

**County of Los Angeles**  
شهرستان لوس آنجلس  
**Department of Mental Health**  
گروه بهداشت روان



**پشتیبانی و بازیابی**



اورژانس های شیمیایی  
پرورش امید ، ترویج سلامتی

**Emergency Outreach Bureau  
Disaster Services**

خدمات کمک رسائی اضطراری  
550 South Vermont Avenue, 10th Floor  
550 خیابان ورمونت جنوبی ، طبقه 10  
Los Angeles, CA 90020  
لس آنجلس ، کالیفرنیا 90020  
213-738-4919  
dmh.lacounty.gov

Jonathan E. Sherin, M. D., Ph. D.  
ماروین جی سوتهد  
مدیر

**County of Los Angeles**  
شهرستان لوس آنجلس  
**Board of Supervisors**  
هیئت سرپرستی



گلوریا مولینا  
ناحیه اول

مارک ریڈلی توماس  
ناحیه دوم

زو یرسلوسکی  
ناحیه سوم

دان کنپ  
ناحیه چهارم

مایکل د انتنویچ  
ناحیه پنجم

ویلیام ت فوجیکا  
مدیر عامل شرکت

**County of Los Angeles**  
**Department of Mental Health**  
شهرستان لوس آنجلس گروه سلامت روان  
**Community and Government Relations Division**  
بخش روابط جامعه و دولت

**Public Information Officer**  
افسر اطلاعات عمومی

550 South Vermont Avenue, 6th Floor  
550 خیابان ورمونت جنوبی ، طبقه 12

Los Angeles, CA 90020  
لس آنجلس ، کالیفرنیا 90020

213-738-3700

dmh.lacounty.gov

FAR

**منابع**

**County of Los Angeles**  
**Department of Mental Health**  
شهرستان لوس آنجلس قسمت بهداشت روان  
تلفن مرکزی دسترسی  
٨008547771

یا  
تدد -٢٥٤٩-٥٦٢٦٥١ / تله تایپ  
(فت روز هفته از جمله تعطیلات

**County of Los Angeles**  
شهرستان لوس آنجلس  
**Department of Public Health**  
گروه بهداشت عمومی  
18004278700 یا  
ph.lacounty.gov

**County of Los Angeles**  
**Community and Senior Services**  
شهرستان لوس آنجلس خدمات جامعه وسالمندان  
213-738-2600 یا dcss.co.la.ca.us

**Los Angeles City Department on Disability**  
گروه معلولیت شهر لس آنجلس  
2022764 یا --2132022755 تله تایپ  
lacity.org/dod یا

**County of Los Angeles**  
شهرستان لوس آنجلس  
**Department of Animal Care and Control**  
گروه مراقبت و کنترل حیوانات  
5627284882 یا animalcare.lacounty.gov

**County of Los Angeles Information Line**  
خط اطلاعات شهرستان لوس آنجلس  
211la.org یا ٢١١

**Los Angeles City Information Line**  
خط اطلاعات شهر لس آنجلس  
شماره گیری 311 or lacity.org/LAFD/311.htm

**Emergency Survival Program**  
برنامه اضطراری بقا  
espfocus.org

**آماده سازی کیت اضطراری**

آماده سازی کیت اضطراری  
اگر شما عضوی از خانواده یا دوستی دارید که احتیاج به  
نیازهای خاص دارد، از قبل خود را آماده کنید. .  
همچنین ، کیت اضطراری با اقلام زیر تهیه کنید:

- اذوقه دو هفته مواد غذایی خراب نشدنی و باز کن دستی
  - دو هفته اذوقه آب (1 گالون آب برای هر نفر در هر روز)
  - رادیو یا تلویزیون قابل حمل باطری و باطری اضافی
  - چراغ قوه و باطری اضافی
  - کیت کمک های اولیه
  - لوازم بهداشتی (ضد عفونی دست، حوله مرطوب کوچک و کاغذ توالت
  - سوت ، لباس اضافی و پتو
  - عینک چشم ، لنز داخل چشم و محلول.
  - موارد برای نوزادان ، مانند فرمول ، پوشک بچه ، بطری وپستانک
  - ابزار ، لوازم حیوان خانگی ، و نقشه های محلی منطقه
- توجه ویژه برای افراد مبتلا به معلولیت :**
- طرح اضطراری / کیت خاص برای نیازهای منحصر به فرد خود
  - عینک اضافی چشم ، باتری ، سمعک ولوازم کمک به تحرک در مورد خسارت تجهیزات
  - تهیه یک لیست از اطلاعات مهم شامل تجهیزات مخصوص که استفاده می کنید و دستورالعمل اگر شما دچار مشکل ارتباط شدید
  - لیست تماس های اضطراری ، از جمله خانواده ، دوستان و پزشکان
  - لیستی از داروهای نسخه ای از جمله دوز ، دستورالعمل ، و نام پزشکان



## رسالت

غنی سازی زندگی از طریق مشارکت های طراحی شده  
برای تقویت جامعه در پشتیبانی از بهبود و حالت  
ارتجاعی

## اورژانس شیمیایی چیست؟

اورژانس شیمیایی زمانی اتفاق می افتد که یک گاز ، مایع  
و یا جامد سمی که می تواند محیط زیست و مردم را  
مسموم کند منتشر شده است. چند نمونه از عوامل شیمیایی  
گاز خردل ، گاز سرین و آرسنیک هستند .

انتشار مواد شیمیایی میتواند ناخواسته باشند، مانند  
تصادف های صنعتی و یا عمدی ، مانند حمله های  
تروریستی.

## اطلاعات عمومی

برخی از حوادث شیمیایی مانند حمله تروریستی یا حادثه  
نشت ممکن است "محل اقامت" را خطرناک کند:

- در چنین مواردی ، ممکن است برای شما تخلیه و یا  
ترک فوری منطقه مطمئن تر باشد
- ممکن است لازم باشد به پناهگاه اورژانس بروید

نشانه ها میتوانند بسته به نوع موادشیمیایی متفاوت  
باشند :

- شما ممکن است سوزش پوست ، مشکل تنفس  
و ابریزش از چشم داشته باشید
- بعضی از مواد شیمیایی به سرعت کار میکنند و  
مسمومیت فوری در انسانها و حیوانات ایجاد میکنند .
- بعضی دیگر در طول ساعتها و روزها تاثیر گذاری  
میکند
- شما ممکن است در معرض مواد شیمیایی قرار گرفت  
باشید هر چند که نتوانید چیز غیر معمولی ببینید یا  
ببویید.

## قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی

اگر شما در معرض مواد شیمیایی قرار گرفتید گامهایی برای به  
حداقل رساندن مواجهه میتوانید بردارید:

- در صورت امکان فوری به دنبال توجه پزشکی بروید .
- بلافاصله لباس خود را در بیاورید در بیاورید ، دوش  
بگیرید
- و با صابون خود را بشوید خود را بشوید:
- اگر حمام در دسترس نیست ، به دنبال شلنگ ، فواره و یا  
هر منبع آب باشید بگردید ، و در صورت امکان با  
صابون شستشو کنید . مواظب باشید که مواد شیمیای را به  
داخل پوست دخول نکند.
- اگر ماده شیمیایی در داخل ساختمان است ، سعی کنید بدون  
عبور از منطقه آلوده به بیرون از ساختمان بروید
- اگر نمی توانید از ساختمان خارج شوید آن ممکن است بهتر  
باشد تا آنجا که ممکن است دوری کنید و در محل سرپناه  
بگیرید



## واکنش

واکنش متداول :

- شیفتگی با فاجعه
- ناامیدی و اندوه
- اضطراب شایع است
- بیش از حد نگران
- اختلالات خواب
- ترس از عوامل نامرئی و یا آلودگی
- نگرانی در مورد امنیت محیط زیست
- تغییر در عادات غذا خوردن
- ترس از مرگ

## اثر بلند مدت

اگر شما یا عزیزتان مشکل مقابله ای در این دوران  
بلا تکلیفی دارید شاید بخواهید به دنبال کمک های حرفه ای  
بروید. در طول این.

## جهندگی:

بیشتر مردم راه برای بهبودی پس از ضربه پیدا خواهند کرد.  
این اغلب توسط راه های زیر انجام میشود :

- شناخت اینکه عکس العمل شما نرمال است و انتظار  
می رود
- پیدا کردن راه هایی برای استراحت و مهربانی به  
خودتان
- شرکت در فعالیت هایی که شما لذت می برید
- شناخت اینکه شما نمی توانید همه چیز را کنترل کنید
- صحبت کردن با دیگران که دارای تجربه های مشابه  
هستند
- عطف به خانواده ، دوستان ، روحانیت یا کسی که شما  
اعتماد دارید برای پشتیبانی
- اذعان زمانی که شما نیاز به کمک حرفه ای دارید

## نکاتی برای مقابله

شما برای کودکان و نوجوانان خود چه می توانید انجام دهید :

- صادق باشید و توضیحات مناسب سن در مورد حادثه  
بدهید.
- به کودکان و نوجوانان راهنمایی کنید تا ابزار احساسات  
کنند
- به تجربه آنان گوش دهید
- به روز ساختار بدهید و حفظ روال را فراهم کنید
- برای آنها خروجی های هنری مانند نقاشی فراهم کنید تا  
احساسات خود را ابراز کنند
- قرار گرفتن در معرض رسانه ها را محدود کنید

استراتژی های مقابله ای برای بزرگسالان :

- بحث در مورد احساسات خود.
- به اشتراک گذاشتن تجارب با دیگر قربانیان فاجعه
- تماس را به طور منظم با دوستان و خانواده نگاه بدارید
- به یاد داشته باشید که عکس العمل های جسمی و روحی  
برای مقابله با سوانح طبیعی است
- قرار گرفتن در معرض رسانه ها را محدود کنید
- تمرکز بر روی نقاط قوت و توانائی های خود
- درخواست کمک در هنگام نیاز

## آگاه باشید

- به دستور العمل های رادیویی و یا تلویزیون گوش کنید
- اگر مقامات دستور العمل در مورد تخلیه می دهند ، به  
سرعت همکاری کرده و دستورات آنها را در مورد راه  
ها و محل پناهگاهها دنبال کنید.
- ممکن است به شما توصیه شود در " پناهگاه در  
محل" بمانید یعنی در خانه یا دفتر خود ، یا ممکن است  
به شما توصیه شود که به مکان دیگری بروید.