



COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health

یک کتاب ابتدائی برای آمادگی کودکان در مواقع اضطراری

Farsi

What
To Do

Published by The Los Angeles County Department of Public Health · 2008



This book is to help us
Learn what to do
In case of emergency
To help me and you

این کتاب به ما کمک می کند
یاد بگیریم که در مواقع اضطراری
چکار کنیم
تا به من و تو کمک کنیم

We have to get ready
It will help us be strong
And if we make a plan now
We cannot go wrong

باید آماده شویم
اینکار به ما کمک می کند تا قوی باشیم
و اگر الان یک برنامه درست کنیم
امکان ندارد که اشتباه کنیم





Because bad things can
happen

And scary ones too

It is very important

That you know what to do

چون چیزهای بد ممکن است اتفاق بیافتد
و همینطور چیزهای ترسناک
خیلی اهمیت دارد
که بدانی چکار کنی

Let's look for our kit
That will help us, indeed!
We'll check to make sure
It has all that we need

بگذار که دنبال جعبه کمک های اولیه بگردیم
چون واقعاً به ما کمک خواهد کرد!
آنها وارسی می کنیم تا مطمئن شویم
همه چیزهایی که لازم داریم را دارد





Water and food

Tools and supplies

Medicine we take

And clothes in all sizes

آب و غذا
ابزار و توشه
داروهایی که استفاده می کنیم
و لباس به همه اندازه ها

A flashlight inside
In case there's no light
Will help us get through
If we need it at night

یک چراغ قوه
در صورتیکه تاریک بود
به ما کمک می کند تا راه را پیدا کنیم
اگر در شب به آن احتیاج داشتیم





There's nothing to fear

We'll light our safe place

With flashlights and
light sticks


So I can see your sweet
face

لازم نیست از چیزی بترسیم
جای امن مان را با چراغ قوه و نورافشان
روشن می کنیم
تا بتوانم صورت زیبایت را ببینم

Now let us prepare
What we should do
If an emergency happens
To help me and you

حالا بگذار که آماده شویم
اگر یک موقعیت اضطراری اتفاق افتاد
چکار باید بکنیم
تا به من و تو کمک کنیم



A colorful illustration showing two children running away from a house that is on fire. The house has a large plume of red smoke rising from its roof. The child on the left is a boy with a green and white shirt, white pants, and a blue hat with antennae. He is carrying a green bag with the word 'KIT' on it. The child on the right is a girl in a pink dress with a red and white striped shirt underneath, and a pink hat with antennae. She is holding a blue teddy bear. They are running on a path towards the left, away from the burning house. The background features green trees and a blue sky.

In case of a fire
Don't stay inside
Get away from the flames
But don't run and hide

در هنگام آتشسوزی
از خانه خارج شو
از شعله ها دوری کن
ولی ندو و قایم نشو

Make sure you find someone

To show you're OK

Wait with them 'til I find you

And stay out of the way

مطمئن شو که یک نفر را پیدا کنی
تا معلوم شود که حالت خوب است
با او بمان تا پیدایت کنم
و سر راه کسی را نگیر



STOP – DROP—and ROLL

If your clothes catch fire

STOP – DROP—and ROLL

And the flames will expire



بایست — به زمین بیفت — و غلت بزن
اگر لباس هایت آتش گرفت

بایست — به زمین بیفت — و غلت بزن
و شعله ها خاموش خواهند شد

And if the ground shakes
Like the floor has got wings
We'll DROP—COVER—and HOLD
To avoid falling things

و اگر زمین می لرزد
درست مثل اینکه زمین پروبال در آورده
به زمین بیفت — پناه بگیر — و چیزی را نگه دار
تا از چیزهایی که پرتاب می شوند در امان باشیم



DROP—COVER—and HOLD

When the house shakes

DROP—COVER—and HOLD

When there are earthquakes



هنگامیکه خانه می لرزد
به زمین بیفت — پناه بگیر — و چیزی را نگه دار
هنگامیکه زمین می لرزد
به زمین بیفت — پناه بگیر — و چیزی را نگه دار

We may have to leave
And stay somewhere else fast
Until our home is made safe
And we're back here,
at last!

مکن است لازم باشد که خانه مان را ترک کنیم
و فورا در جای دیگری بمانیم
تا خانه مان امن شود
و دست آخر به منزلمان برگردیم!





And...If someone is hurt
By a knife or a gun
Run to the phone
And dial 9 -1-1

و... اگر کسی توسط چاقو یا اسلحه
صدمه دیده
به طرف تلفن بدو
و شماره ۱-۱-۹ را بگیر

Stay on the phone
And do what you hear
Tell them what happened
They will soon be here

کنار تلفن بمان
و هر چه می شنوی را انجام بده
به آنها بگو چه اتفاقی افتاده
آنها به زودی خواهند رسید






And if there's a tornado
Where should we go?
To a basement or room
Without windows below

و اگر توفان شده
کجا باید برویم؟
به زیر زمین و یا اتاق
بدون پنجره در پایین

We'll wait 'til it passes
It shouldn't be long
But we won't come out
Until it is gone

صبر می کنیم تا رد شود
نباید زیاد طول بکشد
ولی بیرون نخواهیم آمد
تا موقعیکه رد شود





And if the sun's heat
Makes it too hot to play
When we're sweating and hot
Day after day

و اگر گرمای خورشید
برای روزهای متوالی
برای بازی کردن زیاد گرم است
و ما عرق می ریزیم

We'll go where it is cooler
Out of sun—into shade
And drink plenty of fluids
So our energy won't fade

جایی می رویم که خنک تر است
از زیر نور خورشید — به سایه
و مقدار زیادی مایعات می نوشیم
تا نیروی مان تقویت شود





And if you get lost
In a store, park or street
You will need an adult
To help us re-meet

و اگر گم شدى
در مغازه، پارک یا خیابان
به یک بزرگسال نیاز داری
تا به ما کمک کند دوباره به هم برسیم

Find a nice lady
And ask for her aid
In following the plan
That together we made

یک خانم خوب را پیدا کن
و از او کمک بگیر
طبق برنامه ای که
با هم درست کردیم





Tell her the number
You want her to call
So she can connect us
In no time at all

شماره اي که مي خواهي
به آن زنگ بزند را به او بگو
تا بتواند خيلي زود
ما را به هم پيوند دهد



And, there may be a time
When we can't be together
Like when you're in school
During storms and bad weather

و ممکن است وقتی برسد
که نتوانیم با هم باشیم
مثل وقتی که در طول طوفان و هوای بد
در مدرسه هستی

You need to be brave
And do what they say
Listen to the adults
And do not go play

باید قوی باشی
و هرکاری که می گویند را بکنی
به بزرگسالان گوش کن
و برای بازی کردن بیرون نرو



Stay away from the water
Flooding the street
Don't try to swim through it
Or cross on your feet

از آبی که خیابان ها را پر کرده
دوری کن
سعی نکن که در آن شنا کنی
و پیاده از آن رد شوی





Bad things can happen
And scary ones too
But I want you to know
That I'll be there for you

چیزهای بدی ممکن است اتفاق بیافتد
و همینطور چیزهای ترسناک
ولی می خواهم بدانی
که همیشه با تو خواهم بود

We'll handle the emergency
And together you'll see
We can make things get better
For both you and me

اوضاع اضطراری را برطرف می کنیم
و خواهی دید که با هم
می توانیم اوضاع را بهتر کنیم
برای تو و من - هردو



County of Los Angeles Department of Public Health Emergency Preparedness and Response Program

www.labt.org/media

Children preparedness

www.ready.gov/kids/home.html

Los Angeles County Office of Emergency Services

www.espfocus.org

American Red Cross

www.redcross.org

City of Los Angeles Emergency Preparedness Department

www.lacity.org/epd

Governor's Office of Emergency Services

www.oes.ca.gov

National Poison Control Center

1-800-222-1222



10 Essential Items:



1. Water



2. Food



3. Cash &
Important
Documents



4. Clothes



5. Flashlight



6. First Aid Kit



7. Medicine



8. Radio



9. Toiletries



10. Tools

10 چیز ضروری

- | | |
|------------------------|---|
| 1. آب |  |
| 2. غذا |  |
| 3. پول نقد و مدارک مهم |  |
| 4. لباس |  |
| 5. چراغ قوه |  |
| 6. جعبه کمک های اولیه |  |
| 7. دارو |  |
| 8. رادیو |  |
| 9. اسباب حمام و توالت |  |
| 10. ابزار |  |



A Children's Primer on Emergency Preparedness

In loving memory...

Tony Taweessup

From the beginning planning stages Tony's great eye for design was instrumental in creating the vision and direction for this project.



*Jeanne Smart - Author
Margarita Avina - Illustrator
Cindy Chow - Consultant*

*Tony Taweessup - Art Director
Alan Albert - Graphic Design and Illustration*

Los Angeles County Board of Supervisors

*Gloria Molina - First District
Yvonne B. Burke - Second District
Zev Yaroslavsky - Third District
Don Knabe - Fourth District
Michael D. Antonovich - Fifth District*

Department of Public Health

Jonathan E. Fielding, M.D., M.P.H. - Director and Health Officer

A collaboration of the Los Angeles County Department of Public Health Maternal, Child & Adolescent Health and Emergency Preparedness and Response Programs.

Phyllis Tan - Emergency Preparedness Coordinator.

This publication was supported by Grant/ Cooperative Agreement Number U90/CCU917012-06 from CDC. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC.