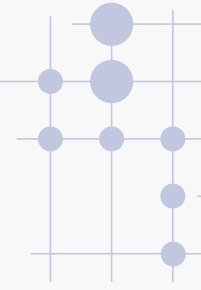


# معاً من أجل مجتمع أقوى ودعم الكوادر الصحية أثناء الطوارئ





## معًا من أجل مجتمع أقوى ودعم الكوادر الصحية أثناء الطوارئ

في أوقات الطوارئ والكوارث أو الظروف الجيوسياسية غير المستقرة، قد يشعر الناس بالقلق والتوتر وعدم اليقين، وقد تتأثر الحياة اليومية والخدمات الأساسية. وخلال هذه الفترات، تستمر المستشفيات وفرق الإسعاف والدفاع المدني والكوادر الصحية والعاملون في الخدمات الأساسية بالعمل لساعات طويلة وتحت ضغوط كبيرة من أجل حماية المجتمع والحفاظ على سلامة الجميع.

وفي مثل هذه الظروف، تظهر حقيقة مهمة:  
**لا يمكن لأي نظام طوارئ أن ينجح دون تعاون المجتمع.**

فالكوادر الصحية وفرق الاستجابة للطوارئ يبذلون كل ما بوسعهم لحماية الأرواح وتقديم الرعاية، لكن تصرفات الأفراد والمجتمع تلعب أيضًا دورًا أساسيًا في نجاح الاستجابة وتقليل المخاطر وتسريع التعافي.

# لماذا يُعد تعاون المجتمع مهمًا؟

عندما يلتزم أفراد المجتمع بالهدوء والتعاون والاحترام واتباع التعليمات الرسمية، تصبح أنظمة الطوارئ أكثر قدرة على العمل بكفاءة. وتتمكن المستشفيات من التركيز على الحالات الحرجة، كما تستطيع فرق الطوارئ الوصول بشكل أسرع إلى من يحتاجون للمساعدة العاجلة.

أما الذعر أو نشر الشائعات أو السلوك العدواني أو الاستخدام غير الضروري للخدمات الطارئة، فقد يزيد الضغط على الأنظمة الصحية ويجعل الظروف أكثر صعوبة على الجميع.

المجتمعات القوية ليست تلك التي لا تواجه الأزمات، بل تلك التي يتعاون أفرادها ويدعم بعضهم بعضًا خلال الأوقات الصعبة.

المجتمعات المتعاونة تتعافى بشكل أسرع وتحمي أفرادها بصورة أفضل خلال الأزمات .



# دعم الكوادر الصحية وفرق الطوارئ

خلف كل زي طبي أو زي طوارئ يوجد إنسان يعمل تحت ضغط وإرهاق كبيرين من أجل مساعدة الآخرين. فالأطباء والمرضى والمسعفون والصيدلة وفرق الإنقاذ والعاملون في الدعم والخدمات يعملون باستمرار خلال الأزمات رغم التعب والضغط النفسية والجسدية.

## وخلال الطوارئ أو الأزمات الجيوسياسية قد تواجه المرافق الصحية:

- ازدحامًا شديدًا
- ضغطًا مرتفعًا على الخدمات
- ساعات عمل طويلة للكوادر
- نقصًا في الوقت والموارد
- قرارات سريعة في ظروف صعبة

إن إظهار الصبر والاحترام والتعاون يساعد الكوادر الصحية على أداء عملهم بشكل أفضل وأكثر أمانًا.

## كيف يمكن للمجتمع المساعدة؟

- الالتزام بتعليمات المستشفيات والمرافق الصحية
- التحلي بالصبر أثناء التأخير أو الازدحام
- التعامل باحترام مع الكوادر الصحية وفرق الطوارئ
- تجنب الجدل أو السلوك العدواني
- تفهم أن الأولوية دائمًا للحالات الحرجة

## الإجراءات الصحية الواجب اتخاذها:

- . التوجه للطوارئ فقط في الحالات الخطيرة أو المهددة للحياة
- . استخدام العيادات أو الرعاية الأولية أو الخدمات الصحية الافتراضية للحالات البسيطة عند الإمكان
- . الاحتفاظ بالأدوية والمعلومات الطبية المهمة بشكل يسهل الوصول إليه
- . الالتزام بإجراءات الوقاية داخل المرافق الصحية
- . أحياناً يكون الهدوء والتعاون من أفضل الطرق لدعم الكوادر الصحية وإنقاذ الأرواح

# أهمية اتباع المعلومات الرسمية الموثوقة

في أوقات الطوارئ والأزمات، قد تنتشر الشائعات والمعلومات غير الدقيقة بسرعة عبر وسائل التواصل الاجتماعي أو تطبيقات المراسلة، مما قد يزيد القلق والخوف ويؤدي إلى تصرفات غير آمنة. ومن الطبيعي أن يبحث الناس عن المعلومات خلال الأزمات، لكن مشاركة الأخبار غير المؤكدة قد تسبب الذعر أو تعرض الآخرين للخطر دون قصد.

## ما الذي يساعد المجتمع على البقاء أكثر أماناً؟

- متابعة الجهات الحكومية والصحية الرسمية
- التأكد من صحة المعلومات قبل مشاركتها
- تجنب نشر الشائعات أو الرسائل المثيرة للقلق
- تشجيع أفراد الأسرة على الاعتماد على المصادر الموثوقة فقط

## الإجراءات الصحية الواجب اتخاذها:

- اتباع الإرشادات الصحية الرسمية بدقة
- استشارة المختصين الصحيين المعتمدين فقط
- تجنب استخدام علاجات أو أدوية غير موثوقة

## تجنب الذعر والتصرف بمسؤولية

في أوقات عدم اليقين، قد يشعر البعض بالخوف من نقص الإمدادات أو الخدمات الصحية، مما قد يدفعهم إلى شراء كميات كبيرة من الأطعمة أو الأدوية أو المستلزمات بشكل يفوق الحاجة.

لكن التصرف بهدوء ومسؤولية يساعد على بقاء الموارد متوفرة للجميع، خاصة للفئات الأكثر حاجة.

### الاستعداد المسؤول يشمل:

- . تجهيز حقيبة طوارئ أساسية بشكل معقول
- . الاحتفاظ بالأدوية الضرورية والإسعافات الأولية
- . شراء الاحتياجات وفق الحاجة الفعلية

### الإجراءات الصحية الواجب اتخاذها:

- مراجعة صلاحية الأدوية بشكل دوري
- حفظ المياه والطعام بطريقة آمنة
- الاحتفاظ بقائمة بالأدوية والمعلومات الطبية المهمة

التصرف الهادئ والمسؤول يساعد على استقرار المجتمع وحماية الجميع

# الاهتمام بالصحة النفسية والدعم المعنوي

قد تؤثر الأزمات والطوارئ على الصحة النفسية بقدر تأثيرها على الصحة الجسدية. فقد يشعر الكبار والأطفال بالقلق أو الخوف أو التوتر أو صعوبة النوم خلال الفترات الصعبة والممتدة.

ومن المهم تذكّر أن هذه المشاعر طبيعية في الظروف الاستثنائية، وأن الدعم النفسي والتواصل الإيجابي يساعدان على تعزيز التماسك المجتمعي وتقليل التوتر.

## طرق دعم الصحة النفسية:

الحفاظ على التواصل مع العائلة والأصدقاء  
تقليل التعرض المستمر للأخبار المقلقة  
المحافظة على الروتين اليومي قدر الإمكان  
التحدث بهدوء وطمأنينة مع الأطفال  
طلب المساعدة النفسية عند الحاجة

## الإجراءات الصحية الواجب اتخاذها:

مراقبة الأطفال وكبار السن والأشخاص الأكثر تأثرًا نفسيًا  
الاهتمام بالنوم والتغذية وشرب الماء والنشاط البدني  
طلب الدعم النفسي المتخصص عند استمرار الضغوط النفسية

الكلمة الطيبة والدعم المعنوي يساعدان المجتمع على تجاوز الأزمات بشكل أفضل .

# الاهتمام بالفئات الأكثر عرضة للخطر

قد يحتاج بعض الأشخاص إلى دعم إضافي أثناء الطوارئ، مثل كبار السن، والأطفال، والحوامل، والأشخاص ذوي الإعاقة، أو المصابين بأمراض مزمنة.

وقد يواجه هؤلاء صعوبة في الوصول إلى الرعاية الصحية أو الأدوية أو وسائل النقل أو المعلومات الموثوقة، لذلك فإن الدعم المجتمعي يلعب دورًا مهمًا في حمايتهم.

## كيف يمكن المساعدة؟

- . الاطمئنان على كبار السن والجيران المحتاجين
- . مساعدة من يحتاجون إلى الأدوية أو المستلزمات الأساسية
- . مشاركة المعلومات الصحيحة بهدوء ومسؤولية
- . تقديم المساعدة بطريقة آمنة ومناسبة

## الإجراءات الصحية الواجب اتخاذها:

- . تشجيع الفئات الأكثر عرضة للخطر على الاحتفاظ بالأدوية الأساسية
- . مساعدتهم في التواصل مع مقدمي الرعاية الصحية
- . طلب الإسعاف أو المساعدة الطبية عند ظهور أعراض خطيرة

رعاية الفئات الأكثر ضعفًا تعزز قوة المجتمع بأكمله.

# الاستخدام المسؤول للخدمات الصحية والطوارئ

قد تشهد أقسام الطوارئ وخدمات الإسعاف ضغطاً مرتفعاً خلال الأزمات الكبرى، لذلك فإن الاستخدام المسؤول للخدمات الصحية يساعد على ضمان وصول الرعاية العاجلة لمن يحتاجها فعلاً. وتستمر المستشفيات وخدمات الطوارئ في العمل حتى أثناء الأزمات، رغم احتمال حدوث بعض التأخير نتيجة زيادة الطلب.

## اطلب الرعاية الطارئة فوراً عند وجود

- . ألم شديد في الصدر
- . صعوبة في التنفس
- . نزيف شديد
- . فقدان الوعي
- . أعراض السكتة الدماغية
- . إصابات أو حروق خطيرة

## أما الحالات غير الطارئة:

- . فيمكن مراجعة مراكز الرعاية الأولية
- . أو استخدام الخدمات الصحية الافتراضية عند توفرها
- . أو استشارة الصيدلي للحالات البسيطة

الاستخدام المسؤول للخدمات الصحية يساعد فرق الطوارئ على إنقاذ المزيد من الأرواح .

# الاستعداد يبدأ من كل فرد

لا يحتاج الاستعداد للطوارئ إلى خطوات معقدة، فالإجراءات البسيطة التي يتم اتخاذها مسبقاً قد تساعد على تقليل التوتر وتحسين السلامة وتعزيز قدرة المجتمع على التعامل مع الأزمات. الأفراد والأسر المستعدة بشكل جيد يكونون أكثر قدرة على التكيف ودعم الآخرين وقت الطوارئ.

## خطوات بسيطة للاستعداد:

- إعداد خطة تواصل عائلية للطوارئ
- تجهيز حقيبة طوارئ أساسية
- تعلم مبادئ الإسعافات الأولية
- تحديث أرقام الطوارئ وجهات الاتصال المهمة
- متابعة الجهات الرسمية باستمرار

## الإجراءات الصحية الواجب اتخاذها:

- الاحتفاظ بقائمة الأدوية والحالات الصحية المهمة
- التأكد من معرفة أفراد الأسرة بخطة التواصل أثناء الطوارئ
- الاهتمام بالصحة الجسدية والنفسية خلال فترات التوتر

المجتمعات المستعدة أكثر قدرة على الصمود والتعافي

## في الأوقات الصعبة... الوحدة والتعاون هما الأهم

سواء كانت الأزمة محلية أو إقليمية أو عالمية، يبقى التعاون والتعاطف والمسؤولية من أهم عوامل حماية المجتمع. فالكوادر الصحية وفرق الطوارئ موجودون لخدمة المجتمع، لكنهم أيضاً بحاجة إلى دعم المجتمع وتعاونهم.

وأحياناً تكون أهم الأشياء التي يمكن أن يقدمها الإنسان بسيطة جداً:

- . الهدوء
- . الاحترام
- . التعاون
- . المساعدة
- . نشر الطمأنينة

لأن إنقاذ الأرواح أثناء الأزمات لا يعتمد فقط على الأنظمة والخدمات

بل يعتمد أيضاً على الناس عندما يقفون معاً بروح إنسانية ومسؤولية

# أرقام الطوارئ في دولة الإمارات

- . الشرطة: 999
- . الإسعاف: 998
- . الدفاع المدني: 997

## تابع الجهات الرسمية الموثوقة

**للحصول على المعلومات الرسمية والتحديثات الصحية، تابع:**

- . الهيئة الوطنية لإدارة الطوارئ والأزمات والكوارث
- . مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية
- . وزارة الداخلية
- . وزارة الصحة ووقاية المجتمع

# Thanks