

خونسرد و صبور باشید

- برنامه اضطراری خود را به اجرا بگذارید.
 - بدنیا 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 دستور العمل 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.
 - بدنیا 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 داروها، بلیچ ها، بنزین و دیگر مایعات آتشزای 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 بزنید، خصوصاً به افرادی که تنها زندگی می کنند، سالمندان و معلولین
- از کابلهای برق قطع شده دوری بجویند.

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 توانند قدمهای ذکر شده در این بروشور را برای تضمین سلامتی خود بردارند.



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

برنامه اضطراری خانواده



موارد اضطراری ممکن است در هر زمان اتفاق بیافتند و اغلب هم بدون هشدار قبلی هستند. بعضی از موارد اضطراری ممکن است باعث شوند که خانواده محل سکونت خود را تخلیه کنند؛ بعضی دیگر از موارد اضطراری ممکن است باعث شوند که تمامی اعضای یک محله خانه های خود را تخلیه کنند و در بعضی موارد لازم می شود که خانواده ها برای روزهای متعددی در خانه بمانند. موارد اضطراری فقط در اوایل شب که خانواده ها دور هم جمع هستند اتفاق نمی افتند، آنها ممکن است در زمانی که شما در سر کار خود هستید و کودکان در مدرسه هستند اتفاق بیافتند. اگر شما مجبور شوید که خانه خود را ترک کنید و یا سرویس های اولیه شما مانند آب و برق و گاز و یا تلفن قطع شوند، آیا شما و خانواده تان میدانید که چکار کنید؟

بهترین راه برای خانواده ها برای روبرو شدن با موارد اضطراری این است که از پیش برای آن برنامه ریزی کرده باشند. همه به یک برنامه برای محل کار، مدرسه و خانه نیاز دارند چون دانستن عملکرد درست بهترین راه مراقبت و مسئولیت مهمی نیز هست.

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 اطاق پیدا کنید.
- با علامات هشداری 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 تمامی نیازهای احتمالی خانواده خود بحث کنید. برای مثال افراد سالمند و اشخاص معلول ممکن است نیاز به همیاری بیشتری برای تخلیه داشته و در پناهگاه نیز نیازهای ویژه ای داشته باشند.

در مورد برنامه های موارد اضطراری در محل کار خود، مدرسه یا مرکز نگهداری کودکان و مکتهای دیگری که خانواده شما در آنها وقت صرف می کنند آگاهی پیدا کنید.

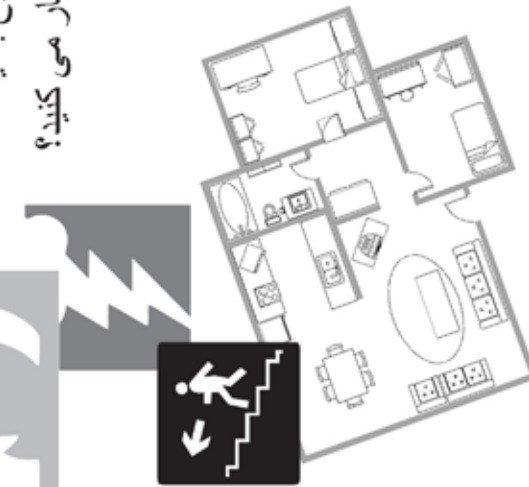
مطمئن شوید که تمام افراد خانواده از برنامه های مختلف آگاهی دارند.



برنامه اضطراری خانواده



چکار می کنید؟
وقوع بلایا
در زمان

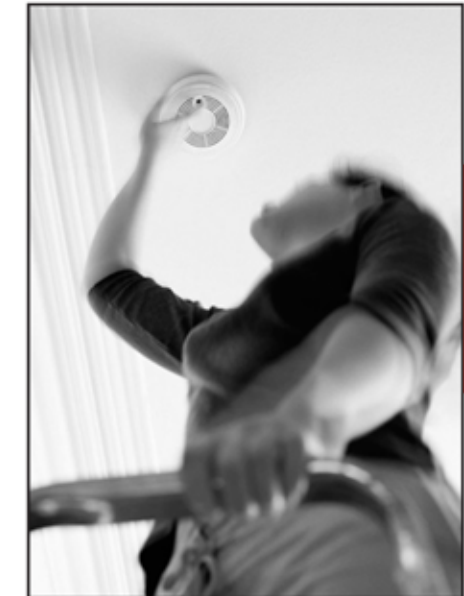


- شماره تلفنهای اضطراری (آتشنشانی، پلیس، آمبولانس، طرف تماس و غیره) را نزدیک تمام تلفنها نصب کنید.
- به کودکان بیاموزید که چگونه و در چه زمانی با 911 تماس بگیرند.
- به تمام اعضای مسئول در خانواده نشان دهید که چگونه و در چه زمانی آب و برق و گاز را از سر کتر قطع کنند. وسایل لازم را نزدیک شیر آب و گاز نگهدارید. گاز را فقط در صورتی قطع کنید که اثر استشمام می کنید، می بینید و یا صدای اثر می شنوید. اگر گاز را بستید باز کردن دوباره آن نیاز به یک فرد کار آزموده دارد.
- به تمام افراد خانواده چگونه استفاده از کپسول اطفاء حریق را حرفه ای یاد داده و به آنها محل نگهداری کپسول را نشان دهید.
- در تمام طبقات خانه تن مخصوصاً نزدیک اطاقهای خواب دستگاه های دود یاب نصب کنید.
- بدنبال منابع خطر در خانه بگردید.
- یک جعبه وسایل اضطراری تهیه کنید.
- در یکی از کلاسهای کمکهای اولیه و یا CPR صلیب سرخ آمریکا شرکت کنید.

برنامه خود را نگاه دارید و آن را تمرین کنید

حداقل 2 بار در سال برنامه های تخلیه در زمانهای اضطراری و یا آتش سوزی را تمرین کنید.

مواد غذایی و آب را جعبه وسایل اضطراری را هر شش ماه عوض کنید.



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



- پریزهای برق را چک کنید. از پریزها بیش از اندازه معمول استفاده نکنید.
- آذیر خطر دود کار بگذارید. هر ماه آذیرهای خطر دود را تمیز و امتحان کنید. باطری ها را حداقل سالی یک بار عوض کنید.
- در هر اتاق خواب یکسوت 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 تن یک نزدیکان تاشو 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)

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



- دو راه گریز را از هر اتاق برنامه ریزی کنید.
- به اعضای خانواده بیاموزید که در زمانی که در حال فرار از آتش سوزی هستند، بدن خود را بر روی زمین پائین نگاه دارند.
- به اعضای خانواده بیاموزید که هرگز در هائی که داغ هستند را باز نکنند.
- در زمان آتش سوزی، زیر در را با پشت دست خود لمس کنید. اگر داغ بود در را باز نکنید. از راه دیگر خود برای خروج استفاده کنید.



در زمان آتش سوزی و یا موارد اضطراری دیگر ممکن است احتیاج باشد که خانه، آپارتمان و یا سیار خود را فوراً تخلیه کنید. شما میبایست آماده که سریعاً خارج شوید.

بوسیله کشیدن نقشه محل مسکونی خود، برنامه فراری طرح ریزی کنید. محل وسایل اضطراری (جعبه وسایل اضطراری)، آتش خاموش کن ها، آذیرهای خطر دود، نزدیکتهای تاشو، جعبه کمکهای اولیه و نقاط بستن آب و برق قید کنید.

بعد از آن از یک خودکار رنگی برای کشیدن خطوط شکسته که نمودار حد اقل دو راه فرار از هر اتاق است را استفاده کنید. محلی را بیرون از خانه خود برای ملاقات اعضای معین کنید.

حداقل دو بار در سال برنامه تخلیه اضطراری خود را تمرین کنید.

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، بیافتد و یا باعث آتش سوزی شود، یک جسم دارای خطر احتمالی است.



آینه و قاب عکس در بالای تخت خوابها نصب نکنید.

- سیم کشی های برقی ناقص و محل های اتصال گاز که نشت میکنند را تعمیر کنید.
- قفسه ها را به نوع ایمنی سفت کنید.
- اجسام سنگین و بزرگ را در قفسه های پائین قرار دهید.
- چراغهای نصب کردنی بالای سر را با بست محکم کنید.
- آب گرم کن را با نوار فلزی به داربست ببندید.
- شکافهای بنیاد ساختمان و سقف ها را تعمیر کنید.
- مواد از بین برنده علف هرز مسموم مورد استفاده در سم پاشی و مواد قابل اشتعال را از منابع گرما دور نگاه دارید.
- 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.

شماره تلفن های اضطراری

در مواقع اضطراری که جان شخصی در خطر است، با شماره 911 و یا سیستم خدمات پزشکی اضطراری تماس بگیرید.

اداره پلیس:

آتش نشانی:

بیمارستان:

دکتر خانواده:

نام:

شماره تلفن: