

County of Orange

کانتی اورنج

Health Care Agency

سازمان مراقبت های بهداشتی



Earthquake Emergency

فوریت های زلزله



Behavioral Health Services

خدمات بهداشت رفتاری

Disaster Response

کمک رسائی اضطراری

نشانی:

405 W. 5th Street, Suite 550  
Santa Ana, CA 92701

تارنمای:

<http://ohealthinfo.com/bhs>

County of Orange

کانتی اورنج

Health Care Agency

سازمان مراقبت های بهداشتی



کانتی اورنج

سازمان مراقبت های بهداشتی

خدمات بهداشت رفتاری

کمک رسائی اضطراری

نشانی:

405 W. 5th Street, Suite 550

Santa Ana, CA 92701

تارنمای:

<http://ohealthinfo.com/bhs>

منابع

او سی لینکس

(855) OC-Links or (855) 625-4657

شماره (714) 834-2332 TDD

[www.ohealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/](http://www.ohealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/)

دوشنبه تا جمعه از ۸ صبح تا ۶ بعدازظهر

تیم مرکزی ارزیابی

ارزیابی اضطراری روانپزشکی

(866) 830-6011

خدمات ۲۴ ساعته ۷ روز هفته

خدمات ۲۴ ساعته جلوگیری از خودکشی

(877) 7 CRISIS or (877) 727-4747

[www.suicidepreventionlifeline.org/](http://www.suicidepreventionlifeline.org/)

خط گرم "نامی" NAMI WarmLine

خدمات پشتیبانی در شرایط غیر اضطراری

(877) 910 WARM or (877) 910-9276

[www.namio.org](http://www.namio.org)

دوشنبه تا جمعه از ۹ صبح تا ۳ صبح روز بعد

شنبه و یکشنبه از ۱۰ صبح تا ۳ صبح روز بعد

خط تلفن اطلاعات اورنج کانتی

شماره تلفن ۲۱۱ را بگیرید Dial 211

[www.211OC.ORG](http://www.211OC.ORG)

سامسا SAMHSA

خط ۲۴ ساعته کمک به اضطراب های شرایط اضطراری

شماره تلفن 800-985-5990 یا

با تکست با ما حرف بزنید با شماره 66746

[www.disasterdistress.samhsa.gov/](http://www.disasterdistress.samhsa.gov/)

سازمان مراقبت های بهداشتی اورنج کانتی

مدیریت اضطراری بهداشتی

OC Health Care Agency

Health Disaster Management

[www.healthdisasteroc.org/](http://www.healthdisasteroc.org/)

یک کیت KIT اضطراری آماده کنید

اگر شما عضوی از خانواده یا دوستی دارید که احتیاج به نیازهای خاص دارد، از قبل خود را آماده کنید. کیت اضطراری خود را برای تمام موقعیتهای اضطراری با اقلام زیر تهیه کنید:

- آذوقه برای دو هفته مواد غذایی خراب نشدنی و قوطی باز کن دستی.
  - دو هفته آذوقه آب (یک گالون آب برای هر نفر در هر روز).
  - داروهای تجویز شده با نسخه پزشک.
  - کیت (جعبه) کمک های اولیه.
  - کپسول اطفاء حریق (کپسول آتش نشانی).
  - رادیو یا تلویزیون قابل حمل که با باتری کار میکند بعلاوه باتری اضافی.
  - چراغ قوه و باتری اضافی.
  - کبریت درمحفظه ضد آب.
  - سوت ، لباس اضافی و پتو.
  - ابزار و نقشه های محلی منطقه.
  - اقلام برای نیاز های خاص نوزادان ، سالخورده گان، حیوانات خانوادگی و غیره.
  - لوازم بهداشتی و نظافت مانند مایع ضد عفونی دستها، حوله مرطوب کوچک و کاغذ توالت.
  - فتوکپی کارت شناسایی، مدارک مهم، کارتهای اعتباری پول نقد اسکناس و سکه.
  - عینک چشم ، لنز داخل چشم و محلول آن.
  - فهرستی اضطراری با تمام جزئیات شامل نام افراد خانواده، دوستان و پزشکان تهیه کنید.
- توجه ویژه برای افراد مبتلا به معلولیت :**
- طرح اضطراری / کیت خاص برای نیازهای منحصر به فرد خود.
  - عینک طبی اضافی، باتری ، سمعک ولوازم کمک به تحرک .
  - لیستی از اطلاعات مهم شامل داروهای نسخه دار، میزان مصرف شان و تجهیزات مخصوص و دستورالعمل آنها تهیه کنید.



## رسالت ما

اطمینان از اینکه اورنج کانتی امروز و برای نسلهای آینده جایی امن، سالم و رضایت بخش برای زندگی، کار و تفریح است با فراهم کردن خدمات عمومی منطقه ای استثنایی و مقرون به صرفه.

## زلزله چیست؟

زلزله ها لغزیدن ، غلطش یا شوک ناگهانی سطح زمین میباشد و راه طبیعی برای آزاد کردن فشارهای درونی. آنها می توانند عامل سقوط ساختمان ها و دیگر بناهای ساخته انسان، درهم شکستن خطوط گاز و برق ، رانش زمین، سونامی (امواج عظیم دریا) و فرارن های آتشفشانی باشند.

زلزله به طور ناگهانی ، با خشونت و بدون هشدار حمله می کند. هیچ کس نمی داند که کجا و کی زلزله خواهد آمد اما هر کس می تواند خطر مرگ خود، آسیب دیدگی ، و از دست دادن دارایی های خود در زلزله، را با دنبال کردن اقدامات احتیاطی کاهش بدهد.

## آماده سازی قبل از زلزله

**خطرات داخل خانه را بررسی کنید:** موقعیت اشیاء سنگین را ایمن کنید، اشیاء بزرگ یا سنگین و شکستنی را در قفسه های پایین تر بگذارید.

### جاهای امن داخل و خارج را شناسایی کنید:

**جاهای سرپسته -** در زیر یک میز محکم و یا در کنار یک دیوار داخلی به دور از پنجره ها، قفسه کتاب یا مبلمان بلند قد

**جاهای سرپاز -** دور از ساختمان ها ، درختان ، خطوط تلفن و برق، پل ها یا شاهراههای بلند باشید.

**خود و اعضای خانواده را آموزش بدهید:** در نمرین های تخلیه شرکت کنید. به کودکان یاد بدهید چطور و چه وقت با شماره تلفن ۹۱۱ تماس بگیرند. یاد بگیرید چه وقت و چگونه جریان گاز ، برق ، و آب را قطع کنید.  
**اقدام مورد نیاز در موقعیت اضطراری را دم دست آماده داشته باشید:** یک بسته "کیت" اضطراری با اقلام لازم برای هر عضو خانواده از جمله غذا ، پوشاک ، دارو و اسباب بازی تهیه کنید.

### طرح اضطراری ارتباط و تماس :

شماره تلفن فردی از خانواده یا دوستان در خارج از ایالت را به عنوان رابط خانواده تعیین کنید تا محل جمع شدن دوباره را به عزیزانتان خبر بدهد.

## در حین وقوع زلزله

### در جاهای سرپسته

- به زمین افتاده و زیر یک میز محکم یا یک میز تحریر قرار بگیرید و تا زمانی که لرزش توقف نکرده آنجا بمانید .
- اگر میز یا میز تحریری در نزدیکی تان نیست سر و صورت خود را با بازوان پوشانده و در گوشه ای داخلی از ساختمان چمباتمه بنزید.
- از شیشه ، پنجره ها ، درهای خروج و دیوارها و هر چیزی که ممکن است سقوط کند مانند انواع چراغ و آباژور یا مبلمان دوری کنید.
- تا زمانی که لرزش متوقف شود و رفتن بیرون بی خطر باشد در داخل بمانید. بیشترین صدمات هنگامی رخ می دهد که افراد داخل ساختمان تلاش برای حرکت به جایی دیگر در داخل یا خارج از ساختمان میکنند.
- کبریت نزنید و یا اجاق گاز را روشن نکنید.
- از آسانسور استفاده نکنید.

### در جاهای سرپاز

- اگر با حفظ ایمنی میتوانید، به یک منطقه باز بروید. از خطوط برق ، درختان ، و خطرات دیگر اجتناب کنید.
- اگر در حال رانندگی هستید ، در کنار جاده توقف کنید و تا زمانی که لرزش متوقف شود در ماشین بمانید. از رانندگی روی پل های بزرگ راه ها، جاده های آسیب دیده ، پل ها و ورودی های بزرگ راه ها خودداری کنید.

## پس از زلزله

**منتظر موج های بعدی باشید -** پس لرزه ها معمولا شدت کمتری از زمین لرزه اصلی دارند اما برای ایجاد آسیب بیشتر به اندازه کافی قوی هستند.

**از مناطق آسیب دیده دوری کنید -** از شیشه شکسته اجتناب کنید . جرین آب و خطوط برق را بررسی کنید. اگر خسارتی وارد شده جریان را قطع کنید. از محل آسیب دیده دوری کنید و تنها زمانی که مقامات بازگشت را امن اعلام کردند این کار را انجام بدهید.

**نشت گاز را بررسی کنید -** اگر بوی گاز حس میکنید یا صدای فس فس میشنوید پنجره ای را باز کنید و به سرعت ساختمان را ترک کنید. گاز را از شیر اصلی ببندید.

**صدمات بدنی -** اگر لازم بود کمک های اولیه بدهید . از حرکت دادن افرادی که شدیداً صدمه دیده اند اجتناب کنید مگر اینکه آنها در خطر فوری آسیب بیشتر هستند .

## واکنش های معمول

### واکنش های معمول :

- ناباوری و شوک
- ترس و اضطراب در مورد آینده
- مشکل در تصمیم گیری
- بیحسی از نظر احساسی
- کابوس و افکار تکراری
- کلافگی و عصبانیت
- غم
- از دست دادن اشتها یا خورن بیش از حد
- گریه "بدون هیچ دلیل روشنی"
- سردرد ، پشت درد و ناراحتی معده
- افزایش استفاده از مصرف الکل و یا مواد مخدر
- وحشت از صدای بلند یا لرزیدن

### پذیرندگی شرایط وجهندگی :

موفقیت در تطبیق با چنین شرایطی به این بستگی دارد که تا چه اندازه موفق به انجام موارد زیر بشوید :

- عکس عملهای احساسی مربوط به ترس از آلوده شدن را که قابل پیش بینی هستند بشناسید.
- یک روال (روتین) تکرار شونده را نگهدارید.
- تماس تان را با خانواده و دوستان حفظ کنید.
- راه هایی برای استراحت (ریلکس) کردن که شامل الکل و مواد مخدر نباشد پیدا کنید.
- در فعالیت هایکه از آن لذت می برید شرکت کنید.
- این واقعیت را که شما نمی توانید همه چیز را کنترل کنید شناخته و بپذیرید.
- بر روی توانایی های فردی خود تمرکز کنید.
- دسترسی خارج از حد به رسانه ها را برای خود محدود کنید.
- در صورت لزوم درخواست کمکهای احساسی و پزشکی بکنید.

### اثرات بلند مدت :

اگر شما یا عزیزانتان مشکل تطبیق با شرایط این دوران بلا تکلیفی را دارید گرفتن کمک های حرفه ای را مد نظر قرار دهید.

## نکاتی برای تطبیق با شرایط

### استراتژی های تطبیق با شرایط برای کودکان و نوجوانان

- صادق باشید و اطلاعات مناسب سن در مورد حادثه بدهید.
- کمک و راهنمایی کنید تا احساساتشان را ابراز کنند
- کودکان خردسال را تشویق کنید احساسات خود را در قالب نقاشی بیان کنند.
- روال روزمره والدین، فرزندان و خانواده را حفظ کنید و برای روزشان ساختاری تعریف کنید.
- برای جلوگیری از اضطراب و ترس بی مورد دسترسی به رسانه ها را محدود کنید.

### استراتژی های تطبیق با شرایط برای بزرگسالان :

- به یاد داشته باشید که عکس العمل های جسمی و روحی مربوط به ترس از آلوده شدن امری طبیعی است.
- بر روی توانایی های خود تمرکز کنید.
- مورد احساسات خود صحبت کنید.
- در روند بهبودی مشارکت کنید. کمک به بهبود دیگران می تواند برای التیام خود مفید باش
- پیشنهاد کمک از سوی خانواده، دوستان، همکاران و رهبران مذهبی را بپذیرید.
- برای تفریح و اسباحت خود وقتی کنار بگذارید.

## آگاه باشید و در جریان بمانید

- ه دستورالعملهای مربوط به تخلیه، بهداشت عمومی و ایمنی سفر در رادیو و تلویزیون گوش کنید .
- اگر مقامات دستورالعمل تخلیه می دهند اعلامیه شامل اطلاعات مسیر های تخلیه و محل پناهگاه ها خواهد بود. بسرعت اقدام به تخلیه کرده و کرده و تمام دستورات را اجرا کنید.
- چنانچه دستور داده شود که در " در محل پناه بگیرید" ، در محل فعلی خود (مثلا در خانه یا دفتر کار خود، و غیره) بمانید تا زمانیکه دستور یا اجازه ترک محل صادر شود.