذا ما قورن بالانفجار الأرضي الذي يحدث حفرة ضخمة و سقط إشعاعي أكثر (الغبار الإشعاعي).

التأثير المشروح كما في الصورة في الأسفل، يقارب الخمسة ملايين طن من المتفجرات والذي من الممكن تقدير تأثيره بالاعتماد على نوع الظروف التي حدث فيها التفجير من حيث حالة الطقس و تضاريس المنطقة و ما شابه.

{ قَالَهُ خَيْرٌ حَافِطاً وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }



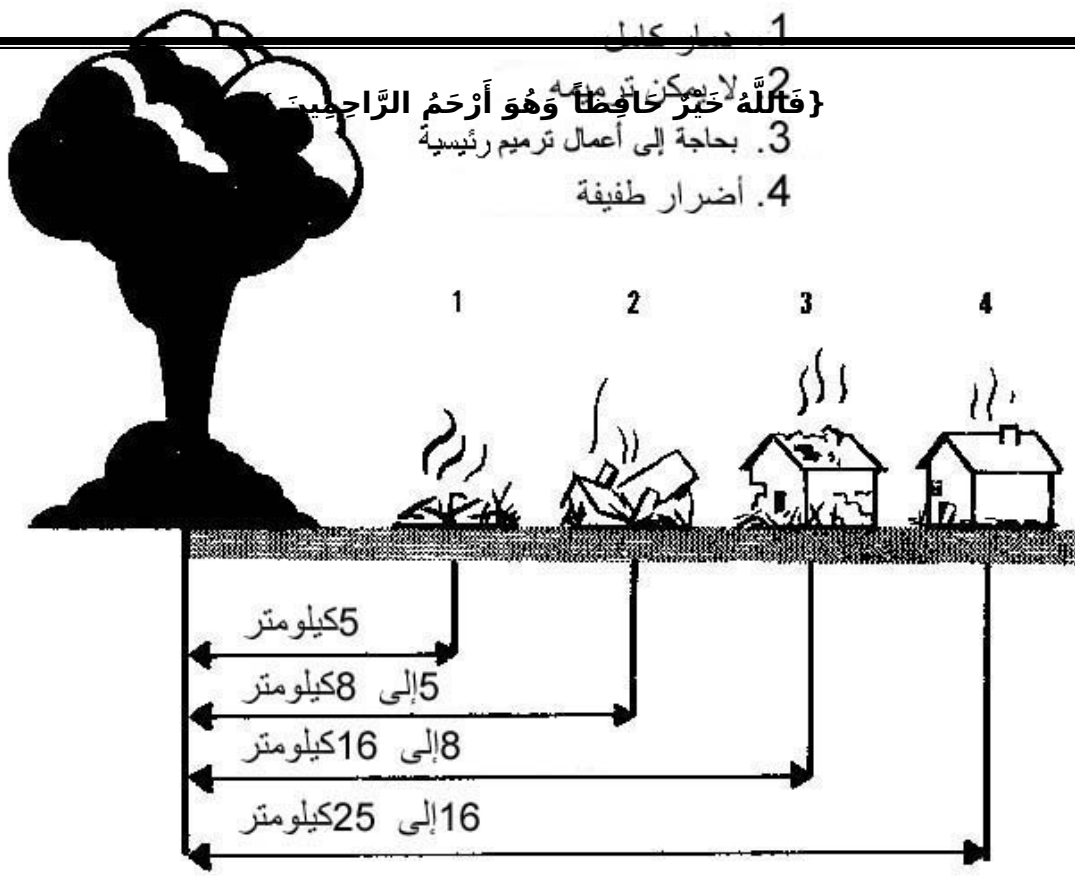
{ قَالَلَّهُ حَيْرٌ حَافِطاً وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }



الانفجار

تنتقل موجة الانفجار بسرعة أقل من وميض الحرارة، إذ أن بعض الثواني ستمر بعد سطوع الوميض و إحساسك للحرارة سيكون قبل وصول موجة الانفجار العاتية إليك، و ذلك يعتمد على الموقع الذي تكون فيه بالنسبة لمركز الانفجار. بشكل أدق أخي المسلم، كالمدة الزمنية التي تفصل بين سطوع البرق و هزيم الرعد. مثال توضيحي، إذا كنت على مسافة 16 كيلومتر تقريبا عن مركز الانفجار، فإنه يلزم مرور 35 ثانية تقريبا لتصلك الموجة الانفجارية التدميرية. إذا كنت في الخارج وقت حدوث الانفجار النووي، فإن بمقدورك إيجاد ملاذا آمنا يحميك من الانفجار إذا ما توخيت الأماكن المنصوح بها كما هو مذكور في هذا الدليل.

أخي المسلم، من الممكن أن تصاب بأذى جراء قذفك عن سطح الأرض بواسطة الموجة التفجيرية لشدتها، لذلك ابق قريبا من سطح الأرض قدر المستطاع و تشبث بأي شيء يساعدك على الثبات مكانك. و لكن الخطر الأعظم يكمن في تطاير شظايا الزجاج و الحجارة و أنواع الحطام الأخرى، لذلك فليكن ملاذك آمنا منها قدر الاستطاعة، مع العلم بأن قوة تفجيرية زنتها 5 ملايين طن، بإمكانها أن تصيب بأذى من هو على بعد 25 كيلومتر تقريبا من مركز الانفجار.



الأضرار التي تصيب البنيان ثلاثة أنواع:

- الأول:** الدمار الكامل لكل ما يحيط بمركز الانفجار في دائرة نصف قطرها 5 كيلومتر.
- الثاني:** دمار لا يمكن ترميمه لكل ما يحيط بمركز الانفجار في دائرة نصف قطرها يتراوح بين 5 إلى 8 كيلومتر.
- الثالث:** أعمال ترميم جوهرية ستكون لازمة لكل ما يحيط بمركز الانفجار في دائرة نصف قطرها يتراوح بين 8 إلى 16 كيلومتر قبل أن يكونوا قابلين للاستعمال.
- الرابع:** أعمال ترميم خفيفة ستكون لازمة لكل ما يحيط بمركز الانفجار في دائرة نصف قطرها يتراوح بين 16 إلى 25 كيلومتر، حيث بالإمكان أن يكونوا قابلين للاستعمال خلال أعمال الصيانة.

إن قبلة نووية، زنة 20 طنا، بإمكانها أحي الموحدة أن تزيد من المقادير التقريبية للمسافات على الشكل التالي، 8، 16، 25، 38 كيلومتر تقريبا.

هذه المسافات التقديرية في حالة أن البنيان ليس موحدا في قوة التحمل. بإمكاننا أن نقول على سبيل المثال بأن البناء ذو الخرسانة المسلحة أكثر مقاومة من البناء الخشبي. في بعض المناطق على بعد 7 كيلومترات تقريبا، من الممكن إعادة ترميم البنيان من فئة الإسمنت المسلح، في حين أن الأبنية الخشبية ستحطم تماما. النوافذ كما هو معلوم

{ قَالَلَّهُ حَئِرٌ حَافِطًا وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }

ستكون العنصر الأضعف دائما و التي يمكن أن تتهشم على بعد يتجاوز الـ 38 كيلومتر من مركز الانفجار، في كثير من الأحيان.

الإشعاع

إن أي انفجار نووي، ينتج عنه نوعين من الإشعاع أحدهما فوري و الآخر متراكم. إن الإشعاع الفوري ينتهي مع انتهاء الانفجار. و تكمن خطورته فقط على بعد 5 كيلومترات من الانفجار تقريبا.

فإذا ما كنت أخي المسلم على مقربة من الانفجار بلا حماية كافية و استطعت النجاة من آثار الانفجار و النيران، فإنك بلا شك تكون قد تعرضت بشكل خطر للإشعاع الفوري.

إن الإشعاع المتراكم أو المتبقي ينبعث من الجزيئات الإشعاعية التي تتراكم في هيئة غبار ذري بعد الانفجار.

لذا فإن الخطر الكامن في الغبار الذري أعظم و أوسع انتشارا، و هو مشروح في الخطوة الثانية من هذا الكتيب.

الحماية ضد الحرارة والانفجار و الإشعاع الفوري

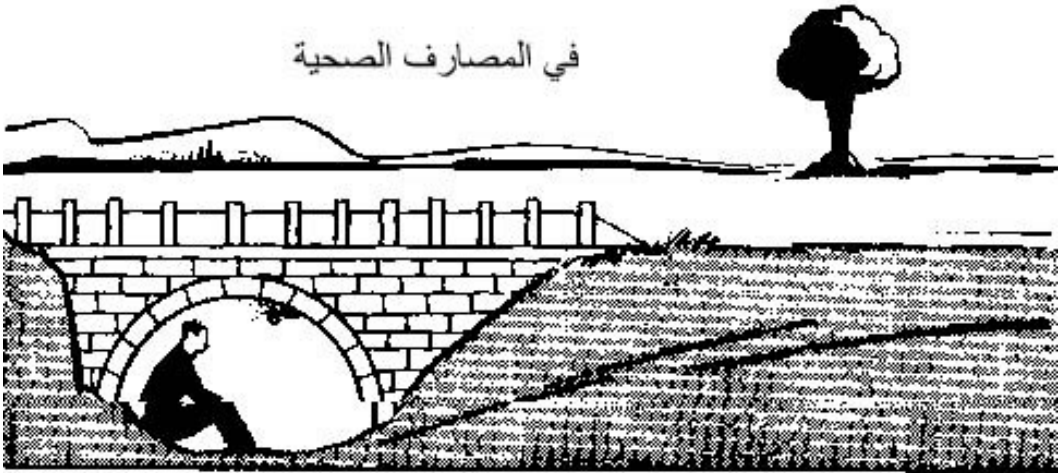
التوضيح الذي في الصفحة التالية يبين الحالات الأكثر احتمالا للوقت الذي تجد نفسك فيها أثناء الهجوم النووي، و ما الذي عليك فعله حينها:

{ قَالَهُ خَيْرٌ حَافِطاً وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }

تضاريس طبيعية
(ملجأ طبيعي)



في المصارف الصحية



في المركبات



في المنزل



الخطوة الثانية: تعرف على حقيقة (الغبار الذري)

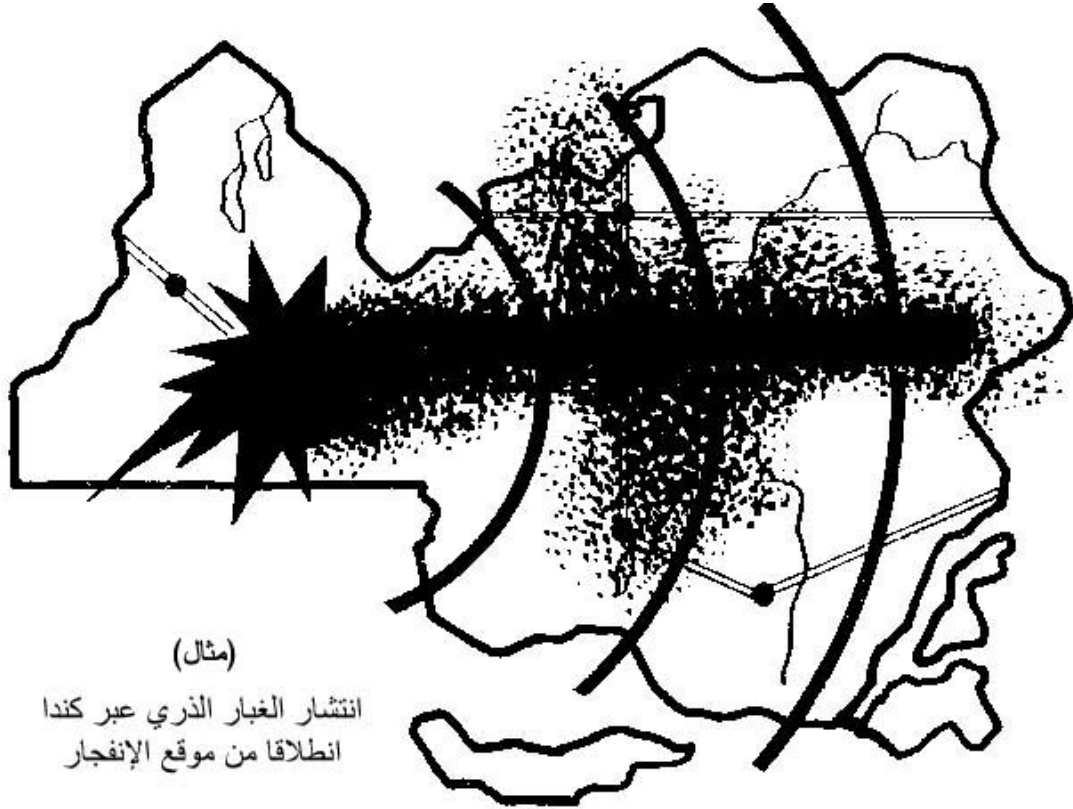
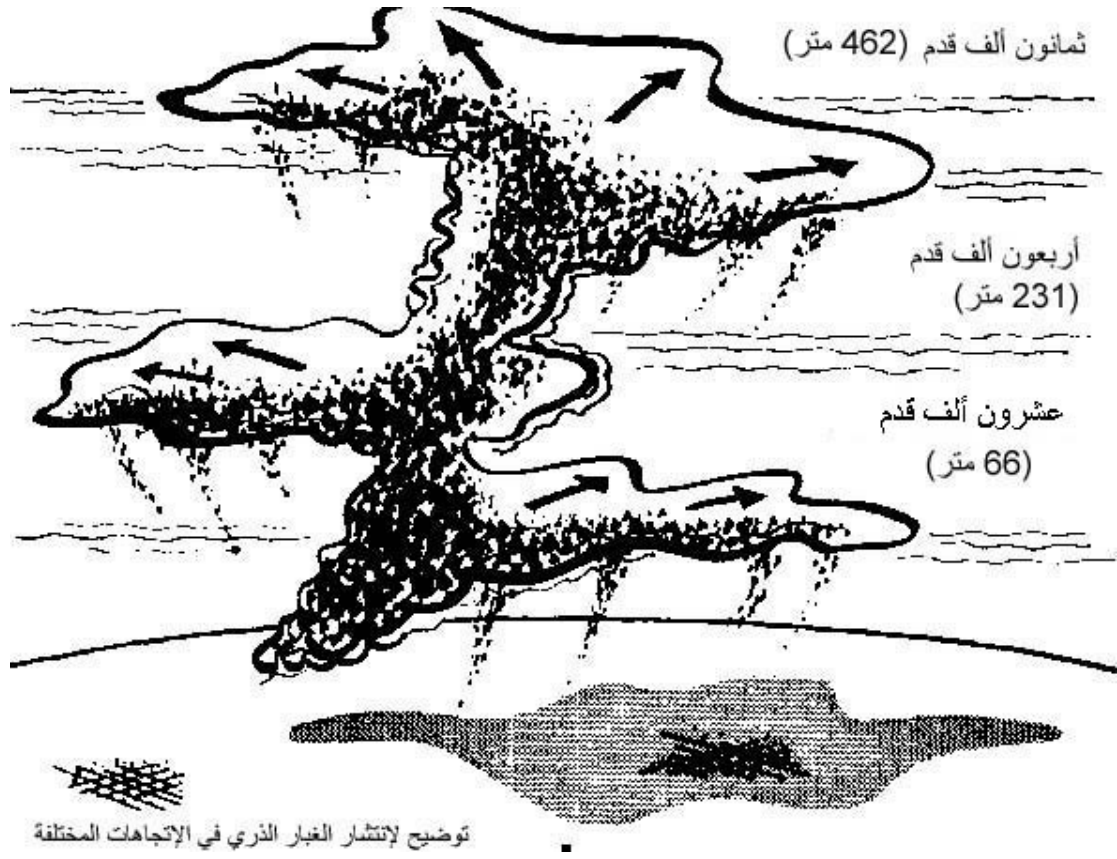
(الغبار الذري): عبارة عن مادة إشعاعية تحملها الرياح و تنقلها من مكان إلى آخر حتى تستقر على الأرض. و في بعض الظروف، فإنه من الممكن رؤيته. أما النشاط الإشعاعي فإنه لا يرى و لا يمكن أن يشعر به و لا حتى أن تشمه. و في حين أن الغبار الذري لا يتصاعد إلى السماء كالغازات أو حتى التحول إلى أي شيء. لذا فإن أفضل وصف له كالرمل أو الغبار الذي يتطاير مع الرياح. لأن الرياح تختلف اتجاهاتها مع اختلاف الارتفاعات فوق سطح الأرض، فلا يمكن الحكم على هذا الغبار الذري أين يمكن أن يستقر، إذ يمكنه أن يستقر في أماكن غير متوقعة بعيدا عن موقع الانفجار. إن الغبار الذري الناجم عن انفجار قنبلة زنة 5 ملايين طن، بإمكانه أن يؤثر بشكل خطر على مساحة تتجاوز 18000 كيلومتر مربع. فإذا لم يتم اتخاذ أي إجراء احترازي للحماية أثناء فترة النشاط المرتفع للإشعاع، فإنه سيكون من الخطر الشديد الحياة في تلك المنطقة.

بما أن الغبار الذري يمكنه الانتشار على مسافات بعيدة عن الانفجار، فإنها تغطي مساحات ضخمة بطبيعة الحال، و بالتالي فإنها ذات خطورة بالغة على شريحة ضخمة من الشعوب المسلمة إذا ما تعرضت لحرب نووية، وبالأخص المحتشدة في مدن مركزية كالعواصم السياسية و الاقتصادية منها. حتى لو لم تتعرض بلاد المسلمين إلى الحرب النووية بشكل مباشر، فإنها بالتأكيد ستصاب منها و بشكل خطر إذا ما ضربنا مثلا حقيقيا متمثلا في إيران الصفوية الفارسية، أو أي دولة على التماس مع مجربات الأحداث النووية والتي تكون على مقربة من البلاد الإسلامية حفظها الله و المسلمون جميعا من كل شر.

هناك أربعة أمور تحدد كمية الإشعاع الذي يصل إلى جسمك جراء التعرض للغبار الذري:

1. الوقت الذي انقضى منذ حدوث الانفجار.
2. طول الفترة التي تعرضت فيها للغبار الإشعاعي.
3. المسافة التي بينك و بين الغبار الذري.
4. الدرع أو الوقاية التي بينك و بين الغبار الذري.

{ قَالَلَّهُ حَيَّرَ حَافِطاً وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }



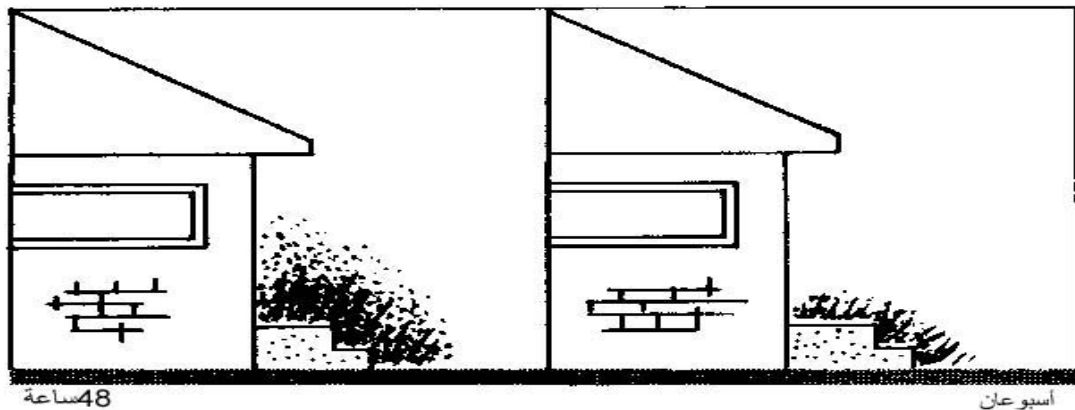
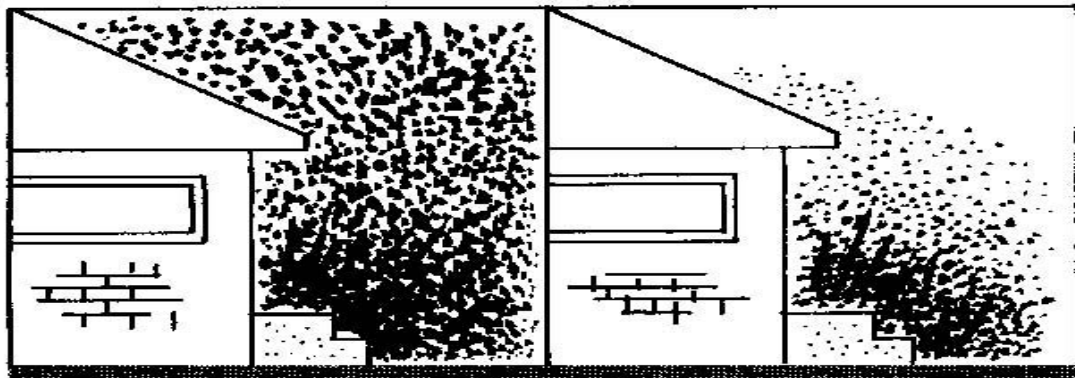
{ قَالَهُ خَيْرٌ حَافِطاً وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }

الوقت

إن النشاط الإشعاعي للغبار الإشعاعي يوهن بسرعة في الساعات الأولى التي تتلو الانفجار. هذا الضعف في قوة الإشعاع يسمى "الفناء". بعد سبع ساعات من الانفجار، يفقد الغبار الذري أكثر من 90% من شدته التي كان عليها في الساعة الأولى للانفجار و بعد يومين من الانفجار يفقد 99% من شدته، و بعد أسبوعين فإنه يفقد 99.9% من شدته..!!

على الرغم من هذا الضعف الشديد في قوة الإشعاع، فإن 0.1% من الإشعاع يكون خطرا أيضا إذا ما كان الإشعاع في بداية الانفجار قويا.

إن النشاط الإشعاعي يتم قياسه بواسطة أجهزة خاصة على أيدي خبراء مدربين على التعامل بها. و في حالة بقائك في الملجأ خلال الأيام الأولى التي تتبع الانفجار، فإنك تكون قد تفاديت خطر الإشعاع الداهم. لذا يجب عليك أن تبقى في الملجأ حتى يتم قياس الإشعاع في الخارج، و حتى يتم إعلامك بالخروج من مكانك بعد تأكد المختصين في الخارج من أمان المكان عبر جهاز المذياع مثلا، و إذا لم يحدث هذا الأمر، فالمستحسن أن تبقى في ملجئك أطول مدة ممكنة تستطيعها لتضمن السلامة المثلى في مثل هذه الحالات.

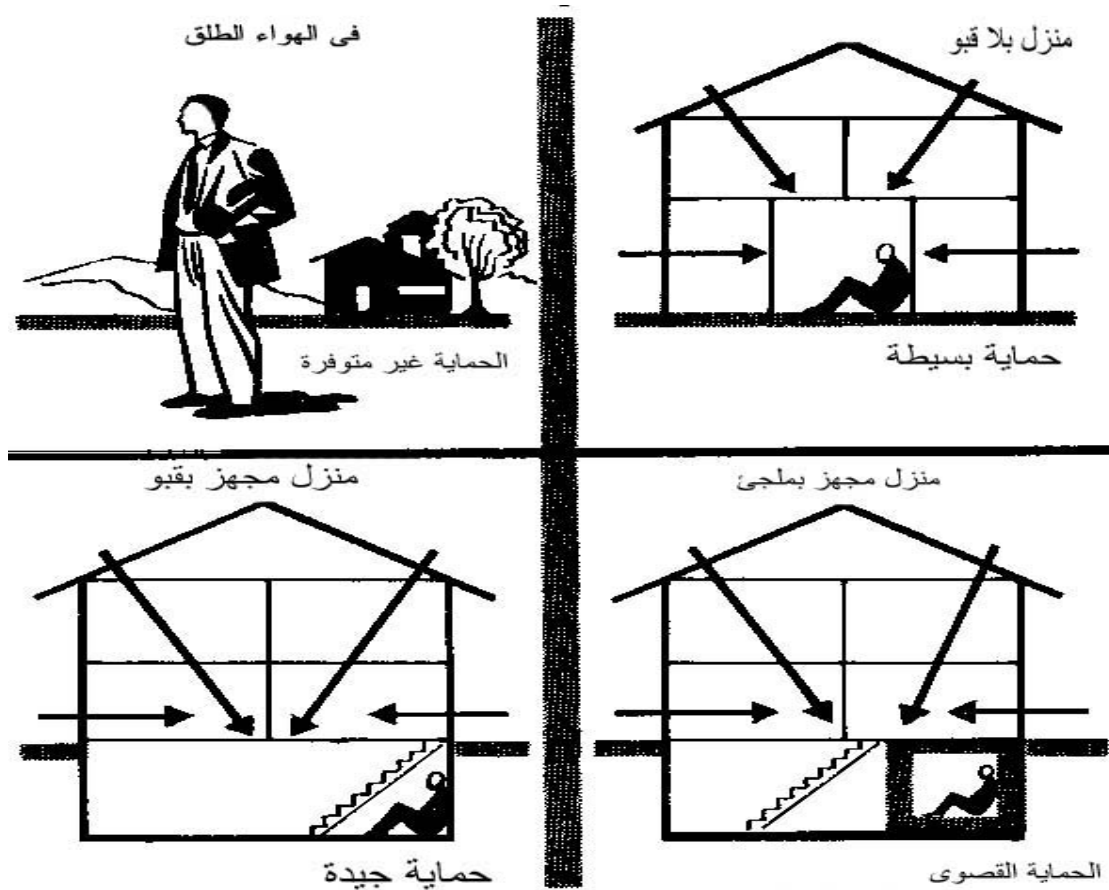


{ قَالَهُ حَيْثُ حَافِطاً وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }

المسافة

إن شدة الإشعاع التي تصل إليك تتناسب عكسياً مع موقعك بالنسبة لمركز الانفجار أو الغبار الذري، أي أنه كلما ابتعدت عن الغبار الذري، كلما قلت نسبة الخطورة المتوقعة منه.

نوضح لك هنا أخي المسلم بعض الوضعيات التي تكون فيها آمناً إذا ما اتخذتها ملجئاً في مختلف أشكال البنيان.



الحماية

إن أكثر أنواع الحماية فعالية، هو وضعك لبعض المواد الكثيفة نوعياً بينك وبين الغبار الذري. أي كلما كانت المادة كثيفة، كلما كانت الحماية ذات جدوى أفضل. معظم المواد المتعارف عليها تمنحك حماية فائقة. إن نوع المواد و تصميم الواقي من الغبار الذري، لهي الأمور التي تأتي أولاً في حسابات النجاة من الإشعاع و صد نفاذ الإشعاع الخارجي إليك بنسبة 99%..

فيما يلي عدة قياسات لأفضل درجات السماكة للمواد المختلفة حتى تصد ما يقارب الـ 99% من الإشعاع:

{ قَالَلَّهُ حَيْثُ حَافِطاً وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }

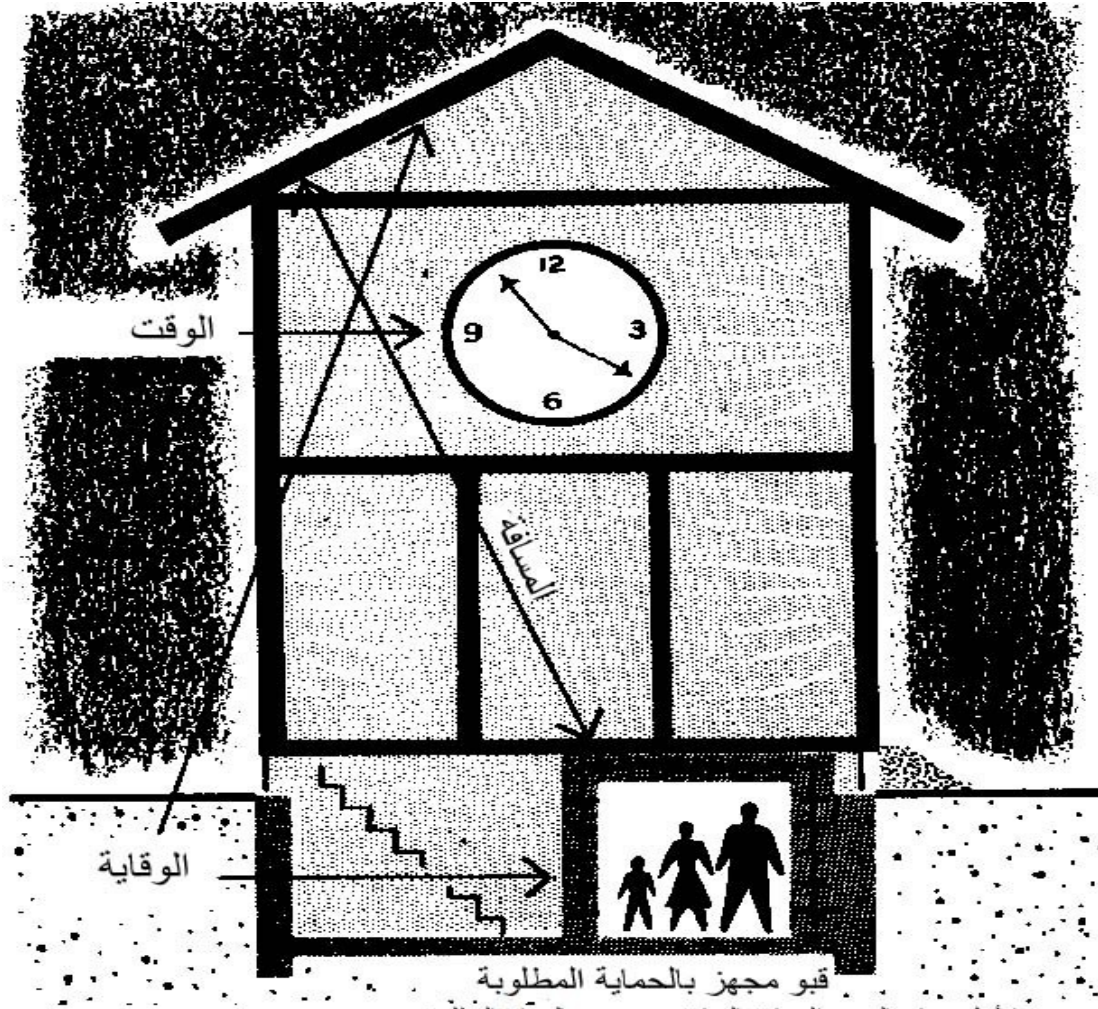
- 16 بوصة أو 40 سم من الطابوق الصلب (الممتلئ).
- 16 بوصة أو 40 سم من الكتل الخرسانية المجوفة و المملوءة بالرمل مثلاً.
- قدامان من الأرض المضغوطة أو 3 أقدام من الأرض السائبة (كأرض الصحراء مثلاً).
- 5 بوصات أو 12 سم من الفولاذ.
- 3 بوصات أو 8 سم من الرصاص.
- 3 أقدام أو 90 سم من الماء.

إن أي ملجئ نووي يعد أفضل وسيلة لحماية نفسك و عائلتك من الإشعاع للأسباب التالية:

1. تبقي الإشعاع على مسافة آمنة مطلوبة.
2. تحميك من الإشعاع.
3. الوقت الذي تقضيه في الملجئ يكون أشد الأوقات خطورة بعد وقوع الانفجار.

في حالة ما زودت نفسك بالوقاية اللازمة و عائلتك بالتالي، فإنك تكون قد وقيت نفسك و عائلتك من المعاناة المؤلمة لآثار النشاط الإشعاعي للغبار الإشعاعي.

{ قَالَلَّهُ حَيْثُ حَافِطًا وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }



الخطر الشخصي من التعرض للغبار الإشعاعي

- إن سقوط الجزيئات المشعة على بشرتك، ستسبب لك حروقاً مختلفة الدرجات في الغالب، لذا اتبع الخطوة التاسعة كي تتفادى هذا الأمر.
- إن تناول طعاماً أو مشروباً ملوثاً بجزيئات مشعة قد تصيبك بأذى بالغ، لذا اتبع الخطوة التاسعة كي تتفادى هذا الأمر.
- إن النشاط الإشعاعي الناتج عن منطقة مصابة بالغبار الذري، قد تصيب الفرد الغير محمي بالطريقة السليمة بالأمراض المتفاوتة الخطر خلال أيام معدودة، لذا اتبع الخطوة الرابعة كي تتفادى هذا الأمر.

{ قَالَلَّهُ حَيْثُ حَافِطًا وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }

يتفاقم المرض الناتج من الإصابة بالإشعاع تدريجياً، و في نفس الوقت فإنه ليس بمرض معدٍ كغيره من الأمراض المختلفة المعدية، ما عدا أنه سيصيب الفرد بالغثيان المؤقت بعد فترة وجيزة من تعرضه للغبار الإشعاعي. إن الأثر الحقيقي للإصابة بخطر الإشعاع يظهر في العادة خلال فترة تتراوح بين عدة أيام إلى ثلاثة أسابيع، عبارة عن مجموعة من أعراض سقوط الشعر و فقدان الشهية و ازدياد شحوب الوجه، الضعف العام و الإسهال و التهاب الحنجرة و نزيف اللثة و كدمات بسيطة تستلزم العناية الطبية الفردية. إن أعراضاً كالغثيان و التقيؤ قد يكونان في العادة بسبب الخوف أو القلق أو التسمم الغذائي أو حتى أعراض حمل طبيعية و مقدمات أمراض أخرى ليست بالضرورة نتاجاً للتعرض للغبار الإشعاعي.

الخطوة الثالثة: تعرف على الإشارة التحذيرية، و

امتلك جهاز مذياع يعمل بالبطارية

إن من الواجب على الحكومات و المجتمعات الإسلامية، المسارعة إلى أخذ الاحتياطات الأمنية لتفادي أكبر ضرر ممكن من جراء وقوع حرب نووية، و ذلك بتجهيز المدن الرئيسية التي تكتظ بالسكان بأجهزة الإنذار الفعالة، و التي تنبأ الناس بوقوع هجمة نووية، كصفارات الإنذار التقليدية.

و من جانب آخر، يجب أن تتخذ ترتيبات أمنية لتوزع على محطات التلفزة و الإذاعة و وسائل الإعلام الفورية المختلفة كالرسائل النصية القصيرة و صفارات المصانع و السفن إن لزم الأمر.

إن أجهزة الإنذار تعمل على التحذير المجرد من قرب وقوع هجمة نووية، و هذا ما يستوجب أن ينشر و عي التحذير النووي على الجماعات و الأفراد بواسطة البلديات و أجهزة الإعلام المختلفة، فما هو الضامن بعدم وقوعها قريبا، بالتالي فقدان العدد المهول من الناس جراء التباطؤ و التلكؤ في اتخاذ إجراءات مهمة للغاية لدرء الخطر عن الشعوب قدر المستطاع ؟

الإشارة التحذيرية لوقوع الهجوم النووي

أخي المسؤول عن أمن الشعوب المسلمة في مختلف بقاع الأرض.. إن الوضع الراهن للمجريات الدولية لا يبشر بالخير إطلاقا، فالتهديدات النووية في تصاعد مستمر، و ستكوى بنيرانها كثير من شعوبنا المسلمة بالتأكيد، لكون أكثرهم طرفا مرغما في الصراع العالمي بين قوى الخير و الشر، و التي تستهدف النيل من بيضة الإسلام تحديدا بشكل مباشر أو بآخر.

هناك نوع متعارف عليه من إشارات التحذير لقرب الخطر النووي:

صفارة التحذير من وقوع هجوم نووي و هي عبارة عن نغمة حادة مرتفعة تستمر بين ثلاثة إلى خمسة دقائق متصلة، أو أصوات فرقة و صفارات من أبواق المؤسسات الأمنية، تتكرر حسب فداحة الخطر القادم، و هذا التكرار يراد به:

"هناك هجوم على بلاد المسلمين، تحذير من التعرض للغبار الإشعاعي"

و عند سماعك أخي المسلم لصافرة الإنذار تلك، يجب عليك أخذ احتياطاتك الأمنية المعدة مسبقا، و أن تسارع للاستماع عن طريق أجهزة الإعلام المختلفة كالمذياع و

{ قَالَلَّهُ حَيْثُ حَافِطًا وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }

التلفاز، إلى التعليمات الصادرة من المؤسسات الأمنية في بلادك لمعرفة الإجراءات و التعليمات المهمة التي يجب عليك التقيد بها لأمنك في المقام الأول.

قبل الهجوم

في حالة دوي صفارات الإنذار التي تعلن عن وشوك وقوع ضربة نووية، بغض النظر عن موقعك أو ما تقوم من الأعمال، فإنه يتوجب عليك أن تبادر للاحتماء بأفضل وقاية متوفرة حولك، و التي تعتقد (أخي المسلم: اعتقادك مبني على ما استفدته من معلومات هنا) بأنها تقيك من الانفجار و الوميض الساطع له و الحرارة المرتفعة التي تنتج عن الانفجارات النووية.

ستتضمن إذاعة الطوارئ النصائح التالية:

1. سارع بالاحتماء في قبو المنزل أو المبنى الذي تكون فيه، أو أقوى جزء فيهما، والذي يوفر أكبر قدر ممكن من الحماية. و في حالة توفر مادة صلدة في متناول يديك، فعليك أن تتخذ وضعا وقائيا مرتجلا (راجع الخطوة 4).
2. سارع بجلب جهاز المذياع، أو ابقى المذياع الرئيسي يعمل على موجة الطوارئ بأقصى ارتفاع للصوت، حتى تتمكن من سماعه في أي مكان في المنزل أو البناية، و تحديدا في موقع الاحتماء الذي ستتحذه.
3. ابتعد عن النوافذ.
4. استلقي على الأرض لتحمي نفسك من الشظايا المتطايرة و الحطام المتساقط.
5. احمي عينيك من الوميض الساطع الناتج عن الانفجار.
6. إذا ما كنت خارج المنزل لحظة الانفجار، سارع باتخاذ أي ملجئ واقفي.
7. إذا كنت في حالة سفر أو تنقل، توقف فورا، واتخذ وضعا وقائيا، و إذا ما كنت قريبا من موقع آمن، تابع واتخذ فور وصولك وضعا آمنا يقيك آثار الانفجار.
8. أنصت للأوامر و التعليمات الصادرة من المذياع.

بعد الهجوم

إذا استمر صوت صافرات الإنذار بعد وقوع الانفجار، فإن ذلك قد يعني بقرب وقوع هجمة أخرى أو اقتراب سحابة الغبار الذري المشع من موقعك. سيتم إسداء النصائح و التعليمات إليك تباعا، فإذا كانت النصائح متعلقة بالغبار الذري، فعليك أن تتخذ وقاية خاصة في هذه الحالة لتحميك كم آثار الغبار الذري الإشعاعي (راجع الخطوة 4).

{ قَالَلَّهُ حَيَّرَ حَافِطاً وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }

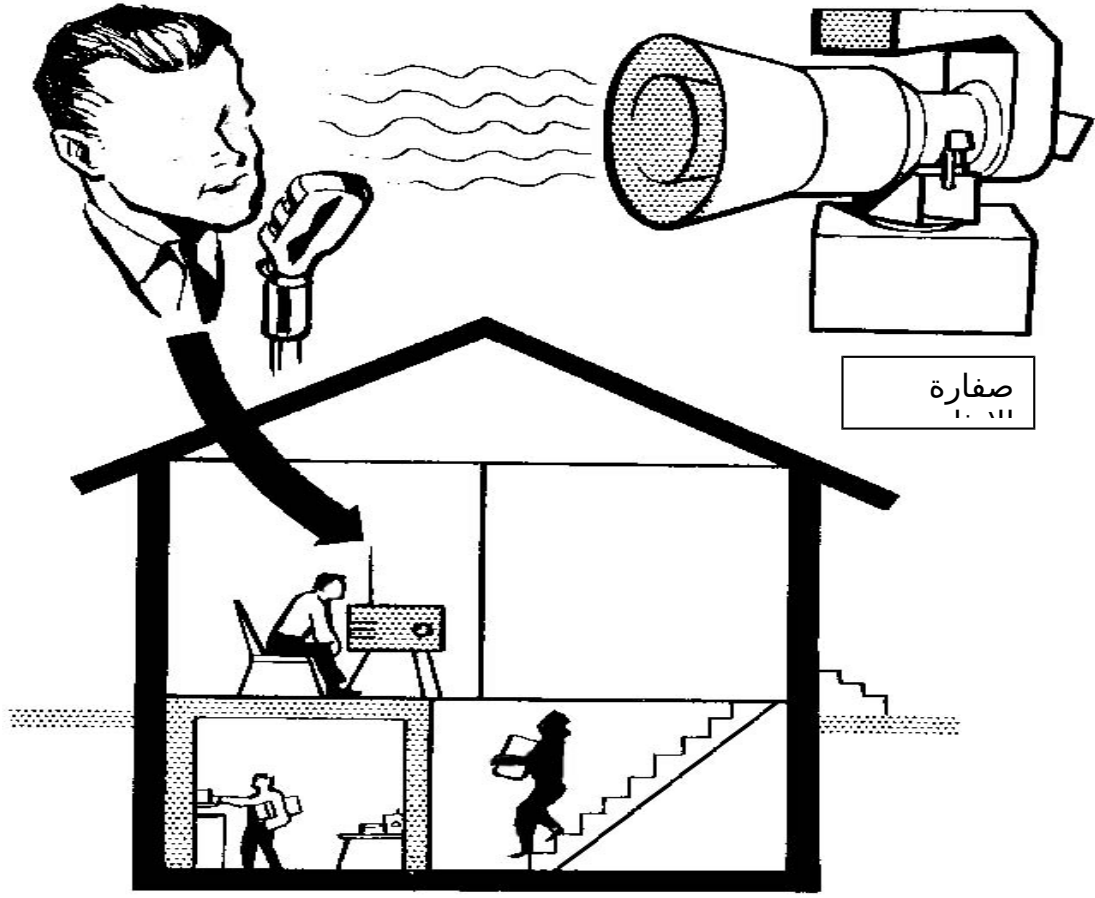
ستحدد إذاعة الطوارئ المواقع التي ستتعرض لسحابة الغبار الذري (و ذلك يعتمد بشكل كبير على اتجاه الرياح)، و ستصلك التعليمات و النصائح بذلك الشأن، و التي قد تتضمن التالي:

1. موقع الانفجار، سينتج حوله سحابة من الغبار الذري.
2. معلومات حول مناطق الدولة التي ستتعرض للغبار الذري.
3. المدة الزمنية التي سيستغرقها الغبار الذري للوصول إلى أماكن محددة من المناطق التي تعج بالسكان في أغلب الأحوال.
4. طرق لرفع مستويات الحماية ضد الغبار الذري.
5. المؤن التي يجب عليك جلبها إلى ملجئك.
6. ستحدد التعليمات إذا ما كان من الآمن أن تبقى في منطقتك أو تغادرها فوراً.
7. نصائح مفادها تحديد المناطق التي ستكون آمنة من آثار الانفجار.
8. نصائح حول الأوقات التي يمكنك فيها مغادرة الملجئ، و المدة الزمنية التي سيقف فيها مستوى الخطر الإشعاعي.
9. طلبات الالتحاق بعمليات إنقاذ، مثل الإنقاذ من خطر محقق بموقع معين يتواجد فيه مجموعة من الناس، مكافحة النيران و المعونات الطبية العلاجية.
10. نصائح حول كيفية وقاية الغذاء و المياه و الوقود.
11. نصائح في كيفية الحصول على الدفء وقت انخفاض درجات الحرارة أو في الحالات الجوية السيئة.

أخي المسلم..

قد لا يتوفر التوجيه الإذاعي و الطارئ لمثل هذه الحالات في كثير من بلداننا الإسلامية للأسف، فما عليك إلا أن تكون على دراية تامة بما سيقع من مجريات للأحداث والتي تسبق الهجوم، و التي تليه بطبيعة الحال..

{ قَالَهُ خَيْرٌ حَافِظاً وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }



الخطوة الرابعة: تعرف على كيفية اتخاذك لملاجئ ما

من المهم أن تزود نفسك و من حولك بملاجئ آمن. و لكن ما نوع هذا الملجئ ؟ هذا القرار لا بد أن تتخذه بعد أن تدرس المشكلة كاملة.

نصيحة هامة..

من الواجب عليك أن تدرس قضية الملجئ دراسة عميقة و أن تضعها في عين الاعتبار لأقصى درجات الأهمية، فإنها ضمان لسلامتك و سلامة أهلِكَ و من حولك.

الملاجئ التي استخدمت في أوروبا خلال الحرب العالمية الثانية كانت لا تفي بالحماية الكاملة ضد آثار القنبلة النووية و لكن كانت قد صممت من أجل تحمل صدمات تضاعفية بسيطة لا تزيد عن واحد بالمائة من الثانية. و لكن الملاجئ المخصصة لتحمل ضغط القنابل النووية لا بد أن تتحمل صدمات تضاعفية تصل إلى 6 ثوان. إضافة إلى ذلك لا بد أن يكون الملجئ مهيناً ليحفظ من يحويهم ضد الحرائق التي تنشب خارجه و كذلك الإشعاع المحيط به.

إن ملاجئ الغبار النووي مصممة للوقاية ضد الغبار المشع فقط و إذا تعرضت بلاد مسلمة لضربة نووية (نسأل الله أن يطفئ بعباده الموحدين) فإن تأثيرات هذه الضربة قد تصل إلى الدول المجاورة و يتعرضون تبعاً إلى الغبار النووي فقط، و بالتالي لا يلزمهم إلا أن يحموا أنفسهم من آثار الإشعاع الناتج من الغبار النووي.

إن نوع الملجئ الذي بإمكانه أن يمنحك الوقاية و الحماية الكافية، يعتمد بشكل أساسي على بعده (المسافة) عن مركز الانفجار نفسه. و لكن لا يمكن للمرء معرفة هذا قبل وقوع الانفجار، فوجب على كل مسلم أو جماعة مسلمة أن تختار نوع و مقدرة تحمل الملجئ بالنسبة إلى موقعهم عن مراكز البلاد الاقتصادية و السياسية أو العسكرية تحديداً.

طرق الحماية التي يمكنك الإستعاضة بها لمواجهة الانفجار

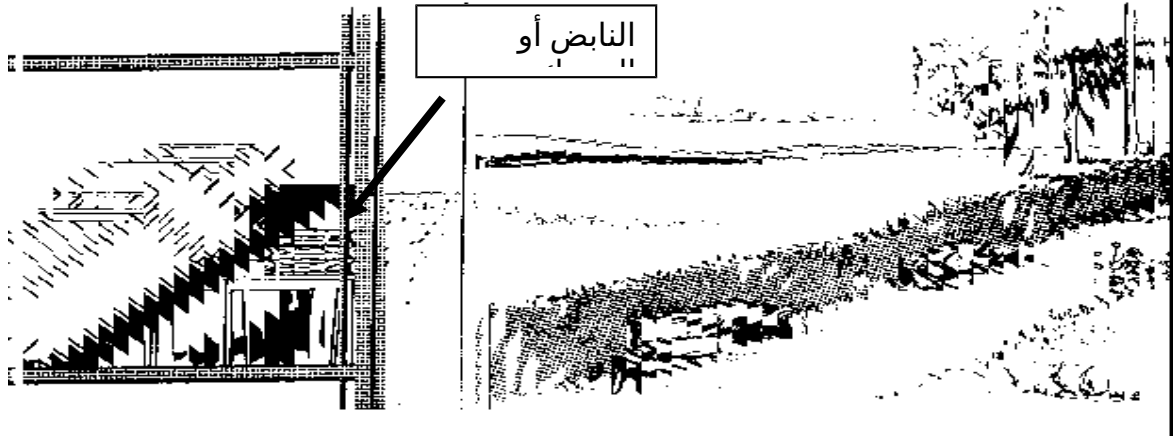
أحد أبسط الطرق للاستعاضة عن الحماية ضد الانفجارات، أن تبني ما يطلق عليه بالواقى النابض (الزنبركي).

و هو مصنوع من مراتب السرائر ذات النوايض (الزنبرك) أو نوايض الدراجات النارية المختلفة و ما شابه من النوايض القادرة على تحمل ضغط المواد المتساقطة إثر الانفجار، و تقوم بسند ألواح خشبية بواسطته، و تستند على طاولة ثقيلة، و يفضل أن يكون هذا في السرداب و وضع المراتب عليها و حولها. و إذا كانت هذه الأشياء في متناول اليد، فإنه يسهل بناء هذا الحاجز خلال دقائق بعد العلم بالهجوم الوشيك.

مع العلم أنه ليس من المتعارف عليه، في البلاد المسلمة أن تتواجد هذه السراييب بكثرة، فإننا ننوه إلى الأخوة في البلاد المسلمة أن يحرصوا على بناء مثل هذه السراييب في بلادهم و خاصة بالقرب من بيوتهم ليسلموا من شر أي نوع من الهجمات الغاشمة ذات المقدرة على الدمار الشامل، نسأل الله لنا ولكم العافية من كل شر و سوء.

{ قَالَهُ حَيْثُ حَافِطاً وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }

لو صادف أن كنت في العراء و كان هناك خندقا طبيعى قريبا منك (تجويف أرضي و ما شابه)، فعليك الانبطاح على بطنك فيه و ألق يدك على وجهك. تأكد أن هذا الخندق بعيد عن مجال تحطم و تهاوي المباني التي قد تتهدم فيه (أنظر الصورة).



بعد حدوث الانفجار و تلاشي حرارته، عليك أن تبحث عن مخبئ آخر تحتمي فيه ضد الغبار النووي الذي لا يلبث إلا أن يظهر في الأفق. لا تنس أن تأخذ المذياع (الراديو) المحمول و البطاريات معك. مع العلم أن كل هذه الاحتياطات لا تعني عن ملجئ مجهز و لكن اتخاذك لأي من الإجراءات الوقائية قد تعني فرقا شاسعا في مسألة الموت و الحياة أو البقاء على قيد الحياة معافى من أي مكروه.

طرق الحماية التي يمكنك الإستعاضة بها لمواجهة الغبار النووي

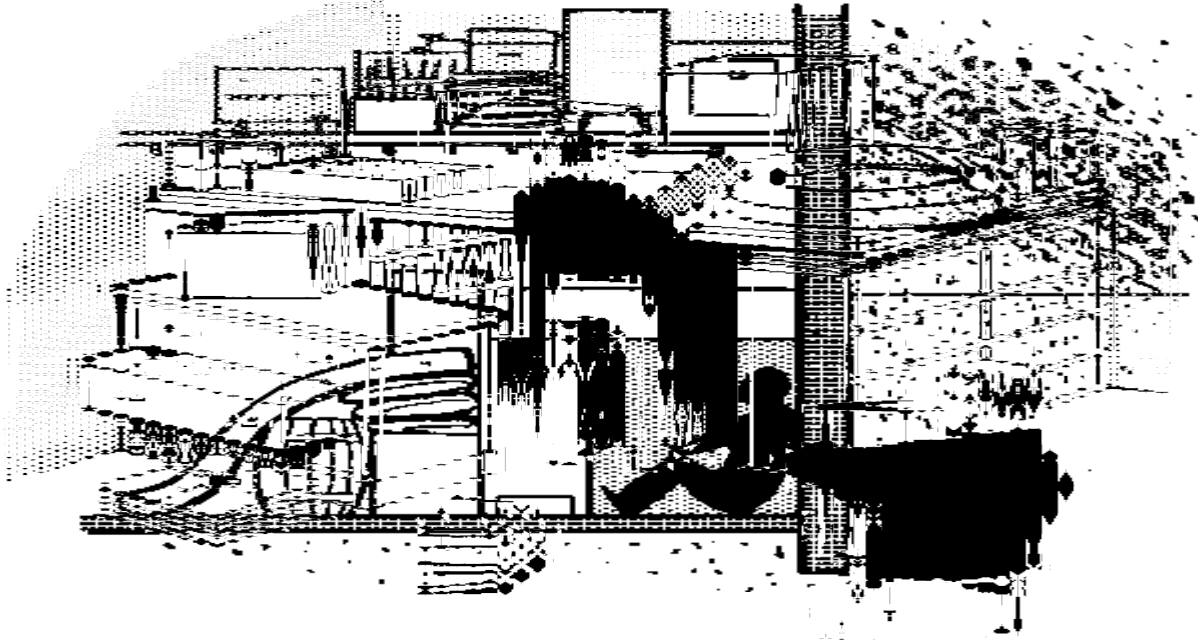
قد لا يكون عندك ملجئ جاهز للاستعمال عند اقتراب سحابة الغبار النووي، لذا عليك هنا ببعض النصائح لتحفظ نفسك في القبو المنزلي أو أكثر الغرف مقاومة و تحملا للضغط الخارجي الناتج عن الانفجار:

"إن مقدار الحماية التي بإمكانك أن توفرها يعتمد على الوقت المتاح لك قبل وصول سحابة الغبار النووي إليك"

- يُمكنك أن تَرتجِل ملجئا طارئا و صغيرا باستعمال الأثاث، الأبواب، الخزائن أو مقاعد العمل و المواد الأخرى.
- اختر زاوية من قبوك، و يستحب أن تكون بعيداً عن مجال النوافذ. كي تبني ملجئك الطارئ. اخلع أبواب البيت من المفصلات، لاستعمالها كسقف لملجئك، و قد يستعمل هذا السقف لسند خزانات المياه الصغيرة أو أي شيء ثقيل. استعمل أبواب البيت كسطح للسقف لتجهيزه كقاعدة للمواد الثقيلة التي ستضعها عليه. ضع الطابوق و الكتل الخرسانية أو صناديق مليء بالرمل أو الكتب أو أي مواد ثقيلة أخرى على السقف ليساعد على كبح اختراق الإشعاع لسقف الملجئ. في أطراف ملجئك، اصنع من المواد الكثيفة حوائط صلبة مصممة، لتزويده بالحماية العمودية الجانبية. استعمل أي صندوق مليء بالرمل ليستعمل كمدخل سهل الغلق و الفتح بعد أن تلوذ بالملجئ.
- تذكر أن كل ما كانت المواد التي تحيط بك أثقل و أكبر كثافة، كانت الحماية أعظم.
- سد نوافذ السرداب كلها بالطين أو الطابوق أو الكتل الخرسانية أو الكتب أو الحزم الورقية.

{ قَالَهُ خَيْرٌ حَافِطاً وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }

- في زاوية الأرضية التي تختارها كمنطقة لملجئك، كوم أي شيء ثقيل متوفرا لديك مثل الأثاث أو الصناديق المليئة بالملابس أو الصناديق المليئة بالتراب أو الكتب أو الضخف أو الطين.
- خارج الملجئ، في الجهة المقابل لجدران ملجئك على الأرض، قم بتكويم التراب أو الكتل الخرسانية أو الثلج إن توفر أو أي مادة ثقيلة بإمكانها أن تسد المكان جيدا (أنظر الصورة).

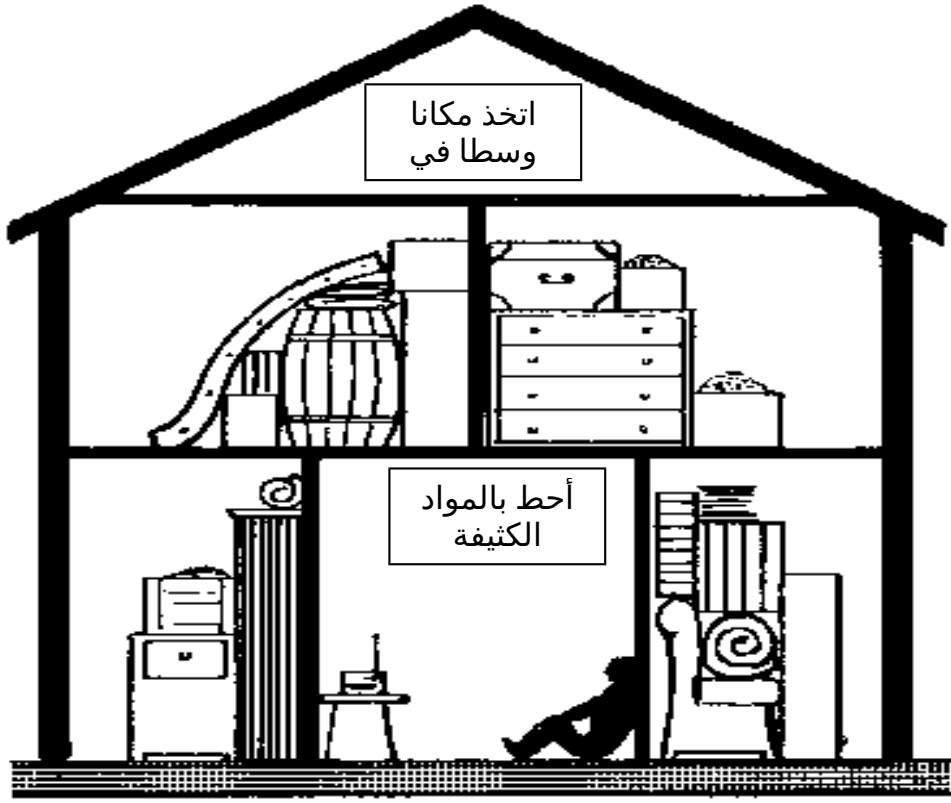


الغبار

إذا لم يكن لديك قبو، فسارع إلى بناء ملجئك في خزانة الملابس المركزية أو أي غرفة هي أبعد ما تكون عن الجدران الخارجية والسقف. ضع أثاثاً و صناديق و خزائن مليئة بالتراب أو المواد الثقيلة الأخرى على الأرضية فوق منطقة ملجئك مباشرة، و حول الجدران و التي سيتم بواسطتها خفض اختراق الإشعاع إلى ملجئك الطارئ.

كومة التراب أو
المواد الكثيفة

{ قَالَهُ خَيْرٌ حَافِطاً وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }



الخطوة الخامسة: احتفظ بمئونة أربعة عشر يوماً

أي هجمة نووية ضد مراكز التموين، و في تحت ظروف الغبار الذري، فإنه من الممكن أن يقل توزيع المتوفر من المواد الغذائية لعدة أيام أو أسابيع متتالية بعد هذه الهجمات. و لذلك فإنه يجب في هذا الحال على الأخوة الذين وجدوا ملجئ أن يلزموها لفترة تصل لمدتها 14 يوم تقريباً. أما الذين اختاروا إخلاء المدن الكبيرة، فإنهم سيعتمدون بشكل كبير على المصادر المتوفرة في البلدان المجاورة عند اللجوء إليها. بسبب هذه الاحتمالات، فإنه يوصى بشدة أن يقوم كل شخص باتخاذ تجهيزات للطوارئ. هذه التجهيزات يجب أن تتضمن الغذاء و الماء و الراديو الذي يعمل بالبطاريات و حقيبة الإسعافات الأولية، و في الحالات الضرورية الإمدادات الطبيّة. الملابس الثقيلة ستكون ذات ضرورة في فصول الشتاء.

لأولئك الذين قد يختارون إخلاء المراكز الرئيسية، فعليهم أن يختاروا المواد اللازمة لهم بعناية لصغر حجم سيارة العائلة كما هو معتاد. يجب أن تجهز المواد اللازمة مسبقاً لكي تتمكن من وضعها في السيارة بسرعة.

سواءً اخترت إخلاء بيتك أو منطقتك أو البحث عن ملجئ محلي، فإنه يتحتم عليك أن تكون لديك خارطة واضحة، فحين إذن تتمكن من فهم المعلومات حول المناطق التي يمكن أن تكون عرضة للغبار للذري، التي ستعرفها عن طريق الراديو أو تسمع عنها من خلال إخوانك المسلمين. إن الألعاب و الكتب قد تلهي الأولاد الصغار في حال بقاؤهم في الملجئ و الأهم من ذلك كله أن لا تنسى مصحفاً كي تقرأ فيه وتصبر نفسك و أهلك بها خلال هذه الأيام التي قد تطول فلا حول و لا قوة إلا بالله. أما المذياع (الراديو) العامل بالبطاريات، فإنه سيبقيك باتصال مع العالم الخارجي.

من المواد التي ستساعدك:

1. الأجهزة و المستلزمات الضرورية

الأسيرة، الفرش، أكياس بلاستيكية للمرحاض، السكاكين و الشوكات و الملاعق، فتاحة المعلبات، مستلزمات المطبخ، موقد يعمل بالكيروسين، مصباح يعمل بالكيروسين، كيروسين كافي لـ 14 يوم، الشموع، الثقاب، نتيجة تقويمية، المناشف الورقية، أكياس حاوية للفصلات، مجرفة (رفش)، بطاريات، مصباح كهربائي، ساعة، مطفأة الحريق، عدة يدوية منزلية (أدوات الصيانة مثل المفك و المطرقة...الخ)، سكين جيب، فأس، خيط، حبل خفيف،

2. المواد الترفيهية

كُتِبَ و على رأس تلك الكتب المصحف الكريم (ضرورة قصوى و ليس ترفيهي) فإن فيه أنسك و سلوك عن المصاب الذي حل بك في كل وقت و حين، ورق، أقلام رصاص و مبراة، ألعاب للأطفال، أي شيء للتسلية مثل أدوات الحياكة أو الخياطة، الخ، أدوات النظافة، صابون، معجون أسنان، مسواك و فرش أسنان، منظفات، مقصات أطافر، مناشف، فرشاة و مشط، الثياب و المواد الشخصية، جزم (أحذية) مطاطية، قفازات مطاطية للبالغين للاستعمال في وقت الخروج من الملاجئ المختلفة عندما يصبح الجو آمناً للخروج، فراش و بطانيات (ألحفة)، مستلزمات شخصية نسائية، ملابس أطفال رضع، مصاصة الرضاعة في حال وجود رضيع، حفاظات صحية للأطفال، أوراق هامة قانونية أو شخصية، شراشف (أغطية) بلاستيكية.

3. الطعام

هذه هي المواد و الكميات المقترحة لكلِّ بالغ لتكفي كل واحد منهم لمدة 14 يوماً في الملجئ. اجعل هناك لائحة تكتب فيها كل ما تشتريه و تضعه في الملجئ و اكتب على كل وحدة منها تاريخ الشراء لها. يَجِبُ أَنْ تَسْتَعْمَلَ أو تُسَبِّدَ هذه المواد الغذائية على الأقل مرة كل سنة.

حليب: بوردرة أو سائل طويل الأجل، خضار: 6 علب- فاصولياء أو بازلاء أو طماطم أو ذرة، فاكهة: 6 علبٍ من الخوخ أو الكمثرى أو ما يتوفر لديك في بلدك من فاكهة معلبة، عصائر: 6 علبٍ من التفاح أو الليمون أو البرتقال أو الطماطم، بسكويت: رزمتان من البسكويت المالح، رزمتان من البسكويت الحلو أو "الويفر"، وجبات رئيسية: علبتان من اللحم - لحم بقر، علبتان فاصولياء، علبتان جبن، علبتان سمك (تونة أو سردين)، أكياس شوربة مجففة أو معلبة، الأطعمة الأخرى: علبية كبيرة من العسل أو المرّي، كيلو من الحلوى، أكياس شاي، سُكَّر، قهوة، ملح و فلفل، كاكاو.

4. الاحتياجات الخاصة للأطفال

جهز لكلِّ رضيع 14 علبية حليب مجفف، أو غذاء كافي لـ 14 يوم. يُمكنُ أَنْ يَكُونََ غذاء الأطفال الأكبر سناً تماماً مثل البالغين مع تعديل الكميات طبقاً للشهية.

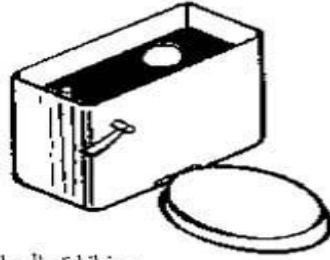
5. الماء:

{ قَالَلَّهُ حَيْثُ حَافِطاً وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }

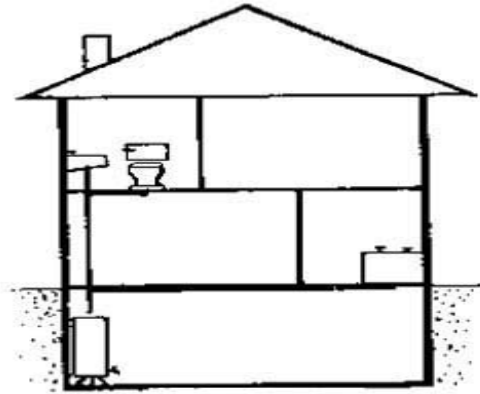
المستلزمات: 7-14 جالون لكلِّ عضو بالغٍ مِنَ العائِلَةِ ولكن تكون الكمية أكثر للأطفالِ الأصغرِ (قد يستبدل بعض الماء بالأشربةِ المعلَّبةِ). الحاويات: خزن الماء في الحاوياتِ المغطاةِ المُتَطَفَّةِ جيداً مثل الترمس الكبير (الوعاء الحافظ للمياه) أو علب جديدة خاصة بالمواد البترولية كجالونات البنزين أو قناني كبيرة أو حاويات بلاستيكية. التغيير: غير الماء



حاويات مائية للطوارئ



سخانات المياه
و الحاويات المائية الخاصة بالمراحيض



التمديدات المائية و الخزان الرئيسي

المخزن على الأقل مرة كل شهر.

الخطوة السادسة: تعرف على كيفية تجنب الحريق و أساليب إطفاءه

إن التضليل الذي أثير حول استحالة المقدرة على إطفاء النيران الناتجة عن الانفجارات النووية أو السيطرة عليه، قد انتشر بشكل واسع. إذ أن هناك من يعتقد بأن الكرات النارية ستلتهم المدن المتعرضة للهجوم بشكل تام على سبيل المثال. و هذا اعتقاد خاطئ بالتأكيد..!

إن الحرارة الناتجة عن كرات النار تدوم في أغلب الأحوال 15 ثانية، و من ثم ستشعل نيرانا ليست بمختلفة عما عهدته على النيران في الأوقات الاعتيادية. حيث من الممكن إطفائها باستخدام المياه أو طفايات الحريق، و إذا ما استطاع كل ناج أن يطفئ نارا صغيرة بالسرعة المطلوبة، فلا مجال لاندلاع حريق ضخم.

أما الوميض الحراري الذي بإمكانه أن يخترق النوافذ و الأبواب، فإنه من الممكن أن يشعل النيران في الستائر و الملابس و الأثاث و الأوراق. و من الممكن أن تندلع نيرانٌ أخرى في الغرف العلوية للمنزل ، في الفناء الخلفي للمنزل و المحيطة به، في الأسوار و الأسقف الخشبية و تحديدا في الأخشاب التي تحتوي على فواصل بينها و المدهونة بالدهانات الزيتية.

إن معرفتك و اطلاعك على كيفية تجنب النيران أو مكافحتها في أوقات السلم، سيقفل من خطرها إلى أقصى حد. و كذلك الأمر في حالة الهجوم النووي.

و لكن كيف بإمكانك أن تكافح النيران في ظل وجود الغبار الذري ؟

في نطاق 8 إلى 28 كيلومتر عن مركز الانفجار، سيكون هناك الكثيرون ممن بقوا على قيد الحياة، أما الغبار الذري فلن يبدأ في الهبوط إلى الأرض حتى ثلاثين دقيقة من بعد وقوع الانفجار. خلال النصف ساعة هذه، يجب على الناجين، أن يسارعوا لتفقد منازلهم خوفا من اندلاع النيران الصغيرة فيها و يسارعوا لإطفائها قبل أن تستفحل، إذ إنه من غير المعقول أن يعتمدوا رجال الإطفاء كما هو في حال السلم..!

عليك بالمسارعة إلى اقتناء طفايات الحريق في منزلك و مكان عملك أخي المسلم عندما تكون في حالة دار الحرب تحديدا، و كذلك السلم بشكل عام. ففي حالة الطوارئ، جهاز حاويات مائية قدر المستطاع مثل أحواض السباحة و الاستحمام و المغاسل و الدلاء، فلا تعتمد على نظام التمديدات المائي الذي في منزلك لافتراض إصابته أو تعطله.

أخي المسلم..

حتى لو كنت ممن يقطنون في المناطق النائية أو البعيدة عن مركز المدينة، و التي لم تتعرض للهجوم، فإنك ربما تحتاج إلى مكافحة النيران

{ قَالَ اللَّهُ خَيْرٌ حَافِطًا وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }

والتي لن يساعدك فيها رجال الإطفاء كونهم منشغلون بما هو أعظم في أماكن أخرى. لذا فإنه واجب على قاطني المنزل المسارعة إلى تعلم كيفية مكافحة النيران بأنواعها وأحجامها المختلفة و تجنب استفعالها. وهي من الأهمية بمكان أن يتم تعلمها في أوقات السلم فضلا عن أوقات الحرب.

نصيحة هامة

الرجاء من الأخوة القائمين على المجاميع الجهادية خاصة، أن يسارعوا إلى إتقان عمليات إطفاء النيران بمختلف أشكالها وأنواعها وبالطرق الصحيحة المعتمدة.

إن السلطات المحلية لأي منطقة، تكون مهمة بإعطاء النصائح و الإرشادات حول كيفية مكافحة النيران، لذلك، فإنه يتوجب عليك حضور أي دورة تقام من جهتهم حول هذا الشأن.

هنا بعض التلميحات و التنبيهات لإتباعها وقت الطوارئ:

استعد للحالات الطارئة في تجنب اندلاع الحرائق بالتخلص من أكوام النفايات و الأخشاب و كل المواد التي ممكن أن تشتعل، في حالة تواجدها في المنزل أو في الفناء المحيط بالمنزل.

و تتضمن على سبيل المثال المواد التالية: الأوراق و العشب الجاف، الأخشاب و الصناديق القديمة، صناديق الكرتون، الأثاث غير المستعمل والقديم، الصحف القديمة..إلخ.

تأكد من وضع الفضلات في الحاويات الخاصة بها.

اهتزاز البنايات أو تحطمها بسبب الهزات الأرضية أو الانفجارات

في الوقت الذي يتلو الانفجار أو خلاله، من الممكن إن يؤدي إلى تسريبات خطيرة في تمديدات الغاز أو الوقود، والذي بالتأكيد سوف ينتشر في أنحاء البناء وصولا إلى الملجئ نفسه، مما يشكل تهديدا مباشرا و خطرا للمحتمين بهذا الملجئ، لذا لا تدخن أو تحاول إشعال النيران قبل التأكد من خلو المكان من آثار الغاز أو المواد السريعة الاشتعال .

لتجنب خطر اشتعال النيران الانفجارات التي تتلو الهجوم كما هو معتاد، عليك بأن تتبع التعليمات الصادرة من الإدارات المحلية إذا كنت تستمع إليها، بكيفية إغلاق تمديدات خدمات المرافق، وذلك حين اندلاع صوت صفارات الإنذار.

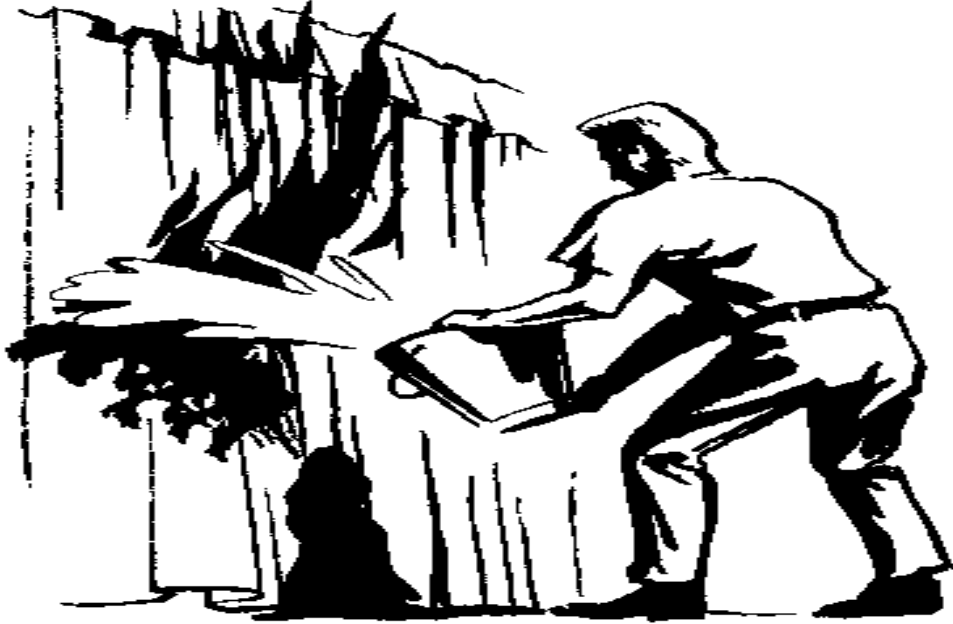
تأكد من غلق حاويات الفحم و الوقود بمختلف أشكاله، و التي تكون متواجدة في المنزل حسب الاستخدامات المختلفة لها.

{ قَالَلَّهُ حَيْثُ حَافِطاً وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }

اطوي الستائر المعلقة بالقرب من النوافذ، و أزل الأثاث القريب من المنافذ الخارجية كالأبواب و النوافذ.

نصيحة هامة..

الرجاء من رجال المجاميع الجهادية والإسلامية، المسارعة بتوعية الناس و حثهم على التخلص من النفايات القابلة للاحتراق و المتراكمة في أفنيتهم أو في المنازل و التجمعات الشعبية المختلفة، وذلك لتفادي اندلاع الحرائق جراء الحرارة الشديدة الناتجة من الانفجار.



لمكافحة النيران التقليدية:

1. أبعد السبب الرئيس للنار كالوقود أو الخشب، و أخرج المواد القابلة للاشتعال من المنزل.
2. أبعد عنه مصدر التهوية، و اخنقه ببطانية، مبللة إذا أمكن، أو بساط ثقيل في حالة توفره.

{ قَالَلَّهُ حَيْثُ حَافِطًا وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }

3. أطفأ و برد موضع الحريق بالماء أو التراب أو باستخدام مطفأة الحريق في حالة توفرها.

الغاز و الوقود و الحرائق الكهربائية تتطلب طرق خاصة للتعامل معها:

- **حرائق الغازات:** تأكد من إغلاق مصدر الغاز، و سارع إلى إطفاء الحريق بما هو متوفر و لازم.
- **حرائق الوقود:** تأكد كم إغلاق مصدر الوقود، و سارع إلى إطفائه بالتراب أو الرمال، بالأغطية الثقيلة أو أي مادة خانقة واحذر من استعمال المياه !
- **الحرائق الكهربائية:** تأكد من إغلاقك لمصدر الكهرباء، ثم اطفئ النيران، و لا تستخدم الماء إذا لم تتأكد من إغلاق مصدر الكهرباء.

**التعجيل في إطفاء النيران أو الحرائق الصغيرة فور
انتهاء الهجمة النووية، يضمن نجاة العديد من الأرواح..**

الخطوة السابعة: تعرف على الإسعافات الأولية و طرق التمريض المنزلية

الإسعافات الأولية هي الرعاية والعناية الأولية والفورية والمؤقتة التي يتلقاها الإنسان نتيجة التعرض المفاجئ لحالة صحية طارئة أدت إلى النزيف أو الجروح أو الكسور أو الإغماء، لإنقاذ حياته وحتى يتم تقديم الرعاية الطبية المتخصصة له.

أهداف الإسعاف الأولي:

- 1- الحفاظ على حياة المصاب.
- 2- منع تدهور حالة المصاب.
- 3- مساعدة المصاب على الشفاء.

أساسيات الإسعافات الأولية العامة :

هناك قواعد وأساسيات عامة يجب معرفتها، والعمل بها عند القيام بالإسعافات الأولية وهي:

- 1- يجب أن يتصرف المسعف بسرعة وهدوء
- 2- على المسعف أن يفكر قبل البدء بعمل أي شيء.
- 3- يجب أن يتأكد المسعف من عدم وجود خطر على حياته وعلى حياة المصاب مثل احتمال حدوث انفجار، أو انهيار في مكان وجودهما، وإذا لاحظ المسعف وجود خطر فعليه أن يبادر بنقل المصاب بكل حذر إلى موقع سليم.
- 4- على المسعف أن يقوم بتشخيص حالة المصاب باستخدام كافة حواسه في عملية التشخيص مثل النظر، والاستماع، والشم، ويتم تشخيص حالة المصاب الواعي بسؤاله أولاً إذا كان يتألم، وعن مكان وجود الألم وفحص ذلك، كما يسأله إذا كان يعتقد بوجود شيء غير طبيعي في جسمه. كما عليه أن يلمس أجزاء المصاب برفق، ويمرر يديه فوق أجزاء جسم المصاب، والضغط عليها بخفة بدءاً من الرأس وانتهاءً بالقدم، ومقارنة الجزء المصاب بالجزء السليم دوماً.

5- على المسعف التعرف إلى الوظائف الحيوية بالتأكد من الأمور التالية:

- لون الجلد: فلون الجلد الأحمر يتفق مع الإصابة بالتوتر الشرياني وجلطات الدماغ، واللون الشاحب يدل على وجود النزف ونقص الدم، والجلطة والذبحة القلبية، واللون الأزرق يدل على نقص الأكسجين والاختناق.

{ قَالَلَّهُ حَيْثُ حَافِطاً وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }

- التنفس : يجب ملاحظة وجود التنفس أو عدمه , ومعرفة مرات التنفس في الدقيقة , وإن كان تتاليها سريعاً أو بطيئاً
 - النبض : يلاحظ النبض عند الرسغ , فإن لم يحس هناك ففي الرقبة مكان الشريان السباتي . ويلاحظ عدد النبضات في الدقيقة ويتم تسجيلها , وهل هي منتظمة أم غير منتظمة .
 - درجة حرارة الجسم : فقد يكون الجسم بارداً أو ساخناً, ويلاحظ وجود التعرق أو عدمه.
- 6- عند وجود أكثر من مصاب، من واجب المسعف أن يحدد وبسرعة مَنْ مِنْ المصابين يحتاج للعناية أولاً

مسؤولية المسعف الأولي

- تقييم وتشخيص صحيح وسريع للإصابة أو الحالة لمعرفة سبب الحادث وتحديد نوع المرض أو الإصابة معتمداً على وصف وقائع الحادث والأعراض و العلامات المشاهدة.
- فحص المصاب بالكامل والاهتمام بالإصابة كبيرة كانت أم صغيرة وذلك لأنه غالباً ما يكتفي المسعف بالإصابة الأولى خاصة إذا كانت هذه الإصابة كبيرة و يهمل باقي الإصابات الصغيرة والتي قد تكون لها خطورتها.
- تقديم المعالجة الفورية المناسبة حسب الإصابة أو المرض.
- نقل المصاب إلى المستشفى أو المركز الصحي حسب خطورة الحالة.

طرق حمل ونقل المصاب

- الغرض من عملية حمل ونقل المصاب هو إبعاد المصاب عن مكان الخطر ؟ و عند نقل المصاب يجب مراعاة ما يلي:
- الحرص على عدم حدوث إصابات أخرى أو مضاعفات للإصابة.
- التأكد من تنفس ونبض المصاب أثناء نقله .

ويمكن تصنيف طرق حمل ونقل المصاب إلى:

- 1 - **الحمل على الذراعين** : يحمل المصاب على الذراعين بحيث يكون أحد الذراعين تحت العنق والأخر تحت الركبتين وهذه الطريقة لا تستخدم في إصابات الأطراف أو العمود الفقري .
- 2 - **العكاز الآدمي** : تستخدم هذه الطريقة إذا كان المصاب قادراً على المشي وإصابته خفيفة أو إذا كانت الإصابة بأحد الأطراف السفلية وعليك أن تقف من المصاب من ناحية الإصابة ، ثم ضع ذراعك حول وسط المصاب وامسك ملابسه

{ قَالَهُ حَيْثُ خَافِطاً وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }

بقوة واطلب من المصاب أن يلف ذراعه حول عنقك وأمسكه بذراعك الأخرى ،
ثم اسند المصاب عليك وسر معه حسب الاستطاعة .
3 - **السحب** : تستخدم هذه الطريقة إذا كان المصاب ثقيل الوزن والمسافة
قصيرة ، وعليك الحذر والتأكد من عدم إصابة ، العمود الفقري أو الأطراف .

ويمكن القيام بما يلي :

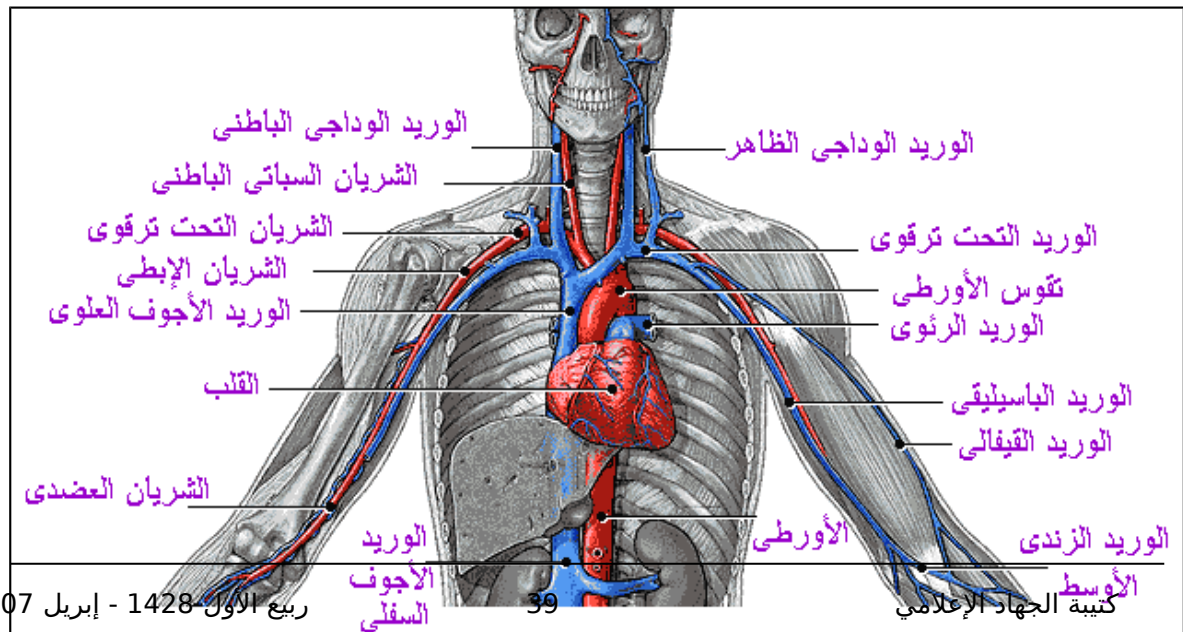
- 1- قف بجوار رأس المصاب بحيث تكون قدميك بجوار أذنيه .
- 2 - امسك المصاب من أسفل رقبته .
- 3 - ارفع المصاب لوضع الجلوس وأنت خلفه ملتصق به تماماً وسانده بجسمك وركبتك .
- 4 - امسك ذراعيه من أسفل وهو جالس بكلتا يديك .
- 5 - اسحب كامل جسم المصاب إلى الخلف ممسكاً بذراعيه ومن أسفل إبطيه وهو مسنود ومرتكز عليك تماماً .
- 6 - يمكن تحريك المصاب من على الكرسي بسحبه من ملابسه وهو جالس من جهة الفخذ البعيدة.

النزيف

النزيف هو تدفق أو خروج الدم خارج الأوعية الدموية

يتم انتقال الدم في جسم الإنسان عبر الأوعية الدموية، والتي تنقسم إلى ثلاثة أقسام:
(الشرايين - الأوردة - الأوعية الدموية الشعرية) ، حيث يقوم الدم بحمل الأكسجين إلى
خلايا الجسم التي تستخدم الأوكسجين كوقود لها، وبدون الأكسجين لا يمكن لأعضاء
الجسم وأنسجته أن تعمل.

فإذا نزل الدم من جسم الإنسان واستمر النزف لفترة طويلة فلن يبقى في الجسم دم
كاف لنقل الأكسجين إلى الخلايا، وفي حالة نقص الأكسجين فان بعض الأعضاء



{ قَالَهُ حَيْثُ حَافِطاً وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }

الحساسة والحيوية في الجسم مثل الدماغ والقلب سيصيبها التلف، لهذا كان وقف النزف على قدر كبير من الأهمية.

تختلف درجة خطورة النزف تبعاً لنوع الوعاء الدموي النازف، كما تختلف طريقة النزف من كل نوع من أنواع الأوعية الدموية حيث أن كل منها يكون تحت درجة ضغط مختلفة عن الآخر، ويكون الاختلاف في النزف على النحو الآتي:

1. **الشرايين:** و هي أوعية ذات أنسجة عضلية قوية تقوم بنقل الدم الغني بالأكسجين من القلب إلى مختلف أعضاء وأنسجة الجسم، وحيث أن الدم الذي يجري فيها قادم من القلب مباشرة فإن ضغطه يكون عالياً، ويسير الدم في الشرايين على شكل نبضات مع كل ضربة من ضربات القلب، وفي حالة حدوث قطع في أحد الشرايين فإن الدم ينزف من الجرح على شكل نبضات من شدة الضغط الواقع عليه. ويعتبر النزف في هذه الحالة خطيراً لذا فإنه يجب وقف النزف فور التأكد من عمل القلب والرئتين وتولي أمرهما، ونظراً لارتفاع ضغط الدم في الشرايين فإن الجسم يمكن أن يفقد معظم الدم إذا لم يتم وقف النزف الشرياني.

2. **الأوردة:** تقوم الأوردة بنقل الدم من مختلف أعضاء الجسم إلى القلب. والأوردة ليست بقوة الشرايين، ثم إن الدم فيها لا يكون تحت ضغط عال. ويكون النزف من الأوردة (النزف الوريدي) على شكل دفق ثابت وليس على شكل دقات نبضية. ويعتبر النزف الوريدي أقل خطورة من النزف الشرياني، ويتوقف النزف الوريدي تلقائياً بعد فترة تتراوح بين 6 و 8 دقائق، ويستثنى من هذه القاعدة بالطبع النزف الناجم عن جرح قطعي في وريد كبير الحجم.

3. **الأوعية الدموية الشعرية:** الأوعية الدموية الشعرية أوعية صغيرة الحجم ودقيقة وتصل بين الشرايين والأوردة، وينتقل الأكسجين عبر هذه الأوعية إلى خلايا الجسم كما تقوم بنقل الفضلات - مثل ثاني أكسيد الكربون - من الخلايا إلى الدورة الدموية. ويكون النزف الوعائي الشعري على شكل ترشيح بطيء غير متدفق وهو لا يعتبر نزفاً خطراً أو مميتاً لذا فإن من الممكن إرجاء معالجته إلى حين الانتهاء من الجوانب الأكثر أهمية. ويتوقف هذا النوع من النزف تلقائياً بعد مرور 2 - 3 دقائق.

الإسعافات الأولية للنزيف الخارجي:

1. طمأنة المصاب.

{ قَالَهُ خَيْرٌ حَافِطاً وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }

2. استخدام الشاش المعقم مع الضغط المباشر باليد على الجرح لمدة 10 دقائق ورفع العضو المصاب إلى الأعلى إذا لم يكن العضو مكسوراً.
3. ضع الضمادة الضاغطة على الجرح.
4. إذا لم يتوقف النزيف فيجب وضع ضماد آخر مع عدم نزع الضماد الأول.
5. في حال استمرار النزيف الشرياني يجب الضغط على موقع الشريان المغذي للمنطقة المصابة لمدة 10-15 دقيقة.
6. الإجراء النهائي للتحكم في النزيف باستخدام الرباط الضاغطة لمدة 15-20 دقيقة، ومن بعدها إرخاء الرباط لمدة 30 ثانية إلى أن يتم نقل المصاب إلى العناية الطبية الكاملة.

النزيف الداخلي

هذا النوع من النزيف يكون غير مرئي ، وهو أخطر من النزيف الخارجي ، وقد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة مثل "الصدمة" إذا لم يعالج بشكل سريع.

علامات النزيف الداخلي:

- 1- الجلد: شاحب وبارد.
- 2- النبض: ضعيف وسريع.
- 3- التنفس: سريع وسطحي.
- 4- يشعر المصاب بغثيان وتقيؤ.
- 5- يكون المصاب في حالة خوف وعطس.
- 6- في الدرجات المتقدمة من النزيف يحدث التثاؤب المستمر.
- 7- عادة يشعر المصاب بآلام في منطقة النزيف.

أمثلة للنزيف الداخلي:

1. نزيف ناتج عن تقرح المعدة.
2. نزيف من كسور مغلقة.
3. نزيف من الرئتين.
4. نزيف الأحشاء الداخلي ، كالطحال / الكبد / الأمعاء.

الإسعافات الأولية للنزيف الداخلي:

- رفع الأطراف السفلى إلى الأعلى.
- عدم إعطاء المصاب سوائل لتجنب التقيؤ والغثيان.
- تثبيت الأطراف المكسورة ، إن وجدت.

{ قَالَلَّهُ حَيْثُ حَافِطًا وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }

- تحديد سبب النزيف وطمأنة المصاب على حالته الصحية.
- نقل المصاب في أسرع وقت ممكن إلى المستشفى.

نزيف الأنف

الأسباب:

- ارتفاع ضغط الدم .
- كسر في الجمجمة .
- كسر في عظمة الوجه والأنف .
- خلل في تخثر الدم .

الإسعافات الأولية:

- طمأنة المصاب.
- ضع المصاب في الوضعية المريحة له، مع جعل الرأس في حالة ميل إلى الأمام.
- إذا لم يوجد كسر في عظمة الأنف، اغلق فتحتي الأنف.
- ضع كمادات باردة على الأنف والوجه.
- إذا استمر النزيف، قم بحشو الأنف بالشاش مع غلق فتحتي الأنف، ومساعدة المصاب على التنفس من خلال الفم.
- في حالة وجود كسر في الجمجمة والوجه، يجب عدم إضاعة الوقت في إيقاف النزيف لأنه قد يسبب زيادة في الضغط الداخلي للجمجمة.
- تجنب تحريك الرأس للأعلى حتى لا يتدفق الدم النازف إلى الحنجرة أو البلعوم.

الإصابات النفاذة

الإصابات النفاذة قد تكون بسبب الطعنات أو الطلقات النارية. إذا كان الشيء المسبب للجرح - سواء كان سكينًا أو رصاصة - ما زال موجودًا داخل الجرح لا تحاول إزالته بأي حال من الأحوال.

العلامات والأعراض:

- جرح مفتوح في الصدر وقد يكون للجرح ناحية دخول وناحية خروج.



- جلد شاحب اللون، بارد، وعرقان.

- نبض سريع وضعيف.

- تنفس سريع وضحل.

- ازرقاق الجلد.

{ قَالَهُ حَيْثُ خَافِطاً وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }

- ألم مكان الإصابة.
- بداية حدوث الصدمة الجسدية

الإسعافات الأولية:

- إذا كان الشيء المسبب للجرح (مثل سكين) ما زال موجودًا مكان الجرح.. ثبته في مكانه بضمادة ولا تحركه أو تحاول إزالته.
- في حالة الجرح المفتوح ضع ضمادة غير لاصقة فوق الجرح وألصقه في مكانه باستخدام البلاستر حول ثلاث نواحٍ من الضمادة تاركًا الناحية السفلى مفتوحة.
- ضع المصاب في وضع مريح.
- راقب التنفس.

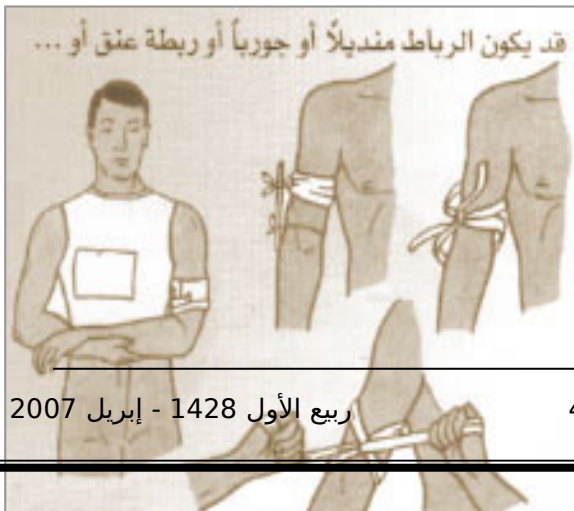
الأعضاء المقطوعة

إذا وجدت أعضاء مقطوعة فيجب على المسعف أن:

1. اغسل العضو المقطوع بماء نظيف.
2. لف العضو في كيس بلاستيك.
3. وضع ثلج حول الكيس.
4. إرسال العضو المقطوع مع المصاب.

الضمادة

الضمادة هي قطعة من أية مادة يمكن وضعها على الجرح لوقف النزف، والضمادة المثالية التي يمكن استخدامها تكون مصنوعة من الشاش الطبي الذي يتميز بخاصية امتصاص السوائل وعدم الالتصاق بالجرح، ولكن الحوادث والإصابات لا تقع دائماً في أماكن تتوفر فيها الضمادات المثالية. في الحالات التي لا تتوفر فيها ضمادات طبية يمكن استخدام مادة بديلة بشرط أن تكون نظيفة وتتميز بخاصية عدم الالتصاق بالجرح. ويمكن كمسعف أن تستخدم أقمشة الملابس أو المناشف أو أغشية الأسرة كضمادات للجروح النازفة، أما المحارم الورقية أو ورق التواليت فهي ليست خياراً جيداً للاستخدام كضمادات وذلك لأن هذه المواد تتفتت عندما تبتل كما تلتصق بالجروح الأمر الذي قد يؤدي إلى تلوث الجروح والتهابها ويجعل تنظيف الجروح فيما بعد أمراً معقداً.



الرباط الضاغط

الرباط الضاغط هي أية مادة تستخدم لربط الضمادة فوق الجرح النازف. هناك لفافات

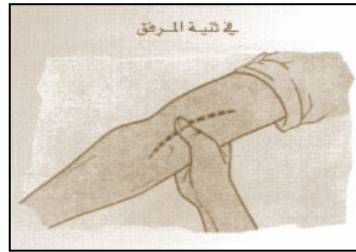
{ قَالَهُ حَيَّرَ حَافِطاً وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }

خاصة مصممة لربط الضمادات فوق الجروح، ولكن في غياب هذه اللفافات الطبية الخاصة يمكن استخدام وسائل ربط أخرى. وعند ربط الضمادات فوق الجروح يجب التأكد من عدم الإفراط في شدتها لان ذلك سيؤدي إلى حبس الدورة الدموية عن العضو المصاب من الجسم.

استعمالات الرباط الضاغط:

1. في حالة بتر الأطراف.
2. في حال عدم استطاعة المسعف وقف النزيف خاصة عندما يكون المصاب محشوراً بالأشياء الثقيلة الواقعة عليه.
3. إذا لم يتوقف النزيف بالضغط المباشر أو غير المباشر.

مواضع الضغط على الشرايين المغذية

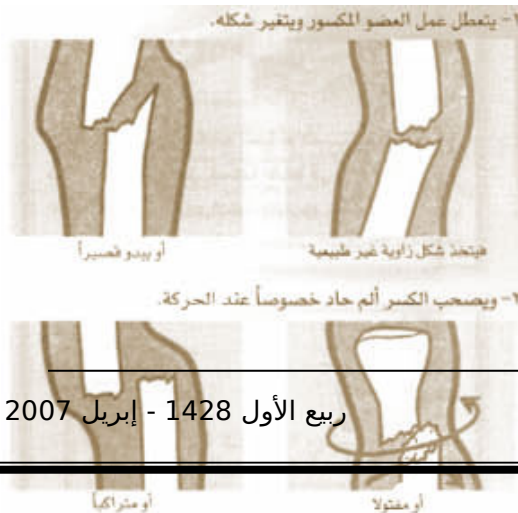


الكسر

الكسر هو حدوث فصل أو شخ في إحدى العظام.

أنواع الكسور

1. كسر بسيط (مغلق).



{ قَالَلَّهُ حَيْثُ حَافِطاً وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }

2. كسر مضاعف (مفتوح).
3. كسر مركب (مغلق).

علامات وأعراض الكسور

1. ألم شديد.
2. انتفاخ حول المنطقة المكسورة.
3. قصر في طول العظمة.
4. عدم القدرة على الحركة.
5. تشوه في المنطقة المصابة.

القواعد الأساسية لتثبيت الكسور (الإسعافات الأولية)

1. تثبيت المفصل العلوي والمفصل السفلي للمنطقة المصابة.
2. عدم محاولة إصلاح الكسر.
3. إذا كان المصاب في حالة إغماء نتيجة ضربة على الرأس أو سقوط من ارتفاع عال فقد يكون مصاباً في العمود الفقري، ويجب مراقبة التنفس ونبضات القلب.
4. لتخفيف الألم ضع كمادات باردة (وليست حارة) على إصابات العظام والمفاصل.

** إصابات الرقبة أو العمود الفقري يجب أن تسعف بطريقة خاصة من خلال تثبيت أطراف الجسم من الأعلى إلى الأسفل. أي اسند رأس المصاب ورقبته وابق الجسم ثابتاً دون حراك حتى تصل إليك المساعدة الطبية لا تقم بنقل المصاب إلى المستشفى بنفسك **.

كسر عظم الترقوة

ويحدث هذا الكسر نتيجة ضربة مباشرة على العظم نفسه أو غير مباشرة على طرف الكتف أو نتيجة السقوط على اليد المنبسطة الممدودة .

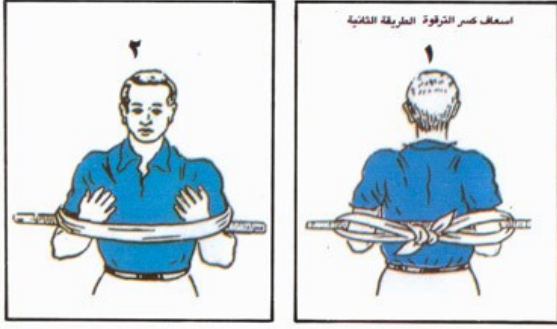
ومن أعراض كسر عظم الترقوة اقتراب الذراع ناحية الإصابة من الجذع وعدم القدرة على تحريكه وألم في منطقة الكتف وظهور بروز موقع العظم .



هناك عدة طرق لإسعاف كسر عظم الترقوة منها:

{ قَالَهُ خَيْرٌ حَافِطاً وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }

الطريقة الأولى:



1 - توضع وسادة من القماش أو القطن تحت الإبط جهة الإصابة .

2 - يضم العضد (في الذراع ناحية الإصابة) إلى الصدر بحيث تكون اليد متجهة للكتف الأخر .

3 - يثبت الذراع المصاب إلى الصدر باستعمال الرباط المثلث بحيث تكون العقدة فوق الكتف من الجهة السليمة .

4 - يمكن ربط رباط آخر حول الصدر والذراع لزيادة تثبيت الذراع للصدر .

5 - ينقل المصاب إلى اقرب مركز طبي .

الطريقة الثانية :

1 - توضع عصا في أعلا ظهر المصاب على أن تمر من تحت إبطيه ، وتثبت العصا بعمل حلقات متصالبة وراء الظهر بين نهايتها .

2 - يثبت الساعد والعضد لجدار الصدر برباط .

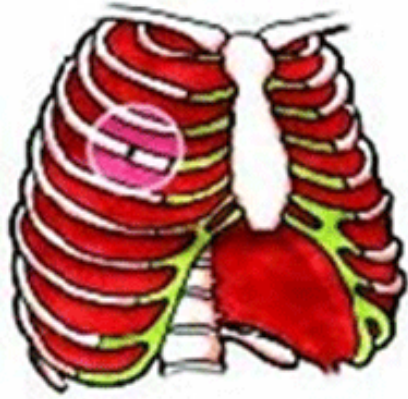
كسور الصدر

هناك نوعين من كسور الصدر وهي:

1. كسر عظام القفص الصدري (العلامات

والأعراض):

- حدوث إصابة بالصدر .
- جلد شاحب وبارد .
- ألم بمكان الإصابة خاصة عند الشهيق .
- النبض سريع .
- التنفس سريع وضحل .
- لا يتحمل المصاب اقتراب أحد من مكان الإصابة.



الإسعافات الأولية:

- ضع الذراع التي على نفس ناحية الإصابة في معلق (عصابة مدلاة من العنق

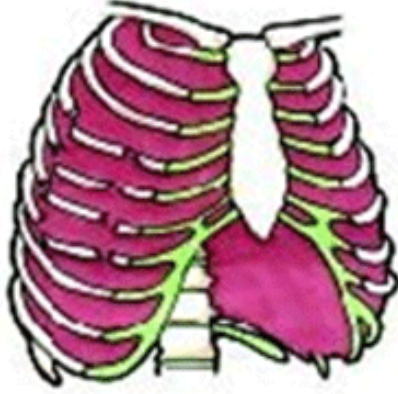
لحمل الذراع)

- اربط الذراع قريباً من جنب المصاب.

{ قَالَهُ حَيْثُ خَافِطًا وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }

- راقب تنفس المصاب.

2- انفصال جزء من القفص الصدري بسبب كسور مضاعفة :
عادة يحدث مع هذا النوع من الإصابات انهيار للرئة في ناحية الإصابة،
وبالتالي يعتبر من الإصابات الخطيرة.
العلامات والأعراض:



- الجلد شاحب اللون، بارد وعرقان.
- النبض سريع وضعيف.
- التنفس ضحل وشاق.
- يتحرك الصدر في ناحية الإصابة على عكس باقي الصدر.
- زرقة البشرة.
- حدوث ألم خاصةً عند الشهيق.

الإسعافات الأولية:

- ضع ضمادة ثابتة مكان الإصابة.
- أقم المصاب في وضع مريح.
- إذا كان المصاب فاقدًا للوعي للوعي أنمه على الجنب المصاب.
- راقب التنفس.

كسور الساعد



افحص النبض في الطرف الأبعد للعظمة. في حالة عدم وجود النبض مارس شدًّا خفيفًا على العظمة حتى يعود النبض.

الإسعافات الأولية:

1. عالج أية جروح.
2. بطّن البروز العظمية.
3. ثبت الساعد باستخدام جبيرة مناسبة.
4. ثبت أعلى وأسفل الكسر.
5. وثبت الرسغ.
6. تأكد من وجود النبض.
7. ارفع الساعد باستخدام معلق.



كسر عظم العضد (الذراع)

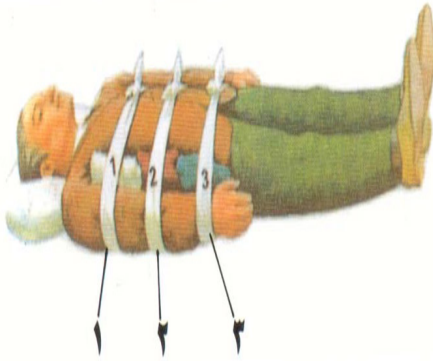
ويحدث نتيجة ضربة مباشرة على العظم نفسه أو بسقوط المصاب على ذراعه وهي ممدودة ، ومن أعراضه عدم التحكم بتحريك الذراع وظهور ألم في منطقة العظم ويمكن إسعاف المصاب باتباع ما يلي :

عندما يكون الكوع في حالة انثناء:



- 1 - ضع الذراع في علاقة الرباط المثلث ، اربط العلاقة في الناحية السليمة من الكتف .
- 2 - ضع حشوة تحت الإبط.
- 3 - ثبت العضد المصاب على الصدر وذلك بوضع رباطين عريضين أحدهما أعلى منطقة الكسر والآخر أسفل منطقة الكسر .
- 4 - يمكن استخدام الجبيرة في حالة عدم بروز العظم للخارج .

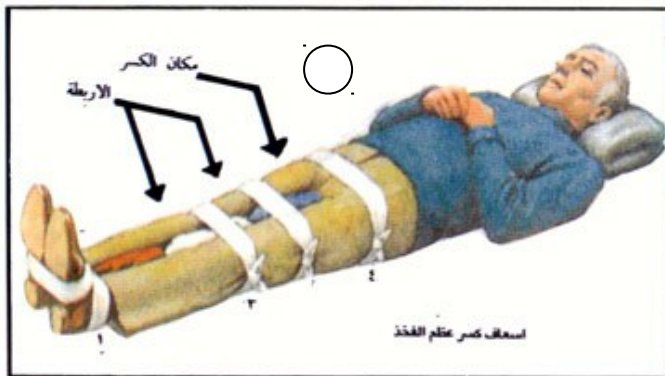
عندما يكون الكوع ممدوداً :



- 1 - قم بإدخال أربطة عريضة من تحت المصاب وهو مستلق على ظهره بحيث يكون رباط أعلى الكسر ورباط أسفل الكسر ورباط على الرسغ .
- 2 - ضع حشوة بين ذراع وجسم المصاب .
- 3- قم بتثبيت الأربطة من الأسفل إلى الأعلى .
- 4- ينقل المصاب على نقالة مستلقياً على ظهره .

كسر عظم الفخذ

يتميز عظم الفخذ بأنه أطول عظم في جسم الإنسان ، وهو مشيع بالأوعية الدموية الكبيرة المحيطة به ، ويجب التعامل معه بحذر شديد وتقليل الحركة في مكان الكسر ، ومن أعراضه تشوه في مكان الكسر وعدم القدرة على تحريك الطرف المكسور مع تورم وألم .
ويمكن إسعاف المصاب بإتباع ما يلي :



{ قَالَهُ خَيْرٌ حَافِظاً وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }

عند استخدام الرجل السليمة كجبيرة :

- 1 - ساعد المصاب على الاستلقاء على ظهره .
- 2 - ابعد الرجل السليمة عن الرجل المصابة .
- 3 - ضع حشوة بين ساقى المصاب .
- 4 - ادخل أربعة أربطة عريضة تحت ساقى المصاب بحيث توزع كالتالي:
 - رباط فوق منطقة الكسر (أي بعيداً عن الكسر).
 - رباط أسفل منطقة الكسر .
 - رباط على الركبتين (عريض).
 - رباط على الكاحلين.
- 5- قم بشد الأربطة وأعدها من ناحية الرجل السليمة .

كسر عظم القصبة

يتميز عظم القصبة بأنه مغطى من الأمام بطبقة من الجلد فقط ، مما يؤدي إلى كسرة بضربة مباشرة .
ومن أعراضه ظهور تشوه وورم واضح وألم ، ويمكن إسعافه باتباع الخطوات تقريباً التي استخدمت في إسعاف كسر عظم الفخذ .

كسر الكاحل

ويحدث غالباً نتيجة التواء عنيف لمفصل الكاحل أو السقوط من أعلى على القدم.

ومن أعراضه عدم القدرة على المشي وتورم وألم، ويمكن إسعافه بلف الكاحل بوسادة وتثبيتها بأربطة مناسبة، قبل نقل المصاب إلى المستشفى.

كسور الحوض

افحص النبض في الرجلين.

الإسعافات الأولية:

- اثنِ الركبتين وارفع الجزء الأسفل من الرجلين قليلاً باستخدام وسادة مثلاً
- ثبّت ناحيتي الحوض باستخدام بطاطين مطبقة.
- انصح المصاب بعدم التبول.
- يجب نقل المصاب بكسور الحوض قدر المستطاع في سيارة الإسعاف بسبب خطورة هذا النوع من الكسور.

في الفخذ

في الساق



إسعاف كسر الكاحل

{ قَالَلَّهُ حَيْثُ حَافِطاً وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }

كسر العمود الفقري

يعتبر أكثر أنواع الكسور خطورة بسبب تأثير النخاع الشوكي .

ومن أعراضه شعور المصاب بألم في منطقة الإصابة وخاصة عند الضغط باليد ، وظهور شلل وعدم قدرة على تحريك الأطراف وفقدان الإحساس وظهور التشنج في منطقة العمود الفقري، وشعور المصاب بخدر وتنميل في أطرافه .

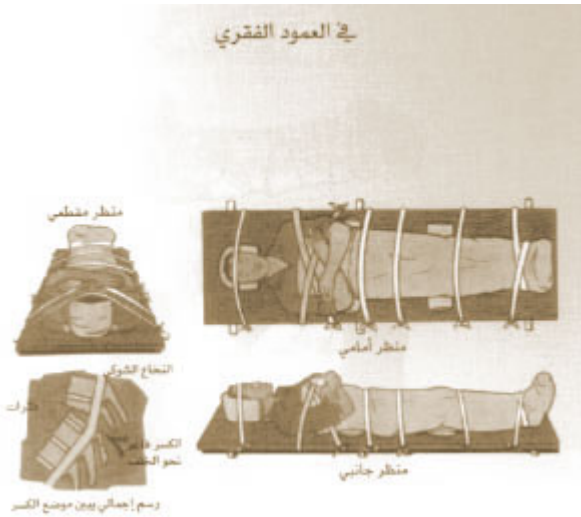


نقل المصاب بكسر العمود الفقري (١)

وعند إسعاف حالات كسور العمود الفقري يجب العناية والحذر وخصوصاً

ثناء نقل المصاب للمستشفى ويفضل أن يتم بوساطة متخصصين في ذلك كما يجب :

- 1- تثبيت الرقبة أولاً باستخدام جبيرة طويلة مثل البطانية .
- 2- إدخال رباط تحت الكاحل وتحت الرضفة وتثبيت الأربطة بعد وضع الحشوة بين الطرفين السفليين .
- 3- نقل المصاب على جسم صلب مع مراعاة عدم لف رأس المصاب عكس جذعه .



كسر الفك السفلي

يحدث نتيجة ضربة مباشرة على الفك، أو اصطدام الفك بجسم صلب، ومن أعراضه ظهور انتفاخ ورخاوة جانب الوجه، وعدم قدرة المصاب على الكلام أو على إغلاق فمه بإحكام .

ويمكن إسعاف المصاب بربط فكه السفلي بأعلى رأسه برباط مناسب

الحروق

{ قَالَلَّهُ حَيْثُ حَافِطاً وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }

الحرق هو الإصابة الحرارية للأنسجة مما يؤدي إلى تخرثر أو تنخر تلك الأنسجة

تقسيم الحروق:

- 1- درجة أولى.
- 2- درجة ثانية.
- 3- درجة ثالثة.

العوامل التي تحدد خطورة الحرق:

- 1- العمق (درجة الحرق).
- 2- المساحة (نسبة الحرق)
- 3- المنطقة أو الجزء المصاب.
- 4- العمر.
- 5- سبب الحرق.

حروق درجة أولى

العلامات والأعراض:

- 1- احمرار في الجلد. 2- ألم شديد. 3- سخونة في المنطقة المصابة.

الإسعافات الأولية:

1. ضع الجزء المصاب تحت ماء نظيف.
2. إذا كان الحرق أكبر من حجم راحة اليد يجب استشارة طبيب.

حروق درجة ثانية

العلامات والأعراض:

- 1- احمرار في الجلد. 2- ألم قليل. 3- فقاعات بلازمية.

الإسعافات الأولية:

1. اغمر الجزء المصاب تحت ماء نظيف وبارد أو استعمل الفوط الباردة.
2. نشف الحرق بقطعة شاش معقم ثم غطه بضمادات معقمة تجنب فتح الفقاقيع.
3. ارفع الأطراف واجعل المصاب ممددا وحافظ على حرارة جسمه.
4. راقب تنفس المصاب وامنع حدوث الصدمة.
5. يجب أن ينقل المصاب إلى العناية الطبية بأسرع وقت ممكن.

حروق درجة ثالثة

العلامات والأعراض:

1- تفحم المنطقة المصابة. 2- عدم الشعور بالألم. 3- ظهور علامات الصدمة.

الإسعاف الأولي:

1. غطي المنطقة المحروقة بقطعة قماش نظيفة متوفرة أو غيار معقم.
 2. راقب التنفس عند حدوث أعراض وعلامات الصدمة.
 3. ضع المصاب ممدداً ، ارفع الأطراف السفلى للمصاب ، حافظ على حرارة جسمه .
- يجب أن ينقل إلى أقرب مستشفى أو مركز طبي.**

الإنعاش القلبي الرئوي

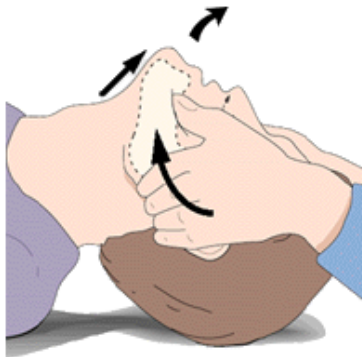
الإنعاش القلبي الرئوي هي عملية مزدوجة يقوم المسعف فيهما بإنعاش الرئة والقلب. أما إنعاش الرئة فيتم من خلال إيصال الهواء والأوكسجين إليها عن طريق التنفس الصناعي، وأما إنعاش القلب فيتم عن طريق الضغط اليدوي على منطقة قلب المصاب (في المنطقة الواقعة بين العظم الصدري والعمود الفقري) بحيث يتم ضخ الدم إلى الأجزاء الحيوية من جسم المصاب ، خصوصا الدماغ.

استعادة التنفس

ابداً بإجراء التنفس الاصطناعي بأسرع ما يمكن لأي مصاب تَوَقَّفَ تنفسه. فتوقف التنفس دقيقتين أو ثلاث دقائق قد يسبب تلفاً دماغياً دائماً، وتوقفه ست دقائق قد يكون قاتلاً وتشمل العلامات الدالة على توقف التنفس عدم وجود حركة الصدر المنتظمة وازرقاق الشفتين واللسان والأظافر

إجراء التنفس الاصطناعي

طريقة التنفس الاصطناعي الأكثر فعالية هي الإنعاش فمًا إلى فم. وللقيام بالإنعاش فمًا إلى فم، أنم المصاب على ظهره على سطح صلب إن أمكن. اجث على ركبتيك بالقرب من رأس المصاب واستخدم أصابعك أو منديلًا لتزيل من فمه بسرعة أشياء، مثل أسنان صناعية أو طعام أو قيء.



{ قَالَلَّهُ حَيْرٌ حَافِطاً وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }

ضع إحدى يديك تحت الفك الأسفل للمصاب والأخرى على الجبهة وحركه إلى الوراء، وذلك برفعه بيدك الموضوعة تحت الحنك وبضغطه إلى أسفل بيدك الموضوعة على الجبهة.

هذا الوضع حيث يكون الحنك مرفوعاً إلى أعلى والحنق مقوساً يفتح منفذ الهواء.

اقفل ثقب الأنف بيدك التي وضعتها على الجبهة، وغط فم المصاب بشدة بفمك، وانفخ بشدة تكفي لجعل الصدر يرتفع.

ثم أرح فمك واستمع إلى انسياب الهواء الراجع. كرر هذا الإجراء كل خمس ثوان.

إذا كان فم المصاب كبيراً بحيث لا يمكن القيام بإطباق محكم على فمه أو إذا كان المصاب يعاني من جرح شديد في الفم فاستخدم إنعاش فم إلى أنف.

واضغط بالموضع المنحدر للرأس واستخدم اليد تحت فكه الأسفل، لتبقي الفم مغلقاً بإحكام. ثم انفخ داخل أنف

المصاب. إذا لم يرتفع صدر المصاب حينما تنفخ، فافحص مرة أخرى لتتأكد من عدم وجود شيء فيه، وتأكد أيضاً أن

الرأس منحدر إلى الوراء بصورة كافية، وأن الفك الأسفل مرتفع.

إن لم تنزل غير قادر على جعل صدر المصاب يتمدد، فقد يعني ذلك أن جسمًا غريبًا يسد منفذ الهواء.



الإنعاش القلبي

افحص نبض المصاب من خلال الشريان السباتي الموجود في الرقبة لمدة 10 ثوان.

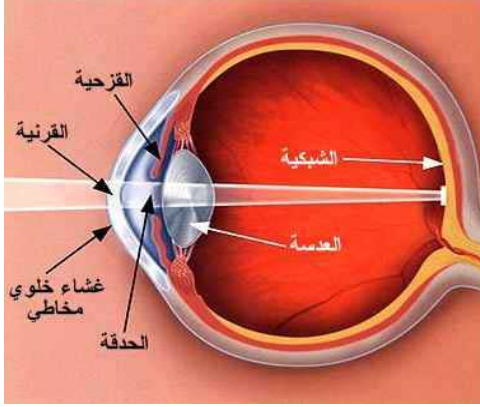
إذا لم تشعر بنبض المصاب فيجب على المسعف القيام بعملية تدليك القلب، وذلك بضم اليدين (واحدة فوق الأخرى) والضغط مباشرة فوق القفص الصدري، وبالتحديد على الثلث السفلي لعظمة القص.



(5 مرات مع إعطاء المصاب نفخة واحدة 1-5).

إصابات العين

إذا أصيبت العين بأحماض أو قلوبات فاغسلها بالماء فوراً
غسلاً متواصلًا لمدة عشر دقائق للحمض، وعشرين
دقيقة للقلوي.



استخدم ماءً نظيفاً متدفقاً بصورة مستمرة من
صنبور أو خرطوم أو صب الماء من كوب أو وعاء
آخر.

اغسل العين، من الركن الداخلي إلى خارج العين
حتى تتجنب غسل المواد الكيميائية داخل العين
الأخرى.

غطّ العين بشاش معقم أو ضمادة نظيفة، وخذ المصاب إلى الطبيب.

اطرد الجسيمات أو أي شيء آخر يمكن إزالته من العين عن طريق غسلها بالماء بلطف،
أو باستخدام ركن منديل نظيف، ولكن لا تمسح عبر القرنية (الجزء الشفاف في وسط
العين) بمنديل أو أي شيء آخر.

ويجب عدم تحريك العين المصابة لتقليل الأذى.

نبه المصاب إلى عدم تحريك عينه السليمة أيضاً إذ إن الحركة تؤثر على كلتا العينين.

غطّ العين المصابة بضمادة نظيفة، وخذ المريض للمستشفى.

إصابات أخرى للعين

1. **جرح بالجفن:** عادة ما يكون النزيف من الجفن غزيراً، ولكنه يتوقف سريعاً. غطّ
الجرح بضمادة دون الضغط على العين لتفادي إصابتها.

2. **جرح بالعين نفسها:** هذا النوع من الإصابة غاية في الخطورة، وينبغي وضع ضمادة
على العين المصابة بالإضافة إلى العين السليمة حتى نقلل من تحركات العينين -واللتين
تتحركان معاً- لمنع المزيد من الإصابة. لا تضغط بالضمادة أو تربطها بشدة حتى تمنع أي
ضغط على العين، والتي تحتوي على سائل قد يتسرب عند القيام بالضغط.

3. **وجود جسم غريب على سطح العين:** لا تدع المصاب يحك عينيه. اغسل يديك
جيداً قبل لمس عين المصاب. شدّ الجفن السفلي إلى أسفل برفق، واطلب من المصاب
النظر إلى أعلى.

إذا كان الجسم داخل الجفن السفلي، فأزله برفق باستخدام منديل نظيف.

إذا لم يكن الجسم بالجفن السفلي، فأمسك بالجفن العلوي بين إبهامك وسبابتك، وشدّه
برفق إلى أسفل ونحو الخارج فوق الجفن السفلي. الدموع الناتجة عن ذلك قد تعين

{ قَالَهُ حَيْثُ حَافِطاً وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }

على خروج الجسم الغريب. إذا لم يخرج الجسم، ارفع الجفن العلوي، وحاول إزالة الجسم باستخدام منديل. اغسل العين جيداً بماء فاتر. في حالة استمرار تهيج العين غطّ العين بضمادة إلى حين الوصول إلى طبيب، فقد يكون هناك جرح بسيط بالقرنية.

4. دخول جسم غريب إلى داخل العين: لا تحاول إزالة الجسم الغريب بل غطّ العينين بضمادة. في حالة عدم التمكن من إغلاق العين بسبب بروز الجسم الغريب، غطّ العين بكوب ورقي صغير وألصقه بالرأس باستخدام البلاستر. ولا تنس تغطية العين السليمة بضمادة أيضاً.

الإغماء (الغشية)

يقصد بالإغماء فترة قصيرة ومفاجئة من فقدان الوعي، ويحدث عندما ينخفض ضغط الدم إلى الحد الذي لا يمكن الدماغ من تلقّي القدر الكافي من الأكسجين. وفي معظم الحالات يحدث الإغماء عندما يكون المصاب واقفاً فيسقط على الأرض فاقدًا الوعي.

اترك المصاب مستلقيًا على الأرض. فك أزرار الملابس التي يرتديها وادفع الرجلين قليلاً إلى أعلى.

سيتدفق الدم راجعًا إلى الرأس ويستعيد المصاب الوعي.

في حالة عدم استعادة الوعي اجعل المصاب يرقد على جنبه، وتأكد من أن مجرى الهواء مفتوح، واستدع سيارة إسعاف أو طبيباً.

وقد يشعر الإنسان بضعف أو فقدان الحس وأعراض أخرى تشمل الغثيان وثقلًا طفيفًا في الرأس وضعف الرؤية وشحوب وتعرق أو فرط التأثّب.

فإذا ظهرت هذه الأعراض يتعين على المصاب الاستلقاء أو الجلوس، مع وضع الرأس بين الركبتين.

فإذا كان المصاب يعاني مشكلة قلبية أو رئوية فقد يكون الإغماء حالة خطيرة تتعلق بهذه المشكلة.

الارتجاج الدماغى

هو إصابة شخص في الرأس بحيث تؤثر على الدماغ، وتنتج عن ضربة أو صدمة عنيفة. فإذا تسببت الإصابة في فقدان الوعي فضع المصاب في وضع الاستلقاء على ظهره، مع الحرص على عدم تحريك العنق، وقم بإجراء التنفس الاصطناعي، إذا توقف تنفس المصاب، اطلب المساعدة الطبية بأسرع ما يمكن.

المصابون بضربة عنيفة في الرأس قد لا يفقدون الوعي وقت الإصابة، غير أنه يجب مراقبتهم بدقة لمدة 12 - 24 ساعة.

{ قَالَلَّهُ حَئِرٌ حَافِطًا وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }

فقد يصابون فيما بعد بأعراض يجب معالجتها من قبل الطبيب. وتشمل هذه الأعراض المتأخرة الإصابة بفقدان الوعي، والتقيؤ بصورة متكررة، وصداع شديد، وضعف في الذراعين أو الساقين ومشى غير ثابت، واختلاجات وأعراض غريبة وصعوبة في الكلام واختلاف حجم البؤبؤ في العينين، ورؤية مزدوجة، وإفرازات سائلة من الأذنين والأنف ونعاس شديد. تحقق من تيقُّظ المصاب كل 15 دقيقة مباشرة عقب الإصابة، وأيقظه كل ثلاث ساعات خلال الليل فإذا كانت هناك علامات تدل على الإصابة بارتجاج فاستشر الطبيب.

الاختلاج ونوبات الصرع

يصاب المريض الذي يعاني اختلاجًا، بتقلص عنيف ولا إرادي تماماً في العضلات. كما تؤدي الاختلاجات الرئيسية خاصة تلك التي تكون مصاحبة لنوبات الصرع، إلى الإصابة بفقدان الوعي. ويسقط المصاب على الأرض، وترتعش الأعصاب، وتنتفض وتصاب بالتصلب العضلي، وتستغرق معظم النوبات دقائق قليلة. حاول تجنب المصاب أية إصابة خلال النوبة. اترك المصاب في الموقع الذي سقط فيه، وأبعد عنه الأجسام التي قد يرتطم بها خلال النوبة. ولا تحاول أن تكبح المصاب، أو تحرك الرأس، غير أنه بإمكانك إرخاء ملابس المصاب. ضع منديلاً مطويًا بين الأسنان لمنع المصاب من أن يعض اللسان. وبعد النوبة إذا لم تكن هناك دلالة تشير إلى أن المصاب قد سقط أو قد أصيب في العمود الفقري، أدر رأس المصاب إلى جهة واحدة لتساعده على التنفس وامنع الإصابة بالاختناق في حالة التقيؤ.

لسعة الصقيع

تحدث عند تعرض الجلد للبرد القارص، وتؤثر غالباً على جلد الخدين والذقن والأذنين وأصابع اليدين. ويبدو الجلد المصاب بلسعة الصقيع مبيصاً وفاقدًا الحس، لذا يجب التعامل معه بلطف لا تدلك الجلد المصاب بلسعة الصقيع أبداً، ولا تمسحه بالجليد أو تغسله بالماء البارد. قم بتدفئة المنطقة المصابة بحرارة يديك، أو غطها بقماش سميك حتى تدخل المصاب المنزل. حرر الجلد المصاب من آثار البرد عن طريق التدفئة بماء فاتر. يجب أن تتراوح درجة حرارته بين 39° و 41°م، واحفظ الحرارة على هذه الدرجة بإضافة ماء دافئ عند الحاجة. لا تستخدم ماءً تزيد درجة حرارته على 41°م أبداً. وإذا كان الماء الدافئ غير موجود، فقم بتدفئة المنطقة المصابة مستخدماً بطانيات.

{ قَالَهُ خَيْرٌ حَافِطًا وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }

واحصل على مساعدة طبية بأسرع ما يمكن.
وإذا تعين تحريك المصاب فقم بحمايته من التعرض الإضافي للبرد.
لا تعالج لسعة الصقيع بحرارة صادرة من نار، أو جهاز طبخ، إذ إن الحرارة الصادرة عن علاج كهذا قد تتسبب في إتلاف الأنسجة المصابة.

ضربات وإجهاد الحر

تحدث حينما يتعرض الجسم لحرارة شديدة. وضربة الحَر هي الأشد خطورة.
يشعر المصاب بضربة الحر بحرارة شديدة، ولكنه لا يستطيع أن يتعرق. يصبح الجلد حاراً أو جافاً ومحمراً.
ترتفع درجة حرارة الجسم بشدة إلى حد يؤدي إلى حدوث تلف في الدماغ إذا لم يعمل على تخفيضها بسرعة.
انزع ملابس المصاب، وغطّ الجسم كله بمناشف مبتلة بماء بارد، كما تساعد المروحة في تبريد الجسم، واحصل على مساعدة طبية بأسرع ما يمكن.
تظهر على الشخص الذي يعاني من إجهاد الحر، ويسمى أيضاً الانهيار الحراري، الكثير من أعراض الصدمة، وتشمل هذه الأعراض الصداع والغثيان والإحساس بالإغماء.
يكون الجلد بارداً، ولونه رمادياً ورطباً مع تعرق.
وفي معظم الحالات تبقى درجة حرارة الجسم ضمن الحدود الطبيعية.
عالج المريض وكأنه مصاب بالصدمة.
ضع المصاب في وضع المستلقي على ظهره مع رفع الرجلين إلى أعلى قليلاً
فإذا لم يستطع المصاب التنفس، وهو على هذا الوضع، فضعه في وضع نصف جالس نصف مُسْتَلِق.

لدغة الثعبان

يعتمد علاج لدغة الثعبان على كون الثعبان ساماً أو غير سام، فإذا كان غير سام يجب غسل اللدغة جيداً بالماء والصابون.
وتتطلب حالة الشخص الذي تلقى لدغة من ثعبان سام عناية طبية.
تسبب معظم لدغات الثعابين السامة ألماً شديداً وحارقاً مصحوباً بانتفاخ وتغيّر في لون الجلد.
وفي دقائق قد يبدأ المصاب في الإحساس بفقدان الحس وصعوبة في التنفس.
استدع طبيباً أو خذ المريض إلى المستشفى واقتل الثعبان، إن أمكن، وأحضره معك للتعرف على طبيعته.
احرص على أن يكون المصاب ثابتاً وهدأً إذ تساعد الحركة على زيادة انتشار السم.
ضع المصاب بحيث يكون موضع العضة أدنى من موضع القلب.

{ قَالَلَّهُ حَآفِطًا وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّآحِمِينَ }

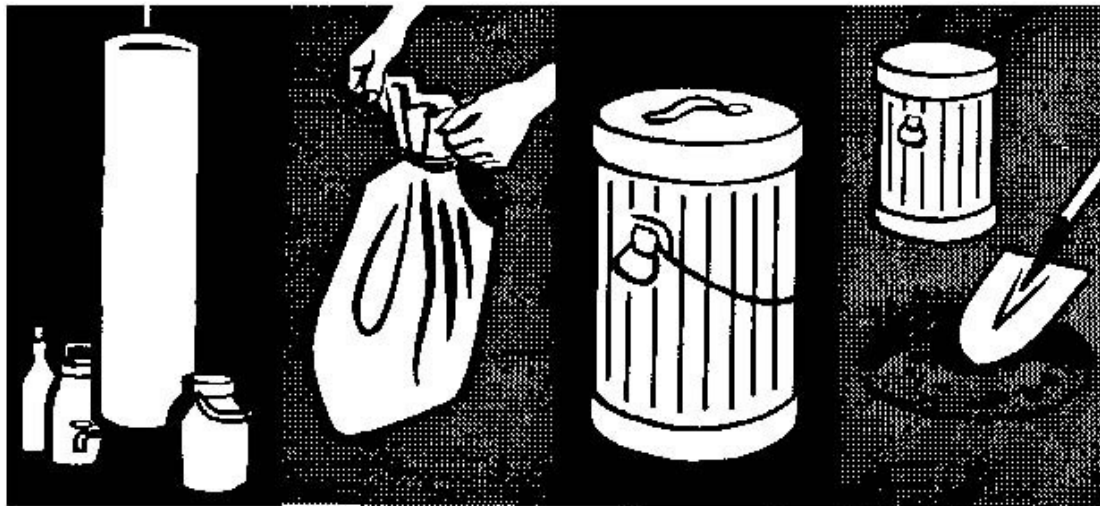
إذا كانت العضة في ذراع أو ساق فارتبط ضماداً فوق الجرح وبينه وبين القلب.
ويتعين أن يكون الضماد غير مشدود، بحيث يمكنك وضع إصبعك تحته.
فك الضماد لمدة 90 ثانية كل عشر دقائق لتمنع حدوث تلف بسبب قصور الدورة الدموية.

الخطوة الثامنة: تعرف على الخطوط العريضة للطوارئ

يجب أن يتم تخصيص (تقسيم الماء إلى حصص معينة) الماء المحدود لديكم وُيُسْتَعْمَل فقط للأغراض الضرورية. إذا كان لديك وقت كافي تم تحذيرك فيه قبل وصول الغبار الذري، إملأ أحواض الحمامات لديك بالماء، و كل ما هو قادر على استيعاب كميات المياه المختلفة. وتذكر أن هناك مستودع مياه للطوارئ في خزان الماء الحار. من الممكن أن تحل مشاكل القمامة والتخلص من الفضلات إذا ما ألزمت البقاء في الملجئ لفترة طويلة ضِعْ كُلَّ الفضلات في حاويات القمامة المغطاة بإحكام. يجب أن تضع (النجاسات، أجلكم الله) من الفضلات في وعاء (كيس) بلاستيكي حيث لا يتسرب منه شيء وتضعه في أكياس القمامة مع التأكد من ربط الكيس جيداً. خزن ما يكفيك لمدة 14 يوم من الأكياس البلاستيكية. بعد اليوم الثاني في الملجئ، قَدْ تُخَاطَرُ بِتَرْكِ الملجئ لِضِعْ دقائق للمهام الضرورية جداً. لذا، عندما تمتلئ حاوية قمامتك، فعليك أن تخرجها من الملجئ (احتفظ بمكنسة في الملجئ لترتيبها).

تذكّر أن النظافة الشخصية في ملجئ مزدحم مهم لصحتك و صحة عائلتك

إذا كانت منطقتك خالية من الغبار الذري، و لم توجد مصارف صحية، أحفر حفرة في الأرض على عمق قدمين تقريبا، وادفن النجاسات فيها.



خزان المياه الساخنة
كمصدر للمياه

فضلات الإنسان
في أكياس بلاستيكية

حاوية للفضلات

دفن الفضلات و الحاوية
عندما يكون الوضع آمنا

الخطوة التاسعة: تعرف على كيفية التخلص من الغبار النووي

في الخطوة الثانية، تم وصف الغبار النووي على أنه "رمل متطاير". و لإزالة الخطر المتوقع منه، قم بإزالة الرمل. إذا شككت بأنّ على ملابسك شيء من الغبار النووي انزع ملابسك الخارجية قبل دخولك المنزل أو الملجئ و اتركها في الخارج .لا تنفض هذه الملابس داخل البيت أو الملجئ لأن ذلك قد يبعثر رذاذ الغبار النووي و تسبب خطر داهما على حياة و صحة الآخرين. إذا كان لديك ماء اغسل جلدك والشعر المكشوف جيداً. لكن لا تحك جلدك، لأن هذا الحك قد يدخل جزيئات من الغبار النووي بين خلايا الجلد !

التعرّض إلى الغبار النووي لا يجعلك مصدرا للإشعاع بالضرورة

حتى إذا أصبت بمرض بسبب الإشعاع، فإن هذا المرض لا يُمكن أن ينتقل إلى الآخرين بالتماس أو غيره من الطرق المتعارف عليها.
الغبار النووي على لباسك أو جسمك، يُعرّضك و القريبين منك إلى كميات ضئيلة من الإشعاع. فإذا ما شككت بأنك قد تعرضت إلى الغبار النووي، فإنك لن تصبح ذا خطر إلى الآخرين إذا ما تخلصت من ملابسك الخارجية في خارج الملجئ.



الطعام والماء

لأن أغلب طعامك سَيَكُونُ من الحاوياتِ الْمُعْطَّاةِ بإحكام (علب، قناني، صناديق)، فإن الأكلَ أو الشُّرْبَ منها غير مضر صحياً و كذلك الأمر إذا نُقِّضت الحاويات من الغذاء. إذا كان الطعام غير ملوَّث وخالٍ مِنَ الحِصْبَاءِ (ذرى الغبار النووي) ، فإنه بإمكانك الأكل منه لفترة الطوارئ.

تأكّد من غسل الفاكهة والخضار وأن تقوم بتقشيرها

أما الماء فسَيَكُونُ آمناً للشرب إذا كان في الحاوياتِ الْمُعْطَّاةِ، أو إذا استخرجَ مِنَ الآبارِ الْمُعْطَّاةِ أو من تمديدات المياه السليمة.



الخطوة العاشرة: تعرف على خطط واستراتيجيات البلدية الواقع تحت إشرافها

نظرًا لعدم وجود مثل هذا التنظيم في الدول المسلمة- ولا حول ولا قوة إلا بالله- نرحوا من الأخوة المسلمين أن يسعوا في توعية أقاربهم و جيرانهم و أن يتفقوا على خطة في حال وقوع مثل هذه المصيبة عافانا الله وإياكم

من المهم أن يكون بحوزة البلدية المختصة في منطقتك أو قريرتك، خطة للطوارئ في زمن الحرب. ومن المهم التعرف على هذه الخطة بشكل جيد. قامت بعض الجاليات و المجتمعات بتطوير خططًا محددة للمساعدة في إخلاء المنكوبين الذين اجبروا على الإخلاء قبل وقوع الهجوم و المصابين بعد التعرض للهجوم. و تتضمن هذه الخطط ترتيبات منظمة للمرور بمراكز الاستقبال و الوسائل الطبية في المجتمعات القريبة الغير متعرضة لأضرار الهجوم. سيكون من الخطأ أن تعتمد خطتك العائلية بدون الرجوع إلى تعليمات و خطط البلدية المسبقة في هذا الشأن. و يستحسن أن تعي خطة البلدية و أن تكون على اطلاع بأوقات بث معلومات الطوارئ و كيفية نشر التوعية بعد و قبل الهجوم.

الخطوة الحادية عشر: اتخذ خطة لك و لعائلتك

إذا ما أحطت علما بما في الخطوات السابقة، فعليك أن تسارع لوضع خطتك الشخصية والعائلية. سيعتمد نجاح خطتك على كمية و كيفية النصائح المقترحة التي نفذتها و أدرجتها في خطتك. بعد توكلك على الله سبحانه و تعالى، و الأخذ بهذه الأسباب، فإن ذلك يعني نجاحك فيما شرعت به من تخطيط إن شاء الله. فكر في المشاكل التي ستواجهك إذا ما وقع هجوم نووي على بلدك أو بلد مجاور لبلدك. الانفجار و الوميض الساطع ثم الحرارة المتوهجة ثم الغبار النووي المُشع ستكون من المشاكل التي عليك أن تحتاط لها بكل حذر و دقة. عليك أن ترسم خطة عملية تتضمن كل التحضيرات التي يُمكنك تجهيزها سلفا للاستعداد لتلك المشاكل.

في تحديدك لمعالم الخطة، هناك بعض الأشياء التي يجب أن تنتبه إليها:

متى تتخذ إجراء وقائياً

عندما تُؤكد صفارات الإنذار أو أجهزة الإنذار الأخرى ومحطات الإذاعة المحلية بأنه قد وقع هجوم على بلدك، فإن ذلك يعني بأنه يجب اتخاذ الإجراءات الوقائية فوراً. اعرف إشارة الهجوم التحذيرية. افتح الراديو أو التلفزيون واستمع للأوامر.

أين ستخذ ملجئك ؟

إن أخذك قرارا بالنسبة إلى ملجئك الأول والى أين ستنتقل بعد ذلك عند قدوم سحابة الغبار النووي، نقطتان أساسيتان عليك التفكير فيهما.

هل يُمكنك أن تُجيبَ على الأسئلة التالية حول كيفية إيجاد الحماية و البحث

عن الملجئ الفوري:

هل قررت أين ستلجئ إذا ما كنت خارج بيتك و سمعت صفارات الإنذار؟

هل ستحاول الوصول إلى البيت ؟

هل تعرف أسرته ماذا سيفعلون في حال غيابك عن المنزل؟

هل هناك خطة لحماية أطفالك إن كانوا في المدرسة ؟

هل تُريد منهم أن يُحاولوا الوصول إلى البيت ؟

هل كل شخص في عائلتك يعرف الخطة؟

{ قَالَهُ خَيْرٌ حَافِطاً وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }

بعد التفكير في ماذا ستفعل أو أين ستذهب، قَدْ تَقَرَّرَ تَرْكُ بَيْتِكَ لِإِجَادِ
الملاذ الآمن في مكان آخر، لكن قبل أن تأخذ قرارًا فكر في المسائل
التالية:

- هَلْ الحماية هناك سَتَكُونُ أفضل مِنْ بَيْتِكَ ؟
- هَلْ التجهيزات اللازمة متوفرة هناك ؟
- هَلْ بالإمكان أَنْ تَحْمَلَ الذي تحتاجه لمدة 14 يوم ؟
- هَلْ تَعْرِفُ كَيْفَ تَصَلُّ هناك بسرعة ؟

كيف تتخذ ملجئًا ؟

إن لم يكن لديك ملجئ ضد الغبار النووي في بيتك، ادرس التعليمات الموجودة في
الخطوة رقم 4 فإنه سيوضح كيفية ارتجال حماية لبيتك في حالة الطوارئ مع الأخذ في
الاعتبار أن من الضرورة القصوى أن تكون الكثافة والمسافة بينك وبين الغبار النووي
كافية. حاول أن تخمن إذا ما كان هناك مادة و أثاث كاف لبناء ملجئ طارئ في سردابك
أو الجزء المركزي في بيتك.

- هَلْ يُمَكِّنُ أَنْ تنقل هذا العفش إلى المكان اللازم بسرعة ؟
- هَلْ ستتوفر عِنْدَكَ المساعدةُ المطلوبة ؟

بناء على قوائم تجهيزات الطوارئ المقترحة في الخطوات 5، 6، 8، حاول إجابة الأسئلة التالية:

- هل تتوفر عندك هذه الأدوات في البيت ؟
- هَلْ بالإمكان أَنْ تَجْمَعُهَا وتُنقلها إلى منطقة الملجئ بسرعة ؟
- هل يعمل الفرن الطارئ و الولاة و المصباح الكاشف والمذياع ؟
- هل لك حاويات للماء و للقمامة و لأدوات النظافة ؟
- هَلْ عندك بطاريات للمذياع و بطاريات احتياطية ؟

هناك العديد من النقاط الأخرى التي يجب أن تكون متوفرة لخطة عملية.
يزود هذا الكتيب أغلب المعلومات الضرورية التي تحتاجها لترسم خططك.
اقرأ الخطوات مرة ثانية وبينما تراجع كل خطوة حاول إجابة الأسئلة التي
تتعلق ببيتك المحيطة بك و ببيتك و بعائلتك. هنا بعض الأسئلة الأخرى
التي قد تساعدك:

- هَلْ تَعْرِفُ كيف تمنع اندلاع نار ؟
- هَلْ يعرف أحدكم كيف يقضي على النيران الصغيرة ؟

{ قَالَهُ خَيْرٌ حَافِظًا وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ }

هَلْ يُمَكِّنُ الحصول على ماء في حال الحاجة إليها للقضاء على النيران أو للاستعمال الشخصي ؟

هَلْ تتوفر أدوات إسعافات أولية وأدوية خاصة بسهولة ؟

هَلْ يعرف أي شخص من أسرتي الإسعافات الأولية؟

هَلْ يُمَكِّن جمع مواد النظافة والنظافة الشخصية إلى قَرَب منطقة الملجئ بسرعة؟

هَلْ أَعْرِفُ ما يَجِبُ علي فعله في حال تساقط الغبار المُشع؟

هَلْ أصدرت بلديتي خططًا للطوارئ و للملاجئ العامة؟ لطرق الإخلاء المُحَطَّطَة

مسبقًا؟ للمدارس، للمستشفيات، لمراكز التسوق؟ الأوامر الخاصة الأخرى ؟

تذكّر أنه يَجِبُ عليك أَنْ تُحَطَّطَ لأشياء أخرى منها:

العمل الوقائي عند ما يسمع التحذير من الهجوم ، و وجود الملجئ الذي سيحميك من تأثيرات الغبار النووي.

بناء على ما قرأته والأسئلة والأجوبة التي فكّرت فيها يجب أَنْ ترسم خطة بقائِك الآن، وتشرع في اتخاذ الترتيبات التي تستطيع. لكن تأكّد بأنّ كل أفراد عائلتك يَعْرِفون خطتك وما الذي يجب عليهم في الحالات الطارئة.

الخاتمة

إن أفضل طريقة للوصول إلى خطة عملية يتذكرها أفراد عائلتك، هو أن تُتدرب عليها. فإذا خَطَّطت لبناء ملجئ طارئ، حاول منذ الآن كي تتأكد إذا كان لديك المواد الكافية وكم ستحتاج من المساعدة وإذا ما كانت مكانك المُقترح سيسع كل أفراد الأسرة، وكم من الوقت ستأخذ في البناء. حدّد مكاناً ما، و اشرع في توفير التجهيزات الضرورية مثل الماء والملابس والفرش... الخ.

إذا خَطَّطت للانتقال إلى مكان تعتبره أكثر أماناً تأكد أنك تعرف أسرع طريق يوصلك إلى هناك، وأن يكون الأكثر أماناً، وأن تضمن توفر الحماية فور وصولك إلى هناك، وأنه بمقدورك أن تحمل كل التجهيزات التي ستحتاجها.

خطة البقاء الجيدة، هي الخطة التي تُعرف بأنك تستطيع تنفيذها

اكتب الأجزاء المهمة في خَطِّتِكَ. مثلاً اكتب متى و أين ستلجئ أنت و جميع أفراد عائلتِكَ، اكتب مكان وجود المواد الضرورية من الطعام و الأدوات الأخرى. اكتب كيف سترتجل الملجئ إذا لم يخطط لتجهيزه مسبقاً، و ما هي المنافذ التي يجب سدها، و إذا خَطَّطت الذهاب إلى منطقة أكثر أماناً، فحدد أسرع طريق للوصول إليه و المستلزمات الضرورية التي لديك في حال الانتقال.

**نسأل الله أن يكلأنا بعينه التي لا تنام و أن ينصرنا و إياكم على عدونا و
عدوكم انه ولي ذلك والقادر عليه
والله خير حافظاً و هو أرحم الراحمين..**

