

اگر کسی که شما می شناسید تحت تاثیر یک حادثه قرار گرفته و به کمک نیاز دارد، لطفاً برای کسب اطلاعات، پشتیبانی، و مشاوره با خط تلفن رایگان ۱-800-846-8517 تماس بگیرید. خدمات ترجمه شفاهی در دسترس می باشد.
خط تلفن کسب اطلاعات در زمان وقوع حادثه - www.disasterdistress.samhsa.gov/
سازمان مدیریت بحران فدرال (FEMA) - www.ready.gov
صلیب سرخ آمریکا - www.redcross.org

کسب اطلاعات بیشتر:

91

کیپتد حاججی

1

آماده شدن برای شرایط اضطراری: راهنمای پناهندگان

این بروشور را بخوانید و دم دست نگه دارید.



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES

دفتر اسکان مجدد پناهندگان
دفتر آمادگی و واکنش در شرایط اضطراری خدمات انسانی



Photo courtesy UNHCR

در صورت وجود وضعیت اضطراری، مانند آتش سوزی، سرقت، یا مشکل جدی پزشکی (به عنوان مثال، نفس نکشیدن، غش کردن، یا خونریزی که متوقف نمی شود)، با هر تلفنی 9-1-1 را شماره گیری کنید. به فرد پاسخ دهنده بگویید که در چه وضعیت اضطراری قرار دارید تا کمک مناسب، مانند پلیس، آتش نشانی، یا آمبولانس برای شما ارسال شود. تماس را به تاخیر نیندازید، حتی اگر نمی توانید انگلیسی صحبت کنید - آنها هنوز هم می توانند به شما کمک کنند.



9-1-1
اورژانس

علاوه بر شرایط اورژانسی شخصی، شرایط اضطراری بزرگ - نیز ممکن است از بلایای طبیعی یا انسانی ایجاد روی دهند. بسیاری از حوادث بزرگ می توانند خدمات گاز رسانی، برق و ارتباطات را قطع کنند.

در زیر چند نمونه از حوادث ناشی از طبیعت و چند راهنمایی و دستورالعمل در مورد آنچه در طول آنها برای محافظت از خود و خانواده خود می توانید انجام دهید وجود دارد. نمونه های دیگر بلایای طبیعی شامل سیل، آتش سوزی، گرمای شدید و رانش زمین می باشد. برای اطلاع بیشتر رجوع کنید به: <http://www.ready.gov/natural-disasters>

گردباد: توفان بسیار قوی در سطح زمین با ابر قیف - شکل که از آسمان به زمین می آید. گردباد ها می توانند ساختمان ها را در خم بکوبند.

- اگر منطقه شما تحت یک هشدار گردبادی است، فوراً به دنبال پناهگاه باشید!
- در صورتی که در ساختمان هستید به پایین ترین طبقه بروید و از پنجره ها و در ها فاصله بگیرید.
- اغلب صدمات از آوار معلق در هوا می باشد، بنابراین از سر خود محافظت کنید.



**این را در پنجره قرار دهید تا به همسایگان بگویید
که حالتان خوب است.**

OK

این را در پنجره قرار دهید تا به همسایگان بگویید که به کمک احتیاج دارید.

HELP

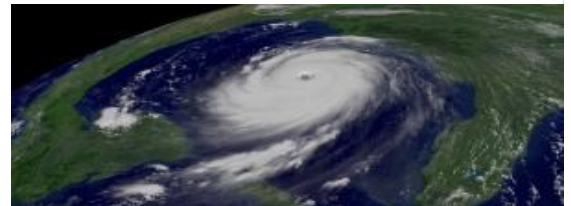
زلزله: لرزش ناگهانی زمین می باشد. زمین لرزه ها می توانند زمین را بشکافند و باعث ریزش ساختمان ها شوند.

- اگر شما در داخل منزل هستید، روی زمین دراز بکشید، زیر یک میز محکم پناه بگیرید، و تا زمانی که لرزش متوقف شود آنجا بمانید.
- اگر شما در خارج از منزل هستید، تا زمانی که لرزش متوقف شود در فضای باز بمانید. از ساختمان ها، تیرهای چراغ برق، و سیم های برق فاصله بگیرید.



تند باد دریایی: طوفان هایی هستند که بر روی اقیانوس با بادهای تند، باران قوی، و امواج بلند تشکیل می شوند. باد و جاری شدن سیل برآمده از طوفان ها می توانند ساختمان ها را ویران کنند.

- اگر احتمال وقوع تند باد دریایی بسیار زیاد باشد، برای اطلاع در مورد اینکه باید چه کار کنید به رادیو یا تلویزیون گوش دهید یا به اینترنت رجوع کنید.
- در داخل منزل بمانید، از پنجره ها و درها فاصله بگیرید.
- در صورت ابلاغ از طرف مقامات محلی منطقه را تخلیه کنید.



طوفان زمستانی و سرمای شدید: مقدار زیاد برف، دمای بسیار پایین، بادهای تند، و یخ زدگی.

- در طول طوفان در داخل منزل بمانید.
- خود را خشک نگه دارید. لباس های مرطوب منجر به از دست رفتن حرارت بدن می شوند.
- رانندگی نکنید مگر این که ضروری باشد چرا که جاده های یخ زده می توانند منجر به وقوع تصادفات شوند.
- از اجاق گاز برای گرم کردن منزل استفاده نکنید.



4 در زیر نمونه هایی از حوادث ساخته دست بشر و برخی از دستورالعمل ها و راهنمایی ها در مورد آنچه که باید در طول آنها برای محافظت از خود و خانواده خود انجام دهید موجود می باشد. مثال های دیگر شامل حوادث نیروگاه هسته ای، خاموشی ها، و حملات تروریستی می باشد. برای اطلاع بیشتر رجوع کنید به:

<http://www.ready.gov/accidental-emergencies>

خطرات شیمیایی: برخی مواد شیمیایی می توانند به ساختمان ها آسیب برسانند و برای سلامتی مضر باشند اگر به طور تصادفی منتشر شوند. در برخی موارد، احتمال انفجار وجود دارد؛ در موارد دیگر، شما ممکن است حتی قادر به دیدن و یا بوییدن مواد شیمیایی نباشید.

- برای کسب اطلاع در مورد اینکه چه کار باید انجام دهید به رادیو یا تلویزیون گوش بدهید یا به اینترنت رجوع کنید.
- در صورت ابلاغ از طرف مقامات محلی منطقه را تخلیه کنید.
- اگر از شما درخواست شد که داخل منزل بمانید، تمام پنجره ها و درها را ببندید. محکم ببوشانید هر شکافی را که به بیرون راه دارد.



آتش سوزی های خانگی: هر روزه، آمریکایی ها با آتش سوزی های خانگی مواجه می شوند. آتش سریع پخش می شود و شما ممکن است تنها چند ثانیه برای خارج شدن وقت داشته باشید.

- هنگامی که آشکارساز دود به صدا در آمد، سریع به بیرون بروید.
- در صورت وجود دود، در زیر دود سینه خیز بروید تا خارج شوید.
- اگر لباس های شما آتش گرفت، روی زمین دراز بکشید، صورت خود را با دست های خود ببوشانید، و غلط بزنیید تا آتش خاموش شود. فوراً کمک پزشکی دریافت کنید.
- اگر نمی توانید خارج شوید، در را ببندید و منافذ را و شکاف هایی زیر درب را ببوشانید تا دود وارد نشود. با 1-1-9 تماس گرفته و به آنها بگویید که در کجا هستید.

آشکارساز های دود روی سقف قرار دارند. در زمان وجود دود آنها صدای بلندی ایجاد می کنند. اطمینان حاصل کنید که باتری ها کار می کنند و هر سال آنها را عوض کنید.

13

از مسمومیت مونوکسید کربن جلوگیری کنید!

در طول حوادث، ممکن است برق منزل شما قطع شود. این صفحه توضیح می دهد که چگونه برخی از روش های گرم نگه داشتن یا پختن مواد غذایی بدون برق می تواند منجر به مسمومیت با مونوکسید کربن شود، و اینکه برای محافظت از خود باید چه اقداماتی انجام دهید.

مونوکسید کربن گازی است که ما نمی توانیم ببینیم، بوییم یا بچشیم، اما اگر ما بیش از حد از آن تنفس کنیم می تواند مضر باشد - و حتی منجر به مرگ شود. مونوکسید کربن از سوختن سوخت های فسیلی حاصل می شود. سوختن سوخت های فسیلی در منزل می تواند باعث جمع شدن مونوکسید کربن در منزل شود، که می تواند کشنده باشد.

- هرگز از اجاق گاز برای گرم کردن منزل استفاده نکنید.
- هرگز در داخل منزل بر روی زغال چوب یا گاز کوره ای آشپزی نکنید.
- هرگز از ژنراتور قابل حمل در داخل منزل، در پارکینگ، یا در گاراژ استفاده نکنید. ژنراتور قابل حمل یک ماشین با سوخت بنزین - می باشد که در زمان قطع برق می تواند چند دستگاه برقی را روشن کند.
- تنها از ژنراتور در خارج از منزل و به دور از پنجره های باز و منافذ استفاده کنید.
- بدون وجود دودکش سالم اقدام به روشن کردن آتش نکنید.
- اطمینان حاصل کنید که منزل شما دارای آشکارساز های سالم مونوکسید کربن و دود می باشند.

علائم مسمومیت با مونوکسید کربن:

سردرد، خستگی، تنفس سخت، سرگیجه، تهوع.

اگر فکر می کنید که دچار مسمومیت با مونوکسید کربن شده اید:

منزل را ترک کرده و هوای تازه تنفس کنید. مراقبت های پزشکی دریافت کنید.

آشکارساز های مونوکسید کربن و آشکارساز های دود ممکن است گاهی اوقات در یک دستگاه ترکیب شوند، یا ممکن است در دستگاه های جداگانه باشند. اطمینان حاصل کنید که می دانید کدام دستگاه در منزل شما می باشد!



اگر چیز بدی اتفاق افتاد

وضعیت جسمانی اعضای خانواده را چک کنید:

- اگر فردی خونریزی زیادی دارد، برای کم کردن خونریزی، در صورت امکان، روی زخم را فشار دهید و آن بخش از بدن را بلند کنید.
- فرد را آرام و امن نگه دارید.
- فرد را گرم نگه دارید.
- برای کمک با 1-1-9 تماس بگیرید.

مراقبت از خانه خود:

- به رادیو یا تلویزیون گوش دهید یا برای دیدن اخبار به اینترنت رجوع کنید.
- برای خاموش کردن آتش های کوچک از کپسول آتش نشانی قابل حمل استفاده کنید.
- یاد بگیرید که قبل از بروز حادثه چگونه آب، برق، و گاز را قطع کنید.
- در طی وقوع یک حادثه، ممکن است آب آلوده شود. آبی را که وارد منزل می شود قطع کنید تا زمانی که مقامات بگویند آب برای آشامیدن سالم است.
- در صورت دیدن جرقه های برق، در پانل های الکتریکی اصلی یا جعبه فیوز برق را قطع کنید.
- نشت گاز می تواند باعث انفجار شود. در صورت نشت گاز، ممکن است بویی مانند تخم مرغ فاسد داشته باشد. اگر بوی گاز یا صدای خروج هوا یا صدای فس فس شنیدید، پنجره را باز کرده و خارج شوید. از منزل همسایه با شرکت گاز تماس بگیرید. در صورت قطع کردن گاز، تنها شرکت گاز باید مجدداً آن را وصل کند.



5

شروع اقدامات

شما می توانید با برنامه ریزی از پیش برای حوادث قبل از اینکه اتفاق بیفتند آماده باشید. مهم است که خود و خانواده خود را آماده کنید به طوری که بدانند چه کار باید انجام دهند و به کجا بروند تا کمک از راه برسد. چند صفحه بعد به شما دستورالعمل و راهنمایی هایی در مورد اینکه چگونگی آماده و در امان باشید را ارائه می دهد.

اطلاع کسب کنید که در منطقه ای که زندگی می کنید چه حوادثی بیشترین احتمال وقوع را دارند. در مورد چگونه آماده شدن برای هر کدام از آنها اطلاعاتی کسب کنید. با خانواده خود در مورد اینکه قبل، در طول و پس از وقوع یک حادثه چه کار باید انجام داد صحبت کنید. مطمئن شوید که همه می دانند در منزل/ساختمان شما خروجی ها و آتش خاموش کن ها در کجا قرار دارند.

اگر شما و خانواده شما پس از وقوع حادثه ای از هم جدا شدید و نمی توانید به خانه بروید، در مورد اینکه کجا باید همدیگر را ملاقات کنید صحبت کنید. جزئیات محل ملاقات را در اینجا بنویسید:

اگر نمی توانید در منزل بمانید، به فکر ماندن نزد یک دوست، فامیل، یا حامی باشید. اطلاعات آنها را در اینجا بنویسید:

نام: _____ تلفن: _____ آدرس: _____

پس از وقوع بعضی از حوادث، ممکن است پناهگاه های اضطراری بر پا شوند. از طریق رسانه ها یا افرادی که می شناسید دریابید که آیا باید به پناهگاه بروید.

اگر حادثه بسیار بزرگ باشد و بسیاری از مردم صدمه دیده باشند، افراد فعال در شرایط اضطراری ممکن است قادر نباشند سریع به کمک شما بیایند. بسته به اینکه حادثه چقدر بزرگ است، لازم است که شما آمادگی مراقبت از خود و خانواده خود را برای مدت حداقل 4 روز - یا بیشتر - داشته باشید.

آماده شدن:

یک بسته وسایل اضطراری برای ماندن در منزل را تهیه کنید

چیزهایی که باید برای شرایط اضطراری در یک مکان در منزل داشته باشید:

- ☐ وسایل کمک های اولیه (باید شامل باند، پماد آنتی بیوتیک، قیچی، انبرک، باند و گاز، دستمال های مرطوب ضد عفونی کننده باشند)
- ☐ رادیوی باتری خور یا هندلی (در صورت رفتن برق)
- ☐ چراغ قوه و باتری
- ☐ سوت برای علامت دادن برای کمک
- ☐ چسب پهن محکم
- ☐ کاغذ و قلم
- ☐ داروها
- ☐ کفش و دستکش با دوام
- ☐ کنسرو/مواد غذایی خشک اضافی و در بازکن
- ☐ لوازم بچه
- ☐ کیسه های زباله و دستمال های مرطوب
- ☐ بچه/حوله/پارچه/کاغذ توالت برای تمیز کردن
- ☐ آچار برای قطع کردن آب و برق
- ☐ پول اضافی

غذا و آب به اندازه کافی برای حداقل 4 روز داشته باشید:

- برای هر فرد در هر روز نیاز به یک گالن آب دارید.
- ما ____ نفر در خانواده خود داریم 4 x روز = ____ گالن آب.

اسناد و مدارک مهم

بدانید که اسناد و مدارک مهم خود را در کجا نگه می دارید. بهتر است آنها را یکجا نگه دارید.

در صورت ترک منزل آمادگی به همراه داشتن این اسناد و مدارک را با خود داشته باشید.



- ☐ شناسنامه/ فرم I-94
- ☐ پاسپورت/گواهینامه رانندگی/مدارک شناسایی عکس دار دیگر
- ☐ کارت های تامین اجتماعی
- ☐ کارت های بیمه
- ☐ کپی از کارتهای ATM/ اعتباری و اطلاعات بانکی
- ☐ کپی از سند ها/سند رهن منزل
- ☐ اظهارنامه مالیاتی اخیر
- ☐ سوابق واکسیناسیون
- ☐ سایر اسناد: (آنها را فهرست کنید)

نام ها و شماره تلفن های مهم

• شماره تلفن منزل، شماره تلفن همراه اعضای خانواده:

- _____ محل کار:
- _____ داروخانه:
- _____ Head Start/مراقبت از کودک:
- _____ مدرسه:
- _____ شرکت مالک/رهن دهنده منزل:
- _____ بیمه منزل/اجاره:
- _____ بیمه اتومبیل:
- _____ شرکت برق:
- _____ شرکت گاز:
- _____ شرکت آب:
- _____ اطلاعات شهری:
- _____ اطلاعات شرکت اتوبوس رانی/حمل و نقل:
- _____ تماس مذهبی:
- _____ بستگان:
- _____ دوستان:
- _____ آژانس اسکان مجدد:
- _____ مددکار پرونده:

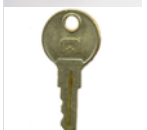
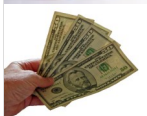


آماده شدن:

ترتیب وسایل اضطراری برای رفتن را بدهید

چیزهایی که باید برای رفتن در صورت نیاز به ترک منزل آماده داشته باشید:

- | | |
|--|---|
| ☐ داروها (با یا بدون نسخه) | ☐ (شنل) بارانی |
| ☐ دستگاه های پزشکی | ☐ اسباب بازی یا بازی برای کودکان |
| ☐ تلفن های همراه و شارژرها | ☐ موارد آرامش بخش (تنقلات، حیوانات اسباب بازی، کتاب) |
| ☐ لوازم بهداشتی شخصی (مسواک، خمیر دندان، بروس موی سر) | ☐ پول نقد و دسته چک |
| ☐ عینک، لنز، دندان مصنوعی | ☐ اسناد و مدارک مهم |
| ☐ کفش پیاده روی راحت | ☐ کلیدها |



اقلام ویژه برای نوزادان و کودکان:

- | | |
|---|---|
| ☐ بطری | ☐ داروها/سرنگ ضد تب برای بچه |
| ☐ پوشک | ☐ دماسنج |
| ☐ شیر خشک بچه، مواد غذایی بچه، پیش بند بچه | ☐ پستانک |
| ☐ دستمال های مرطوب بچه | ☐ پتوی بچه |
| ☐ کیسه های زباله | ☐ ضد عفونی کننده دست |
| ☐ کرم جوش مخصوص پوشک | ☐ لباس برای تعویض |

اطلاعات پزشکی مربوط به هر عضو خانواده

اطلاعات پزشکی مربوط به هر عضو خانواده خود را پر کنید، به طوری که این اطلاعات را در یک جا داشته باشید. در مواقع اضطراری، در صورتی که شما و خانواده شما به کمک پزشکی احتیاج داشتید می توانید به این اطلاعات برای تماس حاصل کردن با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود، یا نشان دادن به کارکنان اورژانس یا مراقبت های بهداشتی رجوع کنید.

- | | | | |
|-------------------|-------|---------------|-------|
| نام: | _____ | آلرژی ها: | _____ |
| دکتر/درمانگاه: | _____ | شرایط پزشکی: | _____ |
| تلفن: | _____ | داروهای فعلی: | _____ |
| نوع و شماره بیمه: | _____ | | _____ |

- | | | | |
|-------------------|-------|---------------|-------|
| نام: | _____ | آلرژی ها: | _____ |
| دکتر/درمانگاه: | _____ | شرایط پزشکی: | _____ |
| تلفن: | _____ | داروهای فعلی: | _____ |
| نوع و شماره بیمه: | _____ | | _____ |

- | | | | |
|-------------------|-------|---------------|-------|
| نام: | _____ | آلرژی ها: | _____ |
| دکتر/درمانگاه: | _____ | شرایط پزشکی: | _____ |
| تلفن: | _____ | داروهای فعلی: | _____ |
| نوع و شماره بیمه: | _____ | | _____ |

8

اطلاعات پزشکی مربوط به هر عضو خانواده

- | | | | |
|-------------------|-------|---------------|-------|
| نام: | _____ | آلرژی ها: | _____ |
| دکتر/درمانگاه: | _____ | شرایط پزشکی: | _____ |
| تلفن: | _____ | داروهای فعلی: | _____ |
| نوع و شماره بیمه: | _____ | | _____ |

- | | | | |
|-------------------|-------|---------------|-------|
| نام: | _____ | آلرژی ها: | _____ |
| دکتر/درمانگاه: | _____ | شرایط پزشکی: | _____ |
| تلفن: | _____ | داروهای فعلی: | _____ |
| نوع و شماره بیمه: | _____ | | _____ |

- | | | | |
|-------------------|-------|---------------|-------|
| نام: | _____ | آلرژی ها: | _____ |
| دکتر/درمانگاه: | _____ | شرایط پزشکی: | _____ |
| تلفن: | _____ | داروهای فعلی: | _____ |
| نوع و شماره بیمه: | _____ | | _____ |