

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 اذوقه 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 عفونی‌دستها، 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 جزییات 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 و لوازم کمک به تحرک .
 - لیستی از اطلاعات مهم شامل داروهای نسخه دار، میزان مصرف شان و تجهیزات مخصوص و دستورالعمل آنها تهیه کنید.

منابع

او سی لینکس

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

شماره (714) 834-2332 TDD

www.ochealthinfo.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/

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/

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://ochealthinfo.com/bhs>

County of Orange

کانتی اورنج

Health Care Agency

سازمان مراقبت های بهداشتی



Wildfire Emergency

فوریتهای آتش سوزی سریع



Behavioral Health Services

خدمات بهداشت رفتاری

Disaster Response

کمک رسائی اضطراری

نشانی:

405 W. 5th Street, Suite 550

Santa Ana, CA 92701

تارنمای:

<http://ochealthinfo.com/bhs>



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.

فوریت های آتش سوزی سریع چیست؟

مردم بیشتر و بیشتر خانه های خود را در مناطق پر درخت - در نزدیکی جنگل ها، در مناطق روستایی و نواحی کوهستانی دور افتاده میسازند. چنین مالکانی از زیبایی محیط اسفاده میکنند اما در عین حال با خطر واقعی آتش سوزی سریع روبرو هستند.

همه ساله در کشورمان پس از یک آتش سوزی سریع عمده بعضی از خانه ها سالم میمانند در حالیکه بعضی دیگر از بین میروند. خانه هایی که سالم میمانند تقریباً همیشه به دلیل این است که صاحبانشان برای وقوع تقریباً حتمی آتش سوزی آماده بوده اند. این نیرویی از طبیعت در مناطق آتش زا است که قابل گریز نمیباشد. به عبارت دیگر آنچه قابل پیش بینی است قابل پیش گیری است.

شروع آتش سوزی سریع اغلب دیده نمیشود. این نوع آتش سوزی ها معمولاً با رعد و برق و یا اتفاقی شروع میشوند. به سرعت سرایت میکنند و خاشاک، درختان و خانه ها را به آتش میکشند. شما میتوانید همین حالا - قبل از شروع آتش سوزی سریع - با آماده شدن این خطر را کم کنید. با خانواده خود جلسه ای تشکیل دهید و تصمیم بگیرید در صورت وقوع آتش سوزی سریع در منطقه شما چه کنید و به کجا بروید. با دنبال کردن قدم های زیر از خانواده، خانه و ملک خود محافظت کنید.

www.ready.gov/wildfires



آماده سازی قبل از وقوع آتش سوزی سریع

- یک کیت اضطراری برای خانواده خود شامل حیوانات خانگی و بیرونی تهیه کنید.
- خانه خود را برای آتش سوزی سریع آماده کنید.
- برای احتیاجات آب خود برنامه ریزی کنید.
- برنامه ای برای تخلیه آماده و آنرا تمرین کنید.

در حین وقوع آتش سوزی سریع

آگاه باشید و در جریان بمانید

- به پیش بینی وضع هوا توجه کنید.
- به توصیه های مقامات محلی توجه کنید.
- از خود در مقابل دود آتش حفاظت کنید
- زمان بیرون ماندن را محدود کنید.
- از سوزاندن شمع، استفاده از اجاق گاز و استفاده از جاروی برقی خودداری کنید.
- از ماسکهای گرد و غبار استفاده نکنید چون ذرات مضر را در خود نگه میدارند.

با حفظ ایمنی اقدام به تخلیه کنید

- طرحی برای شرایط اضطراری تهیه کنید.
- فهرست کاملی از اقلام مورد نیاز تهیه کنید.
- انجام طرح شرایط اضطراری تان را تمرین کنید.
- در طول زمان قطع برق سلامت خود را حفظ کنید
- اصول ایمنی غذایی را رعایت کنید.
- از آب آشامیدنی سالم استفاده کنید.
- به خطرات کابل های برق توجه داشته باشید.
- از دسترسی بیش از حد به وسایل ارتباط جمعی خودداری کنید.
- به هنگام نیاز درخواست کمکهای احساسی و پزشکی خود را بیان کنید.

www.bt.cdc.gov/disasters/wildfires



پس از آتش سوزی سریع

- در رابطه با غذا، پناهگاه و مداخله پزشکی از منابع و سایر پشتیبانی های موجود استفاده کنید.
- به مناطق تخلیه شده تا زمانیکه ایمن بودن آنها توسط مقامات اعلام نشده باز نگردید.
- با خانواده و دوستان برای پشتیبانی تماس بگیرید.
- عکس العمل های احساسی در مورد ترس از اثر گذاری مستقیم آتش بر خود را شناسایی کنید.
- به فرزندان و حیوانات خانگی خود آسایش و پشتیبانی بدهید. به تغییرات رفتاری شان توجه کنید زیرا این نشانه قابل توجهی است که ممکن است آنها دچار ترس و اضطراب هستند.
- روال معینی را نگهدارید.
- راه هایی را برای آسوده خاطر کردن خود پیدا کنید به استثناء نوشابه های الکلی و مواد مخدر.
- در فعالیتهایی که از آنها لذت میبرید شرکت کنید.
- بپذیرید که قادر به کنترل همه چیز نیستید
- بر روی توانایی های خود تمرکز کنید.

واکنش های معمول

- ترس از مرگ، در صورت نزدیکی به آتش
- غم و اندوه برای حیواناتی که در معرض آتش سوزی قرار گرفته اند.
- نگرانی در مورد ایمنی محیط زیست
- خشم نسبت به عاملان شروع آتش سوزی
- ناامیدی و اندوه
- اضطراب
- اختلالات خواب
- انزوای اجتماعی و یا در خود فرو رفتگی

اثرات بلند مدت :

اگر شما یا عزیزانتان مشکل تطبیق با شرایط این دوران بلاتکلیفی 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 روبرو شدن با آتش سوزی سریع 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. (کمک به حیوانات خانگی خود را فراموش نکنید)
- 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 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.