

## آماده باشید. یک کیت KIT اضطراری درست کنید

اینها بعضی از اقلامی هستند که شما و خانواده تان به آنها نیاز خواهید داشت:

- مواد غذایی خراب نشدنی (مانند میوه خشک یا پینات باتر - کره بادام زمینی)
  - کیت (جعبه) کمک های اولیه
  - باتری اضافی
  - داروهای تجویز شده با نسخه پزشک و عینک طبی
  - کبریت در محفظه ضد آب
  - مسواک، خمیر دندان و صابون
  - بشقاب کاغذی، لیوان و کارد و چنگال و قاشق پلاستیکی، حوله کاغذی
  - آب - حداقل یک گالن برای هر نفر برای هر روز
  - رادیوی که با باتری و یا با هندل کار میکند
  - کیسه خواب یا پتوی گرم برای هر نفر
  - تعدادی چراغ قوه
  - سوت برای علامت دادن و درخواست کمک
  - قوطی باز کن (دستی)
  - نقشه های محلی
  - ذخیره و لوازم حیوانات خانگی
  - ذخیره و لوازم نوزاد (شیر خشک، دایپر یا پوشک)
- غذا، آب، لباس و ذخیره و لوازم میبایستی حداقل برای سه روز کافی باشند.
- بعضی از سوالاتی که در مورد کودکان و نوجوانانی که دارای شرایط خاص سلامتی هستند باید در نظر گرفت عبارتند از اما محدود نمیشوند به:
- آیا احتیاج به دارو هست؟
  - آیا برای دستگاه های پزشکی، یا یخچال برای نگهداری اقلام خاص یا غذا احتیاج به برق میباشد؟
  - آیا کودک دارای حساسیت خاص یا آلرژی است؟
  - آیا برای رفتن از یک نقطه به نقطه دیگر نیاز به نقشه ثانوی میباشد (مثلاً در مورد صندلی چرخدار دستی)؟

## County of Orange Health Care Agency



### اوسی لینکس

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

شماره (714) 834-2332 TDD

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

کانتی اورنج

سازمان مراقبت های بهداشتی

خدمات بهداشت رفتاری

کمک رسانی اضطراری

Orange County

Health Care Agency

Behavioral Health Services

Disaster Response

405 W. 5th Street, Suite 550

Santa Ana, CA 92701

[www.ochealthinfo.com/bhs](http://www.ochealthinfo.com/bhs)

County of Orange

کانتی اورنج

Behavioral Health Services

خدمات بهداشت رفتاری



آماده کردن کودکان برای

حوادث فاجعه برانگیز



health  
CARE AGENCY

Behavioral Health Services

خدمات بهداشت رفتاری

Disaster Response

کمک رسانی 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.*

## قبل از یک حادثه فاجعه برانگیز

برای خانواده تان نقشه ای برای رویارویی با حوادث فاجعه برانگیز داشته باشید.

- با فرزندان تان در مورد خطرات حوادث فاجعه برانگیزی که امکان وقوع شان در منطقه شما هست و چگونگی آماده شدن برای هر کدام صحبت کنید.
- اطمینان حاصل کنید فرزندان تان میدانند در صورت وقوع زلزله، گردباد، طوفان و سایر حوادث احتمالی در منطقه شما برای ایمن بودن باید به کجای خانه تان بروند.
- به فرزندان تان بیاموزید که چگونه علائم خطر را تشخیص بدهند. مطمئن باشید فرزندان تان صداهای زنگ خطر دود، زنگ خطر آتش و اعلام خطرهای جامعه اطرافتان را میشناسند و میدانند در صورت شنیدنشان باید چکار کنند.
- به فرزندان تان توضیح دهید که چگونه و چه وقتی درخواست کمک بکنند. شماره تلفن های لازم برای مواقع اضطراری را جایی نگهداری کنید که اعضای خانواده بتوانند پیدا کنند.
- یکی از افراد خانواده که در ایالت دیگری زندگی میکند را به عنوان فرد تماس انتخاب کنید تا در صورت جدائی از یکدیگر در شرایط اضطراری اعضای خانواده بتوانند با او تماس گرفته و از حالشان خبر بدهند.
- با هم محلی دور از خانه تان را انتخاب کنید تا بتوانید در صورت جدائی از یکدیگر به خاطر شرایط اضطراری در آن محل گرد هم بیایید.
- برای خانواده تان یک بسته یا کیت شامل اقلام لازم در زمان وقوع حوادث فاجعه برانگیز آماده کنید.
- برای اینکه همه به خاطر بیاورند که در زمان رویدادهای اضطراری چکار باید بکنند، نقشه رویارویی با حوادث فاجعه برانگیز خانواده تان را هر شش ماه یکبار به تمرین بگذارید.

## در هنگام یک حادثه فاجعه برانگیز

بدانید که در هنگام حادثه ای فاجعه برانگیز به فرزند تان چه بگویید

- از فرزندان بپرسید که تا به حال چه خبری شنیده است.
- اطلاعات اصلی را بدون جزئیات ناراحت کننده در میان بگذارید
- کودکان خردسال را از تصاویر و صداهای ناراحت کننده تلویزیون، رادیو و اینترنت به دور نگهدارید.
- در این مورد فکر کنید که اخبار را برای بچه های بزرگتر ضبط کنید که اول خودتان ببینید و بعداً با آنها با هم ببینید.

## بعد از یک حادثه فاجعه برانگیز

بعد از وقوع یک حادثه فاجعه برانگیز پدر و مادر چگونه میتوانند به فرزندان شان کمک کنند تا با شرایط کنار بیایند

- تا جاییکه ممکن است افراد خانواده را در کنار هم نگهدارید و فرزندان تان را در کاری که میکنید سهیم کنید.
- با آرامش و اطمینان در باره موقعیت توضیح بدهید. آنچه را میدانید به فرزندان تان بگوئید و مراحل بعدی را برایشان تشریح کنید.
- فرزندان تان را تشویق کنید که حرف بزنند. بگذارید آنقدر که دلشان میخواهد در مورد حادثه فاجعه برانگیز صحبت و سؤال کنند.
- به گفته هایشان گوش کنید. به آنها اطمینان بدهید که حادثه فاجعه برانگیز بهیچ عنوان تقصیر آنها نبوده است. به فرزندان که میترسند اطمینان بدهید که شما آنجا میمانید و از آنها مراقبت میکنید. از کودکان نباید توقع داشت که شجاع و سرسخت باشند.
- فرزندان تان را در فعالیت های بهبودی و بازگشت به وضعیت عادی شرکت دهید. از آنها بخواهید وظایف عادی و روزمره شان را انجام بدهند، به این ترتیب آنها در بازگرداندن اوضاع به حالت عادی احساس مشارکت میکنند.
- تا حد امکان هرچه زودتر به انجام فعالیت های روزمره برگردید.
- به آنها اجازه بدهید تا در بعضی موارد بتوانند تا حدی روی بعضی تصمیم گیری ها کنترل داشته باشند مثل لباسی که میخواهند بپوشند و یا غذایی که میخواهند برای شام بخورند.
- تا مدتی بعد از وقوع حادثه فاجعه برانگیز به آنها اجازه بدهید امتیازهای ویژه ای مانند خوابیدن با چراغ روشن را برای مدتی داشته باشند.
- بهانه هائی پیدا کنید که از طریق آنها به فرزندان تان اطمینان بدهید که دوستشان دارید.

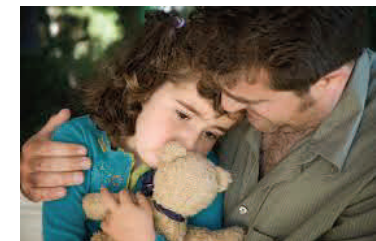
## کمک به کودکان برای کنار آمدن با حادثه

حوادث فاجعه برانگیز میتوانند باعث بشوند که کودکان و نوجوانان احساس وحشت، سرگردانی و عدم امنیت بکنند. واکنش بچه ها میتواند کاملاً با هم متفاوت باشد. برای بسیاری از بچه ها واکنش به حوادث فاجعه برانگیز کوتاه مدت است، در صورتی که بعضی از بچه ها میتوانند در خطر ناراحتی روانی بلند مدت باشند. سه عامل خطری که میتوانند در واکنش بلند مدت تر مؤثر باشند عبارتند از:

- رویارویی مستقیم با حادثه فاجعه برانگیز مانند تخلیه اضطراری، مشاهده زخمی شدن دیگران و یا زخمی شدن خودشان.
- از دست دادن یا عزاداری برای مرگ یا زخمی شدن و صدمه جدی بدنی افراد خانواده یا دوستان.
- فشارهای ثانویه ناشی از حادثه مانند اسکان موقت در جایی غیر از منزلشان، از دست دادن شبکه اجتماعی، از دست دادن لوازم شخصی و یا بیکار شدن پدر و مادر.

**آگاه باشید که بعد از یک حادثه فاجعه برانگیز بیشترین وحشت بچه ها در رابطه با موارد زیر است:**

- این حادثه دوباره اتفاق خواهد افتاد.
- فردی صدمه شدید بدنی خواهد دید یا خواهد مرد.
- از خانواده جدا خواهند ماند.
- تنهایشان خواهند گذاشت.



## منابع در اینترنت

<https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Children-and-Disasters/Pages/CYWSN.aspx>

<https://www.fema.gov/coping-disaster>

<https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/Pages/Getting-Your-Family-Prepared-for-a-Disaster.aspx>

<http://www.ready.gov/kids/parents/coping>