آیا

آمادگی

دارید؟

راهنمای وضعیت اضطراری برای بخش های Cass و Clay تهیه

شده با مشارکت برنامه ریزی
اضطراری Cass و Clay

Farsi
(دریافت)

بروز یک مورد اضطراری، ممکن است شما را به ترک محله یا ماندن در منزل مجبور کند.

اگر یک طوفان ویرانگر باعث قطعی چند روزه برق، تلفن و سایر خدمات اصلی شود، یا اگر نشت مواد شیمیایی شما را به ماندن در منزل مجبور کند.
چه کار باید بکنید؟

با کسب آمادگی **قبل** از بروز حادثه، خانواده شما بهتر می تواند با آن روبرو شود.

فهرست مطالب

اطلاعاتی 1
یک برنامه ترتیب داده 2
بله با بحران 3
اطلاعات تماس شخصی 4
حیوانات خانگی و حادثه 5
پناه گرفتن در محل 6
آماده باش و هشدار 7
آژیرهای خطر و CodeRED 7
تخلیه و پناهگاه های عمومی 8
انواع حالت های فوق العاده
ایمنی در برابر آتش در خانه 9
سیل ها و سیل ناگهانی 10
آذرخش و طوفان همراه با صاعقه 11
گردباد ها 12
سقوط تیرهای برق 13
امواج هوای گرم 14
طوفان های زمستانی و سرمای شدید 15
آتش سوزی 16
برق 17
وضعیت های اضطراری مربوط به گاز طبیعی 18
وضعیت های اضطراری مربوط به مواد شیمیایی 19
وضعیت های اضطراری مربوط به بهداشت عمومی 20

اطلاعاتی

اگر در یک وضعیت اضطراری به کمک نیاز پیدا کردید، با شماره 911 تماس بگیرید.
منابع زیر برای کمک به شما جهت مقابله با بحران تدارک دیده شده است.

مدیریت بحران بخش Clay:
218-299-7357
www.co.clay.mn.us/Depts/Sheriff

بهداشت عمومی Fargo Cass:
701-241-1360
www.cityoffargo.com/health

بهداشت عمومی بخش Clay:
218-299-5220
www.co.clay.mn.us/Depts/Health/Health.htm

اطلاعات و مرجع ایالتی (مینه سوتا و داکوتای شمالی): با شماره 211 تماس بگیرید

"Call before you dig"
مینه سوتا و داکوتای شمالی:
با شماره 811 تماس بگیرید

بخش خدمات اورژانس داکوتای شمالی
701-328-8100
www.nd.gov/des

مدیریت امنیت و بحران سرزمین مینه سوتا
651-201-7400

بخش امنیت سرزمینی
www.dhs.gov

مرکز سموم
1-800-222-1222

دفتر Minn-Kota، صلیب سرخ آمریکا
701-364-1800
www.minnkotaredcross.org
✓ منابع مقابله با بحران
✓ دوره های CPR و کمکهای اولیه
✓ برنامه های آموزشی

شهرداری دیلورث (Dilworth):
218-287-2313
آتش نشانی دیلورث: 218-287-2313
پلیس دیلورث: 218-287-2666

شهرداری فارگو: 701-241-1310
www.cityoffargo.com
آتش نشانی فارگو: 701-241-1540
پلیس فارگو: 701-241-1437

شهرداری مورهد: 218-299-5166
www.cityofmoorhead.com
آتش نشانی مورهد: 218-299-5434
پلیس مورهد: 218-299-5120

شهرداری فارگوی غربی:
701-433-5300
www.westfargo.org
آتش نشانی فارگوی غربی:
701-433-5380
پلیس فارگوی غربی: 701-433-5500

مدیریت بحران کاس فارگو:
701-476-4068
www.cassfargoemergency.com
www.cityoffargo.com/emergencies

یک برنامه ترتیب داده و آن را تمرین کنید

با کسب آمادگی برای مقابله با وضعیت اضطراری، افراد، خانواده ها و شرکتها می توانند خسارت مالی و جانی را به حداقل رسانده و روند بهبودی را آسانتر کنند. برای آشنایی بیشتر با برخی از خطراتی که بخشهای Cass و Clay را به طور مشترک تهدید می کند، این جزوه را مطالعه کنید. سپس، یک برنامه شخصی ترتیب دهید که شامل موارد زیر باشد:

مسیرهای فرار—نقشه منزل یا شرکت خود را کشیده و برای هر اتاق دو مسیر فرار مشخص کنید.

مکان ملاقات—یک مکان ملاقات از پیش تعیین شده را دور از منزل یا شرکت خود انتخاب کنید؛ حیوانات خانگی را نیز در این برنامه ها در نظر بگیرید.

ارتباط اضطراری—اعضای خانواده یا کارکنان شرکت شما ممکن است در زمان بروز حادثه در کنار یکدیگر نباشند، بنابراین نحوه تماس با تک تک آن ها را برنامه ریزی کنید. شخصی را در خارج از شهر برای انتقال اطلاعات انتخاب کنید. در مورد آن که تمام افراد، همه نام ها، شماره های تماس و آدرس های ایمیل را دارند، اطمینان حاصل کنید.

سوابق بیمه ای و حیاتی—بیمه اموال، سلامت و عمر را خریداری کرده یا به روز کنید. بیمه نامه های فعلی را برای حصول اطمینان از وجود پوشش کافی جهت برآورده شدن نیازهایتان، مرور کنید.

نیازهای خاص—اگر شما یا یکی از نزدیکانتان به معلولیت دچار هستید یا نیازهای خاصی دارید، گروهی مرکب از همسایگان، بستگان، دوستان و همکاران را برای کمک رسانی در مواقع بحرانی تشکیل دهید.

بررسی و به روز رسانی سالانه—هر سال تعمیرات لازم را بر روی مشعل، آبگرمکن، پمپ لجن کشی و سیستم تهویه مطبوع انجام دهید. برنامه بحران خود را مرور کنید و از به روز بودن فهرست تماسها و مسیرهای فرار اطمینان حاصل کنید. جعبه مقابله با بحران را برای حصول اطمینان از صحت اقلام آن، کنترل کنید.

جعبه ای برای مقابله با انواع وضعیت های اضطراری بسازید

بلایای طبیعی می توانند بدون هشدار اولیه و بصورت ناگهانی بروز کنند. یک جعبه برای مقابله با انواع وضعیت های اضطراری آماده کنید.

ای این جعبه:

✓ جعبه کمکهای اولیه، داروهای ضروری و منبع برق کمکی برای هرگونه تجهیزات پزشکی نظیر کپسول اکسیژن.

✓ رادیوی باتری دار، چراغ قوه، باتری اضافه.

✓ کنسرو خوراکی، قوطی باز کن دستی

✓ آب بسته بندی شده (1 گالن آب برای هر نفر در روز برای 3 روز)

✓ لباس گرم اضافی شامل چکمه، دستکش و کلاه.

✓ لباس قرمز یا رنگ روشن

✓ رادیوی هواشناسی NOAA

به یاد داشته باشید: جعبه کمکهای اولیه شما باید حاوی بطری آب، کنسرو خوراکی و یک چراغ قوه به همراه چند باتری اضافه باشد.

رادیوی هواشناسی NOAA، شرایط جوی نامساعد و خطرات طبیعی و غیرطبیعی، اعم از سیل، آتش سوزی جنگلی و نشت مواد
شیمیایی را به اطلاع مردم می رساند. رادیوهای هواشناسی NOAA را می توان از فروشگاههای بخش تخفیف، فروشگاههای لوازم الکترونیکی و فروشگاههای آنلاین تهیه کرد.

به فکر تهیه یک جعبه برای اتومبیل، قایق، وسیله نقلیه تفریحی یا کمپر خود باشید. علاوه بر اقلام ذکر شده، **جعبه وسیله نقلیه باید شامل موارد زیر باشد:**

✓ کپسول آتش نشانی.

✓ سیم استارت زنی و دو رشته طناب.

✓ قطب نما و نقشه معابر.

✓ بیل.

✓ جعبه پنچرگیری و تلمبه.

✓ لباس اضافی برای تعویض.

✓ چراغ سیار.

✓ جعبه ابزار کوچک.

✓ مستراح گربه یا شن برای سطح اصطکاک چرخ

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره تهیه جعبه اضطراری، با دفتر Minn-kota از صلیب سرخ آمریکا به شماره 1800-364-701 تماس بگیرید.

اطلاعات تماس شخصی

در هنگام بروز وضعیت اضطراری، با 1-1-9 تماس بگیرید.

اطلاعات شما

آدرس: (منزل یا محل کار)

_____

آدرس فیزیکی خیابان شهر ایالت زیپ کد

شماره تلفن: (منزل یا محل کار) _____

تلفن همراه: _____

پزشک: (نام و شماره تلفن) _____

داروخانه: _____

داروهای تجویز شده: _____

حساسیت ها: _____

اضطراری
(نام و شماره تلفن)

بستگان: _____

دوست: _____

همسایه: _____

آمبولانس: 1-1-9

دامپزشک: _____

کنترل سموم (یا 1222-222-800): _____

بیمارستان/کلینیک: _____

مرکز بهداشت عمومی محلی: _____

شرکت برق: _____

گاز/سوخت نفت: _____

شرکت تلفن: _____

آب/فاضلاب: _____

جمع آوری زباله: _____

آتش نشانی و اجرای قانون: 1-1-9

حیوانات خانگی و حادثه

در هنگام ترک منزل، بهترین راه حفاظت از حیوانات خانگی، به همراه بردن آنها است. جا گذاشتن حیوانات خانگی، حتی اگر محل امنی برای آنها ایجاد کرده باشید، ممکن استً به مصدومیت، گم شدن آنها یا بروز اتفاق های بدتری منجر شود.

ایجاد امکانات ایمن برای حمل حیوانات خانگی

پناهگاه های حوادث صلیب سرخ، حیوانات خانگی را نمی پذیرند. فقط حیوانات خدماتی (حیواناتی که به افراد معلول کمک می کنند)، اجازه ورود به پناهگاه های صلیب سرخ را دارند. Humane Society در هنگام بروز حوادث نمی تواند حیوانات را نگهداری کند.

✓ فهرست مکانهای "دوستدار حیوانات" را به همراه شماره تلفن آنها به همراه داشته باشید. درباره نادیده گرفتن سیاست "ورود حیوانات خانگی ممنوع" در وضعیت های اضطراری در هتل ها، متل ها یا آپارتمان دوستان، کسب اطلاع کنید.

✓ از بستگان، دوستان یا سایر افراد خارج از منطقه حادثه دیده درباره امکان نگهداری آن ها از حیوانات شما در منزلشان، سوال کنید.

✓ در لحظات اولیه بروز وضعیت اضطراری، تمام حیوانات خانگی خود را به درون خانه بیاورید تا مجبور نباشید در هنگام ترک فوری منزل به دنبال آنها بگردید.

✓ اطمینان حاصل کنید که تمام سگها و گربه ها قلاده داشته باشند و محکم بسته شده باشد. همچنین کارت شناسایی معتبر آنها را نیز به همراه داشته باشید.

پرندگان باید در یک قفس مسافرتی ایمن، جابجا شوند. چند تکه میوه و سبزیجات تازه آبدار به همراه داشته باشید. یک قطعه عکس برای شناسایی و پابند با خود بردارید. مقدار زیادی دستمال کاغذی یا روزنامه برای جمع آوری فضولات کف قفس پرنده با خود بردارید.

مارها را می توان در یک روبالشی حمل کرد ولی پس از رسیدن به محل تخلیه آنها را باید به یک محفظه امن تر منتقل کرد. یک ظرف بزرگ آب برای خیساندن و نیز یک صفحه گرم کننده با خود ببرید.

در هنگام حمل و نقل **سوسمارهای خانگی**، راهنمایی های مربوط به پرندگان را رعایت کنید.

پستانداران کوچک (موش های بزرگ، موش های صحرایی و غیره) باید در محفظه های ایمن حمل شوند. لوازم خواب، ظروف غذا و بطری های آب را با خود ببرید.

پناه گرفتن در محل

در صورت توصیه مسئولان به پناه گرفتن در محل، پرده ها را بسته و دربها و پنجره ها را قفل کنید.

یکی از راهنمایی هایی که در هنگام انتشار مواد خطرناک در هوا ممکن است به شما ارائه شود، "پناه گرفتن در محل" است. هدف از این اقدام احتیاطی، حفظ ایمنی شما درون خانه است. (این مورد با رفتن به پناهگاه عمومی درون مدارس یا سایر مکان ها فرق می کند.) **پناه گرفتن در محل، یعنی انتخاب یک اتاق داخلی کوچک بدون پنجره یا با تعداد پنجره کم و پناه گرفتن در آنجا.** این کار به معنای جلوگیری از تردد به کل محوطه خانه یا ساختمان اداره نیست.

در صورت انتشار آلودگی های شیمیایی، زیستی یا رادیواکتیو در محیط زیست، ممکن است پناه گرفتن در محل لازم باشد. در صورت بروز این حوادث، مسئولان محلی از طریق برنامه های رادیویی و تلویزیونی اطلاع رسانی می کنند تا به شما برای محافظت از خود و خانواده تان کمک کنند. در محل کار و منزل، تلویزیون و رادیو را روشن بگذارید تا بتوانید به سرعت از بروز وضعیت خطرناک مطلع شوید.

آشنایی با نحوه پناه گرفتن در محل

✓ تمام پنجره ها و درب های خارجی را بسته و قفل کنید.

✓ اگر خطر انفجار به شما اعلام شده باشد، سایبان ها، نورگیرها و پرده ها را ببندید.

✓ تمام پنکه ها، و نیز سیستم گرمایش و تهویه مطبوع را خاموش کنید.

✓ هواکش شومینه را مسدود کنید.

✓ جعبه مقابله با بحران و رادیو را آماده کنید.

✓ به یکی از اتاقهای داخلی **بدون** پنجره که بالاتر از سطح زمین باشد، بروید. حیوانات خانگی را با خود ببرید.

✓ از نوار لوله و پوشش پلاستیکی (سنگین تر از پلاستیک بسته بندی غذا) برای درزگیری تمام شکافهای اطراف درب و هرگونه منفذ درون اتاق استفاده کنید.

✓ تا زمان اعلام وضعیت ایمن، رادیو یا تلویزیون را روشن نگه دارید.

آماده باش و هشدار

به یاد داشته باشید: هشدار طوفان یعنی اینکه طوفان در حال پیشروی به منطقه شما است یا هم اکنون منطقه شما را در بر گرفته است.

آماده باش طوفان یعنی اینکه احتمال وقوع طوفان در منطقه شما وجود دارد. در صورت اعلان آماده باش، برای کسب اطلاعات بیشتر به برنامه های رادیویی و تلویزیونی محلی توجه کرده یا به سایت **www.weather.gov** مراجعه کنید. مواظب تغییر شرایط جوی باشید و از سفرهای غیرضروری پرهیز کنید.

هشدار طوفان یعنی اینکه طوفان در حال پیشروی به منطقه شما است یا هم اکنون منطقه شما را در بر گرفته است. کارشناسان ایمنی توصیه می کنند که در صورت اعلان هشدار طوفان در منزل بمانید زیرا در منزل بهتر می توانید از خود محافظت کنید.

آژیرهای خطر و CodeRED

آژیرهای خطر عمومی در مورد نشت مواد شیمیایی، شرایط نامساعد جوی و سایر وضعیت های اضطراری عمومی به ما هشدار می دهند. پس از شنیده شدن آژیر خطر، به درون منزل رفته و برای اطلاع از نوع تهدید و نحوه مقابله با آن، به برنامه های رادیویی و تلویزیونی محلی توجه کنید.

فکر نکنید که صاف بودن آسمان نشانه عدم وجود وضعیت اضطراری است.

در فارگو، دیلورث و مورهد، تست آژیرهای خطر، در ساعت 1 بعد از ظهر اولین چهارشنبه هر ماه انجام می شود. شهرداری فارگوی غربی، آژیرهای خطر خود را هر روز ظهر تست می کند.

سیستم هشدار CodeRED

CodeRED یک سیستم اعلان خودکار است که می تواند پیام های اضطراری ضبط شده توسط مقامات محلی را به تلفن منازل و شرکت ها و نیز تلفن های همراه مخابره کند. CodeRED برای تماس با ساکنین بخش Cass و Clay فعال است. برای ثبت نام به وب سایت شهر یا بخش خود مراجعه کرده یا با شماره های 476-4068 (بخش Cass) یا 299-5151 (بخش Clay) تماس بگیرید.

تخلیه و پناهگاه های عمومی

در صورت بروز تهدید بحرانی، مقامات دولتی محلی دستور تخلیه را صادر می کنند. در صورت بروز وضعیت اضطراری، به برنامه های رادیویی و تلویزیونی محلی توجه کنید. اگر مقامات محلی از شما خواستند که منزل خود را ترک کنید، فوراً این کار را انجام دهید!

اگر فقط چند دقیقه برای ترک منزل وقت دارید، اقلام زیر را بردارید:

به یاد داشته باشید: اگر مجبور به ترک منزل هستید، حتماً عینک، لنزهای تماسی و داروهای خود را بردارید.

- ✓ لوازم پزشکی-داروهای تجویز شده، نوارهای تست قند خون و غیره.
- ✓ عینک ها یا لنزهای تماسی و محلول تمیز کننده
- ✓ جعبه مقابله با بحران
- ✓ لباس و رختخواب
- ✓ سوییچ اتومبیل

اگر مقامات محلی، تخلیه فوری را توصیه نکرده اند، قبل از ترک منزل این کارها را برای محافظت از منزل خود انجام دهید:

- ✓ برق منزل را از فیوز یا کلید اصلی قطع کرده و شیر اصلی آب را ببندید.
- ✓ به شیر گاز طبیعی دست نزنید؛ مگر اینکه مقامات محلی توصیه دیگری در این رابطه کرده باشند.
- ✓ در صورت وجود احتمال وزش بادهای شدید، قسمت خارجی پنجره ها را بپوشانید.
- ✓ در صورت وجود احتمال بروز سیل، استفاده از کیسه شن را برای محافظت در برابر جریان آب، مد نظر قرار دهید.
- ✓ اسناد مهم را با خود بردارید- از جمله گواهینامه رانندگی، کارت تامین اجتماعی، بیمه نامه ها، شناسنامه ها و سند ازدواج، اوراق سهام، وصیت نامه و غیره.

پناهگاه های عمومی ممکن است در صورت بروز وضعیت های اضطراری یا حوادث خاص، برپا شوند. مکان این پناهگاه ها از طریق رسانه های محلی اعلام می شود. در بیشتر موارد، این پناهگاه ها فقط اقلام ضروری مانند غذا، رختخواب و پتو را در اختیار شما قرار می دهند. آگاه باشید که حیوانات خانگی (به جز حیوانات خدماتی) معمولاً به دلایل بهداشتی اجازه ورود به پناهگاه های عمومی را ندارند.

ایمنی در برابر آتش در خانه

یک **دستگاه هشدار دود** بیرون هر اتاق خواب و در هر طبقه از منزل خود نصب کنید. اگر افراد منزل شما درب اتاق را در هنگام خواب می بندند، دستگاه های هشدار دود را درون اتاق های خواب نصب کنید.

دستگاه های هشدار دود را هر ماه **تست** کنید و تمام باتری ها را حداقل سالی یک بار **تعویض** کنید. دستگاه ها را هر 10 سال یک بار تعویض کنید.

یک یا چند کپسول آتش نشانی در منزل خود داشته باشید. برای دریافت راهنمایی درباره کپسول متناسب با نیاز منزل خود، با آتش نشانی محل خود تماس بگیرید.

به یاد داشته باشید: دستگاه های هشدار دود را به صورت ماهیانه تست کنید و حداقل سالی یکبار باتری های آنها را تعویض کنید.

تعیین مسیرهای فرار

✓ برای هر اتاق منزل خود، حداقل دو مسیر فرار مشخص کنید.

✓ برای اتاق خواب های واقع در طبقات دوم یا سوم، نردبان فرار در نظر بگیرید.

✓ مکانی را برای تجمع همه افراد پس از فرار، تعیین کنید.

✓ برنامه فرار خود را حداقل سالی دو بار به همراه اعضای خانواده تمرین کنید.

فرار ایمن

در صورت مشاهده دود یا آتش در اولین مسیر فرار، از دومین مسیر خروج استفاده کنید. اگر لازم است که از میان دود عبور کنید، از زیر دود به سمت خروجی سینه خیز بروید.

اگر قصد دارید تا از طریق یک درب بسته فرار کنید، درب را قبل از باز کردن آن لمس کنید. در صورت گرم بودن درب، از دومین راه خروجی استفاده کنید. در صورت مسدود شدن مسیرهای خروجی توسط حرارت یا شعله و عدم وجود امکان فرار از طریق پنجره، در اتاق دربسته بمانید. از جلوی پنجره و توسط یک لباس رنگ روشن، علامت درخواست کمک را ارسال کنید. اگر تلفن در اتاق وجود دارد، با 911 تماس بگیرید و موقعیت خود را به اعزام کنندگان اطلاع دهید.

اگر بیرون از منزل هستید، وارد منزل نشوید! از منزل همسایه با 911 تماس بگیرید.

سیل ها و سیل ناگهانی

وقت آن رسیده است که احتمال بروز سیل را در منطقه خود تعیین کنید. اگر از سیل خیز بودن محل زندگی خود مطمئن نیستید، در این باره از دولت محلی خود کسب اطلاع کنید. اگر در یک منطقه سیل خیز زندگی می کنید، خرید بیمه سیل را مد نظر داشته باشید.

در صورت اعلان یک آماده باش سیل، اثاثیه و لوازم قیمتی خود را به طبقات بالاتر منزل خود انتقال دهید. برای تخلیه احتمالی منزل خود آماده شوید.

در صورت اعلان یک هشدار سیل، برای کسب اطلاعات و راهنمایی های بیشتر، به برنامه های رادیویی و تلویزیونی محلی خود توجه کنید.

در مدتی که احتمال بروز سیل وجود دارد، از رانندگی در اطراف سیل بندها یا خیابان های مملو از آب، خودداری کنید. توجه نکردن به عمق آب، می تواند اشتباه مرگ آوری باشد.

در صورت اعلان یک هشدار سیل ناگهانی، به مناطق مرتفع دور از رودخانه ها، جریان های آب، نهرها و سیلاب ها نقل مکان کنید.

در اطراف سیل بندها رانندگی نکنید. در صورت گیر کردن اتومبیل تان در میان جریان سریع آب، فوراً آن را ترک کرده و به مناطق مرتفع پناه ببرید.

آذرخش و طوفان همراه با صاعقه

به یاد داشته باشید: اگر صدای غرش را می شنوید، پس شما آنقدر به طوفان نزدیک هستید که آذرخش ممکن است به شما برخورد کند. فوراً به دنبال سرپناه بگردید.

اگر صدای غرش را می شنوید، پس شما آنقدر به طوفان نزدیک هستید که آذرخش ممکن است به شما برخورد کند. فوراً به یک سرپناه امن رفته و برای کسب اطلاعات و راهنمایی های بیشتر به برنامه های رادیویی و تلویزیونی محلی خود توجه کنید. از روشن بودن رادیوی هواشناسی NOAA اطمینان حاصل کنید.

در هنگام نزدیک شدن طوفان، لوازم خانگی را از برق کشیده و تهویه مطبوع را خاموش کنید. از تلفن یا لوازم برقی استفاده نکنید و از استحمام یا دوش گرفتن بپرهیزید.

اگر در جنگل هستید، در زیر درختان کوتاهتر پناه بگیرید. **اگر در حال قایقرانی یا شنا هستید،** به خشکی رفته و فوراً پناه بگیرید!

اگر نمی توانید سرپناه پیدا کنید، به یک مکان پست و باز و دور از درختان، تیرهای برق یا اشیای فلزی بروید. در حالت نشسته روی زمین چمباتمه بزنید. سر خود را بین زانوها و دست های خود را روی زانوها قرار دهید. **بر روی زمین دراز نکشید!**

پس از فروکش کردن طوفان، به مناطق طوفان زده نزدیک نشوید. برای کسب اطلاعات و راهنمایی های بیشتر، به برنامه های رادیویی و تلویزیونی محلی خود توجه کنید.

اگر صاعقه به شخصی اصابت کرده است، بار الکتریکی در بدن وی وجود **ندارد** و می توان او را با احتیاط حمل کرد. با ۹۱۱ تماس گرفته و کمک های اولیه را بر روی وی انجام دهید.

مهارت های اصلی کمک های اولیه می توانند بسیار ارزشمند باشند، پس هر چه زودتر آنها را یاد بگیرید. برای مشاهده فهرستی از برگزار کنندگان کلاس های آموزشی کمک های اولیه، به راهنمای تلفن منطقه خود مراجعه کنید.

گردباد ها

اگر گردباد به سمت شما در حال حرکت است، مکانی را برای تجمع افراد خانواده خود انتخاب کنید. زیرزمین بهترین مکان است؛ اگر خانه شما زیرزمین ندارد، یک راهروی مرکزی، حمام یا پستو را در پایین ترین طبقه انتخاب کنید.

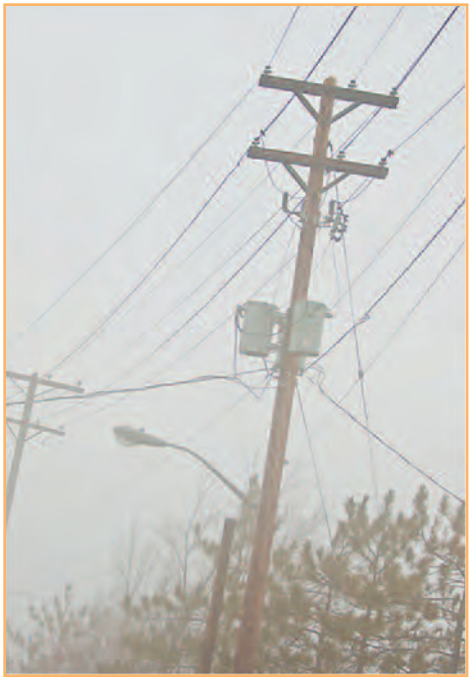
اگر در بیرون از منزل هستید، به طرف زیرزمین یا یکی از ساختمان های مستحکم مجاور حرکت کنید یا در یک محوطه گود یا پست دراز بکشید.

اگر درون اتومبیل یا خانه سیار هستید، فوراً از آنها خارج شوید.

پس از فروکش کردن گردباد، مراقب تیرهای برق سقوط کرده باشید و از منطقه آسیب دیده دوری کنید. برای کسب اطلاعات و راهنمایی های بیشتر، به برنامه های رادیویی و تلویزیونی محلی خود توجه کنید.

به یاد داشته باشید: اگر خانه شما زیرزمین ندارد، حمام واقع در پایین ترین طبقه خانه، مکانی مناسب برای پناه گرفتن در هنگام وقوع گردباد است. حتماً رادیوی هواشناسی را به پناهگاه موقت خود ببرید.

سقوط تیرهای برق



اگر با یک تیر برق سقوط کرده مواجه شدید، فوراً محل را ترک کرده و برای دریافت کمک با 911 تماس بگیرید.

اگر تیر برق بر روی وسیله نقلیه حامل شما سقوط کرد، تا رسیدن کمک درون وسیله نقلیه بمانید. اگر ترک وسیله نقلیه به دلیل آتش سوزی یا جراحت شدید ضروری است:

- ✓ با هر دو پا از وسیله نقلیه به بیرون بپرید.
- ✓ در هنگام پرش بر روی درب قرار نگیرید.
- ✓ پس از قرار گرفتن بر روی زمین، به آرامی دور شوید-از دویدن خودداری کنید.

امواج هوای گرم

به یاد داشته باشید: در روزهای گرم آب زیادی بنوشید و ضمن خوردن غذای کمتر، تعداد وعده های غذایی را افزایش دهید.

خطرهایی که ما در روزهای بسیار گرم با آن مواجه می شویم، عبارتند از:

گرفتگی گرمایی: گرفتگی گرمایی به دردها و اسپاسم های عضلانی ناشی از فعالیت سنگین گفته می شود. این ها نشانه های اولیه عدم سازگاری بدن با گرما محسوب می شوند.

فرسودگی گرمایی: این عارضه معمولاً پس از تمرینات بدنی سنگین یا کار در هوای گرم و شرجی و بر اثر تعرق زیاد، بروز می کند. جریان خون در سطح پوست افزایش می یابد و باعث کاهش جریان خون در اندام های حیاتی می شود. این شرایط، نوعی از شوک ملایم را باعث می شود. در صورت عدم رسیدگی، بیمار ممکن است به گرمازدگی مبتلا شود.

گرمازدگی (آفتاب زدگی): گرمازدگی یک عارضه خطرناک است. سیستم کنترل دمای بدن بیمار، که وظیفه کنترل تعریق را برای خنک نگه داشتن بدن بر عهده دارد، از کار می افتد. دمای بدن ممکن است به حدی بالا برود که در صورت عدم کاهش فوری آن، آسیب مغزی و مرگ بیمار را تهدید خواهد کرد.

فرسودگی گرمایی می تواند بروز شوک ملایم و گرمازدگی که عارضه ای خطرناک محسوب می شود. را موجب شود.

اگر موج گرما پیش بینی شده باشد یا در حال وقوع باشد...

- ✓ **فعالیت خود را کم کنید.** از فعالیت شدید بپرهیزید.
- ✓ تا جایی که می توانید در **منزل بمانید.**
- ✓ لباسهای سبک و رنگ روشن **بپوشید.**
- ✓ مرتباً و به میزان زیاد آب **بنوشید.**
- ✓ مقدار غذای خود را کم کرده و تعداد وعده های **غذایی را افزایش دهید.**
- ✓ از استفاده از قرص های نمک، جز در صورت تجویز پزشک، **خودداری کنید.**

طوفان های زمستانی و سرمای شدید

قبل از وقوع طوفان، چندین پتو را آماده کرده و مطمئن شوید که تمام اعضای خانواده یک کت گرم، دستکش، کلاه گرم و چکمه های گرم ضد آب دارند.

در هنگام وقوع طوفان، از خانه خارج نشوید. اگر مجبور به ترک خانه هستید، چند لایه لباس سبک بپوشید - این کار بیش از پوشیدن یک کت سنگین شما را گرم می کند. برای جلوگیری از ورود هوای سرد و آلودگی به درون شش ها، دهان خود را بپوشانید.

در هنگام طوفان **باید از سفر با اتومبیل پرهیز کنید،** ولی در **صورتی که مجبور به انجام این کار هستید:**

✓ یک جعبه مقابله با بحران در اتومبیل خود داشته باشید.

✓ باک بنزین اتومبیل خود را پر کنید.

✓ مقصد، مسیر و زمان تخمینی رسیدن خود را به دیگران اطلاع دهید.

در صورت گیر افتادن درون یک وسیله نقلیه...

✓ در اتومبیل خود بمانید. از حرکت به سمت یک محل امن خودداری کنید.

✓ یک پارچه روشن (ترجیحاً قرمز رنگ) را به آنتن ببندید تا گروه نجات آن را ببیند.

✓ اتومبیل را روشن کرده و در هر ساعت بخاری را به مدت 10 دقیقه روشن کنید.

✓ یکی از پنجره ها را (دور از باد) اندکی باز بگذارید تا هوا وارد اتومبیل شود.

✓ در هنگام روشن بودن موتور، چراغ درون اتومبیل را روشن بگذارید تا امکان دیده شدن شما وجود داشته باشد.

به یاد داشته باشید: اگر بیرون رفتن از منزل در هنگام طوفان ضروری است، چند لایه لباس سبک بپوشید. پوشیدن چند لایه لباس سبک، بیش از پوشیدن یک کت سنگین شما را گرم می کند.

✓ در حالت نشسته، برای حفظ جریان عادی خون و گرم ماندن، دست ها و پاهای خود را حرکت دهید.

اگر پس از طوفان برف را پارو می کنید، مراقب باشید که خود را بیش از حد خسته نکنید. فعالیت شدید در هوای سرد، می تواند به قلب شما فشار وارد کند.

آتش سوزی

آتش سوزی ها اغلب بی مقدمه شروع می شوند و با گسترش سریع، باعث سوختن علف ها، درختان و خانه ها می شوند. دلیل بیشتر آتش سوزی ها انسان ها هستند. با انجام کارهای زیر، خطر وقوع آتش سوزی را در منطقه خود کاهش دهید:

✓ رعایت تمام ممنوعیت های قانونی مربوط به روشن کردن آتش.

✓ تماس با 911 برای گزارش آتش سوزی علفزارها یا سایر انواع آتش سوزی های فضای باز.

✓ آموزش ایمنی در برابر آتش به کودکان و دور نگه داشتن کبریت و فندک از دسترس آنها.

راه های دیگری نیز برای جلوگیری از وقوع آتش سوزی های بزرگ وجود دارد. خانه خود را با در نظر گرفتن ایمنی در برابر آتش سوزی، طراحی و تزیین کنید. مصالح و گیاهانی را انتخاب کنید که به جای کمک به توسعه آتش سوزی، بتوانند آن را محدود کنند. در روی پشت بام و قسمت های بیرونی ساختمان، از مواد ضد آتش یا غیر قابل اشتعال استفاده کنید. بوته ها یا درختان مقاوم در برابر آتش بکارید.

با جمع آوری برگ ها و شاخه ها، در اطراف منزل خود یک محوطه ایمن 30 تا 50 فوتی ایجاد کنید. تمام گیاهان قابل اشتعال را از بین ببرید. شاخه هایی را که ارتفاع آنها از پشت بام بیشتر است، قطع کنید. از شرکت برق بخواهید که شاخه ها را از اطراف سیم های برق حذف کند. شاخه های انگور را از دیوار خانه حذف کرده و چمن ها را مرتباً کوتاه کنید.

در هنگام مواجهه با خطر آتش سوزی: اتومبیل خود را به گاراژ بازگردانده یا آن را در یک فضای باز و در جهت فرار، پارک کنید. اگر ترک محلٍ به شما توصیه شده است، فوراً این کار را انجام دهید!

یک محوطه 10 فوتی بدون گیاه در اطراف مخازن پروپان و کباب پزها ایجاد کنید. هیزم ها را حداقل 100 فوت دورتر از خانه یا محل کار خود و در سربالایی انبار کنید.

یک منبع آب بزرگ در خارج از خانه نگهداری کنید. طول شلنگ آبیاری خود را طوری انتخاب کنید که به تمام بخش های خانه شما برسد. حداقل در دو سمت خانه، شیر آب خارجی نصب کنید.

برق

قبل از قطع برق...

✓ اگر باز کننده درب گاراژ شما برقی است، یک اهرم باز کننده دستی تعبیه کرده و نحوه کار با آن را یاد بگیرید.

✓ باک بنزین اتومبیل خود را حداقل تا نیمه پر نگه دارید؛ پمپ های موجود در جایگاه های بنزین با نیروی برق کار می کنند.

✓ برای صندلی های چرخدار باتری دار، یک باتری اضافه آماده داشته باشید.

در هنگام قطع برق...

✓ در صورت ضرورت فقط از چراغ قوه جهت تامین روشنایی استفاده کنید-هرگز از شمع استفاده نکنید زیرا شمع احتمال بروز آتش سوزی در منزل شما را به میزان زیادی افزایش می دهد.

✓ بسیاری از تلفن های بی سیم در هنگام قطع برق کار نمی کنند، پس حتماً یک دستگاه تلفن استاندارد در منزل داشته باشید. عملکرد تلفن های همراه ممکن است در هنگام قطع برق مختل شود زیرا ممکن است برق دکل های مخابره کننده تماس در شبکه های تلفن همراه قطع شود.

✓ دستگاه های برقی را که در هنگام قطع برق مشغول استفاده از آنها بودید، خاموش کنید. یکی از چراغ ها را روشن بگذارید تا از زمان اتصال برق مطلع شوید.

✓ از باز کردن در یخچال و فریزر خودداری کنید. بسیاری از داروهایی که باید سرد نگه داشته شوند، به مدت چندین ساعت در یک یخچال در بسته قابل نگهداری هستند.

✓ ژنراتور برق را درون خانه یا گاراژ روشن نکنید و آن را به سیستم برق خانه متصل نکنید. در صورت استفاده از ژنراتور، دستگاه مورد نظر خود را مستقیماً به پریزهای ژنراتور متصل کنید.

✓ برای دریافت آخرین اخبار، به رادیو گوش کنید.

به یاد داشته باشید: از وجود یک دستگاه تلفن با سیم و استاندارد در منزل خود اطمینان حاصل کنید. این تلفن ممکن است تنها تلفنی باشد که در هنگام قطع برق کار می کند.

وضعیت های اضطراری مربوط به گاز طبیعی

قبل از کاشتن درخت، نصب میله های حصار، یا انجام هر گونه حفاری در حیاط منزل خود، حتماً با خدمات مکانیابی شرکت گاز تماس بگیرید. این تماس می تواند از بروز وضعیت اضطراری در منزل شما جلوگیری کند.

قبل ازکندن محوطه خانه خود، می توانید از طریق تماس با خدمات مکانیابی (811 در داکوتای شمالی و مینه سوتا) از بروز وضعیت اضطراری مربوط به گاز طبیعی جلوگیری کنید. این کار به جلوگیری از آسیب دیدن لوله های گاز کمک می کند.

در صورت استشمام بوی گاز در خارج از خانه، تا جایی که دیگر بوی گاز به مشام نرسد، از محل دور شده و با 911 تماس بگیرید. تا زمانی که امنیت محل توسط مسئولان مربوطه تایید نشده است، به آنجا بازنگردید.

در صورت استشمام بوی گاز در داخل خانه، فوراً از خانه خارج شوید، درب ها را برای خروج گاز از ساختمان باز بگذارید. در خانه یا ساختمان دچار نشت، از کلیدهای برق، لوازم یا تلفن های برقی (همراه یا ثابت) استفاده نکنید. سیگارها را خاموش کرده و کبریت روشن نکنید.

از خانه به اندازه کافی فاصله گرفته و با 911 تماس بگیرید. تا زمانی که امنیت محل توسط مسئولان ذیصلاح تایید نشده است، به آنجا بازنگردید.

وضعیت های اضطراری مربوط به مواد شیمیایی

مواد شمیایی معمولاً بی خطر، در شرایط خاص می توانند سمی شده یا به سلامتی شما آسیب برسانند. یکی از از وضعیت های اضطراری مهم مربوط به مواد شیمیایی، حادثه ای است که باعث انتشار مقادیر خطرناکی از یک ماده شیمیایی در محیط زیست می شود. حوادث ممکن است در زیر زمین، خطوط آهن و بزرگراه ها، و کارگاه های تولیدی رخ دهند. این حوادث ممکن است همراه با آتش سوزی یا انفجار باشند، یا ممکن است شما نتوانید چیزی را ببینید و استشمام کنید.

با انجام کارهای زیر در معرض مواد شیمیایی قرار می گیرید:

✓ استنشاق مواد شیمیایی.

✓ خوردن غذا، آب یا داروی آلوده.

✓ لمس مواد شمیایی، یا دست زدن به البسه یا سایر اقلامی که با مواد شیمیایی در تماس بوده اند.

اگر در هنگام انتشار وسیع مواد خطرناک، در بیرون از خانه هستید، در خلاف جهت انتشار ماده خطرناک ایستاده و فوراً پناه بگیرید.

بسیاری از مردم، فقط مواد مورد استفاده در فرآیندهای تولیدی را مواد شیمیایی می دانند. ولی مواد شیمیایی در همه جا وجود دارند-در آشپزخانه ها، قفسه های دارو، زیرزمین ها و گاراژها. **متداول ترین وضعیت های اضطراری خانگی مربوط به مواد شیمیایی، به خورده شدن دارو توسط کودکان مربوط می شود.** کلیه داروها، لوازم آرایشی، محصولات شوینده و سایر مواد شیمیایی خانگی را دور از دسترس کودکان نگهداری کنید. در صورت خورده شدن یک ماده غیر خوراکی توسط کودکتان، فوراً ظرف آن ماده را پیدا کرده و به طرف تلفن بروید. با مرکز کنترل سموم یا شماره 911 تماس گرفته و به دقت به دستورالعمل هایی که به شما ارائه می شود، توجه کنید.

اقدامات احتیاطی مربوط به محصولات خانگی

✓ از مخلوط کردن مواد شیمیایی خانگی خودداری کنید.

✓ همواره قبل از مصرف یک محصول جدید، دستورالعمل استفاده از آن را مطالعه کنید.

✓ در هنگام استفاده از مواد شیمیایی خانگی هرگز سیگار نکشید.

✓ ریزش مواد شیمیایی را با مراقبت از چشم ها و پوست خود، فوراً تمیز کنید.

✓ برای حفاظت از محیط زیست و جلوگیری از بروز آتش سوزی، محصولات شیمیایی را به روش مناسب دفع کنید.

وضعیت های اضطراری مربوط به بهداشت عمومی

وضعیت اضطراری مربوط به بهداشت عمومی، شیوع بیماری، وضعیت های اضطراری زیستی یا شیمیایی، و بلایای طبیعی را شامل می شود. مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری، شما را برای آماده کردن یک جعبه اضطراری کامل برای مقابله با بلایای مختلف، تشویق می کنند.

حمله بیوتروریسمی **انتشار عمدی ویروس،** باکتری یا سایر میکروب ها (موسوم به "عوامل") جهت بیمار کردن یا از بین بردن انسان ها، حیوانات یا گیاهان است. عوامل زیستی را می توان از طریق هوا، آب یا غذا پخش کرد. تروریست ها به این دلیل از عوامل زیستی استفاده می کنند که کشف آنها بسیار مشکل است و ایجاد بیماری توسط آنها از چند ساعت تا چند روز طول می کشد. برخی از عوامل بیوتروریسمی، مانند ویروس آبله، می توانند از شخصی به شخص دیگر منتقل شوند و برخی دیگر، مانند سیاه زخم، این خاصیت را ندارند.

در وضعیت های اضطراری مرتبط با بهداشت عمومی، کلینیک ها می توانند برای ارائه واکسیناسیون یا دارو به عموم مردم، تجهیز شوند.

بهداشت عمومی بخش Clay و Fargo Cass، برنامه هایی را برای توزیع دارو و ارائه واکسیناسیون به عموم مردم در هنگام بروز وضعیت های اضطراری مرتبط با بهداشت عمومی، ترتیب داده اند. در زمان بروز وضعیت اضطراری، مکان های توزیع عمده آن به اطلاع مردم خواهد رسید.

برنامه ریزی برای آنفولانزای فراگیر

شاید درباره احتمال شیوع "آنفولانزای مرغی" در جهان، چیزهایی شنیده اید. یک گروه عمومی آنفولانزا برای توسعه برنامه های واکنشی ویژه فراگیری احتمالی آنفولانزا، مانند همین مورد، تشکیل شده است. این گروه از نمایندگانی از بخشهای Cass و Clay، شامل نهادهای بهداشت عمومی، بیمارستانها، خانه های پرستاری، نهادهای بهداشتی دانشگاهی/کالج، امکانات مراقبت های عمومی و کلینیک ها، تشکیل شده است.

این جزوه با همکاری نهادهای زیر تهیه شده است:

دولت بخش Cass

شهرداری دیلورث

شهرداری فارگو

شهرداری مورهد

شهرداری فارگوی غربی

دولت بخش Clay

بهداشت عمومی Fargo Cass

دفتر Minn-Kota، صلیب سرخ آمریکا

United Way از Cass-Clay