

دفتر بخش SAN DIEGO

مربوط به خدمات اضطراری

طرح مقابله با

حوادث

شخصی

برای افرادی

که احيانا کمک

نیاز دارند



معرفی

این راهنما، برای افراد مسن، معلولین، پرستاران و سایر کسانی که هنگام مواجهه با حوادث به کمک نیاز دارند، مناسب خواهد بود.



موارد اضطراری از افتادن در خانه تا آتش سوزی و زلزله را شامل می شود. هر فردی در هنگام بروز یک حادثه، توانایی ها و نیازهای منحصر به فردی دارد و همه می توانند در جهت آماده سازی خود گام بردارند.



این راهنما به شما کمک می کند تا نیازهای خود را ارزیابی کرده و یک برنامه شخصی برای زمان های اضطراری تهیه کنید تا آمادگی خود و عزیزانتان را بالاتر ببرید.





مراحل آماده شدن برای هر شرایط اضطراری

ملحق شوید

05



آمادگی، تماما در ارتباط با مردم است.
شبکه پشتیبانی خودتان را بسازید.

یک برنامه بریزید

13



بدانید کجا باید بروید، چه کاری باید انجام دهید و چه
کسی می تواند کمک کننده باشد.
برنامه خود را با شبکه پشتیبان به اشتراک بگذارید.

وسایل را جمع کنید

37



یک Go Kit با وسایلی تهیه کنید که به راحتی می توانید با خود ببرید.
یک کیت خانگی را با وسایل لازم به منظور پناه گرفتن در جایی جمع کنید.

با خبر باشید

45



از هشدارها مطلع باشید و منابع محلی خود را شناسایی کنید.

ملحق شوید

اولین قدم برای آمادگی در برابر حوادث، ایجاد یک شبکه پشتیبانی از افرادی است که می توانند کمک کنند.



آمادگی، تماما در ارتباط با مردم است.



ارتباطات اجتماعی ما به ما کمک می کند تا در مواقع اضطراری بهتر پاسخگوی چالش ها باشیم.

ارتباطات اجتماعی همچنین مزایای سلامت جسمانی و روانی را برای بهبود توانایی شما در واکنش به بلایا فراهم می کند.



به گروه هایی که قبلا به آنها تعلق داشته اید یا می توانید به آنها ملحق شوید، فکر کنید:

گروه های داوطلب

گروه های مذهبی

همکاران

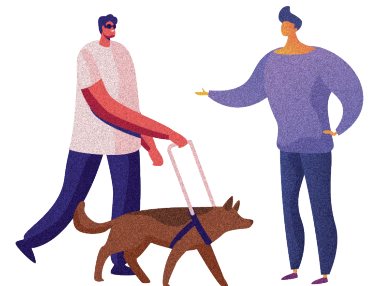
گروه های مدرسه

گروه های محله

گروه های ورزشی

گروه های پشتیبانی

شما و اعضای گروهتان می توانید در هنگام اضطرار یا حادثه، دور هم جمع شده و به یکدیگر کمک کنید.



شبکه پشتیبانی خودتان را بسازید.



شبکه پشتیبانی تان می تواند شامل هر کسی باشد که قادر است در هنگام وقوع شرایط اضطراری، به شما کمک برساند.

◀ حداقل سه نفر از افرادی که به آنها اعتماد دارید را در لیست قرار دهید.

◀ این افراد می توانند اعضای خانواده، همسایگان، دوستان، همکاران و خدمه شخصی باشند.

◀ شبکه هایی را به منظور استقرار در خانه، محل کار، مکان های داوطلبانه و هر جای دیگری که وقت زیادی را آنجا می گذرانید، سازماندهی کنید.

◀ با یک نفر که خارج از حوزه انتخابی شما زندگی می کند، در تماس باشید.


◀ اعضای شبکه باید توانایی ها و نیز محدودیت های شما را بدانند.

◀ حوادث می توانند استرس زا و طاقت فرسا باشند. در لیست خود افرادی را قرار دهید که در مواقع بروز استرس، نقش حامی را ایفا کنند.




مخاطبین




نام/نسبت 

شماره منزل 

شماره همراه 


شماره تماس دیگر 

ایمیل 


نام/نسبت 

شماره منزل 

شماره همراه 


شماره تماس دیگر 

ایمیل 

نام/نسبت 


شماره منزل 

شماره همراه 

شماره تماس دیگر 

ایمیل 

مخاطبین خارج محدوده


نام/نسبت 

شماره منزل 

شماره همراه 

شماره تماس دیگر 

ایمیل 

نام/نسبت 

شماره منزل 

شماره همراه 

شماره تماس دیگر 

ایمیل 

شبکه پشتیبانی خودتان را بسازید.

برقراری ارتباط با اعضای شبکه خود



▶ برنامه خود در جهت تقابل با حوادث را با شبکه پشتیبان به اشتراک بگذارید.

▶ از شبکه ارتباطی خود بخواهید در صورت بروز شرایط اضطراری به شما اطلاع دهد.

▶ درباره نحوه تماس با یکدیگر در مواقع اضطراری به توافق برسید.

▶ حتی المقدور، پیامک را جایگزین تماس در شرایط اضطراری کنید.

▶ کلیدهای منزل و ماشین خودتان را به یکی از اعضای شبکه که مورد اعتمادتان است بدهید.

▶ محلی را جهت ملاقات اضطراری تعیین کنید تا بتوانید در صورت لزوم دور هم جمع شوید

▶ نحوه عملکرد تجهیزات پزشکی و دستگاه های کمکی تان را به اعضای شبکه خود آموزش دهید.

▶ اگر حیوان تعلیم دیده ای دارید، حتما افراد حاضر در شبکه را به او معرفی کنید و مطمئن شوید به آنها اعتماد دارد.





با تیم تخلیه در مجاورت خود ارتباط برقرار کنید.



برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد **NET** برنامه یا جهت ارتباط با یکی از اعضای **NET** در محدوده تان.

تیم تخلیه محلی (NET) اعضای آموزش‌دیده تیم واکنش اضطراری جامعه را به سراغ افرادی می‌فرستد که ممکن است هنگام تخلیه در شرایط اضطراری، با مشکل مواجه شوند.

اعضای تیم تخلیه در مجاورت تان می‌توانند به شما کمک کنند:

readysd@sdcounty.ca.gov

858-565-3490

▶ طرح تخلیه خود را تهیه و بازیابی کنید

▶ مخاطبین اضطراری را شناسایی کنید

▶ ثبت نام برای **AlertSanDiego** و کسب اطلاعات در مورد سایر ابزارهای ارتباطی اضطراری

▶ به منظور کمک برای آمادگی هر چه بهتر در برابر حوادث، شما را به دیگر منابع وصل می‌کند



▶ به یک تیم واکنش اضطراری اجتماعی (**CERT**) بپیوندید
ReadySanDiego.org/get_involved



شماره 2-1-1 را بگیرید تا با منابع ارتباط برقرار کنید



صحبت کنید



چت زنده



جستجو کنید



نام نویسی کنید

خدمات تلفنی محرمانه، 24 ساعته و رایگان به بیش از 200 زبان و یک پایگاه داده آنلاین قابل جستجو. سازمان غیرانتفاعی محلی معتمد، امکان دسترسی به بیش از 6000 گروه اجتماعی، خدمات بهداشتی و خدمات مقابله با حوادث را فراهم می کند، از قبیل:

◀ کمک غذایی

◀ مسکن و تاسیسات

◀ امداد و پیشگیری از حوادث

◀ مساعدت مالی و حقوقی

◀ حمل و نقل

◀ بهداشت، تغذیه و مراقبت های اولیه

◀ خدمات نظامی و کهنه سربازان

◀ خدمات نام نویسی

اگر محدودیت شنیداری یا گفتاری دارید، یک **California Relay** (دستیار ارتباطات خدمات رله کالیفرنیا) کارآموده می تواند مکالمات تلفنی را برای تمام تماس های شما تقویت نماید. شماره **7-1-1** را بگیرید و درخواست کنید به این شماره وصل شوید **2-1-1** در **(858) 300-1211**.





Facebook
211sandiego



Twitter
@211sd



Instagram
211sd



مساعدت مالی و حقوقی



امداد و پیشگیری از حوادث



مسکن و تاسیسات



کمک غذایی



خدمات نام نویسی



خدمات نظامی
و کهنه سربازان

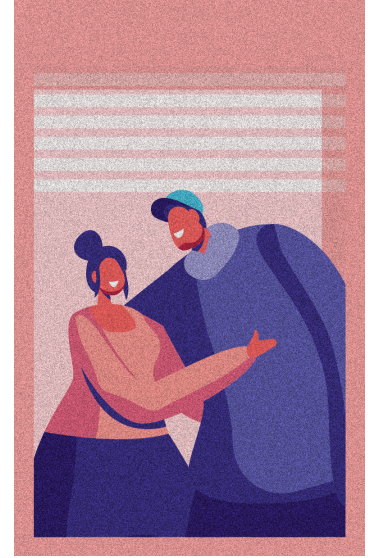


بهداشت، تغذیه و
مراقبت های اولیه



حمل و نقل





خانه تان

برنامه ریزی برای موارد اضطراری از خانه شما شروع می شود

◀ ردیاب های دود و مونوکسید کربن را در هر سطح از خانه خود نصب کنید و مرتباً آزمایش کنید. اگر ناشنوا یا دچار کم شنوایی هستید، سیستمی با چراغ چشمک زن یا لرزش نصب کنید. با شماره **2-1-1** در صورت نیاز به کمک برای نصب دستگاه های هشدار دود تماس بگیرید.

◀ از محل شیرها مطلع باشید و یاد بگیرید که چگونه آنها را در مواقع اضطراری قطع کنید.

مکان قرار گیری ابزار را یادداشت کنید

شیر گاز: *

شیر آب:

قطع کننده مدار:

قطع کردن دستی درب گاراژ:

پوشش بیمه

◀ با نماینده بیمه خود صحبت کنید تا مطمئن شوید که از پوشش بیمه ای کافی برخوردار هستید. بیمه رایج مالک یا مستاجر خانه ممکن است پاسخگوی کاملی برای همه خطرات مانند سیل، آتش سوزی یا زلزله نباشد.

◀ دارایی خود را ثبت کنید تا در صورت از دست دادن یا تحمیل خسارت، طلب بازپرداخت کنید.



* اگر متوجه بوی گاز شدید، صدای هیس شنیدید یا به نشت مشکوک شدید، شیر اصلی گاز را ببندید، پنجره ها را باز کنید و بلافاصله محل را ترک کنید. شمع یا کبریت روشن نکنید. فقط در صورت مشکوک شدن به نشت گاز، شیر را ببندید، چون فقط شرکت گاز می تواند آن را به حالت اول برگرداند.

طرح تخلیه

◀ **مسیرهای تخلیه خود را شناسایی کنید.** محل همه راه های خروج، از جمله درها و پنجره ها را در هر اتاق پیدا کنید.

◀ **زود تخلیه کنید.** اگر مشکلات پزشکی یا حرکتی دارید و یا اینکه حیوانات خانگی یا تعلیم داده دارید، به جای انتظار برای دستور تخلیه اجباری، هنگام صدور اخطار تخلیه، خود را آماده ترک محل کنید.

◀ **برای نیازهای منحصر به فرد برنامه بریزید.** توانایی خود و عزیزانتان را در تخلیه، استفاده از پله ها و دسترسی به وسایل حمل و نقل در نظر بگیرید. از شبکه پشتیبانی خود کمک بگیرید یا برای کمک قبل از وقوع شرایط اضطراری، با شماره **2-1-1** تماس بگیرید.

◀ **مکان های ملاقات.** بدانید که پس از وقوع یک موقعیت اضطراری، کجا با دوستان و خانواده خود ملاقات خواهید کرد. دو مکان را برای ملاقات انتخاب کنید؛ یکی درست خارج از خانه و محل ملاقات خارج از محله تان.

محل ملاقات نزدیک به خانه:

محل ملاقات خارج از محله شما:

خروج



پناهگاه های اضطراری

اگر در مواقع اضطراری به تخلیه نیاز دارید، به هتل، خانه دوست یا اقوام و یا به یک پناهگاه بروید. پناهگاه های اضطراری ممکن است در مدارس، بناهای مختص اجتماعات و عبادتگاه ها ایجاد شوند.



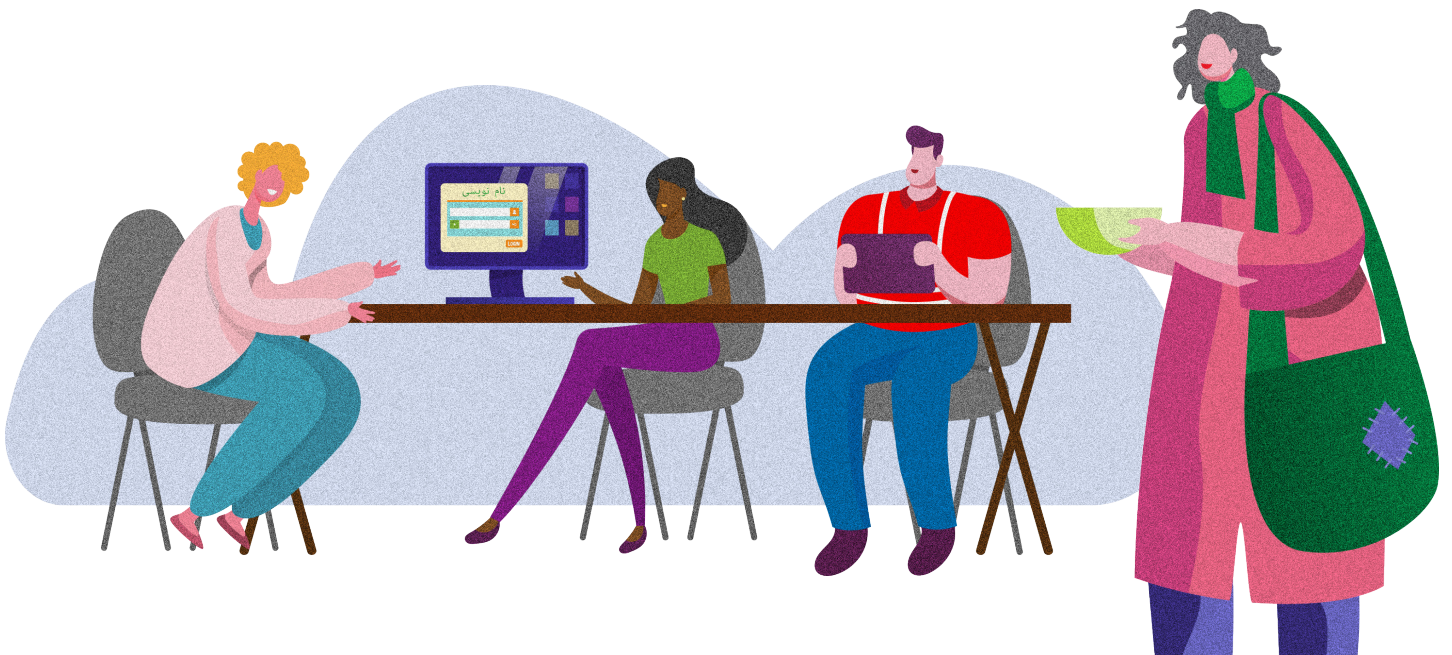
▶ پناهگاه ها غذا، آب و مواد اولیه را تامین می کنند.

▶ وسایل مورد نیاز خود را از جمله تجهیزات پزشکی به همراه داشته باشید.

▶ پناهگاه ها قابل دسترسی خواهند بود و می توانند نیازهای افراد با توانایی های مختلف را برآورده کنند. حیوانات تعلیم دیده مجاز هستند.

▶ پناهگاه ها تابع توصیه های ایمنی در خصوص بهداشت عمومی مانند فاصله اجتماعی در طول بیماری همه گیر COVID-19 هستند.

▶ با شماره **2-1-1** تماس بگیرید یا به این آدرس بروید **AlertSD.org** تا پناهگاهی در نزدیکی خود بیابید.



برنامه ریزی برای تجهیزات پزشکی تان



▶ کارت های راهنمای دستورالعمل را که مربوط به چگونگی استفاده و جابجایی هر وسیله در شرایط تخلیه می باشد، به آنها وصل کنید.

▶ لوازم مهم تر (مانند سوند، وسایل کولوستومی و غیره) را که باید برداشته شوند، شناسایی کنید.



▶ اگر به تجهیزات پزشکی الکتریکی اعتماد دارید، از شرکت تامین کننده لوازم پزشکی خود در مورد منبع تغذیه پشتیبان سوال کنید و از شرکت تأسیسات خود هم در خصوص برنامه هایی که شما واجد شرایط آنها هستید، جویا شوید.

▶ اگر به دیالیز یا سایر روش های درمانی حیات بخش وابسته هستید، محل چندین مرکز درمانی را بدانید.



Vial of LIFE

برنامه **Vial of LIFE** با ارائه اطلاعات پزشکی نجات بخش به امدادگران اضطراری، جان انسان های بی شماری را نجات داده است. بسته **Vial of LIFE** را در یخچال خود نگه دارید.

هر بسته **Vial of LIFE** شامل:

- ▶ **یک فرم اطلاعات پزشکی.** شرایط پزشکی، داروها، تماس های اضطراری، بیمه و اولویت بیمارستان خود را لیست کنید.
- ▶ **یک پاکت وینیل و آهنربا.** فرم پزشکی تکمیل شده را درون پاکت قرار دهید و آن را در قسمت بیرونی یخچال خود نگه دارید. یک کپی از وکالت نامه خود برای دستورالعمل مراقبت های بهداشتی و توجه به سلامتی را اضافه کنید.
- ▶ **یک برچسب Vial of LIFE.** بر روی چهارچوب درب ورودی خود یا پنجره جلویی قرار دهید. این موضوع به امدادگران اضطراری اطلاع می دهد که شما **Vial of LIFE** را تکمیل کرده اید.

▶ جهت درخواست کیت

رایگان **Vial of LIFE**

با این شماره تماس بگیرید:

1-800-339-4661

▶ فرم اطلاعات پزشکی موجود

در صفحات زیر را پر کنید یا

برای نسخه ای با چاپ بزرگ

و به زبان های مختلف به

این آدرس مراجعه کنید

readysandiego.

org/make-a-plan/

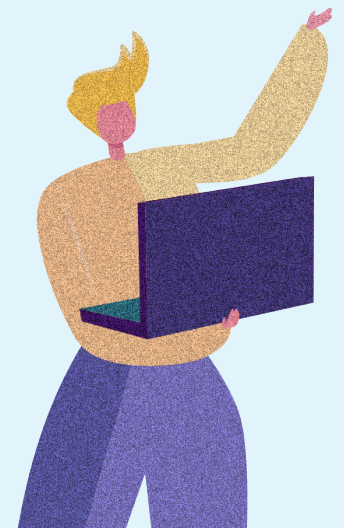
▶ کپی کنید و در کیف پول یا

کیف دیگر خود نگهداری

کنید. یک نسخه را با اعضای

شبکه پشتیبانی خود به

اشتراک بگذارید.



اطلاعات و کمک
1-800-339-4661

به روز شده در

/ /



VIAL OF LIFE

نام _____ (Name)

بیماری آلزایمر یا زوال عقل مرتبط
(Alzheimer's Disease or Related Dementia)

ناشنوا
(Deaf)

نابینا
(Blind)

نشانی _____ (Address)

شهر _____
(City)

شهر _____
(City)

زیپ _____
(Zip code)

زن
(Female)

مرد
(Male)

تلفن # _____ (Phone #)

شماره تامین اجتماعی (چهار رقم آخر) _____
(Social Security Number (last four digits))

شماره پزشکی (چهار رقم آخر) _____
(Medicare Number (last four digits))

شماره سیاست _____
(Policy Number)

نه
(No)

بله
(Yes)

بیمه دیگر _____
(Other Insurance)

آیا شما دستورالعمل مراقبت های بهداشتی پیشرفته ای دارید؟
(Do you have an Advance Health Care Directive?)

تلفن # _____
(Phone)

نماینده
(Agent)

اگر بله، موقعیت
(If yes, location)

نه
(No)

بله
(Yes)

آیا شما یک "دستور عدم احیا" دارید؟
(Do you have a 'Do Not Resuscitate Order'?)

نه
(No)

بله
(Yes)

در بخش «مرا به خانه ببر» Sheriff ثبت نام کرده‌اید؟
(Registered with Sheriff's 'Take Me Home'?)

(EMERGENCY CONTACTS) مخاطبین اضطراری

نام _____ (Name)

نسبت _____
(Relationship)

تلفن # و ایمیل _____
(Phone #, E-mail)

نام _____ (Name)

نسبت _____
(Relationship)

تلفن # و ایمیل _____
(Phone #, E-mail)

مراقب _____ (Caregiver)

تلفن # _____
(Phone #)

روحانی _____ (Clergy)

تلفن # _____
(Phone #)

نام و نوع

(Name & Type)

اطلاعات حیوانات خانگی

(PET'S INFORMATION)

دامپزشک _____
(Veterinarian)

تلفن # _____
(Phone #)

اطلاعات پزشکی

(MEDICAL INFORMATION)

پزشک اولیه _____ (Primary Doctor)

تلفن # _____
(Phone #)

پزشک ثانویه _____ (Secondary Doctor)

تلفن # _____
(Phone #)

بیمارستان _____ (Hospital)

تلفن # _____
(Phone #)

قد _____ (Height)

تلفن # _____
(Blood Type)

وزن _____
(Weight)

فشار خون عادی _____ (Normal Blood Pressure)

حساسیت به دارو یا غذا
(Allergies to drugs or foods)

لطفا شرایط پزشکی را که اعمال می شود ذکر کنید (مثل قلب، دیابت، فشار خون بالا، سکته مغزی)
(Please list any medical conditions that apply, for example: cardiac, diabetes, hypertension, stroke)

آیا شما؟
(Do you?)

<input type="checkbox"/> نه (No)	<input type="checkbox"/> بله (Yes)	عینکی هستید؟ (Wear glasses?)	<input type="checkbox"/> نه (No)	<input type="checkbox"/> بله (Yes)	دندان مصنوعی دارید؟ (Wear dentures?)
<input type="checkbox"/> نه (No)	<input type="checkbox"/> بله (Yes)	از اکسیژن استفاده می‌کنید؟ (Wear contacts?)	<input type="checkbox"/> نه (No)	<input type="checkbox"/> بله (Yes)	لنز دارید؟ (Use Oxygen?)
<input type="checkbox"/> نه (No)	<input type="checkbox"/> بله (Yes)	ویلچر؟ (Wear hearing aids?)	<input type="checkbox"/> نه (No)	<input type="checkbox"/> بله (Yes)	سمعک دارید؟ (Wheelchair?)

دیگر اطلاعات اضطراری مهم
(Other Important Emergency Information)

واکسیناسیون
(Immunizations)

داروهای خود را کجا نگهداری می‌کنید؟
(Where do you keep your medications?)

داروها (MEDICATIONS)

(نسخه دارویی، داروهای بدون نسخه، ویتامین‌ها، مکمل‌های گیاهی)
(Prescription, Over-the-counter Drugs, Vitamins, Herbal Supplements)

هدف (Purpose)	دوز-تعداد دفعات (Dose-Freq)	نام (Name)
هدف (Purpose)	دوز-تعداد دفعات (Dose-Freq)	نام (Name)
هدف (Purpose)	دوز-تعداد دفعات (Dose-Freq)	نام (Name)
هدف (Purpose)	دوز-تعداد دفعات (Dose-Freq)	نام (Name)
هدف (Purpose)	دوز-تعداد دفعات (Dose-Freq)	نام (Name)
هدف (Purpose)	دوز-تعداد دفعات (Dose-Freq)	نام (Name)
هدف (Purpose)	دوز-تعداد دفعات (Dose-Freq)	نام (Name)
هدف (Purpose)	دوز-تعداد دفعات (Dose-Freq)	نام (Name)
هدف (Purpose)	دوز-تعداد دفعات (Dose-Freq)	نام (Name)
هدف (Purpose)	دوز-تعداد دفعات (Dose-Freq)	نام (Name)

لطفاً تمام اطلاعات را طوری ثبت کنید که توسط پرسنل فوریت‌های پزشکی قابل خواندن باشد.

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

برنامه ریزی برای شرایط مختلف

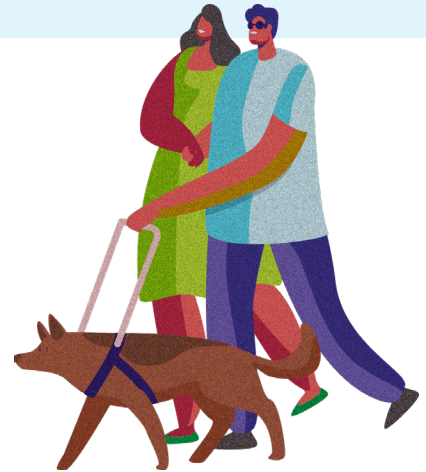


حوادث برای همه چالش برانگیز هستند. ما از درک نیازهای خود و نیازهای منحصر به فرد دوستان، همسایگان و اعضای خانواده خود به فوایدی می‌رسیم. آمادگی برای مقابله با حوادث طبیعی یک تلاش فردی و اجتماعی است. در فرآیند آمادگی در شرایط مختلف، نکات زیر می‌توانند کمک کننده باشند.



افرادی که حیوانات خانگی یا حیوانات تعلیم دیده دارند.

- ▶ برای حیوان خانگی خود یک برچسب شناسایی بگیرید. به دنبال یک ریزتراشه رایگان یا تخفیف دار باشید.
- ▶ مواد غذایی، آب، دارو و مدرک واکسیناسیون را بسته بندی کنید.
- ▶ برای ارتباط با منابع محلی خدمات حیوانات **1-1-2** را شماره گیری نمایید.



بزرگسالان مسن

- ▶ برای جلوگیری از افتادن، نگذارید خانه تان شلوغ باشد.
- ▶ اگر مسئول نگهداری از خانه ای هستید، از آنها درباره برنامه هایشان در موارد اضطراری سوال کنید.
- ▶ اگر در جمعی از افراد بازنشسته زندگی می کنید، برنامه های آنها را هنگام وقوع حوادث اضطراری جویا شوید.
- ▶ حتما یک سیستم هشدار پزشکی بگیرید تا بتوانید هنگام درخواست کمک ارتباط برقرار کنید.



جوامع روستایی

- ▶ هشدارها را از طریق تلفن های گویا و شبکه های رادیویی آماتور به اشتراک بگذارید.
- ▶ به دیدار همسایگان بروید تا در خصوص همکاری با یکدیگر صحبت کنید.
- ▶ برنامه ای برای تخلیه حیوانات بزرگ بریزید.

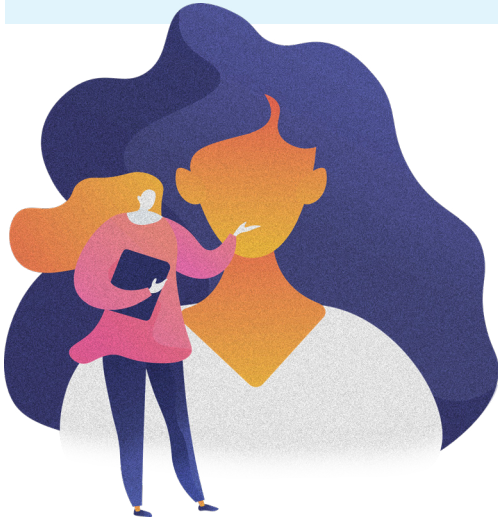


افراد دارای ناتوانی در رشد



- ▶ برنامه مقابله با حوادث خود را با شبکه پشتیبانی تان تمرین کنید؛ این کار به شما کمک می‌کند احساس امنیت کنید.
- ▶ اگر متوجه نمی‌شوید، از امدادگران اضطراری بخواهید بار دیگر دستورات عمل‌ها را برایتان تکرار کنند.
- ▶ با خود به این تمرین بپردازید که چگونه می‌توانید به سرعت ناتوانی‌های خود را به یک امدادگر بیان کنید.

افراد دارای ناتوانی‌های گفتاری/ارتباطی



- ▶ یک کارت راهنما که روی آن نحوه ارتباط با شماست را به همراه داشته باشید.
- ▶ دستگاه‌های ارتباطی، کارت‌های حاوی عبارات یا تابلوهای تصویری را مطابق صفحه 43 و 44 به همراه داشته باشید.
- ▶ نحوه جایگزین کردن دستگاه را در صورت خرابی آن بلد باشید.

افراد پر جنب و جوش یا دارای سایر ناتوانی‌های جسمی



- ▶ گزینه‌های حمل و نقل قابل دسترس یا حمل و نقل نیمه عمومی را شناسایی کنید.
- ▶ برای رمپ‌ها، ریل‌ها یا آسانسورهای آسیب دیده برنامه ریزی کنید.
- ▶ یک باتری اضافی ویلچر، کیت تعمیر لاستیک و بالشتک صندلی به همراه داشته باشید.

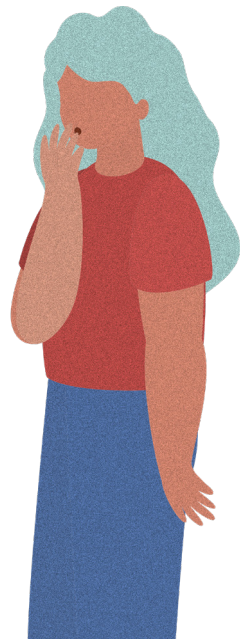
افرادی که نابینا یا کم بینا هستند

- ◀ لوازم اضطراری را با خط بریل یا چاپ بزرگ علامت گذاری کنید.
- ◀ یک دستگاه ارتباطی با خط بریل یا مخصوص ناشنویان را در کیت تامین خود در شرایط اضطراری نگه دارید.
- ◀ کارت های ارتباطی مبتنی بر بریل/متن را برای ارتباط دو طرفه نگه دارید.



مبتلایان به زوال عقل

- ◀ برای جلوگیری از تلاطم و آشفتگی، به مکانی آرام بروید. برانگیختگی را محدود کنید.
- ◀ اگر فرد دچار غصه و افسردگی شد، فوراً حواس او را پرت کنید.
- ◀ راه های خروج از این حالت مانند قدم زدن یا انجام کارهای ساده را بیابید.
- ◀ از بیان جزئیات بپرهیزید. از جملات مختصر استفاده کنید.



زنان باردار و خانواده های دارای نوزاد

- ◀ تحقیق کنید که در صورت بسته شدن مطب پزشک تان، از کجا باید معاینات دوران بارداری یا نوزادی را انجام دهید.
- ◀ لوازم بهداشتی کودک را در **Go Kit** قرار دهید.
- ◀ اگر بچه دارید یا باردار هستید و مشکلی دارید، به امدادگران پناهگاه بگویید.





مواجهه با چالش حمل و نقل

- ▶ اگر مجبور به تخلیه هستید، این کار را با همسایگان انجام دهید.
- ▶ برای شناسایی ارائه دهندگان خدمات حمل و نقل در منطقه خود با شماره **2-1-1** تماس بگیرید.
- ▶ درباره رایگان بودن یا نبودن خدمات حمل و نقل عمومی یا سواری ها در زمان وقوع حوادث سوال کنید.



افرادی که کمی انگلیسی صحبت می کنند

- ▶ منابع مورد اعتماد اجتماعی را پیدا کنید تا درباره گزینه های ایمنی با آنها صحبت کنید.
- ▶ برای کسب اطلاعات در قالب بیش از 200 زبان با شماره **2-1-1** تماس حاصل کنید.
- ▶ از یک فرد دو زبانه بخواهید مراحل ایمنی را به شما توضیح دهد.
- ▶ تحقیق کنید ببینید کدام یک از منابع رسانه ای تان هشدارهای اضطراری را اعلام می کنند.

ساکنین جدید کالیفرنیا



- ▶ اصول سیستم اضطراری را مانند شماره گیری **2-1-1** برای موارد غیر ضروری و **9-1-1** برای موارد ضروری بیاموزید.
- ▶ از مردم پیرامون خود بپرسید که حوادث در اینجا چه تفاوت هایی دارند.
- ▶ هنگام وقوع حوادث، منابع مورد اعتماد فراتر از دولت پیدا کنید.

برنامه ریزی برای موارد اضطراری مختلف

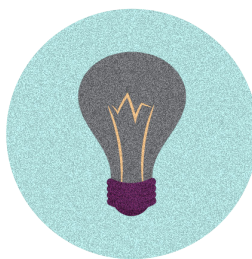
در این بخش نکاتی را پیرامون کارهایی که می‌توانید در شرایط مختلف وقوع حوادث انجام دهید، خواهید یافت.



سونامی



آتش سوزی



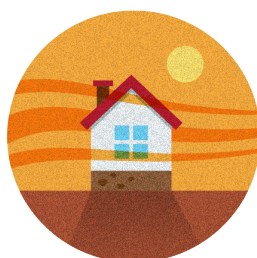
قطعی برق



زلزله



سیل



موج هوای گرم

آتش سوزی

قبل از آن:

- ▶ هشدار تخلیه به معنای این است که همین الان آماده ترک محل شوید.
- ▶ برنامه ای برای شرایط بدون برق بریزید. از شمع استفاده نکنید.
- ▶ برای محافظت از ریه ها، از یک دستمال یا ماسک استفاده کنید.
- ▶ مسیرهای فرار از هر اتاق را برنامه ریزی کنید.



- ▶ ناودان ها را تمیز کنید. علف های هرز اطراف خانه را پاکسازی کنید.
- ▶ برای فهمیدن اینکه آیا شوره های ایمنی آتش در محل شما می توانند کمک کننده باشند، با شماره **2-1-1** تماس بگیرید.

حین آن:

- ▶ دستور تخلیه به آن معناست که شما باید الان محل را ترک کنید.
- ▶ به «ایستادن و تماشا کردن» نپردازید. هنگامی که دستور تخلیه آمد، به سرعت خارج شوید.
- ▶ اگر حس کردید دری داغ است، آن را باز نکنید.



- ▶ در صورت گرفتار شدن، درها و پنجره ها را ببندید تا دود خارج شود.
- ▶ اگر لباسهایتان آتش گرفت، بایستید و خود را زمین بیندازید و بچرخید.

- ▶ فضای پر دود را به سرعت ترک کنید. هنگامی که دود ارتفاع گرفت، در نزدیکی سطح زمین قرار بگیرید.





زلزله

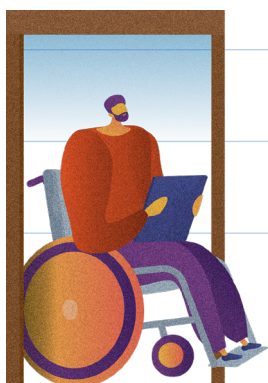
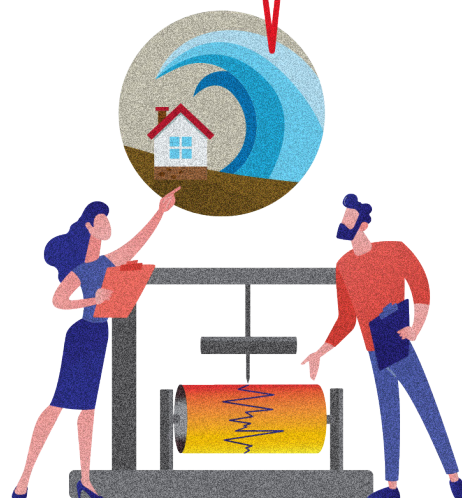
قبل از آن:

- ▶ مبلمان را به دیوار بچسبانید.
- ▶ نقاط ایمن هر اتاق مانند میزهای محکم و میزهای تحریر را شناسایی کنید.
- ▶ نقاط خطرناک نزدیک پنجره ها، آینه ها و اشیای آویزان را شناسایی کنید.
- ▶ نحوه قطع گاز، آب و برق را بیاموزید.



حین آن:

- ▶ به بیرون هجوم نیاورید. زیر یک میز معمولی یا میز تحریر بروید.
- ▶ اگر بیرون هستید، از ساختمان ها، درختان، چراغ های خیابان یا خطوط برق فاصله بگیرید.
- ▶ اگر در حال رانندگی هستید، کنار بکشید و از ساختمان ها و درختان فاصله بگیرید.
- ▶ اگر از ویلچر استفاده می کنید: وارد یک راهرو شوید، چرخ ها را قفل کنید و سر و گردن را بپوشانید.
- ▶ آماده پس لرزه ها باشید.
- ▶ مراقب سونامی های ساحل باشید.



سیل

قبل از آن:

▶ لوله ها و زهکشی های بارش را تمیز نگه دارید.

▶ اشیای با ارزش را به طبقات بالاتر منتقل کنید.

▶ تلویزیون و رادیو را برای مشاهده اخبار مربوط به سیل و هشدارها رصد کنید.

▶ بهترین مسیرهای فرار به مناطق بالاتر را شناسایی کنید.

▶ برای هدایت آب از کیسه های شن استفاده کنید.

حین آن:

▶ به «ایستادن و تماشا کردن» نپردازید. هنگامی که دستور تخلیه آمد، به سرعت خارج شوید.

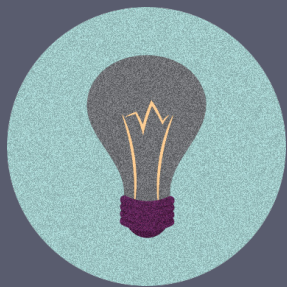
▶ هنگامی که آب جاریست، از راه رفتن، شنا کردن یا رانندگی کردن اجتناب کنید. اگر می خواهید غرق نشوید، برگردید.

▶ مراقب لغزش باشید.

▶ مراقب خطوط برق افتاده باشید.

▶ اگر یاد دارید، آب و برق و لوازم خانگی را قطع کنید.





قطعی برق

قبل از آن:

- ▶ چراغ قوه آماده داشته باشید - نه شمع.
- ▶ یک شارژر جایگزین اضطراری تلفن به همراه داشته باشید.
- ▶ غذایی خریداری کنید که خراب نشود و نیازی به پختن نداشته باشد.
- ▶ باک بنزین ماشین را حداقل نیمه پر نگه دارید.



حین آن:

- ▶ برای جلوگیری از خسارت، لوازم خانگی/لوازم برقی را قطع کنید.
- ▶ کلید یک چراغ را در حالت روشن قرار دهید.
- ▶ در یخچال و فریزر خود را بسته نگه دارید.
- ▶ از اجاق گاز خود برای گرم شدن استفاده نکنید.
- ▶ در فضای باز، از ژنراتور، اجاق کمپ و کباب زن استفاده کنید.





SDGE را در شبکه های اجتماعی و NewsCenter را به منظور دریافت به روزرسانی ها حین یک رویداد PSPS دنبال کنید.



Facebook: facebook.com/SanDiegoGasandElectric



Twitter: twitter.com/SDGE



Instagram: instagram.com/sdge



Nextdoor:
San Diego Gas & Electric

NewsCenter:
sdgenews.com

خود را برای قطع برق برای ایمنی عمومی آماده کنید.

San Diego Gas & Electric® (SDGE®) بعضا در شرایط نامساعد جوی، برق را در مناطق مستعد آتش سوزی قطع می کنند که اقدامی پیشگیرانه محسوب می شود. به این اصطلاح معروف است **قطع برق برای ایمنی عمومی (PSPS)**. در حالی که این حوادث به احتمال زیاد در مناطق با ریسک آتش سوزی بالا رخ می دهد، تمام San Diegans ممکن است دچار آن شوند و باید آماده باشند. **SDGE** قبل از خاموش کردن برق، به ارسال اعلان های اولیه از طریق تماس های تلفنی، هشدارهای متنی، ایمیل و سایر روش ها می پردازد.

در حین **PSPS** گوش به زنگ باشید

اطلاعات تماس خود را بروز کنید و/یا برای دریافت اعلان های قطعی ثبت نام کنید.

به آدرس sdge.com/notifications سر بزنید یا تماس بگیرید **1-800-411-7343** تا اطلاعات تماس خود را به روز رسانی کنید و/یا ثبت نام کنید تا پیغام صوتی، متنی و/یا ایمیل دریافت کنید؛ حتی اگر اکانت **SDGE** را ندارید.

Community Resource Centers

SDGE ممکن است **Community Resource Centers** (مراکز منابع حمایت از جامعه) را نزدیک جوامع تحت تاثیر آن هم حین یک رویداد PSPS باز کند.

مراجعه می‌توانند مواد آماده، یخ، آب، تنقلات، شارژ دستگاه‌های تلفن همراه، باتری‌های کوچک خورشیدی، رادیو و اطلاعات به روز در مورد رویداد خاموشی را به دست آورند. پروتکل‌های بهداشت عمومی همچنین ممکن است شامل اقداماتی چون فاصله اجتماعی، نظافت روزمره کامل و خدمات سواره باشد. اطلاعات بیشتر در sdge.com/resource-centers موجود می‌باشد.

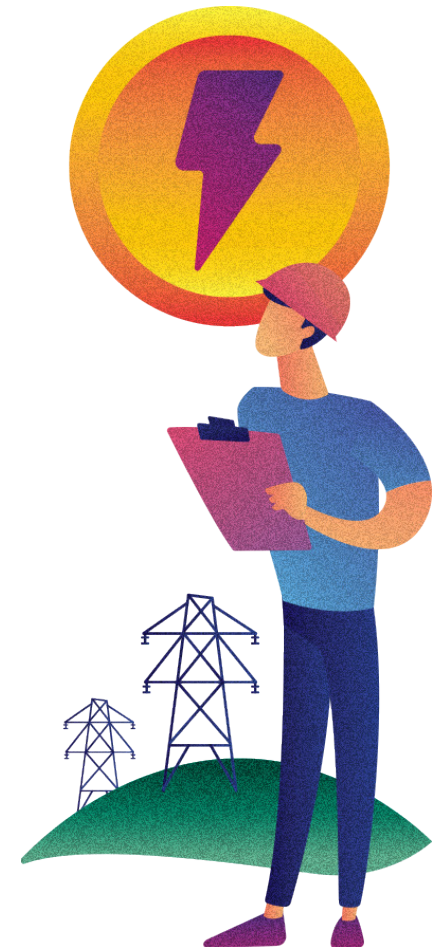
طول مدت رویداد/ژنراتور پشتیبان

مادامی که تهدیدی برای امنیت عمومی و سیستم الکتریکی وجود داشته باشد، رویداد PSPPS نیاز به قطع برق خواهد داشت. پیش از بازیابی برق، خدمه باید خطوط برق و تجهیزات را بررسی کرده و تعمیرات لازم را انجام دهند.

حین رویداد PSPPS، ترغیب می‌شوید تا به دنبال منابع نیرویی جایگزین و امن برای به کار انداختن تجهیزات حیاتی خود بگردید. برای اطلاعات بیشتر درباره انتخاب یک ژنراتور یا سیستم پشتیبان جایگزین، با یک برقکار مجاز و **SDG&E** مشورت کنید. اطلاعات بیشتر در sdge.com/generator موجود می‌باشد.

برنامه کمک هزینه پزشکی پایه

اگر شما یا کسی در خانه تان شرایط پزشکی مجاز دارید یا به تجهیزات پزشکی داخلی در خانه نیاز دارید، احتمال دارد برق و گازتان با نرخ کمتری محاسبه شود. شخصی که واجد شرایط پزشکی است، باید در آدرس ثبت شده در برنامه زندگی کند و تجهیزات پزشکی هم فقط برای مصارف خانگی باشد. این برنامه همچنین می‌تواند از طریق ارائه اعلان‌های اضافی پیش از رویداد PSPPS کمک کننده باشد. اطلاعات بیشتر sdge.com/medicalbaseline





برنامه های CARE و FERA

CARE و FERA دو برنامه **SDG&E** هستند که می توانند ماهانه تخفیفی در قبض شما لحاظ کنند.

◀ **نرخ های انرژی جایگزین کالیفرنیا 30 (CARE)** درصد یا بیشتر تخفیف ماهانه قبض

◀ **کمک هزینه برق خانواده 18 (FERA)** درصد تخفیف ماهانه قبض. **FERA** فقط مخصوص خانوارهای سه نفره یا بیشتر است.

در ارتباط با شرایط، دستورالعمل های درآمدی و درخواست این برنامه ها در sdge.com/CARE اطلاعات بیشتری کسب کنید.

برنامه کمک به صرفه جویی در انرژی

برنامه های بهبود روش مصرف انرژی در خانه می تواند خانه تان را به جایی راحت تر تبدیل کند و پول شما را برای حال و سال های آینده ذخیره کند. شاید واجد شرایط دریافت محصولات با هزینه کم یا رایگان و نصب آنها باشید. در این سایت اطلاعات بیشتر را ببینید و درخواست دهید sdge.com/ESA.

منابع نیازهای دسترسی و عملکردی (AFN)

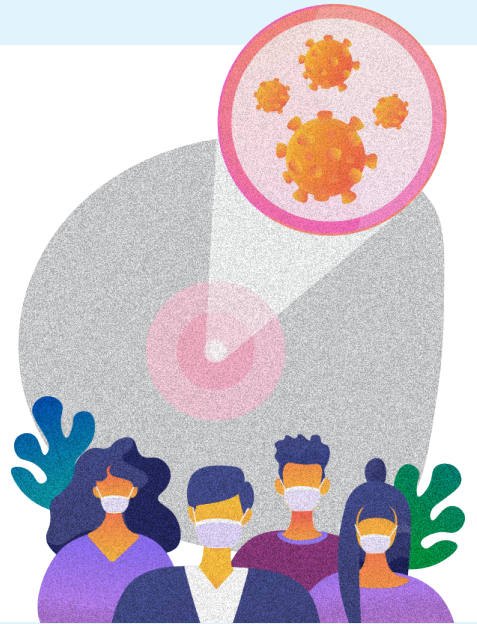
SDG&E و **2-1-1** شریک San Diego برای حمایت از افراد با دسترسی و نیازهای عملکردی. اطلاعات و خدمات به منظور افزایش آمادگی و مقاومت در برابر خود حین وقوع رویداد PSPS و شرایط اضطراری ارائه می شوند. خدمات ممکن است شامل حمل و نقل حمایتی، نیروی پشتیبانی، اقلام آماده، امنیت غذایی، سرپناه موقت و بررسی های رفاهی باشد. برای کسب اطلاعات بیشتر به 211SanDiego.org مراجعه کنید یا با **2-1-1** تماس بگیرید.



نکاتی برای موارد اضطراری دیگر

موارد همه گیر و اضطراری بهداشت عمومی

- ▶ آب و غذا را برای دو هفته ذخیره آماده داشته باشید.
- ▶ داروهای تجویزی را در دست داشته باشید.
- ▶ مرتباً دست ها را بشویید.
- ▶ سرفه یا عطسه را بپوشانید.
- ▶ اگر بیمار هستید، در خانه بمانید.



گرمای شدید

- ▶ به دنبال تهویه هوا یا یک پنکه باشید.
- ▶ برای یافتن یک منطقه خنک مشخص شده، به کتابخانه ها و مراکز خرید بروید یا با شماره **2-1-1** تماس بگیرید و یا به این آدرس مراجعه کنید coolzones.org.
- ▶ یک حمام خنک کنید.
- ▶ نوشیدنی های خنک، غیر الکلی و بدون کافئین بنوشید.
- ▶ اگر احساس بیماری کردید، بلافاصله با یک دکتر و یا شماره **9-1-1** تماس بگیرید.



سرمای شدید



◀ در خانه بمانید.

◀ لباس گرم، راحت و خشک بپوشید.

◀ مراقب سرمازدگی، هیپوترمی یا فشار بیش از حد باشید.

◀ از زغال یا اجاق گاز برای گرما در داخل خانه خود استفاده نکنید.

سونامی



◀ به زمینی بالاتر، داخلی و/یا طبقه بالاتر بروید.

◀ دستورالعمل‌های اضطراری را از رادیو یا تلویزیون دریافت کنید.

◀ اگر دستور داده شد، فوراً آنجا را ترک کنید.

◀ به گشت و گذار نروید - از ساحل دور شوید.

◀ تا زمانی که مقامات ایمنی محلی اعلام نکنند که «همه چیز برطرف شده»، به منطقه خطر برنگردید.



تروریسم

◀ اقدامات مشکوک را به مقامات گزارش دهید.

◀ هیچ بسته ای از افراد غریبه نگیرید.

◀ دستورالعمل ها را طریق از منابع رسمی اضطراری دنبال کنید.

◀ آماده دستورات برای پناه گرفتن در جایی یا تخلیه باشید.

◀ آرام و صبور باشید و با یکی از افراد حاضر در شبکه پشتیبانی شخصی خود ارتباط تماس بگیرید.



◀ برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد پاسخ به موارد اضطراری خاص، به وبسایت آمادگی بخش مراجعه کنید:
ReadySanDiego.org

هشدار تخلیه: هشدار به افراد حاضر در منطقه ای که تهدیدی بالقوه برای زندگی و اموال آنها در آنجا وجود دارد. هشدار تخلیه، این موضوع را در نظر می گیرد که منطقه در آینده ای نزدیک تحت تاثیر قرار خواهد گرفت و مردم را برای یک دستور تخلیه احتمالی آماده می کند. گروه های آسیب پذیر مانند افراد معلول، افراد با نیازهای دسترسی یا عملکردی یا/و دارای حیوانات بزرگ، همین الان باید نسبت به ترک محل اقدام کنند.

دستور تخلیه: به دلیل وجود تهدید قریب الوقوع برای زندگی، نیاز به حرکتی فوری به خارج از منطقه آسیب دیده است.

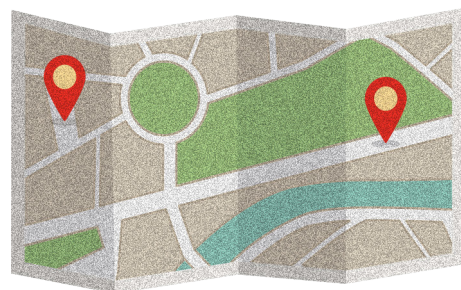
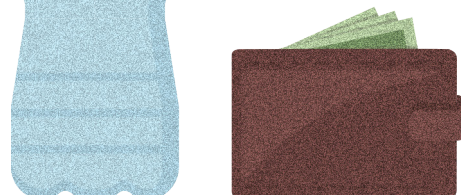
پناه گرفتن در یک محل: داخل بروید. درها و پنجره ها را ببندید. آمادگی خود را برای اعلان بعدی و/یا تماس از سوی منابع رسمی شرایط اضطراری حفظ کنید.



وسایل را جمع کنید



Go Kit



بیشتر حوادث غیر منتظره هستند و سریع اتفاق می افتند. شاید زمان برای خرید یا بسته بندی نداشته باشید. «Go Kit» را برای مواقعی که باید به سرعت محل را ترک کنید، آماده کنید.

مواردی را که دارید و نیز آنهایی را که احتیاج دارید، بررسی کنید:

آب بطری و مواد غذایی فاسد نشدنی، مانند رشته‌های گرانولا

کپی‌ها و/یا یک درایو فلش USB از اسناد مهمتان در یک محفظه ضد آب (مدارک شناسایی، بیمه، عکس‌های خانوادگی و مدارک شناسایی حیوانات خانگی) قرار گیرد.

لیست داروهای مصرفی، دلیل مصرف آنها و دوزشان

اگر هر دارویی نیاز به قرارگیری در یخچال دارد، یک پک یخ اضافی در فریزر نگهدارید

اطلاعات تماس برای خانواده و اعضای شبکه پشتیبانی‌تان

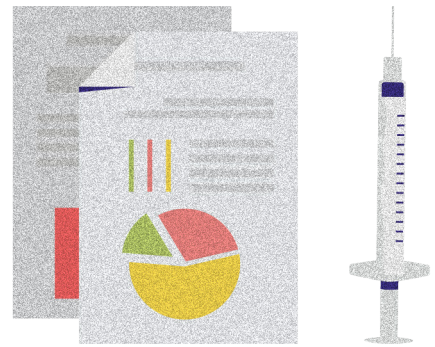
چراغ قوه، میل لنگ دستی یا رادیوی AM/FM که با باتری کار کند و باتری‌های اضافی

پول نقد به مقدار کم

دفترچه یادداشت و خودکار

دستمال مرطوب ضد باکتری و ضد عفونی کننده دست

کیت خانگی



در برخی موارد اضطراری، شاید خانه برایتان امن تر باشد. شاید آب نوشیدن در اختیار نداشته باشید یا نتوانید توالت را بشویید. شاید برق نداشته باشید تا غذایتان را سرد نگه دارد، چراغ را روشن کند یا تلفنتان را شارژ کند. یک «کیت خانگی» تهیه کنید تا حداقل سه روز بدون آب و برق زنده بمانید.

مواردی را که دارید و نیز آنهایی را که احتیاج دارید، بررسی کنید:



روزانه یک گالن آب آشامیدنی، به ازای هر نفر

غذایی که خراب نشود، مانند غذاهای کنسرو شده آماده و یک در بازکن دستی

کیت کمک های اولیه

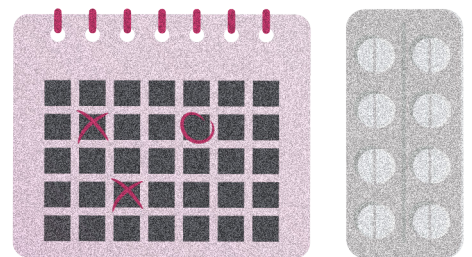
داروها، شامل لیستی از داروهایی که مصرف می کنید، دلیل مصرف آنها و دوزشان

چراغ قوه یا فانوسی که با باتری کار کند، رادیوی AM/FM باتری خور و تعدادی باتری اضافی یا رادیوهای بادگیر که به باتری نیازی ندارند

سوت یا زنگ

در صورت امکان از تجهیزات پزشکی، نسخه پشتیبان تهیه کنید (مثل اکسیژن، دارو، باتری اسکوتر، سمعک، وسایل کمکی برای حرکت، عینک، ماسک صورت، دستکش)

مدل و شماره سریال دستگاه های پزشکی (مانند تنظیم کننده) ضربان قلب و راهنمای استفاده آنها



ابزارهای ارتباطی

در هنگام اضطرار، روش عادی برقراری ارتباط شما ممکن است تحت تاثیر تغییرات در محیط، سر و صدا، اختلال در خدمات یا دستپاچگی قرار گیرد.

اگر نابینا یا کم بینا هستید، تمرین کنید که چگونه باید از دیگران راهنمایی بخواهید.

اگر ناشنوا یا کم شنوایی، روش های دیگری را برای برقراری ارتباط جهت رفع نیازهای خود پیدا کنید، مانده حرکات، کارتهای یادداشت یا پیامک. کارت های ارتباطی را در کیت های اضطراری خود نگه دارید.



من نیاز به یک مترجم دارم

Necesito un traductor

**Tôi cần một người
phiên dịch**

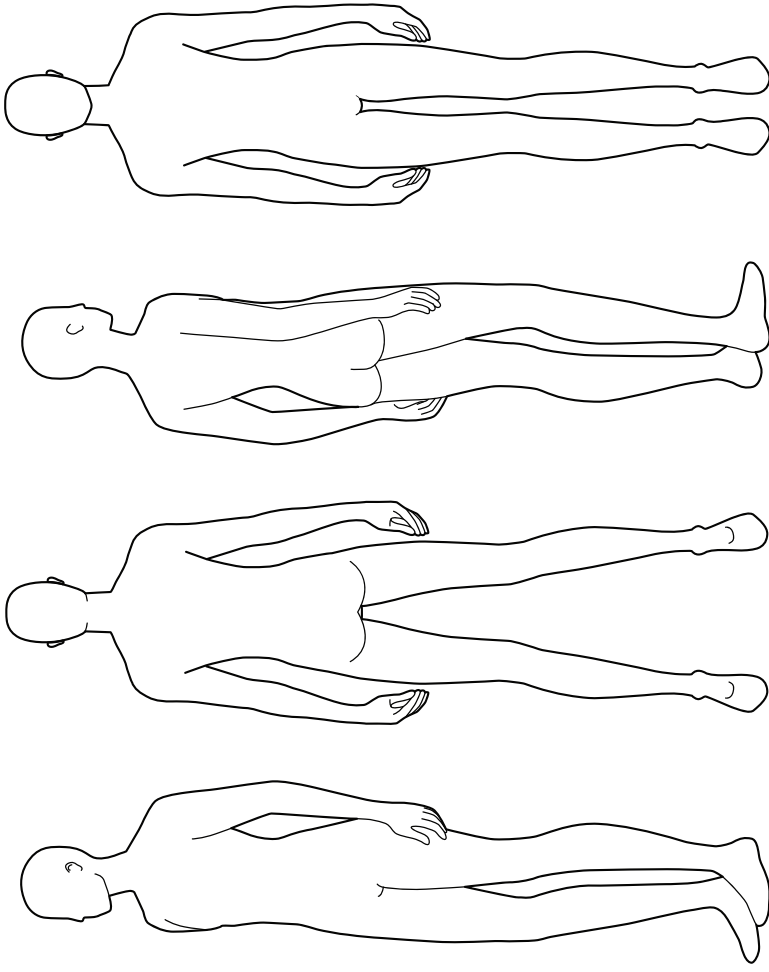
انا بحاجة الى الترجمة

**Kailangan ko ng
tagasalin**

我需要翻



مقدار درد | میزان درد (PAIN CHART | LEVEL OF PAIN)



	کدر (Dull)
	تیز (Sharp)
	کاهشی دادن (Radiating)
	سوزشگی (Burns)
	نیش (Stings)
	آزار درد (Hurts/aches)
	ناقونی در حرکت/ابی حس (Can't move/numb)
	من داروی درد می خواهم (I want pain medicine)
	دو قرص (Two pills)
	یک قرص (One pill)
	عکس (Shot)

	حال من چطور است؟ (How am I doing?)
	صوت را بشوی (Wash face)
	چه روزی/ساعتی است؟ (What day/time?)
	شامپو/حمام کردن (Bath/Shampoo)
	چه اتفاقی دارد می افتد؟ (What is happening?)
	شانه کردن/مسواک زدن (Comb/Brush)
	محدودیت ها را بردارید (Remove restraints)
	دندان های مسواک زده (Teeth brushed)
	وزنش (Exercise)
	دعا (Prayer)
	دیرتر برگرد (Come back later)
	حمام (Bathroom)
	نرسید (Don't leave)
	لباس خنک (Cool cloth)
	شامپو/حمام کردن (Bath/Shampoo)
	بالمش پتو (Pillow/blanket)
	شانه کردن/مسواک زدن (Comb/Brush)
	عینک/جوراب (Glasses/Socks)
	دندان های مسواک زده (Teeth brushed)
	IV (IV)
	مرا تنها بگذارید (leave me alone)
	حمام (Bathroom)
	صوت را بشوی (Wash face)

می خواهم (I WANT)

	دلبری دادن (To be comforted)
	آب/یخ (Ice/Water)
	لب مرطوب شده (Lip moistened)
	مکش شود (To be suctioned)

	ساکت (It quiet)
	چراغ تماس از راه دور (Call light/Remote)
	تلویزیون/ویدیو/DVD (TV/DVD/Video)
	خوابیدن (To sleep)

	درواز کشیدن (To lie down)
	نشستن (To sit up)
	رفتی به خانه (To go home)
	چراغ ها خاموش/روشن (Lights On/Off)

	از رختخواب بلند شو (Get out of bed)
	سر تخت بالا/پایین (Head of bed up/down)
	چرخیدن به چپ (To turn left)
	چرخیدن به راست (To turn right)

به منظور کنترل عفونت، لطفاً از این صفحه میان بیماران دوباره استفاده نکنید.
(For infection control purposes, please do not reuse this board between patients.)

عاشقتم
(I Love you)

ممنون
(Thank you)

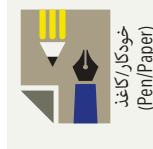
من هستم (I AM)

	احساس بیماری (Feeling sick)
	خفگی (Choking)
	بازدرد (In pain)
	تنگی نفس (Short of breath)

	گیجی (Dizzy)
	خسته (Tired)
	سرد/داغ (Hot/Cold)
	گرسنه/تشنه (Thirsty/Hungry)

	غمگین (Sad)
	ناامید (Frustrated)
	هراسان (Afraid)
	عصبی (Angry)

	روحانی (Chaplain)
	خانواده (Family)
	پرستار (Nurse)
	پزشک (Doctor)



با خبر باشید

◀ وب سایت County's preparedness: **ReadySanDiego.org**



◀ شماره تلفن همراه، **VoIP** تلفن ثابت و ایمیل خود را در این سایت ثبت کنید **ReadySanDiego.org/AlertSanDiego**. این سیستم اطلاع رسانی گسترده شرایط اضطراری بخش است که توسط امدادگران اول جهت ارسال دستورالعمل های تخلیه و سایر اطلاعات مربوط به حادثه، از طریق تماس، پیامک و ایمیل استفاده می شود.



◀ اپلیکیشن **SD Emergency** را که به زبان انگلیسی و اسپانیایی برای **iOS** و دستگاه های موبایل **Android** موجود است، رایگان دانلود کنید. به این سایت مراجعه نمایید **ReadySanDiego.org/SDEmergencyApp**.



◀ حین یک شرایط اضطراری، به این سایت سر بزنید **AlertSD.org** یا **SD Emergency App** تا از آخرین شایعات و حوادث، پناهگاه ها، محل های تخلیه، مناطق خطر، خبرهای رسمی رسانه های اجتماعی و موارد دیگر اطلاع پیدا کنید.



Twitter.com/ReadySanDiego

◀ ایستگاه های رادیویی سیستم هشدار اضطراری اصلی برای San Diego County عبارتند از **KOGO AM 600** و **KLSD AM 1360**.

◀ برای آشنایی با اطلاعات بهبودی، به این آدرس مراجعه کنید **RecoverSD.org**.



Facebook.com/ReadySanDiego

◀ برای مشاهده سوالات مربوط به شرایط غیر اضطراری و اطلاعات حوادث به روز، با این شماره تماس بگیرید **2-1-1**.

◀ اگر در زندگی خود حس می کنید با تهدیدی اضطراری مواجه هستید، این شماره را بگیرید **9-1-1**.

دریافت پشتیبانی

حوادث می توانند استرس زا و طاقت فرسا باشند. ممکن است احساس

زودرنجی، ناراحتی یا عصبانیت کنید. شاید سردرد شوید یا قادر به خوابیدن نباشید.

در مورد احساسات خود با کسی صحبت کنید، حتی اگر این کار دشوار باشد.

به شبکه پشتیبان خود مراجعه کنید یا از یک متخصص حرفه ای کمک بگیرید.

خط دسترسی و بحران San Diego

در صورت نیاز به پشتیبان، مشاوران با تجربه 7 روز هفته 24/ ساعت شبانه روز در دسترس هستند تا برای پاسخگویی به نیازهای شما و تعیین صلاحیت بهداشت روان یا استفاده از مواد مخدر به شما کمک کنند.

تماس بگیرید

(888) 724-7240

یا به وب سایت ما سر بزنید:

www.sandiegocounty.gov/hsa/programs/bhs

اتحاد ملی بهداشت روان (NAMI) San Diego

می توانید با یک مشاور آموزش دیده بحران در ارتباط باشید تا به صورت 24 ساعته پشتیبانی شرایط بحرانی را به صورت رایگان دریافت کنید.

عبارت **NAMI** را به این

شماره بفرستید **741-741**

یا با شماره روبرو تماس بگیرید

(888) 523-5933

Lifeline پیشگیری از خودکشی ملی

و خط بحران کهنه سربازان

ما همه می توانیم به جلوگیری از خودکشی کمک کنیم. Lifeline به صورت شبانه روزی در تمام طول هفته، پشتیبانی رایگان و محرمانه از افراد مضطرب، پریشان و گرفتار در بحران را برای شما و کسانی که دوستشان دارید، با بهترین روش ها توسط متخصصان فراهم آورده است.

با این شماره

(800) 273-8255

یا **9-8-8** تماس بگیرید



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



دفتر خدمات اورژانسی
www.sandiegocounty.gov/oes
 (858) 565-3490



County of San Diego
www.sandiegocounty.gov
 (800) 694-3900

از **County of San Diego Health and Human Services Agency** (آژانس خدمات بهداشتی و انسانی بخش سن دیگو). **Aging & Independence Service** (خدمات سالمندان و استقلال آنها) برای کمکشان در این راهنما متشکریم. برای اطلاع از منابع مخصوص سالمندان، به اینجا سر بزنید www.aging.sandiegocounty.gov

این سند با کمک مالی **Listos California**، برنامه ای که در **Governor's Office of Emergency Services** (دفتر خدمات اضطراری استاندار) برگزار می‌شود، تهیه شده است. دیدگاه یا نظرات بیان شده در این سند از دیدگاه نویسندگان است و لزوماً نشان دهنده موضع یا سیاست های رسمی **Listos California** یا **Governor's Office of Emergency Services** (دفتر خدمات اضطراری استاندار) نیست.