

معلومات لمساعدة عائلتك على الاستعداد لمواجهة حالات الطوارئ

**Be Aware.
Get Prepared.
Take Action.**



التمويل مقدم من إدارة الصحة العامة
Illinois Department of Public Health
(of Public Health)



cookcountypublichealth.org



إدارة الصحة العامة بمقاطعة كوك

تعمل إدارة الصحة العامة بمقاطعة كوك (Cook County Department of Public Health, CCDPH) على خدمة 125 بلدية في ضواحي شيكاغو، كما تراقب بشكل ثابت أنماط الإصابة بالأمراض وتضع خططاً لتوزيع اللقاحات والمضادات الحيوية على العيادات المحلية وتوفر كذلك معلومات هامة لوسائل الإعلام وجامعة الناس. في حالات الطوارئ كتفشي مرض أو حدوث كارثة مناخية أو هجوم متعمد، سنواصل قيامنا بهذه الواجبات، ولكن بوتيرة أسرع وباستخدام الموارد المتاحة على المستوى المحلي ومستوى الولاية والمستوى الفيدرالي.

في حالات الطوارئ تعمل إدارة الصحة العامة بمقاطعة كوك (CCDPH) مع شركائها لضمان الاستجابة لذلك الطارئ بشكل متنسق. يشمل هؤلاء الشركاء: القادة المحليون، وأوائل المتعاملين مع الطوارئ (رجال المطافئ والشرطة والإسعاف والأطباء والمستشفيات) والمدارس وأماكن العمل ومنظمات المجتمع المحلي وإدارة الأمن الوطني وإدارة الطوارئ بمقاطعة كوك (Cook County Department of Homeland Security and Emergency Management) وإدارة الصحة العامة بولاية إلينوي ومراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (Centers for Disease Control and Prevention).

انتبه. استعد. تصرف.

انتبه. تعرف على ما قد يحدث.

انظر القائمة على الجانب الأيمن لمعرفة أنواع حالات الطوارئ المرجحة الحدوث أو المحتملة في منطقتك. انظر الصفحة رقم 3 للاطلاع على قائمة بالمواقع الإلكترونية مع مزيد من المعلومات.

1

استعد. ضع خطة للاتصالات ومجموعة مستلزمات لحالات الطوارئ.

بوسعك أن تبلغ مستوى أساسياً من التأهب والاستعداد لمواجهة كل المخاطر إن ألزمت نفسك منذ اليوم بالأمر الثلاثة التالية، مسترشداً بهذا الدليل:

2

□ ممارسة العادات الصحية في الصفحة رقم 4.

□ وضع خطة متكاملة للاتصال بأفراد الأسرة في الصفحة رقم 6.

□ تجهيز مجموعة مستلزمات لحالات الطوارئ باستخدام قائمة المشتريات الموجودة في الصفحة رقم 7.

تصرف. تطوع.

تطوع ضمن الفيلق الطبي الاحتياطي بمقاطعة كوك (Cook County Medical Reserve Corps, CMRC). وهذا الفيلق هو مجموعة منظمة من المتخصصين وغير المتخصصين في مجال الطب والصحة العامة المستعدين لمساعدة إدارة CCDPH في حالات الطوارئ الصحية العامة. انظر الصفحة رقم 5 لمعرفة المزيد من المعلومات.

3



طوارئ الصحة العامة في ضواحي مقاطعة كوك

فيما يلي قائمة بأنواع حالات الطوارئ التي يمكن أن تحدث في منطقتنا:

محملة الحدوث	مرجحة الحدوث
إنفلونزا الطيور	الإنفلونزا الموسمية
إنفلونزا الخنازير	السعال الديكي
المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس)	فيروس غرب نهر النيل
التفجيرات	الالتهاب السحائي
الإرهاب البيولوجي	الحصبة
حوادث القطارات	التهاب الغدة النكافية
التسرب الكيميائي	الحماق

الأمراض المنقولة عن طريق الغذاء

الأعاصير

العواصف الثلجية + العواصف الثلجية العنيفة

الأمطار الغزيرة + الصواعق

الموجات الحارة

حرائق المنازل

ما تعريف الطوارئ؟

الطوارئ هي حالة عدم توفر ما يكفي من الوقت أو الموارد مع احتياج لإمكانات تتجاوز المعتاد لإنقاذ الأرواح وحماية الصحة والسلامة والممتلكات والبيئة.

ما تعريف الكارثة؟

الكارثة هي حالة وجود خطر بالغ في منطقة ما مع عدم وجود ما يكفي من الموارد وحدوث الكثير من الخسائر التي تخل بالبنية الاجتماعية و/أو الاقتصادية للمجتمع بما يعوقه عن مواصلة حياته بشكل طبيعي.



موارد المواقع الإلكترونية

قم بزيارة هذه المواقع لمعرفة المزيد من المعلومات حول كيفية الاستعداد لمواجهة حالات الطوارئ:

الصليب الأحمر الأمريكي (American Red Cross)

www.redcross.org

إدارة الصحة العامة بمقاطعة كوك (Cook County Department of Public Health)

www.cookcountypublichealth.org

إدارة الأمن الوطني وإدارة الطوارئ بمقاطعة كوك (Cook County Department of Homeland Security and Emergency Management)

(Security and Emergency Management)

www.cookcountyhomelandsecurity.org

الوكالة الفيدرالية لإدارة الطوارئ (Federal Emergency Management Agency)

www.fema.org

إدارة الصحة العامة بولاية إلينوي (Illinois Department of Public Health)

www.idph.state.il.us

وكالة إدارة الطوارئ بولاية إلينوي (Illinois Emergency Management Agency)

www.state.il.us/iema

المنظمة الوطنية لرعاية ذوي الاحتياجات الخاصة (National Organization on Disability)

www.nod.org

برنامج Ready للوكالة الفيدرالية لإدارة الطوارئ وإدارة الأمن الوطني (Ready-FEMA and DHS)

www.ready.gov

مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها بالولايات المتحدة (U.S. Centers for Disease Control and Prevention)

(and Prevention)

www.cdc.gov





الحيولة دون انتشار المرض عن طريق ممارسة العادات الصحية

- غسل اليدين بالصابون والماء الدافئ لمدة 15 ثانية قبل الشطف. في حالة عدم توفر الماء والصابون، يمكن استخدام مطهر كحولي لليدين على هيئة جل أو مناديل مبللة للتنظيف.
- تجنب الاحتكاك بالمرضى.
- عند العطس أو السعال، يجب تغطية الفم والأنف بالذراع أو بمنديل ورقي.
- تجنب ملازمة المنزل في حالة الإصابة بالمرض. كما يجب إبقاء الأطفال في المنزل عند المرض.
- الالتزام بالجدول الزمنية لتلقي اللقاحات الموصى بها لحماية الرضع والأطفال الصغار والمراهقين والبالغين.
- التأكد من تلقي اللقاح المضاد للإنفلونزا الموسمية في كل خريف لمنع أو تخفيف أعراض الإنفلونزا الموسمية.
- الحصول على قسط كاف من النوم وممارسة الرياضة بانتظام وتناول الأطعمة المغذية والتعامل مع الضغوط والأعباء وشرب الكثير من السوائل.
- طهي الأطعمة جيداً. مع تجميد أو تبريد بواقي الطعام خلال ساعتين من إعداده.



انضم إلى الفيلق الطبي الاحتياطي بمقاطعة كوك
الفيلق الطبي الاحتياطي بمقاطعة كوك (CCMRC) هو مجموعة منظمة من المتخصصين وغير
المتخصصين في مجال الطب والصحة العامة المستعدين لمساعدة إدارة CCDPH أثناء حالات
الطوارئ الصحية العامة. إدارة CCDPH هي وكالة تعمل بترخيص من الولاية في مجال الصحة العامة
بضواحي مقاطعة كوك؛ باستثناء بلدات إيفانستون وسكوكي وأوك بارك وستيكني. ونقبل حاليًا انضمام
متطوعين ضمن برنامج CCMRC.

نحتاج خلال أوقات الكوارث أن نعمل معًا حتى نضمن حماية مواطنينا. وبعد التطوع وسيلة مثلى لرد
بعض الجميل إلى مجتمعك مع وجود فرصة لتعلم مهارات جديدة. ونقدر لك استعدادك للتطوع ضمن
فيلق CCMRC.

للانضمام عليك باتباع الخطوات التالية:

1. قم بالتسجيل في موقع www.illinoishelps.com. وسوف تتلقى إخطارًا بتسجيلك واختيارك لإدارة
CCDPH باعتبارها فيلق MRC الأساسي. وسنستعلم عنك كما سنتحقق (إن كنت مهنيًا طبيًا نشطًا)
من بيانات اعتمادك.

2. انتقل إلى صفحة www.cookcountypublichealth.org/how-to-get-involved/volunteer

لتنزيل اتفاقية CCMRC والقسم الخاص بوكالة إدارة الطوارئ (Emergency Management Agency).

3. اكتب بيانات النماذج كاملة وقم بتوثيقها وأرسلها عبر البريد إلى:

CCMRC Coordinator

Cook County Department of Public Health

Oak Forest Health Center

15900 S. Cicero Avenue, Bldg. E - 3rd Floor

Oak Forest, IL 60452

4. إذا كان لديك أي أسئلة بشأن التطوع أو التسجيل أو التدريب..إلخ، يرجى إرسالها عن طريق البريد

الإلكتروني إلى cookcountymrc@gmail.com.

سيتم إرسال المعلومات المتعلقة باجتماعات وتدريب المتطوعين فور استلام النماذج.



ضع خطة للاتصال بأفراد الأسرة بغرض المساعدة في تحديد موقع كل منهم خلال حالات الطوارئ. وتشمل الخطة جهة للاتصال من خارج الولاية حتى يتمكن الجميع من التأكد على سلامتهم في حالة تعطل خطوط الهاتف المحلية. فقد يسهل حينئذ الاتصال بشخص خارج الولاية عن الاتصال بشخص داخلها.

جهة الاتصال خارج الولاية

الاسم	العنوان
هاتف المنزل	المدينة، الولاية، الرمز البريدي
الهاتف الخليوي	عنوان البريد الإلكتروني
معلومات الاتصال والمعلومات الطبية لكل عضو في الأسرة	
الاسم	تاريخ الميلاد
رقم الضمان الاجتماعي	رقم هاتف للاتصال خلال فترة النهار
رقم الهاتف الخليوي	عنوان البريد الإلكتروني
الوصفات الطبية	الحساسية
الاسم	تاريخ الميلاد
رقم الضمان الاجتماعي	رقم هاتف للاتصال خلال فترة النهار
رقم الهاتف الخليوي	عنوان البريد الإلكتروني
الوصفات الطبية	الحساسية
الاسم	تاريخ الميلاد
رقم الضمان الاجتماعي	رقم هاتف للاتصال خلال فترة النهار
رقم الهاتف الخليوي	عنوان البريد الإلكتروني
الوصفات الطبية	الحساسية
الاسم	تاريخ الميلاد
رقم الضمان الاجتماعي	رقم هاتف للاتصال خلال فترة النهار
رقم الهاتف الخليوي	عنوان البريد الإلكتروني
الوصفات الطبية	الحساسية



قائمة المشتريات

قم بجمع ما تحتاج إليه من مستلزمات لمدة أسبوع على الأقل. حيث يصعب شراء كل شيء في نفس الوقت. اشتر بعض الأصناف كل أسبوع حتى تجمع كل ما تحتاج. وعليك بتبديل المخزون كل ستة أشهر لضمان استخدامه قبل انتهاء تاريخ الصلاحية. كما تلزم حماية الغذاء من الرطوبة والحشرات والحيوانات.

مستلزمات التخزين/المطبخ

- حاوية بلاستيكية كبيرة ذات غطاء
- أكياس بلاستيكية للتخزين ذات سحابات (حجم 1 جالون وربع جالون)
- أطباق ورقية ومناشف وأوان بلاستيكية وأكياس قمامة
- فتاحة علب (يدوية، غير كهربائية)

الطعام والمشروبات

- 3 جالونات من المياه بحد أدنى للفرد (احتياج 3 أيام)
- أطعمة جاهزة لا تحتاج للطهي (على سبيل المثال، الفواكه والخضروات والوجبات وطعام الأطفال والوجبات السريعة طويلة العمر/المحفوظة/المعلبة مثل السكاكر والمكسرات وقطع الحلوى الغنية بالطاقة والمقرمشات)
- علب العصير، العصائر المعلبة، اللبن المجفف

الصيدلية/الإسعافات الأولية

- ورق الحمام، المستلزمات النسائية، ملابس إضافية
- فرش الأسنان، معجون أسنان، جل مطهر لليدين
- النظارات، العدسات اللاصقة، محلول الترطيب والتنظيف
- ما يكفي لمدة أسبوعين من أدوية الوصفات الطبية
- طاقم الإسعافات الأولية لمعالجة الجروح (كالضمادات وغير ذلك).
- ميزان حرارة وأيبوروفين وقفازات لاتكس وأقنعة وملقط

المعدات

- راديو يعمل بالبطارية أو بذراع التدوير، بطاريات
- بطانيات، فراش السرير، مرتبة (مراتب) هوائية، وسائد
- كشاف، شموع، كبريت مقاوم للماء، إشارة مضيئة، صفارة

مستلزمات أخرى

- حفاضات، مناديل مبللة، طعام للرضع، سوائل الإماهة الغموية pediatric electrolyte، كريم الحفاضات
- ألعاب أطفال، ألعاب، كتب، أقلام تلوين
- أجهزة ومستلزمات لأفراد الأسرة ذوي الاحتياجات الوظيفية الخاصة
- طعام وماء وصندوق مخلفات للحيوانات الأليفة
- أموال سائلة
- نسخ من المستندات الهامة (البطاقات المصرفية/الائتمانية، بطاقات الضمان الاجتماعي)