



الجميع مستعدون: إصدار فيلادلفيا

استعد للحفاظ على صحتك
في حالات الطوارئ

كتيب 2020-2019



المستجيبون الأوائل يطلعون على الجانب الخلفي من الغلاف





استخدم هذا الكتيب ليساعدك على الاستعداد لحالات الطوارئ التي يمكن أن تحدث في منطقتنا.

قد تؤثر حالات الطوارئ كبيرة النطاق على الجميع، لكن بعض الناس قد يكونون معرضين لخطر أكبر من نتائج صحية أسوأ بسبب الصعوبات البدنية والذهنية والاقتصادية والاجتماعية. من الأمثلة على السكان المعرضين للخطر الأشخاص:

- مرضى الربو
- المكفوفون أو المعاقون بصرياً
- مقدمو الرعاية
- الأطفال
- المصابون بمرض مزمن
- المصابون بالصمم أو صعوبة في السمع أو لديهم فقدان للسمع
- المعتمدون على معدات تعمل بالكهرباء
- المعتمدون على معدات طبية أو أدوية بوصفة طبية
- المعتمدون على معدات تعمل بالأكسجين
- مرضى الغسيل الكلوي
- الذين بلا مأوى





- المقيمون في المنزل
- المسجونون (حاليًا أو سابقًا)
- المصابون بإعاقة ذهنية
- المصابون بإعاقات بدنية
- المثليات أو المثليون أو ثنائيي الجنس أو المتحولون جنسيًا 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



تعرف على حالات الطوارئ التي يمكن أن تحدث في منطقتنا.

حالات الطوارئ كبيرة النطاق التي يمكن أن تؤثر على الكثير من الناس في فيلادلفيا تشمل:

- **الكوارث الطبيعية وظروف الطقس الحاد**
(مثل: أوقات الحرارة الشديدة والفيضانات والزواجع والأعاصير والعواصف الشتائية)
- **الكوارث من صناعة البشر**
(مثل: تسريبات النفط أو انقلاب القطارات أو حالات انقطاع الكهرباء على نطاق واسع أو الإرهاب)
- **حالات انتشار الأمراض أو حالات طوارئ الصحة العامة الأخرى**
(مثل سلالة جديدة من الإنفلونزا)

ستشرح الصفحات التالية من هذا الكتيب كيفية عمل هذه الأشياء للحفاظ على الصحة قبل الكارثة وفي أثنائها وبعدها:





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 بطاقتان في هذا الكتيب).

تابع وكالات الاستجابة في فيلادلفيا على مواقع التواصل الاجتماعي (مثل: فيس بوك

وتويتر وإنستغرام).



استعد للحفاظ على صحتك





احتفظ بمذياع في منزلك.

- ينبغي أن تتمكن من استخدام المذياع عندما تنقطع الكهرباء.
- ينبغي أن يحتوي المذياع على بطاريات أو خلايا طاقة شمسية أو ذراع للتشغيل بالتدوير.

اشترك اليوم في خدمات الإشعارات.

- اشترك عبر الإنترنت في ReadyPhiladelphia لتتلقى رسائل بريد إلكتروني وتنبيهات نصية حول حالات الطوارئ على: www.phila.gov/ready
- اشترك عبر الإنترنت لتتلقى رسائل بريد إلكتروني من وزارة الصحة على: <http://bit.ly/HealthBulletinSignUp>

حافظ على يقظتك للمذياع والتلفاز والإنترنت والهاتف والرسائل النصية ورسائل البريد الإلكتروني.

- استمع لمحطات الأخبار المحلية للحصول على معلومات حول حالات الطوارئ.
- اضبط على محطة المذياع KYW 1060 AM أو القناة 64 في تلفاز الكابل باشتراك الخاص بالحكومة لمعرفة أحدث المعلومات.





اتبع تعليمات المسؤولين الحكوميين.

الإدارة الصحية المحلية لديك ووكالة إدارة الطوارئ والمسؤولون المنتخبون يعملون للحفاظ على سلامتك وصحتك.

فيما يلي بعض الأمثلة على التعليمات التي قد تتلقاها:

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



ابق على اطلاع واتبع التعليمات



ضع خطة للتواصل بين أفراد الأسرة.

ضع خطة للتواصل مع أفراد أسرتك لكي تعرف كيف تصلون إلى بعضكم البعض في حالة الطوارئ. ينبغي أن تشمل خطتك:

- جهات الاتصال في حالات الطوارئ محليًا وخارج المدينة
- أرقام الهاتف وعناوين البريد الإلكتروني والعناوين المهمة وأساليب الاتصال الملائمة لأفراد الأسرة ومقدمي الخدمات
- أماكن الاجتماع للإخلاء



حافظ على امتلاء خزان الغاز لديك حتى المنتصف تقريبًا في حالة كنت مضطرًا للمغادرة سريعًا.

قم بتجهيز حقيبة بالأساسيات للإخلاء في حالات الطوارئ.

قم بتجهيز حقيبة ظهر أو حقيبة يد صغيرة لكل فرد في المنزل كما لو كنت ذاهبًا في رحلة ليلية. ضع الأشياء التي تساعدك على التواصل والحفاظ على صحتك والشعور بالراحة.





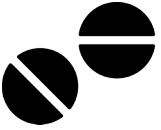
احرص على إدراج:

- ❑ 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 حقيبة عازلة للماء، وتشمل:
 - بطاقات التأمين
 - بطاقات الهوية بصور شخصية وشهادات الميلاد
 - العقود وإثبات العنوان
 - خطة تواصلك
 - ❑ مجموعة إضافية من مفاتيح السيارات والمنزل
 - ❑ نقد من فئات أوراق مالية صغيرة
 - ❑ مذياع صغير مع البطاريات
 - ❑ أشياء أخرى توضع في الاعتبار:
- ❑ 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 تستخدمه بشكل يومي)
 - ❑ كتب أو ألعاب
 - ❑ ملابس موسمية
 - ❑ حذاء خفيف وجوربان
 - ❑ مواد العناية بالحيوانات الأليفة (طوق، قيد، إلخ)
 - ❑ صافرة

افحص حقائبك كل ستة أشهر واستبدل أي عناصر منتهية الصلاحية.



ضع خطة واحزم حقيبة



احتفظ بالإمدادات الإضافية في مقصورة في منزلك. لا تستخدمها إلا عندما تحتاج إلى مأوى في مكان.

احرص على إدراج:

- ☐ إمدادات من الأدوية تكفي 3 أيام
- ☐ قائمة بالأدوية وأسماء الأطباء
- ☐ ماء (3 غالونات لكل شخص)
- ☐ طعام لا يتلف سريعًا يحقق احتياجاتك الغذائية
- ☐ فتاحة علب يدوية
- ☐ صافرة
- ☐ قلم وورقة
- ☐ حقيبة إسعافات أولية
- ☐ حقائب قمامة بلاستيكية وشريط لاصق
- ☐ بطانيات ووسائد
- ☐ 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 تستخدمه بشكل يومي)
- ☐ كتب أو ألعاب
- ☐ طقم ملابس بديلة واحد لكل شخص

☐ أشياء أخرى توضع في الاعتبار:





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

أحرص على إدراج:

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



قم بتخزين مقصورة، وضع خطة للاحتياجات الطبية



يعتمد كثيرون ممن لديهم احتياجات وظيفية على حيوانات خدمة لمساعدتهم في نشاطاتهم اليومية في المعيشة.

ضع خطة لطريقة العناية بحيواناتك في حالة الطوارئ:

- مسموح لحيوانات الخدمة بدخول أماكن المأوى في حالة الطوارئ المخصصة للناس. ستقدم وكالة إدارة الطوارئ المحلية لديك معلومات عن المأوى للحيوانات الأليفة.
- تحدث مع صديقين أو فردين من الأسرة على الأقل وقم بالترتيب لكي يراعى حيوانك الأليف أو يعتنيا به إذا كنت لا تستطيع الوصول إلى المنزل.
- للمزيد من النصائح، قم بزيارة مواقع الويب هذه:

redpawemergencyreliefteam.com ○

www.asPCA.org/pet-care/disaster-preparedness ○

www.pasart.us ○

www.avma.org/disaster ○





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 وكمامة

☐ حوامل/أقفاص الحيوانات الأليفة

☐ معلومات الاتصال بطبيبك البيطري

☐ ألعاب وأطعمة مفضلة

☐ مهاد وصندوق مهاد وجاروف (إذا كان ضرورياً)

☐ عناصر أخرى:



ضع خطة للحيوانات الأليفة وحيوانات الخدمة



اهتم بصحتك طوال العام:

- واصل متابعة كل التطعيمات لتحمي نفسك وأسرتك من السعال الديكي والحصبة والنكاف والأمراض الأخرى القابلة للوقاية منها.
- خذ حقنة الإنفلونزا كل عام. إنها الطريقة المثلى للوقاية من الإنفلونزا.
- اغسل يديك كثيرًا. اغسلهما بعد الحمام، وبعد أن تسعل أو تعطس، وقبل أن تلمس يدي أي أحد أو طعامه.
- اسعل أو اعطس في كتفك أو كوعك أو منديل.
- ابقَ في المنزل عندما تكون مريضًا.
- قم بإجراء فحص بدني سنوي.





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 والسريع، والذي لا يحدد الهوية.



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

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



احصل على الحقن العلاجية الخاصة بك وقم بتغطية سعالك

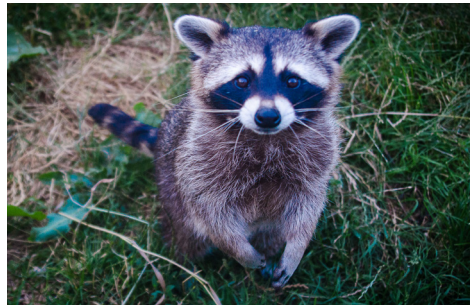


امنع الإصابة بداء الكلب. احمِ نفسك من عض الحيوانات.

- يمكن أن تتسبب الحيوانات في إصابات أو أنواع من العدوى خطيرة وقاتلة كذلك من خلال العض أو الخدوش.
- داء الكلب فيروس مميت ينتشر بشكل أساسي بعضة من حيوان مصاب به.
- احرص على أن تتلقى حيواناتك الأليفة آخر تطعيمات داء الكلب.
- لا تحاول أن تقترب من الحيوانات البرية أو الضالة أو أن تربّيها أو أن تأسرها.
- اتصل بأخصائي مكافحة الحيوانات إذا رأيت حيواناً ضالاً أو برياً أو تعرضت للعض منه.
- اطلب رعاية طبية فورية عند التعرض للعض أو الخدش من حيوان.

في فيلادلفيا:

- اتصل بالرقم 685-6748 (215) للإبلاغ عن عض الحيوانات.
- اتصل بالرقم 385-3800 (267) للإبلاغ عن الحيوانات البرية أو الضالة أو الضالة.
- اتصل بالرقم 685-9000 (215) للإبلاغ عن القوارض.



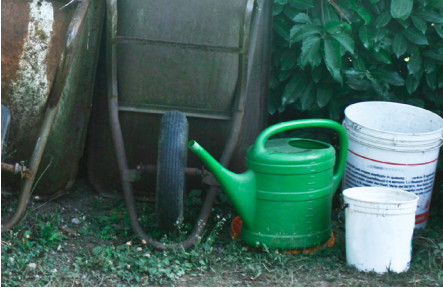


قم بالوقاية من فيروس غرب النيل والأمراض الأخرى. احم نفسك من قرص البعوض.



- المرض الأكثر شيوعًا 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

- يوكالبيتوس زيت الليمون (OLE)

- اتبع التعليمات المكتوبة على الملصق.

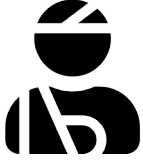
- قم بارتداء قمصان بكم طويل وبناطيل طويلة.



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



احم نفسك من عض الحيوانات والحشرات



تجنب التسمم بأحادي أكسيد الكربون (CO).

- لا يمكنك أن ترى غاز أحادي أكسيد الكربون أو أن تشمه.
- **قم بتركيب** جهاز اكتشاف أحادي أكسيد الكربون في منزلك واختبره كل ستة أشهر.
- **لا** تترك سيارتك في وضع التشغيل أبدًا في الموقف.
- عند استخدام مولد:



- **لا** تستخدمه داخل منزلك أو موقف السيارات أبدًا.
- **لا** تستخدمه على مسافة تقل عن 20 قدمًا من النوافذ أو الأبواب أو فتحات التهوية المفتوحة.



حافظ على سلامة الطعام والماء بعد كارثة أو حالة طوارئ.

- تخلص من الطعام الذي قد يكون تعرض لمياه الفيضان.
- تخلص من الأطعمة التي لم تكن محفوظة في الثلاجة بشكل سليم بعد انقطاع الكهرباء.
- عندما تنقطع الكهرباء، حافظ على إغلاق أبواب الثلاجة والمجمد.
- ستحافظ الثلاجة على برودة الطعام لمدة تقارب 4 ساعات إذا ظل الباب مغلقًا.
- سيحافظ المجمد الممتلئ بالكامل على تجميد الطعام لمدة تقارب 48 ساعة (24 ساعة إذا كان نصف ممتلئ).
- لا تذوق الطعام لتحديد ما إذا كان آمنًا للأكل.
- لا تستخدم الماء الذي قد يكون ملوثًا.
- قد يتم توجيهك من الإدارة الصحية إلى استخدام المياه المعبأة أو التي تمت معالجتها للشرب والطبخ والنظافة الشخصية.



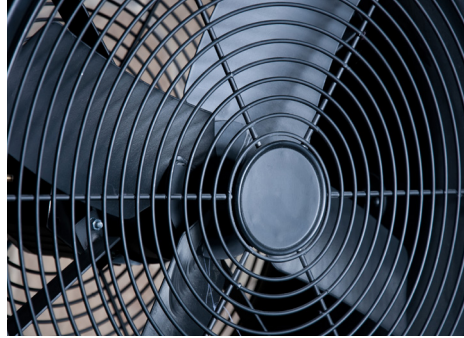


قم بالتنظيف بأمان بعد العواصف والفيضانات.



- 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 وبناتيل 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 تستخدمها)، قم بزيارة:
<https://www.cdc.gov/mold/cleanup.htm>



تجنب المرض والإصابة



من الطبيعي أن تكون هناك مجموعة كبيرة من ردود الأفعال بعد كارثة أو حدث صادم.

- قد تستمر ردود الأفعال لأيام وأسابيع وأشهر حتى سنوات.
- بالنسبة لمعظم الناس، تمثل ردود الأفعال هذه جزءًا من عملية عادية للتوافق والتعافي وستقل مع الوقت.

هذه بعض ردود الأفعال الشائعة:

- ☐ التغيرات في الأداء في العمل أو المدرسة
- ☐ التغيرات في العلاقات مع الأصدقاء أو الأسرة
- ☐ المشاكل في التواصل أو التركيز
- ☐ الاستخدام المتزايد للعقاقير/الكحول
- ☐ التقلبات المزاجية أو الدخول في نوبات بكاء بسهولة
- ☐ الحزن
- ☐ مشاكل في النوم أو النوم كثيرًا
- ☐ الشعور باليأس أو العجز
- ☐ الأعراض البدنية (مشاكل في المعدة، نوبات صداع)
- ☐ الشعور بالذنب والشك في النفس



قد تظهر لدى الأطفال مخاوف أو حزن أو تغيرات سلوكية بعد وقوع كارثة.

- قد يظهر لدى الأطفال الأصغر سنًا التبول في الفراش أو مشاكل في النوم أو قلق من الانفصال عن الكبار.
- قد يظهر لدى الأطفال الأكبر سنًا غضب أو عنف أو مشاكل في المدرسة أو انسحاب.
- قد يتعرض الأطفال لتوتر حتى لو كانوا قد رأوا الكارثة أو سمعوا بها عبر التلفاز فقط.





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 بالاكتهاب في الكوارث من إدارة خدمات إدمان المواد والصحة الذهنية:
أرسل رسالة نصية إلى TalkWithUs على الرقم 66746	الخط النصي الخاص بالاكتهاب 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 بالمشردين في فيلادلفيا (Philadelphia Homeless Outreach Hotline):



اطلب مساعدة في إدارة التوتر



تعرف على كيفية مساعدة مجتمعك. اشترك في تدريب!

احرص على أن تسأل عن تجهيزات المعاقين عند التسجيل في برامج التدريب.

تطوع للمساعدة في الاستجابة لحالات الطوارئ الخاصة بالصحة العامة.

قم بزيارة الموقع الإلكتروني للمجموعات الاحتياطية الطبية (MRC) في فيلادلفيا:

<http://bit.ly/PhillyMRC>



احصل على تدريب على الاستعداد لحالات الطوارئ.

قم بزيارة الموقع الإلكتروني لمكتب إدارة الطوارئ (OEM) في فيلادلفيا:

www.phila.gov/ready

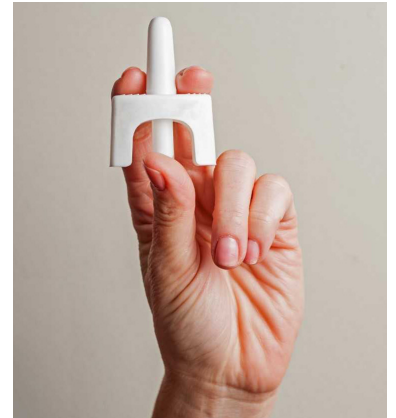


احصل على تدريب على كيفية إعطاء نالوكسون للوقاية من الوفيات بسبب الجرعة الزائدة من المخدرات.

- نالوكسون دواء بوصفة طبية يمنع آثار الجرعات الزائدة من المنشطات. يمنع مؤقتًا آثار المنشطات ويساعد الشخص على البدء في التنفس مرة أخرى.

قم بزيارة الموقع الإلكتروني للصحة النفسية والبدنية في مدينة فيلادلفيا:

<http://bit.ly/PhillyNaloxoneTraining>





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 503-7201 (215) أو 955-4960 (215)



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



كن مستعدًا أينما كنت.

يمكن أن تقع حالات الطوارئ في أي وقت وقد تجعلك فاقدًا للوعي أو غير قادر على التحدث.

سيبحث أوائل المستجيبين في حقيبتك أو محفظتك للتعرف على:

- من تكون
- أي حالات طبية لديك
- من الذي يتصلون به في حالات الطوارئ

احتفظ ببطاقة واحدة في محفظتك أو حقيبتك.

امنح البطاقة الأخرى لمقدم الرعاية لك أو صديقك أو فرد في أسرتك لكي تكون لديه معلوماتك ليساعد المستجيبين الأوائل في حالة الطوارئ.

قم بتنزيل المزيد من البطاقات وطباعتها لأصدقائك وأقاربك.

قم بزيارة الموقع الإلكتروني لبطاقة المعلومات الصحية:

<http://bit.ly/HealthInfoCards> •





بطاقات المعلومات الصحية

املاً كلتا النسختين من بطاقات المعلومات الصحية وانزعهما من هذا الكتيب بقطع الخطين المنقطين.
احتفظ بإحدهما في حقيبتك أو محفظتك وامنح النسخة الأخرى لشخص في شبكة دعمك.

املاً 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:

حالات الحساسية (لدواء أو طعام أو غيرهما):

جهات الاتصال في حالات الطوارئ

أول جهة اتصال في حالات الطوارئ

الاسم:

رقم الهاتف:

ثاني جهة اتصال في حالات الطوارئ
(شخص يعيش خارج المدينة)

الاسم:

رقم الهاتف:

البريد الإلكتروني:

أرقام مهمة أخرى
(الطبيب، مقدمو الخدمات)

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

احتياجات خاصة
(السمع، التحدث، الرؤية، الحركة):

المعدات / الإمدادات / الاحتياجات الخاصة الأخرى:

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.



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

املاً 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:

حالات الحساسية (لدواء أو طعام أو غيرهما):

جهات الاتصال في حالات الطوارئ

أول جهة اتصال في حالات الطوارئ

الاسم:

رقم الهاتف:

ثاني جهة اتصال في حالات الطوارئ
(شخص يعيش خارج المدينة)

الاسم:

رقم الهاتف:

البريد الإلكتروني:

أرقام مهمة أخرى
(الطبيب، مقدمو الخدمات)

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

احتياجات خاصة
(السمع، التحدث، الرؤية، الحركة):

المعدات / الإمدادات / الاحتياجات الخاصة الأخرى:

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.



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA



املاً بطاقة معلومات صحية



- اكتب كل العقاقير بوصفة طبية، والعقاقير من دون وصفة طبية، والفيتامينات والمكملات الغذائية العشبية التي تتناولها. ■ استمر في تحديث هذه القائمة (اشطب الأدوية التي لم تعد تتناولها). ■ املاها بمساعدة طسك أو الصيدلي أو مقدم الرعاية الآخر. ■ تناول دواءك بالطريقة الموصوفة. ■ استعد لأخذ الدواء معك في حالة الطوارئ.

[illegible]

سجل أدويتك

- اكتب كل العقاقير بوصفة طبية، والعقاقير من دون وصفة طبية، والفيتامينات والمكملات الغذائية العشبية التي تتناولها. ■ استمر في تحديث هذه القائمة (اشطب الأدوية التي لم تعد تتناولها). ■ املاها بمساعدة طبيبك أو الصيدلي أو مقدم الرعاية الآخر. ■ تناول دواءك بالطريقة الموصوفة. ■ استعد لأخذ الدواء معك في حالة الطوارئ.

[illegible]



تابع وكالات الاستجابة المحلية هذه على مواقع التواصل الاجتماعي. استخدم كاميرا هاتفك الذي لإجراء مسح ضوئي لرموز الاستجابة السريعة هذه (قد تحتاج إلى تنزيل تطبيق أولاً). يمكنك أيضاً كتابة النص الأزرق في متصفحك.



Philly Health Prepared



Philadelphia Department of Public Health



Philadelphia Office of Emergency Management



PHLHlthPrepare@



PHLPublicHealth@



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 مواقع التواصل الاجتماعي

احتفظ بأرقام الهاتف هذه في المتناول

كل شيء عني

اسمي:

الطريقة المثلى للتواصل معي:

ما الأشياء الواجب تركها معي:

أرقام الطوارئ	الأرقام لغير حالات الطوارئ
حالات الطوارئ التي تهدد الحياة: 911	خدمات المدينة: 311 أو 686-1776 (215)
مركز التحكم في السموم: 222-1222 (800)	الإحالات إلى الخدمات الإنسانية: 211 أو 964-7922 (866)

جهات الاتصال في حالات الطوارئ
(أدرج الأصدقاء وأفراد الأسرة ومقدمي الرعاية والأطباء)

الاسم	العلاقة	الهاتف الخليوي	هاتف العمل / المدرسة