



Farsi

راهنمای شما برای بهداشت عمومی برنامه ریزی برای مواقع اضطراری

www.labt.org

حفاظت یعنی برنامه ریزی

بهداری استان لس آنجلس در صورت بروز حوادث اضطراری، چه سوانح طبیعی و چه حوادث عمومی مانند حملات تروریستی، نشر عمدی مواد شیمیایی، میکروبی یا رادیواکتیو، از بهداشت عمومی محافظت خواهد کرد. اما شما نیز به نوبه خود می بایست از خود و خانواده تان محافظت کنید.

برنامه ریزی قبلی، شما را برای مقابله با حوادث اضطراری آماده می کند. فهرست زیر را همراه با اعضاء خانواده خود مرور کرده و سالی یکبار آنرا کامل و روزینه کنید. برای مشاهده لیست کامل موارد تروریستی به تارنمای www.labt.org مراجعه کنید.

برای محافظت از خود و خانواده تان کارت زیر را تکمیل کرده و همواره در دسترس داشته باشید.

برای مقابله با حوادث ناگوار برنامه ریزی کنید:

- اقداماتی را که باید هنگام بروز حوادث اضطراری انجام داد مشخص کرده و راه های یافتن یکدیگر و برقراری تماس با افراد خانواده را معین کنید. (به پشت صفحه رجوع کنید).
- آ محل برای گردهم آیی انتخاب کنید. یکی درست جلوی منزلتان و دیگری در یکی از اماکن عمومی محله - مثلا کتابخانه عمومی و یا مراکز تجمع و عبادت.
- آدرس و شماره تلفن دومین محل ملاقات را در دسترس همه افراد خانواده قرار دهید.
- کلیه راه های خروج از منزل و محله تان را شناسایی و چگونگی استفاده از آنها را تمرین کنید.
- دوست و یا خویشاوندی را که در ایالت دیگری زندگی می کند معین کنید تا افراد خانواده در صورتی که یکدیگر را گم کردند با او تماس گرفته و از حال یکدیگر با خبر شوند.
- لوازم مورد نیاز همگی، بخصوص نیازمندیهای سالمندان، ناتوانان، اشخاصی که به زبانی غیر از انگلیسی صحبت می کنند، دام و حیوانات اهلی را در دسترس داشته باشید.
- اجرای این برنامه را با تک تک افراد خانواده تمرین کنید و یک نسخه از آن را در اختیار آنان قرار دهید.
- اگر کودکان مدرسه رو دارید، طرح موارد اضطراری مدرسه شان را مرور کنید.

لوازم مورد نیاز در موارد اضطراری:

لوازم زیر را در ۲ محفظه محکم و قابل حمل قرار دهید. محفظه بزرگتر را در منزل و محفظه کوچکتر را در اتومبیل نگهداری کنید.

- ذخیره ۳ روز آب برای آشامیدن و نظافت. برای هر نفر ۱ گالن آب در روز در نظر بگیرید.
- ذخیره ۳ روز غذای خشک و یا غذاهایی که در قوطی عرضه میشوند - به اضافه در قوطی باز کن.
- حداقل ۰۵ تا ۰۱ دلار پول نقد (اسکناس ریز) و کارت ATM.
- کفش و لباس
- کیسه خواب و یا پتو برای هر نفر
- لوازم کمک های اولیه
- داروهای تجویز شده افراد خانواده و در صورت امکان کپی نسخه ها.
- رادیوی باطری دار، چراغ قوه، باطری اضافی، کبریت ضد آب.
- صابون، کاغذ توالت و کیسه های پلاستیک.
- لوازم مورد نیاز حیوانات اهلی، نوزادان، سالمندان و یا ناتوانان خانواده.
- عینک های اضافی و همچنین کلید های اضافی خانه و اتومبیل.
- کپی اسناد مهم که در محفظه ضد آتش قرار داده شده باشد.
- سوت - برای استفاده در مواقع ضروری (اگر در محلی گیر افتاده باشید).
- هنگام تخلیه اجباری منازل، حیوانات اهلی را همراه با غذا، دارو و پلاک شناسایی آنها همراه ببرید.

نکات مهم در هنگام حملات احتمالی تروریستی میکروبی

اطلاعات ضمیمه راجع به حملات تروریستی میکروبی را مطالعه کنید.

حملات تروریستی میکروبی هنگامی صورت می گیرند که عوامل بیماری زا و مرگ زا عمداً انتشار داده شوند. این عوامل عبارتند از:

عوامل میکروبی: باکتری ها، ویروس ها و سایر مواد میکروبی مانند انتراکس، آبله، طاعون، و مسمومیت غذایی حاد.

عوامل شیمیایی: گاز ها، مایعات و مواد جامد سمی که به افراد و محیط زیست صدمه می زنند مانند "سارین" و "رسین".

سلاح های رادیواکتیو: بمب هایی که پس از انفجار مواد رادیواکتیو پخش میکنند، مانند بمب آلوده.

برای مشاهده لیست کامل به تارنمای www.labt.org مراجعه کنید.

- ❑ **Los Angeles County Department of Health Services - Public Health:** www.labt.org
خط تلفنی موارد اضطراری: (5228) 866-999-LABT
- ❑ **L.A. County Emergency Survival Program (ESP):** www.espfocus.org
- ❑ **L.A. County Disaster Hotline:** 800-980-4990
- ❑ **Info Line Los Angeles - “211 LA COUNTY” :** 211
- ❑ **City of Los Angeles Emergency Operation Organization:** www.lacity.org/epd
خط تلفنی برای کمک: 888-356-4661
- ❑ **California Emergency Preparedness Office:** www.dhs.ca.gov/ps/ddwem/environmental/epo/epoindex.htm
- ❑ **Centers for Disease Control and Prevention:** www.bt.cdc.gov
خط تلفنی موارد اضطراری: 888-246-2675
- ❑ **U.S. Department of Homeland Security:** www.ready.gov
- ❑ **Poison Center Hotline:** 800-222-1222
- ❑ **Red Cross disaster preparedness information in Farsi:** www.redcross.org/services/disaster/

در مواقع اضطراری با رعایت نکات زیر ما را یاری دهید:

- ❑ خطوط تلفن ۱۱۹ را فقط در موارد اضطراری واقعی استفاده کنید.
- ❑ از بیمارستانها فقط در موارد اضطراری استفاده کنید. منازل خود را بجز در صورت نیاز به خدمات پزشکی و یا تخلیه اجباری ترک نکنید و جاده ها و خیابان ها را برای استفاده کمک رسانان خالی بگذارید.
- ❑ اگر احتمال نشت گاز می رود بجای کبریت و یا سویچ برق از چراغ قوه استفاده کنید.

برای آگاهی بیشتر با تلفن ۸۲۲۵-۹۹۹-۶۶۸-۱ تماس بگیرید.