

# County of Orange Health Care Agency



## إعداد الأطفال لمواجهة الكوارث



## 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



## 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 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

## 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>

## الاستعداد وتجهيز مجموعة الأدوات

فيما يلي بعض الأشياء التي ستحتاجها أنت وعائلتك:

- طعام غير قابل للتلف (مثل الفواكه المجففة أو زبدة الفول السوداني)
  - إسعافات أولية
  - بطاريات إضافية
  - أدوية بتذكرة طبية ونظارات
  - كبريت في علبة مضادة للماء
  - فرشاة أسنان ومعجون أسنان وصابون
  - أطباق ورقية وأكواب وأواني بلاستيكية ومناديل ورقية
  - مياه - جالون على الأقل لكل شخص في اليوم
  - راديو يعمل بالبطارية أو بمدورة يدوية
  - كيس نوم أو بطانية دافئة لكل شخص
  - مشاعل
  - صافرة لطلب المساعدة
  - فتاحة علب (يدوية)
  - خرائط محلية
  - مستلزمات حيوانات أليفة
  - لوازم الطفل (وصفات غذاء، وحفاضات)
- ينبغي أن يكون هناك كميات من الغذاء والماء والكساء والإمدادات تكفي لثلاثة أيام على الأقل.
- من الأسئلة التي ينبغي التفكير فيها للأطفال والشباب الذين يعانون من ظروف صحية خاصة ما يلي على سبيل الذكر لا الحصر:

- هل الأدوية مطلوبة؟
- هل ينبغي وجود مصدر طاقة للمعدات الطبية أو لتبريد المون الخاصة أو الطعام؟
- هل يعاني الأطفال من الحساسية؟
- هل هناك حاجة إلى خطط بديلة للتنقل من مكان إلى آخر (كرسي متحرك يدوي على سبيل المثال)؟

تؤدي الكوارث إلى شعور الأطفال والمراهقين بالخوف والارتباك وعدم الأمن. وفيما يخص ردود الفعل تجاه الكوارث فإنها تختلف من طفل لآخر، فردود الفعل عند كثير من الأطفال تدوم لفترة قصيرة، ومع ذلك قد يعاني بعض الأطفال من خطر اضطرابات نفسية أطول أمداً. وهناك ثلاثة عوامل خطر لردود الفعل الأطول أمداً هي:

- تعرض الأطفال مباشرة للكوارث، كأن يتم إجلاؤهم أو ملاحظتهم لإصابات الآخرين أو كتعرضهم أنفسهم لإصابات.
- الشعور بالفقدان أو الحزن من جراء وفاة أحد أفراد العائلة أو أحد الأصدقاء أو إصابته بجروح بالغة.
- الضغط العصبي المستمر بسبب الآثار الثانوية، كالمساكن المؤقتة أو فقدان الشبكات الاجتماعية أو فقدان الممتلكات الشخصية أو توقف أحد الأبوبين عن العمل.

يرجى معرفة أنه بعد وقوع الكارثة يكون الأطفال أشد خوفاً مما يلي:

- وقوع الكارثة مرة أخرى
- إصابة شخص ما أو قتله
- انفصالهم عن العائلة
- تركهم بمفردهم



المصادر

[www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Children-and-Disasters/Pages/CYWSN.aspx](http://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Children-and-Disasters/Pages/CYWSN.aspx)

[www.fema.gov/coping-disaster](http://www.fema.gov/coping-disaster)

[www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/Pages/Getting-Your-Family-Prepared-for-a-Disaster.aspx](http://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/Pages/Getting-Your-Family-Prepared-for-a-Disaster.aspx)

[www.ready.gov/kids/parents/coping](http://www.ready.gov/kids/parents/coping)

معرفة ما ينبغي قوله للأطفال وقت وقوع الكارثة

- سؤال الأطفال عما سمعوه بالفعل.
- تبادل المعلومات الأساسية، لا التفاصيل الرسومية.
- إبقاء الأطفال الصغار بعيداً عن الصور/الأصوات الرسومية المتكررة في التلفزيون والإذاعة والإنترنت.
- النظر في تسجيل الأخبار للأطفال الأكبر سناً حتى تتمكن من معاينة محتوياتها ومشاهدتها معهم.

### بعد وقوع الكارثة

ما يمكن للوالدين القيام به لمساعدة الأطفال على التأقلم بعد وقوع الكارثة

- الحفاظ على تماسك الأسرة قدر الإمكان، وإشراك الأطفال فيما تقوم به.
- شرح الوضع بهدوء وثبات وإخبار الأطفال بما تعرفه وتوضيح ما سيحدث بعد ذلك.
- تشجيع الأطفال على الكلام والسماح لهم بالتحدث عن الكارثة وطرح الأسئلة التي يريدونها.
- الاستماع لما يقوله الأطفال. وطمأننتهم بأن الكارثة لم تكن بسببهم بأي حال من الأحوال. وطمأننة الأطفال الخائفين بتقديم الرعاية لهم. لا يُتوقع أن يكون الأطفال شجعاناً أو أقوياء.
- إشراك الأطفال في أنشطة التعافي. وإسناد بعض الأعمال إليهم ليتحملوا مسؤولية القيام بها، فهذا من شأنه أن يساعدهم على الشعور بأنهم جزء من عملية التعافي.
- العودة في أقرب وقت ممكن إلى نمط الحياة السابقة.
- السماح للأطفال ببعض الحرية، كاختيار الزي الذي يلبسونه أو الطعام الذي يتناولونه في العشاء.
- السماح للأطفال ببعض المزايا الخاصة كترك المصباح مضيقاً أثناء النوم لفترة من الزمن بعد وقوع الكارثة.
- البحث عن سبل تؤكد للأطفال عن حبك لهم.

### 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.

### قبل وقوع الكارثة

وضع خطة كوارث للعائلة

- التحدث مع أطفالك حول أنواع مخاطر الكوارث المحتملة في منطقتك وكيفية الاستعداد لكل نوع.
- التأكد من أن الأطفال يعرفون أين سيختبئون في المنزل للبقاء في مأمن عند وقوع زلزال أو إعصار أو عاصفة أو أية كوارث أخرى محتملة في منطقتك.
- تعليم الأطفال كيفية التعرف على علامات الخطر. والتأكد من معرفتهم بشكل أجهزة الكشف عن الدخان وأنظمة إنذار الحرائق وأنظمة إنذار المجتمع المحلي، والتأكد من معرفتهم بما يتعين عليهم فعله عند سماع هذه الإنذارات.
- شرح طريقة ووقت طلب المساعدة للأطفال. وتخصيص أرقام هاتفية لحالات الطوارئ ليستخدمها أفراد الأسرة.
- اختيار شخص خارج الولاية يمكن لأفراد الأسرة الاتصال به في حالة الانفصال عنهم أثناء حالات الطوارئ.
- الاتفاق على مكان بعيد عن المنزل للالتقاء في حالة الانفصال أثناء حالات الطوارئ.
- تكوين مجموعة أدوات لتستخدمها العائلة في حالة وقوع كارثة.
- التمرس على خطة الكوارث الخاصة بالعائلة كل ستة أشهر حتى يتسنى للجميع تذكر ما يجب القيام به في حالة الطوارئ.