بطاقات أول دقيقة

البيت والمبنى

حريق أو دخان في البيت

ابدأ بإيه؟
اخرجوا فورًا من أقرب مخرج آمن. اقفل الباب وراك لو تقدر من غير تأخير، واتجمعوا برّه.

اتجنّب إيه؟
ماتركبش الأسانسير وماترجعش عشان تجيب حاجات. لو الطريق مسدود بالدخان، استخدم مخرج آمن تاني لو متاح.

مين يطلب المساعدة؟
خلّي حد يطلب المطافئ 180 من برّه ويقول العنوان ولو في حد جوّه. لو اتحاصرت، اقفل الباب بينك وبين الدخان واتصل من مكانك.

شوف أحدث نسخة
آخر مراجعة 2026-11-15
darmisreg.com/safety/family/cards.php?card=fire

ريحة غاز

ابدأ بإيه؟
اخرجوا من المكان فورًا. نبّه اللي معاك بصوتك وإنت خارج.

اتجنّب إيه؟
ماتشغّلش ولا تطفّي مفتاح كهربا. ماتولّعش نار وماتستخدمش الموبايل جوّه المكان.

مين يطلب المساعدة؟
من مكان آمن برّه، اتصل بطوارئ شركة الغاز المدوّنة على الفاتورة. لو فيه نار، اتصل بالمطافئ 180.

شوف أحدث نسخة
آخر مراجعة 2026-11-15
darmisreg.com/safety/family/cards.php?card=gas

زلزال

ابدأ بإيه؟
لو جوّه، انزل منخفض وغطّي راسك ورقبتك تحت ترابيزة متينة قريبة وامسك فيها لحد ما الهزّة تقف. لو مفيش ساتر قريب، غطّيهم بإيديك بعيد عن الزجاج. لو برّه، ابعد عن المباني والأسلاك.

اتجنّب إيه؟
ماتجريش على السلم أو الأسانسير أثناء الهزّة. بعد ما تهدى، ابعد عن المباني المتضررة.

مين يطلب المساعدة؟
بعد توقف الهزّة، خلّي حد في مكان آمن يتصل بالإسعاف 123 لو في إصابة خطيرة.

شوف أحدث نسخة
آخر مراجعة 2026-11-15
darmisreg.com/safety/family/cards.php?card=earthquake

مياه داخلة أو سيول

ابدأ بإيه؟
ابعدوا عن المياه والأسلاك المكشوفة. انتقل لمكان جاف وآمن أو لمستوى أعلى لو الوصول آمن.

اتجنّب إيه؟
ماتعدّيش مياه سيل سيرًا أو بعربية. ماتلمسش الأجهزة أو لوحة الكهرباء وإنت في الميه.

مين يطلب المساعدة؟
لو حد محاصر أو في خطر، خلّي حد في مكان آمن يطلب الإنقاذ ويقول الموقع وعدد الأشخاص.

شوف أحدث نسخة
آخر مراجعة 2026-11-15
darmisreg.com/safety/family/cards.php?card=flood

بطاقات أول دقيقة

الإسعاف والصحة

نزيف شديد

ابدأ بإيه؟
خلّي حد يتصل بالإسعاف 123 فورًا. اضغط باستمرار على الجرح بقطعة قماش نظيفة أو ضمادة. لو فيه جسم مغروز، اضغط حواليه.

اتجنّب إيه؟
ماتشيلش الجسم المغروز وماترفعش الضمادة عشان تبص على الجرح.

مين يطلب المساعدة؟
المتصل يقول العنوان وإن فيه نزيف شديد، ويبلغ الإسعاف فورًا لو وعي المصاب أو تنفسه اتغيّر.

شوف أحدث نسخة
آخر مراجعة 2026-11-15
darmisreg.com/safety/family/cards.php?card=bleeding

حرق من سخونة

ابدأ بإيه؟
بعد إبعاد مصدر السخونة، ابدأ تبريد مكان الحرق تحت مياه جارية باردة أو فاترة لمدة 20 دقيقة.

اتجنّب إيه؟
ماتحطّش تلج أو معجون أو كريم. ماتنزعش أي حاجة لازقة في الجلد.

مين يطلب المساعدة؟
في حرق كبير أو عميق أو صعوبة تنفس، خلّي حد يتصل بالإسعاف 123 فورًا وأنت بتبدأ التبريد.

شوف أحدث نسخة
آخر مراجعة 2026-11-15
darmisreg.com/safety/family/cards.php?card=burn

تلخبط أو إغماء بعد الحر

ابدأ بإيه؟
خلّي حد يتصل بالإسعاف 123 فورًا. انقل المصاب لمكان أبرد لو آمن وابدأ تبريد جسمه بمياه باردة أو قماش مبلول.

اتجنّب إيه؟
ماتستناش الحالة تتحسن لوحدها. ماتديش المصاب يشرب وهو متلخبط أو فاقد الوعي.

مين يطلب المساعدة؟
المتصل يبلغ الإسعاف إن الأعراض ظهرت بعد التعرّض للحر ويتابع التنفس والوعي.

شوف أحدث نسخة
آخر مراجعة 2026-11-15
darmisreg.com/safety/family/cards.php?card=heatstroke

جهاز طبي أساسي وقف

ابدأ بإيه؟
لو المريض في خطر أو تنفسه اتأثر، اتصل بالإسعاف فورًا. شغّل بديل الطاقة المخصص للجهاز، لو موجود، حسب الخطة المتفق عليها.

اتجنّب إيه؟
ماتجرّبش بطارية أو توصيلات مش مخصصة للجهاز. ماتستناش البطارية تخلص قبل ترتيب المساعدة.

مين يطلب المساعدة؟
شخص يتابع المريض، وشخص يتصل بمقدم الرعاية أو بالإسعاف 123 لو في خطر.

شوف أحدث نسخة
آخر مراجعة 2026-11-15
darmisreg.com/safety/family/cards.php?card=medical-power

بطاقات أول دقيقة

الكهربا قطعت

ابدأ بإيه؟
استخدم كشاف بطارية، وسيب باب التلاجة والفريزر مقفولين. اتأكد إن أي جهاز طبي أساسي عنده طاقة بديلة.

اتجنّب إيه؟
ماتشغّلش مولد وقود جوّه الشقة أو في البلكونة. ماتقربش من أسلاك ساقطة.

مين يطلب المساعدة؟
حد يتابع شركة الكهرباء. لو جهاز طبي وقف والمريض في خطر، اتصل بالإسعاف 123.

شوف أحدث نسخة
آخر مراجعة 2026-11-15
darmisreg.com/safety/family/cards.php?card=power

المياه اتقطعت أو اتغيّرت

ابدأ بإيه؟
استخدم مياه شرب مأمونة للشرب وتحضير الأكل والرضعات. راجع بيان شركة المياه لو في تغيّر في اللون أو الريحة.

اتجنّب إيه؟
لو فيه اشتباه تلوّث بوقود أو كيماويات، ماتعتمدش على الغلي أو الفلتر لجعلها صالحة للشرب.

مين يطلب المساعدة؟
خلّي حد يتابع بيان شركة المياه للمنطقة وإمتى ترجع المياه صالحة للاستخدام.

شوف أحدث نسخة
آخر مراجعة 2026-11-15
darmisreg.com/safety/family/cards.php?card=water

أكتر من خدمة وقفت

ابدأ بإيه؟
اطمّن على اللي محتاج دواء أو جهاز طبي. راجع مياه الشرب وطريقة التواصل، وحدّد مكان بديل آمن لو الضروريات مش متوفرة.

اتجنّب إيه؟
ماتستناش الدواء أو بطارية الجهاز تخلص، وماتنشرش خبر قبل مراجعة مصدره.

مين يطلب المساعدة؟
حد يتابع الجهات المسؤولة، وحد يطمن على الأسرة وكبار السن حسب الخطة. لو في خطر طبي، اطلب الإسعاف.

شوف أحدث نسخة
آخر مراجعة 2026-11-15
darmisreg.com/safety/family/cards.php?card=multiple

خطر أمني أو طلب إخلاء

ابدأ بإيه؟
لو في انفجارات قريبة احتمِ بعيد عن الزجاج واحمِ راسك. اتبع التوجيه الرسمي لمنطقتك عن الاحتماء أو الإخلاء.

اتجنّب إيه؟
لو طُلب إخلاء، ماتاخدش طريق مختصر مجهول. ماتقربش من جسم مشبوه أو بقايا ذخيرة.

مين يطلب المساعدة؟
حد يساعد اللي حركته محدودة، وحد يبلغ الشخص المتفق عليه بعد الوصول لمكان آمن.

شوف أحدث نسخة
آخر مراجعة 2026-11-15
darmisreg.com/safety/family/cards.php?card=evacuation