

با توزیع هزینه‌ها و اقدامات لازم طی 12 ماه، آمادگی لازم را برای مقابله با بلایا به مدت «دو هفته» کسب کنید!

### هدف ماه 1: ذخیره آب برای موارد اضطراری برای کلیه اعضای خانوار

چرا؟ زلزله می‌تواند به سیستم‌های تأمین آب آسیب برساند

به ازای هر یک از اعضای خانوار، یک گالن آب ذخیره کنید.

هر هفته، به ذخیره آب خود اضافه کنید تا در نهایت به ازای هر عضو خانوار 14 گالن آب داشته باشید.



#### رهنمودها

- بطری‌های آب موجود در بازار را خریداری کنید یا خودتان آب را در بطری‌های مناسب ذخیره نمایید.
- بطری‌های آب را در محیط پیرامون خانه خود در مکان‌هایی مثل زیر سینک یا داخل کابینت‌ها انبار کنید.
- نحوه دسترسی به بطری‌های آب ذخیره شده در خانه و نیز نحوه ذخیره صحیح آب را یاد بگیرید. بروشور آب برای موارد اضطراری Take 5 را مطالعه کنید

### هدف ماه‌های 2 و 3: ذخیره غذا برای موارد اضطراری برای کلیه اعضای خانوار

چرا؟ ممکن است بعد از وقوع بلایا، فروشگاه‌ها تعطیل یا قفسه‌های آنها خالی شود

به ازای هر یک از اعضای خانوار خود، غذای کافی برای صبحانه، ناهار و شام ذخیره کنید.

هر هفته به میزان مواد غذایی ذخیره شده اضافه کنید تا در نهایت غذایی کافی برای کلیه اعضای خانوار به مدت دو هفته داشته باشید.



#### رهنمودها

- سعی کنید مواد غذایی دارای ماندگاری بالا مثل خوراکی‌های کنسرو شده، خشکبار، و مواد غذایی خشک شده و فریز شده را ذخیره نمایید.
- تاریخ انقضای مواد غذایی را روی آنها درج کنید و قبل از آنکه تاریخ مصرف آنها منقضی شود، آنها را مصرف کنید یا به دیگران بدهید.
- سعی کنید غذاهای مورد علاقه خانواده‌تان را ذخیره کنید، و حسب ضرورت، غذاهای رژیم‌های خاص و نیز خوراک نوزادان را ذخیره کنید.
- خلاقیت به خرج دهید و روش‌هایی را برای افزایش قوام مواد غذایی بیابید: به عنوان مثال، خوراک مرغ یا سبزیجات کنسرو شده روشی کم‌هزینه برای افزایش قوام یک قوطی خوراک لوبیا یا سوپ است.
- برای گرم کردن غذا یا جوشاندن آب، از یک اجاق قابل حمل، یا گریل باربیکیو در فضاهای باز استفاده کنید. نحوه استفاده ایمن از آنها را یاد بگیرید. کبریت و سوخت کافی بردارید.

پیشنهاداتی برای صبحانه	پیشنهاداتی برای ناهار	Dinner Ideas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• خوراک غلات خشک</li> <li>• خوراک جو پرک</li> <li>• اسنک‌های شکلات صبحانه</li> <li>• کمپوت میوه</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اسنک‌های پروتئینی</li> <li>• کره بادام زمینی</li> <li>• نودل رامن</li> <li>• تن ماهی/خوراک جوجه</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• خوراک‌های کنسروی با ماندگاری بالا: سوپ، خورش، خوراک لوبیا</li> <li>• خوراک سبزیجات کنسرو شده</li> <li>• مواد غذایی خشک و فریز شده</li> </ul>

## هدف ماه 4: ذخیره ملزومات پزشکی اضطراری



چرا؟ ملزومات پزشکی می‌تواند جان شما را نجات دهد

- ❑ یک کیت کمک‌های اولیه را تهیه کنید. محل نگهداری آن را به همه اطلاع دهید.
- ❑ در اسرع وقت و تا جایی که بیمه اجازه می‌دهد، داروهای نسخه‌ای را به میزان کافی تهیه کنید. در صورت امکان، هر ماه چند قرص ذخیره کنید تا در نهایت داروی کافی برای مصرف دو هفته داشته باشید. درباره داروها و ملزومات پزشکی ویژه موارد اضطراری با ارائه‌دهنده مراقبت‌های پزشکی خود صحبت کنید.

### رهنمودها

- کپی کلیه نسخه‌ها، اطلاعات پزشکی و سوابق مربوط به داروهای ویژه موارد اضطراری خود را تهیه کنید. آنها را داخل یک کیسه زیپ دار قرار دهید و روی آن برچسب حاوی نام، فهرست داروها و تاریخ انقضای آنها را بچسبانید. برای هریک از اعضای خانواده، یک چنین مجموعه‌ای را تهیه کنید.
- تاریخ‌های انقضای داروها را هر سال بررسی و آنها را قبل از انقضا مصرف کنید.
- برای صرفه‌جویی در هزینه‌ها، خودتان کیت کمک‌های اولیه را بسازید. برای کسب اطلاعات بیشتر، از وبسایت صلیب سرخ دیدن کنید [www.rdcross.org/2vN6nNL](http://www.rdcross.org/2vN6nNL)

## هدف ماه 5: ساخت توالیت اضطراری و تهیه ملزومات بهداشتی



چرا؟ بعد از یک زلزله، ممکن است توالیت‌ها به مدت چندین هفته یا حتی چندین ماه قابل استفاده نباشند

- ❑ یک توالیت اضطراری مجهز به سطل دوقلو بسازید: دو عدد سطل 5 گالنی، که روی یکی برچسب «ادارار» و روی دیگری برچسب «مدفوع» الصاق می‌گردد.
- ❑ مقدار کافی کیسه زباله پلاستیکی، کاغذ توالیت، دستمال توالیت، ژل ضدعفونی‌کننده دست و مواد طبیعی مثل تراشه چوب، برگ‌های خشک، یا خرده‌های کاغذ را ذخیره کنید.

### رهنمودها

- سطل دوقلو و ملزومات بهداشتی را داخل سطل‌های خود قرار دهید.
- دو عدد صندلی توالیت را که بتوان روی سطل‌های 5 گالنی نصب کرد تهیه کنید.
- اطلاعات بیشتری را درباره رعایت اصول بهداشتی هنگام وقوع بلایا کسب کنید. بروشور رعایت اصول بهداشتی هنگام وقوع بلایا 5 Take را مطالعه کنید.

## هدف ماه 6: تهیه طرح ارتباطات



چرا؟ ممکن است هنگام وقوع بلایا از عزیزان خود جدا شوید

- ❑ فهرستی کتبی از شماره‌های تلفن و نشانی‌های ایمیل اعضای خانواده، دوستان، همسایگان، مدرسه و محل کار خود را تهیه کنید. اطلاعات تماس یک مخاطب خارج از ایالت را هم به آن اضافه کنید.
- ❑ کپی‌های این فهرست را در اختیار اعضای خانواده و دوستان خود قرار دهید. فهرست را همراه خود داشته باشید.

### رهنمودها

- هنگام وقوع بلایا، ممکن است خطوط تلفن مشغول باشد: اغلب اوقات، وقتی امکان تماس تلفنی وجود ندارد، می‌توان پیامک فرستاد. وقتی خطوط محلی مشغول هستند، ممکن است بتوان با مخاطبان خارج از ایالت تماس گرفت.
- یک پاور بنک شارژ شده را به ملزومات اضطراری خود اضافه و آن را مرتباً از حیث داشتن شارژ بررسی کنید.
- اطمینان حاصل کنید که می‌توانید اخبار و اطلاعات را دریافت نمایید. یک رادیوی اضطراری / AM / FM NOAA تهیه کنید.
- اطلاعات بیشتری درباره تهیه طرح ارتباطات کسب کنید. بروشور آمادگی خانواده 5 Take را مطالعه کنید.

## هدف ماه 7: تهیه یک «کوله‌پشتی همراه» ویژه خانه، محل کار و خودرو



- چرا؟ ممکن است در زمان وقوع بلایایی مثل زلزله، در خانه نباشید
- ❑ ملزومات اضطراری، مواد غذایی و آب لازم برای مصرف سه روز را در کوله‌پشتی همراه قرار دهید. یک «کوله‌پشتی همراه» ویژه خانه، محل کار و خودروی خود تهیه کنید.
  - ❑ کپی اسناد مهم، عکس‌ها و فهرست‌های تماس خود را داخل کوله‌پشتی همراه بگذارید.
  - ❑ مقداری وجه نقد به صورت اسکناس‌های خرد را داخل کوله‌پشتی همراه ویژه محل کار یا خودروی خود بگذارید (ممکن است دستگاه‌های خودپرداز خراب باشد).
  - ❑ به ملزومات کوله‌پشتی همراه ویژه خودرو، دستکش ایمنی، ابزارهای اولیه، طناب و چراغ‌قوه نیز اضافه کنید.

### رهنمودها

- چراغ‌های پیشانی این امکان را برای شما فراهم می‌کنند که بتوانید با دست‌های آزاد کار کنید.
- می‌توان از یک کوله‌پشتی، ساک خرید، ساک مسافرتی، یا ساک چرخدار برای تهیه کوله‌پشتی همراه استفاده کرد.
- در کوله‌پشتی همراه ویژه خودرو، اقلام ویژه فصول، مثل البسه گرم و پتو برای زمستان و کرم ضد آفتاب و آب اضافی برای تابستان را بگذارید.
- اطلاعات بیشتری را درباره ملزومات اضطراری و کوله‌پشتی همراه کسب کنید. بروشور ملزومات اضطراری Take 5 را مطالعه کنید.

## هدف ماه 8: ساخت یک کیت ایمنی شبانه کنار تختخواب



- چرا؟ به منظور محافظت از سر، دست‌ها و پاها در برابر شیشه‌های شکسته و سقوط اشیاء بر اثر وقوع زلزله هنگام شب
- ❑ یک چراغ‌قوه، یک جفت کفش محکم، یک جفت دستکش ایمنی، یک کلاه ایمنی ویژه دوچرخه‌سواری یا سایر کلاه‌های ایمنی، و یک دیلم (برای باز کردن درب‌هایی که گیر کرده است) را داخل یک کیسه یا جعبه گذاشته و کیسه یا جعبه را زیر یا کنار تختخواب خود قرار دهید.

### رهنمودها

- کیت ایمنی را به حفاظ تختخواب خود وصل کنید تا بر اثر حرکات ناشی از زمین‌لرزه جابجا نشود.

## هدف ماه 9: ایمن‌تر ساختن خانه خود در برابر زلزله



- چرا؟ سقوط اشیاء در حین زلزله بیشترین صدمات و جراحات را به بار می‌آورند
- ❑ مبلمان سنگین، تلویزیون، نمایشگر رایانه و تابلوهای نقاشی را محکم کنید تا از سقوط آنها یا مسدود شدن خروجی‌ها توسط آنها پیشگیری گردد.
  - ❑ کابینت‌ها را با قفل‌های ایمنی کودک محکم کنید تا از سقوط و شکستن محتویات آنها پیشگیری شود.
  - ❑ اشیای شکستنی را با استفاده از بتونه موزه، به قفسه‌ها بچسبانید.
  - ❑ مخزن آبگرم‌کن را با استفاده از تسمه‌های فلزی و میخ‌های تعبیه شده روی دیوار، محکم کنید.
  - ❑ محل و نحوه قطع جریان برق، آب و گاز طبیعی را یاد بگیرید.

### رهنمودها

- یک ابزار قطع گاز یا آچار هلالی را در کنار کنتور گاز قرار دهید تا بتوانید به سرعت شیر اصلی گاز را ببندید. توجه: فقط در صورتی شیر اصلی گاز را ببندید که بوی «تخم‌مرغ گندیده» به مشام برسد، یا کنتور با سرعتی غیر عادی کار کند و یا صدای نشت گاز به گوش برسد. در این صورت، پس از بستن شیر اصلی گاز، به هیچ وجه مجدداً آن را باز نکنید؛ زیرا باید نخست توسط یک متخصص از حیث نشتی به دقت بررسی گردد و در صورت ایمن بودن، مجدداً باز شود.
- درباره آماده‌سازی خانه خود، اطلاعات بیشتری کسب کنید. بروشور آماده‌سازی خانه Take 5 را مطالعه کنید.

## هدف ماه 10: لحاظ کردن حیوانات خانگی در اقدامات انجام شده برای آمادگی در برابر بلایا



چرا؟ حیوانات خانگی هم عضو خانواده شما هستند

- به ازای هر حیوان خانگی، آب و غذای کافی برای مصرف دو هفته آن را به ملزومات اضطراری خود اضافه کنید.
- یک رابطه دوستانه بین حیوان خانگی و همسایگان یا دوستان خود برقرار کنید تا اگر خودتان برای مراقبت از حیوان خانگی‌تان در دسترس نباشید، کسی باشد که از آن مراقبت کند.
- از سوابق واکسیناسیون و اطلاعات ریزتراشه حیوانات خانگی خود، نسخه‌های پشتیبان تهیه کنید. کپی‌های کاغذی را همراه داشته باشید و نسخه‌های دیجیتال را روی یک وبسایت ویژه ذخیره داده‌ها یا یک فلش مموری ذخیره کنید.

### رهنمودها

- عکس‌هایی را که با حیوانات خانگی خود گرفته‌اید همراه داشته باشید؛ در صورت گم شدن حیوانات خانگی، این عکس‌ها می‌توانند مفید واقع شوند.
- حتماً برای حیوانات خانگی خود ریزتراشه تهیه و اطلاعات آنها را نزد سازنده ریزتراشه ثبت کنید. در صورت تغییر نشانی یا اطلاعات تماس خود، حتماً ریزتراشه را با آخرین اطلاعات تماس به‌روزرسانی نمایید. توجه داشته باشید که دوره‌های ثبت ریزتراشه‌ها منقضی می‌گردد.
- درباره آمادگی برای محافظت از حیوانات خانگی، اطلاعات بیشتری کسب کنید. بروشور آمادگی برای محافظت از حیوانات خانگی Take 5 را مطالعه کنید

## هدف ماه 11: ملاقات با همسایگان و ایجاد یک گروه اجتماعی



چرا؟ ممکن است در زمان وقوع بلایا، خویشاوندان درجه یک و تیم‌های امداد و نجات بلافاصله در دسترس نباشند

- با برگزاری یک باربیکیو پارتی، بازی شبانه، میهمانی و امثال آن، با همسایگان خود آشنا شوید. یک شبکه اجتماعی قوی می‌تواند منشأ کمک‌های زیادی هم در حین وقوع بلایا و هم پس از آن باشد.
- یک فهرست مخاطبان اجتماعی شامل نام، نشانی، نشانی ایمیل، و شماره تلفن آنها را تهیه کنید.
- از مهارت‌های افراد مختلف، که می‌توانند هنگام وقوع بلایا مفید واقع گردند، مثل کمک‌های اولیه یا نجاری، مطلع شوید.

### رهنمودها

- در صورت وقوع بلایا، وضعیت دوستان و همسایگان خود را بررسی کنید. به هر طریقی که می‌توانید به دیگران کمک کنید.
- با دوستان و اعضای خانواده خود یک گروه فیسبوکی ایجاد و اطلاعات مفید را از طریق آن به اشتراک بگذارید.
- درباره برقراری ارتباط با جامعه خود، اطلاعات بیشتری کسب کنید. بروشور برقراری ارتباط Take 5 را مطالعه نمایید.

## هدف ماه 12: آگاهی از خطراتی که در واشنگتن روی می‌دهد



چرا؟ هرچه اطلاعات بیشتری درباره خطرات داشته باشید، بهتر می‌توانید جهت مقابله با آنها آماده شوید

- شهر واشنگتن در معرض انواع مختلف خطرات قرار دارد: زلزله، بادهای شدید، طوفان‌های زمستانی، گرما و سرمای شدید، سیل، و غیره. درباره این خطرات و عوارض نامطلوب آنها برای خودتان، دوستان و اعضای خانواده‌تان اطلاعات لازم را کسب کنید.
- بروشورهای Take 5 درباره خطرات احتمالی در شهر واشنگتن، آمادگی برای زلزله و وضعیت جوی نامساعد در تابستان و زمستان را مطالعه کنید.