



RediPlan

برای وضعیت اضطراری برنامه‌ریزی کنید.

زبان آسان - فارسی



کلمات مشکل

این کتاب چند کلمه مشکل دارد.

اولین باری که یک کلمه مشکل را می‌نویسیم،

• • آن کلمه به رنگ آبی است.



• • ما معنی آن کلمه مشکل را نیز می‌نویسیم.

این جزوه توسط صلیب سرخ استرالیا

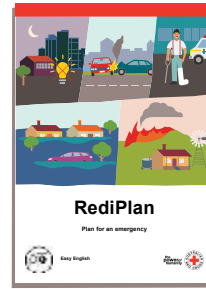
(Australian Red Cross) تهیه شده است.



این کتاب درباره چیست؟

این کتاب

● در مورد **وضعیت‌های اضطراری (اورژانس)** به شما می‌گوید.



● برنامه اضطراری شماست.

شما می‌توانید اطلاعات برنامه اضطراری خود را در این جزوه یادداشت کنید.



هرگاه فرصت داشتید، می‌توانید بخش‌های مختلف برنامه اضطراری خود را بنویسید.

می‌توانید اطلاعات بیشتری را در پشت این کتاب جزوه یادداشت کنید.

می‌توانید از کسی که به او اعتماد دارید کمک بخواهید.



وضعیت اضطراری (اورژانس) چیست؟

وضعیت اضطراری می‌تواند:

● جدی باشد.



● خطرناک و ترسناک باشد.

شما ممکن است هنگام یک وضعیت اضطراری و پس از آن نیاز به کمک داشته باشید.



وضعیت اضطراری می‌تواند هر یک از موارد زیر باشد:

● آتش‌سوزی جنگل



● سیل



● تصادف رانندگی



● وضعیت اورژانسی بیمارستانی



● قطع برق یا گاز.



از محل دریافت اطلاعات هنگام وضعیت اضطراری مطلع باشید.

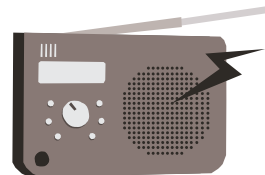


وضعیت اضطراری می‌تواند تغییر کند و شما به بهترین اطلاعات نیاز دارید.

اطلاعات مربوط به وضعیت‌های اضطراری را می‌توانید از خدمات اورژانس و رسانه‌ها دریافت کنید.

رسانه می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- رادیوی محلی ABC شما



- تلویزیون



- شبکه‌های اجتماعی

– مانند پلیس و فایر تویپتر.



اطلاعات خود را یادداشت کنید.

محل دریافت اطلاعات خود هنگام وضعیت اضطراری را یادداشت کنید.



توانایی‌های خود را بشناسید.

اگر موارد زیر برایتان دشوار است، ممکن است در وضعیت اضطراری به کمک بیشتری نیاز داشته باشید:



- خواندن و درک اطلاعات

- انجام فعالیت‌های روزمره
– مانند راه رفتن یا دیدن.



اطلاعات خود را یادداشت کنید.

مواردی که هنگام وضعیت اضطراری در آن زمینه‌ها ممکن است به کمک نیاز داشته باشید را یادداشت کنید.



برای نیازهای پزشکی خود برنامه‌ریزی کنید.

در وضعیت اضطراری ممکن است نتوانید از خدمات پزشکی خود کمک بگیرید.

می‌توانید اطلاعات مهم درباره موارد زیر را یادداشت کنید:

- یک مرکز خدمات پزشکی که پس از ساعات کاری روزانه باز است



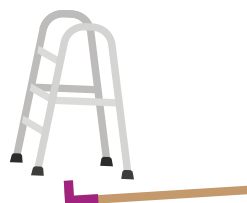
- بیماری‌هایتان



- داروهایتان

– مثلاً زمان مصرف قرص‌هایتان

- تجهیزات پزشکی کمکی شما.



اطلاعات خود را یادداشت کنید.

اطلاعات مربوط به نیازهای پزشکی خود را یادداشت کنید.



چه کسی می تواند کمک کند؟



شبکه پشتیبانی شما می تواند کمک کند.

هنگام یک وضعیت اضطراری می توانید از **شبکه پشتیبانی** خود کمک بگیرید.



شبکه پشتیبانی یعنی افرادی که می شناسید و به آنها اعتماد دارید تا هنگام وضعیت اضطراری به شما کمک کنند.

شما باید حداقل از سه نفر که می شناسید بخواهید که در شبکه پشتیبانی شما باشند.

مثلاً:

● خانواده



● دوستان



● همکارها



● همسایه ها

● مراقبها.



شما می‌توانید به شبکه پشتیبانی خود این موارد را بگویید:

- برنامه اضطراری خود

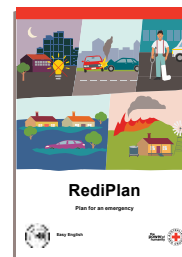


- نیازهایتان

- برنامه شما برای تماس با آنها در شرایط اضطراری.



شما می‌توانید به افراد شبکه پشتیبانی خود یک کپی از برنامه خود را بدهید.



خدمات اضطراری (اورژانس) می‌تواند کمک کند.

هنگام یک وضعیت اضطراری ممکن است به کمک خدمات اورژانس نیز نیاز داشته باشید.



اگر در خطر هستید، می‌توانید با این مراکز تماس بگیرید:

آمبولانس آتش نشانی پلیس

با 000 تماس بگیرید.

اگر مشکل شنوایی دارید، می‌توانید برای ارسال پیامک با شماره

تلفن تی تی وای 106 (TTY) تماس بگیرید.

برای کمک در زمینه سیل و طوفان می‌توانید با این ادارات

تماس بگیرید:

خدمات اورژانس ایالتی (SES) یا خدمات اورژانس قلمرو

شمالی (Northern Territory Emergency Service)

با 132 500 تماس بگیرید.



یک لیست تماس داشته باشید.

در وضعیت اضطراری ممکن است لازم باشد با افراد زیر تماس بگیرید:



● خانواده

● شبکه پشتیبانی شما.



شما باید به فرزندانتان نیز کمک کنید تا یک لیست تماس اضطراری بنویسند.

اطلاعات خود را یادداشت کنید.

نام و شماره تلفن افراد خانواده و شبکه پشتیبانی خود را بنویسید.



همچنین می‌توانید یک لیست تماس پزشکی تهیه کنید.

مثلاً:

● بیمارستان شما



● پزشک شما

● دکتر داروساز شما.



اطلاعات خود را یادداشت کنید.

نام و اطلاعات تماس مخاطبان پزشکی خود را بنویسید.



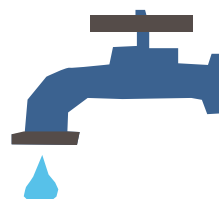
در وضعیت اضطراری همچنین ممکن است نیاز داشته باشید
که با خدمات مهم تماس بگیرید.

مثلاً:

● برق و گاز



● آب

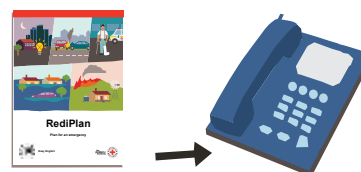


● اینترنت

● خدمات مراقبت.



وقتی این شماره تلفن‌ها در جایی نزدیک شما باشند، استرس
کمتری خواهید داشت.



اطلاعات خود را یادداشت کنید.

نام و شماره تلفن خدمات مهم را یادداشت کنید.



برنامه‌ریزی برای رفتن به جایی هنگام وضعیت اضطراری

در وضعیت اضطراری ممکن است ایمن نباشد که:

- در خانه خود بمانید



- به خانه خود بازگردید.



داشتن سه مکان برای رفتن در وضعیت اضطراری

مهم است.

می‌توانید به مکانی بروید که:

- بیرون از محوطه ساختمان خانه شما باشد.

– مثلاً کنار یک صندوق پستی



- خارج از محله شما باشد.

– مثلاً یک زمین ورزشی



- بتوانید برای مدت طولانی‌تری بمانید.

– مثلاً با دوستان.



شما باید:

- درباره این مکان‌ها با اعضای خانه و افراد شبکه پشتیبانی خود به توافق برسید.



- درباره چگونگی رسیدن به هر مکان فکر کنید.

- درباره این برنامه‌ها با فرزندان خود صحبت کنید.

اطلاعات خود را یادداشت کنید.

مکان‌هایی که می‌توانید در وضعیت اضطراری به آنجا بروید را یادداشت کنید.



بدانید چگونه استرس را مدیریت کنید.

در وضعیت اضطراری و پس از آن ممکن است تنش (استرس) داشته باشید.



استرس می‌تواند شما را:
● بیمار کند.



● از نفس بیندازد.



● عصبانی کند.



● نگران کند.



● خسته کند.



برای احساس استرس کمتر در یک وضعیت اضطراری:

- نفس‌های عمیق بکشید.



- با خود به شیوه‌ای مثبت صحبت کنید.

– مثلاً به خودتان بگویید که من می‌توانم این کار را انجام

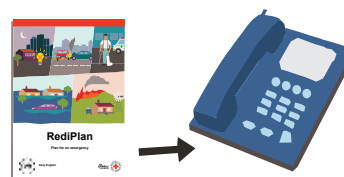
دهم.



- به دیگران کمک کنید آرامش خود را حفظ کنند



- برنامه اضطراری خود را نزدیک خود داشته باشید.



اطلاعات خود را یادداشت کنید.

کارهایی که می‌توانید برای کاهش استرس در وضعیت اضطراری انجام دهید را یادداشت کنید.



اگر هر روز از خودتان مراقبت کنید ممکن است در شرایط
اضطراری استرس کمتری داشته باشید.
مثلاً می‌توانید:



- سالم و دارای تناسب اندام باشید.

- زمانی را برای استراحت اختصاص دهید.



- با دوستان و خانواده وقت بگذرانید.



اطلاعات خود را یادداشت کنید.

کارهایی که می‌توانید در زندگی برای کاهش استرس در
وضعیت اضطراری انجام دهید را یادداشت کنید.



برای نیازهای بیمه خود برنامه‌ریزی کنید.

شما باید بیمه مناسب داشته باشید.



بیمه یک قرارداد بین شما و یک شرکت است.

برای اینکه در وضعیت اضطراری تحت پوشش قرار بگیرید،
حق بیمه پرداخت می‌کنید.

وضعیت اضطراری می‌تواند:

● برای شما هزینه داشته باشد.



● به خانه شما آسیب برساند.



● به ماشین شما آسیب برساند.



● به چیزهایی که برای شما مهم هستند آسیب برساند.



● شما را از رفتن به محل کار باز دارد.



انواع مختلفی از بیمه وجود دارد.

مثلاً:

● بیمه خانه و متعلقات



● بیمه سلامت



● بیمه خودرو



● بیمه کار.



اطلاعات خود را یادداشت کنید.

نام و اطلاعات تماس شرکت‌های بیمه خود را یادداشت کنید.



برای نیازهای حقوقی خود برنامه‌ریزی کنید.

باید یک **وصیت‌نامه** تهیه کنید.

وصیت‌نامه به خانواده شما می‌گوید که در صورت مرگ شما چه کاری انجام دهند.



اطلاعات بیشتر در مورد وصیت‌نامه را می‌توانید از یک وکیل دریافت کنید.



اطلاعات خود را یادداشت کنید.

نام و اطلاعات تماس وکیل خود را یادداشت کنید.



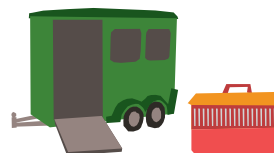
برای حیوانات خود برنامه‌ریزی کنید.

مهم است که درباره چگونگی مراقبت از حیوانات خود در وضعیت اضطراری نیز فکر کنید.

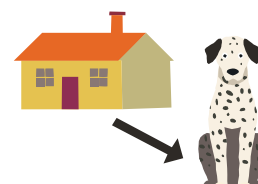


مثلاً:

- نحوه جابجایی حیوانات



- جایی که حیوانات شما ممکن است در آن بمانند.



- غذاهایی که حیوانات شما ممکن است نیاز داشته باشند.



- داروهایی که حیوانات شما ممکن است نیاز داشته باشند.



- نحوه تماس با دام‌پزشک.



یک بسته اضطراری تهیه کنید.

مهم است که یک **بسته اضطراری** با چیزهایی داشته باشید که بتواند به شما کمک کند:



- در وضعیت اضطراری، در خانه بمانید.



یا

- در وضعیت اضطراری خانه را ترک کنید.



بسته اضطراری شما باید شامل اقلام زیر باشد:

- غذاهایی که مدت زیادی دوام می‌آورند.

– مثلاً غذاهای کنسرو شده



- آب برای سه روز یا بیشتر



- لباس.

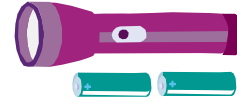


بسته اضطراری شما باید شامل اقلام زیر نیز باشد:

• دارو



• چراغ قوه و باتری



• چیزهایی که برای شما مهم هستند
- مانند عکس.



می‌توانید از فرزندانتان پرسید که در وضعیت اضطراری چه چیزهایی می‌خواهند به همراه داشته باشند؟
مثلاً یک خرس عروسکی.



اطلاعات خود را یادداشت کنید.

یک لیست از چیزهای خاص در خانه خود که می‌خواهید با خود ببرید تهیه کنید.



شما باید کپی اسناد مهم را در بسته خود داشته باشید.

مثلاً:

● شناسنامه

● مدارک بیمه

● گذرنامه

● وصیتنامه.



همچنین باید کپی اسناد مهم را در یک مکان امن دور از خانه

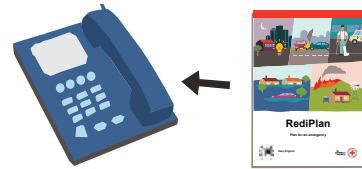
خود نگه دارید.

مثلاً نزد یک فرد در شبکه پشتیبانی شما.

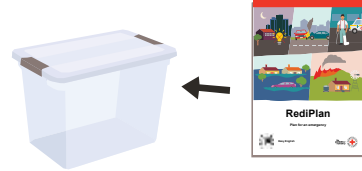


ایده خوبی است که:

- برنامه اضطراری خود را نزدیک خود داشته باشید.



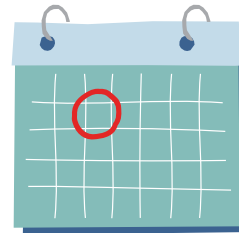
- یک کپی از برنامه خود را در بسته اضطراری خود نگه دارید.



- به خانواده و شبکه پشتیبانی خود بگویید که بسته اضطراری خود را کجا نگه می‌دارید.



- هر سال بسته اضطراری خود را بررسی و به روز کنید.



اطلاعات خود را یادداشت کنید.

بنویسید که بسته اضطراری خود را کجا نگه می‌دارید.



تاریخ بازنگری بسته خود را یادداشت کنید. / /

نحوه کمک به دیگران در مورد برنامه‌ریزی برای وضعیت اضطراری



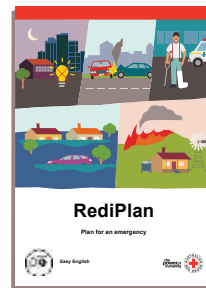
می‌توانید موارد زیر را به مردم بگویید:

- داستان خودتان

- دانسته‌هایتان درباره شرایط اضطراری



- نحوه تهیه برنامه اضطراری.



اطلاعات بیشتر



به وبسایت ما بروید:

redcross.org.au/prepare

شما می‌توانید از این سند فقط برای اهداف غیرتجاری و شخصی خود استفاده کنید.
ردی پلن (RediPlan ®) یک علامت تجاری ثبت شده صلیب سرخ استرالیا است.

© Australian Red Cross، مارس 2018

هیچ بخشی نمی‌تواند توسط هیچ فرایندی بازتولید شود مگر مطابق با مقررات قانون کپی‌رایت
مصوب سال ۱۹۶۸.

Australian Red Cross صاحب حق کپی‌رایت همه محتوای این سند است و هر گونه
استفاده، کپی یا بازتولید بدون اجازه صریح و کتبی ممنوع است.

این نشریه در قالب پی‌دی‌اف در آدرس اینترنتی زیر موجود است:

redcross.org.au/prepare

