

حاضر؟



آمادگی فردی و خانوادگی در
مقابل حوادث غیر قابل پیش بینی.

شما هم می توانید این کارها را انجام دهید.

کمی برنامه ریزی از قبل، تفاوت بین مصیبت و بقا است.
یک گفتگوی مختصر آغازگر تمامی کارهاست.

هیچ کس مایل نیست در مورد یک حادثه غیرمنتظره که ممکن است زندگی روزانه را مختل کند و یا بدتر از آن موجب صدمه دیدن خودش و نزدیکانش شود، فکر کند، چه برسد به اینکه در این مورد صحبت کند. به هر حال انجام این کار عاقلانه و برنامه ریزی مؤثر برای رویارویی با شرایط غیرمنتظره، ضروری می باشد.



بروشور حاضر نقطه شروعی است برای کمک به برنامه ریزی هایی که در این مورد می توانید انجام دهید. این بروشور حاوی اطلاعات پایه ای و چیزهایی است که باید به آنها فکر کنید و کارهایی است که باید انجام دهید. علاوه بر موارد ذکر شده در بالا، آگاهی از منابع دیگری که در آنها اطلاعات بیشتری وجود دارد نیز در این بروشور مد نظر بوده است.

پس به خاطر خود، عزیزان و همسایه هایتان؛ برای امنیت خویش برنامه ریزی کنید.

1 با دیگران در این باره گفتگو کنید.

هم اکنون بهترین زمان است. صحبت کردن در مورد این مسائل به شما کمک می‌کند احساس کنترل داشته باشید و اضطراب و نگرانی‌تان کم شود.



برای مواجهه با چه مشکلاتی آماده می‌شوید

در مورد نوع اتفاقاتی که بیش از همه ممکن است در منطقه شما پیش بیاید، بحث کنید. در مورد روشهای مختلف برای عکس العمل نسبت به فجایع طبیعی، حوادث تروریستی، و یا مسأله حادی که سلامت عمومی را به مخاطره می‌اندازد، فکر کنید.

با چه کسی تماس بگیرید

از یک دوست و یا یکی از بستگان که خارج از ایالت و محل زندگی شماست بخواهید که "رابط خانوادگی" شما باشد. دیگر اعضای خانواده می‌توانند با این شخص تماس بگیرند و موقعیت خودشان را اطلاع بدهند. از فرمی که در صفحه بعدی وجود دارد، استفاده کنید.

محل ملاقات

دو محل را برای ملاقات انتخاب کنید:

- بیرون از منزلتان؛ در صورت بروز یک حادثه غیرمنتظره، مثل آتش سوزی.
- بیرون از محله‌تان؛ در صورتی که نمی‌توانید به منزل برگردید. همه باید از آدرس و شماره تلفن آن محل مطلع باشند.

محل اقامت

در مورد احتمال تخلیه منطقه و یا "محل اقامت" و پناه گرفتن در یک محل، صحبت کنید. همچنین موارد زیر را در نظر داشته باشید:

- تنظیم یک برنامه برای بچه‌ها در مهدکودک و یا مدرسه، سالمندان و دیگر اعضای خانواده که به کمک ویژه نیاز دارند.
- برنامه ریزی برای مراقبت از حیوانات خانگی. پناهگاهها معمولاً حیوانات را قبول نمی‌کنند.

کارهای لازم

یک بسته شامل چیزهای ضروری در برابر وقایع غیرمنتظره مهیا کرده، (به صفحه آخر سمت راست مراجعه کنید) آن را در محلی امن در منزلتان نگهداری کنید.

آماده!

1. با دیگران در این باره گفتگو کنید.

برنامه ریزی کنید.

2



اطلاعات حساس و مهم را در یک محل نگهداری کنید و آنها را در اختیار خانواده خود بگذارید. با انجام این کار هنگامی که به این اطلاعات نیاز دارید، جلوی اتلاف وقت گرفته می شود.

نزدیکترین عضو خانواده

نام
نسبت
آدرس
شماره تلفن
شماره سل فون

مسئول مراقبت از حیوانات خانگی

نام
آدرس
شماره تلفن
شماره سل فون

محل ملاقات

خارج از منزلتان
خارج از محله تان

اگر حادثه غیرمنتظره ای اتفاق افتاد، با رابط خارج از ایالت خود تماس بگیرید، چرا که در این موارد برقراری تماس راه دور معمولاً آسان تر است.

یک برنامه ویژه برای بچه ها در مهدکودک و یا مدرسه، سالمندان، و دیگر اعضای نزدیک خانواده که به کمک ویژه نیاز دارند، تنظیم کنید.

اطلاعات زیر ممکن است هنگام وقوع حادثه غیرمنتظره به درد شما بخورند. از این اطلاعات به عنوان راهنما برای برنامه ریزی های خویش استفاده کنید.

اطلاعات شخصی

نام
آدرس
شماره تلفن
شماره سل فون
تاریخ تولد

رابط محلی

نام
نسبت
آدرس
شماره تلفن
شماره سل فون

رابط خارج از ایالت

نام
نسبت
آدرس
شماره تلفن
شماره سل فون

یک بسته شامل چیزهای ضروری مهیا کنید.

3

از چیزهای ساده شروع کنید! 9 قلم ضروری زیر را آماده کنید تا در صورت بروز حادثه غیرمنتظره به کمک آنها بتوانید در محل امنی مستقر شوید.



9 قلم ضروری

- 1 روزی یک گالون آب برای هر نفر برای سه روز
- 2 غذای فاسد نشدنی، مثلاً غذای کنسرو و بسته بندی شده
- 3 یک دست لباس و کفش برای هر نفر
- 4 به اندازه سه روز مصرف دارو هایی که برای گرفتن آن نسخه لازم است (در صورت نیاز)
- 5 چراغ قوه و باطری اضافی
- 6 در بازکن دستی
- 7 رادیویی که از باطری یا انرژی خورشیدی و یا اهرم و کوک استفاده می کند
- 8 لوازم بهداشتی مثل صابون، دستمال توالت و مسواک
- 9 لوازم کمکهای اولیه ابتدایی مانند داروی ضد عفونی، نوار زخم بندی و داروهای بدون نسخه

برای دریافت اطلاعات بیشتر به وبسایتهای زیر مراجعه کنید:

redcross.org

صلیب سرخ آمریکا

cdc.gov

مرکز کنترل بیماریها

disasterhelp.gov

امداد حوادث غیر قابل پیش بینی

fema.gov

آژانس فدرال مدیریت وضع اضطراری

ready.gov

وزارت امنیت میهن

hsus.org/disaster

انجمن شفقت ایالات متحده

(برای کمک به نگهداری حیوانات اهلی)



این نشریه با پشتیبانی "کو آپرتیو آگریمنت" به شماره U50/CCU302718 از سوی "سی، دی، سی" CDC به "ان، ای، سی، سی، ایچ، اچ" NACCHO داده شده است. محتویات آن منحصراً تحت مسئولیت کانتی مونتهگومری، مری لند، مرکز تمرینات پیشرفته برای "آمادگی و پاسخ اضطراری در خدمت تندرستی عمومی" (Public Health Emergency Preparedness and Response) می باشد و لزوماً نماینده نظرات رسمی "سی، دی، سی" و یا "ان، ای، سی، سی، ایچ، اچ" نیست.

