



RediPlan

Pangia dharura

 Australian
Red Cross

Kusoma kwa Urahisi – Kiswahili



Maneno magumu

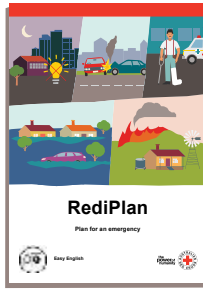
Kitabu hiki kina maneno machache magumu.

Mara ya kwanza tunapoandika neno gumu

- neno ni la **bluu**
- tunaandika maana ya neno lile gumu.

Kitabu hiki kimeandikwa na Shirika la Msalaba Mwekundu wa Australia (Australian Red Cross).





Kitabu hiki kinahusu nini?

Kitabu hiki

- kinafahamisha wewe kuhusu **dharura**
- ni mpango wako wa dharura.



Unaweza kuandika maelezo ya mpango wako wa dharura katika kitabu hiki.

Unaweza kuandika sehemu tofauti za mpango wako unapopata wakati.

Unaweza kuandika maelezo zaidi kwenye sehemu ya nyuma ya kitabu hiki.



Unaweza kumwomba mtu ambaye unamwamini akusaidie.

Dharura ni nini?

Dharura inaweza kuwa

- kubwa
- hatari na ya kuogopesha.





Huenda utahitaji msaada katika dharura na baada ya dharura.



Dharura inaweza kuwa

- moto wa porini



- mafuriko



- ajali ya gari



- dharura ya hospitali



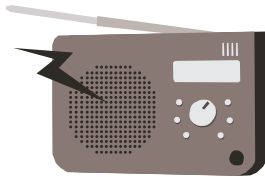
- kukatika kwa umeme au gesi.



Jua mahali pa kupata maelezo katika hali ya dharura

Dharura inaweza kubadilika na unahitaji maelezo bora zaidi.

Unaweza kupata maelezo kuhusu dharura kutoka huduma za dharura na **vyombo vya habari**.



Vyombo vya habari vinaweza kuwa

- redio ya ABC ya mtaa wako



- TV



- mtando wa kijamii
 - kwa mfano, Twitter ya Polisi na Wazima Moto.



Andika maelezo yako

Andika mahali utakapopata habari wakati wa dharura.



Jua uwezo wako

Unaweza kuhitaji msaada **zaidi** katika dharura ikiwa unapata ugumu wa

- kusoma na kuelewa maelezo



- kufanya shughuli za kila siku
 - kwa mfano, kutembea au kuona.



Andika maelezo yako

Andika vitu ambavyo unaweza kuhitaji kusaidiwa navyo katika dharura.



Pangia mahitaji yako ya kimatibabu

Wakati wa dharura huenda **hutaweza** kupata msaada kutoka huduma za kimatibabu.

Unaweza kuandika maelezo muhimu kuhusu

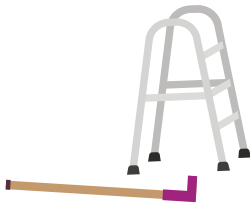
- huduma ya kimatibabu ya baada ya saa za kazi



- hali zako za kimatibabu

- dawa zako

– kwa mfano, wakati unapomeza vidonge vyako



- misaada yako ya matibabu.



Andika maelezo yako

Andika maelezo kuhusu mahitaji yako ya kimatibabu.



Nani anaweza kusaidia?

Mtandao wako wa usaidizi unaweza kusaidia

Wakati wa dharura, unaweza kupata msaada kutoka kwa **mtandao** wako **wa usaidizi**.



Mtandao wa usaidizi ni watu ambao unajua na kuwaamini wanaweza kukusaidia wakati wa dharura.



Unapaswa kuwaomba watu 3 au zaidi ambao unawajua waingie katika mtandao wako wa usaidizi.

Kwa mfano

- familia



- marafiki



- watu kazini

- majirani



- walezi.

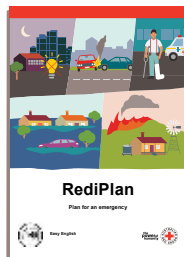


Unaweza kuwaambia watu katika mtandao wako wa usaidizi kuhusu

- mpango wako wa dharura
- mahitaji yako



- mpango wako wa kuwapigia simu wakati wa dharura.



Unaweza kuwapa watu katika mtandao wako wa usaidizi nakala ya mpango wako.

Huduma za dharura zinaweza kusaidia



Wakati wa dharura, unaweza pia kuhitaji msaada kutoka huduma za dharura.

Ikiwa uko hatarini unaweza kupiga simu kwa



Polisi Moto Ambulensi

Piga simu kwa 000

Ikiwa una tatizo la kusikia, unaweza kupiga simu kwa TTY namba 106 ili kutuma ujumbe wa maandishi.

Ili kupata msaada wakati wa mafuriko na dhoruba, unaweza kupiga simu kwa

SES au kwa Huduma ya Dharura ya Eneo la Kaskazini (Northern Territory Emergency Service)

Piga simu kwa 132 500



Weka orodha ya watu wa kuwasiliana nao

Wakati wa dharura, unaweza kuhitaji kuwasiliana na

- familia yako



- mtandao wako wa usaidizi.

Unapaswa kuwasaidia watoto wako kuandika orodha ya watu wa kuwasiliana nao wakati wa dharura pia.



Andika maelezo yako

Andika majina na nambari za simu za wanafamilia wako na mtandao wako wa usaidizi.



Unaweza pia kuandika orodha ya watu wa kimatibabu wa kuwasiliana nao.

Kwa mfano

- hospitali yako



- daktari wako

- mwanafamasia wako.



Andika maelezo yako

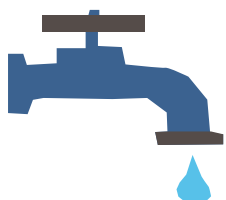
Andika majina na maelezo ya mawasiliano ya watu wa kimatibabu wa kuwasiliana nao.

Wakati wa dharura unaweza pia kuwasiliana na huduma muhimu.



Kwa mfano

- idara ya umeme na gesi



- maji

- intaneti



- huduma ya watunzaji.



Utapata upungufu wa mkazo ukiwa na nambari hizi karibu nawe.



Andika maelezo yako

Andika majina na nambari za simu za huduma muhimu.

Panga mahali pa kwenda wakati wa dharura



Wakati wa dharura huenda **haitakuwa** salama

- kukaa ndani ya nyumba yako



- kurudi nyumbani mwako.

Ni muhimu kuwa na maeneo 3 ya kwenda wakati wa dharura.



Unaweza kwenda mahali

- nje ya nyumba yako
 - kwa mfano, karibu na sanduku la posta



- nje mtaani mwako
 - kwa mfano, kiwanja cha mchezo



- unapoweza kukaa kwa muda mrefu
 - kwa mfano, kwa rafiki yako.



Unapaswa

- kukubaliana na watu wanaokaa nawe nyumba mwako na watu walio katika mtando wako wa usaidizi kuhusu maeneo hayo
- kufikiri kuhusu jinsi utakavyofika katika kila mojawapo ya maeneo hayo
- kuzungumza kuhusu mipango hiyo na watoto wako.



Andika maelezo yako

Andika mahali unapoweza kwenda wakati wa dharura.

Jua jinsi ya kusimamia mkazo



Wakati wa dharura na baada yake unaweza kuhisi **mkazo**.



Mkazo unaweza kukufanya uhisi

- mgonjwa



- kushindwa kupumua



- hasira



- wasiwasi



- uchovu.



Ili kupunguza hisia ya mkazo katika dharura

- vuta pumzi nzito



- jizungumzie kwa kujitoa moyo

– kwa mfano, **ninaweza**



- wasaidie watu wengine kutulia



- kuwa na mpango wako wa dharura karibu nawe.



Andika maelezo yako

Andika vitu ambavyo unaweza kufanya ili kupunguza mkazo wakati wa dharura.



Ikiwa ukijitunza kila siku unaweza kupunguza mkazo wakati wa dharura.

Kwa mfano, unaweza

- kuimarisha afya yako



- kupata muda wa kupumzika



- kushinda na marafiki na wanafamilia.



Andika maelezo yako

Andika mambo ambayo unaweza kufanya katika maisha yako ili kupunguza mkazo wakati wa dharura.



Pangia mahitaji yako ya bima

Unapaswa kupata **bima** sahihi.

Bima ni makubaliano kati yako na kampuni.

Unalipa bili za bima ili bima ikusaidie wakati wa dharura.



Dharura inaweza

- kukugarimu pesa



- kuharibu nyumba yako



- kuharibu gari lako



- kuharibu vitu ambavyo ni muhimu kwako



- kukuzuia kwenda kazini.



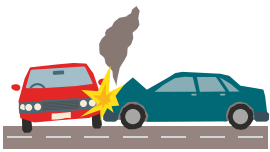
Kuna aina mbalimbali za bima.

Kwa mfano

- bima ya nyumba na vilivyomo



- bima ya afya



- bima ya gari



- bima ya kazi.

Andika maelezo yako



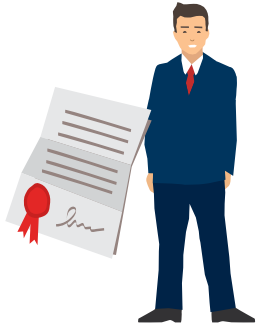
Andika majina na maelezo ya mawasiliano ya makampuni yako ya bima.



Pangia mahitaji yako ya kisheria

Unapaswa kuandika **wosia**.

Wosia unafahamisha wanafamilia yako mambo ya kufanya ikiwa utafariki.

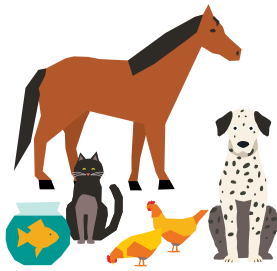


Unaweza kupata maelezo zaidi kuhusu wosia kutoka kwa mwanasheria.



Andika maelezo yako

Andika jina na maelezo yako ya mawasiliano ya mwanasheria wako.



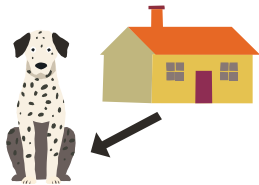
Panga kwa wanyama wako

Ni muhimu pia kufikiri kuhusu jinsi ya kuwatunza wanyama wako wakati wa dharura.



Kwa mfano

- jinsi ya kuhamisha wanyama wako



- eneo ambalo wanyama wako wanaweza kukaa



- chakula ambacho wanyama wako wanaweza kuhitaji



- dawa ambayo wanyama wako wanaweza kuhitaji



- jinsi ya kuwasiliana na daktari wa wanyama.



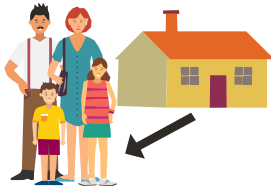
Andaa kisanduku cha dharura

Ni muhimu kuwa na **kisanduku cha dharura** chenye vitu vinavyoweza kukusaidia



- kukaa nyumbani wakati wa dharura

au



- kuondoka nyumbani wakati wa dharura.



Kisanduku chako cha dharura kinapaswa kuwa na

- chakula ambacho kinadumu muda mrefu
 - kwa mfano, chakula cha mikebe

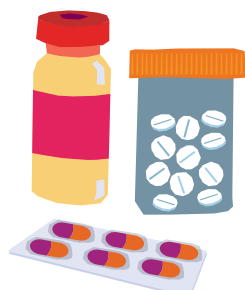


- maji ya kutosha kwa siku 3 au zaidi



- nguo.

Kisanduku chako cha dharura kinapaswa kuwa na ndani



- dawa



- tochi na betri



- vitu ambavyo unathamini
 - kwa mfano, picha.



Unaweza kuwauliza watoto wako wanataka kubeba nini katika dharura.
Kwa mfano, mdoli.

Andika maelezo yako



Andika orodha ya vitu maalum katika nyumba yako ambavyo ungependa kubeba.

Unapaswa kuhifadhi nakala za hati muhimu kwenye kisanduku chako.

Kwa mfano

- cheti cha kuzaliwa

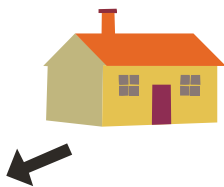


- hati za bima

- pasipoti

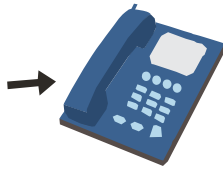


- wosia.



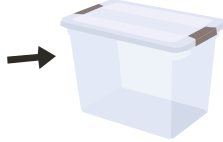
Unapaswa kuhifadhi nakala za hati muhimu kwenye mahali salama **mbali** na nyumbani mwako.

Kwa mfano, nyumbani mwa mtu aliye katika mtandao wako wa usaidizi.



Ni wazo zuri

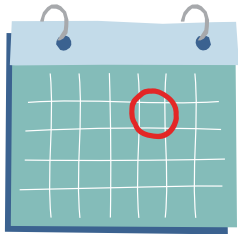
- kuweka mpango wako wa dharura karibu nawe



- kuweka nakala ya mpango wako katika kisanduku chako cha dharura



- kuambia familia yako na mtandao wako wa usaidizi mahali unapoweka kisanduku chako cha dharura



- kuangalia na kusasisha kisanduku chako cha dharura kila mwaka.



Andika maelezo yako

Andika mahali ambapo utaweka kisanduku chako cha dharura.

___ / ___ / ___

Andika tarehe ile ambayo utakagua kisanduku chako.



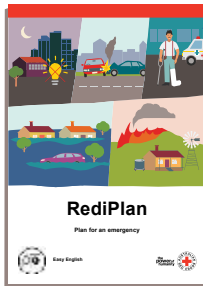
Jinsi ya kuwasaidia watu wengine kupangia dharura

Unaweza kuwaambia watu

- maelezo yako



- unachojua kuhusu dharura



- jinsi ya kuandaa mpango wa dharura.



Maelezo zaidi

Nenda kwa tovuti yetu

redcross.org.au/prepare

Unaweza kutumia hati hii kwa madhumuni yako binafsi yasiyo ya kibiashara pekee.

RediPlan ® ni alama ya biashara iliyosajiliwa ya Australian Red Cross.

© Australian Red Cross, Machi 2018. Chapisho hili ni hakimiliki. Hakuna sehemu inayoweza kunakiliwa na mchakato wowote ila kwa mujibu wa masharti ya Sheria ya Hakimiliki ya 1968.

Australian Red Cross inadai hakimiliki ya yaliyomo yote katika hati hii na matumizi yoyote, au kunakili ni marufuku bila ruhusa iliyoandikwa.

Chapisho hili linapatikana katika umbizo la PDF linalopatikana mtandaoni kwenye redcross.org.au/prepare

