

کانتی سن دیگو

# طرح مقابله با بلایا و حوادث شخصی

دفتر خدمات وضعیت اضطراری



این طرح مقابله با بلایا و حوادث شخصی متعلق به فرد زیر می باشد:

نام: \_\_\_\_\_

آدرس: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

شماره تلفن منزل: \_\_\_\_\_

شماره تلفن (های) همراه: \_\_\_\_\_

آدرس ایمیل: \_\_\_\_\_

شرایط پزشکی: \_\_\_\_\_

تجهیزات پزشکی: \_\_\_\_\_

دارو (ها): \_\_\_\_\_

آلرژی: \_\_\_\_\_

گروه خونی: \_\_\_\_\_

---

اداره آتش نشانی محلی: \_\_\_\_\_

اداره پلیس محلی: \_\_\_\_\_

دکتر اصلی: \_\_\_\_\_

اداره برق: \_\_\_\_\_

اداره آب: \_\_\_\_\_

مرکز مبارزه با سموم: (800)222-1222

ایستگاه رادیویی اصلی سیستم هشدار دهنده در کانتی سن دیگو:

**KOGO AM 600 and KLSD AM 1360**

کانتی سن دیگو دارای مناظر متنوع، سواحل زیبا و آب و هوای عالی است. با این وجود، منطقه ما عاری از انواع بلایای طبیعی مانند آتش سوزی، زلزله، سیل، سونامی و غیره نمی باشد. بلایای ناشی از دخالت انسان ها، مانند ریختن مواد خطرناک در طبیعت، ناآرامی های داخلی و اقدامات تروریستی نیز تهدیدی جدی برای منطقه ما محسوب می شود. در حقیقت، مسئله این نیست که آیا بلایا رخ خواهند داد یا نه، بلکه زمان رخ دادن آن ها مسئله ماست.

اگر چه ما نمی توانیم پیش بینی کنیم که چه زمانی این بلایا رخ خواهند داد، ولی امروز می توانیم خودمان را برای وقوع آن ها آماده کنیم. دریابید که در خانه، مدرسه یا محل کار با کدام خطرات روبرو هستید. به آدرس وب سایت [ReadySanDiego.org](http://ReadySanDiego.org) مراجعه کرده و روی "آشنایی با خطراتی که با آن ها روبرو هستید" کلیک کنید. آدرس خود را وارد کنید تا با خطرات احتمالی منطقه خود آشنا شوید.

شما به عنوان کسی که در کانتی سن دیگو زندگی کرده یا کار می کند، در آمادگی در زمان بروز شرایط اضطراری و بالا بردن مقاومت منزل خود و محیط اطرافتان نقش مهمی را بر عهده دارید. ما امیدواریم که این راهنما ابزاری برای کمک به شما در حفظ امنیت خود، عزیزان، حیوانات خانگی و همسایگان شما در زمان وقوع بلایا محسوب شده، و بعد از آن نیز شما را خودکفا کند. این راهنما به شما کمک می کند تا در زمان بروز حادثه یا بلایا برای مقابله با آن ها آماده بوده، واکنش نشان داده و خسارات وارده را جبران کنید.

حداقل دو بار در سال این برنامه را برای خود یا با عزیزانتان تمرین کنید. انجام این کار به شما کمک می کند تا در مواقع اضطراری سریع واکنش نشان دهید.

آیا می دانید که مجموع کل پرسنل محلی اداره آتش نشانی، نیروی انتظامی و فوریت های پزشکی کانتی سن دیگو تنها کمتر از 1٪ از کل جمعیت ما را تشکیل می دهد؟

به همین دلیل برای همه ما مهم است که با یک طرح مشخص برای مقابله و روبروشدن با بلایا آماده شویم - تا پرسنل فوریت های پزشکی بتوانند در زمان بروز بلایا بر مسائل مهم حیاتی تمرکز کنند.



**ReadySanDiego.org**  
Prepare. Plan. Stay Informed.



## شماره های تماس در زمان وقوع شرایط اضطراری

شماره تماس افرادی که در حین و بعد از وقوع شرایط اضطراری بتوان با آنها تماس گرفت را مشخص کنید، منجمله افرادی که در خارج از منطقه شما زندگی می کنند. این شماره تلفن ها را به خاطر بسپارید، از آنها عکس بگیرید و آنها را همراه خود داشته باشید.

در زمان وقوع شرایط اضطراری، تلفن های محلی ممکن است دچار اختلال شوند. بدین خاطر ممکن است راحت تر بتوانید با افراد خارج از منطقه محلی خود تماس بگیرید. در صورت امکان، به جای تماس گرفتن، پیامک بفرستید.

### شماره تماس در زمان وقوع شرایط اضطراری

نام: \_\_\_\_\_

شماره تلفن منزل: \_\_\_\_\_ شماره تلفن همراه: \_\_\_\_\_

ایمیل: \_\_\_\_\_ آدرس: \_\_\_\_\_

### شماره تماس در زمان وقوع شرایط اضطراری

نام: \_\_\_\_\_

شماره تلفن منزل: \_\_\_\_\_ شماره تلفن همراه: \_\_\_\_\_

ایمیل \_\_\_\_\_ آدرس: \_\_\_\_\_

### شماره تماس در زمان وقوع شرایط اضطراری

نام: \_\_\_\_\_

شماره تلفن منزل: \_\_\_\_\_ شماره تلفن همراه: \_\_\_\_\_

ایمیل \_\_\_\_\_ آدرس: \_\_\_\_\_

### شماره تماس در زمان وقوع شرایط اضطراری (خارج از منطقه)

نام: \_\_\_\_\_

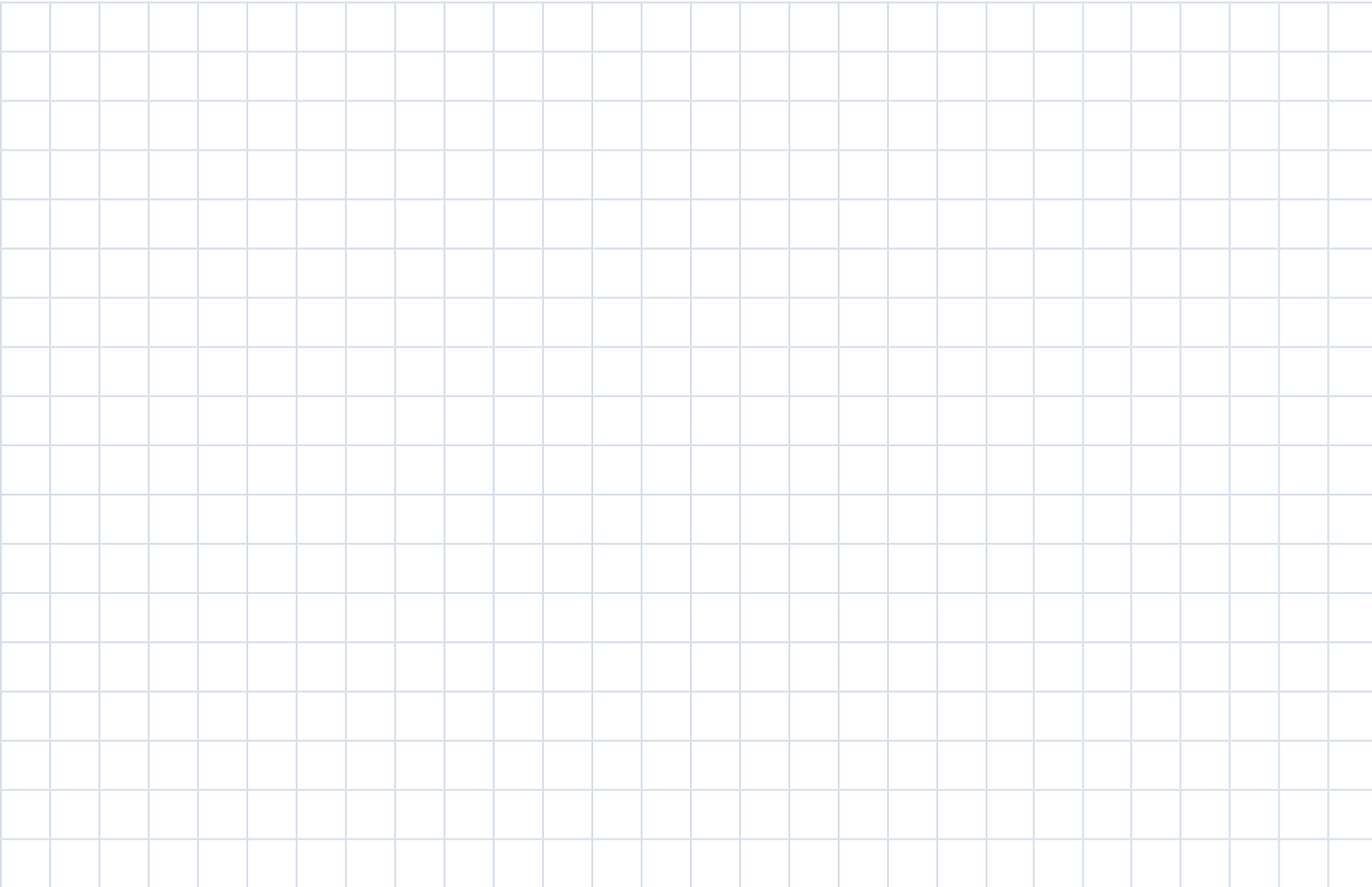
شماره تلفن منزل: \_\_\_\_\_ شماره تلفن همراه: \_\_\_\_\_

ایمیل \_\_\_\_\_ آدرس: \_\_\_\_\_

## برنامه ریزی

□ یک طرح تخلیه آماده کنید

نقشه ساختمان منزل خود را در زیر این صفحه بکشید. مکان همه خروجی های اصلی خانه، از جمله درها و پنجره ها در هر اتاق را به روشنی مشخص کنید. محل شیرهای اصلی آب، برق و گاز، کپسول آتش نشانی، کیت (های) شرایط اضطراری و کیت کمکهای اولیه را روی نقشه علامت گذاری کنید. به همه افراد ساکن در منزل خود اجازه دهید تا این طرح را مطالعه کرده و با آن آشنا شوند.

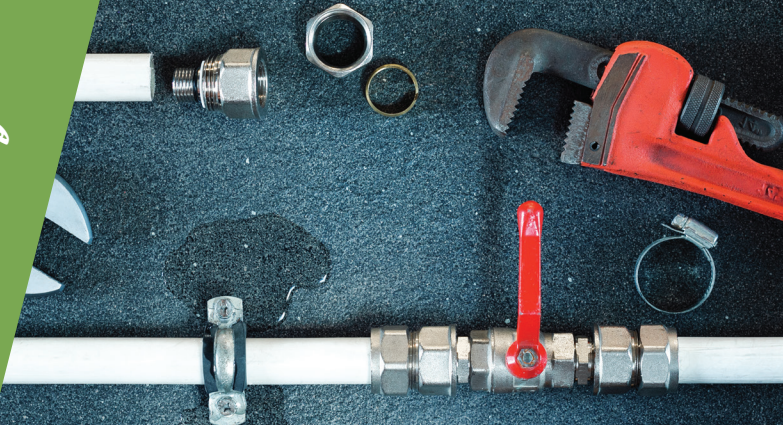


▶ یک طرح مرحله به مرحله برای فرار از خانه در مواقع اضطراری مانند آتش سوزی تهیه کنید. این طرح را دو بار در سال تمرین کنید.

▶ مطمئن شوید که همه می توانند قفل ها و درها و پنجره ها را باز کنند. اگر پنجره ها میله ایمنی دارند، اطمینان حاصل کنید که در هنگام شرایط اضطراری قفل آنها به راحتی باز می شود.

▶ اگر در یک خانه چند طبقه یا آپارتمان زندگی می کنید، یک روش ایمن را برای رسیدن به بیرون از ساختمان را تعیین کنید. برای کودکان یا هر فرد دیگری که در منزل شما مشکل حرکتی دارد، معلول است یا برای جابجا شدن نیاز به کمک دارد، ترتیب ویژه ای اتخاذ کنید.

همه باید بدانند که تاسیسات منزل در کجا واقع شده و چگونه و چه موقع آنها را خاموش کنید.



▶ **بخاطر بسپارید که این تاسیسات در کجای منزل واقع شده اند:**

شیر گاز\*: \_\_\_\_\_

شیر آب: \_\_\_\_\_

پریز اصلی برق: \_\_\_\_\_

اهرم دستی باز کننده در گاراژ: \_\_\_\_\_

ابزار مورد نیاز برای قطع کردن تاسیسات: \_\_\_\_\_

\*گر بوی گاز حس کردید، صدای هیس هیس شنیدید یا مشکوک به نشت گاز شدید، فوراً شیر اصلی گاز را با آچار ببندید، پنجره ها را باز کنید و سریعاً محل را ترک کنید. **کبریت نزنید، چراغ ها، وسایل خانه یا شمع روشن نکنید. تا زمانی که مشکوک به نشت گاز نشده اید، شیر اصلی گاز را نبندید. چون فقط شرکت گاز قادر خواهد بود تا گاز شما را دوباره وصل کند.**

آشکارساز دود و مونوکسید کربن را در تمام سطوح خانه خود نصب کرده و از عملکرد صحیح آنها اطمینان حاصل کنید. آنها را ماهانه آزمایش کنید و در صورت لزوم باتری ها را تعویض کنید. هر 10 سال یکبار آنها را تعویض کنید. اگر ناشنوا هستید، زنگ خطر لرزشی و آشکارسازهای بصری را در منزل خود نصب کنید.

**دو محل ملاقات** برای پیدا کردن اعضای خانواده در صورت جدا شدن در هنگام وقوع بلایا تعیین کنید: یکی مستقیماً در خارج از خانه (مثلاً صندوق پستی همسایه) و یکی در خارج از محله زندگی شما (مثلاً یک پارک نزدیک یا یک پارکینگ آشنا). بهتر است که این دو نقطه را در نقشه خود در صفحه قبلی نیز مشخص و ترسیم کنید.

• حل ملاقات خارج از خانه:

\_\_\_\_\_

• محل ملاقات خارج از محله زندگی:

دو راه برای بیرون رفتن و فرار از محله محل زندگی را شناسایی کرده و بنویسید. در مواقع اضطراری جاده ها ممکن است مسدود شده یا آسیب ببینند. حتی می توانید یک نقشه منطقه که مسیرها در مشخص شده اند را به این طرح خود الصاق کنید.

\_\_\_\_\_ 1.

\_\_\_\_\_ 2.

**نکته مفید:** مطمئن شوید که وسیله نقلیه شما در روبروی مسیر تخلیه پارک شده است (یعنی روبروی خیابان در مسیر اصلی یا کنار جاده اصلی در خیابان).

□ اگر فرزند مدرسه ای یا دانشجویی دارید، با طرح شرایط اضطراری مدرسه آشنا شوید. خط مشی شرایط اضطراری مدرسه را بیاموزید و مشخص کنید که در صورت عدم حضور شما و وقوع شرایط اضطراری چه کسی و چگونه فرزندانتان را از مدرسه برخواهد داشت. اطمینان حاصل کنید که مدرسه اطلاعات تماس فعلی شما و افرادی که مجاز به برداشتن فرزندتان هستند را دارد. یک نسخه از برنامه اضطراری مدرسه را به این کتابچه الصاق کنید.

□ آموزش ببینید. مهارت های امداد و نجات مانند کمک های اولیه و CPR (احیاء قلبی ریوی) را بیاموزید.

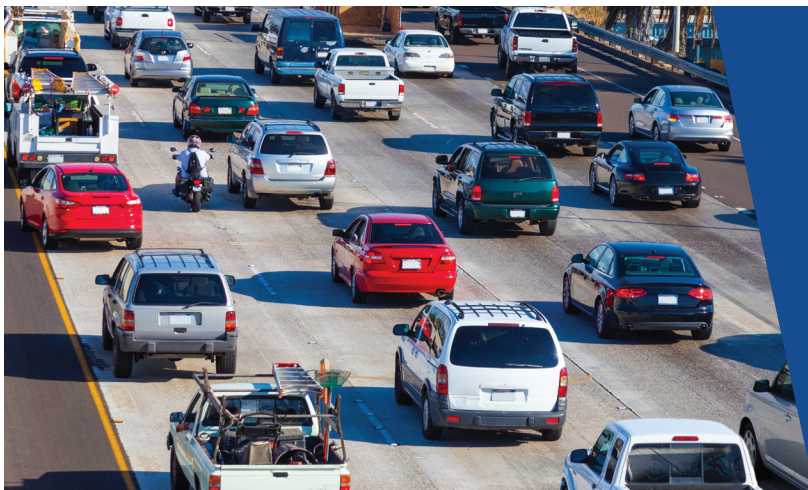
## تخلیه ساختمان: آنچه باید بدانید

دو مرحله برای تخلیه وجود دارد که توسط نیروی انتظامی در مواقع اضطراری صادر می شود: **اخطار تخلیه** و **دستور تخلیه**. اگر احساس امنیت نمی کنید، زودتر تخلیه کنید. نیازی نیست منتظر اخطار یا دستور تخلیه برای ترک محل اقامت خود باشید!

**اگر اخطار تخلیه را دریافت کرده اید**، خود و تمام اعضای خانواده خود، از جمله حیوانات خانگی یا حیوانات خدماتی، برای تخلیه آماده کنید. اخطار تخلیه داوطلبانه است، اما باید جدی گرفته شود، زیرا می تواند به سرعت به دستور تخلیه تبدیل شود. اگر مشکل پزشکی یا محدودیت حرکتی دارید، باید هنگام اعلان اخطار تخلیه، محل اقامت خود را ترک کنید. افرادی که حیوانات بزرگ مانند اسب و دام دارند نیز باید در زمان اخطار تخلیه، محل خود را ترک کنند.

**اگر دستور تخلیه را دریافت کرده اید**، فوراً خانه یا محل کار خود را ترک کنید. دستور تخلیه اجباری است - شما را از خطر دور می کند و باید آن را جدی بگیرید. عدم پیروی از دستور تخلیه می تواند زندگی شما و زندگی دیگران را به خطر اندازد. وقتی منطقه را ترک کردید، تا زمانی که دستور تخلیه توسط اجرای قانون برداشته نشود، قادر به بازگشت نخواهید بود.

در هر مکانی که هستید، خواه در منزل، محل کار یا مکان عمومی، مهم این است که در نظر بگیرید که چگونه می توانید به سرعت و با خیال راحت در مواقع اضطراری آنجا را ترک کنید. راه پله ها و خروج های اضطراری را پیدا کنید. به علائم تخلیه نصب شده در ساختمان ها، مراکز حمل و نقل و سایر مناطق عمومی شلوغ توجه کنید. اگر کسی در منزل شما یا در همسایگی شما در زمان تخلیه نیاز به کمک دارد، پیشاپیش به او کمک کنید تا یک طرح تخلیه برای خود آماده کند.



عدم پیروی از دستور تخلیه می تواند زندگی شما و زندگی دیگران را به خطر اندازد.

## پناهگاه در محل

در مواردی خاص مانند انتشار مواد شیمیایی و بروز حوادث ناشی از نشت بنزین، سوخت یا سایر مواد خطرناک با دودهای احتمالاً سمی، مسئولان اورژانس ممکن است از شما بخواهند که در خانه بمانید. اگر به شما گفته شد که در خانه پناه بگیرید، موارد زیر را در نظر بگیرید:

- ▶ خانواده و حیوانات خانگی خود را فوراً به داخل ساختمان بیاورید.
- ▶ درها و پنجره ها، دریچه تنظیم هوا شومینه و دریچه هواکش را ببندید. سیستم تهویه مطبوع، هواکش آشپزخانه، پنکه سقفی و ماشین لباس خشک کن را خاموش کنید.
- ▶ اگر به شما دستور داده شده که درز اتاقها را ببندید، با استفاده از نوار چسب داکت و پلاستیک، درز درها، دریچه ها، پریشها و پنجره ها را ببندید. فضای زیر درب را با یک حوله مرطوب ببوشانید.
- ▶ اگر فرزندان در مدرسه هستند، آنها را از مدرسه بر ندارید، مگر اینکه طبق دستور مجبور باشید آنها را از مدرسه بردارید.

## اخطار و هشدار

اداره آتش نشانی، نیروی انتظامی و اورژانس از ابزارهای متنوعی استفاده کرده تا در هنگام بروز بلا یا بتوانند اطلاعات حیاتی و مهم را در اختیار شما قرار دهند.

### هشدار شرایط اضطراری از طریق موبایل

سیستم هشدار بی سیم (WEA) یک سیستم فدرال است که به مقامات محلی، ایالتی و فدرال اجازه می دهد تا اعلان های اضطراری متنی را به تلفن های همراه ارسال کنند. اکثر افرادی که در آن منطقه حضور دارند، چه ساکن آن منطقه بوده یا تنها از آن منطقه بازدید می کنند، این اعلانات را دریافت می کنند. نمونه های رایج پیامک های WEA، هشدارهای AMBER یا اخطارهای هواشناسی می باشد. برای دریافت این هشدارها، نیازی به انجام هیچ اقدامی یا ثبت شماره تلفن خود ندارید.

### سیستم هشدار AlertSanDiego

سیستم اطلاع رسانی AlertSanDiego یک سیستم اطلاع رسانی گروهی در شرایط اضطراری است که توسط کانتی سن دیگو برای ارسال دستورالعمل تخلیه و سایر اطلاعات مربوط به حوادث از طریق تماس، پیامک و ایمیل استفاده می شود.



**AlertSanDiego**  
Get signed up. Get notified.

شماره تلفن های ثابت لیست شده و لیست نشده در حال حاضر در پایگاه داده AlertSanDiego وجود دارند، اما شماره تلفن های همراه، شماره تلفن های پروتکل VoIP و آدرس های ایمیل در این پایگاه موجود نیستند و باید ثبت شوند. ساکنان این کانتی همچنین می توانند درخواست کنند تا این اطلاعات به زبان اشاره آمریکایی (AlertSanDiego Accessible) برای آنها ارسال گردد.

برای ثبت اطلاعات خود در سیستم اطلاع رسانی AlertSanDiego یا Accessible AlertSanDiego، به وب سایت [ReadySanDiego.org](http://ReadySanDiego.org) مراجعه کنید.



## خطرات اطراف خود را بشناسید

این موارد برخی از مهمترین خطراتی هستند که در این منطقه ما با آن روبرو هستیم و این اقداماتی هستند که شما می‌توانید قبل، در طول و بعد از وقوع این حوادث برای آماده بودن و حفظ سلامتی خود انجام دهید. جزئیات هر یک را بخوانید و میزان ریسک خود را ارزیابی کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد خطراتی که ممکن است در کانتی سن دیگو با آنها روبرو شوید و نحوه آمادگی برای مواجهه با آنها، به [ReadySanDiego.org](http://ReadySanDiego.org) مراجعه کرده و بر روی “Know Your Hazards” کلیک کنید.



با آمادگی و برنامه ریزی می‌توانید اثرات مخرب آتش سوزی در خانه و اجتماع خود را کاهش دهید.

## آتش سوزی

آتش سوزی یک تهدید مداوم برای کانتی سن دیگو بحساب می‌آید، خصوصاً در مورد خانه‌هایی که در نزدیکی دره‌ها یا مناطق روستایی قرار دارند. بوته‌های خشک، دماهای زیاد هوا در تابستان و پاییز همراه با وزش باد شدید فصلی سانتا آنا، محیط مناسبی را برای شرایط شدید آتش سوزی ایجاد می‌کند. ولی با آمادگی و برنامه ریزی می‌توانید اثرات مخرب آتش سوزی در خانه و اجتماع خود را کاهش دهید.

### قبل از آتش سوزی

- حداقل دو راه خروج و فرار از هر اتاق خانه و محله خود را بدانید.
- اسناد مهم خود را در یک ظرف ضد حریق نگه داشته و یک کپی از آنها را در کیت لوازم اضطراری خود بگذارید.
- با همسایگان خود آشنا شوید. اگر کسی در خانه یا محله شما در حین تخلیه به کمک نیاز دارد، برای تهیه یک طرح تخلیه به وی کمک کنید.
- حداقل دو بار در سال آن را تمرین کنید.
- فضای اطراف خانه خود را تا شعاع 100 فوتی پاک کنید. درختان مرده، بوته‌ها، زباله‌ها و سایر مواد زائد که می‌تواند باعث آتش سوزی شده و دسترسی کمک‌ها اولیه به منزل شما در هنگام آتش سوزی یا شرایط اضطراری را دشوار می‌کنند را از اطراف خانه خود دور کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد نحوه آمادگی در زمان وقوع آتش سوزی، کتابچه راهنمای **Ready, Set, Go** را از سایت [ReadySanDiego.org](http://ReadySanDiego.org) دانلود کنید.

## در هنگام آتش سوزی پر قدرت: اقدامات! حفظ سلامتی

لازم نیست منتظر اخطار رسمی تخلیه یا دستور تخلیه از طرف مقامات امنیت عمومی برای ترک محل خود باشید. اگر احساس امنیت نمی کنید، زودتر تخلیه کنید.

- ▶ اگر مقامات اورژانس محلی به شما اعلام تخلیه کرده اند، سریعاً آنجا را ترک کنید. کیت وسایل اضطراری خود را برداشته و مطمئن شوید که شماره آدرس شما از خیابان قابل مشاهده است.
- ▶ هنگام تخلیه، همه درها و پنجره ها را ببندید.
- ▶ اگر در دام آتش گیر کرده اید، با 911 تماس بگیرید. چراغ ها را روشن کنید تا گروه امداد اولیه خانه شما را پیدا کند.
- ▶ برای کسب اطلاعات و هشدارهای رسمی به رادیو گوش دهید و گوش به زنگ خبر ها از تلویزیون و تلفن خود باشید.
- ▶ برای محافظت از ریه های خود از ذرات مضر دود موجود در هوا، از ماسک N95 معتبر استفاده کنید.

## در هنگام آتش گرفتن خانه: سریعاً آنجا را ترک کنید

- ▶ صبر نکنید، در اسرع وقت از ساختمان خارج شوید. برای جلوگیری از استنشاق گرما و دود سر خود را پایین نگه داشته و سریعاً از ساختمان خارج شوید. اگر راه خروج اولیه شما مسدود شده است، از یک مسیر فرار جایگزین استفاده کنید.
- ▶ هنگامی که به سلامتی از محل خارج شده و به مکان ملاقات رسیدید، با 911 تماس بگیرید.
- ▶ هرگز به داخل ساختمانی که در حال سوختن است برنگردید. اگر کسی هنوز در درون ساختمان در دام آتش گیر کرده است، ابتدا به گروه امداد اولیه خبر دهید.
- ▶ اگر خود شما در دام آتش گیر کرده اید، درها را ببندید، با 911 تماس بگیرید، و سعی کنید دریچه ها و درز های اطراف درها را با حوله یا نوار چسب مسدود کنید تا دود خارج وارد خانه نشود. برای درخواست کمک در کنار پنجره با پارچه یا چراغ قوه به دیگران علامت دهید.
- ▶ اگر لباس شما آتش گرفت، حرکت نکنید، خود را به روی زمین انداخته و غلت بزنید.
- ▶ به کودکان بیاموزید که نباید از آتش نشانان ترسیده و پنهان شوند.

## زمین لرزه

کانتی سن دیگو دارای چندین گسل مهم فعال است: گسل دره رز Rose Canyon یا (که در امتداد ساحل ادامه یافته و از میان مرکز شهر، شهر قدیمی سن دیگو و La Jolla می گذرد)، و گسل های San Jacinto و Elsinore که از مناطق شمالی و شرقی این کانتی عبور می کنند. بیشتر ما در کمتر از 15 مایلی یک گسل زندگی می کنیم. این گسلها می تواند زمین لرزه هایی مخربی را ایجاد کنند که ممکن است جاده ها، مسیر های حمل و نقل و سرویس هایی خدماتی مانند آب، گاز و ارتباطات تلفنی را برای هفته ها یا ماه ها مختل کنند.

برخی از گسلها، که به عنوان گسل های کور نیز شناخته می شوند، در زیر رسوبات دست نخورده پنهان هستند و تنها پس از وقوع زمین لرزه کشف می شوند.

## قبل از زمین لرزه: آماده باشید

زمین لرزه ها با اندکی هشدار یا حتی بدون هیچ هشدار رخ می دهند. همین اکنون منزل خود را برای شناسایی خطرات احتمالی و به حداقل رساندن خطراتی که می تواند جان شما و زندگی عزیزانتان را در هنگام وقوع زمین زلزله به خطر اندازد، بازرسی نمایید.

- اشیاء سنگین و وسایل تزئینی بزرگ را روی زمین گذاشته و به قفسه های پایین تر منتقل کنید.
- میلمان های بزرگ، یخچال و لوازم الکترونیکی را با تسمه های انعطاف پذیر به دیوار ثابت کنید.
- بروی درهای کابینت و کمد ها چفت و بست و قفل نصب کنید.
- مطمئن شوید که خطوط لوله گاز در سیستم کوره هوای گرم و لوازم اصلی گاز سوز انعطاف پذیر هستند.

## در هنگام زمین لرزه: اقدامات! حفظ سلامتی

- ▶ روی دستها و زانوهای خود بنشینید، به زیر یک میز تحریر یا میز محکم پناه برده، سر و گردن خود را با بازوهای خود بپوشانید و در همین حالت بمانید تا زمین لرزه متوقف شود. اگر هیچ میزی در اطراف شما نیست، به یک دیوار داخلی و دور از پنجره ها پناه برده و سر و گردن خود را با بازوهای خود محافظت کنید.
- ▶ اگر در خارج از خانه هستید، سعی کنید به مکانی دور از ساختمانها، دیوارها، شیشه ها، درختان، خطوط برق، علائم راهنمایی و رانندگی، ماشین ها یا هر خطرات احتمالی دیگر بروید. بنشینید، سر و گردن خود را پوشانده و در همان موقعیت بمانید تا آثار خرابی زمین لرزه به شما آسیب نرساند.
- ▶ اگر در حال رانندگی هستید، با آرامش به کنار جاده رانده و متوقف شوید، ترمز دستی ماشین را کشیده و تا زمان پایان زمین لرزه در همین حالت بمانید. در پایین زیرگذرها، نزدیک خطوط برق، درختان یا هر سازه بزرگ دیگری که ممکن است بر روی شما بیافتد، توقف نکنید.
- ▶ اگر در رختخواب هستید، در همانجا بمانید، صورت خود پایین نگه داشته تا از اندام های حیاتی خود محافظت کنید. در همین حالت بمانید و سر و گردن خود را با بازوها یا بالش و تا حد ممکن نزدیک به سرتان بپوشانید و صبر کنید تا زمین لرزه متوقف شود.
- ▶ اگر روی ویلچر هستید، چرخ ها را قفل کنید، سر و گردن خود را با بازوهایتان، کتاب یا بالش بپوشانید و تا زمان توقف زمین لرزه در همان حالت بمانید.
- ▶ اگر در کنار ساحل هستید، صبر کنید تا زمین لرزه متوقف شود و با آرامش از ساحل فاصله گرفته و در اسرع وقت به مکانی مرتفع تر بروید. زمین لرزه ها می توانند سونامی محلی ایجاد کنند که فقط در عرض چند دقیقه می توانند به آنجا برسند. از مسیرهای تخلیه سونامی از قبل آگاه باشید و علائم تخلیه سونامی را دنبال کنید. برای جلوگیری از ایجاد ترافیک، پیاده از ساحل دور شوید. در آن اطراف نچرخید و از ساحل دور شوید.
- ▶ برای پس لرزه ها آماده باشید. پس از وقوع اولین زلزله، پس لرزه ها ممکن است از دقایقی بعد تا ماه ها بعد ادامه یابند و باعث خسارت بیشتر به ساختمان ها، جاده ها و خدمات شوند.
- ▶ وضعیت همسایگان خود را چک کنید.



به زیر یک میز تحریر یا میز محکم پناه برده، سر و گردن خود را با بازوهای خود بپوشانید و در همین حالت بمانید تا زمین لرزه متوقف شود.



آیا می دانستید که؟  
تنها 6 اینچ آب جاری می تواند یک فرد ایستاده را زمین بزند و تنها یک فوت آب جاری می تواند یک وسیله نقلیه را جابجا کرده و با خود ببرد!

## سیل

سیل یکی از شایع ترین و پرهزینه ترین بلایای ایالات متحده است. جاری شدن سیل می تواند منجر به بلایای دیگری مانند قطع برق، لغزش زمین و بروز سیل های شدید و خطرناک دیگر شود. جاری شدن خاک و شن زمانی رخ می دهد که باران شدید خاک را اشباع کرده و باعث تشکیل گل شده، حرکت کرده و با سرعت گرفتن در سرازیری، خار و خاشاک و آشغال ها را با خود حمل کند. مناطقی که در اثر آتش سوزی های پر قدرت از بین رفته یا "آسیب دیده اند"، بخاطر عدم وجود پوشش گیاهی کافی و خاک سوخته که قادر به جذب مناسب آب باران نمی باشد، می تواند خطر ایجاد سیلابهای سهمگین و رانش آثار مخروبه را زیاده تر کند.

### قبل از شروع سیل: آماده باشید

- ▶ **خطرات سیل را بدانید.** اگر در منطقه دشت سیلاب زندگی می کنید و خطر وقوع سیل وجود دارد، خرید پوشش بیمه سیل یا تمدید آن را مد نظر قرار دهید.
- ▶ در شرایط آب و هوایی بد و شدید، خبر ها و هشدارهای اعلام سیل را از طریق تلویزیون، رادیو و تلفن همراه دنبال کنید.
- ▶ در صورتی که به شما اعلام شده است، شیر اصلی آب و برق را قطع کرده و وسایل منزل را از برق بکشید.

### در هنگام وقوع سیل: حفظ سلامتی

- ▶ اگر مقامات امنیت عمومی به شما اعلام کرده اند، فوراً ساختمان خود را تخلیه کنید.
- ▶ هرگز در مسیر سیلاب قدم نزنید، شنا یا رانندگی نکنید.
- ▶ هرگز در اطراف سد کنار جاده رانندگی نکنید.
- ▶ اگر آب با سرعت در زیر پل جریان دارد، از روی آن عبور نکنید.
- ▶ از خطوط برق پایین افتاده فاصله بگیرید. اگر وسایل الکتریکی خیس بوده و یا در آب افتاده اند، آن ها را لمس نکنید. اگر انجام این کار بی خطر است، برای جلوگیری از برق گرفتگی، برق را قطع کنید.
- ▶ اگر در یک ساختمان به دام سیلاب افتاده اید، به بالاترین طبقه بروید. به اتاق زیر شیروانی بسته نروید. ممکن است با افزایش آب سیلاب به دام بیفتید. فقط در صورت لزوم به پشت بام بروید و برای دریافت کمک به دیگران علامت بدهید.

## آماده کردن کیت وسایل شرایط اضطراری

همه افراد خانواده شما باید یک کیت لوازم اساسی داشته باشند که بتوانند به راحتی در مواقع اضطراری یا فاجعه با خود حمل کنند. کیت وسایل شرایط اضطراری باید حداقل 3 تا 5 روز پس از وقوع بلایا، وسایل مورد نیاز شما و اعضای خانواده، حیوانات خانگی و یا حیوانات خدماتی شما را فراهم کند. این کیت باید در یک ظرف محکم مانند سطل پلاستیکی، کوله پشتی یا چمدان کوچک چرخدار قرار داشته باشد.

خبر خوب اینکه: شما ممکن است برخی از این وسایل را پیشاپیش در خانه خود داشته باشید! هنگام آماده کردن این کیت، در مورد مکان زندگی خود فکر کنید و در نظر بگیرید که چه چیزهای خاصی ممکن است مورد نیاز شما باشد. همچنین باید حداقل سه (3) کیت جداگانه تهیه کنید: یکی برای نگهداری در منزل، دیگری برای محل کار و آخرین برای نگهداری در اتومبیل.

**محتویات را داخل کیت گذاشته و کنار هر مورد علامت بزنید. هر شش (6) ماه یکبار محتویات کیت را مرور کرده و اقلامی که تاریخ مصرف آن ها تمام شده یا خراب شده اند را جایگزین کنید.**



### اقلام مربوط به بهداشت شخص

- دستمال مرطوب یا حوله های قابل استفاده
- حوله های کاغذی یا دستمال
- کیسه های زباله در اندازه های مختلف
- دستمال توالت و دستمال کاغذی
- لوازم بهداشتی زنانه
- مسواک و خمیر دندان
- مسواک و خمیر دندان
- شامپو
- دئودورانت

### اقلام مربوط به نوزادان

- اقلام مربوط به نوزادان
- شیر خشک و / یا غذای کودک
- لباس و پتو برای عوض کردن

### حیوانات خانگی و یا حیوانات خدماتی خود را فراموش نکنید!

- سوابق شناسایی و واکسیناسیون
- کیف حامل یا قفس
- غذا و آب
- بند یا لیش
- اسباب بازی مورد علاقه
- روزنامه، جعبه بستر و شن و ماسه و غیره
- عکس حیوانات اهلی و / یا حیوان خدماتی

### اقلام و ملاحظات دیگر

- ویلچر، عصا، بریس و / یا واکر
- بزار کمکی برای غذا خوردن
- اطلاعات و راهنمای بکارگیری تجهیزات خاص
- سایر موارد اضافی که احساس می کنید لازم است (به عنوان مثال عکس، اقلام به ارث رسیده، جواهرات و غیره)

- آب - یک گالن در روز، برای هر نفر
- غذاهای فاسد نشدنی
- قوطی بازکن دستی
- کیت کمک های اولیه و دستور العمل
- چراغ قوه (خورشیدی یا باتری)
- رادیو (با سارژ دستی یا باطری)
- باتری های اضافی
- وجه نقد (اسکناس های کوچک)، کارتهای خودپرداز، چک مسافرتی
- کپی اسناد مهم در یک ظرف ضد آب یا کیسه قابل حمل (مانند کارت سوشیال سکيورتي، گواهینامه رانندگی، گذرنامه، اطلاعات بیمه، سوابق پزشکی، قرارداد اجاره، شناسنامه ها، سند ازدواج، کپی کارتهای اعتباری و دستگاههای خودپرداز، قبض آب و برق)
- داروهای تجویزی (حداقل یک هفته مصرف) با دستور العمل دوز مصرف
- یک ست اضافه از کلیدهای خانه و ماشین
- شارژر تلفن همراه قابل حمل (خورشیدی یا باتری)
- کیسه خواب و پتوی گرم
- لباس اضافی (هوای گرم و سرد) برای شما و هر یک از اعضای خانواده خود
- کفش های محکم
- کاغذ / دفتر یادداشت و مداد
- بشقاب کاغذی، لیوان پلاستیکی و قاشق و چنگال
- ماسک گرد و غبار، ورق های پلاستیکی و نوار چسب داکت (برای کمک به فیلتر هوای آلوده)
- آچار یا انبردست (برای بستن تاسیسات)
- کپسول آتش نشانی
- کبریت در یک ظرف ضد آب
- کتاب، بازی، معما، یک بسته کارت بازی یا سایر اقلام سرگرم کننده)
- سوت (برای ارسال سیگنال کمک)
- نقشه های محلی
- عکس

## واژه نامه

**بسته شدن جاده های سفت:** جاده(ها) برای همه به جز پرسنل آتش نشانی و نیروی انتظامی بسته هستند.

**بسته شدن جاده های نرم به استثناء ساکنین:** بسته شدن جاده نرم به استثناء ساکنین و سازمان های دولتی محلی که در پاسخ به سوانح و بهبود آنها کمک می کنند.

**بسته شدن جاده های نرم به استثناء ساکنین:** بسته شدن جاده نرم به استثناء ساکنین و سازمان های دولتی محلی که در پاسخ به سوانح و بهبود آنها کمک می کنند.

**نقطه تخلیه موقت:** مکانی که توسط نیروی انتظامی یا آتش نشانی به عنوان مکانی موقت برای تخلیه هنگام وقوع یک فاجعه یا یک حادثه در مقیاس بزرگ شناخته شده است. این مکان شامل اقامت شبانه یا ارائه خدمات برای تخلیه کنندگان نیست.

**دیده بان سونامی:** زمانی که زلزله ای در دوردست رخ داده است و وقوع سونامی احتمال می رود. برای اطلاعات بیشتر با ما در ارتباط باشید و در صورت لزوم آماده شوید تا اقدامات لازم را انجام دهید.

**اطلاعات عبور و مرور مربوط به سونامی:** انتظار سونامی می رود یا در حال وقوع است، با پتانسیل جریانهای قوی امواج در ساحل یا بسیار نزدیک است. در خارج از آب، دور از سواحل و آبراه ها بمانید.

**هشدار وقوع سونامی:** سونامی که ممکن است باعث طغیان گسترده شود، پیش بینی شده یا دارد اتفاق می افتد. طغیان خطرناک سیلاب و جریانهای قدرتمند امکان پذیر است. تخلیه توصیه می شود. فوراً از ساحل فاصله گرفته و به مناطق بلندتر پناه ببرید. علائم تخلیه سونامی و دستورالعمل های مقامات محلی را دنبال کنید.

**دسترسی و نیازهای عملکردی:** افرادی که ممکن است نیازهای دیگری در قبل، در حین و بعد از شرایط اضطراری در یک منطقه داشته باشند، از جمله: حفظ استقلال، ارتباطات، حمل و نقل، نظارت و مراقبت پزشکی. افرادی که نیاز به کمک داشته مثلاً افراد معلول (مانند نابینایی یا کم بینایی، ناشنوا یا کم شنوایی، تحرک محدود)، سالمندان، کودکان، افرادی با محدودیت مهارت های زبان انگلیسی (یا افرادی که زبان آنها غیر انگلیسی است)، افرادی که به دلیل وضع مالی نامناسب ناتوان از داشتن وسیله حمل و نقل می باشند، یا در بیمارستان بستری هستند.

**دیده بان افزایش گرمای بیش از حد:** این مسئله توسط سرویس ملی هواشناسی صادر می شود، در صورت افزایش خطر موج گرما، ولی در مواردی که شروع و زمان آن هنوز مشخص نیست.

**هشدار بیش از حد گرما:** این سرویس توسط سازمان ملی هواشناسی صادر می شود هنگامی که شرایط گرمایی بسیار خطرناک در یک منطقه خاص پیش بینی می شود. این هشدارها به طور معمول هنگامی صادر می شوند که حداکثر دمای شاخص گرما حداقل به مدت 2 روز 105 درجه فارنهایت یا بالاتر باشد و دمای هوا در شب نیز از 75 درجه فارنهایت پایین نیاید. برای پیدا کردن مناطق خنک در کانتی و نکات ایمنی در گرما به وب سایت [CoolZones.org](http://CoolZones.org) مراجعه کنید.

**دیده بان سیلاب:** امکان وقوع سیل در یک منطقه وجود دارد. اطلاعات پیش بینی سیلاب را دنبال کرده و به مناطق بلندتر پناه ببرید.

**هشدار سیل:** انتظار سیل می رود و باید اقدام کنید. برای حفظ امنیت لازم است فوراً به زمین یا مناطق بالاتری بروید. در صورت رانندگی حداکثر احتیاط را بخرج دهید و به روزرسانی ها را چک کنید.

**بسته شدن جاده های سفت:** جاده(ها) برای همه به جز پرسنل آتش نشانی و نیروی انتظامی بسته هستند.

## منابع دیگر و تذکرات سریع

- ▶ وب سایت آمادگی کانتی: [ReadySanDiego.org](http://ReadySanDiego.org).
- ▶ شماره تلفن، شماره تلفن VoIP و ایمیل خود را در [ReadySanDiego.org/AlertSanDiego](http://ReadySanDiego.org/AlertSanDiego) ثبت کنید.
- ▶ برنامه رایگان Emergency SD را که به زبان های انگلیسی و اسپانیایی برای دستگاه های تلفن همراه iOS و Android موجود می باشد را دانلود کنید. به [ReadySanDiego.org/SDEmergenceApp](http://ReadySanDiego.org/SDEmergenceApp) مراجعه کنید.
- ▶ در مواقع اضطراری، برای مطلع شدن از وضعیت حادثه، مکان های سرپناه، مناطق تخلیه، مناطق خطرناک، رسانه های اجتماعی رسمی و موارد دیگر، به [SDCountyEmergency.com](http://SDCountyEmergency.com) یا برنامه اضطراری SD Emergency مراجعه کنید.
- ▶ ایستگاه های اصلی رادیویی هشدار دهنده شرایط اضطراری برای کانتی سن دیگو KLSO AM 1360 و KOGO AM 600 هستند.
- ▶ برای کسب اطلاعات مربوط به حصول جبران خسارات، به [SDCountyRecovery.com](http://SDCountyRecovery.com) مراجعه کنید.
- ▶ برای سوالات غیر فوری و اطلاعات به روز شده در مورد بلایا با شماره 211 تماس بگیرید.
- ▶ اگر شما یک وضعیت اضطراری زندگی شما را تهدید می کند، با شماره 911 تماس بگیرید.
- ▶ به تیم انجمن امداد شرایط اضطراری (CERT) بپیوندید: [ReadySanDiego.org/get\\_involution](http://ReadySanDiego.org/get_involution).
- ▶ ما را در توئیتر دنبال کنید: [Twitter.com/ReadySanDiego](http://Twitter.com/ReadySanDiego) (انگلیسی) یا [Twitter.com/ListoSanDiego](http://Twitter.com/ListoSanDiego) (اسپانیایی).
- ▶ از صفحه فیسبوک ما دیدن کنید: [Facebook.com/ReadySanDiego](http://Facebook.com/ReadySanDiego).



**ReadySanDiego.org**

Prepare. Plan. Stay Informed.

ما معتقدیم که اطلاعات ارائه شده در این طرح درست بوده و از ارزش عملی در آماده سازی برای یک مقابله با فاجعه برخوردار است، اما هیچ تضمینی نمی توان داد که راهنمایی های ارائه شده از شما محافظت کند. کانتی سن دیگو، دفتر خدمات اضطراری کانتی سن دیگو، سازمان خدمات اضطراری یکپارچه سن دیگو، شورای متحد فاجعه و پرسنل، کارمندان و مأمورین هر سازمان، هیچگونه مسئولیتی در قبال صحت، کامل بودن، یا سودمندی هرگونه اطلاعات، محصولات یا فرایندهای ذکر شده در اینجا، یا برای هرگونه آسیب و آسیب ناشی از هرگونه فاجعه یا وقایع منجر به استفاده یا کاربرد این اطلاعات، محصولات یا فرایندهای توضیح یا مشخص شده در این مقاله ندارند.

## نکات ایمنی در خصوص آب:

در مواقع اضطراری، می توانید آب را با مخلوط کردن 16 قطره از مایع سفید کننده معمولی خانگی در هر گالن آب تصفیه کنید. از مایع سفید کننده های معطر، حفظ کننده رنگ لباس یا سفید کننده های مخلوط با مواد تمیز کننده استفاده نکنید. جوشاندن، ایمن ترین روش برای تصفیه آب است. در یک گلدان یا کتری بزرگ، آب را به مدت یک دقیقه بجوشانید. بگذارید قبل از نوشیدن اجازه دهید خنک شود.



کانتی سن دیگو دفتر خدمات وضعیت اضطراری  
Overland Ave., Suite 100 San Diego, CA 92123-1294 5580  
تلفن: (858) 565-3490 - فکس: (858) 565-3499



این سند با کمک مالی اداره کمک های مالی FEMA ، وزارت امنیت داخلی ایالات متحده تهیه شده است.  
نقطه نظرات یا نظرات بیان شده در این سند مربوط به نویسندگان آن است و لزوماً بیانگر موقعیت یا خط مشی رسمی  
اداره کمک های مالی FEMA یا وزارت امنیت داخلی ایالات متحده نمی باشد.