

# County of Orange Health Care Agency



## طوارئ الزلازل



## خدمات الصحة السلوكية

### الاستجابة للكوارث

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

<http://ochealthinfo.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://ochealthinfo.com/bhs>

## المصادر

### OC Links

(855) 625-4657 أو (855) OC-Links  
رقم الاتصال الخاص بالصم: (714) 834-2332  
[www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/](http://www.ochealthinfo.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) 910-9276 أو (877) 910 WARM  
[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 المتاح 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 وبطاقات الائتمان وغيرها من الوثائق الهامة وعملات 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.

## بيان المهمة

السعي لجعل مقاطعة أورانج مكاناً آمناً وصحياً للعيش والعمل واللعب للأجيال الحالية والقادمة من خلال توفير خدمات عامة إقليمية متميزة وفعالة من حيث التكلفة.

## ما المقصود بطوارئ الزلازل؟

الزلازل هي الاهتزازات أو الارتجاجات أو الصدمات المفاجئة لسطح الأرض. وهي الوسيلة الطبيعية للأرض لتنفيس الضغط الكامن بداخلها. وقد تسبب في انهيار المباني وغيرها من الهياكل المصنوعة بواسطة الإنسان وانقطاع الكهرباء وخطوط الغاز وحوادث انهيارات أرضية وتسونامي (أمواج بحر عملاقة) وثورات بركانية. كما أنها تحدث فجأة ويعنف ودون سابق إنذار. فلا أحد يعرف متى ولا أين سيحدث الزلازل، ولكن يمكن لجميع الأشخاص التقليل من خطر التعرض للموت أو الإصابات أو الخسائر في الممتلكات التالية للزلازل باتباع احتياطات السلامة.

## قبل وقوع الزلازل

### التحقق من مصادر الخطر في المنزل

تأمين الأشياء الثقيلة. و وضع العناصر القابلة للكسر والأشياء الكبيرة أو الثقيلة على الأرفف السفلية.

### تحديد الأماكن الآمنة في الداخل والخارج

**في الداخل:** الاحتماء تحت طاولة متينة أو وراء جدار داخلي بعيداً عن النوافذ أو أرفف الكتب أو قطع الأثاث الطويلة.

**في الخارج:** تجنب الاقتراب من المباني والأشجار وخطوط الهاتف وخطوط الكهرباء والجسور والطرق السريعة المرتفعة.

### تثقيف نفسك وأسرته

بالتمرس على تدريبات الإخلاء. وتعليم الأطفال طريقة ووقت الاتصال برقم 9-1-1. وتعلم طريقة ووقت إيقاف الغاز والكهرباء والمياه.

### توفير مجموعة من أدوات كوارث

من خلال إعداد مجموعة من أدوات الطوارئ لكل فرد من أفراد الأسرة بما في ذلك الغذاء والكساء والدواء ولعب الأطفال.

### إعداد خطة اتصالات في حالات الطوارئ

من خلال تحديد رقم هاتف صديق أو قريب خارج الدولة يكون بمثابة "وسيلة الاتصال الأسرية" التي تبلغ أحبائك بمكان معاودة التجمع ولم الشمل.

## أثناء وقوع الزلازل

### في الداخل

- النزول على الأرض و الاحتماء تحت طاولة متينة أو مكتب و الاستمرار في ذلك إلى أن يسكن الاهتزاز.
- في حالة عدم وجود طاولة متينة أو مكتب بالقرب منك أثناء وقوع الزلازل ينبغي تغطية الوجه والرأس بالذراعين والجثو في زاوية في داخل المبنى.
- تجنب الاقتراب من الزجاج أو النوافذ أو الأبواب الخارجية أو الجدران أو أي شيء قابل للسقوط مثل تركيبات الإضاءة أو الأثاث.
- تجنب الخروج والالتزام بالبقاء في الداخل إلى أن يتوقف الاهتزاز ويصبح الخروج أمناً. حيث تحدث معظم الإصابات عند محاولة الناس مغادرة المكان والانتقال إلى موقع آخر داخل المبنى أو خارجه.
- تجنب إشعال الكبريت أو تشغيل مواقد الغاز.
- تجنب استخدام المصاعد.

### في الخارج

- الانتقال إلى منطقة خالية إن أمكن. وتجنب الاقتراب من خطوط الكهرباء والأشجار وغيرها من المخاطر.
- في حالة القيادة ينبغي اللجوء إلى جانب الطريق والتوقف تماماً والبقاء في السيارة إلى أن يتوقف الاهتزاز. كما ينبغي تجنب القيادة على الجسور والطرق المدمرة والكباري والمنحدرات.

## بعد وقوع الزلازل

### توقع الهزات الارتدادية

عادة ما تكون الهزات الارتدادية الثانوية أقل عنفاً من الزلازل الرئيسي، ولكنها قد تكون قوية بما يكفي لإحداث ضرر إضافي.

### تجنب الاقتراب من المناطق المتضررة

تجنب الزجاج المكسور. والتحقق من خطوط المياه والكهرباء في حالة تلفها. وفصل المرافق تماماً. وتجنب الاقتراب من المناطق المتضررة، والعودة عندما تخبرك السلطات بأن المكان آمن.

### التحقق من تسريبات الغاز

في حالة اشتمام رائحة غاز أو سماع أصوات هسهسة، يتعين فتح النوافذ ومغادرة المبنى بسرعة وإغلاق الصمام الرئيسي.

### الإصابات

يرجى تقديم الإسعافات الأولية عند الضرورة. وعدم تحريك المصابين بجروح خطيرة ما لم يكونوا في خطر داهم.

## ردود الفعل الشائعة

- الذهول والصدمة
- الخوف والقلق حول المستقبل
- صعوبة اتخاذ القرارات
- الدهول العاطفي
- تكرار الكوابيس والأفكار
- التهيج والغضب
- الحزن
- فقدان الشهية أو الإفراط في تناول الطعام
- البكاء دون سبب واضح
- الصداع والشعور بالألم في الظهر ومشاكل في المعدة
- زيادة تناول الكحول و/ أو المخدرات
- الخوف من الأصوات العالية أو الاهتزازات

### سهولة التكيف

يتأثر نجاح التأقلم بمدى قدرتك على تحقيق ما يلي:

- تحديد ردود الفعل العاطفية التالية لحدوث الزلازل والتي يمكن التنبؤ بها.
- الحفاظ على نمط حياة روتيني.
- البقاء على اتصال 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.
- تجنب التعرض المفرط لوسائل الإعلام.
- طلب المساعدة المالية والعاطفية 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 لفتنهم العمرية.
- مساعدتهم على التعبير عن مشاعرهم.
- تشجيع الأطفال الصغار على التعبير عن مشاعرهم عن طريق الرسم.
- الحفاظ على نمط حياة روتيني 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 للقلق تعتبر 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 واتباع جميع التعليمات.
- إذا أمرت بأن "تحتمي في مكانك" ابق في موقعك الحالي (المنزل أو الشركة أو غير ذلك) حتى يأتيك أمر أو إذن بالمغادرة.