

المنزل · S00 · البداية

72 ساعة

خطة منزلية مجانية للأزمات — ماذا تجهّز، وكيف تتفق على خطة، وماذا تفعل في الساعة الأولى

A4 · نسخة الشاشة

11 فصول · 6 ملاحق

اللغات: AR · TR · PT · FR · ES · DE · EN · BALKAN

BALKAN = BIH · HR · SRB · MNE

STAYSAFE72

عن هذا الدليل

ثلاثة أيام تغيّر كل شيء

معظم الأزمات لا تبدأ بضجة كبيرة، بل تبدأ بهدوء: تنقطع الكهرباء، أو يصبح ماء الصنبور عكراً، أو يفيض نهر عن ضفتيه في الليل، أو يهتز مبنى في السادسة صباحاً. المساعدة تأتي في الغالب — لكن ليس فوراً. في الأيام الأولى تكون أسرتك هي خط الأمان الأول لنفسها. تعلّم الناس في منطقتنا (البلقان) هذا الدرس في فيضانات عام 2014 في البوسنة وصربيا، وفي زلزالي عام 2020 في زغرب وبيترينيا (كرواتيا)، وتعلّمته الأجيال الأكبر بطريقة أقسى بكثير خلال حرب 1992–1995.

هذا الدليل ليس عن الخوف. إنه خطة بسيطة لعطلة نهاية أسبوع واحدة: ماذا تشتري، وأين تحفظه في بيتك، وكيف تتفق على خطة مع من تعيش معهم، وماذا تفعل في الساعة الأولى عندما يحدث خطب ما. عندما تنتهي، سيكون لديك ما يوصي به الاتحاد الأوروبي لكل أسرة — ومزيد من راحة البال.

باختصار

- يوصي الاتحاد الأوروبي بأن تكون كل أسرة قادرة على العيش **72 ساعة** دون كهرباء أو ماء صنبور أو متاجر.
- الأساسيات: **4 لترات من الماء للشخص يومياً**، وطعام لا يحتاج إلى طهي، وإضاءة، وراديو، وأدوية، ونقود، ووثائق.
- اتفقوا على **خطة عائلية**: من يتصل بمن، وأين تلتقون إذا تعطلت شبكة الهاتف.
- تكلّف حقيبة البداية لشخص واحد نحو **30–60 €** — ولا داعي لشراء كل شيء دفعة واحدة.
- **الساعات الـ72 الأولى هي الأهم** — لذلك ضع الخطة اليوم، لا في وسط الأزمة.

72 ساعة	أسبوعان	3 أشهر	سنة فأكثر
يغطيه هذا الدليل			

المحتويات

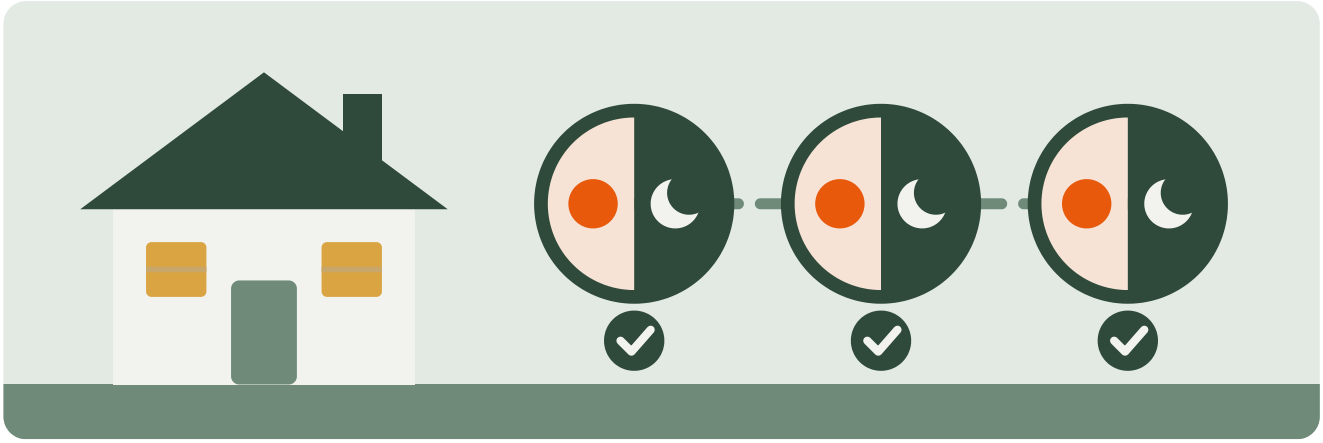
01	ما معنى توصية الـ72 ساعة	4
02	الماء والطعام لثلاثة أيام	5
03	الإضاءة والطاقة والأخبار	6
04	الأدوية والنظافة والإسعافات الأولية	7
05	النقود والوثائق	8
06	خطة الأسرة وأماكن اللقاء	9
07	الساعة الأولى من الأزمة	10
08	قائمة التسوق والميزانية	12
09	ماذا بعد: من 72 ساعة إلى سنة	13
10	الأخطاء الأكثر شيوعا	14
11	قائمة تحقق للطباعة	15

الملاحق — أوراق عمل للطباعة

A	انقطاع الكهرباء، فيضان، زلزال — ماذا أفعل أولا؟	16
B	الخطة الشخصية لمدة 72 ساعة	17
C	جهات اتصال الأسرة وأماكن اللقاء	18
D	التسوق حسب الأولوية	19
E	بطاقة المعلومات المحلية	20
F	جرد المخزون وتواريخ الصلاحية	21

01 · الفصل

ما معنى توصية الـ72 ساعة



في عام 2025 قدّمت المفوضية الأوروبية *استراتيجية اتحاد الاستعداد* (Preparedness Union Strategy). وإحدى رسائلها الأساسية بسيطة: **يجب أن تكون كل أسرة مستعدة لتدبّر أمرها بنفسها لمدة 72 ساعة على الأقل** في الأزمات. وتقدّم جمعيات الهلال الأحمر والصليب الأحمر وأجهزة الدفاع المدني ومنظمات مثل الوكالة الفيدرالية الأمريكية لإدارة الطوارئ (FEMA) نصائح مماثلة منذ سنوات.

72 ساعة
بمفردك، دون كهرباء أو ماء صنبور أو متاجر

12 لتر
من الماء للشخص لمدة **3 أيام** (4 لترات يومياً)

9 وجبات
للشخص لمدة 3 أيام + وجبات خفيفة

لماذا ثلاثة أيام تحديداً؟ لأن هذه تقريباً المدة التي تحتاجها خدمات الطوارئ لتنظيم المساعدة لعدد كبير من الناس في الوقت نفسه. خلال تلك الفترة يكون لدى رجال الإطفاء والإسعاف والدفاع المدني عمل أكثر إلحاحاً — المصابون والعالقون ومن هم في خطر. إذا كنت مستعداً، فأنت لا تزيد العبء على المنظومة، وتستطيع أن تساعد جارك.

ماذا يعني "الاكتفاء الذاتي"

ما قد تفقده	ما تحتاجه حينها
الكهرباء	إضاءة، راديو بالبطاريات، بنك طاقة مشحون، طعام لا يحتاج إلى طهي
ماء الصنبور	مخزون ماء للشرب والحد الأدنى من النظافة
المتاجر وأجهزة الصرف الآلي	طعام لـ 3 أيام، نقود بفئات صغيرة
شبكة الهاتف المحمول والإنترنت	قائمة جهات اتصال على الورق، مكان لقاء متفق عليه
الصيدلية وعيادة الطبيب	الأدوية التي تتناولها بانتظام، إسعافات أولية أساسية

نصيحة

لا تفكّر في "كارثة". فكّر في **عطلة نهاية أسبوع طويلة بلا كهرباء ولا ماء.** كل ما قد تحتاجه في عطلة كهذه — هذا هو مخزونك لـ72 ساعة.

المخزون ليس حقيبة ظهر

هذا الدليل عن **مخزون المنزل** — كيف تبقى في البيت وتبقى آمناً. أما حقيبة الإخلاء فموضوع مختلف وله دليله الخاص. ومع ذلك، من المفيد أن تحفظ أهم الأشياء (الوثائق، الأدوية، مصباح يدوي، بنك طاقة) في مكان واحد، في صندوق أو حقيبة يمكنك أخذها خلال دقيقة إذا اضطررت إلى المغادرة.

02 · الفصل

الماء والطعام لثلاثة أيام



الماء

خطّط لـ **4 لترات على الأقل للشخص يومياً**: لتران إلى ثلاثة لترات للشرب، والباقي لتحضير الطعام والحد الأدنى من النظافة. لثلاثة أيام يعني ذلك **12 لتراً للشخص**.

أفراد الأسرة	الماء لـ 72 ساعة	مثال بالزجاجات
1	12 لتر	عبوتان من 6 × 1.5 لتر (18 لتر)
2	24 لتر	3 عبوات (27 لتر)
3	36 لتر	4 عبوات (36 لتر)
4	48 لتر	6 عبوات (54 لتر)

المياه المعبأة من المتجر هي الخيار الأبسط — ومدة الصلاحية مطبوعة على العبوة. احفظها في مكان مظلم، بعيداً عن المنظفات والطلاء. وأضف ماءً لحيواناتك الأليفة (الكلب متوسط الحجم يحتاج نحو لتر واحد يومياً).

من التجربة

بمجرد أن تسمع أن المياه ستُقطع، أو ترى النهر يرتفع، **املأ حوض الاستحمام وكل القدور الكبيرة**. ماء الحوض لغير الشرب (المرحاض، الغسل)، لكنه يوفّر مخزون ماء الشرب. أما كيفية تخزين الماء وتصفيته وتعقيمه فمشروحة بالتفصيل في دليل *الماء* (S01).

طعام لا يحتاج إلى طهي

للأيام الثلاثة الأولى، اختر طعاماً **لا يحتاج إلى طهي ولا إلى تبريد**، وتأكله أسرتك أصلاً. هذا ليس وقت التجارب — فالأطفال تحت الضغط لن يأكلوا شيئاً لم يجرّبوه من قبل.

المجموعة	أمثلة من أي سوبرماركت	ملاحظة
البروتين	تونة، سردين، باتيه دجاج أو لحم بقري، لحم معلّب (بقري أو دجاج)، فاصولياء أو حمص معلّب	اختر الأغطية سهلة الفتح بالحلقة
النشويات	خبز محمّص (بقسماط)، بسكويت مالح، خبز مغلّف بالتفريغ، خبز التورتيلا، موسلي	البقسماط يدوم شهوراً
الطاقة	زبدة الفول السوداني، مكسرات، شوكولاتة، ألواح طاقة	مساحة قليلة، سعرات كثيرة
الفواكه والخضار	فاكهة بالشراب، فاكهة معلّبة، فواكه مجففة، ذرة حلوة معلّبة	شراب الفاكهة المعلّبة مشروب أيضاً
الألبان	حليب طويل الأجل UHT (علب صغيرة)، جبن مطبوخ في علبة	بعد الفتح، استهلكه فوراً
أخرى	عصير في علب كرتون، بسكويت، أكياس قهوة سريعة التحضير، شاي، سكر	المعنويات مهمة — القهوة مخزون أيضاً

كدليل تقريبي، يحتاج الشخص البالغ إلى نحو **2,000 سعرة حرارية يومياً**. لا داعي لعدّ السعرات لثلاثة أيام — يكفي أن يكون لكل شخص **3 وجبات يومياً + وجبات خفيفة**.

لا تنسَ

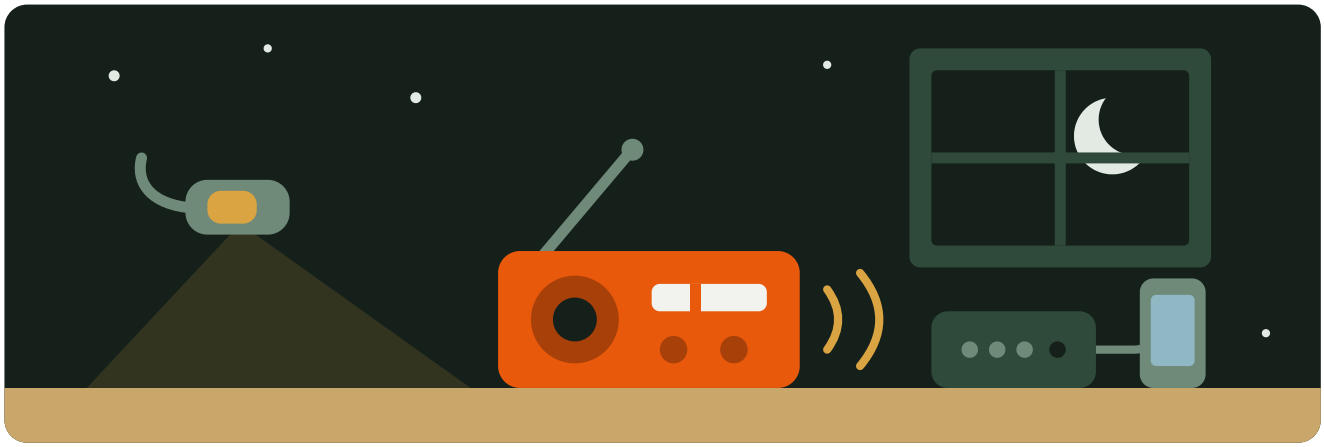
- **فتّاحة علب يدوية** — حتى لو كانت علبك بأغطية الحلقة.
- أطباق وأكواب ورقية، وأدوات مائدة بلاستيكية، وأكياس قمامة — فهي توفّر ماء الجلي.
- طعام الرضّع والأطفال، والأنظمة الغذائية الخاصة (خالٍ من الغلوتين، لمرضى السكري)، وطعام الحيوانات الأليفة.

نصيحة

عندما تنقطع الكهرباء، **كُل من الثلاجة أولاً**، ثم من المجمّد، وبعدها فقط من مخزونك. تبقى الثلاجة المغلقة باردة نحو 4 ساعات، والمجمّد الممتلئ نحو 48 ساعة (نصف الممتلئ نحو 24). لا تفتحهما إلا عند الضرورة.

03 · الفصل

الإضاءة والطاقة والأخبار



عندما تنقطع الكهرباء، المشكلة الأولى ليست الطعام — بل الظلام والصمت. لا تعرف ما يجري، وتنفد بطارية هاتفك بسرعة، ويخاف الأطفال.

الإضاءة

- **مصباح رأس** لكل بالغ — يُبقي يديك حرّتين.
- **مصباح طاولة LED أو فانوس تخييم** للغرفة المشتركة.
- بطاريات احتياطية (تحقق من المقاسات التي تحتاجها: AA، AAA).
- الشموع فقط كملاذ أخير، **ولا تتركها أبداً دون مراقبة**، بعيداً عن الستائر والأطفال.

تحذير

لا تستخدم أبداً شواية فحم أو مدفأة غاز بلا مدخنة أو مولّداً أو موقد تخييم للتدفئة داخل المنزل. أول أكسيد الكربون (CO) بلا لون ولا رائحة، ويقتل أثناء النوم. عند الطهي على موقد غاز افتح نافذة — وإذا كنت تستخدم أي نوع من اللهب المكشوف في بيتك، فاقتنِ **كاشف CO** يعمل بالبطاريات.

الطاقة لهاتفك

- **بنك طاقة واحد سعة 20,000 mAh** للأسرة يشحن هاتفاً متوسطاً 3–4 مرات. أبقه مشحوناً وأعد شحنه كل 3 أشهر.
- كابل لكل هاتف في المنزل (USB-C، Lightning...).
- شاحن سيارة (12 فولت) — السيارة شاحن احتياطي، لكن **شغّل المحرك في الهواء الطلق فقط**، وليس أبداً في مرأب مغلق.
- عند انقطاع الكهرباء: خفّف سطوع الشاشة، وشغّل وضع توفير البطارية، وأغلق التطبيقات التي لا تحتاجها.

الراديو — نافذتك على العالم

عندما تتعطل شبكة الهاتف المحمول والإنترنت، غالباً ما يظل **الراديو** يعمل. تبث المحطات المحلية والعامة إعلانات الدفاع المدني، وأماكن صهاريج المياه، والطرق المغلقة.

- **راديو صغير بالبطاريات**، أو راديو يعمل بالتدوير اليدوي (دينامو) مع لوح شمسي.
- اكتب ترددات محطاتك المحلية والعامة على ورقة وألصقها على الراديو (ملحق E · ص 20).

من التجربة

خلال فيضانات عام 2014 في البوسنة وصربيا، حصل كثيرون على الأخبار من راديو السيارة ومن الجيران. وأصبح من لديهم راديو بالبطاريات "مركز المعلومات" للمبنى كله.

04 · الفصل

الأدوية والنظافة والإسعافات الأولية

الأدوية

لكثير من الأسر هذا هو البند الأهم — خاصة إذا كان أحد أفرادها مصاباً بمرض مزمن.

- احتفظ بمخزون من الأدوية التي تتناولها بانتظام يكفي **7 أيام على الأقل** فوق كميتك المعتادة. تحدّث مع طبيب الأسرة عن كيفية ترتيب ذلك بشكل قانوني وآمن.
- نسخة من الوصفة الطبية أو قائمة بأدويتك (الاسم، التركيز) على الورق.
- أدوية أساسية للألم والحمّى والحساسية والهضم — **التزم دائماً بالجرعة المذكورة في النشرة الداخلية أو بنصيحة الصيدلي.**
- الأدوية التي تحتاج إلى تبريد (مثل الإنسولين): اسأل الصيدلي كيف تحفظها إذا انقطعت الكهرباء، واقتنِ حقيبة تبريد معزولة.

تحذير

لا تغيّر الجرعات من تلقاء نفسك، ولا "تقنّن" الأدوية الموصوفة. إذا بدأ مخزونك ينفد خلال الأزمة، فاتصل بطبيبك أو الصيدلية أو خدمات الطوارئ في الوقت المناسب.



الإسعافات الأولية

حقيبة إسعافات صغيرة: لاصقات جروح، شاش معقّم، أربطة ملفوفة، رباط ضاغط مرن، مطهّر، مقص، ملقط، قفازات للاستعمال مرة واحدة، ميزان حرارة.

حقيبة إسعافات السيارة الجاهزة من المتجر بداية جيدة — فقط تحقق من تواريخ الصلاحية ودوّنها في سجل الجرد (ملحق F · ص 21).

النظافة

- مناديل مبللة، معقّم يدين (كحول 60% على الأقل)، صابون، فراشي أسنان ومعجون أسنان.
- ورق مرحاض، فوط صحية، حفاضات للرضّع وللكبار عند الحاجة.
- **أكياس قمامة متينة** — يمكن أن تكون أيضاً مرحاضاً طارئاً (كيس في الحوض) عندما لا يوجد ماء للشطف.
- كمامات FFP2 (من نوع N95) — مفيدة أيضاً ضد الغبار بعد الزلزال.

05 · الفصل

النقود والوثائق



النقود

عندما لا توجد كهرباء، تتوقف أجهزة الصرف الآلي وأجهزة الدفع بالبطاقة والخدمات المصرفية عبر الإنترنت. قد يبقى المتجر الصغير عند الزاوية مفتوحاً — لكن للدفع نقداً فقط.

- احتفظ في المنزل **بنقود تكفي لبضعة أيام من المصاريف الأساسية**، مثلاً **50–100 € للأسرة**، أو ما يعادلها بعملتك المحلية (كدليل تقريبي).
- **فئات صغيرة** (5، 10، 20) — في الأزمة لا أحد لديه فكّة.
- احفظها في ظرف مع وثائقك، لكن ليس في مكان ظاهر.

الوثائق

ضع ما يلي في **ملف واحد مقاوم للماء أو كيس بسحّاب محكم**:

ماذا	كيف
بطاقات الهوية، جوازات السفر، رخص القيادة	نسخ مصوّرة (احتفظ بالأصول معك)
شهادات الميلاد، عقد الزواج	نسخ
بطاقات التأمين الصحي، التقارير الطبية، قائمة الأدوية	نسخ + قائمة بالحساسيات
سند الملكية / عقد الإيجار، وثائق التأمين	نسخ
قائمة جهات الاتصال المهمة	على الورق (ملحق C · ص 18)
مفاتيح احتياطية للمنزل والسيارة	في الكيس نفسه

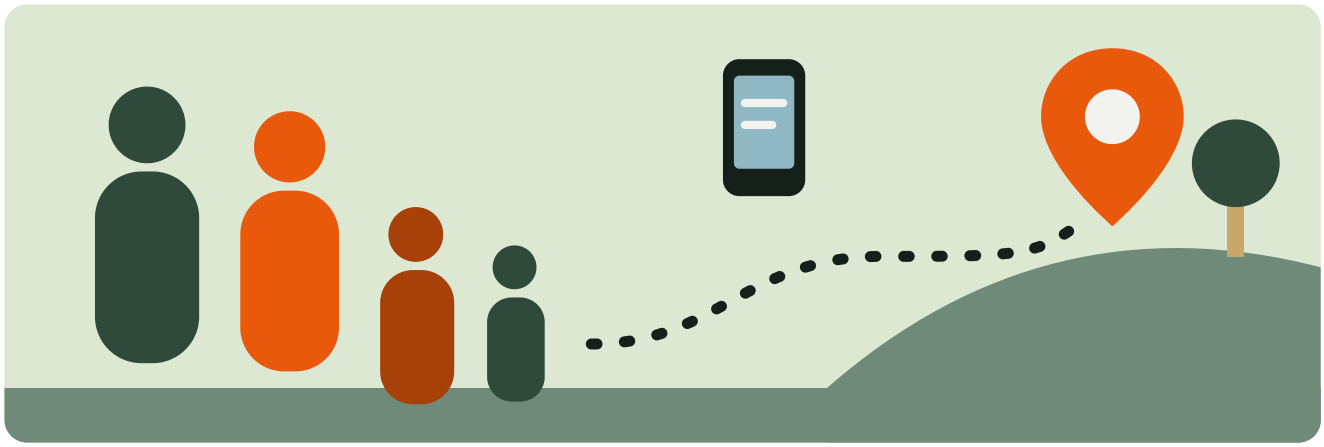
واحفظ أيضاً كل وثائقك على **ذاكرة USB مشفّرة** أو في تخزين سحابي آمن يمكنك الوصول إليه من جهاز آخر.

من التجربة

بعد فيضانات عام 2014، قضت أسر كثيرة شهوراً في استخراج وثائق بديلة لأن الأصول أتلفها الماء. أما من احتفظوا بنسخ في كيس على الرف العلوي للخزانة، فقد وفّروا على أنفسهم كثيراً من الوقت والتوتر.

الفصل 06

خطة الأسرة وأماكن اللقاء



المعدات بلا اتفاق نصف العمل فقط. كثيراً ما تجد الأزمة الأسرة متفرقة: الأطفال في المدرسة، وأحد الوالدين في العمل، والآخر في المدينة. اتفقوا على خطة الآن، على فنجان قهوة، والأمور هادئة.

خمسة أسئلة لاجتماع عائلي

1. **من يتصل بمن؟** حدّدوا الترتيب. إذا تعطلت الشبكة، أرسلوا رسائل نصية — فالرسائل القصيرة كثيراً ما تصل حين لا تنجح المكالمات.
2. **جهة اتصال خارج مدينتك.** قريب في مدينة أخرى يتواصل معه الجميع — الخطوط المحلية تزدحم، بينما قد تظل الخطوط البعيدة تعمل أحياناً.
3. **مكان لقاء قرب المنزل.** مثلاً زاوية شارع أو ملعب أطفال أو أمام متجر — لحالات مغادرة المبنى (حريق، زلزال).
4. **مكان لقاء خارج الحي.** مثلاً بيت الجدة، أو مدرسة، أو مسجد أو كنيسة في مكان مرتفع — لحالات تعذّر الوصول إلى البيت (فيضان، حي مغلق).

5. **من يأخذ الأطفال من المدرسة والحضانة؟** تحقق من قواعد المدرسة ومن المخوّل باستلام طفلك.

اكتبوا الإجابات في ملحق جهات اتصال الأسرة (ملحق C · ص 18) واطبعوا نسخة لكل بالغ.

بطاقة المحفظة

جهّز بطاقة صغيرة لكل فرد من الأسرة فيها:

- أسماء وأرقام هواتف كل أفراد المنزل وجهة الاتصال خارج المدينة،
- عنوانا مكانَي اللقاء،
- فصيلة الدم والحساسيات والأدوية،
- أرقام الطوارئ في البلد الذي تعيش فيه — يوجد جدول في بطاقة المعلومات المحلية (ملحق E · ص 20).

نصيحة

علّم الأطفال أن يحفظوا رقم هاتف أحد الوالدين على الأقل عن ظهر قلب. الهاتف تنفد بطاريته أو يضيع — أما الذاكرة فلا.

لا تنسَ

- **الجيران المسنّين والأشخاص ذوي الإعاقة** — من سيطمئن عليهم؟
- **الحيوانات الأليفة** — مقود، قفص نقل، طعام، نسخة من سجل التطعيمات.
- أين يوجد **محبس الماء الرئيسي وصمام الغاز وصندوق المصاهر** — وهل يعرف كل بالغ كيف يغلقها.

07 · الفصل

الساعة الأولى من الأزمة



في الساعة الأولى يكون رأسك مليئاً بالأدرينالين. لذلك يساعد أن تعرف بضع خطوات بسيطة مسبقاً. هذه ليست تعليمات كاملة — بل أهم ما تبدأ به. نسخة مختصرة لباب الثلاجة موجودة في الملحق (ملحق A · ص 16).

انقطاع الكهرباء

1. تحقق مما إذا كانت الكهرباء مقطوعة في بيتك فقط (صندوق المصاهر) أم في المبنى والشارع كله.
2. إذا كان المكان مظلماً، امدد يدك إلى مصباح يدوي، لا إلى شمعة.
3. **افصل** الأجهزة الحساسة (التلفاز، الحاسوب، الراوتر) — قد يحدث ارتفاع مفاجئ في التيار عند عودة الكهرباء. اترك مصباحاً واحداً مشغّلاً لتعرف متى تعود.

4. **لا تفتح الثلاجة والمجمّد** إلا عند الضرورة.
5. شغّل الراديو، وحوّل هاتفك إلى وضع توفير البطارية.
6. في الشتاء: البسوا طبقات من الملابس، واجتمعوا في غرفة واحدة، وأغلقوا أبواب الغرف الأخرى.

الفيضان

1. تابع إعلانات الدفاع المدني على الراديو؛ وإذا صدر أمر بالإخلاء — **غادر فوراً**.
2. إذا كان ذلك آمناً وكنت تقف في مكان جاف، **افصل الكهرباء** من القاطع الرئيسي. **لا تلمس أبداً** الأجهزة الكهربائية إذا كنت واقفاً في الماء أو مبتلاً.
3. انقل وثائقك وأدويتك وماءك وطعامك إلى طابق أعلى أو إلى أعلى رف.
4. **لا تمشِ ولا تقُد عبر ماء جارٍ** — يكفي 15 سنتيمتراً فقط من الماء السريع لإسقاط شخص، ونحو 30 سنتيمتراً لتحريك سيارة.
5. يجب التخلص من الطعام والماء اللذين لامسا ماء الفيضان.

الزلزال

1. **انخفض، احتمِ، وتمسّك** — تحت طاولة متينة
2. عندما يتوقف: **البس حذاءك** (زجاج مكسور!)، وخذ حقيبتك
3. **تشمّ رائحة غاز؟** لا تشغّل شيئاً، افتح نافذة، واخرج
4. غادر **عبر الدرج، وليس المصعد أبداً**
5. أرسل رسالة لأهل البيت، ثم اذهب **إلى مكان اللقاء**

- أثناء اهتزاز الأرض، ابتعد عن النوافذ والخزائن والأشياء المعلّقة. لا تركض على الدرج ما دام الاهتزاز مستمراً.
- إذا شممت رائحة غاز، فلا تُشعل الأضواء، ولا تستخدم ولاعة أو أعواد ثقاب أو المصعد. اخرج واتصل بخط طوارئ شركة الغاز.
- في الخارج، ابتعد عن المباني والجدران والمداخن وخطوط الكهرباء.
- توقّع هزات ارتدادية. لا تعد إلى مبنى متضرر قبل أن يفحصه مختص.

من التجربة

في زلزال زغرب في مارس 2020، خرج كثيرون إلى الشارع بالنعال، في البرد، وفي ذروة الجائحة. أما من كان لديهم حذاء وسترة وحقيبة وثائق بجانب الباب فقد تدبّروا أمرهم أسرع بكثير.

08 · الفصل

قائمة التسوق والميزانية



لا داعي لشراء كل شيء في يوم واحد. الأفضل أن توزّع مشترياتك على ثلاثة أسابيع وتضيف بضعة أغراض إلى تسوّقك المعتاد.

الأسعار في هذا الفصل **تقديرات تقريبية لعام 2026** وتختلف حسب البلد والمدينة والمتجر. على الأرجح لديك كثير من هذه الأشياء أصلاً (مصابيح، بطاريات، حقيبة إسعافات منزلية، فتّاحة علب) — فلا تشترها مرة أخرى. قائمة أولويات للتأشير عليها موجودة في الملحق (ملحق D · ص 19).

خطة الأسابيع الثلاثة

1. **الأسبوع 1:** الماء وطعام لا يحتاج إلى طهي
2. **الأسبوع 2:** مصباح، بطاريات، راديو، بنك طاقة
3. **الأسبوع 3:** إسعافات أولية، نظافة، وثائق، نقود
4. **عطلة نهاية الأسبوع:** اجتماع عائلي وخطة شخصية

مخزون لشخص واحد (72 ساعة)

الصنف	الكمية	تقريباً €
مياه معبأة	12 لتر (عبوتان)	4–6
أطعمة معلّبة (تونة، باتيه دجاج، فاصولياء)	6–8 علب	8–13
بقسماط، بسكويت مالح، موسلي	3–4 عبوات	4–6
زبدة الفول السوداني، مكسرات، فواكه مجففة، شوكولاتة	حسب اختيارك	5–8
حليب UHT، عصير، فاكهة معلّبة	3–4 أصناف	3–5
مناديل مبللة، معقّم يدين، أكياس قمامة	مجموعة أساسية	4–6
مصباح يدوي + بطاريات	1	5–13
المجموع (دون المعدات المشتركة)	—	**≈ 33–57**

مشترك للأسرة (مرة واحدة)

الصنف	تقريباً €
راديو بالبطاريات أو بالتدوير اليدوي	30–13
بنك طاقة 20,000 mAh + كابلات	30–15
حقيبة إسعافات أولية	20–10
فتّاحة علب يدوية	4–2
ملف وثائق مقاوم للماء	5–3
كاشف CO (إذا كان لديك موقد أو مدفأة غاز)	30–15
المجموع	**≈ 120–55**

لأسرة من أربعة أفراد، تكلّف مجموعة البداية تقريباً ما يكلّفه تسوّق كبير واحد — **نحو 180–330 €** إذا بدأت من الصفر.

نصيحة

اشترِ فقط ما تأكله عادة. بعد ستة أشهر تأكل تلك العلب والبسكويت ضمن طبخك اليومي وتضع أخرى جديدة مكانها. بهذه الطريقة لا يضيع مخزونك أبداً.

09 · الفصل

ماذا بعد: من 72 ساعة إلى سنة

الأيام الثلاثة هي الأساس. بعد أن تتوفر لديك، يأتي الباقي في مكانه مثل قطع البناء — خطوة بخطوة، دون نفقة كبيرة دفعة واحدة. يغطي هذا الدليل **المستوى الأول فقط**؛ وللمستويات الأخرى أدلتها الخاصة.

المستوى	المدة	ما تضيفه	الأدلة
1	72 ساعة	هذا الدليل: الماء، طعام بلا طهي، الإضاءة، الراديو، الأدوية، الوثائق	*72 ساعة* (S00)
2	أسبوعان	نحو 56 لتر ماء للشخص، موقد غاز، مواد طبخ أساسية، أغطية دافئة	*الماء* (S01)، *مخزون الطعام* (S02)
3	3 أشهر	عبوات طعام أكبر، التدوير والجرد، محطة طاقة، تدفئة احتياطية مع كاشف CO	*مخزون الطعام*، *الطاقة خارج الشبكة*
4	سنة فأكثر	تخزين طويل الأمد، تعليب منزلي، حديقة وبذور، مصدر ماء خاص بك	*التعليب المنزلي*، *الحديقة*، *التخزين طويل الأمد*

كل مستوى يُبنى على ما قبله. لا داعي لأن تذهب حتى النهاية — لمعظم أسر المدن، **أسبوعان** هدف جيد جداً وواقعي.

من التجربة

جدّاتنا لم يسمّين ذلك "استعداداً للكوارث" — بل سمّينه *الشبايزا* (špajza)، أي بيت المؤونة. كانت مرطبانات الخضار المعلّبة منزلياً وكيس الطحين وصفيحة الزيت أو السمن جزءاً طبيعياً من كل بيت. هذا المشروع ببساطة يعيد تلك العادة إلى الشقة الحديثة.

10 · الفصل

الأخطاء الأكثر شيوعا

- "طعام النجاة" الجاهز من المتجر الذي لا يأكله أحد في البيت فعلاً.
- شموع بلا مراقبة، أو شواية أو مولّد داخل المنزل — حريق وأول أكسيد الكربون.
- بنك طاقة وبطاريات اشتُريت مرة ولم يُعَد شحنها أبداً.
- أدوية "للاحتياط" منتهية الصلاحية، بينما لا يكفي الدواء الموصوف المعتاد.
- كل جهات الاتصال محفوظة في الهاتف فقط — عندما تنفد بطاريته، لا يبقى لديك رقم واحد.
- شخص واحد فقط في المنزل يعرف الخطة.
- الوثائق والمخزون في القبو أو على أرضية الطابق الأرضي — أول ما يتلفه الفيضان.
- مخزون جُهّز مرة ثم نُسي — تواريخ منتهية وماء قديم.

11 · الفصل

قائمة تحقق للطباعة

لا تحتاج إلى كل شيء. المهم أن تكون لديك **خطة أساسية** و**خيار احتياطي واحد** في حال لم تنجح الخطة الأساسية.

الأساسي — الخطة الأساسية

- [ ] **12 لتراً من الماء للشخص** على الأقل وماء للحيوانات الأليفة (الفصل 02 · ص 5)
- [ ] طعام بلا طهي لمدة **3 أيام** للجميع + فتّاحة علب يدوية
- [ ] مصباح يدوي لكل بالغ وبطاريات احتياطية (الفصل 03 · ص 6)
- [ ] الأدوية المعتادة لـ 7 أيام إضافية على الأقل + قائمة بالأدوية والحساسيات (الفصل 04 · ص 7)
- [ ] نقود بفئات صغيرة ونسخ الوثائق في ملف مقاوم للماء (الفصل 05 · ص 8)
- [ ] جهة اتصال متفق عليها خارج المدينة ومكانا لقاء (الفصل 06 · ص 9)
- [ ] الخطة الشخصية وجهات اتصال الأسرة مملوءة (ملحق B · ص 17)

خيار احتياطي — اختر واحداً على الأقل

عندما تتعطل الشبكة، لا يعود هاتفك مصدراً للأخبار ولا صلة بأسرتك. اختر شيئاً واحداً على الأقل **لا يعتمد على الشبكة ولا على مقبس الكهرباء.**

- [ ] راديو بالبطاريات أو بالتدوير اليدوي، مكتوب عليه الترددات
- [ ] بنك طاقة مشحون 20,000 mAh + كابلات لكل هاتف
- [ ] شاحن سيارة (12 فولت) — والمحرك يعمل في الهواء الطلق فقط
- [ ] بطاقة جهات اتصال ورقية في كل محفظة وحقيبة مدرسية

التوسّع — بعد أن تتوفر الأساسيات

- [ ] كاشف CO (إذا استخدمنا لهباً مكشوفاً في المنزل) وحقيبة إسعافات أولية
- [ ] نسخ رقمية من الوثائق ومفاتيح احتياطية
- [ ] الهدف التالي: مخزون لمدة **أسبوعين** (الفصل 09 · ص 13)

المعرفة

- [ ] كل البالغين يعرفون مكان محبس الماء وصمام الغاز والقاطع الرئيسي
- [ ] الجميع يعرفون ماذا يفعلون في الساعة الأولى من الأزمة (الفصل 07 · ص 10)
- [ ] الأطفال يحفظون رقم أحد الوالدين على الأقل عن ظهر قلب
- [ ] فحص المخزون مسجّل في التقويم: الربيع والخريف (ملحق F · ص 21)

ملحق A

انقطاع الكهرباء، فيضان، زلزال — ماذا أفعل أولاً؟

اطبع هذه الصفحة وألصقها داخل باب خزانة أو على الثلاجة. كل خطوة تشير إلى الفصل الذي فيه التفاصيل.

انقطاع الكهرباء

1. **مصباح يدوي، لا شمعة.** تحقق من صندوق المصاهر: بيتك فقط أم الشارع كله؟ الفصل 07 · ص 10
2. **افصل الأجهزة الحساسة**، واترك مصباحاً واحداً مشغّلاً. لا تفتح الثلاجة أو المجمّد.
3. **الراديو ووضع توفير البطارية** في هاتفك. الفصل 03 · ص 6
4. **لا شواية ولا مولّد ولا مدفأة بلا مدخنة داخل المنزل أبداً** — أول أكسيد الكربون يقتل أثناء النوم.

الفيضان

1. **تابع الدفاع المدني.** عند صدور أمر بالإخلاء — غادر فوراً.
2. **افصل الكهرباء فقط إذا كنت تقف في مكان جاف.** إذا كنت مبتلاً — لا تلمس أي شيء كهربائي.
3. **الوثائق والأدوية والماء والطعام — إلى الأعلى.** الفصل 05 · ص 8
4. **لا تمشِ ولا تقُد عبر ماء جارٍ.** الطعام الذي لامس ماء الفيضان مكانه القمامة.

الزلزال

1. **انخفض، احتمِ، وتمسّك** ما دامت الأرض تهتز. عندما يتوقف — البس حذاءك.
2. **رائحة غاز:** لا تشغّل شيئاً، افتح النوافذ، اخرج واتصل بخط طوارئ الغاز.
3. **الدرج، وليس المصعد أبداً.** في الخارج، ابتعد عن المباني وخطوط الكهرباء.
4. **أرسل رسالة لأهل البيت** واذهب إلى مكان اللقاء المتفق عليه. ملحق C · ص 18

ملحق B

الخطة الشخصية لمدة 72 ساعة

املأها بقلم أو مباشرة في ملف PDF. حدّث الخطة عندما يتغير عدد الأشخاص أو العلاج أو عنوانك.

الأسرة / العنوان

عدد الأشخاص (بالغون + أطفال)

الحيوانات الأليفة (النوع، العدد)

مكان حفظ مخزون الـ72 ساعة

تاريخ إعداد الخطة

الاحتياج لكل شخص

فرد الأسرة	الماء لـ 3 أيام (لتر)	الوجبات لـ 3 أيام	الأدوية المعتادة والجرعات	احتياجات خاصة
مثال: بالغ	12	9 + وجبات خفيفة	حبة ضغط الدم، 1 يومياً	نظارة احتياطية
الحيوانات الأليفة				

من المسؤول عن ماذا

الماء والطعام — يشتريهما ويتحقق من التواريخ

المصابيح والبطاريات والراديو وبنك الطاقة

الأدوية وحقيبة الإسعافات الأولية

الوثائق والنقود

الاطمئنان على الجيران المسنّين

فحص المخزون (الربيع / الخريف)

ملحق C

جهات اتصال الأسرة وأماكن اللقاء

اطبع نسخة لكل بالغ ونسخة للثلاجة. وقصّ نسخة مختصرة لحقائب الأطفال المدرسية.

الاسم	الهاتف المحمول	أين يكون نهاراً (العمل، المدرسة)	فصيلة الدم / الحساسية
مثال: الأم	xxx xxx xxxx	العمل، وسط المدينة	A+، البنسلين

جهة الاتصال خارج المدينة — الاسم والهاتف

مكان اللقاء قرب المنزل

مكان اللقاء خارج الحي

من يأخذ الأطفال من المدرسة / الحضانة

الشخص البديل للأطفال

من يطمئن على الجيران المسنّين / ذوي الإعاقة

مكان محبس الماء الرئيسي وصمام الغاز وصندوق المصاهر

نصيحة

اتفقوا على قاعدة: **إذا تعطلت الشبكة، يرسل الجميع رسالة قصيرة إلى جهة الاتصال خارج المدينة** ("أنا بخير، ذاهب إلى المكان 2"). وهذا القريب يجمع الأخبار للأسرة كلها.

ملحق D

التسوق حسب الأولوية

لا تشترِ كل شيء دفعة واحدة. ابدأ بالمستوى الأول — وانتقل إلى التالي فقط بعد أن يكتمل. الأسعار **تقديرات تقريبية** (2026) وتختلف حسب البلد والمدينة والمتجر.

ميزانيتي هذا الشهر	ما أنفقته حتى الآن

1. الأساسيات — الأسابيع الثلاثة الأولى

- [ ] مياه معبأة، 12 لتراً للشخص (≈ 4–6 € للشخص)
- [ ] طعام بلا طهي لمدة 3 أيام (≈ 20–30 € للشخص)
- [ ] فتّاحة علب يدوية (≈ 2–4 €)
- [ ] مصباح رأس + بطاريات (≈ 5–13 €)
- [ ] راديو بالبطاريات أو بالتدوير اليدوي (≈ 13–30 €)
- [ ] بنك طاقة 20,000 mAh + كابلات (≈ 15–30 €)
- [ ] مناديل مبللة، معقّم يدين، أكياس قمامة (≈ 4–6 €)
- [ ] ملف وثائق مقاوم للماء (≈ 3–5 €)

2. توسّع مفيد

- [ ] حقيبة إسعافات أولية (≈ 10–20 €)
- [ ] كاشف CO يعمل بالبطاريات (≈ 15–30 €)
- [ ] فانوس تخييم LED للغرفة المشتركة
- [ ] أطباق وأكواب وأدوات مائدة ورقية
- [ ] كمامات FFP2 (من نوع N95) وقفازات للاستعمال مرة واحدة

3. للحالات الخاصة

- [ ] طعام ومستلزمات الرضّع (أسبوعان)
- [ ] حقيبة تبريد معزولة للأدوية التي تحتاج إلى تبريد
- [ ] قفص نقل للحيوان الأليف وطعامه لمدة 3 أيام
- [ ] شاحن سيارة (12 فولت)
- [ ] نظارة احتياطية أو عدسات لاصقة

ملحق E

بطاقة المعلومات المحلية

املأها مرة واحدة، واطبعها واحتفظ بها بجانب صندوق المصاهر وفي محفظتك. تحقق من الأرقام على المواقع الرسمية للبلدية وشركة الكهرباء وشركة المياه.

الدفاع المدني — الهاتف

شركة الكهرباء — رقم الأعطال على مدار الساعة

شركة المياه — رقم الأعطال على مدار الساعة

شركة الغاز — رقم الطوارئ (إذا كان لديك غاز)

أقرب مركز صحي / قسم طوارئ — العنوان

محطة الإذاعة المحلية (الاسم والتردد)

محطة الإذاعة العامة (الاسم والتردد)

تطبيق الإنذار الرسمي / خدمة الرسائل

شخص للتواصل خارج المدينة

رقم الطوارئ المحلي لديك

أرقام الطوارئ

أين	رقم الطوارئ	ملاحظة
المملكة العربية السعودية	911	موحّد في الرياض ومكة والمدينة والشرقية؛ في غيرها: الإسعاف 997، الدفاع المدني 998، الشرطة 999
الإمارات العربية المتحدة	999 / 998 / 997	الشرطة 999، الإسعاف 998، الدفاع المدني (الإطفاء) 997
مصر	122 / 123 / 180	الشرطة 122، الإسعاف 123، المطافئ 180
الاتحاد الأوروبي ومعظم أوروبا	112	يعمل من أي هاتف محمول مجاناً
البوسنة والهرسك، صربيا، الجبل الأسود	112 في الجبل الأسود فقط	الإسعاف 124 / 194، الشرطة 122 / 192، الإطفاء 123 / 193

ملحق F

جرد المخزون وتواريخ الصلاحية

سطر واحد لكل صنف تنتهي صلاحيته أو ينفد. راجعه في الربيع والخريف — اشحن بنك الطاقة، وتحقق من البطاريات، وبدّل ما يوشك أن تنتهي صلاحيته.

رقم	الصنف	الكمية	مكانه	الصلاحية / التبديل	الفحص
1	مثال: مياه معبأة 1.5 لتر	12 زجاجة	خزانة الممر	10/2027	10/2026

نصيحة

الأشياء التي **لا تفسد لكنها تنفد** — بنك الطاقة وبطاريات المصباح والراديو — سجّلها مع تاريخ آخر شحن أو تبديل. فهذه بالضبط هي الأشياء التي تخذلك غالباً حين تحتاجها.

المصادر

- المفوضية الأوروبية — (2025) *Preparedness Union Strategy*، توصية الاكتفاء الذاتي للأسرة لمدة 72 ساعة على الأقل.
- الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر (IFRC) والجمعيات الوطنية للهلال الأحمر والصليب الأحمر — مواد عن استعداد الأسر للكوارث.
- الوكالة الفيدرالية الأمريكية لإدارة الطوارئ (FEMA)، *Build a Kit، Make a Plan* — Ready.gov، إرشادات عن الفيضانات والزلازل وانقطاع الكهرباء.
- وزارة الزراعة الأمريكية، دائرة سلامة الأغذية والتفتيش (USDA FSIS) — *Keep Your Food Safe During Emergencies* (الثلاجة والمجمّد أثناء انقطاع الكهرباء).
- المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) — معلومات عن التسمم بأول أكسيد الكربون والوقاية منه.
- الدفاع المدني وهيئات إدارة الطوارئ الوطنية — الإرشادات المحلية وأرقام الطوارئ.

مراجعة المحتوى من قبل مختص — **[التاريخ] · [الخبير / المؤسسة]**

يمكن تعبئة الحقول والمربعات في ملف PDF هذا وحفظها في برنامج Adobe Acrobat Reader (على الحاسوب والهاتف). قد لا تعمل التعبئة في بعض المتصفحات — اطبع الصفحة عندها.

إخلاء المسؤولية. هذا الدليل لأغراض تثقيفية ولا يغني عن استشارة الطبيب أو الدفاع المدني أو جهات سلامة الغذاء أو غيرها من الجهات المختصة. اتبع تعليمات السلطات في بلدك. لا يتحمل المؤلف أي مسؤولية عن الأضرار الناتجة عن الاستخدام غير الصحيح للمحتوى. هذا الملف مرخّص للاستخدام الشخصي والعائلي — لا يُسمح بمشاركته أو إعادة بيعه.

STAYSAFE72

أول 72 ساعة تحسم كل شيء.

BALKAN · EN · DE · ES · FR · PT · TR · AR