



آيا تاسو د كوم ناورين دپاره چمتو يئ؟

ناورينونه څه وخت هم رامنځته کېدې شي، سره يا بې له خبرتيا. کېدې شي ناورين د بشري پېښې له امله رامنځته کېدونکې پايله وي لکه د ترهگرۍ بريد، يا قدرتي پېښه لکه سېلاب يا د واورې توپان. د ورمانت تاريخ بڼې چې هيڅ ټولنه هم د ناورين له اغېزو څخه خوندي نه ده – نو ځکه دا مهمه ده چې د چمتو اوسېدو دپاره اوس گامونه پورته کړو.

دا لارښود ځينې هغه گامونو په گوته کوي چې تاسو يې اوس د ځان، خپلې کورنۍ، خپل کاروبار، او د خپلې ټولني چمتو کولو دپاره پورته کولی شئ.

د کورنۍ د اړيکو پلان

د کورنۍ ټول غړي بايد په دې پوهه شي چې د ايمرجنسي په صورت کې څه کول پکار دي. دا پلان په گډه ډک کړئ او ډېرې وختونه يې بياکتنه کوئ. که تاسو ماشومان لرئ، نو د هغوی د ورکپالنې يا ښوونځي سره د ايمرجنسي او له کوره وتني د کړنلارو په اړه وغږېږئ.

دا مهمه ده چې تاسو خپل د ايمرجنسي ځايي شمېره وپېژنئ په هغه صورت کې که چيرې 911 نظام هم ناکامه شي. دا لاندې ورکړل شوي چمتو کړئ او دا سند په هغه ځای کې وساتئ چيرته چې يې ستاسو د کورنۍ غړي مالومولی شي.

9-1-1 او د ايمرجنسي ځايي شمېرې زېرمه شوي نومره:

د کور پته:

د کور تېلفون:

د پلار يا مور شمېره:

د پلار يا مور شمېره:

باوري گاونډي:

تر ټولو نژدې ايمرجنسي سرپنا ځای:

له ايالتو بهر خپلوان (د دې وگړي سره اړيکه نيسي) که چيرې ستاسو کورنۍ په کومه ايمرجنسي کې جلا کړل شوي وي. کېدې شي په ښار کې دننه د زنگ و هلو په پرته تر اورد واټن زنگ و هل اسان وي، نو ځکه کېدې شي له ښاره بهر اړيکه ښه توان ولري چې د جلا شوي کورنۍ د غړو ترمنځه اړيکه ونيسي).

د پلار يا مور کار:

د پلار يا مور کار:

ليکلي پيغامونه ډېری وختونه د شبکې پرېکېدنې له پامه غورزولی شي په داسې حال کې چې د تېلفون زنگ ممکن ونه رسي.

د ناورين د چمتووالي چيک لسټ

- په بل کوم ايالت کې کوم ملګری يا خپلوان وټاکئ څوک چې کولی شي د اړيکو همغږي وکړي که چيرې ستاسو کورنۍ جلا شوې وي.
- د خپلو ماشومانو د ورځنۍ پاملرنې وړاندې کوونکي يا د ښوونځي د چارواکو سره د ناورين د پلان په اړه خبرې وکړئ.
- د ناورين د اکمالاتو يو کيټ جوړ کړئ چې ايمرجنسي اکمالات ولري، خو چې د لاندې شيانو پورې محدود نه وي:
 - څراخ چې اضافي بيټرياني ولري
 - په ايمرجنسي کې د سګنل لېرلو دپاره شپيلی
 - وړل کېدونکی، په بيټري چلېدونکی راډيو د اضافي بيټريانو سره
 - د لومړۍ طبي مرستې کيټ او کتابګوټی
 - د درې ورځو د کچې خواړه او اوبه
 - د کين لاسي خلاصوونکي
 - لږ تر لږه د اووه ورځو اړين درمل
 - نغدي روپۍ او کريډيټ کارټونه
- دا مالوم کړئ چې کوم مالي کاغذونه به تاسو د ځان سره راوړلو ته اړتيا لرئ که چيرې تاسو له کوره ځئ او دا مالوم کړئ چې په دغه کې بايد ستاسو چيک بک شامل وي. دا به مهم وي چې پېسو ته لاسرسی ولرئ ځکه چې په احتمالي توګه به تاسو خپل د بيلونو تاديه کولو او د خواړو او سرپنا لګښت پوښلو ته دوام ورکوئ.
- د خپلې اوسنۍ نسخې د درملو او مقدارونو يو نوملړ جوړ کړئ. د خپل ډاکټرانو او درمل جوړوونکي د اړيکو مالومات، او د خپلو درملو
- او طبي تاريخ په اړه جزئيات شامل کړئ.
- په خپله ټولنه کې د سرپناو ځايونه، د وتلو ځايونه او د وتلو لارې وپېژنئ.
- د خپل کور د خطر ارزونه وکړئ او پېژندل شوي خطرونه کم کړئ.
- د خپلو ماشومانو سره په دې هکله وغږېږئ چې هغوی بايد په ايمرجنسي کې څه وکړي.
- د مهمو تېلفوني شمېرو نوملړ د تېلفون ترڅنګ وساتئ او خپلو ماشومانو ته لارښوونه وکړئ چې څنګه او کله 911 ته زنگ ووهي.
- د National Oceanic and Atmospheric Administration [د ملي سمندري او هوايي ادارې] (NOAA) موسمي راډيو واخلئ کوم چې د غريزي خبرتيا بڼه لري ترڅو د سخت موسم او نورو مهمو مالوماتو په اړه خبر پاتې شئ. NOAA موسمي راډيوګان د National Weather Service [قامي موسمي خدمت] (NWS) او Emergency Alert System [د ايمرجنسي خبرتيا نظام] (EAS) له خوا خپاره کړل شوي مالومات ترلاسه کوي.
- خپل د بيمې ايجنټ سره د خپلې بيمې په اړه سلا وکړئ، ځکه چې ډېری پالیسي د زلزلې يا سېلاب زيان نه پوښي. ارزښتناکه شتمني او الات د ځانګړي رايبرز سره وژغورئ او د سوداګرۍ د دوام بيمه تر لاسه کولو ته پام وکړئ.
- دا مالوم کړئ چې د ناروين د پېښې په صورت کې به تاسو څنګه د خپلو پالتو ځناورو يا څارويو ساتنه کوئ، ځينې سرپنا پالتو ځناور نه پرېږدي (د کاري خدمت ځناورو ته پرېښه ورکوي). که تاسو خپل کور پرېږدئ، نو خپل پالتو ځناور شاته مه پرېږدئ.
- وګورئ چې ستاسو په کور کې د لوګي او کاربن مونو اوکسايډ (CO) ټول مالوموونکي کار کوي.
- هر شپږ مياشتې وروستو خپل د لوګي او CO مالوموونکو بيټرياني، او خپل د ناورين د اکمالاتو کيټ کې د ختمېدو وړ اکمالات بدلئ.

- د گاونډيانو سره د هغوی د ایمرجنسي پلانونو په اړه خبرې وکړئ او په دې اړه چې د بحران په وخت د یو بل څنگه مرسته کولی شئ.
- د CPR، لومړۍ طبي مرستې یا د ناورین د چمتووالي په کورس کې خپل نوم ولیکئ.

د کورنۍ د ناورین د اکمالاتو کیت جوړ کړئ

ستاسو د کورنۍ د ناورین د اکمالاتو کیت باید هغه ټول توکي ولري کومو ته چې تاسو لږ تر لږه تر درې ورځو ژوندي پاتې کېدو دپاره اړتیا لرئ. خپل کیت د لاسرسي وړ ځای کې وساتئ او دا ډاډینه کړئ چې د کورنۍ ټولو غړو ته د دې ځای مالوم وي.

هر شپږ میاشتي وروستو د منځپانگو کتنه کوئ او هر هغه څیز بدلوی په کوم چې وخت تیر شوی وي.

- مهم سندونه شامل کړئ لکه طبي او مالي یادابتنونه، نخشي، د ایمرجنسي اړیکو نوملرونه، او داسې نور.
- که تاسو ماشومان لرئ، نو خوښ ډک شوی ځناور، کمپله، کتابونه، لوبې، یا لوبتکي شاملې کړئ.
- د یو تن دپاره د یوې ورځې په سر لږ تر لږه یو کیلن اوبه زېرمه کړئ. دغه اوبه په پاک پلاستيکي لوبنو کې زېرمه کړئ.
- په هر لوبني نوم او نېټه ولیکئ او هر شپږ میاشتي وروستو اوبه بدلوی.
- کمپلې، د لومړۍ طبي پاملرنې کیت، شپېلې، نسخه شوي درمل، لاسي کین خلاصوونکي، د تاش یو پیکت، اوزار، بې نسخې درمل (د بېلگې په توګه،
- تبه راتیټوونکي)، موسمي جامې، د پاکوالي اساسي اکمالات، په بیټری چلېدونکي راډیو، او څراخ چې اضافي بیټریانې ولري بسته کړئ.
- د نغدو پیسو یوه لفافه بسته کړئ.
- هغه نه خرابېدونکي خواړه زېرمه کړئ چې یخچال یا پخولو ته اړتیا نه لري او د چمتو کولو دپاره لږو اوبو ته اړتیا لري یا اوبو ته بېخي اړتیا نه لري. د چینجیو څخه ساتلو دپاره دغه خواړه په پلاستيکي یا فلزي لوبني کې زېرمه کړئ. په هر لوبني نوم او نېټه ولیکئ او هر شپږ میاشتي وروستو خواړه بدلوی.
- د خوراکی توکو په بېلګو کې شامل دي:
 - د خورلو دپاره چمتو خواړه
 - کېنډي یا کوکیز
 - وچه غله، مېوې یا سبزیانې په بیره تیارېدونکي کافي یا چای
 - په کین کې بند یا وچه کرل شوي سوپونه او جوسونه کریکرز یا ټریل میکس
 - د موم پلو غوړ او نه خرابېدونکي جېلي
 - د پالتو ځناورو خواړه
 - د کوچنیانو یا د هغه خلکو دپاره خواړه چې د خوراک ځانګړې اړتیاوې لري
 - مالګه، مرچ، مسالې، او بوره
 - د خوارو ټوډولو دپاره د تېلو یو کین او ګوګر دېلي شامل کړئ
- په کین کې بند خواړه په وچ ځای کې ساتئ چېرته چې هوا سره وي.
- داسې کوم کینونه چې پړسېدلي، داغي شوي، یا خورل شوي وي بهر وغورځوئ.
- هر شپږ میاشتي وروستو د خپلو اړتیاو په اړه بیا فکر کوئ او د خپلې کورنۍ د اړتیاو د بدلون سره سم خپل کیت تازه کوئ.
- دغه توکي په داسې پلاستيکي کڅوړو کې وساتئ چې هوا ورته بنده وي او خپل ټول کیت په یو یا دوه په اسانه وړل کېدونکو لوبنو کې کېږدئ.

د احتمالي ناورینونو، سفرې مالوماتو، د هوا حالاتو، د عامه روغتیا د یادابنتونو او نورو مالوماتو په اړه ځان په دې وېب پاڼه خبر ساتئ: www.vtalert.gov. د VT-Alert دپاره خپل نوم ولیکئ او د لیک، برېښنالیک، تېلفون، یا موبایل ایپ له لارې وریا ځایې خبرتیاوې ترلاسه کړئ. تاسو خوښولئ شئ چې کومې خبرتیاوې تاسو ترلاسه کړئ او څرنگه یې ترلاسه کړئ.

VERMONT 2-1-1 [ورمانټ 1-1-2]

د ټولني د سرچینو په اړه مالوماتو دپاره 2-1-1 Vermont ته زنگ ووهئ. تاسو به حکومتې پروگرامونو، د ټولني پر اساس ادارو، مرستندویه ډلو، او ستاسو د اړتیاو پر اساس نورو ځایي سرچینو ته ولېږي. 2-1-1 (یا 4636-652-866) په وړمانټ کې ځایي تېلفون دی، پټ، او د ورځې 24 ساعته، په اونۍ کې اووه ورځې ترلاسه دی.

2-1-1 Vermont آنلاین په دې وېب پاڼه شتون لري: www.vermont211.org

د شخصي مرستې دپاره زنگ ووهئ یا د خدمتونو آنلاین دیتابیس ولټوئ، د لاندینيو په ګډون:

- د ماشومانو سرچینې
- د بحران خدمتونه
- د کورني او جنسي تېري خدمتونه
- زده کړې (د بېلګې په توګه، GED لارښوونه، د کمپیوټر درسونه)

د ایمرجنسي ژغورني چارې

په ایمرجنسي کې، چارواکي باید سپارښتنه وکړي چې تاسو او ستاسو کورنۍ باید د ایمرجنسي ژغورني چاره ترسره کړئ (د بېلګې په توګه، له خپل کوره یا د سرپنا د ځای څخه وتل). د چارواکو د ایمرجنسي مدیریت د Emergency Alert System [د ایمرجنسي خبرتیا نظام] (EAS)، له لارې د ایمرجنسي لارښوونې او مالومات خپروي، کوم چې راډیو، TV، سیل فونونه، انټرنېټ او د کیبل نظامونه کاروي. د National Oceanic and Atmospheric Administration [قامي سمندري او هوايي مدیریت] (NOAA) موسمي راډیوګان د EAS پیغامونه هم ترلاسه کوي.

څنګه به ووځئ

کله چې حالات ژوند یا خونديتوب ته ګواښ رامنځته کوي، نو د عامه خونديتوب چارواکي باید د وتلو حکم وکړي. که چیرې تاسو باید له خپل کور یا کاروبار څخه ووځئ، نو په دې لارښوونو عمل وکړئ:

- په خپل کور کې ټول خلک راټول کړئ او یو ځای ووځئ، د ځان سره خپل د ناورین د اکمالاتو کیت واخلئ.
- د ښوونځي څخه د خپلو ماشومانو راوستلو هڅه مه کوئ. هغوی به د اغېزمنې سیمې څخه بهر د بیا یو ځای کولو اسانتیا ته بوځي چیرته چې تاسو کولی شئ هغوی راوړئ.
- کېدې شي د اغېزمنې سیمې څخه بهر د کورنۍ غړو ته لارښوونه وشي چې د وتلو په وخت کې بیرته نه راځي. هغوی به هغه استقبالي مرکز یا سرپنا ته ولېږل شي چیرته چې هغوی کولی شي ستاسو سره یوځای شي.
- د مالوماتو او لارښوونو دپاره د ځایي رسنۍ څارنه کوئ. د وتلو د لارو په اړه د مالوماتو دپاره Emergency Alert System [د ایمرجنسي خبرتیا نظام] (EAS) په ځیر اورئ. ځایي چارواکي ښایي د وتلو ګړندي کولو دپاره لارې بدلې کړي. ترڅو ایمرجنسي نه وي، خپل د سیمه ایز اور وژني یا پولیس شعبي ته د مالوماتو دپاره زنگ مه ووهئ – دوی دې ته اړتیا لري چې خپل د تېلفون لیکي د ایمرجنسي دپاره وکاروي.
- کلک پېزار او جامې اغوندئ کوم چې یو څه ژغورنه وړاندې کوي، لکه اوږده پتلونونه، د اوږدو لستونو کمیسونه، او توپي.
- د خپلو ګاونډیانو څخه پوښتنه وکړئ چې آیا هغوی مرستې یا لېږد ته اړتیا لري.

- که تاسو څاروي لرئ، ترڅو بل شان لارښوونه نه وي شوي، نو هغوی ته په سرپنا کې د درې ورځو د خواړو او اوبو اکمالات ورکړئ.
- د خپلې لارې په اوږدو کې د تریفیک کنټرول کولو چارواکو په خبره عمل کوئ.

که تاسو وخت لرئ...

- دروازي او کرکي وټرئ او جنډره کړئ او خپل کور خوندي کړئ.
- رڼاګانې بندې کړئ او د نارینه مشینانو تارونه لیرې کړئ.
- که ستاسو کور زیانمن شوی وي او تاسو ته د داسې کولو لارښوونه وشي، نو د کوره د وتلو څخه مخکې اوبه، ګاز، او برېښنا بند کړئ.
- د خپلو پالتو ځناورو دپاره هم ترتیبات جوړ کړئ، ځکه چې دوی باید په پناځایونو کې پرې نښودل شي.
- کوم ملګري یا د کورنۍ غړي ته خبرتیا ورکړئ، څوک چې د اغېزمنې سیمې څخه بهر وي، چې تاسو چیرته روان یئ او کله به روانېږئ.

په خپل ځای کې د پنا اخیستلو څرنگوالی

بڼایي داسې حالات رامنځته شي چې تر ټولو غوره دا وي چې چیرته یئ هم هغلته پاتې شئ او بهر د هر ډول بې باورۍ څخه ډډه وکړئ. په دې صورت کې، د عامه خونديتوب چارواکي بڼایي تاسو ته امر وکړي چې په خپل ځای کې پنا واخلئ.

- دا په دې مانا چې تاسو سمدلاسه دننه پاتې شئ. که چیرې ستاسو د ټولني دپاره په خپل ځای کې د پنا اخیستلو پیغام درکړل شي:
- دننه لار شئ او ټولې دروازي او کرکي وټرئ. د کرکي ټولې بادپکې، ایرکنډیشنري، جامي وچوونکي، د پخلنځي او د تشناب د نکاسی بادپکې، او د بهرنی هوا نورې سرچینې ټولې بندې کړئ.
- پالتو ځناور دننه وساتئ. که تاسو څاروي لرئ، نو هغوی ته هم پنا ورکړئ. د پوښلي سرچینې څخه زېرمه شوي خواړه او اوبه کاروئ.
- که تاسو په ګاډي کې سفر کوئ، نو بښیږئ او د هوا دريځي وټرئ او هیټر یا ایرکنډیشنر بند کړئ.
- که چیرې د ښوونځي په ساعتونو کې په خپل ځای کې د پنا اخیستلو امر وشي، نو ستاسو ماشومانو ته به په ښوونځي کې پنا ورکړل شوي وي.

د فعالیتي اړتیاو لرونکو خلکو دپاره پاملرنې

چمتووالی ټول د پلاننگ په اړه دی. که تاسو معیوبي، یا د لاسرسي یا نورې کاري اړتیاوې لرئ، نو تاسو باید اضافي ګامونه واخلئ ترڅو د ایمرجنسي دپاره چمتو شئ.

ایمرجنسي چمتووالی دې پیژندلو ته وايي چې څه کول پکار دي او په ایمرجنسي کې دغه سمدلاسه او په اغېزمنه توګه کولو دپاره چمتو وي. چمتووالی په دې مانا دي چې تاسو کوم عملي پلان لرئ – تاسو په دې پوهېږئ چې د ایمرجنسي رامنځته کېدو نه مخکې څه کول پکار دي.

د دې کولو دپاره، تاسو باید په دې پوهېږئ چې تاسو د کومو خطرونو سره مخ یئ، تاسو ته کومې زېرمې ترلاسه دي او دا چې دغه زېرمې به څنګه کاروئ.

په ځینې صورتونو کې (د بېلګې په توګه، سپلاډ یا ټوپان)، تاسو باید د مخه خبرتیا ترلاسه کړئ، کومه چې تاسو ته د عمل کولو دپاره څو ساعته وخت درکوي. بیا هم، تاسو ممکن لږه یا هیڅ خبرتیا ترلاسه نه کړئ (د بېلګې په توګه، زلزه، د ترهګرۍ برید، ستر اور).

د ایمرجنسي ځایي چارواکو ته فرصت ورکړئ چې د پېښې څخه مخکې ستاسو د اړتیاو په اړه مالومات ولري. په دې ډول، ستاسو د اړتیاو دپاره به پلان جوړ شي، او سرچینې به وټاکل شي، مخکې تر دې چې ایمرجنسي رامنځته شي. تاسو کولی شئ

د CARE پروگرام (Citizens Assistance Registry for Emergencies) د ایمرجنسیو دپاره د اوسېدونکو د مرستې نوم لیکنه]] د پاره نوم ولیکئ ترڅو ستاسو اړتیاوې ځایي چارواکو ته مالومې شي: <https://e911.vermont.gov/care>

د ناورین څخه مخکې، خپله "مرستندویه ډله" وپېژنئ. دا هغه خلک دي څوک چې ستاسو څارنه کوي او په ایمرجنسي کې ستاسو سره مرسته کوي. ستاسو په مرستندویه ډله کې باید ستاسو د کور مرستیال، گاونډي چې تاسو یې ښه پېژنئ، ښه ملگری یا د کورنۍ غړی چې ستاسو سره یا تاسو ته نژدې ژوند کوي، شامل وي.

په خپله ډله کې لږ تر لږه دوه تنان ولرئ په هغه صورت کې چې یو پکې د اړیکې وړ نه وي. د دغه خلکو سره د خپلو ایمرجنسي پلانونو او اړتیاو په اړه خبرې وکړئ.

تاسو باید د ایمرجنسي د اړیکو نوملړ هم جوړ کړئ. په دې نوملړ کې باید ستاسو مرستندویه ډله، د کورنۍ غړي، ډاکټر، درمل جوړوونکی، او د ایمرجنسي ځایي غبرگون ښوونکي شامل وي.

د چمتووالي اضافي گامونه:

- د ناورین د اکمالاتو کیت په خپل کور او موټر کې ساتئ.
- د کیت د اساسي منځپانگو سر بېره، هغه نور ټول ځانگړي توکي شامل کړئ کومو ته چې تر مرستې رارسېدو پورې د ژوندي پاتې کېدو دپاره اړتیا لری.
- هغه توکي په اسانه وړل کېدونکي لوبښي، د ملا کڅوره یا ډېل کڅوره کې زېرمه کړئ چې تاسو یې د کور څخه وتلو په صورت کې د ځان سره وړلو ته اړتیا لری.
- د مناسبې طبي خبرتیا ټېگونه په غاړه لری او د خپلو درملو او د خوراکنو د مقدارونو یو تازه نوملړ وساتئ.
- چمتو اوسئ ترڅو د ایمرجنسي پرسونل ته لنډې، روښانه، او ځانگړې لارښوونې ورکړئ چې څنگه د ویل چنیر په ډول شیانو کې ستاسو سره مرسته وکړي.
- د خپل پالتو ځناور یا کاري خدمت کوونکي څاروي دپاره د ناورین د اکمالاتو کیت چمتو کړئ.
- که تاسو موټر نه چلوئ، نو د خپلې مرستندویه ډلې او ځایي چارواکو په مرسته د وتلو د څرنگوالي پلان جوړ کړئ.
- ډاډ تر لاسه کړئ چې تاسو د طبي مرستې د الاتو دپاره د برېښنا زېرمه کولو سرچینه لری.

پالتو ځناور په ناورینونو کې

د ورمانت 70٪ کورنۍ پالتو ځناور لري. د ټولني د ناورین پلانونه نه شي کولی چې تل ځناور و ته پاملرنه وړاندې کړي. له همدې کبله، تر ټولو غوره دا ده چې د ایمرجنسي یو پلان چمتو کړئ چې پکې ستاسو د پالتو ځناور دپاره شرایط شامل وي.

د ایمرجنسي زیات پناځایونه اوس پالتو ځناور ځایوي – خو ټول داسې نه کوي. تاسو باید له سیمې بهر کوم ملگری یا کاروبار وگورئ چې د کوره د وتلو په صورت کې ستاسو پالتو ځناور ځای کړي. د خپل پالتو ځناور دپاره د ناورین د اکمالاتو دودیز کیت جوړ کړئ چې خواړه او نور مهم توکي پکې شامل وي.

په عامه پناځایونو کې خدمت کوونکي ځناور

په داسې حال کې چې American with Disabilities Act [د معیوبو امریکایانو قانون] (ADA) تضمین ورکوي چې خدمت کوونکي ځناور به د خپلو څښتنانو سره په عامه مېشت ځایونو (د بېلگې په توگه، د ناورین په غبرگون کې جوړ کړل شوی پناځای) کې وي، ADA د ناورین په اوږدو کې د خدمت کوونکو ځناورو د پاملرنې د نورو اړخو ډاډ نه ورکوي.

فارمي ځناور

د فارمونو خالي کول بي ساري ستونزي رامنخته کوي. مناسب پلاننگ اړين دي. خالي کول د گاونډيانو، ملگرو، د څارويو اتحاديو، د اسونو کلبونو او د غزونو د بشوونکو سره په گډه همغري کيږي.

د هر ډول ناورين څخه ډېر مخکي منزل او د لېږد طريقه وټاکي.

ډاډ تر لاسه کړي چې ستاسو ځناور دوامداره او ليدل کېدونکي پېژندگلو ولري او تازه واکسين ورته شوي وي.

د کور د اور څخه خونديتوب

اور د عامه خونديتوب يوه جدي اندېښنه ده، او ستاسو کور هغه ځای دی چېرته چې تاسو تر ټولو زيات په خطر کې يئ. په ورمانت کې هر کال، اور په اوسط ډول 11 خلک وژني، 1,000 خلک د اور او سوځېدو د ټپونو دپاره درملنه تر لاسه کوي او شاوخوا 82 ميليونه ډالره شتمني له منځه وړل کېږي.

د ځان ساتنې دپاره، د اور پر اساسي ځانگړتياو پوهېدل ډېر مهم دي.

- اور په چټکۍ سره خپرېږي، د قيمتي شيانو راټولولو يا ټېلفون کولو دپاره وخت نه وي.
- يوازې په دوه دقيقو کې، اور کولی شي ژوند د گواښ سره مخ کړي.
- په پنځه دقيقو کې، کور په لمبو کې راگېږيږي.

د لوگي مالومونکي

په مناسبه توگه کارکوونکي د لوگي الارمونه د اور لگېدو په صورت کې ستاسو د کورنۍ د ژوندي پاتې کېدو امکانات دوه چنده کوي.

- د لوگي الارمونه خپل د کور په هر پور کې د جوړوونکي د لارښوونو سره سم ولگوي.
- د ویده کېدو د خونو څخه بهر په چټ يا لوړو دېوالونو (د چټ نه څلورو تر 12 اينچو پورې بنسټه)، د بي پوښه زينو په بره سر کې يا د پوښل شويو زينو په ويخ کې، او پخلنځي يا تشاب ته نژدې (خو دننه نه) يې ولگوي.
- لږ تر لږه په مياشت کې يو وار يې کتنه کوي او هر شپږ مياشتې وروستو يې بېټرياني بدلوي.

د اور څخه د کور د خونديتوب نخشه

د خپلې کورنۍ سره د خپل کور او چاپېره شتمني نخشه جوړه کړي. د لوگي مالومونکي، اور وژونکي او د اور څخه د وتلو په صورت کې کارولو دپاره د وتلو لارې مالومې کړي. يو خوندي ځای په نښه کړي چېرته چې بايد ستاسو کورنۍ د اور څخه د راوتلو وروستو يوځای کېږي (د بېلگې په توگه د بنج د غټې ونې ترڅنګ).

د اور څخه د کور د خونديتوب لارښوونې

- ډاډ تر لاسه کړي چې ستاسو د کور کړکۍ په مېخ يا رنگ کلکي شوي نه وي.
- ډاډ تر لاسه کړي چې د خونديتوب سيخان او د غلا پر وړاندې مېکانيزمونه چې کړکۍ له بهر بندوي، له دننه څخه په اسانۍ سره پرانستل کېدای شي.
- د تېښتې زینې اخیستل په پام کې ونیسئ که چیرې ستاسو کور له یو نه زیات پوړونه لري.

د ژمي د تودېدو د موسم دپاره لارښوونې:

- د تودوونکي الې او هر هغه څيز ترمنځه چې اور اخلي درې فته/ 36 اينچې/ يو ميټر واټن پرېږدئ – يا د جوړوونکي په لارښوونو عمل وکړئ.
- هيڅکله هم ورل کېدونکي سپيس هېټر او شمعي بې پاملرنې مه پرېږدئ، د ويده کېدو څخه وړاندې هېټري بندوئ.
- انگيټي او نکاسي نلونه په کلني توگه پاکوئ. سرې ايرې په پوښ لرونکي فلزي لوبښي کې اچوئ.
- د اور بلولو دپاره هيڅکله هم لايټر تېل، د خاورو تېل، ډيزل، يا گيسولين مه کاروئ.
- گيسولين او د تودولو تېل له کوره بهر په مناسبو لوبښو کې زېرمه کوئ.
- د تودولو د الاتو دپاره تېل د مناسبې درجې او ډول تېل کاروئ.
- تودوونکي الات د قانونونو او د جوړوونکو د لارښوونو سره سم ولگوئ. تر ټولو غوره دا ده چې کوم کسبگر دغه الات ولکوي.
- د اور لگېدنې 25٪ پېښې استوگنيزې وي، او پخې بې څارنې پرېښودل يا انساني تېروتنې تر ټولو غټ لاملونه دي.
- بې پامه سيگرت څکول د اور له امله د مړينو غټه وجه ده.

د کاربن مونو اوکسايډ زهرجنټيا

د کاربن ونو اوکسايډ (CO) زهرجنټيا په هر ژمي کې يوه رښتوني اندېښنه ده. د CO زهرجنټيا کولی شي تاسو ووژني، او خپل کور په نامناسب ډول تودول پيری ځلی لامل وي.

د CO د زهرجنټيا لومړۍ نښې نښانې زکام ته ورته وي (پرته له تبې) او د سر درد، سترتيا، د سا لنډېدل، زړه بدېدل او سرچورلی ورسره شامل وي. که تاسو د CO د زهرجنټيا شک لرئ، نو سمدلاسه تازه هوا ترلاسه کوئ. د خپل کوره ووځئ او د يو خوندي ځای څخه خپل د اور وژني ځايي څانگې ته د مرستې دپاره زنگ ووهئ.

د CO د زهرجنټيا د مخنيوي دپاره گامونه:

- خپل د کور په هر پور کې د CO مالوموونکي ولگوئ.
- د CO مالوموونکي هم په هغه کوټه کې کېږدئ چېرته چې بې دريځې هېټري وي.
- ډاډه کړئ چې د تودولو ټولې دريځې د واورو او نورو خندانو څخه پاکې وي، که چيرې پوښل شوي وي، نو CO به دوه چنده ستاسو کور ته بېرته راننځي.
- هيڅکله هم جنريټر په بند ځای کې مه چلوئ؛ د کوره يې بهر د کرکيو او دروازو څخه ليرې چلوئ.
- هېټري او د لرگو بخاري د کوم کسبگر له خوا په مناسب ډول لگوئ.

د اور وژني ډيری ځايي څانگې د لوگي او CO مالوموونکي او د اور د مخنيوي پروگرامونه وړيا وړاندې کوي.

د اور وژني او د عامه خونديتوب چارواکي اوسېدونکي دي ته هڅوي چې خپل د لوگي او CO مالوموونکو بيټرياني بدلول هغه وخت په ياد ولري کله چې دوی په سپرلي او مني کې د گريالونو بيټرياني بدلوي. تر 90٪ زيات امريکايي کورونه د لوگي مالوموونکي لري، خو شاوخوا درېمه برخه يې يا کار نه کوي يا پکې بيټرياني نه وي.

د نورې مرستې دپاره، خپل د اور وژني ځايي څانگې څخه غوښتنه وکړئ چې ستاسو د استوگنځای کتنه وکړي.

د جنريټر څخه خونديتوب

د جنريټر د کارولو پر مهال د خونديتوب په دې لارښوونو عمل کول مهم دي:

- د جنريټر د لگولو يا کارولو پر مهال د جوړوونکي په لارښوونو عمل کوئ. په ناسمه توگه لگول شوی جنريټر کولی شي بېرته د برېښنا مزو ته برېښنا ولېږي، کومه چې د يو ټېلېټي کارگرانو دپاره خطر رامنځته کولی شي.
- خپل جنريټر بهر او د کرکيو او دروازو څخه ليرې چلوئ. هيڅکله هم جنريټر په بند ځای کې، د گيراج پشمول، مه چلوئ.
- د بيا تېلو اچولو څخه مخکې جنريټر سرېدو ته پرېږدئ.

- گیسولین او نور اور اخیستونکی مایعات د جنریټر څخه لیرې، د کوره بهر زېرمه کوی.
- په خپل کور کې د CO مالومونکي ولگوي ترڅو دا ډاډ تر لاسه کړی چې د جنریټر څخه وتونکی لوگی د اوسېدو ځایونو ته لار نه شي.
- یوه اله جنریټر ته لگوي او یوازې هغه مضبوط، د بهر د کارولو کچه لرونکي تارونه کاروي چې د تار گېج د دغه الهی د لوډ دپاره مناسب وي.
- د جنریټر بندولو څخه مخکې د جنریټر څخه برېښنا تر لاسه کونکي ټولې الهی بندې کړی.
- ماشومان تل د ورل کېدونکي جنریټر څخه لیرې ساتی، د دې ډیرې برخې تودې وي او د سوځېدو لامل کېدی شي.

د ژمي چمتووالی

په ورمانت کې ژمي کولی شي د زیاتي واورې لامل شي او د تودوخه ډیره سره شي. واورې کولی شي سرکونه بند کړي او د برېښنايي مزو د راپرېوتو لامل شي.

Hypothermia [د بدن د تودوخې ډېره ټیټه درجه]:

بهر د تودوخې یخې درجې خطرناکې کېدی شي که چیرې تاسو په سمه توګه جامې نه وي اغوستي. هایپوترمیا یوه طبي ایمرجنسي ده کومه چې هغه وخت رامنځته کېږي کله چې یو تن تر اورد وخت د تودوخې یخو درجو سره مخ شي. بوداګان او ډېر کوچنیان په ځانګړې توګه زیانمنېدونکي وي. د هوا راپورونه اورېدل او د ژمي د موسم خبرتیاو ته پام کول ډېر مهم دي. د موسم دپاره مناسبې جامې اغوستل ډېری وختونه د هایپوترمیا پر وړاندې تر ټولو غوره ساتنه ده.

د ژمي موسمي حالات

- کنګل کېدونکی باران: کنګلېدونکی باران چې کله د ځمکې سره وجنګېږي، نو پر سرکونو، لارو، ونو او د برېښنا پر مزو د کنګل یو پوښ جوړوي.
- رله ګرګی: هغه باران چې ځمکې ته د رسېدو څخه مخکې د کنګل پر ګولویو بدلېږي، او سرکونه کنګلوي او ښویه کوي.
- د ژمي د موسم لارښوونه: د تودوخې د ټیټو درجو، کنګل او واورو تمه کېږي.
- د ژمي د توپان څارنه: د هوا سخت حالت (د بېلګې په توګه، زیات بارانونه، کنګل) په راتلونکې ورځ دوه کې امکان لري.
- د یخ/کنګل خبرتیا: د کنګلېدو څخه د ټیټو درجو تمه کېږي.
- د ژمي د توپان خبرتیا: د ژمي سخت حالات رامنځته شوي دي یا ډېر ژر رامنځته کېدونکي دي.
- د واورین توپان خبرتیا: ډېری واورې او تېزې سیلی به رندوونکي واوره، صفر ته نژدې لید، د واورې ژورې څپې او سخته سره سیلی رامنځته کړي.

د ګاډي خونديتوب

په ژمي کې د ګاډي خونديتوب ته پاملرنې ډېر زیاتي مهمې دي. په خپل موټر کې د یخ موسم توکي ساتی که چیرې دا خراب شي. په سخت موسم کې، د ورمانت ایالتی پولیس کولی شي د ګرمې مهالوېشونه تنظیم کړي ترڅو د ایالتونو ترمنځه سرک باندې موټر چلوونکو ته د شپې ناوخته مرسته وړاندې کړي.

په ژمي کې د خوندي موټر چلونې لارښوونې

- د وتلو څخه مخکې د هوا او د سرک حالات وګورئ او د هغې سره سم موټر وچلوئ.
- ورو شی: د ژمي په سرکونو ګاډی ډېر تېز چلول د ټرافیکي پېښو تر ټولو غټ لامل دی.
- لږ تر لږه د درې موټرو د اوږدوالي پر خوندي واټن سفر کوی، او درېدو ته ډېر ځای پرېږدی.

- د سفر کولو څخه مخکې د خپل گاډي نه واوره او کنګل لیرې کړئ.
- د تور کنګل په اړه خبر اوسئ ځکه چې دا پلي لارې ته ورته برېښي.
- که چیرې ستاسو موټر په بنویږدو ولګي، نو د بنویږدو اړخ ته موټر تاوهئ. ستاسو سره د زیروالي ترلاسه کولو دا تر ټولو ښه فرصت دی. که تاسو انټي لاک بریکونه لرئ، نو ټینګ او دوامدار فشار پلي کوئ. که نه وي، د بریکونو پمپ کولو له لارې دغه اغېز نقل کوئ.
- که تاسو چیرته د ژمي په توپان کې گیر شوي یئ، نو په خپل گاډي کې اوسئ، وینس اوسئ او د تود پاتې کېدو هڅه کوئ. د ژمي په توپاني حالاتو کې لنډ پیاده مزل هم خطرناک کېدی شي.
- د سړک څخه تر ممکن حده لیرې لار شئ او د خطر څراخونه بل کړئ ترڅو ټرافيکي خطرونه راټیټ کړئ.
- که تاسو په واورو کې ژور ونخلئ، نو خپل انجن چالان مه پرېږدئ که چیرې ستاسو د ایګزاسټ نل په واورو پټ وي. دا د کاربن مونو اوکسایډ (CO) د زهرجنټیا لامل کېدی شي.
- د ځان سره سیل فون ساتئ او په ایمرجنسي کې 911 ته زنگ وځ، خو پر دې له حده زیاته تکیه مه کوئ.

خپل گاډی په ژمي کې د چلولو دپاره چمتو کړئ

- د ژمي ټایرونه ولګوئ.
- خپلې وایپرې چیک کړئ او د واشر اوبه پورته کړئ.
- ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو هیټر او ډیفراسټري کار کوي.
- ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو بریکونه په ښه حالت کې وي.
- ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو بیټري او د چارجنگ نظام په سمه توګه کار کوي.
- د ځان سره د ټایر زنجیرونه وساتئ که چیرې تاسو غټ ټرک لرئ.

د موټر د ژمي کیت بستنه کړئ

- بوستر کېبلی
- دوه یا زیاتې کمپلې
- د واورې بېلچه او د کنګل سکرپیر
- څراخ او اضافي بیټریانی
- اضافي کالي: خولی، دستکلي، پارکه کوټ او اوږد پېزار یا بوټان که چیرې تاسو د مرستي دپاره پیاده ګرځئ
- په کلک پلاستیکی لوبښي کې زیاته کالري لرونکي، نه خرابېدونکي خواړه لکه کینډي او په کین کې خوندي مغزونه
- د زیروالي دپاره شګه یا د غالی ټوټې
- د مخکیني ښیښي مینخلو اضافي اوبه او انټي فریز
- د رڼا برېښونه یا منعکس کوونکي

په خطرناک موسم کې د سفرې مالوماتو او سرچینو دپاره وګورئ:

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

وبا

وبا په ګڼ شمېر هېوادونو کې د ناروغی خپرېدو ته وایي کومه چې ډېری خلک اغېزمنوي. وبا ډېری وختونه د ویروس له امله رامنځته کېږي چې د یو تن څخه بل ته په اسانۍ سره خپریږي.

د وبا دپاره پلاننګ

- د ښوونځیو، کارځایونو او ټولنیز مرکزونو د احتمالي ټرل کېدو دپاره ځان چمتو ساتئ. د ماشومانو د پاملرنې دپاره پلان جوړ کړئ او د انټرنېټ یا ټېلفون له لارې د نورو سره اړیکې نیسئ.

- هغه څه ولری چې تاسو او ستاسو کورنی به ورته د یو شمېر ورځو یا اونيو پورې په کور کې د پاتې کېدو دپاره اړتیا لري. په دې کې خواړه لکه وریژي یا په کین کې بند خواړه، د بوتل اوبه، او د پاکولو اکملات شامل دي.
- په کور کې د نسخې پوره درمل ساتئ. ځان سره درمل ولری داسې نه چیرې ناروغه شئ، د درد او تبي دپاره د درملو په شمول، ترمایټر، ټیشو، د لاسو سینټایزر، ماسکونه، او د خپلې روغتیایي بیمې او د ډاکټر د اړیکې د مالوماتو په شمول ولری.
- په دې اړه فکر وکړئ چې څرنگه به په خپله کورنی کې د هغه خلکو پاملرنه کوئ چې ځانگړې اړتیاوې لري که چیرې خدمتونه ترلاسه نه وي.
- د جراثیمو خپرېدل محدود کړئ او د ناروغی مخنیوی وکړئ:
 - خپل لاسونه ډېری وختونه لږ تر لږه تر 20 ثانیو په سابون او اوبو وینئ.
 - توخي او پرنجي په ټیشو پوښئ.
 - که چیرې ناروغه یئ نو په کور کې او د نورو نه لیرې پاتې شئ.

د Centers for Disease Control and Prevention [د ناروغی د کنټرول او مخنیوي مرکزونو] (CDC) له خوا پر cdc.gov د ناروغی په اړه تازه مالومات او لارښوونې ترلاسه کړئ.

د نورو مالوماتو دپاره د ورمانت روغتیایي څانگه په دې ادرس وگورئ: healthvermont.gov

د برېښنا بندېدنی

کلیواله سیمه او د ورمانت ډېری توپانونه دا یقیني کوي چې د برېښنا بندېدنی به وخت په وخت رامنځته کېږي.

د برېښنا د بندېدو په وخت د خوندي پاتې کېدو لارښوونې

- که چیرې تاسو د زیات عمر مشران یئ یا ځانگړې اړتیاوې لری، نو هم نن د برېښنا شرکت سره اړیکه ونیسئ او هغوی ته د برېښنا د بندېدو په صورت کې د خپلو اړتیاو خبرتیا ورکړئ.
- د برېښنا د بندېدو په اوږدو کې وخت په وخت د مشرانو کتنه کوئ.
- بیټریاتي، فلېش لایټونه، او په بیټری چلېدونکی راډیو چمتو وساتئ.
- که چیرې د اوږدې مودې دپاره د برېښنا د بندېدو امکان وي، نو په بل ځای کې پنا ولټوئ که چیرې بهر یخ وي. تر هغې انتظار مه کوئ چې ډېر ناوخته شي. د پناځای په اړه مالوماتو دپاره **2-1-1 Vermont** ته زنگ ووهئ.
- د برېښنا د بندېدو په اړه خپل د برېښنا شرکت ته د خبرتیا ورکولو دپاره زنگ ووهئ.
- هیڅکله هم د برېښنا راپرېوتی مزی یا بل کوم څیز چې د برېښنا د مزی سره لگېدلی وي مه لمس کوئ ځکه چې دا د برېښنا د کرنټ او مرگ لامل کېدی شي. د برېښنا هر یو مزی داسې انگرې لکه چې کرنټ پکې وي.
- ځان تود ساتئ. که موسم یخ وي، نو خپل سر، لاسونه او پښې پوښلې ساتئ. د سپکو جامو گڼ شمېر پوښونه په عامه توگه د یو دروند پوښ څخه غوره کار کوي.
- ټول ایمرجنسي اکملات او الات مالوم کړئ او کتنه یې وکړئ ترڅو دا ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو چمتو یئ. خواړه په بشپړ ډول ډک فریزر کې د 36 څخه تر 48 ساعتو پورې کنگل پاتې کېږي که چیرې دروازه تړلې وي. که چیرې فریزر نیم ډک وي، نو خواړه تر 24 ساعتو پاتې کېږي. غوښه د پخ کړي شیانو په پرتله د زیات وخت دپاره پاتې کېږي. کله چې برېښنا بنده وي نو خپل د فریزر یا یخچال د خلاصولو هڅه مه کوئ ترڅو ډېر اړین نه وي.
- هغه الات بند کړئ کوم چې د برېښنا بیرته راتلو سره له ځانه چالانېږي.
- په دې کې کوره، برېښنايي هیټری، ایرکنډیشنري، برېښنايي نغري، د اوبو هیټری او نور سامانونه شامل دي. کله چې ډېر الات په یو وخت چالان شي، نو دوی کولی شي په سرکتو له حده زیات بار واچوي.
- د خاورو د تېلو بې دریځي هیټر مه کاروئ.
- د خپل کور د تودولو دپاره د گازو انگیټی مه کاروئ.

- که چیرې تاسو جنریټر کاروئ، دا ډاډ ترلاسه کوئ چې یوازې بهر یې وچلوئ. ناسمې دريځې لرونکې جنریټر د کاربن مونو اوکسایډ (CO) د زهرجنېډو او د مرگ لامل کېدی شي.
- دا ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو جنریټر په سمه توګه لګول شوی وي، په ناسمه توګه لګول شوی جنریټر کولی شي د برېښنا په مزو کې بیرته برېښنا ولېږي او د برېښنا کاري ډله د برېښنا د ټکان د خطر سره مخ کړي.

سېلابونه

څرنګه چې په 2011 کې د Tropical Storm Irene [استوایي توپان آیرین] تاریخي ناوړین رامنځته شوی و، سېلابونه په ورمانت کې ټول کال رامنځته کېږي. په ژمي او سپرلي کې د واورو ژر ویلي کېدل او د کنګل جام کېدل، او په اوړي او مني کې ګڼ بارانونه د سیندونو او خورونو د زیاتېدو او پر غاړو لپاسه بهېدو لامل کېږي. نو ځکه ټول کال د سېلابونو دپاره چمتو اوسېدل مهم دي.

د سېلاب جملې

- د سېلاب څارنه: سېلاب امکان لري. څارنې د National Weather Service [ملي موسمي خدمت] (NWS) له خوا د احتمالي پېښې څخه 12 تر 36 ساعته دمخه ورکول کېږي.
- د ناڅاپي سېلاب څارنه: ناڅاپي سېلاب امکان لري. لوړو ځمکو ته تلو دپاره چمتو اوسئ. ناڅاپي سېلاب پرته له کومي خبرتیا رامنځته کېدی شي.
- د سېلاب خبرتیا: سېلاب رامنځته شوی دی یا ډېر زر به رامنځته شي. که له کورونو وتلو سپارښتنه وشي، نو سمدلاسه ووځئ.
- د ناڅاپي سېلاب خبرتیا: ناڅاپي سېلاب رامنځته شوی دی. سمدلاسه د لوړې ځمکې لټون وکړئ او د خورونو او والو څخه لیرې اوسېږئ.

د سېلاب څخه د خونديتوب لارښوونې

- که تاسو چیرې د سېلابي اوبو سره مخ شئ نو هیڅکله هم په هغې کې د تلو یا ګاډي چلولو هڅه مه کوئ.
- د رسنیو د راپورونو څارنه کوئ.
- د ځایي چارواکو څخه پوښتنه وکړئ چې آیا ستاسو شتمني د سېلاب لاندې کېدونکي یا د لوړ خطر سیمه کې ده. سېلابي نخشي د ښار په ډېرو دفترونو یا د ښار په تالارونو کې شتون لري.
- د عامه خونديتوب ځایي او ملي چارواکو ته غورږدئ او د هغوی په سپارښتونو په چټکۍ سره عمل کوئ.
- د سېلاب څخه تینتېدو تر ټولو غوره لارې، امکانې عامه پناځایونه او لوړې ځمکې وپېژنئ. په ناڅاپي سېلاب کې، کېدی شي تاسو دې ته اړتیا لرئ چې په چټکۍ سره پیاده د لوړې ځمکې لټون وکړئ.
- دا ډاډ ترلاسه کړئ چې کور مو چمتو وي. که امکان ولري، د ځمکې د لاندې پور شیان او توکي لوړې کړئ کوم چې د محدود سېلاب له امله زیانمنېږي او د سېلاب څخه د ځمکې لاندې پور زیان کم کړئ.
- د دې ډاډه کولو دپاره د تېلو ټانکونه وټړئ چې اوبه یې یونه سي، کوم چې په کور کې دننه او بهر امنیتي او چاپېریالي ستونزې رامنځته کوي.
- خپل کور ته د برېښنا بندولو دپاره چمتو اوسئ کله چې ولاړې اوبه وي، د برېښنا مزي راپرېوتې وي، یا مخکې تر دې چې تاسو له کوره وتښتئ. د دې چل زده کړئ چې څنګه به په خوندي توګه د ګاز او اوبو اکمالات بندوئ.
- خپل د بیمې د ایجنټ یا د ځایي حکومت سره د سېلاب د بیمې د پوښ په اړه د غږېدلو دپاره اړیکه ونیسئ. د سېلاب زیانونه د کور د څښتن د دودیزې بیمې د پالیسیو تر مخه نه پوښل کېږي.

د نورو مالوماتو دپاره دا وېب پاڼه وګورئ: www.weather.gov/safety/flood

ډېره زیاته تودوخه

تودوخه د خطرناکي ناروغی لامل کېدی شي. په ډېرو تودو ورځو کې، د بدن د تودوخې درجه خطرناکې کچې ته لوړه شي، کومه چې تاسو د تودوخې د جدي ناروغیو د لوړ خطر سره مخ کوي، د تودوخې د ستریا او د تودوخې د تېکان په شمول (کومي چې ژوند ته گواښ رامنځته کونکي ایمرجنسی دي). په دغه ورځو کې، دا مهمه ده چې د ځان یخ ساتلو دپاره گامونه واخلي ترڅو خپل ځان، خپله کورنۍ، او خپل پالتو ځناور خوندي وساتي.

د ډېرې زیاتې تودوخې لارښوونې:

- ځان یخ ساتئ. په بند ځای کې، په ایمرکنډیشن (که امکان ولري) کې پاتې شئ، یا په یخو ځایونو لکه بیسمنټ یا ایمرکنډیشن لرونکي دولتي ودانۍ (د بېلگې په توگه، کتابتون، شاپنګ مال) کې پاتې شئ. سپکې، سپین چکي، او ارتي جامي اغوندئ.
- خپل کور یخ ساتئ. د سهار او مازیگر لمر مخنیوي کولو دپاره څرچکي سیوري جوړ کړئ. د ورځې په وخت کې کرکي تری کله چې د دننه په پرتله بهر هوا توده وي. د بخاري، تنور او نورو تودوخه جوړوونکو الاتو کارول محدود کړئ.
- پوره اوبه څښئ. د دودیز ژوند په پرتله ډېرې اوبه څښئ، په ځانگړې توگه که تاسو ورزش کوئ یا له کوره بهر کومه چاره ترسره کوئ.
- گړندي اوسئ،- تر هغې انتظار مه کوئ چې تری شي. د الکولو او کیفین څخه ډډه کوئ.
- خپل بدن ته پام کوئ. ځان آرامه ساتئ. بهر کار او ورزش کم کړئ او دا ډول چارې د ورځې یوازې په یخو برخو کې ترسره کوئ. که ناروغتیا احساسوئ نو د مرستې غوښتنه وکړئ. که تاسو بې هوښي یا کمزوري احساسوئ نو کار دروئ. تودوخه زړې ناروغی لا نورې بدتره کولی شي.
- ځان خبر ساتئ. خپلو عزیزانو او گاونډیانو ته پام کوئ، په ځانگړې توگه که هغوی مشران وي یا اوږدمهاله ناروغی لري.
- ځان خبر ساتئ. د ځایي موسم او خبرونو په راپورونو عمل کوئ، او National Weather Service [د هوا ملي خدمت] په دي وېب پاڼه گورئ: www.weather.gov

مهمې تېلفوني شمېرې

New England Poison Control Hotline [د نوي انگلنډ د زهر د کنټرول وړیا لیکه]: 1222-222-800
Vermont State Police Headquarters [د ورمانت ایالت د پولیسو مرکزي دفتر]: 5402-862-800
National Weather Service Burlington [د هوا ملي خدمت برلینګټن]: 2475-862-802
National Weather Service Albany [د هوا ملي خدمت البیني]: 2123-239-800
Federal Emergency Management Agency [د ایمرجنسي مدیریت فیډرالي اداره] (FEMA) – د سپلاډ بېمي مالومات: 1784-964-800
2-1-1 Vermont [ورمانټ 1-1-2] (د ټولني مالومات او مراجعه): 211 یا 4636-652-866
American Red Cross [امریکایي سور صلیب]: 6692-464-800