

## 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 وبطاريات اضافية
  - صندوق الاسعافات الاولية
  - مواد التعقيم والعناية الصحية (معقم اليد، فوط مبللة، وورق المراض)
  - اعود ثقاب (كبريت) في صناديق صامدة للماء
  - صفارة ؛ ملابس اضافية واغطية (بطاطين)
  - صور عن بطاقات الهوية وبطاقات الائتمان وأموال نقدية وقطع نقود معدنية
  - 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/اتصال
  - 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

### مقاطعة لوس انجلوس

#### خدمات المجتمع والمسنين

213-738-2600 أو dcss.co.la.ca.us

### لوس انجلوس ادارة المدينة للإعاقة

213-485-6334 أو 213-485-6655 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

## 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

3700-738-213

dmh.lacounty.gov

ARB

## County of Los Angeles Department of Mental Health



## طوارئ السونامي



## 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

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 هو السونامي؟

السونامي وهو ايضا معروف بزلزال امواج البحر وقد يحدث بسبب الزلازل او التدرجات الارضية تحت سطح البحر او الانفجارات البركانية تحت سطح البحر او تأثير نيزكي كبير على المحيط. ولا تحدث كل الزلازل سونامي. ولإحداث سونامي يجب ان تقع الزلازل تحت سطح البحر او بالقرب من المحيط ويجب ان تكون كبيرة حتى تخلق تحركات في سطح البحر. ويسبب السونامي في فقد عظيم للحياة واضرار بما يمتلكه الشخص من عقارات. فيعد وصول الموجة الاولى، تتزايد الامواج التالية في ارتفاعها وتصل في دقائق وتمتد الى ساعات بعد ذلك.

### حقائق عن السونامي

#### ماذا يجب ان تعرف عن السونامي:

- ليس السونامي موجة واحدة فحسب بل سلسلة من للأمواج وليس من الضروري ان تكون الموجة الاولى هي الاكثر دمارا فان السونامي لا يعتبر امواج مدمية.
- قد يقع السونامي في اي وقت، نهارا او ليلا وعادة يعود الى زلازل منذرة قليلا او غير منذرة.
- تصل الامواج عادة الى 10 وحتى 20 قدم ولكن قد وصلت الى ما فوق 100 قدم
- ويتحرك السونامي بسرعة شديدة تغلب سرعة المرء على الجري

## مصطلحات ووقوع السونامي

### التحذير

يتم اصداره عندما تقع حادثة قد تسبب في وقوع السونامي او عندما يتم رصد السونامي في اي مكان في حوض المحيط

### المراقبة

عندما لم يتم التحقق بعد من حدوث سونامي خطير ولكن يتوقع ان يحدث سونامي بعد ساعة

### تقرير الاحوال الجوية

يصدر عندما يقع زلزال في حوض المحيط مما قد يؤدي الى سونامي

### نصائح/افكار مفيدة للتغلب على السونامي

#### بعض التوصيات عند وقوع السونامي:

- ان كنت في المدرسة، فاتبع نصيحة المدرسين وموظفين المدرسة الاخرين.
- ان كنت في البيت، فقم بإخلاء بيتك وتحرك نحو مكان آمن خارج منطقة الاخلاء.
- اتبع نصائح الطوارئ المحلية وسلطات تطبيق القانون.
- ان كنت عند الشاطيء، او بالقرب من المحيط وتشعر باهتزاز الارض، تحرك فورا الى ارض مرتفعة ولا تنتظر حتى يتم الاعلان عن تحذير بوقوع السونامي.
- ابقى بعيدا عن الانهار ومواطن المياه التي تؤدي الى المحيط.
- توفر الفنادق العالية ذات الطوابق المتعددة والبناء القوي المسلح مكانا آمنا عندما يتم اطلاق التحذير عن السونامي وتكون غير قادر على التحرك بسرعة نحو ارض مرتفعة.

[nws.noaa.gov/om/brochures/tsunami](https://www.nws.noaa.gov/om/brochures/tsunami)

## ردود الافعال

### ردود الافعال الشائعة:

- الخوف والقلق
- الصعوبة في التركيز
- الكوابيس والهواجس المتكررة
- الحزن
- فقدان الشهية او الشراهة في الاكل
- ردود افعال جسدية: الصداع والام الظهر ومشاكل المعدة، الخ

### 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
- 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 ان تفعل لأطفالك من الصغار والمراهقين:

- كن امينا واعطي توضيحات ملائمة للعمر عن الاصابة
- ساعد الاطفال والمراهقين للتعبير عن مشاعرهم
- استمع الى تجاربهم
- استمر في تنظيم يومهم وحافظ لهم على برنامجهم
- ضع قيودا على اطلاعهم بوسائل الاعلام

### استراتيجيات للكبار للتعامل مع الاصابة

- تحدث عن شعورك
- شارك التجارب مع الضحايا الاخرين فان ذلك يساعدك في مرحلة شفائك
- التزم بالاتصال الدائم مع الاصدقاء والاسرة
- ركز على نقاط قوتك وامكانياتك
- 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.
- لا تغادر موقعك الامن او بيتك حتى يتم اخطارك بواسطة السلطات.