

مكتب مقاطعة سان دييغو
لخدمات الطوارئ

خطة الكوارث الشخصية

للأشخاص الذين
قد يحتاجون
إلى المساعدة



مقدمة

يدعم هذا الدليل كبار السن والأشخاص ذوي الإعاقة ومقدمي الرعاية وغيرهم ممن قد يستفيدون من المساعدة عند التخطيط للكوارث.



يمكن أن تتراوح حالات الطوارئ من السقوط في المنزل إلى الحرائق والزلازل. لكل شخص منا قدرات واحتياجات فريدة في وقت الكوارث، ويمكن للجميع اتخاذ خطوات للاستعداد.



سيساعدك هذا الدليل في تقييم احتياجاتك ووضع خطة طوارئ مخصصة حتى تتمكن أنت وأحبائك من الاستعداد بشكل أفضل.





خطوات الاستعداد لأي حالة طوارئ

05



كن على تواصل

إن الاستعداد يدور بالكامل حول الأشخاص من حولنا.
قم بإنشاء شبكة الدعم الخاصة بك.

13



ضع لنفسك خطة

اعرف أين تذهب وماذا تفعل ومن يمكنه المساعدة.
شارك خطتك مع شبكة الدعم المحيطة بك.

37



اجمع كل ما يلزمك

قم بتجهيز مجموعة أدوات الانتقال (Go Kit) باستخدام المستلزمات التي يمكنك أخذها معك بسهولة.
قم بتجميع مجموعة الأدوات المنزلية (Home Kit) مع وضع مستلزمات الحماية في مكانها.

45



ابق على اطلاع

احصل على التنبيهات وتعرف على الموارد المحلية المحيطة بك.

كن على تواصل

تتلخص الخطوة الأولى في الاستعداد للكوارث في بناء شبكة الدعم من الأشخاص الذين يمكنهم المساعدة

إن الاستعداد يدور بالكامل حول الأشخاص من حولنا.



تساعدنا صلاتنا الاجتماعية في الاستجابة بشكل أفضل للتحديات أثناء حالات الطوارئ.

كما توفر الروابط الاجتماعية مزايا الصحة البدنية والعقلية لتحسين قدرتك على التفاعل مع الكوارث.



فكر في المجموعات التي تنتمي إليها بالفعل أو التي يمكنك الانضمام إليها:

المجموعات التطوعية

المجموعات الدينية

زملاء العمل

المجموعات المدرسية

مجموعات الحي

مجموعات التمرين

مجموعات الدعم



خلال حالات الطوارئ أو أثناء وقوع الكوارث، يمكنك أنت وأعضاء مجتمعك العمل معًا لمساعدة بعضكم البعض.



قم بإنشاء شبكة الدعم الخاصة بك

يمكن أن تتضمن شبكة الدعم أي شخص يمكنه تقديم المساعدة أثناء وقوع حالات الطوارئ.

◀ قم بتضمين ثلاثة أشخاص على الأقل تثق بهم.

◀ ضع في اعتبارك أفراد الأسرة والجيران والأصدقاء وزملاء العمل والمرافقين الشخصيين.

◀ نظم الشبكات لمنزلك ومكان عملك وموقعك التطوعي وأي أماكن أخرى تقضي فيها وقت كبير.

◀ قم بتضمين جهة اتصال واحدة تعيش خارج المنطقة.

◀ يجب أن يعرف أعضاء الشبكة قدراتك وحدودك.

◀ يمكن أن تتسبب الكوارث في التوتر والإجهاد. قم بتضمين الأشخاص الذين يدعمونك عندما تتعرض لضغوط.





جهات الاتصال

الاسم/العلاقة 

هاتف المنزل 

هاتف الجوال 

هاتف آخر 


البريد الإلكتروني 

الاسم/العلاقة 

هاتف المنزل 

هاتف الجوال 

هاتف آخر 


البريد الإلكتروني 

الاسم/العلاقة 

هاتف المنزل 

هاتف الجوال 

هاتف آخر 

البريد الإلكتروني 

جهات الاتصال خارج المنطقة

الاسم/العلاقة 

هاتف المنزل 

هاتف الجوال 

هاتف آخر 


البريد الإلكتروني 

الاسم/العلاقة 

هاتف المنزل 

هاتف الجوال 

هاتف آخر 

البريد الإلكتروني 

التخطيط بمشاركة شبكة الدعم

التواصل مع أعضاء الشبكة الخاصة بك



شارك خطتك للتعامل مع الكوارث مع شبكة الدعم المحيطة بك.

اطلب من شبكتك إعلامك عند حدوث حالة طوارئ.

اتفق على كيفية الاتصال ببعضكم البعض أثناء وقوع الطوارئ.

أرسل رسالة نصية بدلاً من الاتصال أثناء وقوع الطوارئ متى أمكن.

فكر في منح عضو موثوق به من الشبكة مفاتيح منزلك وسيارتك.

اختر مكان الاجتماع في حالات الطوارئ بحيث يمكنكم إعادة لم الشمل.

اعرض على أعضاء شبكتك كيفية تشغيل أجهزتك الطبية والأجهزة المساعدة.

إذا كان لديك حيوان خدمة، فتأكد من أنه يعرف الأشخاص الموجودين في شبكتك ويثق بهم.





تواصل مع فريق إخلاء الحي

إن فريق إخلاء الحي (NET) يجمع بين أعضاء مدربين من فريق الاستجابة المجتمعية لحالات الطوارئ والأشخاص الذين قد يجدون صعوبة في الإخلاء أثناء الطوارئ.

يمكن لأعضاء فريق إخلاء الحي مساعدتك في:

◀ وضع خطة الإخلاء الخاصة بك ومراجعتها

◀ تحديد جهات الاتصال في حالات الطوارئ

◀ التسجيل في AlertSanDiego والتعرّف على أدوات الاتصال الأخرى في حالات الطوارئ

◀ توصيلك بموارد أخرى لمساعدتك في الاستعداد بشكل أفضل للكوارث



لمعرفة المزيد عن برنامج NET أو للاتصال بأحد أعضاء فريق NET في منطقتك.

readysd@sdcounty.ca.gov 

858-565-3490 



◀ انضم إلى فريق الاستجابة المجتمعية لحالات الطوارئ (CERT):
[ReadySanDiego.org/
get_involved](http://ReadySanDiego.org/get_involved)



اتصل بالرقم 2-1-1 للاتصال بالموارد



النقاش



الدرشة المباشرة



البحث



التسجيل

خدمة هاتف سرية تعمل على مدار **24** ساعة مجاناً بأكثر من **200** لغة وقاعدة بيانات عبر الإنترنت يمكن البحث فيها. منظمة محلية موثوق بها وغير ربحية توفر الوصول إلى أكثر من 6000 من الخدمات المجتمعية والصحية وخدمات الكوارث:

المساعدة الغذائية

الإسكان والمرافق

الإغاثة من الكوارث والحماية منها

المساعدة المالية والقانونية

النقل

الصحة والتغذية والرعاية الأولية

خدمات أفراد الجيش وقدامى المحاربين

خدمات التسجيل

إذا كانت لديك ضعف في السمع أو الكلام، فلدى مساعد خدمات بث الاتصالات في كاليفورنيا الخاص المدرب إمكانية إعادة بث المحادثات الهاتفية لجميع مكالماتك. اتصل بالرقم **7-1-1** واطلب التوصيل برقم **2-1-1** من خلال **(858) 300-1211**.





فيسبوك
211sandiego



تويتر
@211sd



إنستغرام
211sd



المساعدة المالية
والقانونية



الإغاثة من
الكوارث والحماية منها



الإسكان والمرافق



المساعدة الغذائية



خدمات التسجيل



خدمات أفراد
الجيش وقدامى المحاربين



الصحة والتغذية
والرعاية الأولية

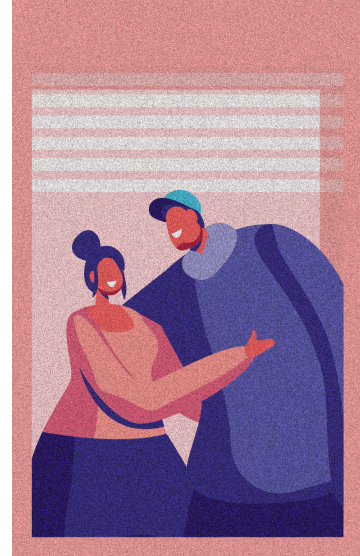


النقل



منزلك

يبدأ التخطيط لمواجهة الطوارئ من منزلك أولاً.



◀ قم بتركيب أجهزة كشف الدخان وأول أكسيد الكربون في كل طابق من منزلك واختبرها بانتظام. إذا كنت تعاني من الصمم أو ضعف السمع، فقم بتركيب نظام مزود بأضواء وامضة أو اهتزازات. اتصل بالرقم **2-1-1** إذا كنت بحاجة إلى المساعدة في تثبيت إنذارات الدخان.

◀ تعرف على موقع صمامات المرافق وتعرف على كيفية فصلها أثناء الطوارئ.

دوّن مواقع المرافق

صمام الغاز: *

صمام المياه:

قاطع التيار الكهربائي:

التحكم اليدوي في باب المراب:

التغطية التأمينية

◀ تحدث إلى وكيل شركة التأمين للتأكد من أن لديك التغطية التأمينية المناسبة. إن التأمين على أصحاب المساكن أو المستأجرين العاديين قد لا يوفر التغطية الكاملة لجميع المخاطر مثل الفيضانات، أو الحرائق الهائلة، أو الزلازل.

◀ قم بجرد ممتلكاتك حتى تتمكن من المطالبة بالتعويض في حال فقدانها أو تلفها.



* إذا شممت رائحة غاز، أو سمعت صوت هسهسة، أو اشتبهت في حدوث تسريب، فأوقف تشغيل صمام الغاز الرئيسي وافتح النوافذ واترك المنطقة على الفور. لا تضيء الشموع ولا تشعل أعواد الكبريت. لا تغلق الغاز إلا إذا كنت تشك في حدوث تسريب، لأن شركة الغاز هي وحدها القادرة على استعادة الخدمة.

خطة الإخلاء

خروج

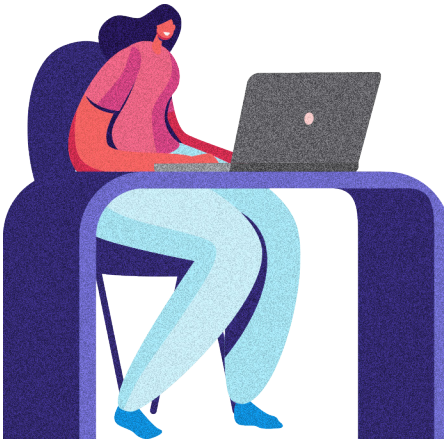


◀ **تعرف على مسارات الإخلاء في منزلك.** ابحث عن مواقع جميع المخارج، بما في ذلك الأبواب والنوافذ في كل غرفة.

◀ **الإخلاء المبكر.** إذا كانت لديك مخاوف طبية أو متعلقة بالتنقل، أو حيوانات أليفة أو حيوانات خدمة، فاستعد للمغادرة عند إصدار تحذير إخلاء بدلاً من انتظار أمر إخلاء إلزامي.

◀ **التخطيط للاحتياجات الفريدة.** ضع في اعتبارك قدراتك أنت وأحبائك على الإخلاء واستخدام السلام والوصول إلى وسائل النقل. قم بترتيب المساعدة من شبكة الدعم الخاصة بك أو الاتصال بالرقم **2-1-1** للحصول على المساعدة قبل حالات الطوارئ.

◀ **أماكن الالتقاء.** تعرف على مكان الالتقاء بأصدقائك وعائلتك بعد حدوث حالة طوارئ. اختر مكانين للالتقاء، أحدهما خارج منزلك مباشرة والآخر خارج منطقتك.



مكان للالتقاء قريب من المنزل:

مكان للالتقاء خارج الحي:



ملاجئ الطوارئ

إذا كانت حالة الطوارئ تتطلب منك الإخلاء، ففكر في الذهاب إلى فندق، أو منزل صديق أو قريب لك، أو ملجأ. قد يتم إنشاء ملاجئ الطوارئ في المدارس، والمباني المجتمعية، ودور العبادة.



▶ وتوفر الملاجئ الغذاء والماء والإمدادات الأساسية.

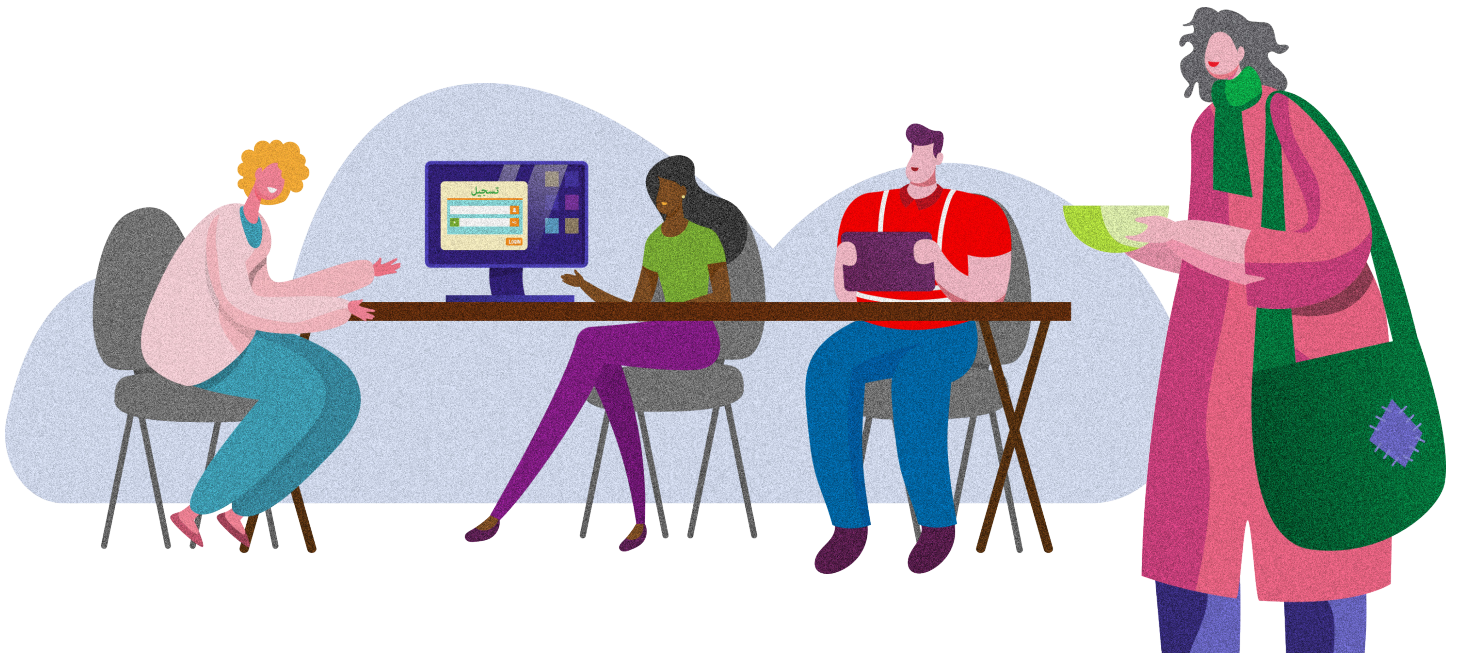
▶ احضر المواد التي تحتاج إليها، بما في ذلك المعدات الطبية.

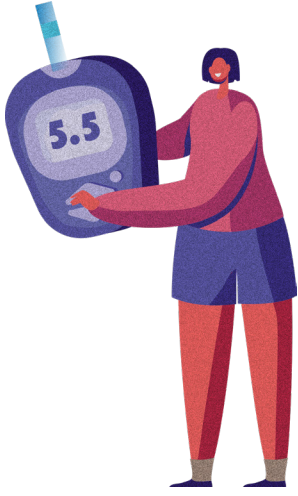
▶ ستكون الملاجئ متاحة ويمكن أن تلبى احتياجات الأشخاص ذوي القدرات المختلفة. يُسمح باصطحاب حيوانات الخدمة.

▶ تتبع الملاجئ توصيات السلامة الصحية العامة، مثل التباعد الاجتماعي أثناء جائحة كوفيد-19.



▶ اتصل بالرقم **2-1-1** أو تفضّل بزيارة الموقع الإلكتروني **AlertSD.org** للعثور على ملجأ بالقرب منك.





التخطيط للمعدات الطبية الخاصة بك

◀ إرفاق بطاقات التعليمات حول كيفية استخدام كل عنصر ونقله في حالة الإخلاء.

◀ تحديد المستلزمات المهمة (مثل القساطر ومستلزمات الفغر، إلخ) التي يجب أخذها.

◀ إذا كنت تعتمد على معدات طبية كهربائية، أسأل شركة المستلزمات الطبية عن مصدر طاقة احتياطي، وأسأل شركة المرافق عن البرامج التي قد تكون مؤهلاً للحصول عليها.

◀ إذا كنت تعتمد على غسيل الكلى أو أي علاج آخر من العلاجات التي تحافظ على الحياة، فتعرف على موقع مرفق يقدم أكثر من علاج واحد.



برنامج Vial of LIFE

لقد أنقذ برنامج **Vial of LIFE** عدداً لا يحصى من الأرواح من خلال تزويد مسعفي الطوارئ بمعلومات طبية تنقذ الحياة. احتفظ بمظروف برنامج **Vial of LIFE** علي ثلاجتك.

كل مجموعة من برنامج **Vial of LIFE** تشمل:

◀ **نموذج معلومات طبية.** اذكر فيه قائمة بالحالات الطبية والأدوية وجهات الاتصال في حالات الطوارئ والتأمين وتفضيلات المستشفى.

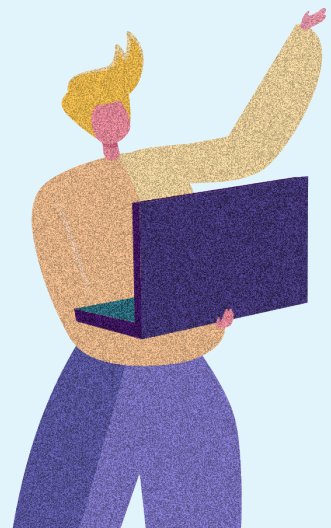
◀ **مغناطيس ومظروف من الفينيل.** ضع النموذج الطبي بعد استيفاء بياناته في المظروف وقم بحفظه على الجهة الخارجية من الثلاجة. أضف نسخة من تفويض تقديم الرعاية الصحية وتعليمات الرعاية الصحية الخاصة بك.

◀ **ملصق برنامج Vial of LIFE.** ضعه على دعامة الباب الأمامي الخاص بك أو النافذة الأمامية. هذا ينبه مسعفي الطوارئ بأنك قد استوفيت بيانات برنامج **Vial of LIFE**.

◀ لطلب مجموعة مجانية من برنامج **Vial of LIFE** ، يُرجى الاتصال على:
1-800-339-4661

◀ املاً نموذج المعلومات الطبية الوارد في الصفحات التالية، وللحصول على نسخة بطباعة كبيرة وبلغة أخرى يُرجى زيارة الرابط **readysandiego.org/make-a-plan/**

◀ قم بعمل نسخ ووضعها في محفظتك أو حقيبتك. شارك نسخة منها مع أعضاء شبكة الدعم الخاصة بك.



المعلومات والمساعدة
1-800-339-4661

تم التحديث بتاريخ

____ / ____ / ____



برنامج VIAL OF LIFE

الاسم (Name) _____
كفيف (Blind)
أصم (Deaf)
مصاب بمرض الزهايمر أو الخرف المرتبط به
(Alzheimer's Disease or Related Dementia)
العنوان (Address) _____
الرمز البريدي (Zip code) _____ المدينة (City) _____
رقم الهاتف (Phone #) _____
تاريخ الميلاد (Date of Birth) _____ أنثى ذكر
(Female) (Male)
رقم الضمان الاجتماعي (آخر أربعة أرقام) (Social Security Number (last four digits)) _____
الرقم الطبي (آخر أربعة أرقام) (Medicare Number (last four digits)) _____
رقم البوليصا (Policy Number) _____ تأمينات أخرى (Other Insurance) _____
 لا (No) نعم (Yes)
هل يوجد لديك توجيه رعاية صحية مسبق؟ (Do you have an Advance Health Care Directive?)
إذا كانت الإجابة نعم، الموقع (If yes, location) _____
الوكيل (Agent) _____ رقم الهاتف (Phone) _____
 لا (No) نعم (Yes)
 لا (No) نعم (Yes)
هل تحمل "طلب عدم الإنعاش" (Do you have a 'Do Not Resuscitate Order'?)
هل سجلت لدى عمدة البلدة "خذني إلى المنزل"؟ (Registered with Sheriff's 'Take Me Home'?)

جهات الاتصال في حالات الطوارئ (EMERGENCY CONTACTS)

الاسم (Name)	العلاقة (Relationship)	رقم الهاتف والبريد الإلكتروني (Phone #, E-mail)
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

مقدم الرعاية (Caregiver) _____
رجال الدين (Clergy) _____

معلومات حول الحيوانات الأليفة (PET'S INFORMATION)
الاسم والنوع (Name & Type) _____
الطبيب البيطري (Veterinarian) _____ رقم الهاتف (Phone #) _____
البيانات الطبية (MEDICAL INFORMATION)
الطبيب المباشر (Primary Doctor) _____ رقم الهاتف (Phone #) _____
الطبيب البديل (Secondary Doctor) _____ رقم الهاتف (Phone #) _____
المستشفى (Hospital) _____ رقم الهاتف (Phone #) _____
الطول (Height) _____ الوزن (Weight) _____ فصيلة الدم (Blood Type) _____
ضغط الدم الطبيعي (Normal Blood Pressure) _____
الحساسية من الأدوية أو الأطعمة (Allergies to drugs or foods) _____
يرجى إدراج أي حالات طبية تنطبق (على سبيل المثال: أمراض القلب، والسكري، وارتفاع ضغط الدم، والسكتة الدماغية)
(Please list any medical conditions that apply, for example: cardiac, diabetes, hypertension, stroke)

هل؟
(Do you?)

<input type="checkbox"/> لا (No)	<input type="checkbox"/> نعم (Yes)	ترتدي نظارة؟ (Wear glasses?)	<input type="checkbox"/> لا (No)	<input type="checkbox"/> نعم (Yes)	تضع أطقم أسنان؟ (Wear dentures?)
<input type="checkbox"/> لا (No)	<input type="checkbox"/> نعم (Yes)	تستخدم أنبوب الأكسجين؟ (Wear contacts?)	<input type="checkbox"/> لا (No)	<input type="checkbox"/> نعم (Yes)	تضع عدسات لاصقة؟ (Use Oxygen?)
<input type="checkbox"/> لا (No)	<input type="checkbox"/> نعم (Yes)	تستخدم كرسي متحرك؟ (Wear hearing aids?)	<input type="checkbox"/> لا (No)	<input type="checkbox"/> نعم (Yes)	تضع سماعات للأذن؟ (Wheelchair?)

معلومات أخرى مهمة عن حالات الطوارئ
(Other Important Emergency Information)

التحصينات
(Immunizations)

أين تحتفظ بأدويةك؟
(Where do you keep your medications?)

الأدوية (MEDICATIONS)

(بوصفة طبية، أدوية يتم صرفها بدون وصفة طبية، فيتامينات، مكملات عشبية)
(Prescription, Over-the-counter Drugs, Vitamins, Herbal Supplements)

الاسم (Name)	عدد الجرعات (Dose-Freq)	دواعي الاستخدام (Purpose)
الاسم (Name)	عدد الجرعات (Dose-Freq)	دواعي الاستخدام (Purpose)
الاسم (Name)	عدد الجرعات (Dose-Freq)	دواعي الاستخدام (Purpose)
الاسم (Name)	عدد الجرعات (Dose-Freq)	دواعي الاستخدام (Purpose)
الاسم (Name)	عدد الجرعات (Dose-Freq)	دواعي الاستخدام (Purpose)
الاسم (Name)	عدد الجرعات (Dose-Freq)	دواعي الاستخدام (Purpose)
الاسم (Name)	عدد الجرعات (Dose-Freq)	دواعي الاستخدام (Purpose)
الاسم (Name)	عدد الجرعات (Dose-Freq)	دواعي الاستخدام (Purpose)
الاسم (Name)	عدد الجرعات (Dose-Freq)	دواعي الاستخدام (Purpose)

يُرجى تسجيل كافة المعلومات بأسلوب يكون من السهل لموظفي الطوارئ الطبية قراءته.

(Please record all information in a manner easy to read by emergency medical personnel.)



التخطيط لمختلف الظروف

إن الكوارث تشكل تحدياً للجميع. ونحن نستفيد من فهم احتياجاتنا الخاصة والاحتياجات الفريدة لأصدقائنا وحيراننا وأفراد عائلتنا. والتأهب للكوارث هو حصيلة جهود فردية ومجتمعية. راجع الخطوات أدناه للمساعدة في التأهب لمجموعة متنوعة من الظروف.



الأشخاص الذين لديهم حيوانات أليفة أو حيوانات خدمة

- ▶ احصل على بطاقة تعريف لحيوانك الأليف. اطلب الشريحة الصغيرة مجانية أو مخفضة السعر.
- ▶ قم بتعبئة الطعام والماء والدواء وإثبات التطعيم.
- ▶ اتصل بالرقم **2-1-1** للحصول على موارد خدمة الحيوانات المحلية.



كبار السن

- ▶ نظف منزلك من الفوضى لمنع السقوط.
- ▶ إذا كنت تتلقى الرعاية المنزلية، فاسأل عن الخطط المقررة لحالات الطوارئ.
- ▶ إذا كنت تعيش في دار مسنين، فتعرف على خطة الطوارئ الخاصة به.
- ▶ فكر في الحصول على نظام تنبيه طبي لتتمكن من الاتصال للحصول على المساعدة.



المجتمعات الريفية

- ▶ شارك التنبيهات عبر شجرة التسلسل الهاتفي (phone trees) وشبكات شبكة هام اللاسلكية (ham radio networks).
- ▶ اجتمع مع الجيران لمناقشة سبل التعاون.
- ▶ خطط لإخلاء الحيوانات الكبيرة.



الأشخاص الذين يعانون من إعاقات النمو

▶ تمرن على تنفيذ خطتك للتعامل مع الكوارث مع شبكة الدعم المحيطة بك لمساعدتك كي تشعر بالأمان.

▶ اطلب من مسعفي الطوارئ تكرار التوجيهات إذا لم تفهماها من أول مرة.

▶ تدرّب على كيفية وصف الإعاقة بشكل سريع إلى المسعف.



الأشخاص الذين يعانون من إعاقات في الكلام/التواصل

▶ احمل بطاقة تعليمات حول كيفية التواصل معك.

▶ احمل أجهزة الاتصال أو بطاقات العبارات أو لوحات الصور، على النحو الوارد في الصفحتين 43 و44.

▶ تعرّف على كيفية استبدال الجهاز المساعد في حال تلفه.



الأشخاص الذين يعانون من إعاقات جسدية أو حركية أخرى

▶ حدد خيارات النقل الموازية أو التي يمكن الوصول إليها.

▶ خطط للتعامل مع المنحدرات أو القضبان أو المصاعد التالفة.

▶ أحضر بطارية كرسي متحرك إضافية، وعدة إصلاح الإطارات، ووسادة المقعد.



الأشخاص المكفوفون أو ضعاف البصر

◀ ضع علامة على مستلزمات الطوارئ باستخدام نظام برايل (Braille) أو الطباعة الكبيرة.

◀ احتفظ بجهاز التواصل باستخدام نظام Braille أو جهاز تواصل الصم المكفوفين في مجموعة مستلزمات الطوارئ الخاصة بك.

◀ احتفظ ببطاقات التواصل باستخدام نظام Braille/بطاقات التواصل النصي للتواصل المتبادل.



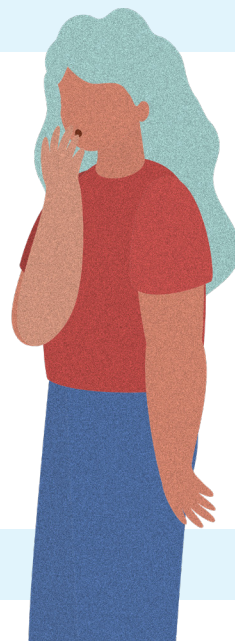
الأشخاص المصابين بالخرف

◀ انتقل إلى مكان أكثر هدوءاً لتجنب الانفعالات. قم بالحد من تنبيه النشاط.

◀ أعد توجيه انتباه الشخص إذا شعر بالضيق أو الانزعاج.

◀ ابحث عن متنفس مثل التجول أو المشاركة في مهام بسيطة.

◀ تجنب التفسيرات المعقدة. استخدم مصطلحات محددة.



النساء الحوامل والأسر التي لديها أطفال

◀ اكتشفي الأماكن التي يمكن من خلالها إجراء فحوصات ما قبل الولادة أو فحوصات صحة الطفل إذا تم إغلاق مكتب طبيبك.

◀ قم بتضمين مستلزمات رعاية الأطفال في مجموعة أدوات الانتقال (Go Kit).

◀ أخبر موظفي الملجأ إذا كان لديك أطفال أو لديك مشكلات تتعلق بالحمل.





الأشخاص الذين يواجهون تحديات النقل

- ▶ رتب لمشاركة الانتقال مع الجيران إذا كان عليك الإخلاء.
- ▶ اتصل بالرقم **2-1-1** للتعرف على مزودي خدمة النقل في منطقتك.
- ▶ اسأل ما إذا كانت خدمات النقل العام أو النقل المشترك مجانية بعد وقوع كارثة.

الأشخاص الذين يتحدثون الإنجليزية بشكل محدود

- ▶ ابحث عن مصادر مجتمعية موثوقة للتحدث معها حول خيارات الأمان.
- ▶ اتصل بالرقم **2-1-1** للحصول على معلومات بأكثر من 200 لغة.
- ▶ اطلب من شخص ثنائي اللغة مشاركة خطوات السلامة معك.
- ▶ تعرف على مصادر وسائل الإعلام التي توفر تنبيهات الطوارئ.

السكان الجدد لولاية كاليفورنيا

- ▶ تعرف على أساسيات نظام الطوارئ، مثل الاتصال برقم **2-1-1** للحالات غير الطارئة ورقم **9-1-1** لحالات الطوارئ.
- ▶ اسأل المحيطين بك عن أوجه الاختلاف بين الكوارث في المنطقة.
- ▶ ابحث عن مصادر موثوقة في حالات الطوارئ بعيداً عن الجهات الحكومية.



التخطيط لمختلف حالات الطوارئ

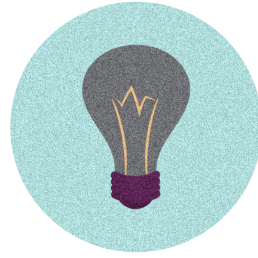
ستجد في هذا القسم نصائح حول ما يجب فعله في مختلف حالات الكوارث.



أمواج تسونامي



الحرائق



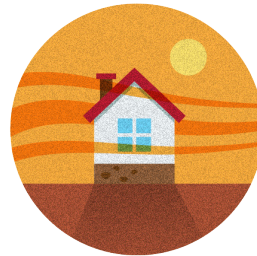
انقطاعات التيار الكهربائي



الزلازل



الفيضانات



الموجات الحارة



الحرائق

قبل وقوع الكارثة:



◀ تحذير الإخلاء يعني الاستعداد للمغادرة " في الحال " .

◀ ضع خطة لانقطاع التيار الكهربائي. لا تستخدم الشموع.

◀ ضع عصابة أو قناع لحماية الرئتين.

◀ ضع خطة لمسارات الهروب من كل غرفة.

◀ نظّف البالوعات. تخلص من القش بالقرب من المنزل. اتصل بالرقم **2-1-1** لمعرفة ما إذا كان بإمكان مجالس أمن الحرائق المحلية المساعدة أم لا.

أثناء الكارثة:



◀ أمر الإخلاء يعني أنه يتعين عليك المغادرة في الحال.

◀ لا "تنتظر وتشاهد" ماذا سيحدث. غادر على الفور عند الأمر بالإخلاء.

◀ لا تفتح الباب عند شعورك بسخونته.

◀ إذا كنت محاصرًا، أغلق الأبواب والنوافذ لإبقاء الدخان خارجًا.

◀ إذا اشتعلت ملابسك، توقف، واسقط على الأرض وتدحرج.

◀ غادر الأماكن المليئة بالدخان على الفور. ابق منخفضًا على الأرض مع تصاعد الدخان.

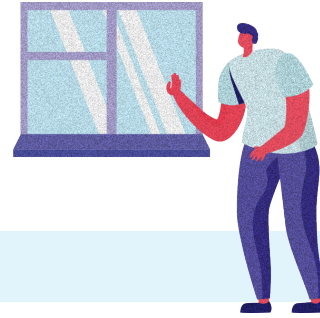




الزلازل

قبل وقوع الكارثة:

- ◀ ثبت الأثاث إلى جانب الجدران.
- ◀ حدّد الأماكن الآمنة في كل غرفة، مثل الطاولات والمكاتب القوية.
- ◀ حدّد الأماكن الخطيرة بالقرب من النوافذ، والمرايا والأشياء المعلقة.
- ◀ تعلّم كيفية إغلاق الغاز، والماء والكهرباء.



أثناء الكارثة:

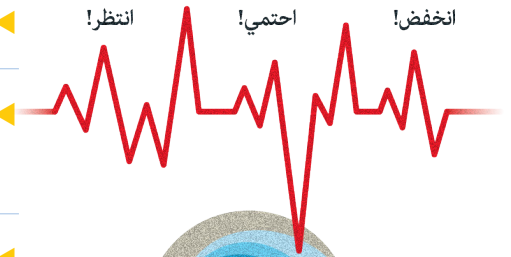
- ◀ لا تهرع إلى الخارج. انزل أسفل مكتب أو طاولة.
- ◀ إذا كنت بالخارج، ابتعد عن المباني، أو الأشجار، أو أعمدة الإنارة أو خطوط نقل الكهرباء.
- ◀ إذا كنت تقود السيارة، توقف بجانب الطريق وابتعد عن المباني والأشجار.
- ◀ في حال استخدام كرسي متحرك: ادخل إلى أحد المداخل، وثبت العجلات، وغطّ رأسك ورقبتك.
- ◀ كن مستعداً للهزات الارتدادية.
- ◀ احتس من أمواج تسونامي على الشاطئ.



انتظر!

احتمي!

انخفض!





الفيضان

قبل وقوع الكارثة:

- حافظ على نظافة خزانات تجميع الأمطار وأنابيب تصريفها.
- انقل الممتلكات القيمة إلى الطوابق الأعلى.
- تابع التلفاز والراديو لمعرفة أخبار الفيضانات والتحذيرات.
- تعرف على أفضل مسارات الهروب إلى الطابق الأعلى.
- استخدم أكياس الرمل لتحويل المياه.



أثناء الكارثة:

لا "تنتظر وتشاهد" ماذا سيحدث. غادر على الفور عند الأمر بالإخلاء.

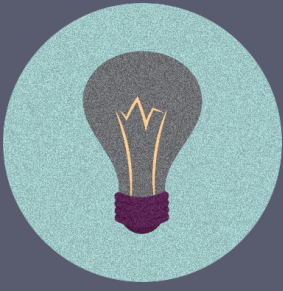
تجنب السير عبر المياه المتحركة، أو السباحة أو القيادة فيها. تذكّر، استدر، ولا تعرّض نفسك للغرق.

احترس من الانهيارات الطينية.

تجنب خطوط الجهد العالي الساقطة.

قم بإيقاف الماء، والكهرباء وافصل الأجهزة عن الكهرباء، إذا طلب منك ذلك.





انقطاعات التيار الكهربائي

قبل وقوع الكارثة:

- ▶ جهّز المصابيح الكاشفة - لا تستخدم الشموع.
- ▶ احتفظ بشاحن هاتف احتياطي للطوارئ.
- ▶ اشترِ طعامًا لا يفسد ولا يحتاج للطهي.
- ▶ احتفظ بخزان الغاز الخاص بالسيارة ممتلئًا لنصفه على الأقل.



أثناء الكارثة:

- ▶ افصل الأجهزة/الإلكترونيات عن الكهرباء لمنع التلف.
- ▶ اترك ضوء واحد فقط متصلًا بالكهرباء.
- ▶ احرص على غلق باب الثلاجة والمجمد.
- ▶ لا تستخدم موقد الغاز للحصول على الحرارة.
- ▶ استخدم مولدات الحرارة، ومواقد قابلة للطهي وشوايات للأماكن المفتوحة.





على وسائل التواصل **SDGE** تابع (NewsCenter) الاجتماعي ونيوزسنتر للتعرف على المستجدات أثناء انقطاع التيار الكهربائي لأغراض السلامة العامة



فيسبوك: facebook.com/SanDiegoGasandElectric



تويتر: twitter.com/SDGE



إنستغرام: instagram.com/sdge



نيكست دور: [San Diego Gas & Electric](https://www.nextdoor.com)

نيوزسنتر: sdgenews.com

استعد لقطع التيار الكهربائي لأغراض السلامة العامة

San Diego Gas & Electric® (SDGE®) أحياناً يتم قطع التيار الكهربائي في المناطق المعرضة للحرائق أثناء الظروف الجوية السيئة كإجراء احتياطي لأغراض السلامة. يُطلق على ذلك **انقطاع التيار الكهربائي لأغراض السلامة العامة (PSPS)**. على الرغم من أنه من المرجح أن تقع هذه الأحداث في مناطق عالية الخطورة للحرائق، إلا أن سان دييغو بأكملها ستتأثر ويجب أن تستعد لذلك. تهدف **SDGE** إلى إرسال إخطارات مبكرة عبر المكالمات الهاتفية، والتنبيهات النصية، ورسائل البريد الإلكتروني وغيرها من الوسائل قبل قطع التيار الكهربائي.

ابق على اطلاع أثناء انقطاع التيار الكهربائي لأغراض السلامة العامة

حدّث بيانات الاتصال الخاصة بك و/أو سجّل لتلقي إخطارات بانقطاع التيار الكهربائي

تفضّل بزيارة sdge.com/notifications أو اتصل بالرقم **1-800-411-7343** لتحديث بيانات الاتصال الخاصة بك و/أو سجّل لتلقي إخطارات صوتية، و/أو نصية و/أو تنبيهات البريد الإلكتروني، حتى إذا لم يكن لديك حساباً على **SDGE**.

مراكز الموارد المجتمعية

يمكن لـ **SDGE** فتح مراكز الموارد المجتمعية بالقرب من المجتمعات المتضررة أثناء انقطاع التيار الكهربائي لأغراض السلامة العامة.

يمكن للزوار الحصول على مواد الاستعداد، والثلج، والماء، والوجبات الخفيفة، وشحن الأجهزة المحمولة، والبطاريات الصغيرة التي يتم تشغيلها بالطاقة الشمسية، وأجهزة الراديو والمعلومات المحدّثة حول حدث الانقطاع. قد تتوفر بروتوكولات الصحة العامة أيضًا، بما في ذلك إجراءات التباعد الاجتماعي، والتنظيف الروتيني العميق وخدمة الشراء من السيارة. تعرّف على المزيد عبر الرابط [sdge.com/resource-centers](https://www.sdge.com/resource-centers).

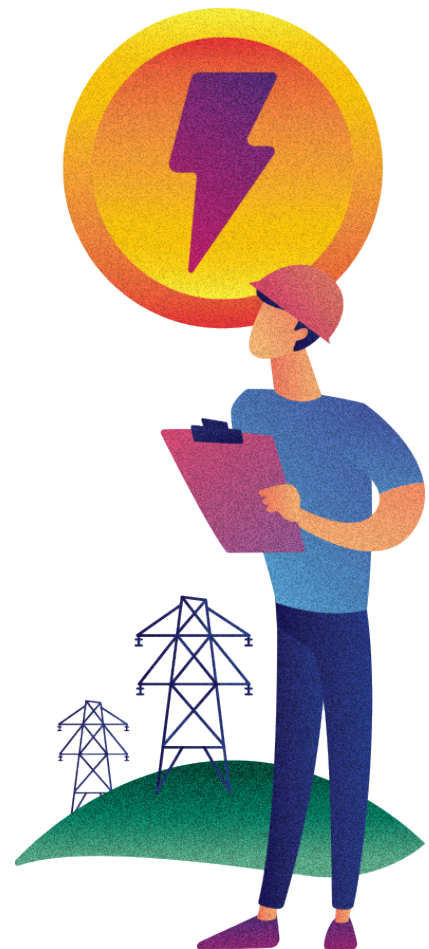
مدة الحدث/إصدار الدعم

سيطلب حدث انقطاع التيار الكهربائي لأغراض السلامة العامة بقاء التيار منقطعًا طالما استمر تهديد السلامة العامة والنظام الكهربائي. يجب أن تقوم فرق العمل بفحص خطوط نقل التيار الكهربائي والأجهزة وإجراء أي إصلاحات لازمة قبل استعادة التيار.

نحن نشجعك على استكشاف مصادر آمنة بديلة للطاقة لتشغيل أجهزتك الضرورية أثناء أحداث انقطاع التيار الكهربائي لأغراض السلامة العامة. للحصول على مزيد من المعلومات حول اختيار مولّد أو نظام احتياطي بديل، يُرجى استشارة فني كهربائي مرخص و **SDG&E**. تعرّف على المزيد عبر الرابط [sdge.com/generator](https://www.sdge.com/generator).

برنامج الإعانة الطبية الأساسية (Medical Baseline Allowance)

إذا كنت تعاني أنت أو أحد أفراد أسرتك حالة طبية مؤهلة أو تستلزم أجهزة طبية بالمنزل، فيمكن أن تكون مؤهلاً للحصول على مزيد من خدمات الكهرباء أو الغاز الطبيعي بأسعار منخفضة. يجب أن يكون الشخص المصاب بحالة طبية مؤهلة مقيمًا في العنوان الوارد في نموذج الطلب، ويجب أن يكون الجهاز الطبي مخصصًا للاستخدام المنزلي فقط. كما يمكن أن يساعد هذا البرنامج أيضًا في توفير المزيد من الإخطارات مسبقًا قبل حدوث انقطاع التيار الكهربائي لأغراض السلامة العامة. تعرّف على المزيد عبر الرابط [sdge.com/medicalbaseline](https://www.sdge.com/medicalbaseline).





برنامجي أسعار الطاقة البديلة في كاليفورنيا (CARE) و المساعدة في أسعار الكهرباء للأسر (FERA)

أسعار الطاقة البديلة في كاليفورنيا (CARE) و المساعدة في أسعار الكهرباء للأسر (FERA) هما برنامجين لدى SDG&E يمكنك من خلالهما الحصول على خصم شهري على فاتورتك.

◀ أسعار الطاقة البديلة في كاليفورنيا (CARE) خصم 30% أو أكثر على الفاتورة الشهرية.

◀ المساعدة في أسعار الكهرباء للأسر (FERA) خصم 18% على الفاتورة الشهرية. برنامج المساعدة في أسعار الكهرباء للأسر متاح فقط للأسر المكونة من ثلاثة أفراد أو أكثر.



تعرف على المزيد حول المؤهلات، وإرشادات الدخل وطلب هذه البرامج عبر الرابط sdge.com/CARE.

برنامج المساعدة في توفير الطاقة (Energy Savings Assistance)

إن التحسينات المنزلية الموفرة للطاقة يمكنها أن تجعل المنزل أكثر راحة، وأن توفر أموالك الآن ولأعوام قادمة. يمكن أن تكون مؤهلاً للحصول على منتجات وتركيبات منخفضة التكلفة أو بدون تكلفة. تعرف على المزيد وقدم الطلب عبر الرابط sdge.com/ESA.

موارد الوصول والاحتياجات الوظيفية (AFN)

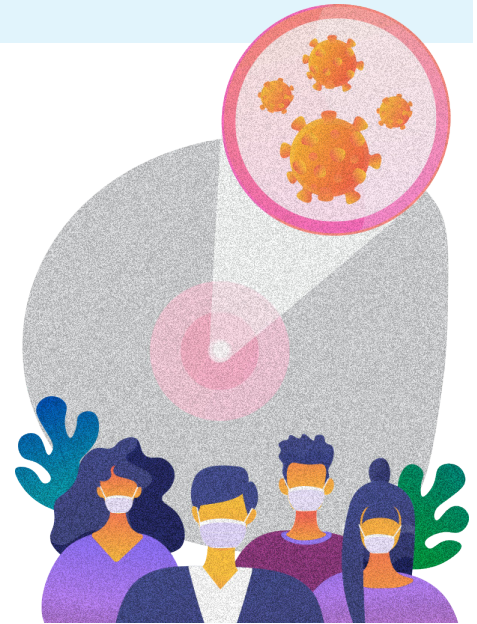
SDG&E وشريكها 2-1-1 سان دييغو يقدمان الدعم للأفراد الذين يتمتعون بموارد الوصول والاحتياجات الوظيفية. يتم توفير المعلومات والخدمات لزيادة الاستعداد والمرونة الذاتية أثناء أحداث انقطاع التيار الكهربائي لأغراض السلامة العامة والطوارئ. قد تشمل الخدمات النقل بمساعدة الغير، والطاقة الاحتياطية، ومواد الاستعداد، وتأمين الطعام، والملاجئ المؤقتة وفحوصات الرعاية الاجتماعية. تعرف على المزيد عبر الموقع الإلكتروني 211SanDiego.org أو اتصل بالرقم 2-1-1.



نصائح لحالات الطوارئ الأخرى

حالات الطوارئ المرتبطة بالأوبئة والصحة العامة

- ▶ خزن إمدادات المياه والطعام التي تكفي لأسبوعين.
- ▶ اجعل الأدوية الموصوفة في متناول يديك.
- ▶ اغسل اليدين بكثرة.
- ▶ غطِّ فمك عند السعال أو العطس.
- ▶ ابق بالمنزل عند الشعور بالمرض.



الحرارة الشديدة

- ▶ ابحث عن مكيف هواء أو مروحة.
- ▶ اذهب إلى المكتبات، ومراكز التسوق التجارية، أو اتصل بالرقم **2-1-1** للبحث عن منطقة باردة مخصصة أو تفضّل بزيارة coolzones.org.
- ▶ خذ حمامًا باردًا.
- ▶ تناول مشروبات باردة خالية من الكحول ومن الكافيين.
- ▶ إذا كنت تشعر بالتعب، فاتصل بالطبيب أو اتصل بالرقم **9-1-1** على الفور.



البرد الشديد



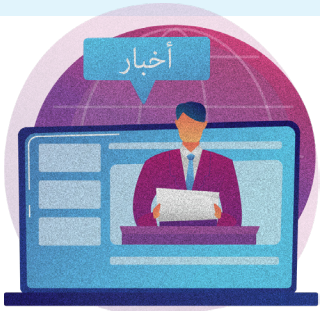
▶ ابق بالأماكن المغلقة.

▶ ارتدِ ملابس دافئة، ومريحة وجافة.

▶ احترس من أثر الصقيع، أو انخفاض درجة الحرارة أو فرط الإجهاد.

▶ لا تستخدم الشوايات التي تعمل بالفحم أو الغاز للحصول على الحرارة داخل المنزل.

تسونامي



▶ انتقل إلى أرض أعلى، و/ أو إلى داخل البلد و/أو إلى طابق أعلى.

▶ استمع إلى جهاز الراديو أو التلفاز لديك للتعرف على إرشادات الطوارئ.

▶ غادر على الفور إذا طُلب منك ذلك.

▶ لا تذهب لمشاهدة معالم المدينة - ابق بعيدًا عن الساحل.

▶ لا تعد إلى المنطقة الخطيرة حتى يعلن مسؤولو السلامة المحلية أن "كل شيء أصبح آمنًا".



الإرهاب

- ▶ بلِّغ السلطات عن وجود أنشطة مشبوهة.
- ▶ لا تقبل أي طرود من الغرباء.
- ▶ اتبع الإرشادات التي يقدمها مسؤولو الطوارئ.
- ▶ كن جاهزاً للتعليمات التي تنص على الاختباء في المكان أو الإخلاء.
- ▶ ابق هادئاً، وصبوراً وتواصل مع أحد الأشخاص في شبكة الدعم الشخصية الخاصة بك.



تحذير الإخلاء: هو تنبيه الأشخاص في المناطق المتضررة بوجود تهديد محتمل للأرواح والممتلكات. يضع تحذير الإخلاء في الاعتبار احتمالية تضرر إحدى المناطق في القريب العاجل ويجهز الأشخاص لإصدار أمر إخلاء محتمل. يجب أن تغادر المجموعات السكنية الأكثر تعرضاً للخطر كالأشخاص من ذوي الإعاقة، و/أو من يتمتعون بإمكانية الوصول والاحتياجات الوظيفية و/أو الحيوانات كبيرة الحجم.

أمر الإخلاء: يتطلب الخروج الفوري من المناطق المتضررة بسبب تهديد وشيك للأرواح.

الاختباء في المكان: اذهب إلى الداخل. اغلق الأبواب والنوافذ وأحكم إغلاقها. استعد للدعم الذاتي حتى إشعار آخر و/أو حتى يتواصل معك مسؤولو الطوارئ.



▶ للحصول على مزيد من المعلومات حول الاستجابة لبعض الطوارئ، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني للاستعداد بالمقاطعة: ReadySanDiego.org



اجمع كل ما يلزمك

بطاقة الهوية

جواز السفر

مجموعة أدوات الانتقال (Go Kit)

معظم الكوارث تكون غير متوقعة وتحدث سريعًا. ربما لا يتوفر لديك الوقت لشراء مستلزماتك أو حزم الأمتعة. احزم "مجموعة أدوات الانتقال" استعدادًا للوقت الذي تحتاج فيه إلى المغادرة سريعًا.

ضع علامة أمام العناصر المتوفرة لديك وأضف تلك التي ستحتاج إليها:

مياه معبأة وطعام غير قابل للتلف، مثل ألواح الجرانولا

نسخ ورقية و/أو محفوظة على محرك أقراص USB محمول من مستنداتك المهمة في حاوية مقاومة للمياه (الهوية، والتأمين، والصور العائلية والحيوانات الأليفة لتحديد الهوية)

قائمة بالأدوية التي تتناولها، وأسباب تناولها وجرعاتها

في حالة وجود أدوية تحتاج إلى التبريد، احتفظ بعبوة ثلج إضافية في المجمد

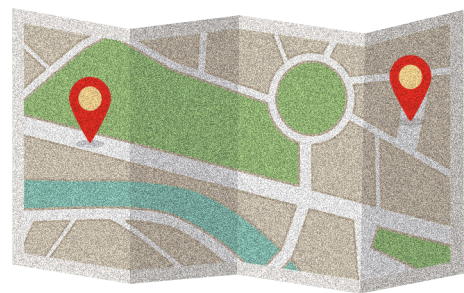
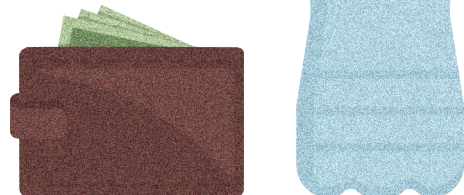
معلومات الاتصال بأسرتك وأعضاء شبكة الدعم الخاصة بك.

مصباح يدوي، ورايو AM/FM يعمل بذراع تشغيل يدوية أو يعمل بالبطارية والمزيد من البطاريات

أموال نقدية، على هيئة عملات بفئات صغيرة

مفكرة وقلم

مناديل مبللة مضادة للبكتيريا ومعقم لليدين

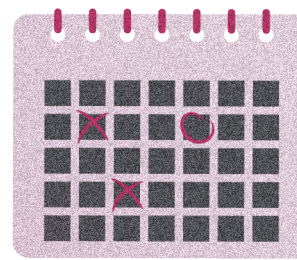
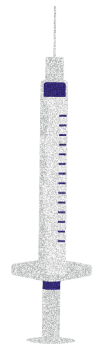
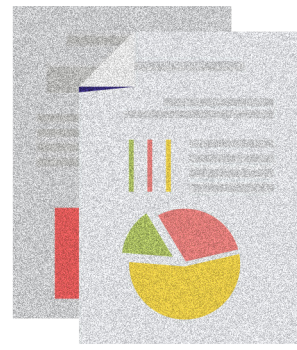


مجموعة الأدوات المنزلية

في بعض حالات الطوارئ، يمكن أن يكون البقاء في المنزل أكثر أمانًا. قد لا تتوفر لديك المياه للشرب أو القدرة على استخدام المراحيض. قد لا تتوفر لديك الكهرباء للحفاظ على طعامك باردًا، أو تشغيل الأضواء أو شحن هاتفك. جهّز "مجموعة الأدوات المنزلية" التي تكفي للبقاء لمدة ثلاثة أيام على الأقل بدون مياه أو كهرباء.

ضع علامة أمام العناصر المتوفرة لديك وأضف تلك التي ستحتاج إليها:

- جالون واحد من مياه الشرب، للشخص الواحد، في اليوم الواحد
- طعام لا يفسد، مثل الأطعمة المعلبة الجاهزة، وفتاحة المعلبات اليدوية
- مجموعة أدوات الإسعافات الأولية
- الأدوية بما في ذلك قائمة بالأدوية التي تتناولها، وأوقات تناولها وجرعاتها
- مصباح يدوي أو مصباح يعمل بالبطارية، ورايو AM/FM يعمل بالبطارية، وبطاريات إضافية، أو أجهزة راديو تعمل بالشحن ولا تحتاج إلى بطاريات
- صافرة أو جرس
- معدات طبية احتياطية، إذا أمكن (مثل، أكسجين، وأدوية، وبطارية الدراجة البخارية، وأدوات مساعدة للسمع، ومساعدات متحركة، ونظارات، وأقنعة للوجه، وقفازات)
- طرز الأجهزة الطبية والأرقام التسلسلية لها (مثل أجهزة تنظيم ضربات القلب) وكذلك تعليمات الاستخدام الخاصة بها



أدوات التواصل

أثناء حالات الطوارئ، يمكن أن تتأثر طرق التواصل العادية بالتغيرات التي تطرأ على البيئة، أو الضوضاء، أو انقطاع الخدمات أو الارتباك.

إذا كنت كفيفًا أو ضعيف البصر، اشرح للآخرين كيفية توجيههم لك.

إذا كنت أصم أو ضعيف السمع، ابحث عن طرق بديلة للتعبير عن احتياجاتك، مثل الإيماءات، أو بطاقات الملاحظات، أو الرسائل النصية. احتفظ ببطاقات التواصل في مجموعة مستلزمات الطوارئ.



أنا بحاجة إلى مترجم

Necesito un traductor

**Tôi cần một người
phiên dịch**

أنا بحاجة الى الترجمة

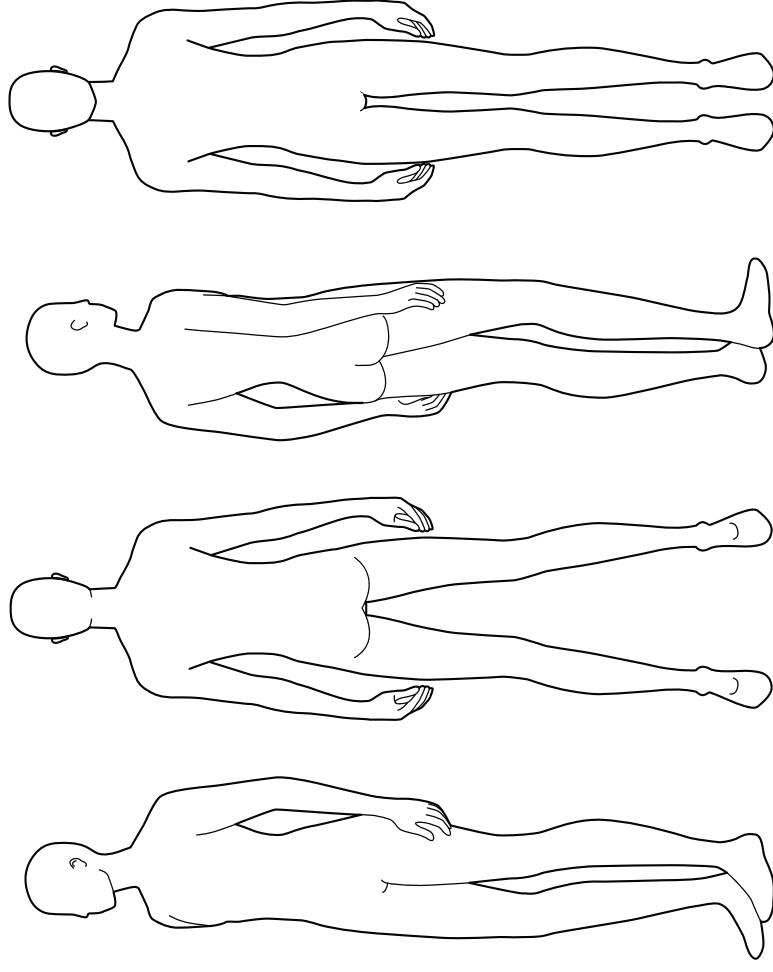
**Kailangan ko ng
tagasalin**

我需要翻



مخطط الألم | مستوى الألم | مستوى الألم

(PAIN CHART | LEVEL OF PAIN)



أرغب في تناول دواء مسكن للألم
(I want pain medicine)

قرصان (Two pills)

قرص واحد (One pill)

حقنة (Shot)

ألم متقبل (Radiating)

حاد (Sharp)

ضعيف (Dull)

لا يمكنني التحرك/إحساس تخدير (Can't move/numb)

حروق (Burns)


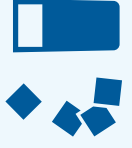
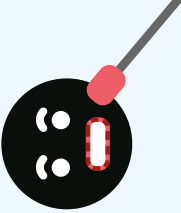
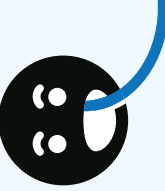
ألم/صداع (Hurts/aches)



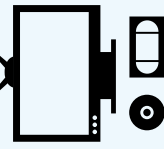
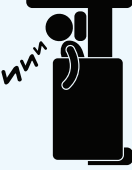
لسعة (Stings)


حكة (Itches)





 متى يتم إخراج الأنبوب؟ (When is tube coming out?)	 ما الذي يحدث؟ (What is happening?)	 كيف أبقى؟ (How am I doing?)
 التدليك (Massage)	 إزالة الدعامات (Remove restraints)	 حقن وريدي (IV)
 صلاة (Prayer)	 احضري في وقت لاحق (Come back later)	 اتركني وحدي (leave me alone)
 نظارات/جوارب (Glasses/Socks)	 قطعة قماش باردة (Cool cloth)	 دورة مياه (Bathroom)
 غسل الأسنان (Teeth brushed)	 مشط/أوتشاة شعر (Comb/Brush)	 غسل الوجه (Wash face)
 التدليك (Massage)	 حمام/شامبو (Bath/Shampoo)	 غسل الوجه (Wash face)

أرغب في (I WANT)

	الشعور بالراحة (To be comforted)
	الماء/التنج (Ice/Water)
	ترطيب الشفاه (Lip moistened)
	شفط السوائل (To be suctioned)

	الهدوء (To lie down)
	مصحح للقراءة/جهاز التحكم عن بُعد (Call light/Remote)
	مشاهدة التلفاز/الفيديو/ أقراص DVD (TV/DVD/Video)
	النوم (To sleep)

	الاستلقاء (To lie down)
	الجلوس (To sit up)
	الذهاب إلى المنزل (To go home)
	إضاءة/إطفاء الضوء (Lights On/Off)





	القيام من السرير (Get out of bed)
	رفع/خفض الطرف العلوي من السرير (Head of bed up/down)
	الاستدارة إلى الجانب الأيمن (To turn right)
	الاستدارة إلى الجانب الأيسر (To turn left)





أغراض مكافحة العدوى، يرجى عدم إعادة استخدام هذه اللوحة بين المرضى.
(For infection control purposes, please do not reuse this board between patients.)





أحبك
(I Love you)

شكراً لك
(Thank you)




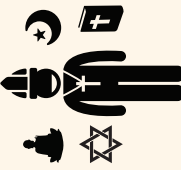
أنا (I AM)

	أشعر بالمرض (Feeling sick)
	مصاب بالاختناق (Choking)
	أشعر بالألم (In pain)
	أنا صديق/التمس (Short of breath)

	مصاب بالدوار (Dizzy)
	أشعر بالتعب (Tired)
	أشعر بالبرد/بالسخونة (Hot/Cold)
	أشعر بالجوع/العطش (Thirsty/Hungry)

	أشعر بالحزن (Sad)
	أشعر بالإحباط (Frustrated)
	أشعر بالخوف (Afraid)
	أشعر بالغضب (Angry)

أرغب في زيارة (I WANT TO SEE)

	الطبيب (Doctor)
	الممرضة (Nurse)
	العائلة (Family)
	الكاهن (Chaplain)

قلم وورقة
(Pen/Paper)

توقف

لا
(No)

نعم
(Yes)



ReadySanDiego

Plan, Prepare



Emergency

Disaster Info, Maps, Shelters



Recovery

Resources, Assistance

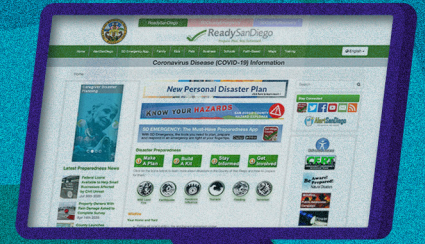
Disaster Info | Refreshed:
PT

Excessive Heat Warning Issued Today,
8/14/20, 12:00 p.m. through
Fri Aug 14, 2020 12:00 PM

Excessive Heat Warning Issued Today,
7/30/20, 11:00 a.m. through 8/02/20, 9:00 p.m.
Thu Jul 30, 2020 11:00 AM PDT ASL/Audio

Excessive Heat Warning Issued Today,
7/11/20, 11:00 a.m. through 7/13/20, 8 p.m.
Tue Jul 11, 2020 11:00 AM PDT ASL/Audio

ابق على اطلاع



ابق على اطلاع

الموقع الإلكتروني للاستعداد بالمقاطعة: **ReadySanDiego.org** ▶

سجل رقم هاتفك الخليوي، ربط المحادثات الصوتية عبر الإنترنت (VoIP) ورقم الهاتف والبريد الإلكتروني عبر الرابط **ReadySanDiego.org/AlertSanDiego**. هذا هو نظام الإخطار الجماعي بالمقاطعة الذي يستخدمه المستجيبون الأوائل لإرسال تعليمات الإخلاء وغيرها من المعلومات حول الكوارث عبر المكالمات الصوتية، والرسائل النصية والبريد الإلكتروني.

حمل تطبيق **SD Emergency** المجاني، المتوفر باللغتين الإنجليزية والإسبانية للأجهزة المحمولة التي تعمل بنظامي التشغيل iOS وAndroid. تفضل زيارة **ReadySanDiego.org/SDEmergencyApp**.

أثناء حالة الطوارئ، تفضل زيارة **AlertSD.org** أو تطبيق **SD Emergency** للاطلاع على التحديثات المرتبطة بالحدث، ومواقع الملاجئ، ومناطق الإخلاء، وحدود الخطر، وقنوات التواصل الاجتماعي الرسمية وغير ذلك الكثير.

محطتي الراديو الرئيسيتان في نظام التنبيه لحالات الطوارئ (**Emergency Alert System**) لمقاطعة سان دييغو هما **KOGO AM 600** و **KLSD AM 1360**.

للحصول على معلومات حول التعافي، تفضل زيارة **RecoverSD.org**.

للأسئلة الخاصة بالحالات غير الطارئة والمعلومات المحدثة حول الكوارث، اتصل بالرقم **2-1-1**.

إذا كنت تواجه حالة طارئة مهددة للحياة، فاتصل بالرقم **9-1-1**.


ReadySanDiego.org
استعد. خطط. ابق. علم. اطلاع.

AlertSanDiego 
ابدأ التسجيل. احصل على الإخطارات.

يمكن الوصول إليه
AlertSanDiego 
ابدأ التسجيل. احصل على الإخطارات



Twitter.com/ReadySanDiego



Facebook.com/ReadySanDiego

احصل على الدعم

يمكن أن تتسبب الكوارث في التوتر والإجهاد. قد تشعر بالانفعال، أو الحزن أو

الغضب. قد تصاب بنوبات صراع أو بعدم القدرة على النوم.

تحدّث إلى أحد الأشخاص عن مشاعرك، حتى إذا كان الأمر صعبًا.

فكر في شبكة الدعم الخاصة بك أو اطلب المساعدة من أحد المختصين.

خط الوصول والأزمات في سان دييغو

اتصل بالرقم **(888) 724-7240** ◀

أو تفضّل بزيارة موقعنا الإلكتروني:

www.sandiegocounty.gov/hhsa/programs/bhs

إذا كنت بحاجة إلى الدعم، يتواجد استشاريون ذوي خبرة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع لتزويدك بالإحالة لتلبية احتياجاتك ومساعدتك في تحديد مدى احتياجاتك للحصول على خدمات الصحة العقلية أو تعاطي المخدرات.

التحالف الوطني للأمراض العقلية

(NAMI) في سان دييغو

ارسل رسالة نصية إلى التحالف

الوطني للأمراض العقلية على

الرقم **741-741** أو اتصل

بالرقم **(888) 523-5933**

يمكنك التواصل مع أحد مستشاري الأزمات المدربين لتلقي دعم مجاني في حالات الأزمات على مدار 24 ساعة.

خط الإنقاذ من المنظمة الوطنية لمنع الانتحار

(National Suicide Prevention Lifeline)

وخط الأزمات لقدامى المحاربين (Veterans Crisis Line)

اتصل بالرقم **(800) 273-8255** ◀

أو اتصل بالرقم **9-8-8**

يمكننا جميعًا المساعدة في منع الانتحار. يوفر خط الإنقاذ دعمًا مجانيًا وسريًا على مدار 24 ساعة/7 أيام في الأسبوع للأشخاص الذين يعانون ضائقة، وموارد الوقاية وموارد الأزمات لك ولأحبائك، وكذلك أفضل الممارسات للمختصين.



Listos California
www.listoscalifornia.org
(916) 845-8510



مكتب خدمات الطوارئ
www.sandiegocounty.gov/oes
(858) 565-3490



مقاطعة سان دييغو
www.sandiegocounty.gov
(800) 694-3900

شكرًا لخدمة رعاية المسنين والاستقلال بوزارة الصحة والخدمات الإنسانية في مقاطعة سان دييغو، لمساهماتها في هذا الدليل. للحصول على موارد خاصة بكبار السن، تفضل بزيارة www.aging.sandiegocounty.gov

أعد هذا المستند في إطار منحة من ليستوس كاليفورنيا (Listos California)، وهو برنامج وضعه مكتب الحاكم لخدمات الطوارئ. وجهات النظر والآراء المعرب عنها الواردة في هذا المستند تخص المؤلفين ولا تمثل بالضرورة موقف ليستوس كاليفورنيا (Listos California) أو مكتب الحاكم لخدمات الطوارئ أو سياساتها الرسمية.