



Resources for NDIS  
Emergency and Disaster  
Management

العربية | Arabic

تخطيط إدارة الطوارئ والكوارث

مع مزودي NDIS

دليل للمشاركين في NDIS

Funded by the NDIS Quality and  
Safeguards Commission grants program



NDIS Quality  
and Safeguards  
Commission

## مقدمة

تمت كتابة هذا الدليل لدعم الأفراد المشاركين في NDIS مثلك، للتعرف على كيفية مساعدة مزودي NDIS في التخطيط للطوارئ والكوارث والاستجابة لها والتعافي منها.

تم تطوير مصادر R4NED وموقعها الإلكتروني كجزء من عملية التصميم المشترك مع الأشخاص ذوي الإعاقة في جميع أنحاء أستراليا.

يتم تقديم اقتراحات عملية حول كيفية إجراء محادثات مع مزودي NDIS حول إدارة الطوارئ والكوارث، وما نتحدث عنه.

يمكنك أيضا استخدام هذا الدليل مع أشخاص آخرين محل ثقة، مثل الأصدقاء أو العائلة، الذين هم على استعداد لمساعدتك في التخطيط.

يقترح الدليل أنشطة لإكمالها بنفسك، وأنشطة لإكمالها مع مزود NDIS الخاص بك أو غيره من الداعمين الموثوق بهم.

### هذه مكتوبة بنص ذهبي غامق.

عندما ترى هذا الشعار ، فهذا يعني أن هناك مصادر على موقع R4NED ستساعدك على فهم الجوانب المختلفة للتأهب للطوارئ والكوارث. كما أنه يشير إلى وجود قوالب وقوائم مرجعية للمساعدة في عملية التخطيط والإعداد.

يوجد ملخص لجميع المصادر المتاحة على موقع R4NED في نهاية هذا الدليل. وهي مقسمة إلى قسم المشاركين وقسم مقدمي الخدمة، ولكن هناك مصادر ستجدها مفيدة في كلا القسمين.

### فيديو مرحبًا بكم في R4NED

قبل أن تبدأ، شاهد هذا الفيديو للحصول على نظرة عامة على المصادر المتاحة على موقع R4NED، ولفهم بنية الموقع الإلكتروني ووظائف إمكانية الوصول الخاصة به. مدة الفيديو 2.40 دقيقة.

يمكنك العثور عليه على موقع R4NED هنا: [مرحبًا بكم في R4NED](#)

شاهده مع تعليقات توضيحية بلغات أخرى على [قناة YouTube الخاصة بنا](#)

## جدول المحتويات

2	.....مقدمة
4	.....السياق
6	.....التخطيط والإعداد: كيف وماذا نتحدث عنه
7	.....التخطيط والإعداد: الإجراءات الواجب اتخاذها
15	.....الاستجابة: كيف وماذا نتحدث عنه
15	.....الاستجابة: الإجراءات الواجب اتخاذها
17	.....التعافي: كيف وماذا نتحدث عنه
17	.....التعافي: الإجراءات الواجب اتخاذها
19	.....النتيجة
20	.....ملخص مصادر R4NED

## السياق

يستند هذا الدليل على مبادئ الحد من مخاطر الكوارث الشاملة للإعاقة (DIDRR). تدرك DIDRR أن الأشخاص ذوي الإعاقة يتأثرون بشكل غير متناسب بالكوارث وحالات الطوارئ.

لذلك، من المهم أن تتعامل المجتمعات والمنظمات مع إدارة الطوارئ والكوارث بطريقة تشمل الأشخاص ذوي الإعاقة.

وهذا يعني ضمان إدراج احتياجات وأصوات الأشخاص ذوي الإعاقة ومؤيديهم في جميع مراحل إدارة الطوارئ والكوارث. ويشمل ذلك الوقاية والتخطيط والتأهب والاستجابة والتعافي.

إن إجراء محادثة بينك وبين مزود NDIS الخاص بك حول DIDRR قد يساعد كلا منكما على فهم سبب أهمية التخطيط الشامل للطوارئ والكوارث

### ورقة حقائق حول DIDRR ومعياري ممارسة NDIS

ستساعدك ورقة الحقائق هذه على فهم المزيد حول DIDRR، والأطر الدولية والمحلية المتعلقة بإدارة الطوارئ والكوارث في أستراليا، وما يعنيه هذا بالنسبة للمشاركين ومزودي NDIS.

يمكنك العثور عليها على موقع R4NED هنا - [فهم المعيار](#)

يمكنك العثور عليه في القراءة السهلة ولغات أخرى هنا - [المصادر](#)

مزودو NDIS مسؤولون عن ضمان إدراج الأشخاص ذوي الإعاقة الذين يدعمونهم بشكل كامل ومشاركتهم الهادفة في جميع الأنشطة التي تؤثر عليهم.

بالإضافة إلى ذلك، لدى مزودي NDIS أيضًا التزامات معينة يجب عليهم الوفاء بها للامتثال لمعياري ممارسة NDIS لإدارة الطوارئ والكوارث.

لن يكون لجميع مقدمي الخدمات نفس المستوى من الالتزام. هذا هو مفهوم "المخاطر المتناسبة". في مجال إدارة الطوارئ والكوارث، تدرك المخاطر المتناسبة أن نفس القالب الواحد لا يناسب الجميع، وأن التدخلات يجب أن تتناسب مع مستوى الخطر على سلامة الشخص، وتفضيلات الفرد بشأن نوع الدعم الذي يريده.

على سبيل المثال، إذا كنت تتلقى العلاج من مزود NDIS مرة واحدة فقط في الشهر، فمن المحتمل ألا تكون هي نفس المنظمة التي ستذهب إليها للحصول على المساعدة إذا حدث شيء ما.

إن معرفة ما يقوله معيار ممارسة NDIS بشأن ما يجب على مقدم الخدمة فعله فيما يتعلق بإدارة الطوارئ والكوارث يمكن أن يمكنك من إجراء محادثة مع مقدم / مقدمي الخدمة حول طريقة الدعم التي تريدها منهم للتخطيط والاستعداد لحالات الطوارئ والكوارث

### معيار ممارسة NDIS ورقة حقائق مقدم الخدمة الخاص بي

تشرح ورقة الحقائق هذه ما هو معيار ممارسة NDIS لإدارة الطوارئ والكوارث، وما يجب أن تتوقعه من مقدمي الخدمة. وتشمل دراسات الحالة التي تشرح المزيد عن المخاطر المتناسبة.

يمكنك العثور عليها على موقع R4NED هنا - [إبدأ](#)

يمكنك العثور عليها في القراءة السهلة ولغات أخرى هنا - [المصادر](#).

### فيديو المخاطر المتناسبة

قد ترغب أيضا في مشاهدة هذا الفيديو. يشرح ما تعنيه المخاطر المتناسبة لمزوي NDIS والمشاركين، وما هي أهميتها. مدة الفيديو 3.38 دقيقة.

يمكنك العثور عليه على موقع R4NED هنا: [المشاركون في NDIS](#)

شاهده مع تعليقات توضيحية بلغات أخرى على [قناة YouTube الخاصة بنا](#).

## التخطيط والإعداد: كيف وماذا نتحدث عنه

التخطيط والإعداد يعني الاستعداد عند حدوث حالات الطوارئ أو الكوارث.

من الطبيعي أن تسبب المحادثات حول حالات الطوارئ والكوارث بعض القلق الأولي للجميع.

تذكر أن هذه المحادثات تدور حول الوعي والاستعداد، مما قد يساعدنا على الشعور بمزيد من التحكم في المواقف غير المتوقعة والصعبة.

من المتوقع أن يدعمك مزود NDIS الخاص بك للتخطيط والاستعداد لحالات الطوارئ والكوارث، بالإضافة إلى توفير طرق لك للمساهمة في خطط مؤسستهم وإعدادها.

**من الأمور المتروكة لك تحديد كم وقدر الدعم الذي ترغب في أن يقدمه لك، وكذلك كم وقدر مدى رغبتك في المشاركة في التخطيط والإعداد التنظيمي.**

**كن واضحاً بشأن ما تريد أن يساعدك فيه مقدم خدمتك واطلب منه إخبارك بما يمكنه المساعدة فيه**

### خطط مع فيديو مقدم الخدمة الخاص بك

تعد مشاهدة هذا الفيديو بداية جيدة لفهم الطرق التي يمكن لمزودي NDIS والمشاركين العمل بها معًا للتخطيط والاستعداد لحالات الطوارئ والكوارث. مدة الفيديو 3.20 دقيقة.

يمكنك العثور عليه على موقع R4NED هنا: [التخطيط والإعداد](#)

شاهده مع تعليقات توضيحية بلغات أخرى على [قناة YouTube الخاصة بنا](#).

تذكر، إذا كان لديك أكثر من مزود لـ NDIS، فجميعهم يتحملون مسؤولية التحديث معك حول التخطيط للطوارئ والإدارة.

من المهم أن تخبر جميع مزودي NDIS إذا كان لديك خطة بالفعل - أو أنك تخطط مع مقدم خدمة مختلف.

## التخطيط والإعداد: الإجراءات الواجب اتخاذها

التخطيط للطوارئ له فوائد عديدة. لا يتعلق الأمر فقط بتمكينك من أن تكون على اطلاع واستعداد للمواقف المحتملة ولكن أيضًا بزيادة ثقتك بنفسك ومرونتك.

لضمان سلامتك، هناك ثلاثة أشياء يجب عليك القيام بها:

1. ضع خطة فردية لإدارة الطوارئ تعكس احتياجاتك وقدراتك وطرق تواصلك الفريدة.
2. تدرب على أي إجراءات طارئة وتدريبات الإخلاء. افعل ذلك مع مزود NDIS الخاص بك عند الاقتضاء - على سبيل المثال، إذا كنت تعيش في منزل جماعي أو ما شابه.
3. احصل على طرق واضحة للتواصل مع أشخاص الدعم المهمين - بما في ذلك مزود NDIS الخاص بك - عند حدوث حالة طوارئ.

ابدأ التخطيط والاستعداد لحالات الطوارئ والكوارث من خلال معالجة كل قسم من الأقسام أدناه مع مزود NDIS الخاص بك أو شخص دعم موثوق به. ربما تريد أيضًا التخطيط والاستعداد مع أشخاص آخرين تعيش معهم. إذا كنت تخطط مع مشاركين آخرين في NDIS تعيش معهم، فسيقوم مقدم الخدمة بتشجيع الجميع في المنزل على استخدام نفس القوالب لخططهم. هذا يمكن أن يجعل من الأسهل على الأشخاص الداعمين - مثل موظفي خدمات الطوارئ أو الأشخاص الذين يعملون في مراكز التعافي - معرفة مكان العثور على المعلومات الهامة بسرعة.

## ضع خطة فردية لإدارة الطوارئ

هناك عدد من الأشياء التي يجب التفكير فيها قبل البدء في وضع خطتك، مثل المعلومات التي ستحتاج إليها لإكمال الخطة، والعملية التي يجب اتباعها، والقالب الذي يجب استخدامه.

**لجعل عملية التخطيط أكثر سلاسة، حدد ما تحتاج إليه قبل البدء. اطلب من مزود NDIS الخاص بك مساعدتك في العثور على المعلومات التي تحتاج إليها.**

### دليل التخطيط المسبق للمشاركين في NDIS

سيرشدك هذا الدليل إلى ما تحتاج إلى التفكير فيه قبل البدء في التخطيط.

يمكنك العثور عليه على موقع R4NED هنا: [ابدأ الآن](#)

يمكنك العثور عليه في القراءة السهلة (Easy Read) ولغات أخرى هنا - [مصادر لغات أخرى](#)

## أشياء أخرى للتفكير فيها

هناك أيضًا روابط ومعلومات على صفحة بدء الاستخدام على موقع R4NED تشرح نظام الإنذار الأسترالي. من المهم بشكل خاص إذا كنت تعيش بشكل مستقل في المجتمع أن تفهم نظام الإنذار وتكون على دراية به، حتى تعرف متى تتخذ إجراء في حالة الطوارئ أو الكوارث.

هناك أيضًا أدوات لمساعدتك في معرفة ما إذا كنت تعيش في مناطق ذات مخاطر عالية. يمكن أن يساعدك هذا في تحديد نوع الخطة التي قد تحتاج إليها وما يجب تضمينه فيها.

**حان الوقت الآن لبدء كتابة خطة إدارة الطوارئ الخاصة بك.**

**قد يكون مزود NDIS الخاص بك قادرًا على مساعدتك في القيام بذلك. تذكر أن القالب الذي تستخدمه أو العملية التي تتبعها ليس بنفس أهمية التأكد من أن لديك خطة مطبقة.**

### قوالب خطة إدارة الطوارئ

يوجد قالب خطة إدارة الطوارئ R4NED، بالإضافة إلى روابط لقوالب أخرى مناسبة للمشاركين في NDIS لاستخدامها.

يمكنك العثور عليها على موقع R4NED هنا: [ضع خطة](#)

ابحث عن قالب خطة إدارة الطوارئ R4NED بلغات أخرى هنا - [المصادر](#)

### التأهب للطوارئ المتمحور حول الشخص (P-CEP)

P-CEP عبارة عن حزمة موارد شاملة للأشخاص ذوي الإعاقة للاستعداد لحالات الطوارئ والكوارث. تتضمن دليل محادثة عملي وأداة تخطيط.

تحقق من مصادر P-CEP على [موقع Collaborating 4 Inclusion الإلكتروني](#).

## تحديد شبكة دعم

من المهم أن تعرف من هم الأشخاص الذين سيدعمونك في حالة الطوارئ أو الكوارث. قد يكون هذا هو مزود NDIS الخاص بك (بما في ذلك موظفي الدعم) وأفراد الأسرة والأصدقاء والجيران ومجموعات المجتمع المحلي.

اسأل شبكة الدعم الخاصة بك عما يمكنهم فعله وما سيفعلونه لمساعدتك في حالة الطوارئ، بما في ذلك كيفية التواصل والبقاء على اتصال معك. على سبيل المثال، قد يكون أحد الجيران قادرًا على مساعدتك في الإخلاء من منزلك إذا كان عليك القيام بذلك.

**يجب أن تقرر من يحتاج إلى نسخة من خطتك وبأي تنسيق (على سبيل المثال، نسخة رقمية، نسخة ورقية، مترجمة). قد يتمكن مزود NDIS الخاص بك من مساعدتك في ذلك.**

## قم بإعداد "حقيبة الطوارئ Go Bag"

إن امتلاك مجموعة أدوات الطوارئ - والتي تسمى أحيانًا "Go Bag" - جاهزة للذهاب إذا كنت بحاجة إلى المغادرة على عجل هو طريقة مهمة يمكنك من خلالها الاستعداد لحالة طوارئ بسبب كارثة.

يجب أن تتضمن حقيبة Go Bag عناصر أساسية مثل الأدوية والسجلات الطبية والمستندات المهمة وعناصر العناية الشخصية.

تأكد من تحديثها كل 6 أو 12 شهرًا أو حسب الاحتياجات أو تغيير التفاصيل الخاصة بك.

**يعد إعداد حقيبة Go Bag أمرًا سهلًا وطريقة جيدة للشعور بالاستعداد لحالة طوارئ أو كارثة.**

### قوائم مراجعة Go Bag

ستساعدك قوائم مراجعة الصليب الأحمر وEmber في تحديد ما يجب وضعه في حقيبة Go Bag الخاصة بك.

ابحث عن روابط لهم على موقع R4NED هنا: [ضع خطة](#)

## أشياء أخرى للتفكير فيها

يجب أن يكون تخطيط إدارة الطوارئ مصممًا لك خصيصًا.

بعض الأشياء التي قد تحتاج إلى التفكير في تضمينها في خطتك هي:

- أي احتياجات دعم محددة لإخلاء مبنى
- ماذا تفعل مع حيواناتك الأليفة

- كيفية الاستعداد لانقطاع الاتصال والتعامل معه
- كيف تتواصل مع جيرانك.

**ألق نظرة حول صفحة وضع خطة على موقع R4NED وتحدث إلى مزود NDIS أو شبكة الدعم الخاصة بك حول ما يجب عليك تضمينه في خطة إدارة الطوارئ الفردية الخاصة بك.**

### **الإعاقة الخفية واعتبارات أخرى**

قد يكون من الصعب تقديم معلومات شخصية لأشخاص آخرين عندما تكون في موقف عصيب، مثل حالة الطوارئ أو الكوارث.

قد يكون من المفيد وجود طريقة سهلة للقيام بذلك، خاصة إذا كنت تعاني من إعاقة خفية أو تُعرّف نفسك بطريقة معينة.

قد تجد أنه من المفيد عمل بطاقة يمكن عرضها للأشخاص الذين يساعدونك - مثل موظفي خدمات الطوارئ أو الأشخاص الذين يعملون في مراكز الإخلاء والتعافي - تحتوي على وصف بسيط لإعاقتك أو كيف تريد أن تتم مخاطبتك (مثل الضمائر مثل "هو" أو "هي" أو "هم").

يمكن الاحتفاظ بالبطاقة في حقيبة Go Bag الخاصة بك.

**اصنع بطاقة لتضمينها في حقيبة Go Bag الخاصة بك إذا كنت ترغب في ذلك.**

### **تدريبات الإخلاء والمراجعات**

تعد ممارسة ما هو موجود في خططك نشاطًا مهمًا يجب عليك القيام به مع مزود NDIS أو شبكة الدعم.

تدريبات الإخلاء هي مطلب إلزامي لمزودي NDIS في أماكن معينة، مثل الإقامة المتخصصة لذوي الاحتياجات الخاصة. بغض النظر عن مكان تقديم الدعم، يجب أن يكون موظفو الدعم على دراية بإجراءات الإخلاء أينما كنت تتلقى الدعم، ويحتاجون أيضا إلى التأكد من أنك تعرف ما يجب فعله إذا كان عليك مغادرة منزلك أو مبنى آخر فجأة.

هناك عدد من الطرق للمشاركة في تدريبات الإخلاء.

تدرّب على الإخلاء من منزلك أو تنفيذ جوانب أخرى من خطة إدارة الطوارئ الخاصة بك. قم بشمل مزود NDIS الخاص بك في هذا إذا كان ذلك مناسبًا.

### ممارسة خطة إدارة الطوارئ الخاصة بك

يحتوي هذا المستند على نصائح وأنشطة لمساعدتك على التدرب.

يمكنك العثور عليه على موقع R4NED هنا: [الممارسة والمراجعة](#)

يمكنك العثور عليه في القراءة السهلة ولغات أخرى هنا - [المصادر](#)

## مراجعات الخطة الفردية

من المهم أيضًا التأكد من أن الخطط تحتوي على معلومات حالية.

يمكن أن تكون جدول المراجعات المنتظمة وتحديثات الخطة جنبًا إلى جنب مع التخطيط الآخر - مثل تحديث خطط الدعم الفردية أو مراجعات NDIS - طريقة ملائمة للقيام بذلك.

يجب أيضًا تحديث الخطط عندما تتغير البيانات، مثل المكان الذي تعيش فيه أو بيانات الاتصال الخاصة بك أو معلومات الصحة والدعم الهامة.

يمكنك أن تطلب من مزود NDIS الخاص بك تضمين خطة إدارة الطوارئ الخاصة بك عند مراجعة الخطط الأخرى التي لديك - مثل خطة الدعم أو الخطة الصحية.

يمكنك أيضًا تدوين ملاحظة في مذكراتك أو وضع تذكير في هاتفك لإجراء مراجعة سنوية.

## مراجعات الخطة التنظيمية

يتوقع معيار ممارسة NDIS لإدارة الطوارئ والكوارث أن يشمل مقدمو الخدمة المشاركين في NDIS في التخطيط التنظيمي، وكذلك التخطيط الفردي.

وهذا يعني توفير طرق لك للمساهمة في إدارة المخاطر في المؤسسات وإدارة الطوارئ والكوارث وتخطيط استمرارية الأعمال.

يعد تقديم ملاحظات بناءة حول السياسات والخطط، وكذلك حول طريقة أداء المنظمة، طريقة يمكنك من خلالها المساهمة في تحسين الخدمة التي تتلقاها أنت والمشاركون الآخرون في NDIS.

### قائمة مراجعة قوالب التخطيط التنظيمي

يمكنك رؤية أنواع الأشياء التي يجب على مزودي NDIS تضمينها في خططهم من خلال النظر في قائمة التحقق هذه.

يمكنك العثور عليها على موقع R4NED هنا: [إدارة الأعمال الورقية الخاصة بك](#)

## المساعدة في إجراءات فحص السلامة في المنزل أو العمل

مثلما قد يتم بالفعل تضمين المشاركين في NDIS في عمليات التدقيق التي يقوم بها مقدمين الخدمة لهم، هناك فرص متوفرة لك للمشاركة في إجراءات فحص السلامة في المنزل والعمل.

**يعد القيام بدور أو مسؤولية فردية، مثل التحقق من تواريخ انتهاء صلاحية معدات السلامة من الحرائق والتحقق من أجهزة إنذار الدخان، طريقة رائعة للمشاركة في الاستعداد للطوارئ، مع زيادة وعيك وثقتك بنفسك.**

حتى إذا كنت تشارك جزئيًا في دور، بمساعدة موظف دعم، فلا تزال هذه مساهمة قيمة.

## طرق أخرى للمشاركة

قد يقترح مزود NDIS طرقًا أخرى يمكنك من خلالها المشاركة في التخطيط والاستعداد لحالات الطوارئ والكوارث. على سبيل المثال، قد يطلبون منك المشاركة في إجراءات فحص السلامة في المنزل والعمل، مثل التأكد من عمل أجهزة إنذار الدخان. وهذا شيء يجب عليك فعله في منزلك أيضًا.

## التواصل مع خدمات الطوارئ المحلية

هل تعلم أن العديد من خدمات الطوارئ المحلية يمكن أن تساعدك بالمشورة بشأن الاستعداد لحالات الطوارئ؟ إذا كانت لديك احتياجات دعم محددة والتي قد تجعل الإخلاء أمرًا صعبًا، فقد يكون من الجيد الاتصال بخدمة طوارئ محلية للمناقشة.

**قد يمكنهم أيضًا التحدث معك ومع مقدم الخدمة الخاص بك حول مراكز ومرافق الإخلاء المحلية، وماذا يحدث إذا كان عليك الذهاب إلى أحد هذه الأماكن.**

**تذكر أن هذا شيء عليك القيام به قبل حدوث حالة طوارئ أو كارثة. اطلب من مزود NDIS الخاص بك مساعدتك في الاتصال إذا كنت بحاجة إلى دعم للقيام بذلك.**

تعرف على المزيد حول التواصل مع خدمات الطوارئ هنا:

[خدمات الطوارئ](#)

## تواصل مع المجتمع

بعض المجتمعات المحلية لديها مبادرات وموارد حول التخطيط والاستعداد لحالات الطوارئ والكوارث، لا سيما في المناطق المعرضة لخطر حدوث ذلك.

على سبيل المثال، تدير بعض المجالس المحلية التخطيط الشامل للطوارئ للإعاقة (DIEP). هذه محادثات يقودها المجتمع المحلي حول التخطيط الشامل للطوارئ للإعاقة.

**التواصل مع المبادرات والموارد المجتمعية. اطلب من مزود NDIS الخاص بك مساعدتك في الاتصال إذا كنت بحاجة إلى دعم للقيام بذلك.**

تعرف على المزيد حول ما قد يحدث في المجالس والمجتمعات المحلية على هذين الرابطين:



[المجلس المحلي](#) - و - [شركاء المجتمع](#)

## الاستجابة: كيف وماذا نتحدث عنه

الاستجابة تعني ما يجب عليك فعله عندما يحدث شيء ما. أهم ما في الأمر أثناء الطوارئ هو أن تضمن سلامتك. جزء من الاستعداد للاستجابة لحالة طوارئ أو كارثة هو أن تكون واثقًا من أنك تعرف ما هي خطتك، وأنت تفهم ما قد يحدث، وأنت مارست ما عليك القيام به.

يجب أن يستمر مزود NDIS الخاص بك في تقديم الدعم الأساسي الخاص بك أثناء حالة الطوارئ أو الكوارث (المعروفة باسم استمرارية الدعم)، قدر الإمكان.

**تحدّث إلى مزود NDIS الخاص بك حول كيفية تخطيطه لدعمك أثناء وبعد حالة الطوارئ أو الكارثة.**

### فيديو الاستعداد والممارسة

شاهد هذا الفيديو لتذكير نفسك بالأشياء التي يجب عليك القيام بها قبل حدوث حالة طوارئ أو كارثة. مدته الفيديو 4.21 دقيقة.

يمكنك العثور عليه على موقع R4NED هنا: [الاستجابة](#)

شاهده مع تعليقات توضيحية بلغات أخرى على [قناة YouTube الخاصة بنا](#).

## الاستجابة: الإجراءات الواجب اتخاذها

أهم شيء عند حدوث حالة طوارئ أو كارثة هو تذكّر خطتك والاستماع إلى السلطات حول ما يجب عليك القيام به. تذكّر أن تظل هادئًا قدر الإمكان خلال هذا الوقت. إذا كنت تشعر بالذعر أو التوتر، فقد يكون الإبطاء وأخذ بعض الأنفاس العميقة مفيدًا.

لا تنس الحصول على حقيبة الطوارئ Go Bag الخاصة بك إذا كان عليك مغادرة منزلك.

**لذلك فمن المفيد أيضًا إعداد نفسك لما يمكن توقعه إذا كان عليك الإخلاء من منزلك.**

### عمليات الإخلاء: ورقة حقائق ما يمكن توقعه قبل وأثناء وبعد

اقرأ ورقة الحقائق هذه مع مقدم الرعاية للتعرف على ما قد يحدث في مركز الإخلاء. ألق نظرة على لوحة الاتصالات سهلة القراءة Easy Read أثناء وجودك هناك.

يمكنك العثور عليها على موقع R4NED هنا: [الخطوات التي يجب اتخاذها](#)

يمكنك العثور عليها في القراءة السهلة ولغات أخرى هنا - [المصادر](#)

تعرف على مكان الحصول على معلومات موثوقة حول أي حالات طوارئ وكوارث تحدث في منطقتك.

**احتفظ بالمعلومات في متناول يدك حول كيفية البقاء على اطلاع أثناء حالة الطوارئ أو الكوارث.**

اعثر على معلومات حول موقع الطوارئ ABC Emergency على الإنترنت ومعلومات مهمة أخرى 

لمساعدتك في ذلك هنا:

[موقع الطوارئ ABC Emergency](#)

## التعافي: كيف وماذا نتحدث عنه

التعافي يعني ما يجب القيام به بمجرد مرور حالة الطوارئ أو الكارثة.

يمكن أن تكون الكوارث وحالات الطوارئ مقلقة ومخيفة وقد يكون التعافي في بعض الأحيان صعبًا مثل تجاوز الحدث نفسه.

بعد التعرض لحدث مثل حرائق الغابات أو الفيضانات أو جائحة كوفيد-19، من الطبيعي أن تشعر أن سيطرتك على حياتك أصبحت أقل من المعتاد.

من المهم أن تظل إيجابيًا، وأن تتذكر أنه يمكنك التكيف مع الأمر وستكون بخير.

**تذكر أن مزودي NDIS موجودون لدعمك. تحدث معهم حول ما تحتاج إليه وكيف يمكنهم المساعدة.**

### فيديو ماذا يحدث بعد الطوارئ

شاهد هذا الفيديو للتعرف على بعض الأشياء المهمة التي يمكنك أنت والمشاركون في NDIS القيام بها للتعافي من حالة طوارئ أو كارثة. مدة الفيديو 3.29 دقيقة.

يمكنك العثور عليه على موقع R4NED هنا: [التعافي](#)

شاهده مع تعليقات توضيحية بلغات أخرى على [قناة YouTube الخاصة بنا](#).

## التعافي: الإجراءات الواجب اتخاذها

أول شيء يجب فعله عند التعافي من حالة الطوارئ هو إعادة توجيه تفكيرك بشكل صحيح.

هذا يعني تذكر أنك بخير، و"ساير التيار". عندما تحدث أشياء غير متوقعة، فإن احتفاظك بهدوئك سيتيح لك قدرة أفضل على البقاء هادئًا واتخاذ الإجراءات.

تتضمن الأشياء التي يمكنك القيام بها للمساعدة في ذلك ما يلي:

- يعد أخذ أربعة أنفاس بطيئة وعميقة نقطة انطلاق جيدة لتفكير أكثر وضوحًا.
- اكتب قائمة بالإجراءات - "قائمة المهام" - واشعر بمزيد من التحكم في حدث مرهق وغير متوقع.
- ابق على اتصال مع الأشخاص الداعمين لك، سواء كانوا من العائلة أو الأصدقاء أو الجيران أو مزود NDIS الخاص بهم.
- قم بتسجيل الوصول الذاتي.

استخدم دليلنا خطوة بخطوة لمعرفة المزيد حول كيفية القيام بهذه الأشياء. تمت كتابة الدليل لاستخدامه مع موظف دعم ولكن يمكنك أيضًا العمل من خلال الخطوات بنفسك. يمكنك أيضًا استخدام الدليل قبل حدوث حالة طوارئ أو كارثة، للاستعداد نفسيًا ولتعزيز المرونة.

### المرونة والمشاركون في NDIS: دليل

سيساعدك هذا الدليل على التعافي نفسيًا من الكوارث وحالات الطوارئ.

يمكنك العثور عليه على موقع R4NED هنا: [الخطوات التي يجب اتخاذها](#)

يمكنك العثور عليه في القراءة السهلة ولغات أخرى هنا - [المصادر](#)

هناك أيضًا وحدة ذاتية التوجيه عبر الإنترنت مع هذا المحتوى. ابحث عن الرابط هنا: [الخطوات التي يجب اتخاذها](#) قد تكون هناك اعتبارات عملية يحتاج الناس إلى القيام بها بعد حالة الطوارئ أو الكوارث، خاصة إذا كانوا يعيشون بشكل مستقل في المجتمع.

**ضع خطة عمل لما عليك القيام به لإعادة حياتك إلى المسار الصحيح بمجرد انتهاء حالة الطوارئ أو الكارثة. اطلب من مزود NDIS الخاص بك الدعم للقيام بذلك إذا كنت بحاجة إلى ذلك.**

ابحث عن روابط لقوائم المراجعة والمصادر لمساعدتك في القيام بذلك هنا:

[ماذا تفعل بعد وقوع كارثة](#)

قد ترغب أيضًا في التواصل مع خدمات ومصادر التعافي في المجتمع المحلي.

يمكن تشغيلها من خلال المجلس المحلي أو منظمات المجتمع المحلي أو مراكز التعافي المخصصة.

هناك مصادر متاحة لمساعدة الأفراد مباشرة بعد - وفي بعض الحالات في الأسابيع والأشهر التي تلي - الكارثة. قد يكون هذا مدفوعات التعافي من الكوارث والطعام والملابس و / أو الدعم العاطفي.

**ليس من السهل دائمًا طلب المساعدة، ولكن مزود NDIS الخاص بك موجود لدعمك. تأكد من طلب المساعدة التي تحتاج إليها.**

قد يتمكن الأشخاص الآخرون الذين يدعموك والموثوق بهم أيضًا من مساعدتك في التعافي من الكوارث.

ابحث عن روابط لمواقع إلكترونية مفيدة للمساعدة في التعافي هنا:

[احصل على المساعدة](#)

## النتيجة

تذكر أنه ليس من المتوقع أن يقدم جميع مزودي NDIS نفس المستوى من الدعم لك أثناء حالات الطوارئ والكوارث.

ومع ذلك، يجب على جميع مزودي NDIS التحدث معك حول ما سيفعلونه لمساعدتك في حالة حدوث شيء ما، وكيف سيستمر الدعم الذي يقدمونه لك أثناء وبعد حدوث حالة طوارئ أو كارثة.

إذا لم يستمر الدعم، فيجب على مزود NDIS التحدث معك حول الترتيبات البديلة التي سيضعها وكيف سيستأنف دعمك بأسرع ما يمكن.

يجب توثيق هذه الترتيبات في اتفاقية الخدمة الخاصة بك مع مزود NDIS الخاص بك وفي خطة الدعم الخاصة بك.

**إن أفضل شيء يمكنك القيام به لتكون مستعدًا هو السيطرة على تأهبك للطوارئ والكوارث.**

يمكنك العثور على ملخص لجميع مصادر R4NED المتاحة أدناه. بعض هذه المصادر مذكورة في هذا الدليل. تم تصميم البعض الآخر لمساعدة مزود NDIS الخاص بك على الاستعداد لتلبية معيار ممارسة NDIS - والأهم من ذلك - لدعمك في الاستجابة لحالات الطوارئ والكوارث والتعافي منها.

## ملخص مصادر R4NED

الفيديوهات	رابط الموقع
مرحبًا بكم في R4NED	<a href="#">الصفحة الرئيسية لـ R4NED</a>
المخاطر المتناسبة	<a href="#">المشاركون في NDIS</a> <a href="#">مزدو NDIS</a>
خطط مع مقدم الخدمة الخاص بك	<a href="#">التخطيط والإعداد</a>
الاستعداد والممارسة	<a href="#">الاستجابة</a>
ماذا يحدث بعد الطوارئ	<a href="#">التعافي</a>
معيار ممارسة NDIS	<a href="#">تلبية المعايير</a>
ما نريدك أن تعرفه	<a href="#">العمل مع المشاركين في NDIS</a> <a href="#">العمل مع مجتمعك المحلي</a>

رابط الموقع	لغات أخرى	سهولة القراءة	مصادر للمشاركين في NDIS
<a href="#">ابدأ</a>	نعم	نعم	معيار ممارسة NDIS وورقة حقائق مقدم الخدمة الخاص بي
<a href="#">ابدأ</a>	نعم	لا	دليل التخطيط المسبق للمشاركين في NDIS
<a href="#">ضع خطة</a>	نعم	لا	التخطيط للطوارئ مع مزودي NDIS: دليل للمشاركين
<a href="#">ضع خطة</a>	نعم	لا	نموذج خطة إدارة الطوارئ للمشاركين في NDIS
<a href="#">الممارسة والمراجعة</a>	نعم	نعم	نصائح وأنشطة ممارسة خطة إدارة الطوارئ الخاصة بك
<a href="#">الخطوات الواجب اتخاذها</a>	نعم	نعم	عمليات الإخلاء: دليل لما يمكن توقعه قبل وأثناء وبعد

رابط الموقع	لغات أخرى	سهولة القراءة	مصادر لمقدمي NDIS
<a href="#">فهم المعيار</a>	نعم	نعم	نشرة حقائق حول DIDRR ومعياري ممارسة NDIS
<a href="#">فهم المعيار</a>	نعم	لا	ورقة حقائق المخاطر المتناسبة ودراسات الحالة
<a href="#">فهم المعيار</a>	لا	لا	قائمة مراجعة الأدلة القياسية لممارسة NDIS
<a href="#">فهم المعيار</a>	لا	لا	مسؤوليات مجلس الإدارة وفريق القيادة
<a href="#">جهاز مؤسستك</a>	لا	لا	دليل المرونة وموظفي NDIS
<a href="#">جهاز مؤسستك</a>	لا	لا	دليل التخطيط لأماكن العمل لحالات الطوارئ والكوارث
<a href="#">جهاز مؤسستك</a>	لا	لا	عرض مسؤوليات الموظفين
<a href="#">إدارة أوراقك</a>	لا	لا	قائمة مراجعة قوالب التخطيط التنظيمي
<a href="#">إدارة أوراقك</a>	لا	لا	قائمة مراجعة معلومات المشاركين في NDIS
<a href="#">إدارة أوراقك</a>	لا	لا	دليل التعافي التنظيمي لمزودي NDIS
<a href="#">التخطيط والاستعداد معًا</a>	نعم	لا	التخطيط للطوارئ مع المشاركين في NDIS: دليل لمقدمي الخدمات

<u>التخطيط والاستعداد</u> معًا	لا	لا	نصائح وأنشطة لممارسة خطط إدارة الطوارئ في أماكن الإقامة المتخصصة للأشخاص ذوي الإعاقة SDA
<u>التخطيط والاستعداد</u> معًا	نعم	نعم	عمليات الإخلاء: دليل لما يمكن توقعه قبل وأثناء وبعد
<u>التعافي معًا</u>	لا	لا	دليل المرونة والمشاركين في NDIS

Funded by the NDIS Quality and Safeguards Commission grants program



NDIS Quality and Safeguards Commission