همه چیز آماده ☑ کانتی لس آنجلس

راهنمایی برای آمادگی جامعه

County of Los Angeles
Public Health

شما از آنچه که فکر میکنید آماده تر هستید.

درست است! فقط باید آن چه را که دارید قوی تر کنید. برای کمک به شما و جامعه تان برای انجام این کار، چند نکته و اطلاعات و ابزار ساده را گرداوری نموده ایم.

با کمی برنامه ریزی بیشتر خواهید فهمید که برای مدیریت موارد اورژانسی بیشتر از آنچه که فکر میکنید آمادگی دارید.

عکس در تملک John Hyun.

به تماس
فکر کنید،
نه حادثه.

آماده بودن به معنای در دسترس داشتن اقلام مورد نیاز میباشد. اما با دیگران در ارتباط بودن، اطلاع از منابع کلیدی و داشتن یک برنامه نیز به همان اندازه مهم است.

حوادث و موارد اورژانسی در گذشته چه کوچک و چه بزرگ نشان داده اند که جمع های متصل به یکدیگر و آماده بهتر واکنش نشان داده و با سرعت بالاتری به حالت عادی بازمیگردند - آنها مقاوم تر هستند. برای بهبود نکات قوت خود در زندگی و جامعه اقدام کنید و آماده آن چیزی شوید که میتواند بدرستی اتفاق بیافتد.

پس بیایید عمل کنیم

ببینید چطور میتوانید در تماس باشید:
تماس های شما میتواند دریافت یا ارائه کمک مورد نیاز را میسر کند.

یاد بگیرید که چطور برنامه ریزی کنید:
خیلی ساده است. بدانید که به کجا خواهید رفت،
چکار خواهید کرد و با چه کسی تماس خواهید داشت.

لیست خود را کنترل کرده و مایحتاج تان را گردآوری کنید:
بیشتر این چیزها را در اختیار دارید. بیشتر از آنچه
که فکر میکنید اماده هستید!

از منابع خود اطلاع داشته باشید:
بخش **منابع** را بررسی کنید - لیست ما به شما کمک میکند
که مطلع تر بوده و بهتر آماده باشید.

آمادگی در
کل به افراد
بر میگردد.

عکس در تملک CicLAvia.

وقتی یک مورد اورژانسی یا حادثه ای اتفاق می افتد، اغلب به خانواده، دوستان، افراد مورد علاقه یا همسایگان خود رجوع میکنیم تا هم کمک گرفته و هم کمک بدهیم. آماده بودن به معنای در تماس بودن و آشنا بودن با منابع مهم اطلاعات و کمک میباشد.

از طریق شبکه های آن لاین تماس برقرار کنید

بیشتر تماسهای ما آن لاین هستند. از جامعه آن لاین استفاده بهینه را برده و از رسانه های اجتماعی استفاده کرده و آخرین بروزرسانی ها را به اشتراک گذاشته و اطلاعات را به هنگام وقوع به سرعت دریافت کنید.

یک گروه **فیسبوک** با افرادی که میخواهید برنامه ریزی کنید، اطلاع رسانی کنید و به هنگام مورد اورژانسی کمک بخواهید، تشکیل دهید.

یاد بگیرید که چگونه به توئیتر مراجعه نمایید. تماسهای اورژانسی را به توئیتر خود اضافه کرده و دنبال نمایید تا با این کار از مواردی نظیر @ReadyLA, @LACOOEM, @lapublichealth مطلع باشید.

عضو **Nextdoor** شوید تا با همسایگان خود ملاقات کرده و با آنها در ارتباط باشید.

عضو **Nixle** و **Alert LA County** شوید تا پیامک یا ایمیل اطلاع رسانی در مورد حوادث اورژانسی منطقه خود دریافت کنید.

با اطرافیان خود آشنا شوید

ارتباطات فعلی خود را در نظر داشته باشید - و ارتباط جدیدی برقرار نمایید! به گروههایی که در جامعه تان وجود دارد و در حال حاضر متعلق به آنها هستید یا میتوانید به آنها بپیوندید فکر کنید:

- گروه های مدرسه محور
- گروه های والدین
- همکاران
- گروه های دین محور
- گروه های داوطلب
- گروه های ورزشی

با فراتر از خانواده خود ارتباط برقرار کنید

در طول یک مورد اورژانسی یا حادثه، شما و اعضای جامعه شما میتوانید با هم یکی شده و به یکدیگر کمک کنید. به افرادی که در جامعه تان ممکن است نیاز به کمک بیشتر در طول مورد اورژانسی یا حادثه داشته باشند، فکر کنید. از جمله این افراد کسانی هستند که نیازهای عملکردی و دسترسی دارند. به قسمت منابع این دفترچه مراجعه کنید تا از دفاتری که آموزش و اطلاعات ارائه میکنند مطلع شوید.

The Music Center Plaza، عکس در تملک Music Center.

برنامه ای بریزید و
آن را با بقیه در
میان **بگذارید.**

هم اکنون برنامه ای بریزید تا وقتی موردی اتفاق افتاد، شما و نزدیکان تان بدانید چگونه یکدیگر را یافته و ارتباط برقرار کنید.

6 قدم ساده برای این که امروز بیشتر آماده باشید

1. **یک محل را برای ملاقات تعیین کنید.** اگر در طول مورد اورژانسی لازم باشد که خانه یا محل کار را ترک کنید، تصمیم بگیرید که به کجا بروید. چطور است که یک پارک محلی یا محل شاخصی را انتخاب کنید؟

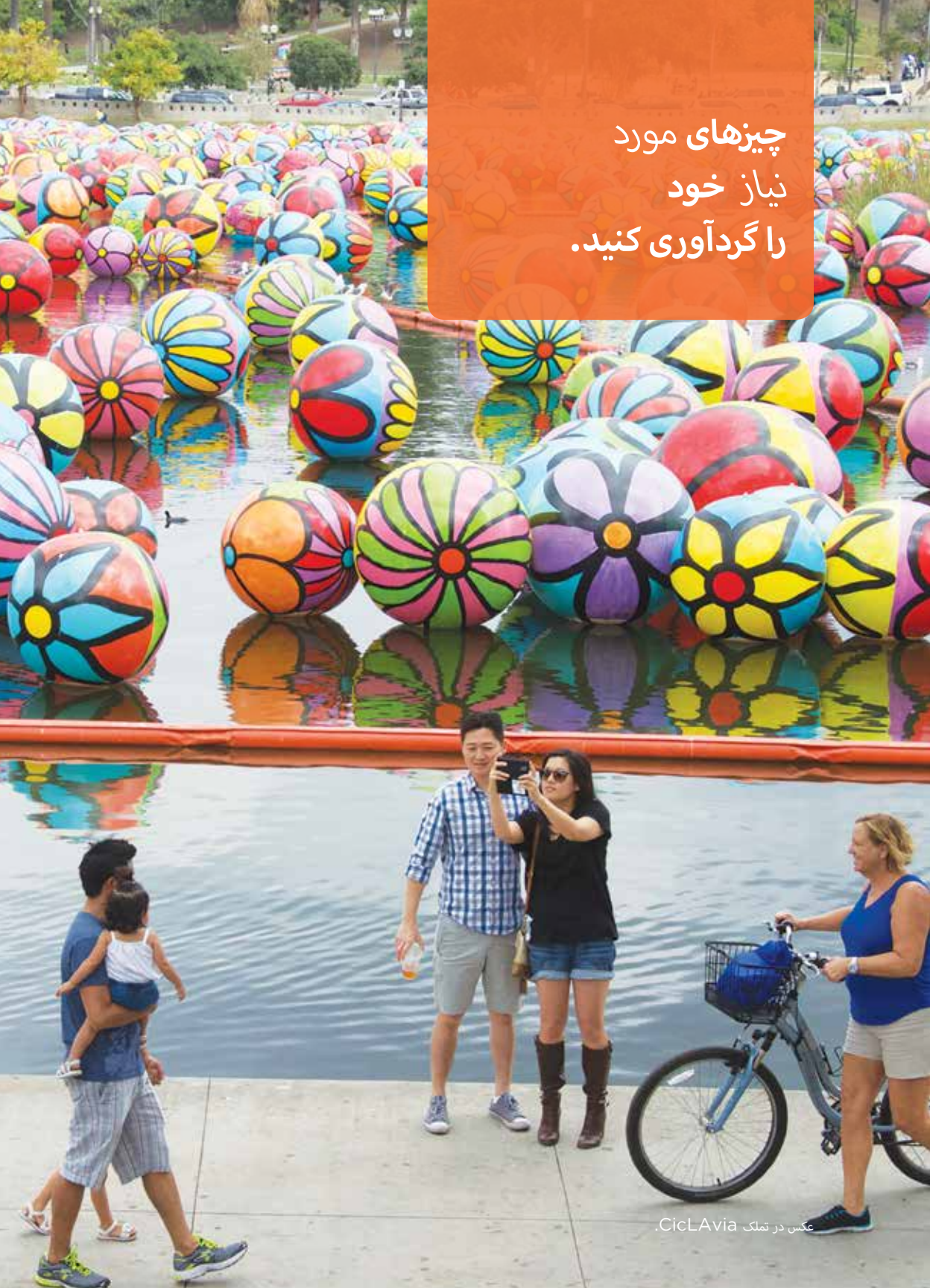
2. **تماس داشته باشید.** به هنگام مورد اورژانسی یا حادثه با چه کسی باید تماس بگیرید؟

3. **مطلع باشید.** از منابع و اطلاعات اورژانسی محلی اطلاع داشته باشید.

4. **برنامه خود را بدانید.** در مورد برنامه های اورژانسی در محل کار، در مدرسه یا مهدکودک فرزندتان سوال کنید یا اگر اعضای خانواده و وابستگان شما در مراکز دیگری هستند از آن مطلع شوید. حیوانات خانگی خود را در برنامه تان بگنجانید.

5. **از محل مدارک مهم خود اطلاع داشته باشید.** آنها را اسکن کنید یا تصویری از آنها گرفته و نسخه های دیجیتالی آن را نزد خود نگهدارید.

6. **برنامه هایتان را به اشتراک بگذارید.** پنج دقیقه وقت صرف کرده و برنامه پشت این دفترچه را پر کنید. یک عکس بگیرید و آن را با افرادی که برایتان مهم هستند به اشتراک بگذارید. در مورد برنامه هایی فکر کنید که برای افراد خانواده یا جامعه تان که ممکن است نیاز به کمک بیشتر داشته باشند لازم میباشد. این افراد میتواند شامل کسانی باشد که نیازهای عملکردی و دسترسی داشته باشند.



چیزهای مورد
نیاز **خود**
را گردآوری کنید.

عکس در تملک CicLAvia.

شما از آنچه که فکر میکنید آماده تر هستید.

گردآوری مایحتاج اورژانسی کار ساده ای میباشد. یک قانون کلی آن است که برای دست کم 3 روز یا 72 ساعت مایحتاج داشته باشید. تعجب خواهید کرد اگر بدانید همین الان هم چقدر چیز دارید. جمع آوری مایحتاج را به همراه دیگران در جامعه خود در نظر داشته باشید.

موارد لازم

آب: 1 گالن برای هر نفر برای یک روز (حیوانات خانگی را به خاطر داشته باشید).

چراغ قوه: مطمئن شوید که چراغ قوه کار میکند و باتری اضافی دم دست داشته باشید.

بسته کمک های اولیه: یک بسته اولیه را دم دست داشته باشید، در صورت مصرف جایگزین کنید.

اطفاء حریق:
از نحوه استفاده از وسیله اطفاء حریق اطلاع یابید. تاریخ انقضاء آن را بررسی کنید.

غذا: غذاهایی که نیاز به گرم کردن یا سرد نگه داشتن نداشته باشند. آیا درباز کن دستی دارید؟

داروهای نسخه ای: دست کم به اندازه 3 روز مصرف داروی اضافی مورد نیاز داشته باشید.

مفید

لباس راحت و کفش محکم: برای هرگونه هوایی آماده بوده و کفش راحت برای پیاده راه رفتن دم دست داشته باشید.

رادیو: (با باتری یا هندل کار کند) اگر برق رفت کماکان به یک منبع خبر، اطلاعات و سرگرمی دسترسی خواهید داشت.

پول نقد: برای زمانهایی که به دستگاه خودپرداز دسترسی نداشته یا نمیتوانید از کارتهای اعتباری خود استفاده کنید، کمی اسکناس دم دست داشته باشید

کیسه خواب یا پتو: به هنگام رفتن برق یا تخلیه محل، گرم و راحت خواهید ماند.

شارژر موبایل: یک شارژر قابل حمل دم دست داشته باشید تا در تماس و مطلع باشید حتی زمانی که برق قطع شده است.

ابزار: یک بسته ابزار پایه میتواند در طول مورد اورژانسی و با یک تعمیر ساده به شما کمک کند.

شخصی

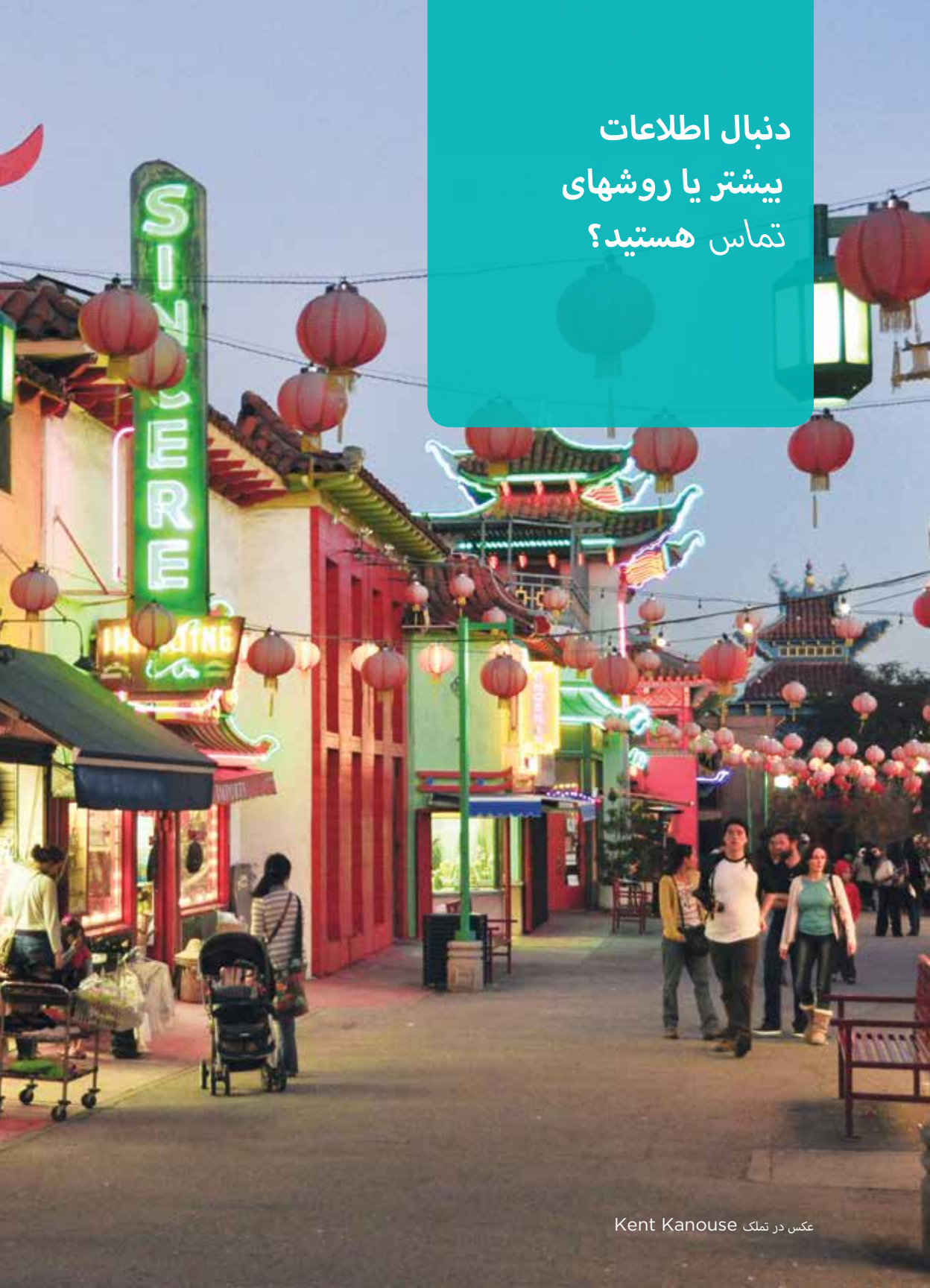
غذاهای تسلی بخش: جعبه ای از خوراکی های مورد علاقه میتواند به تقویت روحیه شما کمک کند.

اقلام بهداشتی و نظافت شخصی:
شامل دستمال توالت، نوار بهداشتی، ضدعفونی دست، مسواک، صابون، غیره.

مدارک شخصی:
یک نسخه از مدارک مهم را تهیه کرده و در محیط دیجیتالی مطمئن ذخیره نمایید.

وسایل بازی و گیم: گیم و بازیهای مورد علاقه میتواند شما را مشغول نگه داشته و آرامش بدهد.

اقلام مربوط به حیوانات خانگی:
آب و غذا و اقلام تسلی بخش دیگر را برای حیوانات خانگی خود فراموش نکنید.



دنبال اطلاعات بیشتر یا روشهای تماس هستید؟

عکس در تملک Kent Kanouse

آماده باشید

برنامه واکنش و آمادگی اورژانسی دفتر بهداشت عمومی کانتی لس آنجلس
publichealth.lacounty.gov/eprp

مدیریت اورژانس دفتر کانتی لس آنجلس (LACOEM) *lacoa.org*

Ready LA *readyla.org*

Ready.gov شامل کمکهای برنامه ریزی و آمادگی برای افرادی است که دچار معلولیت بوده یا نیاز عملکردی و دسترسی دارند.

Great California Shakeout *shakeout.org*
در مانورهای زلزله ایالتی شرکت کنید.

آمادگی اورژانسی و حیوانات خانگی:
راهنمایی برای صاحبان حیوانات خانگی
publichealth.lacounty.gov/hea/library/topics/eprp/

تیمهای واکنش اورژانشی جامعه (CERT)
cert-la.com آموزش لازم برای کمک به خانواده و جامعه خود در مواقع بروز حادثه کسب نمایید.

مطلع باشید

Alert LA County *alert.lacounty.gov*
برای دریافت اخطارها و بروزرسانی های کانتی لس انجلس ثبت نام کنید.

NotifyLA *emergency.lacity.org/notifyla*
برای دریافت اخطارها و بروزرسانی های شهر لس انجلس ثبت نام کنید.

Nixle *nixle.com*
برای دریافت اخطارهای ایمنی از طریق پیامک و ایمیل ثبت نام کنید.

کمک دریافت کنید

211 Los Angeles County *211la.org*
برای دریافت اطلاعات بیشتر با شماره 2-1-1 تماس گرفته یا به وب سایت مراجعه نمایید.

American Red Cross *redcrossla.org*
866-GET-INFO (866-438-4636)

دفتر بهداشت روان کانتی لس آنجلس
dmh.lacounty.gov
خط تلفن 24 ساعت شبانه روز 7 روز هفته دسترسی: (800) 854-7771

برنامه ریزی تهیه کرده و به اشتراک بگذارید.

نقاط ملاقات: در صورت بروز اتفاق به کجا رفته و به دیگران ملحق میشوید؟

محل: .....

آدرس: .....

تماسهای شخصی: اولین فردی که میخواهید در صورت بروز اتفاق با وی تماس بگیرید چه کسی است؟

نام: ..... **شماره تلفن:** .....

نام: ..... **شماره تلفن:** .....

نام: ..... **شماره تلفن:** .....

تماسهای من: تماسهای دیگر گروه های متعلق به خود را شناسایی نمایید.

نام: ..... **شماره تلفن:** .....

آدرس: .....

نام: ..... **شماره تلفن:** .....

آدرس: .....

تماسهای مهم دیگر: چه شماره های دیگری مهم میباشد؟ برای مثال کار، پزشک، عوامل محلی اجرای قانون یا خدمات آب، برق، گاز و تلفن.

نام: ..... **شماره تلفن:** .....

نام: ..... **شماره تلفن:** .....

نام: ..... **شماره تلفن:** .....

گردآوری مایحتاج

شخصی

- ☐ غذاهای تسلی بخش

- ☐ موارد بهداشت شخصی و ضدعفونتی

- ☐ مدارک شخصی

- ☐ اسباب بازی و گیم

- ☐ موارد مربوط به حیوانات خانگی

مفید

- ☐ لباسهای راحت و کفشهای محکم

- ☐ رادیو

- ☐ پول نقد

- ☐ کیسه خواب یا پتو

- ☐ شارژر موبایل

- ☐ ابزار

مواد مهم

- ☐ آب

- ☐ چراغ قوه

- ☐ بسته کمکهای اولیه

- ☐ کپسول اطفاء حریق

- ☐ غذا

- ☐ داروهای نسخه ای

برنامه ریزی تهیه کرده و به اشتراک بگذارید.

نقاط ملاقات: در صورت بروز اتفاق به کجا رفته و به دیگران ملحق میشوید؟

محل: .....

آدرس: .....

تماسهای شخصی: اولین فردی که میخواهید در صورت بروز اتفاق با وی تماس بگیرید چه کسی است؟

نام: ..... **شماره تلفن:** .....

نام: ..... **شماره تلفن:** .....

نام: ..... **شماره تلفن:** .....

تماسهای من: تماسهای دیگر گروه های متعلق به خود را شناسایی نمایید.

نام: ..... **شماره تلفن:** .....

آدرس: .....

نام: ..... **شماره تلفن:** .....

آدرس: .....

تماسهای مهم دیگر: چه شماره های دیگری مهم میباشد؟ برای مثال کار، پزشک، عوامل محلی اجرای قانون یا خدمات آب، برق، گاز و تلفن.

نام: ..... **شماره تلفن:** .....

نام: ..... **شماره تلفن:** .....

نام: ..... **شماره تلفن:** .....

گردآوری مایحتاج

شخصی

- ☐ غذاهای تسلی بخش

- ☐ موارد بهداشت شخصی و ضدعفونتی

- ☐ مدارک شخصی

- ☐ اسباب بازی و گیم

- ☐ موارد مربوط به حیوانات خانگی

مفید

- ☐ لباسهای راحت و کفشهای محکم

- ☐ رادیو

- ☐ پول نقد

- ☐ کیسه خواب یا پتو

- ☐ شارژر موبایل

- ☐ ابزار

مواد مهم

- ☐ آب

- ☐ چراغ قوه

- ☐ بسته کمکهای اولیه

- ☐ کپسول اطفاء حریق

- ☐ غذا

- ☐ داروهای نسخه ای

برنامه ریزی تهیه کرده و به اشتراک بگذارید.

نقاط ملاقات: در صورت بروز اتفاق به کجا رفته و به دیگران ملحق میشوید؟

محل: .....

آدرس: .....

تماسهای شخصی: اولین فردی که میخواهید در صورت بروز اتفاق با وی تماس بگیرید چه کسی است؟

نام: ..... **شماره تلفن:** .....

نام: ..... **شماره تلفن:** .....

نام: ..... **شماره تلفن:** .....

تماسهای من: تماسهای دیگر گروه های متعلق به خود را شناسایی نمایید.

نام: ..... **شماره تلفن:** .....

آدرس: .....

نام: ..... **شماره تلفن:** .....

آدرس: .....

تماسهای مهم دیگر: چه شماره های دیگری مهم میباشد؟ برای مثال کار، پزشک، عوامل محلی اجرای قانون یا خدمات آب، برق، گاز و تلفن.

نام: ..... **شماره تلفن:** .....

نام: ..... **شماره تلفن:** .....

نام: ..... **شماره تلفن:** .....

گردآوری مایحتاج

شخصی

- ☐ غذاهای تسلی بخش

- ☐ موارد بهداشت شخصی و ضدعفونتی

- ☐ مدارک شخصی

- ☐ اسباب بازی و گیم

- ☐ موارد مربوط به حیوانات خانگی

مفید

- ☐ لباسهای راحت و کفشهای محکم

- ☐ رادیو

- ☐ پول نقد

- ☐ کیسه خواب یا پتو

- ☐ شارژر موبایل

- ☐ ابزار

مواد مهم

- ☐ آب

- ☐ چراغ قوه

- ☐ بسته کمکهای اولیه

- ☐ کپسول اطفاء حریق

- ☐ غذا

- ☐ داروهای نسخه ای

برنامه ریزی تهیه کرده و به اشتراک بگذارید.

نقاط ملاقات: در صورت بروز اتفاق به کجا رفته و به دیگران ملحق میشوید؟

محل: .....

آدرس: .....

تماسهای شخصی: اولین فردی که میخواهید در صورت بروز اتفاق با وی تماس بگیرید چه کسی است؟

نام: ..... **شماره تلفن:** .....

نام: ..... **شماره تلفن:** .....

نام: ..... **شماره تلفن:** .....

تماسهای من: تماسهای دیگر گروه های متعلق به خود را شناسایی نمایید.

نام: ..... **شماره تلفن:** .....

آدرس: .....

نام: ..... **شماره تلفن:** .....

آدرس: .....

تماسهای مهم دیگر: چه شماره های دیگری مهم میباشد؟ برای مثال کار، پزشک، عوامل محلی اجرای قانون یا خدمات آب، برق، گاز و تلفن.

نام: ..... **شماره تلفن:** .....

نام: ..... **شماره تلفن:** .....

نام: ..... **شماره تلفن:** .....

گردآوری مایحتاج

شخصی

- ☐ غذاهای تسلی بخش

- ☐ موارد بهداشت شخصی و ضدعفونتی

- ☐ مدارک شخصی

- ☐ اسباب بازی و گیم

- ☐ موارد مربوط به حیوانات خانگی

مفید

- ☐ لباسهای راحت و کفشهای محکم

- ☐ رادیو

- ☐ پول نقد

- ☐ کیسه خواب یا پتو

- ☐ شارژر موبایل

- ☐ ابزار

مواد مهم

- ☐ آب

- ☐ چراغ قوه

- ☐ بسته کمکهای اولیه

- ☐ کپسول اطفاء حریق

- ☐ غذا

- ☐ داروهای نسخه ای

این مطالب برگرفته ای است از **www.sf72.org,** SF72، منبع راهنمایی که توسط دفتر مدیریت اورژانس سان فرانسیسکو و با همکاری مردم سان فرانسیسکو تهیه شده است.

این پروژه توسط Grant Cooperative Agreement Number 5U90TP000516-04
از طرف مراکز کنترل و پیشگیری بیماری (CDC)
مورد حمایت میباشد. مسئولیت محتویات آن صرفاً برعهده تهیه کنندگان آن بوده و
لزوماً بیانگر نظرات مسئولین CDC نمیباشد.

دفتر بهداشت عمومی کانتی لس آنجلس

برنامه واکنش و آمادگی اورژانسی

سپاس ویژه از شرکای ما:

دفتر مدیریت اورژانسی کانتی لس آنجلس

دفتر مدیریت اورژانسی سن فرانسیسکو

تماس برقرار کنید

برنامه ای داشته باشید

مایحتاج خود را گردآوری کنید

ph.lacounty.gov

County of Los Angeles
Public Health

9/2017