

# アラビア語

عندما تكون في بيتك

في حالة حدوث زلزال



# دليل الكوارث

العربية    アラビア語



## يرجى الانتباه

في اليابان تحدث العديد من الزلازل  
إن زلزال هانشين-أواجي عام 1995 و زلزال  
نيجاتا تشوإتسو عام 2004، حيث فقدت فوراً  
العديد من الأرواح والممتلكات التي لا تقدر  
بثمن، أعطونا دروساً هامة. في المستقبل،  
وبغض النظر عن مكان ووقت حدوث أي  
زلزال، يجب أن نكون مهيين عقلياً وبدنياً من  
أجل تخفيف الخسائر.

## ابق هادئاً وأمن سلامتك الشخصية

اختبئ تحت مقعد أو طاولة قوية. قم بحماية رأسك بوسادة أو ما شابهها. انتبه من الأغراض وقطع الأثاث المتساقطة. ارتدِ حذاءً أو خفاً لحماية قدميك من الزجاج المتكسر.



## التعامل مع الحرائق

أغلق أي مصادر للغاز قيد الاستخدام، كموقد الطبخ. أطفئ كل الأدوات التي قد تسبب الحرائق كالمدفأة. في حال اشتعال الحريق، استخدم طفاية

الحرائق لإخماده بسرعة.

إذا لم تستطع إخماده بنفسك، اتصل فوراً بقسم الإطفاء على الرقم 119.



## تأكد من وجود مخرج

بعد حدوث الزلزال، قد تتضرر الأبنية ويصبح من الصعب فتح الأبواب والنوافذ. لتتمكن دوماً من الخروج، أترك باباً أو نافذةً مفتوحة.



## عند الإخلاء

قد تعوّق السيارات حركة الخدمات الإسعافية، كما يمكن أن تتسبب بالازدحام. رجاءاً، أخل المكان مشياً على الأقدام وقلل قدر الإمكان من أغراضك التي تحملها.



## مذكرة منع حدوث الكوارث

( إملأها مسبقاً )

★ أقرب مركز إخلاء

الإسم

رقم الهاتف

★ أرقام هواتف للحالات الطارئة

حرائق/إسعاف

119

الشرطة

110

قسم منع الكوارث في البلدية

المستشفى

شركة الكهرباء

شركة الماء

شركة الغاز

السفارة/القنصلية

## الحصول على المعلومات

للحصول على المعلومات الصحيحة عن الزلزال،  
استمع بانتظام للمذياع والتلفاز والاعلانات التي  
يصدرها مجلس مدينتك.

### ترددات المذياع

AM

NHK1	594kHz
NHK2	693kHz
IBS (Mito)	1197kHz
IBS (Tsuchiura)	1458kHz

FM

NHK-FM (Mito)	83.2MHz
NHK-FM (Hitachi)	84.2MHz



## إذا كنت خارج المنزل

في المدينة: انتبه من الزجاج المتكسر والأشياء المتساقطة كالإعلانات وغيرها، وحاول اللجوء الى مكان آمن. غالباً ما تسقط الأسيجة وآلات البيع، إلخ. حاول أن لا تمشي في الطرقات الضيقة. قرب المحيطات وفي الجبال: تكون الإنهيارات الصخرية والأمواج خطيرة جداً، لذلك اذهب لمكان آمن.



## إذا كنت تقود المركبة

إذا كنت تقود مركبتك تجنب كبح الفرامل فجأة. خفف السرعة ببطء، وامش أقصى اليسار. لا توقف مركبتك بالقرب من محطة وقود، أو محطة غاز، أو تحت الجسور. استمع لمذيع السيارة لتتزوّد بأخبار عن الكارثة.



## ٲٲ

## أٲواج المد / (ٲسونامى)

أٲواج ٲسونامى هى سلسة من الأٲواج الضخمة الٲى ٲحدث بسبب الزلازل فى قاع المٲىٲات. وهى مٲتلفة ٲاماماً عن الأٲواج العادىة وٲمٲلك قوة ٲدمىرىة لا ٲضاهى. ٲٲى أن موجه ٲسونامى بارٲفاع 10 سم فقط قد ٲكون ٲٲىرة جداً.

فى المٲاٲق الساعلىة، إذا شعرت بزلازل قوى أو ٲهزة ضعىفة لكنها ٲوىلة، الجأ فوراً إلى مكان عالٍ ىكون آمناً وبعىداً قدر المٲٲاع عن الساعل.





## ”سايفاي-يو دنغون اتصل بـ 171“

(خدمة الرسائل الهاتفية عند حدوث الكوارث)

عند حدوث الكارثة، يصعب غالباً إجراء المكالمات الهاتفية إلى الأماكن المتأثرة. لمثل هذه الحالات، تقدم شركة الاتصالات اليابانية NTT خدمة رسائل خاصة لهذا الغرض. يتم الإعلان على التلفاز والمذياع عندما تكون الخدمة متاحة.

لاستخدام هذه الخدمة، اتصل على الرقم 171 واتبع التعليمات (باللغة اليابانية) لتسجل أو لتسمع الرسائل.

## هاتف الطوارئ النقل

خدمة لوحة الرسائل

جميع شركات الهواتف النقالة تقدم خدمة لوحة الرسائل من خلال نظام الاتصال لديها. تتيح لك الخدمة إمكانية ترك رسالة كي يتمكن الناس في جميع أنحاء البلاد من الاطمئنان عليك.

لمزيد من المعلومات، اتصل بمزود خدمة الهاتف النقل لديك.

# إجراءات ما قبل وقوع الكارثة

شارك في دورة تدريبية لمنع حدوث الكوارث.

التأكد من أقرب ملجأ يمكن اللجوء إليه.

تحدث مع عائلتك حول ما يجب أن تفعلوه في حالة الطوارئ. قررُوا سلفاً مكان تجمّع يمكن الالتقاء فيه في حال تفرقكم.

تأكد من تثبيت الأثاث باستخدام أدوات معدنية تمنع سقوطها.

ضع كل الأشياء التي تحتاج إليها في حالة الطوارئ في مكان يسهل الوصول إليه.

خزن ما يكفي من مياه الشرب: ثلاث لترات يومياً لكل فرد.

تأكد من وجود مطفأة حريق و مصباح كاشف في متناول اليد.



# قائمة الحاجات الضرورية للطوارئ

## الإحتياجات اليومية

- مصباح يدوي
- قداحة
- كبريت
- شمع
- مذياع محمول
- بطاريات
- معدات طبية للطوارئ
- أدوية خاصة
- بطانيات وغطاء مقاوم للماء
- قفازات للعمل
- خوذة أو غطاء رأس
- واقي
- حبل، إلخ.



## الطعام

- ماء للشرب
- طعام
- سكين، فتاحة علب، إلخ.

## الثياب

- جرابات
- ثياب داخلية
- منشفة
- معطف مطري

## أشياء قيمة، إلخ.

- مال (مع نقود معدنية للهواتف العمومية)
- نسخة عن بطاقة التأمين الصحي
- جواز السفر
- بطاقة الهوية الأجنبية
- دفتر الحساب المصرفي

# مفردات الكوارث

فيما يلي مفردات يابانية تستخدم بكثرة أثناء الكوارث.

震源

(شينغن) مصدر زلزالي

المكان تحت الأرض حيث حدث الزلزال.

余震

(يوشين) هزات ارتدادية

الهزات التي تستمر بالحدوث بعد الزلزال الكبير.

注意報

(تشويهو) تنبيهات

ملاحظة تطلب من الناس أخذ حذرهم عند احتمال حدوث كارثة.

警報

(كيهو) تحذيرات

تحذير عند احتمال وقوع كارثة على مستوى كبير.

避難所

(هينانجو) مركز إخلاء

مكان للذهاب إليه والمكوث فيه أثناء الكوارث عندما لا يكون البقاء في المنزل آمناً.

罹災証明

(ريسايشوميه) شهادة ضحايا الكوارث

شهادة تظهر أنك كنت ضحية أو تضررت ممتلكاتك بسبب كارثة.  
(يمكن استخدامها لطلب حسم أو إعفاء ضريبي)

安否

(أنابي) سلامتك

فيما إذا كان شخص ما آمناً أم لا.

被害

(هيجاي) الضرر

أن يكون هناك إصابة أو ضرر في الممتلكات.

# مذكرة منع حدوث الكوارث

إملأها مسبقاً

## ★ معلومات شخصية

الإسم: \_\_\_\_\_

العنوان: \_\_\_\_\_

رقم الهاتف: \_\_\_\_\_

مكان الولادة: \_\_\_\_\_

الجنس: \_\_\_\_\_ زمرة الدم: \_\_\_\_\_

الجنسية: \_\_\_\_\_

اللغة: \_\_\_\_\_

مكان العمل: \_\_\_\_\_

تفاصيل الاتصال للطوارئ: \_\_\_\_\_

## ★ معلومات عن العائلة

الاسم: \_\_\_\_\_

رقم الهاتف (مكتب/مدرسة): \_\_\_\_\_

## في حالة وقوع حادث نووي

يوجد محطة طاقة نووية في إيبيراكي. إذا تم الإعلان عن حالة طوارئ، حاول الحصول على معلومات دقيقة وابقَ هادئاً.

ابقَ داخل المنزل حتى يطلب منك غير ذلك.

أغلق كافة الأبواب والنوافذ، واطفئ مراوح التهوية.

عندما تدخل إلى مبنى ما، اغسل وجهك ويديك جيداً وغير ملابسك. (ضع الملابس في كيس بلاستيكي)

لا تشرب من مياه الصنبور أو الآبار حتى تتأكد من سلامتها.

تجنب الإشعاعات المربكة والتي لا أساس لها. يمكن الحصول على المعلومات الدقيقة من وسائل الإعلام كالتلفاز والراديو.

استمع جيداً للإعلانات الصادرة عن سيارات الإعلان العامة، أو محطات مواجهة الكوارث اللاسلكية، إلخ.

أخبر جيرانك وأصدقائك بتلك المعلومات.

# الاستعدادات لأنواع أخرى من الكوارث

## في حالة حدوث الأعاصير

من الصيف وحتى الخريف، يحدث في اليابان العديد من الأعاصير المصحوبة بالرياح القوية، والأمطار الغزيرة، والفيضانات والإنزلاقات الأرضية. للاستعداد لمثل هذه الرياح القوية والفيضانات، يجب مراعاة النقاط التالية.

- ◆ لا تذهب للخارج عندما تهبّ رياح قوية. إذا كنت مضطراً للخروج، ارتدِ خوذة أو قبعة سميكة.
- ◆ لا تمر بالقرب من أعمدة الكهرباء الساقطة والأسلاك المقطوعة.
- ◆ انتبه جيداً لتقارير الطقس. إذا تمّ إعطاء تحذير لإخلاء منطقة ما، قم بالإخلاء بأقصى سرعة.



## التجهيز للأعاصير والفيضانات

- ◆ يجب أن يتم فحص مكان سكنك بشكل كامل. ويجب الإنتهاء من أي أعمال تصليح أو تدعيم.
- ◆ أغلق كافة مصاريع النوافذ.
- ◆ يجب تثبيت كل الأغراض الموجودة في الخارج، كصناديق القمامة وأحواض الزهور، أو جلبها للداخل.
- ◆ أزل أي عوائق من مصارف المياه والمزاريب، لضمان صرف صحي جيد.
- ◆ إذا كنت تسكن في منطقة يحتمل حدوث الفيضانات فيها، ضع الأثاث والأدوات الكهربائية في أعلى قدر ممكن عن الأرض.
- ◆ استعداداً لحالات انقطاع التيار الكهربائي، اجعل مصباحاً يدوياً، ومذيعاً محمولاً، إلخ. في متناول يديك.





# ★ ملاحظات

الناشر  
الناشر



茨城県生活環境部国際課

قسم العلاقات الدولية  
حكومة مقاطعة إيباراكي



財団法人茨城県国際交流協会

جمعية إيباراكي الدولية

للاتصال  
للاتصال

財団法人茨城県国際交流協会

جمعية إيباراكي الدولية

水戸市千波町後川745 県民文化センター分館2F

745 Ushirokawa, Senba-cho, Mito-shi, Ibaraki  
(2nd floor, Ibaraki Cultural Center Annex)

TEL 029-241-1611

URL <http://www.ia-ibaraki.or.jp>