

اعداد صندوق الطوارئ

ان كان لدى احد افراد اسرتك او صديقك احتياجات معينة، قم بالإعداد مسبقا من اجل تلبية هذه الاحتياجات، كما قم بإعداد صناديق طوارئ بالمحتويات التالية

- مؤونة كافية لأسبوعين من الطعام غير قابل للفساد وفتاحة علب يدوية
- مؤونة كافية لأسبوعين من الماء (مقدار جالون لكل شخص في اليوم الواحد)
- راديو او تلفزيون قابل للحمل او النقل يعمل بالبطاريات وبطاريات اضافية
- مشعل/بطارية ضوئية
- صندوق الاسعافات الاولية
- مواد التعقيم والعناية الصحية (معقم اليد، فوط مبللة، وورق المراض)
- صفاة ؛ ملابس اضافية واغطية (بطاطين)
- نظارات طبية، عدسات لاصقة ومحلول
- اغراض للصغار مثل الاغذية البديلة عن اللبن (مسحوق اللبن للأطفال الرضع)، الحفاضات، زجاجات الحليب وخلافه، المصاصات المسكنة
- ادوات، مؤونة للحيوانات وخريطة بالمنطقة المحلية

اعتبارات خاصة للأشخاص المعاقين

- قم بوضع خطة/صندوق للطوارئ لتلبية احتياجاتك المحددة والخاصة بك.
- نظارات طبية اضافية ومساعدات للحركة اضافية في حالة تلف الاجهزة
- اعداد قائمة بالمعلومات الهامة بما في ذلك المعدات الخاصة التي تستخدمها والتعليمات المتعلقة بذلك في حالة مواجهتك لمشكلة تواصل مع الآخرين أو اتصال بهم
- اعداد قائمة اتصالات مفصلة للطوارئ تشمل الاسرة والاصدقاء والاطباء
- قائمة بأدوية الوصفات الطبية تشمل الجرعة والتعليمات وأسماء الأطباء

المصادر

مقاطعة لوس انجلوس
ادارة الصحة العقلية
مركز الاتصال على هاتف رقم:
1-800-854-7771

أو
المساعدات السمعية للصم والبكم على هاتف رقم:
562-651-2549
خدمة الاتصال متوفرة 7/24 على مدار الاسبوع
والساعة بما في ذلك العطلات)

مقاطعة لوس انجلوس
ادارة الصحة العامة
1-800-427-8700 أو ph.lacounty.gov

مقاطعة لوس انجلوس
خدمات المجتمع والمسنين
213-738-2600 أو dcss.co.la.ca.us

لوس انجلوس ادارة المدينة للإعاقة
213-202-2755 أو 213--202-2764 لذوي الحاجة الى
المساعدات السمعية أو lacity.org/dod

مقاطعة لوس انجلوس
ادارة العناية والسيطرة على الحيوانات
562-728-4882 أو animalcare.lacounty.gov
خط الاستعلامات لمقاطعة لوس انجلوس
اتصل بـ211 أو 211la.org

خط الاستعلامات لمدينة لوس انجلوس
اتصل بـ311 أو lacity.org/LAFD/311.htm

برنامج طوارئ البقاء على الحياة
espfocus.org

Los Angeles County Board of Supervisors



Hilda L. Solis
المنطقة الاولى

Mark Ridley-Thomas
المنطقة الثانية

Sheila Kuehl
المنطقة الثالثة

Janice Hahn
المنطقة الثالثة

Kathryn Barger
المنطقة الخامسة

Sachi A. Hamai
الرئيس التنفيذي المسؤول

مقاطعة لوس انجلوس إدارة الصحة العقلية
قسم العلاقات الاجتماعية والحكومية
مسئول المعلومات العامة
550 جنوب طريق فيرمونت، الطابق العاشر
لوس أنجلوس، كاليفورنيا 90020
3700-738-213
dmh.lacounty.gov

ARB

County of Los Angeles Department of Mental Health



طوارئ الحوادث المتعلقة بالكيماويات



تعزيز الامل ورفع مستوى الصحة ودعم
الشفاء والعافية

مكتب احتواء الطوارئ وخدمات الكوارث

South Vermont Avenue, 10th Floor 550
Los Angeles, CA 90020
4919-738-213
lacounty.gov/dmh
Jonathan E. Sherin, M.D., Ph.D.
، إدارة الرعاية الاجتماعية
الرئيس



مقاطعة لوس انجلوس ادارة الصحة العقلية

اهداف الرسالة

تعزيز حياة الافراد خلال مشاركات صممت من اجل
تقوية قدرة المجتمع على دعم التعافي واستعادة الحيوية

ما هي طواريء الحوادث المتعلقة بالكيماويات؟

تقع هذه الحوادث عندما يُطلق غاز سام او سائل او مادة
صلبية تعمل على تسمم الناس. بعض الامثلة للمواد
الكيماوية السامة هي غاز الخردل والسيرين والزرنيخ.

وقد تُطلق المواد الكيماوية دون قصد مثلما يحدث في
الحوادث الصناعية او عن قصد مثل الحوادث الارهابية.

معلومات عامة

بعض الحوادث الكيماوية مثل حادثة ارهابية او تسرب/
تصريف منطو على خطورة قد يجعل عدم التحرك
خطير:

- في مثل هذه الحالات يكون من الامان لك ان تقوم
بالإخلاء أو ترك المكان الملوث
- قد تحتاج للذهاب الى مكان آمن للحماية

قد تشعر بحرقان على الجلد و تواجه صعوبة في
التنفس و تدمع عيناك

- بعض الكيماويات تعمل بسرعة على تسميم الناس
والحيوانات بصورة فورية
- والبعض الاخر يبدا مفعوله بعد ساعات وايام
- قد تتعرض للكيماويات على الرغم من انك قد لا
تشاهد او تشم رائحة اي شيء غير اعتيادي.

التعرض للكيماويات

اذا تعرضت لكيماويات اتخذ الخطوات التالية لتقليل المخاطر:

- الجا الى المساعدة الطبية ان امكن ذلك
- فوراً اخلع ملابسك واستحم واغسل بالصابون
- في حالة عدم توفر الاستحمام، ابحث عن خرطوم ماء او
اي مصدر للماء ثم اغسل وتأكد من عدم دعك/دلك المادة
الكيماوية على جلدك
- اذا كانت المادة الكيماوية داخل مبنى، فحاول الخروج
خارج المبنى دون المرور عبر المنطقة الملوثة.
- ان لم يتسنى لك الخروج من المبنى فمن المستحسن
التحرك بعيداً على القدر المستطاع من مكان التلوث
واللجوء الى مكان آمن داخل المبنى



ردود الافعال

ردود الافعال الشائعة:

- انشغال البال بالكارثة
- فقدان الامل والحزن
- القلق
- القلق الزائد
- عدم النوم
- الخوف من العوامل غير المرئية او من التلوث
- القلق بشأن الأمان البيئي
- التغيير في عادات الأكل
- الخوف من الموت

التاثيرات على المدى الطويل:

قد ترغب في اللجوء الى المساعدة من ذوي الاختصاص
ان واجهتك او احد من احبائك صعوبة في التعامل خلال
هذه الفترة غير المستقرة.

التكيف واستعادة الحيوية:

كثير من الناس يجدون طريقة للشفاء بعد الاصابة.
ويتحقق ذلك بواسطة:

- الفهم والاستيعاب بان ردود افعالك الجسدية والنفسية
طبيعية ومتوقعة
- ايجاد طرق للتحرر من التوتر العصبي وللتعامل مع
نفسك بعطف
- الاشتراك في أنشطة تستمتع بها
- ادراك انه لا يمكنك السيطرة على كل شيء
- التحدث مع الاخرين الذين يمرون بتجربة مماثلة
- اللجوء للأسرة، الاصدقاء، رجال الدين، او اي شخص
تثق فيه للدعم والمساندة
- التعرف على والاعتراف بالمرحلة التي تحتاج فيها
الى المساعدة المتخصصة

افكار مفيدة للتغلب على الاصابة

ماذا يمكن أن تفعل لأطفالك من الصغار والمراهقين:

- كن امينا واعطي توضيحات ملائمة للعمر عن الاصابة
- ساعد الاطفال والمراهقين للتعبير عن مشاعرهم
- استمع الى تجاربهم
- قم بتنظيم يومهم وحافظ لهم على الروتين اليومي
- وفر لهم مخرج فني مثل الرسم للتعبير عن مشاعرهم
- ضع قيوداً على اطلاعهم بوسائل الاعلام

استراتيجيات للكبار للتعامل مع الاصابة

- تحدث عن احساسك
- شارك التجارب مع الضحايا الاخرين فان ذلك يساعدك
في مرحلة شفائك.
- التزم بالاتصال الدائم مع الاصدقاء والاسرة
- تذكر ان ردود الافعال الجسدية والعاطفية لاي كارثة
تعتبر ردود افعال طبيعية
- ضع قيوداً على اطلاعك بوسائل الاعلام
- ركز على نقاط قوتك وامكانياتك
- اطلب المساعدة عند الحاجة لها

كن على اطلاع

- استمع إلى التعليمات على الراديو والتلفزيون
- اذا امر المسؤولون بالاخلاء، تعاون فوراً واتبع تعليماتهم
المتعلقة بطرق الإخلاء ومواقع الحماية
- قد تُنصَح بالبقاء في مكانك مما يعني البقاء في بيتك او
مكتبك او ربما تُنصَح بالتحرك الى موقع اخر.