

County of Los Angeles

شهرستان لوس آنجلس

Department of Mental Health

گروه بهداشت روان



اورژانس سیل



اورژانس های شیمیایی

پرورش امید ، ترویج سلامتی

Emergency Outreach Bureau Disaster Services

خدمات کمک رسائی 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.
مدیر
ماروین جی سوتهد

County Los Angeles

شهرستان لوس آنجلس

Board of Supervisors

هیئت سرپرستی



گلوریا مولینا

ناحیه اول

مارک ریڈلی توماس

ناحیه دوم

زو یرسلوسکی

ناحیه سوم

دان کنب

ناحیه چهارم

مایکل د انتنویچ

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

منابع

County of Los Angeles
Department of Mental Health

شهرستان لوس آنجلس قسمت بهداشت روان
تلفن مرکزی دسترسی
٨٠٠٨٥٤٧٧٧١

یا

تدد -٢٥٤٩-٥٦٢٤٥١ / تله تاپ
(هفت روز هفته از جمله تعطیلات)

County of Los Angeles

شهرستان لوس آنجلس
Department of Public Health

گروه بهداشت عمومی
یا 18004278700

ph.lacounty.gov

County of Los Angeles
Community and Senior Services

شهرستان لوس آنجلس خدمات جامعه وسالمندان
dcss.co.la.ca.us یا 213-738-2600

Los Angeles City Department on Disability

گروه معلولیت شهر لس آنجلس
2022764 یا --213-2022755 تله تاپ
lacity.org/dod یا

County of Los Angeles

شهرستان لوس آنجلس
Department of Animal Care and Control

گروه مراقبت و کنترل حیوانات
animalcare.lacounty.gov یا 5627284882

County of Los Angeles Information Line

خط اطلاعات شهرستان لوس آنجلس
211la.org یا ٢١١

Los Angeles City Information Line

خط اطلاعات شهر لس آنجلس
شماره گیری 311 یا lacity.org/LAFD/311.htm

Emergency Survival Program

برنامه اضطراری بقا
espfocus.org

آماده سازی کیت اضطراری

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:

- اذوقه دو هفته مواد غذایی خراب نشدنی و باز کن دستی
- دو هفته اذوقه آب (1 گالون آب برای هر نفر در هر روز)
- رادیو یا تلویزیون قابل حمل باطری و باطری اضافی
- چراغ قوه و باطری اضافی
- کیت کمک های اولیه
- لوازم بهداشتی (ضد عفونی دست، حوله مرطوب کوچک و کاغذ توالت)
- کبریت درمحفظه ضد آب
- سوت ، لباس اضافی و پتو
- فتوکپی کارت شناسایی و اعتبار؛ پول نقد و سکه
- عینک چشم ، لنز داخل چشم و محلول
- موارد برای نوزادان ، مانند فرمول ، پوشک بچه ، بطری و پستانک
- ابزار ، لوازم حیوان خانگی ، و نقشه های محلی منطقه

توجه ویژه برای افراد مبتلا به معلولیت :

- طرح اضطراری / کیت خاص برای نیازهای منحصر به فرد خود
- عینک اضافی چشم ، باتری ، سمک و لوازم کمک به تحرک در مورد خسارت تجهیزات
- تهیه یک لیست از اطلاعات مهم شامل تجهیزات مخصوص که استفاده می کنید و دستورالعمل اگر شما دچار مشکل ارتباط شدید شهرستان لوس آنجلس قسمت بهداشت روان.



رسالت

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

اضطراب سیل چیست؟

سیل شایع ترین حادثه طبیعی است. آنها معمولاً توسط طوفان باران سنگین ایجاد میشوند و آب زمین را سرریز کرده و یا در بخش های خاصی از زمین جمع آوری میشوند. سیلاب می تواند به آرامی یا به سرعت جمع آوری شود ، مانند سیل فلش. سیل فلاش خطرناک ترین نوع از سیل است. این زمانی اتفاق می افتد که یک ساختار انسان ساخته مانند سد یا بند ، از آب زیاد فرو می ریزد.

دیده بانی سیل

وقتی دستور دیده بانی سیل صادر میشود شما باید :

- مخزن گاز خودروی خود را پر کنید و اطمینان حاصل کنید کیت اضطراری برای ماشین شما آماده است.
- اگر هیچ وسیله نقلیه در دسترس است ، مقدمات را با دوستان یا خانواده برای حمل و نقل فراهم کنید.
- مدارک هویت ضروری مانند مدارک پزشکی ، کارت بیمه به همراه کارت شناسایی را در مواد ضد آب قرار داده و به همراه خود در طول تخلیه داشته باشید.
- آذوقه آب آشامیدنی
- به بوق فاجعه و هشدار دهنده گوش کنید دام و حیوانات خانگی خانواده را در منطقه امن قرار دهید است.
- با توجه به نیازهای مواد غذایی و بهداشتی ، پناهگاه های اضطراری نمی تواند حیوانات را قبول کنند .
- ترموستات یخچال و فریزر را به سردترین دما تنظیم کنید.

emergency.cdc.gov/disasters/floods/

لغزش زمین

لغزش معمولاً با دوره های مرتبط به بارش برف سنگین و ذوب شدن سریع هستند و جریان سیل را که معمولاً به همراه این حوادث است بدتر می کند.

لغزش زمین در مناطق سوخته شده توسط جنگل و آتش سوزی متداول هستند. برخی از لغزشها به سرعت در حال حرکت هستند و می توانند را به طور ناگهانی و غیر منتظره انهدام اموال و جان را در بر داشته باشند.

redcross.org/

آمادگی سیل

گام های اساسی برای آمادگی طوفان :

- با بخش برنامه ریزی شهرستان خود تماس بگیرید و بپرسید اگر خانه شما در سیل منطقه مستعد لغزش و یا مستعد فلش واقع شده است.
- طرح های اورژانس اجتماعی، ، سیگنال های هشدار دهنده ، مسیر تخلیه ، و محل پناهگاه های اضطراری را یادگیری کنید.
- آماده باشید تا قبل از تخلیه برق ، گاز و منابع آب ر خاموش کنید.
- یک برنامه و عمل مسیر تخلیه در موقع سیل را با خانواده تمرین کنید.
- برای درن ، توالی ها ، و سایر اتصالات فاضلاب ، نصب دریچه های برگردان یا توپی برای جلوگیری از ورود سیلاب بکار ببرید.

emergency.cdc.gov/disasters/floods/

راهنمایی برای دوره پس از وقوع سیل :

- از حرکت آب سیل اجتناب کنید چون ، ممکن است آلوده به نفت ، گاز و یا مواد خام فاضلاب باشد.
- آب نیز ممکن است به دلیل خطوط برق از کار افتاده زیرزمینی الکتریکی باشد.
- از مناطقی که آب سیل در آن خشک شده آگاه باشید چون ممکن است جاده تضعیف شده باشد و زیر وزن ماشین نشست کند.
- از خطوط برق از کار افتاده دوری کنید و آنها را به شرکت برق گزارش دهید.

واکنش

واکنش متداول :

- عزاداری از دست دادن اموال شخصی
 - ناتوانی
 - احساس بی قراری ، اضطراب یا نگرانی
 - عدم توانایی برای استراحت
 - نگرانی بیش از حد
- نگرانی در مورد امنیت ، امنیت فرزندان خود ، همسر ، پدر و مادر و حیوانات خانگی

اثرات بلند مدت :

اگر شما یا عزیزتان مشکل مقابله ای در این دوران بلا تکلیفی دارید شاید بخواهید به دنبال کمک های حرفه ای بروید.

جهنگلی :

بیشتر مردم راه برای بهبودی پس از ضربه پیدا خواهند کرد.

این اغلب توسط راه های زیر انجام میشود :

- شناخت اینکه عکس العمل شما نرمال است
- نگهداری یک روال
- پیدا کردن راه هایی برای استراحت و مهربانی به خودتان
- شرکت در فعالیت هایکه شما لذت می برید
- شناخت اینکه شما نمی توانید همه چیز را کنترل کنید
- صحبت کردن با دیگران که دارای تجربه های مشابه هستند
- عطف به خانواده ، دوستان ، روحانیت یا کسی که شما اعتماد دارید برای پشتیبانی
- اذعان زمانی که شما نیاز به کمک حرفه ای دارید



نکاتی برای مقابله

شما برای کودکان و نوجوانان خود چه می توانید انجام دهید :

- صادق باشید و توضیحات مناسب سن در مورد حادثه بدهید.
- به کودکان و نوجوانان راهنمایی کنید تا ابراز احساسات کنند
- به روز ساختار بدهید و حفظ روال را فراهم کنید
- قرار گرفتن در معرض رسانه ها را محدود کنید

استراتژی های مقابله ای برای بزرگسالان :

- بحث در مورد احساسات خود.
- به اشتراک گذاشتن تجارب با دیگر قربانیان فاجعه
- از خانواده ، دوستان ، همکاران و روحانیت کمک قبول کنید
- به یاد داشته باشید که واکنش های جسمی و روحی نسبت به یک فاجعه طبیعی است
- تمرکز بر روی نقاط قوت خود
- در روند فاجعه بازبانی، درگیری در کمک کردن به بهبود دیگران می تواند برای التیام خود مفید باشد

انتظارات شما چه میتواند باشد

- به گزارش های خبری گوش کنید تا بدانید آیا آب برای نوشیدن امن است.
- پرسنل اورژانس ، رادیو محلی و یا ایستگاه های تلویزیون می تواند به شما بگویند سیل یا هشدار در منطقه شما وجود دارد.
- اگر مقامات دستورالعمل تخلیه صادر کردند ، با آنها در خصوص راه های تخلیه و محل پناهگاه همکاری کنید.
- ممکن است به شما توصیه شود در "پناهگاه در محل" ، بمانید، این بدان معناست که در منزل یا دفتر خود اقامت داشته باشید یا ممکن است به شما توصیه شود به محل دیگر بروید.