



# FEMA

## صحيفة وقائع

### الحفاظ على سلامة الأطفال بعد الإعصار هارفي

هذا وقت صعب على أولئك الذين اضطروا لإخلاء منازلهم وأيضاً لأولئك الذين تمكنوا من العودة ورؤية الأضرار التي لحقت بمنزلهم.

على الرغم من مرور الإعصار هارفي، فما زالت هناك مخاطر متعددة يجب أن نضعها في اعتبارنا نتيجة للأضرار الجسيمة التي خلفها في أعقابها. الفيضان هو أكثر الكوارث الطبيعية شيوعاً في الولايات المتحدة الأمريكية، ويسبب أضراراً بمليارات الدولارات كل عام للعائلات والشركات.

من الأهمية بمكان أن يقوم الوالدين أو أولياء الأمور باتباع التوصيات أدناه للحفاظ على سلامة أطفالهم وراحتهم أثناء الانتظار وإزالة الحطام المصاحبة.

### معالجة الآثار العاطفية للكوارث

يمكن أن يكون حجم الأضرار الناجمة عن كارثة ما ساحقاً، ويمكن أن يتسبب تدمير المنازل والانفصال عن العائلة والأصدقاء في قدر كبير من التوتر والقلق للأطفال. من الأهمية عدم التغاضي عن كيفية تأثير هذه العاصفة على الأطفال الذين يعيشون في هذه المناطق والذين فقدوا حيواناتهم الأليفة، ولعبهم المفضلة، أو كنوز أخرى عزيزة عليهم. وقد لا يفهمون تماماً ما يجري حولهم.

لمساعدة الأطفال على التعافي أو التعامل مع الوضع، إليك هنا بعض النصائح المفيدة لتجعلهم يشعرون بالأمان مرة أخرى:

- **الحد من وقت التلفزيون:** يمكن أن تُخيف التغطية الإعلامية المكثفة للكوارث الأطفال الصغار وتزعج المراهقين أيضاً.
- **حافظ على الروتين:** ساعد أطفالك على الشعور وكأنهم ما زالوا لديهم الإحساس بالنظام، مما يجعلهم يشعرون بالراحة أكثر أو يوفر لهم الإحساس بالألفة. عندما تفتح المدارس وحضانات رعاية الأطفال مرة أخرى، ساعدهم على العودة إلى الأنشطة العادية بما في ذلك العودة إلى الصف الدراسي والرياضة ومجموعات اللعب.
- **خصص لهم وقت:** ساعد الأطفال على فهم أنهم في أمان وسلامة من خلال الحديث، واللعب والقيام بأنشطة الأسرة الأخرى معهم. لمساعدة الأطفال الأصغر سناً كي يشعروا بالأمان والهدوء، قُم بقراءة كتاب مفضل لديهم أو اللعب معهم لعبة أسرية أو نشاط يساعد على الاسترخاء.

لا تنسى أنه شئ طبيعي أن تطرح عليهم أسئلة حول الوضع. قُم بقضاء بعض الوقت في التحدث إليهم حول الأحداث، ودعهم يعرفون أنه من المقبول طرح الأسئلة وتبادل همومهم وردود الفعل على الوضع. ومن الجيد أيضاً أن تدع الأطفال يعرفون، دون إغراقهم بالمعلومات، ما يحدث في الأسرة، وما يحدث مع مدرستهم، وفي المجتمع.

يجب على الآباء وأولياء الأمور الإجابة على الأسئلة بشكل موجز وصادق وأن يطلبوا من أطفالهم معرفة آرائهم وأفكارهم. تفضل بزيارة الموقع [nctsn.org/trauma-types/natural-disasters](https://nctsn.org/trauma-types/natural-disasters) لمزيد من الأفكار حول كيفية طمأنة الأطفال بأنهم في أمان.

في ما يلي بعض المعلومات لمساعدتك على الاستعداد لمواجهة أحداث الكوارث في المستقبل:

### سلامة مياه الفيضانات

- راقب أطفالك باستمرار لمنعهم من اللعب في أو حول مياه الفيضانات. للأطفال كي تغرق، فذاك لا يستغرق وقتاً طويلاً ولا يأخذ الكثير من الماء. في كثير من الحالات، غاب الأطفال الذين غرقوا بعيداً عن الأنظار لأقل من خمس دقائق وكانوا في رعاية أحد الوالدين أو كليهما في ذلك الوقت.
- عليك معرفة أين تكون الأرض مكشوفة وامنع الأطفال من اللعب حول خنادق الصرف الصحي، أو الطرق أو تصريف مياه العواصف لأنهم يمكن أن يقعوا فيها، أو يتعثروا أو تتسبب لهم في خطر الغرق.
- كن على دراية بما هو موجود في الماء حيث أنه يمكن أن يصاب الأطفال الذين يلعبون في المياه الملوثة الراكدة بالمرض، أو تعضهم الثعابين، والقوارض وحيوانات الحياة البرية الأخرى.
- احذر من وجود الأسلاك الحية أو مصادر الطاقة كالكهرباء من أضواء الشوارع وخطوط الكهرباء الساقطة لأنها قد تكون نشطة. ويمكن أن يتعرض الأطفال الذين يتلامسون مع مصادر الطاقة هذه، سواء من خلال المياه الراكدة أو الملامسة المباشرة، لصدمة قاتلة.
- تعلم المزيد على الانترنت على الموقع [www.ready.gov/floods](http://www.ready.gov/floods).

### السلامة في حالة انقطاع التيار الكهربائي

- أغلق الباب. قام الكثير من الناس بملئ أحواض الاستحمام والدلاء بالماء لاستخدامها للشرب أو الغسيل. حافظ على كل شيء في حمام واحد، وقم بإغلاقه بالقفل لحماية الأطفال الصغار الذين قد يفتقرون في الماء. يمكن أن يشكل هذا خطراً بالغرق.
- كن حذراً عند استخدام الشموع. قد تبدأ البطاريات في النفاذ وقد يلجأ الناس إلى استخدام الشموع. تأكد من أنه عند رؤية الأطفال الصغار من حولهم لا تنسى أن تقوم بإطفاء الشموع.
- إيقاف المركبات. من أجل إعادة شحن الهواتف الخليوية والالكترونيات الأخرى، قد يقوم الناس بتشغيل سياراتهم من أجل استخدام أجهزة شحن السيارات. تأكد من أن عدم تسلق الأطفال في السيارة وقيامهم بتحويل ذراع التروس لتشغيلها.
- اتركها في العراء. إذا كان لديك مولد يعمل بالغاز / البروبان فلا تقم بتشغيله أبداً في بدروم أو في جاراج (مرآب) مغلق.
- تعلم المزيد على الانترنت على الموقع [www.redcross.org/prepare/disaster/power-outage](http://www.redcross.org/prepare/disaster/power-outage).

### متعة للأطفال

- ألعاب الطاولة: اختيار الألعاب التي لا تنتهي بسرعة. أرض الحلوى، السلم والتعبان، والمونوبولي هي ألعاب جيدة جداً للعب في أي سن. حتى ألعاب البطاقات مثل الذهاب لصيد السمك، الحرب أو التركيز يمكن أن يؤدي إلي ساعات من المرح.
- الكراسي الموسيقية: إذا كان لديك تيار كهربائي وثلاثة أو أكثر من الأطفال يمكنك أن تلعب لعبة الكراسي الموسيقية. يمكن استخدام أكياس الفول، أو بطانية مطوية أو الوسائد ككراسي إذا كانت المساحة محدودة.
- سيمون يقول: تساعد لعبة "سيمون يقول" مهارات الاستماع لدي الأطفال ويمكن أن تساعد في تخفيف بعض الطاقة المخزونة داخلهم.
- الألعاب الرياضية: وتشمل الأنشطة التي يمكن للأطفال القيام به في فصل الصالة الرياضية، بما في ذلك القفز على الحبل، ودفع الناشئة، وتمارين القفز وتمارين التمدد. هذا شيء عظيم لطرد الطاقة لأولئك الأطفال العالقون في الداخل.
- بناء حصن: قم بتكوييم تلك الوسائد والبطانيات، ودعهم يقومون ببناء الحصن الخيالي بحرية. وهذا يمكن أن يخفف من إجهادهم، وإجهادكم.
- رسم أو طلاء: يتمتع كل طفل، صغير أو كبير بأن يكون مبدعاً.

## روابط مفيدة

- [www.ready.gov/coping-with-disaster](http://www.ready.gov/coping-with-disaster)
- إنقاذ الأطفال: اذهب إلى [www.savethechildren.org](http://www.savethechildren.org) والبحث عن "نصائح لمساعدة الاطفال في التعامل مع الكوارث".
- الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال: اذهب إلى [www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org) والبحث عن
  - "مساعدة طفلك على التأقلم"
  - "التحدث مع الأطفال حول الكوارث"
  - "كيف يمكن للأطفال من مختلف الأعمار الاستجابة للكوارث"
  - "كيفية منع التسمم بأول أكسيد الكربون" و
  - "التعافي من الفيضان السريع".
- الشبكة الوطنية للإجهاد الناجم عن الصدمات في الطفل: [www.nctsnet.org](http://www.nctsnet.org)