

آماده

مونتگومری
آمادگی و پاسخگویی اضطراری
برای امنیت خود برنامه ریزی کنید

تایید

راهنمای ساده برای 9 تدبیر که
به شما کمک می کند در صورت
مواجهه با وضعیت اضطراری در
مکان خود پناهجویی کنید.



"اوس پرکتیس سنتر" مرکز تمرینات پیشرفته

این نشریه با پشتیبانی "کو آرتیو اگریمنت" به شماره
U50/CCU302718 از سوی "سی، دی، سی" CDC به
"ان، ای، سی، ایچ، اچ، اچ" NACCHO داده شده است.
محتویات آن منحصراً تحت مسئولیت کانتی مونتگومری،
مری لند، مرکز تمرینات پیشرفته برای "آمادگی و پاسخ
اضطراری در خدمت تندرستی عمومی"
(Public Health Emergency) (Preparedness and
Response) می باشد و لزوماً نماینده نظرات رسمی
"سی، دی، سی" و یا "ان، ای، سی، سی، ایچ، اچ" نیست.

جهت دریافت اطلاعات بیشتر درباره آماده باش در وضعیت اضطراری با مراکز زیر تماس بگیرید:

montgomerycountymd.gov	دولت منطقه مونتگومری، مریلند
redcross.org	صلیب سرخ امریکا
cdc.gov	مراکز کنترل امراض
disasterhelp.gov	امداد فجایع
fema.gov	آژانس فدرال مدیریت وضع اضطراری
ready.gov	وزارت امنیت میهن

در صورت عدم دسترسی به کامپیوتر و نیاز به اطلاعات، لطفاً با تلفن اطلاعات اداره خدمات بهداشتی و انسانی منطقه مونتگومری به شماره 240-777-1245 و برای ناشنایان به شماره 240-777-1295 تماس بگیرید.

فرمت های دیگر این اطلاعیه را می توانید از طریق تماس با شماره تلفن 240-777-3038 تهیه نمایید.

می توانید این کار را انجام دهید.



راهنمای ساده برای 9 تدبیر که به شما کمک می کند در صورت مواجهه با وضعیت اضطراری در مکان خود پناهجویی کنید.

تدبیر

انجام شد

1 آب

آب آشامیدنی بطری شده. روزی یک گالون، برای هر نفر، جهت آشامیدن و نظافت. آب را در محلی خنک نگهداری کرده هر شش ماه یک بار ذخیره خود را تازه کنید.



انجام شد

2 غذایی

ذای فاسدنشدنی. ذخیره برای 3 تا 5 روز برای هر نفر.

- گوشت، میوه، و سبزیجات کنسروی آماده برای مصرف
- آب میوه کنسروی یا جعبه ای
- پودر شیر و سوپ
- کراکر، گرانولا، مخلوط آجیل خشک و شیرین یا تریل میکس



انجام شد

3 لباس

کنارگذاری یک دست لباس و کفش اضافه برای هر نفر.

- بستن پتو، بارانی، پالتو، و کفش و لباس برای هوای بد را در نظر داشته باشید.



انجام شد

4 دارو

به اندازه سه روز دارو از هر نسخه ای که استفاده می کنید کنار بگذارید.

- تاریخ انقضا را مد نظر قرار دهید و داروهای خود را پس از انقضای تاریخ آنها نگهداری نکنید.

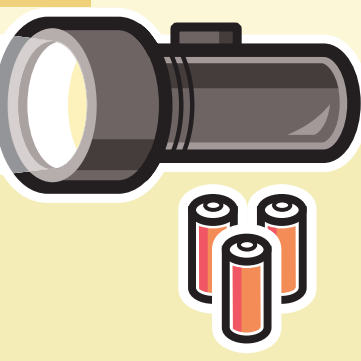


انجام شد

5 چراغ قوه

یک چراغ قوه با نور قوی برای مواردی که برق می رود در دسترس داشته باشید.

- برای آزاد بودن دست، سعی کنید چراغ های مدل فانوسی تهیه کنید.
- از شمع استفاده نکنید! شمع خطر آتش سوزی دارد و بعد از آمدن برق ممکن است براحتی فراموش شود.

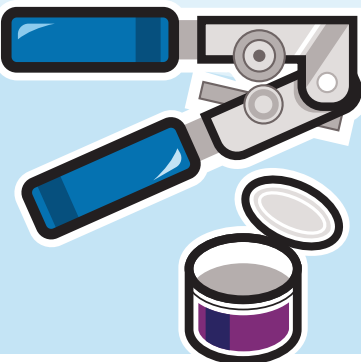


انجام شد

6 دربازکن

مطمئن شوید دربازکن دستی است تا در صورت رفتن برق بتوان از آن استفاده کرد.

- سعی کنید وسائلی انتخاب کنید که بتوانید با بالا کشیدن درشان آنها را باز کنید. در این صورت اصلاً به دربازکن نیاز نخواهید داشت!

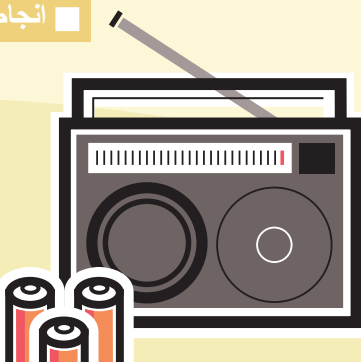


انجام شد

7 رادیو

رادیویی که با باتری کار کند را برای گوش دادن به اخبار و گزارش هوا در دسترس داشته باشید.

- سعی کنید از رادیویی که با اهرم و کوک و یا انرژی خورشیدی کار کند استفاده کنید.
- باتری اضافه را فراموش نکنید! برای پرهیز از کمیابی احتمالی سعی کنید باتری را از قبل تهیه کرده باشید.

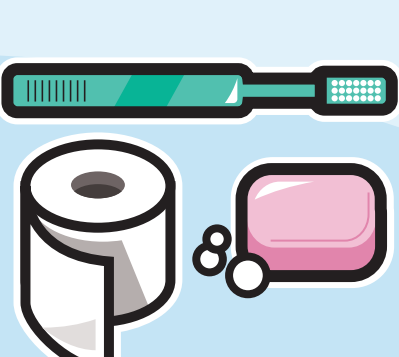


انجام شد

8 لوازم بهداشتی

تنها لوازم اولیه مانند صابون، کاغذ توالت، و خمیر دندان.

- دستمال های مرطوب نیز می تواند برای نظافت سریع مفید باشد.

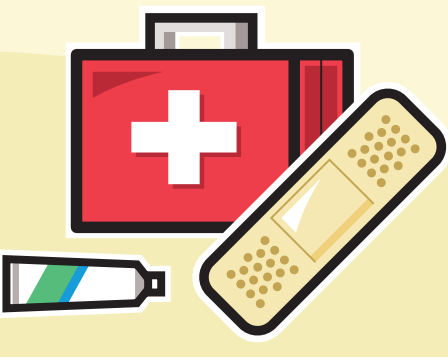


انجام شد

9 کمکهای اولیه

لوازم اصلی مانند داروهای ضد عفونی، دستکش، چسب زخم و داروهایی که به نسخه نیاز ندارند.

- می توانید بسته های آماده کمکهای اولیه را از بیشتر داروخانه ها یا فروشگاه های مواد غذایی خریداری کنید.



یادداشت:
