

## 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)

• طفاية حريق

• سخان كهربائي مع مفتاح اغلاق اتوماتيكي وبدون مواد متوهجة

• راديو او تلفزيون قابل للحمل او النقل يعمل بالبطاريات وبطاريات اضافية

• صندوق الاسعافات الالوية؛ أعواد ثقاب (كبريت) في صناديق مضادة للماء ومشعل/بطارية ضوئية وبطاريات اضافية

• مواد التعقيم والعناية الصحية (معقم اليد، فوط مبللة، وورق المرحاض)

• صفاة ؛ ملابس اضافية واغطية (بطاطين)

• صور عن بطاقات الهوية وبطاقات الانتماء وأموال نقدية وقطع نقود معدنية

• نظارات طبية، عدسات لاصقة ومحلول

• أغراض للصغار مثل الاغذية البديلة عن اللبن (مسحوق اللبن للأطفال الرضع)، الحفاضات، زجاجات الحليب وخلافه، المصاصات المسكتة

• ادوات، مؤونة للحيوانات وخلافه

• ادوات، مؤونة للحيوانات وخلافه

• ادوات، مؤونة للحيوانات وخلافه

• ادوات، مؤونة للحيوانات وخلافه

• ادوات، مؤونة للحيوانات وخلافه

• ادوات، مؤونة للحيوانات وخلافه

• اعداد قائمة بالمعلومات الهامة بما في ذلك المعدات الخاصة التي تستخدمها والتعليمات المتعلقة بذلك في حالة مواجهتك لمشكلة تواصل مع الآخرين أو اتصال بهم

• قائمة بأدوية الوصفات الطبية تشمل الجرعة والتعليمات واسماء الاطباء

## 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](http://ph.lacounty.gov)

مقاطعة لوس انجلوس

خدمات المجتمع والمسنين

213-738-2600 أو [dcss.co.la.ca.us](http://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](http://lacity.org/dod)

مقاطعة لوس انجلوس

ادارة العناية والسيطرة على الحيوانات

562-728-4882 أو [animalcare.lacounty.gov](http://animalcare.lacounty.gov)

خط الاستعلامات لمقاطعة لوس انجلوس

اتصل بـ211 أو [211la.org](http://211la.org)

خط الاستعلامات لمدينة لوس انجلوس

اتصل بـ311 أو [lacity.org/LAFD/311](http://lacity.org/LAFD/311)

برنامج طوارئ البقاء على الحياة

[espfocus.org](http://espfocus.org)

## مقاطعة لوس انجلوس

### هيئة المشرفين



Hilda L. Solis

المنطقة الاولى

Mark Ridley-Thomas

المنطقة الثانية

Sheila Kuehl

المنطقة الثالثة

Don Knabe

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](http://dmh.lacounty.gov)

ARB

## County of Los Angeles Department of Mental Health



## طوارئ الزلزال



تعزيز الأمل ورفع مستوى الصحة  
ودعم الشفاء والعافية

## مكتب احتواء الطوارئ وخدمات الكوارث

South Vermont Avenue, 10th Floor 550

Los Angeles, CA 90020

4919-738-213

[dmh.lacounty.gov](http://dmh.lacounty.gov)

Jonathan E. Sherin MD.,

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 هو الزلزال؟

الزلزال هو عبارة عن اهتزاز، تتدرج او رجة مفاجئة لسطح الارض. وهذه هي السبل الطبيعية للأرض من اجل التحرر من الضغوطات. وتسبب الزلازل انهيارات كبيرة للمباني والتشديدات الأخرى من صنع الإنسان وانهيار خطوط الكهرباء والغاز (مما يؤدي الى الحرائق)، الانهيارات، التيهور (انهيار جبال الثلوج) والسونامي (امواج البحر العملاقة) والبراكين. تقع الزلازل فجأة وبعنف وبدون انذار ولا يعرف احد متى واين سيقع الزلزال ولكن يمكن لكل شخص تقليل المخاطر لتفادي الموت، الإصابة، وفقدان الملكية عند الزلازل وذلك باتباع الاجراءات الوقائية للأمن والسلامة.

### الاعداد قبل الزلزال

**تحقق من المخاطر في البيت:** تأكد من ثبات الرفوف على الحائط وضع المواد القابلة للكسر والمواد الكبيرة والثقيلة على الأرفف السفلى.

**تحقق من الاماكن الامنة داخل وخارج البيت:** تكون الاماكن الامنة داخل البيت تحت مائدة قوية او على حائط داخلي بعيد من النوافذ، او حافظات الكتب، أو قطع الأثاث الطويلة التي قد تسقط عليك. وخارج البيت تكون الاماكن الامنة بعيدة عن المباني، والاشجار، وخطوط الهاتف والكهرباء، وطرق العبور المرتفعة.

**عَلِّم نفسك واسرتك:** قم بتمارين اخلاء؛ علِّم أطفالك كيف ومتى يطلبون 911 او الشرطة او ادارة الحريق، كيف ومتى يغلقون الغاز والكهرباء والماء.

**ضع مؤن الكارثة في متناول اليد:** قم بإعداد صندوق طوارئ يحتوي على مواد لكل فرد من افراد الاسرة بما في ذلك الطعام والملابس والدواء واللعب.

**قم بإعداد خطة اتصال عند الطوارئ:** رقم هاتف وعنوان احد اقربائك او اصدقائك خارج الولاية حتى يكون بمثابة نقطة اللقاء للأسرة

### اثناء وقوع الزلزال

#### ان كان في الداخل

- انبطح على الارض واتخذ لك غطاء باللجوء الى مكان تحت مائدة قوية متينة او قطعة اثاث اخرى وتمسك بها حتى يتوقف الزلزال
- في حالة عدم وجود مائدة او مكتب بالقرب منك، قم بتغطية وجهك وراسك بذراعيك وانحني الى ركن داخلي من المبنى
- ابتعد عن الزجاج، النوافذ، الابواب والجدران الخارجية واي شيء قد يقع مثل الانوار المثبتة او قطع الاثاث
- ابقى بالداخل حتى يتوقف الاهتزاز ويكون من الامن والسلامة الخروج. تقع معظم الاصابات عندما يحاول الناس داخل المبنى التحرك الى موقع مختلف داخل المبنى او عند المحاولة لتترك المكان.

- لا تشعل عود كبريت
- لا تستخدم المصاعد

#### ان كان في الخارج

- تحرك الى مكان بعيد عن الحادثة ان كان ذلك أمنا وتجنب خطوط الكهرباء، والاشجار، والمخاطر الأخرى.
- في حالة قيادتك للسيارة، توقف على جنب الطريق (بعيدا عن المباني والاشجار)، توقف وابقى في سيارتك حتى يتوقف الزلزال؛ تجنب طرق العبور المرتفعة، الطرق المتضررة، الكباري والطرق المنحدرة.

### بعد الزلزال

**توقع الصدمات التابعة** تكون الصدمات الثانوية التي تلي الزلزال اقل عنفا من الزلزال الرئيسي ولكن قد تكون كافية لإحداث اضرار اضافية.

**ابتعد بعيدا عن المناطق المتضررة** تجنب الزجاج المكسور. تحقق من خطوط الماء والكهرباء. في حالة الضرر، قم بإغلاق الخدمة. ابتعد بعيدا ما لم تطلب مساعدتك خصيصا من قبل الشرطة، هيئات الحريق او الاغاثة. ارجع الى بيتك فقط عندما تعلن السلطات ان ذلك أمنا.

**تحقق من تسرب الغاز** اغلق المفتاح الرئيسي للغاز بالخارج اذا كان ذلك ممكنا. ولكن اذا شممت رائحة غاز او سمعت بان شيء ينتفخ او بصوت هسهسة، افتح نافذة وفورا غادر المبنى.

**الاستفسارات** تحقق من اي اصابات. وفر الاسعافات الأولية عند الضرورة. لا تقم بتحريك الاشخاص المصابين باصابات خطيرة ما لم يكونوا عرضة لمزيد من الاصابات الخطرة. اطلب المساعدة.

### ردود الافعال

#### ردود الافعال الشائعة

- الخوف من العوامل غير المرئية أو من التلوث
- الغضب من المجرمين او من الحكومة
- فقدان الايمان بالمؤسسات
- الانعزال الاجتماعي
- القلق الزائد
- فقدان الامل والحزن
- الأرق وعدم النوم
- الخوف من الموت في حالة التلوث

#### التأثيرات على المدى الطويل

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

#### التكيف واستعادة الحيوية

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

- الفهم والاستيعاب بان ردود افعالك طبيعية
- البقاء على الروتين
- 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 الآخرين 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 ان تفعل لأطفالك من الصغار والمراهقين

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

#### استراتيجيات للكبار للتعامل مع الاصابة

- تحدث عن احساسك
- شارك التجارب مع الضحايا الآخرين
- التزم بالاتصال الدائم مع الاصدقاء والاسرة
- تذكر ان ردود الافعال الجسدية والعاطفية لاي كارثة تعتبر ردود افعال طبيعية
- ابتعد عن مشاهدة التلفاز كثيرا
- تدخل في عملية التعافي من الكارثة فان مساعدتك في شفاء الآخرين تفيدك في مرحلة شفائك

### كن على اطلاع

- استمع الى التعليمات على الراديو والتلفزيون
- اذا امر المسؤولون بالاخلاء، تعاون فورا واتبع تعليماتهم المتعلقة بطرق الاخلاء ومواقع الحماية
- قد تُنصَح بالبقاء في مكانك مما يعني البقاء في بيتك او مكتبك او ربما تُنصَح بالتحرك الى موقع اخر.
- لا تغادر موقعك الامن او بيتك حتى يتم اخطارك بواسطة السلطات.