هيئة رعاية الأشخاص ذوي الإعاقة

AUTHORITY OF PEOPLE WITH DISABILITY



معًا بأمان وطمأنينة

دليل إرشادي للأسر لدعم الأشخاص ذوي الإعاقة وطمأنتهم في أوقات الطوارئ

2026

عن هذا الدليل

قد تكون أوقات الطوارئ مرهقة للجميع، وقد يواجه الأشخاص ذوو الإعاقة، أطفالًا وكبارًا، تحديات إضافية تختلف بحسب طبيعة الإعاقة واحتياجات كل شخص. يقدم هذا الدليل للأسر ومقدمي الرعاية خطوات عملية ومبسطة تساعدهم على دعم فرد الأسرة من ذوي الإعاقة، وتعزيز شعوره بالأمان والطمأنينة، والاستعداد معًا.

يقصد بعبارة «فرد أسرتكم» في هذا الدليل: الطفل أو البالغ من ذوي الإعاقة في أسرتكم. ويأتي الدليل ضمن جهود الهيئة لتعزيز الوعي باحتياجات الأشخاص ذوي الإعاقة في المجتمع.

ملاحظة مهمة

يقدم هذا الدليل إرشادات عامة للتوعية. وعند وجود خطر مباشر، التزموا أولًا بتعليمات الجهات المختصة، سواء بالبقاء في مكان آمن أو بالإخلاء، ثم استعينوا بإرشادات التهدئة الواردة في الدليل. ولا يغني الدليل عن استشارة الأطباء والمختصين. ولكل شخص ولكل أسرة ظروف خاصة، فاختاروا ما يناسبكم؛ فأنتم أعرف الناس بفرد أسرتكم.

كيف تستخدمون هذا الدليل؟

- ابدؤوا بالفصل الأول. ويتضمن كل فصل خطوات بسيطة.
- للاستعداد قبل الطوارئ، راجعوا الفصل التاسع. وأثناءها، راجعوا الفصلين السادس والعاشر. وبعدها، راجعوا الفصلين الثامن والحادي عشر.
- اختاروا النصائح التي تناسب احتياجات فرد أسرتكم وقدراته وطريقة تواصله.
- أشركوا فرد أسرتكم، واسألوه عما يريحه.
- تتضمن المربعات التي تحمل عنوان «تذكروا» أهم الرسائل.
- أرقام الطوارئ في آخر الدليل.

في حالة الطوارئ

اتبعوا التعليمات الرسمية، وانتقلوا إلى مكان آمن، وابقوا معًا. وعند ملاحظة خطر، اتصلوا بالجهات المختصة فورًا (أرقام الطوارئ في آخر الدليل).

إمكانية الوصول وسهولة القراءة

لغة مبسطة، وخط واضح، وألوان متباينة، ووصف نصي للصور يدعم قارئات الشاشة.

المحتويات

1. خمسة أمور تساعد الجميع على الشعور بالأمان 5

2. افهموا ما قد يشعر به فرد أسرتكم 6

3. تواصلوا بالطريقة التي تناسب فرد أسرتكم 8

4. ساعدوا فرد أسرتكم على الشعور بالهدوء والأمان 11

5. الدعم في كل الأعمار 13

6. إذا سمع فرد أسرتكم صوتًا قويًا أو مفاجئًا 15

7. وسائل للتهدئة 17

8. اعتنوا بأنفسكم وبالأسرة كلها 19

9. خطة الأسرة للطوارئ 20

10. إذا وصلتكم رسائل تحذيرية رسمية 24

11. متى تطلبون المساعدة؟ 26

كلمة أخيرة 27

مصادر النصائح 28

أرقام الطوارئ في المملكة العربية السعودية 29

الفصل الأول

خمسة أمور تساعد الجميع على الشعور بالأمان

يتفق المختصون على خمسة عناصر تساعد الناس على تجاوز الأوقات الصعبة (هوبفول وزملاؤه، 2007). كيّفوا كل عنصر بما يناسب احتياجات فرد أسرتكم:

1. **الأمان** ابقوا معًا، وحافظوا على الروتين اليومي قدر الإمكان، وقللوا من الأخبار والصور المخيفة. (الفصول الرابع والتاسع والعاشر)
2. **الهدوء** حافظوا على هدوئكم، واستخدموا وسائل التهدئة التي تناسب فرد أسرتكم. (الفصلان السادس والسابع)
3. **التواصل** استمعوا، وتواصلوا بالطريقة التي تناسب فرد أسرتكم، وابقوا على تواصل مع الأهل والأصدقاء. (الفصلان الثالث والثامن)
4. **الاستقلالية** ادعموا فرد أسرتكم ليقوم بما يستطيع، ويتخذ اختياراته بنفسه. (الفصلان الخامس والتاسع)
5. **الأمل** تحدثوا عمّن يساعدوننا، وذكّروا بعضكم بأن الأوقات الصعبة تمضي. (الفصل الثالث)

الفصل الثاني

افهموا ما قد يشعر به فرد أسرتكم



الخوف والقلق ردود فعل طبيعية بعد موقف مخيف. وتختلف ردود الفعل من شخص لآخر: فبعضهم يتأثر فورًا، وبعضهم يتأثر لاحقًا. لاحظوا فرد أسرتكم بلطف، وقدموا له الدعم الذي يناسبه.

ردود فعل شائعة

- الخوف، أو القلق، أو كثرة الأسئلة.
- صعوبة النوم، أو الأحلام المزعجة.
- الرغبة في البقاء قرب الأسرة.
- الصداع أو آلام البطن.
- البكاء، أو الغضب، أو سرعة الانزعاج.
- الفزع من الأصوات القوية.
- قلة الاهتمام بالأنشطة المعتادة.

علامات قد لا تلاحَظ بسهولة

قد يعبّر الأشخاص ذوو الإعاقة عن التوتر بطرق مختلفة، ولا سيما من يتواصلون دون كلام. لاحظوا أي تغيّر عما هو معتاد لدى فرد أسرتكم:

- تغيّر في طريقة تواصله أو تفاعله مع الآخرين.
- زيادة الحركات المتكررة، أو تغيّر في عاداته اليومية.
- تغيّر في الشهية أو النوم.
- زيادة الحساسية للأصوات، أو الضوء، أو اللمس.
- سلوكيات جديدة، أو أشد من المعتاد.

تذكروا

لا تفترضوا أن كل تغيّر سببه الإعاقة. فقد يكون سببه القلق، ويحتاج فرد أسرتكم حينها إلى الطمأنة.

متى تطلبون المساعدة؟

تعاملوا معه بصبر وتفهّم. وإذا آذى نفسه أو تحدث عن ذلك، فاتصلوا بالجهات المختصة فورًا (أرقام الطوارئ في آخر الدليل). وإذا فقد مهارات كان يتقنها، فاطلبوا استشارة مختص (الفصل الحادي عشر).

الفصل الثالث

تواصلوا بالطريقة التي تناسب فرد أسرتكم



يساعدكم الحديث معًا على فهم مخاوفه وطمأنته. فالناس يعبّرون عن مشاعرهم بالكلام، أو الإشارة، أو الصور، أو الأجهزة، أو السلوك، فاستخدموا الطريقة التي تناسب فرد أسرتكم.

1 اختاروا الوقت والمكان المناسبين

وقتًا هادئًا ومكانًا مألوفًا. وتجنبوا الأحاديث المقلقة قبل النوم مباشرة.

2 اسألوا قبل أن تشرحوا

اسألوه عما سمعه وعن شعوره، ثم صححوا بلطف أي معلومة غير دقيقة. وأخبروه أنه يستطيع العودة إليكم في أي وقت.

3 استخدموا طريقة تواصله

الكلام، أو لغة الإشارة، أو الصور، أو الإيماءات، أو جهاز التواصل.

4 تحدثوا معه مباشرة

تحدثوا مع فرد أسرتكم، لا عنه، وأشركوه في الأحاديث المتعلقة باحتياجاته.

5 قدموا الحقائق وطمئنوه

إجابات قصيرة وصادقة تناسب مستوى فهمه، واشرحوا ما تفعلونه للبقاء بأمان. ولا بأس أن تقولوا: «لا أعرف».

6 تحدثوا عمّن يساعدوننا

مثل المسعفين والمسعفات، وفرق الدفاع المدني، والأطباء والطبيبات، والممرضين والممرضات، والمعلمين والمعلمات.

نصائح بحسب الاحتياج

- **الصم وضعاف السمع:** الفتوا انتباهه بالتلويح، أو بلمسة خفيفة على الكتف إذا كان يرتاح لذلك، وانظروا إليه مباشرة، واستخدموا طريقة التواصل التي يفضلها: لغة الإشارة أو الكتابة أو الصور.
- **المكفوفون وضعاف البصر:** عرّفوا بأنفسكم، وصِفوا بصوت مسموع ما يحدث حوله، مثل: «سنخرج الآن. أمامنا ثلاث درجات».
- **مستخدمو أجهزة التواصل:** أبقوا الجهاز مشحونًا وفي متناول اليد، وأضيفوا إليه كلمات الطوارئ، وجهّزوا لوحة صور احتياطية.
- **الإعاقة الذهنية:** استخدموا جملًا قصيرة، وتعليمة واحدة في كل مرة، مع الصور والرموز، وتأكدوا من فهمه، وامنحوه وقتًا إضافيًا.
- **التوحد:** اشرحوا ما سيحدث مسبقًا، بالصور إذا كانت مفيدة، وأخبروه بأي تغيير قبل حدوثه.

كلمات تساعد

تجنبوا قول	جربوا أن تقولوا
«لا تبكِ».	**«لا بأس أن تقلق. أنا هنا معك»**
«لن يحدث شيء سيئ».	**«كثير من الناس يعملون على حمايتنا، ولدينا خطة»**
«توقف عن السؤال».	**«تستطيع أن تسألني عن أي شيء، في أي وقت»**
«كن قويًا».	**«كلنا نخاف أحيانًا. سنتجاوز هذا معًا»**
«لا داعي للخوف».	**«مشاعرك مفهومة. لنأخذ لحظة معًا»**

إذا سأل عن وجود خطر، فأجيبوا بصدق وبساطة: «لا أعرف كل شيء، لكننا نتبع تعليمات السلامة، وسأبقى معك».

الفصل الرابع

ساعدوا فرد أسرتكم على الشعور بالهدوء والأمان



معرفة ما يحدث، والمحافظة على الروتين المعتاد قدر الإمكان، تساعدان على الشعور بالأمان.

1 ابقوا قريبين ومتواصلين

ابقوا بقربه، وطمئنوه بالطريقة التي يرتاح إليها. واستأذنوه قبل لمسه أو مساعدته.

2 حافظوا على الروتين اليومي

حافظوا على مواعيد الوجبات والنوم والأنشطة المعتادة قدر الإمكان. ويساعد الجدول المصور كثيرين على معرفة ما سيأتي.

3 اجعلوا المكان هادئًا

خففوا الضجيج والضوء القوي، وأبقوا أغراضه وأجهزته في أماكنها المعتادة.

4 قللوا من الأخبار والصور المخيفة

خذوا استراحة من الأخبار والصور المزعجة، واعتمدوا على المصادر الرسمية.

5 خصصوا وقتًا لما يبعث الطمأنينة

الأنشطة المفضلة مثل اللعب أو الرسم أو القراءة أو الهوايات، والأغراض المألوفة، والعبادات، تبعث الراحة والسكينة.

6 تشاركوا المهام

أشركوه في مهام يختارها ويستطيع القيام بها، مثل تجهيز حقيبته.

نصائح بحسب الاحتياج

- **التوحد والاحتياجات الحسية:** استخدموا «أولًا، ثم»، مثل: «أولًا الحذاء، ثم الشيء المفضل لديك».
- **المكفوفون وضعاف البصر:** أبقوا العصا البيضاء قريبة منه، ولا تغيّروا أماكن أغراضه دون إخباره.
- **الإعاقة الحركية:** اسألوه كيف يفضّل أن يُساعَد أو يُنقَل، وعرّفوا الأسرة بذلك.

تذكروا

نفعل ما نستطيع، والجهات الرسمية تقوم بدورها. ومعًا نعيش يومنا بهدوء.

الفصل الخامس

الدعم في كل الأعمار

تختلف الاحتياجات بحسب العمر والقدرات ومستوى الفهم. والفئات أدناه للاسترشاد فقط، فاختاروا ما يناسب فرد أسرتكم.

الأطفال



- استخدموا كلمات قصيرة وبسيطة: «أنا هنا. أنا أعتني بك».
- ابقوا قريبين وقت النوم، وطمئنوا طفلكم بالطريقة التي يحبها.
- أجيبوا عن السؤال نفسه بهدوء، كلما تكرر.
- قد يعيد بعض الأطفال تمثيل ما حدث في اللعب، أو يعودون إلى عادات سابقة لفترة. وهذا أمر شائع، فتعاملوا معه بلطف.
- تواصلوا مع مدرسة طفلكم أو مركزه بشأن أي تغيّر تلاحظونه.

المراهقون

- احترموا آراءهم، وتحدثوا معهم أثناء المشي أو في السيارة بدلًا من جلسة رسمية.

- ساعدوهم على التحقق من المعلومات وكشف الشائعات في وسائل التواصل.
- أشركوهم في التخطيط لاحتياجاتهم وأجهزتهم.
- انتبهوا للعزلة الطويلة أو التغيّرات الكبيرة في المزاج.

الكبار



- أشركوهم في القرارات التي تخصهم، واحترموا اختياراتهم.
- اسألوهم عن المساعدة التي يحتاجونها، بدلًا من الافتراض.
- احترموا خصوصيتهم وكرامتهم، خاصة في العناية الشخصية.
- أشركوهم في خطة الأسرة للطوارئ من البداية.
- قد يحتاج كبار السن إلى وقت أطول، ومساعدة في الأدوية أو الأجهزة أو التنقل.

الفصل السادس

إذا سمع فرد أسرتكم صوتًا قويًا أو مفاجئًا

قد تخيف الأصوات القوية والمفاجئة بعض الأشخاص أو تزعجهم، وتختلف ردود الفعل بحسب احتياجات كل شخص. قد تساعدكم هذه الخطوات:

السلامة أولًا

عند وجود خطر، انتقلوا أولًا إلى مكان آمن واتبعوا التعليمات الرسمية، ثم استعينوا بهذه الخطوات.



1 حافظوا على هدوئكم قدر الإمكان

تحدثوا بصوت هادئ وتصرفوا بثبات، فهذا يساعد على طمأنة فرد أسرتكم.



2 قدموا القرب والطمأنة

ابقوا بقربه، وطمئنوه بالكلام أو الإشارة أو غيرها من الوسائل المألوفة، مع احترام تفضيلاته في اللمس.



3 تقبّلوا مشاعره

قولوا: «كان هذا صوتًا مفاجئًا. لا بأس أن تخاف. نحن معًا».



4 استخدموا وسيلة تهدئة يعرفها

مثل شيء مفضل، أو مكان أهدأ، أو تمارين التنفس إذا كانت تناسبه (الفصل السابع).



5 عودوا تدريجيًا إلى الأنشطة المعتادة

ساعدوه على العودة إلى نشاط هادئ ومألوف، مثل القراءة أو هواية يحبها.

تكييف الخطوات بحسب الاحتياج

- **الصم وضعاف السمع:** اشرحوا ما يحدث بالإشارة أو الصور أو الكتابة.
- **المكفوفون وضعاف البصر:** صِفوا مصدر الصوت وما يحدث، بصوت هادئ.
- **التوحد والاحتياجات الحسية:** قدموا السماعات العازلة للضوضاء، وقللوا الكلام، وانتقلوا إلى ركن هادئ.
- **الإعاقة الذهنية:** استخدموا جملة واحدة قصيرة في كل مرة، وكرروها بهدوء.
- **الإعاقة الحركية:** انتقلوا إلى غرفة داخلية بعيدة عن النوافذ مع أجهزته، واشرحوا كل خطوة قبل القيام بها.

الفصل السابع

وسائل للتهدئة

اختاروا الوسائل التي يرتاح إليها فرد أسرتكم، وتدربوا عليها معًا في الأوقات الهادئة.

التنفس من البطن



الأعداد استرشادية فقط. تنفسوا بالسرعة المريحة، وتوقفوا عن التمرين عند الشعور بعدم الارتياح.

للأطفال: تخيلوا معًا أنكم تنفخون فقاعات صابون أو ريشة ببطء.

إذا لم تناسبه تمارين التنفس

كرة لينة
اضغطوا عليها، ثم أرخوها.

العدّ ببطء
عدّوا معًا من 1 إلى 10.

ضغط لطيف
ضم الكفين معًا والضغط عليهما برفق، أو حضن إذا كان يرغب فيه.

مكان هادئ
سماعات عازلة للضوضاء، أو ركن هادئ بإضاءة خافتة.

شيء مألوف
شيء مفضل، أو صورة، أو بطانية.

الحواس
سمّوا معًا خمسة أشياء تسمعونها أو تلمسونها.

الحركة
التمدد أو المشي معًا، بحسب قدرته.

الفصل الثامن

اعتنوا بأنفسكم وبالأسرة كلها

قد يكون دعم فرد الأسرة في الطوارئ مرهقًا. والعناية بأنفسكم، وطلب الدعم، يساعدانكم على دعم الآخرين.

تذكروا

كونوا مصدرًا للهدوء، ففرد أسرتكم يستمد الطمأنينة منكم.

لكم

- شاركوا مخاوفكم مع شخص بالغ تثقون به، بعيدًا عن الأطفال.
- خصصوا وقتًا لما يريحكم، مثل الصلاة أو المشي، واحرصوا على الراحة والغذاء الجيد.
- اطلبوا من الأقارب أو الأصدقاء المشاركة في الرعاية لتأخذوا قسطًا من الراحة.
- اتفقوا على من يتولى الرعاية إذا لم تكونوا متاحين.

لبقية أفراد الأسرة

- خصصوا لكل طفل وقتًا معكم على انفراد.
- اشرحوا احتياجات قريبهم ببساطة، ودعوهم يساعدون، دون تحميل الأطفال مسؤولية الرعاية.

الفصل التاسع

خطة الأسرة للطوارئ

الاستعداد المسبق يخفف القلق، ويساعد على تلبية احتياجات فرد أسرتكم. ضعوا الخطة معه، لتعكس احتياجاته ورغباته.



1 جهّزوا ملخص الرعاية

اكتبوا الأدوية، والاحتياجات الصحية، وطريقة تواصل فرد أسرتكم، واطلبوا من طبيبه أو طبيبته مراجعته.

2 سجّلوا الأرقام المهمة

أرقام الأسرة، والطبيب، والمدرسة أو جهة العمل أو المركز، وأرقام الطوارئ، في مكان يسهل الوصول إليه.

3 جهّزوا بطاقة تعريف ووسيلة لطلب المساعدة

بطاقة فيها الاسم، وصورة حديثة، ورقم للتواصل، والاحتياجات، وطريقة التواصل. وتأكدوا أن لدى فرد أسرتكم عبارة أو إشارة أو بطاقة مصورة تعني «أحتاج مساعدة».

4 جهّزوا حقيبة الطوارئ

الأدوية، والأوراق المهمة، والأجهزة المساعدة، والشواحن والبطاريات الاحتياطية، ولوحة صور، وأشياء تبعث الراحة، وسماعات إذا كان الضجيج يزعجه.

5 خططوا للكهرباء والتنقل

إذا كان يستخدم أجهزة كهربائية، فخططوا لانقطاع الكهرباء، ورتبوا وسيلة نقل تناسبه وتناسب أجهزته.



6 اختاروا طريق خروج مناسبًا

اختاروا طريق خروج من المنزل يناسب فرد أسرتكم، بما في ذلك الكرسي المتحرك، وتدربوا عليه. وأبقوا وسائل التنقل في متناول اليد.

7 حددوا مكانًا آمنًا داخل المنزل

اختاروا غرفة داخلية بعيدة عن النوافذ يسهل على فرد أسرتكم الوصول إليها، تحسبًا لصدور تعليمات رسمية بالبقاء في الداخل (الفصل العاشر).

8 حددوا أماكن الالتقاء

مكانًا قريبًا من المنزل، وآخر أبعد منه، في حال افترقتم.

9 تواصلوا مع الأماكن التي يرتادها

اسألوا المدرسة أو جهة العمل أو المركز النهاري عن خططها لإخلاء الأشخاص ذوي الإعاقة والتواصل مع الأسر.

10 تدربوا على الخطة

تدربوا بهدوء، وأشركوا الجميع، واتبعوا تعليمات الجهات الرسمية.

للعلم

يولي نظام حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة في المملكة العربية السعودية اهتمامًا باحتياجاتهم في حالات الطوارئ. وعند التحدث مع فرق الطوارئ، أخبروهم باحتياجات فرد أسرتكم وطريقة تواصله. كما أعدّت الهيئة بالتعاون مع المديرية العامة للدفاع المدني «دليل الإخلاء في حالات الطوارئ للأشخاص ذوي الإعاقة»، ويمكنكم سؤال الأماكن التي يرتادها فرد أسرتكم عن ترتيبات الإخلاء لديها.

نصائح بحسب الاحتياج

- **الصم وضعاف السمع:** استخدموا تنبيهات مرئية أو محسوسة، مثل الأضواء الوامضة أو اهتزاز الهاتف، وفعّلوا تنبيهات الطوارئ في هاتفه، واحتفظوا ببطاريات احتياطية للمعينة السمعية.
- **الإعاقة الحركية:** أبقوا الكرسي الكهربائي مشحونًا، وطريق الخروج خاليًا من العوائق.
- **المكفوفون وضعاف البصر:** قدموا له ذراعكم ليمسكها فوق المرفق، وامشوا أمامه بنصف خطوة.



بطاقة الطوارئ لأسرتنا

املؤوا هذه البطاقة معًا، واحتفظوا بها في مكان آمن يسهل الوصول إليه. اكتبوا ما ترتاحون لمشاركته فقط، وحدّثوها عند تغيّر المعلومات.

الاسم	
اسم جهة التواصل الأولى ورقم هاتفها	
اسم جهة التواصل الثانية ورقم هاتفها	
أماكن التقاء الأسرة	
الإعاقة والاحتياجات وطريقة التواصل	
الأدوية والأجهزة المساعدة	
رقم هاتف الطبيب	
رقم المدرسة أو جهة العمل أو المركز	

الفصل العاشر

إذا وصلتكم رسائل تحذيرية رسمية

قد تصل إلى الهواتف رسائل تحذيرية من المنصة الوطنية للإنذار المبكر في حالات الطوارئ. وتوصي المديرية العامة للدفاع المدني (gov.sa.998) الجميع باتباع الإرشادات التالية:

1 التزموا بالهدوء

التزموا بالهدوء واتبعوا التعليمات الرسمية، وأخبروا فرد أسرتكم بما يحدث بالطريقة التي تناسبه في التواصل.

2 توجهوا فورًا إلى أقرب مكان آمن

توجهوا فورًا إلى أقرب مكان آمن (داخل مبنى أو غرفة داخلية بعيدًا عن النوافذ)، وابقوا فيه حتى زوال الخطر. وخذوا معكم أدوية فرد أسرتكم وأجهزته والأشياء التي تبعث فيه الراحة.

3 ابقوا في الداخل

لا تخرجوا من المنزل أو المبنى حتى زوال الخطر. وابتعدوا عن الأماكن المكشوفة والنوافذ والزجاج، ولا تقفوا في الشرفات أو على الأسطح.

4 إذا كنتم في الخارج

ادخلوا أقرب مبنى، أو احتموا خلف ساتر صلب.

5 إذا كنتم في المركبة

توقفوا على جانب الطريق، بعيدًا عن الجسور والمباني الشاهقة.

6 تجنبوا التجمهر والتصوير

تجنبوا التجمهر والتصوير نهائيًا، وابتعدوا عن المواقع الخطرة.

7 اتصلوا عند ملاحظة خطر

اتصلوا برقم الطوارئ 911 في مناطق مكة المكرمة والمدينة المنورة والرياض والشرقية، و998 في بقية مناطق المملكة.

8 تابعوا القنوات الرسمية

اتبعوا التعليمات التي تصدرها الجهات المختصة عبر القنوات الرسمية.

تكييف الخطوات بحسب الاحتياج

- **الصم وضعاف السمع:** فعّلوا تنبيهات الاهتزاز والوميض في هاتفه، واشرحوا الرسالة بالإشارة أو الصور أو الكتابة.
- **المكفوفون وضعاف البصر:** اقرؤوا الرسالة بصوت مسموع، وأرشدوه إلى المكان الآمن مع وصف كل خطوة.
- **التوحد والاحتياجات الحسية:** اجعلوا المكان الآمن هادئًا، وقدموا له السماعات العازلة للضوضاء وشيئًا مألوفًا لديه.
- **الإعاقة الذهنية:** استخدموا كلمات قصيرة وبسيطة، مثل «نبقى في الداخل معًا»، وكرروها بهدوء.
- **الإعاقة الحركية:** اختاروا مكانًا آمنًا يسهل عليه الوصول إليه، وأبقوا وسائل التنقل وأجهزته معه.

الفصل الحادي عشر

متى تطلبون المساعدة؟

اتصلوا بالجهات المختصة فورًا إذا كان فرد أسرتكم:

- يتحدث عن إيذاء نفسه أو غيره، أو يؤذي نفسه.
- في ضيق شديد لا يهدأ.

فكروا في استشارة مختص إذا استمر ما يلي بعد شهر تقريبًا:

- ردود الفعل لا تخف، أو تزداد سوءًا.
- القلق أو الحزن أو الغضب أو الأحلام المزعجة تؤثر في النوم أو الحياة اليومية.
- يتجنب أشخاصًا أو أماكن أو أنشطة كان يستمتع بها.
- يفقد مهارات كان يتقنها، أو يزداد إيذاء النفس أو السلوك المتكرر.

تذكروا

طلب المساعدة مبكرًا علامة اهتمام، ولا داعي للانتظار إذا كنتم قلقين. ويمكنكم البدء بطبيب الأسرة، أو الاتصال بالرقم 937 للاستشارات الصحية. وأرقام الطوارئ في آخر الدليل.

كلمة أخيرة

من نحبهم لا يحتاجون إلى كل الإجابات، بل إلى قلوب هادئة بجانبهم.

قد تكون أوقات الطوارئ صعبة، لكن الاستعداد والتواصل والطمأنة تساعد الجميع على تجاوزها.

لكل شخص احتياجاته وطريقته في التعبير عن مشاعره. ومعرفتكم بفرد أسرتكم، وإشراككم له، وطلب الدعم عند الحاجة، تصنع فرقًا حقيقيًا.

النصائح في هذا الدليل عامة، وكل أسرة أقدر على اختيار ما يناسبها، مع استشارة المختصين عند الحاجة.

حفظ الله الجميع، وأدام علينا الأمن والطمأنينة.

مصادر النصائح

- هيئة رعاية الأشخاص ذوي الإعاقة والدفاع المدني: دليل الإخلاء في حالات الطوارئ للأشخاص ذوي الإعاقة (2022)، صفحة الأدلة الإرشادية في موقع الهيئة
- المديرية العامة للدفاع المدني: إرشادات عند وصول رسائل تحذيرية من المنصة الوطنية للإنذار المبكر في حالات الطوارئ (2026)
- World Health Organization: Psychological first aid, guide for field workers
- Hobfoll et al. (2007): Five essential elements of mass trauma intervention
- NICE guideline NG116: Post-traumatic stress disorder
- Child Mind Institute: Helping Children Cope After a Traumatic Event
- CDC: Children with Special Healthcare Needs in a Disaster
- ASHA: Preparedness tips for hearing aid and communication device users
- Qatar News Agency: Ministry of Public Health guide for children with autism spectrum disorder (2026)
- جريدة أم القرى (الجريدة الرسمية): الموافقة على نظام حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة (1445هـ / 2023م)
- Child Helpline International: Saudi Child Helpline 116111

أرقام الطوارئ في المملكة العربية السعودية

احفظوا هذه الأرقام في هواتفكم، وتأكدوا أن جميع أفراد الأسرة يعرفون متى وكيف يتصلون بها.

الرقم	الخدمة
911	الرقم الموحد للطوارئ (مكة المكرمة، والمدينة المنورة، والرياض، والشرقية)
999	الشرطة
997	الإسعاف (الهلال الأحمر السعودي)
998	الدفاع المدني، والإبلاغ عن أي خطر في بقية المناطق
937	الاستشارات الصحية (وزارة الصحة)
116111	خط مساندة الطفل (مجاني، يوميًا من 7 صباحًا إلى 11 مساءً)

تذكروا

عند الاتصال، أخبروا المستجيب بأن الشخص من ذوي الإعاقة، وبما يحتاجه.