

## كيف تحمي نفسك أثناء الغارات الجوية

### سارع إلى أحد الملاجئ

- هناك بعض الأماكن التي يجب أن تلجأ إليها: الأدوار تحت الأرض، والأقبية وأنفاق القطارات، ويفضل أن تبقى قريباً من الجدران التي ليس فيها زجاج ولا نوافذ، مع تجنب الاستناد إليها، وتجنب التماس مع جدار صلب، لأن ذلك سيعرضك لضربة قوية أو للاصطدام العنيف بالأرض.
- إذا كنت خارج المباني، فسارع إلى أقرب مبنى.
- إذا لم تجد ملجأً تحت الأرض، فعليك الاحتماء بأخفض جزء من المبنى.
- ابتعد عن النوافذ واحرص على تثبيت الأشرطة اللاصقة الواقية على زجاجها، إن أمكن.

### الاحتماء في العراء:

عند ما لاتستطيع الوصول إلى مبنى تحتمي به بسرعة، فالجأ إلى أخفض نقطة في الأرض، مثل الخنادق واستلق في أخفض مستوى فيها. فالمنطقة الأكثر انخفاضاً من الأرض هي التي تؤمن لك أكبر قدر من الحماية من تطاير الشظايا إلى الأعلى، وعليك أن تستلقي ووجهك متجه إلى الأرض وذراعاك يحيطان برأسك.

### ومن الإجراءات الإضافية:

- تغطية أي جزء مكشوف من الجلد أثناء القصف بأي شيء غير قابل للاشتعال، إن أمكن، فإذا لم تجد سوى معطفك أو سترتك أو حتى الصحف الورقية، فيمكنك أن تغطي جلدك المكشوف بها، إذ يمكن لأي شيء منها أن يحمي جلدك من الحروق الشديدة.
- أغلق عينيك، فذلك يحميها من الحطام ومن المواد المتطايرة حولك.
- حاول أن تبقى فمك مفتوحاً قليلاً لحماية رئتيك من أثر الانفجار،

### عليك أن تعمل على:

- التعرف على أكثر الغرف أماناً في منزلك، فمثلاً إذا لم يتوافر القبو، فإن الحمامات تكون في أغلب الأحيان هي الأكثر صلابة والأقل نوافذ.
- حضر طبقة بلاستيكية رقيقة وأشرطة التموه (أو غيرها من الأشرطة التي تتأثر بالضغط) لتثبيتها على زجاج النوافذ، إذ تحول بذلك دون تطاير الشظايا بسبب الانفجار.
- إعداد ملجأ مؤقت لك من الطاولة والوسائد والكتب
- الاستلقاء على الأرض مع وضع يديك فوق رأسك وفمك مفتوح قليلاً
- تأكد من توفير كمية كافية من مياه الشرب (فاملاً على سبيل المثال حوض الاستحمام بالمياه)، وكمية كافية من الطعام، وأطفئ مصادر الكهرباء والغاز.

### تجنب عمل ما يلي:

- النظر إلى الغارة الجوية
- الخروج لالتقاط الصور للغارة الجوية
- الاحتفاء بالقرب من النوافذ
- الاستناد إلى الجدران
- التجمع في مجموعات كبيرة، ولاسيما في العراء