

إعداد مجموعة الطوارئ

إذا كان لديك أحد أفراد العائلة أو صديق ممن لديه احتياجات خاص؛ فقم بالاستعداد مقدماً لتلبية تلك الاحتياجات. أيضاً قم بإعداد مجموعات طوارئ تحتوي على المواد التالية

- مواد غذائية لا تفسد سريعاً والتي تكفي للترؤد بالغذاء لمدة أسبوعين والتي يمكن فتحها يدوياً
- مياه تكفي للترؤد بالمياه لمدة أسبوعين (واحد غالون من المياه للشخص الواحد، في اليوم الواحد)
- راديو أو تلفزيون محمولة يعمل بالبطارية مع بطاريات إضافية
- كشاف إضاءة وبطاريات إضافية
- مجموعة الإسعافات الأولية
- مستلزمات النظافة الشخصية والتطهير (معقم لليد ومناشف رطبة وورق للتواليت)
- أعواد ثقاب في علبة مضادة للماء.
- صافرة وملابس إضافية وملابس المطر وبطانيات
- نسخ من بطاقات الائتمان وتحديد الهوية؛ وأموال نقدية وعمليات معدنية.
- النظارات والعدسات اللاصقة ومحلولها.
- مستلزمات الأطفال الرضع، مثل أطعمة الأطفال والحفاضات والزجاجات وألعاب الطفل.
- الأدوات ولوازم الحيوان الأليف وخريطة للمنطقة المحلية.

الاعتبارات الخاصة بذوي الإعاقة

- وضع خطة/مجموعة طوارئ محددة للاحتياجات الخاصة بك
- نظارات إضافية وبطاريات ومساعدات السمع ومساعدات الحركة في حالة تلف المعدات.
- إعداد قائمة بالمعلومات الهامة بما في ذلك المعدات الخاصة التي تستخدمها والتعليمات إذا كان لديك مشكلة في الاتصال.

المصادر

مقاطعة لوس انجلوس
إدارة الصحة العقلية
مركز اتصال الخط الساخن على رقم:
7771-854 800-1

أو
TDD/TTY 2549-651-562
متوفر 24/7 بما في ذلك أيام العطل

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

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

لوس انجلوس إدارة المدينة للإعاقة
6334-485-213 أو TTY 6655-485-213
lacity.org/dod أو

مقاطعة لوس انجلوس
إدارة العناية والسيطرة على الحيوانات
4882-728-562 animalcare.lacounty.gov

مقاطعة لوس انجلوس
خط الاستعلامات
211 أو la.org211

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

برنامج طوارئ البقاء على الحياة
espfocus.org.

مقاطعة لوس انجلوس

هيئة المشرفين



Hilda L. Solis
المنطقة الأولى

Thomas-Mark Ridley
المنطقة الثانية

Sheila Kuehl
المنطقة الثالثة

Janice Hahn
المنطقة الرابعة

Kathryn Barger
المنطقة الخامسة

Sachi A. Hamai
كبير المسؤولين التنفيذيين

مقاطعة لوس انجلوس إدارة الصحة العقلية
قسم العلاقات الاجتماعية والحكومية
مسئول المعلومات العامة

550 جنوب طريق فيرمونت، الطابق العاشر
لوس أنجلوس، كاليفورنيا 90020
lacounty.gov.dmh 3700 -738-213

ARB

County of Los Angeles Department of Mental Health



حالات الطوارئ في الفيضان

مكتب احتواء الطوارئ وخدمات الكوارث

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



مقاطعة لوس انجلوس

إدارة الصحة العقلية

أهداف الرسالة

إثراء حياة الناس من خلال الشراكات الرامية إلى تعزيز قدرة المجتمع المحلي لدعم قدرات استعادة العافية والتغلب على المشاكل.

ما هي طوارئ الفيضانات؟

الفيضانات هي أكثر الكوارث الطبيعية شيوعاً. وتحدث عادة بسبب العواصف الممطرة الغزيرة والتي تتسبب في فيضان كميات من المياه أو التجمع في قطاعات معينة من الأراضي. ويمكن أن تتجمع مياه الفيضان ببطء أو بسرعة، كما هو الحال في الفيضانات المفاجئة. الفيضانات المفاجئة هي النوع الأكثر خطورة من بين الفيضانات. ويحدث هذا عندما ينهار هيكل من صنع الإنسان، مثل السد أو المانع، بسبب كميات المياه المتركمة.

مشاهدة الفيضانات

عندما يتم الإعلان عن مشاهدة للفيضانات يجب عليك :

- تملأ خزان سيارتك بالجاز وتتأكد من أن مجموعة الإسعافات الأولية لسيارتك جاهزة
- إذا لم تتوفر سيارة، قم باتخاذ ترتيبات مع الأصدقاء أو العائلة لترتيب عملية النقل
- حدد الوثائق الهوية الأساسية مثل السجلات الطبية وبطاقة التأمين مع بطاقات الهوية وضعها في وعاء من مادة مضادة للمياه لحملها معك أثناء الإخلاء
- خزن مياه للشرب
- استمع لصفارات الإنذار وإشارات التحذير من الكوارث.
- ضع الممتلكات الحيوانية والحيوانات الأليفة الخاصة بالأسرة في منطقة آمنة. بسبب الاحتياجات الغذائية والنظافة الشخصية، فلن تتمكن ملاجئ الطوارئ من احتواء الحيوانات.
- اضبط درجة الحرارة في الثلاجات والمجمدات على أبرد درجة حرارة ممكنة.

[/floods/emergency.cdc.gov/disasters](https://floods.emergency.cdc.gov/disasters)

الانهيارات الأرضية

ترتبط عادة الانهيارات الأرضية بفترات هطول الأمطار الغزيرة أو ذوبان الثلوج السريع وتعمل على زيادة آثار الفيضانات التي غالباً ما ترافق هذه الأحداث. الانهيارات الأرضية أمر شائع في المناطق المتضررة بحرائق الغابات والأدغال. بعض الانهيارات الأرضية تتحرك بسرعة كبيرة حيث يمكنها تدمير الممتلكات وإزهاق الأرواح فجأة وبشكل غير متوقع.

[/redcross.org](https://redcross.org).

الاستعداد للفيضانات

الخطوات الأساسية اللازم اتخاذها للاستعداد للعاصفة:

- اتصل بقسم التخطيط في مقاطعتك لمعرفة ما إذا كان منزلك موجود في المنطقة المعرضة للفيضانات المفاجئة أو في المنطقة المعرضة للانهيارات الأرضية.
 - تعرف على خطط الطوارئ الخاصة بمجتمعك وعلى إشارات الإنذار وطرق الإخلاء ومواقع الملاجئ في حالات الطوارئ.
 - كن على استعداد لقطع الطاقة الكهربائية والغاز وإمدادات المياه قبل الإخلاء.
 - خطط وتدرّب على طريق الإخلاء من الفيضانات مع أسرتك.
 - بالنسبة لفتحات المصارف والمراحيض والمجاري والموصلات الأخرى، قم بتثبيت صمامات ارتجاعية أو مقابس لمنع مياه الفيضان من الدخول.
- [/emergency.cdc.gov/disasters/floods](https://emergency.cdc.gov/disasters/floods)
- الإرشادات المتبعة في الفترة بعد الفيضان:
- تجنب الفيضانات أو المياه المتحركة؛ فقد تكون ملوثة بالنفط أو بالغاز أو بمياه الصرف الصحي
 - ويمكن أيضاً أن تكون المياه مشحونة كهربائياً من خطوط الكهرباء الموجودة تحت الأرض أو خطوط الكهرباء الساقطة
 - كن على دراية بالمناطق التي جفت منها مياه الفيضان. قد تصبح الطرق ضعيفة ومن الممكن أن تنهار تحت ثقل السيارة
 - ابتعد عن خطوط الكهرباء الساقطة واخبر عنها إلى شركة الكهرباء

ردود الأفعال

ردود الأفعال المشتركة:

- الحزن على فقدان الممتلكات الشخصية
- العجز
- الشعور بعدم الهدوء أو فقدان الاستقرار أو القلق
- عدم القدرة على الراحة أو الاسترخاء
- القلق الزائد
- القلق حيال السلامة وسلامة أطفالك والآباء والزوج والحيوانات الأليفة

الأثر طويل الأجل:

إذا كنت أنت أو أحد أفراد أسرتك المحبوبين تجدون صعوبة في التأقلم خلال هذه الفترة من عدم اليقين، فقد تكون بحاجة لمراجعة مساعدة أحد المتخصصين.

المرونة:

- معظم الناس سوف يجدون وسيلة للتأقلم مع الصدمات. وغالباً ما يتم الحصول على هذا التأقلم من خلال:
- التأكد من أن ردود فعلك الخاصة طبيعية
- الحفاظ على الروتين
- البحث عن طرق للاسترخاء والحرص على ما ينفعك
- المشاركة في الأنشطة التي تستمتع بها
- العلم بأنه لا يمكنك السيطرة على كل شيء
- التحدث مع الآخرين الذين لديهم خبرات مماثلة
- اللجوء إلى العائلة والأصدقاء ورجال الدين أو شخص تثق به للحصول على الدعم، وتحدث معهم عن تجاربك ومشاعرك
- عدم التردد عندما تكون بحاجة إلى مساعدة متخصص



نصائح للتأقلم

ما يمكنك القيام به لأطفالك وللمراهقين لديك:

- كن صادقاً وأعطى تفسيرات تتناسب مع سن المخاطب حول الحدث
- ساعد الأطفال والمراهقين للتعبير عن ما يشعرون به
- استمر في توفير هيكل لحياتهم اليومية وحافظ على الروتين اليومي
- حد من التغطية الإعلامية
- استراتيجيات التأقلم بالنسبة للبالغين:

تحدث عن مشاعرك

- شاطر خبراتك مع الآخرين الذين لهم حالات مماثلة فمن الممكن أن يساعد في عملية استعادة العافية للفرد
- اسع للحصول على المساعدة من الأسرة والأصدقاء وزملاء العمل ورجال الدين
- تذكر أن ردود الأفعال العاطفية والجسدية للكارثة أمر طبيعي
- ركّز على نقاط القوة الخاصة بك
- اشترك في عملية استعادة العافية؛ بمساعدة الآخرين في الشفاء فمن الممكن أن يكون مفيداً في استعادة الفرد لعافيته هو

ما الذي يمكن توقعه

- استمع للتقارير الإخبارية لمعرفة ما إذا كانت المياه المستخدمة في المجتمع صالحة للشرب.
- أفراد الطوارئ ومحطات التلفاز والراديو المحلية سوف تتيح لك معرفة ما إذا كانت هناك مشاهدة لحدوث فيضان أو تحذير من الفيضانات في منطقتك
- إذا أمر المسؤولون بالإخلاء، فتعاون معهم واتبع التعليمات في شأن طرق الإخلاء وأماكن الإيواء.
- من الممكن أن يتم إخطارك "باللجوء إلى مكان"، والذي يعني البقاء في المنزل أو المكتب؛ أو قد تخطر بالانتقال إلى مكان آخر.