

الجميع مستعدون: إصدار فيلادلفيا
استعد للحفاظ على صحتك
في حالات الطوارئ

كتيب 2019-2020



المستجيبون الأوائل يطلعون على الجانب الخلفي من الغلاف





ମହାକାବ୍ୟାକ୍ଷରି

- የሚገኘውን ትምህር ነው መተካሪ ተስፋል ተስፋል ተስፋል
 - የሚገኘውን ስለዚህ አይነት
 - የፈጥሮች
 - ተቋማት ቤትን ቤትን
 - የሚገኘውን ትምህር ነው የሚገኘውን ስለዚህ አይነት
 - ስለዚህ ቤትን

- የዚህን እና ችግር
 - ጠቅላላ የሚመለከት ስምምነት
 - የሚመለከት ነው መሬት ይመለከት እና የሚመለከት ነው የሚመለከት ነው
 - የሚመለከት ነው መሬት የሚመለከት ነው የሚመለከት ነው
 - የሚመለከት ነው መሬት የሚመለከት ነው የሚመለከት ነው

। ରୂପାଳ୍ମୟ ଗୀ ଶିଖିତା ମହାନ୍ତିକା ପାଦପାଦମାଣି

ଶ୍ରୀ ପାତ୍ରମା

। മാനുഷം താ | ദിവ്യം ത്രിഖരി ഗി | മനസാം ശ്രദ്ധ | പരിഗി | മനി തുകി കു ഇ അസ്ത



- المقيمون في المنزل
- المسجونون (حالياً أو سابقاً)
- المصابون بإعاقة ذهنية
- المصابون بإعاقات بدنية
- المثليات أو المثليون أو ثنائيو الجنس أو المتحولون جنسياً أو ذوو الميول المثلية (LGBTQ)
- المصابون بإدمان
- المصابون بمرض ذهني
- منخفضو الدخل
- زائدو الوزن أو منخفضو الوزن
- الحوامل
- كبار السن
- غير القادرين على التواصل باللغة الإنجليزية بشكل جيد
- قدامى المحاربين



تعرف على من قد يكونون في خطر





(ଓঁ অৰূপ কৰিব য? | গীতি)

၁၀၈

୧୮୦ | ପରିଗତ ହଜୁଣ୍ଡି ଅନ୍ଧାର କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା

କ୍ଷେତ୍ର ଗି ସମ୍ପଦ ଅଧିକାରୀ ହେଲାମୁଣ୍ଡି କୁଳ କୁଳାଳାନାଥ ହିଁ ଜୀବନ୍.





- ابق على اطلاع واتبع التعليمات.
- ضع خطة واحزم حقيبة.
- قم بتخزين مقصورة، وضع خطة للاحتياجات الطبية.
- ضع خطة للحيوانات الأليفة وحيوانات الخدمة.
- احصل على الحقن العلاجية الخاصة بك وقم بتغطية سعالك.
- احم نفسك من عض الحيوانات والحشرات.
- تجنب المرض والإصابة.
- تجنب التسمم بأحادي أكسيد الكربون.
- اتبع نصائح السلامة الخاصة بالطعام والماء.
- قم بالتنظيف بأمان.
- اطلب مساعدة في إدارة التوتر.
- احصل على تدريب على كيفية مساعدة الآخرين.
- املاً بطاقة معلومات صحية (هناك بطاقةتان في هذا الكتيب).
- تابع وكالات الاستجابة في فيلادلفيا على موقع التواصل الاجتماعي (مثل: فيسبوك وتويتر وإنستاغرام).



استعد للحفاظ على صحتك





ገኘዎች የጊዜ ተስፋ ተስፋ የጊዜ

- የዚህ በቻ ስምምነት እንደሆነ የሚያስፈልግ ይችላል |
 - የዚህ በቻ ስምምነት እንደሆነ የሚያስፈልግ ይችላል |

ଏହା ଗୀ ଶ୍ରୀପାତ୍ର ମନ୍ଦିରରେ ଥିଲା ।

<http://bit.ly/Healthbulletinsignup>

- የስም በተመለከተ ስም እና ተቋማ ይሰራል | የስም በተመለከተ ስም እና ተቋማ ይሰራል |
 - የስም በተመለከተ ስም እና ተቋማ ይሰራል | የስም በተመለከተ ስም እና ተቋማ ይሰራል |
 - የስም በተመለከተ ስም እና ተቋማ ይሰራል | የስም በተመለከተ ስም እና ተቋማ ይሰራል |

- በዚህ የሚገኘውን ስምምነት እንደሆነ የሚያስፈልግ ይችላል.
 - በዚህ የሚገኘውን ስምምነት እንደሆነ የሚያስፈልግ ይችላል.

।କୁଳା ମୂର୍ତ୍ତିତ ହଁ ଜୀବିତ ।





اتبع تعليمات المسؤولين الحكوميين.
الإدارة الصحية المحلية لديك ووكالة إدارة الطوارئ والمسؤولون المنتخبون يعملون لحفظ سلامتك وصحتك.

فيما يلي بعض الأمثلة على التعليمات التي قد تلقاها:

- اتخذ مكاناً كمأوى (كن بداخل مكان آمن)
- انتقل إلى مأوى للطوارئ إذا كان هناك واحد مفتوح لهذه الحالة
- قمر بالإخلاء (اخراج من المبنى أو المنطقة)
- انتظر واستمع للمزيد من المعلومات
- انتقل إلى مكان محدد لتلقي العلاج الطبي الخاص بحالات الطوارئ



ابق على اطلاع واتبع التعليمات



ଏହି ଗୀତ ଜ୍ଞାନ କୀଟ ଶର୍ମିର ଦେଖିଲୁ ପାଇଲା ଏହି ଗୀତ କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା



- የዚህንን በፊት ስለሚ
የሆነው ተከተል ይችላል
 - የዚህንን በፊት ስለሚ
የሆነው ተከተል ይችላል
 - የዚህንን በፊት ስለሚ
የሆነው ተከተል ይችላል

। ପର୍ମାତ୍ମା ହେଲୁଛି । କି କୋଣ ଦେଖାଇବାକୁ

ତଥେ ଦୟା ପ୍ରିୟତର ଯେ କୋଣ କିମ୍ବା କୋଣର ନାହିଁ ତଥା କିମ୍ବା କୋଣର ନାହିଁ । କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା

ଡକ୍ଟର ପାତ୍ର ପାତ୍ରିତ ହୁଏ କାହାରେ



احرص على إدراج:

- شاحن هاتف خلوي
- كشاف وبطاريات إضافية
- الأدوات المساعدة في الحياة اليومية (نظارات إضافية، أجهزة المساعدة السمعية، العكاز، إلخ)
- عناصر النظافة الشخصية (فرشاة الأسنان، ورق الحمام، معقم اليد، سدادات قطنية، سدادات أذن، إلخ)
- أشياء العناية بالطفل (حفاضات، أو لبن صناعي، أو أي شيء تستخدمنه بشكل يومي)
- كتب أو ألعاب
- ملابس موسمية
- حذاء خفيف وجوريان
- مواد العناية بالحيوانات الأليفة (طوق، قيد، إلخ)
- صافرة
- إمدادات من الأدوية تكفي 3 أيام
- قائمة بالأدوية وأرقام هواتف الأطباء
- زجاجة ماء صغيرة
- طعام جاهز للأكل (مثل: زبدة فول سوداني أو غرانولا)
- نسخ من المستندات المهمة في حقيقة عازلة للماء، وتشمل:
 - بطاقات التأمين
 - بطاقات الهوية بصور شخصية
 - وشهادات الميلاد
 - العقود وإثباتات العنوان
 - خطة تواصلك
- مجموعة إضافية من مفاتيح السيارات والمنزل
- نقد من فئات أوراق مالية صغيرة
- مذيع صغير مع البطاريات
- أشياء أخرى توضع في الاعتبار:

افحص حقائبك كل ستة أشهر واستبدل أي عناصر منتهية الصلاحية.



ضع خطة واحزم حقيبة



የዚህ ኃይል ተስተካክለ ይችላል | የፖ.፲፡

ማስታወሻ ፍዴራል

መሠረት የሚገኘ ስርዓትና የመሆኑን ስምምነት ያለውን

ተዕስኝ ንግድ የሚከተሉ የዚህ

የጊዜ ፍዴራል

ማስታወሻ

ማስታወሻ ጥሩ የዚህ

| የዚህ የሚከተሉ የዚህ

የሚከተሉ የዚህ የሚከተሉ የዚህ

የሚከተሉ የዚህ የሚከተሉ የዚህ

የሚከተሉ የዚህ የሚከተሉ የዚህ

የሚከተሉ የዚህ የሚከተሉ የዚህ

| የዚህ የሚከተሉ የዚህ

በዚህ የዚህ

| የዚህ የሚከተሉ የዚህ የሚከተሉ የዚህ የሚከተሉ የዚህ የሚከተሉ የዚህ የሚከተሉ የዚህ

የዚህ የሚከተሉ የዚህ የሚከተሉ

የዚህ የሚከተሉ

በዚህ የዚህ የሚከተሉ የዚህ የሚከተሉ የዚህ የሚከተሉ)

የዚህ የሚከተሉ የሚከተሉ (የዚህ የዚህ የሚከተሉ)

አንቀጽ የሚከተሉ የሚከተሉ (የዚህ የዚህ የሚከተሉ)

(የዚህ የሚከተሉ የሚከተሉ የሚከተሉ የሚከተሉ)

የዚህ የሚከተሉ የሚከተሉ

የሚከተሉ የሚከተሉ)

የሚከተሉ የሚከተሉ የሚከተሉ

የዚህ የሚከተሉ የሚከተሉ

የሚከተሉ የሚከተሉ

የዚህ የሚከተሉ የሚከተሉ

የዚህ የሚከተሉ የሚከተሉ





أضف هذه الإمدادات إذا كان لديك طفل أو فرد من الأسرة لديه احتياجات طبية.

احرص على إدراج:

- بطاريات إضافية للمعدات الطبية
- شواحن إضافية للأجهزة
- أدوية إضافية وإمدادات طبية (مثل: الحقن والضمادات)
- مبرد وحقائب ثلج للحفاظ على برودة الإنسولين والأدوية الأخرى
- معدات طبية
- نسخة من خطة العناية بطفلك
- أطعمة أو إمدادات التغذية الخاصة
- الأشياء المريحة مثل الألعاب الخاصة أو البطانيات
- مهائِيَّ تيار ترددٍ لسيارتك لشحن الأجهزة الطبية
- سوار تببيه طبي إضافي
- أشياء أخرى توضع في الاعتبار:



قم بتخزين مقصورة، وضع خطة للاحتياجات الطبية



www.aspca.org/pet-care/disaster-preparedness • www.avma.org/disaster • www.petsart.us • redpawmergencyreliefteam.com

- የኩስ ተቋርቃውን ስራ እንዲያደርግ ይችላል፡፡

၁၂၁

የትናንተኑ ማኅበር በዚህም የሚከተሉት ነው፡፡

- የዚህ ማረጋገጫ በመሆኑ እንደሚከተሉት የሚከተሉት ስም መመሪያ ይፈጸማል

၃၇ မြန်မာ ပြည်ရှိသူ ဘဏ္ဍာ

|መ.መ.መ. በንግድ. ልማት የጊዜ ጊዜ |የናገድ |መ.ጥቅምት የጥቅምት

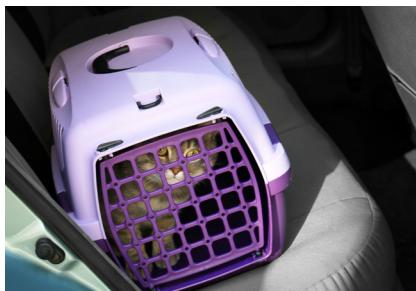
- ഒരു മന്ത്രിയെ മാറ്റുന്നത് എന്തോടു കൂടിയുള്ള ബന്ധമേന്ന് പറയാൻ ശ്രദ്ധിച്ചു

ତୁ କେବୁ କରିଛୁ | ଆଜିରୁ ହାତରେ ପାଇଁ ଥିଲା ଏହା |

၆၁၃

ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଓ ଆଧୁନିକ ପରିବାରକାରୀ ପରିବାରକାରୀ ପରିବାରକାରୀ





أضف هذه الإمدادات إلى أطقمك إذا كانت لديك حيوانات أليفة أو حيوانات خدمة.

احرص على إدراج:

- ترخيص وعلامة تعريف ورقم شريحة مصغرة
- قائمة بالتطعيمات الحديثة
- إمدادات تكفي 3 أيام من الطعام والماء والأدوية
- صور لك مع حيوانك الأليف
- أوعية طوق وقيد وكمامه
- حوامل/أقفال الحيوانات الأليفة
- معلومات الاتصال بطبيبك البيطري
- ألعاب وأطعمة مفضلة
- مهاد وصندوق مهاد وجاروف (إذا كان ضروريًّا)
- عناصر أخرى:



ضع خطة للحيوانات الأليفة وحيوانات الخدمة



|କୁର୍ର ରୋହିଣୀ ପାଇ |ଅନ୍ତଃ





افعل هذه الأشياء عند طلب المسؤولين الصحيين لذلك:

- تقليل تواصلك مع الأشخاص الذين قد يكونون مرضى.
- الذهاب إلى موقع معين للحصول على علاج طبي في حالات الطوارئ أو تطعيمات لحماية نفسك من التعرض للمرض.



يمكنك أيضًا أن تفحص توترك وحالتك النفسية بعدة طرق من خلال الفحص المجاني والسريري، والذي لا يحدد الهوية.

- قم بزيارة هذا الموقع الإلكتروني:
<https://healthymindsphilly.org/en/screening>



- اتبع تعليمات:
 - إجراء فحص عبر الإنترنت
 - العثور على فعالية مجتمعية تتطوّي على فحوصات شخصية
 - العثور على كشك للفحص الصحي السلوكي



احصل على الحقن العلاجية الخاصة بك وقم بتغطية سعالك



- የፌዴራል ቤት ስራውን አድራሻ (215) 685-9000 የፌዴራል ቤት ስራውን አድራሻ (267) 385-3800 የፌዴራል ቤት ስራውን አድራሻ (215) 685-6748 የፌዴራል ቤት ስራውን አድራሻ (215) 685-9000 የፌዴራል ቤት ስራውን አድራሻ (267) 385-3800 የፌዴራል ቤት ስራውን አድራሻ (215) 685-9000 የፌዴራል ቤት ስራውን አድራሻ (267) 385-3800

၆၁။

| ତୁମେ | ରେଣ୍ଟଗ୍ରହ ହାତେ | ଲାଗ୍ରାନ୍ଥିକ୍ ଏବଂ ପାଦିକ୍ ଏବଂ ପାଦିକ୍ |





قم بالوقاية من فيروس غرب النيل والأمراض الأخرى.
احمِ نفسك من قرص البعوض.



- المرض الأكثر شيوعاً الذي ينقله البعوض في منطقتنا هو فيروس غرب النيل.

- قم بإزالة المياه الراكدة، حيث يمكن أن يضع البعوض بيضه.

- استخدم حواجز النوافذ والأبواب.

- حافظ على غلق الأبواب المؤدية إلى الخارج.

- استخدم تكييف الهواء قدر الإمكان.

- استخدم طاردات الحشرات التي تحتوي على أحد هذه المكونات النشطة:

- ثنائي إيثيل التولواميد

- بيكاردين

- يوكالبتوس زيت الليمون (OLE)

- اتبع التعليمات المكتوبة على الملصق.

- قم بارتداء قمصان بكم طويل وبناطيل طويلة.



في فيلادلفيا: اتصل بالرقم 685-9000 (215) للإبلاغ عن مشاكل البعوض.



احمِ نفسك من عض الحيوانات والحشرات



ମୁକ୍ତ ଅନୁଷ୍ଠାନିକ ପ୍ରମେୟ ବିଧାନ୍ୟ ବିଧାନ୍ୟ | ପ୍ରମେୟ.

- ይህ ተቃዋሚነት ተስፋል ነው | የዚህ ትርጓሜ የሚከተሉ የሚመለከት ማስቀመጥ የሚችል የሚያሳይ ይችላል |
 - የሚመለከት ማስቀመጥ የሚችል የሚያሳይ ይችላል |
 - የሚመለከት ማስቀመጥ የሚችል የሚያሳይ ይችላል |

• (ପିଲାମ୍ ପାଇଁ କିମ୍ବା ୧୩! ଏକମ ୨୪) ଏକମ ୪୮ ମିନ୍ଟ୍

੦ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ। ਮਾਤਾ ਮਿਸ਼ਨ ਵਿਖੇ ਪੰਜਾਬ ਗ੍ਰੰਥ ਮਿਸ਼ਨ ਵਿਖੇ ਪੰਜਾਬ ਮਿਸ਼ਨ
ਗ੍ਰੰਥ ਵਿਖੇ।

0 സ്കൂളിൽ | പാര്ക്കി ഗി മുട്ടു | പബ്ലിക് ഓഫീസ് | പബ്ലിക്

ବନ୍ଦମ୍ଭ ଗୀ ଲ୍ଲାଟ୍ | ପରିଷ ଶାଖା କେନ୍ଦ୍ର ପାଇଁ ୧୬ ବର୍ଷ ପଣ୍ଡିତ୍

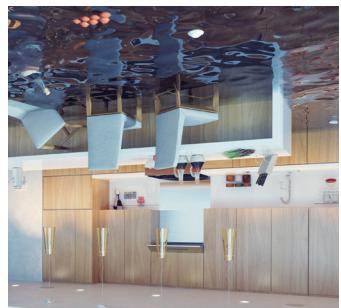
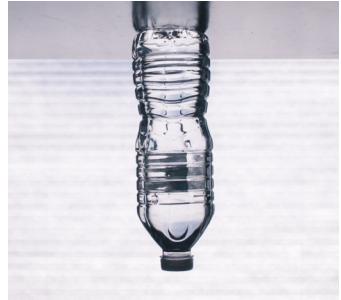
16 የሸጋር | ሚስኩና | ሚስኩና

20 ମୁଣ୍ଡରେ କିମ୍ବା କିମ୍ବା 20 ମୁଣ୍ଡରେ କିମ୍ବା 20 ମୁଣ୍ଡରେ କିମ୍ବା

ଓ କୁଳାରିଟିମ ଏକିମ ଯେହିନି । ୬ ଅଣ୍ଡା ପ୍ରିଣ୍ଟିଂ କୁଳାରିଟିମ

- የዚህ ማረጋገጫው ተስፋል
 - ይህንና ህግኝነት ተስፋል | ሁኔታውን በኩል ተስፋል | የሚከተሉት አጠቃላይ ተስፋል.
 - ይህንና ህግኝነት ተስፋል | ሁኔታውን በኩል ተስፋል | የሚከተሉት አጠቃላይ ተስፋል.
 - ይህንና ህግኝነት ተስፋል | ሁኔታውን በኩል ተስፋል | የሚከተሉት አጠቃላይ ተስፋል.

(c) മുൻസിപ്പൽ കമ്മറ്റി ബോർഡ് | മുൻസിപ്പൽ കമ്മറ്റി ബോർഡ് | മുൻസിപ്പൽ കമ്മറ്റി ബോർഡ് |





قم بالتنظيف بأمان بعد العواصف والفيضانات.



- قم بارتداء أحذية (مثل: الأحذية المغلقة أو عالية الرقبة).
- لا تستخدم أدوات أو أجهزة كهربائية في أثناء الوقوف في الماء.
- تجنب التعرض لماء الفيضان إذا كان لديك جرح مفتوح.
- قم بالتنظيف والوقاية من العفن بعد فيضان:
 - قم بتجفيف منزلك سريعاً قدر الإمكان.
 - استخدم مراوح وقم بتوجيهها للخارج.
 - قم بارتداء قفازات وقناع ونظارات واقية وبناطيل وقمصان بأكمام طويلة لتحمي نفسك في أثناء التنظيف.
 - قم بإلقاء أي شيء تعرض للرطوبة بسبب مياه الفيضان ولا يمكن تنظيفه وتجفيفه بشكل كامل.
 - **لا تخلط أبداً مادة مبيضة مع الأمونيا أو منتجات التنظيف الأخرى** (يمكن أن يؤدي هذا إلى تكوين أبخرة سامة).
 - اكشط الأسطح بالماء والصابون.
- للمزيد من المعلومات عن تنظيف العفن (مثل مقدار المادة المبيضة التي تستخدمنها)، قم بزيارة:
<https://www.cdc.gov/mold/cleanup.htm>



تجنب المرض والإصابة





ଶ୍ରୀମତୀ ପାତ୍ନୀ

- የሚመሱ ማዕከር |ዚህ, በቻ የዚህ የዕቅድ ተወስኝ ነው እና በዚህ ጊዜ ተወስኝ የዕቅድ ተወስኝ ነው.
 - ይህ ማዕከር የዕቅድ የኩስ ነው ተወስኝ ነው እና የዕቅድ የኩስ ነው.

ମୁଦ୍ରଣ ମେସର୍ସ

ଓ. | প্রতিষ্ঠানটি ইন্দো-পাকিস্তান উচ্চশিক্ষা বৃহৎ ও ১৯৮১ | গ্রেগরি হার প্রফেসর।



اطلب مساعدة متخصصة إذا كانت ردود الأفعال تتعارض مع قدرتك على العيش والعمل والاسترخاء واللعب.

الخطوط الساخنة للأزمات (متاحة على مدار الساعة):

(215) 685-6440	الخط الساخن للأزمات في فيلادلفيا:
(800) 273-8255 (كبار السن: اضغط 1)	الخط الوطني للإنقاذ من الانتحار:
(800) 662-4357	خط المساعدة الخاصة بالمنشطات (PA Get Help Now):
(866) 723-3014	الخط الساخن للعنف الأسري في فيلادلفيا:
(800) 985-5990	خط المساعدة الخاص بالاكتئاب في الكوارث من إدارة خدمات إدمان المواد والصحة الذهنية:
أرسل رسالة نصية إلى 66746 TalkWithUs	الخط النصي الخاص بالاكتئاب في الكوارث من إدارة خدمات إدمان المواد والصحة الذهنية:

أرقام الهاتف لغير حالات الطوارئ:

(215) 685-5400	إدارة فيلادلفيا للصحة السلوكية (Philadelphia Dept. of Behavioral Health) ومكتب خدمات الإدمان:
(215) 685-5900	مكتب فيلادلفيا لخدمات الإعاقة الذهنية (Philadelphia Office of Intellectual Disability Services):
(888) 545-2600	خدمات أعضاء الصحة السلوكية المجتمعية (Community Behavioral Health) (على مدار الساعة):
(215) 232-1984	الخط الساخن للتواصل الخاص بالمسردين في فيلادلفيا (Philadelphia Homeless Outreach Hotline):



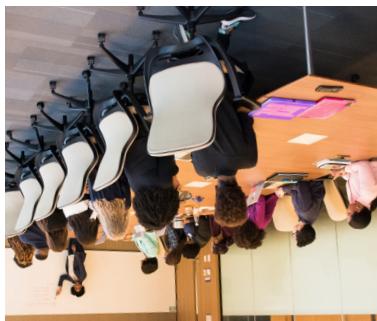
اطلب مساعدة في إدارة التوتر





<http://bit.ly/PhillyNaloxoneTraining>
የኢትዮጵያ ቤትና የስራ ስምምነት አገልግሎት ይሰጣል እና የስራ ስምምነት አገልግሎት ይሰጣል

- ገዢ የሚያሳይ ተቋማ ነው እና የሚያሳይ ተቋማ ነው የሚያሳይ ተቋማ ነው እና የሚያሳይ ተቋማ ነው
- የሚያሳይ ተቋማ ነው የሚያሳይ ተቋማ ነው የሚያሳይ ተቋማ ነው የሚያሳይ ተቋማ ነው
- የሚያሳይ ተቋማ ነው የሚያሳይ ተቋማ ነው የሚያሳይ ተቋማ ነው የሚያሳይ ተቋማ ነው
- የሚያሳይ ተቋማ ነው የሚያሳይ ተቋማ ነው የሚያሳይ ተቋማ ነው የሚያሳይ ተቋማ ነው



www.phila.gov/ready
የኢትዮጵያ (OEM) የሚያሳይ ተቋማ ነው የሚያሳይ ተቋማ ነው የሚያሳይ ተቋማ ነው
የሚያሳይ ተቋማ ነው የሚያሳይ ተቋማ ነው የሚያሳይ ተቋማ ነው



<http://bit.ly/PhillyMRC>
የኢትዮጵያ (MRC) የሚያሳይ ተቋማ ነው የሚያሳይ ተቋማ ነው የሚያሳይ ተቋማ ነው
የሚያሳይ ተቋማ ነው የሚያሳይ ተቋማ ነው የሚያሳይ ተቋማ ነው

የኢትዮጵያ የሚያሳይ ተቋማ ነው የሚያሳይ ተቋማ ነው የሚያሳይ ተቋማ ነው
የሚያሳይ ተቋማ ነው የሚያሳይ ተቋማ ነው የሚያሳይ ተቋማ ነው





احصل على تدريب على CPR
(الإنعاش القلبي الرئوي) باليدين فقط.

قم بزيارة الموقع الإلكتروني لمشروع الإنعاش القلبي الرئوي عبر الهاتف المحمول:

<https://themobilecprproject.com>



احصل على تدريب على كيفية الوقاية من الوفيات بسبب فقدان الدم.

قم بزيارة الموقع الإلكتروني للحملة القومية لإيقاف النزيف:

www.bleedingcontrol.org



اشترك للحصول على تدريب على إيقاف النزيف.

راسل نورا كرامر عبر البريد الإلكتروني على:

nora.kramer@jefferson.edu

أو اتصل بالرقم (215) 503-7201 أو (215) 955-4960

احصل على دورة عبر الإنترنت عن مبادرات الجاهزية الوطنية.

قم بزيارة معهد إدارة الطوارئ، التابع للوكالة الفيدرالية

لإدارة الطوارئ الموقع الإلكتروني:

<https://training.fema.gov>



احصل على تدريب على كيفية مساعدة الآخرين



- <http://bit.ly/HealthInfoCards>



၁၃။ အမြန်။
 အုပ္ပန် လို တွင် ကုန် အမြန် ရှိနေ ။ မြန်မာ အမြန် ရှိနေ ။ အမြန် ရှိနေ ။
 အမြန် ရှိနေ ။ အမြန် ရှိနေ ။ အမြန် ရှိနေ ။ အမြန် ရှိနေ ။ အမြန် ရှိနေ ။
 အမြန် ရှိနေ ။ အမြန် ရှိနေ ။ အမြန် ရှိနေ ။ အမြန် ရှိနေ ။ အမြန် ရှိနေ ။

- જી પણ હિંદુ હ છે એવા ધર્મને
 - તું એવા કંદૂ હન્દુ
 - જી હન્દુ



၃၇။ အော်မြန် | ၂၇၉ ဇူလိုင်



Health Information Card



جهاز الطوارئ

- في حالة الطوارئ:
 - اتبع خطتك للطوارئ والتعليمات الواردة من المسؤولين المحليين.
 - احتفظ بهذه المعلومات المهمة معك.
 - خذ الأدوية والإمدادات المهمة معك إذا كان عليك أن تغادر منزلك.

جهاز الاتصال في حالات الطوارئ

أول جهة اتصال في حالات الطوارئ

الاسم:

رقم الهاتف:

ثانية جهة اتصال في حالات الطوارئ

(شخص يعيش خارج المدينة)

الاسم:

رقم الهاتف:

البريد الإلكتروني:

أرقام مهمة أخرى

(الطبيب، مقدمو الخدمات)

حالات الحساسية (دواء أو طعام أو غيرهما):

الحالات الطبية (مثل: الربو، السكري، الصرع، مرض في القلب، ضغط الدم المرتفع، مشاكل الرئة، مرض الكلية، التهاب الكبد المزمن، عدوى فيروس نقص المناعة البشرية):

احتياجات خاصة

(السماع، التحدث، الرؤية، الحركة):

المعدات / الإمدادات / الاحتياجات الخاصة الأخرى:

املأ هذه البطاقة بمساعدة مقدم رعايتك الصحية. احتفظ بها معك في محفظتك أو حقيبتك أو مكان آمن آخر.

الاسم:

رقم الهاتف:

العنوان:

تاريخ الميلاد:

فصيلة الدم:

اللغة الرئيسية للكلام:

جهاز الطوارئ

أول جهة اتصال في حالات الطوارئ

الاسم:

رقم الهاتف:

ثانية جهة اتصال في حالات الطوارئ

(شخص يعيش خارج المدينة)

الاسم:

رقم الهاتف:

البريد الإلكتروني:

أرقام مهمة أخرى

(الطبيب، مقدمو الخدمات)

حالات الحساسية (دواء أو طعام أو غيرهما):

الحالات الطبية (مثل: الربو، السكري، الصرع، مرض في القلب، ضغط الدم المرتفع، مشاكل الرئة، مرض الكلية، التهاب الكبد المزمن، عدوى فيروس نقص المناعة البشرية):

احتياجات خاصة

(السماع، التحدث، الرؤية، الحركة):

المعدات / الإمدادات / الاحتياجات الخاصة الأخرى:

املأ هذه البطاقة بمساعدة مقدم رعايتك الصحية. احتفظ بها معك في محفظتك أو حقيبتك أو مكان آمن آخر.

الاسم:

رقم الهاتف:

العنوان:

تاريخ الميلاد:

فصيلة الدم:

اللغة الرئيسية للكلام:

املأ بطاقة معلومات صحية

بطاقات المعلومات الصحية

املأ كلتا النسختين من بطاقات المعلومات الصحية وانزعهما من هذا الكتيب بقطع الخطين المنقطين.

احفظ بإحداهما في حقيبتك أو محفظتك وامض النسخة الأخرى لشخص في شبكة دعمك.

معلومات عنك



سِجلِ أدویتک

- اكتب كل العقاقير بوصفة طيبة، والععقاقير من دون وصفة طيبة، والفيتامينات والمكمّلات الغذائيّة العشبية التي تتناولها. ■ استمر في تحديد هذه القائمة (اشطب الأدوية التي لم تعد تتناولها).
● املأها بمساعدة طبيبك أو الصيدلي أو قدم الرعاية الآخر. ■ تناول دواءك بالطريقة الموصوفة.

سِجْل أَدْوِيَّتِك

- اكتب كل العقاقير بوصفة طيبة، والععقاقير من دون وصفة طيبة، والفيتامينات والمكمّلات الغذائيّة العشبية التي تتناولها. ■ استمر في تحديد هذه القائمة (اشطب الأدوية التي لم تعد تتناولها).
● املاها بمساعدة طبيبك أو الصيدلي أو مقدم الرعاية الآخر. ■ تناول دواءك بالطريقة الموصوفة. ■ استعد للأخذ الدواء معك في حالة الطوارئ.



تابع وكالات الاستجابة المحلية هذه على موقع التواصل الاجتماعي.
استخدم كاميرا هاتفك الذكي لإجراء مسح ضوئي لموز الاستجابة السريعة هذه
(قد تحتاج إلى تزيل تطبيق أولاً). يمكنك أيضًا كتابة النص الأزرق في متصفحك.



صفحة فيسبوك الخاصة ببرنامج
Philly Health Prepared
 التابع لإدارة فيلادلفيا للصحة العامة

Philly Health Prepared



صفحة فيسبوك الخاصة بإدارة
فيلادلفيا للصحة العامة

**Philadelphia Department
of Public Health**



صفحة فيسبوك لمكتب إدارة
الطوارئ (OEM) في فيلادلفيا

**Philadelphia Office of
Emergency Management**



صفحة تويتر الخاصة ببرنامج
Philly Health Prepare
 لإدارة فيلادلفيا للصحة العامة

PHLHealthPrepare@



صفحة تويتر الخاصة بإدارة
الصحة العامة في فيلادلفيا

PHLPublicHealth@



صفحة تويتر الخاصة بمكتب
إدارة الطوارئ

PhilaOEM@

تعرف على المزيد عن تجهيز نفسك لحالات الطوارئ.
قم بزيارة هذه المواقع الإلكترونية:

<https://www.cdc.gov/disasters/index.html> •

www.phila.gov/ready •

<https://www.cdc.gov/flu/protect/habits/index.htm> •

<https://www.cdc.gov/disasters/animalhazards/index.html> •



تابع وكالات برنامج **Philly Response** على موقع التواصل الاجتماعي

احتفظ بأرقام الهاتف هذه في المتناول

كل شيء عنـي

اسمـي:

الطريقة المثلـى للتواصل معـي:

ما الأشيـاء الواجب تركـها معـي:

الأرقـام لغير حالـات الطوارـئ	أرقـام الطوارـئ
خدمـات المـدينة: 311 أو 686-1776 (215)	حالـات الطوارـئ الـتي تهدـد الحياة: 911
الإـحالـات إـلـى الخـدمـات الإنسـانية: 211 أو 964-7922 (866)	مرـكـز التـحكـم فـي السـمـوم: 222-1222 (800)

جهـات الاتـصال فـي حالـات الطـوارـئ
(أدرج الأـصدـقاء وآفـراد الأـسـرـة وـمـقـدـمي الرـعـاـية وـالـأـطـبـاء)

هـاتف العمل / المـدرـسة	هـاتف الخلـوي	العـلاقـة	الـاسـم