

نحوه آمادگی برای مواقع اضطراری

مردم انتاریو با انواع مواقع اضطراری روبرو بوده اند، از طوفان یخ و قطع برق گرفته، تا گردباد و حوادث صنعتی.

امکان بروز مورد اضطراری در هر زمانی وجود دارد بنابراین داشتن آمادگی لازم امری حیاتی است، چرا که ممکن است مدتی طول بکشد تا کمک از راه برسد. به همین دلیل است که همه باید طرح و بسته اضطراری را برای مراقبت از خود به مدت حداقل سه روز آماده داشته باشند.

مرحله 1: یک طرح تهیه کنید

در موقع اضطراری، شما ممکن است به تسهیلات روزمره دسترسی نداشته باشید و ممکن است از شما خواسته شود تا منزل خود را ترک کنید. تفکر در مورد اینکه چه کاری می خواهید انجام بدهید، نخستین گام برای آمادگی است.

طرح شما باید شامل موارد زیر باشد

- دو مکان امن در صورتی که مجبور به ترک منزل شوید. محل یکی باید در همان نزدیکی باشد، مانند کتابخانه محل یا مرکز اجتماعی. محل دیگری باید دورتر باشد، این در صورتی است که مورد اضطراری منطقه بزرگی را تحت تأثیر قرار دهد.
- یک طرح ارتباطی خانوادگی. در موقع اضطراری، ممکن است خطوط تلفن محلی و شبکه ها کار نکنند. یک یا دو تماس خارج از شهر را که شما و عزیزانتان بتوانید تماس گرفته و اطلاعات را با یکدیگر در میان بگذارید، تعیین کنید.

توصیه هایی برای طرح ریزی

- آماده تخلیه باشید. در صورتی که تخلیه محل توصیه شود، نحوه رفتن به یک محل امن را برنامه ریزی کنید. بسته لوازم اضطراری را آماده داشته باشید (به مرحله 2 رجوع کنید).
- برای حیوان (حیوانات) خانگی خود طرح ریزی کنید. اغلب اوقات فقط حیواناتی که امدادرسان هستند در مراکز پذیرایی اجازه ورود دارند. در صورت امکان، فردی را که بتواند از حیوان (حیوانات) خانگی شما در صورتی که مجبور به ترک منزل باشید، مراقبت کند در نظر بگیرید.

وقتی که طرح شما آماده است

- در مورد طرح خود با خانواده و دوستانتان صحبت کنید.
- طرح های خود را تمرین کنید
- از دستورات آگاه باشید و از آنها پیروی کنید. پیش از بروز مورد اضطراری یا در حین آن، اخبار را گوش کنید. از توصیه های نخستین امدادرسان ها و مسئولین پیروی کنید.

توصیه های دیگر

با شهرداری محل تماس بگیرید و شماره تلفنی را که می توانید در مواقع اضطراری، اطلاعات بیشتری را بگیرید، پیدا کنید (211، 311 یا شماره های دیگر). از شماره 911 فقط زمانی استفاده کنید که کسی برای حفاظت از سلامتی، ایمنی یا ملک خود نیاز به کمک فوری داشته باشد.

برای دریافت هشدارها ثبت نام کنید. شما می توانید به صورت بر خط و به طور رایگان برای دریافت هشدارهای اضطراری که از طریق ایمیل یا پیامک فرستاده می شوند، ثبت نام کنید. از وبگاه www.ontario.ca/beprepared بازدید کرده و پیوندها را دنبال کنید.

مرحله 2: یک بسته اضطراری درست کنید

بسته حیاتی اضطراری شما باید شامل تمام چیزهایی باشد که شما نیاز دارید تا در امان باشید و از خود و خانواده خود برای حداقل مدت سه روز مراقبت کنید. این فهرست حاوی کلیه اقلام اساسی، اقلامی که نیازهای ویژه شما را برآورده می کند، و اقلامی که در صورت ترک منزل باید آماده داشته باشید، می باشد.

چه چیزهایی را باید در بسته حیاتی اضطراری بگذارید

- اقلام اساسی
 - غذا و در قوطی بازکن (اقلام فاسد نشدنی و اقلامی که آماده کردن آنها آسان است، به مقدار کافی برای 3 روز)
 - آب (4 لیتر برای هر نفر برای هر روز)
 - چراغ قوه
 - رادیو (هندلی یا باطری دار)
 - باتری های اضافی
 - مایع ضد عفونی کننده دست یا دستمالهای مرطوب
 - کیف کمکهای اولیه
 - دارو(داروها)
 - اوراق مهم (شناسایی، فهرست تماس، کپی نسخه ها، غیره)
 - پول نقد (و کلید اضافی خودرو)
 - سوت (برای جلب توجه، در صورت نیاز)
 - اقلام ویژه برای سایر اعضای خانواده شما (پوشک و شیر خشک برای اطفال، غیره).
 - غذای حیوانات خانگی و آذوقه در صورتی که حیوان خانگی دارید
- آذوقه اضافی در موارد تخلیه
- پوشاک، کفش
 - کیسه خواب یا پتو
 - لوازم شخصی (صابون، خمیردندان، سایر وسایل بهداشتی)
 - ورق بازی یا بازی های مسافرتی

توصیه های دیگر

- تمام این اقدام را در کیفی که حمل آن آسان باشد یا چمدان چرخ دار بگذارید.
- بسته حیاتی اضطراری خود را در جایی نگهداری کنید که دسترسی به آن آسان باشد.
- تلفن همراه یا دستگاه سیار خود را کاملاً شارژ کنید.

اطلاعات مربوط به طرح اضطراری من

فرمهای زیر را پر کرده و آنها را در محلی نگهداری کنید که شما و دیگران بتوانند آنها را بیابند. در صورتی که نیاز باشد آنها را به روز کنید. یک کپی در بسته حیاتی اضطراری خود داشته باشید.

محل های امن من

در موقع اضطراری، ممکن است لازم باشد شما منزل خود را ترک کنید. دو مکانی را که به آنجا خواهید رفت در فهرست بنویسید، یکی نزدیک، دیگری دورتر (خارج از محله خود). برخی نمونه ها شامل کتابخانه محل، عبادتگاه، یا مرکز اجتماعی است.

| | |
|--------------------|--|
| محل شماره 1 و آدرس | |
| محل شماره 2 و آدرس | |

برنامه ارتباطی خانواده من

در موارد اضطراری، ممکن است تلفن محل و شبکه ایمیل از کار بیافتند. فردی را خارج از شهرستان/شهر محل زندگی خود تعیین کنید که شما و سایر اعضای خانواده بتوانند تماس گرفته و اطلاعات را در میان بگذارند. اگر گزینه خارج از شهر در دسترس نمی باشد، یک مرکز اجتماعی یا فرهنگی را در نظر بگیرید.

| اطلاعات تماس (تلفن، ایمیل) | نام | |
|----------------------------|-----|-----------------|
| | | فرد مورد تماس 1 |
| | | فرد مورد تماس 2 |

اطلاعات مهم پزشکی

برای هر نفر در خانواده شما، وضعیت پزشکی و نیازهای ویژه را ذکر کنید، همچنین داروهای تجویزی و وسایل را بنویسید.

وضعیت پزشکی

| نام فرد | بیماری/حساسیت/نیازهای ویژه | یادداشت ها |
|---------|----------------------------|------------|
| | | |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |

محل بسته حیاتی اضطراری من

محل نگهداری بسته خود را بنویسید تا در صورتی که دیگران به شما کمک میکنند بتوانند آنرا به آسانی بیابند.

| | |
|--|----------------------------|
| | محل بسته حیاتی اضطراری من: |
|--|----------------------------|

برای اطلاعات بیشتر در مورد آمادگی برای مواقع اضطراری و خطرات مختلف با زیر تماس بگیرید:

1-877-314-3723

askemo@ontario.ca

www.ontario.ca/beprepared