

# County of Orange Health Care Agency



## الطوارئ الكيميائية



## خدمات الصحة السلوكية الاستجابة للكوارث

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

<http://ohealthinfo.com/bhs>

# County of Orange Health Care Agency



County of Orange  
Health Care Agency  
خدمات الصحة السلوكية  
الاستجابة للكوارث

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

<http://ohealthinfo.com/bhs>

## المصادر

### OC Links

(855) 625-4657 أو (855) OC-Links  
رقم الاتصال الخاص بالصم: (714) 834-2332  
[www.ohealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/](http://www.ohealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/)  
الاثنين - الجمعة، من الساعة 8:00 صباحاً حتى الساعة  
6:00 مساءً

فريق التقييم المركزي  
(التقييم النفسي في حالة الطوارئ)  
(866) 830-6011  
7 أيام في الأسبوع، 24 ساعة في اليوم

منع الانتحار على مدار 24 ساعة  
(877) 7 CRISIS أو (877) 727-4747  
[www.suicidepreventionlifeline.org/](http://www.suicidepreventionlifeline.org/)

خط مساعدة المرضى العقلين لتحالف NAMI  
دعم لغير الأزمات  
(877) 910 WARM أو (877) 910-9276  
[www.namio.org](http://www.namio.org)

الاثنين - الجمعة، من الساعة 9:00 صباحاً حتى الساعة  
3:00 صباحاً  
السبت - الأحد، من الساعة 10:00 صباحاً حتى الساعة  
3:00 صباحاً

خط استعلامات Orange County  
اتصل على 211  
[www.211OC.ORG](http://www.211OC.ORG)

SAMHSA  
خط مساعدة المتضررين من الكوارث متاح 24 ساعة  
يوماً، 7 أيام أسبوعياً  
800-985-5990 أو  
تواصل معنا نصياً على رقم 66746  
[www.disasterdistress.samhsa.gov/](http://www.disasterdistress.samhsa.gov/)

OC Health Care Agency  
إدارة الكوارث الصحية  
[www.healthdisasteroc.org/](http://www.healthdisasteroc.org/)

## تجهيز أدوات الطوارئ

استعد لتلبية احتياجات أحد أفراد العائلة أو صديق من ذوي  
الاحتياجات الخاصة. واحرص على تجهيز أدوات الطوارئ  
لجميع حالات الطوارئ عن طريق توفير العناصر التالية:

- مواد غذائية غير قابلة للتلف تكفي لأسبوعين وفتاحة  
علب يدوية.
- إمدادات مياه تكفي لأسبوعين (جالون من المياه لكل  
شخص في اليوم).
- أدوية العلاج الموصوفة.
- إسعافات أولية.
- طفاية حريق.
- راديو محمول يعمل بالبطارية أو تلفزيون ببطاريات  
إضافية.
- مصباح يدوي ببطاريات إضافية.
- كبريت في علب مضاءة للماء.
- صافرة وملابس إضافية وبطانيات.
- أدوات وخريطة للمنطقة المحلية.
- مواد للاحتياجات الخاصة للرضع وكبار السن  
والحيوانات الأليفة وغير ذلك.
- مواد للصرف الصحي والنظافة العامة (مثل مطهر اليد  
والمناشف الرطبة وورق المراحيض).
- نسخ من بطاقات الهوية والائتمان التي تتعامل بالعملات  
ورقية ومعنوية.
- نظارات وعدسات لاصقة ومحلول.
- إعداد قائمة طوارئ مفصلة تشمل أسماء أفراد الأسرة  
والأصدقاء والأطباء.
- الاعتبارات الخاصة لذوي الإعاقة:
  - خطة/أدوات طوارئ لتلبية احتياجاتك الخاصة.
  - نظارات إضافية وبطاريات وأدوات مساعدة على السمع  
والحركة.
  - إعداد قائمة بالمعلومات الهامة تشمل قائمة بالأدوية  
والجرعات الموصوفة والأدوات الخاصة والتعليمات.
  - إعداد قائمة طوارئ مفصلة تشمل أسماء أفراد الأسرة  
والأصدقاء والأطباء.

## بيان المهمة

السعي لجعل مقاطعة أورانج مكانًا آمنًا وصحيًا للعيش والعمل واللعب للأجيال الحالية والقادمة من خلال توفير خدمات عامة إقليمية متميزة وفعالة من حيث التكلفة.

## ما المقصود بالطوارئ الكيميائية؟

تحدث الطوارئ الكيميائية عندما يتم إطلاق بعض الغازات السامة أو المواد السائلة أو المواد الصلبة السامة التي تتسبب في تسمم الأفراد والبيئة والتي تتضمن غاز الخردل وغاز السارين والزرنيخ.

قد يكون إطلاق المواد الكيميائية غير مقصود كحالات التسرب في الحوادث الصناعية وقد يكون مقصودًا في حالة وقوع هجوم إرهابي.

## معلومات عامة

قد تجعل الحوادث الكيميائية المتضمنة تسرب الغازات الخطرة أو الهجمات الإرهابية "البقاء في المكان" من الأشياء الخطيرة. ولذلك فإنه في مثل هذه الحالات يكون إخلاء أو مغادرة المنطقة على الفور والذهاب إلى مأوى حالات الطوارئ أكثر أمانًا.

## الأعراض

اللسع في الجلد وصعوبة التنفس ودمع العينين.

- يظهر تأثير بعض المواد الكيميائية بسرعة فتسبب البشر والحيوانات على الفور. والبعض الآخر منها بطيء المفعول وتظهر أعراضه خلال ساعات أو أيام.
- قد تتعرض للتسمم بالمواد الكيميائية على الرغم من عدم رؤية أو شم أي أشياء غير عادية.

## التعرض للمواد الكيميائية

## تجنب التعرض للمواد الكيميائية

- إذا طلب منك إخلاء المنطقة فلا تتباطأ في فعل ذلك. فكلما كنت أبعد عن محيط المادة الكيميائية السامة كان ذلك أفضل.
- انتظر في الداخل ولا تترك المنزل أو المبنى حتى تُخبر بأن الوضع آمن.
- إذا كانت المادة الكيميائية داخل مبنى معين ينبغي محاولة الخروج من المبنى دون المرور عبر المنطقة الملوثة.
- في حالة عدم التمكن من الخروج من المبنى يُفضل التحرك بعيدًا قدر الإمكان واتخاذ مأوى في المكان.
- ينبغي على الفور خلع الملابس والاستحمام بالماء والصابون.
- إذا لم تكن آلية الاستحمام متوفرة ينبغي البحث عن خرطوم أو نافورة أو أي مصدر للماء وغسل المنطقة المكشوفة أو الملوثة. مع تجنب فرك المادة الكيميائية في الجلد.
- ينبغي طلب الرعاية الطبية الطارئة.



[emergency.cdc.gov/chemical](https://emergency.cdc.gov/chemical)

## ردود الفعل الشائعة

- الخوف من الموت في حالة التعرض للتلوث
- القلق بشأن سلامة البيئة
- الغضب من المتورطين أو الحكومة
- اليأس والحزن
- القلق
- اضطرابات النوم
- العزلة الاجتماعية أو الانسحاب

## سهولة التكيف

يتأثر نجاح التأقلم بمدى قدرتك على تحقيق ما يلي:

- تحديد ردود الفعل العاطفية المتولدة من هوس التعرض للتلوث والتي يمكن التنبؤ بها.
- الحفاظ على نمط روتيني للحياة.
- المداومة على الاتصال مع العائلة والأصدقاء.
- إيجاد طرق للاسترخاء لا تشمل الكحول أو تعاطي المخدرات.
- المشاركة في الأنشطة التي تستمتع بها.
- معرفة أنه لا يمكنك السيطرة على كل شيء.
- مواصلة التركيز على نقاط القوة الشخصية.
- الحد من التعرض المفرط لوسائل الإعلام.
- طلب المساعدة النفسية والطبية حسب الحاجة.

## التأثير طويل المدى

إذا كنت تواجه أنت أو أحد المقربين إليك صعوبة في التأقلم خلال هذه الفترة من عدم اليقين، ينبغي النظر في طلب المساعدة المهنية.

## نصائح للتأقلم مع الحالة

## استراتيجيات التأقلم الخاصة بالأطفال والمراهقين

- إعطاؤهم معلومات صادقة ومناسبة لفئتهم العمرية.
- مساعدتهم على التعبير عن مشاعرهم.
- تشجيع الأطفال الصغار على التعبير عن مشاعرهم عن طريق الرسم.
- الحفاظ على نمط الحياة الروتيني للآباء والأطفال والأسرة ووضع أساس لحياتهم اليومية.
- الحد من التعرض لوسائل الإعلام لتجنب القلق والخوف غير الضروريين.

## استراتيجيات التأقلم الخاصة بالبالغين

- تذكر أن ردود الفعل الجسدية والعاطفية لهوس التعرض للتلوث تعتبر ردود فعل طبيعية.
- التركيز على نقاط قوتك.
- التحدث عن مشاعرك.
- المشاركة في عملية التعافي. مساعدة الآخرين على الشفاء أمر مفيد في التعافي.
- قبول المساعدة من الأسرة والأصدقاء وزملاء العمل ورجال الدين.
- تخصيص وقت للاستجمام والاسترخاء.

## الإطلاع المستمر

- الاستماع إلى التلفزيون والراديو للحصول على تعليمات بشأن عمليات الإخلاء وقضايا الصحة العامة والسفر الآمن.
- في حالة صدور قرار بالإخلاء سيتضمن الإعلان معلومات حول طرق الإخلاء ومواقع الإيواء. فاحرص على الإخلاء بسرعة وإتباع جميع التعليمات.
- إذا أمرت بأن "تحتمي في مكانك" ابق في موقعك الحالي (المنزل أو الشركة أو غير ذلك) حتى يأتيك أمر أو إذن بالمغادرة.