



RediPlan

پلان برای شرایط ایمرجنسی

خواندن ساده - دری

 Australian
Red Cross

کلمات سخت

در این کتاب کلماتی سختی وجود دارد. وقتی برای اولین.

بار یک کلمه سخت بکار می بریم

● آن کلمه به رنگ آبی است



● ما معنی آن کلمه سخت را هم می نویسیم.

این کتاب توسط سره میاشت استرالیا

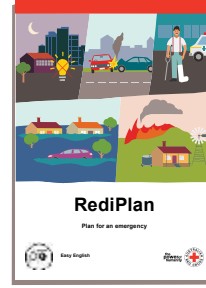
(Australian Red Cross) نوشته شده است.



این کتاب راجع به چیست؟

این کتاب

● راجع به موارد **ایمرجنسی** با شما صحبت می کند



● پلان ایمرجنسی شماست.

شما می توانید معلومات پلان ایمرجنسی تان را در این کتاب نوشته کنید.



هر موقع که وقتی داشتید، می توانید قسمت های مختلف پلان تان را نوشته کنید.

معلومات بیشتر را می توانید در پشت کتاب نوشته کنید.

شما می توانید از کسی که به او اعتماد دارید کمک بگیرید.



وضعیت ایمرجنسی کدام است؟

یک وضعیت ایمرجنسی میتواند

● جدی



● خطرناک و ترسناک باشد.

ممکن است شما در شرایط ایمرجنسی و یا بعد از آن به کمک
ضرورت داشته باشید.



موارد ذیل میتوانند شرایط ایمرجنسی باشند

● حریق در جنگل



● سیل



● یک تصادف موټر



● شرایط ایمرجنسی در شفاخانه



● قطع شدن برق یا گاز.



بدانید در وضعیت ایمرجنسی از کجا معلومات دریافت کنید

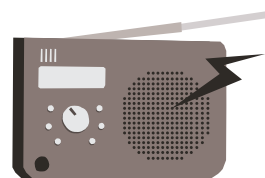


وضعیت ایمرجنسی تغییر کرده میتواند و شما به بهترین معلومات راجع به آن، ضرورت دارید.

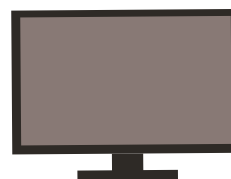
شما می توانید معلوماتی راجع به شرایط ایمرجنسی را از خدمات اورژانس و رسانه ها دریافت کنید.

رسانه ها بشمول موارد ذیل هستند

- رادیو ABC محلی شما



- تلویزیون



- شبکه های اجتماعی

– برای مثال، تویتر پولیس و اطفائیه.



معلومات خود را نوشته کنید

بنویسید که در شرایط ایمرجنسی، معلومات خود را از کجا دریافت خواهید کرد.



قابلیت‌های خود را بشناسید

ممکن است در وضعیت های ایمرجنسی به کمک بیشتری
ضرورت داشته باشید



● خواندن و درکِ معلومات

● انجام فعالیت های روزمره تان
– مثلاً راه رفتن یا دیدن.



معلومات خود را نوشته کنید

مواردی را بنویسید که ممکن است در وضعیت ایمرجنسی به
کمک ضرورت داشته باشید.



برای ضرورت های طبی تان پلان گذاری کنید

در مواقع ایمرجنسی ممکن است نتوانید از خدمات طبی تان کمک بگیرید.



می توانید معلومات مهم آنها را نوشته کنید

- خدمات طبی بعد از ساعت کاری

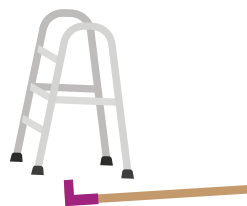
- شرایط صحی شما

- ادویه شما

– برای مثال، زمانی که تابلت های تان را می خورید



- کمک های صحی شما.



معلومات خود را نوشته کنید

معلوماتی راجع به ضرورت های طبی تان نوشته کنید.



چه کسی کمک کرده میتواند؟



شبکه حمایتی شما می تواند کمک کند

در شرایط ایمرجنسی می توانید از **شبکه حمایتی** تان کمک بگیرید.

شبکه حمایتی یعنی افرادی که می شناسید و به آنها اعتماد دارید تا در وضعیت های ایمرجنسی به شما کمک کنند.



باید از 3 یا چند نفری که می شناسید بخواهید در شبکه حمایتی شما باشند.

برای مثال

● خانواده



● دوستان



● همکاران محل کار



● همسایه ها

● مواظبت کنندگان.



می توانید با افرادی که در شبکه حمایتی تان هستند راجع به موارد ذیل صحبت کنید

- پلان ایمرجنسی شما

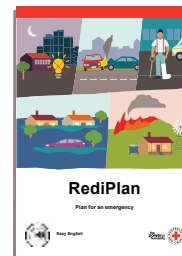


- ضرورت‌های شما

- پلان شما برای اینکه در شرایط ایمرجنسی با آنها به تماس شوید.



شما می‌توانید به افرادی که در شبکه حمایتی شما هستند یک کاپی از پلانتان را بدهید.



خدمات ایمرجنسی کمک کرده می‌تواند

در مواقع ایمرجنسی ممکن است به کمک خدمات ایمرجنسی نیز ضرورت داشته باشید.



اگر در خطر هستید می‌توانید با موارد ذیل به تماس شوید

پولیس، اطفانیه، آمبولانس

با 000 به تماس شوید



اگر شنیدن برایتان سخت است، می‌توانید با TTY با شماره 106 برای روان کردن یک پیام نوشتاری به تماس شوید.

برای کمک در سیل و طوفان می‌توانید با SES یا

خدمات ایمرجنسی قلمرو شمالی (Northern Territory

Emergency Service) با شماره

132 500 به تماس شوید

یک لیست مخاطبین داشته باشید

در مواقع ایمرجنسی ممکن است ضرورت باشد با موارد ذیل به تماس شوید



- با خانواده تان

- شبکه حمایتی شما.



شما باید به اطفالتان کمک کنید تا آنها هم یک لیست تماس ایمرجنسی را نوشته کنند.

معلومات خود را نوشته کنید

نام و شماره تلفون افراد خانواده و شبکه حمایتی تان را نوشته کنید.



شما همچنین می توانید یک لیست تماس طبی نوشته کنید.

برای مثال

● شفاخانه شما



● داکتر شما

● دواساز شما.



معلومات خود را نوشته کنید

نام و معلومات تماس تان را برای مخاطبین صحتان نوشته کنید.



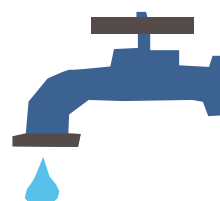
در مواقع ایمرجنسی هم ممکن است ضرورت باشد با خدمات
مهم به تماس شوید.

برای مثال

● برق یا گاز



● آب

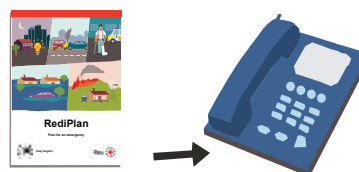


● اینترنت

● خدماتِ مواظبت کننده گان.



وقتی این شماره ها را در جایی نزدیک خودتان داشته باشید،
تشویش کمتری خواهید داشت.



معلومات خود را نوشته کنید

نام و شماره تلفون خدمات مهم را نوشته کنید.



برای رفتن به مکانی در مواقع ایمرجنسی پلان گذاری کنید

در مواقع ایمرجنسی ممکن است انجام کارهای ذیل ایمن نباشد

- ماندن در خانه خودتان



- برگشتن به خانه خودتان.



داشتن 3 مکان برای رفتن در مواقع ایمرجنسی
مهم است.

ممکن است به یکی از مکانهای ذیل بروید

- جایی در خارج از خانه شما
- برای مثال کنار صندوق پُست



- جایی خارج از محله تان
- برای مثال یک زمین ورزشی



- جایی که میتوانید برای مدت طولانی تری در آنجا بمانید
- برای مثال خانه یکی از دوستانتان.



شما باید موارد ذیل را انجام دهید

- راجع به این مکان ها با افراد خانه تان و افراد در شبکه حمایتی تان به توافق برسید



- به این فکر کنید که چطور به هر مکان خواهید رسید

- راجع به این پلانشان با اطفالتان صحبت کنید.

معلومات خود را نوشته کنید

مکان هایی را که می توانید در مواقع ایمرجنسی به آنجا بروید را نوشته کنید.



بدانید چطور تشویش تان را مدیریت کنید

در شرایط ایمرجنسی و بعد از آن ممکن است تشویش داشته باشید.



این تشویش ممکن است باعث موارد ذیل در شما بشود

● مرض



● نفس تنگی



● عصبانیت



● اضطراب



● خستگی



برای اینکه در مواقع ایمرجنسی، تشویش کمتری داشته باشید

- نفس عمیق بکشید



- با خودتان به قسم مثبت صحبت کنید

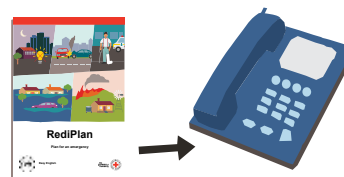
– برای مثال، من این کار را انجام داده میتوانم



- به افراد دیگر کمک کنید تا آرام بمانند



- پلان ایمرجنسی تان را در نزدیکی تان داشته باشید.



معلومات خود را نوشته کنید

کارهایی را که می توانید انجام دهید تا در مواقع ایمرجنسی، تشویش کمتری داشته باشید را نوشته کنید.



اگر هر روز از خودتان مراقبت کنید ممکن است در مواقع
ایمرجنسی، تشویش کمتری داشته باشید.

برای مثال میتوانید کارهای ذیل را انجام بدهید
● تناسب جسم داشته باشید و صحت مند بمانید



● زمانی را به استراحت اختصاص دهید



● با دوستان و خانواده وقت بگذرانید.



معلومات خود را نوشته کنید

کارهایی را که می توانید در زندگی تان انجام دهید تا در مواقع
ایمرجنسی، تشویش کمتری داشته باشید را نوشته کنید.



برای ضرورت های بیمه ای تان پلان گذاری کنید

شما باید بیمه مناسبی داشته باشید.



بیمه قراردادی است بین شما و یک کمپانی.

شما بل های بیمه را می پردازید تا در مواقع ایمرجنسی تحت پوشش قرار بگیرید.

وضعیت ایمرجنسی میتواند

● برای شما هزینه در بر داشته باشد



● به خانه شما صدمه بزند



● به موتر شما صدمه بزند



● به چیزهایی که برای شما مهم است صدمه برند



● باعث جلوگیری از کار کردن شما شود.



بیمه اقسام مختلفی دارد.

برای مثال

● بیمه خانه و وسایل



● بیمه صحت



● بیمه موتور



● بیمه کار.



معلومات خود را نوشته کنید

نام و معلومات تماس کمپانی های بیمه تان را نوشته کنید.



برای ضرورت های قانونی تان پلان گذاری کنید

باید یک **وصیت نامه** داشته باشید.

وصیت نامه به خانواده شما می گوید که اگر فوت کردید، چه کاری را باید انجام دهند.



معلومات بیشتر راجع به وصیت نامه را از یک وکیل دریافت کرده می‌توانید.



معلومات خود را نوشته کنید

نام و معلومات تماس وکیل تان را نوشته کنید.



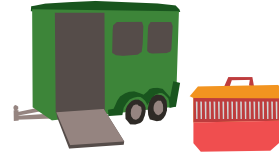
برای حیواناتان پلان داشته باشید

همچنین مهم است که به نحوه مراقبت از حیوانات تان در مواقع ایمرجنسی فکر کنید.

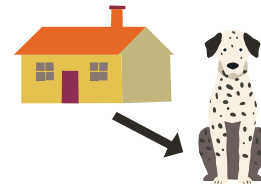


برای مثال

- چطور حیواناتان را جابجا کنید



- جایی که حیواناتان ممکن است آنجا بمانند



- حیواناتان ممکن است به چه غذایی ضرورت داشته باشند



- حیواناتان ممکن است به چه دواپی ضرورت داشته باشند



- نحوه تماس با داکتر حیوانات.



معلومات خود را نوشته کنید

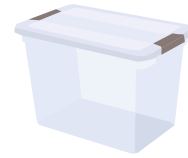


معلوماتی راجع به حیوانات خود و نحوه مراقبت از آنها در مواقع
ایمرجنسی نوشته کنید.

نام و معلومات تماس داکتر حیوانتتان را نوشته کنید.



یک بسته ایمرجنسی آماده کنید



داشتن یک بسته ایمرجنسی بشمول چیزهایی که می تواند به شما

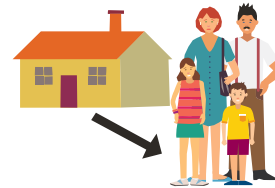
کمک کند، بسیار مهم است

- در مواقع ایمرجنسی در خانه بمانید



یا

- در مواقع ایمرجنسی خانه را ترک کنید.



بسته ایمرجنسی شما باید به شمول موارد ذیل باشد

- غذایی که ماندگاری طولانی داشته باشد

– برای مثال، غذاهای کنسرو شده



- آب برای 3 روز یا بیشتر



- لباس.

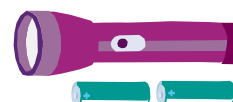


بسته ایمرجنسی شما باید ادویه هم داشته باشد

● ادویه



● یک چراغ قوه و باتری هایش



● مواردی که برای شما دارای ارزش هستند

– برای مثال، عکس ها.



شما میتوانید راجع به اینکه اطفالتان چه چیزهایی را میخواهند

در شرایط ایمرجنسی با خود بردارند، از آنها پرسان کنید.

برای مثال، یک خرس تدی.



معلومات خود را نوشته کنید

لیستی از موارد خاص در خانه تان نوشته کنید که می خواهید آنها

را همراه با خود ببرید.



شما باید کاپی اسناد مهم را در بسته نگه دارید.

برای مثال

- تذکره

- مدارک مربوط به بیمه



- پاسپورت

- وصیت نامه.



همچنین باید کاپی اسناد مهم را در جایی امن و دور از خانه تان

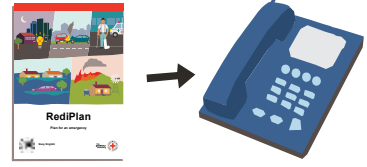
هم نگه دارید.

برای مثال، نزد یکی از افراد شبکه حمایتی تان.

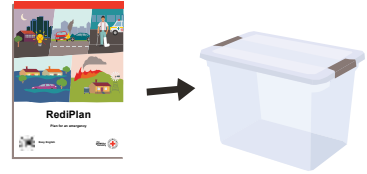


فکر خوبی است که

- پلان ایمرجنسی تان را جایی در نزدیک خود نگه دارید



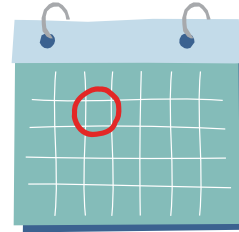
- یک کاپی از پلانتان را در بسته ایمرجنسی تان بگذارید



- به خانواده و شبکه حمایتی تان بگویید که بسته ایمرجنسی تان را کجا گذاشته اید



- هر سال بسته ایمرجنسی تان را بررسی و به روز کنید.



معلومات خود را نوشته کنید

جایی که بسته ایمرجنسی تان را گذاشته اید، نوشته کنید.



____ / ____ / ____

تاریخی که بسته ایمرجنسی تان را بررسی کرده اید، نوشته کنید.

چطور به افراد دیگر کمک کنیم تا برای وضعیت ایمرجنسی، پلان گذاری کنند



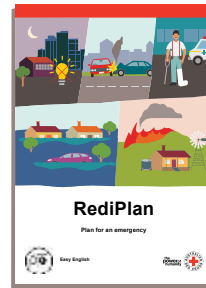
میتوانید موارد ذیل را به دیگران بگویید

- راجع به داستان خودتان

- آنچه که راجع به شرایط ایمرجنسی می دانید



- چطور یک پلان ایمرجنسی تهیه کنیم.



کسبِ معلومات بیشتر



به این وب سایت مراجعه کنید
redcross.org.au/prepare

شما می توانید از این سند صرف برای اهداف غیر تجاری شخصی خودتان استفاده کنید.

® RediPlan یک علامت تجاری راجستر شده Australian Red Cross است.

© Australian Red Cross، مارچ 2018. حق چاپ این نشریه محفوظ است.

کدام قسمتی را نمی توان با روشی تکثیر کرد مگر مطابق با مفاد قانون حق چاپ 1968.

Australian Red Cross ادعای حق چاپ برای همه محتوای این سند را دارد و هر قسم استفاده، کاپی یا تکثیر از آن بدون اجازه صریح و کتبی، ممنوع است.

این نشریه در قالب PDF در اینترنت به آدرس redcross.org.au/prepare در دسترس است

