



فاجعه ها & صحت شما

از قبل طرح ریزی کنید، آماده باشید،
محفوظ بمانید، صحتمند بمانید



Harris County
Public Health
Building a Healthy Community

بخش آمادگی صحت عمومی و پاسخ

بعضی فاجعه ها را میتوان پیش بینی کرد، مانند طوفان، یا میتوانند بدون هشدار بر ما نازل شوند، مانند آتش سوزی در یک کارخانه کیمیایی. یک فاجعه همچنان میتواند در طول زمان شدت پیدا کند مانند یک مرض همه گیر. کلید عبور از شرایط اضطراری و توانایی بهبود سریع، معلومات و آمادگی است. در صفحات بعدی، معلومات مفیدی در مورد نحوه محافظت از صحت خود و همچنین صحت اعضای فامیل/خانواده تان، قبل، حین و بعد از فاجعه پیدا خواهید کرد.

آمادگی قبل از یک وضعیت اضطراری میتواند کمک زیادی به شما برای عبور از یک فاجعه و همچنین مقابله و بهبودی پس از آن کند.

با برنامه ریزی از قبل میتوانید از خود در برابر یک فاجعه محافظت کنید. مراحل زیر میتواند به شما کمک کند تا برنامه ای را که به طور خاص برای خانواده خود طراحی شده است تنظیم کنید:

- قدم 1:** این 5 سوال را با فامیل، دوستان، و/یا خانواده تان در میان بگذارید:
- ___ سوال 1: فاجعه های مختلف یا شرایط اضطراری که ممکن است ما را تحت تاثیر قرار دهد کدامها هستند؟
- ___ سوال 2: چگونه هشدارها و اخطار های اضطراری را دریافت خواهیم کرد؟
- ___ سوال 3: برنامه پناهگاه ما چیست؟
- ___ سوال 4: مسیر تخلیه ما چیست؟
- ___ سوال 5: برنامه برقراری ارتباط فامیل/خانواده ما چیست؟

- قدم 2:** نیازهای خاص هر یک از افراد خانواده خود را در نظر بگیرید و برای هر کدام یک کیت فاجعه تهیه کنید:
- سنین مختلف اعضای در خانواده شما
 - مسئولیت ها برای کمک به دیگران
 - نیازهای طبی و غذایی
 - معلولیت ها به شمول دستگاه ها و تجهیزات
 - زبان صحبت، ملاحظات فرهنگی/مذهبی
 - حیوانات خانگی یا حیوانات خدمتی

قدم 3: یک برنامه طبی برای هر فرد مشخص کنید لیستی از دوا هایی که در حال حاضر مصرف میشوند، لیستی به روز از همه واکسین ها، و لیستی از سایر حمایت های طبی مورد نیاز را داشته باشید.

قدم 4: از تمام مدارک شناسایی (جواز رانندگی، پاسپورت، کارت تامین اجتماعی و غیره.) برای هر فرد کاپی تهیه کنید و مجموعه دیگری از کاپی ها را به صورت دیجیتال نگهدارید. همین کار را برای هر گونه سند/عنوان و بیمه نامه خانه خود انجام دهید.

- قدم 5:** ایجاد یک برنامه ارتباطی خانوادگی
- در مورد محل ملاقات خانوادگی خارج از خانه تان تصمیم بگیرید جاییکه همه اعضای خانواده از آن مطلع هستند

• یک لیست از:

- همه شماره های تلفون (کار، مکتب، موبایل، و غیره)
- در صورت گم شدن یا آسیب دیدن تلفون تان یک نسخه کاغذی نگه دارید
- مکتب، مراقبت طفل، مراقبت کننده، و آدرس ها، شماره تلفون، و ویبسایت/ رسانه اجتماعی
- محل کار
- شماره های دیگر شخصی، رسانه های اجتماعی، یا ایمیل
- شماره تماس داکتران و دیگر ارائه کنندگان مراقبت صحی

قدم 6: برنامه خود را با فامیل/خانواده خود تمرین و مرور کنید.

به هر فرد خانواده خود فکر کنید و مطمئن شوید که آنها آنچه را که برای گذراندن 5 روز نیاز دارند. **بعضی چیز ها را باید ملاحظه کنید به شمول:**



جلوگیری از گسترش بیماری/شیوع

دستورالعمل‌های بخش‌های صحت محلی و داکتر/ارائه دهنده مراقبت‌های صحتی خود را پیروی کنید. پس از طوفان از سیل و فاضلاب دوری کنید زیرا ممکن است حاوی مواد کیمیای سمی و عوامل عفونی باشند.

اطمینان حاصل کنید که همه اعضای خانواده شما مرتب و خوب دست های خود را می‌شویند به خصوص:

- قبل از آماده کردن غذا
- بعد از رفتن به تشراب
- بعد از تبدیل کردن دایپر یا پاک کردن طفلی که از تشناب استفاده کرده است.
- قبل و بعد از پاک کردن یک بریدگی/زخم
- بعد از دست زدن به یک حیوان، یا اسباب بازی حیوان، افسار یا فضله،
- بعد از دست زدن به کثافات
- بعد از تماس با افراد مریض

خود را از پشه ها محفوظ نگاه کنید:

- زمانی که بیرون استید آستین های دراز با رنگ روشن ، پتلون دراز، و جوراب بپوشید
- از یک دافع حشرات ثبت شده در EPA استفاده کنید و دستورالعمل های محصول را دنبال کنید
- پشه خانه را بروی غلطک، جای خواب، ریکشای طفل قرار دهید

اگر شما مریض شوید:

- داکتر/ مراقبت دهنده صحتی تانرا هر چی زودتر ببینید و از دستورالعمل های شان پیروی کنید
- دست های تانرا بیشتر با آب گرم و صابون بشوید
- همیشه دهن تانرا (با داخل آرنج) تان هنگام عطسه زدن، سرفه کردن و غیره بپوشانید.
- از دست زدن به چشم ها، بینی، یا دهن تان خودداری کنید
- از دست دادن یا در تماس نزدیک بودن با اشخاص دیگر خودداری کنید
- به مقدار زیاد مایعات بنوشید و غذا های مغذی بخورید
- پوشیدن تجهیزات حفاظت فردی (PPE) را در نظر بگیرید، مانند ماسک

حیوانات خانگی

حیوان خانگی تانرا شناسایی کنید:

- از هر حیوان خانگی عکس بگیرید و آنرا بصورت الکترونیکی ذخیره کنید و یک کاپی کاغذی را با دیگر اسناد مهم در یک خریطه مهر و موم شده/ضد آب نگهدارید
- اطمینان حاصل نمایید که تمام حیوانات بروقت واکسین شده اند و شما نسخه های کاغذی و الیکترونیکی ریکورد های واکسین آن ها را داشته باشید
- اگر میتوانید حیوانات خانگی خود را مایکروچیپ کنید
- همه سگ ها و گربه ها باید قلابه ها و برچسب های شناسایی با معلومات فعلی داشته باشند

پلانگذاری برای حیوانات خانگی:

- اگر شما تخلیه می کنید، حیوان خانگی تانرا با خود ببرید
- اطمینان حاصل نمایید که برای هر حیوان خانگی یک افسار داشته باشید
- یک جای را شناسایی کنید که سازگار برای حیوان خانگی باشد که شما میروید

اطمینان حاصل نمایید که کیت فاجعه حیوان خانگی تان دارای ذیل باشد:



کمک اولیه

- به 1-1-9 زنگ بزنید
- با خط 1-1-9 در تماس باشید و از دستورالعمل های اضطراری پیروی کنید
- آرام بمانید و کوشش کنید مریض را آرام نگهدارید
- یک مریضی را که در یک حادثه یا اقتادن زخمی شده باشد، یا کسی را که بیهوش یافته شده حرکت ندهید
- اگر مریض احساس سردی کند، آنها را با یک کمپل بپوشانید
- کسی را بگمارید تا مراقب آمبولانس باشد و به کارمندان نشان دهد چگونه به مریض برسند.

وضعيت مريضى مداوم در جريان فاجعه

- به گرفتن دوا هاى تان هر روز دوام دهيد
- نشانه ها/ علايم را بررسى كنيد كه نشان ميدهد وضعيت شما ممكن در حالت خرابتر شدن باشد—به نزديكترين ارائه كننده مراقبت صحى يا اتاق اضطرارى برويد اگر انجام چنين كارى ايمن است
- مطمئن گرديد كه دواى كافى داريد كه براى 1 هفته دوام ميكند

براى ديابت:

- ___ پا هاى تان را بخاطر پنديدگى، تبخال، داغ هاى سرخ، وغيره چك كنيد
- ___ كوشش كنيد غذا هاى صحى بخوريد، مقدار زياد نمك/بوره نخوريد و كوشش كنيد الكول ننوشيد
- ___ اگر ممكن است همه دوا هاى تجويز شده تانرا ادامه دهيد
- ___ يك پلان سرد نگهداشتن انسولين را در صورت امكان از قبل طرح كنيد
- ___ به دنبال مراقبت طبى هر چى زودتر
- ___ **براى فشار بلند: باشيد**

- ___ كوشش كنيد غذا هاى صحى بخوريد، مقدار زياد نمك/بوره نخوريد و كوشش كنيد الكول ننوشيد
- ___ به دنبال مراقبت طبى هر چى زودتر
- ___ **براى مشكلات تنفسى/نفس تنگى:**

- ___ مطمئن شويد كه انهيلر يا ماشين CPAP/ وغيره را با خود داريد
- ___ از آلرژن ها يا هر محرک ديگرى كه ميتواند باعث حمله نفس تنگى شود دورى كنيد
- ___ كوشش نكنيد سگرت بكشيد يا در اطراف ديگران باشيد كه سگرت ميكشند
- ___ **براى دياليز:**

- ___ در صورت امكان، زودتر دياليز را ترتيب دهيد — مطمئن شويد كه شماره اضطرارى مركز دياليز تانرا داريد
- ___ مكان هاى درمان پشنيبان را شناسايى كنيد

اگر در يك سرپناه/مسكن موقت اقامت داريد، در اسرع وقت به كاركنان بگوويد كه يك بيمارى مزمن داريد و در صورت داشتن هر گونه مشكل سلامتى به آنها اطلاع دهيد.

در صورت امكان، با خانواده و دوستان خود ارتباط برقرار كنيد و/يا با افراد اطراف خود مشغول شويد. هر قدر بيشتر با مردمان ديگر در ارتباط باشيد، همانقدر آسانتر خواهد بود كه از يك وقت سخت بگذريد.



مردم با مريضى هاى مزمن، مردمان با معلوليت ها، يا بزرگسالان مسن تر

- يك پلان اضطرارى شخصى را ايجاد كنيد:
- در يك حالت اضطرارى كجا ميتوانيد برويد
- چي چيز را بايد با خود بياوريد
- چطور آنجا خواهيد رفت
- به كي براى كمك زنگ بزنيد
- به فاميل، دوستان، و ديگران كه ممكن كمك كنند اجازه دهيد بداننده پلان هاى تان چيست
- بدانيد كه چگونه معلوماتى را در مورد شرايط اضطرارى همانطوري كه توسعه مى يابد دريافت خواهيد كرد
- PPE و نسخه هاى تانرا دم دست داشته باشيد

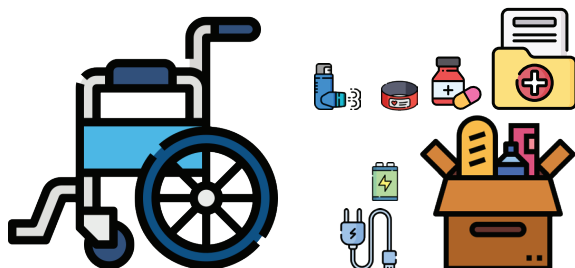
با داکتر خود در مورد چگونگی دریافت اضطراری دوا/ لوازم طبی، یا اقداماتی که در صورت توقف به دلیل فاجعه باید انجام دهید، صحبت کنید.

___ اگر در يك مركز زندگى كمكى يا جامعه متقاعدین زندگى مى كنيد شما، خانواده و دوستانتان بايد طرح هاى اضطرارى تسهيلات را بدانيد

___ يك كاپى از معلومات، مودل تجهيزات را نگهدارى كنيد و شماره سريال، شماره داکتران و بيمه شماره در مكان ديگرى مانند خانه دوستان نگهداريد اين معلومات را براى خود و يکى از عزيزان ايميل كنيد

___ قبل از وقوع يك حادثه اضطرارى يا فاجعه با ثبت كمك اضطرارى ايالت تکزاس (STEAR) از طريق 2-1-1 ثبت نام كنيد اگر نياز به كمك تخليه داشته باشيد يا شما يك وسيله طبى را كه به برق نياز دارد را استفاده ميكنيد

اطمينان حاصل نماييد كه کيت فاجعه شما دارای ذيل باشد:



حمل و والدین نو

علاوه بر 6 مرحله (مراجعه کنید به "آماده شدن برای شرایط اضطراری") برای ایجاد یک پلان خانواده، انجام دادن موارد ذیل را در نظر بگیرید:

قبل از یک فاجعه:

در صورتیکه دفتر داکتر شما یا شفاخانه شما بسته یا غیرقابل دسترس باشد، با داکتر خود یا دیگر ارائه دهندگان مراقبت های صحتی در مورد محل دریافت مراقبت های قبل از تولد صحبت کنید یا مکان های دیگر برای ولادت یا زایمان را بدانید.

علائم درد زایمان را بیاموزید

کیت فاجعه طبیعی خود را آماده داشته باشید - این میتواند دستکول معمولی شفاخانه شما با غذا، دوا و آب اضافه شده باشد.

در جریان یک فاجعه (از همسر/عضو خانواده/دوست خود بخواهید در صورت لزوم در موارد زیر به شما کمک کند):

- اگر علائم زایمان دارید با ارائه کننده مراقبت های صحتی یا 1-1-9 تماس بگیرید، یا در صورتی که امن باشد به شفاخانه بروید
- اگر در یک سرپناه/مسکن موقت میمانید، در اسرع وقت به کارکنان بگویید که حامله هستید یا نوزادی دارید و اگر طفل تان مشکل صحتی دارد به آنها اطلاع دهید

- طبق هدایت به مصرف ویتامین ها و داروهای تجویز شده ادامه دهید
- هنگامی که از خطر فوری خارج شدید، به مراقبت های دوران بارداری خود ادامه دهید، حتی اگر با داکتر اصلی تان نباشد.
- از خود در برابر عفونت محافظت کنید:

- دست های خود را مرتب بشوید و از افرادی که مریض هستند دوری کنید - استفاده از PPE مانند ماسک صورت را در نظر بگیرید.
- به اطلاعیه های مقامات اضطراری گوش دهید و از دستورالعمل های آنها پیروی کنید

- مقدار زیادی آب بنوشید و سعی کنید تا جایی که میتوانید استراحت کنید

اگر شیر میدهید، به این کار ادامه دهید یا از شیر خشک استفاده کنید

- اگر باید شیر خشک تهیه کنید و آب محفوظ نیست، از آب بوتلی استفاده کنید یا آب را به مدت 1-2 دقیقه بجوشانید و بگذارید سرد شود
 - برای شستن بوتل ها از آب جوشیده یا بوتلی استفاده کنید
 - برای کمک به کاهش استرس عاطفی، با یک دوست، خانواده صحبت کنید
- عضو، صحت روانی یا ارائه دهنده مراقبت های صحتی در مورد نگرانی ها و احساسات شما

اطفال

برای آمادگی برای یک فاجعه اطفال خود را دخیل سازید؛ این میتواند با آنها در جریان و بعد از یک فاجعه کمک کند تا مقابله کنند. بطور مثال، از آنها بخواهید که کیت فاجعه خود را با اشیای ضرورت برای 5-روز جمع کنند.

اطمینان حاصل نمایید که اطفال همیشه معلومات بروز شده تماس را در یک کارت اضطراری با خود دارند.

اطمینان حاصل نمایید که اطفال اسم و تخلص والدین/سرپرستان خود را میدانند. معلومات تماس اضطراری خود را با مکتب بروز کنید.

پلان های اضطراری مکتب طفل تان یا مرکز مراقبت طفل خود را بیابید.
 ___ بپرسید که چگونه با مکتب یا مرکز مراقبت طفل در جریان یک حالت اضطراری شما تماس گرفته میتوانند و چگونه والدین و مراقبت کننده گان با اطفال خود دوباره یکجا شده میتوانند

اطفال با نیاز های خاص مراقبت صحی

با داکتر طفل تان/کارمندان شفاخانه در مورد نحوه دریافت ادویه اضطراری یا اقداماتی که در صورت قطع به دلیل فاجعه باید انجام دهید، صحبت کنید
 ___ از دواخانه خود بپرسید که هر دوا چقدر دوام می آورد و هر گونه نیاز مشخص ذخیره سازی (مانند یخچال)
 ___ یک کاپی از معلومات نسخه دواي طفل خود را در بکس جیبی و موتر خود نگهدارید. شامل کنید: نام، آدرس، و شماره تلفون یک دواخانه خارج از شهر
 ___ یک کاپی از معلومات طبی، مدل تجهیزات و سریال نمبر ها، شماره های داکتران و شماره های بیمه
 ___ یک منبع PPE به اندازه-طفل برای اطفال واکسین نشده/دچار نقض ایمنی بیاورید

اطمینان حاصل نمایید که کیت فاجعه برای طفل تان شامل ذیل باشد:



نکات عمومی

همسایه های خود را بشناسید. آنها میتوانند در صورت عدم حضورتان مراقب خانه تان باشند و در مواقع اضطراری میتوانند از یکدیگر کمک بگیرند

از خانه خود در برابر آب و هوای شدید محافظت کنید:

- نل های آب خود را عایق بندی کنید و گیاهان خود را قبل از یخ زدن ببوشانید
- قبل از گردباد/طوفان، هر گونه فرنیچر بیرونی شل و را داخل خانه یا محکم کنید
- قبل از آب و هوای شدید سیستم های گرمایشی و سرمایشی خود را به طور منظم بررسی کنید تا مطمئن شوید که بطور درست کار میکنند
- هنگامی که در حال نظافت یا کار بالای خانه خود هستید از خود محافظت کنید از دستکش، ماسک، بوت های محکم پنجه بسته و محافظ چشم استفاده کنید
- در صورت آتش سوزی: یک کپسول آتش نشانی فعال داشته باشید. از تمام خروجی های احتمالی خود آگاه باشید و مطمئن شوید که خانواده شما از این موضوع مطلع هستند. و اگر به دلیل آتش سوزی مجبور به تخلیه هستید، مکانی را برای ملاقات در نزدیکی تعیین کنید
- مطمئن شوید که دستگاه یابنده دود و کاربن مونواکساید فعال دارید در نزدیکی محل خواب دارید و در سال یک بار بطری ها را تعویض کنید.

پشه ها

- ظروف که آب گرفته میتوانند (مانند تایر، سطل، اسباب بازی، و غیره)
- آب حمام پرندگان خود را هر هفته عوض کنید
- نل فاضل آب تانرا بطور منظم پاک کنید
- شاخ و برگ قطع شده، برگها، شاخه های درخت و غیره را از روی چمن تان جاروب کنید
- جالی های روی کلکین و دروازه را نصب و/یا ترمیم کنید

بعد از سیل خانه تانرا پاک کنید (از تشکیل پوینک جلوگیری کنید)

- مطمئن شوید که در سراسر پاک کاری PPE مناسب پوشیده باشید
- اول، خانه تانرا با باز کردن کلکین ها و دروازه، و استفاده از پکه های (ترجیحا کارخانه ای) خشک کنید
- همه موادی را که ممکن است تر شده باشند مانند گچ، دیوار خشک، پتل، کفپوش، عایق و غیره را بردارید.
- اشیایی را که ممکن است تر شده باشند و غیر قابل ترمیم هستند مانند توشک ها، فرش ها، قالین ها و لای، و فرنیچر روکشی شده هر نوع سامان بازی، محصولات لوازم آرایشی، و لوازم شخصی صفایی
- همه آب ایستاده را پاک کنید — به فضای باز که خزیده میشود و غیره نگاه کنید. میتوانید از یک پمپ یا خلاء مرطوب، در صورتی که قابل دسترس باشد استفاده کنید
- همه بو ها را بررسی کنید؛ منابع بو را پیدا کنید (بخصوص بوی پوینک) و هر چی زودتر آنها را پاک کنید.
- از یک صابون/پودری بدون امونیا یا سرکه برای پاک کردن استفاده کنید.

(هیچگاه بلیچ را با امونیا مخلوط نکنید)

- اگر پوپنک بعد از پاک کاری قابل دید بود شاید شستشو/ پاک کردن بیشتری نیاز باشد
- شما ممکن در معرض پوپنک قرار گرفته باشید اگر شما دارید:
- عطسه
- گلودردی
- بینی جاری/ بندش بینی
- سرفه طولانی
- چشمان سرخ
- تاری دید چشم
- جلد تخریش شده/ بخار

جنراتور ها

- هیچوقت داخل خانه یا گراج تان جنراتور را استفاده نکنید
- جنراتور را 20 فیت دورتر از خانه، دروازه، و/یا کلکین های تان دور بگذارید
- در زمان دوباره تیل انداختن، مطمئن شوید که سوچ روشن رخصت در موقعیت OFF است
- تیل چپه شده را فوراً پاک کنید
- اگر شما سر درد، گیجی، دلیدی/استفراغ، خستگی، و/یا تشنج یا از دست دادن هوش دارید، از خانه/ساحه خارج شوید و به دنبال توصیه طبی باشید

غذا

هر غذایی را دور بیاندازید که:

- در گرمای خانه بیشتر از 2 ساعت بوده باشد، در یک یخچالی که روشن نیست
- برای 4 ساعت یا بیشتر مانده باشد، یا یک بوی، رنگ، یا ترکیب غیر معمولی داشته باشد.
- ممکن با آب سیل/طوفان یا مواد آسیب رسان تماس کرده باشد
- غذای کنسرو شده که برآمده، باز شده، یا آسیب دیده

راهنمایی ها:

- هنگامیکه با غذا سروکار دارید دستان را اغلب اوقات با صابون و آب بشویید
- غذا را در مکان تاریک و سرد ذخیره کنید
- حیوانات خانگی خود را با غذای گنده شده تغذیه نکنید

آب آشامیدنی

- تا وقتی که شما میدانید که آب نل برای نوشیدن بی خطر است:
- آب نل را تا وقتی که برایتان مقامات نگوید که نوشیدن آن بی خطر است استفاده نکنید
- آب نل را با جوش دادن برای 1-2 دقیقه قابل نوشیدن بسازید
- با آب نوشیدنی اشیاء و سطوح را نشویید یا پاک نکنید
- آب بوتلی را برای آماده کردن/پختن غذا، شستن دندان هایتان، شستن ظروف، یا ساختن یخ استفاده کنید
- به حیوانات خانگی نیز آب صحی نوشیدنی بدهید

برای نوزادان:

- برای آماده ساختن شیر فورمولا، از آب بوتل استفاده کنید یا آب برای برای 1-2 دقیقه بجوشانید و بگذارید سرد شود

مقابله با فجایع

کسانیکه یک فاجعه را پشت سر گذاشته اند می توانند استرس قابل توجهی را تجربه کنند. این پاسخ عمومی و نورمال است. علائم که میتواند الی 3 سال بعد از یک فاجعه ایجاد شود.

علائمی که باید جستجو کرد:

- مشکلات در خوابیدن
- افسردگی
- خشونت خانگی
- غم
- مشکل در به خاطر سپردن
- قسمت های کلیدی فاجعه/رویداد
- از دست دادن دلچسپی در فعالیت های لذت بردنی
- اجتناب از یادآوری های رویداد
- اضطراب
- سوء استفاده از الکل و/یا مخدر
- افکار/رفتار های خودکشی
- احساس گناه/سرزنش
- احساس تنش ی "عصبی" در باره
- طغیان عصبانیت

چه کاری می توانید انجام دهید:

- _____ با دیگران در ارتباط باشید و خود را منزوی نکنید
- _____ با خانواده و دوستان صحبت کنید
- _____ با همسایگان جدید/مختلف ملاقات کنید
- _____ به یک کلب/گروه اجتماعی بپیوندید
- _____ شماره 1-1-2 را دایل کنید تا به خط تلفون Texas/United Way 1-1-2
- _____ به تماس شوید یا از www.unitedwayhouston.org دیدن کنید و درخواست ارجاع به خدمات مشاوره غیرانتفاعی کنید.

خطوط تلفون برای کمک فوری

مرکز هریس برای صحت روان (Harris Center for Mental Health) و خط بحران 24 ساعته **713-970-7000**: IDD
خط تماس ملی جلوگیری از خودکشی: **988** یا **988lifeline.org**
خط فوری پریشانی فاجعه: **1-800-985-5990**
در مورد احساسی که دارید با داکتر/ارائه دهنده مراقبت صحتی خود صحبت کنید

بزرگسالان مسن تر

- استرس ناشی از شرایط اضطرابی میتواند بر صحت افراد مسن تأثیر بگذارد؛ ورزش کمتر و فشار روحی می تواند منجر به کاهش یا افزایش وزن شود و به کاهش عملکرد کمک کند
- افراد ممکن است نسبت به صدا های بلند حساس تر باشند یا خاطرات آسیب زای گذشته را زنده کنند/رویا کنند
- اگر یک بزرگسال مسن بعد از فاجعه علائم استرس را نشان می دهد، داکتر یا متخصص صحت روان خود کمک بگیرد

اگر شما یا شخصی که می شناسید به کمک مدیریت استرس نیاز دارید، با خط کمک 24 ساعته مرکز هریس (Harris Center) تماس بگیرید:
713-970-7000، گزینه 1

اطفال در مقابله با فاجعه ها

صرف نظر از سن، طفل شما ممکن است واکنش های شدید تری به تهدید یا فاجعه واقعی داشته باشد: پریشانی شدید، ترس، یا خشم.

قبل از فاجعه:

___ با اطفال خود صحبت کنید تا بدانند که شما آماده هستید تا آنها را امن

نگهداری کنید

___ برنامه های ایمنی را با آنها مرور کنید

در طول یک فاجعه:

___ آرامش خود را حفظ کنید و به طفل خود اطمینان دهید

___ با طفل خود در مورد چیز های که در حال رخ دادن است به گونه ای صحبت

کنید که او بتواند بفهمد

بعد از یک فاجعه:

___ به اطفال این فرصت را بدهید تا در مورد آنچه که سر شان گذشته صحبت

کنند؛ آنها را تشویق کنید که به اشتراک بگذارند و سوالات بپرسند

___ آنها را تشویق کنید تا برای بازیابی حس کنترل اقدام کنند؛ مثلاً، با جامعه/

اعضای خانواده / و غیره خود داوطلب شوند.

___ اگر علایم بدتر شد، از یک متخصص صحت روانی کمک بگیرید

عکس العمل های معمول:

نوزادان - 2 ساله

- بدخلق تر میشوند: بیشتر گریه میکنند، یا می خواهند بیشتر در آغوش گرفته شود

3-6 ساله

- بازگشت به رفتارهایی که از آنها گذشته است: تصادفات تشناب کردن، تر کردن

جای خواب، عصبانیت، مشکل در خوابیدن، ترس از جدا شدن از والدین و

غیره.

7-10 ساله

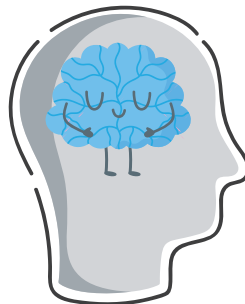
- احساس غم، عصبانیت، یا ترس از اینکه رویداد دوباره اتفاق بیفتد؛ مشکل در

تمرکز

- دوستان/همسالان ممکن است معلومات غلط را منتشر کنند، آن معلومات را با

معلومات تایید شده از مراجع ذیصلاح تصحیح کنند

- ممکن است بخواهند مکرراً در مورد آن صحبت کنند یا اصلاً صحبت نکنند



صحت عامه کاونتی هریس (Harris County Public Health, HCPH) خدمات و برنامه‌های زیادی دارد که می‌تواند به محافظت و بهبود صحت ساکنان ما در کاونتی هریس ثبت نشده کمک کند.

کلینیک‌های صحت و تندرستی ارانه می‌دهند:

- ایمن سازی برای اطفال و بزرگسالان
- معاینات دیابت، فشار بالای خون فشار (فشار خون) و کولسترول بالا
- معاینات و تدوای برای عفونت‌های منتقل شده از طریق رابطه جنسی (STIs)
- معاینات HIV، مشاوره کاهش خطر و معلومات مراقبت
- معاینات سرطان دهانه رحم
- معاینات کلینیکی سینه
- ارجاعات موگرافی
- خدمات پلانگذاری خانواده
- مشاوره تغذیه

خدمات صحت و وقایه دندان دسترس اطفال تا 21 سال و زنان حامله/افراد.

خدمات برای اطفال:

- معاینات دندان
- اکسری
- نظافت
- تدوای های فلوراید
- سیلانت های دندان
- مشاوره رژیم غذایی و بهداشت دهان و دندان
- پر کردن
- پالپوتومی
- تاج های فولاد ضد زنگ
- استخراج

کلینیک‌های زنان نوزاد و اطفال (WIC) ارانه می‌دهند:

- کمک های غذایی تکمیلی
- آموزش و پشتیبانی شیردهی
- آموزش تغذیه
- ارجاع به برنامه های خدمات صحت و اجتماعی

برنامه حذف سل ارانه می دهد:

- ارزیابی کامل، دارو درمانی و مدیریت پرونده

برنامه پیشگیری از HIV:

- تست رایگان HIV، PrEP، و تست STI و تدوای – پیام کتبی به
- 713-368-8123 برای تعیین قرار ملاقات

صحت عامه حیوانی ارانه می دهد:

- پذیرش حیوانات خانگی
- سلامتی حیوانات خانگی
- تسلیمی حیوانات

بخش کنترل پشه و ناقل (The Mosquito & Vector Control Division)

از صحت و رفاه ساکنان کاونتی از طریق نظارت، کنترل، آموزش، تحقیق و تکنالوژی برای جلوگیری و کنترل امراض قابل انتقال از طریق پشه، از جمله St. Louis Encephalitis (SLE)، ویروس نیل غربی (WNV)، زیکا، چیکونگونیا و دینگی محافظت میکند.

بهداشت عمومی محیط زیست ارانه می دهد:

- ایمنی مواد غذایی و تفتیش های رستوران
- ایمنی حوض آب و آب
- رنج/کاهش محله
- کاهش سرب

برای معلومات بیشتر در مورد خدمات ما، لطفاً با شماره 713.439.6000 تماس بگیرید یا از ما در www.hcphtx.org دیدن کنید.