

County of Los Angeles
شهرستان لوس آنجلس
Department of Mental Health
گروه بهداشت روان



Radiological Emergencies



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.
مدیر ماروین جی سوتهدرد

County of Los Angeles
هرستان لوس آنجلس
Board of Supervisors
هیئت سرپرستی



گلوریا مولینا
ناحیه اول

مارک ریڈلی توماس
ناحیه دوم

زو یرسلوسکی
ناحیه سوم

دان کتب
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 12

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
٨008547771

یا

تدد -٢٥٤٩-٥٦٢٦٥١ / تله تایپ

(هفت روز هفته از جمله تعطیلات)

County of Los Angeles
شهرستان لوس آنجلس
Department of Public Health

گروه بهداشت عمومی
18004278700 یا

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 --202-2755==ه تایپ
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 or lacity.org/LAFD/311.htm

Emergency Survival Program

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:

- ادوکه دو هفته مواد غذایی خراب نشدنی و باز کن دستی
- دو هفته ادوکه 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)
- عینک چشم ، لنز داخل چشم و محلول
- موارد برای نوزادان ، مانند فرمول ، پوشک بچه ، بطری و پیستانک
- 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 ، سمعک ولوازم 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
- لیست تماس های اضطراری ، از جمله خانواده ، دوستان و پزشکان
- لیستی از داروهای نسخه ای از جمله دوز ، دستورالعمل ، و نام پزشکان



رسالت

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

ضرورت های پرتوی چیست ؟

ما دائما در معرض پرتو ، که انرژی ناشی از میکروویوهای، اشعه ایکس، امواج رادیویی ، تلفن های همراه و حتی آفتاب است قرار میگیریم

هستیم. مقدار کمی از اشعه عموما بی خطر است ، اما شما باید بدانید که اگر در معرض سطوح ناسالم پرتو یا مواد رادیواکتیو قرار بگیرید چه باید بکنید

چگونه قرار گرفتن در معرض رخ میدهد؟

قرار گرفتن ناگهانی در معرض سطوح ناسالم پرتو می تواند پرتوی باشد اضطرابی باشد باشد. اورژانس پرتوی هنگامی رخ می دهد که :

- دستگاه انتشار رادیولوژی (RDD) مواد رادیو اکتیو را در منطقه گسترده پراکنده می کند یا بمب "کنیف" که ترکیبی از
- مواد منفجره و مواد رادیو اکتیو است
- انتشار اتفاقی پرتو از دستگاه های صنعتی یا پزشکی یا نیروگاه
- افراد می تواند آلودگی خارجی با داشتن مواد رادیو اکتیو بر بدن یا لباس خود داشته باشند. داشته باشند. مواد ممکن است با لمس به هر چیزی گسترش پیدا کند مانند شخص دیگر یا منزل شما.
- افراد همچنین می توانند در اثر ورود مواد آلودگی داخلی پیدا کنند. هر کسی که با مایعات بدنی
- شخص آلوده مثل ادرار ، عرق و خون در تماس می آید ممکن است در معرض خطر پرتو باشد

شما در معرض قرار گرفتید قرار گرفتید ؟

اگر شما فکر می کنید ممکن است در معرض مواد شیمیایی قرار گرفته باشید، بلافاصله لباس خود را در بیابید در بیابید ، دوش بگیرید و با صابون خود را بشوید خود را بشوید:

- اگر حمام در دسترس نیست ، به دنبال شلنگ ،
- فواره و یا هر منبع آب باشید بگردید ، و در صورت امکان با صابون شستشو کنید. مواظب باشید که مواد شیمیایی را به داخل پوست دخول نکند.

به حداقل رساندن مواجهه

- در صورت امکان به دنبال توجه فوری پزشکی بروید .
- راههای برای به حداقل رساندن تماس خود با پرتو وجود دارد. اگر در نزدیکی شما سطوح نا امن پرتو وجود دارد به این چند راهنمایی توجه کنید:
- داخل خانه و یا ساختمان را تا زمانی که به شما گفته است که آن امن است ترک نکنید. پرتو در طول زمان خطر کمتری می شود.
- پنجره ها را بسته و مهر و موم کنید . باد بزن ، تهویه و گرمایش هوا را خاموش کنید.
- لباس های خود را در بیابید و در کیسه پلاستیکی بگذارید و از خود دور کنید دور از محل خود نگاه بدارید.
- اگر به شما دستور تخلیه داده شد این کار را انجام دهید. بهتر است این کار را انجام دهید.
- بهتر است که فاصله شما از پرتو حداقل امکان دورتر باشد.
- اگر شما نزدیک به منبع پرتو هستید و زمان تخلیه را نداشته باشید سعی کنید مواد متراکم یا سنگین بین خود و منبع اشعه قرار دهید.
- بینی و دهان خود را برای جلوگیری از تنفس هوای خطرناک پوشش دهید.
- اگر شما در داخل ساختمانی هستید که در آن پرتو در حال وقوع است و شما زمان فرار ندارید باید در محل پناه بگیرید.
- اگر شما فکر می کنید در معرض مواجهه قرار گرفتید با 911 تماس بگیرید . مقامات محلی می تواند به شما بگویند که اگر شما در به آلودگی داخلی دارید و ممکن است

واکنش

واکنش متداول :

- ترس و اضطراب
- تحریک پذیری
- عدم توانایی استراحت
- نگرانی بیش از حد
- اجتناب و / یا انزوا به علت ترس از آلودگی

اثرات بلند مدت :

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

جهنگی :

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
- 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 کودکان و نوجوانان بگوید که آنچه آنها احساس میکنند طبیعی است.
- 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
- تماس را به طور منظم با دوستان و خانواده نگاه بدارید
- به یاد داشته باشید که عکس العمل های جسمی و روحی برای مقابله با سوانح طبیعی است
- تمرکز بر روی نقاط قوت خود
- درخواست کمک از جمله مالی ، عاطفی ، و کمک

آگاه باشید

های پزشکی

- به دستور العمل های رادیویی و یا تلویزیون گوش کنید
- اگر مقامات دستور العمل در مورد تخلیه می دهند ، به سرعت همکاری کرده و دستورات آنها را در مورد راه ها و محل پناهگاهها دنبال کنید.
- 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.