

قائمة حقيبة الطوارئ للبيئات عالية الخطورة

يُعد تجهيز حقيبة طوارئ أمرًا أساسيًا للأشخاص الذين يعملون في بيئات عالية الخطورة، خاصة في الأماكن التي قد يضطرون فيها إلى المغادرة بسرعة. وتضم القائمة التالية بعض الأغراض التي يُنصح بوضعها في الحقيبة للاستعداد لحالات الطوارئ. وإذا تعذر تجهيز بعض الأغراض مسبقًا، يمكن إعداد قائمة بالأشياء التي يجب أخذها عند المغادرة، مثل أجهزة الكمبيوتر المحمولة، جوازات السفر أو النقود المحفوظة في خزانة. يُفضل وضع هذه القائمة في مكان واضح فوق الحقيبة، حتى يسهل الرجوع إليها بسرعة عند الحاجة.

<p>الهوية والوثائق المهمة</p> <p>جواز السفر (ونسخة مصورة منه)</p> <p>بطاقة الهوية الوطنية، تصاريح العمل، أو أي وثائق تعريفية أخرى</p> <p>نسخ من الوثائق الأساسية (مثل التأشيرات، العقود، وثائق التأمين)</p> <p>وحدة تخزين USB مشفرة تحتوي على نسخ من الملفات الرقمية المهمة</p> <p>كلمات المرور محفوظة بشكل آمن أو مكتوبة بطريقة مشفرة</p> <p>نسخة احتياطية من بيانات العمل الأساسية</p> <p>قائمة جهات الاتصال في حالات الطوارئ (نسخ ورقية ورقمية)</p> <p>خرائط محلية (في حال تعطل خدمة الهاتف المحمول)</p>	<p>الملايس والأغراض الشخصية</p> <p>مجموعة إضافية من الملابس (سريعة الجفاف ومناسبة للظروف الجوية)</p> <p>أحذية أو جزمة متينة ومريحة</p> <p>معطف واقٍ من المطر قابل للطي</p> <p>قبعة ووشاح (للحماية من الشمس أو البرد)</p> <p>مستلزمات النظافة الشخصية (فرشاة أسنان، معجون أسنان، مناديل مبللة، معقم لليدين، وغيرها)</p> <p>منشفة صغيرة</p> <p>صور للأشخاص الأعداء</p> <p>وسائل للترفيه (كتاب وأوراق لعب)</p>
<p>النقود والخدمات المصرفية</p> <p>مبلغ نقدي بالعملة المحلية والدولار الأمريكي/اليورو</p> <p>بطاقات ائتمان أو بطاقات خصم (بطاقات مصرفية)</p>	<p>معدات البقاء الأساسية والطعام/الماء</p> <p>مصباح يدوي خفيف الوزن أو مصباح مع بطاريات إضافية</p> <p>أداة متعددة الاستخدامات أو سكين الجيش السويسري</p> <p>كبريت مقاوم للماء أو قذاحة</p> <p>وجبات خفيفة غنية بالطاقة (مثل ألواح البروتين، والمكسرات، والفواكه المجففة)</p> <p>قارورة مياه</p>
<p>وسائل الاتصال الأساسية</p> <p>هاتف محمول مشحون بالكامل وشاحن متنقل (مع محولات مقاييس دولية)</p> <p>بطارية احتياطية أو شاحن يعمل بالطاقة الشمسية للأجهزة الإلكترونية</p> <p>هاتف يعمل عبر الأقمار الصناعية (في حال التواجد في منطقة تعاني من ضعف أو انقطاع خدمات شبكة الهاتف المحمول)</p> <p>شريحة اتصال مسبقة الدفع أو جهاز نقطة اتصال متنقلة</p>	<p>الإسعافات الأولية والمستلزمات الطبية</p> <p>الأدوية الشخصية بكمية تكفي لمدة لا تقل عن أسبوع</p> <p>حقيبة إسعافات أولية أساسية (تضم الضمادات، والمطهرات، ومسكنات الألم، وغيرها من المستلزمات الضرورية)</p> <p>النظارات الطبية أو العدسات اللاصقة الموصوفة طبيًا، مع المحلول الخاص بها</p> <p>أملاح معالجة الجفاف وأقراص تنقية المياه</p>

نصائح لتجهيز حقيبة الطوارئ

حقيبة مقاومة للماء استخدم حقيبة مقاومة للماء لحفظ الأغراض المهمة، ولا سيما الوثائق والأجهزة الإلكترونية

خفيفة الوزن وصغيرة الحجم: احرص على أن تكون الحقيبة خفيفة وسهلة الحمل، مع التأكد من أنها تحتوي على ما يكفي من المستلزمات لمدة لا تقل عن 72 ساعة.

سهولة الوصول: احتفظ بحقيبة الطوارئ في مكان يسهل الوصول إليه بسرعة عند الحاجة، مثل قرب أحد المخارج أو داخل مركبتك