

إعدادات 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 وعملات 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 أنجلوس
إدارة الصحة العقلية
مركز اتصال الخط الساخن على رقم:
7771-854 800-1

أو

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

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

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

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

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

مقاطعة لوس أنجلوس
خط الاستعلامات
org.la211 أو اتصل ب 211

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

برنامج طوارئ البقاء على الحياة
org.espfocus.

مقاطعة لوس أنجلوس هيئة المشرفين



Gloria Molina
المنطقة الأولى

Thomas-Mark Ridley
المنطقة الثانية

Zev Yaroslavsky
المنطقة الثالثة

Don Knabe
المنطقة الرابعة

Antonovich .Michael D
المنطقة الخامسة

William T Fujioka
كبير المسؤولين التنفيذيين

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

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

ARB

County of Los Angeles Department of Mental Health



حالات الطوارئ في الفيضانات

مكتب احتواء الطوارئ وخدمات الكوارث

th Floor10 ,South Vermont Avenue 550
90020CA ,Los Angeles
4919-738-213
gov.lacounty.dmh

Southard .Marvin J، 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 المتراكمة.

مشاهدة الفيضانات

عندما يتم الإعلان عن مشاهدة للفيضانات يجب عليك :

- تملأ خزان سيارتك بالجاز وتتاكد 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/disasters/gov.cdc.emergency](https://floods/disasters/gov.cdc.emergency)

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.

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

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 بتركيب صمامات ارتجاعية أو مقابس لمنع مياه الفيضان من الدخول.
- [/floods/disasters/gov.cdc.emergency](https://floods/disasters/gov.cdc.emergency)
- 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 أسرته 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 وأعطي تفسيرات تتناسب مع سن المخاطب حول الحدث
- ساعد الأطفال والمراهقين للتعبير عن ما يشعرون به
- استمر في توفير هيكل حياتهم 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.