دفتر بخش SAN DIEGO
مربوط به خدمات اضطراری

طرح مقابله با حوادث شخصی

برای افرادی
که احیانا کمک
نیاز دارند



معرفی



این راهنما، برای افراد مسن، معلولین، پرستاران و سایر کسانی که هنگام مواجهه با حوادث به کمک نیاز دارند، مناسب خواهد بود.

موارد اضطراری از افتادن در خانه تا آتش سوزی و زلزله را شامل می شود. هر فردی در هنگام بروز یک حادثه، توانایی ها و نیازهای منحصر به فردی دارد و همه می توانند در جهت آماده سازی خود گام بردارند.



این راهنما به شما کمک می کند تا نیازهای خود را ارزیابی کرده و یک برنامه شخصی برای زمان های اضطراری تهیه کنید تا آمادگی خود و عزیزانتان را بالاتر ببرید.







مراحل آماده شدن برای هر شرایط اضطراری

05

ملحق شوید



آمادگی، تماما در ارتباط با مردم است.

شبکه پشتیبانی خودتان را بسازید.

13

یک برنامه بریزید



بدانید کجا باید بروید، چه کاری باید انجام دهید و چه کسی می تواند کمک کننده باشد.

برنامه خود را با شبکه پشتیبان به اشتراک بگذارید.

37

وسایل را جمع کنید

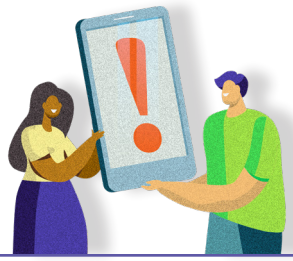


یک Go Kit با وسایلی تهیه کنید که به راحتی می توانید با خود ببرید.

یک کیت خانگی را با وسایل لازم به منظور پناه گرفتن در جایی جمع کنید.

45

با خبر باشید



از هشدارها مطلع باشید و منابع محلی خود را شناسایی کنید.


ملحق شوید
اولین قدم برای آمادگی در برابر حوادث، ایجاد یک شبکه پشتیبانی از افرادی است که می توانند کمک کنند.

آمادگی، تماما در ارتباط با مردم است.



ارتباطات اجتماعی ما به ما کمک می کند تا در مواقع اضطراری بهتر پاسخگوی چالش ها باشیم.



ارتباطات اجتماعی همچنین مزایای سلامت جسمانی و روانی را برای بهبود توانایی شما در واکنش به بلایا فراهم می کند.

به گروه هایی که قبلا به آنها تعلق داشته اید یا می توانید به آنها ملحق شوید، فکر کنید:



- گروه های داوطلب
- گروه های مذهبی
- همکاران
- گروه های مدرسه
- گروه های محله
- گروه های ورزشی
- گروه های پشتیبانی



شما و اعضای گروهتان می توانید در هنگام اضطرار یا حادثه، دور هم جمع شده و به یکدیگر کمک کنید.



شبکه پشتیبانی خودتان را بسازید.

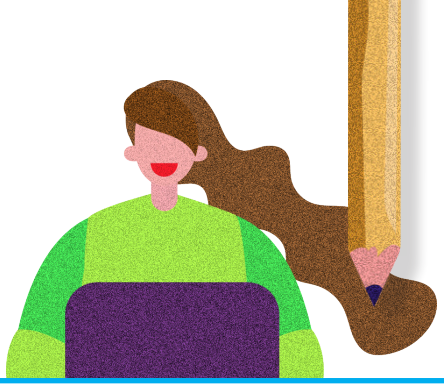


شبکه پشتیبانی تان می تواند شامل هر کسی باشد که قادر است در هنگام وقوع شرایط اضطراری، به شما کمک برساند.

- حداقل سه نفر از افرادی که به آنها اعتماد دارید را در لیست قرار دهید.
- این افراد می توانند اعضای خانواده، همسایگان، دوستان، همکاران و خدمه شخصی باشند.
- شبکه هایی را به منظور استقرار در خانه، محل کار، مکان های داوطلبانه و هر جای دیگری که وقت زیادی را آنجا می گذرانید، سازماندهی کنید.
- با یک نفر که خارج از حوزه انتخابی شما زندگی می کند، در تماس باشید.
- اعضای شبکه باید توانایی ها و نیز محدودیت های شما را بدانند.
- حوادث می توانند استرس زا و طاقت فرسا باشند. در لیست خود افرادی را قرار دهید که در مواقع بروز استرس، نقش حامی را ایفا کنند.







مخاطبین

نام/نسبت

شماره منزل — شماره همراه

شماره تماس دیگر — ایمیل

نام/نسبت

شماره منزل — شماره همراه

شماره تماس دیگ — ایمیل

نام/نسبت

شماره منزل — شماره همراه

شماره تماس دیگر — ایمیل

مخاطبین خارج محدوده

نام/نسبت

شماره منزل — شماره همراه

شماره تماس دیگر — ایمیل

نام/نسبت

شماره منزل — شماره همراه

شماره تماس دیگر — ایمیل

شبکه پشتیبانی خودتان را بسازید.







برقراری ارتباط با اعضای شبکه خود

- برنامه خود در جهت تقابل با حوادث را با شبکه پشتیبان به اشتراک بگذارید.
- از شبکه ارتباطی خود بخواهید در صورت بروز شرایط اضطراری به شما اطلاع دهد.
- درباره نحوه تماس با یکدیگر در مواقع اضطراری به توافق برسید.
- حتی المقدور، پیامک را جایگزین تماس در شرایط اضطراری کنید.
- کلیدهای منزل و ماشین خودتان را به یکی از اعضای شبکه که مورد اعتمادتان است بدهید.
- محلی را جهت ملاقات اضطراری تعیین کنید تا بتوانید در صورت لزوم دور هم جمع شوید
- نحوه عملکرد تجهیزات پزشکی و دستگاه های کمکی تان را به اعضای شبکه خود آموزش دهید.
- اگر حیوان تعلیم دیده ای دارید، حتما افراد حاضر در شبکه را به او معرفی کنید و مطمئن شوید به آنها اعتماد دارد.





با تیم تخلیه در مجاورت خود ارتباط برقرار کنید.

تیم تخلیه محلی (NET) اعضای آموزش‌دیده **تیم واکنش اضطراری جامعه** را به سراغ افرادی می‌فرستد که ممکن است هنگام تخلیه در شرایط اضطراری ، با مشکل مواجه شوند.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد **NET** برنامه یا جهت ارتباط با یکی از اعضای **NET** در محدوده تان.

readysd@sdcounty.ca.gov

858-565-3490

اعضای تیم تخلیه در مجاورت تان می توانند به شما کمک کنند:

- طرح تخلیه خود را تهیه و بازبینی کنید
- مخاطبین اضطراری را شناسایی کنید
- ثبت نام برای **AlertSanDiego** و کسب اطلاعات در مورد سایر ابزارهای ارتباطی اضطراری
- به منظور کمک برای آمادگی هر چه بهتر در برابر حوادث، شما را به دیگر منابع وصل می کند

CERT
تیم پاسخ اضطراری اجتماعی

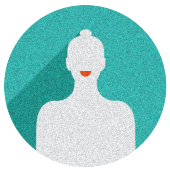
- **به یک تیم واکنش اضطراری اجتماعی (CERT) بپیوندید ReadySanDiego.org/get_involved**



شماره 2-1-1 را بگیرید
تا با منابع ارتباط برقرار کنید

خدمات تلفنی محرمانه، 24 ساعته و رایگان به بیش از 200 زبان و یک پایگاه داده آنلاین قابل جستجو. سازمان غیرانتفاعی محلی معتمد، امکان دسترسی به بیش از 6000 گروه اجتماعی، خدمات بهداشتی و خدمات مقابله با حوادث را فراهم می کند، از قبیل:

- کمک غذایی
- مسکن و تاسیسات
- امداد و پیشگیری از حوادث
- مساعدت مالی و حقوقی
- حمل و نقل
- بهداشت، تغذیه و مراقبت های اولیه
- خدمات نظامی و کهنه سربازان
- خدمات نام نویسی



صحبت کنید



چت زنده



جستجو کنید



نام نویسی کنید

اگر محدودیت شنیداری یا گفتاری دارید، یک **California Relay Service Communications Assistant (دستیار ارتباطات خدمات رله کالیفرنیا)** کارآزموده می تواند مکالمات تلفنی را برای تمام تماس های شما تقویت نماید. شماره **7-1-1** را بگیرید و درخواست کنید به این شماره وصل شوید **2-1-1** در **(858) 300-1211**.







Facebook
211sandiego

Twitter
@211sd

Instagram
211sd



کمک غذایی



مسکن و تاسیسات



امداد و پیشگیری از حوادث



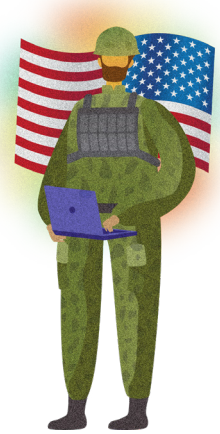
مساعدت مالی و حقوقی



حمل و نقل



بهداشت، تغذیه و
مراقبت های اولیه

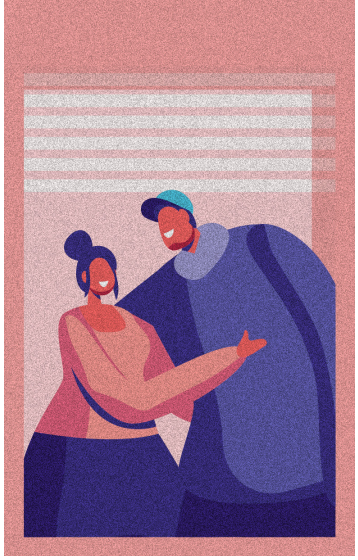


خدمات نظامی
و کهنه سربازان



خدمات نام نویسی


یک برنامه
بریزید



خانه تان

برنامه ریزی برای موارد اضطراری از خانه شما شروع می شود

- ردیاب های دود و مونوکسید کربن را در هر سطح از خانه خود نصب کنید و مرتبا آزمایش کنید. اگر ناشنوا یا دچار کم شنوایی هستید، سیستمی با چراغ چشمک زن یا لرزش نصب کنید. با شماره **2-1-1** در صورت نیاز به کمک برای نصب دستگاه های هشدار دود تماس بگیرید.
- از محل شیرها مطلع باشید و یاد بگیرید که چگونه آنها را در مواقع اضطراری قطع کنید.

مکان قرار گیری ابزار را یادداشت کنید

شیر گاز: *

شیر آب:

قطع کننده مدار:

قطع کردن دستی درب گاراژ:

پوشش بیمه

- با نماینده بیمه خود صحبت کنید تا مطمئن شوید که از پوشش بیمه ای کافی برخوردار هستید. بیمه رایج مالک یا مستاجر خانه ممکن است پاسخگوی کاملی برای همه خطرات مانند سیل، آتش سوزی یا زلزله نباشد.
- دارایی خود را ثبت کنید تا در صورت از دست دادن یا تحمیل خسارت، طلب بازپرداخت کنید.

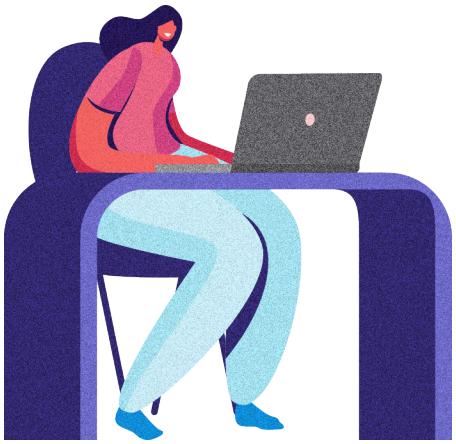


* اگر متوجه بوی گاز شدید، صدای هیس شنیدید یا به نشت مشکوک شدید، شیر اصلی گاز را ببندید، پنجره ها را باز کنید و بلافاصله محل را ترک کنید. شمع یا کبریت روشن نکنید. فقط در صورت مشکوک شدن به نشت گاز، شیر را ببندید، چون فقط شرکت گاز می تواند آن را به حالت اول برگرداند.

طرح تخلیه



- **مسیرهای تخلیه خود را شناسایی کنید.** محل همه راه های خروج، از جمله درها و پنجره ها را در هر اتاق پیدا کنید.
- **زود تخلیه کنید.** اگر مشکلات پزشکی یا حرکتی دارید و یا اینکه حیوانات خانگی یا تعلیم داده دارید،به جای انتظار برای دستور تخلیه اجباری، هنگام صدور اخطار تخلیه، خود را آماده ترک محل کنید.
- **برای نیازهای منحصر به فرد برنامه بریزید.** توانایی خود و عزیزانتان را در تخلیه، استفاده از پله ها و دسترسی به وسایل حمل و نقل در نظر بگیرید. از شبکه پشتیبانی خود کمک بگیرید یا برای کمک قبل از وقوع شرایط اضطراری، با شماره **2-1-1** تماس بگیرید.



- **مکان های ملاقات.** بدانید که پس از وقوع یک موقعیت اضطراری، کجا با دوستان و خانواده خود ملاقات خواهید کرد. دو مکان را برای ملاقات انتخاب کنید؛ یکی درست خارج از خانه و محل ملاقات خارج از محله تان.

محل ملاقات نزدیک به خانه:

محل ملاقات خارج از محله شما:



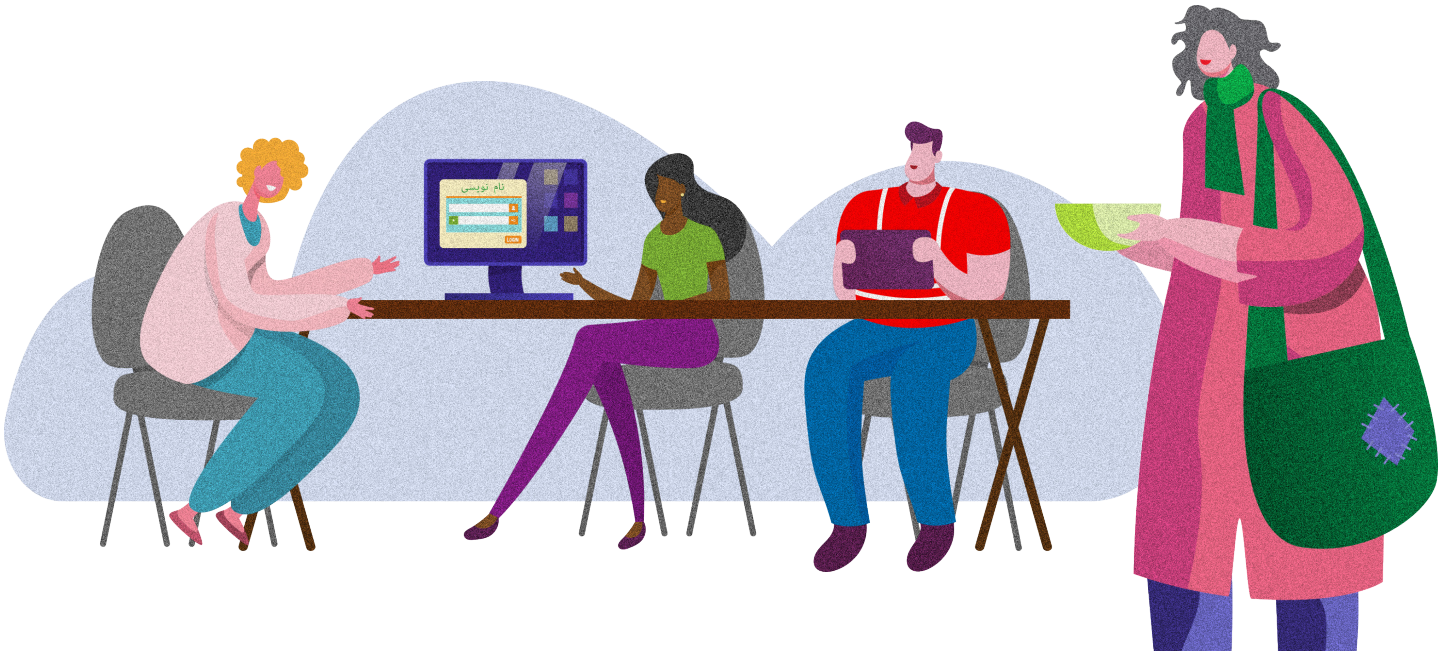
پناهگاه های اضطراری

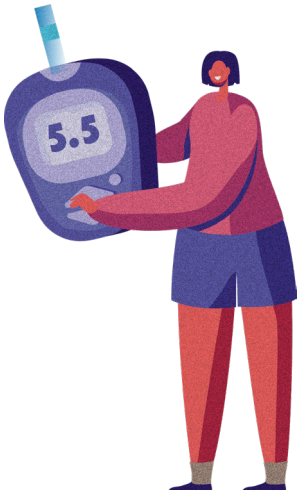
اگر در مواقع اضطراری به تخلیه نیاز دارید، به هتل، خانه دوست یا اقوام و یا به یک پناهگاه بروید. پناهگاه های اضطراری ممکن است در مدارس، بناهای مختص اجتماعات و عبادتگاه ها ایجاد شوند.



- پناهگاه ها غذا، آب و مواد اولیه را تامین می کنند.
- وسایل مورد نیاز خود را از جمله تجهیزات پزشکی به همراه داشته باشید.
- پناهگاه ها قابل دسترسی خواهند بود و می توانند نیازهای افراد با توانایی های مختلف را برآورده کنند. حیوانات تعلیم دیده مجاز هستند.
- پناهگاه ها تابع توصیه های ایمنی در خصوص بهداشت عمومی مانند فاصله اجتماعی در طول بیماری همه گیر COVID-19 هستند.
- با شماره **2-1-1** تماس بگیرید یا به این آدرس بروید **AlertSD.org** تا پناهگاهی در نزدیکی خود بیابید.







برنامه ریزی برای تجهیزات پزشکی تان

- کارت های راهنمای دستورالعمل را که مربوط به چگونگی استفاده و جابجایی هر وسیله در شرایط تخلیه می باشد، به آنها وصل کنید.
- لوازم مهم‌تر (مانند سوند، وسایل کولوستومی و غیره) را که باید برداشته شوند، شناسایی کنید.
- اگر به تجهیزات پزشکی الکتریکی اعتماد دارید، از شرکت تامین کننده لوازم پزشکی خود در مورد منبع تغذیه پشتیبان سوال کنید و از شرکت تأسیسات خود هم در خصوص برنامه هایی که شما واجد شرایط آنها هستید، جویا شوید.
- اگر به دیالیز یا سایر روش های درمانی حیات بخش وابسته هستید، محل چندین مرکز درمانی را بدانید.





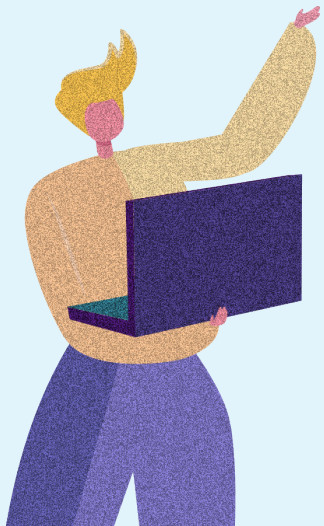
Vial of LIFE

برنامه **Vial of LIFE** با ارائه اطلاعات پزشکی نجات بخش به امدادگران اضطراری، جان انسان های بی شماری را نجات داده است. بسته **Vial of LIFE** را در یخچال خود نگه دارید.

هر بسته Vial of LIFE شامل:

- **یک فرم اطلاعات پزشکی.** شرایط پزشکی، داروها، تماس های اضطراری، بیمه و اولویت بیمارستان خود را لیست کنید.
- **یک پاکت وینیل و آهنربا.** فرم پزشکی تکمیل شده را درون پاکت قرار دهید و آن را در قسمت بیرونی یخچال خود نگه دارید. یک کپی از وکالت نامه خود برای دستورالعمل مراقبت های بهداشتی و توجه به سلامتی را اضافه کنید.
- **یک برچسب Vial of LIFE.** بر روی چهارچوب درب ورودی خود یا پنجره جلویی قرار دهید. این موضوع به امدادگران اضطراری اطلاع می دهد که شما **Vial of LIFE** را تکمیل کرده اید.

- جهت درخواست کیت رایگان **Vial of LIFE** با این شماره تماس بگیرید: **1-800-339-4661**
- فرم اطلاعات پزشکی موجود در صفحات زیر را پر کنید یا برای نسخه ای با چاپ بزرگ و به زبان های مختلف به این آدرس مراجعه کنید **readysandiego.org/make-a-plan/**
- کپی کنید و در کیف پول یا کیف دیگر خود نگهداری کنید. یک نسخه را با اعضای شبکه پشتیبانی خود به اشتراک بگذارید.



اطلاعات و کمک
1-800-339-4661
به روز شده در
/ /

خوب زندگی کن
SAN DIEGO
LIVEWELLSD.ORG

VIAL OF LIFE

نام
(Name)

☐ نابینا (Blind) ☐ ناشنوا (Deaf) ☐ بیماری آلزایمر یا زوال عقل مرتبط (Alzheimer's Disease or Related Dementia)

نشانی (Address) _____ شهر (City) _____ زیپ (Zip code) _____

تلفن # (Phone #) _____ ☐ مرد (Male) ☐ زن (Female) تاریخ تولد (Date of Birth) _____

شماره تامین اجتماعی (چهار رقم آخر)
(Social Security Number (last four digits))

شماره پزشکی (چهار رقم آخر)
Medicare Number (last four digits)

بیمه دیگر (Other Insurance) _____ شماره سیاست (Policy Number) _____

آیا شما دستورالعمل مراقبت های بهداشتی پیشرفته ای دارید؟
(Do you have an Advance Health Care Directive?) ☐ بله (Yes) ☐ نه (No)

اگر بله، موقعیت (If yes, location) _____ نماینده (Agent) _____ تلفن # (Phone) _____

آیا شما یک "دستور عدم احیا" دارید؟
(Do you have a 'Do Not Resuscitate Order'?) ☐ بله (Yes) ☐ نه (No)

در بخش «مرا به خانه ببر» Sheriff ثبت‌نام کرده‌اید؟
(Registered with Sheriff's 'Take Me Home'?) ☐ بله (Yes) ☐ نه (No)

مخاطبین اضطراری (EMERGENCY CONTACTS)

نام (Name)	نسبت (Relationship)	تلفن # و ایمیل (Phone #, E-mail)

مراقب (Caregiver) _____ تلفن # (Phone #) _____

روحانی (Clergy) _____ تلفن # (Phone #) _____

اطلاعات حیوانات خانگی (PET'S INFORMATION)

نام و نوع (Name & Type) _____

دامپزشک (Veterinarian) _____ تلفن # (Phone #) _____

اطلاعات پزشکی (MEDICAL INFORMATION)

پزشک اولیه (Primary Doctor) _____ تلفن # (Phone #) _____

پزشک ثانویه (Secondary Doctor) _____ تلفن # (Phone #) _____

بیمارستان (Hospital) _____ تلفن # (Phone #) _____

قد (Height) _____ وزن (Weight) _____ تلفن # (Blood Type) _____

فشار خون عادی
(Normal Bood Pressure) _____

حساسیت به دارو یا غذا
(Allergies to drugs or foods) _____

لطفا شرایط پزشکی را که اعمال می شود ذکر کنید (مثل قلب، دیابت، فشار خون بالا، سکته مغزی)
(Please list any medical conditions that apply, for example: cardiac, diabetes, hypertension, stroke) _____

جراحی ها (نوع و تاریخ)
(Surgeries (type and date))

آیا شما؟
(Do you?)

دندان مصنوعی دارید؟ (Wear dentures?)	بله (Yes) ☐	نه (No) ☐		عینکی هستید؟ (Wear glasses?)	بله (Yes) ☐	نه (No) ☐	
لنز دارید؟ (Use Oxygen?)	بله (Yes) ☐	نه (No) ☐		از اکسیژن استفاده می کنید؟ (Wear contacts?)	بله (Yes) ☐	نه (No) ☐	
سمعک دارید؟ (Wheelchair?)	بله (Yes) ☐	نه (No) ☐		ویلچر؟ (Wear hearing aids?)	بله (Yes) ☐	نه (No) ☐	

دیگر اطلاعات اضطراری مهم
(Other Important Emergency Information)

واکسیناسیون
(Immunizations)

داروهای خود را کجا نگهداری می کنید؟
(Where do you keep your medications?)

داروها (MEDICATIONS)

(نسه دارویی، داروهای بدون نسخه، ویتامین ها، مکمل های گیاهی)
(Prescription, Over-the-counter Drugs, Vitamins, Herbal Supplelments)

نام (Name)	دوز-تعداد دفعات (Dose-Freq)	هدف (Purpose)

لطفا تمام اطلاعات را طوری ثبت کنید که توسط پرسنل فوریت های پزشکی قابل خواندن باشد.

(Please record all information in a manner easy to read by emergency medical personnel.)

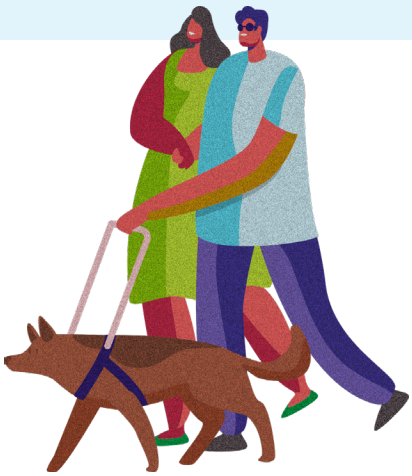


برنامه ریزی
برای شرایط مختلف

حوادث برای همه چالش برانگیز هستند. ما از درک نیازهای خود و نیازهای منحصر به فرد دوستان، همسایگان و اعضای خانواده خود به فوایدی می رسیم. آمادگی برای مقابله با حوادث طبیعی یک تلاش فردی و اجتماعی است. در فرآیند آمادگی در شرایط مختلف، نکات زیر می توانند کمک کننده باشند.



افرادی که حیوانات خانگی یا حیوانات تعلیم دیده دارند.



- برای حیوان خانگی خود یک برچسب شناسایی بگیرید. به دنبال یک ریزتراشه رایگان یا تخفیف دار باشید.
- مواد غذایی، آب، دارو و مدرک واکسیناسیون را بسته بندی کنید.
- برای ارتباط با منابع محلی خدمات حیوانات **2-1-1** را شماره گیری نمایید.

بزرگسالان مسن



- برای جلوگیری از افتادن، نگذارید خانه تان شلوغ باشد.
- اگر مسئول نگهداری از خانه ای هستید، از آنها درباره برنامه هایشان در موارد اضطراری سوال کنید.
- اگر در جمعی از افراد بازنشسته زندگی می کنید، برنامه های آنها را هنگام وقوع حوادث اضطراری جویا شوید.
- حتما یک سیستم هشدار پزشکی بگیرید تا بتوانید هنگام درخواست کمک ارتباط برقرار کنید.

جوامع روستایی



- هشدارها را از طریق تلفن‌های گویا و شبکه های رادیویی آماتور به اشتراک بگذارید.
- به دیدار همسایگان بروید تا در خصوص همکاری با یکدیگر صحبت کنید.
- برنامه ای برای تخلیه حیوانات بزرگ بریزید.

افراد دارای ناتوانی در رشد



- برنامه مقابله با حوادث خود را با شبکه پشتیبانی تان تمرین کنید؛ این کار به شما کمک می کند احساس امنیت کنید.
- اگر متوجه نمی شوید، از امدادگران اضطراری بخواهید بار دیگر دستورالعمل ها را برایتان تکرار کنند.
- با خود به این تمرین بپردازید که چگونه می توانید به سرعت ناتوانی‌های خود را به یک امدادگر بیان کنید.

افراد دارای ناتوانی‌های گفتاری/ارتباطی



- یک کارت راهنما که روی آن نحوه ارتباط با شماست را به همراه داشته باشید.
- دستگاه های ارتباطی، کارت های حاوی عبارات یا تابلوهای تصویری را مطابق صفحه 43 و 44 به همراه داشته باشید.
- نحوه جایگزین کردن دستگاه را در صورت خرابی آن بلد باشید.

افراد پر جنب و جوش یا دارای سایر ناتوانی های جسمی



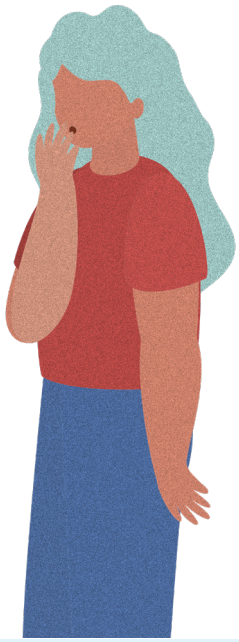
- گزینه های حمل و نقل قابل دسترس یا حمل و نقل نیمه عمومی را شناسایی کنید.
- برای رمپ ها، ریل ها یا آسانسورهای آسیب دیده برنامه ریزی کنید.
- یک باتری اضافی ویلچر، کیت تعمیر لاستیک و بالشتک صندلی به همراه داشته باشید.

افرادی که نابینا یا کم بینا هستند



- لوازم اضطراری را با خط بریل یا چاپ بزرگ علامت گذاری کنید.
- یک دستگاه ارتباطی با خط بریل یا مخصوص ناشنوایان را در کیت تامین خود در شرایط اضطراری نگه دارید.
- کارت های ارتباطی مبتنی بر بریل/متن را برای ارتباط دو طرفه نگه دارید.

مبتلایان به زوال عقل



- برای جلوگیری از تلاطم و آشفتگی، به مکانی آرام بروید. برانگیختگی را محدود کنید.
- اگر فرد دچار غصه و افسردگی شد، فورا حواس او را پرت کنید.
- راه های خروج از این حالت مانند قدم زدن یا انجام کارهای ساده را بیابید.
- از بیان جزئیات بپرهیزید. از جملات مختصر استفاده کنید.

زنان باردار و خانواده های دارای نوزاد



- تحقیق کنید که در صورت بسته شدن مطب پزشک تان، از کجا باید معاینات دوران بارداری یا نوزادی را انجام دهید.
- لوازم بهداشتی کودک را در **Go Kit** قرار دهید.
- اگر بچه دارید یا باردار هستید و مشکلی دارید، به امدادگران پناهگاه بگویید.



مواجهه با چالش حمل و نقل

- اگر مجبور به تخلیه هستید، این کار را با همسایگان انجام دهید.
- برای شناسایی ارائه دهندگان خدمات حمل و نقل در منطقه خود با شماره **2-1-1** تماس بگیرید.
- درباره رایگان بودن یا نبودن خدمات حمل و نقل عمومی یا سواری ها در زمان وقوع حوادث سوال کنید.



افرادی که کمی انگلیسی صحبت می کنند

- منابع مورد اعتماد اجتماعی را پیدا کنید تا درباره گزینه های ایمنی با آنها صحبت کنید.
- برای کسب اطلاعات در قالب بیش از 200 زبان با شماره **2-1-1** تماس حاصل کنید.
- از یک فرد دو زبانه بخواهید مراحل ایمنی را به شما توضیح دهد.
- تحقیق کنید ببینید کدام یک از منابع رسانه‌ای تان هشدارهای اضطراری را اعلام می کنند.



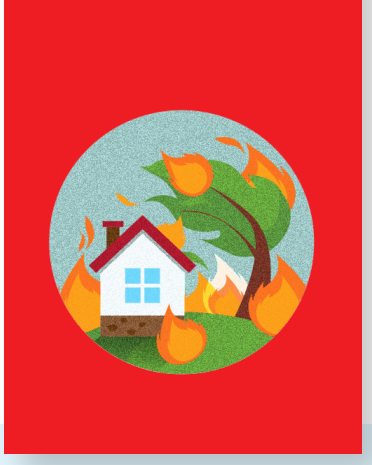
ساکنین جدید کالیفرنیا

- اصول سیستم اضطراری را مانند شماره گیری **2-1-1** برای موارد غیر ضروری و **9-1-1** برای موارد ضروری بیاموزید.
- از مردم پیرامون خود بپرسید که حوادث در اینجا چه تفاوت هایی دارند.
- هنگام وقوع حوادث، منابع مورد اعتماد فراتر از دولت پیدا کنید.

برنامه ریزی برای موارد اضطراری مختلف

در این بخش نکاتی را پیرامون کارهایی که می توانید در شرایط مختلف وقوع حوادث انجام دهید، خواهید یافت.





آتش سوزی

قبل از آن:



- هشدار تخلیه به معنای این است که همین الان آماده ترک محل شوید.
- برنامه ای برای شرایط بدون برق بریزید. از شمع استفاده نکنید.
- برای محافظت از ریه ها، از یک دستمال یا ماسک استفاده کنید.
- مسیرهای فرار از هر اتاق را برنامه ریزی کنید.
- ناودان ها را تمیز کنید. علف های هرز اطراف خانه را پاکسازی کنید. برای فهمیدن اینکه آیا شوراهای ایمنی آتش در محل شما می توانند کمک کننده باشند، با شماره **2-1-1** تماس بگیرید.



حین آن:

- دستور تخلیه به آن معناست که شما باید الان محل را ترک کنید.
- به «ایستادن و تماشا کردن» نپردازید. هنگامی که دستور تخلیه آمد، به سرعت خارج شوید.
- اگر حس کردید دری داغ است، آن را باز نکنید.
- در صورت گرفتار شدن، درها و پنجره ها را ببندید تا دود خارج شود.
- اگر لباسهایتان آتش گرفت، بایستید و خود را زمین بیندازید و بچرخید.
- فضای پر دود را به سرعت ترک کنید. هنگامی که دود ارتفاع گرفت، در نزدیکی سطح زمین قرار بگیرید.





زلزله



قبل از آن:

- مبلمان را به دیوار بچسبانید.
- نقاط ایمن هر اتاق مانند میزهای محکم و میزهای تحریر را شناسایی کنید.
- نقاط خطرناک نزدیک پنجره ها، آینه ها و اشیای آویزان را شناسایی کنید.
- نحوه قطع گاز، آب و برق را بیاموزید.



حین آن:

- به بیرون هجوم نیاورید. زیر یک میز معمولی یا میز تحریر بروید.
- اگر بیرون هستید، از ساختمان ها، درختان، چراغ های خیابان یا خطوط برق فاصله بگیرید.
- اگر در حال رانندگی هستید، کنار بکشید و از ساختمان ها و درختان فاصله بگیرید.
- اگر از ویلچر استفاده می کنید: وارد یک راهرو شوید، چرخ ها را قفل کنید و سر و گردن را بپوشانید.
- آماده پس لرزه ها باشید.
- مراقب سونامی های ساحل باشید.







سیل



قبل از آن:

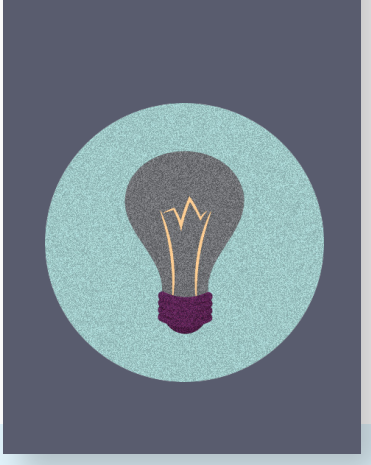
- لوله ها و زهکشی های بارش را تمیز نگه دارید.
- اشیای با ارزش را به طبقات بالاتر منتقل کنید.
- تلویزیون و رادیو را برای مشاهده اخبار مربوط به سیل و هشدارها رصد کنید.
- بهترین مسیرهای فرار به مناطق بالاتر را شناسایی کنید.
- برای هدایت آب از کیسه های شن استفاده کنید.



حین آن:

- به «ایستادن و تماشا کردن» نپردازید. هنگامی که دستور تخلیه آمد، به سرعت خارج شوید.
- هنگامی که آب جاریست، از راه رفتن، شنا کردن یا رانندگی کردن اجتناب کنید. اگر می خواهید غرق نشوید، برگردید.
- مراقب لغزش باشید.
- مراقب خطوط برق افتاده باشید.
- اگر یاد دارید، آب و برق و لوازم خانگی را قطع کنید.





قطعی برق

قبل از آن:



- چراغ قوه آماده داشته باشید - نه شمع.
- یک شارژر جایگزین اضطراری تلفن به همراه داشته باشید.
- غذایی خریداری کنید که خراب نشود و نیازی به پختن نداشته باشد.
- باک بنزین ماشین را حداقل نیمه پر نگه دارید.

حین آن:



- برای جلوگیری از خسارت، لوازم خانگی/لوازم برقی را قطع کنید.
- کلید یک چراغ را در حالت روشن قرار دهید.
- در یخچال و فریزر خود را بسته نگه دارید.
- از اجاق گار خود برای گرم شدن استفاده نکنید.
- در فضای باز، از ژنراتور، اجاق کمپ و کباب زن استفاده کنید.





خود را برای قطع برق برای ایمنی عمومی آماده کنید.

San Diego Gas & Electric® (SDG&E®) بعضا در شرایط نامساعد جوی، برق را در مناطق مستعد آتش سوزی قطع می کنند که اقدامی پیشگیرانه محسوب می شود. به این اصطلاح معروف است قطع برق برای ایمنی عمومی **(PSPS)**. در حالی که این حوادث به احتمال زیاد در مناطق با ریسک آتش سوزی بالا رخ می دهد، تمام San Diegans ممکن است دچار آن شوند و باید آماده باشند. **SDG&E** قبل از خاموش کردن برق، به ارسال اعلان های اولیه از طریق تماس های تلفنی، هشدارهای متنی، ایمیل و سایر روش ها می پردازد.

در حین PSPS گوش به زنگ باشید

اطلاعات تماس خود را بروز کنید و/یا برای دریافت اعلان های قطعی ثبت نام کنید.

به آدرس **sdge.com/notifications** سر بزنید یا تماس بگیرید **1-800-411-7343** تا اطلاعات تماس خود را به روز رسانی کنید و/یا ثبت نام کنید تا پیغام صوتی، متنی و/یا ایمیل دریافت کنید؛ حتی اگر اکانت **SDG&E** را ندارید.

Community Resource Centers

SDG&E ممکن است **Community Resource Centers (مراکز منابع حمایت از جامعه)** را نزدیک جوامع تحت تاثیر آن هم حین یک رویداد PSPS باز کند.

SDG&E را در شبکه های اجتماعی و NewsCenter را به منظور دریافت به‌روزرسانی‌ها حین یک رویداد PSPS دنبال کنید.

Facebook: facebook.com/SanDiegoGasandElectric

Twitter: twitter.com/SDGE

Instagram: instagram.com/sdge

Nextdoor: San Diego Gas & Electric

NewsCenter: sdgenews.com

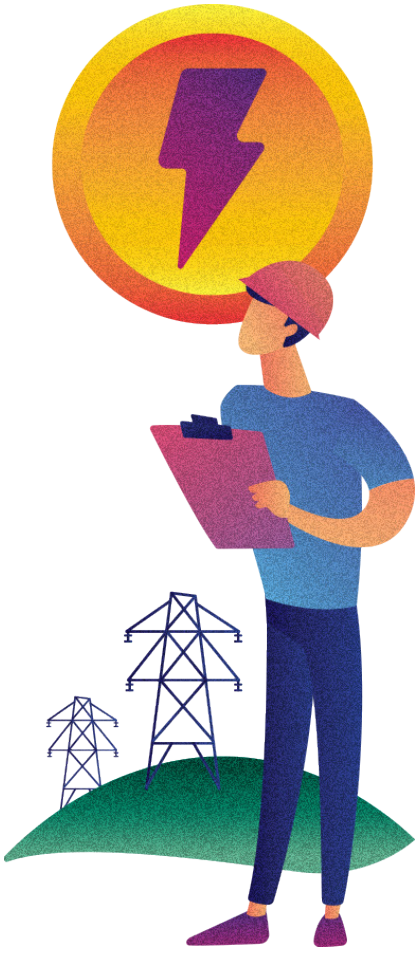


مراجعین می توانند مواد آماده، یخ، آب، تنقلات، شارژ دستگاه های تلفن همراه، باتری های کوچک خورشیدی، رادیو و اطلاعات به روز در مورد رویداد خاموشی را به دست آورند. پروتکل های بهداشت عمومی همچنین ممکن است شامل اقداماتی چون فاصله اجتماعی، نظافت روزمره کامل و خدمات سواره باشد. اطلاعات بیشتر در **sdge.com/resource-centers** موجود می‌باشد.

طول مدت رویداد/ژنراتور پشتیبان

مادامی که تهدیدی برای امنیت عمومی و سیستم الکتریکی وجود داشته باشد، رویداد PSPS نیاز به قطع برق خواهد داشت. پیش از بازیابی برق، خدمه باید خطوط برق و تجهیزات را بررسی کرده و تعمیرات لازم را انجام دهند.

حین رویداد PSPS، ترغیب می شوید تا به دنبال منابع نیرویی جایگزین و امن برای به کار انداختن تجهیزات حیاتی خود بگردید. برای اطلاعات بیشتر درباره انتخاب یک ژنراتور یا سیستم پشتیبان جایگزین، با یک برقکار مجاز و **SDG&E** مشورت کنید. اطلاعات بیشتر در **sdge.com/generator** موجود می‌باشد.



برنامه کمک هزینه پزشکی پایه

اگر شما یا کسی در خانه تان شرایط پزشکی مجاز دارید یا به تجهیزات پزشکی داخلی در خانه نیاز دارید، احتمال دارد برق و گازتان با نرخ کمتری محاسبه شود. شخصی که واجد شرایط پزشکی است، باید در آدرس ثبت شده در برنامه زندگی کند و تجهیزات پزشکی هم فقط برای مصارف خانگی باشد. این برنامه همچنین می تواند از طریق ارائه اعلان های اضافی پیش از رویداد PSPS کمک کننده باشد. اطلاعات بیشتر **sdge.com/medicalbaseline**.



برنامه های CARE و FERA

CARE و **FERA** دو برنامه **SDG&E** هستند که می توانند ماهانه تخفیفی در قبض شما لحاظ کنند.

- نرخ‌های انرژی جایگزین کالیفرنیا 30 **(CARE)** درصد یا بیشتر تخفیف ماهانه قبض
- کمک هزینه برق خانواده 18 **(FERA)** درصد تخفیف ماهانه قبض. **FERA** فقط مخصوص خانوارهای سه نفره یا بیشتر است.



در ارتباط با شرایط، دستورالعمل های درآمدی و درخواست این برنامه ها در sdge.com/CARE اطلاعات بیشتری کسب کنید.

برنامه کمک به صرفه جویی در انرژی

برنامه های بهبود روش مصرف انرژی در خانه می تواند خانه تان را به جایی راحت تر تبدیل کند و پول شما را برای حال و سال های آینده ذخیره کند. شاید واجد شرایط دریافت محصولات با هزینه کم یا رایگان و نصب آنها باشید. در این سایت اطلاعات بیشتر را ببینید و درخواست دهید sdge.com/ESA.

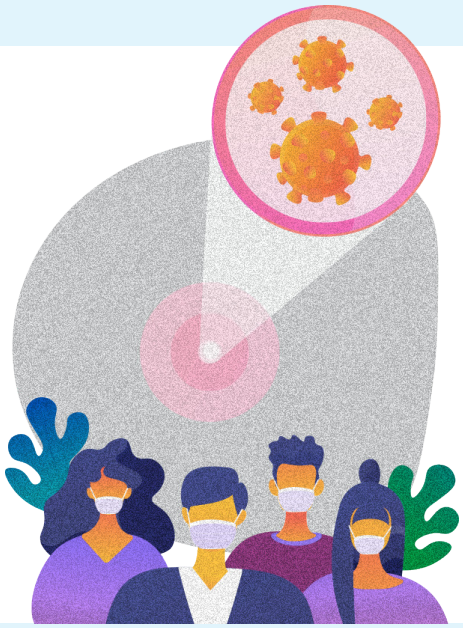
منابع نیازهای دسترسی و عملکردی (AFN)



SDG&E و **2-1-1** شریک San Diego برای حمایت از افراد با دسترسی و نیازهای عملکردی. اطلاعات و خدمات به منظور افزایش آمادگی و مقاومت در برابر خود حین وقوع رویداد PSPS و شرایط اضطراری ارائه می شوند. خدمات ممکن است شامل حمل و نقل حمایتی، نیروی پشتیبانی، اقلام آماده، امنیت غذایی، سرپناه موقت و بررسی های رفاهی باشد. برای کسب اطلاعات بیشتر به 211SanDiego.org مراجعه کنید یا با **2-1-1** تماس بگیرید.

نکاتی برای موارد اضطراری دیگر

موارد همه گیر و اضطراری بهداشت عمومی



- آب و غذا را برای دو هفته ذخیره آماده داشته باشید.
- داروهای تجویزی را در دست داشته باشید.
- مرتبا دست ها را بشویید.
- سرفه یا عطسه را بپوشانید.
- اگر بیمار هستید، در خانه بمانید.

گرمای شدید



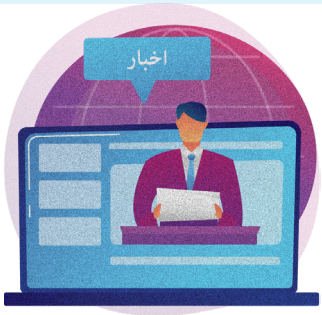
- به دنبال تهویه هوا یا یک پنکه باشید.
- برای یافتن یک منطقه خنک مشخص شده، به کتابخانه ها و مراکز خرید بروید یا با شماره **2-1-1** تماس بگیرید و یا به این آدرس مراجعه کنید **coolzones.org**.
- یک حمام خنک کنید.
- نوشیدنی های خنک، غیر الکلی و بدون کافئین بنوشید.
- اگر احساس بیماری کردید، بلافاصله با یک دکتر و یا شماره **9-1-1** تماس بگیرید.

سرمای شدید



- در خانه بمانید.
- لباس گرم، راحت و خشک بپوشید.
- مراقب سرمازدگی، هیپوترمی یا فشار بیش از حد باشید.
- از زغال یا اجاق گاز برای گرما در داخل خانه خود استفاده نکنید.

سونامی



- به زمینی بالاتر، داخلی و/یا طبقه بالاتر بروید.
- دستورالعمل های اضطراری را از رادیو یا تلویزیون دریافت کنید.
- اگر دستور داده شد، فورا آنجا را ترک کنید.
- به گشت و گذار نروید - از ساحل دور شوید.
- تا زمانی که مقامات ایمنی محلی اعلام نکنند که «همه چیز برطرف شده»، به منطقه خطر برنگردید.



تروریسم



- اقدامات مشکوک را به مقامات گزارش دهید.
- ەیچ بسته ای از افراد غریبه نگیرید.
- دس‌تورالعمل ها را طریق از منابع رسمی اضطراری دنبال کنید.
- آماده دستورات برای پناه گرفتن در جایی یا تخلیه باشید.
- آرام و صبور باشید و با یکی از افراد حاضر در شبکه پشتیبانی شخصی خود ارتباط تماس بگیرید.

- برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد پاسخ به موارد اضطراری خاص، به وب‌سایت آمادگی بخش مراجعه کنید: ReadySanDiego.org

هشدار تخلیه: هشدار به افراد حاضر در منطقه ای که تهدیدی بالقوه برای زندگی و اموال آنها در آنجا وجود دارد. هشدار تخلیه، این موضوع را در نظر می گیرد که منطقه در آینده ای نزدیک تحت تاثیر قرار خواهد گرفت و مردم را برای یک دستور تخلیه احتمالی آماده می کند. گروه های آسیب پذیر مانند افراد معلول، افراد با نیازهای دسترسی یا عملکردی یا/و دارای حیوانات بزرگ، همین الان باید نسبت به ترک محل اقدام کنند.

دستور تخلیه: به دلیل وجود تهدید قریب الوقوع برای زندگی، نیاز به حرکتی فوری به خارج از منطقه آسیب دیده است.

پناه گرفتن در یک محل: داخل بروید. درها و پنجره ها را ببندید. آمادگی خود را برای اعلان بعدی و/یا تماس از سوی منابع رسمی شرایط اضطراری حفظ کنید.




وسایل را
جمع کنید

Go Kit



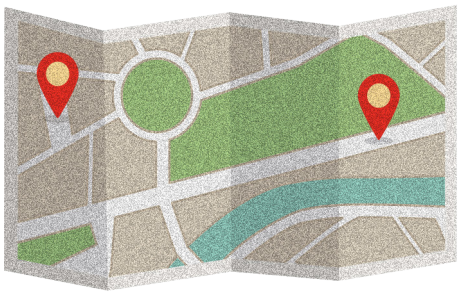
بیشتر حوادث غیر منتظره هستند و سریع اتفاق می افتند. شاید زمان برای خرید یا بسته بندی نداشته باشید. «Go Kit» را برای مواقعی که باید به سرعت محل را ترک کنید، آماده کنید.



مواردی را که دارید و نیز آنهایی را که احتیاج دارید، بررسی کنید:



- ☐ آب بطری و مواد غذایی فاسد نشدنی، مانند رشته‌های گرانولا
- ☐ کپی ها و/یا یک درایو فلش USB از اسناد مهمتان در یک محفظه ضد آب (مدارک شناسایی، بیمه، عکس های خانوادگی و مدارک شناسایی حیوانات خانگی) قرار گیرد.
- ☐ لیست داروهای مصرفی، دلیل مصرف آنها و دوزشان
- ☐ اگر هر دارویی نیاز به قرارگیری در یخچال دارد، یک پک یخ اضافی در فریزر نگهدارید
- ☐ اطلاعات تماس برای خانواده و اعضای شبکه پشتیبانی تان
- ☐ چراغ قوه، میل لنگ دستی یا رادیوی AM/FM که با باتری کار کند و باتری های اضافی
- ☐ پول نقد به مقدار کم
- ☐ دفترچه یادداشت و خودکار
- ☐ دستمال مرطوب ضد باکتری و ضدعفونی کننده دست

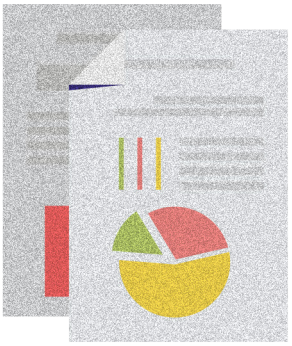






- [ ] ماسک صورت یا دستمال
- [ ] همراه داشتن پشتیبان تجهیزات پزشکی (مانند عینک، باتری) و شارژر
- [ ] کیت تعمیر لاستیک آئروسل و/یا وسیله ای برای باد کردن لاستیک های ویلچر مسطح یا اسکوتر
- [ ] لوازم مورد نیاز حیوانات تعلیم دیده یا خانگی (مواد غذایی، آب اضافی، کاسه، بند، لوازم نظافت، سوابق واکسیناسیون و داروها)
- [ ] شارژرهای قابل حمل تلفن همراه
- [ ] این راهنما

دیگر مواردی که نیاز پیدا خواهید کرد:



کیت خانگی

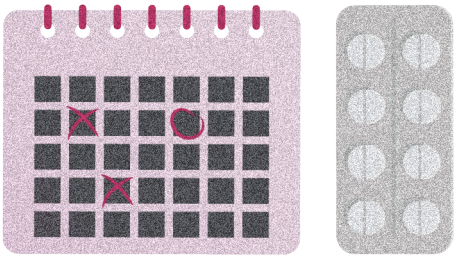
در برخی موارد اضطراری، شاید خانه برایتان امن تر باشد. شاید آب برای نوشیدن در اختیار نداشته باشید یا نتوانید توالت را بشویید. شاید برق نداشته باشید تا غذایتان را سرد نگه دارد، چراغ را روشن کند یا تلفنتان را شارژ کند. یک «کیت خانگی» تهیه کنید تا حداقل سه روز بدون آب و برق زنده بمانید.



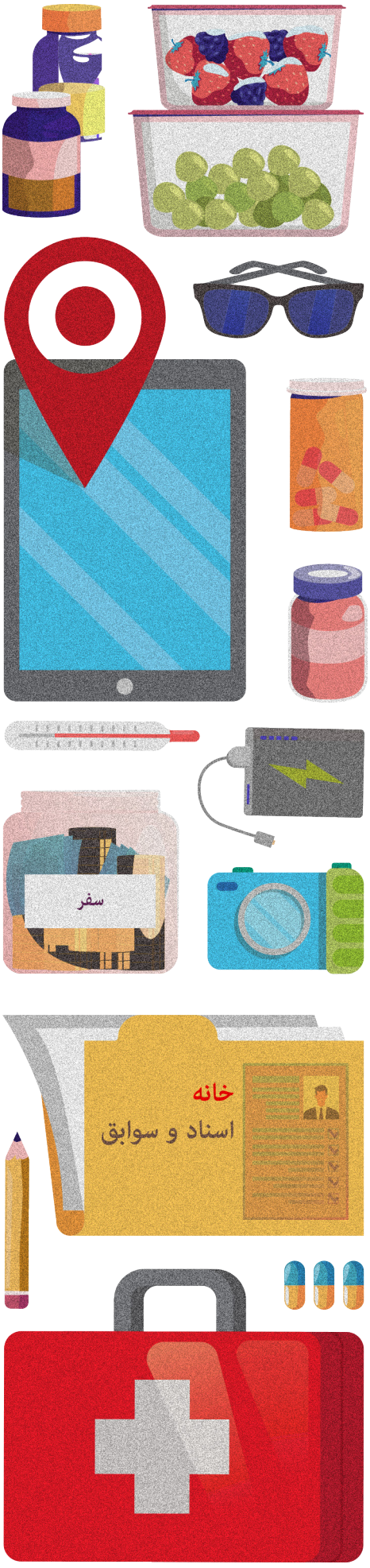
مواردی را که دارید و نیز آنهایی را که احتیاج دارید، بررسی کنید:



- ☐ روزانه یک گالن آب آشامیدنی، به ازای هر نفر
- ☐ غذایی که خراب نشود، مانند غذاهای کنسرو شده آماده و یک در بازکن دستی
- ☐ کیت کمک های اولیه
- ☐ داروها، شامل لیستی از داروهایی که مصرف می کنید، دلیل مصرف آنها و دوزشان
- ☐ چراغ قوه یا فانوسی که با باتری کار کند، رادیوی AM/FM باتری خور و تعدادی باتری اضافی یا رادیوهای بادگیر که به باتری نیازی ندارند
- ☐ سوت یا زنگ
- ☐ در صورت امکان از تجهیزات پزشکی، نسخه پشتیبان تهیه کنید (مثل اکسیژن، دارو، باتری اسکوتر، سمعک، وسایل کمکی برای حرکت، عینک، ماسک صورت، دستکش)
- ☐ مدل و شماره سریال دستگاه های پزشکی (مانند تنظیم کننده ضربان قلب و راهنمای استفاده آنها







دیگر موارد شخصی:

نکته: آبگرمکن شما یک منبع آب است. دستگاه را خاموش کنید و بگذارید آب سرد شود. برای استفاده از آب، ظرفی را زیر آن قرار داده و شیر تخلیه را در پایین مخزن باز کنید.

ابزارهای ارتباطی

در هنگام اضطرار، روش عادی برقراری ارتباط شما ممکن است تحت تاثیر تغییرات در محیط، سر و صدا، اختلال در خدمات یا دستپاچگی قرار گیرد.

اگر نابینا یا کم بینا هستید، تمرین کنید که چگونه باید از دیگران راهنمایی بخواهید.

اگر ناشنوا یا کم شنوایید، روش های دیگری را برای برقراری ارتباط جهت رفع نیازهای خود پیدا کنید، مانند حرکات، کارتهای یادداشت یا پیامک. کارت های ارتباطی را در کیت های اضطراری خود نگه دارید.

من نیاز به یک مترجم دارم

Necesito un traductor

Tôi cần một người phiên dịch

انا بحاجة الى الترجمة

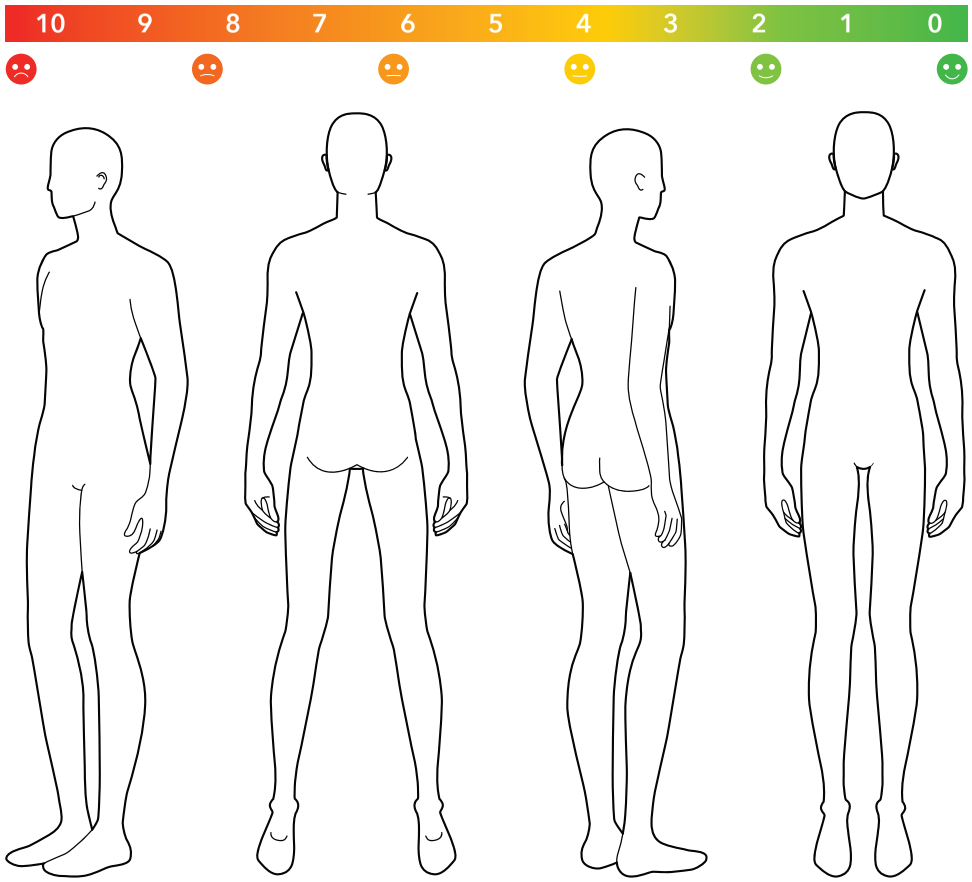
Kailangan ko ng tagasalin

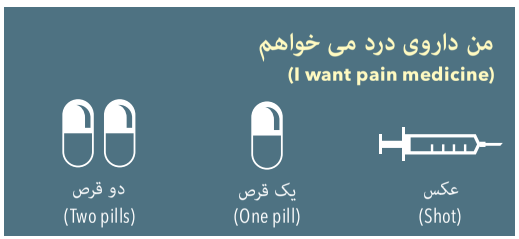
我需要翻

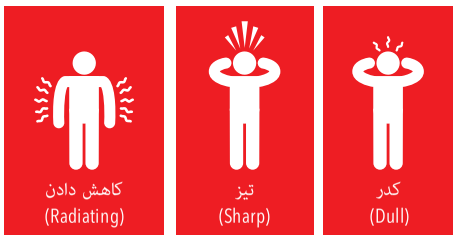
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
K	L	M	N	Ñ	O	P	Q	R	S
T	U	Ü	V	W	X	Y	Z		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
.	'	,	?	!	+	-	فضا		

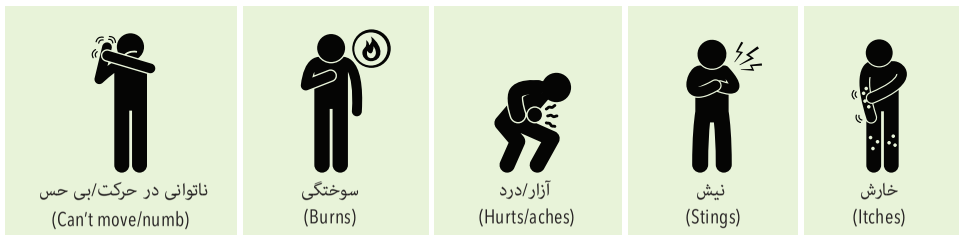


نمودار درد | میزان درد (PAIN CHART | LEVEL OF PAIN)











من هستم (I AM)


تنگی نفس
(Short of breath)


با درد
(In pain)


خفگی
(Choking)


احساس بیماری
(Feeling sick)


گرسنه/تشنه
(Thirsty/Hungry)


سرد/داغ
(Hot/Cold)


خسته
(Tired)


گیجی
(Dizzy)

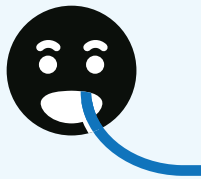

عصبی
(Angry)

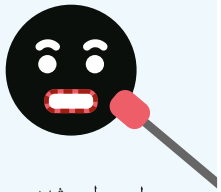

هراسان
(Afraid)


ناامید
(Frustrated)


غمگین
(Sad)

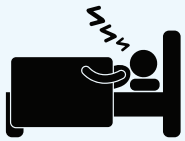
می خواهم (I WANT)


مکش شود
(To be suctioned)


لب مرطوب شده
(Lip moistened)


آب/یخ
(Ice/Water)


دلداری دادن
(To be comforted)


خوابیدن
(To sleep)


تلویزیون/ویدئو/DVD
(TV/DVD/Video)


چراغ تماس/از راه دور
(Call light/Remote)


ساکت
(It quiet)


چراغ ها خاموش/روشن
(Lights On/Off)

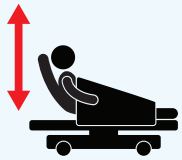

رفتن به خانه
(To go home)


نشستن
(To sit up)


دراز کشیدن
(To lie down)


چرخیدن به چپ
(To turn left)


چرخیدن به راست
(To turn right)

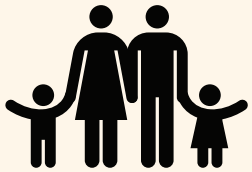

سر تخت بالا/پایین
(Head of bed up/down)


از رختخواب بلند شو
(Get out of bed)

می خواهم ببینم
(I WANT TO SEE)


پزشک
(Doctor)


پرستار
(Nurse)


خانواده
(Family)


روحانی
(Chaplain)








خودکار/کاغذ
(Pen/Paper)

ممنون
(Thank you)

عاشقتم
(I Love you)

به منظور کنترل عفونت، لطفا از این صفحه میان بیماران دوباره استفاده نکنید.
(For infection control purposes, please do not reuse this board between patients.)


SD County Emergency
ReadySanDiego
Plan, Prepare
Emergency
Disaster Info, Maps, Shelters
Recovery
Resources, Assi
Disaster Info | Refreshed:
PT
Excessive Heat Warning Is
8/14/20,12:00 p.m. throug
Fri Aug 14, 2020 12:00 PM
Excessive Heat Warning
ssued Today,
7/30/20,11:00 a.m. through 8/02/20, 9:00 p.m.
Thu Jul 30, 2020 11
M PDT ASL/Audio
Excessive Heat
Issued Today,
7/11/20
13/20 8 p.m.
با خبر
باشید
SanDiegoCounty.gov

با خبر باشید

ReadySanDiego.org
آماده کن. برنامه بریز. با خبر باش

- وب سایت County's preparedness:
  ReadySanDiego.org

- شماره تلفن همراه، **VoIP** تلفن ثابت و ایمیل خود را در این سایت ثبت کنید **ReadySanDiego.org/AlertSanDiego**. این سیستم اطلاع رسانی گسترده شرایط اضطراری بخش است که توسط امدادگران اول جهت ارسال دستورالعمل های تخلیه و سایر اطلاعات مربوط به حادثه، از طریق تماس، پیامک و ایمیل استفاده می شود.

AlertSanDiego
ثبت نام کنید. مطلع شوید.

در دسترس
AlertSanDiego
ثبت نام کنید. مطلع شوید.

- اپلیکیشن **SD Emergency** را که به زبان انگلیسی و اسپانیایی برای **iOS** و دستگاه های موبایل **Android** موجود است، رایگان دانلود کنید. به این سایت مراجعه نمایید **ReadySanDiego.org/SDEmergencyApp**.

San Diego County

- حین یک شرایط اضطراری، به این سایت سر بزنید **AlertSD.org** یا **SD Emergency App** تا از آخرین شایعات و حوادث، پناهگاه ها، محل های تخلیه، مناطق خطر، خبرهای رسمی رسانه های اجتماعی و موارد دیگر اطلاع پیدا کنید.

Twitter.com/ReadySanDiego

- ایستگاه های رادیویی سیستم هشدار اضطراری **اصلی** برای San Diego County عبارتند از ***KOGO AM 600*** و ***KLSD AM 1360***.

- برای آشنایی با اطلاعات بهبودی، به این آدرس مراجعه کنید **RecoverSD.org**.

Facebook.com/ReadySanDiego

- برای مشاهده سوالات مربوط به شرایط غیر اضطراری و اطلاعات حوادث به روز، با این شماره تماس بگیرید **2-1-1**.

- اگر در زندگی خود حس می کنید با تهدیدی اضطراری مواجه هستید، این شماره را بگیرید **9-1-1**.

دریافت پشتیبانی

حوادث می توانند استرس زا و طاقت فرسا باشند. ممکن است احساس زودرنجی، ناراحتی یا عصبانیت کنید. شاید سردرد شوید یا قادر به خوابیدن نباشید.

در مورد احساسات خود با کسی صحبت کنید، حتی اگر این کار دشوار باشد.

به شبکه پشتیبان خود مراجعه کنید یا از یک متخصص حرفه ای کمک بگیرید.

خط دسترسی و بحران San Diego

در صورت نیاز به پشتیبان، مشاوران با تجربه 7 روز هفته /24 ساعت شبانه روز در دسترس هستند تا برای پاسخگویی به نیازهای شما و تعیین صلاحیت بهداشت روان یا استفاده از مواد مخدر به شما کمک کنند.

◀ تماس بگیرید
(888) 724-7240
یا به وب سایت ما سر بزنید:
www.sandiegocounty.gov/hhsa/programs/bhs

اتحاد ملی بهداشت روان (NAMI) San Diego

می توانید با یک مشاور آموزش دیده بحران در ارتباط باشید تا به صورت 24 ساعته پشتیبانی شرایط بحرانی را به صورت رایگان دریافت کنید.

◀ عبارت **NAMI** را به این شماره بفرستید **741-741**
یا با شماره روبرو تماس بگیرید
(888) 523-5933

Lifeline پیشگیری از خودکشی ملی و خط بحران کهنه سربازان

ما همه می توانیم به جلوگیری از خودکشی کمک کنیم. Lifeline به صورت شبانه‌روزی در تمام طول هفته، پشتیبانی رایگان و محرمانه از افراد مضطرب، پریشان و گرفتار در بحران را برای شما و کسانی که دوستشان دارید، با بهترین روش ها توسط متخصصان فراهم آورده است.

◀ با این شماره
(800) 273-8255
یا **9-8-8** تماس بگیرید



Listos California
www.listoscalifornia.org
(916) 845-8510

دفتر خدمات اورژانسی
www.sandiegocounty.gov/oes
(858) 565-3490

County of San Diego
www.sandiegocounty.gov
(800) 694-3900

از **County of San Diego Health and Human Services Agency** (آژانس خدمات بهداشتی و انسانی بخش سن دیگو)، Aging & Independence Service (خدمات سالمندان و استقلال آنها) برای کمکشان در این راهنما متشکریم. برای اطلاع از منابع مخصوص سالمندان، به اینجا سر بزنید www.aging.sandiegocounty.go

این سند با کمک مالی Listos California، برنامه ای که در Governor's Office of Emergency Services (دفتر خدمات اضطراری استاندار) برگزار می‌شود، تهیه شده است. دیدگاه یا نظرات بیان شده در این سند از دیدگاه نویسندگان است و لزوما نشان دهنده موضع یا سیاست های رسمی Listos California یا Governor's Office of Emergency Services (دفتر خدمات اضطراری استاندار) نیست.