

# County of Orange Health Care Agency



## طوارئ الفيضانات



## 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 صباحًا 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) 727-4747 أو (877) 7 CRISIS  
[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 صباحًا حتى  
الساعة 3:00 صباحًا.  
السبت - الأحد، من الساعة 10:00 صباحًا حتى  
الساعة 3:00 صباحًا

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

SAMHSA  
خط مساعدة المتضررين من الكوارث المتاح 24  
ساعة يوميًا، 7 أيام أسبوعيًا  
أو 800-985-5990  
تواصل معنا نصيًا 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

كن مستعد 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 موصوفة.
- إسعافات أولية.
- طفاية حريق.
- راديو محمول يعمل بالبطارية أو تلفزيون ببطاريات  
إضافية.
- مصباح يدوي ببطاريات إضافية.
- كيريت في علبة مضادة 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  
ورقبة 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.

## 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.
- المحافظة على نمط الحياة الروتيني الخاصة بالأبوين والأطفال والأسرة.
- الحد من التعرض لوسائل الإعلام لتجنب القلق والخوف غير الضروريين.

### استراتيجيات التأقلم الخاصة بالبالغين

- تذكر أن ردود الفعل الجسدية والعاطفية للخوف 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 الإذاعة والتلفزيون للحصول على تعليمات بشأن عمليات الإخلاء المحتملة وقضايا الصحة العامة والسفر الآمن.
- في حالة صدور قرار بالإخلاء سيضمن الإعلان معلومات حول طرق الإجلاء ومواقع الإيواء. فاحرص على الإجلاء 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.

## ردود الفعل الشائعة

- الحداد على فقدان الحيوانات الأليفة/الممتلكات الشخصية
- قلة ذات اليد
- الحزن
- الشعور بالأرق أو عدم الراحة أو القلق
- عدم القدرة على الراحة أو الاسترخاء
- القلق الزائد
- الخوف على سلامة الحيوانات الأليفة والسلامة الشخصية وسلامة العائلة
- الخوف من الأمطار الغزيرة

### سهولة التكيف

يتأثر نجاح التأقلم بمدى قدرتك على تحقيق ما يلي:

- تحديد ردود الفعل الانفعالية لطوارئ الفيضانات.
- الالتزام بالإجراءات الروتينية.
- 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.



## الانهيارات الأرضية

ترتبط الانهيارات الأرضية في الغالب بفترات هطول الأمطار الغزيرة أو الذوبان السريع للثلوج، وعادة ما تؤدي إلى تفاقم آثار الفيضانات. كما أنها تعتبر ظاهرة شائعة في المناطق التي تتعرض لحرائق الغابات. فضلاً عن أن بعضاً منها يتحرك بسرعة كبيرة بحيث يمكنه تدمير الممتلكات وإزهاق الأرواح فجأة ودون توقع.

[www.redcross.org](http://www.redcross.org)

## معلومات حول الفيضانات

### خطوات بسيطة للاستعداد للعواصف

- الاتصال ببرنامج التأمين الوطني ضد الفيضانات والتحقق من مناطق الفيضانات المحددة من قبل الوكالة الفدرالية لإدارة الطوارئ لمعرفة ما إذا كان منزلك يقع في منطقة معرضة لفيضان أو انهيار أرضي أم لا.
- التعرف على خطط الطوارئ وإشارات التحذير وطرق الإخلاء ومواقع الإيواء الخاصة بحالات الطوارئ في مجتمعك.
- الاستعداد لإيقاف إمدادات الطاقة والغاز والمياه قبل الإخلاء.
- تحديد طريق إخلاء في حالة الفيضانات والتمرس عليه مع عائلتك.
- تثبيت صمامات ارتجاع أو سدادات لمنع مياه الفيضانات من الدخول في وصلات المصارف ودورات المياه والصرف الصحي وغير ذلك.

### مبادئ توجيهية لفترة ما بعد الفيضانات

- تجنب الفيضانات أو المياه المتحركة. لأنها قد تكون ملوثة بالنفط أو الغاز أو مياه الصرف الصحي.
- قد يتم أيضاً شحن المياه كهربائياً من خطوط الكهرباء الأرضية أو الواقعة على الأرض.
- الابتعاد عن خطوط الكهرباء الواقعة على الأرض وتقديم تقرير عنها إلى شركة الكهرباء.
- الحذر من المناطق التي قد جفت منها مياه الفيضانات. فقد تكون طرقها ضعيفة وقد تنهار تحت السيارة.

[fema.gov/hazard/flood/fl\\_during.shtm](http://fema.gov/hazard/flood/fl_during.shtm)

County of Orange

خدمات الصحة السلوكية



## 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 هي طوارئ الفيضانات؟

الفيضانات هي أكثر الكوارث الطبيعية انتشاراً. وعادة ما تتجمد عن العواصف المطيرة الشديدة التي تجعل المسطحات المائية تفيض بالمياه وتتجمع في أجزاء معينة على اليابسة. كما أن مياه الفيضانات قد تتجمع ببطء أو بسرعة. وتعتبر الفيضانات المفاجئة تجمعاً سريعاً للمياه وأخطر نوع من أنواع الفيضانات. وتحدث عند انهيار هيكل من صنع الإنسان، كسد أو حاجز، بسبب كثرة المياه.

## التحذير من الفيضان

### عند إصدار تحذير من الفيضان يجب عليك ما يلي:

- ملء خزان وقود السيارة والتأكد من أن مجموعة أدوات الطوارئ جاهزة للسيارة.
- إجراء الترتيبات اللازمة للنقل مع الأصدقاء أو العائلة إذا لم تكن هناك سيارة متاحة.
- تحديد الوثائق الضرورية، كالسجلات الطبية وبطاقات التأمين وبطاقات الهوية، ووضعها في حافظة مضادة للماء لتحملها معك أثناء عملية الإجلاء.
- تخزين المياه المعبأة في زجاجات.
- الاستماع لصافرات الإنذار وإشارات التحذير من الكوارث.
- وضع الماشية والحيوانات الأليفة في منطقة آمنة. فنظراً إلى متطلبات الغذاء والصرف الصحي لا تقبل ملاجئ الطوارئ مثل هذه الحيوانات.
- ضبط منظم الحرارة في الثلاجات والمجمدات على أقل درجة حرارة ممكنة.

[emergency.cdc.gov/disasters/floods/](http://emergency.cdc.gov/disasters/floods/)