

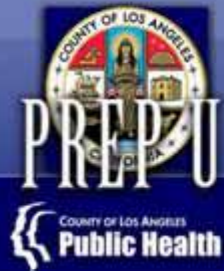


COUNTY OF LOS ANGELES

Public Health

آمادگی برای مواقع اضطراری

- مقدم شما را به این آموزش در مورد آمادگی خانواده در مقابل مصیبت خوش آمد میگوییم.
- این برنامه دارای سه دوره است.
- در انتهای این برنامه به شما مدارکی ارائه خواهد شد تا بتوانید برای آمادگی خانواده تان در مقابل مصیبت برنامه ریزی نمایید.



انواع موارد اضطراری

1. طبیعی

2. انسانی

• غیر عمدی

• عمدی



- از آنجاییکه در جنوب کالیفرنیا مستقر هستیم ، در معرض آسیب پذیری انواع موارد اضطراری قرار داریم.
- چند نفر از شما در طی چهار سال گذشته در مصیبت و یا مورد اضطراری عمده ای درگیر شده اند؟
- (از دو نفر بخواهید که بصورت خلاصه تجربیات خود را بازگو نمایند).

گردباد

بمب

قطع برق یا گاز

انفجار

زمین لرزه

ایجاد اختلال در نظم داخلی

سونامی

سقوط هواپیما

گروگانها

قطع آب

فروریختن بنا

تروریسم

سین

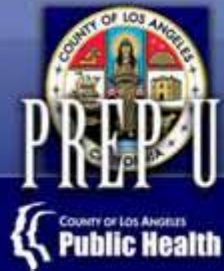
خرابی سد

مواد خطرناک

آتش

از خط خارج شدن قطار

- در اینجا چند نمونه از وضعیت های اضطراری محتمل الوقوع ارائه شده است.

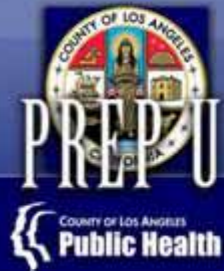


مصیبت های طبیعی

- زمین لرزه
- آتش سوزی
- لغزش گل
- گردباد
- سیل



● اینها نمونه هایی از مصیبت های طبیعی هستند که احتمال دارد که در کالیفرنیا جنوبی رخ دهند.



مصیبت های انسانی یا مصنوعی

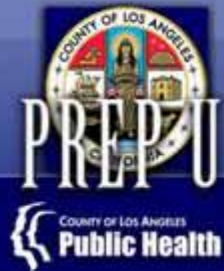
غیر عمدی

- سانحه شیمیایی
- ریزش نفت
- قطع برق، آب یا گاز

عمدی

- تروریسم
- جنایت
- آشوب داخلی

- دو نوع مصیبت انسانی وجود دارد: غیر عمدی و عمدی
- مصیبت های غیر عمدی عموماً در ارتباط با سوانح غیر عمدی مانند ریزش مواد شیمیایی و یا نفت هستند.
- سوانح عمدی با نیت آسیب رسانی طرح ریزی شده اند، مانند عملیات تروریستی و یا آشوب داخلی.



آمادگی با یکدیگر

• خود و خانواده

• همسایگی

• جامعه



- اسلاید را بخوانید.
- آمادگی برای مقابله با موارد اضطراری سه جنبه از روابط را در بر میگیرد: خود و خانواده، همسایگی، و جامعه



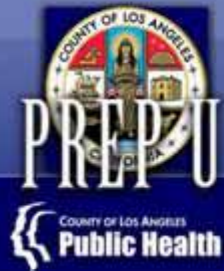
نخست خانواده

چه کسانی را به عنوان
خانواده محسوب
میکنید؟



سوال را بخوانید:

- چه کسانی را به عنوان خانواده محسوب می کنید؟
- از شرکت کنندگان بخواهید که به این سوال پاسخ دهند:
- آیا کسی میتواند به این سوال پاسخ دهد؟



خانواده خود را آماده کنید

- 
- ✓ برنامه های ارتباطی
 - ✓ برنامه های مدرسه ای
 - ✓ اماکن یا محل های ملاقات
 - ✓ روش های تخلیه
 - ✓ برنامه ایمنی خانه
 - ✓ مسئولیت های اعضای خانواده
 - ✓ جعبه لوازم اضطراری
 - ✓ دریافت کمک

نگاهی به فهرست مواردی که برای آماده نمودن خانواده تان میباید رعایت نمایید

- نخست، میباید یک برنامه ارتباطی داشته باشید. این برنامه را در جایی که به آسانی قابل دسترس است مانند کیف پول، کوله پشتی، و یا ماشین نگهداری نمایید.
- سپس با در نظر گرفتن اینکه ممکن است اعضاء خانواده از یکدیگر جدا باشند، باید محل هایی را برای ملاقات خانواده تان در نظر بگیرید.
- شما نیاز به یک برنامه تخلیه به خارج از منزل و خارج از محل تان خواهید داشت (و میباید برای اشخاصی که نیازهای ویژه دارند (SNP) یعنی افرادی که دارای معلولیت هستند، افراد مسن و کودکان، قابل دسترسی باشد).
- در صورت بروز یک مورد اضطراری واقعی چگونه میتوانید درخواست کمک نمایید؟
- وظایف و مسئولیت های هر یک از اعضاء خانواده برای آمادگی جهت مقابله با مصیبت ها چیست؟
- این نکات مهم در این جلسه مورد بحث قرار خواهند گرفت.

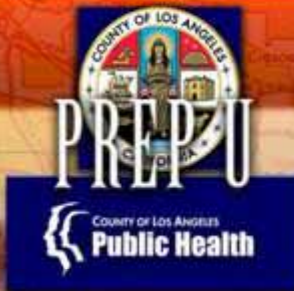


برنامه ارتباطی



هنگام وقوع مصیبت در کجا خواهید بود؟

- تمامی محل هایی را که شما و خانواده تان ممکن است در آن واحد در آنجا بتوانید حضور داشته باشید را در نظر بگیرید.
- برنامه روزانه تان چگونه است؟ چه مدت زمانی را در محل کار میگذرانید؟ برای رفت و آمد روزانه؟ در خانه؟ غیره؟
- در عرض روز برنامه تان چگونه میتواند تغییر نماید؟
- اگر دارای معلولیتی هستید برنامه تان چگونه میتواند تغییر کند؟
- کنش وری: به دو گروه تقسیم شوید. خود را به همسایه تان معرفی کنید و در مورد اینکه چه نکاتی را باید هنگام برنامه ریزی برای ساعات مختلفی از روز در نظر گرفت را با او مطرح نمایید.



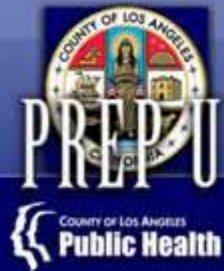
برنامه ارتباطی

تعیین نمایید:

- شخصی که در خانواده باید با او تماس برقرار کرد.
- شماره تلفن اصلی
(محلی)
- شماره تلفن دیگر
(خارج از ایالت)

چگونه میتوانم با خانواده ام تماس برقرار نمایم؟

- یک جلسه خانوادگی ترتیب دهید و نکات ذیل را مطرح نمایید:
- تمامی افراد باید با چه کسی تماس برقرار کنند؟
- برای اینکه از محل هر یک از اعضای خانواده مطلع شوید، نیاز به داشتن یک محور اصلی تماس هستید.
- بخاطر بسیاری که استفاده از تلفن های دستی به احتمال زیاد امکان پذیر نخواهد بود. اطمینان کسب کنید که فهرستی از شماره تلفن های درج شده روی کاغذ و امکان دسترسی به خط تلفن (عادی) را خواهید داشت.
- یک رابط محلی و یک رابط خانوادگی در خارج از ایالت را مد نظر داشته باشید.

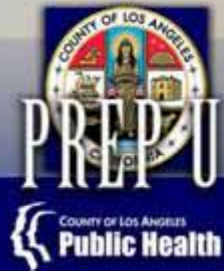


برنامه های مدرسه

- از برنامه مدرسه آگاهی کسب کنید.
- اطلاعات مربوط به تماس با افراد را بروز کنید.
- از روند کسب اجازه برای تحویل کودکی آگاهی کسب کنید.
- با فرزندان و مراقبت کننده او گفتگو کنید.



- اسلاید را بخوانید
- اطلاعات مربوط به تماس با مدرسه را بروز نگهداری نمایید.
- در مورد اینکه برای تحویل دادن کودکان به دوست و یا عضوی از خانواده چه نوع اجازه ای لازم است، آگاهی کسب کنید.
- همیشه آنها را با کودکان مطرح نمایید.
- تمامی مدارس دارای برنامه ای هستند.
- تمامی مراقبت کنندگان از کودکان شما میباید از این برنامه مطلع باشند.

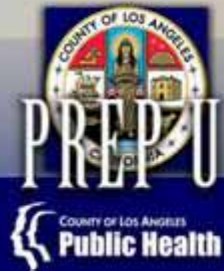


محل ملاقات

- محل‌های متناوبی را به عنوان محل ملاقات تعیین نمایید.
- در مورد اینکه در چه موقعیتی به آن محل خواهید رفت گفتگو کنید.
- اگر قادر به رفتن به آن محل نیستید چه باید کرد؟

در جلسه گردهمایی با خانواده در مورد محلهای ملاقات گفتگو کنید:

- محل های متناوب ملاقات بر مبنای نوع مورد اضطراری .
- نمونه هایی از محل های ملاقات:
 - ماندن در مدرسه
 - ملاقات در کلیسا
- چه زمانی باید به آنجا رفت.
- اگر نتوانید به آنجا بروید چه باید کرد – محل های ملاقات دیگر به عنوان پشتیبان.

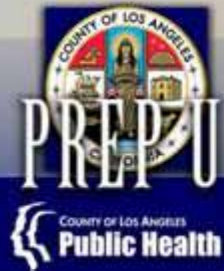


محل های توصیه شده برای ملاقات

خارج از منزل

- در حیاط جلو
- در حیاط همسایه

- اسلاید را بخوانید.
- بخاطر داشته باشید که در صورت اضطراری محلی را برای دیدار بلافاصله در خارج از خانه تعیین نمایید. آن محل میتواند حیاط جلوی خانه تان و یا در صورت لزوم محل دیگری در نزدیکی آن، مانند منزل همسایه باشد.



محل های توصیه شده برای ملاقات

دور از خانه تان (در صورت تخلیه)

• محل های عبادت/سازمانهای دینی

• پارک

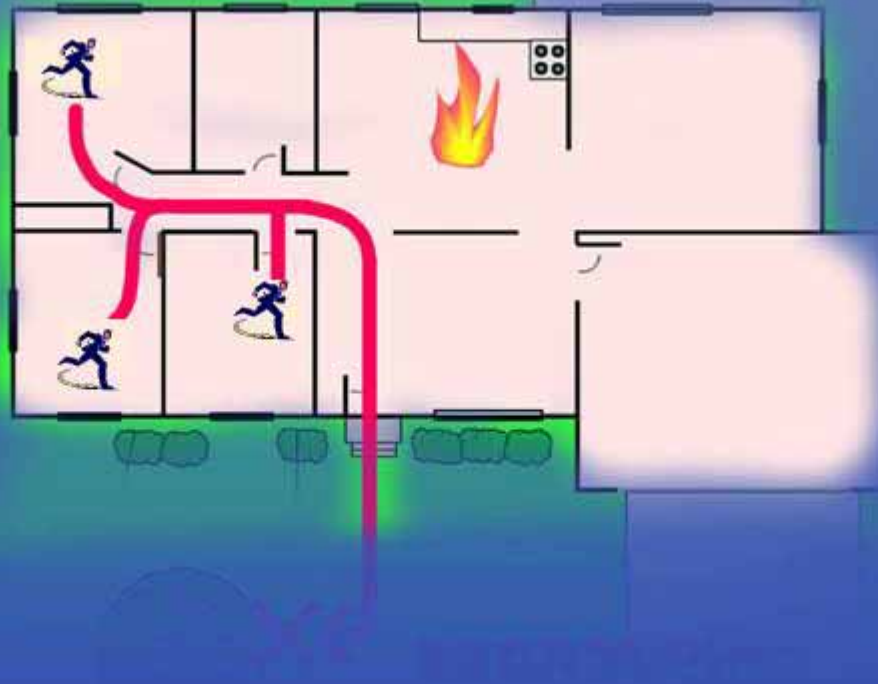
• مدرسه

• رفتن به آنجا

- اسلاید را بخوانید.
- به علاوه تعیین محل ملاقاتی در نزدیکی خانه، اگر به دلائلی
اعضاء خانواده نتوانند به خانه برسند، محل ملاقاتی را نیز دور
از خانه تعیین نمایید.



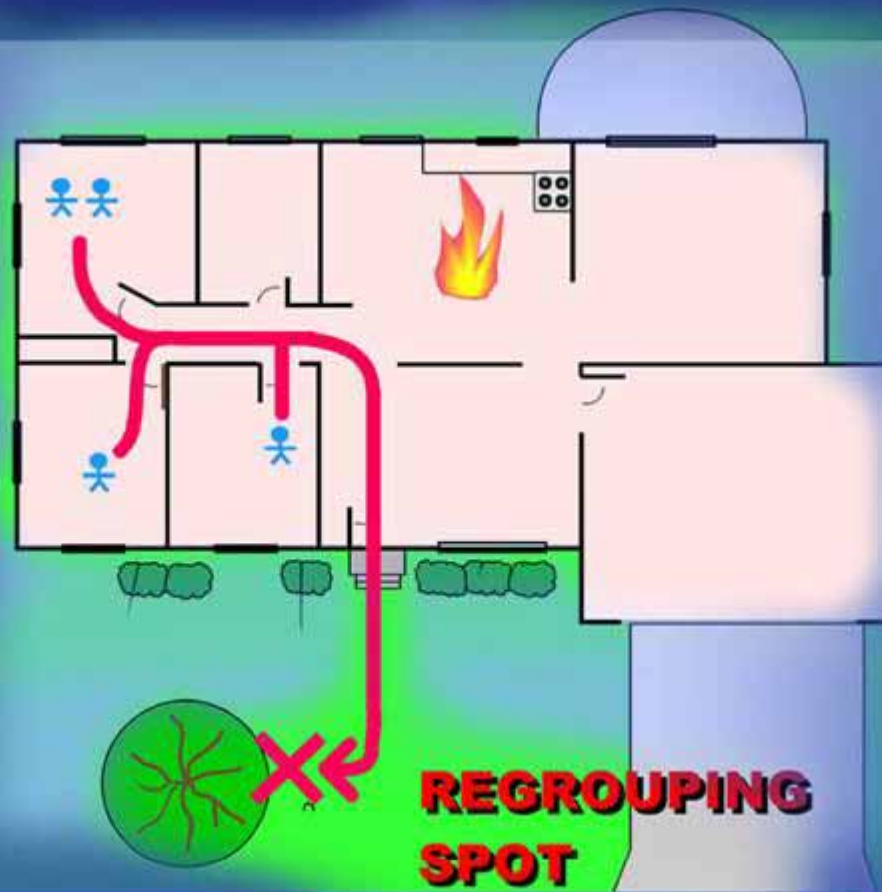
روشهای تخلیه خانه



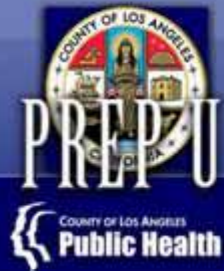
- اسلاید را بخوانید.
- این تصویری از روشهای تخلیه خانه است. هر خانه میباید حد اقل دو راه خروج از خانه داشته باشد.
- همچنین اگر پنجره خانه دارای میله باشد، یک چفت فرار باید روی پنجره جهت فرار موجود باشد.
- برای افرادی که در طبقه دوم و یا بالاتر هستند، یک نردبان فرار باید در دسترس باشد.
- همچنین برنامه تخلیه ای برای کسانی که دارای نیازهای ویژه هستند، همچون معلولیت، سالخورده‌گان و کودکان نیز باید برنامه ریزی شود.
- اطمینان کسب کنید که راهروها در هم ریخته نباشد.
- اطمینان کسب کنید که اقلامی که هنگام مصیبت ممکن است به زمین بیافتند باعث مسدود کردن راه تخلیه نخواهند شد.



نقطه تجمع



- این اسلاید را بخوانید.
- همچنین باید یک نقطه تجمع نیز در خارج از خانه برای پیوستن مجدد اعضاء خانواده به یکدیگر، بعد از وقوع مصیبت وجود داشته باشد.



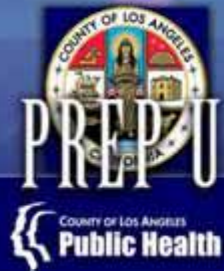
اگر لازم به تخلیه باشد

چه چیزهایی را میخواهید به
همراه خود ببرید؟

از قبل برنامه ریزی کنید!!



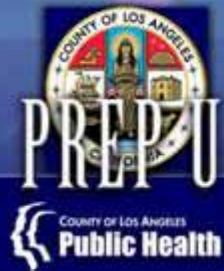
- به علاوه تعیین محل ملاقات، شما میباید تعیین کنید که چه چیزی را به همراه خود حمل خواهید کرد.
- به خاطر بسپارید، در موقع آتش سوزی فقط فکرتان را به انتقال خود و خانواده تان به محلی امن متمرکز نمایید!
- ما یک فهرست از اقلامی که باید برای موارد اضطراری ذخیره نمایید را به شما نشان خواهیم داد، اما به غیر از آن چه اقلام با ارزشی را با خود حمل خواهید کرد؟ آیا این اقلام بسادگی قابل دسترسی هستند؟
- بخاطر داشته باشید : که ممکن است جا و زمان محدودی در اختیار داشته باشید؛ کسب اطمینان از امنیت افراد در درجه اول الویت قرار دارد. اقلام میتوانند ارزش عاطفی و/ یا مالی داشته باشند.



امنیت خانه

- بهبود وسائل و تجهیزات خانه، ادارات و سایر ساختمانها
- ایمن سازی اثاثی که سنگین و افتادنی هستند ،
- آبگرمکن، تلویزیون و سایر اقلام به کمک تسمه .

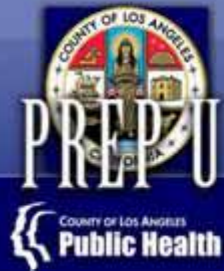
- اسلاید را بخوانید.
- بهبود یا بهتر کردن کیفیت خانه و/یا ساختمانهای محل کار و قابلیت آنها برای مقاومت در مقابل مصیبت حائز اهمیت است.
- همچنین ایمن سازی اقلام، مانند تلویزیون و یا آبگرمکن حائز اهمیت است زیرا آنها ممکن است در اثر مصیبتی مانند زمین لرزه واژگون شوند.



امنیت خانه

- تمامی کابینتها را به وسیله چفت ایمن سازی کنید.
- اقلام کوچک با ارزش را از طریق بتونه مخصوص زمین لرزه ایمن سازی نمایید.
- همین امشب با انتقال اقلام سنگین به محل هایی پایین تر اقدام نمایید.

- این اسلاید را بخوانید.
- هنگام بروز حوادثی چون زمین لرزه، برای جلوگیری از تکان خوردن اقلام، قفسه ها باید از طریق چفت امین سازی شوند.
- اقلام کوچک باید از طریق بتونه مخصوص زمین لرزه ایمن سازی شوند.
- حتماً اثاث سنگین تر را در اسرع وقت به سطوح پایین تری انتقال دهید. اثاثی مانند تلویزیون و استریو ممکن است در اثر زمین لرزه و یا مصیبت دیگری به زمین بیافتد.



برنامه خانوادگی را تمرین و حفظ کنید

حد اقل هر شش (6) ماه یکبار:

- برنامه های ارتباطی را مرور کنید
- با فرزندان گفتگو کنید
- تمریناتی را در خانه انجام دهید (تخلیه و آتش سوزی)

- بمجرد تعیین برنامه، تمرین برای نحوه اجرای آن در صورت بروز مصیبت برای شما و خانواده تان حائز اهمیت است .
- هر شش ماه یکبار و یا بیشتر از فرزندان تان پرسش و آزمون نمایید (بسته به فراخنای توجه فرزندان تان!)
- تمریناتی را برای تخلیه انجام دهید.
- از موعد صرفه جویی در زمان نور (daylight savings) برای یادآوری آن استفاده نمایید
(بهار و پاییز)



در تقویمتان برنامه ریزی کنید

- برنامه ارتباطات را به روز کنید
- آب، مواد غذایی و آذوقه هایی که در جعبه ها تاریخ انقضاء دارد را هر شش (6) ماه یکبار جایگزین نمایید
- آشکارساز های آتش سوزی را آزمایش کنید و خاموش کننده آتش را مجدداً پر کنید.

- اسلاید را بخوانید
- اطمینان کسب کنید که برنامه ارتباطی تان را بر مبنای نیاز به روز کرده اید.
- مواد غذایی، آب و سایر اقلامی که ممکن است تاریخ انقضاء آنها گذشته باشد را هر شش ماه یکبار جایگزین کنید. از موعد صرفه جویی در زمان نور برای اینکار استفاده نمایید.
- اطمینان کسب کنید که خاموش کننده آتش و آشکارساز های آتش را آزمایش کرده اید و آنها هنوز هم کار می کنند.



وظائف خانواده

- از چگونه خاموش کردن آب، برق و گاز آگاهی کسب کنید.
- از نحوه استفاده از خاموش کننده آتش آگاهی کسب کنید.
- یک برنامه تخلیه برای حیوانات خانگی و یا حیوانات ارائه دهنده خدمات کمکی تهیه کنید.
- یک جعبه لوازم اضطراری تهیه نمایید.

- اسلاید را بخوانید.
- اعضاء خانواده ملزم به یاد گیری نحوه قطع کردن آب و برق و گاز و استفاده از خاموش کننده آتش میباشند.
ابزار را در دسترس نگهداری نمایید.
- اگر دارای معلولیتی هستید، میتوانید به همسایه و یا شخص دیگری نشان دهید که چگونه آب و برق و گاز را قطع کند و از خاموش کننده آتش استفاده نماید.
- یک برنامه تخلیه برای حیوانات خانگی باید برقرار شود.
- تهیه یک جعبه لوازم اضطراری حائز اهمیت است.



قطع کردن آب، برق و گاز

قطع شیر دستگاه گاز

برای قطع گاز در محل گاز دستگاه، شیر را به اندازه یک چهارم دور بچرخانید.

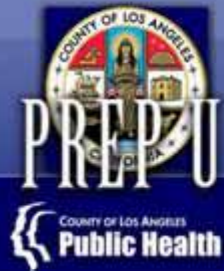


قطع شیر اصلی گاز

برای قطع شیر گاز از یک لوله قابل تنظیم یا آچار هلالی شکل 12 تا 15 اینچی استفاده نمایید و شیر را به اندازه یک چهارم دور در هر سمتی بچرخانید.



- بسیار خوب- اکنون شما و خانواده تان در ایمنی هستید – حال برای ایمن سازی خانه تان چه کاری باید انجام دهید؟
- اسلاید را بخوانید.
- آیا میدانید که آب و برق و گاز را از چه محلی در خانه باید قطع کرد؟ اگر وضعیت اضطراری رخ دهد صاحبخانه چه تدابیری را بکار گرفته است؟
- اگر شرکت کنندگان نیاز به اطلاعات بیشتری داشته باشند میتوانند با شرکت آب و برق و گاز محل شان تماس حاصل نمایند.
- بخاطر داشته باشید که برای قطع شیر گاز به یک آچار 12-15 اینچی قابل تنظیم و یا هلالی شکل نیاز خواهید داشت.



قطع برق

از محلی که در آن سویچ اصلی برق در خانه تان قرار گرفته است آگاهی کسب کنید.

تا در صورت اضطراری بسرعت بتوانید جریان برق را از تمامی خانه قطع نمایید.

چگونه میتوان کلید مدار شکن را مجدداً بکار انداخت؟

بعد از اینکه وسائل برقی را خاموش و یا از برق خارج کردید، سویچ مدار را محکم به جهت خاموش فشار دهید و سپس مجدداً به طرف روشن.



- اسلاید را بخوانید.
- از پیش دانستن محل سویچ اصلی برق برای سرعت قطع کردن آن حائز اهمیت است.
- همچنین برای روشن کردن مدارشکن سویچ را خاموش کرده و سپس مجدداً روشن کنید.
- آب را میتوان معمولاً با بستن شیر ی که در خارج از خانه قرار دارد قطع کرد.



استفاده از خاموش کننده آتش

- P - سنجاق را بکشید
- A - مبنا یا پایه آتش را هدف گیری کنید.
- S - دستگیره را فشار دهید.
- S - از این سو به آن سو حرکت دهید.

از فووانهای کوتاه 1/2 تا 1 ثانیه ای
استفاده نمایید.



- آیا یک خاموش کننده آتش دارید اما نمیدانید که کجا است؟ اکثر خاموش کننده های آتش جدید برای استفاده در تمامی موارد آتش (C و A,B) برنامه نویسی شده اند. این نکته را در خاموش کننده آتش تان بررسی کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر، شرکت کنندگان میباید با ایستگاه آتش نشانی محل شان تماس حاصل نمایند.
- اسلاید را بخوانید.

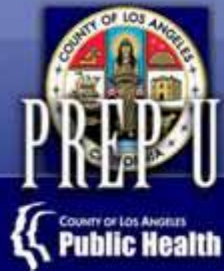


جعبه لوازم اضطراری چیست؟

- خانه
- محل کار
- مدرسه
- ماشین



- اسلاید را بخوانید
- یک جعبه لوازم اضطراری باید برای هر یک از این محل ها تهیه شود زیرا این جعبه ها بر مبنای محل و نیازهای مختص به آن آماده میشوند.
- بخاطر داشته باشید که موارد اضطراری ممکن است در هر زمان و مکانی رخ دهند.

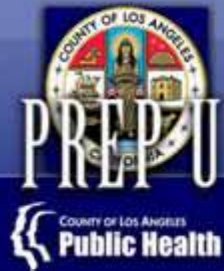


10 اقلام ضروری برای قرار دادن در جعبه تان

1. آب
2. مواد غذایی
3. جعبه کمک‌های اولیه
4. چراغ قوه
5. رادیو
6. دارو



- اسلاید را بخوانید.
- در مورد هر یک از این 10 اقلام به تفصیل گفتگو خواهد شد.



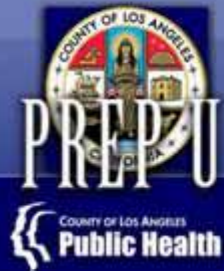
10 اقلام ضروری برای قرار دادن در جعبه تان

7. پول نقد و مدارک مهم
8. پوشاک و کفش های قابل اطمینان
9. ابزارها
10. تامین اصول و فرآورده های بهداشتی.



- اسلاید را بخوانید.

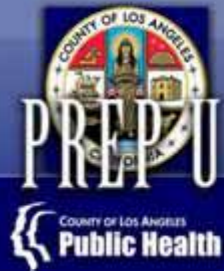
- هنگام تهیه این جعبه ها، ما در مورد اقلام خاصی که شامل اقلامی برای کودکان، سالخوردگان، اشخاصی که معلولیت دارند و حیوانات خدمت کننده به آنها، یا حیوانات خانگی هستند، گفتگو خواهیم کرد.



داشتن آذوقه برای حداقل 3 تا 7 روز یا بیشتر



- اسلاید را بخوانید.
- قبلاً توصیه میشد که آذوقه برای حد اقل 3 روز تامین شود، اما اکنون توصیه میشود که مردم برای 7 روز آذوقه تهیه نمایند.



جعبه لوازم اضطراری

1. آب -

برای هر نفر یک (1) گالن در روز

2. غذا -

غذاهای پر کالری، کنسروی، آب گرفته یا وابشت شده،
پودر شده

✓ حیوانات خانگی تان را فراموش نکنید

✓ در قوطی باز کن دستی

- اسلاید را بخوانید.
- توصیه میشود که جعبه لوازم اضطراری شامل 1 گالن آب برای هر نفر در روز باشد. زیرا آب نه تنها برای آشامیدن، اما برای شستن دندان، آشپزی و غیره نیز استفاده میشود.
- فراموش نکنید که برای حیوانات خانگی تان آب و غذا تهیه نمایید!
- اگر خانواده ای مایل است که آب شیر را در محلی مانند وان حمام ذخیره نماید، برای تصفیه آب، از قرص بلیچ (ماده سفید کننده) یا چند قطره بلیچ میتوان استفاده کرد.
- مواد غذایی فاسد نشدنی مانند خشکبار، غذای کنسروی و بسته های انرژی ضروری هستند. همچنین ذخیره غذاهای نشاسته دارو شیرین که میتواند به سرگرم کردن کودکان در این موقعیت کمک کند، فکر خوبی است.
- در حالیکه جوشاندن آب بهترین روش از بین بردن باکتری و تصفیه آب است، از بلیچ (سفید کننده) نیز میتوان استفاده کرد. بعد از نشست آب 2 قطره بلیچ برای هر کوآرت (حدود یک لیتر) آب، و 8 قطره بلیچ برای یک گالن آب اضافه کنید.



جعبه لوازم اضطراری

3. جعبه کمک‌های اولیه

4. چراغ قوه ها
✓ با باتری های اضافی

5. رادیو
✓ با رادیوهای اضافی

- اسلاید را بخوانید.
- یک جعبه کمک‌های اولیه برای هر گونه جراحت جزئی لازم است.
- حتماً چراغ قوه ای را با باتری های اضافی نگهداری کنید.
- رادیویی با باتری های اضافی باید در دسترس باشد زیرا احتمالاً برق قطع خواهد شد.
- چراغ قوه و رادیوهای که دارای دسته راه اندازی دستی هستند نیز موجود میباشند.



جعبه لوازم اضطراری

6. داروها

✓ داروهای بدون نسخه

✓ نسخه ای

✓ فهرست نسخه برای هر یک از اعضا

خانواده

✓ عینک اضافی

- اسلاید را بخوانید .

- داشتن داروهای بدون نسخه و نسخه ای حائز اهمیت است. جهت دریافت داروهای نسخه ای پشتیبان لطفاً با تامین کننده مراقبت های بهداشتی تان تماس بگیرید.

- در دسترس نگهداشتن فهرستی از تمامی نسخه ها ، نه تنها برای پر کردن مجدد آنها، بلکه برای مطلع نگهداشتن کارکنان کمک رسانی و یا پزشکان از وضعیت بهداشتی شخص ضروری است.

- همچنین عینک اضافی برای دیدن و خواندن ضروری است.



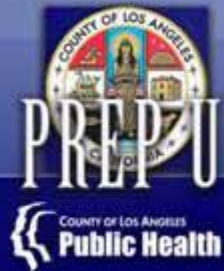
جعبه لوازم اضطراری

7. پول نقد و مدارک مهم

- ✓ اسکناس های ریز و پول خرد
- ✓ فتوکپی کارتهای بهداشتی و بیمه، شناسنامه ها
- ✓ عکسهای اعضاء خانواده
- ✓ شماره تلفن ها



- اسلاید را بخوانید.
- اطمینان کسب کنید که پول خرد و اسکناسهای \$1، \$5 و \$10 دلاری همراه خود داشته باشید.
- فتوکی کارت بهداشتی و بیمه و شناسنامه ها را نگهداری کنید.
- عکس اعضاء خانواده را در دسترس نگهدارید تا در صورت نیاز برای پیدا کردن و ملحق شدن به آنها، بتوانید از آن استفاده کنید.
- یک دفترچه کوچکی با شماره تلفن های اضطراری نگهداری کنید زیرا ممکن است نتوانید از طریق تلفن دستی تان به آنها دسترسی داشته باشید.



جعبه لوازم اضطراری

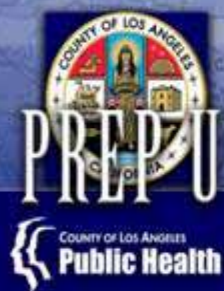
8. پوشاک و کفش های قابل اطمینان

مخصوص پیاده روی

✓ پتو/کیسه خواب در صورتیکه نیاز به تخلیه خانه باشد.



- اسلاید را بخوانید.
- یک دست پوشاک برای عوض کردن و یک جفت کفش قابل اطمینان داشته باشید. چند نفر از شما میتواند با کفشی که اکنون به پا دارد پیاده به خانه برود؟



جعبه لوازم اضطراری

9. ابزار:

- ✓ آچار برای گاز / لوله آب
- ✓ آچارپیچ کوشتی و دیلم
- ✓ نوار چسب سبک بافت (Duct tape)
- ✓ که کاربردهای مختلف دارد
- ✓ ورقه های پلاستیکی
- ✓ طناب
- ✓ کارد
- ✓ نقشه های جاده ها

- اسلاید را بخوانید
- گذاشتن ابزار های ساده در جعبه لوازم اضطراری ضروری است.
- به خاطر داشته باشید که برای قطع کردن آب، برق و گاز به یک آچار گاز/لوله آب نیاز دارید.
- ورقه های پلاستیکی را میتوان برای بستن پنجره ها و درها در صورت برقراری پناهگاه در محل استفاده نمود.
- نقشه جاده ها بخصوص هنگام تخلیه ضرورت دارند.

جعبه لوازم اضطراری

9. ابزار (ادامه)

✓ کبریت ضد آب

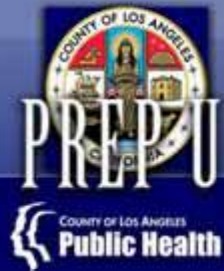
✓ آچار قابل تنظیم

✓ دستکشهای کاری

✓ سوت

✓ خاموش کننده آتش برای خانه شما

- اسلاید را بخوانید.
- کبریت های ضد آب مخصوصاً هنگام سیل ضروری هستند، به عنوان مثال در توفان کاترینا.
- همچنین داشتن خاموش کننده آتش در خانه ضروری است. (به اسلایدی که روش P.A.S.S. را توضیح میدهد مراجعه نمایید.

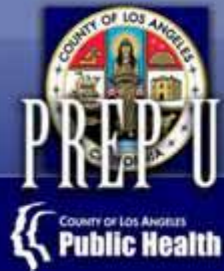


جعبه لوازم اضطراری

10. تامین اصول و فراورده های بهداشتی

- ✓ کاغذ توالت/دستمال کاغذی
- ✓ ساک زباله پلاستیکی
- ✓ ضد عفونی کننده برای دست/دستمال پاک کننده مخصوص اطفال
- ✓ پوشک بچه و فراورده های بهداشتی زنان

- اسلاید را بخوانید
- دستمال کاغذی و دستمال توالت برای کاربرد عادی در موارد اضطراری نیز لازم هستند.
- ساکهای پلاستیکی را نه تنها برای دفع زباله میتوان استفاده کرد بلکه همچنین میتوان به عنوان کاسه توالت موقت مورد استفاده قرار داد.



جعبه لوازم اضطراری

آذوقه هایی برای :

- ✓ کودکان
- ✓ سالخوردگان
- ✓ افرادی که دچار معلولیت هستند
- ✓ حیوانات خانگی

- اسلاید را بخوانید .

- یکی از مسائلی که افراد سالخورده و یا معلولین ممکن است با آن مواجه شوند دستیابی پذیری است؛ در اینجا است که یک نردبان فرار میتواند مفید واقع شود.

- همچنین مراقبت از حیوانات خانگی و فراهم نمودن غذا و هر گونه مراقبت بهداشتی لازم، حائز اهمیت است.

- در وضعیت اضطراری کودکان باید احساس کنند که همه چیز عادی است. آنها را در برنامه ریزی اضطراری تان شرکت دهید. همچنین ارائه اسباب بازی و یا غذای نشاسته دار یا شیرین میتواند مفید واقع شود.



آذوقه را کجا میتوان ذخیره کرد

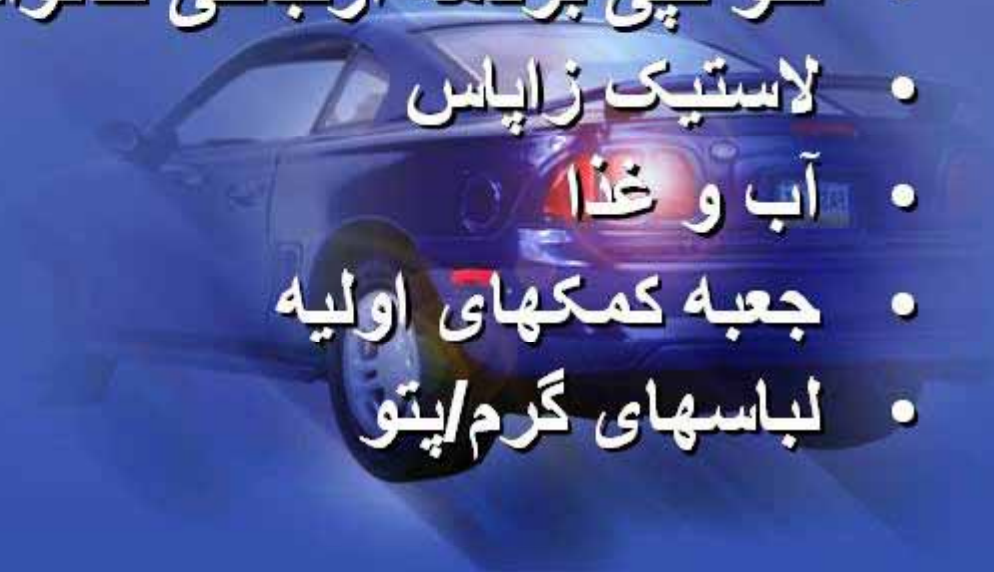
- در کوله پشتی، سطل زباله، سطل پلاستیکی، و غیره.
- در جایی که به راحتی قابل دسترسی باشد نگهداری نمایید.
- دور از آب، بخاری، کتر گاز، خشک کن و غیره.
- در نزدیکی خروجی ها

- اسلاید را بخوانید.
- در مورد محل ذخیره این جعبه ها گفتگو کنید. بخاطر داشته باشید که باید قابل حمل باشند.
- برای جلوگیری از آسیب ، آنها را دور از آبگرمکن یا خشک کن نگهداری کنید.
- آنها باید در محلی قابل دسترسی گذاشته شوند، ترجیحاً نزدیک به در خروجی.

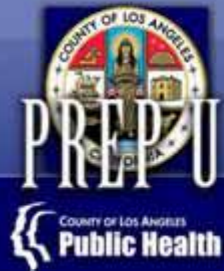


آمادگی در ماشین

- باک بنزین را حد اقل نصفه پر نگهدارید.
- فتو کیپی برنامه ارتباطی خانواده
- لاستیک زاپاس
- آب و غذا
- جعبه کمکهای اولیه
- لباسهای گرم/پتو



- اسلاید را بخوانید .
- اطمینان کسب کنید که باک بنزین ماشین تان حد اقل نیمه پر است .
- یک فتو کپی از برنامه ارتباطی خانواده را نگهداری نمایید .
همیشه یک لاستیک زاپاس یا یدک در دسترس داشته باشید .
- اطمینان کسب کنید که بعد از پنچری آنرا جایگزین نموده باشید .
- مقداری آب و غذا در دسترس داشته باشید .
- یک جعبه کمکهای اضطراری را در دسترس نگهداری نمایید .
- پوشاک گرم/پتو

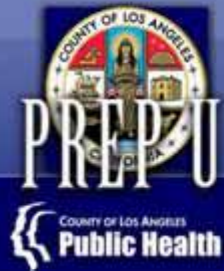


آمادگی در ماشین

- خاموش کننده آتش
- آلات انعکاس نور یا چشمک زن
- دارو و فهرست نسخه
- چراغ قوه
- فتوکپی مدارک مهم



- اسلاید را بخوانید.
- همچنین یک خاموش کننده آتش در ماشین داشته باشید.
- در مواقع اضطراری آلات انعکاس نور و چشمک زنها میتوانند برای نمایان ساختن ماشین شما مفید واقع شوند.
- اطمینان کسب کنید که شماره تلفن های مهم را در دسترس دارید.
- یک فتوکپی از مدارک مهم را نگهداری کنید.

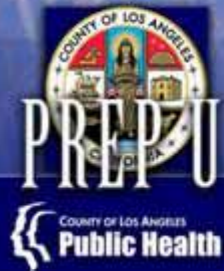


جعبه لوازم شخصی در محل کار

- آب
- غذا/خوراکیهای مختصر
- دارو
- کفشهای قابل اطمینان
- چراغ قوه



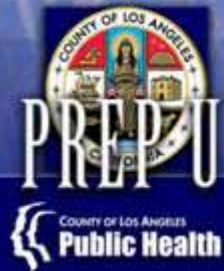
- اسلاید را بخوانید.
- با وجود اینکه جعبه لوازم برای محل کار کوچکتر است، اما بعضی از اقلام ضروری هستند. به عنوان مثال داشتن آب کماکان مهم است.
- همچنین داشتن ذخیره کوچکی از غذا/خوراکیهای مختصر مهم است.
- داشتن ذخیره ای از دارو بسیار مهم است، مخصوصاً اگر تا مدت زمانی باید در اداره بمانید.
- یک چراغ قوه با باتریهای اضافی را در دسترس نگهداری کنید، همچنین میتوان از چراغ قوه هایی که با چرخش دستگیره دستی روشن میشوند استفاده نمود.



خطرات را در محل کار مشخص نمایید.

- قفسه های بایگانی و واحدهای دیواری
- ماشین های فتوکپی و فکس
- کامپیوترها و اقلام روی میزی
- تلویزیون ها و سایر لوازم الکترونیکی
- عکسهای دیواری
- پنجره ها

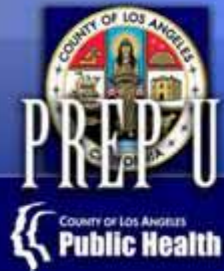
- اسلاید را بخوانید.
- برخی از اقلام بزرگ هستند اما میخکوبی نشده اند و به آسانی ممکن است واژگون شوند.
- هر یک از اقلامی که مانند قفسه های بایگانی یا تلویزیون ممکن است به زمین پرتاب شود، باید ایمن سازی شده و یا دور از محل رفت و آمد و جلوی پا در دفترکار نگهداری شود.



خطرات را در محل کار مشخص نمایید

- محل آشپزی کارمندان با یخچال و میکروویو
- وسائل متفرقه، قفسه های قفل دار، و قفسه بندی ها
- وسائل گازی، آبگرمکن و منبع اصلی گاز
- محل نگهداری رنگ و مواد شیمیایی سمی

- اسلاید را بخوانید.
- اطمینان کسب کنید که اقلامی که ممکن است واژگون شود همچون یخچال و میکروویو را ایمن سازی نموده اید.
- همچنین اقلام متفرقه همچون قفسه های قفل دار و قفسه بندی ها را محکم و سازی کنید.
- وسائل گازی، آبگرمکن ها و منبع اصلی گاز را ایمن سازی نمایید.
- از محل نگهداری رنگها و مواد شیمیایی سمی آگاهی کسب کنید.

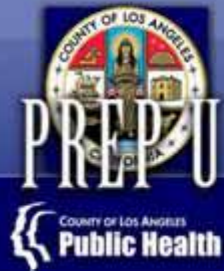


اگر نیاز داشته باشید که به
عنوان پناهگاه در محل بمانید...

روشی برای بازداری از
ورود هوای آلوده به
داخل منزلتان



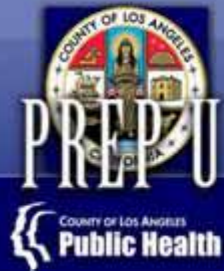
- سوال کنید: پناهگاه در محل چیست؟
- پاسخ: روشی برای بازسازی از ورود هوای آلوده به داخل منزل.
- این تنها زمانی مورد استفاده قرار میگیرد که از طرف مراجع رسمی از شما خواسته شود که در خانه تان بمانید.
- همچنین گوش دادن به گزارشات رادیو و تلویزیون حائز اهمیت است.
- اسلاید را بخوانید.



اگر نیاز داشته باشید که به عنوان پناهگاه در محل بمانید...

- تمامی درها و پنجره ها را بسته و قفل کنید
- تمامی پنکه ها و سیستم های تهویه هوا را خاموش کنید
- برای داشتن آذوقه اضطراری بمدت حد اقل 3 تا 7 روز
برنامه ریزی کنید

- اسلاید را بخوانید.
- هنگامی که از محل به عنوان پناهگاه استفاده میکنید اطمینان کسب کنید که تمامی درها و پنجره ها را بسته و قفل کرده باشید.
- تمامی پنکه ها و سیستمهای تهویه هوا را خاموش کنید تا ازگردش هوا در خانه جلوگیری نمایید.
- هنگامی که از محل به عنوان پناهگاه استفاده میکنید جهت داشتن آذوقه کافی برای 3 تا 7 روز برنامه ریزی کنید.



اگر نیاز داشته باشید که به عنوان پناهگاه در محل بمانید...

- تعیل کننده آتشگاه یا شومینه را ببندید.
- به اتاقی بروید که در قسمت درونی خانه قرار گرفته است و پنجره ندارد.
- تمامی درزهای دور در و دریچه ها را با نوارهای سبک بافت (duct tape) حفاظت کنید.

- اسلاید را بخوانید .
- اطمینان کسب کنید که تعدیل کننده شمینه را بسته اید .
- به اتاقی بروید که در قسمت درونی خانه قرار گرفته است و پنجره ای ندارد تا در معرض گردش هوا نباشید .
- تمامی درزها را با چسب ولکرو یا سبک بافت (duct tape) درزگیری کنید .



دریافت کمک

- 911 و سایر شماره تلفن های اضطراری شامل پلیس و آتش نشانی محلی
- گرفتن شماره 911 از تلفن دستی به پلیس شاهراد وصل میشود و نه به پلیس محلی
- شماره تلفن پلیس محلی را وارد تلفن دستی کنید

- اسلاید را بخوانید.
- هنگام جلسه گردهمایی خانواده اطمینان کسب کنید که همه از چگونگی دریافت کمک آگاهی دارند.
- بخاطر بسیاری که اولین کمک رسانهها آنهايي هستند که از نظر فیزیکی در نزدیکی ما هستند. اما در صورت اضطراری بدانید که در چه زمانی باید با:
- با 911 تماس گرفت و
- شماره تلفن های پلیس و آتش نشانی محل را بدانید. گاهی اوقات تماسهای مستقیم سریعتر به نتیجه خواهند رسید.
- به علاوه 911 ، پلیس شاهراه های کالیفرنیا یک شماره تلفن مجانی 800 در اختیار میگذارد CHP - 1-800-TELL که در صورت مشغول بودن 911 میتوان از طریق تلفن دستی با آن تماس گرفت.



تماس با 9-1-1

- فقط در موارد اضطراری با 9-1-1 تماس بگیرید!
 - شخصی مجروح شده است و نیاز به کمک دارد.
 - شما متوجه آتش میشوید و یا دود آنرا حس میکنید.
 - شاهد قانون شکنی توسط شخصی هستید همچون دزدی و یا آزار شخص دیگری.
- اگر بصورت تصادفی با 9-1-1 تماس گرفتید گوشی را قطع نکنید!

در مورد استفاده صحیح از 9-1-1 گفتگو کنید

- به کودکان یاد دهید که چگونه با 9-1-1 تماس بگیرند.
- یادداشت: یک مطالعه جدید نشان داده است که کودکان کم سن و سال 9-1-1 را با 9-11 اشتباه می کنند (رجوع به 11 سپتامبر 2001).
- هنگام آموختن به کودکان، به دریافت کمک از طریق 9-1-1 و به رویداد به عنوان 11 سپتامبر اشاره کنید.

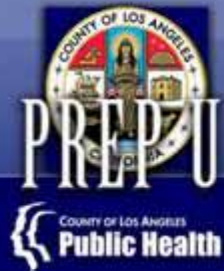


تماس با 2-1-1

211 شماره تلفن اطلاعات غیر
اضطراری در کشور است.



- اسلاید را بخوانید.
- 211 شماره تلفن تماس برای کسب اطلاعات غیر اضطراری است.



با همسایه تان آشنا شوید

“... یکنفر وارد خانه بغلی شده و شخصی که در
صندلی چرخدار بود را از آنجا خارج کرد. شما
باید حس وظیفه شناسی در محل و همسایگی
و مراقبت از یکدیگر را داشته باشید.” نقل قول
از دکتر

جوناثان فیلدینگ (Dr. Jonathan Fielding)

مدیر بهداشت عمومی و مأمور بهداشت. لوس آنجلس تایمز

9/28/05



- در مورد کمکهایی که همسایه تان در موارد اضطراری نشان داده است چه دیده، خوانده و یا شنیده اید؟
- اولین کسانی که به کمک ما میشتابند معمولاً کسانی هستند که در آن موقع از نظر فیزیکی به ما نزدیکتر هستند. آن شخص ممکن است همسایه بغلی، یا شخصی که در صندلی بغلی ماشین و یا در ماشین پهلویی ما نشسته است باشد. همسایگان برای آماده شدن چه کاری را باید انجام دهند؟
- در مورد کسی که در همسایگی شما ممکن است نیاز به کمک شما داشته باشد فکر کنید.



افسانه/ حقیقت

افسانه

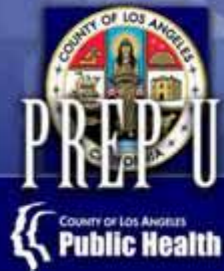
- وقوع مصیبت بدترین خصیصه های انسانی را در مردم آشکار میکند.

حقیقت

- ...اکثر مردم بصورت خودانگیز و سخاوتمندانه واکنش نشان میدهند.

Dr. Eric Joni, M.D., M.P.H (دکتر اریک جونی)

- اسلاید را بخوانید.
- هنگام وقوع مصیبت، اکثر اوقات مردم برای کمک به یکدیگر با هم همکاری میکنند تا برعکس آن.



راهنمایی برای همسایگی

• خود و خانواده تان را به همسایه تان معرفی کنید.

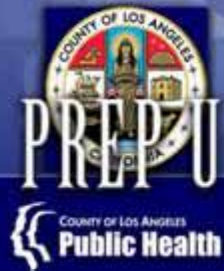
• نقشه ای از محلاتان تهیه نمایید.

• با پرسنل مسئول امور اضطراری در محل تان گفتگو کنید.

COUNTY OF LOS ANGELES

Public Health

- اسلاید را بخوانید.
- در نقشه محل زندگی و وجود اشخاص و همچنین راههای ورود به محله نشان داده میشود.
- مهارتها و ابزار خاص میتواند شامل تجربه پزشکی، مراقبت از کودک، مشاورین و مکانیکها باشد.
- تجهیزات میتواند شامل ژنراتور یا مولد باشد.

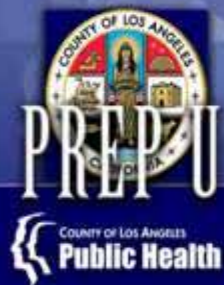


راهنمایی برای همسایگی

- فهرستی از مهارت‌های همسایه و تجهیزات خاصی که می‌توانند در موارد اضطراری مورد استفاده قرار بگیرد را تهیه نمایید.

- برنامه‌های پشتیبان برای کودکان، سالموردگان و سایر افرادی که در محله احتمال دارد نیازهای ویژه داشته باشند را آماده نمایید.

- اسلاید را بخوانید.
- همسایگان میتوانند برنامه های خود را با یکدیگر در میان بگذارند و یا با هم برنامه ای را برای همسایگی طرح ریزی نمایند و یا
- یک گروه کشیک در محل ایجاد کنند و یا در آن شرکت داشته باشند.
- همسایگان خود را بشناسید و بدانید که چه کسی ممکن است به کمک شما نیاز داشته باشد.

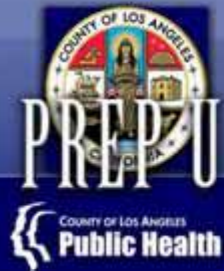


متحد شدن همسایگان

- برنامه ای را آماده نموده و با یکدیگر همکاری کنید.
- اضطراب، صدمات و زیانهای مالی را کاهش دهید.
- خطرات جنبی مانند آتش را کاهش دهید.
- در بهبود همسایگی پیشرفت قابل توجه ای ایجاد کنید.

Public Health

- اسلاید را بخوانید.
- همسایگان باید یک برنامه اضطراری گروهی ایجاد کنند که همه را مد نظر داشته باشد.
- این امر میتواند اضطراب، صدمات و زیانهای مالی را کاهش دهد. همچنین میتواند خطرات جنبی مانند آتش را تقلیل دهد.
- این امر باعث پیشرفت زیادی در بهبود همسایگی میشود زیرا همه افراد با یکدیگر همکاری میکنند.



اجتماع



COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health

- اکنون که آمادگی خانواده و همسایگی تان را تحت پوشش قرار دادیم، بگذارید در مورد نوع برنامه ریزی که در جامعه لوس آنجلس تدارک دیده شده است گفتگو کنیم.
- برای آمادگی در این مقطع، همگی باید سهم خود را انجام داده و با یکدیگر همکاری نماییم.



آمادگی با هم

بیش از 10 میلیون نفر در کانتی یا شهرستان لوس
آنجلس زندگی میکنند

- مرکز بهداشت عموم لوس آنجلس (LA County Public Health) مسئولیت برقراری بهداشت عموم را در جامعه به عهده دارد.
- در مورد خدماتی که شهرستان لوس آنجلس ارائه میدهد گفتگو خواهیم کرد.



بهداشت عموم چه کاری را انجام میدهد؟

- بصورت مرتب سایت www.labt.org را با اطلاعات و منابع به روز رسانی میکند.
- پیامهای اطلاعاتی را برای عموم تهیه میکند.
- جهت پاسخگویی به موارد اضطراری پیوسته به کارکنان بخش بهداشت عموم و جامعه آموزش ارائه میدهد.

- اسلاید را بخوانید.
- این امر با توجه دقیق بر مواردی همچون کیفیت هوا، شکایات بخش اورژانس، مرگهای غیر عادی به انجام میرسد.
- سیستم مدیریت وقایع (ICS) ساختاری است که به منظور هماهنگی بهتر تمامی کارکنان در پاسخگویی به امور اضطراری ایجاد شده است.



شرکت داوطلبانه در امور بهداشتی اضطراری

- مرکز داوطلبان لوس آنجلس www.vcla.net
- CERT: گروه پاسخگویی به موارد اضطراری در جامعه
www.citizencorps.gov/cert
- بیمارستان/پناهگاه محلی
- کلیسا/کنیسه/معبد
- برنامه کشیک در همسایگی یا محل
- صلیب سرخ محلی
- شبکه اضطراری لوس آنجلس (ENLA)

- لطفاً اطلاعات مربوط به نمایندگی های اجتماعی و شماره های تماس با آنها را بخوانید. (به شرکت کنندگان فرصت یادداشت اطلاعات را بدهید).



خط تلفن و وب سایت چند زبانه برای موارد اضطراری

• **1-866-999-LABT (5228)**

خط تلفن اضطراری که به کمک اپراتورهای چند زبانه
اطلاعاتی را برای آمادگی اضطراری به 7 زبان مختلف
و با استفاده از خدمات ترجمه ATT برای سایر زبانها
در اختیار شما قرار میدهد.

وب سایت: **www.labt.org**

- اسلاید را بخوانید.
- این امر دسترسی به اطلاعات را برای کسانی که به زبانهای دیگر صحبت می کنند فراهم کرده و فرصتی برای برقراری ارتباط و گوش دادن به آنها را امکان پذیر می کند.
- در حالیکه شماره (5228) LABT-999-866-1 دسترسی به TTY برای آنهایی که مشکل شنوایی دارند را ارائه نمیدهد، شماره های 911، 311 (شهر لوس آنجلس) و 211 (کانتی یا شهرستان لوس آنجلس) اینکار را انجام میدهند.
- همچنین آدرس وب سایت: www.labt.org را بخوانید.



جزوه ها به 12 زبان

- کارتهای کوچک برای کیف پول
- جزو های برنامه ریزی موارد اضطراری برای خانواده
- جزوه های مربوط به جعبه لوازم اضطراری
- برنامه اضطراری (برای کسانی که معلولیت دارند و یا دچار مشکلات حرکتی هستند).
- راهنمایی برای مدارس ابتدایی

- اسلاید را بخوانید.

- تمامی مدارک لازم جهت آمادگی برای موارد اضطراری منجمله آنهایی که به شما نشان میدهند که چگونه یک جعبه لوازم اضطراری آماده نمایید به 12 زبان در دسترس میباشند.



منابع محلی

- کانتی یا شهرستان لوس آنجلس: با شماره 211 تماس بگیرید.
- شهر لوس آنجلس: 311
- شماره تلفن اضطراری مصیبت در کانتی لوس آنجلس:
800-980-4990
- برنامه برزیستی اضطراری کانتی لوس آنجلس (ESP)
www.espfocus.org
- سازمان عملیاتی (EOO): www.lacity.org/epd
- شماره تلفن ارائه کمک برای موارد غیر اضطراری در شهر لوس آنجلس: در محدوده شهر لوس آنجلس با شماره 311 تماس بگیرید.

- اسلاید را بخوانید.
- (به شرکت کنندگان فرصت یادداشت کردن شماره تلفن ها را بدهید).



منابع ملی و ایالتی

- دفتر آمادگی برای موارد اضطراری در کالیفرنیا:
www.dhs.ca.gov/epo
- مراکز برای نظارت بر امراض:
www.bt.cdc.gov (888-246-2675)
- وزارت امنیت کشور در ایالات متحده آمریکا: www.ready.gov
- شماره تلفن اضطراری مرکز مسمومیت: 800-222-1222
- صلیب سرخ آمریکا: www.redcross.org
- 866-GET-INFO (866-438-4636)
- سالویشن آرمی (Salvation Army) :
www.salvationarmyusa.org (800-SAL-ARMY)

- اسلاید را بخوانید.
- (به شرکت کنندگان فرصت یادداشت کردن شماره تلفن ها را بدهید).



فقط آماده باشید

با یکدیگر تدارک بینید!

متسکریم!