



## اطلاعات تخلیه محل سکونت برای سالمندان Community Evacuation Information for Seniors

در دسترستان باشد و تا حد ممکن قابل حمل (آسان برای حمل) باشد.

آماده شدن برای پاسخ به خطراتی مانند آتش سوزی، سیل، رانش زمین، زلزله، و شرایط حادثه آب و هوایی مستلزم توجه خاص به نیازهای سالمندان است.

### اقلام اساسی برای مواقع اضطراری و بقا به مدت 72 ساعت:

- آب - 4 لیتر برای هر فرد در روز به مدت حداقل 3 روز، برای نوشیدن
- غذا - مواد غذایی فاسد نشدنی دستکم به مقدار لازم برای 3 روز و یک قوطی بازکن دستی برای باز کردن قوطی‌های کنسرو
- جعبه کمک‌های اولیه
- تلفن همراه با شارژر، اینورتر و یا شارژر خورشیدی
- نقشه‌های محلی و مقداری پول نقد به شکل اسکناس‌های کم مبلغ
- ماسک گرد و غبار برای کمک به فیلتر کردن هوای آلوده
- لباس و کفش مناسب فصل
- کیسه‌ی زباله، دستمال مرطوب و بست پلاستیکی برای بهداشت شخصی
- اقلام خاص مانند داروهای تجویزی، نیازهای رژیم غذایی، تجهیزات لازم برای افراد از کار افتاده، و موارد دیگر مورد نیاز برای عارضه‌های پزشکی احتمالی
- چراغ قوه باطری‌دار یا با شارژ دستی همراه با باتری‌های اضافی
- رادیو باطری‌دار یا با شارژ دستی و باتری‌های اضافی
- سوت، برای علامت دادن جهت درخواست کمک
- یک نسخه از طرح اضطراری و یک لیست تماس‌ها شامل نام و شماره‌های تماس افراد مهم و اعضای خانواده، دوستان، مراقبتگران بهداشتی، و مراقبان

سالمندانی که تنها زندگی می‌کنند، یا بیمار یا از کار افتاده هستند به حمایت ویژه و یک طرح اضطراری نیاز خواهند داشت.

### اگر لازم باشد که به طور اضطراری خانه‌ام را تخلیه کنم چه باید بکنم؟

اگر پلیس یا RCMP دستور تخلیه خانه و محل سکونتتان را بدهد، بلافاصله منطقه را ترک کنید. شما در معرض خطر هستید.

مقامات اورژانس اطلاعات لازم در مورد مسیرهای عبور و مرور و اسکان را ارائه خواهند نمود.

تا زمانی که مقامات اورژانس اعلام نکرده‌اند که بازگشت به خانه امن است، از برگشتن خودداری کنید.

### چگونه می‌توانم خودم را برای تخلیه محل در مواقع اضطراری آماده کنم؟

یک شبکه حمایتی قابل اعتماد متشکل از حداقل 3 نفر تشکیل دهید تا در مواقع اضطراری به شما کمک کنند. به آنها کلید منزلتان را بدهید و اطلاعات تماس آنها را در طرح اضطراری مشترک بگنجانید.

شبکه پشتیبانی باید از هر گونه بیماری، عارضه یا داروهای تجویزی مطلع شوند، و نحوه‌ی استفاده از لوازم تحرک تخصصی پزشکی، مانند بالابر، صندلی چرخدار یا اسکوتر باید به آنها یاد داده شود.

ترتیباتی فراهم کنید تا در زمان فاجعه شبکه پشتیبانی بتواند به سرعت به شما دسترسی پیدا کند.

### چه لوازمی باید برای مواقع اضطراری تهیه کنم؟

برنامه ریزی از پیش و فکر کردن در مورد نیازهای شخصی برای مواقع اضطراری مهم است. در مورد آنچه نیاز خواهید داشت فکر کنید، مطمئن شوید که به راحتی

## لوازم اضافی برای مواقع اضطراری:

- یک کیف کوچک همراه با کلیدهای اضافی برای خودرو و خانه
- یک دست لباس و کفش اضافه برای هر عضو خانواده
- یک کیسه خواب یا پتوی گرم (فویل) برای هر عضو خانواده
- دستمال توالت و دیگر لوازم مراقبت شخصی
- دستکش ایمنی
- ابزارهای اساسی، مانند چکش، انبردست، آچار، پیچ گوشتی، پیچ و مهره، دستکش کار
- اجاق نفتی کوچک و سوخت - دستور سازنده را رعایت کنید و به روش صحیح نگهداری کنید

به عنوان بخشی از طرح اضطراری خود، ممکن است نیاز داشته باشید که برخی از موارد زیر را نیز در یک چمدان آماده‌ی حرکت داشته باشید:

- مدارک شخصی و کارت شناسایی عکسدار
- سوابق پزشکی یا خلاصه‌ای از وضعیت سلامتی‌تان از جمله هر گونه بیماری مزمن و اطلاعات جراحی اخیرتان
- فهرست داروها و کپی نسخه‌های تجویز شده
- داروها و مکمل‌های خوراکی اضافی
- عینک و کفش طبی
- دندان مصنوعی و شوینده‌ی اضافی
- سمعک و باتری اضافی
- وسایل کمک حرکتی مانند عصا، واکر، صندلی بلند توالت - بررسی کنید که آیا در شرایط اضطراری می‌توانید آنها را با خود ببرید یا بگذارید
- لوازم ویژه‌ی کمک تنفسی
- لوازم مربوط به بی‌اختیاری ادرار

لیست تماس دوستان، همسایگان، سازمانها، ارائه دهندگان مراقبت‌های بهداشتی، و مراقبان خود را در اختیار خانواده و دوستان خود قرار دهید.

## برای آگاهی بیشتر

برای آگاهی بیشتر در باره‌ی آمادگی برای شرایط اضطراری، از این وبسایت دیدن کنید:

- PreparedBC  
[www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-preparedness-recovery/preparedbc](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-preparedness-recovery/preparedbc)
- صلیب سرخ کانادا [www.redcross.ca](http://www.redcross.ca)