

County of Orange Health Care Agency



طوارئ حرائق الغابات



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/
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/

خط مساعدة المرضى العقلين لتحالف NAMI
دعم لغير الأزمات
(877) 910 WARM أو (877) 910-9276
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

SAMHSA
خط مساعدة المتضررين من الكوارث المتاح 24
ساعة يوميًا، 7 أيام أسبوعيًا
800-985-5990 أو
تواصل معنا نصيًا على رقم 66746
www.disasterdistress.samhsa.gov/

OC Health Care Agency
إدارة الكوارث الصحية
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 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).
- نُسخ من وثائق تحديد الهوية وغيرها من الوثائق الهامة
وبطاقات الانتماء التي تتعامل بالعملة الورقية
والمعدنية.
- 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 حرائق الغابات؟

يبني الكثير والكثير من الناس منازلهم في الأراضي الحرجية. داخل الغابات أو بالقرب منها أو بالمناطق الريفية أو المواقع الجبلية النائية – ليتمتعوا بجمال البيئة، ولكنهم يواجهون خطرًا حقيقيًا يتمثل في الحرائق.

في كل عام بجميع أنحاء الدولة تصمد بعض المنازل والبعض الآخر لا يصمد في وجه الحرائق. فتلك التي تصمد يكون صمودها بسبب استعداد أصحابها لاحتمالية نشوب الحرائق التي تعتبر ظاهرة طبيعية لا مفر منها في مناطق البراري المعرضة للحرائق. ومن هنا يمكننا القول بأنه إذا كان من الممكن التنبؤ بالحرائق، يمكن الوقاية منها!

غالبًا ما تندلع حرائق الغابات دون أن يلاحظها أحد. وعادة ما يكون سببها البرق أو الحوادث. كما أنها تنتشر بسرعة لتحرق الأغصان والأشجار والمنازل. فاحرص على إعداد نفسك من الآن قبل نشوبها. واجتمع مع عائلتك لتحديد ما يجب القيام به وإلى أين يكون اللجوء إذا هددت الحرائق منطقتك. اتبع الخطوات المذكورة أدناه لحماية عائلتك ومنزلك وممتلكاتك.

www.ready.gov/wildfires



قبل اندلاع الحريق

- تجهيز مجموعة من أدوات الطوارئ للمنزل ولجميع الحيوانات الأليفة الداخلية والخارجية
- إعداد منزل للسمود في وجه الحرائق
- التخطيط لاحتياجات المياه
- وضع خطة إخلاء والتمرس عليها

أثناء اندلاع الحريق

الإطلاع المستمر

- الاهتمام بتوقعات الطقس
- الاستماع إلى المشورة من السلطات المحلية

حماية نفسك من الدخان

- تقليل مدة البقاء خارج المنزل
- تجنب إشعال الشموع أو استخدام مواقد الغاز أو المكنسة الكهربائية
- تجنب استخدام أفئدة الغبار لأنها تحتفظ بجزيئات ضارة

الإخلاء بأمان

- وضع خطة لمواجهة الكوارث
- وضع قائمة بالمواد الضرورية
- التمرس على خطة مواجهة الكوارث

إتباع أسلوب صحي خلال انقطاع التيار الكهربائي

- التمرس على سلامة الأغذية
- استخدام مياه صالحة للشرب
- الانتباه إلى مخاطر خط كهرباء
- الحد من التعرض المفرط لوسائل الإعلام
- طلب المساعدة النفسية والطبية حسب الحاجة

www.bt.cdc.gov/disasters/wildfires



بعد اندلاع الحريق

- استخدام موارد الغذاء والمأوى والتدخلات الطبية وغيرها من أشكال الدعم
- عدم العودة إلى المناطق التي تم إخلؤها إلى أن يشير المسؤولون إلى أمان القيام بذلك
- الاتصال بالعائلة والأصدقاء للحصول على الدعم
- تحديد ردود الفعل العاطفية بشأن الخوف من الضرر شخصيًا بالحريق.
- توفير سبل الراحة والدعم للأطفال والحيوانات الأليفة مع مراعاة الاهتمام لأية تغييرات سلوكية، لأن هذا يُعد مؤشرًا قويًا على المعاناة من القلق والخوف
- الحفاظ على نمط روتيني للحياة
- 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

ردود الفعل الشائعة

- الخوف من الموت في حالة القرب من الحريق
- الشعور بالحزن و/أو الأسى تجاه الحيوانات المتأثرة بالحريق
- القلق بشأن سلامة البيئة
- الغضب من المتسببين في الحريق
- اليأس والحزن
- القلق
- اضطرابات النوم
- العزلة الاجتماعية أو الانسحاب

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 الحياة الروتيني للأباء 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 تجاه الخوف من التأثر بالحريق هي ردود فعل طبيعية
- التركيز على نقاط قوتك
- التحدث عن مشاعرك
- المشاركة في عملية التعافي. مساعدة الآخرين على الشفاء أمر مفيد في التعافي (لا تنسى الاهتمام بالحيوانات الأليفة)
- 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