

خونسرد و صبور باشید

- برنامه اضطراری خود را به اجرا بگذارید.
- بدنبال زخمها و صدمات بگردید. کمکهای اولیه را داده و فقط در صورت موارد تهدیدکننده جان به 911 تلفن کنید.
- دستورات مقامات اورژانس محلی را دنبال کنید.
- برای گرفتن خبر و دستورالعمل ها به رادیو و تلویزیون گوش کنید.
- اگر دستور تخلیه دادند محل را تخلیه کنید. لباسهای محافظت کننده و کفش های محکم بپوشید.

خانه خود را برای پیدا کردن صدمات بازرسی کنید

- از چراغ قوه استفاده کنید. کبریت یا شمع روشن نکنید.
 - تا از عدم وجود صدمات مطمئن نشده اید سویچ های برق را روشن نکنید.
 - آب و برق و گاز را در صورت صدمه قطع کنید.
 - بدنبال حریق، مولد های حریق و دیگر موارد خطرناک خانگی بگردید.
- از آبگر مکن شروع کرده و بو بکشید که گاز نشت می کند یا نه. اگر بوی گاز را استشمام میکنید، آنرا میبینید یا صدای آنرا می شنوید شیر اصلی گاز را قطع کرده، پنجره ها را باز کنید و فوراً همه را از محل خارج کنید.
- فوراً دارو ها، پلیچ ها، بنزین و دیگر مایعات آتشنزای ریخته شده را تمیز کنید.

بخاطر داشته باشید که ...

- حیوان اهلی خود را بسته و یا به محل امنی ببرید.
- به طرف تماس خود برای موارد اضطراری تلفن کنید.
- از تلفن دوباره استفاده نکنید مگر آنکه جان کسی در خطر باشد.
- به همسایه های خود سر بزیند، خصوصاً به افرادی که تنها زندگی می کنند، سالمندان و معلولین
- از کبله های برق قطع شده دوری بجویند.

از آبگر مکن شروع کرده و بو بکشید که گاز نشت می کند یا نه. اگر بوی گاز را استشمام میکنید، آنرا میبینید یا صدای آنرا می شنوید شیر اصلی گاز را قطع کرده، پنجره ها را باز کنید و فوراً همه را از محل خارج کنید.

صلیب سرخ آمریکائی لوس آنجلس بزرگ و اداره بهداشت لوس آنجلس مایلند 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 تا آنجا که می تواند قدمهای ذکر شده در این بروشور را برای تضمین سلامتی خود بردارند.



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

برنامه اضطراری

برای افراد معلول



موارد اضطراری می تواند در هر زمان روی دهد و غالباً بدون هیچگونه اخطار قبلی است. بعضی از موارد اضطراری وجود دارد که می توانند شخص را وادار به تخلیه خانه خود کند؛ برخی دیگر باعث می شود همه ساکنین یک محل مجبور به ترک محل زندگی خود شوند، در حالی که هنوز موارد دیگر مردم را وادار می سازد چندین روز در خانه خود باقی بمانند. این مسئله چه کوچک باشد و چه فراگیر، **موارد اضطراری**



می تواند برای افراد معلول چالش های ویژه ای را به وجود بیاورد. اگر شما یا یکی از عزیزانتان معلول هستید و مجبور شدید خانه خود را خانه خود را تخلیه کنید، یا یکی از خدمات اساسی از قبیل آب، گاز، برق یا تلفن قطع شد، آیا شما، خانواده تان و همسایگان تان می دانید چه باید بکنید تا سلامت و ایمنی خود را تضمین نمائید؟

با آماده نمودن برنامه های اضطراری شخصی و مخصوص به خود که از قبل طرح ریزی شده، و با در میان نهادن آن با اطرافیان، افراد معلول می توانند به بهترین صورت برای مقابله با موارد اضطراری آمادگی داشته باشند. داشتن یک برنامه و دانستن این موضوع که چه باید بکنید بهترین حافظ شما و همچنین یکی از مسئولیت های مهم شماست.

برنامه کنترل موارد اضطراری

راجع به این موضوع بحث کنید که در منطقه شما چه نوع موارد اضطراری بیشتر امکان وقوع دارند. راجع به نحوه عملکرد در هر مورد بحث کنید.

بهترین راه فرار از خانه خود را مشخص کنید. دو راه برای خروج از هر اتاق پیدا کنید.

با علامت هشدار می محل خود آشنا شوید: اینکه هر کدام چه صدائی دارند و با شنیدن آن چکار باید بکنید.

دو محل را برای ملاقات تعیین کنید

1. محلی در خارج از خانه خود برای موارد فوری اضطراری مانند آتش سوزی
2. محلی در خارج از محله خود چنانچه قادر به بازگشت به خانه نباشید.

همه باید شماره های تلفن و محل اضطراری آشنایان را برای موارد اضطراری بدانند.

از یک دوست و یا خویشاوند که در ایالت دیگری زندگی می کند بخواهید که "طرف تماس برای موارد اضطراری" شما باشد.

بعد از یک بلای بزرگ، معمولاً گرفتن تلفن راه دور آسانتر است. افراد خانواده باید به این شخص تلفن کنند و بگویند که کجا هستند.

در مورد چگونگی مراقبت از حیوانات در زمان و بعد از وقوع بلایا سوال کنید. حیوانات اهلی اجازه ورود به پناهگاه های اضطراری و بعضی هتلها را ندارند. برای اطلاعات بیشتر با گروه های انسانی محل خود تماس بگیرید. برای مراقبت از حیوانات اهلی خود برنامه ریزی کنید.

در مورد برنامه های موارد اضطراری در محل کار خود، مدرسه یا مرکز نگهداری کودکان و مکانهای دیگری که خانواده شما در آنها وقت صرف می کنند آگاهی پیدا کنید. مطمئن شوید که تمام افراد خانواده از برنامه های مختلف آگاهی دارند.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد آمادگی اضطراری افراد از کار افتاده در جامعه خودتان، با اداره آتش نشانی و یا سیپی هال محل خود تماس بگیرید.

یاد بگیرید که در صورت قطع برق و جراحت شخصی چه باید بکنید. آگاهی داشته باشید که چگونه برق کمکی تجهیزات پزشکی حیاتی را را وصل می کنید یا آن را به کار می اندازید.

اگر شما یا کسی در خانواده تان از صندلی چرخ دار یا یک وسیله کمکی استفاده می کنید برای بیرون رفتن با صندلی چرخدار بیش از از یک راه خروجی در نظر بگیرید تا در صورتی که در جریان پیش آمدن یکی از بلایا راه خروجی اصلی بسته شد قادر باشید خود را را به بیرون برسانید.

به کسانی که در موارد اضطراری به شما کمک می کنند نحوه کار کردن با وسائل و تجهیزات ضروری را بیاموزید.

ترتیبی بدهید که یک خویشاوند و یا همسایه هنگام پیش آمدن یک مورد اضطراری به دیدن شما بیاید.

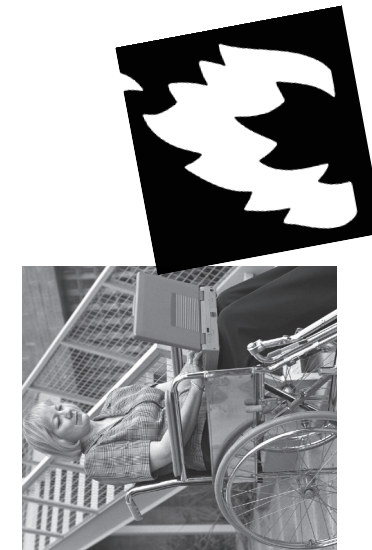
یاد بگیرید که چگونه شیرهای اصلی آب و گاز را ببندید و سوئیچ اصلی برق را خاموش کنید.

راجع به تهیه یک اخطار پزشکی چاره اندیشی کنید که اجازه می دهد در صورتی که در یک موقعیت اضطراری قادر به حرکت نبودید تقاضای کمک نمائید.

سوابق و مدارک خانوادگی را در یک جعبه جعبه ضد آب و مقاوم در برابر آتش نگاه دارید.

برای افراد معلول

برنامه اضطراری



مجموعه وسائل موارد اضطراری را آماده کنید

اقلام اساسی یک مجموعه مورد اشاره شامل حداقل یک ذخیره سه روزه غذا و آب برای هر نفر، وسائل کمک های اولیه، لباس و پتو یا روانداز، ابزار آلات و وسائل اضطراری و اقلام ویژه است.

هر شش ماه یک بار مجموعه خود را بازرسی کنید. آب و مواد غذایی را عوض کنید و بصورتی که نیاز های خانوادگی شما تغییر کرده اقلام لازم را اضافه کنید.

چک لیست حرکت/ از کار افتادگی

- باطری اضافی برای صندلی چرخدار و سمک، اکسیژن، دارو، لوله های مخصوص اتصال به بدن، غذا و آب برای حیواناتی که خدمتی انجام می دهند، یا سایر وسائل مخصوصی که ممکن است مورد نیاز شما باشد.
- لیستی از نوع و شماره سریال ابزار های پزشکی از قبیل دستگاه های تنظیم کننده ضربان قلب.
- ذخیره کردن وسائل کمکی، از قبیل صندلی چرخدار دستی، در خانه همسایه، مدرسه محل یا محل کار خود.

آب

- ذخیره کردن یک گالن آب برای هر نفر (یا حیوان خانگی) در هر روز. آب را در ظروف پلاستیکی از قبیل بطری های نوشابه ذخیره کنید. از ظروف شکستی از قبیل بطری های شیشه ای استفاده نکنید.

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.

- گوشت ها، میوه جات، سبزیجات آماده در قوطی، آب میوه ها، شیر و سوپ درون قوطی و اغذیه های پر انرژی از قبیل کره بادام زمینی، ژله، شیرینی، غذاهای خشک آماده شامل حبوبات، جو، کشمش و غیره، مواد غذایی مخلوط.
- اغذیه مخصوص نوزادان، سالخوردگان یا اشخاصی که روی رژیم های غذایی مخصوص هستند، و نیز مواد راحت و قابل دسترس از قبیل بیسکویت، شیرینی و غیره.

مجموعه کمک های اولیه

برای خانه خود و همچنین هریک از اتومبیل هایتان یک مجموعه کمک های فراهم سازید.

- نوار گاز استریل 4 اینچی (4 تا 6 عدد)، نوار چسب ضد حساسیت، باند مثلثی (3 عدد)، باند استریل لوله ای 2 اینچی (3 حلقه)، باند استریل لوله ای 3 اینچی (3 حلقه)، قیچی، موچین، سوزن و نخ، حوله های کوچک نمدار، داروهای ضد عفونی، تب گیر، قاشق فشار دادن زبان (2 عدد)، وازلین یا نوع دیگری از مواد نرم کننده، سنجاق قفلی در اندازه های مختلف، مواد پاک کننده/ صابون، دستکش پلاستیکی (2 جفت)، کرم محافظت چسب های زخم استریل در اندازه های مختلف، نوار گاز استریل 2 اینچی (4 تا 6 عدد)، از آفتاب.

ابزارها و اقلام مربوطه

- کارت و قاشق و چنگال، فنجان، بشقاب، رادیوی آفتابی/ نوری، دستی یا باطری دار و باطری اضافه آن، در باز کن دستی، سوت، شمد/ پوشش پلاستیکی، نوار چسب بسته بندی، نقشه، دستکش، آچار (برای قطع گاز و آب)، دیلم/ اهرم، صابون یا ژل ضد باکتری، کاغذ توالت، نواربهداشتی، اقلام بهداشت شخصی از قبیل مسواک و خمیر دندان، کیسه زباله، بلیچ کلردار، پول نقد (اسکناس های ریز و پول خرد). اگر برق قطع شود نمی توانید از ATM خرید. یا کردیت کارت استفاده کنید).

لباس و وسائل خواب
 پتو یا کیسه خواب



آژیرهای خطر دود خود را هر ماهه چک کنید و باطری های آن را حداقل سالی یک بار تعویض کنید.



از پررزی های برق خود بیش از اندازه بار نکشید.

نصب دستگاه دودیاب - خصوصاً نزدیک اطاقهای خواب - کار بگذارید. هر ماه امتحان و تمیز کردن ماهانه دستگاه های دود یاب. باطری ها را حداقل سالی یک بار عوض کنید.

در هر اتاق خواب یک سوت نگاه داری کنید که در موقع بروز آتش سوزی بتوانید اعضای خانواده را بیدار کنید.

آتش خاموش کن نوع A-B-C خریداری کنید.

در هر طبقه خانه تان یک نردبان تشو نگاه داری کنید.

نصب آب پاش اتوماتیک منزل را در نظر بگیرید.

پر کنید، کپی بگیرید و به تمام اعضای فامیل پخش کنید

مکان ملاقات در زمان اضطراری (بیرون از خانه خود):

محل ملاقات (بیرون از محله خود):

شماره تلفن:

آدرس:

یک فامیل که میتوان با او تماس گرفت:

شماره تلفن (در طی روز)

شماره تلفن (عصر)

یک برنامه گریز بوجود بیاورید

هنگامی که آتش سوزی یا یک وضعیت دیگر

اضطراری پیش می آید، احتمال دارد ناگزیر

شوید طی یک اخطار فوری خانه، آپارتمان یا

آپارتمان یا خانه متحرک خود را ترک کنید.

باید حاضر باشید که سرعت از خانه خارج شوید.

با رسم نقشه محل سکونت خود، یک برنامه گریز بوجود آورید. محل اقلام اضطراری (مجموعه اقلام اضطراری) کیسول های آتش نشانی، آلام های دود یاب، نردبان های مجموعه کمک های اولیه و نقاط بستن جریان آب و گاز و برق را در آن مشخص کنید.

اگر شما یا کسی در خانواده تان از صندلی چرخدار یا وسیله حرکتی دیگری استفاده می کند، در خانه خود بیش از یک راه خروجی برای صندلی چرخدار بباید تا چنانچه در صورت وقوع یک سانحه راه اصلی خروجی بسته باشد امکان یابید از خانه خارج شوید.

سپس با استفاده از یک قلم رنگی و با خطوط شکسته از هر اطاق حداقل دو راه گریز را مشخص کنید. مکانی را که در خارج از خانه واقع شده و اعضای خانواده تان در در آنجا باید باهم ملاقات کنند روی نقشه علامت بگذارید.

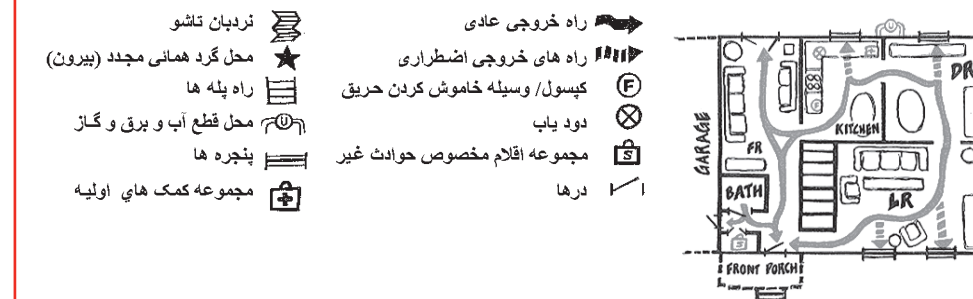
حداقل سالی دو بار تخلیه اضطراری را تمرین کنید.

نقشه خانه

از خانه سفید در این کتابچه برای رسم نقشه محل سکونت خود استفاده کنید.

اگر خانه شما بیش از یک طبقه دارد از یک صفحه دیگر کاغذ نیز استفاده کنید.

مثال راه گریز



به دنبال موارد خطرناک

در زمان یک حادثه بد، اجسام معمولی در خانه میتوانند باعث جراحت و یا خسارت شود.

هر چیزی که میتواند حرکت کند، بیافند و یا باعث آتش سوزی شود، یک جسم دارای خطر احتمالی است.



- سونبچ قطع دستگاه اکسیژن را نزدیک تخت یا صندلی خود قرار دهید تا در صورت وقوع آتش سوزی سرعت بتوانید به آن دسترسی پیدا کنید.
- سیم کثی های برقی ناقص و محل های اتصال گاز که نشئت میکنند را تعمیر کنید.
- قفسه ها را به نوع ایمنی سفت کنید.
- اجسام سنگین و بزرگ را در قفسه های پایین قرار دهید.
- چراغهای نصب کردنی بالای سر را با بست محکم کنید.
- آب گرم کن را با نوار فلزی به دار بست ببندید.
- شکافهای بنیاد ساختمان و سقف ها را تعمیر کنید.
- مواد از بین برنده علف هرز، سموم مورد استفاده در سم پاشی و مواد قابل اشتعال را از منابع گرما دور نگاه دارید.

آینه و قاب عکس در بالای تخت

خوابها نصب نکنید.

حوله های کهنه روغنی را در قوطی های فلزی در بسته قرار دهید.

دودکش های بخاری، لوله های آب گرم و اتصالات هواکش و منفذ خروج گاز را تمیز و تعمیر کنید.