

# County of Los Angeles

شهرستان لوس آنجلس

## Department of Mental Health

گروه بهداشت روان



### سرماي بسيار شديد



اورژانس های شیمیایی  
پرورش امید ، ترویج سلامتی

### Emergency Outreach Bureau Disaster Services

خدمات کمک رسانی اضطراری

550 South Vermont Avenue, 10th Floor  
550 خیابان ورمونت جنوبی ، طبقه 10  
Los Angeles, CA 90020  
لس آنجلس ، کالیفرنیا 90020  
213-738-4919  
dmh.lacounty.gov

Jonathan E. Sherin, M/ D., Ph. D.  
ماروین جی سوتهد  
مدیر

# Los Angeles County

شهرستان لوس آنجلس

## Board of Supervisors

هیئت سرپرستی



### گلوریا مولینا

ناحیه اول

مارک ریڈلی توماس

ناحیه دوم

زویرسلوسی

ناحیه سوم

دان کنب

ناحیه چهارم

مایکل د انتویج

ناحیه پنجم

ویلیام ت فوجیکا

مدیر عامل شرکت

### County of Los Angeles Department of Mental Health

شهرستان لوس آنجلس گروه سلامت روان

### Community and Government Relations Division

بخش روابط جامعه و دولت

### Public Information Officer

افسر اطلاعات عمومی

550 South Vermont Avenue, 6th Floor

550 خیابان ورمونت جنوبی ، طبقه 11

Los Angeles, CA 90020

لس آنجلس ، کالیفرنیا 90020

213-738-3700

dmh.lacounty.gov

FAR

## کیت بقا در زمستان

اگر شما عضوی از خانواده یا دوستی دارید که احتیاج به نیازهای خاص دارد، از قبل خود را آماده کنید. همچنین ، کیت اضطراری با اقلام زیر تهیه کنید:

- ادوکه دو هفته مواد غذایی خراب نشدنی و باز کن دستی
- دو هفته ادوکه آب (1 گالون آب برای هر نفر در هر روز)
- بخاری برقی خودکار و عناصر غیر درختشان
- رادیو یا تلویزیون قابل حمل باطری و باطری اضافی
- کیت کمک های اولیه، کبریت درمحفظه ضد آب، چراغ قوه و باطری اضافی
- لوازم بهداشتی (ضد عفونی دست، حوله مرطوب کوچک و کاغذ توالت
- لباس اضافی و پتو
- اقلام نیاز ویژه (موارد برای نوزادان ، مانند فرمول ، پوشک بچه ، بطری و پستانک و لوازم حیوان خانگی)

توجه ویژه برای افراد مبتلا به معلولیت :

- طرح اضطراری / کیت خاص برای نیازهای منحصر به فرد خود
- تهیه یک لیست از تجهیزات مخصوص که استفاده می کنید و دستور العمل اگر شما دچار مشکل ارتباط شدید
- لیستی از داروهای نسخه ای از جمله دوز ، دستور العمل ، و نام پزشکان

[ready.gov/america/beinformed/winter.html](https://www.ready.gov/america/beinformed/winter.html)

## در آب و هوای سرد چکار کنیم

اکثر مردم راهی برای بهبود یافتن از شرایط غیر معمول پیدا میکنند

این اغلب توسط راه های زیر انجام میشود:

- نگهداری یک روال
- رژیم غذایی سالم و استراحت کافی
- ورزش در داخل خانه تا حد ممکن ،
- (آهسته دویدن در محل ، انجام ورزش ویدیو ، و غیره)
- فعالیت های اوقات فراغت ( ex. کار دستی ، بازی و غیره.)

### آگاه باشید

- پرسنل اورژانس ، رادیو محلی و یا ایستگاه های تلویزیون می تواند به شما اطلاعات و دستورات بدهند.
- ممکن است به شما توصیه شود در " پناهگاه در محل" بمانید یعنی در خانه یا دفتر خود ،
- یا ممکن است به شما توصیه شود که به مکان دیگری بروید.
- محل پناهگاه و یا منزل خود را تا زمانی که ابلاغ توسط مقامات صادر نشده ترک نکنید

## مربوط به سرمای شدید

خود را با این لغات آشنا کنید تا بتوانید شرایط خطرات شدید سرما را شناسایی کنید:

**هیپوترمی** : اگر ، زمانی که شخص در اثر باران ، عرق ، یا فرو رفتگی در زیر آب سردش می شود. علائم عبارتند از سردرگمی، خستگی ، بی مهارتی دست ها ، از دست دادن حافظه ، بریده بریده سخن گفتن و خواب آلودگی.

**باران منجمد** : ایجاد پوشش یخ در جاده و پیاده‌رو  
**بوران** : بارانی که قبل از رسیدن به زمین تبدیل به گلوله های یخ میشود و ممکن است لغزنده باشد

**هشدار شبنم منجمد/ یخ** : انتظار می رود درجه حرارت در زیر انجماد باشد

[ready.gov/america/beinformed/winter.html](http://ready.gov/america/beinformed/winter.html)

### نکات قابل توجه در سرمای شدید

برای آب و هوا لباس مناسب بپوشید :

- پوشیدن چند لایه لباس گشاد ، سبک وزن ، و گرم و نه یک لایه سنگین پوشاک خارجی باید بافتهای محکم داشته باشد و دافع آب باشد.
- کلاه ، دستکش و شال گردن بپوشید

### واکنش

واکنش متداول :

- کاهش در سطح فعالیت
- سرخوردگی از بودن داخل خانه
- کسالت
- تحریک پذیری



County of Los Angeles  
شهرستان لوس آنجلس  
Department of Mental Health

### رسالت

غنی سازی زندگی از طریق مشارکت های طراحی شده برای تقویت جامعه در پشتیبانی از بهبود و حالت ارتجاعی

### سرمای بسیار شدید چیست؟

سرما شدید به عنوان درجه حرارت نزدیک صفر در مناطق با آب و هوا معتدل زمستان تعریف شده.

هر گاه درجه حرارت در زیر درجه معمولی باشد و سرعت باد افزایش پیدا می کند گرما از بدن شما به سرعت بیشتر خارج میشود. این شرایط برای کسانی که بدون سرپناه ، سرگردان یا درخانه بدون عایق و حرارت هستند خطرناک است.

طوفان زمستانی می تواند در جاری شدن سیل ، طوفان موج، بسته شدن شاهراه ها ، مسدود شدن جاده ها ، از کار افتادن خطوط برق و همچنین هیپوترمی و سرمازدگی نقش داشته باشد.

[bt.cdc.gov/disasters/winter](http://bt.cdc.gov/disasters/winter)

### آنچه شما باید بدانید

حقایق مهم درباره خطرات شدید سرما :

- از خطر آتش سوزی از بخاری برقی و شمع آگاه باشید. آنها را دور از تمام مواد قابل اشتعال مانند پرده ها و مبلمان نگه دارید.
- حداقل یک آشکارساز مونوکسید کربن در هر طبقه خانه خودتان نصب کنید.
- مواظب نشانه هایی از سرمازدگی از جمله از دست دادن حس و ظاهر رنگ پریده و سفید در انگشتان دست ، انگشتان پا ، لاله گوش و نوک بینی باشید .
- مقدار زیادی مایعات غیر الکلی بنوشید.

[ready.gov/america/beinformed/winter.html](http://ready.gov/america/beinformed/winter.html)