

آمادگی افراد و خانواده‌ها برای مقابله با بلایا

کسب اطلاعات بیشتر درباره آگهی‌های مربوطه:

- آماده‌سازی خانه
- ملزومات اضطراری
- برقراری ارتباط

برای کسب اطلاعات بیشتر، از وبسایت Take5toSurvive.com دیدن کنید



آیا برای مقابله با بلایا آماده هستید؟ از خودتان پرسید:

- چه خطراتی خانه، محل کار، یا مدرسه‌ام را تهدید می‌کند؟
- در صورت بروز شرایط خطرناک، آیا می‌توانم هشدارها و اخطارها را دریافت کنم؟
- در صورت اختلال در سیستم‌های ارتباطی، آیا می‌توانم با خانواده و دوستانم ارتباط برقرار کنم؟
- آیا ملزومات اضطراری لازم برای زنده ماندن را در اختیار دارم؟
- آیا افرادی که با من زندگی می‌کنند می‌دانند که در موارد اضطراری چه اقداماتی را انجام دهند؟

درباره خطرات اطلاعات لازم را کسب کنید

- صفحه وب «خطرات» مدیریت فوریت‌های شهر واشنگتن: www.co.washington.or.us/EmergencyManagement/Hazards/
- بروشورهای Take 5 درباره خطرات احتمالی در شهر واشنگتن، وضعیت جوی نامساعد در تابستان و زمستان، و آمادگی برای زلزله

مطلع ماندن و حفظ ارتباط

- برای کسب اطلاعات مربوط به فوریت‌ها و موارد اضطراری، رادیوی محلی خود را روی FM 91.5 OPB یا ایستگاه خبری مورد علاقه خود تنظیم کنید.

در خانه

- یک رادیوی اعلام وضعیت هوای NOAA می‌تواند شما را از هر گونه فوریتی که در ناحیه محل سکونت‌تان روی می‌دهد مطلع سازد.
- برای کسب اطلاعات مربوط به فوریت‌ها، رادیو را روی ایستگاهی تنظیم کنید که اخبار محلی را پخش می‌کند.

در حین حرکت

- دوخ‌دمنشوه اهرمه‌ی شوگ‌تی‌پرط را از اهاردشه تی‌یادری وب‌سایت PublicAlerts.org را می‌بینیم. دینک‌مان‌ت‌ب‌ت‌ورب‌دین‌انامه Everbridge! متن اس‌اگیرا‌مان‌ب‌ن‌یا، دینک‌دولندا
- کلیه اعضای خانواده
- آن دسته از اعضای خانواده و دوستان شما که در ناحیه محلی ساکن هستند
- دوستان و آشنایان در محل کار، مدرسه، مهد کودک، و مراکز مراقبتی

ایمنی عمومی

موارد اضطراری: 9-1-1

موارد غیر اضطراری:
(503) 629-0111

نام و شماره تلفن

مخاطبان ویژه تماس‌های اضطراری:

مخاطب خارج از ناحیه:

مدرسه/مهد کودک:

پزشک:

همسایه:

2. یک مخاطب خارج از ناحیه را مشخص کنید

دوست یا خویشاوندی را که ساکن یک ایالت دیگر است برای این منظور انتخاب کنید. از وی بپرسید آیا حاضر است در موارد اضطراری اطلاعات لازم را با هر فردی که تماس بگیرد به اشتراک بگذارد. شماره تلفن وی را به دوستان و اعضای خانواده خود بدهید. اغلب زمانی که تلفن‌ها درست کار نمی‌کنند، امکان ارسال پیامک وجود دارد.

چرا؟ چون هنگام وقوع بلایا، ممکن است دسترسی شما به سوپرمارکت‌ها و فروشگاه‌ها قطع شود. زلزله می‌تواند موجب بسته شدن فروشگاه‌ها به مدت چندین هفته یا حتی بیشتر گردد.



چه مقدار؟ ملزومات اضطراری کافی برای دو هفته شما را تا زمان

3. اشتراک‌گذاری اطلاعات

اطلاعات تماس خود را با دوستان و اعضای خانواده‌تان به اشتراک بگذارید. این اطلاعات را همراه خود داشته باشید: داخل کیف پول یا کیف دستی، داخل کوله‌پشتی، یا جایی که به راحتی بتوانید به آن دسترسی داشته باشید.

ملزومات اضطراری کافی را برای دو هفته آماده کنید

رسیدن نیروهای امدادی زنده نگه خواهد داشت. خوشبختانه، بسیاری از اقلامی را که باید در دسترس داشته باشید از قبل دارید. با مطالعه بروشور ملزومات اضطراری Take 5، درباره تهیه ملزومات اضطراری اطلاعات بیشتری کسب کنید و مابقی ملزومات را با استفاده از تقویم آمادگی Take 5 جمع‌آوری کنید.

برنامه‌ریزی و تمرین گروهی

تمرین گروهی

حداقل سالی یک بار، به صورت گروهی طرح اقدامات اضطراری خود را تمرین کنید. در ذیل، ایده‌هایی برای تمرین طرح اقدامات اضطراری ارائه شده است:

- تمرین برای مقابله با آتش‌سوزی: از همه اعضای خانواده بخواهید خانه را تخلیه کنند و در محل ملاقات اضطراری جمع شوند. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره برنامه‌ریزی جهت نجات از آتش‌سوزی، به نشانی

www.nfpa.org/Public-Education/By-topic/Safety-in-the-home/Escape-planning رجوع کنید

- زلزله: با انجام تمرینات مربوط به انداختن، پوشاندن و محفوظ نگه داشتن، آمادگی برای مقابله با زلزله را تمرین کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره ایمنی در زلزله و مانور سالانه زلزله اورگان، به نشانی

www.ShakeOut.org/Oregon رجوع کنید

- برقراری ارتباط: ارسال پیامک برای مخاطب خارج از ناحیه و تماس تلفنی با وی را تمرین کنید.

- بازنگری سالانه: ملزومات اضطراری خود را بررسی و در خصوص نحوه استفاده از آنها گفتگو کنید. تاریخ‌های انقضای آنها را مرتباً بررسی و اقلامی که تاریخ مصرف آنها منقضی شده، مثل باتری‌ها، را تعویض کنید.

- کمک‌های اولیه: تکنیک‌های احیای قلبی ریوی و کمک‌های اولیه را یاد بگیرید. دوست دارید بدانید چگونه؟ یک کلاس کمک‌های اولیه، احیای قلبی ریوی یا AED (دیفیبریلاتور خارجی خودکار) را در نزدیکی محل سکونت خود بیابید. برای این منظور، به نشانی www.redcross.org/take-a-class رجوع کنید.

لازم است کلیه اعضای خانواده جهت تهیه یک طرح اقدامات اضطراری ویژه خانوار همکاری کنند. هر یک از اعضای خانواده باید وظیفه‌ای را بر عهده بگیرد و بداند که در موارد اضطراری باید چه اقداماتی را انجام



دهد. سعی کنید در حین صرف شام یا پس از تماشای یک فیلم با موضوع بلایای طبیعی، با اعضای خانواده خود درباره آمادگی برای مقابله با بلایا صحبت کنید.

همسایگان خود را به آمادگی برای موارد اضطراری تشویق کنید. وقتی افراد با یکدیگر همکاری می‌کنند و منابع را به اشتراک می‌گذارند، می‌توانند سریع‌تر و مفیدتر عمل کنند. سعی کنید طی یک باربیکو پارتی یا بازی شبانه، در این باره با همسایگان خود صحبت کنید.

شناسایی محل‌های ملاقات در موارد اضطراری

- مکان‌های مسقف: برای مواقعی که ماندن در فضاهای باز ایمن نیست، مثل زمان وقوع طوفان یا تشعشع مواد شیمیایی.
- مکان‌های ملاقات بیرونی: برای زمان‌هایی که ماندن در فضاهای بسته ایمن نیست، مثل آتش‌سوزی در داخل خانه، محل ملاقاتی را در نزدیکی خانه خود تعیین کنید. مکانی را انتخاب کنید که همه آن را بلد باشند، مثل کنار صندوق پست، یا خانه همسایه.
- ناحیه محلی: چنانچه زمانی که خانه نیستید یکی از بلایای طبیعی روی دهد و نتوانید به خانه برگردید، مکانی را دور از خانه تعیین کنید، مثل خانه یکی از دوستان یا اعضای خانواده، یک کتابخانه، یا یک عبادتگاه.

درباره ملزومات اضطراری صحبت کنید

همه باید محل نگهداری ملزومات اضطراری و نحوه استفاده از آنها را بدانند. اعضای خانواده می‌توانند در خصوص یافتن مکان‌هایی برای ذخیره آب و مواد غذایی اضافی هم‌فکری کنند.