



مونتگمری کانتی، ایالت مریلند

راهنمای خانوادگی برای آمادگی اضطراری

2003

تلفن های ضروري
در موارد اضطراري (آتش سوزي، نجات، پلیس) 911
پلیس موارد غير اضطراري
301.279.8000
240.777.0744

پلیس در موارد غير اضطراري
301.279.8000

آتش نشاني غير اضطراري
240.777.0744

شرکت برق الگيني
1.800.255.3443

صليب سرح آمريکا
301.588.2515

تعميرات شرکت تلفن Verizon
301.954.6260

تلفن بي. جي. اي
BG&E
1.800.685.0123

مرکز امور بحراني (24 ساعته)
Crisis Center
240.777.4000

شرکت برق پیکو Pepco
قطع برق
1.877.737.2662
سقوط کابل
202.872.3432
در مانگاه مسموميت

Poison Center
202.625.3333

شرکت گاز و اشنگتن
نشت گاز

1.800.752.7520

موارد اضطراري

703.750.1400

شرکت آب و فاضلاب WSSC

تعمیرات 24 ساعته

1.800.828.6439 (x4002)

مدیریت امور اضطراري مونتگمری کانتی

240.777.2300

انتقالي مریلند 711

نسخه هاي اين نشریه به زبان هاي اسپانیولی، کره ای، ویتنامی،
فرانسه، فارسی، کامبوجی و چینی در نشانی های زیر موجود است:

Bethesda-Chevy Chase
Regional Services Center
4805 Edgemoor Lane
Bethesda
301-986-4325, TTY: 301-986-4327

Eastern Montgomery Regional Services Center
3300 Briggs Chaney Road
Silver Spring
240-777-8400, TTY: 240-777-8418

Executive Office Building
Lobby Information Desk
101 Monroe St.
Rockville
240-777-1000, TTY: 240-777-2545

Mid-County Regional Services Center
2424 Reddie Dr.
Wheaton
240-777-8100, TTY: 240-777-8111

Silver Spring Regional Services Center
962 Wayne Ave.
Silver Spring
301-565-7300, TTY 1800-735-2258

TESS Community
Services Center
8513 Piney Branch Rd.
Silver Spring
301-565-7675
or via MD Relay at 711

Upcounty Regional
Services Center
12900 Middlebrook Rd. Germantown
240-777-8000, TTY: 240-777-8002

مرکز خدمات محلی شمال مونتگمری کانتی

حوادث يك سال و نیم گذشته لزوم آمادگی برای موارد اضطراری را به ما آموخته است. اطمینان داشته باشید که مسئولان مونتگمری کانتی همچنان با تمام نیرو در جلوگیری از اقدامات تروریستی می کوشند. ما با همکاری دولت فدرال و سایر دولت های محلی این منطقه برنامه های واکنش اضطراری را مورد ارزیابی و نوآوری قرار داده ایم. کارکنان بهداری ها و آتش نشانی ها و خدمات حفاظتی نیز خود را برای مقابله با واقعیت های جدید زندگی در حوزه واشنگتن و حومه آن آماده ساخته و برنامه ریزی های لازم را انجام داده اند.

لابد آگاه هستید که تا کنون دست به کار خطیر مایه کوبی کارکنان خط اول مبارزه علیه آبله و سایر میکرب ها زده و داروهای مربوطه را در اختیار آنان گذارده ایم. این کار با وجود دشواری های فراوان برای آمادگی این کارمندان در صورت بروز تروریسم میکرب زا و حفظ عامه مردم ضرورت داشت.

ما با خطرات بیولوژیکی مانند هر خطر دیگری که متوجه مردم باشد مقابله خواهیم نمود. کارکنان امور بهداشتی ما در صورت لزوم درمانگاه های عمومی برای توزیع دارو برپا خواهند ساخت و به همگان آموزش خواهند داد که چگونه در هنگام ضروری در محل خود پناه گیری کنند. ماندن در خانه با ذخیره کافی از لوازم اولیه زندگی بهترین شکل حفاظت است. این موضوع و سایر اطلاعات مندرج در این جزوه شما را در برنامه ریزی برای اکثر موارد اضطراری یاری خواهد داد.

در این دوران سرشار از نگرانی و بی ثباتی بهترین راه تسکین اعصاب این است که هر خانواده برای خود يك طرح حفاظتی داشته باشد تا افراد آن خودکفا باشند. برای این که افکارتان با شایعات گمراه نشود همواره به رادیو گوش بدهید تا در جریان آخرین خبرها باشید.

امیدوارم هرگز نیاز به اجرای طرح واکنش اضطراری نباشد ولی ضرورت حیاتی دارد که هر کس سهم خود را در حفاظت از خانواده و همسایه های خویش ایفا کند.

مدیر اجرایی کانتیو دوگلاس ام. دانکن

تروریسم میکروبی: سئوالاتي که اغلب پرسیده می شود

نگرانی تازه درباره تروریسم میکروبی فشار روحی بیشتری بر بسیاری از ما وارد نموده است. برای اینکه دریابید چگونه با این فشارها روبرو شوید به سایت اینترنت زیر عنوان "Bioterrorism" مراجعه کنید.

متخصصان بهداشت روحی عقیده دارند که اگر در ضمن آگاهی هر روزه از اتفاقات از زندگی عادی روزمره و فعالیتهای عادی غافل نمائیم از فشارهای روحی آسیب کمتری خواهیم دید. به حد کافی به استراحت و ورزش بپردازید، به اندازه لازم وقت خود را با خانواده و بستگان و دوستان بگذرانید. در اینجا به پرسشهایی که بیش از همه درباره تروریسم میکروبی مطرح شده پاسخ میدهیم.

- تروریسم میکروبی چیست؟

تروریسم میکروبی استفاده عمدی از میکروبهایی موزی و ویروسها یا سایر عوامل بیماری زا یا کشنده است که مانند سایر انواع تروریسم هدفش کشتن و نابود کردن و ایجاد وحشت و برهم زدن نظم زندگی روزانه مردم است.

بر خلاف سایر انواع تروریسم، اثرات یک حمله میکروبی بلافاصله ظاهر نخواهد شد. با اینکه شما نشانه هایی از آن را می بینید - چنانکه در مورد میکرب سیاه زخم با باز کردن نامه ها حامل این میکرب دیده شد- مسئولان امور بهداشتی با سرایت بیماری

متوجه این حمله میشوند و شما خبر آنرا از رادیو یا تلویزیون بصورت اورژانس میشنوید. - آیا عامل بیماری زا می تواند از راه ذخایر آب شهر پخش شود؟

بنظر چنین نمی آید چون در این صورت عامل بیماری زا بسیار ضعیف خواهد شد و نمیتواند زیاد مؤثر باشد (مگر اینکه آب به مقدار زیاد بیاشامید). بعلاوه بیشتر آب مصرفی عمومی تصفیه و ضد عفونی میگردد.

- چه می توانیم بکنیم؟

هشیار باشید و کمتر خود را در معرض خطر قرار دهید. اگر حمله اتفاق افتاد آرام بمانید تا مسئولان دولتی بتوانند وضعیت را کنترل و شما را محافظت کنند.

- در صورت اتفاق افتادن حمله چه باید کرد؟

به اخبار تلویزیون و رادیو گوش کنید و دستورات را انجام دهید. به کانالهای رادیوهای اضطراری که در زیر فهرست می شود و کانال 6 تلویزیون کانتی گوش بدهید. یک رادیو یا تلویزیون باطری دار در دسترس داشته باشید تا در صورت قطع برق بتوانید از آن استفاده کنید. مقامات محلی دستور العمل صادر خواهند کرد به این دستوران گوش دهید که آیا باید خانه بمانید یا از منطقه خارج شوید و یا به پناهگاه بروید. آموزشگاههای عمومی مونترگمری کانتی از راه رادیو و تلویزیون به آگاهی خواهند رساند که آیا آموزشگاهها را تخلیه خواهند کرد یا دانش آموزان را به پناهگاه خواهند برد. مونترگمری کانتی یک طرح عملیات اضطراری آماده دارد که در آن وظایف هرکس در هنگام وقوع وضع اضطراری شرح داده شده است. کارمندان کانتی منظمآ تمرین هایی در این مورد انجام می دهند. در صورتیکه در سر کار هستید دستورات خروج اضطراری را دنبال کنید. بخاطر داشته باشید که تروریست ها اغلب هدفهایی را که از نظر ملی اهمیت دارند انتخاب می کنند. بعید است که شخص شما مورد حمله قرار گیرد.

ایستگاههای رادیویی اضطراری با طول موج آنها

WML	630 AM
WTOP	1500 AM/107.7 FM
WASH	97.1 FM
WAMU	8805 FM
WBG	100.3 FM
WMZQ	98.7 FM
WRC	1260 AM
WTNT	570 AM

شماره تلفن ها و وب سایت های مهم:

مونتهگمری کانتی با همکاری سازمانهای بهداشتی و عمومی منطقه ای برای پاسخ گویی سریع به تهدیدهای تروریستی آماده شده است. ایالت مریلند این کانتی را مرکز مایه کوبی آبله برای منطقه و سایر کارکنان اورژانس قرار داده است.

برای پاسخگویی به نگرانیهای ساکنان منطقه در مورد تهدیدهای تروریستی یک نوار ضبط شده 24 ساعته با شماره تلفن 240-777-4200 بزبان انگلیسی و زبانهای دیگر آماده شده است. اطلاعات مربوط به تروریسم میکروبی را هم میتوانید در روی سایت کامپیوتری این کانتی بشرح زیر بدست آورید

www.montgomerycountymd.gov

عوامل میکروبی

سازمانهای بهداشتی ، آتش نشانی و نجات و نیروهای انتظامی دولتی و ایالتی سرگرم برنامه ریزی برای مقابله با این نوع خطرات میکروبی می باشند.

سیاه زخم (آنتراکس)

ذرات میکروب سیاه زخم می تواند از راه هوا یا تماس مستقیم منتقل شود. برخی از نشانه های سیاه زخم پوستی شامل خارش و تاول است. علایم آنتراکس تنفسی شبیه آنفلوآنزا ولی بدون گرفتگی بینی می باشد. آنتراکس مسری نیست.

آبله

شرح مفصل آبله در صفحه بعد آمده است.

بتولیسم (Botulism)

این عارضه میتواند از راه هوا و یا غذایی آلوده گسترش پیدا کند. عوارض آن دشواری در بینایی و نفس کشیدن و فرو بردن خوراک است. این بیماری واگیر ندارد.

تولارمی (Tularemia)

میکرب این بیماری از جانوران می آید که با تنفس آن بیماری سرایت می کند. عوارض عبارتند از تب ناگهانی، لرز، سردرد، درد عضلات و مفصل ها، تاکنون مشاهده نشده است که این بیماری از شخص به شخص دیگر سرایت کند.

طاعون

طاعون بوسیله کک، حیوانات جونده یا از راه هوا پخش میشود. عوارض بیماری عبارتند از ناراحتی در دید چشم و تنفس و فرو بردن غذا.

چند سؤال معمول درباره آبله و پاسخهای آن

درباره آبله چه باید بدانیم؟

آبله یک بیماری حاد و واگیردار و گاهی اوقات کشنده است که با تب و جوش زدن پوست بدن که سرعت افزایش می یابد ظاهر می شود. در سال 1980 پس از مایه کوبی عمومی در سراسر دنیا، اعلام شد که این بیماری ریشه کن شده است. با اینهمه پس از حوادث ماههای سپتامبر و اکتبر 2001 دولت آمریکا برای روبرو شدن با خطر احتمالی استفاده از این میکرب در حملات تروریسم میکربی اقدامات احتیاطی اتخاذ کرده است. در نتیجه اولاً: برنامه مفصلی برای مایه کوبی فوری و عمومی و در بند کشیدن بیماری در صورت بروز، ریخته شده است. ثانیاً: بحد کافی واکسن ضد بیماری آماده شده است تا جوابگویی همه مردم در حالت اضطراری باشد.

خطر شیوع آبله تا چه اندازه است؟

انتشار عمده میکرب آبله بصورت یک بیماری همه گیر یک احتمال است و دولت آمریکا همه احتیاط های لازم برای مبارزه با آن را پیش بینی کرده است.

شیوع آبله تا چه اندازه خطرناک است؟

مراکز کنترل و جلوگیری از بیماریها، آبله را در طبقه بندی های خود در گروه الف گذاشته است. بیماریهای گروه الف به عنوان خطرناکترین تهدید نسبت به بهداشت عمومی شناخته شده و احتمال پخش وسیع آنها تا حد معتدل است. مردم عموماً بیماریهای گروه الف را بیشتر می شناسند و آمادگی وسیع برای مبارزه با این عامل ضروری است. سایر بیماریهای گروه الف عبارتند از طاعون، سیاه زخم، بوتولیسم و تولارمی و تب های ویروسی همراه با خونریزی.

اگر نگران حمله آبله باشم آیا می توانم به پزشک خود برای آبله کوبی مراجعه کنم و آیا واکسن قبلی من هنوز مؤثر است؟
در حال حاضر مایه کوبی عمومی بر ضد آبله پیشنهاد نشده است. اگر بیماری شایع شود بحد کافی واکسن برای همه آنان که احتیاج دارند آماده است. یک واکسن سالمتر برای عموم در سال 2004 در دسترس قرار خواهد گرفت. اگر شما سالها پیش مایه کوبی داشته اید تا کنون اثر آن از بین رفته است.

نشانه های آبله چیست؟

این بیماری با تب شدید، درد بدن و سر و بعضی اوقات با استقرای شروع میشود بدنبال آنها ناراحتی شدید و پیشرو در پوست بصورت تاولهای چرکی ظاهر میشود و این تاولها دله می بندند و این دله ها پس از حدود 3 هفته جدا میشوند و سوراخ گودی بجای آن در پوست باقی می ماند.

اگر کسی با میکرب آبله برخورد کرد چقدر طول خواهد کشید تا عوارض آن ظاهر شود؟

بعد از برخورد بین 7 تا 17 روز نشانه های بیماری آشکار میشود (دوران کمون بیماری معمولاً بین 12 تا 14 روز است) در طی این مدت بیمار ظاهراً سالم است و بیماری واگیر ندارد.

آیا آبله کشنده است؟

اکثریت بیماران مبتلا به آبله جان سالم بدر می‌برند. در 30% از موارد مرگ اتفاق می‌افتد. بسیاری از آنان که جان بدر می‌برند پوست بدنشان بخصوص در پوست صورت جای تاول برای همیشه باقی میماند. بعضی از بیماران دچار کوری میشوند.

آبله چگونه پخش میشود؟

معمولاً بیماری از تماس با بیماران سرایت می‌کند. بطور کلی تماس مستقیم و طولانی و رو در رو لازم است تا بیماری از شخص به شخص دیگر منتقل شود. همینطور تماس مستقیم با ترشحات بدن و اشیاء آلوده مانند البسه و رختخواب بیمار سبب انتقال می‌باشد. تماس غیر مستقیم کمتر باعث سرایت این بیماری است.

آیا قبل از بروز علائم بیماری در شخص این میکرب قابل انتقال بديگري است؟

بیماری که آبله گرفته پس از شروع تب میتواند آنرا بديگران منتقل سازد ولي پس از بروز طاول بسیار مسري خواهد بود و تا هنگامیکه دله هاي زخم نیفتاده مسري است.

آیا آبله قابل درمان است؟

با استفاده از مایه کوبی می‌توان از بروز آبله جلوگیری کرد و تا 5 روز پس از تماس با میکرب می‌تواند مؤثر باشد. معالجه قطعی برای آبله تا بحال پیدا نشده ولی تحقیقات ادامه دارد. بیماران مبتلا را می‌توان با درمانهای کمکی مانند تزریق داخل ورید و داروهای کنترل تب یا درد آرام کرد و همچنین آنتی بیوتیک برای جلوگیری از سایر عفونت‌های همزمان مفید خواهد بود.

آماده ساختن خانه برای موارد اضطراری

برنامه ریزی برای هرگونه مورد اضطراری مستلزم آن است که سناریوهای مختلفی را در مورد امکان به هم ریختن زندگی روزمره بررسی کرد. مثلاً این که وضع برق، آب، حرارت، تهویه، تلفن و حمل و نقل به چه صورت در خواهد آمد. نتیجتاً، باید ذخیره غذایی، آب و دیگر ملزومات را به اندازه کافی برای دوره اضطراری داشته باشید.

بیشتر متخصصین برنامه ریزی در امور اضطراری معتقدند که در شرایطی که وضعیت هوا یا موارد اضطراری در محل باعث می شود که نتوانید از خانه بیرون بروید ، باید برای سه تا پنج روز ذخیره غذایی داشته باشید .

بسته لوازم اضطراری

هفت ماده اصلی که باید در خانه ذخیره شوند عبارتند از : آب ، غذا ، کمک های اولیه ، لباس و رختخواب ، ابزار فنی ، مواد خاص و ملزومات اضطراری . مواد و اشیایی که ممکن است لازم شود در خانه در ظرفی بگذارید که حملش راحت باشد ، مانند یک ظرف فلزی تمیز و ضد آب ، یا در یک کوله پشتی یا در یک کیف کیسه ای . آن را در یک جای مناسب و دم دست بگذارید و نوع کوچک تر این چنین بسته ای را در ماشین خود بگذارید . اشیاء را در کیسه هایی بگذارید که هوایش کشیده شده است . به خاطر داشته باشید که هر شش ماه ، ذخیره آب و غذا را عوض کنید (روی بسته ها تاریخ بزنید) . مرتباً این مواد را بازرسی کنید . مجدداً فکر کنید که به چه چیزهایی نیاز دارید . در مورد ذخیره کردن دارو ها با پزشک و داروخانه مشورت کنید و نسخه ای از داروهای خود را نگاه دارید .

آب و خوراک

آب را در ظرف های پلاستیکی یا به صورت بطری های خریدنی ذخیره کنید و از ظرف هایی که میشکنند مثل بطری شیشه ای و یا می پوسند اجتناب کنید . برای هر فرد در روز ، یک گالن (حدود چهار لیتر) آب ذخیره کنید . آب باید در جایی خنک و تاریک نگهداری شود و تاریخ مصرف داشته باشد . آب لوله را معمولاً می شود تا دو هفته بدون آلودگی نگهداری کرد . از دو سه قطره مایع سفید کننده bleach معمولی برای ضد عفونی کردن و ذخیره آب در ظروف استریل استفاده کنید . برای هر شخص و به اندازه سه تا پنج روز غذایی که فاسد نشود ذخیره کنید . از مواد غذایی استفاده

کنید که احتیاج به یخچال ، آماده سازی ، پختن یا آب نداشته باشد . از جمله این غذا ها ، کنسرو گوشت آماده و کمپوت میوه و سبزی است . همینطور ، آب میوه در قوطی یا جعبه پودر شیر و سوپ ، شکر ، نمک ،

فلفل، مواد انرژی زا مثل پینات باتر، مربا، بیسکویت کراکر که سودیوم آن زیاد نباشد، تخته شوکولات مخصوص ورزشکاران و ساخته شده از غله و حبوبات؛ ویتامین، غذای بچه یا غذای رژیمی در صورت نیاز، بیسکویت، آب نبات، قهوه فوری و مواد غذایی صبحانه، مانند گندم، شیر خشک، ذرت و لوبیای سویا دوام بیشتری برای انبار کردن دارد.

جعبه کمک های اولیه

در خانه و در هر خودرو، یک جعبه کمک های اولیه داشته باشید. در این جعبه این مواد را نگاه دارید: نوار زخم بندی استریل در اندازه های مختلف، گاز پانسمان، نوار چسب طبی، نوار زخم بندی سه گوش، نوار زخم بندی بلند، قیچی، موچین، سوزن، دستمال کاغذی مرطوب، ماده ضد عفونی، درجه، تیغه آزمایش زبان، وازلین یا نوعی نرم کننده، سنجاق قفلی، صابون ضد عفونی، دستکش یک بار مصرف پزشکی، و کرم ضد آفتاب. همچنین، اسپیرین یا مسکن غیر اسپیرین، شربت سرفه، داروی ضد اسهال، داروی قی آور (Ipecac)، ذغال طبی (برای مسمومیت) و مسهل.

لوازم و ابزار

این اشیاء را برای استفاده عمومی در دسترس داشته باشید: باطری اضافی در اندازه مختلف (قبل از خرید، تاریخ مصرف را نگاه کنید)، فنجان و بشقاب کاغذی و قاشق چنگال پلاستیکی، رادیو ترانزیستوری (باطری دار)، چراغ قوه، دستگاه اخطار دود و مونوکساید کربن، پول نقد (و پول خرد)، و یا چک مسافرتی، در باز کن غیر برقی، چاقوی موکت بُر (کاتر)، کیسول کوچک اطفاء حریق، چادر سفری، انبر دست، قطب نما، کبریت ضد آب، ظروف پلاستیکی، فشفشه اعلام خطر، کاغذ و قلم، سوزن و نخ، قطره چکان، آچار برای بستن شیر گاز و آب اصلی خانه، سوت، ورق پلاستیک، نقشه محلی. برای نظافت: کاغذ توالت، صابون مایع و جامد، نوار بهداشتی برای خانم ها، کیسه زباله کش دار، یک سطل پلاستیکی با در، ماده تمیز کننده و آلودگی زدایی خانگی.

پناهگاه در محل

هرگاه در منزل یا سر کار یا در ساختمان معینی هستید در بعضی موارد حمله تروریستی اعم از میکروبی، شیمیایی و یا رادیولوژیکی ممکن است توصیه شود در همان محل پناه بگیرید. مثلاً چند روز مجبور باشید در خانه بمانید. در این صورت يك اتاق که امن تر است یا زیرزمین که در یا پنجره به خارج داشته باشد انتخاب کنید.

مواد ضروري زندگي را حداقل براي سه روز قبلاً فراهم کنید و در محل قرار دهید. لیست وسایل ضروري در زیر داده شده است: لوازمي را که در صورت تخلیه فوري محل باید با خود ببرید جداگانه در کوله پشتي یا ساک مناسب بگذارید. محل پناهگاه را به همه افراد خانواده یاد بدهید و به آنها بگویید از آنجا چیزی را بر ندارند. وسایل ضروري را به کسی عاریت ندهید. هر شش ماه يك بار آب و مواد خوراكي و باطري هاي ذخیره شده را بازرسي و در صورت منقضي شدن تاریخ مصرف آنها را تجدید کنید.

فهرست لوازم مورد نیاز خانواده

الف: آب آشامیدني يك گالن برای هر نفر در روز.

ب: غذاهای فاسد نشدني.

ج: بسته كمك هاي اوليه.

د: لباس و رختخواب.

ه: ابزار و آلات.

ز: چراغ قوه.

ح: صابون و آب و bleach

برای فهرست کامل لوازم ضروري با صلیب سرخ آمریکا با شماره تلفن 301-588-2515 تماس بگیرید.

در صورتی که نیاز به تخلیه محل باشد فقط در صورت رسیدن دستور مقامات مربوطه محل خود را ترك کنید مگر این که با خطر فوري روبرو شوید یا حادثه در داخل ساختمان شما اتفاق افتاده باشد. در این صورت از راهی که توصیه میشود حرکت کنید. راه های دیگر ممکن است مسدود شده یا نزدیک محل خطر باشد.

در صورت پناهگیری در محل خود قبلاً پنکه ها و شوفاژهایی را که هوا از خارج وارد منزل میکند خاموش کنید. درها و پنجره و دریچه شومینه

را ببندید. منقذهاي پناهگاه را مسدود کنید. در تمام مدت ایستگاه رادیویی خبری را روشن نگاه دارید تا در جریان آخرین دستورات باشید. ممکن است پایان وضع اضطراری اعلام شود یا دستور اقدام احتیاطی دیگری داده شود.

برنامه ای برای ارتباط افراد خانواده

افراد هر خانواده باید قبلاً روش تماس با یکدیگر را در صورت بروز وضع اضطراری تعیین کرده باشند. بهتر است دو محل ملاقات تعیین کنید. یکی در نزدیک خانه برای موارد ناگهانی مانند آتش سوزی و یکی در خارج از محل برای مواردی که پس از بروز حادثه نمی توانید دوباره به خانه برگردید.

یکی از دوستان یا بستگان محلی و یکی در خارج از ایالت را تعیین کنید تا در صورت گم کردن یکدیگر همه بتوانند به او تلفن کنند. وضع حیوانات دست آموز خود را هم در صورت تخلیه قبلاً پیش بینی نمایید.

برنامه ریزی اضطراری سالمندان ضعیف

اگر شما سالمند هستید و خود را ضعیف میدانید یا معلول و ناتوان هستید باید برنامه ای برای نیاز ویژه خود در صورت بروز وضع اضطراری داشته باشید. نخستین اقدام این است که فرم پرونده حیاتی (file of life) را از سازمان خدمات بهداشتی و انسانی، واحد اطلاعات سالخوردگی و ناتوانایی به شماره تلفن 240-777-3000 یا تلفن ناشنویان 240-777-4575 یا نشانی کامپیوتری hhsmail@montgomerycountymd.gov بگیرید و از بر کنید. در این فرم وضع سلامتی و تاریخچه بیماری های شما و داروهای که میخورید و آلرژی های شما نوشته میشود و راهنمای کارکنان بهداشتی برای درمانتان خواهد بود.

کانتی توصیه میکند که هر فرد یک برنامه شخصی داشته باشد. اگر نیاز به کمک در این زمینه دارید با ما تماس بگیرید. برنامه ویژه شما باید شامل این موضوعات باشد:

- در صورت نبودن کمک های درمانی در منزل چه باید بکنم؟
- آب و خوراک و دیگر لوازم را چگونه به دست بیاورم؟
- اگر غذایم به خانه ام تحویل نشود، چگونه آن را فراهم سازم؟
- داروهای ضروری و یا لوازم کمکی مانند سمعک و صندلی چرخدار را چطور تهیه کنم؟

- اگر در خانه های گروهی زندگی میکنم لازم است بدانم آیا تسهیلاتی برای موارد اضطراری دارند یا خیر؟
- آیا کسی را برای کمک به من در این موارد تعیین کرده اند؟ این شخص میتواند یک دوست، عضو خانواده، مستخدم یا یک موسسه باشد.
- اگر نیاز ویژه به وسایلی دارید در موقع تقاضای کمک حتما آن را ذکر کنید.

ضمناً یک نشانی کامپیوتری خدمات اضطراری به نام Emergency Email and Wireless Network که مردم را از طریق تلفن یا پیجر از وضع فوق العاده آگاه میسازد. این سیستم مخصوصاً برای ناشنوایان مفید است. برای نام نویسی در آن با نشانی: www.emergencyemail.org تماس بگیرید.

وب سایت های زیر هم میتوانند اطلاعات لازم را در اختیارتان بگذارند:
سازمان ملی ناتوانایی:

The National Organization on Disability
www.nod.org

برنامه ریزی اضطراری U.S. Access-board
www.access-board.gov/evac.htm

کودکان مدارس

در صورت پیش آمدن وضعیت اضطراری در محل یا در کشور، آموزشگاه های دولتی و ملی در مونتهگمری کانتی، همکاری نزدیک با مسئولان حفاظت و بهداشت عمومی خواهند داشت.

با آن که پدر و مادر همواره می توانند فرزند خود را در طی روز از مدرسه تحویل بگیرند، شاید در هنگام وضعیت بحرانی منطقه ای یا محلی، امن ترین جا برای بچه ها خود آموزشگاه باشد، چون در آموزشگاه زیر نظر و محفوظ از مخاطرات محیط خارج خواهند ماند. بنا به توصیه مقامات مربوطه دانش آموزان را ممکن است در آموزشگاه نگهدارند یا زودتر مرخص کنند و یا به پناهگاه های اضطراری انتقال دهند.

پدر و مادرها می بایست توجه کامل به اعلامیه های عمومی در رادیو و تلویزیون و اینترنت داشته باشند. در مدارس مونتهگمری کانتی پدر و مادرها می توانند آدرس کامپیوتری خود را در سایت کامپیوتری

آموزشگاه بگذارند تا به طور خودکار در جریان آخرین تحولات قرار بگیرند. این آدرس به قرار زیر است:

www.schools-out.com

برای اسم نویسی در این برنامه میتوانید روی کامپیوتر "I Want E-mail" را انتخاب کنید.

پدر و مادران دانش آموزان مدارس غیردولتی در اینمورد باید مستقیماً به کتابچه راهنمای آموزشگاه مراجعه کنند تا از برنامه ارتباطی و حفاظتی آموزشگاه آگاه شوند.

در جریان تحولات باشید

در حالت اورژانس یا پیش آمدهای فوری کسب اطلاع جنبه حیاتی دارد. به ایستگاه های رادیو و تلویزیون گوش فرا دهید تا آخرین خبرها را بشنوید. یک رادیوی باطری دار بخرید و به فرستنده های مداوم خبری یا گفتاری گوش کنید.

همچنان میتوان به کانال 6 که کیبل مونتگمری کانتی که وب سایت است روی www.montgomerycountymd.gov برای گرفتن آخرین اطلاعات مراجعه کرد.

و یا با تماس با خط تلفن اطلاعات تروریسم میکربی 240-777-4200 .

منابع دیگر
صليب سرخ آمريکا
www.redcross.org

مراكز كنترول بيماريها و آمادگي اضطراري بهداشتي عمومي
www.bt.cdc.gov

سازمان مديريت اضطراري فدرال
www.mema.state.md.US

وزارت امنيت داخلي آمريکا
www.ready.gov

مدارس عمومي مونتگمري کانتی
www.mcps.k12.md.US/info/emergency/

خدمات هواشناسي
www.nws.noaa.gov

بخش خدمات آتش نشانی و نجات مونتگمري کانتی
www.montgomerycountymd.gov/services/dfsr/

نسخه‌هاي اضافي اين نشريه را با مراجعه به کتابخانه هاي عمومي،
مراكز خدمات منطقه اي يا با تلفن اداره بهداشت و خدمات انساني
مونتگمري کانتی 240-777-1245 به دست آورید.

فرم هاي ديگر نشريه به زبان هاي ديگر نیز موجود است: با تلفن
240- 777-6530

يا نشانی کامپیوتری hhsmail@montgomerycountymd.gov تماس بگیرید.