

County of Los Angeles

شهرستان لوس آنجلس

Department of Mental Health

گروه بهداشت روان



اورژانس های سونامی



اورژانس های شیمیایی

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 سوتهدر

County of 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 انتویچ

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, 12th 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

یا 18004278700

ph.lacounty.gov

County of Los Angeles Community and Senior Services

شهرستان لوس آنجلس خدمات جامعه و سالمندان

دcs.co.la.ca.us یا 213-738-2600

Los Angeles City Department on Disability

گروه معلولیت شهر لس آنجلس

یا 2022764 -213-2022755 تله تایپ

یا lacity.org/dod

County of Los Angeles

شهرستان لوس آنجلس

Department of Animal Care and Control

گروه مراقبت و کنترل حیوانات

یا 5627284882 animalcare.lacounty.gov

County of Los Angeles Information Line

خط اطلاعات شهرستان لوس آنجلس

یا 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

برنامه اضطراری بقا

یا 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:

- 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)
 - کبریت در محفظه 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 دستور العمل اگر شما دچار مشکل ارتباط شدید
 - لیست تماس های اضطراری، از جمله خانواده، دوستان و پزشکان



رسالت

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

سونامی چیست؟

سونامی ، همچنین موسوم به امواج زمین لرزه دریا ، ممکن است

توسط زمین لرزه ، رانش زمین زیر دریایی ناشی از ، آتشفشان زیر دریایی یا اصابت شهابسنگ بزرگ در اقیانوس باشد . تمام زمین لرزه ها ایجاد سونامی نمیکنند .

برای ایجاد سونامی ، زلزله باید زیر و یا در نزدیکی اقیانوس رخ دهد، بزرگ باشد و ایجاد حرکت در کف دریا بکند. سونامی می تواند باعث مرگ های زیاد و صدمه به اموال بشود.

پس از شروع موج اول، امواج بعدی ممکن است در قد افزایش یابد و پس از چند دقیقه تا چند ساعت بعد بیابند.

آمار سونامی

آنچه شما باید در مورد سونامی بدانید :

- سونامی تنها یک موج نمی باشد بلکه یک سری از امواج هستند. امواج اولیه لزوما مخریبتترین نیستند. سونامی امواج جزر و مدی نیست.
- سونامی در هر زمان روز یا شب ممکن است رخ بدهد و معمولا توسط زلزله های بدون اخطار باعث میشوند.
- امواج معمولا 10 تا 20 فوت ارتفاع دارند ، اما بیش از 100 فوت ارتفاع هم بوده اند.
- سونامی می تواند سریع تر از دویدن شخص حرکت کند.

لغات مورد مصرف سونامی

هشدار

زمانی که رویداد تحریک کننده رخ داده یا هنگامی که سونامی در هر نقطه حوضه اقیانوس آرام تشخیص داده شده است صادر میشود.

نگهبانی

زمانی که سونامی خطرناک هنوز تأیید نشده است اما می تواند وجود داشته باشد و ممکن است فقط یک ساعت فاصله داشته باشد.

راهنما

زمانی که زلزله در حوضه اقیانوس آرام رخ داده است و ممکن است سونامی تولید کند صادر میشود.

نکاتی در مورد سونامی

نکات مفیدی که شما میتوانید در زمان وقوع سونامی آنرا دنبال کنید:

- اگر در مدرسه هستید ، به دنبال توصیه های معلمان و دیگر کارکنان مدرسه بروید
- اگر در خانه هستید ، خانه را تخلیه کنید و به هر مکان امنی در خارج از منطقه تخلیه بروید.
- راهنماییهای مقامات اجرایی قانون و اضطراری محلی را دنبال کنید.
- اگر در ساحل یا در نزدیکی اقیانوس ها هستید و احساس زمین لرزش میکنید بلافاصله به محلی بالاتر از سطح زمین بروید. منتظر اعلام هشدار سونامی نشوید.
- از رودخانه ها و جریانهایی که منجر به اقیانوس میشوند دوری کنید.
- هتل های بتن آرمه بلند ، چند طبقه ، میتوانند یک مکان امن برای یافتن پناهگاه در صورت هشدار سونامی باشند بخصوص اگر نمیتوانید به سرعت به زمین بالاتر از سطح زمین و دور از دریا حرکت کنید. .

nws.noaa.gov/om/brochures/tsunami.html

واکنش

واکنش متداول

- ترس و اضطراب
- مشکل در تمرکز
- کابوس و افکار تکراری غم
- از دست دادن اشتها یا پرخوری
- واکنش های فیزیکی : سردرد ، کمر درد ، مشکلات معده ، و غیره.

اثر بلند مدت

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

جهندگی

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 تجربه آنان گوش دهید
- 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
- تمرکز بر روی نقاط قوت خود
- درخواست کمک از جمله مالی ، عاطفی ، و کمک های پزشکی

آگاه باشید

- به دستورالعمل در رادیو یا تلویزیون گوش کنید .
- اگر مقامات دستورالعمل 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.
- محل پناهگاه و یا منزل خود را تا زمانی که ابلاغ توسط مقامات صادر نشده ترک نکنید.