



آیا برای یک فاجعه آماده هستید؟

بلایا ممکن است در هر زمان، با یا بدون هشدار رخ دهد. یک فاجعه میتواند نتیجه یک حادثه توسط انسان مانند یک حمله تروریستی یا رویداد طبیعی مانند سیلاب یا طوفان یخ باشد. تاریخ ورمونت نشان میدهد که هیچ جامعه ای از اثرات یک فاجعه مصون نیست - بنابراین مهم است که اکنون برای آماده شدن گام برداریم.

این راهنما برخی از مراحل را که اکنون میتوانید برای آماده سازی خود، خانواده، تجارت و جامعه خود بردارید، برجسته میکند.

پلان ارتباط خانواده

همه اعضای خانواده باید بدانند در مواقع اضطراری چه کاری انجام دهند. این پلان را با هم بسازید و اغلب آن را مرور کنید. اگر طفل دارید، در مورد روش های اضطراری و تخلیه با کودکان یا مکتب آنها صحبت کنید.

در صورتی که سیستم 911 از کار بیافتد، مهم است که شماره اضطراری محلی خود را بدانید. موارد ذیل را آماده کنید و سند را در جایی که اعضای خانواده شما بتوانند آن را پیدا کنند نگهداری کنید.

9-1-1 و شماره پشتیبان اضطراری محلی:

آدرس خانه:

تلفون خانه:

شماره والدین:

شماره والدین:

همسایه مورد اعتماد:

محل نزدیکترین پناهگاه اضطراری:

خویشاوندان خارج از ایالت (اگر خانواده شما در شرایط اضطراری از هم جدا شدند با این شخص تماس بگیرید. ممکن است برقراری یک تماس تلفونی از راه دور آسانتر از تماس با سراسر شهر باشد، بنابراین یک تماس خارج از شهر ممکن است در موقعیت بهتری برای برقراری ارتباط بین اعضای خانواده جدا شده باشد):

کار والدین:

زمانی که ممکن است تماس تلفونی برقرار نشود، پیامهای متنی اغلب میتوانند از اختلالات شبکه عبور کنند.

چک‌لیست آمادگی برای فاجعه

- دوست یا خویشاوندی را در یک ایالت دیگر که میتواند ارتباطات را در صورت جدایی خانواده شما هماهنگ کند شناسایی کنید.
- با ارائه دهنده مراقبت روزانه کودکان یا مسئولان مکتب در مورد پلان فاجعه آنها صحبت کنید.
- یک صندوق تدارکات فاجعه با لوازم اضطراری بسازید که شامل، اما نه محدود به موارد ذیل است:
 - چراغ دستی با باتری اضافی
 - برای سیگنال اضطراری اشیای قابل شناسایی
 - رادیوی باتری دار قابل حمل با باتری های اضافی
 - صندوق کمک های اولیه و کتابچه راهنما
 - غذا و آب سه روزه
 - سرباز کن دستی
 - دوا های ضروری حداقل هفت روزه
 - پول نقد و کارت های اعتباری
- مشخص کنید که در صورت تخلیه باید چه اسناد مالی را همراه داشته باشید و تعیین کنید که آیا شامل چک بک شما میشود یا خیر. دسترسی به پول بسیار مهم است زیرا احتمالاً مجبور خواهید بود که به پرداخت بل ها و تمام مصارف غذا و سرپناه تان ادامه دهید.
- فهرستی از دوا های تجویزی و دوزهای فعلی خود تهیه کنید. اطلاعات تماس با داکتر و دوا ساز و جزئیات مربوط به خود را شامل کنید
- رژیم دوائی و سابقه طبی.
- مکان پناهگاه ها، نقاط تخلیه و مسیرهای تخلیه در جامعه خود را بدانید.
- یک ارزیابی خطر از خانه خود و خطرات شناسایی شده را کاهش دهید.
- با فرزندان خود در مورد کارهای که در اوقات عاجل باید انجام دهند صحبت کنید.
- شماره تلفون های مهم را در تلفون لیست بگیرید و به فرزندان خود یاد دهید که چگونه و چه وقت با 911 تماس بگیرند.
- یک رادیو آب و هوای سازمان ملی اقیانوسی و فضا (NOAA) با ویژگی هشدار صدا دار بخرید تا از آب و هوای سخت و سایر اطلاعات مهم آگاه شوید. رادیوهای هواشناسی NOAA اطلاعات پخش شده توسط خدمات ملی آب و هوا (NWS) و سیستم هشدار اضطراری (EAS) را دریافت میکنند.
- در مورد پوشش بیمه خود با نماینده بیمه مشورت کنید، زیرا اکثر بیمه نامه ها خسارت زلزله یا سیلاب را پوشش نمیدهند. از اموال و تجهیزات ارزشمند با سواران ویژه محافظت کنید و بیمه تداوم تجارتي را در نظر بگیرید.
- نحوه محافظت از حیوانات خانگی یا حیوانات خود را در صورت وقوع فاجعه تعیین کنید. برخی از پناهگاه ها حیوانات خانگی را مجاز نمی دانند (حیوانات خدماتی مجاز هستند). اگر خانه خود را تخلیه میکنید، حیوانات خانگی خود را پشت سر نگذارید.
- چک کنید که همه هشدار دهنده های دود و کاربن مونو اکساید (CO) در خانه شما کار کنند.
- هر شش ماه یکبار باتری های موجود در هشدار دهنده های دود و CO و لوازم خراب شدنی را در صندوق لوازم فاجعه تبدیل کنید.
- با همسایگان در مورد برنامه های اضطراری آنها و نحوه کمک به یکدیگر در هنگام بحران صحبت کنید.
- در دوره CPR، کمک های اولیه یا آمادگی برای فاجعه ثبت نام کنید.

یک صندوق لوازم فاجعه خانوادگی بسازید

صندوق لوازم فاجعه خانواده شما باید شامل تمام مواردی باشد که برای زنده ماندن حداقل برای سه روز به آنها ضرورت دارید.

صندوق خود را در مکان قابل دسترس قرار بدهید و مطمئن شوید که همه اعضای خانواده میدانند که آن صندوق کجاست.

هر شش ماه یکبار محتویات آنرا بررسی کنید و هر چیزی را که تاریخ مصرف آن تمام شده است تبدیل کنید.

- اسناد مهم مانند سوابق طبی و مالی، نقشه ها، لیست تماس های اضطراری و غیره را شامل آن کنید.
- اگر طفل دارید، یک حیوان گدی، کمپل، کتاب، گیم یا سامان بازی مورد علاقه خود را همراه داشته باشید.
- حداقل یک گیلن آب برای هر نفر در روز ذخیره کنید. آب را در ظروف پلاستیکی پاک نگهداری کنید.
- هر ظرف را برچسب بزنید و تاریخ بگذارید و هر شش ماه یکبار آب آن را تبدیل کنید.
- کمپل ها، صندوق های کمک های اولیه، شیپلاق، داروهای نسخه ای، یک سربازکن دستی برای قوطی، یک بسته قطعه بازی، ابزار، دوا های بدون نسخه (به عنوان مثال،
- کاهش دهنده های تب) لباس های فصلی، لوازم طبی اولیه، رادیو با باتری و چراغ دستی با باتری اضافی را بسته بندی کنید.
- یک پاکت پول نقد بسته بندی کنید.
- غذاهای خراب نشدنی را که ضرورت به یخچال یا پخت ندارند و برای تهیه آنها ضرورت به آب کمی دارند یا اصلا ضرورت ندارند نگهداری کنید. مواد غذایی را در یک ظرف پلاستیکی یا فلزی نگهداری کنید تا از آفات محافظت شود. روی هر ظرف برچسب بزنید و تاریخ بگذارید و هر شش ماه یکبار غذا را تبدیل کنید.
- نمونه های از مواد غذایی عبارتند از:
 - وعده های غذایی آماده
 - چاکلیت یا کلچه
 - غلات، میوه ها یا سبزیجات خشک شده قهوه یا چای فوری
 - سوپ و آمیوه قوطی شده یا خشک شده کراکر یا میوه های مخلوط شده
 - مسکه ممپلی و جیلی خراب نشدنی
 - مواد غذایی حیوان خانگی
 - غذا برای نوزادان یا افراد با نیازهای غذایی خاص
 - نمک، مرچ، مساله جات و بوره
 - برای گرم کردن غذا یک قوطی سوخت جامد و گوگرد در نظر بگیرید
- غذاهای قوطی شده را در جای خشک که درجه حرارت آن خنک است نگهداری کنید.
- هر قوطی که پنیده باشد، داخل رفتگی پیدا کند یا پوپنک زده باشد، دور بیاندازید.
- نیازهای خود را هر شش ماه یکبار تجدید نظر کنید و با تغییر نیازهای خانواده، صندوق خود را به روز کنید.
- اقلام را در خریطه های پلاستیکی بدون هوا نگهداری کنید و تمام اشیا را در یک یا دو بسته قابل حمل آسان قرار بدهید.

VT-ALERT

از حادثات متوقع، اطلاعات سفر، شرایط آب و هوا، اعلانهای صحت عمومی و سایر هشدارها آگاه باشید: www.vtalert.gov برای VT-ALERT ثبت نام کنید و اعلانهای محلی رایگان را از طریق متن، ایمیل، تلفون یا برنامه تلفون همراه دریافت کنید. شما انتخاب میکنید که کدام هشدارها و چگونه آنها را دریافت کنید.

2-1-1 VERMONT

برای اطلاعات در مورد منابع جامعه با 2-1-1 Vermont تماس بگیرید. شما بر اساس نیازهای خود به برنامه های دولتی، سازمان های مبتنی بر جامعه، گروه های پشتیبانی و سایر منابع محلی ارجاع خواهید شد. 2-1-1 (یا 652-866-4636) یک تماس محلی در ورمونت، محرمانه، 24-ساعته و هفت روز هفته در دسترس است.

Vermont 2-1-1 به صورت آنلاین نیز در دسترس است: www.vermont211.org

برای کمک شخصی تماس بگیرید یا دیتابیس خدمات آنلاین را جستجو کنید، بشمول موارد ذیل:

- منابع مراقبت از کودک
- خدمات وقت بحران
- خدمات خشونت خانگی و جنسی
- آموزش (مانند، راهنمایی GED، صنوف کامپیوتر)

اقدامات حفاظت اضطراری

در مواقع اضطراری، مقامات ممکن است توصیه کنند که شما و خانواده شما اقدامات حفاظتی اضطراری را انجام دهید (مانند، تخلیه خانه یا جابجایی در پناهگاه). مدیریت اضطراری مقامات دستورالعمل ها و اطلاعات اضطراری را از طریق سیستم هشدار اضطراری (EAS) که از رادیو، تلویزیون، تلفون های همراه، اینترنت و سیستم های کیبلی استفاده میکند، پخش میکنند. رادیوهای هواشناسی سازمان ملی اقیانوسی و فضایی (NOAA) نیز پیام های EAS را دریافت میکنند.

نحوه تخلیه

هنگامی که شرایط زندگی یا امنیت را تهدید میکند، مقامات امنیت عمومی ممکن است دستور تخلیه را صادر کنند. اگر باید خانه یا محل کار خود را تخلیه کنید، این دستورالعمل ها را دنبال کنید:

- همه اعضای خانواده را در خانه خود جمع کنید و با هم از خانه بیرون شوید؛ صندوق لوازم اضطراری خود را با خود ببرید.
- کوشش نکنید فرزندان خود را از مکتب تحویل بگیرید. آنها به یک مرکز اتحاد مجدد در خارج از منطقه آسیب دیده منتقل میشوند و از آنجا میتوانند آنها را تحویل بگیرید.
- ممکن است به اعضای خانواده در خارج از منطقه آسیب دیده توصیه شود که در طول تخلیه پس نیایند. آنها به مرکز پذیرش یا پناهگاه هدایت می شوند تا بتوانند با شما یکجا شوند.
- رسانه های محلی را برای اطلاعات و دستورالعمل ها نظارت کنید. برای اطلاعات در مورد مسیرهای تخلیه به دقت به سیستم هشدار اضطراری (EAS) گوش دهید. مقامات محلی ممکن است مسیرها را برای تخلیه سریع تغییر دهند. مگر در موارد اضطراری، برای اطلاعات با آتش نشانی یا پولیس محلی خود تماس بگیرید - خطوط تلفون آنها باید برای استفاده اضطراری در دسترس باشد.
- بوت ها و لباسهای محکمی بپوشید، مانند پتلون های پاچه دار، پیراهن های آستین دار و کلاه.
- با همسایگان خود بررسی کنید که آیا آنها به کمک یا حمل و نقل ضرورت دارند یا خیر.
- اگر حیوانات اهلی مثل گاو، گوسفند یا مرغ دارید، مگر اینکه دستور دیگری داده شود، آنها را با خوراک و آب سه روزه در پناهگاه شان بگذارید.
- از تمام مقامات کنترل ترافیک در مسیر خود اطاعت کنید.

اگر شما وقت دارید...

- خانه خود را با بستن و قفل کردن دروازه ها و کلکین ها محفوظ کنید.
- چراغ ها را خاموش کنید و وسایل غیر ضروری را از برق بکشید.
- اگر آسیبی به خانه شما وارد شده و به شما دستور داده شده است، قبل از خروج آب، گاز و برق را قطع کنید.
- برای حیوانات خانگی خود ترتیبی دهید، زیرا ممکن است اجازه ورود به پناهگاه ها را نداشته باشند.
- به یک دوست یا یکی از اعضای خانواده که خارج از منطقه آسیب دیده است، در مورد جای که میروید و زمانی که قصد ترک آن را دارید اطلاع دهید.

نحوه جابجایی در پناهگاه

ممکن است شرایطی پیش بیاید که بهتر است در جایی که هستید بمانید و از هرگونه عدم اطمینان بیرونی اجتناب کنید. در این مورد، مقامات امنیت عامه ممکن است به شما دستور دهند که در محل خود پناه بگیرید.

- این بدان معنی است که شما باید بلافاصله به داخل خانه بروید. اگر پیام جابجایی در پناهگاه برای جامعه شما داده شود:
- به داخل خانه بروید و همه دروازه ها و کلکین ها را بسته کنید. تمام پکه های نصب شده در کلکین، تهویه هوا، خشک کن لباس، هوا کش های آشپزخانه و حمام و سایر منابع هوای بیرون را خاموش کنید.
- حیوانات خانگی را در داخل خانه نگهدارید. اگر حیوانات اهلی دارید به آنها پناه دهید. از خوراک و آب ذخیره شده از منبع سرپوشیده استفاده کنید.
- اگر با وسیله نقلیه سفر میکنید، کلکین ها و دود روهای هوا را بسته کنید و بخاری یا کولر را خاموش نمایید.
- اگر دستور جابجایی در پناهگاه در ساعات درسی داده شود، فرزندان شما در مکتب پناه خواهند گرفت.

ملاحظات برای افراد با نیازهای حرکتی

آمادگی نام پلان ریزی است. اگر ناتوانی یا سایر نیازهای دسترسی یا عملکردی دارید، باید اقدامات بیشتری را برای آماده شدن برای شرایط اضطراری انجام دهید.

آمادگی اضطراری دانستن اینکه چه کاری باید انجام دهید و آماده بودن برای انجام سریع و موثر آن در مواقع اضطراری است. آماده بودن به این معنی است که یک برنامه اقدام دارید - می دانید قبل از وقوع یک وضعیت اضطراری چه کاری باید انجام دهید.

برای انجام این کار، باید بدانید که با چه خطراتی مواجه هستید، چه منابعی در دسترس شما هستند و چگونه از آن منابع استفاده کنید.

در برخی موارد (به طور مثال، سیل یا گردباد)، ممکن است یک هشدار اولیه داشته باشید، که چندین ساعت به شما فرصت می دهد تا اقدام کنید. با این حال، ممکن است هشدار کمی داشته باشید (به طور مثال، یک زلزله، یک حمله تروریستی، یک آتش سوزی بزرگ).

قبل از حادثه به مقامات حالات اضطراری محلی در مورد نیازهای خود اطلاع دهید. به این ترتیب، قبل از وقوع وضعیت اضطراری می توان نیازهای شما را پلان ریزی نموده و منابع را تخصیص داد. می توانید برای اطلاع رسانی نیازهای خود به مقامات محلی برای برنامه CARE (ثبت احوال کمک به شهروندان در مواقع اضطراری) ثبت نام کنید:

<https://e911.vermont.gov/care>

قبل از وقوع فاجعه، "تیم پشتیبانی" خود را بشناسید. اینها افرادی هستند که موافقت می کنند که اوضاع شما را بررسی نموده و در مواقع اضطراری به شما کمک کنند. تیم پشتیبانی شما می تواند شامل کمک کننده شما در خانه، همسایه ای که به خوبی می شناسید، یک دوست خوب یا یکی از اعضای خانواده که با شما یا نزدیک شما زندگی می کند، باشد.

حداقل دو نفر در تیم خود داشته باشید در صورتی که یکی از آنها قابل دسترس نباشد. با این افراد در مورد برنامه ها و نیازهای اضطراری خود صحبت نمایید.

همچنین باید یک لیست تماس اضطراری ایجاد کنید. این لیست باید شامل تیم پشتیبانی، اعضای خانواده، داکتر، دواخانه و پاسخ دهندگان حالت اضطراری محلی باشد.

مراحل آمادگی اضافی:

- یک صندوق لوازم اوقات اضطراری را در خانه و موتر خود نگه دارید.
- علاوه بر محتویات اولیه صندوق، هر چیز ویژه دیگری را که برای زنده ماندن تا رسیدن کمک نیاز دارید، اضافه کنید.
- اقلامی را که در صورت نیاز به تخلیه باید همراه خود ببرید، در یک قوطی، بیک پستی یا بیک دستی با قابلیت حمل آسان نگهداری کنید.
- از کارت های هشدار طبی مناسب استفاده کنید و لیستی از دواها و دوزهای مصرفی خود را همراه داشته باشید.
- آماده ارائه دستور العمل های مختصر، واضح و مشخص به پرسنل اضطراری در مورد نحوه کمک به شما با وسایلی مانند ویلچر باشید.
- یک صندوق لوازم اوقات اضطراری برای حیوان خانگی یا حیوان خدماتی خود آماده کنید.
- اگر رانندگی نمی کنید، با کمک تیم پشتیبانی خود و مقامات محلی، نحوه تخلیه خود را پلان ریزی کنید.
- اطمینان حاصل کنید که منبع انرژی پشتیبان برای تجهیزات طبی کمکی دارید.

حیوانات خانگی در فاجعه

70 درصد از خانواده های ورمونت یک حیوان خانگی دارند. پلان های فاجعه اجتماعی همیشه نمی توانند مراقبت از حیوانات را فراهم کنند. بنابراین، بهتر است یک پلان اضطراری ایجاد کنید که شامل تدارکاتی برای حیوانات خانگی شما باشد.

اکنون تعداد بیشتری از پناهگاه های اضطراری حیوانات خانگی را در خود جای می دهند - اما نه همه آنها. اگر نیاز به تخلیه خانه خود دارید، باید یک دوست یا محل کاربی خارج از منطقه پیدا کنید که بتواند برای حیوان خانگی شما خانه فراهم کند. یک صندوق تدارکاتی فاجعه برای حیوان خانگی خود بسازید که شامل غذا و سایر مواد مهم است.

خدمات حیوانات در پناهگاه های عمومی

در حالی که قانون آمریکایی های دارای معلولیت (ADA) تضمین می کند که حیوانات خدماتی ممکن است در هر مکان عمومی (مثلاً پناهگاهی که در پاسخ به یک فاجعه ایجاد شده است) نزد صاحبان خود باقی بمانند، ADA سایر جنبه های مراقبت از حیوانات خدماتی در هنگام فجایع را تضمین نمی کند.

حیوانات مزرعه

تخلیه مزرعه مشکلات خاصی را ایجاد می کند. پلان ریزی مناسب ضروری است. تخلیه به بهترین وجه با همسایگان، دوستان، اتحادیه های چهارپایان، کلب های اسب و مربیان ترویج هماهنگ می شود.

قبل از هر فاجعه ای مقصد و روش حمل و نقل را خوب مشخص کنید.

مطمئن شوید که حیوانات شما دارای هویت دوامدار و قابل مشاهده و در مورد واکسین ها به روز هستند.

ایمنی آتش سوزی خانه

آتش سوزی یک نگرانی جدی برای محافظت عمومی است و خانه شما جایی است که شما در معرض خطر بزرگی هستید. هر سال در ورمونت، آتش سوزی به طور متوسط باعث مرگ 11 نفر می گردد. 1000 نفر به دلیل جراحات آتش سوزی و سوختگی درمان می شوند. و حدود 82 میلیون دالر دارایی از دست رفته است.

برای محافظت از خود، مهم است که ویژگی های اساسی آتش را درک کنید.

- آتش به سرعت گسترش می یابد؛ زمانی برای جمع آوری اشیاء قیمتی یا برقراری تماس تلفونی وجود ندارد.
- فقط در دو دقیقه، یک آتش سوزی می تواند زندگی را به خطر بیندازد.
- در عرض پنج دقیقه، یک خانه می تواند شعله ور شود.

هشدار دهنده های دود

هشدارهای دود که به درستی کار می کنند، چانس زنده ماندن خانواده شما در آتش سوزی را دو برابر می کند.

- با پیروی از دستورالعمل های سازنده، هشدارهای دود را در هر منزل خانه خود نصب کنید.
- آنها را در خارج از اتاق خواب ها روی چت یا بلند روی دیوار (چهار تا 12 اینچ پائین از چت)، در بالای زینه های باز یا در پایین زینه های بسته و نزدیک (اما نه در) آشپزخانه یا تشراب قرار دهید.
- حداقل یک بار در ماه آنها را بررسی کنید و هر شش ماه یکبار بطری ساعت را تبدیل کنید.

نقشه محافظتی آتش سوزی خانه

نقشه خانه وساحتیمان اطراف خود را با خانواده خود ترسیم کنید. هشدار دهنده های دود، کپسول های آتش نشانی و خروجی های را که باید برای فرار از آتش استفاده شود، شناسایی کنید. مکان محفوظی که خانواده شما پس از تخلیه از آتش در آنجا ملاقات می کنند (مثلاً در کنار درخت بلوط بزرگ) را علامت بزنید.

نکات محافظتی برای آتش سوزی خانه

- مطمئن شوید که کلکین های خانه شما با میخ یا رنگ بسته نشده اند.
- مطمئن شوید که میله های امنیتی و سایر مکانیسم های ضد سرقت که از کلکین ورود بیرونی جلوگیری می کنند، به راحتی از داخل باز شوند.
- اگر خانه شما بیش از یک منزل دارد، خرید زینه فرار را در نظر بگیرید.

نکاتی برای گرمایش فصل زمستان:

- فاصله سه فوت / 36 اینچ / یک متری را بین تجهیزات گرمایشی و هر چیزی که می تواند بسوزد، نگهدارید - یا دستورالعمل های سازنده را دنبال کنید.
- هرگز بخاری های کوچک قابل حمل و شمع ها را بدون مراقبت رها نکنید. بخاری ها را قبل از خواب خاموش کنید.
- دودکش ها و پایپ های هواکش را سالانه پاک کنید. خاکستر خنک شده را در یک ظرف فلزی سرپوشیده دور بریزید.
- هرگز از مایع آتش افزا، تیل خاک، سوخت دیزل یا بنزین برای روشن کردن آتش استفاده نکنید.
- بنزین و سوخت های گرمایشی را در ظروف مناسب خارج از خانه خود نگهداری کنید.
- همیشه از درجه و نوع سوخت مناسب برای وسایل گرمایشی استفاده کنید.
- تجهیزات گرمایشی را مطابق با کدها و دستورالعمل های سازنده نصب کنید. بهترین کار این است که تجهیزات را به صورت حرفه ای نصب کنید.
- حدود 25 درصد از تمام آتش سوزی ها ساختمان های مسکونی هستند و آشپزی بدون مراقبت یا خطای انسانی علت اصلی آن است.
- بی احتیاط سیگرت کشیدن عامل اصلی مرگ و میر ناشی از آتش سوزی است.

مسمومیت با کاربن مونو اکساید

مسمومیت با کاربن مونو اکساید (CO) یک نگرانی واقعی در هر زمستان است. مسمومیت با CO می تواند شما را بکشد و اغلب گرم کردن نامناسب خانه علت آن می باشد.

علائم اولیه مسمومیت با CO مانند زکام (بدون تب) است و ممکن است شامل سردرد، خستگی، تنگی نفس، حالت دلبدی و سرچرخی باشد. اگر مشکوک به مسمومیت با CO هستید، فوراً هوای تازه بگیرید. خانه خود را ترک نموده و از یک مکان محفوظ با آتش نشانی محلی خود برای کمک تماس بگیرید.

اقدامات لازم برای جلوگیری از مسمومیت با CO:

- هشدار دهنده های CO را در هر منزل خانه خود نصب کنید.
- یک هشدار دهنده CO را در همان اتاقی که بخاری بدون تهویه دارد قرار دهید.
- مطمئن شوید که همه هواکش های بخاری خالی از برف و سایر موانع هستند؛ اگر پوشیده باشند، کاربن مونو اکساید در خانه شما دو برابر می شود.
- هرگز جنراتور را در داخل خانه روشن نکنید؛ آن را دور از کلکین ها و دروازه ها روشن نمایید.
- بخاری و منقل های چوبی را به درستی توسط یک متخصص نصب کنید.

بسیاری از ادارات آتش نشانی محلی هشدار دهنده دود و CO یا برنامه های پیشگیری از حریق، رایگان ارائه می دهند.

مسئولان آتش نشانی و محافظت عمومی از شهروندان می خواهند هنگام تبدیل شدن ساعت در بهار و خزان به یاد داشته باشند که بطری های هشدار دهنده دود CO خود را تبدیل کنند. بیش از 90 درصد خانه های آمریکایی دارای هشدار دهنده دود هستند، اما تخمین زده می شود که یک سوم آنها یا کار نمی کنند یا بطری هایشان از بین رفته است.

برای کمک بیشتر، از آتش نشانی محلی خود بخواهید تا محل سکونت شما را بازرسی کند.

حفاظت جنراتور

هنگام استفاده از جنراتور، رعایت نکات محافظتی ذیل بسیار مهم است:

- هنگام نصب و استفاده از جنراتور، دستورالعمل های سازنده را دنبال کنید. یک جنراتور که به درستی نصب نشده باشد می تواند به لین های برق، برق دهد و خطری برای کارگران برق ایجاد کند.
- جنراتور خود را در فضای باز و دور از کلکین ها و دروازه ها روشن کنید. هرگز جنراتور را در داخل خانه استفاده نکنید - بشمول داخل گراج.
- بگذارید جنراتور قبل از دوباره تیل انداختن سرد شود.
- بنزین و سایر مایعات قابل اشتعال را دور از جنراتور، خارج از خانه خود نگهداری کنید.
- هشدار دهنده های CO را در خانه خود نصب کنید تا مطمئن شوید که دود جنراتور وارد محل زندگی شما نمی شود.
- دستگاه های جداگانه را با استفاده از سیم های درجه بندی شده در فضای باز و با یک سیم سنج مناسب برای عملکرد دستگاه، به جنراتور وصل کنید.
- قبل از خاموش کردن جنراتور، تمام تجهیزاتی که توسط جنراتور فعال می گردد را خاموش کنید.
- همیشه اطفال را از جنراتورهای قابل حمل دور نگه دارید. بسیاری از قسمت ها داغ هستند و می توانند باعث سوختگی شوند.

آمادگی برای زمستان

در ورمونت، زمستان ها می تواند بارش برف سنگین و درجه حرارت بسیار سرد را به همراه داشته باشد. برف می تواند جاده ها را مسدود کند و باعث سقوط لین های برق شود.

خنک زدگی:

اگر لباس مناسب نپوشید، درجه حرارت هوای بیرون می تواند خطرناک باشد. خنک زدگی یک حالت اضطراری طبی است که زمانی رخ می دهد که فرد برای مدت طولانی در معرض درجه حرارت سرد قرار بگیرد. افراد مسن و بسیار کوچک به ویژه آسیب پذیر هستند. گوش دادن به گزارش های هواشناسی و توجه به هشدارهای هواشناسی زمستانی بسیار مهم است. پوشیدن لباس مناسب برای آب و هوا اغلب بهترین محافظت در برابر خنک زدگی است.

شرایط آب و هوای زمستان

- باران سرد: بارانی که با برخورد با زمین یخ می زند و پوششی از یخ در جاده ها، مسیرهای پیاده روی، درختان و لین های برق ایجاد می کند.
- ژاله: بارانی که قبل از رسیدن به زمین به گلوله های یخ تبدیل می شود و باعث یخ زدن و لغزنده شدن جاده ها می شود.
- توصیه های آب و هوای زمستان: درجه هوای سرد، یخبندان و برف پیش بینی گردیده است.
- دیده بان طوفان زمستانی: هوای شدید (به طور مثال، برف سنگین، یخبندان) در یکی دو روز آینده امکان پذیر است.
- هشدار برفک/یخ زدگی: درجه حرارت زیر صفر پیش بینی شده است.
- هشدار طوفان زمستانی: شرایط زمستانی شدید در حال رخ دادن است یا خیلی زود رخ خواهد داد.
- هشدار طوفان برفی: برف زیاد و شمال های شدید باعث ایجاد برف کور کننده، دید نزدیک به صفر، بارش برف عمیق و یخ باد شدید خواهد شد.

محافظت و وسایط نقلیه

اقدامات احتیاطی محافظتی و وسایط نقلیه در فصل زمستان بسیار حیاتی است. در صورت خرابی وسایل هوای سرد را در وسایط نقلیه خود نگه دارید. در طول آب و هوای شدید، پولیس ایالت ورمونت ممکن است برنامه های گشت زنی را برای ارائه کمک های ناوقت شب برای رانندگان بین ایالتی تنظیم کند.

نکات رانندگی محفوظ در زمستان

- قبل از حرکت، وضعیت آب و هوا و جاده را بررسی و مطابق با آن رانندگی کنید.
- آهسته بروید: رانندگی بسیار تیز در جاده های زمستانی علت اصلی تصادفات است.
- در فاصله محفوظ حداقل با طول سه متر سفر کنید و فضای زیادی برای توقف باقی بگذارید.
- قبل از سفر تمام برف و یخ را از وسیطه نقلیه خود پاک کنید.
- متوجه یخ سیاه باشید که مثل پیاده رو خالی معلوم میشود.
- اگر موتر شما شروع به لغزیدن کرد، در جهت لغزش بچرخید. این بهترین فرصت شما برای بازیابی کشش است. اگر بریک ضد قفل دارید، محکم و مداوم فشار بدهید. اگر ندارید، آن اثر را با پمپ کردن بریک ها تقلید کنید.
- اگر در طوفان زمستانی سرگردان هستید، در وسیطه نقلیه خود باشید، بیدار و کوشش کنید گرم بمانید. حتی یک پیاده روی کوتاه در شرایط طوفان زمستانی می تواند خطرناک باشد.
- تا جایی که ممکن است از جاده دور شوید و چراغ های خطر را روشن کنید تا خطرات ترافیکی بیشتری را به حداقل برسانید.
- اگر در برف عمیق بند ماندید، و پایپ دودکش شما زیر شده است، نگذارید که انجن موتر شما از کار بیفتد. این می تواند منجر به مسمومیت با کاربن مونو اکساید (CO) شود.
- موبایل همراه خود داشته باشید و در مواقع اضطراری با 911 تماس بگیرید، اما بیش از حد به آن وابسته نشوید.

وسیطه نقلیه خود را برای رانندگی در زمستان آماده کنید

- تایر های زمستانی را نصب کنید.
- برف پاک کن های موتر خود را بررسی کنید و مایع شستشو را پر کنید.
- مطمئن شوید که بخاری و یخ آب کن موتر شما کار می کنند.
- مطمئن شوید که بریک های موتر شما در وضعیت خوبی هستند.
- مطمئن شوید که بطری و سیستم چارج شما به درستی کار می کنند.
- اگر لاری بزرگ دارید زنجیر تایر همراه داشته باشید.

یک بسته زمستانی برای موتر خود بسته بندی نمایید

- کیبل های تقویت کننده
- دو یا چند کمپل
- بیل برفی و یخ خراش
- چراغ دستی و بتری اضافی
- لباس اضافی: کلاه، دستکش، بالاپوش و بوت یا موزه اگر مجبور شوید که برای درخواست کمک راه بروید
- مواد غذایی پر کالری و خراب نشدنی مانند شیرینی و میوه خشک مخلوط قوطی شده در یک ظرف پلاستیکی سخت همراه بگیرید
- ریگ یا نوارهای فرش برای کشش
- مایع شستشوی شیشه پیشروی و ضد یخ اضافی
- شعاع ها و انعکاس دهنده ها

برای اطلاعات سفر و منابع در طول آب و هوای خطرناک به این آدرس مراجعه کنید:

<https://vtrans.vermont.gov/operations/winter>

مرض همه گیر

مرض همه گیر شیوع مرض در چندین کشور است که تعداد زیادی از مردم را تحت تاثیر قرار می دهد. امراض همه گیر اغلب توسط ویروس ها ایجاد می شوند که می توانند به راحتی از یک فرد به فرد دیگر منتقل شوند.

پلان ریزی برای یک ویروس همه گیر

- خود را برای احتمال بسته شدن مکاتب، محل های کار و مراکز اجتماعی آماده کنید. برنامه ای برای مراقبت از اطفال و ارتباط با دیگران از طریق اینترنت یا تلفون داشته باشید.
- آنچه را که خود و خانواده تان برای ماندن در خانه برای چند روز یا چند هفته نیاز دارید، داشته باشید. این شامل مواد غذایی مانند برنج یا مواد در قوطی، بوتل آب، و لوازم نظافت می باشد.
- دواهای تجویزی را بحد کافی را در خانه نگه دارید. در صورت مریض شدن دوا بخورید، همچنان دواى درد و تب، ترمامیتر، دستمال کاغذی، ضد عفونی کننده دست، ماسک و بیمه صحی و اطلاعات تماس داکتر را همراه خود داشته باشید.
- به این فکر کنید که اگر خدمات پشتیبانی در دسترس نباشد، چگونه از افراد خانواده خود که نیازهای ویژه دارند مراقبت نمایید.
- محدود کردن انتشار میکروب ها و جلوگیری از عفونت:
 - دست های خود را چندین بار با آب و صابون به مدت حداقل 20 ثانیه بشوئید.
 - زمان سرفه و عطسه از دستمال استفاده نمایند.
 - اگر مریض هستید در خانه و از دیگران دور بمانید.

در مورد معلومات و راهنمایی های مربوط به مرض، از مرکز کنترل و پیشگیری از مرض (CDC) در cdc.gov به روز گردید.

برای معلومات بیشتر، به بخش صحتی ورمونت
در: healthvermont.gov مراجعه نمایند

قطع برق

چشم انداز دهات و طوفان های مکرر ورمونت تضمین میکند که قطع برق هر از گاهی اتفاق میافتد.

نکاتی برای محفوظ ماندن در هنگام قطع برق

- اگر سالخورده هستید یا نیازهای خاصی دارید، همین امروز با شرکت برق خود تماس بگیرید تا در صورت قطع برق، آنها را در مورد نیازهای خود آگاه نمائید.
- در زمان قطع برق هر از چند گاهی با افراد مسن تماس بگیرید.
- باتری، چراغ و یک رادیوی چارجی توسط باتری در دسترس داشته باشید.
- اگر انتظار می رود برق برای مدت طولانی قطع میشود، در صورت سرد بودن بیرون، در جای دیگری پناه بگیرید. منتظر نمائید تا ناوقت شود. برای معلومات پناهگاه با شماره 1-1-2 ورمونت تماس بگیرید.
- برای گزارش قطع برق با شرکت برق خود تماس بگیرید.
- هرگز به لین برق قطع شده یا هر چیزی که با لین برق برخورد میکند دست نزنید، چون ممکن است باعث برق گرفتگی و مرگ شود. با هر لین برق طوری رفتار کنید که شاید برق دارد.
- خود را گرم نگه دارید. اگر هوا سرد است، سر، دست ها و پاهای خود را بپوشانید. چند لایه لباس نازک معمولا بهتر از یک لایه سنگین است.
- همه لوازم و تجهیزات اضطراری را پیدا کرده و بررسی نمائید تا مطمئن گردید که آماده هستید. در صورت بسته ماندن دروازه، غذا به مدت 36 تا 48 ساعت در فریزر کاملاً یخ زده میماند. اگر فریزر فقط تا نیمه پر باشد، غذا حدود 24 ساعت نگهداری میگردد. گوشت، بیشتر از غذا های پخته شده نگهداری میشود. سعی نمائید در زمان قطع برق دروازه فریزر یا یخچال خود را باز نکنید مگر اینکه ضروری باشد.
- وسایلی که پس از آمدن برق به طور خودکار روشن می گردند، را قطع یا خاموش نمائید.
- این شامل کوره ها، بخاری های برقی، ایرکندیشن، داش های برقی، آبگرمکن ها و لوازم دیگر است. اگر تعداد زیاد دستگاه ها همزمان در حال فعالیت باشند، ممکن است مدارها را بیش از حد بارگذاری کنند.
- از بخاری تیلی بدون هواکش استفاده نکنید.
- از منقل گازی برای گرم کردن خانه خود استفاده نکنید.
- اگر از جنراتور استفاده می کنید، مطمئن شوید که آن را فقط در خارج از خانه روشن کنید. جزراتوری که به اندازه کافی تهویه نمیگردد میتواند منجر به مسمومیت با کاربن مونواکساید (CO) و مرگ شود.
- مطمئن شوید که جنراتور شما به درستی نصب شده است. یک جنراتور که به درستی نصب نشده باشد میتواند به لین برق برگشت داده و برقی یا کارمند برق را در معرض خطر برق گرفتگی قرار بدهد.

سیلاب ها

مانند فاجعه تاریخی طوفان گرمسیری ایرنه در سال 2011، در تمام طول سال در ورمونت ممکن است سیل بیاید. ذوب سریع و یخبندان در زمستان و بهار و بارندگی شدید در تابستان و خزان باعث میشود که دریا ها و نهرها سرریزه شده و بر روی سواحل خود بریزند. به همین علت بسیار مهم است که در تمام سال برای سیل آماده باشید.

شرایط سیل

- دیده بان سیلاب: آمدن سیلاب امکان پذیر است. دیده بان ها توسط خدمات هواشناسی ملی (NWS) 12 تا 36 ساعت قبل از رویداد احتمالی صادر میشوند.

- دیده بان سیلاب ناگهانی: سیلاب ناگهانی امکان پذیر است. برای رفتن به مکان های بالا آماده باشید. یک سیل ناگهانی ممکن است بدون هشدار رخ دهد.
- هشدار سیلاب: سیلاب در حال وقوع است یا به زودی رخ خواهد داد. در صورت توصیه به تخلیه، فوراً این کار را انجام دهید.
- هشدار سیلاب ناگهانی: سیلاب ناگهانی در حال وقوع است. فوراً به دنبال جاهای مرتفع باشید و از جویبارها و نهرها دوری کنید.

نکات محافظتی در برابر سیل

- اگر کدام وقت با آب های سیلاب مواجه شدید، هرگز کوشش نکنید از آن عبور یا رانندگی کنید.
- گزارشات رسانه ها را نظارت کنید.
- از مقامات محلی بپرسید که آیا خانه شما در منطقه سیل خیز یا پرخطر است. نقشه های ساده سیلاب در اکثر دفاتر شهر یا سالون های شهر موجود است.
- به مقامات محافظت محلی و ایالتی گوش دهید و دستورالعمل های آنها را به سرعت دنبال کنید.
- بهترین مسیرهای تخلیه سیل، پناهگاه های عمومی احتمالی و مکان های بلندتر را بشناسید. در صورت وقوع سیل ناگهانی، ممکن است ضروری باشد که به سرعت زمین های بلندتر را پیدا کنید.
- مطمئن شوید که خانه شما آماده است. در صورت امکان، با بالا بردن تاسیسات و مصالحی که ممکن است آسیب ببینند، خسارات ناشی از سیل محدود زیرزمین را به حداقل برسانید.
- مخازن سوخت را محکم بسته کنید تا آنها را سیل نبرد، و در داخل یا خارج خانه مشکلات امنیتی و محیطی ایجاد نکند.
- آماده باشید هنگامی که آب ایستاده است، لین های برق افتاده یا قیل از تخلیه، برق خانه خود را قطع نمائید. نحوه خاموش کردن محفوظ گاز و منابع آب را بدانید.
- برای صحبت در مورد پوشش بیمه سیلاب با نماینده بیمه یا دولت محلی خود تماس بگیرید. خسارات ناشی از سیل تحت بیمه نامه های عادی صاحبان خانه پوشش داده نمی شود.

برای اطلاعات بیشتر به آدرس زیر مراجعه کنید: www.weather.gov/safety/flood

گرمای شدید

گرمی میتواند باعث امراض جدی گردد. در روزهای بسیار گرم، درجه حرارت بدن به طور خطرناک بالا میرود و شما را در معرض خطر بیشتر امراض گرمای، از جمله گرمزدگی و آفتاب زدگی (که شرایط اضطراری تهدید کننده زندگی هستند) قرار می دهد. در این مواقع، مهم است برای سرد نگهداشتن خود اقدام کنید تا از خود، خانواده و حیوانات خانگی تان محافظت نمایید.

نکات مفید در برابر گرمای شدید:

- سرد بمانید. در داخل ساختمان ها، در ایرکندیشن (در صورت امکان)، یا در اماکن سرد مانند زیرزمین یا ساختمان های عمومی مجهز به ایرکندیشن (مانند کتابخانه، مرکز خرید) بمانید. لباس های سبک، رنگ روشن و آزاد بپوشید.
- خانه خود را سرد نگه دارید. سایه بان های رنگ روشن آویزان کنید تا از آفتاب صبح و بعدازظهر جلوگیری کنید. در طول روز که هوای بیرون گرمتر از داخل است کلکین ها را بسته کنید. استفاده از منقل گاز، داش و سایر وسایل تولید کننده حرارت را محدود کنید.
- آب بدن تانرا حفظ کنید. بیشتر از حد معمول آب بنوشید، به خصوص اگر ورزش می کنید یا در فضای باز فعال هستید.
- فعال باشید - منتظر تشنگی نمانید. از نوشیدن الکل و کافئین خودداری کنید.

- به بدن خود گوش دهید. سخت نگیرید. کار در فضای باز و ورزش را کاهش دهید و این گونه فعالیت ها را فقط در زمان های سردتر روز انجام بدهید. اگر احساس مریضی می کنید، کمک بخواهید. اگر احساس ضعف یا ضعیفی کردید، کاری را که انجام می دهید متوقف کنید. گرمی می تواند شرایط صحتی مزمنی را که دارید بدتر کند.
- بیگانه نباشید. از احوال عزیزان و همسایگان خود آگاه گردید، به خصوص اگر آنها مسن یا دارای امراض مزمن باشند.
- با خبر باشید. گزارش های خبری و آب و هوای محلی را دنبال کنید و خدمات هواشناسی ملی را در www.weather.gov بازدید نمایید

شماره های مهم تلفون

خط تلفون کنترل مسمومیت نیوانگلند: 1222-222-800
 دفتر مرکزی پولیس ایالت ورمونت: 5402-862-800
 خدمات ملی هواشناسی برلینگتون: 2475-862-802
 خدمات ملی هواشناسی آلبانی: 2123-239-800
 نمایندگی مدیریت اضطراری فدرال (FEMA) - معلومات بیمه سیلاب: 1784-964-800
 2-1-1 Vermont (معلومات اجتماع و ارجاع): 211 یا 4636-652-866
 صلیب سرخ آمریکا: 6692-464-800