

## مراقبت پزشکی اضطراری

**Wilma Chan Highland Hospital**  
1411 E. 31st Street  
Oakland, CA 94602  
(510) 437-4800

**Alameda Hospital**  
2070 Clinton Avenue  
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**  
2450 Ashby Avenue  
Berkeley, CA 94705  
(510) 204-4444

**Kaiser Permanente Fremont**  
39400 Paseo Padre Parkway  
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 E. 14th Street  
San Leandro, CA 94578  
(510) 357-6500

**St. Rose Hospital**  
27200 Calaroga Avenue  
Hayward, CA 94545  
(510) 264-4000

**Stanford Health Care Tri-Valley Medical Center**  
5555 W. Las Positas Boulevard  
Pleasanton, CA 94588  
(925) 847-3000

**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 Healthcare System**  
2000 Mowry Avenue  
Fremont, CA 94538  
(510) 797-1111

## کیت‌های اضطراری

تهیه دو کیت موجود در مکان‌های با دسترسی آسان را در نظر بگیرید. هر کیت باید حاوی مواردی برای نیازهای شخصی و خانوار باشد.

**1) کیت خانگی:** این کیت می‌تواند در هر اندازه محفظه‌ای باشد چون در خانه خودتان استفاده می‌شود و در صورت رخ دادن زلزله بیرون آورده می‌شود.

**2) کیت آماده حرکت:** این کیت کوچکی است که می‌توانید در خودرو یا در محل کارتان نگه دارید و باید قابل حمل باشد. این کیت باید محفظه‌ای با قابلیت حمل آسان و بندهای محکم، مثل کوله‌پشتی، باشد. به اندازه سه روز ذخیره غذا، آب و دارو بردارید.

نیازهای کیت خاص برای افراد زیر را در نظر بگیرید:

- **نوزادان:** پودر شیرخشک، غذای کودک و پوشک.
- **کودکان:** اسباب‌بازی و کتاب
- **افراد دارای ناتوانی:** تجهیزات تطبیقی، باتری‌ها و برق اضطراری
- **سالخوردگان:** عینک پدکی، سمعک و داروها
- **حیوانات خانگی:** داروها، قلاذه و افسار، کیسه ضایعات حیوانات خانگی و غذا



## کیت اولیه

- کیت کمک‌های اولیه
- طرح اضطراری خانواده
- پتوی اضطراری
- تلفن همراه شارژ شده که حاوی تماس‌های اضطراری است
- ذخیره 3 روزه آب در محفظه مهر و موم شده و نشکن، برای نوشیدن و شستشو مناسب به اندازه هر فرد و حیوان خانگی
- ذخیره 3 روزه غذایی که به نگهداری در یخچال نیاز ندارد
- ذخیره 3 روزه داروهای تجویزی و اطلاعات درمان
- رادیو باتری‌خور، خورشیدی یا میل لنگ دستی
- نسخه‌های کپی از اسناد مهم (سوابق پزشکی، اطلاعات بیمه، گواهی تولد و غیره)
- چراغ‌قوه با باتری‌های اضافی که جداگانه نگهداری شده‌اند
- لوازم بهداشتی و ضد عفونی‌کننده دست
- کیسه زباله، نوار چسب، ورق‌های پلاستیکی، دستکش یکبار مصرف، ماسک صورت
- درب بازکن کنسرو دستی و ظروف غذاخوری اولیه
- لباس اضافی، از جمله بلوز آستین‌بلند، شلوار و کفش محکم
- پول نقد به صورت اسکناس‌های کوچک
- عکس‌های خانوادگی

## منابع مهم

### آماده شوید!

در [acgov.org/emergencysite](http://acgov.org/emergencysite) برای دریافت هشدار AC ثبت‌نام کنید



می‌توانید انتخاب کنید که اعلان‌های اضطراری را از طریق تماس یا پیامک با تلفن خانه یا تلفن همراه دریافت کنید.



برنامه «ایمنی در برابر گرما OSHA» را دانلود کنید که دارای شاخص گرمای محلی لحظه‌ای و پیش‌بینی‌های ساعتی و همچنین توصیه‌های ایمنی و سلامت برای کارگران است.

### ایستگاه‌های رادیویی محلی – انگلیسی

KCBS 740 AM / 106.9 FM KPFA 94.1 FM KALW 91.7 FM

### Estaciones de Radio Locales – Español KSOL 98.9 FM

### منابع بیشتر

اطلاعات و منابع **Eden I&R Alameda County** | [Edenir.org](http://Edenir.org) هر زمان خواستید با 1-1-2 تماس بگیرید یا به 898211 پیام ارسال کنید، دوشنبه تا جمعه، 9 صبح تا 4 عصر

بخش سلامت عمومی **Alameda County**: گرما و سلامتی  
[acphd.org/pehp/heat-and-health.aspx](http://acphd.org/pehp/heat-and-health.aspx)

کلاتر **Alameda County**، آمادگی اضطراری  
[acgov.org/emergencysite](http://acgov.org/emergencysite)

صلیب سرخ آمریکا (800) 733-2767 | [redcross.org](http://redcross.org)

مرکز کنترل سموم **California** (800) 876-4766 | [calpoison.org](http://calpoison.org)

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC) گرمای شدید  
[cdc.gov/disasters/extremeheat](http://cdc.gov/disasters/extremeheat)

خنک‌سازی جوامع ما، **Unincorporated Alameda County**  
[acgov.org/cda/planning/sustainability/cooling-our-communities.htm](http://acgov.org/cda/planning/sustainability/cooling-our-communities.htm)

سازمان امنیت ملی، آمادگی اضطراری [ready.gov](http://ready.gov)

منابع قطعی برق ایمنی عمومی (PG&E (PSPS) (800) 743-5000 | برای به‌روزرسانی‌های لحظه‌ای PSPS  
[pge.com/pspsupdates](http://pge.com/pspsupdates)

قبض انرژی خود را از طریق برنامه پایه پزشکی برای مسائل خاص پزشکی واجد شرایط، [pge.com/medicalbaseline](http://pge.com/medicalbaseline)، کاهش دهید

# موج گرما و سلامتی

تغییرات اقلیمی باعث می‌شود موج‌های گرمای شدید در **Alameda County** بیشتر و بیشتر شوند.

- در صورت زندگی کردن در یک محیط شهری، دمای بالا ممکن است بسیار گرم‌تر حس شود و امواج گرما می‌تواند بسیار خطرناک باشد.
- دمای بسیار بالای بدن می‌تواند بر مغز و سایر اندام‌های حیاتی تأثیر بگذارد.
- برخی از وضعیت‌های سلامتی مانند چاقی، بیماری‌های قلبی و کم‌آبی بدن همراه با برخی داروها می‌توانند خنک ماندن بدن در هوای گرم را سخت‌تر کنند.

## علائم بیماری‌های ناشی از گرما

### گرماگرفتگی

گرماگرفتگی یک وضعیت جدی و بالقوه کشنده است.

- سردرد
- سرگیجه
- پریشانی
- عدم تعرق
- دمای بالای بدن
- پوست قرمز، داغ، خشک یا مرطوب
- تهوع
- ضربان بالا و کوبنده
- از بین رفتن هوشیاری

### گرمازدگی

گرمازدگی شدت کمتری نسبت به گرماگرفتگی دارد، اما باز هم یک مشکل سلامت جدی است.

- سردرد
- سرگیجه
- عرق کردن شدید
- پوست سرد، رنگ‌پریده و عرق‌کرده
- تهوع یا استفراغ
- ضربان بالا یا پایین
- گرگرفتگی ماهیچه
- از بین رفتن هوشیاری
- خستگی یا ضعف

## برای بیماری‌های ناشی از گرما چه باید کرد

فوراً با **911** تماس بگیرید

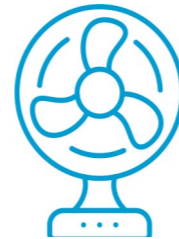
چیزی ننوشید

به مکانی خنک‌تر بروید

- به مکانی خنک‌تر بروید
- مایعات بخورید یا آب بنوشید
- استراحت کنید و دمای بدن را پایین آورید
- اگر علائم تشدید شد یا بیشتر از 1 ساعت طول کشید، با 911 تماس بگیرید

# پیشگیری از بیماری‌های ناشی از گرما

مایعات کافی بنوشید! منتظر نمانید تا تشنه شوید. از نوشیدن الکل، کافئین و نوشیدنی‌های شیرین اجتناب کنید.



**خودتان را خنک نگه دارید!** به فضای داخلی بروید یا یک مرکز خنک‌سازی در جامعه خود پیدا کنید. مرکز خنک‌سازی، یک مکان عمومی دارای تهویه مطبوع است. این مکان یک فضای موقت است که در طول موج‌های گرما باز خواهد بود. برای دریافت فهرستی از «مراکز خنک‌سازی» در **Alameda County**، با 1-1-2 تماس بگیرید.

از فعالیت‌های شدید خودداری کنید و زمان قرار گرفتن در معرض نور خورشید را محدود کنید. اگر باید از منزل خارج شوید، از ضدآفتاب استفاده کنید و پوشیدن کلاه را در نظر بگیرید.



هرگز نوزادان، کودکان یا حیوانات خانگی را در خودرو رها نکنید!

از «سیستم دوستی» استفاده کنید!

سلامت خانواده و دوستان خود را بررسی کنید، به خصوص اگر آن‌ها کودک، افراد مسن یا افراد دارای ناتوانی جسمی یا ذهنی هستند.



لباس خنک بپوشید! لباس‌های رنگ روشن، سبک و گشاد، و کفش‌های باز بپوشید.

به‌طور مکرر با آب سرد دوش بگیرید یا حمام کنید یا خودتان را با پنک



خانه‌تان را خنک نگه دارید!

برده‌ها را بکشید و از پخت‌وپز، به‌خصوص در طول گرم‌ترین زمان روز، خودداری کنید. شب‌ها در جایی خنک بخوابید.

# طرح اضطراری خانواده

مرکز خنک‌سازی محلی:

مرکز جلسه اضطراری:

محل:

خارج از

محل:

در طول موج گرما، برای بررسی وضعیت افراد زیر تماس می‌گیرم:

نام: \_\_\_\_\_ تلفن: \_\_\_\_\_

نام: \_\_\_\_\_ تلفن: \_\_\_\_\_

اگر در شرایط اضطراری باشم، با افراد زیر تماس می‌گیرم:

نام: \_\_\_\_\_ تلفن: \_\_\_\_\_

نام: \_\_\_\_\_ تلفن: \_\_\_\_\_

مخاطبین خارج از شهر:

نام: \_\_\_\_\_ تلفن: \_\_\_\_\_

نام: \_\_\_\_\_ تلفن: \_\_\_\_\_

مخاطبین خارج از ایالت:

نام: \_\_\_\_\_ تلفن: \_\_\_\_\_

نام: \_\_\_\_\_ تلفن: \_\_\_\_\_

مکان کیت اضطراری:

اطلاعات، داروها و شماره تلفن‌های دیگر:



Alameda County Health

به‌روزرسانی 07/09/24

برای نکات بیشتری درباره «پیشگیری از بیماری‌های ناشی از گرما»،

به نشانی زیر مراجعه کنید:

[cdph.ca.gov/Programs/EPO](http://cdph.ca.gov/Programs/EPO)



نوزادان و کودکان سالخورده‌گان افراد دارای ناتوانی افراد بی‌خانمان یا بی‌سرپناه افرادی که تنها زندگی می‌کنند حیوانات خانگی

به «گروه‌های آسیب‌پذیر» توجه داشته باشید