

County of Orange

کانتی اورنج

Health Care Agency

سازمان مراقبت های بهداشتی



فوریت های سیل



Behavioral Health Services
Disaster Response

خدمات بهداشت رفتاری

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/oelinks/

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/

خط گرم "نامی" NAMI WarmLine

خدمات پشتیبانی در شرایط غیر اضطراری

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

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

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/

سازمان مراقبت های بهداشتی اورنج کانتی

مدیریت اضطراری بهداشتی

OC Health Care Agency

Health Disaster Management

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.

اضطراب سیل چیست؟

سیل شایع ترین سانحه طبیعی است. سیل معمولاً در اثر طوفان توام با باران سنگین ایجاد میشود و باعث سرریز و جمع شدن حجمهای عظیمی از آب در بعضی قسمتهای زمین میگردد. سیلاب می تواند به آرامی یا به سرعت جمع آوری شود. سیل آبی یا فلاش جمع شدن سریع آب و خطرناک ترین نوع سیل است. این اتفاق زمانی می افتد که یک بنای ساخته انسان مانند سد یا بند در اثر مقدار بیش از حد آب در هم میشکند.

دیده بانی سیل

وقتی هشدار وقوع سیل صادر میشود شما باید :

- باک بنزین خودروی خود را پر کنید و اطمینان حاصل کنید کیت اضطراری برای ماشین شما آماده است.
- اگر هیچ وسیله نقلیه ای در دسترس نیست ، ترتیب حمل و نقل را با دوستان یا خانواده بدهید.
- مدارک ضروری مانند پرونده های پزشکی ، کارت بیمه و کارتهای شناسایی را در محفظه ضد آب قرار داده تا آنها را به هنگام تخلیه همراه خود داشته باشید.
- تعدادی بطریهای آب آشامیدنی در ذخیره داشته باشید.
- گوش به زنگ آژیر فاجعه و علائم هشدار دهنده باشید
- دام و حیوانات خانگی خانواده را در منطقه امنی قرار دهید. با توجه به الزامات مربوط به مواد غذایی و رعایت اصول بهداشتی ، پناهگاه های اضطراری نمیتوانند پذیرای حیوانات باشند .
- ترموستات یخچال و فریزر را به سردترین دمای ممکن تنظیم کنید.

رانش زمین

رانش زمین معمولاً مرتبط است با دوره هایی از بارش سنگین باران یا ذوب سریع برف که اثرات جاری شدن سیل را بنتر می کند.

رانش زمین بیشتر در مناطقی که در آنها جنگلی یا علف های هرز و خاشاک سوخته اند اتفاق می افتد. برخی از رانش ها به سرعت حرکت میکنند به طوری که می توانند به صورت ناگهانی و غیر منتظره باعث نابودی اموال و و گرفتن جان افراد و حیوانات باشند.

redcross.org/

اطلاعات در مورد سیل

قدم های مهم اولیه جهت آمادگی برای طوفان :

- برای دانستن اینکه آیا خانه شما در منطقه احتمالی سیل فوری (فلاش) و یا رانش زمین قرار دارد با سازمانهای زیر تماس بگیرید:
- National Flood Insurance Program at <http://dpw.lacounty.gov/wmd/nfip/> and the FEMA flood zones at <http://gis.dpw.lacounty.gov/floodzone/index.cfm>
- طرح های اضطراری جامعه اطراف خود، ، علامت های هشدار دهنده ، مسیر های تخلیه ، و محل پناهگاه های اضطراری را یادگیری کنید.
- آماده باشید تا قبل از تخلیه، برق ، گاز و آب را قطع کنید.
- برنامه ای برای تعیین مسیر تخلیه در صورت جاری شدن سیل تهیه و اجرای آن را با خانواده خود تمرین کنید.
- برای فاضلاب ها ، توالت ها ، و سایر اتصالات فاضلاب ،دریچه های برگردان نصب یا درپوش برای جلوگیری از ورود سیلاب بکار ببرید.
- راهنمایی برای دوران پس از وقوع سیل :
- از سیل و آب در حال حرکت اجتناب کنید چون ، ممکن است آلوده به نفت ، بنزین و فاضلاب تصفیه نشده باشد.
- آب نیز ممکن است به دلیل خطوط برق زیر زمینی و یا کابل های برق فرو افتاده دارای جریان برق باشد.
- از کابل های برق فرو افتاده دوری کنید و آنها را به شرکت برق گزارش دهید.
- در مناطقی که آب سیل در آن خشک شده احتیاط کنید.
- ممکن است جاده ها ضعیف شده و زیر وزن ماشین نشست کنند.

واکنش های معمول

- عزاداری از دست دادن حیوان خانگی/ اموال شخصی
- ناتوانی و اندوه
- احساس بی قراری ، اضطراب یا نگرانی
- عدم توانایی استراحت و احساس آرامش کردن
- نگرانی بیش از حد
- نگرانی در مورد امنیت خود، خانواده و حیوانات خانگی
- وحشت از باران سنگین

پذیرندگی شرایط و جهنگی :

- موفقیت در تطبیق با چنین شرایطی به این بستگی دارد که تا چه اندازه موفق به انجام موارد زیر بشوید :
- عکس العملهای 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.
- در مورد احساسات خود صحبت کنید.
- در روند بهبودی مشارکت کنید، کمک به بهبود دیگران می تواند برای التیام خود مفید باشد.
- پیشنهاد کمک از سوی خانواده، دوستان، همکاران و رهبران مذهبی را بپذیرید.
- برای تفریح و استراحت خود وقتی کنار بگذارید.

آگاه باشید و در جریان بمانید

- به دستور العملهای مربوط به تخلیه، بهداشت عمومی و ایمنی سفر در رادیو و تلویزیون گوش کنید .
- اگر مقامات دستور العمل 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 بگیرد" ، در محل فعلی خود (مثلاً در خانه یا دفتر کار خود، و غیره) بمانید تا زمانیکه دستور یا اجازه ترک محل صادر شود.