

جعبه وسایل اضطراری خانواده



در صورت بروز بلایا
به چه چیزهایی
نیاز خواهید داشت؟



صلیب سرخ آمریکائی لوس آنجلس بزرگ و اداره بهداشت لوس آنجلس
مایند که اشخاص و خانواده ها برای تمام انواع موارد اضطراری
آمادگی داشته باشند. ما بر این باور هستیم که آمادگی برای موارد
اضطراری می تواند حیات بخش باشد و به همه پیشنهاد می کنیم که تا
آنجا که می توانند قدمهای ذکر شده در این بروشور را برای تضمین
سلامتی خود بردارند.



جعبه وسایل، ادامه ...

- کیسه های پلاستیکی زباله
- بلیچ با کلورین
- پول نقد (اسکناسهای کوچک و یا سکه، اگر برق نباشد نمیتوانید از ATM یا کارت های اعتباری استفاده کنید)

لوازم مورد نیاز حیوانات خانگی

- غذا
- آب
- دارو
- قلاده
- برچسب
- جعبه توالت حیوان
- اطلاعات واکسیناسیون

لباس و وسایل خواب

- شامل حداقل یک دست کامل لباس و یک جفت کفش محکم
- پتو یا کیسه خواب

موارد مخصوص

- شیر خشک
- پوشک
- شیشه شیر
- لنز و وسایل آن
- عینک اضافی
- وسایل سرگرمی، بازی، کتاب

مدارک مهم خانواده

- این مدارک را در بسته های قابل حمل و ضد آب نگاه داری کنید
- وصیت نامه ها ، بیمه نامه ها ، قراردادهای ، سندها ، اوراق سهام و

قرضه

- پاسپورت ها ، کارت های سوشال سکوریته ، رکوردهای واکسیناسیون
- شماره های حساب های بانکی
- شماره های کارت ها و شرکت های اعتباری
- فهرست اقلام با ارزش خانه، شماره تلفن های مهم
- رکوردهای خانواده (شناسنامه ها، سند های ازدواج، سند های مرگ)

جهت آگاهی بیشتر برای آمادگی برای موارد اضطراری به تارنمای
www.redcrossLA.org، www.ladhs.org یا www.labt.org مراجعه کنید.

لیست اقلام ضروری برای موارد اضطراری

اقلام حیاتی این جعبه شامل حداقل به میزان سه روز آب و غذا برای هر نفر، وسایل کمک‌های اولیه، لباس و وسایل خواب، ابزار و اقلام اضطراری و اقلام بخصوص می باشد.

جعبه خود را هر شش ماه چک کنید. آب و غذا را عوض کرده و متناسب با تغییر در نیازهای خانواده خود اقلامی به آنها اضافه کنید.

آب

- مواد ضد عفونی زخم
 - درجه تب گیر
 - چوب معاینه زبان (2 عدد)
 - وازلین یا دیگر چرب کننده های پوست
 - سنجاق قفلی در اندازه های مختلف
 - مواد پاک کننده/صابون
 - دستکش پلاستیکی (2 جفت)
 - کرم ضد آفتاب
- یک گالون آب برای هر روز هر شخص (یا حیوان خانگی) ذخیره کنید.
- آب را در مخزنهای پلاستیکی نظیر بطری های نوشابه نگاه داری کنید.
- از مخزنهای شکستنی مانند بطری های شیشه ای احتراز کنید.

غذا

از آن مواد غذایی استفاده کنید که به نگاه داری در یخچال، آماده سازی یا پختن نیاز ندارند و هنگام مصرف بدون آب یا با همراه کمی آب صرف می شوند. غذاهایی را انتخاب کنید که فشرده و کم وزن هستند. مهمتر از آن غذاهایی را انتخاب کنید که خانواده شما دوست دارند.

- قوطی ها و یا کنسروهای آماده برای مصرف گوشت، میوه و سبزیجات
- قوطی های آب میوه، شیر و سوپ
- غذاهای پر انرژی مانند کره بادام زمینی، ژله، بیسکویت، لقمه های گرانولا
- آجیل مخلوط
- غذاهای مخصوص نوزادان، سالمندان و یا افرادی که رژیم غذایی مخصوص دارند
- غذاهای راحت مانند شیرینی، آب نبات و غیره.

مجموعه کمک های اولیه

برای خانه خود و همچنین هریک از اتومبیل هایتان یک مجموعه

کمک های اولیه فراهم سازید.

- چسبهای استریل زخم در اندازه های مختلف
- گاز استریل 2 اینچی (4 تا 6 عدد)
- گاز استریل 4 اینچی (4 تا 6 عدد)
- چسبهای ضد آلرژی
- نوارهای زخم بندی مثلثی شکل (3 عدد)
- باند‌های استریل 2 اینچی قرقره ای (3 قرقره)
- باند‌های استریل 3 اینچی قرقره ای (3 قرقره)
- قیچی
- موچین
- سوزن و نخ
- دستمالهای نم دار

جعبه وسایل اضطراری

موارد اضطراری ممکن است در هر زمان اتفاق بیافتند و در اغلب موارد خانواده ها باید برای روزهای متوالی نیازهای خود را خودشان برآورده سازند. زمانی که یک موقعیت اضطراری ناگهان اتفاق می افتد دیگر خیلی دیر است که شما برای وفق دادن خود و خانواده تان با آن برنامه ریزی کرده و یا وسایل مورد نیاز ادامه حیات خود را تهیه نمایید. در صورت وقوع یک بلائی اصلی خدمات اورژانس ممکن است بیش از حد مشغول شده و فقط به موارد حیاتی رسیدگی کند. چنانچه کمک بعد از چند ساعت و یا حتی چند روز برسد آیا در آن صورت خانواده شما آمادگی لازم را در برخورد با شرایط دارد؟

بهترین راه برای نجات از یک موقعیت اضطراری آمادگی قبل از وقوع آن است. کلید اصلی این معما تهیه دیدن یک جعبه وسایل اضطراری میباشد. با از پیش تهیه دیدن جعبه وسایل اضطراری خانواده شما برای تخلیه اضطراری و یا ماندن متمادی در منزل پیش از پیش آمادگی خواهد داشت.

به ترتیب اهمیت

معین کنید که از چه نوع جعبه هائی را برای نگاه داری وسایل مورد نیاز استفاده میکنید. این موضوع بستگی به تعداد نفراتی دارد که شما برایشان تدارک می بینید. این جعبه باید به صورتی باشد که در موارد نیاز به تخلیه، قابل برداشتن یا انتقال بر روی وسایل چرخدار باشد. اشغال دانی درب دار، درب دار، جعبه پلاستیکی و یا کوله پشتی مثالهای خوبی می باشند.

تعیین کنید که در چه محلی جعبه وسائلتان را نگاه داری خواهید کرد.

جعبه وسایل اضطراری خود را در یک محل قابل دسترسی که



یک جعبه کوچکتر از همان جعبه وسایل اضطراری را در صندوق عقب اتوموبیلتان نگاه داری کنید.

داروهای غیر تجویزی/تجویزی

- اسپرین و مسکن های بدون اسپرین
- داروهای ضد اسهال
- آنتی اسید (برای ترشی معده)
- شربت ایجاد استفراغ (چنانچه از طرف مرکز کنترل سموم پیشنهاد شده است، برای ایجاد استفراغ استفاده کنید)
- ملین
- زغال فعال شده (چنانچه از طرف مرکز کنترل سموم پیشنهاد شده)
- داروهای تجویزی

ابزار و وسایل مصرفی

- وسایل غذا خوردن مانند کارد و چنگال، بشقاب و لیوان
- رادیوی دستی یا باتری و بطری های اضافه
- چراغ قوه یا باتری های اضافه
- در قوطی باز کن غیر برقی
- سوت
- سفره پلاستیکی
- چسب پهن
- نقشه
- دستکش
- آچار فرانسه (برای قطع گاز و آب)
- دیلم
- صابون یا ژله ضد باکتری
- دستمال توالت
- وسایل بهداشتی بانوان
- وسایل بهداشت شخصی نظیر مسواک و خمیر دندان