



## برنامه اضطراری برای افراد معلول

موارد اضطراری می تواند در هر زمان روی دهد و غالباً بحون هیچگونه اختلال فلی است. بعضی از موارد اضطراری وجود دارد که می تواند شخص را وادار به تخلیه خانه خود کند؛ برخی دیگر باعث می شود همه ساکنین یک محل مجبور به ترک محل زندگی خود شوند، در حالی که هنوز موارد دیگر مردم را وادار می سازد چنین روز در خانه خود باقی بمانند. این مسئله چه کوچک پائند و چه فراگیر، موارد اضطراری می تواند برای افراد مغول چالش های ویژه ای را به وجود بیاورد. اگر شما یا یکی از عزیزان تان مغلوب هستید و مجبور شدید خانه خود را خانه خود را تخلیه کنید، یا یکی از خدمات اساسی از قبیل آب، گاز، برق یا تلفن قطع شد، ایا شما، خانواده تان و همسایگان تان می دانید چه باید پکنید تا سلامت و اینتی خود را تضمین ننماید؟

با آماده نسوزن برنامه های اضطراری شخصی و مخصوص به خود که از قبل طرح ریزی شده، و با مر میان نهادن آن با اطرافیان، افراد مطلع می توانند به بهترین صورت برای مقابله با موارد اضطراری آمادگی داشته باشند. داشتن یک برنامه و داشتن این موضوع که چه باید پنکنید بهترین حافظ شما و همچنین یکی از سسئولیت های مهم شماست.

برنامه کنترل موارد اضطراری

- راجع به این موضوع بحث کنید که در منطقه شما چه نوع موارد اضطراری بیشتر امکان وقوع دارند.
  - راجع به نحوه عملکرد هر مورد بحث کنید.
  - بهترین راه فرار از خانه خود را مشخص کنید. دو راه برای خروج از هر اطاق پیدا کنید.
  - با علامات هشداری محل خود اشنا شوید: اینکه هر کدام چه صفاتی دارند و باشین ان چکار بپندید.
  - دو محل را برای ملاقات تعیین کنید**

    - 1. محلی در خارج از خانه خود برای موارد فوری اضطراری مانند آتش سوزی
    - 2. سطی در خارج از محله خود چنانچه قابل به بازگشت به خانه نباشد.
  - همه باید شماره های تلفن و محل اضطراری اشنایان را برای موارد اضطراری بدانند.
  - از یک دوست و یا خویشاوند که در ایالت دیگری زندگی می کند بخواهید که "طرف تماس برای موارد اضطراری" شما بینند.
  - بعد از یک بلای بزرگ، معمولاً گرفتن تلفن راه دور آسانتر است. افراد خانواده باید به این شخص تلفن کنند و بگویند که کجا هستند.
  - در مورد چگونگی مراقبت از حیوانات در زمان و بعد از وقوع بلاای سوال کنید. حیوانات اهلی اجازه ورود به پناهگاه های اضطراری و بعضی هتلها را ندارند. برای اطلاعات بیشتر با گروه های انسانی محل خود تماس بگیرید. برای مراقبت از حیوانات اهلی خود برنامه ریزی کنید.
  - در مورد برنامه های موارد اضطراری در محل کار خود، مدرسه یا مرکز نگهداری کودکان و مکانهای دیگری که خانواده شما در آنها وقت صرف می کنند اگاهی پیدا کنید.
  - مطمئن شوید که تمام افراد خانواده از برنامه های مختلف اگاهی دارند.
  - برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد آمادگی اضطراری افراد از کار افتاده در جامعه خودتان، با اداره آتش نشانی و یا سبقتی هال محل خود تماس بگیرید.
  - یاد بگیرید که در صورت قطع برق و حرارت شخصی چه باید بکنید. اگاهی داشته باشید که چگونه برق کمکی تجهیزات پزشکی حیاتی را را وصل می کنید یا آن را به کار می اندازید.
  - اگر شما یا کسی در خلواده تان از صندلی چرخ دار یا یک وسیله کمکی استفاده می کنید برای بیرون رفتن با صندلی چرخدار بیش از از یک راه خروجی در نظر بگیرید تا در صورتی که در جریان پیش آمدن یکی از بلایا راه خروجی اصلی بسته شد قادر باشید خود را را به بیرون بررسانید.
  - به کسانی که در موارد اضطراری به شما کمک می کنند نحوه کار کردن با وسائل و تجهیزات ضروری را بیاموزید.
  - ترتیبی بدھید که یک خویشاوند و یا همسایه هنگام بیش آمدن یک مورد اضطراری به دیدن شما بیاید.
  - یاد بگیرید که چگونه شیر های اصلی آب و گاز را بینندید و سوچیج اصلی برق را خاموش کنید.
  - راجع به تهیه یک اخطار پزشکی چاره اندیشی کنید که اجازه می دهد در صورتی که در یک

در زمان و فوّع بلايا



پیغام‌های داشته باشید که

- حیوان اهلی خود را بعثته و یا به محل امنی ببرید.
  - به طرف تمدن خود برای موارد اضطراری تلفن کنیم.
  - از تلفن دوباره استفاده نکنید مگر آنکه چنان کسی در خطر باشد.
  - به همسایه های خود میرزینید، خصوصاً به افرادی که تنها زندگی می کنند، سالماندان و معلولین.
  - از کلبهای برق قطع مدد دوری بجوئید.

خانه خود را برای پیدا کردن خدمات بازرگانی کنید

- از چراغ قوه استفاده کنید. کمربیت یا شمع روشن ننکنید.
  - تا از عدم وجود صدمات مطمئن نشده اید سویچ های برق را روشن ننکنید.
  - آب و برق و گلزار در صورت صدمه قطع کنید.

بدنبال حريق، مولد های حريق و دیگر موارد خطرناک خانگی بگردید.

از آنکه مسکن شروع کرده و بو بکشید که گاز نشت می‌کند یا نه. اگر بوی گاز را استنشام می‌کنید، آنرا می‌بینید یا صدای آنرا می‌شنوید شیر اصلی گز را قطع کرده، پنجه هارا باز کنید و فوراً همه را از محل خارج کنید. فوراً داروهای بیلچ ها، بنزین و دیگر مایعات آتشزای ریخته شده را تغییر کنید. □



جهت آگاهی بیشتر برای آمادگی برای موارد اضطراری به تارنمای [www.ladhs.org](http://www.ladhs.org) یا [www.labt.org](http://www.labt.org) یا [www.redcrossLA.org](http://www.redcrossLA.org) مراجعه کنید.

برای افراد معلول



## مجموعه وسائل موارد اضطراری را آماده کنید

اقلام اساسی یک مجموعه شامل حداقل یک ذخیره سه روزه خدا و آب برای هر نفر، وسائل کمک های اولیه، لباس و پتو یا روپانداز، ابزار آلات و وسائل اضطراری و اقلام ویژه است.

هر شش ماه یک بار مجموعه خود را بازرسی کنید. آب و مواد غذائی را عوض کنید و بصورتی که نیاز های خانوادگی شما تغییر کرده اقلام لازم را اضافه کنید.

### چک لیست حرکت/از کار افتادگی

بالطری اضافی برای صندلی چرخدار و سمعک، اکسیژن، دارو، لوله های مخصوص اتصال به بدنه، غذا و آب برای حیواناتی که خدمتی انجام می دهدن، یا سلیر و سائل مخصوصی که ممکن است مورد نیاز شما باشد.

لیستی از نوع و شماره سریال ابزار های پوششی از قبیل دستگاه های تنظیم کننده ضربان قلب.

ذخیره کردن وسائل کمکی، از قبیل صندلی چرخدار دستی، در خانه همسایه، مدینه محل یا محل کار خود.

### آب

ذخیره کردن یک گالان آب برای هر نفر (یا حیوان خانگی) در هر روز. آبرادر ظروف پلاستیکی از قبیل بطری های نوشابه ذخیره کنید. از ظروف شکستی از قبیل بطری های شیشه ای استفاده نکنید.

### غذا

از آن مواد غذائی استفاده کنید که به نگاه داری در یخچال، آماده سازی یا پختن نیاز ندارند و هنگام مصرف بدون آب یا با همراه کمی آب صرف می شوند.

گوشتش ها، میوه جات، سبزیجات امده در قوطی، آب میوه ها، شیر و سوپ درون قوطی و اعذیه های پر اتری از قبیل کره بادام زمینی، (له، شیرینی، غذاهای خشک امده شامل جبویات، جو، کشمکش و غیره، مواد غذائی مخلوط. اغذیه مخصوص نوزادان، سالموردنگان یا اشخاصی که روی رژیم های غذائی مخصوص هستند، و نیز مواد راحت و قابل مستلزم از قبیل پیسکویت، شیرینی و غیره.

### مجموعه کمک های اولیه

برای خانه خود و همچنین هریک از اتومبیل هایتان یک مجموعه کمک های فراهم سازید. نوار گاز استریل 4 اینچی (4 تا 6 عدد)، نوار چسب ضد حسنه بیت، بند مثنا (3 عدد)، باند استریل لوله ای 2 اینچی (3 حلقه)، باند استریل لوله ای 3 اینچی (3 حلقه)، فوجین، سورن و نخ، موله های کوچک نمدار، دارو های ضد عفونی، تاب گیر، فالشک فشار دادن زبان (2 عدد)، واژلین یا نوع دیگر از مواد نرم کننده، سنjac قلی در انداره های مختلف، مواد پاک کننده/صابون، دستکش پلاستیکی (2 جفت)، گرم محافظت چسب های مختلف در اندازه های مختلف، نوار گاز استریل 2 اینچی (4 تا 6 عدد)، از آفتاب.

### ابزارها و اقلام مربوطه

کارد و پنش و پتلکل، فجان، بشقاب، رادیوی اقتباسی/نوری، دستی یا بالطری دار و بالطری اضافه ان، در باز کن دستی، سوت، پوشش پلاستیکی، نوار چسب بسته بندی، نشمه، دستکش، آچار (برای قطع گاز و آب)، دیلم/اهرم، صابون یا ژل ضد بالکری، کاغذ توالت، نوار بهداشتی، اقلام بهداشت شخصی از قبیل مسواک و خمیر دندان، کیسه زباله، بليچ کلاردار، پول نقد (اسکناس های ریز و پول ATM خرد. اگر برق قلعه شود نمی توانید از یا کردیت کارت استفاده کنید).

### لباس و وسائل خواب

پتو یا کیسه خواب

## یک برنامه گزین وجود بیاورید

### نقشه خانه

هنگامی که آتش سوزی یا یک وضعیت دیگر اضطراری پیش می آید، احتمال دارد ناگزیر شوید طی یک اخطر فوری خانه، آپارتمان یا آپارتمان یا خانه متحرک خود را ترک کنید. باید حاضر باشید که بسرعت از خانه خارج شوید.

با رسم نقشه محل سکونت خود، یک برنامه گزین وجود اورید. محل اقلام اضطراری (مجموعه اقلام اضطراری) کمیول های آتش نشانی، الارم های دود پاپ، نریبان های مجموعه کمک های اولیه و تقطیع بستن جریان آب و گاز و برق را در آن مشخص کنید.

اگر شما یا کسی در خانواده تان از صندلی چرخدار با وسیله حرکتی دیگری استفاده می کنید، در خانه خود بیش از یک راه خروجی برای صندلی چرخدار باید تا چنچه در صورت وقوع یک مبالغه راه اصلی خروجی بینته باشد امکان پایید از خانه خارج شوید.

میس با استفاده از یک قلم رنگی و با خطوط شکسته از هر اطاق حداقل دوراه گزین را مشخص کنید. مکانی را که در خارج از خانه واقع شده و اعضای خانواده تان در در آنجا باید باهم ملاقات کنند روى نقشه علامت بگذارید. حداقل سالی دو بار تخلیه اضطراری را تمرین کنید.



### به دنبال موارد خطرناک

از خانه سفید در این کتابچه برای رسم نقشه محل سکونت خود استفاده کنید.

اگر خانه شما بیش از یک طبقه دارد از یک صفحه دیگر کاغذ نیز استفاده کنید.

- راه خروجی عادی
- محل گرد همانی مجدد (بیرون)
- راه های خروجی اضطراری
- کبسول/وسیله خاموش کردن حریق
- بود باب
- محل قطع آب و برق و گاز
- پنجه های
- مجموعه اقلام مخصوص حوادث غیر
- درها
- مجموعه کمک های اولیه



نیمه و قلب عکس در بالای تخت خوابها نصب نکنید.

مواد از بین برنده علف هرزو سوم مورد استفاده در سم پاشی و مواد قابل اشتعال را از منابع گرمادر

حوله های کهنه روغنی را در قوطی های فلزی در بسته قرار دهید. دودکش های بخاری، لوله های آب گرم و اتصالات هوکاشن و منفذ خروج گاز را تمیز و تعمیر کنید.



ازیرهای خطر دود خود را هر ماهه چک کنید و بیانی بار حداقل سالی بار تعویض کنید.

از پریز های برق خود بیش از اندازه بار نکشید.

نصب دستگاه دودپایپ - خصوصاً از زیستیک اطقطی خواب - کل بگذارید. هر ماه امتحان و تیز کردن ماهه دستگاه های دود پایپ. بالطری ها را حداقل سالی یک بار عوض کنید.

در هر اتاق خواب یک سوت نگاه داری کنید که در موقع بروز اتش سوزی بتوانید اعضا خانواده را بیدار کنید.

لش خاموش کن نوع A-B-C خردباری کنید.

در هر طبقه خانه تان یک نریبان تشو نگاه داری کنید.

نصب آب پاشن اتوماتیک منزل را در نظر بگیرید.

### پرش کنید، کپی بگیرید و به تمام اعضای فامیل پخش کنید

مکان ملاقات در زمان اضطراری (بیرون از خانه خود) :

در موقع اضطراری که جان شخصی در خطر است، با شماره 911 و پاسیستم خدمات پزشکی اضطراری تماس بگیرید.

### اداره پلیس:

### آتش نشانی:

### بیمارستان:

### دکتر خانواده:

### نام:

### شماره تلفن:

شماره تلفن:

آدرس:

یک فامیل که میتوان با او تماس گرفت:

شماره تلفن (در طی روز)

شماره تلفن (عصر)