

County of Los Angeles

شهرستان لوس آنجلس

Department of Mental Health

گروه بهداشت روان



Earthquake Emergencies

اورژانس های زلزله



پرورش امید ، ترویج سلامتی

پشتیبانی و بازیابی

Emergency Outreach Bureau Disaster Services

خدمات کمک رسانی 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 سوت
مدیر

County Los Angeles

شهرستان لوس آنجلس

Board of Supervisors

هیئت سرپرستی



گلوریا مولینا

ناحیه اول

مارک ریڈلی توماس

ناحیه دوم

زو یرسلوسکی

ناحیه سوم

دان کنب

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

^008547771

یا

تدد -۲۵۴۹-۵۶۲۶۵۱ / تله تایپ

(هفت 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 ۲۱۱

Los Angeles City Information Line

خط اطلاعات شهر لس آنجلس

311 or lacity.org/LAFD/311.htm شماره گیری

Emergency Survival Program

برنامه اضطراری بقا

espfocus.org

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:

- ادوکه دو هفته مواد غذایی خراب نشدنی و باز کن دستی
 - دو هفته ادوکه آب (1 گالون آب برای هر نفر در هر روز)
 - کیسول آتش نشانی
 - بخاری برقی خودکار و عناصر غیر درخشان
 - رادیو یا تلویزیون قابل حمل باطری و باطری اضافی
 - کیت کمک های اولیه، کبریت درمحفظه ضد آب، چراغ قوه و باطری اضافی
 - لوازم بهداشتی (ضد عفونی دست، حوله مرطوب کوچک و کاغذ توالت
 - سوت ، لباس اضافی و پتو
 - فتوکپی کارت شناسایی و اعتبار پول نقد و سکه
 - عینک چشم ، لنز داخل چشم و محلول
 - موارد برای نوزادان ، مانند فرمول ، پوشک بچه ، بطری و پستانک
 - ابزار ، لوازم حیوان خانگی
- 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
 - 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

زلزله چیست؟

زلزله تکان دادن ، نورد یا شوک ناگهانی سطح زمین است که معنای طبیعی آزادی

استرس زمین است . آنها می توانند علت سقوط ساختمان های بزرگ و بناهای انسان ساخته شده دیگر ، خطوط گاز (و آتش سوزی متعاقب) ، رانش زمین، بهمین ، سونامی (امواج عظیم دریا) و فوران های آتشفشانی باشند. زلزله به طور ناگهانی ، با خشونت و بدون هشدار حمله می کند . هیچ کس نمی داند که کجا زلزله خواهد شد اما هر کس می تواند خطر مرگ خود، آسیب دیدگی ، و از دست دادن ملک در زلزله، را توسط اقدامات احتیاطی کاهش بدهد.

آماده سازی قبل از زلزله

خطرات داخل خانه را بررسی کنید: قفسه ها را به دیوار نصب کنید، اشیاء بزرگ یا سنگین و شکستنی را در قفسه

های پایین تر بگذارید. **اماکن امن داخل و خارج را شناسایی کنید:** اماکن سرپیسته در زیر یک میز محکم و یا در مقابل دیوار داخلی به دور از پنجره ها، قفسه کتاب یا میلمان بلند قد که می تواند به روی شما برگردد. خارج از منزل شامل فاصله از ساختمان ها ، درختان ، تلفن، خطوط برق، پل ها یا شاهراههای بلند میباشدند.

خود و اعضای خانواده را آموزش بدهید: برنامه تخلیه تمرین کنید. به کودکان یاد بدهید چطور و چه وقت با ۹۱۱ پلیس ، آتش نشانی تماس بگیرند ، چه وقت و چگونه گاز ، برق ، و آب را خاموش کنند. لوازم فاجعه دم دست آماده داشته باشید: یک کیت اضطراری با اقلام برای هر عضو خانواده از جمله غذا ، پوشاک ، دارو ، اسباب بازی ها. تهیه کنید.

تهیه طرح اضطراری ارتباطی :

شماره تلفن و آدرس های خارج از کشور دوستان و اقوام به عنوان رابط خانواده، و محل جمع شدن دوباره

در طول زلزله

اگر در اماکن سرپیسته هستید :

- به زمین افتاده و تحت پوشش یک میز محکم یا قطعه دیگری از میلمان قرار بگیرید
- و تا زمانی که لرزش توقف نکرده آن را نگه دارید .
- اگر میز در نزدیکی شما وجود ندارد صورت و سر خود را با بازوان پوشش دهید و در گوشه ای از ساختمان به حالت قوز کرده بنشینید.
- از شیشه ، پنجره ها ، درهای خارج و دیوارها و هر چیزی که ممکن است سقوط کند مانند تجهیزات نورپردازی یا میلمان دوری کنید.
- تا زمانی که لرزش متوقف شود و رفتن بیرون بی خطر است در داخل بمانید.
- بیشترین صدمات هنگامی رخ می دهد که مردم داخل ساختمان تلاش برای حرکت به مکان های مختلف در داخل ساختمان یا به ترک آن میکنند.
- کبریت نزنید
- آسانسور استفاده نکنید.

اگر بیرون هستید :

- اگر میتوانید به یک منطقه باز بروید. از خطوط برق ، درختان ، و دیگر حوادث طبیعی اجتناب کنید.
- اگر در حال رانندگی هستید ، کنار جاده نگه دارید(به دور از ساختمان ها ، درخت ها) و تا زمانی که لرزش متوقف می شود

پس از زلزله

انتظار پس لرزه را داشته باشید : این موج های شک ثانویه معمولاً کمتر از زمین لرزه اصلی خشونت آمیز هستند اما به اندازه کافی قوی برای انجام آسیب های اضافی. از مناطق آسیب دیده دوری کنید : از شیشه شکسته اجتناب کنید . آب و خطوط برق را بررسی کنید. اگر خسارتی وارد شده آن را خاموش کنید. از محل دوری کنید مگر اینکه کمک شما به طور خاص توسط پلیس ، آتش نشانی ، امداد و یا سازمانهای درخواستی لازم باشد. تنها زمانی که مقامات بازگشت به منزل را امن اعلام کردند این کار را انجام بدهید.

نشت گاز را بررسی کنید : اگر می توانید گاز را از دریچه اصلی بیرون ببندید. با این حال ، اگر شما بوی گاز حس میکنید

یا صدای دمپین یا فس فس میشنوید پنجره را باز کنید و به سرعت ساختمان را ترک کنید.

صدمات : صدمات را بررسی برای کنید. اگر لازم بود کمک های اولیه بدهید .

از حرکت افرادی که شدیداً صدمه دیده اند اجتناب کنید مگر اینکه آنها در خطر فوری آسیب بیشتر هستند . کمک بخواهید.

واکنش

واکنش متداول :

- ناباوری و شوک
- ترس و اضطراب در مورد آینده
- اشکال در تمرکز یا تصمیم گیری
- هیجان بیحس کننده
- کابوس و تکراری افکار
- تحریک پذیری و عصبانیت
- غم
- از دست دادن اشتها یا پرخوری
- گریه "بدون هیچ دلیل روشنی"
- سردرد ، پشت درد و ناراحتی معده
- اختلال خواب / کابوس
- افزایش استفاده از مصرف الکل و یا مواد مخدر

اثر بلند مدت :

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

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
- نگهداری یک روال
- پیدا کردن راه هایی برای استراحت و مهربانی
- به خودتان شرکت در فعالیت هاییکه 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 ابراز احساسات کنند
- به تجربه آنان گوش دهید
- اغلب فرزند خود را بغل کنید
- صرف وقت اضافی با فرزند
- به روز ساختار بدهید و حفظ روال را فراهم کنید
- قرار گرفتن در معرض رسانه ها را محدود کنید

استراتژی های مقابله ای برای بزرگسالان :

- وقت برای تفریح و تمدد اعصاب
- به اشتراک گذاشتن تجارب با دیگر قربانیان فاجعه
- تماس را به طور منظم با دوستان و خانواده نگاه دارید
- به یاد داشته باشید که عکس العمل های جسمی و روحی برای مقابله با سوانح طبیعی است
- درخواست کمک از جمله مالی ، عاطفی ، و کمک های پزشکی

آگاه باشید

- به دستورالعمل در رادیو یا تلویزیون گوش کنید . اگر مقامات دستورالعمل 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 " پناهگاه در محل" بمانید یعنی در خانه یا دفتر خود ،
- یا ممکن است به شما توصیه شود که به مکان دیگری بروید
- محل پناهگاه و یا منزل خود را تا زمانی که ابلاغ توسط مقامات صادر نشده ترک نکنید