

فاجعه راهنمای آماده



EN

انگلیسی

همچنین در دسترس است:

Español

中文

Filipino

Tiếng Việt

한국어

Lus Hmoob



کالیفرنای آماده:

ListosCalifornia.org



فرمانداری خدمات
اضطراری:

CalOES.ca.gov




دفتر والی کالیفرنیا:

Gov.ca.gov



مراحل محفوضی برای هر فاجعه




1.  هشدار دریافت کنید تا بدانید چه باید بکنید.

2.  برای محافظت از مردم شما برنامه ای بسازید.

3.  یک کیف Go را با چیزهایی که ضرورت دارید بسته کنید.

4.  که نمیتوانید برای مواقعی آنجا را ترک کنید یک جعبه اقامت بسازید.

5.  کمک کنید به دوستان و همسایه ها تا آماده شوند.

1. برای دانستن اینکه چه کاری باید انجام دهید، هشدار دریافت کنید



شمولیت کنید تا هشدارهای استان شما را دریافت کنید. به CalAlerts.org بروید. همچنین میتوانید در اپلیکیشن هشدار زلزله MyShake ثبت نام کنید. سیستم هشدار شهرستان محلی من این است:

سیستم هشدار محلی

دیگر سیستم های هشدار

منبع خبری را پیدا کنید که بتوانید به آن اعتماد کنید

هنگامی که یک فاجعه رخ می دهد، باید بدانید چه اتفاقی در حال رخ دادن است و اطلاعات به روز در مورد آنچه که باید انجام دهید و کجا باید بروید، دریافت کنید. راه های زیادی برای به دست آوردن این معلومات وجود دارد.



تلفن همراه



تلفن لین دار



۲۱۱ دابل کنید



رادیو



تلویزیون



رادیو هم



شبکه های اجتماعی



سمارت فون



ایمیل

در ListosCalifornia.org ایستگاه رادیویی محلی خود را برای هشدارهای اضطراری پیدا کنید.

ایستگاه های رادیویی که در آن زندگی می کنیم/کار می کنیم:

وب سایت های منابع اضطراری

Ready.gov

منابعی برای آمادگی برای هر فاجعه

211CA.org

برای مسیرهای تخلیه، پناه گاه ها با شماره 211 تماس بگیرید.

ListosCalifornia.org

منابع بیشتری را برای آماده شدن به دست آورید.

CalOES.ca.gov

راهنماهای ایالتی، هشدارها و منابع.

Response.ca.gov

اخبار بی درنگ آتش سوزی و پناه گاه

2. برای محافظت از مردم خود پلان بسازید: متصل شوید و از آنها محافظت کنید



به این فکر کنید که میخواهید در مواقع اضطراری با چه کسی ارتباط برقرار کنید. اینها ممکن است فامیل، همسایه ها، دوستان یا مراقبین باشند. نام و معلومات تماس آنها را یادداشت کنید. نسخه ها را با همه مردم موجود در لیست خود به اشتراک بگذارید.

همچنین شخصی را خارج از منطقه ای که در آن زندگی می کنید انتخاب کنید که تحت تأثیر فاجعه محلی شما قرار نگیرد. شما و مخاطبینتان ممکن است بتوانید با آن خویشاوند یا دوست دور به عنوان امن تماس بگیرید و جایی که هستید را به اشتراک بگذارید.

تماس های اضطراری

نام تماس

تلفون خانگی

تلفون همراه

ایمیل

کار/مکتب

ادرس

نام تماس

تلفون خانگی

تلفون همراه

ایمیل

کار/مکتب

ادرس

نام تماس

تلفون خانگی

تلفون همراه

ایمیل

کار/مکتب

ادرس

تماس با خارج از شهر

تماس با خارج از شهر

تلفون همراه

تلفون خانگی

کار/مکتب

ادرس

در صورتیکه تماس های تلفنی محلی در طول یک فاجعه امکان پذیر نیست، پیامک ارسال کنید.



2. پلان برای محافظت از مردم خود بسازید: اقدام تخلیه



در صورتیکه در خانه، محل کار یا مکتب به دلیل فاجعه ایمن نیستید، باید به مکانی امن بروید و با مردمی که برای شما مهم هستند ملاقات کنید. قبل از فاجعه، نقشه کاغذی را چاپ کنید یا تهیه کنید. از آنجایی ممکن است که خدمات تلفن همراه نداشته باشید، ممکن است کمک کننده باشد تا شما را از جایی که هستید به ایمنی برساند.

آماده باشید تا در امن ترین مسیر، به نزدیک ترین مکان امن، بدون هشدار کمی بروید.



1. دستورالعمل مقامات محلی را دنبال کنید.

آنها آخرین معلومات را با ایستگاه های خبری به اشتراک می گذارند و بهترین راه ها را برای ایمن داشتن شما می شناسند. دستورالعمل ممکن است از آتش نشانی، کلانتر یا اداره پلیس یا از مقامات منتخب مانند شهرداران یا سرپرستان ارائه شود.

به اخبار گوش دهید و در CalAlerts.Org برای هشدارهای محلی ثبت نام کنید.



2. راه های مختلف برای خروج سریع از جامعه خود را بیاموزید.

در یک فاجعه، جاده امن ممکن است مسیر معمول شما نباشد. بلافاصله ممکن است جاده ها و مسیرهای اتوبوسی را که معمولاً میروید ببیند. با راه های بیشتری برای فرار در مواقع اضطراری آشنا شوید. آن سفرها را با مردمی که با شما می روند تمرین کنید. به این ترتیب، می دانید که چگونه در شرایط اضطراری واقعی کنار هم بمانید.

3. برای رفتن به مکان امن شما آماده باشید.

لوازم **Go Bag** خود را بسته بندی کنید. طرح وصل کردن & محافظت کردن خود را در محل خود تنظیم کنید و فهرست منابع محلی خود را تکمیل کنید. با افرادی که به آنها اهمیت می دهید و به شما اهمیت می دهند ارتباط برقرار کنید. تصمیم بگیرید که آیا رفتن به خانه خانواده یا دوستان امکان پذیر است یا خیر. اگر نه، یک پناهگاه عمومی پیدا کنید.

برای پیدا کردن یک پناه گاه عمومی، 211 را با تلفن خود شماره گیری کنید.

2-1-1

2. فهرست منابع بلایای محلی برای محافظت از مردم شما برنامه ریزی کنید:

به طور بخشی از پلان وصل کردن & محافظت کردن شما، باید شماره های تلفون مهم و ویب سایت های سازمان هایی را که می توانند در مواقع اضطراری به شما کمک کنند، یادداشت کنید.



تماس خوب در مواقع اضطراری

بخش آتش نشانی/کل فایر

ویب سایت

تلفون

کلانتر / بخش پلیس

ویب سایت

تلفون

ایجنتی حمل و نقل عمومی

ویب سایت

تلفون

کمپنی برق

ویب سایت

تلفون

کمپنی گاز

ویب سایت

تلفون

کمپنی آب

ویب سایت

تلفون

ایجنتی اضطراری شهرستان

ویب سایت

تلفون

سازمان حمایت

سازمان حمایت

تلفون

ایمیل

ویب سایت

سازمان حمایت

تلفون

ویب سایت

سازمان حمایت

تلفون

ویب سایت

برای معلومات در مورد مسیرهای تخلیه ایمن و پناه گاه ها 1-1-2 را شماره گیری کنید.



3. با چیزهایی که نیاز دارید، یک چمدان را بسته بندی کنید: از قبل بسته کنید

بیشتر بلایا غیرمنتظره هستند و به سرعت اتفاق می افتند. ممکن است وقتی برای خرید یا حتی جمع کردن وسایل نداشته باشید. اکنون وسایل مهم را برای هر یک از عضو خانواده خود جمع کنید تا بعداً شما و خانواده تان چیزهایی را که نیاز دارید داشته باشید.



GO BAG

TO PACK NOW

اسناد

کاپی تذکیره و بیمه.
اسناد، عناوین و سایر اوراق مهم برای شما.
عکس فامیل و گربه.



پول نقد

اسکناس های کوچک 1 و 5 دلاری.
در یک زمان کمی پس انداز کنید.



نقشه

مسیرهای مختلف خارج از محله
شما را روی نقشه کاغذی علامت
بزنید.



لیست داروها

لیست همه نسخه ها
سایر معلومات مهم طبی



این راهنما

لیست کامل اتصال و محافظت و
فهرست منابع محلی شما.
لیست Grab و Go کامل شما.



3. ببندید: بردارید و بروید با وسایلی که ضرورت دارید، یک کیف



در حین خروج بسته بندی کنید



✓ کیف پول یا کیف پول و کلید

✓ تلفون و چارجر

✓ دارو

✓ ماسک

در صورتیکه از قبل مالک هستید، برای گرفتن آن خوب است



✓ رادیو قابل حمل

✓ چراغ قوه

✓ لوازم کمک های اولیه

✓ کامپیوتر قابل حمل

در اینجا بنویسید که چه چیز دیگری باید برای هر شخص خانواده خود بیاورید. لباس؟ مسواک؟ به نیازهای نوزادان، افراد مسن، مردم دارای شرایط طبی یا ناتوانی و گربه های فکر کنید.



4. برای مواقعی که نمیتوانید آن را ترک کنید یک جعبه اقامت بسازید: اقلام مهم



STAY BOX

ممکن است در برخی بلایا در خانه بمانید. ممکن است آب برای نوشیدن، حمام کردن یا شستشوی توالت نداشته باشید. ممکن است برای سرد نگه داشتن غذا، روشن کردن چراغ یا شارژ کردن گوشی، برق نداشته باشید.

برای مواقعی که نمی توانید خانه را ترک کنید، موارد را به **Stay Box** اضافه کنید. حداقل 3 روز بدون آب یا برق آماده شوید. هر چند وقت یکبار پس انداز کنید، تا زمانی که به اندازه کافی برای همه عضو خانه خود داشته باشید. هر گربه را به خاطر بسپارید. در صورتیکه قبلاً یک چراغ قوه یا یک رادیو قابل حمل دارید، پیدا کردن آن را در جایی آسان نگه دارید.

هم اکنون بسته بندی کنید



آب



برای نوشیدن و شستشو تا 3 گالن برای هر نفر ذخیره کنید.

غذا



غذاهایی که فاسد نمی شوند و نیازی به پخت ندارند را کنار بگذارید. شما بهتر می دانید که شما و فامیل شما چه چیزی بخورید.

بیک های زباله



بیک های پلاستیکی اضافی را با کراوات کنار بگذارید تا در یک سطل برای تشناب استفاده کنید.

4. که نمیتوانید برای مواقعی آن را ترک کنید، یک جعبه اقامت بسازید: موارد مهم

اقلام مهمی را که هر روز استفاده می کنید و ممکن است در صورت ماندن چندین روز در خانه تمام شوند را در اینجا بنویسید. اگر نتوانید به فروشگاه بروید، مقداری اضافی را در Stay Box خود بگذارید.



STAY BOX.



A large writing area with horizontal dashed lines for text entry.



5. به دوستان و همسایگان کمک کنید تا آماده شوند

به این فکر کنید که چه کسی ممکن است اولین کسی باشد که در محله شما در وقتی یک فاجعه کمک می کند، همانطور که در مورد پاسخ های خود به این سوالات فکر می کنید:

در طول روز چه کسی در خانه شماست؟

چه کسی در خانه شما در خانه است که ممکن است در طول روز به شما کمک کند؟

در دربار شب چطور؟ در یک آخر هفته؟

چه کسی در همسایگی شما ممکن است نیاز به کمک داشته باشد؟

در مورد این موارد فکر کردن به شما کمک می کند تا با همسایگان خود آماده شوید و مکالمه را آغاز کنید.



همین سوالات را با همسایگان شما در میان بگذارید، با آنها در مورد کمک هایی که ممکن است نیاز داشته باشند صحبت کنید و مایل باشید تا جایی که می توانید کمک کنید.



تقویم گام به گام محافظتی

نیازی نیست دقیقاً از این تقویم پیروی کنید. کافی است هر هفته چند قدم با سرعت خود بردارید. با دانستن اینکه در صورت وقوع فاجعه آماده هستید، از آرامش خاطر لذت خواهید برد.



هفته 1

برای هر فرد در خانواده خود یک کیف **Go** ببندید.

برای هشدارهای اضطراری محلی در **CalAlerts.org** ثبت نام کنید.



هفته 2

پلان **Connect & Protect** خود را برای خانواده، همسایگان، مراقبین ایجاد کنید.

در مورد پلان های خود با افراد موجود در لیست خود صحبت کنید



هفته 3

مسیرهای مختلف تخلیه را بیاموزید و آنها را روی نقشه مشخص کنید.

پلان اقدام تخلیه شما را تمرین کنید.



هفته 4

برای اینکه در خانه امن و راحت باشید، بسته بندی **Stay Box** را شروع کنید. هر چند وقت یکبار این کار را انجام دهید تا وقتی که احساس آمادگی کنید.



فاجعه



شناسه حمل: ممکن است فامیل ها هنگام وقوع فاجعه از هم جدا باشند. مردم و گربه های از هم جدا میشوند.

✓ هر کسی که از او مراقبت می کنید باید مدرک شناسایی داشته باشد.

✓ کارت شناسایی کتبی را در کیف مکتب کودکان قرار دهید.

✓ برچسب هشدار طبی یا دستبند را در نظر بگیرید.

✓ برچسب ها و ریزتراشه های به روز گربه ها را دریافت کنید.

✓ عکس های فامیل ها و حیوانات خانگی میتواند به شما کمک کند تا دوباره متحد شوید.



یک شبکه حمایتی بسازید: در مواقع اضطراری یک پلان حمایت داشته باشید. به این فکر کنید که می توانید به چه کسی تکیه کنید.

✓ با همسایگان خود در مورد نیازهای خود و آنها صحبت کنید.

✓ در مورد طرح های بلایا با مراقبین بحث کنید.

✓ از مدارس در مورد برنامه هایی برای اتحاد مجدد والدین و فرزندان بپرسید.

✓ از قبل برای کمک های ماهر برای کمک به تخلیه برنامه ریزی کنید.

✓ کلیدها را با دوستان قابل اعتماد خود به اشتراک بگذارید تا حیوانات خانگی خود را نجات دهید.



نکات اساسی برای هر کسی



داروهای اضافی و منبع تغذیه داشته باشید: بسیاری از مردم نمی توانند سه روز بدون دارو بمانند. برخی برای تغذیه تجهیزات و دستگاه ها به برق نیاز دارند.



وقتی که خروج از خانه داروی اضافی همراه داشته باشید.



عکس (یا حمل) لیست پزشکان و نسخه ها.

از داروخانه بخواهید که نسخه 30 روزه را در 28 روز تمدید کند.



دوزهای اضافی را در **Go Bag** خود ذخیره کنید.



برای سرد نگه داشتن دارو و شارژ تجهیزات/دستگاه ها ابرنامه ریزی کنید.

کاهش استرس: با پلان ریزی از قبل استرس جسمی و روحی را کاهش دهید.



برای یافتن سرپناه برای نیازهای خاص، 211 را شماره گیری کنید.



تجهیزات را قبل از تخلیه برچسب بزنید.

برای هشدارهای شرکت برق شما در مورد قطع برق ثبت نام کنید.



بسته بندی تجهیزات طبی و ارتباطات تخصصی.



برای آرامش افراد مبتلا به آلزایمر یا بیماری روانی پلان کنید.



بلايا برای همه چالش برانگيز است. هر يك از ما نيازهاي متفاوتی برای آماده شدن برای يك فاجعه داریم. شما يا کسی که به او اهميت ميدهيد، می توانيد از برنامه ريزی آینده سود ببريد. اکنون به روند هایی فکر کنید که تجربه را برای همه ایمن و راحت کنید.

آماده شوید

زنان حامله

از پزشک خود بپرسيد که چگونه در طول يك فاجعه مراقبت يا زایمان را دریافت کنید.

از قبل پلان کذاری کنید تا از هوای بد، آب سمی و مواد غذایی ناامن اجتناب کنید.

به کارکنان يك پناهگاه بگوئيد که حامله هستند.



والدين نوزادان

در صورتیکه از شیر خشک استفاده می کنید، مقدار زیادی آب تمیز کنار بگذاريد.

يك زنجير بدن برای راه رفتن با کودک تهیه کنید يا درست کنید.

برنامه ایمنی مراقب کودک شما را بدانيد.



مراقبين

يك برنامه اضطراری با گیرنده مراقبت خود ایجاد کنید.

يك شبکه حمایتی فراتر از خودتان بسازيد.

به گیرنده مراقبت خود کمک کنید تا لوازم مورد نیاز خود را بسته بندی کند.



نکاتی برای تنوع از شرایط



با مردمی که به آنها اعتماد دارید صحبت کنید - در کلینیک های طبی، مکاتب، جوامع مذهبی، گروه های حمایتی طبی، امکانات زندگی کمکی، آژانس های خدمات اجتماعی، مراکز زندگی مستقل. در اینجا چند نکته ایمنی وجود دارد که ممکن است کمک کند.

آماده شوید

مردم با گربه



اگر امکان یک برچسب شناسه و ریزتراشه برای گربه خود دریافت کنید.

بسته بندی غذا، آب، دارو و مدرک ایمن سازی.

با شماره ۲۱۱ پرسید کدام پناهگاه های عمومی حیوانات را می پذیرند.

بزرگسالان مسن تر



معلومات تماس خانواده / مراقب را در کیف پول خود حمل کنید.

شماره های خانواده و اضطراری را در نزدیکی تلفون های خود ارسال کنید.

درباره پلان های اضطراری جامعه باز نشستگی خود بیاموزید.

جوامع روستایی



هشدارها را از طریق درختان تلفون و شبکه های رادیویی همسانی کنید.

برای بحث در مورد همکاری با همسایگان ملاقات کنید.

برای تخلیه حیوانات بزرگ از قبل پلان کنید.



از قبل پلان کنید

مردم دارای ناتوانی های رشدی

متحدان قابل اعتماد را برای تکیه در یک فاجعه شناسایی کنید.

با این شبکه پشتیبانی پلان کنید.

برنامه خود را تمرین کنید تا به شما کمک کند احساس امنیت کنید.



مردم دارای ناتوانی گفتاری/ارتباطاتی

یک کارت آموزش چگونه ارتباط با شما همراه داشته باشید.

وسایل ارتباطی، کارت عبارات یا تابلوهای تصویر همراه داشته باشید.

بدانید که چگونه دستگاه کمکی خود را در صورت آسیب یا گم شدن تعویض کنید.



مردمی دارای تحرک و سایر ناتوانی های جسمی

از قبل با متحدان قابل اعتماد برای حمل و نقل پلان کنید.

برای رمپ/ریل های آسیب دیده پلان کنید.

در اسرع وقت تخلیه شوید تا زمان بیشتری برای بیرون آمدن ایمن به شما داده شود.



از شرایط نکاتی برای تنوع



از قبل پلان کنید



حمل و نقل به چالش کشیده شده است
در صورتیکه مجبور به تخلیه هستید، کارپول ترتیب دهید.
بپرسید که آیا حمل و نقل عمومی ممکن است پس از یک بلای طبیعی رایگان باشد؟
ببیموزید که آیا خدمات اشتراک سواری، سواری رایگان به پناهگاه ارائه میدهد یا خیر.

مردمی که انگلیسی محدودی دارند



منابع مورد اعتماد جامعه را برای صحبت در مورد گزینه های ایمنی پیدا کنید.
از جوانان دوزبانه بخواهید مراحل ایمنی را با شما در میان بگذارند.
تحقیق کنید که کدام رسانه ها را دنبال می کنید، هشدارهای اضطراری را ارائه می دهند.

کالیفرنایی های جدید



اصول اولیه سیستم اضطراری مانند شماره گیری ۲۱۱ را ببیموزید.
از جامعه خود بپرسید که بلاپای اینجا چگونه متفاوت است.
منابع قابل اعتماد را در مواقع اضطراری فراتر از دولت پیدا کنید.

نکات ایمنی: آتش سوزی



قبل



اخطار پرچم قرمز به این معنی است که همین حالا آماده شوید.



برای عدم برق پلان کنید از شمع استفاده نکنید



برای محافظت از ریه ها باندانا یا ماسک بگیرید.



بررسی کنید که شلنگ آب کار می کند.



نمودان ها را پاک کنید. برس را در نزدیکی خانه بردارید.

جریان



«صبر کن و ببین». وقتی گفته شد ترک کن!



مناطق پر دود را سریع ترک کنید



تمامی درها و پنجره ها را ببندید. کولر گازی را خاموش کنید.



پرده ها، سلیسین ها یا پرده ها را باز یا بردارید.



گریه ها را برای تخلیه آماده کنید.

نکات ایمنی: سیل



قبل



نوله ها و زهکشی های طوفان را پاک نگه دارید.



وسایل با ارزش را به طبقات بالاتر انتقال دهید.



برزنت های پلاستیکی، کیسه های شن و ماسه برای جلوگیری از ورود آب تهیه کنید.



باک بنزین خودرو را حداقل تا نیمه پر نگه دارید.



بهترین راه های فرار به سمت زمین های بالاتر را بیاموزید.

جریان



«صبر کن و ببین»، وقتی گفته شد ترک کن!



هرگز در آب متحرک راه نروید.



هرگز در مناطق سیل زده رانندگی نکنید.



مواظب رانش گل بعد از آتش سوزی باشید.



مراقب سونامی در سواحل پس از زلزله باشید.

نکات ایمنی: زلزله

قبل



مبلمان بلند را به دیوارها محکم کنید



چیزی سنگین را بالای تخت، میز یا صندلی آویزان نکنید.



اپلیکیشن MyShake رایگان برای هشدار زلزله دریافت کنید.



تمرینات محافظی در برابر زلزله را تمرین کنید.



بد بگیرید چگونه گاز، برق و آب را خاموش کنید.

دوران



بیرون عجله نکنید زیر میز یا میز قرار بگیرید.



در تخت بمانید و سر را با یک بالش بپوشانید.



بیرون، از هر چیزی که ممکن است سقوط کند دور شوید.



ماشین را بکشید و دور از ساختمان ها، درختان توقف کنید.



برای پس لرزه ها آماده باشید.

د خوندیتوب لارښوونې: د بریښنا بندول

مخکې



فلش څراغونه اولاتینونه چمتو کړئ - که شمعی وی.



د تلیفون بطری په بشپړ ډول چارج کړئ.



د موټر گاز ټانکی لږ تر لږه نیم ډک وساتئ.

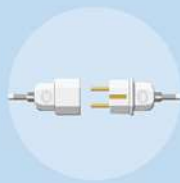


داسې خواړه واخلي چې خراب نه شي او پخلی ته اړتیا نلري.



په کولرونو کې د خوړو او درملو ساتلو لپاره یخ واخلي.

دوران



د زمان څخه د مخنیوي لپاره وسایل/برقی سامانونه خلاص کړئ.



پریږدئ چې یو څراغ ولگوي.



خپل یخچال او فریزر بند وساتئ.



په بهر کې د جنر انورونو، د کمپ د بخاری او کرل څخه کار واخلي.



د تودوخې لپاره خپل گاز مه کړوئ.



LISTOSCALIFORNIA.ORG

منابع بیشتری را برای آماده شدن به دست آورید.