

مراقبت‌های فوری پزشکی



بیمارستانها:

(نشان‌دهنده مرکز تروما)

**Alameda Health Systems
Highland Hospital**
1411 E. 31 Street
Oakland, CA 94602
(510) 437-4800

Alameda Hospital
2070 Clinton Ave.
Alameda, CA 94501
(510) 522-3700

**Alta Bates
Summit Medical Center**
350 Hawthorne Street
Oakland, CA 94609
(510) 655-4000

**Alta Bates
Summit Medical Center**
2540 Ashby Ave
Berkeley, CA 94705
(510) 204-4444

**Kaiser Permanente
Fremont**
39400 Paseo Padre Pkwy.
Fremont, CA 94538
(510) 248-3000

**Kaiser Permanente
Oakland**
3600 Broadway
Oakland, CA 94611
(510) 752-1000

**Kaiser Permanente
San Leandro**
2500 Merced Street
San Leandro, CA 94577
(510) 454-1000

San Leandro Hospital
13855 East 14th Street
San Leandro, CA 94578
(510) 357-6500

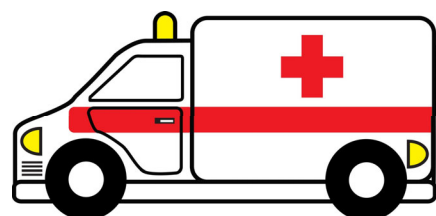
St. Rose Hospital
27200 Calaroga Ave
Hayward, CA 94538
(510) 264-4000

**Stanford Health Care
Valley Care Medical Center**
5555 W. Los Positas Blvd.
Pleasanton, CA 94588
(925) 847-3000

**Sutter Health
Eden Medical Center**
20103 Lake Chabot Road
Castro Valley, CA 94546
(510) 537-1234

**UCSF Benioff
Children's Hospital
Oakland**
747 52nd Street
Oakland, CA 94609
(510) 428-3000

Washington Hospital
2000 Mowry Ave.
Fremont, CA 94538
(510) 797-1111



جعبه لوازم اضطراری

در دو مکانی که به راحتی در دسترس هستند دو جعبه قرار دهید. هر جعبه باید شامل نیازهای شخصی و خانوادگی شما باشد.

(1) جعبه خانه: این جعبه می‌تواند به هر اندازه‌ای باشد زیرا در خانه خود شما مورد استفاد قرار خواهد گرفت.

(2) جعبه قابل جابجایی: این جعبه یک جعبه کوچک است که می‌تواند در خودرو یا سر کار شما قرار گیرد و باید قابلیت جابجایی داشته باشد. این جعبه باید در محفظه‌ای باشد که به آسانی بتوان آن را حمل کرد و مانند کوله‌پشتی بندهای محکمی داشته باشد. سه روز مواد غذایی، آب و داروی خود را در این جعبه نگه داری کنید.

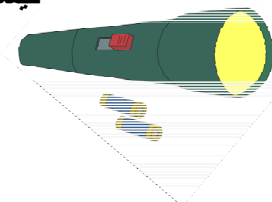
نیازهای خاص زیر را در جعبه خود در نظر بگیرید:

- نوزادان: شیر خشک و غذای کودک، پوشک
- کودکان: اسباب‌بازی و کتاب
- سالمندان: عینک یک، سمک و باتری سمک، دارو
- حیوانات خانگی: دارو، پوزه بند، قلابه، کیسه فضولات حیوانات، غذا



جعبه لوازم اضطراری اصلی شما باید حاوی موارد زیر باشد:

- ☐ ذخیره دو هفته‌ای آب در ظروف نشکن و پلمب، برای آشامیدن و رعایت اصول بهداشتی
- ☐ ذخیره دو هفته‌ای غذا که نیاز به یخچال نداشته باشد
- ☐ درب قوطی بازکن دستی و ظروف غذاخوری اصلی
- ☐ ذخیره دو هفته‌ای داروهای تجویزی و اطلاعات درمانی
- ☐ جعبه کمک‌های اولیه
- ☐ لباس اضافه شامل پیراهن آستین بلند، شلوار و کفش‌های مقاوم
- ☐ وسایل حمام و توالت و ضد عفونی‌کننده دست
- ☐ پول نقد به شکل اسکنسهای ریز
- ☐ پتوی اضطراری
- ☐ تلفن همراه شارژ شده که شماره‌های اضطراری را داشته باشد
- ☐ کپی اسناد مهم (سوابق پزشکی، اطلاعات بیمه، شناسنامه و غیره)
- ☐ برنامه اضطراری خانواده (پشت صفحه را ببینید)
- ☐ سوت برای درخواست کمک
- ☐ رادیو (با نیروی باطری، خورشیدی یا دسته‌گردان)
- ☐ کیسه‌های زباله، چسب نواری کاغذی، ورق‌های پلاستیکی، دستکش‌های یکبار مصرف و ماسک صورت
- ☐ چراغ قوه با باتری‌های اضافه که به صورت جداگانه نگهداری شوند
- ☐ عکس‌های خانوادگی



منابع مهم



ایستگاه‌های رادیویی محلی:



KCBS 740 AM / 106.9 FM
KGO 810 AM

KPFA 94.1 FM
KALW 91.7 FM

آماده شوید!

برای هشدار کانتی آلامیدا (AC Alert) ثبت نام کنید در وبسایت emercencysite.acgov.org/

شما می‌توانید انتخاب کنید که اطلاعیه‌های اضطراری را به صورت تماس یا پیامک بر روی شماره تلفن خانه یا تلفن همراه دریافت کنید.



☐ را دانلود کنید **AC Prepared** برنامه

این برنامه به شما کمک می‌کند برای واکنش به فاجعه آماده شوید و برنامه‌ریزی کنید.

☐ را دانلود کنید **OSHA Heat Safety** برنامه

این برنامه دارای شاخص گرما و پیش‌بینی‌های ساعتی مخصوص مکان شما در زمان واقعی و همچنین توصیه‌های ایمنی و بهداشت شغلی از اداره کل بهداشت و ایمنی در محل کار و اداره ملی ایمنی و بهداشت شغلی است.

منابع دیگر:

اطلاعات و منابع کانتی آلامیدا **Eden I&G**

edenir.org 2-1-1 یا ارسال پیام به شماره 898211 دوشنبه تا جمعه 9 صبح تا 4 بعد از ظهر

اداره بهداشت عمومی کانتی آلامیدا: گرما و سلامتی
acphd.org/phep/heat-and-health.aspx

کلانتری کانتی آلامیدا، آمادگی اضطراری
acgov.org/emercencysite

redcross.org (800) 733-2767 صلیب سرخ آمریکا

calpoison.org (800) 876-4766 مرکز کنترل سم کالیفرنیا

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC) گرمای شدید
cdc.gov/disasters/extremeheat

پروژه جوامع خود را خنک کنیم در اشلند و چری‌لند:
coolingourcommunities.com/heatpreparedness

اداره امنیت ملی، آمادگی اضطراری
ready.gov

PG&E (800) 743-5000 منابع قطع برق به دلیل امنیت عمومی
برای اطلاع از بروز PSPS به وبسایت pge.com/pspsupdates مراجعه کنید
رسانی‌های فوری
از طریق برنامه استاندارد پزشکی مبلغ قبض انرژی خود pge.com/medicalbaseline

کتابخانه سلامت عمومی



کتابخانه سلامت عمومی

کتابخانه سلامت عمومی

تحت حمایت مالی بخش آمادگی و واکنش سیستم‌های بهداشت عمومی



در صورت بروز حوادث اورژانسی تهدیدکننده جان با شماره 1-1-9 تماس بگیرید.

این راهنمای جیبی می‌تواند شما را برای شرایط اضطراری یا طی یک موج گرمایی شدید آماده کند.

تاریخ چاپ اکتبر 2019

به گروه‌های آسیب‌پذیر توجه بیشتری کنید



- افراد بی‌خانمان یا بی‌سرپناه
- افرادی که تنها زندگی می‌کنند
- حیوانات خانگی
- نوزادان و کودکان
- سالمندان
- افراد دارای معلولیت

علائم گرم‌زدگی را بشناسید – دنبال چه چیزی باشیم

غش کردن در اثر گرما

غش کردن در اثر گرما یک وضعیت جدی و تهدید کننده بالقوه جان است.

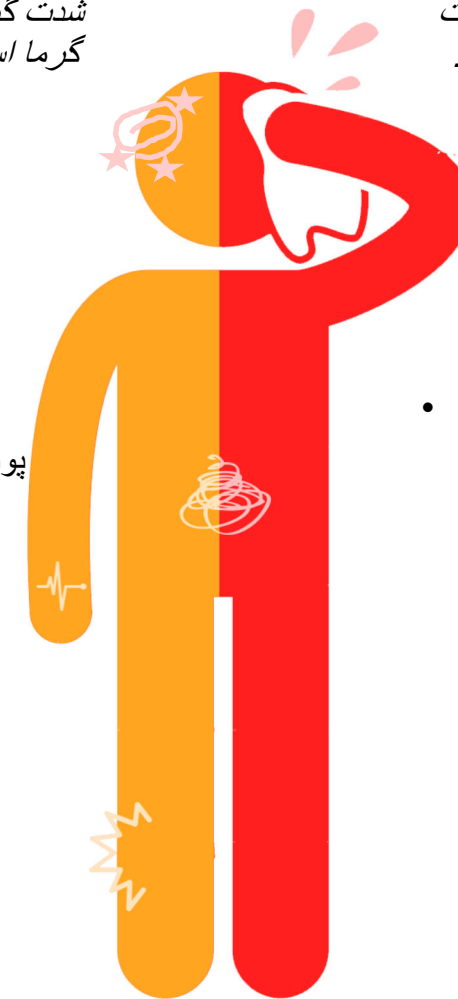
- سردرد
- سرگیجه
- گیجی
- عدم تعریق

- درجه حرارت بالای بدن
- پوست قرمز، داغ، خشک یا مرطوب

- حالت تهوع

- نبض سریع، قوی

- از دست دادن هوشیاری



گرم‌زدگی

شدت گرم‌زدگی کمتر از غش کردن در اثر گرما است، با این وجود تهدیدی جدی برای سلامتی شما است.

- سردرد
- سرگیجه

- تعریق شدید

- پوست آبی‌رنگ، رنگ پریده، تر و چسبناک

- حالت تهوع یا استفراغ

- نبض سریع، ضعیف

- گرفتگی عضلات
- از دست دادن هوشیاری
- خستگی یا ضعف

درمان – چه کار باید کرد

غش کردن در اثر گرما

- فوراً با 911 تماس بگیرید
- هیچ چیزی ننوشید
- به مکانی خنک‌تر بروید



گرم‌زدگی

- به مکانی خنک‌تر بروید
- آب رسانی کنید، جرعه جرعه آب بنوشید
- استراحت کنید و خودتان را خنک کنید
- در صورتی که علائم بدتر شدند یا بیشتر از 1 ساعت ادامه پیدا کردند با شما 911 تماس بگیرید

راهکارهای خنک کننده – جلوگیری از بیماری

در صورت بروز موج گرما:



آب بنوشید، صبر نکنید تا تشنه شوید. از نوشیدن نوشیدنی‌های الکلی، کافئین‌دار و قندی خودداری کنید.



در مکان‌های سرپوشیده خنک بمانید یا یک مرکز خنک کننده در محله خود پیدا کنید.

مرکز خنک کننده یک مکان عمومی است که دارای تهویه هوا است.

برای اطلاع از فهرست مراکز خنک‌کننده در کانتی آلامیدا، با شماره 1-1-2 تماس بگیرید یا به آدرس acphd.org/phep/heat-and-health.aspx مراجعه کنید.



از فعالیت‌های شدید خودداری کنید و مدت زمان قرار گرفتن در معرض آفتاب را محدود کنید. اگر مجبورید که بیرون از خانه بروید حتماً از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.



هرگز نوزادان، کودکان یا حیوانات خانوادگی را در خودرو نگذارید.



از سیستم رفاقتی استفاده کنید، سلامت خانواده یا دوستان خود را بررسی کنید، به خصوص، اگر آنها کودک و سالخورده هستند یا از نظر جسمی یا روحی دچار مشکل هستند.



لباس‌هایی سبک، گشاد و رنگ روشن و کفش‌های باز بپوشید.



به طور پی در پی با آب سرد دوش بگیرید یا آب‌تنی کنید و با پنکه خود را خنک کنید.



خانه خود را خنک نگه دارید. پرده‌های خانه خود را ببندید و از آشپزی به خصوص در داغ‌ترین ساعات روز خودداری کنید. شب در جای خنک بخوابید.



برای راهنمایی‌های بیشتر در مورد جلوگیری از بیماری‌های مرتبط با گرما، لطفاً به

cdc.gov/disasters/extremeheat

مراجعه کنید.

امواج گرما و سلامتی

تغییرات آب و هوایی موجب ایجاد امواج گرمای شدید به خصوص در کانتی آلامیدا می‌شود. هنگامی که شما در یک محیط شهری زندگی می‌کنید دمای بالا بسیار بیشتر احساس می‌شود.

امواج گرما می‌تواند خطرناک باشد. حرارت بسیار بالای بدن می‌تواند بر مغز و سایر ارگان‌های حیاتی تأثیر بگذارد. برخی از شرایط سلامتی (مانند کم‌آبی، چاقی و بیماری‌های قلبی) باعث می‌شوند بدن در آب و هوای گرم سخت‌تر خنک بماند.

این راهنمای جیبی را به همراه برنامه اضطراری در جعبه اضطراری خود بگنجانید

برنامه اضطراری خانواده



مرکز خنک‌کنندگی محلی من:

مکان ملاقات اضطراری من:

محله:

خارج از محله:

در صورت وجود موج گرما، برای بررسی با شماره‌های زیر تماس می‌گیرم:

نام:

تلفن:

نام:

تلفن:

اگر مورد اضطراری داشته باشم، با شماره‌های زیر تماس می‌گیرم:

نام:

تلفن:

نام:

تلفن:

فرد خارج از شهر من:

نام:

تلفن:

فرد خارج از ایالت من:

نام:

تلفن:

- سایر اطلاعات / داروها / شماره تلفن‌ها