

# فهرست کارهای آمادگی برای شرایط اضطراری

۱۰ مورد ضروری



برای

طرح اضطراری  
خود



ذخیره های

اضطراری خود



تخلیه محل خود



منتشر شده توسط دفتر مدیریت بحران  
شهرستان Los Angeles

[www.espfocus.org](http://www.espfocus.org)

Rev: 10/10

آمادگی کلید  
کار است!



برنامه نجات اضطراری (ESP) یک برنامه اطلاع رسانی  
جمعی است که برای بالابردن سطح آمادگی خانه، محله، کسب  
و کار و مدرسه در شرایط اضطراری طراحی شده است.

ESP در سال ۱۹۸۹ توسط شهرستان Los Angeles و با  
همکاری پانزده شهرستان (Contra Costa, Imperial,  
Inyo, Kern, Los Angeles, Marin, Mono,  
Orange, Riverside, San Bernardino, San  
Diego, San Luis Obispo, Santa Barbara,  
Santa Cruz, Ventura)؛ دفتر خدمات اضطراری  
فرماندار (Governor's Office of Emergency  
Services)، و نیز Southern California Edison،  
مرکز زمین لرزه جنوب کالیفرنیا (Southern California  
Earthquake Center)؛ و صلیب سرخ آمریکا ایجاد شد.

برای اینکه بدانید چگونه می توانید عضوی از این کمپین  
اطلاع رسانی عمومی مهم بشوید، با دفتر خدمات اضطراری  
محلی شهرستان خود تماس بگیرید یا به وبگاه  
[www.espfocus.org](http://www.espfocus.org) مراجعه کنید.



این سند با استفاده از کمک مالی هیأت مدیره برنامه های کمک مالی FEMA، وزارت امنیت  
داخلی آمریکا تهیه شده است. مطالب مطرح شده در این نشریه، دیدگاه ها و نظرات نویسندگان آنها  
هستند و لزوماً نماینده مواضع رسمی یا خط مشی های هیأت مدیره برنامه های کمک مالی FEMA  
در وزارت امنیت داخلی آمریکا نیستند. (UASI 2007 grant)

آمادگی برای تمام  
مخاطرات با ESP!



آیا برای مقابله با زمین لرزه های بزرگ، سونامی، آتش  
سوزی، سیل، اقدامات تروریستی یا حادثه های دیگر  
آمادگی دارید؟

پروشور برنامه نجات اضطراری (ESP)، یک فهرست کار  
آسان برای استفاده شما فراهم می کند تا برای نیازهایتان  
آمادگی داشته باشید. با رهنمودهای ساده زیر، می توانید به  
خانواده، همسایه، کسب و کار و یا مدرسه خود کمک کنید  
تا برای مخاطره بعدی بیشتر خودبسنده و آماده باشند.

اطلاعات رایگان با توجه به توصیه های ماهانه واکنش به  
حوادث در نشریه سالیانه ESP Focus Sheets در  
[www.espfocus.org](http://www.espfocus.org). ارائه شده است. شماره های  
ویژه دیگر نشریات نیز در دسترس است.

به صدمات یا حوادث بعدی اجازه ندهید شما را غافلگیر  
کنند! به (ESP) ملحق شوید تا برای شرایط اضطراری  
آماده شوید:

## فهرست کار برنامه اضطراری

### ۱۰ اقدام ضروری

- ۱.  از خطرات ناحیه خود آگاه شوید.
- ۲.  مکان های وقوع را بشناسید.
  - بیرون خانه شما
  - بیرون از محله شما
- ۳.  تماس خارج از ایالت خود را انتخاب کنید
- ۴.  مسیرهای تخلیه محل خود را بشناسید
  - راه های خروج و راه های جایگزین برای ترک خانه
- ۵.  از مکان های بستن شیرهای تسهیلات خانه آگاهی داشته باشید
  - آب
  - گاز
  - برق
- ۶.  از خط مشی های مدارس، مراکز مراقبت های روزانه و مراقبت های سالمندان آگاهی داشته باشید
  - ذخیره ها / پناهگاه اضطراری
  - حمل و نقل
- ۷.  نقاط امن هر اتاق را برای پناه گرفتن در صورت نیاز شناسایی کنید
  - زیر میزهای محکم و میز تحریرها
  - کنار دیوارهای داخلی
- ۸.  داروهای اضافی
- ۹.  پیش بینی های ویژه برای موارد زیر داشته باشید:
  - کودکان
  - سالخوردگان
  - حیوانات خانگی
  - معلولان
  - غیر انگلیسی زبانان
- ۱۰.  مانورهای حوادث سالانه برنامه ریزی کنید

## ذخیره های اضطراری خود

### ۱۰ ذخیره ضروری

#### بسته ذخیره های اضطراری

- ۱.  آب (اندوخته برای سه هفته - حیوانات خانگی را فراموش نکنید)
  - ۲.  غذا (اندوخته سه هفته از غذاهای فاسد نشدنی و دربازکن دستی - حیوانات خانگی را فراموش نکنید)
  - ۳.  جعبه کمک های اولیه و کتاب راهنما
  - ۴.  چراغ قوه (و باتری اضافه)
  - ۵.  رادیو (و باتری اضافه)
  - ۶.  دارو (داروهای بدون نسخه، با نسخه، و فهرست داروهای تجویز شده)
  - ۷.  پول نقد و اسناد مهم (اسکناس های کوچک و سکه، اسناد رسمی، ورقه های بیمه، کارت های پزشکی و غیره)
  - ۸.  لباس و کفش مقاوم
  - ۹.  ابزار (آچار قابل تنظیم، کپسول آتش نشانی، دستکش مقاوم، سوت)
  - ۱۰.  ذخایر بهداشتی و نظیف
- 
- ۱.  جعبه ذخیره های اضطراری
  - ۲.  فهرست تماس های خارج از ایالت
  - ۳.  پول نقد و کارت های اعتباری
  - ۴.  اسناد مهم
    - کارت بیمه اجتماعی
    - گواهی نامه رانندگی
    - پاسپورت
    - کارت و سوابق پزشکی
    - اطلاعات بیمه
  - ۵.  لباس اضافه
    - برای هر عضو خانواده
  - ۶.  موارد بهداشتی شخصی
    - مسواک و خمیر دندان
    - شامپو و صابون
    - لوسیون
    - خوش بو کننده (عطر)
    - دستمال کاغذی و دستمال توالت
  - ۷.  عکسهای خانوادگی
  - ۸.  لوازم کودک
    - کهنه بچه
    - دستورالعمل
    - غذا
    - لباس اضافه
  - ۹.  موارد نیازهای ویژه
    - صندلی چرخدار، عصا و واکر
    - دارو
    - سمعک (و باتری اضافه)
  - ۱۰.  موارد مراقبت حیوانات خانگی
    - کارت شناسایی و واکسیناسیون
    - وسیله حمل کننده یا قفس
    - پوزه بند و قلاده
    - غذا و آب



برای اطلاعات بیشتر به سایت

[www.espfocus.org](http://www.espfocus.org) مراجعه کنید.

## فهرست کار تخلیه محل

### ۱۰ مورد ضروری