



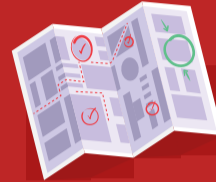
# الرسائل الأساسية في حالة النزاعات



## ١ الإستعداد للنزاعات



اعتمد دائماً على المعلومات الموثوقة الصادرة عن الجهات الرسمية.



ضع خطة مع جميع أفراد المنزل حول ما يجب القيام به في أوقات الخطر، وإتفق على طرق الإخلاء، إلى أين يجب اللجوء وكيفية التواصل.



جهّز حقيبة للطوارئ والإسعافات الأولية واحتفظ بها في مكان واحد يسهل الوصول إليه.

## ٢ السلوكيات الآمنة أثناء النزاعات



تجنب استخدام المصعد إلا إذا طلب منك ذلك.



إذا كنت في الداخل، ابق منخفضاً بعيداً عن النوافذ والجدران الخارجية في حال سماع إطلاق نار أو انفجارات.



أخرج من السيارة وابق منخفضاً في حال حدوث انفجار على مقربة من السيارة.



إذا كنت في خطر، ابتعد عن منطقة الخطر إلى منطقة أخرى آمنة.



حاول ان تحافظ على هدوئك وأن تمارس تمارين التنفس للسيطرة على الضغط النفسي والمساعدة على التصرف الصحيح.



تجنب نشر وتداول الرسائل الخطية والصوتية أو مقاطع الفيديو غير الموثوقة.



في حال وجود شخص مصاب، اطلب المساعدة أو قم بالإنقاذ إذا كنت قد تلقيت دورة تدريبية حول الإسعافات الأولية وإذا أمكن.



تجنب لمس أو تحريك أي جسم مشبوه.

فوج اطفاء بيروت

175

قوى الامن الداخلي

112

الدفاع المدني

125

الصليب الأحمر اللبناني

140