

# 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

**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

**Alameda Hospital**  
2070 Clinton Ave.  
Alameda, CA 94501  
(510) 522-3700

**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

**Alta Bates**  
**Summit Medical Center**  
350 Hawthorne Street  
Oakland, CA 94609  
(510) 655-4000

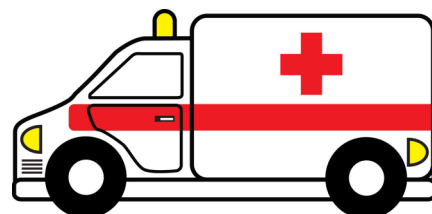
**Kaiser Permanente**  
**Fremont**  
39400 Paseo Padre Pkwy.  
Fremont, CA 94538  
(510) 248-3000

**UCSF Benioff**  
**Children's Hospital**  
**Oakland** 📍  
747 52nd Street  
Oakland, CA 94609  
(510) 428-3000

**Kaiser Permanente**  
**Oakland**  
3600 Broadway  
Oakland, CA 94611  
(510) 752-1000

**Washington Hospital**  
2000 Mowry Ave.  
Fremont, CA 94538  
(510) 797-1111

**Kaiser Permanente**  
**San Leandro**  
2500 Merced Street  
San Leandro, CA 94577  
(510) 454-1000



# 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.

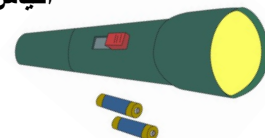
## ضع في اعتبارك المجموعة الخاصة التي يحتاجها:

- 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)
- صفاة لطلب المساعدة
- راديو (يعمل بالبطارية، أو الطاقة الشمسية أو يُدار باليد)
- أكياس نفايات، وشريط لاصق، وشراشف بلاستيكية، قفازات مُعدّة 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 ألاميدا من خلال [acgov.org/emergencysite](http://acgov.org/emergencysite) يمكنك اختيار استلام إشعارات الطوارئ على رقم الهاتف المنزلي أو الهاتف الخليوي بالاتصال أو إرسال رسالة نصية.



تحميل تطبيق AC Prepared App

سيساعدك التطبيق في الاستعداد للاستجابة لكارثة ما والتخطيط لها.

تحميل تطبيق OSHA Heat Safety App

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

## المزيد من المصادر:

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

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

قسم الصحة العامة بمقاطعة ألاميدا: الحرارة والصحة

[acphd.org/phep/heat-and-health.aspx](http://acphd.org/phep/heat-and-health.aspx)

عمدة مقاطعة ألاميدا، الاستعداد للطوارئ

[acgov.org/emergencysite](http://acgov.org/emergencysite)

[redcross.org](http://redcross.org) (800) 733-2767 الصليب الأحمر الأمريكي

[calpoison.org](http://calpoison.org) (800) 876-4766 مركز مكافحة السموم بكاليفورنيا

مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) والحرارة الشديدة

[cdc.gov/disasters/extremeheat](http://cdc.gov/disasters/extremeheat)

مشروع تبريد أحيائنا Cooling Our Communities في أشلاند وشيريلاند:

[coolingourcommunities.com/heatpreparedness](http://coolingourcommunities.com/heatpreparedness)

وزارة الأمن الداخلي، الاستعداد للطوارئ

[ready.gov](http://ready.gov)

مصادر السلامة العامة وقطع الطاقة من (PSPS)

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

[pge.com/pspsupdates](http://pge.com/pspsupdates)

قلل من تكلفة فاتورة الطاقة من خلال البرنامج الطبي الأساسي لبعض الحالات الطبية المؤهلة، [pge.com/medicalbaseline](http://pge.com/medicalbaseline)

Alameda County  
Public Health Department



1200 14th Street  
Oakland, CA 94612  
(510) 264-4000

# أضربنا نحن!

برعاية نظم الاستعداد والاستجابة للطوارئ 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 فِي أَيْسَرِ 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 تتشكل موجات الحرارة خطيرة. 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 مكيف 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](http://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.

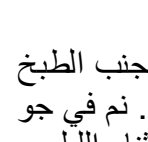


استعن بنظام المساندة، تفقد الحالة الصحية لعائلتك أو أصدقائك ولاسيما، إذا كانوا من الأطفال، أو كبار السن، أو يعانون من إعاقة بدنية أو اضطرابات عقلية.

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](http://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

### ضربة الشمس

ضربة الشمس هي حالة خطيرة تشكل تهديداً محتملاً للحياة.

### الإعياء بسبب الحرارة

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

- صداع
- دوار
- تشوش
- عدم التعرق
- ارتفاع درجة حرارة الجسم
- احمرار الجلد، أو سخونته، أو جفافه أو رطوبته
- غثيان
- نبض سريع، نبض ضعيف
- فقدان الوعي
- صداع
- دوار
- عرق غزير
- برودة، شحوب، رطوبة الجلد
- غثيان أو قيء
- نبض سريع، نبض ضعيف
- تشنجات عضلية
- فقدان الوعي
- إرهاق أو ضعف



## العلاج – ما ينبغي عليك القيام به

### ضربة الشمس

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



### 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