

الرعاية الطبية في حالات الطوارئ



المستشفيات:

(تشير إلى مركز الطوارئ 🚑)

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

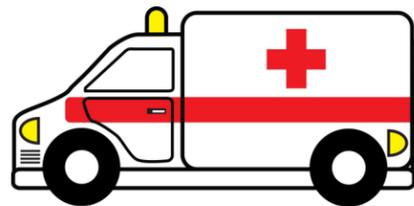
St. Rose Hospital
27200 Calaroga Ave
Hayward, CA 94538
(510) 264-4000

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



مجموعات الطوارئ

ضع في الاعتبار توفر مجموعتين في الأماكن التي يسهل الوصول إليها. ينبغي أن تضم كل مجموعة العناصر اللازمة لاحتياجاتك الشخصية والمنزلية.

(1) المجموعة المنزلية: يمكن أن تكون هذه المجموعة في حاوية بأي حجم لأنها ستستخدم في منزلك.

(2) المجموعة المحمولة: عبارة عن مجموعة صغيرة يمكنك الاحتفاظ بها في سيارتك أو في مكان عملك وينبغي أن تكون متنقلة. ينبغي أن تكون هذه المجموعة حاوية سهلة الحمل ذات أربطة قوية مثل حقيبة الظهر. احتفظ بإمدادات من الطعام، والمياه والأدوية بما يكفي لثلاثة أيام.

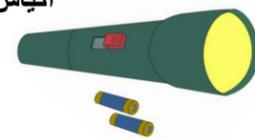
ضع في اعتبارك المجموعة الخاصة التي تحتاجها:

- الرضع: الحليب الصناعي وطعام الأطفال، والحفاضات
- الأطفال: الألعاب والكتب
- كبار السن: نظارات احتياطية، سماعات الأذن وبطاريات سماعات الأذن، والأدوية
- الحيوانات الأليفة: الدواء، كمامة، أطواق وسلسلة، كيس لنفايات الحيوان الأليفة، طعام



ينبغي أن تحتوي مجموعة الطوارئ الأساسية الخاصة بك على ما يلي:

- إمدادات من المياه تكفي لأسبوعين في حاويات مغلقة وغير قابلة للكسر، من أجل الشرب وأغراض النظافة
- إمدادات من الطعام الذي لا يحتاج إلى تبريد تكفي لأسبوعين
- فتاحة علب يدوية، و أواني أكل أساسية
- إمدادات من الأدوية الموصوفة والمعلومات العلاجية بما يكفي لمدة أسبوعين
- حقيبة الإسعافات الأولية
- تغيير الملابس بما فيها قميص بأكمام طويلة، وسروال طويل وحذاء متين
- أدوات النظافة ومعقم اليد
- نقود بفئات صغيرة
- بطانية طوارئ
- هاتف خلوي مشحون يحتوي على أرقام حالات الطوارئ
- نسخ من الوثائق المهمة (سجلات طبية، معلومات التأمين، شهادة الميلاد، إلخ)
- خطة حالات الطوارئ العائلية (انظر الصفحة الخلفية)
- صفارة لطلب المساعدة
- راديو (يعمل بالبطارية، أو الطاقة الشمسية أو يُدار باليد)
- أكياس نفايات، وشريط لاصق، وشرائط بلاستيكية، قفازات مُعدة للاستخدام لمرة واحدة، وأقنعة وجه
- مصابيح يدوية مع بطاريات إضافية تُخزن بصورة منفصلة
- صور عائلية



مصادر مهمة



محطات الإذاعة المحلية:



KCBS 740 AM / 106.9 FM
KGO 810 AM

KPFA 94.1 FM
KALW 91.7 FM

استعد!

اشترك في خدمة تنبيه مقاطعة الأميدا من خلال acgov.org/emergencysite يمكنك اختيار استلام إشعارات الطوارئ على رقم الهاتف المنزلي أو الهاتف الخليوي بالاتصال أو إرسال رسالة نصية.



■ تنزيل تطبيق **AC Prepared App**

سيساعدك التطبيق في الاستعداد للاستجابة لكارثة ما والتخطيط لها.

■ تنزيل تطبيق **OSHA Heat Safety App**

يحتوي التطبيق على مؤشر حرارة فعلي وتنبؤات الطقس كل ساعة مخصصة لموقعك، بالإضافة إلى توصيات تخص السلامة والصحة المهنية من إدارة السلامة والصحة المهنية (OSHA) والمعهد الوطني للسلامة والصحة المهنية (NIOSH).

المزيد من المصادر:

مكتب المعلومات والمصادر في مقاطعة الأميدا (Eden I&G)

2-1-1.....
أو أرسل رسالة على 898211 من الإثنين إلى الجمعة، من 9 ص إلى 4

قسم الصحة العامة بمقاطعة الأميدا: الحرارة والصحة

acphd.org/phep/heat-and-health.aspx

عمدة مقاطعة الأميدا، الاستعداد للطوارئ

acgov.org/emergencysite

.....(800) 733-2767 redcross.org الصليب الأحمر الأمريكي

.....(800) 876-4766 calpoison.org مركز مكافحة السموم بكاليفورنيا

مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) والحرارة الشديدة

cdc.gov/disasters/extremeheat

مشروع تبريد أحيانا **Cooling Our Communities** في آشلاند وشيريلاند:

coolingourcommunities.com/heat

وزارة الأمن الداخلي، الاستعداد للطوارئ

ready.gov

مصادر السلامة العامة وقطع الطاقة من (PSPS)

.....(800) 743-5000 شركة باسيفيك للغاز والكهرباء (PG&E) للحصول على التحديثات الفعلية من مصادر السلامة العامة وقطع الطاقة،

pge.com/pspsupdates

قلل من تكلفة فاتورة الطاقة من خلال البرنامج الطبي الأساسي لبعض الحالات الطبية المؤهلة، pge.com/medicalbaseline



تصحيح خطأ

برعاية نظم الاستعداد والاستجابة لطوارئ الصحة العامة

اتصل على 9-1-1 إذا تعرضت لحالة طارئة تهدد الحياة.

يمكن لدليل الجيب الحالي مساعدتك في الاستعداد لحالة طارئة أو عند التعرض للحرارة الشديدة.

طُبِعَ في أكتوبر 2019



موجات الحرارة والصحة

سيجعل التغير المناخي موجات الحرارة الشديدة أكثر شيوعاً في مقاطعة ألاميدا. قد تشعر بأن درجات الحرارة المرتفعة هي أكثر سخونة عند العيش في بيئة حضرية

يمكن أن تشكل موجات الحرارة خطورة. يمكن لبعض الحالات الصحية (مثل الذين يعانون من الجفاف والسمنة وأمراض القلب) أن تجعل من الصعب على الجسم الحفاظ على برودته في الطقس الحار.

استراتيجيات التبريد – الوقاية من الأمراض المرتبطة بالحرارة

في حال ظهور موجة حارة:



اشرب الكثير من المياه، ولا تنتظر حتى تشعر بالعطش. تجنب شرب الكحول، والكافيين والمشروبات السكرية.

تمتع ببرودة المكيف في الداخل أو ابحث عن مركز تبريد في محيطك.



مركز التبريد هو مكان عام مُكيّف الهواء. وهو مكان مؤقت يفتح أبوابه خلال الموجات الحارة.

للحصول على قائمة بمراكز التبريد في مقاطعة ألاميدا، اتصل على 2-1-1 أو اذهب إلى acphd.org/phep/heat-and-health.aspx



تجنب الأنشطة المرهقة وقلل من وقت التعرض للشمس. ارتدِ واقي من الشمس عند الخروج للضرورة.

لا تترك أبداً الرضع، أو الأطفال أو الحيوانات الأليفة في السيارة.

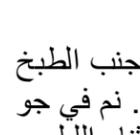


استعن بنظام المساندة، تفقد الحالة الصحية لعائلتك أو أصدقائك ولاسيما، إذا كانوا من الأطفال، أو كبار السن، أو يعانون من إعاقة بدنية أو اضطرابات عقلية.

ارتدِ ملابس ذات ألوان فاتحة، وخفيفة الوزن وفضفاضة، وحذاء مفتوح.



قم بالاستحمام أو الاغتسال بالمياه الباردة باستمرار واستخدم مروحة للتبريد.



حافظ على برودة منزلك. أغلق ستائرك وتجنب الطبخ ولاسيما في الجزء الأكثر سخونة من اليوم. نم في جو بارد أثناء الليل.



لمزيد من النصائح بشأن منع الأمراض المتعلقة بالحرارة، يُرجى الذهاب إلى

cdc.gov/disasters/extremeheat

إعارة مزيد من الاهتمام إلى المجموعات الضعيفة

- الأشخاص المُشردين أو من هم بلا مأوى
- الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم
- الحيوانات الأليفة
- الرضع والأطفال
- كبار السن
- الأشخاص ذوي الإعاقة



التعرّف على أعراض الأمراض الناتجة عن الحرارة – ما ينبغي عليك البحث عنه

الإعياء بسبب الحرارة

يُعد الإعياء بسبب الحرارة أقل حدة من ضربة الشمس، لكنه لا يزال يشكل تهديداً صحياً خطيراً.

- صداع
- دوار
- عرق غزير
- برودة، شحوب، رطوبة الجلد
- غثيان أو قيء
- نبض سريع، نبض ضعيف
- تشنجات عضلية
- فقدان الوعي
- إرهاق أو ضعف

ضربة الشمس

ضربة الشمس هي حالة خطيرة تشكل تهديداً محتملاً للحياة.

- صداع
- دوار
- تشوش
- عدم التعرق
- ارتفاع درجة حرارة الجسم
- احمرار الجلد، أو سخونته، أو جفافه أو رطوبته
- غثيان
- نبض سريع، قوي
- فقدان الوعي



العلاج – ما ينبغي عليك القيام به

الإعياء بسبب الحرارة

- انتقل إلى مكان أكثر برودة
- عليك شرب المياه، ورشها
- الاسترخاء والهدوء
- عليك بالاتصال على 911 إذا ازدادت الأعراض سوءاً أو استمرت لأكثر من ساعة واحدة

ضربة الشمس

- اتصل على 911 على الفور
- لا تشرب أي شيء
- انتقل إلى مكان أكثر برودة



خطة حالات الطوارئ العائلية



مركز التبريد المحلي الخاص بي:

مكان اجتماع الطوارئ الخاص بي:

الحي السكني:

خارج الحي السكني:

إذا كانت هناك موجة حارة، سأتصل لأتفقد:

الاسم:

رقم الهاتف:

الاسم:

رقم الهاتف:

إذا تعرضت أنا لحالة طارئة، سأتصل بـ:

الاسم:

رقم الهاتف:

الاسم:

رقم الهاتف:

جهة اتصال خارج المدينة:

الاسم:

رقم الهاتف:

جهة اتصال خارج الولاية:

الاسم:

رقم الهاتف:

معلومات أخرى / أدوية / أرقام هاتف
