

شهرستان لس آنجلس

راهنمای زنده

ماندن در

شرایط اضطراری





شما به عنوان کسی که در یکی از مناطق پرشمار وابسته به شهرستان لس آنجلس ساکن است، بخش مهمی از طرح ریزی و آمادگی برای شرایط اضطراری هستید. مناطق وابسته بخشی از یک شهر نیستند و زیر نظر شورای پنج نفره سرپرستان (Board of Supervisors) شهرستان لس آنجلس اداره می شوند. این شورا مانند شورای شهر شما عمل می کند و مسئول تعیین خط مشی ها و مقرراتی است که شما و محله شما را تحت تأثیر قرار می دهد. این شورا همچنین بر ادارات این بخش که در منطقه شما خدمات تفریح و سرگرمی، پسماند جامد، طراحی، اجرای قانون، آتش نشانی، و برنامه های اجتماعی ارائه می دهند، نظارت می کند. بخشداری شما **نخستین واکنشگر** در برابر حوادث ناگواری مانند سیل، آتش سوزی، زمین لرزه، ناآرامی مدنی، سونامی، و حملات تروریستی است.

این راهنما به شما کمک می کند در برابر حوادثی که در شهرستان لوس آنجلس رخ می دهند، آمادگی بهتری داشته باشید، واکنش بهتری نشان دهید و بهتر بهبودی حاصل کنید. هدف این است که راهنمایی هایی ارائه دهیم تا به شما کمک کند پس از یک حادثه نیازی (به کمک) نداشته باشید. اضافه بر این راهنما، توصیه ما این است که در مورد شرایط اضطراری و مهارت هایی که برای آماده سازی خانواده، همسایگان و محله خود نیاز دارید، **آگاهی خود را افزایش دهید**. برای «گروه واکنش اضطراری محله» (Community Emergency Response Team - CERT) آموزش ببینید و به یک گروه محلی واکنش در برابر حوادث بپیوندید. گروه های CERT توانایی محلات ما را برای بهبود سریع اوضاع پس از حوادث عمده تقویت می کند.

این راهنما یک نقطه شروع است. برای اطلاعات بیشتر در مورد آمادگی در برابر حوادث، لطفاً به وبگاه برنامه نجات اضطراری بخشداری (ESP) به نشانی **www.espfocus.org** مراجعه کنید یا با خط تلفن مستقیم ۹۷۴-۱۱۶۶ (۲۱۳) تماس بگیرید تا اطلاعات رایگانی در مورد چگونگی آمادگی در برابر موارد اضطراری و حوادث به دست آورید.

راهنمای

بخش

آمادگی

راهنمای



FIRST DISTRICT

856 Kenneth Hahn Hall of Administration
500 West Temple Street
Los Angeles, California 90012
Phone: (213) 974-4111
Fax: (213) 613-1739

EAST LOS ANGELES

4801 East Third Street
Los Angeles, California 90022
Phone: (323) 881-4601
Fax: (323) 887-7286

SOUTHEAST LOS ANGELES

2677 Zoe Avenue
Huntington Park, California 90255
Phone: (323) 826-6370

FIELD OFFICES

SAN GABRIEL VALLEY

1441 N. Santa Anita Ave.
So. El Monte, California 91733
Phone: (626) 350-4500
Fax: (626) 433-4945

EAST SAN GABRIEL VALLEY

2245 N. Garey Avenue
Pomona, California 91767
Phone: (909) 593-3661
Fax: (909) 596-9038



SECOND DISTRICT

866 Kenneth Hahn Hall of Administration
500 West Temple Street
Los Angeles, California 90012
Phone: (213) 974-2222
Fax: (213) 680-3283

FIELD OFFICES

EXPOSITION PARK

Administrative Offices East
700 Exposition Park Drive
Los Angeles, CA 90037
Phone: (213) 741-9292

FLORENCE-FIRESTONE

7807 S. Compton Ave., Rm. 200
Los Angeles, CA 90001
Phone: (323) 586-6523
Fax: (323) 277-9824

LENNOX

4343 Lennox Blvd
Lennox, CA 90304
Phone: (310) 680-8601



THIRD DISTRICT

821 Kenneth Hahn Hall of Administration
500 West Temple Street
Los Angeles, CA 90012
Phone: (213) 974-3333
Fax: (213) 625-7360

FIELD OFFICES

SAN FERNANDO VALLEY DISTRICT OFFICE

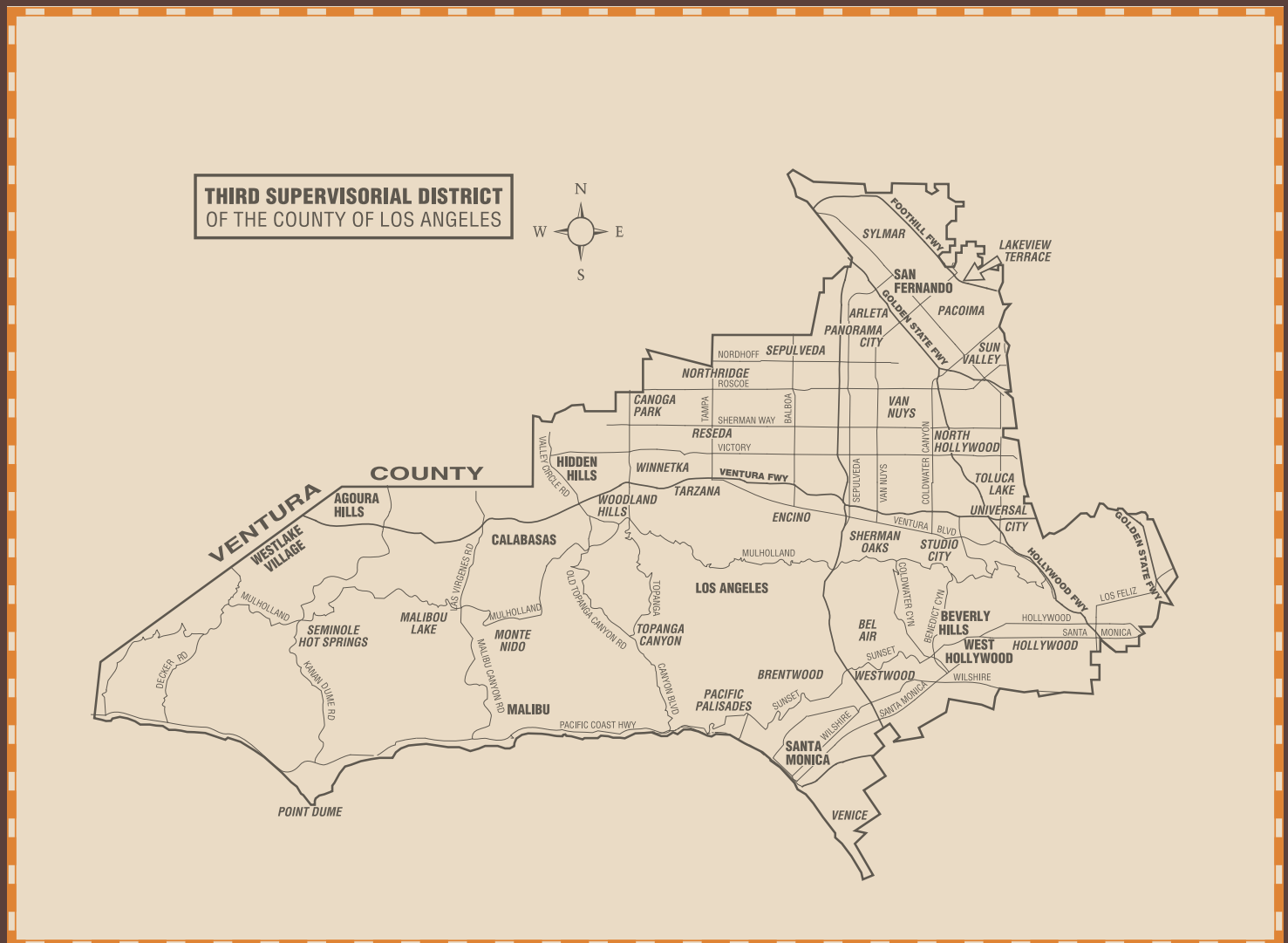
14340 Sylvan St., Suite A
Van Nuys, CA 91401
Phone: (818) 901-3831

WEST VALLEY & MOUNTAIN COMMUNITIES DISTRICT OFFICE

26600 Agoura Road, #100
Calabasas, CA 91302
Phone: (818) 880-9416
Fax: (818) 880-9346

WEST / METRO LA

1645 Corinth Avenue Suite 102
Los Angeles, California 90025
Phone: (310) 231-1170



FOURTH DISTRICT

822 Kenneth Hahn Hall of Administration
500 West Temple Street
Los Angeles, CA 90012
Phone: (213) 974-4444
Fax: (213) 626-6941

FIELD OFFICES

CERRITOS

11911 Artesia Blvd., Suite 104A
Cerritos, CA 90703
Phone: (562) 345-4004

SIGNAL HILL

1401 E. Willow Street
Signal Hill 90755
Phone: (562) 256-1920

HACIENDA HEIGHTS

1545 S. Stimson Avenue
Hacienda Heights, CA 91745
Phone: (626) 330-7072

NORWALK

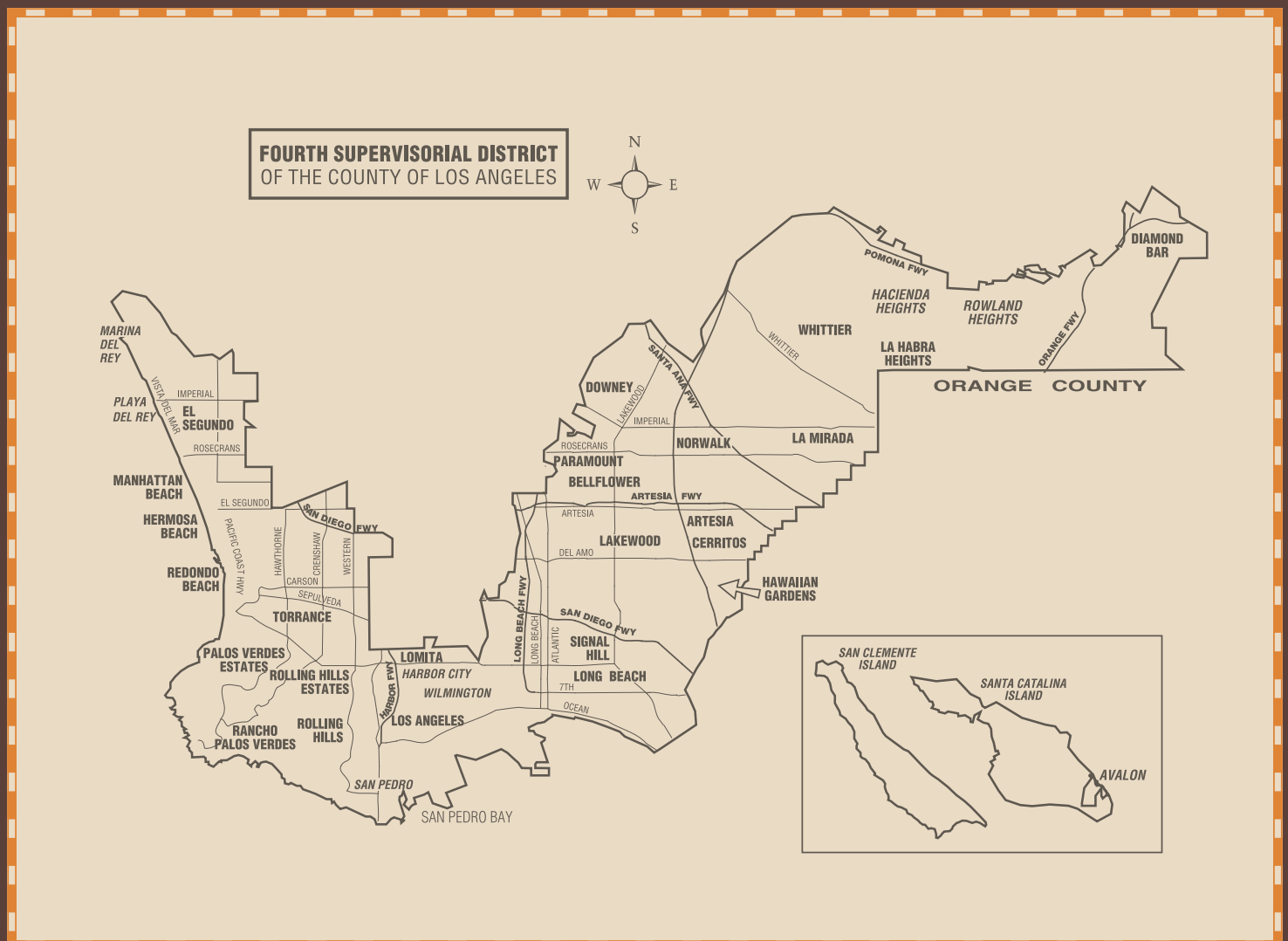
12720 Norwalk Blvd., 7th Flr
Norwalk, CA 90650
Phone: (562) 807-7350

SAN PEDRO

302 West 5th Street Suite 200
San Pedro, CA 90731
Phone: (310) 519-6021

SOUTH BAY

825 Maple Avenue, Room 150
Torrance, CA 90503
Phone: (310) 222-3015



FIFTH DISTRICT

869 Kenneth Hahn Hall of Administration
500 West Temple Street
Los Angeles, CA 90012
Phone: (213) 974-5555
Fax: (213) 974-1010
Email: fifthdistrict@lacbos.org

FIELD OFFICES

ANTELOPE VALLEY

42455 10th Street West Suite 104
Lancaster, CA 93534
Phone: (661) 726-3600
Fax: (661) 942-5069

EAST SAN GABRIEL VALLEY

615 East Foothill Blvd. Suite A
San Dimas, CA 91773
Phone: (909) 394-2264
Fax: (909) 592-0751

SAN FERNANDO VALLEY

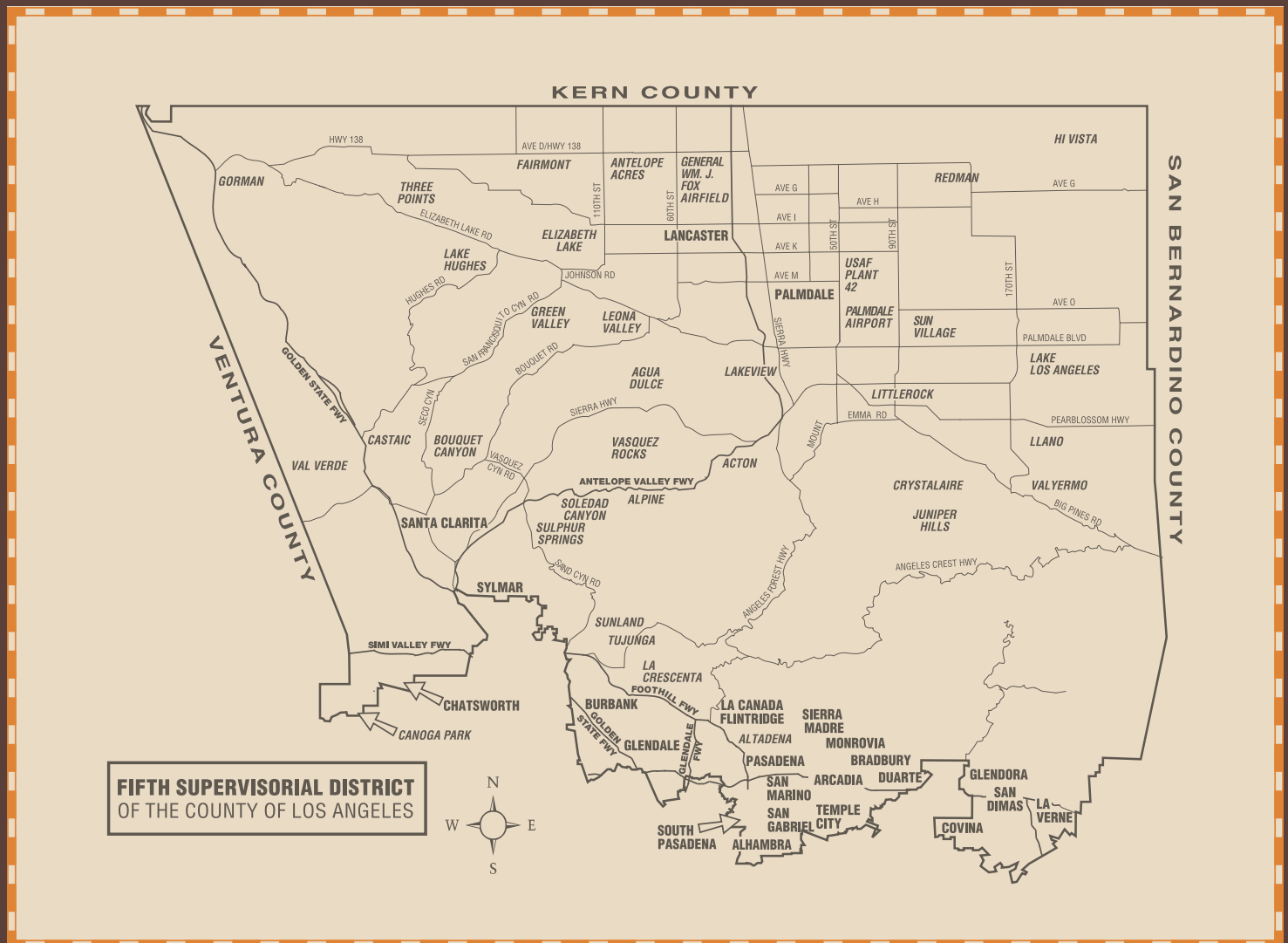
21943 Plummer Street
Chatsworth, CA 91311
Phone: (818) 993-5170
Fax: (818) 993-5764

SANTA CLARITA VALLEY

27441 Tourney Road Suite 180
Santa Clarita, CA 91355
Phone: (661) 287-3657
Fax: (661) 254-4453

PASADENA

215 N. Marengo Ave. Suite 120
Pasadena, CA 91101
Phone: (626) 356-5407
Fax: (626) 568-0159



در شهرستان لس آنجلس

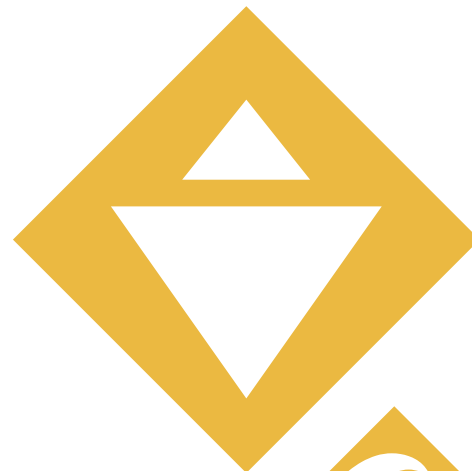
منطقه لس آنجلس مستعد بحران های متنوع و پیرانگیزی از جمله زمین لرزه، سیل، ریزش کوه، آتش سوزی های جنگلی، گردباد، آتش سوزی های شهری، سونامی، نشت مواد خطرناک، تروریسم و ناآرامی مدنی است. زمین لرزه های عمده ای در جنوب کالیفرنیا در سال های ۱۹۳۳، ۱۹۷۱، ۱۹۸۷ و ۱۹۹۴ رخ داده اند که باعث ویرانی هایی در این بخش نیز شده اند. گزارش تازه ای یک گروه کاری متشکل از دانشمندان مربوطه، وقوع زمین لرزه ای در جنوب کالیفرنیا به بزرگی ۷٫۰ درجه یا بیشتر را با احتمال ۸۶٪ ظرف ۳۰ سال آینده برآورد می کند.

شرایط بحرانی هنگامی که بر منابع موجود ما برای حفاظت از جامعه غلبه کنند، تبدیل به حادثه ای ناگوار می شوند. در هنگام بروز حادثه، ادارت شهرستان هر آنچه ممکن باشد را برای ارایه کمک به ساکنان انجام می دهند. با این حال، حوادث بزرگ با رویدادهای گوناگون و نیازهای ایمنی عمومی همزمان، می توانند کاملاً بر واکنشگران ما غلبه کنند. نخستین واکنشگران باید تلاش هایشان را بر مناطقی متمرکز کنند که بهترین کار را می توانند انجام دهند - نخست کمک به مردمی که به شدت در خطر هستند و مناطقی که به سختی آسیب دیده اند. ممکن است، و احتمال بالایی هم دارد، که برخی مناطق حتی چند روز پس از رخداد حادثه کمک حرفه ای دریافت نکنند.

یک حادثه عمده می تواند صدها، شاید هزاران، بی خانمان برجای بگذارد و تقاضای شدیدی برای منابع خوراک، آب و سرپناه از تمام آژانس های پشتیبانی و واکنش اضطراری ایجاد کند.

هدف این راهنما این است که به شما و خانواده شما کمک کند پس از یک حادثه عمده زنده بمانید و بهبودی پیدا کنید. با نکات و منابعی که در این راهنما ارائه می شود، آشنا شوید و برای ایمن نگهداشتن خانواده خود گامی بردارید.

دفتر مدیر کل
دفتر مدیریت بحران



۱	راهنمای نجات.....
۷	واکنش در برابر حوادث در شهرستان لس آنجلس.....
۸	فهرست مندرجات.....
۱۱	چهار گام برای آمادگی.....

۱۲	۱. برنامه داشته باشید.....
۱۲	برنامه اضطراری خانواده.....
۱۲	۱۰ اقدام ضروری.....
۱۳	طرح ارتباطات اعضای خانواده.....
۱۳	اطلاعات تماس اضطراری اعضای خانواده.....
۱۴	اطلاعات اضطراری.....
۱۴	اطلاعات تماس اضطراری خارج از ایالت.....
۱۵	طرح فرار از آتش سوزی.....
۱۸	اشخاص نیازمند به کمک های ویژه.....
۱۹	تخلیه محل خود.....
۱۹	پناهگاه در خانه.....
۲۰	فهرست کار تخلیه.....
۲۰	۱۰ مورد ضروری.....
۲۱	ایمنی در مدرسه.....
۲۲	تعطیلی مدارس.....
۲۳	آمادگی مشاغل.....
۲۴	گردهم آیی مذهبی خود را در برابر حادثه آماده سازید.....
۲۵	برنامه ریزی برای آب.....
۲۶	تسهیلات عمومی.....
۲۶	بستن گاز.....
۲۷	قطع کردن برق.....
۲۷	بستن آب.....
۳۰	آماده سازی حیوانات.....
۳۰	سگ، گربه، و سایر حیوانات کوچک.....
۳۱	اسب و حیوانات بزرگ.....
۳۱	طرح تخلیه حیوانات.....
۳۳	پناهگاه در محل برای حیوانات بزرگ.....

۳۶	۲. ذخیره نگهدارید.....
۳۶	بسته های ذخیره برای حوادث.....
۳۷	۱۰ ذخیره ضروری برای شرایط اضطراری.....
۳۹	ذخایر خوراک.....

ذخیره نگهدارید

- جعبه کمک های اولیه اصلی..... ۳۹
- منابع آب آشامیدنی..... ۴۰
- نسبت های لازم برای تصفیه آب با مایع گندزداي خانگی..... ۴۰
- فهرست کار بسته ذخیره حوادث برای حیوانات خانگی..... ۴۱
- فهرست کار بسته ذخیره حوادث حیوانات بزرگ و اسب..... ۴۲

۳. اخبار را داشته باشید..... ۴۳

۴. وارد کار شوید..... ۴۶
- شبکه های محلی..... ۴۶
- برنامه گروه واکنش اضطراری محله (CERT)..... ۴۷

♦ هنگامی که حادثه اتفاق می افتد..... ۴۹

- ارزیابی کنید..... ۵۰
- پناهگاهی بیابید..... ۵۱
- امنیت داشته باشید..... ۵۲
- کمک بگیرید..... ۵۵
- به وضعیت اولیه برگردید..... ۵۸

♦ مخاطرات..... ۶۱

- آتش سوزی غیرشهری..... ۶۱
- طوفان، سیل و سیلاب گل و لای..... ۶۶
- مواد خطرناک و شیمیایی..... ۷۰
- زمین لرزه..... ۷۳
- اپیدمی آنفولانزا..... ۷۷
- تروریسم..... ۸۰
- آب و هوای بسیار بد..... ۸۲
- سونامی..... ۸۳

♦ کمک های اولیه اصلی..... ۸۶

- خفگی..... ۸۷
- صدمات سر، کمر و / یا گردن..... ۸۷
- شوگ و کنترل خونریزی..... ۸۸
- حمایل کردن دست یا کتف..... ۸۹

واژه نامه..... ۹۰

شاید شما نخستین کسی باشید که متوجه شرایط اضطراری شوید و موقعیتی داشته باشید که بتوانید به مقامات مسئول خبر بدهید. بهترین روش اطلاع دادن سیستم ۹۱۱ است، و بهتر این که با یک تلفن ثابت (مانند تلفن خانه یا دفتر کار) باشد تا موقعیت شما دقیقاً ثبت شود.

در هنگام مشاهده یک شرایط اضطراری، هرگز فرض نکنید کسی دیگر با ۹۱۱ تماس گرفته است. در واقع، هر چه مردم بیشتری برای گزارش شرایط اضطراری با ۹۱۱ تماس بگیرند، بهتر است. هر تماسی که دریافت می شود، ممکن است اطلاعات بیشتری نسبت به تماس پیشین ارائه دهد.

در یک شرایط اضطراری، تعداد بالای تماس ها به ۹۱۱ از طریق تلفن های همراه، ممکن است هنگامی که می خواهید به یک اپراتور ۹۱۱ وصل شوید، تأخیرهای قابل ملاحظه ای ایجاد کند.

تلفن های همراه همیشه موقعیت شما را ضبط نمی کنند. در هنگام گزارش شرایط اضطراری از طریق تلفن همراه:

- فوراً شماره تلفن همراه خود را به اپراتور ۹۱۱ بدهید از این نظر که ممکن است خط شما قطع شود یا از دست برود.
- هنگامی که در مورد موقعیت از شما پرسیده می شود، موقعیت مکانی را که رخداد به وقوع پیوسته گزارش کنید...



برای اطلاع بیشتر از سرفصل های مورد بحث در این راهنما، یا دانلود نسخه های بیشتر، لطفاً مراجعه کنید به:

WWW.ESPFOCUS.ORG



در شرایط اضطراری

شماره ۱-۱-۹ را بگیرید

چهار گام برای آمادگی

آیا شما برای زنده ماندن در هنگام رخداد یک زمین لرزه عمده، سونامی، آتش سوزی، سیل، اقدام تروریستی یا دیگر حوادث آمادگی دارید؟ زمان شروع فکر کردن در این باره که در شرایط بحران چه باید کرد، پیش از آن است که اتفاق بیافتد. با پیروی از چند رهنمود ساده، می توانید در آماده سازی خانواده، محله، کسب و کار یا مدرسه خود کمک کنید تا پس از حادثه آینده آمادگی بهتری داشته باشند و بتوانند روی پای خود بایستند.

شهرستان لس آنجلس و هر یک از شهرهای شهرستان طرح هایی رسمی برای مقابله با حوادث دارند که برای هماهنگ کردن خدمات اضطراری ارائه شده توسط شهرستان، ایالت، دولت فدرال و آژانس های داوطلب طراحی شده اند. به منظور برقرار نگه داشتن خدمات پایه برای ساکنان مناطق وابسته به شهرستان، هر تلاشی ممکن باشد انجام خواهد شد، ولی زنده ماندن در هنگام یک حادثه به آمادگی اشخاص و خانواده ها بستگی دارد.



۱. برنامه داشته باشید

شروع از صفحه ۱۲



۲. ذخیره نگهدارید

شروع از صفحه ۳۶



۳. اخبار را داشته باشید

شروع از صفحه ۴۳



۴. وارد کار شوید

شروع از صفحه ۴۶

برنامه اضطراری خانواده

نوشتن یک برنامه اضطراری خانواده نقطه شروع خوبی برای آمادگی در شرایط اضطراری است.
برنامه شما باید همه اعضای خانواده تان را در بر بگیرد - همین طور حیوانات خانگی!



اقدام ضروری

۱

از خطرات ناحیه خود آگاه شوید.

۲

مکان های وقوع را بشناسید.

- بیرون خانه شما
- بیرون از محله شما

۳

تماس خارج از ایالت خود را انتخاب کنید

۴

مسیرهای تخلیه محل خود را بشناسید

- راه های خروج و راه های جایگزین برای ترک خانه

۵

از مکان های بستن شیرهای تسهیلات خانه آگاهی داشته باشید

- آب
- گاز
- برق

۶

از خط مشی های اضطراری مدارس و مراکز مراقبت از سالمندان آگاهی داشته باشید

- ذخایر/ پناهگاه اضطراری
- حمل و نقل

۷

نقاط امن هر اتاق را برای پناه گرفتن در صورت نیاز شناسایی کنید

- زیر میزها و میزکارهای مستحکم
- کنار دیوارهای داخلی

۸

داروی اضافی

۹

پیش بینی های ویژه ای برای موارد زیر داشته باشید

- کودکان
- سالمندان
- حیوانات خانگی
- افراد از کار افتاده
- غیر انگلیسی زبانان

۱۰

مانورهای حوادث سالیانه برنامه ریزی کنید



طرح ارتباطات اعضای خانواده

برای ثبت اطلاعات تماس مهم اعضای خانواده تان و تماس های خارج از ایالت خود وقت بگذارید.

اطلاعات تماس اضطراری اعضای خانواده

نام	مکان	تلفن	رایانامه

به منظور استفاده از یک ابزار اینترنتی برای

ایجاد برنامه اضطراری برای خانواده خود.

به www.Ready.gov

مراجعه کنید و به قسمت

«یک برنامه ایجاد کنید» بروید

TIP

تماس ها	نام	شماره تلفن
تماس اضطراری شخص محلی		
بیمارستان های نزدیک: محل کار		
مدرسه		
خانه		
پزشک خانواده		
اطلاعات اضطراری و تماس کارفرما		
اطلاعات اضطراری و تماس مدرسه		
سازمان های مذهبی و معنوی		

اطلاعات تماس اضطراری خارج از ایالت

نشانی تماس نخست	نشانی تماس دوم
نام	نام
نشانی	نشانی
تلفن محل کار	تلفن محل کار
تلفن خانه	تلفن خانه
تلفن همراه	تلفن همراه
نشانی رایانامه	نشانی رایانامه

طرح فرار از آتش سوزی

۱. با خانواده خود بنشینید و یک برنامه گام به گام برای فرار از خانه در هنگام آتش سوزی ایجاد کنید. از خانه خودتان یک طرح بکشید.
۲. دو راه برای خارج شدن از هر اتاقی، به ویژه اتاق خواب ها، طراحی کنید.
۳. اطمینان حاصل کنید که هر کسی می تواند تمام قفل ها و پنجره ها و درها را با سرعت باز کند.
۴. مطمئن شوید که دستگاه داخل میله های ایمنی درست و مناسب است تا در شرایط اضطراری به سادگی باز شوند.
۵. اگر باید از پنجره طبقه دوم فرار کنید، مطمئن شوید راه ایمنی برای رسیدن به زمین دارید. ساز و کارهای ویژه ای برای کودکان و معلولان داشته باشید.

برای اطلاعات بیشتر در مورد ساختن برنامه های اضطراری به مراجعه کنید. www.fire.lacounty.gov/SafetyPreparedness



مسیرهای فرار از خانه خود را ترسیم کنید.

اشخاص نیازمند به کمک های ویژه

اطمینان حاصل کنید که برنامه اضطراری خانواده شما نیازهای تمام اعضای خانواده شما را در برمی گیرد. تشکیل یک شبکه از همسایگان را برای کمک در مواقع اضطراری در نظر داشته باشید. کسانی که ممکن است نیاز به حمایت های ویژه داشته باشند، عبارتند از:

- سالمندان
- کارگران فصلی
- زنان باردار یا پدر و مادرهایی که تازه بچه دار شده اند
- اشخاص زمین گیر
- غیر انگلیسی زبانان
- بیماران تازه جراحی شده
- کسانی که معلولیت های جسمی یا ذهنی دارند
- اشخاصی که دسترسی به وسیله حمل و نقل ندارند
- اشخاص که به رژیم غذایی خاصی نیاز دارند

تمام اشخاص نیازمند به حمایت های ویژه باید «هشدار تخلیه» را «دستور تخلیه» قلمداد کنند و ترتیبی بدهند تا منطقه حادثه دیده را فوراً ترک کنند.

هنگامی که راه های آماده شدن برای شرایط اضطراری را در نظر می گیرید، به مردم محله هم فکر کنید و این که چگونه می توانید با یکدیگر همکاری کنید. نخستین کسانی که باید در شرایط اضطراری به آنها کمک کرد، اغلب همسایگان شما، دوستان و همکارانان هستند.

همسایگان،

نخست-واکنشگرهای غیرحرفه ای به طور معمول 70 درصد کل عملیات نجات را در حوادث عمده انجام می دهند.



برای اطلاعات بیشتر در مورد ساختن طرح های اضطراری، از www.espfocus.org بازدید کنید تا نشریه ESP را ببینید: "نکاتی برای اشخاص ازکارافتاده یا دچار محدودیت های حرکتی".

سیل های برق آسا

اخطار سیل برق آسا بدین معناست که امکان سیل ناگهانی در منطقه شما وجود دارد.

هشدار سیل برق آسا بدین معناست که سیلی برق آسا در حال وقوع است یا خیلی زود رخ خواهد داد.

اگر خانه تان را تخلیه می کنید، فراموش نکنید اطلاعاتی داخل خانه باقی بگذارید تا سایرین بدانند شما کجا می روید. اطمینان حاصل کنید اطلاعات تماس خارج از منطقه جزو این اطلاعات باشد.

تخلیه محل خود

هشدار تخلیه

یا تخلیه اختیاری بدین معناست که زمان آماده شدن برای ترک خانه و منطقه رسیده است. خانواده، حیوانات خانگی، نیازهای اصلی و مدارک مهم خود را جمع کنید و به دستورالعمل های واکنشگران شرایط اضطراری توجه کنید. اگر شما نیازهای پزشکی خاصی دارید یا توانایی حرکت شما محدود است، در هنگام صدور «هشدار تخلیه» باید برای ترک منطقه آماده شوید. کسانی هم که اسب یا حیوانات بزرگ جثه دارند باید تخلیه را شروع کنند.

دستور تخلیه

یا تخلیه اجباری، حکمی است از طرف یکی از دو اداره شهربانی یا آتش نشانی مبنی بر این که فوراً خانه یا محل کارتان را ترک کنید. عدم اجرای دستور تخلیه ممکن است باعث به خطر افتادن زندگی دیگران، جراحت شخصی یا مرگ شود. هنگامی که منطقه را ترک کردید، دیگر نخواهید توانست که برگردید تا این که دستور برداشته شود.

چنانچه منطقه ای باید برای مدت زمانی مدید تخلیه شده باقی بماند، ممکن است به درخواست بخشدار، صلیب

سرخ یک پناهگاه تخلیه برپا کند. هنگامی که ارزیابی ایمنی کامل شده و پناهگاه آمادگی پذیرش کسانی که محل حادثه را تخلیه کرده اند داشته باشد، مکان پناهگاه تخلیه توسط مأموران محلی اعلان خواهد شد.

پناهگاه در خانه

بدین معناست که ایمن ترین جا درون خانه است. اگر مقامات به شما توصیه کنند که در خانه پناه بگیرید، باید دستگاه های تهویه مطبوع و پنکه ها را خاموش کنید، درزهای دور پنجره ها و درها را بگیرید و به رادیو گوش بدهید تا مقامات اعلان کنند که خطر رفع شده است. هرگز از منطقه پناهگاه خود بیرون نزنید مگر این که دستورالعملی به شما داده شود که بگوید انجام این کار امن است.

مورد ضروری

۱

بسته ذخیره های اضطراری

۲

فهرست تماس های خارج از ایالت

۳

پول نقد و کارت های اعتباری

۴

اسناد مهم

- کارت تأمین اجتماعی
- گواهی نامه رانندگی
- گذرنامه
- کارت و سوابق پزشکی
- اطلاعات بیمه

۸

لوازم کودک

- کهنه بچه
- دستورالعمل
- خوراک
- لباس اضافه

۵

لباس اضافه

- برای هر عضو خانواده

۷

عکس های خانوادگی

۶

اقلام بهداشت شخصی

- مسواک و خمیر دندان
- شامپو و صابون
- لوسیون
- خوش بو کننده (عطر)
- دستمال کاغذی و دستمال توالت

۹

اقلام نیازهای ویژه

- صندلی چرخدار، عصا و واکر
- دارو
- سمعک (و باتری اضافه)

۱۰

اقلام مراقبت از حیوانات خانگی

- کارت شناسایی و واکسیناسیون
- وسیله حمل کننده یا قفس
- پوزه بند و قلاده
- خوراک و آب



ایمنی در مدرسه

چنانچه کودکانی دارید که در شهرستان لس آنجلس به مدرسه می روند، این موضوع برای شما اهمیت دارد که روگرفتی از طرح مدرسه برای حادثه بگیرید و در طرح اضطراری خانواده خود بگنجانید. طرح مدرسه برای حادثه باید به این پرسش ها پاسخ دهد:

با چه کسی باید تماس بگیرم تا اطلاعات من در مورد وضعیت فرزندم به روز شود؟

نام

تلفن

بلی

نه

☐

آیا فرزندم در هنگام آتش سوزی های غیرشهری یا دیگر شرایط اضطراری در محل خود پناه داده می شود؟

☐

اگر چنین است، آیا می دانم که چه پیش بینی هایی برای تضمین ایمنی فرزندم از طرف مدرسه در نظر گرفته شده است؟

☐

آیا مدرسه یک بسته ذخیره برای حوادث برای فرزند من دارد که از طرف والدین تهیه شده باشد؟

☐

اگر چنین است، آیا اخیراً آن را به روز کرده ام به طوری که در شرایط فعلی جاری باشد؟

☐

آیا مدرسه ذخایر اضطراری کافی برای مراقبت از فرزند من در دست دارد؟

☐

آیا قادر خواهم بود که فرزندم را از مدرسه بردارم، یا کسی را بفرستم که او را از مدرسه بردارد؟

☐

آیا فرزندم از محل تخلیه خواهد شد؟

☐

اگر چنین است، آیا می دانم در هنگام تخلیه فرزندم را به کجا می برند؟

☐

اگر فرزندم به داروی خاصی نیاز دارد، آیا می توان ذخیره کوتاه مدتی از این دارو را برای استفاده در شرایط اضطراری در دفتر بهداشت مدرسه نگهداشت؟

☐

آیا اطلاعات تماس با مدرسه فرزند شما در شرایط اضطراری به روز است؟



پیش از بازگشایی مدرسه

چنانچه یکی از یا تمام مدارس به خاطر شرایط ناایمن جاده یا دلایل دیگر نتوانند بازگشایی شوند، رؤسای نواحی تعطیل بودن مدرسه را اعلان می کنند و مدرسه به ایستگاه های رادیوی محلی خبر می دهد تا تعطیلی های برنامه ریزی شده را اعلام کنند. اگر شرایط اجازه دهد، کارکنان ناحیه شامل متولیان و کارکنان نگهداری و دفتری، بازگشت به شرایط عادی کاری را اعلام می کنند.

هنگام بازگشایی مدرسه

هنگامی که مدرسه برای آن روز شروع به کار کرده باشد، دانش آموزان تا ساعت معمول خروج در مدرسه می مانند یا تا وقتی که توسط یک بزرگسال که نامش در فهرست کارت شرایط اضطراری آنها باشد، از مدرسه برداشته شوند. هنگامی که هوا بد است، مدیران یا دیگر نمایندگان مدارس در محل مدرسه می مانند تا وقتی که تمام دانش آموزان از مدرسه برداشته شوند.

همه‌ها‌نگ کنندگان حمل و نقل مدرسه به مدیر و متولی خبر خواهند داد اگر شرایط جاده در منطقه به معنای این باشد که دانش آموزان نمی توانند در ایمنی کامل مدرسه را ترک کنند. اگر زمین لرزه یا حادثه دیگری به والدین یا سرپرستان اجازه ندهد در هنگام پایان مدرسه دانش آموزان را از مدرسه بردارند، دانش آموزان در مدرسه پناه خواهند گرفت. مدارس با نگهداری خوراک و دیگر ذخایر برای دانش آموزان و کارکنان حاضر، برای اقامت های مدت دار برنامه ریزی می کنند.

تخلیه مدرسه

اگر لازم باشد مدرسه ای به دلیل آتش سوزی، یا ویران شدن تأسیسات تخلیه شود، دانش آموزان توسط اتوبوس های مدرسه یا دیگر وسائل حمل و نقل به مدرسه دیگری در ناحیه برده می شوند. والدین و سرپرستان از طریق اعلامیه های ایستگاه رادیوی محلی از تخلیه و محل انتقال مطلع خواهند شد، جایی که می توانند دانش آموزان را از آنجا بردارند.



در شرایط اضطراری، مستقیماً با مدرسه تماس نگیرید. خطوط مدرسه به منظور تماس برای کمک اضطراری و هماهنگی های تخلیه مورد استفاده کارکنان قرار می گیرد. به وبگاه دفتر آموزش بخشداری لس آنجلس به نشانی www.lacoe.edu مراجعه کنید و برای اطلاعات در مورد مدارس عمومی به موج های KAVL 610 AM, FM, KFI 640 AM یا KHTS 1220 گوش بدهید.

TIP

گام های لازم برای محل کار

مثال ها

<ul style="list-style-type: none"> • زمین لرزه • آتش سوزی • قطع برق • سیل • خسارت آب گرفتگی • سرقت • خطر امنیتی 	<p>مخاطرات بالقوه و چگونگی تأثیرگذاری آنها بر فعالیت های کار و کسب خود را بشناسید.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • فهرست تماس های شرایط اضطراری • تماس های کلیدی • سوابق حیاتی • تجهیزات حساس • مکان های جایگزین برای کار را شناسایی کنید 	<p>شروع به تهیه یک طرح پیوستگی کار در حادثه کنید.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • کمک های اولیه • خوراک • آب • چراغ روشنایی • وسایل ارتباطی • ابزار • بهداشت و نظیف 	<p>در انبار موجودی ذخیره کنید، و کارکنان را ترغیب کنید تا ذخایر اضطراری در هنگام کار داشته باشند.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • با مالک ساختمان صحبت کنید • درخواست بازرسی های ایمنی کنید • با رئیس آتش نشانی مشورت کنید 	<p>گام هایی که می توانید بردارید تا خرابی بالقوه ساختمان را کمتر کنید، شناسایی نمایید.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • زیر میز کار • زیر میز • دور از پنجره ها • در ارتفاع پایین بمانید • گردن و سر خود را ببوشانید 	<p>برنامه «ببفتید، ببوشانید و نگه دارید!» را تمرین کنید.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • به مسائل امنیت جانی بپردازید. • به امنیت بیرونی ساختمان بپردازید. • به امنیت درونی ساختمان بپردازید. • ارزیابی جزئی تری از ساختمان انجام دهید. • جایی برای جلسه گذاشتن داشته باشید 	<p>هنگامی که خطر گذشت، نخست به افراد آسیب دیده رسیدگی کنید و سپس دنبال ویرانی های جدی به ساختمان خود بگردید.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • یک ارزیابی دقیق از آسیب پذیری خود در برابر مخاطرات انجام دهید • با کارکنان و مشتریان در مورد طرح خود گفت و گو کنید • منابعی را که لازم است در جامعه خود بهبود ببخشید، بیابید • با انجام تمرین های عالی، کیفیت طرح حادثه خود را افزایش دهید 	<p>طرح خود را به کار بیاندازید تا فعالیت های کار و کسب خود را از سر بگیرید.</p>

گردهم آیی مذهبی خود را در برابر حادثه آماده سازید

اطمینان حاصل کنید محل عبادت شما یک طرح اضطراری به روز شده داشته باشد. تصمیم بگیرید که محل عبادت شما به یک حادثه عمده چه واکنش نشان بدهد و به جامعه مذهبی خود آموزش دهید تا به اجرای طرح های شما یاری برسانند.

- خطرات و مخاطرات بالقوه را شناسایی کنید
- ساختمان خود را برای حادثه آماده کنید
- برای تخلیه ساختمان برنامه ریزی کنید
- به کارکنان آمادگی و واکنش در برابر حادثه را آموزش دهید
- برای کمک به گرد هم آیی مذهبی خود پس از حادثه آمادگی داشته باشید
- برای کمک به سایر اعضای جامعه خود آمادگی داشته باشید
- یک شبکه درختی از همه شماره تلفن ها درست کنید
- برای هر گروهی از اعضا یک سر دسته بگمارید تا محل عبادت را از نیازمندی ها آگاه نمایند

برای اطلاعات بیشتر در مورد آمادگی و یک الگوی طرح حادثه برای نهادهای مذهبی، لطفاً به وبگاه شبکه شرایط اضطراری لس آنجلس مراجعه کنید: www.enla.org



هشدار

آب ذخیره شده در آب گرم کن ها بسیار داغ است. برای پیشگیری از جراحت، احتیاط کنید!

برنامه ریزی برای آب

برای تهیه سالم ترین و قابل اطمینان ترین ذخیره اضطراری آب، توصیه می شود از بطری های آب موجود در بازار خریداری کنید. آب بطری ها را در ظرف اصلی نگهدارید و تا زمان نیاز به استفاده، آنها را باز نکنید. فراموش نکنید به تاریخ انقضا یا تاریخ «مصرف تا ...» توجه کنید.

- یک فرد با فعالیت معمولی به نوشیدن دست کم حدود دو لیتر آب در روز نیاز دارد. کودکان، مادران پرستار کودک، و دیگران ممکن است بیشتر نیاز داشته باشند.
 - گرمای زیاد هوا می تواند نیاز به آب را دو برابر کند.
 - دست کم یک گالن (نزدیک ۴ لیتر) برای هر نفر در هر روز، به منظور نوشیدن و آشپزی، ذخیره کنید.
 - آب را در ظروف کاملاً شسته شده پلاستیکی، شیشه ای یا فلزی لعاب دار ذخیره کنید.
- آب ذخیره شده در ظروف خود را هر شش ماه استفاده و تجدید کنید. بطری های آبی را که از بازار تهیه کرده اید، هر ۱۲ ماه استفاده و تجدید کنید.

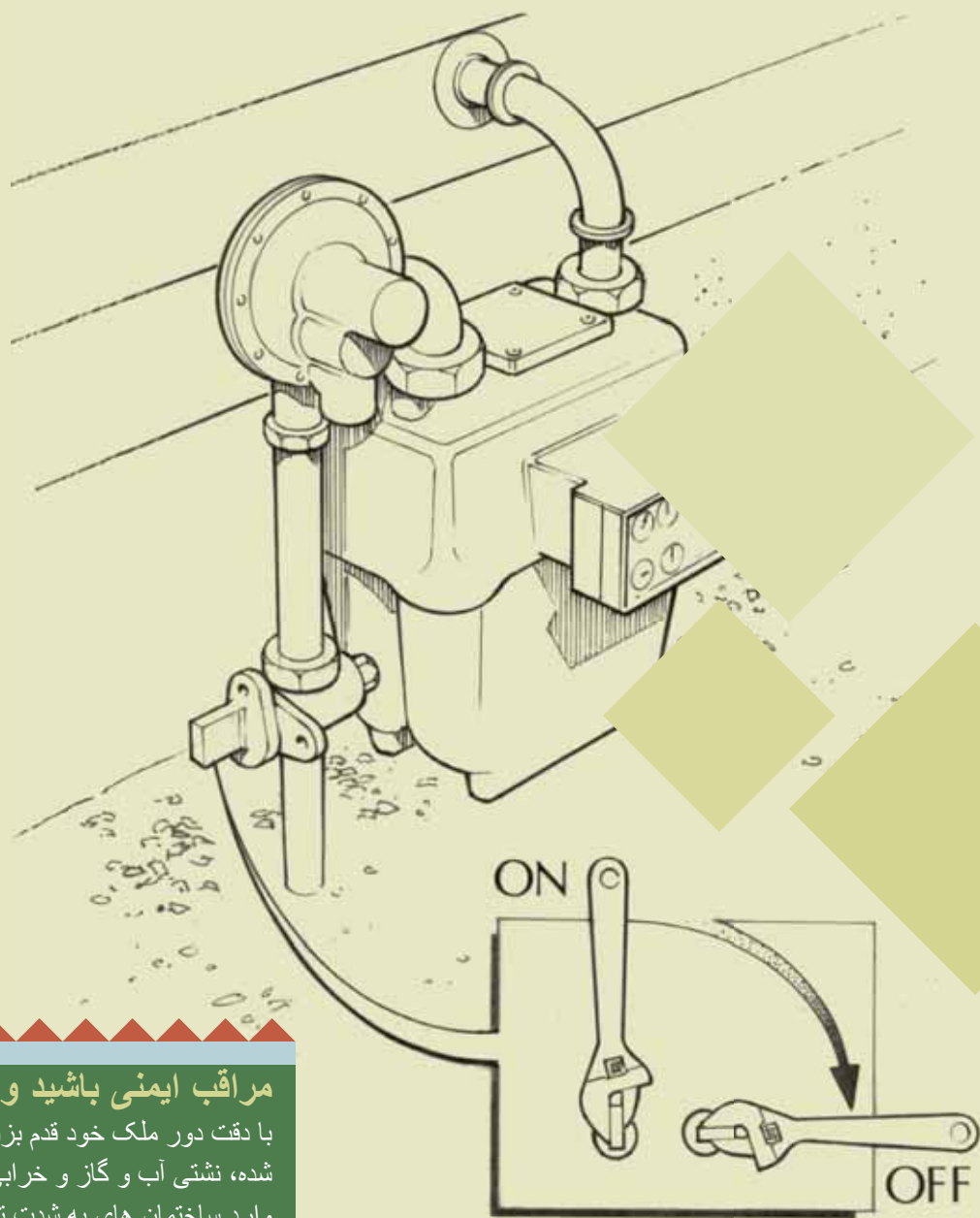


اطلاعات بیشتر در مورد ذخیره آب و غذا به صورت رایگان در نشریه ESP به نام «گام های خانواده برای نجات» (Family Steps to Survival) به نشانی www.espfocus.org یا در تماس با ۹۷۴-۱۱۶۶ (۲۱۳) در دسترس است.

آب موجود در آب گرم کن می تواند یک منبع آب باشد. برق یا گاز (منبع حرارت) آب گرم کن را قطع کنید و بگذارید خنک شود. هنگامی که آب لازم دارید، ظرفی زیر آب گرم کن بگذارید و شیر تخلیه زیر تانک را باز کنید.

TIP





مراقب ایمنی باشید و خطر نکنید.

با دقت دور ملک خود قدم بزنید؛ به دنبال سیم های برق قطع شده، نشی آب و گاز و خرابی های وارده به ساختمان باشید. وارد ساختمان های به شدت تخریب شده نشوید، مخصوصاً اگر تنها هستید. منتظر کمک شوید و از لوازم ایمنی استفاده کنید.

بستن گاز

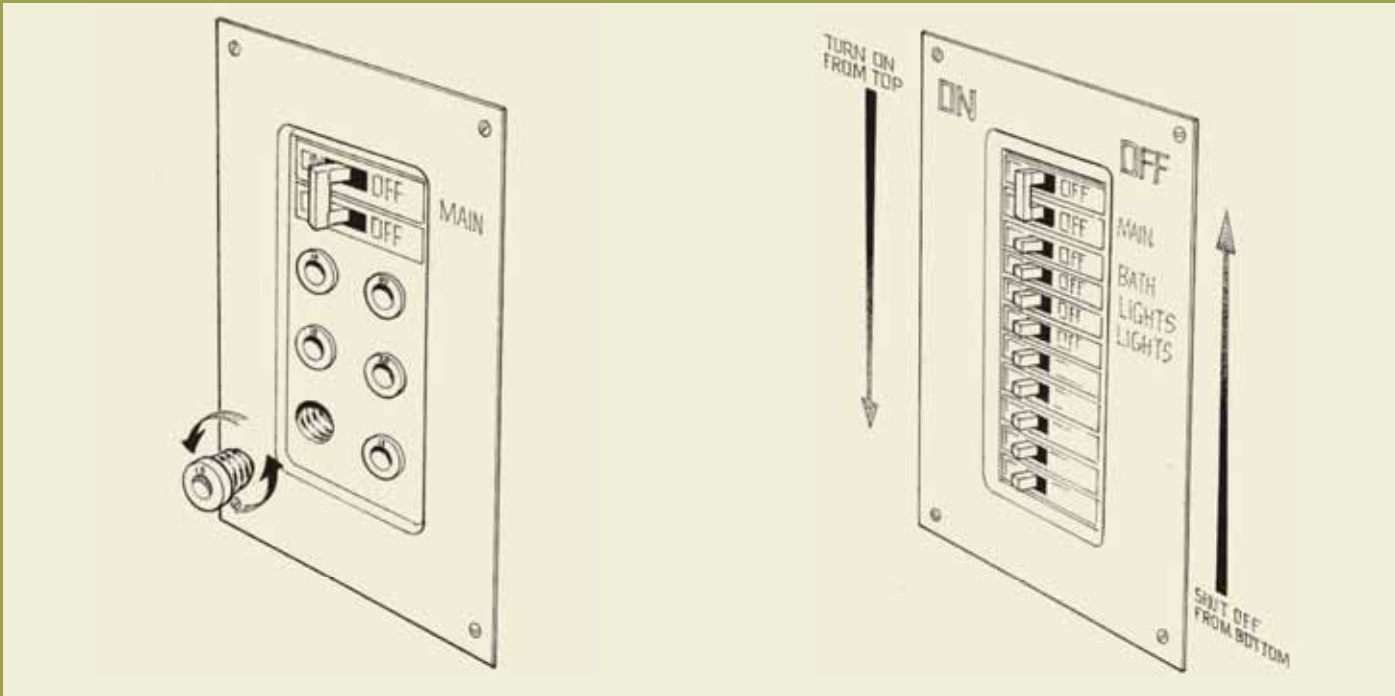
مکان کنتور گاز را یاد بگیرید و این که چگونه شیر ورودی را ببندید. شیر ورودی گاز را ببندید مگر این که بو یا صدای نشی گاز را بشنوید. اگر «گاز طبیعی» (لوله انشعابی از خیابان) دارید شیر باز و بست اصلی نزدیک کنتور روی لوله ورودی قرار دارد. با استفاده از یک آچار، با دقت شیر را یک ربع دور در یکی از دو جهت بچرخانید به طوری که میله عمود بر لوله قرار گیرد. خط اکنون بسته شده است. برای شکستن عایق شیرهای باز و بست که پوششی از رنگ دارند، باید به آرامی ضربه زد؛ نیرو وارد کردن به شیر می تواند این عایق را بشکند. اگر پروپان (کپسول گاز) دارید، اگر ایمنی داشته باشد، شیر اصلی خروجی را ببندید. برای بستن شیر آن را به راست (موافق عقربه های ساعت) بچرخانید.

تسهیلات عمومی



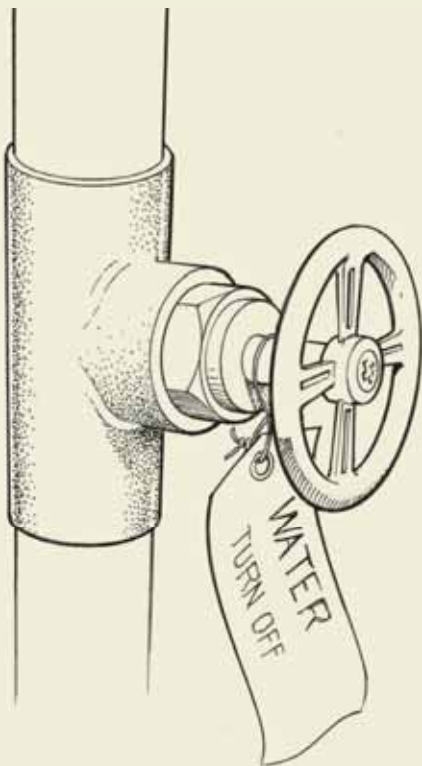
قطع کردن برق

هر عضو مسئول خانواده شما باید بداند جعبه کلید برق کجاست و کدام کلید برق ورودی خانه شما را کنترل می کند. این کلید را ممکن است روی تخته کلید برق پیدا کنید یا به طور جداگانه نزدیک کنتور تعبیه شده باشد.



بستن آب

شیر ورودی آب باید در مکانی باشد که آب مصرفی وارد خانه می شود. این موضوع را با شرکت آب مربوطه در میان بگذارید که اگر برای چرخاندن شیر به وسیله خاصی نیاز است، تعیین کنند. نصب یک شیر ورودی را نزدیک خانه خود در نظر داشته باشید تا در هنگام نشتی یا ترکیدگی لوله های داخلی به شما کمک کند. آب برای زنده ماندن ضروری است، ولی در شرایط اضطراری ممکن است محدود باشد یا در دسترس نباشد. ذخیره درست آب مهم ترین بخش طرح اضطراری شما است.



نقشه مکان های شیرهای باز و بست تسهیلات عمومی را بکشید؛ که شامل آب، برق و گاز می شوند.

آماده سازی حیوانات

سگ، گربه، و سایر حیوانات کوچک

چه برای یک روز و چه یک هفته از خانه دور هستید، به ذخیره های ضروری برای حیوانات خانگی خود نیاز خواهید داشت. اقلام مربوطه را جایی در دسترس نگهدارید و در ظرف های محکم ذخیره کنید که بتوان آنها را به آسانی حمل کرد (کیسه های برزنتی، سطل زباله های دردار، و جز آن). همیشه دارو و خوراک منقضی نشده در خانه داشته باشید. اطمینان حاصل کنید که همه حیوانات خانگی شما به روشنی شناخته می شوند.

- فراموش نکنید همه سگ ها و گربه ها قلاده داشته باشند و مدرک شناسایی معتبر آن ها به آن محکم بسته شده و محفوظ باشد.
- شماره تلفن و نشانی پناهگاه موقت خود را به قلاده آنها بچسبانید.

- اگر پناهگاه موقتی را شناسایی نکرده اید، نام و شماره های یکی از دوستان یا بستگان را که کاملاً خارج از منطقه آسیب دیده باشد، اضافه کنید.

ریزتراشه (میکروچیپ) های شناسایی قویاً برای همه حیوانات خانگی توصیه می شوند - و در مناطق وابسته به شهرستان لس آنجلس برای سگ ها الزامی است. برای اطلاعات بیشتر با «کنترل و مراقبت از حیوانات» (Animal Care & Control) به شماره ۷۲۸-۴۸۸۲ (۵۶۲) یا دامپزشک خود تماس بگیرید.



ریزتراشه حیوان خانگی خود را به ثبت برسانید و شماره تلفن نگهدارنده اطلاعات را همراه با مدارک مهم تخلیه نزد خود نگهدارید.

TIP

اسب و حیوانات بزرگ

آمادگی اضطراری برای همه حیوانات اهمیت دارد، ولی آمادگی برای اسب ها و حیوانات بزرگ به دلیل بزرگی آنها و نیاز به وسایل حمل و نقل مخصوص اهمیت ویژه دارد.

اسب ها باید در اولین فرصت پس از اعلام هشدار تخلیه از محل تخلیه شوند. منتظر دستور تخلیه نشوید. اگر آماده نباشید یا بخواهید تا دقیقه آخر صبر کنید، ممکن است مجبور شوید حیوانات را پشت سر جا بگذارید. این نکات را در هنگام آماده کردن طرح تخلیه خود در نظر بگیرید:

طرح تخلیه حیوانات

- پیش از شرایط اضطراری، ترتیبی بدهید تا بتوانید حیوانات خود را در دو مکان متفاوت با فاصله زیاد از یکدیگر پناه دهید.
- اگر حیوانات بزرگ دارید، هنگامی که هشدار تخلیه را می شنوید، محل را تخلیه کنید.
- اسب ها را با یدک کش و کابل رابط تربیت کنید تا با این فرایند راحت باشند.
- کامیون و یدک کش خود را در شرایط ایمن و آماده به کار نگهدارید (با باک بنزین پر). اگر کامیون یا یدک کش ندارید، از پیش ترتیباتی بدهید که کسی حیوانات شما را از محل تخلیه کند.
- کسی که قرار است حیوانات شما را تخلیه کند، بشناسید. فراموش نکنید شماره تلفن، شماره گواهی نامه رانندگی کالیفرنیا و دیگر اطلاعات مربوطه را با کسی که اسبتان را از محل تخلیه می کند، رد و بدل کنید. جایی را که حیوانات شما برده خواهند شد، بشناسید.
- پیش از شرایط اضطراری با همسایگان خود شبکه ای برقرار کنید. با هم همکاری کنید تا به کسانی که در خیابان شما حیوان خانگی یا اسب دارند ولی یدک کش اسب ندارند یا در زمان بروز شرایط اضطراری در خانه نیستند، یاری برسانید.

قسمت کنترل و مراقبت از حیوانات در بخشداری لس آنجلس یک برنامه واکنش در شرایط اضطراری دارد که مأموران کنترل حیوانات و داوطلبانی را دربرمی گیرد که برای رسیدگی به حیوانات کوچک و بزرگ در شرایط اضطراری آموزش دیده اند. برنامه واکنش در شرایط اضطراری گروه های آموزش دیده متخصص و مجهزی دارد، که عبارتند از پشتیبانی میدانی نجات حیوانات (Animal Rescue)، گروه واکنش برای اسب ها (Field Support Equine Response)، و گروه حوزه نجات حیوانات (Team - ERT Department Animal)، و گروه نجات حیوانات (Rescue Team - DART).

برای اطلاعات بیشتر به وبگاه آنها مراجعه کنید:

www.animalcare.lacounty.gov

خاموش کننده های آتش را نزدیک ورودی های انبار کاه و اطراف اصطبل ها نصب کنید تا در هنگام آتش سوزی انبار کاه به راحتی در دسترس باشند. اگر ممکن است، یونجه و گیاه خشک را بیرون از انبار در یک محل خشک سرپوشیده ذخیره کنید.

خطرات ممکن برای حیوانات پس از حادثه

خطرات پس از آتش سوزی برای حیوانات عبارتند از: سوختگی یا بریدگی دست و پا، خوردن یا تنفس کردن مواد یا تفاله های سمی، فرار به دلیل فروافتادن حصارها یا ویرانی های دیگر، از دست رفتن پناهگاه و حفاظ، و نبود ذخیره آب، برق و سایر خدمات. خطرات مشابه پس از زمین لرزه یا دیگر حوادث نیز وجود خواهند داشت.

هنگامی که بحران تمام شد، ممکن است پیش از این که بتوانید به خانه برگردید، مقداری وقت داشته باشید. حتی اگر خانه شما صدمه ای ندیده و به شما اجازه برگشت داده شده باشد، ممکن است منطقه برای حیوانات خانگی ایمن نباشد. بازدیدهای بازرسان و کارگران را جلو بیاورید و ترتیبی بدهید تا برای حیوان خانگی شما مکان ایمنی فراهم شود، جایی که در امنیت و خارج از شعاع صدمات باشند.

به خاطر داشته باشید هنگامی که حیوانات به محیطی دگرگون شده برمی گردند، مضطرب، گیج و به راحتی ناآرام خواهند شد. سعی کنید خونسرد باشید و تا آنجا که ممکن است، کارهای عادی خود را پی بگیرید.



نشریه اطلاعاتی ESP

در مورد آماده سازی حیوانات به صورت رایگان در اینترنت به نشانی

WWW.ESPFOCUS.ORG

موجود است.

پناهگاه در محل برای حیوانات بزرگ

در نظر داشته باشید که این چیزها را نزدیک آغل اسب ها داشته باشید:

- تلمبه آتش نشانی
- ژنراتور

- چند نوع بیل که در جاهای حساس در اطراف ملک گذاشته باشید، تبر، کج بیل، شن کش، جاروب و غیره.

- چند نردبان بلند که در دو طرف خانه گذاشته شده و آماده استفاده در نزدیک طویله باشند.

- رادیوی دستی AM/FM با باتری اضافی

- رادیوهای FRS دستی (واکی تاکی) و گیرنده دستی با باتری اضافی

- ماسک، عینک ایمنی، دستکش کار و دستمال

- از تسمه های چرمی استفاده کنید، نه نایلونی.

پناهگاه در محل بدین معناست که در ملک خود بهترین پناهگاه ممکن را برای اسب ها / چارپایان خود فراهم کنید، اگر نمی توانید آنها را از محل تخلیه کنید. ما راهبرد پناهگاه در محل را برای حیوانات بزرگ تأیید نمی کنیم.

اگر مجبور هستید در محل پناهگاه درست کنید:

- اسب ها را سرگردان رها نکنید - ممکن است به طویله یا انبار کاه در حال سوختن بازگردند. اسب های سرگردان همچنین مشکلات جدی برای نخستین واکنشگران ایجاد می کنند.

- فضای باز کافی در نظر بگیرید - توصیه اداره آتش نشانی شهرستان در حال حاضر دایر بر ۲۰۰ فوت (۶۰ متر) فضای باز دور تا دور ملک شما است.

- اسب ها را به منطقه ای با فضای باز کافی از نظر درخت و بوته ببرید - آغل اسب های شما باید از لوله های فلزی، و نه PVC یا چوب، ساخته شده باشد.



نشانی ها و شماره تلفن های مهم را کنار تلفن در خانه و در طویله به دیوار بزنید.

TIP

از این صفحات برای ترسیم راه های خروج از مخاطرات و از محله
خود استفاده کنید.

بسته های ذخیره برای حوادث

یک رادیوی هواشناسی NOAA برای تمام مخاطرات خریداری کنید، و نحوه کار با آن را فراگیرید. از پیش تعیین کنید که چگونه می خواهید از آخرین اطلاعات اخطارها، اعلام خطرها و هشدارهای هواشناسی در مورد سیل ها و سیل های برق آسا باخبر بمانید.

اتومبیل

بسته ذخیره برای حوادث، دسته ای از اقلام بسته بندی شده است که سطح ایمنی و سلامتی خانواده شما را در هنگام یک حادثه ارتقا خواهد داد. این بسته ها را می توان در شکل ها و اندازه های متنوعی خریداری کرد یا در خانه تهیه کرد. می توانند به اندازه یک ست صورت تراشی کوچک باشند که در جعبه داشبورد ماشین جا می شود یا به اندازه یک درام ۵۰ گالنی برای محل کارتان بزرگ باشند. به طور کلی، حمل و نقل بسته ها باید آسان باشد و تا آنجا که ممکن است، سبک باشند. شما می توانید بسته های زیادی داشته باشید، که هر کدام برای منظور متفاوتی مناسب باشند.

مدرسه

خانه

کار

عبادتگاه



ذخیره ضروری برای شرایط اضطراری

به عنوان یک حداقل، ذخیره های اضطراری شما دست کم باید این 10 قلم ضروری را داشته باشد.

آب برای ۳ تا ۱۰ روز
(یک گالن برای هر نفر در هر روز)

خوراک برای ۳ تا ۱۰ روز
(شامل غذای حیوانات خانگی)

جعبه کمک های اولیه و دستورالعمل ها

چراغ قوه (و باتری اضافه)

رادیو (و باتری اضافه)

دارو
(با نسخه و بدون نسخه)

پول نقد و اسناد مهم
(اسکناس های کوچک و پول خرد، شناسنامه
ها، بخشودگی های مالیاتی، اسناد رسمی،
عناوین، اوراق بیمه، کارت های پزشکی)

لباس و کفش های مقاوم

ابزار (آچار، نوار تفلون، کپسول آتش نشانی، دستکش مقاوم، سوت)

ذخیره مواد بهداشتی و نظیف



بهترین نوع کپسول آتش نشانی برای خرید، نوع ABC است که مایعات قابل احتراق و آتش سوزی های الکتریکی را پوشش می دهد. فراموش نکنید تاریخ انقضای روی خاموش کننده را بررسی کنید.

ذخیره مخصوص خودتان را تهیه کنید!

اقلامی را در بسته حوادث خود قرار دهید که به آسایش و خودبسنده بودن خانواده شما پس از حادثه کمک کنند، می توانید این چیزها را اضافه کنید:

- خوراک پزی سفری، سوخت، ظروف خوراک پزی، فویل آلومینیومی، فنجان و بشقاب یکبار مصرف، و لوازم پلاستیکی آشپزخانه
- پتوی اضطراری و کیسه خواب
- وسیله حمل حیوان خانگی و ذخیره های مربوطه
- کلیدهای اضافه برای خانه، ماشین و گاوصندوق
- فهرست شماره تلفن های اضطراری
- توالت سفری، دستمال توالت و کیسه پلاستیکی برای پسماندهای انسانی
- قطب نما
- خودکار، مداد، صفحه کاغذ
- اسباب بازی، مداد رنگی و کتاب برای مشغول نگهداشتن کودکان



ذخایر خوراک

غذاهایی را انتخاب کنید که به یخچال نیاز ندارند و بدون یا با مقدار کمی آب تهیه می شوند. اقلام خوراکی انتخاب کنید که متراکم و سبک، و زیرمجموعه ای از میان غذاهای زیر باشند:

- کنسرو آماده گوشت، میوه و سبزیجات
- قوطی های آب میوه، شیر و سوپ (اگر پودری باشند، آب بیشتری بردارید)
- شکر، نمک و فلفل فله ای
- غذاهای پرانرژی مانند خمیر بادام زمینی، ژله، بیسکویت، خاوبار، گرانولا، آجیل میوه ای
- غذا برای کودکان، سالمندان، و افرادی که رژیم غذایی خاصی دارند
- خوراک هایی برای زمان های آرامش/هیجان در مقادیر اندک مانند انواع بیسکویت، آب نبات، صبحانه غلات شیرین، آب نبات چوبی، قهوه فوری، چای کیسه ای
- دربازکن دستی
- چاقوی همه کاره
- مایع گندزدای خانگی (bleach) برای ضدعفونی کردن آب آشامیدنی
- لفاف پلاستیکی
- کیسه پلاستیکی با در قابل آب بندی

جعبه کمک های اولیه اصلی

فراموش نکنید اقلام شخصی را که هر روز به آنها نیاز دارید، بردارید. یک جعبه کمک های اولیه اصلی باید شامل این اقلام باشد:

- گاز سوختگی استریل یکبارمصرف
- نوار چسب
- آب اکسیژنه، بتادین
- گاز پانسمان ۴*۴ (استریل و غیراستریل)، حلقه گاز پانسمان
- نوار زخم بندی (باند) از همه نوع
- کیسه یخ
- بانداژ مثلثی، بانداژ کشی
- پد چشمی
- قیچی
- پنبه گلوله ای، گوش پاک کن، اپلیکاتور پنبه ای (۱۲ تایی)
- پنس
- چراغ قوه قلمی
- دماسنج
- سنجاق قفلی و نخ و سوزن خیاطی
- اختیاری: داروی مسکن و داروی گوارشی بدون نسخه
- دستمال نظافت (towelettes) ضدباکتری
- کمپرس بندآورنده خون ریزی
- پماد سوختگی
- ماسک جیبی (CRP Shield)
- پماد تری بیوتیک
- گوشه (Earplugs)
- داروهای بدون نسخه



منابع آب آشامیدنی

نسبت های لازم برای تصفیه آب با مایع گندزدای خانگی

کیفیت آب	مایع گندزدای افزودنی
۱ کوارت (حدود یک لیتر)	۴ قطره
۱ گالن (کمتر از ۴ لیتر)	۱۶ قطره
۵ گالن (۱۹ لیتر)	۱ قاشق چایخوری

پس از افزودن مایع گندزدا، ظرف آب را تکان دهید یا به هم بزنید. بگذارید پیش از نوشیدن ۳۰ دقیقه ثابت بماند.

بیشتر ارائه کنندگان تسهیلات عمومی فقط مسؤول تعمیرات کنتر خود هستند. آنها نمی توانند آسیب های وارده به لوله ها یا سیم کشی برق را تعمیر کنند. با این حال، ممکن است پیش از اتصال مجدد تسهیلات عمومی به تعمیراتی نیاز باشد. صبور باشید و منتظر اجازه مقتضی از طرف شرکت های ارائه کننده تسهیلات یا مأموران بهداشت بمانید.

- در شرایط اضطراری می توانید از آبی که از قبل در مخزن آب گرم کن، سیستم لوله کشی، و قالب های یخ هست استفاده کنید. از آب مخزن سیفون توالت استفاده نکنید.
- با باز کردن تویی پایین مخزن، به آب موجود در آب گرم کن دسترسی پیدا کنید، یک شلنگ آبیاری به آن وصل کنید و آب را با یک صافی قهوه یا پارچه تمیز صاف کنید.
- پیش از دسترسی به آب موجود در سیستم لوله کشی، شیر ورودی / باز و بست آب خانه، مجتمع مسکونی یا آپارتمان را پیدا کنید و آب را ببندید..
- استخرها، چشمه های آب معدنی و منابع مشابه آب فقط برای مصارف بهداشتی قابل استفاده هستند. از این منابع آب ننوشید..

فهرست کار بسته ذخیره حوادث برای حیوانات خانگی

❑ برچسب نام و شماره تلفن برای قلاده و یراق

❑ افسار، یراق، دستکش و وسیله حمل برای
انتقال سالم و مطمئن حیوانات خانگی

❑ آب و غذا برای ۳ تا ۱۰ روز

❑ تدارکاتی مانند کاسه، گهواره و تشت گربه، دربازکن
دستی، درپوش های فویل یا پلاستیک برای قوطی ها

❑ ذخیره دارو برای ۳ تا ۱۰ روز سوابق پزشکی
نگهداری شده در یک محفظه ضدآب

❑ عکس های جدید از حیوانات خانگی تان
برای استفاده در صورت گم شدن آنها

❑ اطلاعات زمان بندی غذایی، وضعیت بیماری، مشکلات
رفتاری، و نام و شماره تلفن دامپزشکتان، برای وضعیتی که
مجبور شوید حیوان خانگی تان را به جای دیگری بفرستید. جای
خواب و اسباب بازی های حیوان خانگی تان را فراموش نکنید!

❑ جعبه کمک های اولیه (شامل بانداژهای کوچک و
بزرگ با نوار کشی، قیچی، پنس، گوش پاک کن، پماد
آنتی بیوتیک، چشم شوی نمکی، و آب اکسیژنه)

برچسب های شناسایی
روی وسیله حمل، یراق
و افسار را فراموش نکنید.



بمانند. به خاطر داشته باشید که حیوانات ممکن است در
شرایط اضطراری عصبی شوند و فراموش نکنید اقلام ایمنی
مانند دستکش کار در بسته اضطراری خود داشته باشید.

هنگامی که هشدار تخلیه داده می شود، حیوانات کوچک
را جمع و محبوس کنید تا بتوان آنها را سریع در صندوق
گذاشت. گربه ها را فقط در وسیله حمل سیمی یا پلاستیکی
جابه جا کنید؛ در آغوش خود حمل نکنید. با یک پارچه سبک
وسيله حمل را بپوشانید، که کمک می کند گربه ها ساکت

TIP



فهرست کار بسته ذخیره حوادث حیوانات بزرگ و اسب

- ❑ تسمه افسار با برچسب شناسایی و افسار و طناب برای هر اسب.
- ❑ فرم های واکسیناسیون و شناسایی با عکس های جدید.
- ❑ خوراک، سطل غذاخوری، و دارو برای ۷ تا ۱۰ روز.
- ❑ اطلاعات در مورد زمان بندی غذاهای، وضعیت بیماری، مشکلات رفتاری و نام و شماره دامپزشک شما برای وضعیتی که مجبور شوید اسب خود را به جای دیگری بفرستید.
- ❑ جعبه کمک های اولیه با لفاف.
- ❑ نوار چسب پارچه ای برای نوشتن مشخصات روی افسار اسب.
- ❑ کلاه چراغ دار (هنگام کار با حیوانات بزرگ خیلی بهتر از چراغ قوه است).

TIP اطلاعات اسب خود را در ریز تراشه ثبت کنید.

اهمیت دارد که بدانید بخشداری لس آنجلس چگونه پیش از، در طول، و پس از شرایط اضطراری در جامعه اطلاع رسانی می کند. در زیر به برخی راه هایی اشاره می شود که شما می توانید از آنها انتظار اطلاعات اضطراری مهم داشته باشید:

۱. سیستم آماده باش اضطراری (EAS)

اطلاعات شرایط اضطراری مستقیماً توسط اداره شهربانی شهرستان لس آنجلس پخش می شود. در مورد اتفاقات اضطراری و شرایط نگران کننده گسترده، پیامی از طریق پخش در ایستگاه های رادیو و تلویزیون برای اطلاع عموم منتشر می شود. ممکن است پیشتر این پیام ها را دیده باشید که که پیام هایی صوتی هستند با متونی که روی صفحه نمایش تلویزیون حرکت می کنند.

۲. آماده باش به شهرستان لس آنجلس (یا ALERT LA COUNTY)

Alert LA County یک سیستم اطلاع رسانی انبوه به جامعه است که در شرایط اضطراری برای تماس با ساکنان و مشاغل شهرستان به وسیله پیام های ضبط شده تلفنی، پیامک و رایانامه به کار برده می شود. برای ثبت تلفن همراه، شماره تلفن برای IP صداگذاری شده و نشانی رایانامه به وبگاه www.lacounty.gov بروید و روی پیوند "Alert LA County" کلیک کنید.

۳. رسانه های بازرگانی

برای اطلاع از اخبار آماده باش اضطراری منطقه ای در حوزه شهرستان لس آنجلس به ایستگاه های پخش اخبار اضطراری گوش بدهید. از آنجا که احتمال قطع برق در شرایط اضطراری وجود دارد، دست کم یک رادیوی قوه ای در خانه خود داشته باشید.

۴. رادیوی آماتوری

خدمات ارتباطات حوادث شهرستان لس آنجلس (DCS) با متصدیان بی سیم تازه کار در سرتاسر شهرستان همکاری می کند تا ارتباطات قابل اطمینان در شرایط اضطراری فراهم شود. برای اطلاعات بیشتر در مورد DCS با ایستگاه شهربانی محل خود تماس بگیرید.

۵. وبگاه ها

وبگاه هایی مانند خدمات ملی هواشناسی، www.nws.noaa.gov، به شما اجازه می دهند برای خوراک های اینترنتی ثبت نام کنید که مستقیماً به رایانه شما فرستاده می شوند. برای اطلاعات به روز شده شهرستان پس از یک حادثه، به www.lacounty.info مراجعه کنید. وبگاه LA County موقعیت پناهگاه ها و دیگر اطلاعات ضروری نجات را فهرست خواهد کرد.

به خاطر داشته باشید که رادیوی اتومبیل شما شاید آسان ترین راه برای گوش دادن به پخش اخبار اضطراری باشد.

TIP

**Alert
LA County**

Alert.lacounty.gov

ON AIR

Los Angeles	640 AM	KFI
Los Angeles	1070 AM	KNX
Los Angeles	980 AM	KFWB
Los Angeles	106.7 FM	KROQ
Santa Clarita	1220 AM	KHTS
Los Angeles	870 AM	KRLA
Los Angeles	93.1 FM	KCBS
Los Angeles	790 AM	KABC
Antelope Valley	610 AM	KAVL

به جلسات محله ای بروید. با همسایه ها درباره طرح های آنها صحبت کنید و تشویقشان کنید تا با هم طرحی تهیه کنید. در مورد کمک به یکدیگر در هنگام آماده شدن برای ترک محل در زمانی که مقامات برنامه هایی برای تخلیه ساکنان در معرض خطر اعلام می کنند، با هم به توافق برسید.

وسایل ارتباط جمعی، شامل تلویزیون، رادیو، تلویزیون های کابلی، تلویزیون ماهواره ای و رادیوی پخش ماهواره ای پیام های آماده باش اضطراری خواهند فرستاد.

ایستگاه های رادیوی منطقه پخش اخبار اضطراری را در مجموعه ای از منابع شامل سیستم آماده باش اضطراری شهرستان لس آنجلس، رادیوی هواشناسی NOAA، رادیوی اجرای قوانین کالیفرنیا و رادیوی اداره مدیریت بحران فدرال (FEMA) زیر نظر دارند.

از این صفحه استفاده کنید تا مکان های اطلاعات محلی در محله را ثبت کنید.
فراموش نکنید مکان نزدیکترین کتابخانه های عمومی شهرستان را هم بنویسید.

شبکه های محلی

برپاکردن شبکه های محلی مانند اخطار محلی پیش از حادثه می تواند به شما کمک کند پس از حادثه اطلاعات خوب و قابل اعتمادی دریافت کنید. محله خود را سازماندهی و آماده کنید تا:

- از کودکان و سالمندان مواظبت کنید.
- از کسانی که مشکلات حرکتی یا ازکارافتادگی دارند، مواظبت کنید.
- حیوانات خانگی خانه ها را نجات دهید.
- شبکه های درختی تلفن را فعال کنید.
- تسهیلات عمومی خانه همسایه ای را که حضور ندارد ببندید.
- آموزش گروه واکنش اضطراری محله (CERT) ببینید.
- کمک های اولیه و CPR بیاموزید.
- یک متصدی بی سیم تازه کار شوید.
- در مورد منابعی که از قبل در محله دارید، اطلاع کسب کنید.

برای اطلاعات بیشتر در مورد
آمادگی در محله، برنامه ESP
AWARE برای محلات را از
www.espfocus.org دانلود کنید.



شبکه های محلی باید دست کم سالی یک بار جلسه داشته باشند تا صورت کارها را به روز کنند، ساکنان جدید را در فهرست بگنجانند، و طرح هایشان را برای همکاری با کسانی که مشکلات حرکتی دارند، به روز کنند.

TIP

CERT

COUNTY OF LOS ANGELES FIRE DEPARTMENT
COMMUNITY EMERGENCY
RESPONSE TEAM

وارد کار تحقیق



شهرهای پیوسته:

Artesia, Agoura Hills, Bell Gardens, Bradbury, Calabasas, Carson, Cerritos, Claremont, Commerce, Diamond Bar, El Monte, Gardena, Hawthorne, Hidden Hills, Inglewood, La Canada/Flintridge, La Habra, Lakewood, La Mirada, Lancaster, La Puente, Lawndale, Lomita, Lynwood, Malibu, Maywood, Norwalk, Palmdale, Palos Verdes Estates, Paramount, Pico Rivera, Pomona, Rancho Palos Verdes, Rolling Hills, Rolling Hills Estates, Santa Clarita, Signal Hill, So. El Monte, South Gate, Temple City, West Hollywood, Westlake Village

آموزش CERT رایگان ارائه می شود و شرکت کنندگان اجبار یا تعهدی برای واکنش نشان دادن یا عمل کردن در زمان بروز حادثه ندارند. در منطقه خدماتی اداره آتش نشانی شهرستان لس آنجلس، شرکای آموزشی CERT در شهرستان لس آنجلس در بخش های زیر آموزش ارائه داده اند:

مناطق وابسته:

Acton, Baldwin Hills, Castaic, City Terrace, E. Los Angeles, Florence-Firestone, Hacienda Heights, Harbor City, Kagel Canyon, Ladera Heights, La Crescenta/Montrose, Leona Valley, Rowland Heights, Topanga, Whittier

برای اطلاعات بیشتر در مورد آموزش CERT و زمان بندی کلاس ها، لطفاً از این وبگاه دیدن کنید:

www.fire.lacounty.gov یا با **(888) 939-CERT**

تماس بگیرید.



گروه های محلی CERT

مکان	نام تماس	تلفن / نشانی رایانامه



هنگامی که حادثه

اتفاق می افتد



ارزیابی کنید

اعضای خانواده را پیدا کنید و اوضاع را به آنها خبر دهید.



پناهگاهی بیابید

جای امنی در خانه، نزد خانواده یا در یک پناهگاه پیدا کنید.



امنیت داشته باشید

با احتیاط پیش بروید و از دستورالعمل های ایمنی محل پیروی کنید.



کمک بگیرید

از چگونگی دسترسی به خدمات محلی باخبر شوید یا برای خدمات با 1-2-1 تماس بگیرید.



به وضعیت اولیه برگردید

با بیمه گران و FEMA تماس بگیرید و همه چیز را مستندسازی کنید.

شماره های ایستگاه آتش نشانی و ایستگاه شهربانی
محل خود را به تلفن همراه خود بدهید تا در
هنگام نیاز بتوانید مستقیماً با آنها تماس بگیرید.

TIP

ارزیابی کنید

هنگامی که حادثه اتفاق
می افتد

شعبه های نخستین واکنشگران مشغول کار ارزیابی میزان
خرابی ها در سراسر شهرستان خواهند بود، و تعیین
این که کدام منطقه شدیدترین آسیب را دیده است. آنها
پاکسازی جاده های در مسیر حادثه را شروع می کنند تا
وسایل نقلیه اضطراری بتوانند برای کمک در جاهایی که
به آنها نیاز است، از جاده عبور کنند. مسیرهای تأسیسات
جانبی و حمل و نقل با سرعت کمتری باز خواهند شد زیرا
گروه مشغول انجام ارزیابی ها و آمادگی برای خدمات
رسانی به ساکنان و واکنشگران اضطراری است.

بلافاصله پس از یک حادثه، برای اطلاع از هشدارها و
دستورالعمل های مسئولان محلی به رسانه های محلی گوش
بدهید. دستورالعمل ها بسته به نوع حادثه متفاوت خواهند بود.

پس از زمین لرزه، نخست دنبال جراحت ها باشید و سپس
ساختمان خود را از نظر مخاطرات مشهود یا وضعیت های
خطرناک ارزیابی کنید. پس از این که از سلامتی خود و خانواده
تان مطمئن شدید، شبکه درختی تماس تلفنی تان را فعال کنید
تا اعضای خانواده را پیدا کنید و آنها را از اوضاع خود باخبر
نمایید. تماس هایتان با بخش های اضطراری و اطلاع رسانی
ضروری را محدود کنید تا فشار روی سیستم تلفن کاهش یابد.

پناهگاهی بیابید

جای امنی در خانه، نزد خانواده یا در یک پناهگاه پیدا کنید.

هنگامی که دستور تخلیه برای منطقه شما صادر می شود،

- خانواده، حیوانات خانگی، و بسته ذخیره حوادث را در ماشین بگذارید و برای ترک فوری خانه یا محل کار خود آماده شوید.
- از دستورالعمل ها و راهنمایی های کارکنان ادارات آتش نشانی و شهربانی پیروی کنید.
- با احتیاط و سرعت عادی و روشن کردن نور بالا برانید.
- شیشه های ماشین را بالا بکشید و تهویه هوای ماشین را برای تعویض هوای داخل روشن کنید.

تخلیه حیوانات خانگی

- مکان های تخلیه را از پیش انتخاب کرده باشید؛ باید دست کم دو گزینه داشته باشید.
- فهرستی از امکانات اعزام و دامپزشکانی که می توانند در شرایط اضطراری به حیوانات خانگی شما پناه دهند، تهیه کنید (شماره های ۲۴ ساعته را هم بنویسید).
- با هتل ها و متل های بیرون از منطقه بلافاصله خود تماس کنید و ببینید خط مشی آنها برای پذیرش حیوانات خانگی چیست و چه محدودیت هایی از نظر تعداد، بزرگی و نوع حیوانات دارند.
- از دوستان، بستگان و دیگر افراد خارج از منطقه آسیب دیده پرسید که آیا می توانند حیوانات شما را پناه دهند. صلیب سرخ جایی برای حیوانات خانگی در پناهگاه ها ندارد.
- اگر بیشتر از یک حیوان خانگی دارید، ممکن است اگر با هم باشند آسایش بیشتری داشته باشند، ولی آمادگی داشته باشید که جاهایشان را از هم جدا کنید.



امنیت داشته باشید

بازرسی خانه پس از حادثه

گاز طبیعی

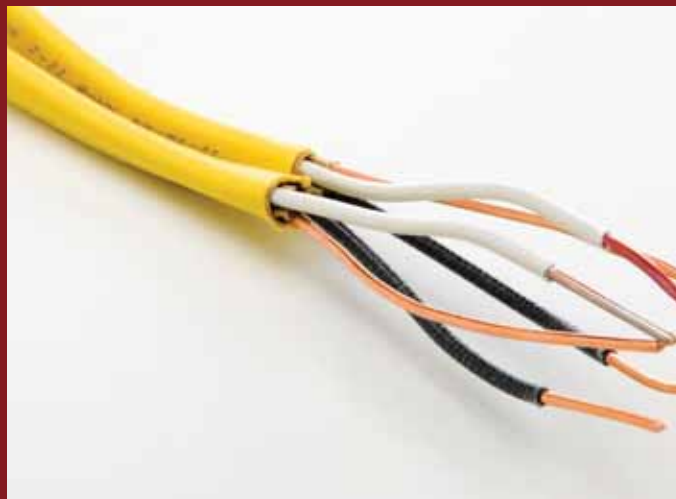
اگر بوی گاز یا صدای فیس یا دمش هوا می شنوید، پنجره را باز کنید و فوراً محل را ترک کنید. اگر می توانید، شیر اصلی گاز را از بیرون ببندید. با شرکت گاز از تلفن منزل یکی از همسایه ها تماس بگیرید. اگر تسهیلات گاز را از شیر اصلی بسته باشید، به یک نفر متخصص نیاز دارید تا آن را دوباره برقرار کند. تا زمانی که از وجود نشت گاز یا دیگر مواد آتش گرفتنی خاطر جمع نشده اید، در داخل یک خانه آسیب دیده سیگار نکشید و برای نور از چراغ توری نفتی یا گازی، شمع یا مشعل استفاده نکنید.

جرقه، سیم های شکسته یا فرسوده

سیستم برق را بررسی کنید، ولی در صورتی که خیس هستید، داخل آب ایستاده اید یا از ایمنی خودتان مطمئن نیستید، این کار را نکنید. در صورت امکان، برق را از جعبه تقسیم اصلی یا کلید قطع جریان اصلی قطع کنید. اگر وضعیت ناامن است، ساختمان را ترک کنید و کمک بخواهید. تا زمانی که مطمئن نشده اید استفاده از چراغ ها امن است، آنها را روشن نکنید. شاید بخواهید یک برقکار سیم کشی شما را بازرسی کند.

ترک در سقف، فونداسیون، و شومینه

اگر به نظر می رسد ساختمان ممکن است فرو بریزد، فوراً محل را ترک کنید.



هنگامی که حادثه اتفاق می افتد



پس از زمین لرزه، آمادگی پس لرزه ها را داشته باشید.

TIP

زیرزمین شما

اگر زیرزمین شما پر از آب شده است، به تدریج (تقریباً روزی یک سوم آب موجود) آن را با پمپ تخلیه کنید تا از خرابی جلوگیری شود. اگر آب زیرزمین را در حالی که زمین های اطراف هنوز پر از آب است با پمپ تخلیه کنید، ممکن است دیوارها فروبریزند یا کف اتاق چین بخورد.

لوازم خانگی

چنانچه لوازم خانگی خیس هستند، برق را از جعبه تقسیم اصلی یا کلید قطع جریان اصلی قطع کنید. سپس وسیله را از برق بکشید و بگذارید خشک شود. پیش از استفاده دوباره، یک متخصص بیاورید تا لوازم خانگی تان را بازرسی کند. همچنین، یک برقکار بیاورید تا پیش از وصل مجدد، سیستم برق شما را بازرسی کند.

سیستم آب و فاضلاب

اگر لوله ها تخریب شده اند، شیر اصلی آب را ببندید. پیش از استفاده از هر آبی موضوع را با مقامات محلی در میان بگذارید؛ آب ممکن است آلوده باشد. آب چاه را بکشید و بدهید مقامات مسؤول آن را پیش از نوشیدن آزمایش کنند. تا وقتی که از سالم بودن سیستم فاضلاب مطمئن نشده اید، سیفون توالت را نکشید.

خوراک و سایر ذخیره ها

همه غذاها و ذخیره هایی را که تصور می کنید آلوده شده اند یا در تماس با آب سیل قرار گرفته اند، دور بریزید.

باز کردن کابینت ها

آمادگی افتادن چیزها را داشته باشید.

آثار مواد شیمیایی خانگی را تمیز کنید.

اقلامی را که ممکن است با فاضلاب، باکتری یا مواد شیمیایی آلوده شده باشند، ضدعفونی کنید. اقلام بازیافتی را هم تمیز کنید.

با شعبه بیمه خود تماس بگیرید.

از خرابی ها عکس بگیرید. سوابق خوبی از هزینه های تعمیرات و تمیزکاری ها نگهدارید

با تنش های مرتبط با حادثه کنار بیایید

واکنش های عمومی به حوادث	
زودرنجی و عصبانیت	خستگی
کم اشتها	بی خوابی
کابوس دیدن	غمگینی
سردرد	تهوع
فعالیت بیش از حد	عدم تمرکز
نگرانی بیش از حد	افزایش مصرف الکل یا مواد مخدر

- با یک نفر در مورد احساسات خود - عصبانیت، غم و اندوه، و دیگر احساسات - صحبت کنید حتی اگر مشکل باشد.
- از مشاورانی حرفه ای کمک بخواهید که تخصصشان تنش های پس از حادثه است.
- خودتان را مسئول این اتفاق مصیبت بار ندانید یا از این فکر که نمی توانید مستقیماً در کار نجات کمک کنید، احساس بطلان نکنید.
- با خوردن غذای سالم، استراحت، ورزش، تمدد اعصاب و معالجه، در جهت سرعت بخشیدن به بهبود وضعیت جسمی و روانی خود گام بردارید.
- روال عادی زندگی روزانه و خانودگی خود را پی بگیرید و مسئولیت های طاقت فرسا بر روی خود و خانواده تان را محدود کنید.
- با خانواده و دوستان وقت بگذرانید.
- از گروه های پشتیبانی موجود در میان خانواده، دوستان و نهادهای مذهبی بهره گیرید.
- با پر کردن دوباره بسته های ذخیره برای حوادث و به روز کردن طرح حادثه خانواده، مطمئن شوید برای اتفاقات آینده آمادگی دارید. انجام دادن این کارهای مثبت می تواند آرامش بخش باشد.



کمک بگیرد

مشکلات	مسئولیت های دواير عمومى	ساکنان و کسب و کارها
<p>خوراک و پناهگاه</p> <p>پیوستن دوباره انسان ها و حیوانات خانگی به یکدیگر</p> <p>دریافت خدمات عمومى و خصوصى</p>	<p>اطمینان از قابل استفاده بودن مسیرهای حمل و نقل</p> <p>اجرای اندازه گیری ایمنى عمومى</p>	<p>برای شرایط اضطرارى به شماره ۱-۱-۹ زنگ بزنید.</p> <p>از مهارت های CERT استفاده کنید</p>
<p>بازگرداندن تسهیلات عمومى</p> <p>مشاوره در مورد بحران</p> <p>اسکان موقت</p> <p>بازسازی زیرساخت ها</p> <p>حیوانات وحشى یا سرگردان</p>	<p>اعلام اطلاعات منابع موجود و مکان ها ی خدمات</p> <p>صدور آماده باش و اعلام خطر برای سلامتی</p> <p>تخفیف دادن خرابی ها و تأثیرات ثانویه</p> <p>هماهنگی برای پیش بینی خدمات اولیه</p>	<p>برخی ساکنان در پناهگاه ها هستند</p> <p>بسیارى از کسب و کارها به صورت محدود بازگشایی می شوند</p> <p>ارتباطات برقرار ولى محدود هستند</p> <p>حمل و نقل در مکان های بسیارى دشوار است</p> <p>شاید کمک های نهادهای خدمات بشردوستانه مانند صلیب سرخ، جمعیت رستگاری (Salvation Army) و غیره در دسترس باشد.</p>
<p>از دست دادن شغل و بیکارى</p> <p>خانواده های بی خانمان</p> <p>از دست دادن لوازم منزل</p> <p>مشکلات حمل و نقل</p> <p>تأثیرات بلندمدت اقتصادى</p> <p>هویت اجتماعى</p> <p>کنار آمدن با ضایعات جسمى و روانى</p>	<p>صدور مجوز بازسازی</p> <p>انتشار اطلاعات درباره کمک های روانى، مالی و جسمى موجود</p> <p>ساده سازی فرایندهای صدور مجوز و امتیاز برای پاسخ به حجم بالای درخواست ها</p> <p>گرد هم آوردن انجمن های مردمی و نیروهای عملیاتی به منظور رفع برخی نیازهای خاص</p>	<p>برقرارى مجدد رابطه با تأمین کنندگان به عنوان مشتری</p> <p>بازیابی شماره های استخدامى پیش از حادثه</p> <p>بازسازی خانه و محل کسب و کار</p> <p>کمک بالقوه از ناحیه ادارات دولتی شامل اداره کل مشاغل کوچک (Small Business Administration) و اداره مدیریت بحران فدرال (FEMA)</p>

ضروریات حیاتی و ایمنى

مراقبت و

پناهگاه کوتاه مدت

ترمیم و

بازسازی بلندمدت

کمک بگیرید

در این قسمت ادارات یا دوایری فهرست می شوند که می توانند در طرح های اضطراری و آمادگی شما در شهرستان لس آنجلس تغییراتی ایجاد کنند. لطفاً برای اضافه کردن اطلاعات نهادهایی که در محله و جامعه شما خدمت رسانی می کنند، وقت بگذارید.

اطلاعات تماس	اداره	از کجا می توانم اطلاعات کسب کنم در مورد...
213-974-1166 www.espfocus.org	LA County Chief Executive Office, Office of Emergency Management - Emergency (Survival Program (ESP	اطلاعات آماده سازی و طراحی برای شرایط اضطراری در شهرستان لس آنجلس؟
1-323-890-4132 www.fire.lacounty.gov	LA County Fire Department Community (Emergency Response Teams (CERT	آموزش گروه واکنش اضطراری محله (CERT)؟
1-323-881-2481 www.fire.lacounty.gov	LA County Fire Department	شرایط لازم اداره آتش نشانی برای ساختمان های تخریب شده؟
۹۱۱ برای شرایط اضطراری اطلاعات عمومی ۱-۳۲۳-۵۲۶-۵۴۱ www.lasd.org	LA County Sheriff Department	مشکلات محافظت شخصی و اجتماعی؟
(HELP (4357 1-800-675 www.ladpw.org	LA County Department of Public Works	بسته بودن و وضعیت راه ها در شهرستان لس آنجلس؟
(HELP (4357 1-800-675 www.ladpw.org	LA County Department of Public Works Road Maintenance	پاکسازی و تعمیر جاده ها و پل های محدوده شهرستان؟
(HELP (4357 1-800-675 www.ladpw.org	LA County Department of Public Works Building & Safety Division	بازرسی و مجوز ساختمان؟
(HELP (4357 1-800-675 www.ladpw.org	LA County Department of Public Works Flood Control	کنترل سیل و مشکلات تخلیه آب؟
213-897-0383 www.dot.ca.gov	Caltrans	بسته بودن و وضعیت بزرگراه های ایالت؟
1-866-613-3777 www.ladpss.org	LA County Department of Public Social Services	خدمات اجتماعی ارائه شده در شهرستان در شرایط اضطراری شامل CalWORKs، Food Stamp، Medi-Cal و برنامه های امداد عمومی (General Relief)؟
1-800-854-7771 www.dmh.lacounty.gov	LA County Department of Mental Health	خدمات سلامت روانی برای قربانیان حادثه؟
800-427-8700 www.labt.org	LA County Department of Public Health	کنترل بیماری های مسری، اقدامات بهداشتی پیشگیرانه، کنترل آلودگی و بازرسی های بهداشتی

اطلاعات تماس	اداره	از کجا می توانم اطلاعات کسب کنم در مورد...
1-562-940-6898 www.animalcare.lacounty.gov	LA County Animal Care and Control	کمک به حیوانات مجروح و اطلاعات در مورد حیواناتی که در اثر حادثه آواره شده اند؟
www.lacoe.edu	LA County Office of Education	مدارس و نواحی آموزشی در شهرستان؟
241-4500 213 www.lausd.k12.ca.us	Los Angeles Unified School District	وضعیت مدارس در حوزه اداره کل آموزش لس آنجلس؟
211 www.211lacounty.org	LA County 211	نهادهایی که در هنگام رخداد یک حادثه، واکنش نشان می دهند و برای برگشتن به وضعیت قبلی کمک ارانه می کنند؟
800-684-8123 www.sce.com	Southern California Edison	پرسش یا گزارش قطع برق یا گاز؟
800-655-4555 www.socalgas.com	Southern California Gas Company	
1-800-222-1222 www.aapcc.org/DNN	Poison Control Center	اطلاعات در مورد قرار گرفتن در معرض مواد سمی؟
www.operationhope.org	Operation Hope	کمک های اولیه مالی برای شرایط اضطراری؟
800-659-2955 www.sba.gov	U.S. Small Business Administration	اطلاعات وام و کمک هزینه برای حادثه؟
www.ready.gov	U.S. Department of Homeland Security	آماده سازی و طراحی برای حوادث؟
www.disasterhelp.gov	U.S. Department of Homeland Security	اطلاعات و خدمات برای افراد، خانواده ها و مشاغل که برای بازگشت به وضعیت پیش از حادثه به کمک نیاز دارند؟
www.quake.usgs.gov/recent	U.S. Geological Survey	آخرین اطلاعات زمین لرزه؟
www.noaa.gov	National Oceanic Atmospheric Administration	آخرین اطلاعات وضعیت هوا؟
www.epa.gov/ebtpages/emergencies.html	U.S. Environmental Protection Agency	اطلاعات حوادث زیست محیطی؟

به وضعیت اولیه برگردید

عوارض روانی یک حادثه از ناحیه از دست دادن کسب و کار، خانه، مدرسه، شغل، ملک شخصی یا عزیزان می تواند ویران کننده باشد. ممکن است شما به کمک یکی از ادارات متعدد خدمات بشردوستانه مانند دایره خدمات اجتماعی عمومی (Department of Public Social Services) یا دایره سلامت روانی (Department of Mental Health) نیاز داشته باشید.

در شهرستان لس آنجلس شما می توانید برای اطلاعات و ارجاع به ۲۸۰۰۰ اداره و سازمان ارائه دهنده کمک هایی مانند غذا، آب و پناهگاه پس از حادثه، به شماره ۱-۲-۱ زنگ بزنید یا از وبگاه www.211LACounty.org دیدن کنید. این خدمات ۲۴ ساعت در روز، ۷ روز در هفته در دسترس است و تسهیلات TTY برای ناشنویان هم دارد.

صلیب سرخ آمریکا

صلیب سرخ آمریکا ۱۱ شعبه برای ارائه خدمات به شهرستان لس آنجلس دارد.

وبگاه ملی

www.redcross.org

Red Cross Arcadia شعبه	Red Cross Antelope Valley شعبه
447-2193 (626) /http://www.arcadia-redcross.org	267-0650 (661) /http://antelopevalley.redcross.org
Red Cross Glendale Crescenta Valley شعبه	Red Cross Claremont شعبه
243-3121 (818) /http://www.arcglendale.org	624-0074 (909) /http://www.claremontredcross.org
Red Cross Greater Los Angeles شعبه	Red Cross Greater Long Beach شعبه
864-3575 (888) /http://redcrossla.org	595-6341 (562) /http://www.redcrosslb.org
Red Cross Rio Hondo شعبه	Red Cross San Gabriel Pomona Valley شعبه
945-3944 (562) /http://www.arcriohondo.org	799-0841 (626) /https://www.sgpvarc.org
	Red Cross Santa Monica شعبه
	394-3773 (310) /http://www.redcrossofsantamonica.org



**American
Red Cross**

اطلاعات مساعده حوادث (DISASTER ASSISTANCE)

مساعده حوادث FEMA چیست؟

مساعده حوادث، پول يا کمک مستقيم به افراد، خانواده ها و مشاغل منطقه است که املاک آنها آسیب دیده يا تخریب شده باشد و خسارت های آنها تحت پوشش بیمه نیستند. هدف این مساعده کمک برای هزینه های اساسی است که به طرق دیگر نمی توانند پوشش داده شوند. مقصود این مساعده این نیست که ملک آسیب دیده شما را به وضعیت پیش از حادثه برگرداند. در حالی که برخی کمک های مالی مسکن از طریق FEMA و برنامه اشخاص و خانواده ها (FEMA Individuals and Households Program) موجود است، بیشتر مساعده های حوادث دولت فدرال به صورت وام هایی است که امور اداری آنها در اداره کل مشاغل کوچک ایالات متحده (United States Small Business Administration) انجام می شود. مساعده حوادث FEMA فقط هنگامی در دسترس است که رئیس جمهور حادثه را تصدیق و امضا کند.

چگونه می توانم برای مساعده حوادث درخواست کنم؟

خدمات متنوع و برنامه های ویژه ای هستند که وقتی رئیس جمهور «تصدیق نامه حادثه» را امضا کند، در دسترس خواهند بود. شماره تلفن درخواست مساعده به صورت گسترده به دنبال حادثه آگهی خواهد شد؛ اعلامیه ها در وبگاه شهرستان درج خواهند شد، در کتابخانه های شهرستان اعلان می شوند و توسط خبرگزاری ها و رسانه ها گزارش داده می شوند. مراکز ویژه متمرکزی نیز برپا می شوند تا به ساکنان کمک کنند مساعده ای را که لازم دارند بیابند.

چگونه می توانم با خانواده ام در تماس باشم؟

صلیب سرخ آمریکا یک پایگاه اطلاعاتی دارد که کمک می کند اعضای بی خانمان خانواده تان را پیدا کنید. شماره تلفن و اطلاعات اینترنتی به صورت گسترده در ضمن و پس از حادثه به اطلاع عموم خواهند رسید. برای اطلاعات با شعبه محلی صلیب سرخ آمریکا در محل اقامت خود تماس بگیرید. از آنجا که شعب صلیب سرخ نزدیک به محل حادثه مشغول عملیات واکنش اضطراری هستند، با شعبه مستقر در منطقه حادثه تماس نگیرید. همچنین، FEMA سیستم ملی اضطراری ثبت نام و مکان یابی خانواده (National Emergency Family Registry and Locator System - NEFRLS) را پایه گذاری کرده است که برای کمک به گردهم آوردن خانواده هایی که در طی حادثه از هم جدا افتاده اند، ایجاد شده است. سیستم NEFRLS به افراد بی خانمان کمک می کند اطلاعات شخصی خود را در یک وبگاه اطلاعاتی ثبت کنند تا امکان مکان یابی آنها توسط دیگران به وجود آید. شما باید یک محل تماس خارج از منطقه هم داشته باشید که خانواده تان بدانند در زمان حادثه باید با آنجا تماس بگیرند.



اطلاعات مساعدت در حادثه

اگر خانه ام خراب شود چه باید کرد؟

برای نیازهای فوری مسکن، صلیب سرخ آمریکا و دیگر مؤسسات داوطلب پناهگاه هایی برپا می کنند برای کسانی که نمی توانند به خانه های خود برگردند. به رادیوی خود گوش دهید و به رسانه های محلی توجه کنید تا مکان نزدیکترین تسهیلات مؤسسه داوطلب را بیابید.

به خاطر دلایل بهداشتی و کمبود جا، ورود حیوانات خانگی به پناهگاه های عمومی اضطراری مجاز نیست. با دفتر مدیریت بحران یا پناهگاه محلی حیوانات با Humane Society تماس بگیرید تا ببینید آیا پناهگاهی برپا شده است که حیوانات را در زمان حادثه تحویل بگیرد.

برای کسانی که نیازهای مسکن درازمدت تری دارند، FEMA چندین نوع مساعده ارائه می کند، شامل خدمات و کمک های مالی برای کمک به مردم تا خانه هایشان را تعمیر و مسکن جایگزین پیدا کنند.

صلیب سرخ آمریکا می تواند کمک کند پناهگاه فوری پیدا کنید. برای مساعده درازمدت پس از یک «حادثه تصدیق شده توسط رئیس جمهور»، با شماره تلفن ثبت نام FEMA و برای برنامه های مساعدت FEMA و اداره کل مشاغل کوچک (Small Business Administration - SBA) درخواست دهید.

مساعده FEMA تمام مشکلات شما را حل نمی کند، ولی می تواند به شما یاری و کمک برساند تا وضعیت شما بهبود یابد.

از کجا می توانم پس از حادثه غذا و آب تهیه کنم؟

پس از حادثه، صلیب سرخ آمریکا و دیگر مؤسسات داوطلب تا جایی که می توانند غذا، آب و پوشاک ارائه خواهند کرد. برای اطلاع از مکان های توزیع، به رادیوی خود گوش دهید و به رسانه های محلی توجه کنید.

اگر در اثر حادثه شغلم را از دست بدهم یا

نتوانم کار کنم، چه می شود؟

کسانی که در اثر حادثه شغلشان را از دست بدهند می توانند

برای مساعده بیکاری حوادث (Disaster Unemployment

Assistance - DUA) درخواست کنند. DUA مساعده ای هفتگی

در اختیار افراد بیکاری می گذارد که شرایط دریافت جبران خسارت

معمول بیمه بیکاری را ندارند. با ثبت نام در FEMA یا تماس

با دفتر بیکاری محل خود می توانید برای آن درخواست دهید.

چنانچه احساس کنم به کمک قانونی نیاز دارم، چه باید کرد؟

نهادهای غیرانتفاعی محلی اغلب کمک قانونی در اختیار کسانی می گذارند که از حوادث متأثر شده اند. همچنین، اعضای محلی کانون وکلای دادگستری آمریکا به افراد کم درآمد مشاوره قانونی رایگان ارائه می دهند. می توانید اطلاعات بیشتر را از مرکز مساعده

محل (Local Assistance Center) یا مرکز جبران حوادث

(Disaster Recovery Center) بگیرید که پس از این که

رئیس جمهور یک حادثه عمده را تصدیق کرد، بر پا می شوند.



آتش سوزی غیر شهری

پیش از آتش سوزی

وضعیت پرچم قرمز (Red Flag) برای آب و هوا بدین معناست که رطوبت خیلی کم (معمولاً زیر ۱۵٪) و سرعت باد بیش از ۲۵ مایل در ساعت است. هنگامی که یک اعلام خطر یا آماده باش پرچم قرمز صادر می شود، امکان بیشتری برای گسترش سریع آتش سوزی های موضعی وجود دارد. اگر در حد فاصل یک منطقه شهری زندگی می کنید که مستعد آماده باش پرچم قرمز است، چند نکته زیر برای استفاده شما است:

- اتومبیلتان را رو به در خروجی پارک کنید و کلیدهای ماشین را دم دست بگذارید
- دربازکن های خودکار گاراژ را برای وضعیت نبود برق قطع کنید.
- سوابق و مدارک مهم خود را داخل ماشین بگذارید
- وسیله حمل حیوانات خانگی را دم دست بگذارید
- وقتی خانه تان را ترک می کنید:
 - پرده ها و پوشش های پنجره ها را باز نگه دارید
 - تمام درهای داخلی خانه را ببندید
 - تمام پنجره ها را ببندید
 - چراغ های داخلی را روشن بگذارید
 - مبلمان قابل اشتعال را دور از پنجره و متمایل به وسط اتاق نگه دارید

شهرستان لس آنجلس به عنوان یکی از مراکز شهری بزرگ دنیا شناخته می شود، ولی این شهرستان همچنین جنگل ملی آنجلس با وسعت ۶۵۰۰۰۰ هکتار و بخش بزرگی از منطقه ملی تفریحی کوهستان های سانتا مونیکا را هم در برمی برد. هزاران خانه در جوامع دامنۀ تپه های نزدیک به این مناطق طبیعی واقع شده اند، که بحران های منحصر به فردی برای مؤسسات محلی آتش نشانی ایجاد می کنند.

برای اطلاعات بیشتر در مورد ساختن برنامه های اضطراری به www.fire.lacounty.gov مراجعه کنید.



فهرست کار کاهش مخاطرات آتش سوزی

- ❑ سقف هر سازه ای را از برگ های سوزنی، برگ ها، و هر نوع جسم گیاهی دیگر پاک کنید.
- ❑ تمام گیاهان را تا فاصله دست کم ده فوتی شومینه ها یا لوله بخاری ها هرس کنید یا از بین ببرید.
- ❑ منظره را تمیز نگهدارید، زباله های زیر درختان و بوته ها را جمع و شاخه های خشکیده را هرس کنید.
- ❑ چوب خشکه ها و خارو خاشاک را از روی زمین و شاخه های نورسته جمع کنید.
- ❑ بین درختان و بوته ها فاصله ای بیندازید تا از گسترش آتش سوزی جلوگیری کنید. از مناطق پوشیده از درخت یا بوته زارها بپرهیزید.
- ❑ بوته های بومی خود را از باز کردن گیاهان مجاور از آنها جدا کنید.
- ❑ در فاصله ۳۰ فوتی هر ساختمانی تعداد انواع درختان و بوته ها را محدود کنید.
- ❑ سرشاخه های درختان نباید روی سقف خانه بیفتند و باید آنقدر بالا هرس شده باشند که با یک آتش سوزی روی سطح زمین آتش نگیرند.
- ❑ درختان و گیاهان باغچه ای عادی مانند سرو، رز آبشاری، سرو کوهی بزرگ، اکالیپتوس، انواع کاج و دیگر سوزنی برگ ها که مخصوصاً ثابت کرده اند که به خاطر تولید زیاد برگ خشک و روغن برگ قابل اشتعال هستند، لازم است در فاصله ۲۰۰ فوتی ساختمان وجود نداشته باشند. درختان بسیاری هر ساله از طرف اداره آتش نشانی شهرستان لس آنجلس میان مردم توزیع می شوند. این درختان فقط برای کنترل فرسایش و نیز به عنوان بادشکن ارائه می شوند، و نه برای ساخت منظره های طبیعی. توصیه می شود که این درختان دست کم ۲۰۰ فوت دورتر از ساختمان ها و در ارتفاع دو-سوم سرایشی زیر ساختمان کاشته شوند.
- ❑ توجه خاصی به درختان مشکل ساز نظیر اکالیپتوس، سوزنی برگ ها و نخل داشته باشید. شاخه های خشک، آشغال، ساقه های مرده و پوسته های درخت که روی زمین ریخته را از روی زمین و نیز از کنده و بدنه این درختان پاکسازی کنید.

آتش سوزی غیر شهری

پاکسازی ملک خصوصی از علف های هرز

- بازرسی علف های هرز معمولاً به وسیله اداره آتش نشانی شهرستات لس آنجلس در اول می شروع می شود.
- حداقل محدوده برای پاکسازی از علف هرز شعاع ۲۰۰ فوتی اطراف ساختمان است.
- در صورت عدم پاکسازی، ایستگاه آتش نشانی محل یک ابلاغیه شرایط نامطلوب صادر می کند، و به مالک ۳۰ روز فرصت داده می شود تا ملک را به حالت مطلوب در بیاورد.
- اگر هنوز وضعیت نامطلوب باشد، ایستگاه آتش نشانی محل موضوع را برای اجرا به واحد پاکسازی علف های هرز اداره مریوطه ارجاع می دهد. (ممکن است ایستگاه آتش نشانی محل به صلاحدید خود این مدت را برای ۱۴ روز دیگر هم تمدید کند تا مالک بتواند ملک خود را به حالت مطلوب برساند).
- اگر موضوع این ملک برای اقدام به واحد پاکسازی علف های هرز محول شود، «خدمات کاهش علف هرز کشاورزی شهرستان» ملک را پاکسازی خواهد کرد و هزینه این خدمات را در صورت حساب مالیاتی مالک منظور می نماید.

پاکسازی زمین های عمومی از علف های هرز

شرایط لازم برای پاکسازی علف های هرز در زمین های متعلق به دولت متفاوت است، و توسط اداره آتش نشانی شهرستان لس آنجلس اجرا نمی شود. برای اطلاعات بیشتر در مورد ایمنی آتش، با دفتر روابط عمومی اداره آتش نشانی به شماره ۸۸۱-۲۴۱۱ (۳۲۳) یا ایستگاه آتش نشانی محل خود تماس بگیرید.



اطلاعات کوتاهی درباره آتش سوزی های بزرگ

کالیفرنای جنوبی

- مجموعاً ۲۳ آتش سوزی از ۲۰ اکتبر تا ۹ نوامبر ۲۰۰۷ رخ داد.
- ۱۰ مورد تلفات تأیید شده مرتبط با آتش سوزی
- ۱۳۹ مجروح
- ۵۱۷,۲۶۷ هکتار در آتش سوخت
- ۳,۲۰۴ ساختمان ویران شد
- (۲,۲۳۳ خانه، ۵ محل کسب و کار، ۹۶۶ ساختمان حاشیه ای)
- آتش سوزی باعث بزرگترین تخلیه در تاریخ کالیفرنیا شد
- جمعیتی بالغ بر ۳۲۱,۵۰۰ نفر به اجبار از منازل خود تخلیه شدند.



در هنگام آتش سوزی

- از دستورالعمل های طرح تخلیه محل خود و راهنمایی های کارکنان ادارات آتش نشانی و شهربانی پیروی کنید.
- خانواده، حیوانات خانگی، و بسته ذخیره حوادث را بردارید و فوراً خانه یا محل کار خود را ترک کنید.
- با احتیاط و سرعت عادی و روشن کردن نور بالا برانید.
- هرگز ماشین خود را در مسیر عبور و مرور یا منطقه ایمن پارک نکنید.
- حیوانات خانگی را در وسایل حملشان یا با پوزه بند نگهدارید.

در صورت آتش گرفتن خانه، به هیچ دلیلی، توقف نکنید - فقط از خانه بیرون بزنید. وقتی از خانه بیرون آمدید، از تلفن یکی از همسایه ها با اداره آتش نشانی تماس بگیرید.

خیس کردن خانه و محوطه اطراف از قبل ایمنی خانه شما را افزایش خواهد داد - و زمان ارزشمند و منابع آب را به هدر خواهد داد.

TIP

پس از آتش سوزی

- پیش از این که مسئولان محلی تأکید کنند منطقه امن است، به خانه خود برنگردید. برگشتن به خانه می تواند هم از نظر جسمی و هم از نظر روانی مشکل ساز باشد.
- میزان خرابی را رازیابی کنید؛ امنیت اقامت در خانه را بررسی کنید.
- پیش از برگشتن به خانه، مطمئن شوید که تسهیلات عمومی (آب، برق، گاز) برقرار هستند.
- برای کسب اطلاع در مورد جاده های آسیب دیده، با اداره خدمات عمومی به شماره 1-800-675-HELP (۴۳۵۷) تماس بگیرید یا به وبگاه www.ladpw.org مراجعه کنید.
- به خاطر داشته باشید که سطح سوخته سرایشب تپه ها ممکن است پس از آتش سوزی در جذب آب مشکل داشته باشند. مناطق سوخته را بازبینی کنید و آماده تخلیه محل در صورت نیاز باشید.

برای اطلاعات بیشتر در مورد ایمنی در آتش سوزی، از وبگاه اداره آتش نشانی شهرستان لس آنجلس به نشانی www.fire.lacounty.gov دیدن کنید.



اگر نزدیک جایی که به تازگی سوخته است، زندگی می کنید...

سیل های برق آسا و سیلاب های پر از خار و خاشاک اکنون می توانند یک خطر محسوب شوند. هنگامی که دود یک آتش سوزی بزرگ فرومی نشیند، خطر تمام نشده است! مخاطرات دیگر، مانند سیل های برق آسا و سیلاب های گل و لای، اکنون مرکز توجه قرار می گیرند. مخصوصاً شیب های تند کناره های کوهستان ها و تپه هایی که به تازگی در آتش سوزی سوخته اند، در زمان باران های طوفانی بیشتر در معرض سیل های برق آسا و سیلاب های گل و لای قرار دارند. فقط مدت کوتاهی بارندگی متوسط روی یک منطقه سوخته کافی است تا سیلی برق آسا یا سیلاب گل و لای به راه بیفتد. آب باران که در شرایط عادی توسط گیاهان جذب می شود، در این وضعیت تقریباً بلافاصله جریان پیدا می کند. این مسأله در زمان طوفان خیلی زودتر باعث بروز سیل در نهرها و زهکشی ها، با آبی به مراتب بیشتر از شرایط عادی، می شود.

اضافه بر این، خاک زمین سوخته به شدت قابل فرسایش است، در نتیجه سیلاب می تواند مقادیر قابل توجهی گل و لای، خرده سنگ، و گیاه به همراه داشته باشد. نیروی قدرتمند حرکت سریع آب، خاک و سنگ، هم در منطقه سوخته و هم در پایین دست رودخانه، می تواند پل های کوچک و بزرگ، جاده ها و ساختمان ها را تخریب کند، و اگر مواظب نباشید می تواند منجر به جراحت یا مرگ شود.



طوفان، سیل و سیلاب گل و لای

شهرستان لس آنجلس برخی از پرشیب ترین و فرسایشی ترین کوهستان های دنیا یعنی San Gabriels را دربرمی گیرد که ارتفاع آنها به ۱۰۰۰۰ فوت بالاتر از سطح دریا می رسد. در زیر دره های عمیق با دیواره های پرشیب، دشت های بزرگ با چگالی جمعیتی بالا قرار گرفته اند. هنگامی که باران های سنگین می آیند، احتمال زیادی برای سیل و سیلاب گل و لای وجود دارد.

پیش از سیل

۱. ایمنی خانه و مایملک خود را در برابر سیل

یا سیلاب گل و لای ارزیابی کنید.

• آیا نزدیک یک نهر هستید؟

• آیا بالا یا زیر دامنه تپه ای با شیب تند زندگی می کنید؟

• آیا باید برای رسیدن به یک جاده اصلی از

روی یک نهر یا پل رانندگی کنید؟

۲. ناودان ها و زهکش های اطراف خانه خود را در پاییز و پیش از

فرارسیدن باران های زمستانی تمیز کنید. زهکش های خیابان های

اطراف را بررسی کنید. در صورت گرفتگی، به اداره خدمات عمومی

به این شماره تلفن خبر دهید: 1-800-675-HELP (۴۳۵۷)

۳. اگر تغییر مسیر آب یا گل ضروری است، برنامه ای برای پر

کردن کیسه های شن پیش از شروع بارندگی داشته باشید؛ کیسه شن

در ایستگاه های آتش نشانی محل شما در دسترس است. همین حالا

وقت بگذارید تا اطلاع پیدا کنید کدام ایستگاه آتش نشانی به منطقه

شما خدمات می رساند و جای دقیق کیسه های شن را یاد بگیرید.

۴. اگر در یک منطقه تپه ماهور زندگی می کنید، تمام سراسیابی ها

را در وضعیتی ایمن نگهدارید. از پوشش گیاهی مناسب سراسیابی

و مسیرهای زهکشی درست استفاده کنید. برای اطلاعاتی در

مورد گیاهان مقاوم به خشکسالی و آتش سوزی، اداره آتش نشانی

یک راهنمای گیاهان بومی در وبگاه خود به نشانی

www.fire.lacounty.gov/Forestry

دارد یا این که با تلفن اداره آتش نشانی به شماره

۴۵۶-۷۸۹۱ (۲۱۳) تماس بگیرید.

در سال ۱۹۱۴، هنگامی که جمعیت حوزه

آبگیر لوس آنجلس حدود ۷۰۰۰۰۰ نفر بود،

یک طوفان ۴ روزه بارانی به اندازه بیش از

۱۹ اینچ در کوهستان های San Gabriel

ایجاد کرد که منجر به سیل هایی شد که

۱۰ میلیون دلار خسارت به بار آوردند.

سیل های سال ۱۹۳۸ به میزان ۷۰ میلیون دلار

خسارت در کالیفرنای جنوبی به جا گذاشتند،

و در سال ۱۹۶۹، سیل ها منجر به ۴۰۰

میلیون دلار خسارت و ۶۰ نفر کشته شدند.

TIPS

پیش از دستور تخلیه نزد خود طرحی
در این مورد داشته باشید.

ایمن ترین طرح این است که در طی طوفان بارانی که
منجر به صدور اخطار یا اعلام خطر در مورد سیل برق آسا
برای منطقه شما شده است، با دوستان و خانواده بمانید.

به فرزندان خود بیاموزید از تمام رودخانه ها،
نهرها، آبراهه ها، کانال های کنترل آب زهکشی و
باتلاق ها دوری کنند. به تمام اعضای خانواده در
مورد سیستم اخطار و اعلام خطر آموزش دهید.

از پیش تعیین کنید که چگونه می خواهید از آخرین
اطلاعات اخطارها، اعلام خطرها و هشدارهای
هواشناسی در مورد سیل ها و سیل های برق
آسا باخبر بمانید. از اطلاعات سیستم آماده باش
اضطراری و راه های دیگر برای به روز کردن
اطلاعات خود در مورد طوفان باخبر بمانید.

در جلسات محله شرکت کنید.

با همسایه ها درباره طرح های آنها صحبت
کنید و تشویقشان کنید تا طرحی برای
خروج زودهنگام داشته باشند.



در هنگام سیل

- از رودهایی که با سرعت جریان دارند، رد نشوید. در یک طرف رود بمانید تا آب عقب بنشیند. بیشتر رودها یکی دو ساعت پس از پایان بارندگی پایین می روند.
- در طی طوفان، سیستم زهکشی خانه و راهروی ورودی ماشین به خانه را بررسی کنید تا وضعیت ایمنی داشته باشید و خرابی را محدود کنید.
- مواظب گل و لای جاری باشید و زهکشی ها را طوری تنظیم کنید که گل و لای جاری را کاهش دهند.
- اگر متوجه جریان عمده گل و لای چه در بالا و چه در پایین خانه خود شدید، خانواده خود را به محل امنی ببرید، به همسایه ها خبر بدهید و با اداره خدمات عمومی به این شماره تماس بگیرید: **675-HELP-800-1 (۲۳۵۷)**

در هنگام بارندگی...

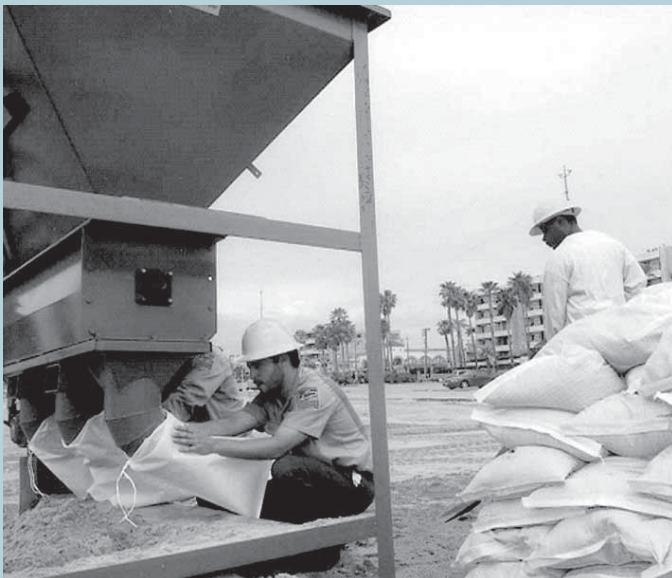
برنامه ای داشته باشید که پیش از شروع باران به مکان خودتان در یک محله امن برسید و تا زمان کافی پس از طوفان در آنجا بمانید. کنده درخت های سوخته، تخته سنگ ها، و دیگر خاکروبه ها می توانند سدهای موقتی ایجاد کنند که چندین روز پس از پایان باران ناگهان متلاشی می شوند. این موضوع می تواند ساعت ها یا گاهی حتی روزها پس از پایان بارندگی اتفاق بیفتد. مخصوصاً موقع رانندگی هوشیار باشید. در جاده مواظب پیاده روهای فرو ریخته، گل و لای، تخته سنگ های فرو ریخته و دیگر مخاطرات باشید. ممکن است پل ها را سیل برده باشد، و آب تا روی مجراهای سرپوشیده آب آمده باشد. هنگامی که آب روی جاده دیده شود، هیچ راهی نیست که بتوان فهمید جاده زیر آب را سیل برده است. ممکن است آب خیلی عمیق تر و قدرتمندتر از آنی باشد که شما انتظار دارید.

طوفان، سیل و گل و لای جاری

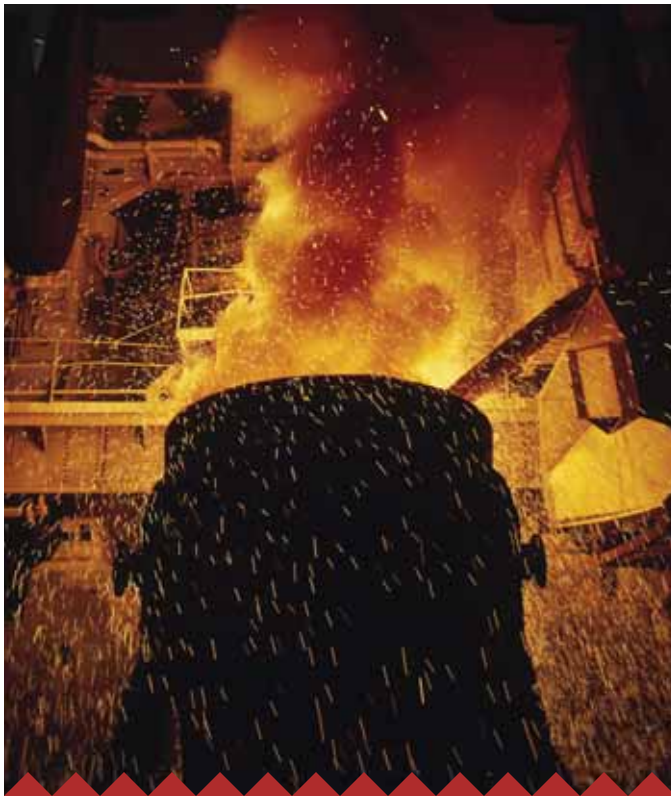
پس از سیل

- به خانه آسیب دیده از سیل برنگردید تا این که از طرف مأمورین اجرای قانون و مسؤولان ایمنی، منطقه شما امن اعلام شود.
- خرابی را ارزیابی کنید؛ دامنه های تپه، خانه ها و غیره را از نظر جابه جایی شیب کوه، ته نشینی گل و لای، و ویرانی ناشی از آب گرفتگی بازرسی کنید.
- پس از طوفان، آهسته و با احتیاط رانندگی کنید زیرا بسیاری از جاده ها ممکن است گل و لای، خار و خاشاک، و مناطق شسته شده با سیل داشته باشند.
- برای کسب اطلاع در مورد جاده های آسیب دیده، با اداره خدمات عمومی به شماره بالا تماس بگیرید یا به وبگاه www.ladpw.org مراجعه کنید.
- به خاطر داشته باشید که، بسیاری از سیلاب های گل و لای هنگام خشک شدن خاک پس از چندین روز بارندگی پیایی رخ می دهند، بنابراین سیلاب گل و لای ممکن است چندین روز پس از پایان بارندگی اتفاق بیفتد.
- زمستان ها بهترین زمان برای کشت گیاه روی سرایشی ها است، بنابراین برنامه بریزید و پیش از این که فصل باران شروع شود، مشکلات منطقه را حل کنید.

کیسه شن ها و دیگر موانع می توانند جهت جریان های کوچک گل و لای را عوض کنند. ولی به هر حال به خاطر داشته باشید که این اقدامات کوچک ممکن است در برابر یک جریان عظیم خاکروبه و خاشاک بی معنا باشد. دامنه های تپه ها در طول سه تا هفت سال بعدی ثابت و استوار می شوند.



مواد خطرناک و شیمیایی



مواد شیمیایی همه جا یافت می شوند. آب آشامیدنی را تصفیه می کنند، محصولات کشاورزی را افزایش می دهند، و کارهای خانه را آسان می کنند. ولی مواد شیمیایی اگر نادرست استفاده یا پخش شوند، می توانند برای انسان یا محیط زیست خطرناک هم باشند. مخاطرات می توانند در زمان تولید، ذخیره، حمل و نقل، استفاده یا نابود کردن آنها رخ دهند. شما و جامعه شما در صورت استفاده نایمن از مواد شیمیایی یا راهسازی مقادیر زیان بار آنها در محیطی که زندگی، کار یا بازی می کنید، در شرایط مخاطره آمیزی قرار دارید.

مواد خطرناک در اشکال مختلف مواد منفجره، مواد قابل اشتعال و احتراق، سموم، و مواد رادیواکتیو موجود هستند. این مواد بیشتر اوقات در نتیجه تصادف های رانندگی یا به دلیل سوانح شیمیایی در کارخانه ها در محیط رها می شوند.

اگر:	پس:
<p>از شما خواسته شد محل را تخلیه کنید</p>	<ul style="list-style-type: none"> • فوراً همین کار را انجام دهید. • برای اطلاعات در خصوص مسیرهای تخلیه، پناهگاه های موقت و روش ها، روی موج یک رادیو یا کانال تلویزیون بمانید. • مسیرهایی که توسط مقامات توصیه می شود را پیگیری کنید - راه های میانبر ممکن است ایمن نباشند. • فوراً محل را ترک کنید. • اگر وقت دارید، با بستن پنجره ها، گرفتن تمام منافذ هوا، و خاموش کردن پنکه های سقفی آلودگی خانه را به حداقل برسانید. • ذخیره های حوادث از پیش آماده را بردارید. • فراموش نکنید به همسایگانی که به کمک ویژه نیاز دارند، یاری برسانید - اطفال، افراد سالخورده و کسانی که معلولیتی دارند.
<p>بیرون از خانه گرفتار شدید</p>	<ul style="list-style-type: none"> • خلاف جریان رودخانه، سراسیمگی و جریان باد بمانید! به طور کلی، سعی کنید دست کم نیم مایل (معمولاً ۸ تا ۱۰ بلوک شهری) از منطقه خطر دور شوید. • از صحنه سانه دور شوید و کمک کنید دیگران هم دور بمانند. • به طرف مایعات ریخته شده، مه و غبار موجود در هوا، و پس ماندهای شیمیایی جامد فشرده نروید و آنها را لمس نکنید. سعی کنید از گاز، بخار یا دود تنفس نکنید. در صورت امکان دهان خود را در هنگام ترک محل با یک پارچه ببوشانید. • تا وقتی که نوع ماده خطرناک مشخص نشده است، از قربانیان سانه دوری کنید.



پس:	اگر:
<ul style="list-style-type: none"> • توقف کنید و در یک ساختمان استوار دنبال پناهگاه بگردید. اگر باید درون ماشین خود بمانید، شیشه ها و منافذ را بسته نگهدارید و تهویه مطبوع و بخاری را خاموش کنید.. 	<p>درون یک وسیله موتوری هستید</p>
<ul style="list-style-type: none"> • حیوانات خانگی را به داخل خانه بیاورید. • تمام درها و پنجره های بیرونی را ببندید و قفل کنید. منافذ، دودکش های شومینه، و تا آنجا که ممکن است درهای داخلی را ببندید. • سیستم های تهویه مطبوع هوا را خاموش کنید در ساختمان های بزرگ، سیستم های تهویه را روی گردش هوای ۱۰۰ درصد بگذارید تا هیچ هوایی از بیرون به داخل خانه کشیده نشود. اگر این امکان وجود ندارد، باید سیستم های تهویه خاموش شوند. • به اتاقی که از قبل برای پناهگاه انتخاب شده بروید. این اتاق باید روی زمین باشد و کمترین منفذ را به بیرون داشته باشد. • درزهای زیر دهانه درها و پنجره ها را با حوله های خیس، لفاف های پلاستیکی و نوار چسب های پارچه ای بگیرید. • درزهای اطراف پنجره ها و واحدهای تهویه مطبوع، هواکش های آشپزخانه و توالت، و منافذ فر خوراک پزی و دستگاه ظرف خشک کن را با نوار چسب پارچه ای و لفاف پلاستیکی، کاغذ مومی و فویل آلومینیومی بگیرید. • ترک ها و سوراخ های اتاق، مانند منافذ دور لوله ها، را با مصالح ساختمانی پر کنید. • اگر گاز یا بخار وارد ساختمان شده باشد، از میان پارچه یا حوله نفس های کوتاه بکشید. از خوردن یا آشامیدن هر غذایی که ممکن است آلوده شده باشد، پرهیز کنید. 	<p>از شما خواسته شد که داخل خانه بمانید</p>

مواد خطرناک

اگر نگران مشکلی از ناحیه مواد خطرناک هستید، از این گام های مهم پیروی کنید و آنها را به خاطر داشته باشید:

خطر را بشناسید.

از منطقه مربوطه حذر کنید.

منطقه را قرنطینه کنید و دیگران را دور نگهدارید.

به مقامات اطلاع دهید... با ۹۱۱ تماس بگیرید.

به یاد داشته باشید نسبت به مواد **خطرناک مظنون**،

خلاف جهت آب، باد و سراسیمگی باشید.

فاصله امن چقدر است؟

برای این پرسش تنها یک پاسخ وجود ندارد. از «قانون انگشت شست» پیروی کنید: به محل سانحه نگاه کنید، و با دست کاملاً کشیده انگشت شست را جلوی چشم خود نگهدارید. اگر هنوز می توانید سانحه را از یک طرف شست خود ببینید (مثلاً یک کامیون تانکر واژگون شده)، پس شما بیش از حد نزدیک هستید. آنقدر از محل سانحه فاصله بگیرید تا انگشت شست شما تمام صحنه را بپوشاند.

دود برخاسته از آتش ذرات ریز و گازهایی به همراه دارد که می تواند اثرات مضر بر روی سلامتی، مخصوصاً برای افراد حساس، داشته باشد. جانب احتیاط را رها نکنید و از فعالیت های غیرضروری بیرون از خانه و نقلی طولانی مدت در مناطق متأثر از دود خودداری کنید.

دود برخاسته از آتش ذرات ریز و گازهایی به همراه دارد که می تواند اثرات مضر بر روی سلامتی، مخصوصاً برای افراد حساس، داشته باشد. جانب احتیاط را رها نکنید و از فعالیت های غیرضروری بیرون از خانه و نقلی طولانی مدت در مناطق متأثر از دود خودداری کنید.

ماندن در خانه تا حدودی می تواند تماس با دود و غبار را کاهش دهد، درها و پنجره ها را بسته نگهدارید و تهویه مطبوع را روشن کنید. صاف کردن هوای داخل خانه با صافی های HEPA می تواند از میزان ذراتی که در داخل خانه به گردش درمی آیند، بکاهد.

برای اطلاعات جزئی تر در مورد کیفیت هوا، از وبگاه www.aqmd.gov دیدن کنید یا با این شماره تماس بگیرید: **800-CUT-SMOG-1 (۷۶۶۴-۲۸۸)**



بیفتید!



پوشانید!



نگهدارید!

زمین لرزه

- کمک های اولیه و CPR را فرابگیرید و یک بسته کمک های اولیه بسازید.
- راه بستن گاز، آب و برق را یاد بگیرید؛ ممکن است در هنگام زمین لرزه ضرورت پیدا کند.
- شومینه ها، سقف ها، دیوارها و پی ریزی ساختمان را از نظر مقاومت بازرسی کنید - مطمئن شوید خانه شما به فونداسیون چفت شده باشد.
- جای آب گرم کن، و لوازم خانگی اصلی مانند مبلمان بلند سنگین، گیاهان آویزان، آینه ها، و قاب های تصویر را محکم کنید. برای اطلاع از راه های ایمن سازی خانه، از وبگاه اینترنتی www.daretopprepare.org دیدن کنید.
- اشیاء شکستنی و سنگین، مایعات قابل اشتعال و خطرناک مانند رنگ، حشره کش، و محصولات تمیزکننده را در کابینت های محکم در طبقات پایین نگهدارید.
- در سازمادهی محله خود مشارکت کنید تا پس از زمین لرزه خودبسنده باشد.

زمان آماده شدن برای زمین لرزه همین اکنون است... نه هفته آینده یا پس از وارد آمدن شوک. با عمل کردن هر چه زودتر به فهرست کار پیش از زمین لرزه از خانواده خود محافظت کنید. ایده خوبی است که از فهرست کار هنگام زمین لرزه کپی بگیرید و در خروجی های خانه و گاراژ به دیوار بزنید و در همه ماشین های خانواده بگذارید.

پیش از زمین لرزه

- نقاط امن را در هر یک از اتاق های خانه خود شناسایی کنید. به میزهای محکم، میز تحریرها و دیوارهای داخلی توجه کنید. نقاط خطر خود را بشناسید: پنجره ها، آینه ها، اشیاء آویزان، بخاری ها، و مبلمان بلند بی حفاظ.
- هدایت تمرین های آموزشی را در خانواده خود به عهده بگیرید و ایمن ترین جاهای خانه خود را بشناسید.
- تصمیم بگیرید اگر در هنگام زمین لرزه از هم جدا شدید، خانواده چگونه و در کجا باید به هم بپیوندند.
- یکی از دوستان یا بستگان را برای تماس خارج از ایالت انتخاب کنید تا خانواده و دوستان از وضعیت شما آگاه شوند.

در هنگام زمین لرزه

- اگر داخل خانه هستید، همان جا بمانید. زیر یک میز یا میز تحریر بروید یا در گوشه ای بایستید. از پنجره ها، کتابخانه ها، کابینت پرونده ها، آینه های سنگین، گیاهان آویزان، و دیگر اشیاء سنگینی که ممکن است سقوط کنند، دوری کنید. مواظب سقوط گچ بری ها و کاشی های سقف باشید. زیر پوشش خود بمانید تا لرزه ها تمام شود. پوشش خود را نگهدارید - اگر حرکت کرد، شما هم با آن حرکت کنید.
- اگر در محیط بیرون از خانه هستید، به جایی باز دور از درخت، ساختمان، دیوار و خطوط برق بروید.
- اگر رانندگی می کنید، ماشین را کنار جاده بکشید و توقف کنید. از مناطق اطراف خطوط برق پرهیز کنید. درون ماشین خود بمانید تا لرزه ها تمام شود.
- اگر در یک محل عمومی شلوغ هستید، برای رسیدن به در عجله نکنید. چمباتمه بزنید و سر و گردن خود را با دست و بازو ببوشانید.

در ۱۰ مارچ ۱۹۳۳ ساعت ۵:۵۴

بعد از ظهر، زمین لرزه ای به

بزرگی ۶٫۴ منطقه Newport-

Inglewood Fault را لرزاند، و

آسیب جدی به Long Beach و

دیگر محلات وارد کرد.

این زمین لرزه ۱۲۰ کشته و بیش از

۵۰ میلیون دلار خسارت به املاک

به بار آورد.



زمین لرزه Northridge

در ساعت ۴:۳۰ صبح روز ۱۷ ژانویه ۱۹۹۴، ساکنان منطقه لس آنجلس بزرگ به شدت با تکانه های قوی زمین لرزه Northridge از خواب بیدار شدند. این نخستین زمین لرزه ای بود که از زمان زمین لرزه Long Beach در سال ۱۹۳۳ یک منطقه شهری ایالات متحده را مستقیماً هدف قرار می داد.

زمین لرزه Northridge با بزرگی ۶٫۷ تعداد ۷۲ نفر را کشت، هفت بزرگراه را از دور خارج کرد، و ۲۰ میلیون دلار خسارت به بار آورد. تا زمان ویرانی نیواورلئان، این زمین لرزه بدترین ضایعه ای بود که تا آن زمان بر یکی از شهرهای ایالات متحده در طول زندگی بیشتر آمریکایی ها وارد شده بود.

این زمین لرزه روی یک گسل محوری کور ناشناخته در زیر کوهستان های شمال Porter Ranch رخ داد، و قوی ترین حرکت زمین را که تا آن زمان در یک منطقه شهری در شمال آمریکا توسط دستگاه به ثبت رسیده بود، تولید کرد. دانشمندان بعدها اندازه گیری کردند که این زمین لرزه باعث افزایش ارتفاع Oat Mountain در شمال شهر به میزان حدود ۲۰ اینچ شد.

ویرانی گسترده بود، قسمت هایی از بزرگراه های اصلی فروریخت، ساختمان های پارکینگ ها و دفاتر کار فروریخت، تعداد بی شماری آپارتمان به شکلی تعمیرنشده آسیب دیدند. آسیب وارده به خانه های آپارتمانی چوبی در مناطق San Fernando Valley و Santa Monica بسیار گسترده بود، به ویژه در ساختمان هایی که طبقه اول «نرم» یا گاراژهای پارکینگ کم ارتفاع داشتند. حرکت سریع و نیرومند، هم به صورت عمودی و هم به صورت افقی، ساختمان ها را از روی پی ریزی هایشان بلند کرد و دیوارها را از پهلوی جا به جا نمود.

ارتباط منطقه Santa Clarita با لس آنجلس قطع شد، زیرا پل های Newhall Pass برای بار دوم در طول ۲۳ سال گذشته توسط زمین لرزه پایین ریختند. در San Fernando Valley، چشمه های جوشان آب حاصل از شکستن لوله های اصلی به دور چشمه های آتش ناشی از شکستن لوله های گاز می چرخید. کمپ های چادری در پارک های دره برپا شدند، و برای یک هفته در دمای سی تا چهل درجه ای شب به درازا کشیدند، در حالی که جبهه هوای سردی هم وارد منطقه می شد.



پس از زمین لرزه

- تلاشی باری استفاده از تلفن نکنید مگر این که مورد اضطراری فوری و فوتی وجود داشته باشد.
- اگر امنیت دارد، نشست گاز و آب، آسیب دیدگی سیم کشی برق و خطوط فاضلاب را بازرسی کنید. اگر آسیب دیدگی مشاهده شد، تسهیلات عمومی را از منبع قطع کنید، و فوراً نشست گاز را به شرکت تأمین کننده اطلاع دهید.
- از خطوط برق فرفاقتاده دوری کنید و به دیگران هم تذکر دهید دور از آن بمانند.
- برای روشن کردن شمعک گاز اقدام نکنید مگر این که خط گاز شما کاملاً بازرسی شده باشد. برای دریافت کمک با شرکت گاز تماس بگیرید.
- اگر برای شما این کار ایمن است، ساختمان خودتان را از نظر ترک و آسیب دیدگی بازرسی کنید، که شامل سقف، شومینه و پی ساختمان می شود.
- رادیوی دستی خود را برای دستورالعمل ها و گزارش های خبری روشن کنید.
- با مسئولین ایمنی عمومی همکاری کامل داشته باشید و از دستورالعمل ها پیروی کنید؛ آنها برای تضمین ایمنی آموزش دیده اند.
- مگر در صورت وجود اضطرار از وسیله نقلیه خود استفاده نکنید.
- آمادگی پس لرزه ها را داشته باشید - آرام باشید و به دیگران کمک کنید.
- اگر خانه را تخلیه می کنید، یادداشتی برای اعضای خانواده و دیگران بگذارید و بگویید کجا می توانند شما را پیدا کنند.

زمین لرزه

FORT TEJON

بزرگترین زمین لرزه کالیفرنای جنوبی در تاریخ مدرن، زمین لرزه Fort Tejon در ۹ ژانویه ۱۸۵۷ برابر با ۸٫۰ درجه در مقیاس ریشتر بود. ویرانی آنقدر جدی نبود که امروزه می تواند باشد، بیشتر به خاطر این که کالیفرنای جنوبی جمعیت پراکنده اندکی داشت. تأثیرات زمین لرزه کاملاً چشمگیر، حتی ترساننده بود.

اگر شوک Fort Tejon امروزه اتفاق می افتاد، ویرانی به سادگی بالغ بر میلیاردها دلار می شد، و تعداد جان باختگان قابل توجه بود. جوامع امروز Wrightwood و Palmdale بر روی یا نزدیک منطقه گسل ۱۸۵۷ قرار دارند.





اپیدمی آنفلوآنزا

اپیدمی همان شیوع بیماری سراسری است. اپیدمی آنفلوآنزا هنگامی اتفاق می افتد که یک ویروس جدید آنفلوآنزا پیدا می شود که مردم در برابر آن ایمنی کمی دارند یا اصلاً ندارند، و واکنشی هم برای آن وجود ندارد. بیماری به سادگی از فردی به فرد دیگر منتقل می شود، ناخوشی جدی ایجاد می کند، و می تواند تمام کشور یا سرتاسر جهان را در زمانی اندک درنوردد.

دشوار است که بتوان پیش بینی کرد اپیدمی آنفلوآنزای بعدی چه زمانی رخ می دهد، و تا چه میزان جدی خواهد بود. هر زمان و در هر جا که اپیدمی شروع شود، همه در خطر هستند. ممکن است کشورها بتوانند از طریق اقداماتی نظیر بستن مرزها و ایجاد محدودیت های مسافرتی، رسیدن ویروس را به تعویق بیندازند، ولی نمی توانند آن را متوقف کنند.

اپیدمی به صورت موج می آید و می رود، و هر بار از شش تا هشت هفته ادامه می یابد.

یک اپیدمی آنفلونزای خیلی شدید می تواند منجر به سطح بالایی از بیماری، مرگ، به هم ریختگی اجتماعی و زیان اقتصادی شود. زندگی روزمره به هم می ریزد، زیرا مردم بسیاری در جاهای بسیار همه در یک زمان به طور جدی بیمار می شوند. تأثیرات آن می تواند از تعطیلی مدارس و مشاغل تا تعلیق خدمات اولیه مانند حمل و نقل عمومی و ارسال غذا گسترده باشد.

می توان تأثیرات یک اپیدمی را کم کرد اگر از قبل برای آن آماده سازی شده باشد. طرح ها و اطلاعات و فهرست کارهای آماده سازی در این وبگاه موجود است: www.pandemicflu.gov/plan.

۱. شما می توانید همین حالا خود را برای یک اپیدمی آنفلوانزا آماده کنید

- برای دو هفته ذخیره آب و غذا کنار بگذارید. در هنگام اپیدمی، اگر نتوانید به فروشگاه بروید یا فروشگاه ها مواد غذایی نداشته باشند، برای شما اهمیت دارد که ذخایر اضافی دم دست داشته باشید. این کار در وضعیت های دیگر شرایط اضطراری مانند قطع برق هم مفید خواهد بود.
- به طور دوره ای داروهای معمولی نسخه دار خود را بازرسی کنید تا مطمئن باشید ذخیره ای دائمی در خانه دارید.
- داروهای بدون نسخه و دیگر ذخیره های بهداشتی را دم دست داشته باشید، مانند مسکن ها، ضد اسید برای معده، داروهای سرفه و سرماخوردگی، مایعات الکترولیتی برای اسهال، و ویتامین ها.
- با اعضای خانواده و عزیزان خود صحبت کنید که چگونه در صورت بیماری از آنها مراقبت خواهد شد، و چه چیزهایی برای مراقبت از آنها
- در خانه نیاز خواهد بود. به صورت داوطلبانه با گروه های محلی همکاری کنید تا برای کمک به واکنشگران شرایط اضطراری آماده شوید.
- در کارهای آماده سازی محله خود در برابر اپیدمی آنفلوانزا مشارکت کنید.

۲. برای محدود کردن گسترش عفونت و و پیشگیری از سرایت بیماری

- به فرزندان خود آموزش دهید دست هایشان را مرتب با آب و صابون بشویید.
- به فرزندان خود آموزش دهید هنگام سرفه و عطسه با دستمال جلوی دهان خود را بگیرند.
- به فرزندان خود آموزش دهید هنگامی که بیمار هستند، تا جایی که ممکن است از دیگران دوری کنند.
- اگر بیمار هستید در خانه بمانید و به محل کار یا مدرسه نروید.

نمونه هایی از غذاها و فاسدشدنی ها	نمونه های ذخیره های پزشکی، بهداشتی و اضطراری
<p>کنسروهای آماده خوردن گوشت، ماهی، میوه، سبزیجات، حبوبات و سوپ</p> <p>قالب های پروتئینی یا میوه ای</p> <p>گرانولا یا حبوبات صبحانه خشک</p> <p>کره یا آجیل بادام زمینی</p> <p>میوه خشک شده</p> <p>کلوچه</p> <p>آب میوه قوطی</p> <p>بطری آب</p> <p>غذا و حریره بچه در قوطی یا شیشه</p> <p>خوراک حیوانات خانگی</p> <p>سایر اقلام فاسدشدنی</p>	<p>ذخیره های دارویی بانسخه مانند گلوکز و دستگاه کنترل فشار خون</p> <p>آب و صابون، یا مایع دستشویی با پایه الکل (۶۰ تا ۹۵ درصد)</p> <p>دارو برای تب، مانند استامینوفن و ایبوپروفن</p> <p>تبگیر</p> <p>داروی ضداسهال</p> <p>ویتامین</p> <p>مایعات الکترولیتی برای اسهال</p> <p>مواد / صابون تنظیف</p> <p>چراغ قوه</p> <p>باتری</p> <p>رادیوی دستی</p> <p>دربازکن دستی</p> <p>کیسه زباله</p> <p>دستمال کاغذی، دستمال توالت، پوشک</p>



تروریسم



اقدامات ویرانگر تروریستی نگرانی های زیادی در مورد امکان رویدادهای آینده در ایالات متحده و عواقب بالقوه آنها بر جای گذاشته است. این اقدامات باعث نوعی عدم اطمینان در مورد آنچه شاید در آینده اتفاق بیفتد شده و فشار روانی را افزایش داده است. کارهایی هست که می توانید انجام دهید تا اگر شرایط اضطراری دیگری رخ داد، برای چیزهای پیش بینی نشده آمادگی داشته باشید و فشار روانی را کاهش دهید. انجام اقدامات آمادگی به شما و فرزندانتان اطمینان مجدد خواهد داد که شما می توانید اقدام کنترلی مناسب را در رویارویی با چنین رویدادهایی اجرا نمایید.

کارهایی که شما می توانید بکنید

این آمادگی، بسیاری از گام های مشابهی را دربرمی گیرد که شما برمی دارید تا برای زمین لرزه، سیل، آتش سوزی و دیگر حوادث آماده باشید.

یک طرح

ارتباطی اضطراری ایجاد کنید.

جایی برای جلسه گذاشتن برپا کنید..

یک بسته

ذخیره برای حوادث فراهم کنید.

چیزهایی که می تواند رخ دهد

امکان بروز تلفات و ضایعات قابل توجه و / یا آسیب به ساختمان ها و زیرساخت ها وجود دارد.

به دلیل ماهیت جنایی رویداد، مداخله سنگین برای اجرای قانون در سطوح محلی، ایالتی و فدرالی در پی یک حمله تروریستی دیده می شود.

منابع بهداشت و بهداشت روانی در جوامع متأثر شده ممکن است تا آخرین حد برسد، یا حتی از آن فراتر برود.

پوشش رسانه ای دامنه دار، ترس و وحشت جدی در عموم مردم، و استلزامات و عواقب بین المللی می توانند برای دوره ای طولانی ادامه داشته باشند.

محل های کار و مدارس ممکن است بسته شوند، و شاید محدودیت هایی برای مسافرت های داخلی و بین المللی ایجاد شود.

ممکن است شما و خانواده تان یا افراد هم خانه، ضمن پرهیز از جاده هایی که به دلایل امنیتی بسته شده اند، مجبور به تخلیه منطقه شوید.

پاکسازی ممکن است ماه ها به طول انجامد.

گام های مثبت بیشتری که می توانید بردارید

به یاد داشته باشید کودکانی که گزارش های تلویزیونی را تماشا می کنند متوجه نمی شوند که فیلم ویدئویی مرتب تکرار می شود، و فکر می کنند رویداد بارها و بارها رخ داده است. شاید لازم باشد بزرگسالان هم در هنگام تماشای ویدئوهای اضطراب آور به خودشان استراحت بدهند. شاید مایل باشید ترتیبی بدهید که با دیگر اعضای بزرگسال خانواده به نوبت به اخبار گوش بدهید.

کسانی که احتمالاً در تماس با مواد شیمیایی یا بیولوژیکی قرار گرفته اند، ممکن است نیاز داشته باشند مورد سم زدایی قرار بگیرند و تحت مراقبت پزشکی باشند. به توصیه های مسئولان محلی در رادیو یا تلویزیون گوش بدهید تا تعیین کنید چه گام هایی نیاز است بردارید تا از خود و خانواده تان محافظت کنید. از آنجا که احتمال می رود خدمات اضطراری ترافیک کاری زیادی داشته باشند، فقط در مورد شرایط اضطراری با خطر جانی به ۹-۱-۱ تماس بگیرید.

به مقامات محل گوش بدهید.

اگر مقامات محلی از شما بخواهند خانه خود را ترک کنید، دلیل خوبی برای این درخواست خود دارند، و شما باید این توصیه را فوراً اجابت کنید. به رادیو یا تلویزیون گوش بدهید و از دستورالعمل های مسئولین شرایط اضطراری محلی پیروی کنید و این نکات ساده را به خاطر بسپارید.

- مقامات محلی شما دقیق ترین اطلاعات مرتبط با رویداد منطقه شما را در اختیارتان می گذارند. روشن نگهداشتن رادیو یا تلویزیون، و پیروی از دستورالعمل های آنها ایمن ترین انتخاب است.

- اگر مسئولین محلی به شما توصیه کنند که «در خانه خود پناه بگیرید»

- درون خانه یا دفتر کار خود بمانید و از خودتان در آنجا محافظت کنید.

- تمام پنجره ها و درهای خارجی را ببندید و قفل کنید.

- تمام هواکش ها، و سیستم های گرمایشی و تهویه مطبوع را خاموش کنید.

- خفه کن بخاری خود را ببندید. بسته ذخیره حوادث خود را بردارید، و مطمئن شوید که رادیو کار می کند.

- به یکی از اتاق های داخلی بدون پنجره بروید که بالای سطح زمین قرار گرفته باشد.

- در وضعیت خطر مواد شیمیایی، موقعیت بالای سطح زمین ترجیح دارد زیرا بعضی مواد شیمیایی سنگین تر از هوا هستند، و ممکن است به زیرزمین ها نفوذ کنند حتی اگر پنجره ها بسته باشند.

- با استفاده از نوار چسب پارچه ای، تمام ترک های اطراف در و منافذ اتاق را بگیرید.

- به رادیو یا تلویزیون خود گوش بدهید ا وقتی که گفته شود همه جا امن است یا این که گفته شود محل را تخلیه کنید.

- مسئولان محلی ممکن است در مناطق خاص پرخطر در محله شما اعلام تخلیه نمایند.

آب و هوای بسیار بد



گرما

هنگامی که دمای هوا بالاست، قرار گرفتن در معرض نور خورشید برای مدت طولانی می تواند باعث کم آبی بدن، گرفتگی عضلات، گرماگرفتگی و گرمزدگی شود. هرگز کودکان، سالمندان، یا حیوانات خانگی را بدون مراقبت در خودروهای در بسته ترک نکنید، حتی اگر لای پنجره ها باز باشد.

- لباس های سبک و گشاد بپوشید.

- آب و نوشیدنی های ورزشی زیاد بنوشید و از نوشیدن الکل پرهیز کنید.

- به کسانی که در همسایگی شما دسترسی محدودی به تهویه مطبوع و وسایل حمل و نقل دارند، مانند سالمندان و بیماران، پیشنهاد کمک دهید.

- هنگام ساعت اوج گرمای هوا در منطقه ای که تهویه مطبوع داشته باشد، بمانید. به مکان های عمومی مانند مجتمع های تجاری، پارک ها و کتابخانه ها بروید تا خنک بمانید.

- از تقای غیرضروری مانند تمرین های فشرده در ساعات اوج تابش خورشید بپرهیزید.

- اگر لزومی ندارد که در آفتاب باشید، در سایه بمانید. هنگامی که در آفتاب هستید، کلاهی ترجیحاً با نقاب پهن بر سر بگذارید.

سرما

هر ساله در شهرستان لس آنجلس گازگرفتگی هایی با منواکسیدکربن مشاهده می شود که به دلیل استفاده از منقل، فر خوراک پزی یا اجاق گاز به عنوان منبع گرما رخ می دهد. استفاده از گرمایش مرکزی، بخاری های برقی، بخاری های گاز طبیعی با تهویه خوب، یا بخاری هیزمی تهویه دار راه های امن تری برای گرم ماندن هستند.

در هنگام گرم کردن خانه خود:

- هرگز از منقل، فر خوراک پزی یا اجاق گاز برای گرم کردن خانه استفاده نکنید.

- برای اطمینان از شرایط عملکرد صحیح وسایل گرمایشی پیش از استفاده آنها را بازرسی کنید.

- کوره ها و بخاری های هیزمی را بازرسی کنید تا مطمئن شوید شومینه ها و دودکش ها بسته نیستند و اجازه تهویه درست را می دهند.

- یک آشکارساز منواکسیدکربن در خانه نصب کنید تا خطر گازگرفتگی را در خانه شما کاهش دهد.

- اگر از یک ژنراتور برق در فضای باز استفاده می کنید، آن را تا جایی که ممکن است دور از خانه قرار دهید.

برنامه پناهگاه زمستانی برای سالمندان و کسانی که به دنبال جایی برای غلبه بر سرمای زمستان می گردند، تهیه شده است. از وبگاه

http://www.lahsa.org/year_round_shelter.asp

دیدن کنید یا به وسیله تلفن ثابت یا همراه با خط تلفن اطلاعاتی شهرستان لس آنجلس به شماره ۱-۲ تماس بگیرید.



سونامی

کسانی که در زمان یک زمین لرزه بزرگ نزدیک ساحل زندگی می کنند، باید به رادیو گوش بدهند و منتظر اعلام خطر سونامی باشند و آمادگی تخلیه محل فوری به سمت مناطق مرتفع تر داشته باشند. سونامی به صورت مجموعه ای پی در پی از «تاج های موج» (سطوح بالای آب) و «نشیب موج» (سطوح پایین آب) از راه می رسد.

تغییرات سریع در سطح آب می تواند نشانه ای برای نزدیک شدن سونامی باشد.

سونامی های ناشی از زمین لرزه های محلی و دور دست هر دو جوامع ساحلی کالیفرنیا جنوبی را تهدید می کنند. اگرچه اقیانوس ها از نظر ایجاد سونامی تحت نظر هستند، هنگامی که زمین لرزه بزرگی در مکان نزدیکی رخ می دهد، نخستین موج سونامی می تواند در ظرف چند دقیقه پس از رویداد به جوامع ساحلی برسد.

سونامی (موج دریای ناشی از زمین لرزه) مجموعه ای از موج های اقیانوسی بسیار بلند است که به وسیله زمین لرزه، فوران آتشفشانی، یا لغزش عظیم زمین در زیر دریا ایجاد می شود که حجم عظیمی از آب را جا به جا می کنند. از منطقه بروز آشفستگی، موج ها در همه جهات به طرف بیرون حرکت می کنند، خیلی شبیه به موج هایی که وقتی سنگی را در حوض می اندازید، ایجاد می شوند.

هنگامی که موج ها به آب های ساحلی کم عمق نزدیک می شوند، عادی می نمایند و از سرعت آنها کاسته می شود. سپس همین طور که سونامی به خط ساحلی نزدیک می شود، ارتفاع خیلی زیادی پیدا می کند و به ساحل کوبیده می شود، که باعث ویرانی های عظیم و مرگ و میر می شود.

زمان میان هر دو تاج موج می تواند بین ۵ تا ۹۰ دقیقه باشد، و سرعت موج در اقیانوس آزاد می تواند بیش از ۴۵۰ مایل در ساعت باشد. سواهی به ارتفاع بیش از ۱۰۰ فوت هم رسیده است.

از مناطق ساحلی یا کم ارتفاع دوری کنید. ممکن است موج ها برای چندین ساعت ادامه داشته باشند و چندین برابر سریع تر از سرعت راه رفتن، دویدن یا رانندگی شما حرکت کنند.

- اگر نزدیک خط ساحلی هستید، زمین لرزه تنها اعلام خطر در مورد نزدیک شدن سونامی است بنابراین پاسخ سریع به آن بسیار مهم است.
- اگر کنار دریا باشید و متوجه شوید آب عقب کشیده یا دور شده است، و پهنه وسیعی از ساحل نمایان شده است، این اعلام خطری برای نزدیک بودن سونامی است.
- هرگز برای تماشا یا موج سواری روی یک موج سونامی به کنار دریا نروید!

جمعیت های محلی در خطر باید بتوانند علائم مخاطرات سونامی قریب الوقوع را بشناسند و فوراً به جایی با ارتفاع بالاتر بروند. در حالی که سونامی های با منشأ دوردست زمان بیشتری در اختیار ساکنان می گذارند تا مناطق ساحلی مورد تهدید را تخلیه کنند، آنها نیاز به ارزیابی به موقع و دقیق مخاطره سونامی را هم افزایش می دهند تا از آماده باش های اشتباه پر هزینه پرهیز شود.

جامعه ها و محلات باید آگاه باشند که چه مناطقی ممکن است زیر سیل بروند. ساکنان باید تمام شاخه های چندگانه مخاطرات ناشی از زمین لرزه های بسیار بزرگ محلی یا دوردست، و اختلال وارده به جامعه از ناحیه آنها را درک کنند.

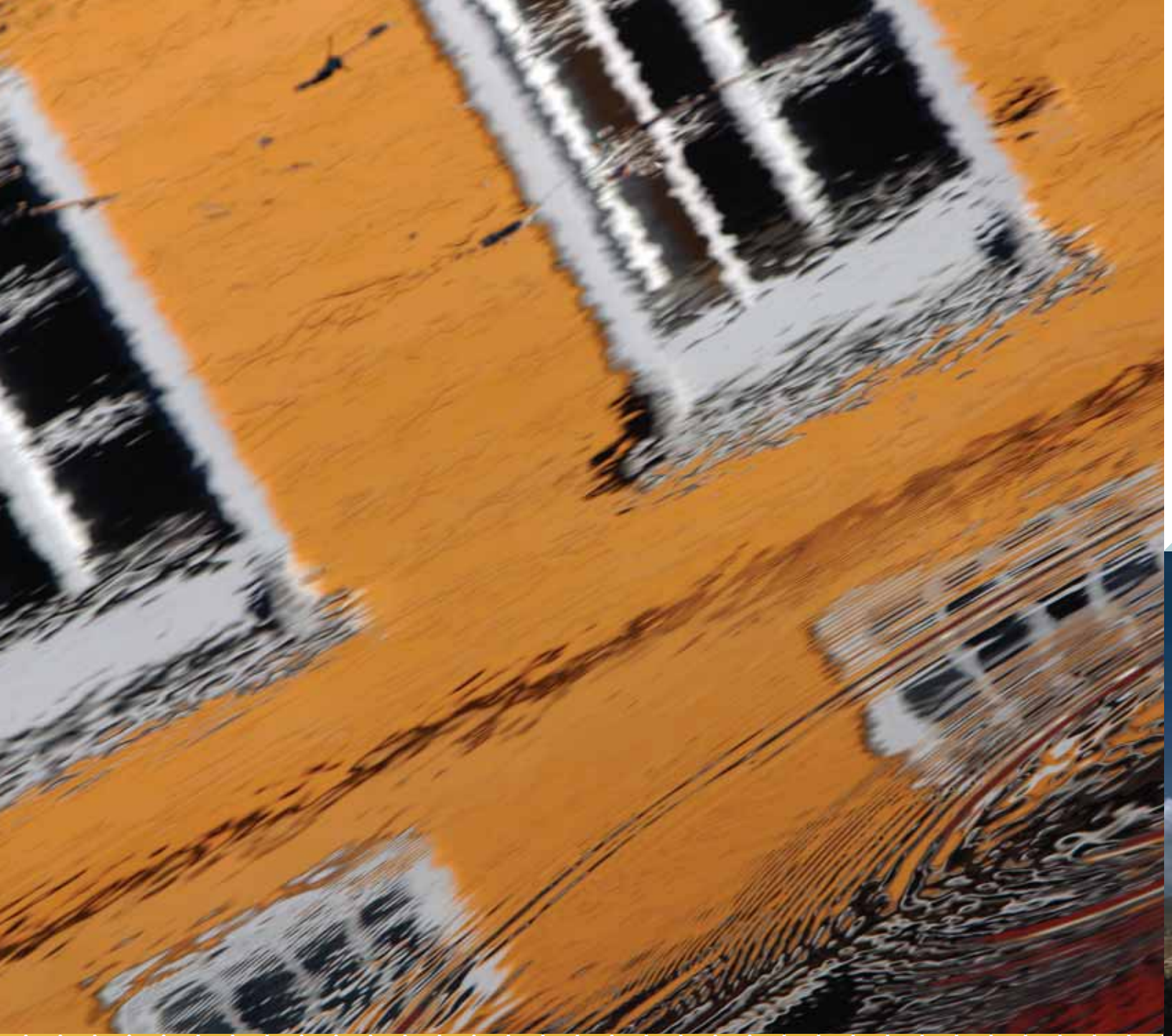


مطالب بیشتری در مورد آمادگی برای

سونامی در www.espfocus.org

یا www.tsunami.noaa.gov/prepare.html

به صورت رایگان در دسترس است.



اخطار سونامی

این اخطار بدین معناست که زمین لرزه ای بزرگ در دوردست اتفاق افتاده است. نزدیک شدن سونامی ممکن است ولی قطعی نشده است. برای اطلاعات بیشتر رادیو یا ایستگاه های تلویزیون محلی را روشن نگهدارید. آماده احتمال اعلام خطر سونامی باشید.

اعلام خطر سونامی

این اعلام خطر بدین معناست که نزدیک شدن سونامی قطعی شده است. برای اطلاع گرفتن رادیو و ایستگاه های تلویزیون محلی را روشن نگهدارید و در صورت توصیه مقامات محلی در این خصوص، آماده تخلیه محل باشید.

تخلیه محل به دلیل سونامی

کسانی که در منطقه هشدار تخلیه قرار دارند، باید فوراً راه زمین های مرتفع تر را در پیش بگیرند. مناطق ایمن برای سونامی (Tsunami Safe Areas) با علامت هایی که در طول جاده ها در ارتفاع ۹۰ فوتی یا بیشتر از سطح دریا گذاشته شده، مشخص شده اند. برای اطلاعات در مورد مراکز تخلیه محلی، رادیو یا ایستگاه های تلویزیون محلی را روشن نگهدارید.

کمک های اولیه اصلی

سلامتی

- حواستان به خستگی بیش از حد باشد. سعی نکنید کارهای زیادی را با هم انجام دهید. اولویت ها را مشخص کنید و موزون حرکت کنید. استراحت کافی داشته باشید.
- آب پاک زیاد بنوشید و خوب غذا بخورید. دستکش و چکمه های محکم کار بپوشید.
- وقتی در خاک و خاشاک کار می کنید، مرتب دست هایتان را کامل با صابون و آب تمیز بشویید.

مشکلات ایمنی

- از مشکلات ایمنی جدیدی که به خاطر حادثه ایجاد شده است، آگاه باشید. مراقب جاده های سیل گرفته، ساختمان های آلوده، آب آلوده، نشت گاز، شیشه های شکسته، سیم کشی معیوب برق، و سطوح لغزنده باشید.
- به مقامات محلی در مورد مشکلات ایمنی و سلامتی اطلاع بدهید، شامل مواردی چون مواد شیمیایی ریخته شده، خطوط برق پایین افتاده، جاده های سیل گرفته، عایق های سوخته، و حیوانات مرده.

نگرانی نخست شما پس از یک حادثه سلامتی و ایمنی خانواده است. شما باید مشکلات امکان پذیر ایمنی را در نظر بگیرید و سلامتی و رفاه خانواده را زیر نظر داشته باشید. اطلاعات زیر باید به عنوان یک یادآوری مورد استفاده قرار گیرند - از طریق شعبه صلیب سرخ محل خود در دوره آموزشی کمک های اولیه و CPR نام نویسی کنید. شعبه خود را در اینترنت به نشانی www.redcross.org پیدا کنید.

کمک به مصدومان

- مصدومیت ها را بررسی کنید. سعی نکنید افراد به شدت مجروح را جا به جا کنید مگر این که در خطر فوری مرگ یا مصدومیت بیشتر قرار داشته باشند. اگر باید فرد بیهوشی را جا به جا کنید، نخست جای گردن و کمر را ثابت کنید و سپس فوراً برای کمک تماس بگیرید.
- اگر قربانی نفس نمی کشد، با احتیاط قربانی را در موقعیت تنفس مصنوعی قرار دهید، مسیر هوا را آزاد کنید، و شروع به احیای دهان به دهان نمایید.
- دمای بدن را با پتو حفظ کنید. فراموش نکنید که قربانی نباید بش از حد گرم شود.
- هرگز سعی نکنید به یک فرد بیهوش مایعات بخورانید.





خفگی

اگر شخص نمی تواند صحبت کند، سرفه کند یا نفس بکشد با ۹۱۱ تماس بگیرید. اگر مشکل حل شود، می توانید دوباره تماس بگیرید و لغو کنید.

۱. خود را معرفی کنید و بپرسید چه کمکی می توانید به قربانی بکنید. او می تواند سرش را به علامت «بلی» یا «نه» تکان دهد.

۲. پشت سر شخص بایستید.

۳. ناحیه انگشت شست مشت دستتان را روی وسط شکم درست بالای ناف بگذارید.

۴. مشتتان را با دست دیگر محکم بگیرید.

۵. به سمت بالا فشارهای ناگهانی و سریع بدهید.

۶. آنقدر این کار را تکرار کنید تا جسم با سرفه بیرون بیاید. اگر شخص بیهوش شد، از این کار دست بکشید.

صدمات سر، کمر و / یا گردن

برای درد شدید یا فشار در سر، گردن یا کمر.

۱. نخست محوطه را بررسی کنید تا از امنیت خود مطمئن شوید، و سپس قربانی را بررسی کنید.

- خود را معرفی کنید و بپرسید چه کمکی می توانید بکنید.

- برای پیشگیری از انتقال بیماری، احتیاط های اولیه را به عمل آورید.

۲. اگر فکر می کنید قربانی از ناحیه سر، گردن یا کمر آسیب دیده است، یا خودتان به ۹۱۱ زنگ بزنید یا به کس دیگری بگویید تماس بگیرید.

۳. کمترین حرکت را به سر، گردن و کمر بدهید.

- دست هایتان را دو طرف سر مصدوم بگذارید و تکیه گاهی ایجاد کنید و سر مصدوم را در همان حالتی که قرار گرفته بود نگهدارید.

- اگر سر به سختی به یک طرف چرخیده است، سعی نکنید آن را صاف کنید.

- فراموش نکنید - سر مصدوم را همان طور که قرار گرفته بود به دست هایتان تکیه بدهید.

۱. نخست محوطه را بررسی کنید تا از امنیت خود مطمئن شوید، و سپس قربانی را بررسی کنید.
 ۲. روی قربانی را بپوشانید و بگذارید دراز بکشد. فقط به قدری رویش را بپوشانید که گرمای بدنش را از دست ندهد.
 ۳. خوراک یا آب ندهید.
 ۴. پاها را بلند کنید.
 ۵. هرچه زودتر کمک پزشکی بیاورید.
۱. برای یک زخم باز نخست محوطه و سپس قربانی را بررسی کنید.
 - خود را معرفی کنید و بپرسید چه کمکی می توانید بکنید. برای پیشگیری از انتقال بیماری، احتیاط های اولیه را به عمل آورید.
 ۲. با مرهم روی زخم را بپوشانید.
 - محکم روی زخم را فشار دهید (فشار مستقیم).
 ۳. روی مرهم را با باند ببندید.
 - درست روی زخم گره بزنید.
 ۴. قسمت مجروح را بالا بگذارید.
 - موقعیت زخم را بالای از سطح قلب قرار دهید (فقط وقتی ظن شما این است که استخوان شکسته است).
 ۵. اگر خون ریزی قطع نشد:
 - مرهم و باند بیشتری به کار ببرید.
 - از یک نقطه فشار استفاده کنید تا شاهرگ را به استخوان بفشارید.
 - به ۹۱۱ زنگ بزنید یا بگویید کسی تماس بگیرد.





حمایل کردن دست یا کتف

۱. نخست محوطه و سپس قربانی را بررسی کنید.

- از قربانی بپرسید چه کمکی می توانید بکنید.

- برای پیشگیری از انتقال بیماری، احتیاط های اولیه را به عمل آورید.

۲. اگر قربانی نمی تواند حرکت کند یا از دست مصدوم استفاده کند، به ۹۱۱ زنگ بزنید یا بگویید کسی تماس بگیرد.

۳. بالا و پایین محل جراحت برای دست مصدوم تکیه گاهی درست کنید.

۴. درک حسی، گرما و رنگ منطقه زیر جراحت را بررسی کنید.

۵. حمایل دست را وصل کنید

- دست را در همان وضعیتی که قبلاً بود نگهدارید.

- یک باند مثلثی زیر دست مجروح و روی شانه مجروح بگذارید تا یک حمایل درست شود.

۶. دو سر حمایل را کنار گردن گره بزنید.

- نکته: چند تکه گاز پانسمان زیر گره ها بگذارید تا برای مصدوم راحت تر باشد.

۷. محل جراحت را محکم نگهدارید.

- دست را با یک باند مثلثی تاشده محکم به سینه نگهدارید.

۸. دوباره درک حسی، گرما و رنگ منطقه زیر جراحت را بررسی کنید.

احیای قلبی ریوی (CPR)

احیای قلبی-ریوی (CPR) رویه ای است که در هنگام توقف تپش قلب و تنفس یک بیمار انجام می شود. این رویه می تواند شامل فشار به سینه یا شوک الکتریکی همراه با تنفس مصنوعی باشد. برای اطلاعات بیشتر از فرصت های آموزشی، به شعبه صلیب سرخ خود بروید یا از www.redcross.org دیدن کنید.

اخطار سیل برق آسا

امکان سیل برق آسا در منطقه شما وجود دارد.

اداره کل مشاغل کوچک (SBA)

SBA پس از حادثه وام هایی کم بهره در اختیار صاحب خانه ها، مستأجران، مشاغل کوچک و بزرگ، و سازمان های غیرانتفاعی قرار می دهد تا اموال غیرمنقول، املاک شخصی، ماشین آلات و تجهیزات، موجودی انبار و دارایی های کسب و کار خود را که در طی یک حادثه اظهار شده آسیب دیده یا ویران شده اند، تعمیر یا جایگزین کنند. اضافه بر این، SBA وام های اقتصادی جبران خسارات (سرمایه در گردش) به مشاغلی که از حادثه متأثر شده اند، ارائه می دهد.

اداره مدیریت بحران فدرال

اداره ای در دولت ایالات متحده که در زمینه برنامه ریزی برای تخفیف، آماده سازی، واکنش و بازیابی با موضوع حادثه فعالیت می کند. همچنین این اداره برنامه های متنوع کمک مالی را پس از حادثه مدیریت می کند.



FEMA

ارزیابی صدمات

فرآیندی برای برآورد یا تعیین تعداد مصدومان و تلفات جانی، آسیب های وارده به املاک خصوصی و عمومی، و وضعیت امکانات و خدمات کلیدی که به واسطه یک حادثه یا شرایط اضطراری طبیعی یا ساخته دست بشر ایجاد شده باشد.

AWARE

Alert, Well-prepared And Ready for Emergencies (آماده باش، آمادگی خوب و مهیا برای شرایط اضطراری)، راهنمایی برای ایجاد طرح های اضطراری در همسایگی و محله. دسترسی اینترنتی رایگان در www.espfocus.org.

EarthquakeCountry.info

"این وبگاه اطلاعات، فیلم های ویدیویی و انیمیشن هایی دربردارد که می توانند به ساکنان برای آماده شدن در برابر زمین لرزه کمک کنند. کتب راهنمای «Putting Down Roots in Earthquake Country» در وبگاه www.earthquakecountry.info در دسترس است؛ نسخه اسپانیایی هم در www.terremotos.org وجود دارد."

RAIN

اگر احتمال بروز مشکل از ناحیه مواد خطرناک می رود؛ خطر را بشناسید (Recognize)، از منطقه بپرهیزید (Avoid)، منطقه را خالی کنید و دیگران را دور نگهدارید (Isolate)، به مقامات خبر دهید (Notify) - سپس با ۹۱۱ تماس بگیرید. به یاد داشته باشید خلاف جهت آب، باد و سرایشی باشید.

اپیدمی آنفلوآنزا

"اپیدمی همان شیوع بیماری سراسری است. اپیدمی آنفلوآنزا زمانی رخ می دهد که ویروس آنفلوآنزای جدیدی پیدا می شود که مردم در برابر آن ایمنی ندارند یا کم دارند و واکنشی هم برای آن وجود ندارد.

بیماری به سادگی از فردی به فرد دیگر منتقل می شود، ناخوشی جدی ایجاد می کند، و می تواند تمام کشور یا سرتاسر جهان را در زمانی اندک درنوردد.

شبکه های درختی تلفن

فهرستی از شماره تلفن ها که در اختیار یک گروه قرار می گیرد؛ اطلاع رسانی به وسیله تلفن از نفر اول شروع می شود و ادامه می یابد تا جایی که همه خبردار شوند."

اعلام خطر تخلیه

تخلیه اختیاری بدین معناست که زمان آماده شدن برای ترک خانه و منطقه رسیده است. خانواده، حیوانات خانگی، نیازهای اصلی و مدارک مهم خود را جمع کنید و به دستورالعمل‌های واکنشگران شرایط اضطراری توجه کنید. اگر شما نیازهای پزشکی خاصی دارید یا توانایی حرکت شما محدود است، در هنگام صدور «هشدار تخلیه» باید برای ترک منطقه آماده شوید.

اعلام خطر سیل برق آسا

یک سیل برق آسا در حال وقوع است یا خیلی زود رخ خواهد داد.

آتش سوزی غیرشهری

آتش سوزی غیرشهری، به هر آتش سوزی بدون ساختار و کنترل نشده ای اطلاق می شود که در بیابان، صحرا یا بوته زار روی می دهد. آتش سوزی های وحشی از نظر وسعت زیاد، سرعتی که از مبداء اولیه شروع به گسترش می کنند، توانایی آنها برای تغییر جهت های غیرقابل پیش بینی، و عبور از فاصله ها، مانند جاده ها، رودخانه ها و آتش بندها با دیگر آتش سوزی ها متفاوت هستند. آتش سوزی های وحشی معمولاً با املاک کاری ندارند؛ با این حال، به دلیل شهرسازی گسترده در مناطق صحرایی، می توانند باعث بروز ضایعات گسترده به خانه ها و دیگر املاکی شوند که در منطقه حایل بین شهر و صحرا واقع شده اند، محوطه ای برای گذار از منطقه توسعه یافته به صحرای توسعه نیافته.

آمادگی برای شرایط اضطراری

دولت ها، سازمان ها، و اشخاص طرح هایی ایجاد می کنند تا جان مردم را نجات دهند، ویرانی های حادثه را به حداقل برسانند، و واکنش در برابر حادثه را افزایش دهند.

بازیابی حالت پیش از حادثه

گام هایی که در هنگام و پس از شرایط اضطراری یا حادثه برداشته می شود تا شرایط را به حالت عادی برگرداند. بازیابی غالباً بلافاصله پس از آرام گرفتن شرایط اضطراری شروع می شود. بازیابی کامل به حالت پیش از یک حادثه عمده معمولاً سالها طول می کشد.

برنامه اضطراری نجات (ESP)

"اطلاعات آمادگی در شرایط اضطراری که به طور رایگان در وبگاه www.espfocus.org یا در تماس با ۹۷۴-۱۱۶۶ (۲۱۳) موجود است."

بسته حوادث

بسته ذخیره برای حوادث، دسته ای از اقلام بسته بندی شده است که سطح ایمنی و سلامتی خانواده شما را در هنگام یک حادثه ارتقا خواهد داد.

ببقتید، ببوشانید و نگه دارید

یک سری اقدامات که چنانچه به درستی و با آگاهی از شرایط محیطی انجام شوند، به عنوان مؤثرترین توصیه یک-خطی شناخته می شود که شما در هنگام بروز زمین لرزه می توانید از آن پیروی کنید. برای اطلاعات بیشتر در مورد «ببقتید، ببوشانید، نگه دارید»، از www.earthquakecountry.info دیدن کنید.

پاکسازی علف های هرز

بهترین اقدام برای ایجاد «فضای قابل دفاع» برای محافظت مؤثر از ملک، زندگی و محیط زیست در برابر آتش سوزی. قانون آتش سوزی شهرستان لس آنجلس استانداردهای کمینه را در شهرستان برمی شمارد؛ اطلاعات بیشتر در این وبگاه موجود است: www.fire.lacounty.gov.

پرچم قرمز

اعلام خطر پرچم قرمز یک اعلام خطر پیش بینی هواشناسی است که توسط خدمات ملی هواشناسی ایالات متحده صادر می شود تا به آتش نشانی منطقه و دواير مدیریت سرزمینی اطلاع دهد که شرایط برای شروع و اشاعه آتش در مناطق غیرشهری بسیار فراهم است. اعلام خطر پرچم قرمز به معنای خطر بالای آتش سوزی با احتمال فزاینده گسترش سریع آتش سوزی گیاهان در منطقه ظرف ۲۴ ساعت آینده است.

حادثه

یک رویداد یا اتفاق پیش بینی نشده، شامل فجایع طبیعی، سوانح تکنولوژیکی، یا رویدادهای ساخته دست بشر، که ویرانی، تلفات، ضایعات و اضطراب گسترده برای یک ساختار به بار می آورد که می تواند منجر به ویرانی های قابل توجه املاک، جراحات فراوان و مرگ و میر شود.

حادثه مصیبت بار

حادثه ای که در حدی فوق العاده تلفات انبوه، ویرانی و به هم ریختگی داشته باشد به طوری که به شدت اجتماع، زیرساخت ها، محیط زیست، اقتصاد و عملکرد دولت را تحت تأثیر قرار دهد و برای بازیابی شرایط پیش از آن، نیاز به سطوح فوق العاده زیاد و مداومی از منابع و مهارت ها وجود داشته باشد.

خدمات ارتباطات حوادث (DCS)

گروه متصدیان بی سیم تازه کار در شهرستان لس آنجلس که در سرتاسر شهرستان کار می کنند تا ارتباطات قابل اطمینان در شرایط اضطراری فراهم شود. برای اطلاعات بیشتر در مورد DCS با ایستگاه شهربانی محل خود تماس بگیرید.

خوراک آماده (MRE)

خوراک های آماده، غذاهایی هستند که قبلاً برای مصرف آماده شده اند. این خوراک ها، غذاهای بسته بندی شده ای هستند که برای نگهداری بلندمدت طراحی شده اند. این خوراک ها همچنین به گونه ای طراحی شده اند تا با کمترین نیاز به آماده سازی قابل مصرف باشند. بنابراین، این خوراک ها برای تدارکات نجات در شرایط اضطراری، مانند زمین لرزه، سیل، تندباد، گردباد و دیگر بلایای طبیعی بسیار مناسب هستند. این جیره های غذایی قادر خواهند بودند تا اشخاص را برای مدتی زنده نگهدارند تا کمک های امدادی بلندمدت برسند.



پناهگاه تخلیه

چنانچه منطقه ای باید برای مدت زمانی مدید تخلیه شده باقی بماند، ممکن است به درخواست بخشداری، صلیب سرخ یک پناهگاه تخلیه برپا کند. هنگامی که ارزیابی ایمنی کامل شده و پناهگاه آمادگی پذیرش کسانی که محل حادثه را تخلیه کرده اند داشته باشد، مکان پناهگاه تخلیه توسط مأموران محلی اعلان خواهد شد.

پناهگاه در خانه

ایمن سازی و محافظت از مردم و دارایی ها در منطقه ای عمومی که بحران در آن روی می دهد. اگر مقامات به شما توصیه کنند که در خانه پناه بگیرید، باید دستگاه های تهویه مطبوع و پنکه ها را خاموش کنید، درزهای دور پنجره ها و درها را بگیرید و به رادیو گوش بدهید تا مقامات اعلان کنند که خطر رفع شده است. هرگز از منطقه پناهگاه خود بیرون نزنید مگر این که دستورالعملی به شما داده شود که بگوید انجام این کار امن است.

تخفیف مخاطرات

هر اقدامی که برای کاهش یا حذف خطرات بلندمدت جانی و مالی ناشی از حوادث طبیعی صورت می گیرد.

تخلیه

دور کردن مردم به صورت سازماندهی شده، مرحله به مرحله، و با نظارت کافی از مناطق خطرناک یا بالقوه خطرناک.

جعبه کمک های اولیه

یک جعبه کمک های اولیه پر و پیمان، که به آسانی در دسترس باشد، برای هر خانه ای ضرورت دارد. داشتن ذخیره ای که پیشاپیش جمع آوری شده باشد، به شما کمک خواهد کرد فوراً بر شرایط اضطراری مسلط شوید. یک جعبه کمک های اولیه در خانه و یکی هم در ماشین نگهدارید. همچنین فراموش نکنید در تعطیلات خانوادگی یک جعبه کمک های اولیه همراه داشته باشید.

دستور تخلیه

حکمی است از طرف یکی از دو اداره شهربانی یا آتش نشانی مبنی بر این که فوراً خانه یا محل کارتان را ترک کنید. عدم اجرای دستور تخلیه ممکن است باعث به خطر افتادن زندگی دیگران، جراحت شخصی یا مرگ شود. هنگامی که منطقه را ترک کردید، دیگر نخواهید توانست که برگردید تا این که دستور برداشته شود.

دیده بان محله

دیده بان محله (که دیده بان جنایت یا دیده بان جنایت محله هم نامیده می شود) گروهی از شهروندان سازمان دهی شده هستند که کارشان پیشگیری از جنایت و خرابکاری در محله است.

رادیوی آب و هوای NOAA

(یا MWR) برای تمام مخاطرات

شبکه ای ملی از ایستگاه های رادیویی که به طور مرتب اطلاعات هواشناسی را مستقیماً از نزدیکترین دفتر خدمات هواشناسی ملی (National Weather Service) پخش می کنند. NWR اعلام خطر ها، اخطار ها، پیش بینی های هواشناسی، و هر گونه اطلاعات رسمی دیگر در مورد مخاطرات را از طرف خدمات هواشناسی ۲۴ ساعت در روز، ۷ روز در هفته پخش می کند.

سوابق حیاتی

سوابق یا مدارکی که، در صورت آسیب دیدن، خراب شدن، یا گم شدن، در دسر قابل ملاحظه ای ایجاد می کنند و / یا جایگزین کردن یا ایجاد دوباره آنها هزینه قابل توجهی برای سازمان دارد.

سوابق حیاتی

سوابق رویدادهای زندگی شامل شناسنامه ها، قبالة های ازدواج، و گواهی فوت. همچنین می تواند شامل قراردادهای توافق نامه هایی باشد که مالکیت املاک، تجهیزات، وسایل نقلیه، محصولات، و مانند آن را ثابت می کنند.

سیستم آماده باش اضطراری

سیستم آماده باش اضطراری (EAS) می تواند در زمانی بسیار کوتاه تمام مردم را در صورت تهدیدی خطرناک یا شرایط اضطراری ملی مخاطب خود قرار دهد.

سیستم رادیویی FRS

رادیوهای «خدمات مخابراتی خانوادگی» (Family Radio Service) وسایل نسبتاً ارزان قیمت ارتباطی برای مواقع بروز یک حادثه عمده هستند که احتمال قطعی خدمات تلفن می رود. با استفاده از رادیوهای FRS، می توانید با همسایگان نزدیک خود در ارتباط باشید تا میزان خرابی و صدمات را ارزیابی کنید و ببینید کجا به منابع نیاز هست.

شبکه های محله ای

همسایه هایی که پیش از حادثه گرد هم می آیند تا در مورد یکدیگر و طرح واکنش محله و بازیابی پس از حادثه اطلاعات کسب کنند.

شرایط اضطراری

رویداد یا اتفاقی پیش بینی نشده که به طور غافلگیرانه رخ می دهد و نیاز به واکنش و مداخله فوری برای کاهش ضایعات بالقوه به جان افراد، املاک یا سودآوری دارد.

شورای سرپرستان

شورای پنج نفره سرپرستان هیأت حاکم بر شهرستان لس آنجلس را تشکیل می دهد. این شورا که توسط مجلس قانون گذاری ایالت در سال ۱۸۵۲ ایجاد شده است، نقش های اجرایی، قانون گذاری و شبه قضایی بر عهده دارد. اعضا توسط آرای حوزه مربوطه انتخاب می شوند و محدود به سه دوره چهارساله هستند.

طرح ارتباطات

طرحی که شرح می دهد شما پس از حادثه چگونه با دیگران ارتباط برقرار خواهید کرد. اطلاعات تماس مهم اعضای خانواده تان و تماس های خارج از ایالت شما.

طرح اضطراری خانواده

طرحی که تضمین می کند هر کدام از اعضای خانواده شما به خوبی از مخاطرات بالقوه اطلاع دارند و می دانند در شرایط اضطراری چه باید بکنند. طرح های خانواده باید عبارت باشند از: مسیرهای فرار، طرح های تخلیه، ارتباطات خانواده، بستن تسهیلات عمومی، احتیاط های ایمنی، مراقبت و بیمه حیوانات خانگی، و اطلاعات سوابق حیاتی.

طرح فرار از آتش سوزی

یک طرح گام به گام برای محل سکونت شما که دست کم دو راه برای فرار از آتش سوزی نشان بدهد.

فهرست تماس ها

فهرستی از اعضای خانواده، کارکنان و شریکان کلیدی خارج از ایالت در هنگام بحران. این فهرست شامل شماره های تلفن خانه، پیجر، تلفن همراه و غیره است.

کاربر تازه کار بی سیم (HAM)

کاربر تازه کار بی سیم HAM ها به خدمات ارتباطات حوادث شهرداری وابسته اند و بخشی از شبکه ارتباطات اضطراری در شهرستان لس آنجلس هستند.

گروه واکنش اسب (Equine) یا ERT

گروه واکنش اسب (Equine) نهادی داوطلبانه است که منابع اداره کنترل و مراقبت از حیوانات شهرستان لس آنجلس را تقویت می کند. هدف این گروه یاری رساندن برای تخلیه ایمن چارپایان در هنگام حوادث کوچک و بزرگ است. این گروه همچنین در جهت آموزش اسب داران برای آمادگی در شرایط اضطراری فعالیت می کند. برای اطلاعات بیشتر با اداره کنترل و مراقبت از حیوانات شهرستان لس آنجلس تماس بگیرید.

گروه واکنش اضطراری محله (CERT)

آموزشی برای تمام خطرات و مخاطرات در دسترس ساکنان و طراحی شده به منظور کمک به شما تا در یک شرایط اضطراری از خود، خانواده تان، همسایگانتان و محله خود حفاظت کنید. تعهد آموزشی برای دوره آموزشی با تأییدیه کشوری بین ۱۷ تا ۲۴ ساعت است.

مسیرهای تخلیه

جاده ها و بزرگراه هایی که توسط اجرائیات قانونی برای تخلیه اشخاص به بیرون از منطقه خطر و به سمت منطقه یا پناهگاهی ایمن مشخص شده اند. مسیرهای تخلیه ممکن است به طور شفاهی در ضمن یک دستور تخلیه مشخص شوند یا از پیش در یک طرح مکتوب طراحی شده باشند.

مناطق وابسته

جوامع و مناطقی که بیرون از مرزهای قلمرو قانونی شهرهای پیوسته هستند. بدین ترتیب، خدمت رسانی به آنها توسط شهرهای پیوسته انجام نمی شود. با ارایه خدمات شهری اولیه مانند اجرائیات قانونی، منطقه بندی، مجوزهای ساختمان، کتابخانه ها، پارک ها، برنامه های بازپروری، تعمیر و نگهداشت خیابان ها، و علائم و چراغ های راهنمایی و رانندگی، فرمانداری شهرستان نقش شهرداری را برای خدمت رسانی به این مناطق دارد.

منطقه نجات

منطقه ای تخصیص یافته به مردم تا از آتش سوزی های غیرشهری بزرگ به آنجا پناه ببرند. مناطق نجات فقط وقتی استفاده می شوند که ساکنان را نتوان به یک محل امن تخلیه کرد؛ این مناطق معمولاً از پناه گرفتن در خانه ای که در منطقه ای پر از گیاه قرار دارد، امن تر هستند، و از پناه گرفتن در وسیله نقلیه هم امن تر هستند.

نهادهای محله بنیاد (CBO)

نهادهای محله ای که به اشخاص، خانواده ها، و جوامع با نیازهای خاص یاری می رسانند، پیش از، در هنگام، و اغلب پس از شرایط اضطراری یا حادثه.

واکنش به حادثه

اولویت های بلافاصله پس از یک حادثه عبارتند از محافظت از زندگی مردم و املاک، و برآورده ساختن نیازهای بشر مانند آب، غذا، پناهگاه، و کمک پزشکی.

امتیاز عکس ها

Area E CERT Committee

City of Norwalk

City of Whittier Photo Archives courtesy of E.J. Boranian

L.A. County Animal Care & Control Volunteer Equine Response Team

L.A. County Fire Department

L.A. County Health Services

L.A. Sheriff's Department Disaster Communication Service

طراحی و صفحه آرایی

,Theresa Argonza-Gomez

L.A. County Chief Executive Office - Graphic Arts Section

رفع مسئولیت

مضمون این کتابچه فقط برای مقاصد اطلاع رسانی است. مضمون این کتابچه قرار نیست، و نباید، توصیه حریفه ای یا قانونی تلقی شود، و نیز نباید به عنوان جایگزینی برای کسب چنین توصیه ای در نظر گرفته شود. استفاده کننده تمام خطرات مرتبط با استفاده از این اطلاعات را بر عهده دارد، زیرا این اطلاعات «همین طور که هست» و بدون هر گونه ضمانت یا گرامت ارائه می شود. اطلاعات ارائه شده در این کتابچه ممکن است نماینده رویه های جاری باشد یا نباشد و نباید به تنهایی برای تصمیم گیری های تعیین کننده مورد اتکا قرار گیرد.



FEMA

بخشی از هزینه این نشریه از محل کمک مالی هیأت مدیره برنامه های کمک مالی FEMA در وزارت امنیت داخلی آمریکا و از طریق اداره مدیریت بحران کالیفرنیا تأمین شده است. مطالب مطرح شده در این نشریه، دیدگاه ها و نظرات نویسندگان آنها هستند و لزوماً نماینده مواضع رسمی یا خط مشی های هیأت مدیره برنامه های کمک مالی FEMA یا وزارت امنیت داخلی آمریکا نیستند.

این پروژه از طرف مؤسسه امنیت مناطق شهری FEMA/DHS (یا FEMA/DHS Urban Area Security Initiative) و کمک مالی امنیت داخلی ایالت (State Homeland Security) مورد پشتیبانی و توسط اداره مدیریت بحران کالیفرنیا مورد قدردانی قرار گرفت.

