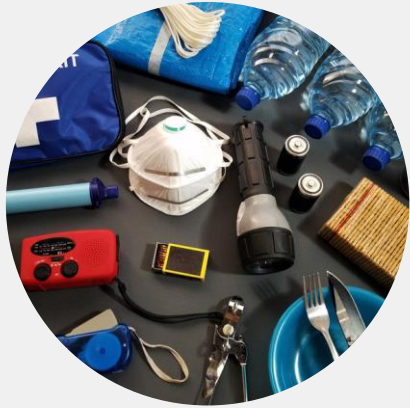


## چک لیست مواد اضطراری

به اندازه کافی مواد لازم را آماده کنید که حداقل سه روز برای خود و خانواده تان دوام کند



اطمینان حاصل کنید که بسته شما لوازم ذیل را دارد

- ادویات
- غذا و آب
- لوازم نوزادان و اطفال
- لوازم حیوان خانگی
- موبایل/چارجر
- چراغ و اشپلاق
- پول نقد
- کاپی اسناد مهم
- بسته کمک های اولیه
- رادیوی که با باتری کار می کند/باتری های اضافی

کیت آمادگی خود را بسازید:

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

مهم



اگر دوا مصرف می کنید

- همیشه حداقل برای یک هفته دوا داشته باشید.
- دواي که شما و اعضای خانواده تان مصرف می کنید را بنویسید.
- نام دوا، دوز، دفعات مصرف آن و دلیل مصرف آن را ذکر کنید.



در ارتباط باشید تا آگاه بمانید



هشدارهای اضطراری یا آب و هوا را رایگان از شهر فیلادلفیا دریافت کنید. در پیام کتبی **READYPHILA** را به **888-777** ارسال کنید یا برای ثبت نام رایگان به [www.phila.gov/OEM](http://www.phila.gov/OEM) مراجعه کنید.

شبکه شریک پاسخگویی جامعه

برای تازه ترین ها در مورد طوفان های شدید و سایر موارد اضطراری صحت عامه ببینید.



[bit.ly/phlcommunityresponse](http://bit.ly/phlcommunityresponse)



# در جریان آب و هوای خراب سالم و مصئون بمانید



Department of  
**Public Health**  
CITY OF PHILADELPHIA

## تغییر اقلیم باعث چه چیزی می شود؟

بارش بیشتر  
طوفان‌های شدیدتر و مکررتر می‌توانند باعث سرریز بیشتر  
آب شوند.

موج طوفان  
طوفان‌های ساحلی قوی‌تر و مکرر می‌شوند و می‌توانند  
باعث بالا رفتن آب از سطح نورمال گردد.

افزایش سطح آب دریا  
بعضی از مناطق فیلادلفیا در معرض خطر افزایش سطح  
دریا و سیلاب قرار دارند.



اگر از جنراتور استفاده می کنید

• جنراتورها گاز زهری کاربن مونو اکساید (CO) تولید می کنند.

• هرگز از جنراتور در داخل خانه استفاده نکنید، حتی اگر کلکین ها و دروازه ها نیز باز باشند. از آنها در بیرون از خانه خود بیش از 20 فوت دورتر استفاده کنید.

## در جریان سیلاب و بعد از آن چه باید کرد؟

از آب سیلاب خودداری کنید

- از رانندگی یا پیاده روی در جاده های سیلاب زده خودداری کنید.
- آب سیلاب حاوی میکروب های مضر، مواد کیمیایی و کثافات می باشد.
- اگر آب سیلاب را لمس کردید، دست های خود را بشویید.

از نیش پشه جلوگیری کنید

- آب ایستاده را از بین ببرید.
- اطمینان حاصل کنید که پرده های کلکین و دروازه در جای خود قرار دارند.
- از مواد ضد پشه استفاده کنید.

اگر برق را از دست بدهید

- غذاهایی را که بیش از چهار ساعت در یخچال غیر فعال مانده اند، دور بیندازید.
- دواهای را که نیاز به نگهداری در یخچال دارند، تبدیل کنید.

**سیلاب از جمله خطرات صحت  
خطرات زیادی برای مردم فیلادلفیا  
ایجاد می کند.**

## در مورد پوینک چه کاری باید انجام دهم؟

جلوگیری

- برای جلوگیری از پوینک رطوبت را کنترل کنید.
- سطوح مرطوب را ظرف 24 ساعت پاک و خشک نموده و اقلامی را که قابل خشک شدن نباشند، دور بیندازید.
- برای خشک نمودن از پکه، ایرکندیشن و رطوبت گیر استفاده کنید.

پاکسازی مصنوعی

- از دستکش لاستیکی، محافظ چشم، پیراهن آستین دراز، شلوار دراز و ماسک استفاده کنید.
- دروازه ها و کلکین ها را باز کنید.
- از صابون یا مواد شوینده غیر امونیاکی استفاده کنید. هرگز سفید کننده را با امونیا مخلوط نکنید.
- اگر می توانید، یک متخصص برای پاک کردن مناطق پوینک زده بزرگتر از 3 در 3 فوت استخدام کنید.

پوینک می تواند باعث خارش چشم و پوست شده و حساسیت را ایجاد کند.

اگر نفس تنگی دارید، پوینک می تواند حملات نفس تنگی را تحریک کند.



برای معلومات بیشتر در مورد پاکسازی پوینک، به

[www.epa.gov/mold](http://www.epa.gov/mold) مراجعه کنید