

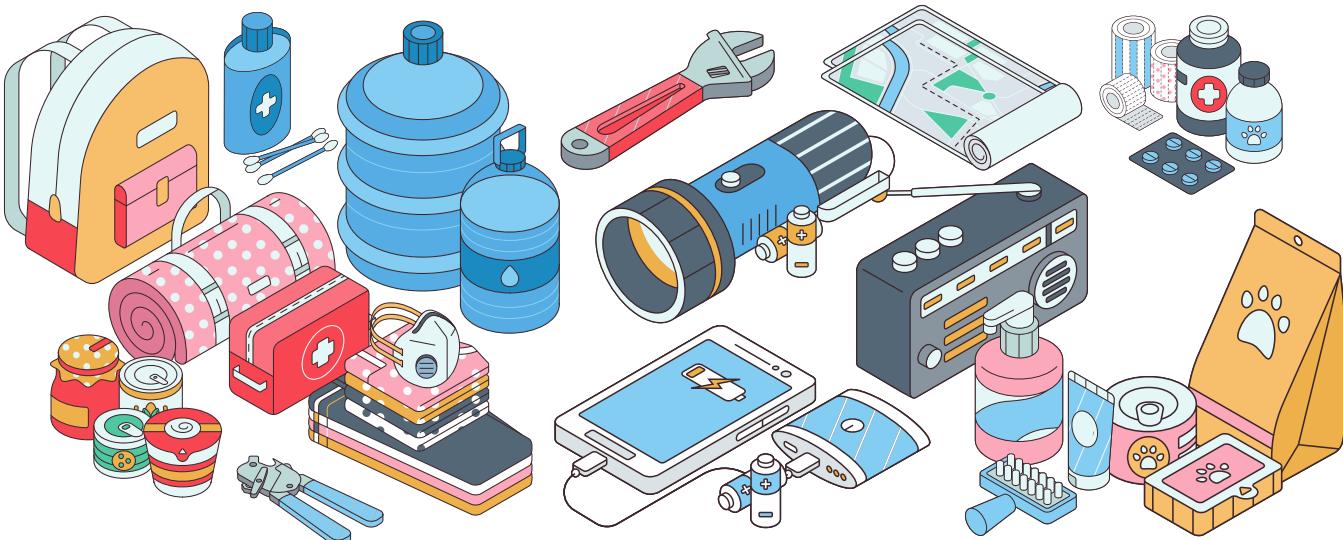


لتحدد عن وضع خطة لحالات الطوارئ

يوم العناية 2025

يمكن أن تحدث حالات الطوارئ في أي وقت دون سابق إنذار. توجد في مقاطعة إيري موارد قد تساعدك على الاستعداد لحالة الطوارئ. فالاستعداد لأي شيء، من كارثة طبيعية إلى انقطاع التيار الكهربائي، يُحدث فارقاً. ووضع خطة، والتأهب بالمستلزمات والمعلومات الصحيحة يمكن أن ينقذ الأرواح. ستساعدك هذه العِدة على اتخاذ خطوات بسيطة الآن لحماية نفسك وأحبابك.

تحتوي هذه الحقيبة على عناصر مفيدة لمساعدتك على بدء التحضير للطوارئ. استعن بالنصائح الواردة في هذا الكتيب لإكمال عدة الطوارئ الخاصة بك.



في هذا الكتيب

- 3 ما الذي تحتويه حقبتك
تعرف على محتويات عدة الطوارئ الخاصة بك
- 5 دعونا نستعد لفصل الشتاء
منشور يتناول الاستعداد لحالات الطوارئ في فصل الشتاء
- 9 جهز مخزن مطبخك
معلومات حول كيفية تخزين الطعام في المطبخ استعداداً للطوارئ
- 11 تطبيق Erie Path Ready Erie
موارد لدعم التخطيط للطوارئ والصحة النفسية
- 12 معلومات عن النّاركان (Narcan)
معلومات حول تقديم الإسعافات الأولية في حالة الشك بتناول جرعة زائدة من المواد المخدرة
- 13 تنبيهات الطوارئ والطقس
- 13 الاستعداد للكوارث لمقدمي الرعاية
- 13 خدمة WNY 211
- 14 أرقام هواتف مفيدة
- 14 استبيان تقييم عدة الطوارئ



ما الذي تحتويه حقيتك؟

إن وجود خطة للطوارئ والمستلزمات ومعلومات صحيحة يمكن أن ينقذ الأرواح. تحتوي هذه الحقيبة على عناصر مفيدة لمساعدتك على بدء التحضير للطوارئ. هذه ليست عدة طوارئ متكاملة. استعن بالنصائح الواردة في هذا الكتيب لإكمال مجموعة الطوارئ الخاصة بك. واصل إضافة العناصر إلى حقيتك تدريجياً حتى تكتمل استعداداتك لحالة الطوارئ.

* قد تختلف العناصر الموجودة في الحقيبة قليلاً عن الصور المعروضة أدناه.

مُدفّئات لليدين ذات الاستخدام الواحد

توفر هذه المُدفّئات حرارة طويلة الأمد لليدين. افتح واحدة منها وحرّكها برفق لتنتج الحرارة. قد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى تسخن بالكامل. تنتهي صلاحية هذا المنتج بعد 4 سنوات من تاريخ الإنتاج المطبوع على العبوة.



حصص غذائية للطوارئ

كل لوح غذائي مقسم إلى 6 قطع قيست مسبقاً، وجاهزة للأكل. تحتوي كل قطعة على 400 سعرة حرارية ولا تتطلب أي تحضير. هذه الحصص الغذائية آمنة للأشخاص الذين يعانون من الحساسية على المكسرات. ولا تحتوي على أيّة لحوم. مدة صلاحية كل لوح هي 5 سنوات.



شفاطة للماء مع فلتر ثلاثي المراحل من SIDEKICK

استخدم هذه الشفاطة لتصفية مياه الشرب عندما تكون غير متأكد من جودتها أو سلامتها. ينقي المياه من (يُزيل) البكتيريا والمواد الكيميائية والمعادن الثقيلة. صممَ لي-dom طويلاً، ويمكنه تصفية ما يصل إلى 50 غالوناً من الماء قبل الحاجة إلى استبداله.



مصباح قابل للطي

يتميز بقبض قابل للتعديل، فيسهل استخدامه ككشاف أو مصباح. تذكر إزالة البطاريات في حالة عدم استخدامه لتحميته من التلف.



أعد عدة طوارئ خاصة بك؛ موارد مرئية

تقدّم هذه الفيديوهات نصائح مفيدة لإعداد أنواع مختلفة من معدات الطوارئ.

أعد عدة طوارئ عامة خاصة بك مع نصائح من المتخصصين في حالات الطوارئ في مقاطعة إيري.

زر الرابط: bit.ly/DIYemergencykit



الفيديو متاح باللغة الإنجليزية.

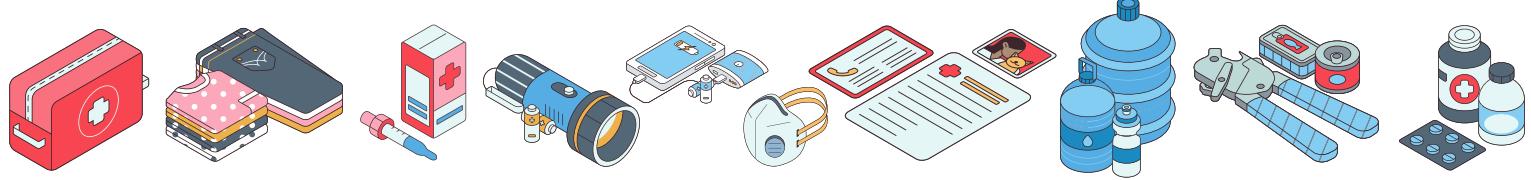
جهّز معدات الطوارئ لمنزلك ولسيارتك.

الفيديو متاح بـ 12 لغة.

زر الرابط: ready.gov/kit



الفيديو متاح بـ 12 لغة.



بطانية الطوارئ

هذه البطانية الحرارية مخصصة لتنجيك من الأزمات، وهي مقاومة للماء والرياح. تدفئك من خلال احتباس ما يصل إلى 90% من حرارة جسمك. تتميز هذه البطانية بخفة وزنها وسهولة تخزينها وإمكانية استخدامها أكثر من مرة.



(POWER BANK) جهاز بنك الطاقة

يُعد بنك الطاقة المحمول هذا مثالياً في الحالات التي ينقطع فيها التيار الكهربائي وتحتاج إلى شحن هاتف ذكي أو جهاز إلكتروني آخر. يوجد به عدة أنواع من الكابلات، ويمكنه شحن ما يصل إلى 4 أجهزة في الوقت نفسه.



شريط عاكس للضوء

يُستخدم هذا الشريط العاكس لزيادة الرؤية في الظلام إن أمكن، يُفضل تنظيف الأسطح قبل وضع الشريط عليها. يُستخدم على أنواع مختلفة من الأسطح. قد يختلف لون الشريط العاكس في مجموعتك عن الصورة المعروضة.



صفارة طوارئ بسلسلة تعلق في الرقبة

تصدر صفاراة الطوارئ هذه صوتاً عالياً وحاداً. وهي مصنوعة من مواد متينة لا تنكسر بسهولة. استخدم هذه الصفاراة في حالات الطوارئ للفت الانتباه إلى حالتك.



(NARCAN) ناركان

الناركان هو أداة للإسعاف الأولى. وهو وسيلة منقذة تُستخدم لعلاج حالات الجرعة الزائدة (من المخدرات/الأدوية) في حالات الطوارئ. يُقدم مكتب الحد من الأضرار في مقاطعة إيري تدريبات مجانية على استخدام الناركان. لمعرفة المزيد، زر الرابط: erie.gov/narcan.



لمقاطعة إيري قائمة تشغيل على يوتيوب تحتوي على عدة فيديوهات مفيدة للاستعداد للطوارئ. لمشاهدة القائمة الكاملة، زر الرابط: bit.ly/eriecountyemergencyprep

خطط لاحتياجات الطبية أو
الحركية الخاصة لجميع أفراد
أسرتك.

زر الرابط: ready.gov/plan



الفيديو متاح بـ 12 لغة.

جّهز حيواناتك الأليفة أو الماشية
للطوارئ بالتعاون مع جمعية الرفق
بالحيوان في مقاطعة إيري
(SPCA).
زر الرابط: bit.ly/preparepeteriecounty



الفيديو متاح باللغة الإنجليزية.



دعونا نستعد لفصل الشتاء

مكتب الإنصاف الصحي بمقاطعة إيري

في كل شتاء، نشهد عواصف شديدة في مقاطعة إيري. ويتأثر كل جزء من المقاطعة بشكل مختلف. العواصف الشتوية يمكن أن تكون خطيرة وتتسبب في حالات طوارئ تتعلق بصحتك وداخل منزلك. وهناك خطوات يمكنك اتخاذها الآن للحفاظ على سلامتك أنت وأحبائك عند حدوث عاصفة.

لماذا يجب أن نستعد؟

الطقس الشتوي يمكن أن يكون شديد البرودة و مليئاً بالعواصف وخطيرًا في بعض الأحيان. قد لا تتمكن من قيادة سيارتك أو الوصول إلى وسائل النقل العام. وقد تحتاج إلى البقاء داخل المنزل لبعضة أيام. قد تقطع عنك الكهرباء، مما يجعل تخزين الطعام والحفاظ على دفتك أمرًا صعباً. إذا انقطعت عنك الكهرباء، فلن يعمل هاتفك الأرضي ولن تتمكن من شحن الأجهزة المحمولة. قد ينفد منك الطعام والماء والحرارة بسرعة إذا لم تستعد قبل العاصفة. وسيساعدك التأكد من وجود كل ما تحتاجه على البقاء على قيد الحياة وأن تظل مرتاحاً. من المهم أن يكون لديك **خطة عمل لحالات الطوارئ**. سيساعدك هذا في التأكد من أن أحبائك في أمان أيضاً، خاصة كبار السن وذوي الإعاقات منهم.

أنشئ دائرة رعاية

الأشخاص في دائرة الرعاية يقدمون مساعدة عملية لبعضهم عندما تتأزم الأمور. وعندما تكونون معًا، ستساعد مواردكم ومعرفتكم المجموعة بأكملها على المتابعة خلال العاصفة الشتوية. يمكن أن تشمل دائرك العائلة والأصدقاء والجيران والقادة الدينيين والأشخاص مصدر الأمان والحرفيين وخبراء الصحة الطبية والنفسية وغيرهم. اجتمع مع دائرك لمعرفة المعلومات والإمدادات التي قد تتمكنون من مشاركتها معًا. أنشئ **شبكة جهات اتصال وخطة لما يجب فعله** إذا كانت الطرق غير آمنة أو انقطع التيار الكهربائي. تحدث عما قد تحتاجه إذا علقت داخل المنزل لبعضة أيام. تعرف على من يحتاجون إلى مساعدة في تجريف الثلج، ومن يحتاجون إلى الأكسجين والأدوية، ومن يحتاجون إلى الذهاب إلى العمل، ومن يحتاجون إلى حفاضات وحليب صناعي.

تعرف على إنشاء شبكة جهات اتصال وخطة عمل للطوارئ داخل المنزل.



مصطلحات هامة

تُستخدم هذه المصطلحات في الأخبار المحلية ووسائل التواصل الاجتماعي في مقاطعة إيري أثناء العواصف الشتوية.

تنبيهات التنقل بالمواصلات

من غير الآمن أن تتنقل بالمواصلات. لا تتنقل بالمواصلات إلا إذا دعت الضرورة أو في حالات الطوارئ. استعد للبقاء في المنزل.

حظر الانتقال بالمواصلات

قانون مؤقت يمنع قيادة المواصلات لأن الطرق شديدة الخطورة. وهذا يعطي عمال إزالة الثلوج مجالاً لتنظيف الطرق. وقد تغير كذلك القواعد الخاصة بوقف السيارات.

العامل الأساسي

الشخص الذي يحضر للعمل حتى أثناء حظر الانتقال بالمواصلات. هؤلاء العمال لديهم بطاقة هوية تُظهر أنه يمكنهم الانتقال بالمواصلات أثناء الحظر.

معلومات عن إغلاق الطرق: erie.gov/dpw

الإجهاد قد يؤدي الضغط الزائد على قلبك بسبب النشاط البدني أثناء الطقس البارد إلى الإصابة بنوبة قلبية. وتشمل علاماتها ألمًا في الصدر وضيقًا في التنفس وعدم ارتياح في الذراع أو الكتف. اتصل بالرقم 911 على الفور إذا ظهرت عليك هذه الأعراض.

تعرف على المزيد: bit.ly/signsofheartattack

انخفاض حرارة الجسم عندما تشعر بالبرد لفترة طويلة، يمكن أن تنخفض درجة حرارة الجسم الأساسية عن المعدل الطبيعي. وتشمل الأعراض ارتعاشًا لا يمكن السيطرة عليه، وبطء الكلام، وبطء الذاكرة، والتعثر، والنعاس. يمكن أن يسبب هذا ضررًا دائمًا أو يؤدي إلى الوفاة. إذا كان شخص ما يعاني من هذه الأعراض، حاول تدفئته ببطء لتجنب حدوث صدمة واتصل بالرقم 911 على الفور.

قضمة الصقيع رد فعل شديد تجاه درجات الحرارة الباردة يمكن أن يؤدي إلى تلف في الجلد والعضلات والأنسجة العصبية بشكل دائم. تشمل الأعراض فقدان الإحساس في الأصابع والأذنين وأصابع القدم وتشحوبها. انقع الأطراف في ماء دافئ أو قم بتغطيتها بقطعة قماش دافئة حتى يعود إليك الإحساس بها.

المزيد عن انخفاض حرارة الجسم وقضمة الصقيع: bit.ly/CDCwintersafety

قبل الشتاء



حافظ على دفء جسمك



- تأكد من أن لديك مجرفة ثلج أو معدات إزالة الثلوج وملح الرصيف.
- تعرف على كيفية إغلاق المراافق في منزلك: المياه والغاز والكهرباء.
- اعرف مكان وجود المواد الكيميائية السامة في منزلك وأبعدها عن متناول الأطفال.
- تأكد من أن المدفأة في حالة عمل آمنة وقم ب تخزين الأكسجين لاستخدامها في التدفئة.
- قم ب تخزين مطفأة حريق تعمل في مكان يسهل جلبها منه.
- تأكد من أن كاشف أول أكسيد الكربون الخاص بك يعمل وأنه ليس قدئماً.
- يمكن أن تصاب بخطر التسمم بأول أكسيد الكربون من فتحات المجفف وفتحات الفرن المغطاة بالثلوج. تعرف على مكان تلك الفتحات لديك وتأكد من أنها خالية طوال العام.

- إذا انقطع التيار الكهربائي، فقد تفقد التدفئة بالمنزل.
- ارتد طبقات من الملابس وقم بتغطية رأسك ويديك وقدميك.
- احتفظ بالحرارة كلها في غرفة واحدة أو منطقة واحدة في منزلك. قم بتغطية النوافذ والأبواب والشقوق بالبطانيات أو غلاف بلاستيكي للعزل.
- أشعل الشموع. أبق الشموع بعيدة عن الأطفال ولا تتركها مشتعلة أثناء النوم.
- إذا كان لديك موقد غاز، فعليك بالطهي! اطبخ الأطعمة التي ستفسد أولاً. لا تستخدم موقدك لتدفئة منزلك.
- تحرك! إذا كانت قدرتك الجسدية محدودة، فالتحف بالبطانيات وطبقات الملابس.
- اشرب مشروبات ساخنة. ضع زجاجة ماء ساخن تحت البطانيات.



تنبيهات العواصف الشتوية

من المتوقع أن يكون الطقس شتوياً.

رصد العواصف الشتوية

قد تصبح أحوال الطقس الشتوي خطيرة. استعد لتراكم الثلوج أو الصقيع أو الجليد.

تحذيرات العواصف الشتوية

من المتوقع أن يتسبب تراكم الثلوج الكثيفة أو الصقيع أو الجليد في أحوال تجعل الانتقال بالمواصلات خطيراً.

تحذيرات العواصف الثلجية

ستكون هناك كميات كبيرة من الثلوج والرياح السريعة لعدة ساعات. استعد للبقاء في المنزل.

معلومات عن الطقس: weather.gov/buf



كُون مجموعه أدوات العواصف الثلجية

مجموعه أدوات العواصف الثلجية عبارة عن مجموعة من المستلزمات المفيدة في حالات الطوارئ المتعلقة بالطقس البارد عندما تكون عالقاً داخل منزلك أو سيارتك لفترة من الوقت. هناك قاعدة جيدة، وهي أن يكون لديك ما يكفي من الإمدادات لكل شخص وحيوان في منزلك لمدة ثلاثة أيام أو أكثر.

مجموعه أدوات العواصف الثلجية للمنزل

يمكن أن تكون مجموعه أدوات العواصف الثلجية لمنزلك عبارة عن صندوق تحفظ به بعيداً أو قائمه بالعناصر التي تعرف أنها متوفّرة دائمًا في منزلك.

- الماء: غالون واحد للفرد في اليوم
- مصباح يدوّي ذو بطاريات إضافية و/or فوانيس ووقود
- كمية تكفي لثلاثة أيام للفرد إضافيين
- حليب صناعي للأطفال
- كبريت/قداحة
- طعام الحيوانات الاليفة
- فتّاحة عُلب
- ملابس دافئة
- بطانيات
- راديو يعمل بالبطارية أو م杰ّفة ثلج
- شاحن هاتف محمول أو يدوّي
- حقية إسعافات أولية شمسى
- معدات الحماية الشخصية
- الأدوية المهمة (الكمامات، المطهرات، إلخ)
- مفتاح ربط وكماشة قابلان
- قفازات لتدفئة اليدين للتعديل

مشتريات إضافية:

أغطية بلاستيكية وشريط لاصق لعزل النوافذ
مولد كهرباء للمنزل

زر الرابط www.ready.gov/kit للحصول على نصائح حول الاستعداد

أنشئ شبكة جهات اتصال

شبكات جهات الاتصال استُخدمت لمشاركة المعلومات على مر الأجيال. وكل شخص فيها مسؤول عن الاتصال بالأشخاص الموجودين تحته مباشرة والإبلاغ عما إذا كان هناك شخص لا يجيب أو يحتاج إلى مساعدة. يمكن أن تطمئن على الجيران بسرعة باستخدام شبكة جهات الاتصال. كما أن شبكة جهات الاتصال الخاصة بك ربما تمنع الجيران من الشعور بالعزلة أو الوحيدة. تذكر أن تضع خطة لكيفية الاستجابة لاحتياجات حالات الطوارئ التي تظهر أثناء الاطمئنان على الآخرين وما يجب فعله إذا كانت الهواتف لا تعمل. قد لا تعمل الهواتف الأرضية عند انقطاع التيار الكهربائي.



مجموعه أدوات العواصف الثلجية للسيارة

يمكنك تخزين مجموعه أدوات العواصف الثلجية في صندوق السيارة أو أسفل المقعد ما دام يمكنك الوصول إليها عندما تكون عالقاً داخل سيارتك.

- ملح/رمل/فراش فضلات القبط
 - زجاجات ماء
 - فرشاة ثلج
 - مكشطة الجليد
 - قطعة قماش ملونة زاهية أو مشاعل لاستخدامها كإشارة استغاثة
 - حقية إسعافات أولية
 - الأدوية المهمة
 - خريطة محلية
 - كابلات توصيل للسيارة
 - سكين جيب
 - مصباح يدوّي وبطاريات
 - حبل السحب
 - شاحن هاتف محمول
- مشتريات إضافية:
سلسل ثلج أو إطارات ثلج

استعد بميزانية محدودة

للعثور على عناصر مجانية، ألق نظرة على مجموعة "Buy Nothing" (لا تشتري شيئاً) في منطقتك على موقع فيسيبوك أو قوائم خدمات Free Cycle. هذه موارد رائعة للعثور على الأدوات المنزليّة والمعدات والمزيد. هناك مزيد من المعلومات على: buynothingproject.org freecycle.org

اتخذ إجراءات السلامة



- خذ فترات راحة عند التجريف وكن حذراً عند دفع السيارات العالقة لتجنب الإصابة بالإجهاد.
- سيستمر راديو AM/FM الذي يعمل بالبطارية في تلقي التحديثات في حالة انقطاع التيار الكهربائي.
- احم أنابيب المياه من التجمد عن طريق استمرار تقطير الماء من الصنبور قليلاً.
- إذا كنت تتناول الدواء وتعيش بمفرده، فتأكد من أن الصيدلي والطبيب والشخص الذي تثق به على دراية بضرورة إمدادك بالأدوية.
- إذا كنت تستخدم معدات طبية تعمل بالطاقة، فتعرف على مصادر الطاقة الاحتياطية. نبه شركة الكهرباء إلى وضع احتياجاوك ضمن أولوياته.
- إذا كنت تعاني من إعاقة تؤثر على الكلام، فاحتفظ بمعلومات مطبوعة تشرح احتياجاوك.

تطبيق READYERIE للتأهب

تطبيق ReadyErie للتأهب متاح لسكان مقاطعة إيري لوضع خطط الطوارئ وتلقي المعلومات والتنبيهات الهامة من مقاطعة إيري أثناء حالات الطوارئ. أجب عن 5 أسئلة بسيطة واحصل على خطة تأهب للطوارئ مخصصة لحالتك.

- احصل فوراً على خرائط الإخلاء والطرق الآمنة
- اعثر على أقرب ملجأ للطوارئ والخدمات الخاصة في منطقتك
- احصل على تنبيهات من تطبيق ReadyErie
- ضع خطة طوارئ للأسرة واحصل على قوائم مفصلة لتوفير مجموعات أدوات الطوارئ المحمولة
- قم بـ"I am safe" (أنا بآمان) أو "I need help" (أنا بحاجة إلى المساعدة) بضغطة واحدة

هناك مزيد من المعلومات على هذا الرابط: www.erie.gov/readyerie



معلومات أكثر على الإنترنت www.erie.gov/readyerie

موارد السلامة في الشتاء مأوى حالات الطوارئ

برنامج المساعدة المؤقتة من مقاطعة إيري يمكن أن يساعدك في العثور على مأوى أو فندق أو نزل مؤقت آمن.

من الاثنين-الجمعة من 9 ص-5 م (716) 858-8000
بعد 5 م أو في عطلة نهاية الأسبوع اتصل بالرقم 2-1-1 أو 1-800-696-9211

الإنذار الأزرق

عندما تنخفض درجة الحرارة عن 32 درجة فهرنهايت، تفتح موقع التدفئة في مقاطعة إيري.

Dial 2-1-1 211wny.org

أرسل عبارة "codebluebuffalo" أو "codebluesouthernerie" إلى الرقم 898211

هل علقت في الطريق؟

اتصل برقم 911 إذا كنت عالقاً

خدمات المساعدة في حالات الطوارئ على الطرق [1-\(800\) 842-2233](http://1-(800) 842-2233)

تدريب مجاني على إجراءات السلامة

تدريب الإسعافات الأولية المجاني: الإسعافات الأولية والإسعافات القلبية firstaidforfree.com

(716) 858-7109

(716) 858-8701

تدريب مقاطعة إيري لإيقاف النزف upstate.edu/poison/community/train

برنامج مساعدات الطاقة المنزلية

الأموال والمعدات الضرورية لتدفئة منزلك [Erie County HEAP office](http://eriecounty HEAP office)

(716) 858-7644

(716) 685-6252

برنامج مساعدات الطقس ضمن خدمات كبار السن في مقاطعة إيري

هذا منشور من



مكتب الإنصاف الصحي بمقاطعة إيري

هذا المنشور متاح بـ 5 لغات على موقعنا الإلكتروني وفي شكل مطبوع.

تتمثل رؤية مكتب الإنصاف الصحي بمقاطعة إيري في أن يتمتع الجميع في مقاطعة إيري بأقصى درجات الصحة والعافية. يقع مكتب الإنصاف الصحي داخل إدارة الصحة بمقاطعة إيري.

www.erie.gov/health-equity

أرسل لنا بريداً إلكترونياً على HealthEquity@erie.gov

هل تريد أن تعرف المزيد؟

مكتب الإنصاف الصحي

www.erie.gov/health-equity



Erie County
Department of
Health



Public Health

وزارة الصحة بمقاطعة إيري

جهاز مخزن مطبخك

بالاستعانة بنصائح من مجلس سياسات الغذاء في بوفالو ومقاطعة إيري

من الأهمور الواجب مراعاتها

لكل أسرة احتياجاتها الخاصة. وهذه القائمة مجرد نقطة انطلاق. تحدث مع أفراد أسرتك لتحديد ما يناسب الجميع.

النظام الغذائي

فكّر في كمية الطعام التي تستهلكها يومياً، وخطط لوجبات متحمّلة بناءً على ذلك. فعبلة واحدة من المعكرونة أو الفاصوليا لا تكفي لإطعام خمسة أشخاص.

الطهي

- عند انقطاع التيار الكهربائي، لن تعمل المواقد الكهربائية. كما أن بعض موقد الغاز مزودة بآلية أمان تمنع تشغيلها دون كهرباء.
- لا تحتاج الأطعمة المعليبة، مثل الخضروات والفواكه والمعكرونة والتونة والفاصلوليا المطبوخة والحساء، إلى التسخين لتكون آمنة للأكل.
- قدّم الأطعمة المخصصة للطوارئ للأطفال والأشخاص الذين يصعب إرضاؤهم في وقت مبكر ليعتمدو عليها ولتعرف على ما تفضلهعائلتك.
- اكتب وصفات الطعام على الورق.
- فكّر في شراء موقد تخيم أو منتج Sterno (كحول جيلاتيني معالج) لتسخين الطعام والمشروبات.
- أضف أعواد الكبريت إلى قائمة مستلزماتك.
- موقد التخيم غير آمنة للاستخدام داخل المنزل.

المعدات

احتفظ بمعدات مخصصة للاستخدام في حالات الطوارئ فقط. لن تتمكن من فتح المعلبات إذا كان فتّاح العلب مكسوراً أو مفقوداً.

- فتّاح علب يدوى قوي
- منتجات ورقية: أطباق وأوعية ومنديل وأكواب
- مستلزمات التنظيف والمناشف الورقية

مدة الصلاحية

طريقتان بسيطتان للحفاظ على مخزن مطبخك جاهزاً: 1. راجع وأعد تزويد مخزن الطوارئ وقت التسوق الدوري.

2. راجع وأعد تزويد مخزن الطوارئ مرتين سنويّاً. ابحث عن المواد ذات مدة صلاحية طويلة. سجّل تواريخ تزويد المخزن في تقويمك.

بانقطاع الكهرباء، تزداد احتمالية فساد الأطعمة. دون وقت انقطاع الكهرباء وأبقى أبواب الثلاجة مغلقة قدر الإمكان.

- استهلك الأطعمة الأغلب احتمالاً أنها ستفسد أولاً.

إذا عاد التيار خلال أربع ساعات، فمعظم الأطعمة ستكون آمنة للأكل.

المجمّد (الفريزر) المملوء بالكامل يحتفظ بالأطعمة مجّمدة لمدة يومين تقريباً إذا بقي الباب مغلقاً. المجمّد (الفريزر) غير المملوء بالكامل يحتفظ بالأطعمة مجّمدة لمدة يوم تقريباً.

إذا ارتفعت درجة الحرارة في الثلاجة عن 45 درجة فهرنهايت، فتخالص من اللحوم والدواجن والأسمك ومنتجات الألبان والبيض والأجبان الطيرية والأطعمة المطهية.

- إذا شكّت في صحة الطعام فتخالص منه. ولا تخاطر بصحتك.

اطبع مخطط سلامة الطعام في حالات انقطاع الكهرباء:

<https://bit.ly/poweroutfoodsafetychart>

الأطعمة الخاصة

قد لا يستطيع كبار السن أو من يتبعون حمية خاصة استهلاك الطعام المعلّب التقليدي. كما قد يحتاج أفراد الأسرة المصابون بأمراض مزمنة (مثلاً السكري أو داء الرتوج في القولون) إلى أنواع محددة من الطعام. اختر أطعمة قليلة الصوديوم واحتفظ بكمية إضافية من الماء لشطف المعلبات.

حليب الأطفال الصناعي

لا تحاول تحضير الحليب الصناعي في المنزل. لا تُخفف الحليب بالماء. حاول الاحتفاظ بمخزون يكفي من 10 إلى 14 يوماً. لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة: bit.ly/HHSFormulaTips

الكافيين والكحول

قلّل من الكافيين والكحول في الأوقات العصبية. احرص على توفير مشروبات خالية من الكافيين والكحول، بالإضافة إلى الماء. لحماية جسدك من الجفاف.



الاستعداد بميزانية محددة

لست بحاجة إلى وجبات مجففة باهظة الثمن أو حاويات ضخمة من الحبوب لتنجو وقت الأزمات. وذلك لأنّه تعدد الوسائل التي تساعده على توفير المال وأنت تُعد مستلزمات الطوارئ.

- أضف عنصراً أو اثنين لقائمة التسوق كل أسبوع. المعلمات رخيصة نسبياً، لكن بعض الوجبات الخفيفة والأطعمة عالية الطاقة قد تكون أعلى. فتذكر أن تُخزن كثيراً من الأطعمة المُكلفة من حين إلى آخر لتوزيع التكاليف وتوفير نقودك.

ابحث عن العروض واشتري بالجملة، وتسوق مع صديق. شراء كميات من الحساء أو الفاصوليا أو ألواح الطاقة أو المكسرات سبّور المال.

- تسوق مع جيرانك أو أسرتك لتسعدوا معاً.
- زر بنك الطعام المحلي. إن كانت ميزانيتك محدودة وقليلة، فبنك الطعام سيساعدك.
- تعلم طريقة تعليب الطعام منزلياً. تعلم حفظ الطعام يمكن أن يقلل من المصروف طوال العام ويزيد ميزانيتك للطعام. الأطعمة الطازجة تكون أرخص في موسمها. فاشتري المنتجات الطازجة في الصيف واحتفظ بها للشتاء.

احرص على اتباع أساليب التعليب الصحيحة لتأكد من سلامة ما تأكله. يمكنك العثور على موارد وتعلم عن التعليب في المكتبة المحلية.

قائمة التحقق لمخزن الطوارئ

المياه المعبأة في زجاجات

- غالون (3.8 لتر) لكل شخص يومياً، بالإضافة إلى كمية إضافية للغسل.

أطعمة معلبة جاهزة للأكل

- خضروات
- فواكه
- لحوم
- أسماك: تونة، سالمون.
- دواجن
- فاصوليا: كاملة، مهروسة، مطبوخة
- معكرونة: معكرونات من العلامة Spaghetti Os
- الحساء: شوربة غنية أو يخنة
- عصائر: 100% فواكه أو خضروات
- صلصة التفاح

الحليب وبديله:

- عبوات مربعة صغيرة للاستخدام الفردي يمكن تخزينها خارج الثلاجة
- مسحوق الحليب
- الحليب المُعلب

أطعمة عالية الطاقة

- زبدة الفول السوداني
- غرانولا وحبوب الإفطار
- المربى
- ترايل ميكس (خليط من المكسرات والفواكه)
- مكسرات
- لحوم مجففة (جيزي)
- المجمففة وقطع الشوكولاتة
- ألواح الطاقة

أساسيات

- سكر
- ملح
- التوابل والبهارات والفلفل الأسود
- قهوة سريعة التحضير، شاي، مشروبات غازية



احتياجات الأطفال الرضع والصغار

- طعام أطفال
- الحليب الصناعي
- أكياس طعام (pouches)
- وجبات خفيفة

أطعمة سهلة التحضير

- بطاطا سريعة التحضير
- مسحوق البيض
- أكياس غداء جاهزة
- أطعمة مجففة

احتياجات الحيوانات الأليفة

- الأطعمة
- الماء
- الأدوية
- الحلوى كمكافآت
- وسائل ماصة للفضلات

حلويات

- حلويات صلبة
- شوكولاتة

المعدات

- فتّاح علب
- أدوات ورقية
- مستلزمات التنظيف

نصيحة بخصوص الأدوية الموصوفة

لإعداد مخزون طارئ من الأدوية التي تتناولها بانتظام، اطلب إعادة صرفها مبكراً. معظم شركات التأمين، بما في ذلك خطط ميديكير، تسمح لك بإعادة صرف الدواء قبل 5 أيام من موعده. قم بذلك مرتين، وواصل إعادة التعبئة شهرياً لتتضمن وجود فائض كافٍ يغطي 10 أيام دائمًا.





SCAN ME

This Emergency Care Kit includes tools and resources to help you & your household during an emergency situation.

Watch our video with a guide to your emergency care kit at bit.ly/3YxkbIB or scan the QR code.



United Way
of Buffalo & Erie County



Keep your family and loved ones
SAFE.

Download the ReadyErie
Community Preparedness App today!



Get the ReadyErie app on your phone:
www.erie.gov/readyerie

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play



SCAN ME

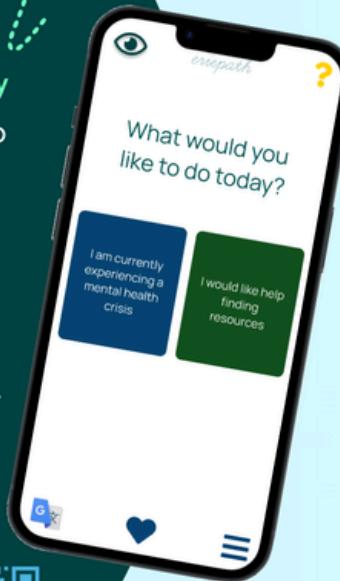


Erie Path is Erie County's new smartphone app that helps parents and caregivers address the mental and behavioral health challenges faced by children and adolescents:

- ▶ **Find available programs and services** for children and adolescents.
- ▶ **Access information** that explains what their children and adolescents may face.
- ▶ **Explore practical strategies** for helping children and adolescents in their care.

erie.gov/eriepath

SCAN CODE WITH YOUR SMARTPHONE:



Erie Path also includes resources for adult mental and behavioral health services, information for housing, employment, childcare, food pantries, medical care, social services, and senior services that can benefit adults and caregivers.



الناركان هو أداة منقذة

تقدّم مقاطعة إيري الناركان مجاناً إلى جانب مستلزمات أخرى للحد من الضرر يمكن للشركات والأفراد التواصل مع إدارة الصحة في مقاطعة إيري للحصول على هذه المستلزمات.

طلب مستلزمات الحد من الضرر

اتصل: 716-858-7695

أرسل رسالة نصية: 716-225-5473

البريد الإلكتروني: harm.reduction@erie.gov
الموقع الإلكتروني: erie.gov/narcan

1st Floor Lobby at the Rath Building, 95 Franklin St, Buffalo, NY 14202

تقدّم مقاطعة إيري تدريبات مجانية على استخدام

الناركان (افتراضية وحضورية)

تعلم مبادئ الحد من الضرر، وأعراض الجرعة الزائدة، وطريقة استخدام الناركان. اطرح أسئلتك حول قانون "قانون السامي الصالح (Good Samaritan Law)"، والإرشاد الذي يقدمه أشخاص متّوا بتجارب مشابهة، والعلاج والدعم.

التدريب متاح افتراضياً وحضورياً. يمكن تخصيص التدريب للشركات، والمؤسسات، والمجموعات المجتمعية، والأسر، والأفراد.

الناركان هو أداة للإسعاف الأولي



الناركان هو أداة منقذة

ERIE.GOV/NARCAN

والوصمة المرتبطة باستخدام الناركان تؤدي الجميع، معدلات الجرعة الزائدة مرتفعة في المجتمعات الداكنة البشرة، ودواء ناركان ينقذ أرواحهم. فلننشر الوعي ونكسر الوصمة الاجتماعية.

انظر

- كيف يبدو الشخص عندما يتغوط جرعة زائدة؟
- عند الأشخاص ذوي البشرة الفاتحة، يتحول لون الجلد إلى أرجواني مزرق.
 - عند الأشخاص ذوي البشرة الداكنة، يصبح لون الجلد رمادياً أو شاحباً.
 - يصير الوجه شاحناً.
 - ينتظر لون الأظافر إلى الأزرق أو البنفسجي الداكن.
 - ينتظر لون الشفاه إلى الأزرق أو البنفسجي الداكن.

اعرف

ما الذي تسمعه من شخصٍ تناول جرعة زائدة؟

- فقدان الوعي
- عدم الاستجابة عند اللمس
- التنقيؤ
- ارتفاع في الجسم
- شخير عميق أو أصوات غرغرة
- أصوات اختناق
- لهاث أو تنفس متقطع

اسمع

إدارة الصحة في ولاية نيويورك

معلومات حول الجرعة الزائدة من المواد الأفيونية

تُقدم إدارة الصحة في ولاية نيويورك معلومات إلكترونية لدعم من يتعاملون مع حالات الجرعة الزائدة.

هذه المعلومات متاحة بعدة لغات منها: العربية، الصينية، الفرنسية، الكريولية الهايتية، البنغالية، الإيطالية، الكورية، البولندية، الروسية، الإسبانية، الأردية، اليديشية.

اعرف معلومات عن:

كيفية استخدام بخاخ الأنف ناركان

كيفية التعرف على علامات الجرعة الزائدة

ماذا تفعل إذا رأيت حالة جرعة زائدة

حقائق عن مادة الفنتانيل

تنقيف الأسر

قانون السامي الصالح (911)

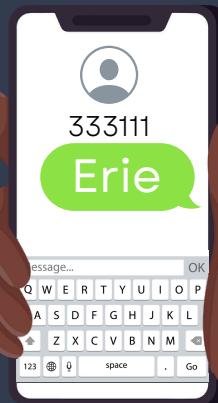
سوء استخدام الأدوية

زر الرابط:

www.health.ny.gov/diseases/aids/general/opioid_overdose_prevention/overdose_facts.htm

تنبيهات الطوارئ والطقس في ولاية نيويورك

أرسل اسم مقاطعتك في رسالة نصية إلى الرقم 333111 لتلقي تنبيهات الطوارئ والطقس بشكل فوري.



لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة: www.dhses.ny.gov/emergency-alerts
لا تكتب كلمة "county" (مقاطعة). ولا تضف أي فراغات أو علامات ترقيم. يعمل هذا النظام مع جميع شركات الاتصالات. قد تُطبق رسوم على الرسائل والبيانات.

هل أنت أحد مقدمي الرعاية؟

لا تنسِ إعداد خطة لأحبائك أيضًا!

لمزيد من المعلومات، اقرأ:
دليل الاستعداد للكوارث لمقدمي الرعاية.



زر الرابط:

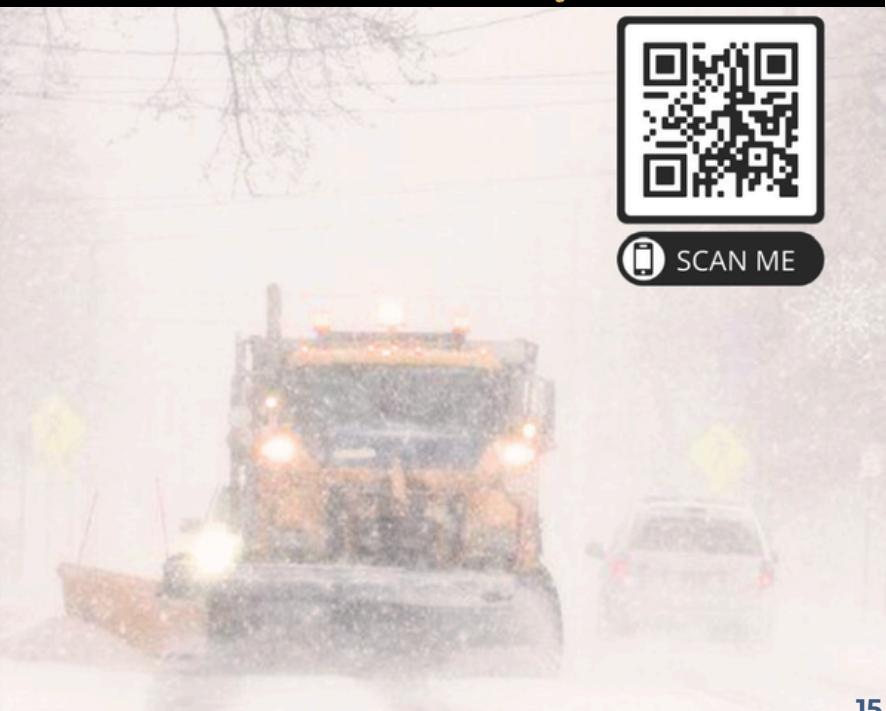
bit.ly/DisasterPreparednessforCaregivers

2·1·1

Western New York

Get Connected.
Get Answers.

Text your zip code
to **898-211**



أرقام هواتف مُساعدة

اطلب 911
اطلب 988
800-222-1222

الطوارئ الطبية
الوقاية من الانتحار وخط الأزمات
مركز السموم في شمال ولاية نيويورك

الخط غير الطارئ لمقاطعة إيري
[716-858-SNOW \(7669\)](tel:716-858-SNOW)

*يُفعل في حالات الطوارئ فقط

الخط غير الطارئ لمقاطعة إيري
قسم شرطة المقاطعة
[716-858-2903](tel:716-858-2903)

خدمة WNY 211
[2-1-1](tel:2-1-1)

للحصول على دعم في الطعام، والمأوي، والمزيد

مركز الاتصالات في مدينة بوفالو
[3-1-1](tel:3-1-1)

هيئة المياه في مقاطعة إيري
المعلومات العامة: [716-849-8444](tel:716-849-8444)
الطوارئ: [716-684-0900](tel:716-684-0900)

خط طوارئ الغاز في نيويورك (NYSEG)
[800-572-1121](tel:800-572-1121)
nyseg.com

خط طوارئ الوقود الوطني
[800-365-3234](tel:800-365-3234)
nationalfuel.com

خدمات الأزمات
[716-834-3131](tel:716-834-3131)
crisiservices.org

*للمساعدة أثناء الأزمة أو المواقف الصادمة أو بعدها

الخط الساخن للإبلاغ عن إساءة معاملة الأطفال في
ولاية نيويورك
[800-342-3720](tel:800-342-3720)
nyschildrensalliance.org

مركز العدالة الأسرية - خط أمان العنف المنزلي
[SAFE \(7233\)-716-5558](tel:SAFE (7233)-716-5558)
fjcsafe.org

الشبكة الوطنية لخطوط الطاقة المعطلة
[800-867-5222](tel:800-867-5222)

أبلغ عن انقطاع التيار عبر الإنترنت:
nationalgridus.com

خط طوارئ الغاز للشبكة الوطنية GRID
[800-892-2345](tel:800-892-2345)

ألم تعد إليك الكهرباء بعد؟
اتصل بالشبكة الوطنية
[800-867-5222](tel:800-867-5222)

إذا عادت الكهرباء إلى جيرانك وما زالت منقطعة في منزلك

نود أن نسمع رأيك!

أخبرنا إن كانت هذه العدة مفيدة لك عبر تعبئة الاستبيان في الرابط أدناه.
الاستبيان يستغرق 5 دقائق فقط. إجاباتك تبقى سرية.

bit.ly/EmergencyKitFeedback



UNITED WAY
Buffalo & Erie County



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.



www.erie.gov/health-equity