

إعداد 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 وبطاريات اضافية
 - صندوق الاسعافات الاولية
 - مواد التعقيم والعناية الصحية (معقم اليد، فوط مبللة، وورق المرحاض)
 - نظارات طبية، عدسات لاصقة ومحلول
 - اغراض للصغار مثل الاغذية البديلة عن اللبن (مسحوق اللبن للأطفال الرضع)، الحفاضات، زجاجات الحليب وخلافه، المصاصات المسكتة
 - 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

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
2764-202-213 أو 2755-202-213 TTY
lacity.org/dod أو

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

مقاطعة لوس انجلوس
خط الاستعلامات
اتصل ب 211 أو la.org211

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

برنامج طوارئ البقاء على الحياة
espfocus.org

مقاطعة لوس انجلوس

هيئة المشرفين



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

3700-3700-213

dmh.lacounty.gov

ARB

County of Los Angeles Department of Mental Health



طوارئ الإشعاع



تعزيز الامل ورفع مستوى الصحة

ودعم الشفاء والتعافي

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.
الرئيس، إدارة الرعاية الاجتماعية



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 الاشعاع؟

نحن دوما معرضين للإشعاع الذي هو طاقة تنبعث
بواسطة الموجات الصغرى الكهرطيسية، اشعة اكس،
موجات الراديو، والهواتف الخلوية النقاله وحتى اشعة
الشمس. وتكون الكميات الصغيرة من الاشعاع عادة آمنة
ولكن يجب ان تعرف ما يجب عليك عمله اذا تعرضت
الى مستويات غير آمنة من الاشعاع او المواد الاشعاعية.

كيف يمكن ان تتعرض للاصابة؟

ان التعرض المفاجئ لمستويات عالية من الإشعاع قد
تعني طواريء اشعاعية وتحدث عندما:

- يقوم جهاز التقزح/التشتت الاشعاعي بنثر مواد اشعاعية على منطقة كبيرة او "قنبلة فذرة" تشمل مواد متفجرة واشعاعية.
- انبعاث اشعاعي عرضي من مبنى طبي او جهاز صناعي او مركز طاقة
- قد يكون الناس ملوثين خارجيا بحملهم مواد اشعاعية على اجسامهم او ملابسهم. وقد تنتشر المواد الاشعاعية الى اي شيء يلمسه الشخص مثل بقية الناس او بيتك
- قد يصبح الناس ملوثين داخليا عندما تكون المواد الاشعاعية داخل اجسامهم. وقد يصبح اي شخص معرض لمخاطر الاشعاع عندما يتصل بسوائل الجسم المصاب مثل البول والعرق والدم.

هل تعرضت للاصابة

اذا اعتقدت انك قد تعرضت لكيماويات، فورا اخلع ملابسك واستحم واغسل بالصابون:

- في حالة عدم توفر الاستحمام، ابحث عن خرطوم ماء او اي مصدر للماء ثم اغسل بالصابون ان امكن ذلك وتأكد من عدم دحك/دلك المادة الكيماوية على جلدك
- الجا الى المساعدة الطبية ان امكن ذلك

توجد طرق لتقليل مخاطر التعرض للإشعاع. في حالة وجود مستويات غير آمنة من الاشعاع بالقرب منك، فيمكنك اعتبار

تقليل التعرض للاصابة

التوصيات التالية:

- ابقى بالداخل ولا تترك منزلك او المبنى حتى يتم ابلاغك بان ذلك آمنا. فان مخاطر الاشعاع تقل مع مرور الوقت.
- اغلق النوافذ بصورة محكمة ثم اغلق المراوح واجهزة التكييف والتسخين
- اخلع ملابسك ثم ضعها في كيس بلاستيكي وابعده بعيدا عنك
- فكلما ابتعدت عن الاشعاع سلمت من مخاطره
- ان كنت قريبا من مصدر اشعاع وليس لديك وقت للاخلاء، فحاول ان تضع مواد ثقيلة او كثيفة بينك وبين مصدر الاشعاع
- قم بتغطية انفك وفمك لتجنب استنشاق اي هواء خطير
- ان كنت داخل المبنى الذي وقع فيه الاشعاع وليس عندك متسع من الوقت لمغادرة المبنى، فيجب ان اتصل بـ 911 ان كنت تعتقد انك تعرضت للاصابة. فان السلطات المحلية ستعلمك ان كنت ملوثا داخليا وقد تستطيع ان تعطيك دواء

emergency.cdc.gov/radiation/shelter.asp

ردود الافعال

ردود الافعال الشائعة:

- الخوف والقلق
- التهيج
- عدم القدرة على الراحة او الاسترخاء
- القلق الزائد
- التجنب و/او الانعزال الاجتماعي خوفا من التلوث والاصابة

التأثيرات 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 طبيعية
- البقاء على الروتين اليومي
- ايجاد طرق للتحرر من التوتر العصبي وللتعامل مع نفسك بعطف
- الاشتراك في أنشطة تستمتع بها
- ادراك انه لا يمكنك السيطرة على كل شيء
- اللجوء للاسرة، الاصدقاء، رجال الدين، او اي شخص تثق فيه للدعم والمساندة وتحدث عن تجربتك وشعورك معهم
- 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
- اخبر الاطفال والمراهقين بان شعورهم طبيعي
- قم بتنظيم يومهم وحافظ لهم على الروتين اليومي
- ضع قيودا 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
- ركز على امكانياتك ونقاط قوتك
- اطلب المساعدة بما في ذلك المساعدة المادية والعاطفية والطبية

كن على اطلاع

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