هيئة رعاية الأشخاص ذوي الإعاقة

AUTHORITY OF PEOPLE WITH DISABILITY



معًا بأمان وطمأنينة

دليل سهل القراءة للأشخاص ذوي الإعاقة وأسرهم

سهل القراءة

2026

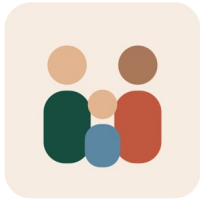
عن هذا الدليل



هذا الدليل للأشخاص ذوي الإعاقة، أطفالًا وكبارًا، ولأسرهم. وهو النسخة سهلة القراءة من دليل الأسرة الأساسي.



يساعدكم على الشعور بالهدوء والأمان في الطوارئ.



تستطيعون قراءته معًا، أو أن يقرأه لكم شخص آخر.



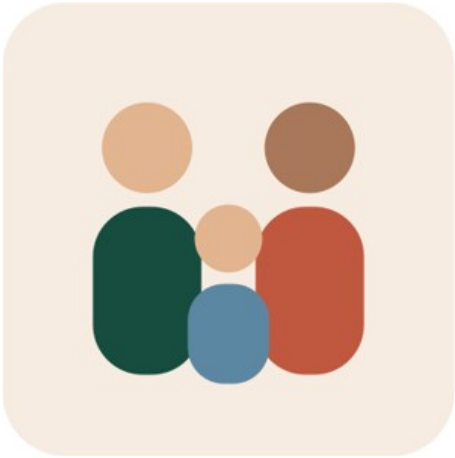
في الطوارئ، اتبعوا التعليمات الرسمية أولًا.



أرقام الطوارئ في الصفحة الأخيرة.

يقدم هذا الدليل نصائح عامة، وكل أسرة تختار ما يناسبها.

هذا الدليل من هيئة رعاية الأشخاص ذوي الإعاقة.



لي

أستطيع أن أقرأ هذا الجزء وحدي، أو
مع شخص أثق به، أو أن أستمع إليه

لي

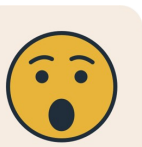
مشاعري



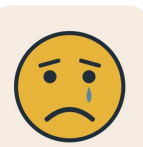
لا بأس أن أخاف

بماذا أشعر؟ أستطيع أن أشير إلى وجه.





خائف
خائفة



حزين
حزينة



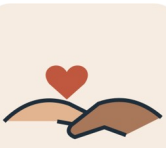
غاضب
غاضبة



هادئ
هادئة



أستطيع أن أعبّر عن مشاعري بطريقتي، أو أقول: «لا أعرف»



أستطيع أن أخبر شخصًا أشعر معه بالأمان

لي

أشياء تساعدني على الهدوء



أتنفس ببطء



ألبس السماعات العازلة للضوضاء



أذهب إلى مكان هادئ



أبقى مع شخص أشعر معه بالأمان

لي

إذا سمعت صوتًا قويًا



أذهب إلى مكان آمن



أبقى مع شخص أشعر معه بالأمان



نتنفس معًا ببطء



نبقى معًا حتى أهدأ

لي

أخبر الناس بما أحتاجه



أخبر الناس كيف أتواصل



جهازي أو لوحة الصور تبقى معي. وإذا توقف جهازي، أستخدم بطاقة الصور أو أشير بيدي.



أخبر الناس كيف يساعدونني على الحركة



أستطيع أن أطلب من الناس التمهل

لي

إذا ابتعدت عمّن يرافقني



إذا كان المكان آمنًا، أبقى في مكاني. وإذا لم يكن آمنًا، أذهب إلى مكان آمن قريب.



أبحث عن شخص يساعدني، مثل: الشرطي أو الشرطية، أو المسعف أو المسعفة، أو المعلم أو المعلمة، أو الطبيب أو الطبيبة



أُظهر بطاقتي



أقول أو أشير: «أحتاج مساعدة»

لي

إذا وصلت رسالة تحذير



تصل رسالة تحذير على الهاتف



أحافظ على هدوئي وأستمع إلى أسرتي



نذهب إلى غرفة في الداخل، بعيدًا عن النوافذ



نبقى في الداخل حتى يزول الخطر

لي

بطاقة الطوارئ الخاصة بي

أملأ هذه البطاقة مع شخص أثق به، وأحتفظ بها معي.
أكتب فقط ما أريد مشاركته، ونحدّثها عند تغيّر المعلومات.



اسمي _____

شخص أشعر معه بالأمان، ورقم هاتفه _____

شخص آخر للتواصل، ورقم هاتفه _____

إعاقتي وما أحتاجه _____

كيف أتواصل _____

ما يساعدني على الهدوء _____

أدويتي وأجهزتي _____



للأسر ومقدمي الرعاية

للأسر ومقدمي الرعاية

ادعموا فرد أسرتكم



حافظوا على هدوئكم، فهدوؤكم يُشعره بالأمان.



تواصلوا بطريقته: الكلام، أو الإشارة، أو الصور، أو الجهاز.



استأذنوه قبل أن تساعدوه أو تلمسوه.



حافظوا على الروتين اليومي قدر الإمكان.



خذوا استراحة من الأخبار والصور المخيفة.

لاحظوا وأشركوا



أشركوه في القرارات المتعلقة باحتياجاته.



بعض الأشخاص يُظهرون الخوف بسلوكهم، لا بكلامهم.



لا تفترضوا أن كل تغيّر سببه الإعاقة. قد يكون قلقًا.



اطلبوا من الأقارب أو الأصدقاء المشاركة في الرعاية لتأخذوا قسطًا من الراحة.

نصائح بحسب الاحتياج



الصم وضعاف السمع: استخدموا تنبيهات مرئية أو محسوسة، واشرحوا بالإشارة أو الصور أو الكتابة.



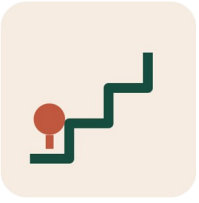
المكفوفون وضعاف البصر: اقرؤوا الرسائل بصوت مسموع، وصِفوا كل خطوة وأنتم ترشدونه.



الإعاقة الحركية: أبقوا وسائل التنقل قريبة، وخططوا لطريق خروج يناسبه.



التوحد والاحتياجات الحسية: حافظوا على الهدوء، وقدموا السماعات العازلة للضوضاء.



الإعاقة الذهنية: استخدموا كلمات قصيرة، وخطوة واحدة في كل مرة.

استعدوا الآن



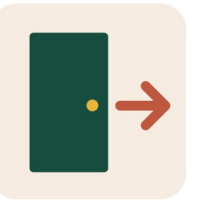
جهّزوا بطاقة تعريف فيها صورته، واحتياجاته، ورقم للتواصل.



جهّزوا حقيبة فيها الأدوية، والأجهزة، والشواحن، وأشياء تبعث الراحة.



خططوا لانقطاع الكهرباء إذا كان يستخدم أجهزة كهربائية.



خططوا لطريق خروج من المنزل يناسبه. واختاروا غرفة آمنة في الداخل.



اسألوا المدرسة أو جهة العمل أو المركز عن خطة الطوارئ.

إذا وصلتكم رسالة تحذيرية رسمية



التزموا بالهدوء، واتبعوا التعليمات الرسمية.



اذهبوا إلى غرفة داخلية بعيدة عن النوافذ، وخذوا أدويته وأجهزته.



ابقوا في الداخل حتى زوال الخطر، وابتعدوا عن الشرفات والأسطح.



في المركبة؟ توقفوا على جانب الطريق، بعيدًا عن الجسور والمباني الشاهقة.



تجنبوا التجمهر والتصوير.

اطلبوا المساعدة



يؤذي نفسه أو يتحدث عن ذلك؟ اتصلوا بالجهات المختصة فورًا. الأرقام في الصفحة التالية.



قلقون عليه؟ تحدثوا مع الطبيب، ولا داعي للانتظار.



اتصلوا بالرقم 937 للاستشارات الصحية.



يقدم هذا الدليل نصائح عامة، وأنتم أعرف الناس بفرد أسرتكم.

أرقام الطوارئ

911	الطوارئ
997	الإسعاف
998	الدفاع المدني
999	الشرطة
937	الاستشارات الصحية
116111	خط مساندة الطفل

اتصلوا بالرقم 911 في مكة المكرمة والمدينة المنورة والرياض والشرقية. وفي بقية المناطق: 998 للخطر، و997 للإسعاف، و999 للشرطة.

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