→ http://hsema.dc.gov

ዲ. ሲ. ሆይ ተዘጋጅ

☑ ለቤተሰብ ዝግጁ መሆን የተሰጠ መመሪያ

Vincent C. Gray
ከንቲባ

ውድ ነዋሪዎች፡

የአውራጃው መንግሥት ከተማችንን ከአሸባሪ ጥቃቶች፣ ከተፈጥሮ አደጋ፣ እንዲሁም ከሌሎች አደጋዎች ለመከላከል ዘወትር እየሠራ ነው። ግባችን መኖሪያ ሥፍራዎችን፣ መሥሪያ ቤቶችን፣ እንዲሁም ጎብኚዎች በተቻለ መጠን ደህንነታቸውን እንደተጠበቀ ማረጋገጥ ነው። በዚህ ጥረት እርስዎም ሚና ይጫወታሉ - በአደጋ ወቅት ቤተሰብዎ መዘጋጀቱን ማረጋገጥ የእርስዎ ፈንታ ነው።

ዲ. ሲ. ሆይ ተዘጋጁ፦ የቤተሰብ አዘገጃጀት መመሪያ ለማንኛውም የአደጋ ጊዜ በቅድሚያ እንዲዘጋጁ ይረዳዎት ዘንድ የተዘጋጀ ነው። መመሪያውም የሚከተሉትን የሚያጠቃልል ነው፦

1. እንዴት መረጃ እንደሚያገኙ
2. ዕቅድ እንደሚነድፉ
3. በአደጋ ጊዜ የሚያገለግሉዎትን ነገሮች ስለማዘጋጀት
4. መጠንቀቅ ስለአለብዎ ሁኔታዎች

ይህንን መመሪያ በጥንቃቄ እንዲያነቡ፣ዝርዝር ነገሮችን እንዲጠቀሙ፣ይህንን መረጃ ለወዳጆችዎ፣ ለቤተሰብዎ፣ እንዲሁም ለጎረቤቶች ያካፍሉ ዘንድ በጽኑ እናበረታታዎታለን።

እርስዎ ለአደጋ ወቅት በደንብ በተዘጋጁ መጠን፣ ቤተሰብዎ እንዲሁም እርስዎ የበለጠ በደህንነት ይጠበቃሉ።

በትህትና
Vincent C. Gray
ከንቲባ

ይህ መመሪያ የሚይዛቸው ነገሮች...

1 → **አደጋ ከመከሰቱ በፊት**
3
መረጃ ያግኙ
ዕቅድ ያውጡ
ለአደጋ ጊዜ የሚያገለግሉትን ነገሮች ያዘጋጁ
ጥንቃቄ ያድርጉ

2 → **በአደጋ ወቅት**
5
መረጃ ማግኘት
ያለበት መቆየት ወይስ መሄድ?
መጠለያ በቦታው መኖር
መልቀቅ
በባቡር
በአውቶቡስ

3 → **የአደጋ ዓይነቶች**
8
አደገኛ የአየር ፀባይ
የእሳት አደጋ
የኬሚካልና የሥነ ተፈጥሮ አደጋ
የጨረር አደጋ
የመገልገያ ነገሮች መጥፋት

4 → **ከአደጋ በኋላ**
12
የቤተሰብ መገናኘትና ገንዘብ መልሶ ማግኘት
የስሜት ማረጋጊያ

5 → **ለአረጋውያንና ለሚያስፈልጋቸው ሰዎች የተሰጠ ልዩ መረጃ**
13
አረጋውያንና አካለ ስንኩል የሆኑ ሰዎች
ወላጆችና ቤተሰቦች

6 → **ተሳትፎ ያድርጉ**
14
የዲ. ሲ. ዜጎች ቡድን

7 → **የመረጃ ምንጮች**
15
የአደጋ መረጃ ቅፅ
የአደጋ ግዜ የኪስ ውስጥ ካርዶች
ጠቃሚ የሆኑ የአውራጃው ስልክ ቁጥሮች

→ አደጋ ከመከሰቱ በፊት

አደጋ ከመቅጽበትና ያለማስጠንቀቂያ ሊከሰት ይችላል። እራስዎንና ቤተሰብዎን በዳህንነት ለመጠበቅ ከሁሉ የተሻለው መንገድ አደጋ ከመከሰቱ በፊት መዘጋጀት ነው። በሌላ አባበል አሁኑኑ ይዘጋጁ። በኮሎምቢያ አውራጃ ያሉት ሁሉም ቤተሰቦች ለአደጋ ጊዜ ለመዘጋጀት የሚከተሉትን አራት እርምጃዎችን ይወስዱ ዘንድ እናበረታታለን፦ 1. መረጃ ያግኙ፣ 2. ዕቅድ ያውጡ፣ 3. ለአደጋ ጊዜ የሚያገለግሉትን ነገሮች ያዘጋጁ፣ 4. ጥንቃቄ ያድርጉ

መረጃ ያግኙ

ለማንኛውም አደጋ በሚታቅድበት ጊዜ መረጃ ማግኘት የመጀመሪያው ደረጃ ነው። እራስዎንና ቤተሰብዎን ለመከላከል ማወቅ ያለብዎት ነገር ይህ ነው፦

- ☐ ሊከሰቱ ለሚችሉ ስለተለያዩ ዓይነት አደጋዎች ለማወቅና እርስዎና ቤተሰብዎ ለያንዳንዱ አደጋ እንዴት ምላሽ እንደሚሰጡ ለማወቅ ይህንን መመሪያ ይጠቀሙ።
- ☐ የአደጋ መልህክቶችን ለመቀበል ለዲ.ሲ. ተጠንቀቅ (*Alert DC*) ይመዝገቡ። ለተጨማሪ መረጃ ገጽ 5 ይመልከቱ።
- ☐ እያንዳንዱ የቤተሰብዎ አባል በአደጋ ጊዜ እንዴት ትክክለኛ መረጃ ማግኘት እንደሚችሉ ማወቃቸውን ያረጋግጡ። ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ገጽ 5 ይመልከቱ።
- ☐ ቀጣሪዎ የአደጋ ወቅት ዕቅድ እንዳላቸው ይጠይቁ።ህቅዱ ካላቸው ቅጂውን ወስደው ይመልከቱ። የልጅዎ ት/ቤት ወይም የመዋዕለ ሕፃናት ማዕከል ያለውን የአደጋ ጊዜ ዕቅድ ይኑርዎ። እርሱን ይከልሱትና ከልጅዎ ጋር ይውያዩበት።
- ☐ መሠረታዊውን የመጀመሪያ ሕክምና ዕርዳታንና (First Aid) እንዲሁም የልብ ቹልምናሪ መቀስቀሻ (CPR) ትምህርት ይማሩ።ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት የአሜሪካን ቀይ መስቀል ማህበር በ **http://redcross.org** ይጎብኙ።

? ለአደጋ ጊዜ ስለ መዘጋጀትን በተመለከተ የሚከተሉትን ሞገደ ማዕከሎች ይጎብኙ፦

→ የዲ.ሲ. ትክክለኛ የአደጋ መረጃ፦
http://alert.dc.gov

→ ተጨማሪ መረጃ ከዲ.ሲ. የአገር ውስጥ ደህንነትና የአደጋ አያያዝ ደረጃ፦
http://hsema.dc.gov

→ የዲ.ሲ. መልቀቂያ መረጃና ካርታዎች፦
http://ddot.dc.gov

→ የአሜሪካን የአገር ውስጥ ዳህንነት መረጃ፡
http://ready.gov

→ ተጨማሪ መረጃ ከፌደራል መንግሥት፡
http:fema.gov/areyouready

→ የአሜሪካን ቀይ መስቀል ማህበር፡
http://redcross.org

ዕቅድ ያውጡ

ዝግጅት የሚጀምረው እቅድ ከማውጣ ነው። በአደጋ ጊዜ እርስዎና ቤተስብዎ ሁኔታዎችን በቁጥጥር ሥር ለማዋል ይችሉ ዘንድ ቀላል ዕቅድ ለማዘጋጀት ሊረዳዎት የሚችለውን ከዚህ በታች ያለውን ዝርዝር ይጠቀሙ፦

- ☐ ይህንን ዝርዝር መሠረት በማድረግ የቤተሰብ ስብሰባ አድርገው የአደጋ ዕቅድ ያውጡ።
- ☐ የቤትዎን የወለል ፕላን ስለው ከያንዳንዱ ክፍል መውጫ ሁለት በሮችን ምልክት ያድርጉ።
- ☐ የፍጆታ ዕቃዎችን (ውኃ፣ ጋዝ፣ ኮረንቲ) መቼና እንዴት ከዋናው ማጥፊያና ማብሪያ ጋር እንደሚያጠፉት ይወቁ።

! የጋዝ አገልግሎትዎን እራስዎ መልሰው እንዲሠራ ለማድረግ በጭራሽ አይሞክሩ። ተመልሶ አገልግሎት እንዲሰጥ ለዋሽንግተን ጋዝ በ**(703) 750-1400** ወይም**(800) 752-7520** ይደውሉ።

- ☐ በእርስዎ በኩል ቤተሰቡ መልሶ የሚገናኝበትን ከእስቴት ውጭ ያለ ዘመድ ወይም ወዳጅ ይምረጡ። (በአደጋ ጊዜ የአካባቢ ስልክ መሥመር የተያዘ ቢሆን ከእስቴት ውጭ መደወል ይቀል ይሆናል)። የሰዎቹን ስም፣ ስልክ ቁጥር፣ እንዲሁም ኢ-ሜይል አድራሻ ለያንዳንዱ የቤተሰብ አባል ይስጡ።

- ☐ ልጆች የረጅም ርቀት ስልክ እንዴት እንደሚደወልና በአደጋ ጊዜ ዕርዳታ ለማግኘት 911 እንዴት እንደሚደውሉ ያስተምሩአቸው። የአደጋ ግዜ ቁጥሮችን በሁሉም ስልኮች ውስጥ ያስገቡ (ፕሮግራም ያድርጉ)።
- ☐ ከአደጋ በኋላ ቤተሰብዎ ተመልሶ የሚገናኝበትን ሁለት ቦታዎች ይምረጡ፦ እቤትዎ አጠገብ ያለ ቦታና እንደ አጋጣሚ ከአደጋው በኋላ ወደ ቤት መመለስ ባይችሉ ከአውራጃው ውጭ ያለ ሥፍራ ይምረጡ። የሁለቱንም መገናኛ ሥፍራዎች አድራሻና ስልክ ቁጥር ሁሉም ሰው እንደሚያውቅ እርግጠኛ ይሁኑ።
- ☐ ከሰፈር ውስጥ ያሉትን ሁሉንም መውጫ ሊሆኑ የሚችሉ መንገዶችን ይወቁ እንዲሁም ይለማመዱ።
- ☐ ጠቃሚ የሆኑ የቤተሰብ መዛግብትን (የልደት ማረጋገጫዎች፣ የጤና ጥበቃ መዛግብት፣ ፓስፖርቶችን) እሳትና ውኃ በማይደርሰበት ማስቀመጫ ወይም በባንክ የዳህንነት ማጠራቀሚያ ውስጥ ያስቀምጡ።
- ☐ ዕቅድዎን ከሁሉም የቤተሰብ አባላት ጋር ይለማመዱ።
- ☐ በገጽ 15 ያለውን የአደጋ መረጃ ቅጽ ይሙሉና በዋናው እቤትዎ ውስጥ ይለጥፉ።
- ☐ በገጽ 15 ላይ ያለውን የአደጋ የኪስ ውስጥ ካርዶች ይሙሉና ለያንዳንዱ የቤተሰብ አባል ቅጂውን ይስጡ። እያንዳንዱ ሰው ሁልጊዜ ቢያንስ አንድ ካርድ ይያዝ።

ከጎረቤቶችዋ ጋር በቅድሚያ ማቀድ ሕይወትና ንብረት ለማዳን ይረዳል።

→ አደጋ ከመከሰቱ በፊት፣ ዕርዳታ እስኪደርስ ድረስ እንዴት በጋራ መሥራት እንደምትችሉ ለመነጋገር ከጎረቤቶችዎ ጋር ተገናኙ።

→ ለማህበረሰብዎ በአደጋ ጊዜ ዝግጅት ድርጊቶች ይሳተፉ።

→ ጎራቤቶችዎን ይወቁ እንዲሁም አረጋዊያንንና አካለ ስንኩል ሰዎችን እንዴት መርዳት እንደምችሉ ይገንዘቡ።

የአደጋ ጊዜ ዕቃዎችን ያዘጋጁ

የአደጋ ጊዜ ዕቃዎችን በቅድሚያ ማዘጋጀት ሥፍራውን የምለቁ ከሆነና ወደ መጠለያ የሚገቡ ከሆነ ውድ ጊዜ ሊያድን ይችላል። የሚከተሉትን ዕቃዎች በጠንካራ፣ ለመሸከም በሚቀለው ቦርሳ ወይም ጎማ ባለው ሻንጣ ውስጥ ይክተቱ። ዕቃውን በቀላሉ በሚደረስበት ቦታ ያስቀምጡ።

- ☐ ቢያንስ ለሦስት ቀን የሚበቃ ውኃ (በሰው በቀን አንድጋሎን)። በታሸገ፣ በማይሰበሩ ዕቃዎች ውስጥ ያስቀምጡት።
- ☐ ከሦስት እስከ አምስት ቀናት የሚበቃ የማይበላሽ የታሸገ ምግብና ያለ ኮረንቲ ኃይል የሚሠራ የቆርቆሮ መክፈቻ።
- ☐ ባትሪ ።
- ☐ በባትሪ ወይም በእጅ በማዞር የሚሠራ ራዲዮ
- ☐ ትርፍ ባትሪዎች።
- ☐ የመገልገያ ዕቃዎችን መዝጊያ መሣሪያዎች።
- ☐ ዕርዳታ ለማግኘት ፊሽካ ይንፉ።
- ☐ የመጀመሪያ ዕርዳታ ዕቃዎች መያዣ።
- ☐ ቢያንስ ለአንድ ሳምንት የሚሆን በሐኪም የታዘዘ መድኃኒት።
- ☐ የቤተሰብ ሐኪሞች፣ ጠቃሚ የሕክምና መረጃ ዝርዝር፣ እንደ ልብ መቆጣጠሪያ የመሳሰሉ የሕክምና መሣሪያ አይነቶች እንዲሁም መለያ ቁጥሩን።
- ☐ የእጅ ስልክ ኃይል ማስነሻ።
- ☐ ትርፍ የዓይን መነፅርና፣ ወይም ተጣባቂ ሌንሶችና ፈሳሽ።
- ☐ የዝናብ መከላከያ፣ ጠንካራ ጫማ፣ ተለዋጭ ልብስ።
- ☐ ብርድ ልብሶች፣ መኝታ፣ እና/ወይም የመኝታ ቦርሳዎች።
- ☐ መለያ፣ የዱቤ ካርዶች፣ ጥሬ ገንዘብ።
- ☐ የባንክ እና የዋስትና መረጃን ጨምሮ ጠቃሚ የቤተሰብ ሰነድ ቅጂዎች።
- ☐ ትርፍ የመኪናና የቤት ቁልፎች።
- ☐ የአካባቢ ካርታዎች።
- ☐ የዚህ መመሪያ ቅጂ።
- ☐ የተመረዘ አየር ለማጣራት የሚረዱ ኤን95 የአቧራ ጭምብሎች (የሀርድዌር ዕቃዎች ሱቅ ውስጥ ይገኛል)።
- ☐ መጠለያ ለመሥራት የሚያገለግል የላስቲክ ምንጣፍ፣ ሲባጎና መቀስ።
- ☐ መሣሪያዎች፡ ብሎን መፍቻዎች፣ ውኃ የማያበላሸው ክብሪት፣ የእሳት መለኮሻዎች፣ የላስቲክ ማጠራቀሚያ መያዣዎች፣ መርፌና ክር፣ ወረቀትና ብዕር፣ ኮምፓስ፣ የቆሻሻ ላስቲክ፣ እርጥብ የሽንት መጥረጊያዎች፣ እናም መደበኛ የቤት ማጽጃ በረኪና።
- ☐ ለአረጋዊያን፣ አካለ ስንኩልነት ያለባቸው የቤተሰብ አባላት፣ ልጆች፣ እና ህጻን ልጆች (ገጽ 13 ይመልከቱ)።

በሁሉም ዕቃዎች ያለውን ባትሪዎች በዓመት ቢያንስ አንድ ጊዜ ይቀይሩ። ቀላሉ መንገድ አንድ ጊዜ በበልግ ወቅት ሰዓትዎን ወደ ኋላ በሚቀይሩበት ጊዜ ማስታወስ ነው።

ማስታወሻ፥

በምሄዱበት ቦታ ሁሉ አካባቢዎን በማጤን እራስዎንና ቤተሰብዎን መርዳት ይችላሉ።

- ተጠርጣሪ ወይም ጠባቂ የሌላቸው ቦርሳዎችን ወይም የተለየ ፀባይ የሚያሳዩትን ሰዎች በዓይንዎ ይከታተሉ።
- ያልተለመደ ባህርይ፣ ተጠርጣሪ ወይም ጠባቂ የሌላቸውን እሽጎች፣ እንዲሁም ለየት ያሉ መሣሪያዎችን ወዲያውኑ ለፖሊስ ወይም ለዳህንነት ሠራተኞች ያመልክቱ።
- እሽጎችን ወይም ሌላ ዕቃዎችን ከማያውቁአቸው ሰዎች በጭራሽ አይቀበሉ።
- ቢቀፍዎት፣ ወይም አንድ ነገር ስህተት ቢመስልዎ፣ አካባቢውን ለቀው ለመሄድ አይጠራጠሩ።
- ከሁሉ የሚቀርበው የአደጋ ጊዜ መውጫ የት እንዳለ ይወቁ።

→ በአደጋ ጊዜ

በአደጋ ጊዜ መጀመሪያ ማወቅ ያለብዎት ነገር መረጃ ነው። በቅድሚያ እራስዎን ትክክለኛ (መንግሥታዊ) እና አስተማማኝ ያልሆነ (አዲስ የመገናኛ ብዙኃን) ምንጮችን ያለማምዱ። እርስዎ ደግሞ በጣም ጠቃሚ የሆነ ውሳኔ መወሰን አለብዎት፦ እቤትዎ ይጠለላሉ ወይም ቦታውን ይለቃሉ? ለሁለቱም አማራጮች ማቀድ አለብዎት።

መረጃ ማግኘት

በአደጋ ጊዜና ከአደጋ በኋላ፣ መረጃ ወይም መመሪያ ወዲያውኑ ማግኘት አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። ከተቻለ፣ ምን ማድረግ እንዳለብዎት ለማወቅ ትክክለኛ/አስተማማኝ የአደጋ ባለሥልጣኖችን ያዳምጡ። ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን ምንጮች ለማግኘት ሞክሩ። ያ ባይቻል ግን ፣ መረጃ ከቴሌቪዥን ወይም ከራዲዮ ዜና ማሰራጫዎች፣ ከዜና ሞገደ ማዕከሎች፣ ወይም ጋዜጦች ያግኙ።

አስተማማኝ መረጃ ማግኘት፡ የዲ.ሲ ማስጠንቀቂያ

አስተማማኝ የአደጋ መረጃ በቀጥታ ከዲ.ሲ መንግሥት በሚቀጥሉት መንገዶች ማግኘት ይችላሉ፡-በዌብ (ሞገድ)፣ በጽሑፍ (ቴክስት) ማስጠንቀቂያ፣ በራዲዮ፣ ወይም በስልክ የድምፅ መልዕክት)።

- **የአደጋ መረጃ ማዕከል ሞገደ ማዕከልና የአደጋ ቴክስት ማስጠንቀቂያ (http://72hours.dc.gov)**
  የአደጋ መረጃ ለማግኘት ይህንን አስተማማኝ የዲ.ሲ መንግሥት ሞገደ ማዕከል ይጎብኙ። በእጅ ስልክዎ፣ በኢ-ሜይል፣ በፔጀር፣ ወይም በፋክስ የአደጋ ጽሑፍ መልዕክቶችን ለማግኘት ይመዝገቡ።
- **የዲ.ሲ የአደጋ ማስጠንቀቂያ ሥርዓት**
  ከዲ. ሲ መንግሥት አስተማማኝ መረጃና መመሪያ ለማሰራጨት የተስማሙትን የሚከትሉትን የራዲዮ ጣቢያዎችን ያዳምጡ፦
  ደብልዩ ቲ ኦ ፒ 103.5 ኤፍ ኤም
  ደብልዩ ኤም ኤ ኤል 630 ኤ ኤም
  ደብልዩ ፒ አር ኤስ 104.1 ኤፍ ኤም
  ደብልዩ ጄ ዜድ ደብልዩ 105.9 ኤፍ ኤም
  ደብልዩ ኬ ዋይ ኤስ 93.9 ኤፍ ኤም
  ደብልዩ ፒ ጊ ሲ 95.5 ኤፍ ኤም
- **የዲ.ሲ የአደጋ ድምፅ ማስጠንቀቂያዎች፣ ወይም "ሪቨርስ 911"**
  አደጋ መኖሩን የሚያመለክተውን የመከላከያ ድርጊት የሚፈልጉትን የስልክ ድምፅ መልዕክቶችን ሊቀበሉ ይችላሉ። ዜጎች በቀጥታ ይመዘገባሉ።

እነዚህን ምንጮች በኮረንቲ መቋረጥ ወይም በሌላ እክል ምክንያት ማግኘት ባይችሉ፣ ከአውራጃው የማህበረሰብ የድንገተኛ አደጋ ምላሽ ሰጪ ቡድኖች፣ (District's Community Emergency Response Teams (CERT) የሰለጠኑ ፈቃደኞች ምን ማድረግ እንደለብዎት በጎራቤትዎ እየዞሩ በመጠቆም ይረዱዎታል። እርስዎ እነዚህን ፈቃደኞች ለይተው ማወቅ የሚችሉት በአረንጓዴ ባርኔጣቸውና ልብሳቸው ነው።።

መቆየት ወይስ መሄድ?

ባሉበት ቦታ መቆየት ወይስ መልቀቀ አለብዎት? ይህ በአደጋ ሁኔታ ስር መወሰን ያለብዎት የመጀመሪያ ትልቁ ውሳኔ ሊሆን ይችላል።

ለሁለቱም አማራጮች ያቅዱ። በተቻለ መጠን፣ በቦታው መጠለል ወይም ቦታውን መልቀቅ እንደሚኖርብዎት ከአደጋ ሠራተኞች መመሪያ መቀበል አለብዎት። በራስዎ መወሰን ካለብዎት፣ በቦታው መጠለል ወይም ቦታውን መልቀቅ እንደሚኖርብዎት ለመወሰን፣ ከእዚህ እያገኙ ያሉትን ጨምሮ ሁሉንም ያለውን መረጃ ይጠቀሙ። በቦታው መጠለል ወይም ቦታውን መልቀቅ እንደሚኖርብዎት በተመለከተ የዚህ መመሪያ የአደጋዎች ዓይነት ክፍል ለያንዳንዱ አደጋ የተወሰነ መረጃ ይሰጣል።

መቆየት ወይም መሄድ እንዳለብዎት ለመወሰን ምክንያታዊ በሆነው መንገድ፣ " ወደ ውጭ መሄድ ወይም መጓዝ ለበለጠ ወይስ ላነሰ አደጋ ያጋልጠኛል ? " ብሎ እራስዎን መጠየቅ ይኖርብዎታል።

በቦታው መጠለል እና ቦታውን መልቀቅ በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፡ http://ready.gov/america/makeaplan/stay_or_go.html

እቦታው መጠለል

በአንዳንድ ዓይነት አደጋዎች፣ ውጭ መሆን ለአደጋ ያጋልጣል። በእነዚህ አደጋዎች፣ ከሁሉ የበለጠ ደህና ሥፍራ እቦታው መጠለል ነው። ይህም ማለት፣ በደህና ሕንፃ ውስጥ መቆየት ማለት ነው - ቤትዎ፣ የሥራ ቦታ፣ ት/ቤት፣ ወይም ሌላ ሕንፃ -ወይም በቅርብ ወዳለው ሕንፃ ገብቶ ሽፋን መፈለግ።

እቦታው እንዲጠለሉ ከተጠየቁ፡

- በተቻለ መጠን ብዙ በሮች ወይ/እና መስኮቶች በሌሉበት ይጠለሉ። አንድ በር ያለውና ቢያንስ 10 ከሬ ጫማ በሰው ማስጠጋት የሚችል ክፍል ይምረጡ።
- ማንኛቸውንም በሮች፣ መስኮቶችና የእሳት ማቀጣጠያ ሥፍራዎችን ያሽጉአቸው።
- አደጋው አየር ወለድ ከሆነ (እንደ በሽታ፣ የኬሚካል መለቀቅ፣ ወይም ጨረር ከሆነ) የአየር ማራገቢያና ሙቅ የአየር ማሞቂያ መሳሪያዎችን ይዝጉ (የራዲያተሩ ሙቀት ሊተውት ይችላል)።
- ቢያንስ አንድ የስልክ መሥመር ለአደጋ ጥሪያ ይኑርዎ።
- መረጃ አዲስ ዜና ለማግኘት ራዲዮ ወይም ቴሌቪዥን ይስሙ፣ ወይም ሞገደ ማዕከሎችን ይመልከቱ።
- የአደጋ ጊዜ ዕቃዎችዎን ይጠቀሙ።

ሥፍራውን መልቀቅ

በአንዳንድ አደጋዎች፣ ቤትዎን ወይም ጎራቤትዎን እንዲለቁ ይነገርዎ ይሆናል። መቼ እንደሚለቁ ባለሥልጣኖች ይነገሩዎታል። አስተማማኝ መረጃ ባይቀበሉ ወይም እቦታው እንዲጠለሉ ከተነገረዎት፣ በአስቸኳይ አደጋ ውስጥ መሆንዎን ከተገነዘቡ በራስዎ ለመልቀቅ መወሰን ይችላሉ። እርስዎ እንዲለቁ ከተጠየቁ፣ ከላይ በተጠቀሱ ምንጮች በኩል ስለሚገኙት መጠለያዎች በተመለከተ መረጃ ይፈልጉ።

ጊዜ ካለዎት፣ መስኮቶችን ይዝጉ፣ በሮችን ይቆልፉ፣ እንዲሁም ሶኪቶችን ይንቀሉ። መገልጋያዎችን (ውኃ፣ ጋዝ፣ ኮረንቲ) መዝጋት የሚይስፈልጉዎት ከሆነ ባለሥልጣኖች ይነገሩዎታል።

በእግር መልቀቅ

ብዙ ጊዜ፣ በእግር አካባቢን መልቀቅ ውጤታማ ዘዴ ሊሆን ይችላል። ምቹ ጫማና ልብስ ያልበሱ፣ እናም የአደጋ ጊዜ ዕቃዎችዎን መያዝዎን አይርሱ።

የቤት እንስሳዎ የሚለቅበት ዕቅድ መኖሩ ጠቃሚ ነው። ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት http://hsus.org/disaster ይጎብኙ። ለውሻዎ፣ አንገት ላይ የሚደረግ መረጃ የያዘ ቀበቶና የውሻ በሽታ መለያ ምልክት፣ መያዣ ሲባጎ፣ መድኃኒት፣ ጋዜጣና የላስቲክ ቆሻሻ ማጠራቀሚያ፣ የሕክምና መዛግብትና ቢያንስ ለሁለት ቀን የሚበቃ ውኃና ምግብ ያዘጋጁ።

በመኪና ወይም በሌላ ተሽከርካሪ መልቀቅ

ከከተማ መውጫ 19 ዋና መንገዶች አሉ። ሞቶር ብስክሌት የሚነዱት ወደ ካፒታል ቤልትዌይ (I-495) እና ከዚያ በሻገር የሚመሩ ግልፅ ምልክቶች ተደርጎባቸዋል።

በመልቀቂያ ጊዜ የፔንስልቫኒያ ጎዳና ደቡብ/ሰሜን መከፈያ መሥመር ይሆናል። በመልቀቂያ ጊዜ ማንኛውም መኪና የፔንስልቫኒያን ጎዳና እንዲሻገር አይፈቀድለትም። ከአደጋው በኋላ ቤተሰብዎ የት እንደሚገናኝ ስያቅዱ ይህንን ከግንዛቤ ውስጥ ያስገቡ።

በአደጋ ጊዜ፣ የትኛውን መንገድ እንደሚከተሉ መመሪያ ለማግኘት የአካባቢዎን የአደጋ ጣቢያ ወይም የአውራ ጎዳና ምክር ራዲዮ ጣቢያ (1650 ኤ ኤም) ያዳምጡ ወይም የአደጋ ሠራተኞችን የሚሰጡትን ትህዛዝ ያዳምጡ። ከተቻለ የአደጋ ጊዜ ዕቃዎችዎን ይያዙ።

በባቡር ውስጥ

- እርስዎ በባቡር ውስጥ እያሉ አደጋ ቢከሰት፣ ባቡሩ እስኪቆም ድረስ ይጠብቁ። መመሪያ እስኪሰጥ ይጠብቁ።
- ካልታዘዙ በስተቀር ከባቡሩ አይውጡ። ከሁሉ የተሻለ ደህና ሥፍራ ዘወትር በባቡሩ ወስጥ መቆየት ነው።
- የሚወጡበትን የባቡሩን መውጫ መንገዶች ለይተው ይወቁ፡-
  - በታናል ውስጥ እያሉ፣ መብራት ያለበትንና ከፍ ያለ መራመጃ ያለበትን ይመልከቱ።
  - በውጭ ከፍ ባሉ መንገዶች፣ ሐዲድና መራመጃ መንገድ ይዩ።
  - በውጭ በኩል በመሬት ደረጃ ከፍ ብሎ ባለው መንገድ፣ ከሌሎች መንገዶች ራቅ ብለው ያሉትንና በአጠቃላይ ነጭ ሽፋን ያለበትን ሦስተኛ ሐዲድ ይዩ።
- በባቡሩ ውስጥ ከበሩ መካከል በስተግራ በኩል የሚገኙትን የአደጋ ግዜ በሮች መልቀቂያ ሳጥን ይጠቀሙ። እጀታውን ወደ ታች ይጫኑና መቀርቀሪያውን ወደ ግራ ይሳቡት ይህም በሩ እንዲከፈትና ባቡሩን ለቀው ውንዲወጡ ያስችለዎታል።

! ሶስተኛውን መንገድ ወይም ከባቡሩ በታች ብቅ ያሉትን ማንቀሳቀሻዎችን አይንኩ። እነርሱም ከፍተኛ ቮልቴጅ ያለበት ኮረንቲ ይይዛሉ። ከመንገዶቹም ራቅ ይበሉ። አንድ ባቡር ማስጠንቀቂያ ሳይሰጥ ሊመጣ ይችላል፣ እንዲሁም በመንገዶቹም የኮረንቲ ኃይል ሊኖራቸው ይችላል።

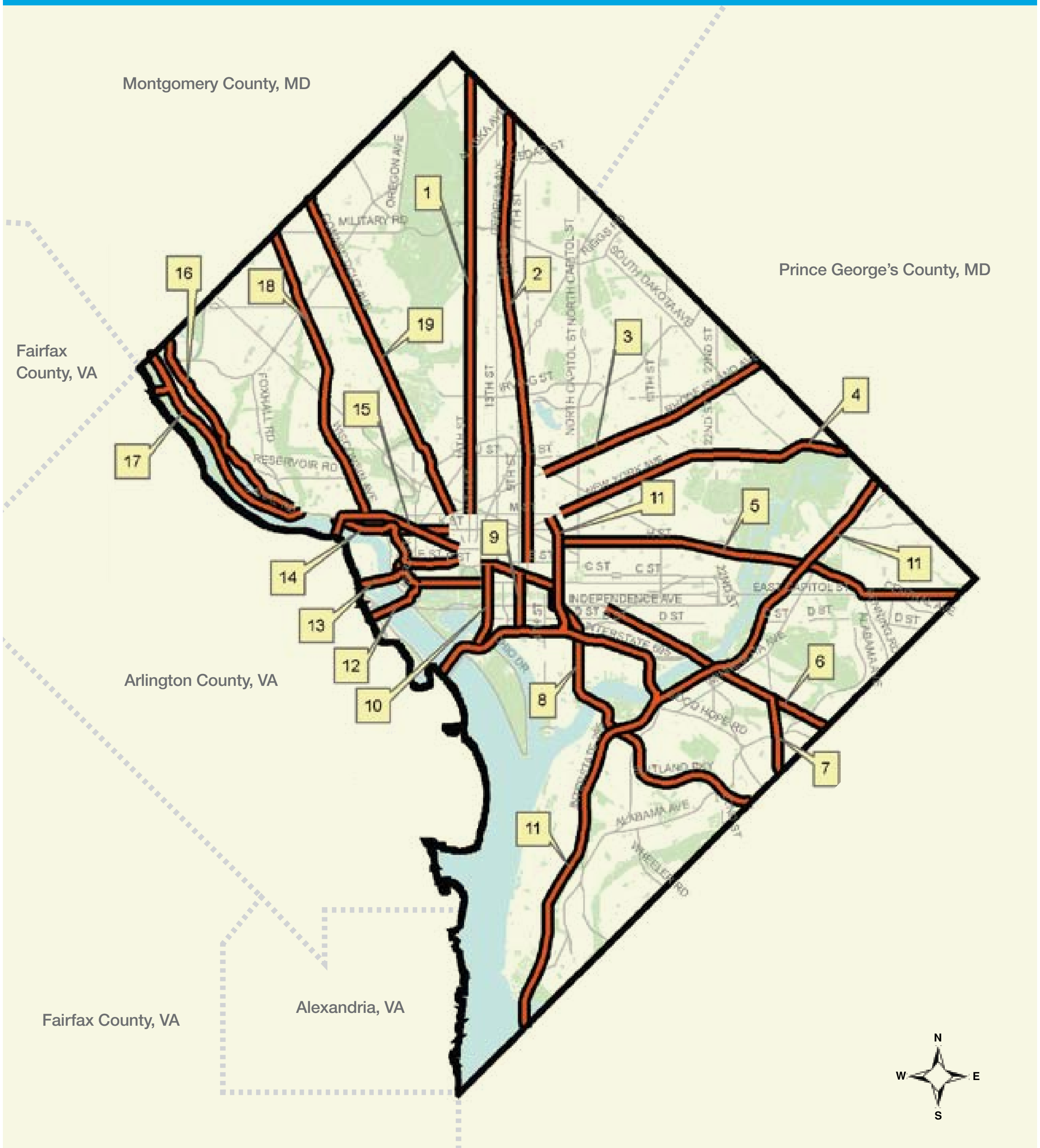
- በባቡር ታናሎች ውስጥ ያለው መንገድ ከአንዱ በኩል ወደ ሌላ ሊቀየር ይችላል እንዲሁም በሁለት መንገዶች መካከል ሊሄዱ ይችላሉ። ከአንዱ መንገድ ወደ ሌላው ለማለፍ፣ የመንገዱን ርብራብ ይለፉ። ሶስተኛውን ሐዲድ ለመሻገር አይሞክሩ።
- ብርሃን ያለባቸውን የአደጋ መውጫዎችን ይመልከቱ። የባቡር ወይም የአደጋ ሠራተኞች ካልነገርዎት በስተቀር፣ እነዚህን መውጫዎች ይጠቀሙ። መውጫውን እስከ መውጫ በሮች ተከትለው፣ ወደ ውጭ ይውጡ።

በአውቶቡስ

- በአውቶቡስ ውስጥ እያሉ አደጋ ቢከሰት፣ አውቶቡሱ እንዲቆም ይጠብቁ። የአውቶቡሱን ሾፌር መመሪያ ያዳምጡ።
- የመስኮትና የጣሪያ መውጫዎች ለአደጋ ጊዜ መውጫ በመሆን ያገለግላሉ እሱን ለመክፈት በሁለቱም መስኮቶች በኩል ያሉትን ቀይ መያዣዎችን ይጠቀሙ።

? የበለጠ መረጃ ለማግኘት፣ የባቡር ሞገደ ማዕከል በ http://wmata.com ይጎብኙ ወይም(202) 637-7000 ይደውሉ።

→ የዲ.ሲ የተለያዩ እንቅስቃሴ የሚደረግባቸው መንገዶች ማመሳከሪያ ካርታ



ቁልፍ፡

- የዋና እንቅስቃሴ የሚደረግባቸው መንገዶች
- መንገዶች
- መናፈሻዎች
- ውኃ

የዋና እንቅስቃሴ የሚደረግባቸው መንገዶች ማውጫ

1. 16th St. NW
2. Georgia Ave. (7th St.) NW
3. Rhode Island Ave. NE
4. New York Ave. NE
5. Benning Road NE (via H St. NE and E. Capitol St. SE)
6. Pennsylvania Ave. SE
7. Branch Ave. SE
8. Pennsylvania Ave. NW/3rd St./Independence Ave./ Washington Ave. SW/S. Capitol St./Suitland Pkwy.
9. 9th St. NW
10. 14th St. NW
11. Interstate 395/295
12. Constitution Ave. NW
13. E St. Expressway
14. K St. NW
15. Pennsylvania Ave. NW/M St. NW
16. Macarthur Blvd. NW
17. Canal Rd. NW
18. Wisconsin Ave. NW
19. Connecticut Ave. NW

3 → የአደጋ ዓይነቶች

የተለያዩ አደጋዎች የተለያየ ዓይነት ምላሽ ይፈልጋሉ። በሚከተሉት በእያንዳንዱ የአደጋ ሁኔታዎች እርስዎ ምን ማድረግ እንዳለብዎት ማወቁቅዎ ጠቃሚ ነው።

ኃይለኛ የአየር ንብረት ሁኔታ

አውራጃው መብረቅ፣ ማዕበል፣ የውኃ ማጥለቅለቅ፣ የበረዶ ናዳ፣ አውሎ ንፋስ ጨምሮ ለኃይለኛ የአየር ሁኔታ የተጋለጠ ነው። ከማንኛውም ማዕበል ማምለጫው በተጠበቀ ሕንፃ ውስጥ መቆየት ነው።

- ስለአየር ሁኔታን በተመለከተ መረጃዎችን ያዳምጡ እንዲሁም ወቅታዊ መረጃ ያግኙ።
- አስፈላጊ ከሆነ ለመልቀቅ ይዘጋጁ።
- ከበሮችና ከመስኮቶች አካባቢ ይራቁ።
- የአደጋ ጊዜ ዕቃዎችውን በቅርብ ያስቀምጡ።

! የኃይለኛ አየር ጥበቃ ማለት ኃይለኛ አየር ሊመጣ ስለሚችል እርስዎ ለተጨማሪ ማስጠንቀቂያና መረጃ በተጠንቀቅ ይጠብቁ ማለት ነው።ኃይለኛ አየር ማስጠንቀቂያ ጀምሮ እየመጣ ነው ማለት ነው - ወዲያውኑ መጠለያ (ሽፋን) ይፈልጉ!

መብረቅ ከፍተኛ ንፋስና ብርኃን ሊፈጥር ይችላል። በአጠቃላይ፣ መብረቅ ለመስማት ወደ ማዕበሉ ቀረብ ብለው ካሉ፣ መብረቅ በሚመታዎት አካባቢ ነዎት ማለት ነው። በውጭ ከተያዙ፡-

- ወደ ሕንፃ ውስጥ በተቻለ መጠን በፍጥነት ይግቡ። ሕንፃ ባይገኝ፣ ከተቻለ ወደ መኪና ውስጥ ገብተው መስኮት ይዝጉ።
- ብዙ ሰው ባለበት ቦታ፣ አንዱ ከሌላው ሰው ብዙ ክንድ በመራቅ ይበታተኑ።
- በዛፎች ሥር አይቁሙ።

? ስለ ኃይለኛ የአየር ሁኔታ በተመለከተ ለማወቅ፣ ብሔራዊ የአየር ሁኔታ ሞገደ ማዕከል በ http://nws.noaa.gov ይጎብኙ።

አውሎ ነፋስ፤ ከፍተኛ ንፋስ ስላለበትና ከባድ ነገሮችን የማንሳትና የማንቀሳቀስ ችሎታ ስላለው አደገኛ ነው። እርስዎ የማዕበል ማስጠንቀቂያ ካገኙ፣ በፍጥነት መጠለያ ያግኙ።

- እርስዎ በመኪናዎ ውስጥ ከሆኑ፣ መንዳት ያቁሙ። ይውጡና በዝቅተኛ ሥፍራ (እንደ ቦይ ወይም ጎድጓዳ በመሳሰሉት ሥፍራዎች) ፊትዎን ወደ መሬት አድርገው ተዘርግተው ይተኙ። ራስዎን ሸፍነው አውሎ ነፋሱ እስኪያልፍ ድረስ ይጠብቁ።
- እቤት፦ በመሬት ደረጃ ወዳለው ክፍል ወይም ወደ ማዕበል መጠለያ፣ ወይም እቤቱ መካከል ወዳሉት ክፍሎች ውስጥ ይሂዱ። ከበሮችና መስኮቶች ይራቁ።
- ወደ ላይ ከፍ በሚሉ ወይም በሕዝብ ሕንፃዎች፡- ወደ ሕንጻው ውስጠኛው ክፍል፣ በአማራጩ ወደ ደረጃው ወይም መካከለኛ ሥፍራ ይሂዱ።

የሚረጭ ማዕበል ጠንካራ፣ ፈጣን የሆነ ውሽንፍር ስላለበት በጣም አደገኛ ሊሆን ይችላል።

- በፍጥነትና ወዲያውኑ ወደ ከፍተኛው ስፍራ ይሂዱ። በኃይል የሚንቀሳቀስ የ6 ኢንች ውኃ ኃይል ሰዎችን ፈንግሎ ሊጥል ይችላል።
- በተንጣለለ ውኃ መኪናዎን ለመንዳት በጭራሽ አይሞክሩ።

ሁልጊዜ ለአምቡላንስ፣ የእሳት አደጋ ተሽከርካሪዎችንና የፖሊስ መኪናዎችን ቅድሚያ ሰጥተው ያሳልፉ። ይህንን ማድረጉ የህግ ደንብ ከመሆኑም በላይ ትክክለኛ ድርጊትም ጭምር ነው።

የክረምት ማዕበል ማንኛውንም ከባድ በረዶ፣ የበረዶ ክምችት፣ ቀዝቃዛ የአየር ሁኔታ፣ አደገኛ ንፋስ ያለውን ቅዝቃዜ ቅልቅል ሊያጠቃልል ይችላል።

- ከተቻለ እውስጥ ይቆዩ።
- ሙቀት ከሌላዎት፣ የሕንፃዎን ባለቤት ወይም የመገልገያ አቅራብዎን ያነጋግሩ። የሙቀትዎ ምንጭ ደህና ለመሆኑ እርግጠኛ ይሁኑ። እርግጠኛ ካልሆኑ፣ የቤት ውስጥ የእሳት ዳህንነት ፍተሻ በ(202) 673-3331 ይደውሉ።

ለማሞቅ የራስዎን ነዳጅ ወይም የማብሰያ ምድጃ በጭራሽ አይጠቀሙ - እሳት ሊያስነሳ ይችላል።

- ውጭ መውጣት ካለብዎት፣ እንዲሞቅዎትና ደረቅ ሆነው ለመቆየት ፣ ውኃ የማይገባበትና ድርብ ነገር ይልበሱ።
- ትናንሽ ልጆች - በተለይም ሕፃናት እየሞቃቸው እንደሆነ እርግጠኛ ይሁኑ። እነርሱም ለብርድ ከአዋቂዎች ይልቅ የተጋለጡ ናቸው።
- በጣም ጉልበት አያጥፉ። በረዶ በአካፋ በመዛቅና ብዙ ውኃ በመጠጣት ጊዜዎን ያሳልፉ።
- በተቻለ መጠን የሕዝብ መጓጓዣ ይጠቀሙ።
- መንዳት ካለብዎት፣ በካርቦን ሞኖክሳይድ እንዳይመረዙ ማንኛውንም በረዶ ከመኪናዎ ጭስ መውጫ መጥረግዎን ያረጋግጡ።በሚነዱበት ጊዜ፣ የመንገድ ሁኔታዎች በትኩረት ይከታተሉ እንዲሁም ፍጥነትዎን ይቆጣጡሩ፤ ከሌሎች መኪናዎችም ራቅ ብለው ይንዱ። አካፋና የብርድ ልብሶችን ይያዙ።

ኤስ ዩ ቪ.ዎችና ሌላ ባለ አራት የጎማ (አራቱም ጎማዎች በጭቃ ጊዜ የሚሽከረከሩ) መኪናዎች በበረዶ ላይ እንደማንኛውም መኪና ይዘላሉ። በጥንቃቄ ይንዱ፣ በዙሪያዎ ባሉት መኪናዎችም መካከል በቂ ርቀት ይተው።

ከባድ ሞቃት

በበጋ ጊዜ፣ የአውራጃው ኗሪዎች በተለይም ለሞቃት አየር ሁኔታ የተጋለጡ ናቸው። በቅዝቃዜ ለመቆየት እነዚህን ደረጃዎች ይውሰዱ፦

- በተቻለ መጠን እቤት ውስጥ ይቆዩ፤ የአየር ማቀዝቀዣ ወይም ማረገቢያ ያብሩ።
- ብዙ አልኮኾል የሌለበትን፣ ካፊን የሌለበትን መጠጦች ይጠጡ።
- ቀለል ያለ ቀለም ያላቸውን፣ ቀለል ያሉ ልብሶችን፣ እና ሰውነት ላይ የማይጣበቁ ልብሶችን ይልበሱ።
- ለፀሐይ አይጋለጡ፣ ውጭ ከመውጣትዎ በፊት ቢያንስ ለ20 ደቂቃ የፀሐይ መጋረጃ ያድርጉ (ቢያንስ ኤስ ፒ ኤፍ 15)።
- በሙቀት ምክንያት የሚከሰቱ ምልክቶችን፣ ድካም፣ ወይም ምች በትኩረት ይከታተሉ።
- ከተቻለ፣ የሞቃት ኢንዴክስ 95 ድግሪ ሲደርስ ከተማው የሚከፍተውን፣ የማቀዝቀዣ ማዕከል ያግኙ።

ሰው በሌለበት መኪና ውስጥ ልጅ በጭራሽ አይተው። በሞቃት ቀን መስኮት በመጠኑ ዝቅ ብሎ ቢከፈትም ፣ በመኪና ውስጥ ያለው ሞቃት በደቂቃዎች ውስጥ ወደ ከፈተኛ ደረጃ ሊደርስ ይችላል።

የአውራጃው መንግሥት የሞቃት ኢንዴክስ 95 ድግሪ ሲደርስ የሞቃት ድንገተኛ ዕቅድ ያስፈጽማል። ዕቅዱም የሚያጠቃልለው፣ የማቀዝቀዣ ማዕከሎችን፣ የመንገድ መታጠቢያ፣ እንዲሁም ልዩ እንክብካቤ እንክብካቤ ሰዎች ማራገቢያ ማከፋፈል ነው። 311 ይደውሉ ወይም የማቀዝቀዣ ማዕከል ሥፍራዎችን ጨምሮ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት http://hsema.dc.gov ጎብኙተው “ ከባድ የአየር ሁኔታ” በሚለው አርዕስት ላይ ጫን ያድርጉ።

ከባድ ሞቃት በተለይም ለህጻን ልጆች ፣ ለአረጋዊያን፣ እንዲሁም ልዩ እንክብካቤ እንክብካቤ ሰዎች አደገኛ ነው። በሞቃት ቀናት፣ ጎራቤቶችዎን ጎብኙተው ዕርዳታ ይስጡአቸው።

እሳት

እሳት በፍጥነት እንደሚሰራጭ ማወቁ ጠቃሚ ነው። በሁለት ደቂቃ ውስጥ ብቻ እሳት ለሕይወት አስጊ ሊሆን ይችላል፣ በአምስት ደቂቃ ውስጥ ቤት በነበልባል ሊታፈን ይችላል። በተጨማሪም፣ ከእሳት የሚወጣው ሞቃትና ጭስ ከነበልባል ይልቅ የበለጠ አደገኛ ሊሆን ይችላል።

የጭስ መጠቆሚያዎ ማስጠንቀቂያ ቢሰጥ፣ ብያዩ፣ ብያሸቱት፣ ወይም የእሳት ፍንዳታ ቢሰሙ፦

- ትንሽ እሳት ለማጥፋት ውኃ ወይም የእሳት ማጥፊያ ይጠቀሙ።

ከቁጥጥር ውጭ የሆነ እሳት ለማጥፋት አይሞክሩ። ሕንፃውን ወዲያው ይልቀቁ። ምንም ነገር ይዘው ለመውጣት አይቁሙ።

- በኮረንቲ እሳት በጭራሽ ውኃ አይጠቀሙ። ለኮረንቲ እሳት የተፈቀደውን የእሳት ማጥፊያ ብቻ ይጠቀሙ።
- በኩሽና ውስጥ ያለን ዘይትና ቅባት ቤኪንግ ሶዳ እና በጨው ያጽዱት፤እሳት ከተነሳ ያፍኑት ወይም በድስት ውስጥ የሚነድ ከሆነ በክዳን ይሸፍኑት። ድስቱን ወደ ውጭ ለማውጣት አይሞክሩ።
- ጭስ ወደ ክፍልዎ በበር እየገባ ካለ፣ ሌላ ማውጫ ይፈልጉ።
- በእሳት የተያዘውን ማንኛውንም በር ከመክፈትዎ በፊት፣ በሩን በአይባሉባ ይዳስሱት። ሙቅ ከሆነ ሌላ መንገድ ይፈልጉ። ሁሉንም በሮች ከኋላዎ ይዝጉአቸው።
- በጭስ ውስጥ ማለፍ ካለብዎት፣ ይንፏቀቁ ወይም በተቻለ መጠን ወደ ወለሉ ይጠጉ።
- አሳንሱር አይጠቀሙ።
- ሁሉም ሰው መውጣቱን ለማረጋገጥ በሕንፃው የነበሩትን ቤተሰብዎንና ሌሎች ሰዎችን ይቁጠሩ።
- ይህንን መረጃ ለእሳት ተዋጊዎች ይስጡ።
- የቤተሰብ አባሎችን እና ፎቅ ውስጥ የነበሩትን ሰዎች ይቁጠሩ ይህም ሁሉም ሰው መውጣት አለመውጣቱን ለማወቅ ያስችላል። ይህንን መረጃ ለህሳት አደጋ ተከላካዮቹ ይሰጧቸው።
- ወደሚቃጠለው ሕንፃ ውስጥ በጭራሽ ተመልሰው አይሂዱ።
- በሚቃጠል ሕንፃ ውስጥ ተይዘው ከሆነ፣ በመስኮት አጠገብ ወደ ወለሉ ተጠግተው ዕርዳታ ለማግኘት ምልክት ይስጡ

ጋዝ ቢሸትዎት፣ ከሕንፃው በፍጥነት ይውጡ። (703) 750-1400 ወይም (800) 752-7520 ይደውሉ።

ሁልጊዜ የሚቀጣጠሉ ነገሮችን በደንብ በጥንቃቄ ያስቀምጡ እንዲሁም እሳቱን ያጥፉ። ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት የከንቲባውን ከተማ አቀፍ የሆነ ማዕከል በ311 ይደውሉ።

የጭስ መጠቆሚያ መሣሪያዎችን እቤትዎ ወይም በአፓርትመንትዎ ውስጥ ይትከሉ። የጭስ መጠቆሚያ መሣሪያዎችን ባትሪ ቢያንስ በዓመት አንድ ጊዜ ይቀይሩ። በቀላሉ ለማስታወስ በየበልጉ ሰዓትዎን ወደ ኋላ ስጠመዝዙ ይህን ማድረግ ማስታወስ ነው።

ፍንዳታ

ፍንዳታ እሳት ሊያስከትል ወይም ሕንፃ እንዲገረሰስ ሊያደርግ ይችላል። በሕንፃዎ ውስጥ ፍንዳታ ቢከሰት፦

- ሕንጻውን በተቻለ ፍጥነት ለቀው ይውጡ።
- ሁሉንም ንብረት እዚያው ይተዉት።
- በጭራሽ ሊፍት አይጠቀሙ።
- ሕንፃውን መልቀቅ ባይቻሉ በጠንካራ ጠረጴዛ ወይም አግዳሚ ጠረጴዛ ሥር ይጠለሉ።
- አፍዎንና አፍንጫዎን በተንሽ ጨርቅ ወይም በልብስ ይሸፍኑ።
- እሳት ካለ ከላይ የተጠቀሰውን መመሪያ ይከተሉ፦

ፍርስራሽ በላይዎ ቢደረመስብዎት፦

- የሚሞላውን አቧራ ለመከላከል በተቻለ መጠን ይንቀሳቀሱ።
- አፍንጫዎንና አፍዎን በጨርቅ ወይም በተንሽ ልብስ ይሸፍኑ።
- አዳኞች የት እንዳሉ እንዲሰሙዎት ቧንቧ ወይም ግድግዳ ይምቱ ።
- ካለ ፉሽካ ይንፉ። አደገኛ አቧራ ወደ ውስጥ እንዲተነፍሱ ሊያደርግ ስለሚችል ከሁሉ ሙከራ በኋላ በመጨራሻ ይጩኹ።

አንዴ ካወጡ ባኋላ፦

- በመስኮቶች፣ በመስተዋት በሮች፣ ወይም በሌላ ጎጂ ከሚሆኑ አካባቢዎች ፊት አይቁሙ።
- ጎዳናዎችንና የጠርዝ መንገዶችን ለአደጋ ባለሥልጣናት ወይም ለሌሎች ሕንፃውን ለሚለቁት ነፃ ለማድረግ በፊት ይንቀሳቀሱ።

የኬሚካልና የስነ ሕዋሳዊ (ባዮሎጂካዊ) አደጋዎች

የኬሚካል አደጋ ሊከሰት የሚችለው በድንገተኛ ሁኔታ ወይም እርስዎን ሊያሳምምዎት ከሚችል በተንኮል የምለቀቅ ኬሚካል ምክንያት ነው። ወረርሽኝ ወይም የባዮሎጅካዊ አደጋ ሊከሰት የሚችለው በሽታ በተፈጥሮ ሲነሳ ወይም እርስዎን ሊያሳምምዎት ከሚችል ሆን ተብሎ ከሚለቀቅ ጀርም ወይም ሌላ የባዮሎጂካዊ ነገሮች መለቀቅ ነው።

ያልተለመደና አጠራጣሪ የሆነ ነገር ካወቁ፦

- ወደ ደህና አካባቢ ይድረሱ (በመልቀቅ ወይም በቦታው በመጠለል)።
- ለባለሥልጣኖች ያሳውቁ።
- አየር ለማጣራት አፍዎንና አፍንጫዎን በመሸፈን እራስዎን ይከላከሉ።
- በማስጠንቀቂያ ወይም በመገናኛ ብዙኃን አማካይነት ከሕዝብ ጤና ጥበቃ ባለሥልጣኖች መረጃ ይሹ።
- ከታመሙ የሕክምና ዕርዳታ ይፈልጉ።

ለአደገኛ ኬሚካል መጋለጥዎን ካመኑበት፦

- ወደ ደህና አካባቢ ይድረሱ።
- ሁሉንም ልብስ አውልቀው በደንብ ይጠቡ።
- የሕክምና ዕርዳታ ይሹ።

መረጃ ያግኙ

በወረርሽኝ ወይም በባዮሎጂካዊ አደጋ ጊዜ፣ እርስዎ ምን ማድረግ እንደሚ ገባዎት የሕዝብ ጤና ጥበቃ ባለሥልጣኖች ወዲያውኑ መረጃ ለመስጠት አይችሉ ይሆናል። የሚከተሉትን መረጃ የሚሰጡትን አስተማማኝ ማስጠንቀቂያዎች ይመልከቱ፦

- ባለሥልጣኖች በአደጋ ላይ ነው በሚሉት ቡድን ወይም አካባቢ ነዎት?
- የበሽታው ምልክቶች ምንድን ናቸው?
- መድኃኒቶች ወይም ክትባቶች እየተሰራጩ ነው? ከሆነ፣የት? ማን ሊያገኛቸው ይገባል?
- ቢታመሙ ድንገተኛ የሕክምና እንክብካቤ የት ያገኛሉ?

በወራርሽኝ ወይም የባዮሎጂካዊ አደጋ ጊዜ፣ ላለመጋለጥ እርምጃዎችን ይውሰዱ።

- ንጽሕና በደንብ ይጠብቁ፥ እጆችዎን ዘወትር ይታጠቡ፤ ምግብ፣ መጠጦች፣ ወይም ዕቃዎችን አይጋሩ፤ በሚያስልዎት ወይም በሚያስነጥዎት ጊዜ አፍዎንና አፍንጫዎን ይሸፍኑ።
- ስጋቱ ተለይቶ የታወቀበትን አካባቢ አይጠጉ።
- ሕዝብ የበዛበትን ሥፍራ አይጠጉ።

እቤትዎ እርስዎ ወይም ከቤተሰብዎ አንዱ ቢታመም፦

- በጽናት ይከታተሉት - ዝም ብለው ጉንፋን ነው ብለው አይለፉ።
- እርስዎ ተጋልጠው ከሆነ ለመወሰን በአስተማማኝ ማስጠንቀቂያ የተሰጡትን ደረጃዎችን ይከተሉ።
- ምልክትዎ ከተገለጹት ጋር ቢዛመድና እርስዎም በአደጋ ላይ ካሉት ቡድኖች ውስጥ ቢቆጠሩ፣ ወዲያውኑ ህክምና ይሹ ወይም በሕዝብ ጤና ጥበቃ ባለሥልጣኖች የተሰጡትን ማንኛቸውንም የተወሰኑ መመሪያዎችን ይከተሉ።

? ለኬሚካል መለቀቅ ምላሽ ለመስጠት በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ፡ **http://ready.gov/america/beinformed/chemical.html**

? ለባዮሎጂካዊ ጥቃት ምላሽ ለመስጠት በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ፡ **http://ready.gov/america/beinformed/biological.html**

? ለወረርሽኝ አደጋ ምላሽ ለመስጠት በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ፡ **http://ready.gov/america/beinformed/influenza.html**

የጨረር አደጋ

የጨረር አደጋ ሊከሰት የሚችለው በድንገተኛ ሁኔታ ወይም ሆን ተብሎ ጨረር ሲለቀቅ ነው። ሆን ተብሎ የሚለቀቀው "ከቆሻሻ ቦምብ" ወይም ከጨረር ማስራጫ መሣሪያ፣ ወይም ከኒዩክሌር ፍንዳታ ነው። ጨረር ሽታ የሌለውና የማይታይ ሆኖ አንድ ዓይነት ፍንዳታ ካልተከሰተ በስተቀር፣ እርስዎ ወዲያውኑ አደጋውን ላይገነዘቡ ይችላሉ ።

በጨረር አደጋ፣ ተጨማሪ ዳህንነት ለማግኘት ሶስት ቁልፍ ነገሮች አሉ፦

- ጊዜ፥ እርስዎ ለጨረር የምጋለጡበትን የጊዜ መጠን ይቀንሱ (ወደ ደህና ስፍራ በመልቀቅ ወይም እዚያው ባሉበት በደህና ሥፍራ በመጠለል)።

- ርቀት፡- ከጨረር ምንጭ ራቅ ብሎ መሄድ መጋለጥዎን ይቀንሳል።
- ከለላ፦ከጨረር ምንጭ እርስዎን ቢከለሉ (ለምሳሌ በአንድ ሕንፃ ግድግዳዎች መካከል በመቆየት)፣ ለአነስተኛ ጨረር ይጋለጣሉ።

እርስዎ ስለ ንኩሌር ፍንዳታ ወይም የጨረር መለቀቅ የቅድሚያ ማስጠንቀቂያ ቢኖርዎት፦

- ወዲያውኑ፣ በአማራጭ ከመሬት በታች ይከለሉ።
- ወደ ከርሰ ምድር ለመግባት ባይችሉ፣ ማንኛውም ጋሻ ወይም መጠለያ ሊከላከልዎት ይችላል።

የጨረር መለቀቅ ውጭ በሚሆንበት ጊዜ፦

- አፍንጫዎንና አፍዎን ወድያውኑ ይሸፍኑ። መጠለያ በሕንፃ ውስጥ ይፈልጉ።
- እርስዎ ቀድሞውኑ በሕንፃ ውስጥ ከሆኑና ሕንፃው ፅኑ ከሆነ፣ በዚያው ቦታ ይጠለሉ- ሁሉንም በሮች፣ መስኮቶች፣ እና ምድጃዎችን (በላስቲክ ወይም በሌላ ነገር) ይዝጉአቸውና ያሽጉአቸው። የአየር ማቀዝቀዣዎችን፣ ሙቅ አየር ማሞቂያ፣እንዲሁም ሌላ የማቀዝቀዣ ዘዴዎችን ይዝጉ (የራዲያተር ሙቀት ሊቀር ይችላል)።

መለቀቁ የሆነው እርስዎ በምገኙበት ሕንፃ ውስጥ ከሆነ፦

- አፍንጫዎንና አፍዎን ይሸፍኑ።
- ከሕንፃው ወደ ደህና ሥፍራ ይውጡ።

የንኩሌር ፍንዳታ ሲከሰት፦

- እርስዎ በውጭ ካሉ፣ ወዲያውኑ ከፍንዳታው ይሸፈኑ እናም ዓይንዎን፣ አፍንጫዎንና አፍዎን ይሸፍኑ።
- መጠለያ ለመሻትና እዚያው ለመቅራት፣ ወይም ጨረሩ ካለበት ውጭ ወደ ደህና ቦታ ለመልቀቅ አስቸኳይ እርምጃዎችን ይውሰዱ።
- እርስዎ በቦታው የሚጠለሉ ከሆነ፣ ከመሬት በታች ለማድረግ ይሞክሩ። ሁሉንም በሮች፣መስኮቶች፣ እና ምድጃዎችን (በላስቲክና በሲባን ወይም በሌላ ነገር) ይዝጉአቸውና ያሽጉአቸው። የአየር ማቀዝቀዣዎችን፣ ማሞቂያ፣እንዲሁም ሌላ የማቀዝቀዣ ዘዴዎችን ይዝጉ።

መረጃ ያግኙ። የሚከተሉትን መረጃ የሚሰጡትን አስተማማኝ ማስጠንቀቂያዎችን ይጠብቁ፥

- እርስዎ ጨረር ባለበት ሥፍራ አሉ? ወይም እርስዎ በደህና ሥፍራ ነው ያሉት?
- ባለሥልጣኖች ባሉበት እንዲጠለሉ ነው ወይስ ሥፍራውን እንድለቅቁ ነው እየነገሩዎት ያሉት?
- ለመልቀቅ ምን መንገዶችን እንድጠቀሙ ነው የሚፈልጉት?
- የሕክምና እንክባካቤ መፈለግ ያለበት ማን ነው? እንደዚያ ዓይነት እንክብካቤ የት ነው የሚገኘው? እንደዚህ ዓይነት እንክብካቤ ለመሻት ተገቢ የሚሆነው መቼ ነው?

ከጨረር መለቀቅ በኋላ፣ የሚያቅለሸልሽዎት፣ የሚያስታውክዎት ወይም አጠቃላይ ሕመም የምስማዎት ከሆነ ለጨረር ተጋልጠው ሊሆን ይችላል።

- ሁሉንም ልብስ አውልቀው በደንብ ይጠቡ።
- ለነርሱ እንዳይጋለጡ የተመረዘውን ልብስና ሌሎች ነገሮችን እርስዎ በማይጋለጡባቸው ሥፍራዎች ያስቀምጡ።
- ደህናና ተጋቢ ሲሆን ድንገተኛ የሕክምና ዕርዳታ ይሹ።

? ለጨረር አደጋ ምላሽ ለመስጠት በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ፡
http://ready.gov/america/beinformed/radiation.html

? ለንኩሌር አደጋ ምላሽ ለመስጠት በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ፡
http://ready.gov/america/beinformed/nuclear.html

የመገልገያዎች መጥፋት

ኮረንቲዎ ቢጠፋ

የመገልገያዎች መጥፋት (ኮረንቲ፣ ጋዝ፣ ወይም ውኃ) ከባድ አየር፣ በራሱ መጥፋት ወይም በመሳሪያዎች ብልሽት ጨምሮ በብዙ ምክንያቶች ሊከሰት ይችላል።

- ባትሪ ይጠቀሙ። ሻማ፣ ናፍጣ አይጠቀሙ- እነርሱ ለእሳት አደጋ ያጋልጣሉ።
- እንደ ኮምፕዩተሮች፣ ቪ. ሲ. አርና ቴሌቪዥን የመሳሰሉትን ዋና አደጋ የማይችሉትን ማሣሪያዎች ይዝጉ፣ ይንቀሉአቸውም።
- የማቀዝቀዣ በሮችዎን በተቻለ መጠን ይዝጉአቸው።
- ምድጃዎን ቤት ለማሞቅ አይጠቀሙ- ይህ እሳት ወይም ገዳይ ጋዝ እንዲፈተልክ ሊያደርግ ይችላል።
- ስነዱ እጅግ በጣም መጠንቀቅ አለብዎት። የትራፊክ (ተላላፊ) ምልክቶች ቢጠፉ፣ እያንዳንዱን ምልክት እንደ ማቆሚያ ምልክት አድርገው መውሰድ አለብዎት- በእያንዳንዱ መገናኛ ላይ ሙሉ በሙሉ አቁመው ከመቀጠልዎ በፊት ይመልከቱ።
- መብራት መጥፋቱን በተመለከተ 911 አይደውሉ። ወሬውን ለመስማት የዜና ራዲዮ ጣቢያዎችን ያዳምጡ።

ሁልጊዜ ባህላዊውን ገመድ ያላቸውን ስልኮች ያስቀምጡ።ገመድ የሌላቸው ስልኮች መብራት ሲጠፋ ላይሠሩ ይችላሉ።

ንጹህ ውኃ ቢፈልጉ

የውኃ መጥለቅለቅ የውኃ አቅርቦቶችን ይመርዛል። መጥፎ ውኃ እንደ ተቅማጥ፣ ተስቦና የጉበት በሽታ የመሳሰሉትን የሚያስከትሉ በዓይን የማይታዩ ሕዋሳትን ሊይዝ ይችላል።

- ውኃዎ እንደተመረዘ የሚያስቡ ከሆነ፣ ከመጠቀምዎ በፊት ማጣራት አለብዎት። ይህም የሚያጠቃልለው፣ ለመጠጥ፣ ምግብ ለመሥራት፣ ሳህኖችን ለማጠብ፣ ወይም ለመታጠብ ጥቅም ላይ የሚለውን ውኃ ነው።
- ውኃን ለማጣራት ከሁሉ የተሻለ ዘዴ ከ3-5 ደቂቃ አፍልቶ ከዚያም ሲቀዘቅዝ መጠጣት ነው።
- አስፈላጊ ከሆነ፣ ባንድ ጋሎን ውኃ ውስጥ 16 ጠብታ መደበኛ የቤት ወስጥ ማንጫ (ብሊች) በመጠቀም ማጣራት ይችላሉ። ማንጫው የተጨመሩ ማጠቢያዎች ካሉት፣ ወይም ሽታ ካለው ወይም ቀለም የማያስለቅቅ ከሆነ አይጠቀሙት።

4 → ከድንገተኛ አደጋ በኋላ

በአደጋው ጊዜና ከአደጋው በኋላ፣ የአካባቢዎን የአደጋ ጣቢያ ያዳምጡ፣ እንዲሁም የድንገተኛ አደጋ ሠራተኞችን ምክር ይከተሉ። እንዲለቁ ካልተነገረዎት በስተቀር፣ የአደጋ ግዜ መኪናዎች ይጓጓዙበት ዘንድ ወደ መንገድ አይውጡ።

የቤተሰብ መዛግብትና የገንዘብ ማገገሚያ

ጠቃሚ የሆኑትን የቤተሰብ መዛግብትና የገንዘብ መረጃ ለመከላከልና መገኘቱን ለማረጋገጥ እርምጃ መውሰድ መመለሻውን ቀላል ያደርገዋል።

- እንደ ጋብቻ ፈቃድና የልደት ማረጋገጫ የመሳሰሉትን የርስዎ መለያና ሌላ ጠቃሚ የቤተሰብ ወረቀቶች ቅጂአቸውን ያስቀምጡ።
- ሁሉንም የገንዘብ ሂሳብዎን (የባንክ ሂሳብ፣ ብድር፣ የዱቤ ካርዶች፣) የያንዳንዱን ተቋም ስም፣ የመገናኛ መረጃ፣ የሂሳብ ቁጥርዎን ጨምሮ መዝገብ ይያዙ።
- ጠቃሚ መረጃ በኮምፒዩቴርዎ የምያስቀምጡ ከሆነ፣ ዘወትር መረጃዎን እያደሱ ያስቀምጡ።
- የዚህን መረጃ ቅጂ በአደጋ ጊዜ ዕቃዎችዎ ውስጥ ያስቀምጡ።

መረጃዎን እሳትና ውኃ በማይበሳበት ማጠራቀሚያ፣ ወይም እንደ ባንክ የዳህንነት ማጠራቀሚያ በመሳሰሉት ቦታዎች ከቤት አርቀው ሊያስቀምጡ ይችላሉ።

አነስተኛ ወይም ከቤት ድርጅት ሥራ የምሠሩ ከሆነ፣ እራስዎን ለማዘጋጀት ተጨማሪ እርምጃዎችን ይውሰዱ።

- ሁሉንም የኮምፕዩቴር መዛግብት ይቅዱና ከቦታው ራቅ አድርገው ያስቀምጡ።
- ሱቅ ወይም ቢሮ ካለዎት፣ ለሠራተኞችና ደንበኞች የመልቀቂያ ዕቅድ እቦታው ይኑርዎት።
- በቂ የዋስትና ሽፋን ይኑርዎት።
- በጣም ጠቃሚ የሆኑትን የሥራ ድርጊቶችን ይለዩ (እንደ መላክ፣ የቁጠራ ቁጥጥር፣ ደመወዝ መክፈያ) እንዲሁም እነዚያ እንዲቀጥሉ ዘንድ ለማረጋገጥ ሂደቶችን ያዘጋጁ።
- ሠራተኞች ከአደጋው በኋላ መረጃ ማግኘት እንዲችሉ ዘንድ የግኑኝነት ዕቅድ ያዘጋጁ፣ እናም እርስዎ ማንኛውንም ሠራተኛ ይከታተላሉ።

ከጥፋቱ በኋላ፣ ብዙ የገንዘብ ድርጅቶች ለአደጋው ሰለባ ለሆኑት ዕርዳታ ይሰጣሉ (ሲመች እንዲከፈል የመሳሰሉትን)። እርስዎ ያንን ከባንክዎ፣ ከአበዳሪዎ፣ ወይም ከዱቤ ካርድ ኩባኒያዎ ጋር ሊወያዩበት ይችላሉ።

የአደጋው ሰለባዎች አደጋው ካስከተለባቸው የገንዘብ ተፅዕኖን ለመቋቋምና ለመርዳት የፌዴራል፣ የአካባቢና/ወይም የበጎ አድራጎት ዕርዳታ ብቁ ሊሆኑ ይችላሉ። ሊያገኙ ስለሚችሉት የተለያዩ ዓይነት መርኃ ግብሮችን በተመለከተ መረጃ ለማግኘት ይሞክሩ።

የስሜት ማቋቋሚያ

አደጋው ካስከተለው ስሜታዊና ስነልቦናዊ ውጤቶች ጋር ስታገሉ፣ ከአደጋ ማቋቋሚያው የሚሰጥዎት ድጋፍ ፣ ወደ ቤት ከተመለሱም በኋላ ይቀጥላል። ከአደጋው በኋላ የሚያዩት ምልክት ከአንድ ሰው ወደ ሌላው ይለያያል፣ እነዚህን ሊያጠቃልል ይችላል፡-

- ዕረፍት የሌለበት እንቅልፍ ወይም ቅዠት
- ቁጣ ወይም በቀል ፍህጸን
- ድንዛዜ ወይም የስሜት ማጣት
- መቁነጥነጥ፣ ዕረፍት ማጣት
- ስለ ልምድዎ ለመናገር መፈለግ
- የምግብ ፍላጎት ማጣት
- መክሳት ወይም መወፈር
- ራስ ምታት
- የስሜት መዋዠቅ

ከላይ የተጠቀሱት ምላሾች ሁሉም ለጭንቀት ድርጊቶች የተለመዱ በመሆናቸው፣ ሰዎች በራሳቸው መንገድ ምላሽ እንዲሰጡ ዘንድ መተው ጠቃሚ ነው። የሚከተሉትን ነገሮች ማድረግ ይጠቅም ይሆናል፦

- ምን እንደተከሰተና እርስዎ ስለ ድርጊቱ ምን እንደሚሰማዎት ለቤተሰብዎና ለወዳጆችዎ ይንገሩ።
- በአደጋው ሰለባ የሆኑትን ለመርዳት፣ በአካባቢ መጠለያ፣ የደም ባንክ፣ ወይም በምግብ ማደያ በፈቃደኝነት ያገልግሉ።
- ስለአደጋው ዜና ከመስማትና ከማዳመጥ ይልቅ ሌላ ነገር በመሥራት ጊዜ ያሳልፉ።
- ሰባኪዎን፣ ሌላ የሃይማኖት ወይም የመንፈሳዊ መሪ ያማክሩ።

በተላይ፣ ልጆች መፅናኛና የበለጠ ትኩራት ይሹ ይሆናል። ስሜታቸውን እንዲያካፍሉ ዘንድ ያደፋፍሩአቸው። ስለአደጋው ሁኔታ ደግመው ደጋግመው ያወሩ ይሆናል - ይህም ያዩትን ነገር ለመጨበጥ የሚያደርጉት የተለመደ ጥረት ነው። እርስዎም ስሜትዎን ሊያጋሯቸው ይችላሉ።

5 → ለእርስዎና ለሚወዱአቸው የተሰጣ ልዩ መረጃ

ለድንገተኛ አደጋ በምዘጋጁበት ጊዜ አረጋውያንና አካለ ስንኩል ሰዎች ልዩ ፍላጎት ሊኖራቸው እንደሚችል መገንዘብ አለብዎት። ለድንገተኛ አደጋ በምያቅዱበት ጊዜ፣ እርስዎ ወይም በቤተሰብዎ ውስጥ ልዩ ፍላጎት ቢኖራችሁ፣ የሚከተሉትን ነጥቦች ይገንዘቡ።

አረጋውያንና አካል ስንኩል ሰዎች

- በአደጋ ጊዜ ሊረዳችሁ የሚችል የቤተሰብና የወዳጆች መረብ ይፍጠሩ።
- ከመረባችሁ ውስጥ አንድ ሰው የቤት ቁልፍ እንዳለውና እርስዎ የአደጋ ጊዜ ዕቃዎችን የት እንደምያስቀምጡ እንደሚያውቅ እርግጠኛ ይሁኑ።
- ቢያንስ ለአንድ ሳምንት የሚበቃ መድኃኒት በእጅ ያስቀምጡ። ደግሞም፣ የሁሉንም ማዘዣና የመድኃኒት መጠን ወይም የህክምና መረጃ ቅጂ ያስቀምጡ።
- ማንኛውንም መደበኛ ህክምና እየወሰዱ ካሉ ወይም የቤት የጤና አገልግሎቶችን የሚፈልጉ ከሆነ፣ የአገልግሎት አቅራቢዎ ስላለው የድንገተኛ አደጋ ዕቅዶች ይጠብቁት።
- ምን ማዘጋጀት እንዳለብዎት ሐኪምዎን ወይም መድኃኒት አከፋፋይዎን ያነጋግሩ።
- በዊልቼር ወይም በማንኛውም ሕይወት መደገፊያ መሣሪያ የሚጠቀሙ ከሆነና መሳሪያዎት ኮረንቲ የሚያስፈልግዎ ከሆነ፣ የመብራት ኃይልን ያነጋግሩ።
- የጤና ዋስት መታወቂያዎትን እና የሜዲኬር፣ የሜዲኬይድ ካርዶችን ጨምሮ ጠቃሚ ሰነዶችን ቅጅ ይኑርዎ። ይህንን ዝርዝር በድጋፍ መረብዎ ውስጥ ካሉት ሰዎች ስምና የስልክ ቁጥር ጋር በአደጋ ጊዜ ዕቃዎቹ ወስጥ ያስቀምጡ።
- የአደጋ ጊዜ ጥሬ ገንዘብ ወይም የመንገደኞች ቼክ በእጅ ይኑሩዎት።
- በአደጋ ጊዜ ዕቃዎችዎ፣ የዓይን መነፅር፣ የመስሚያ መሳሪያና ባትሪዎቹን፣ ዊልቼር ባትሪዎችን፣ ኦክሲጅን፣ ሰው ሰራሽ ጥርስ፣ ማንኛውንም ልዩ የሆነ የአመጋገብ ፍላጎቶችን የሚያሟሉ የድንገተኛ አደጋ ጊዜ ምግቦችን ከግንዛቤ ውስጥ ያስገቡ።

? ተጨማሪ ዕርዳታ ለማግኘት፣

→ እርጅናን በተመለከተ የ ዲ.ሲ ቢሮ በ **(202) 724-5622** ያነጋግሩ።

→ ለመልቀቂያ ዕቅድ መረጃ በተመለከተ የዲ.ሲ የእሳትና የአደጋ ጊዜ የሕክምና አገልግሎቶችን ሞገድ ማዕከል፣ **http://fems.washingtondc.gov/fems/cwp/view,a,3,q,637654.asp** ይጎብኙ።

→ ለአረጋውያንና ለአካለ ስንኩላን ዝግጅት መጽሔቶች በተመለከተ **http://ready.gov** ይጎብኙ።

አረጋውያን ወይም አካለ ስንኩላን የሆኑ ጎሬቤቶች ካሉዎት፣ ለማንኛውም አደጋ እንዲዘጋጁ ዘንድ ለመርዳት ይጠይቁአቸው። የግል የድጋፋቸው መረብ አካል ይሁኑ።

ወላጆችና ቤተሰቦች

- በዕቅድዎ ልጆችዎን ይጨምሩ፣ ዕቅድዎን ከነርሱ ጋር ይለማመዱበት፣ እንዲሁም ምን እንደሚደረግ ይገባቸው እንደሆነ ለማወቅ አልፎ አልፎ ጥያቄ ይጠይቁአቸው። ሁልጊዜ ይህ "አንድ ነገር ቢከሰት ነው" እያሉ በአንክሮ ይናገሩ።
- የልጅዎን ት/ቤት ወይም የመዋዕለ ሕፃናት የአደጋ ጊዜ ዕቅዶች ቅጂ ያግኙ።
- ከመልቀቂያው በኋላ ልጅዎን የሚገናኙበትን ዕቅድ ያቅዱ።
- ት/ቤቱ ለርስዎና ለቤተሰብዎ አባላት በአሁኑ ወቅት የሚኖርበትን አድራሻ እንዳላቸው እርግጠኛ ይሁኑ።
- በአደጋ ወቅት ልጅዎን መውሰድ ባይችሉ፣ በተቻለ መጠን ወዳጅ ወይም የቤተሰብ አባል እንዲወስድልዎት ፈቃድ ይስጡ።
- ህጻን ልጆች ካሉዎት የአደጋ ጊዜ ዕቃዎችዎ አሻንጉሊቶች፣ መጻሕፍት፣ እንዲሁም ሌላ የልጅዎ የግል ዕቃ እንዳለበት እርግጠኛ ይሁኑ።

? የአሜሪካ የሕፃናት ሐኪም አካዳሚ ለቤተሰቦች የአደጋ ጊዜ ዕቅድ ምንጮችን ያቀርባል፣ **http://aap.org/family/frk/frkit.htm**

ልጅዎ ማወቅ ያለበት ነገር፣

- ለአደጋ ዕርዳታ እንዴት 911 መደወል እንደሚቻል።
- ስሙን፣ ስልክ ቁጥሩንና አድራሻውን።
- እርስዎንና ሌላ የቤተሰብ አባላትን እንዴት እንደሚያገኝ።
- ከአስቴት ውጭ ያሉት የቤተሰብ አድራሻ።
- እንዴት የረጅም ርቀት ስልክ እንደሚደወል።

ልዩ የአደጋ ጊዜ ዕቃዎች ለህጻን ልጆች፣

- ፎርሙላ፣ የታሸገ ውኃ፣ ጥጦ፣ የጡጦ ጫፎች
- የልጅ ምግብ መያዣ ዕቃዎችና የልጅ ማንኪያዎች
- የሽንት ጨርቅና የጨርቅ ቸፍታ መጥረጊያ
- መድኃኒቶች
- እርጥብ መጥረጊያና የእጅ ማፅጃ
- ብርድልብሶች፣ ማበበያ፣ ተደራርቦ መለበስ የሚችል ልብስ
- በሞቃት ወራት የፀሐይ በርኔጣዎች፣ በቀዝቃዛ ወራት ሙቅ በርኔጣዎች
- በርካታ፣ ትናንሽ ቀላል ክብደት ያላቸው አሻንጉሊቶች

6 → ተሳትፎ ይኑርዎት

እራስዎንና ቤተሰብዎን ለአደጋ ጊዜ ከማዘጋጀት በተጨማሪ ፣ አውራጃውና ጎራቤትዎ በተሻለ ሁኔታ ለመዘጋጀት እንዲረዱአቸው ዘንድ በሚከተሉት ዲ.ሲን አገልግል መርኃ ግብሮች ፈቃደኛ ሊሆኑ ይችላሉ።

የ ዲ.ሲ ዜጋ ቡድኖች (DC Citizen Corps)

የዲ.ሲ ዜጎች ቡድን ሰዎች ማህበረሰቦቻቸው ለአደጋ ጊዜ እንዲዘጋጁና ምላሽ እንዲሰጡ የስልጠናና የልምምድ ዕድሎችን በማቅረብ ዕድል ይሰጠል።

- **የዲ.ሲ የሰፈር ቡድን (Neighborhood Corps)** መርኃ ግብሮች የሚያጠቃልሉት፦ የሰፈር ቡድኖች የሰለጠኑትን ፈቃደኞች በሰፈር ያደረጃሉ። እነዚህ ፈቃደኞች አጠቃላይ የአውራጃው ለአደጋ ምላሽ አካል በማህበረሰቦቻቸው ለአደጋ ምላሽ እንዲሰጡ ያሰማራሉ።
- **የማህበረሰብ የድንገተኛ አደጋ ጊዜ ምላሽ ሰጪ ቡድን (ሲ. ኢ. አር ቲ)፣ Community Emergency Response Team (CERT)** ፈቃደኞች ቡድን ግለሰቦችን በመደበኛ የአደጋ ዝግጅትና ምላሽ ያሰለጥናል። ድንገተኛ አደጋ ሲከሰት፣ሲ. ኢ. አር ቲ አባላት፣ መጀመሪያ ምላሽ ሰጪዎችን ይረዳሉ ይደግፋሉም፣ የአደጋ ሰለባ ለሆኑት ዕርዳታ ይሰጣሉ፣ የፈቃደኛ ምላሽ ሰጪ ጥረቶችን ያደራጃሉ።
- **አዛዥ ተዘጋጅ መርኃ ግብር(Commander Ready Program)** ዕድሜአቸው ከ5-13 የሆኑትን ልጆችን የአደጋ ግዜ ዝግጅት ሥልጠናና ልምምድን ለማስተማርና ለማሳተፍ የተዘጋጀ ልዩ የዝግጅትና የሥልጠና አካል ነው። አዛዠ ዝግጁ ቡድን (The Commander Ready Team) —ሬጌ፣ ራሔልና ሮድኒይ - ወጣት ሰዎችን ስለዝግጅቱ ያስተምራሉ እንዲሁም ሂሳብ፣ ሳይንስ፣ የቋንቋ ሥነ ጥበብ፣ ጤናና የሕብረተሰብ ጥናቶች ስልቶችን ለማሻሻል ተግባራዊ፣ አገልግሎት ያተኮሩ ትምህርቶችን ያቀርባሉ።

? **የዲ.ሲ ዜጎች ቡድን በተመለከተ**

→ የዲ.ሲ ዜጎች፡ http://serve.dc.gov/cncs/cwp/view,a,1197,q,493979.asp ይጎብኙ።

→ የጎራቤት ቡድኖች፡ http://serve.dc.gov/cncs/cwp/view,a,3,q,553927.asp

→ የማ.ድ. አ. ግ.ም.ቡ ፡ http://serve.dc.gov/cncs/cwp/view,a,1197,q,525633.asp

→ አዛዥ ዝግጁ፡ http://serve.dc.gov/cncs/cwp/view,a,1197,q,557987.asp

? በመጀመሪያ ሕክምና ዕርዳታና የድንገተኛ አደጋ ምላሽ ላይ ሥልጠና በሚሰጥ፣ በአሜሪካ ቀይ መስቀል ማህበር ብሔራዊ የካፒታል አካባቢ ምዕራፍ አማክኝነትም ሊሳተፉ ይችላሉ። http://redcross.org. ይጎብኙ።

7 → ምንጮች

ድንገተኛ አደጋ ከመከሰቱ በፊት እነዚህን ቅጾች ይሙሉ። የድንገተኛ አደጋ መረጃ ቅጽ በማቀዝቀዣዎ ላይ ወይም በስልክዎ ላይ ይለጥፉት። ለያንዳንዱ የቤተሰብ አባል የድንገተኛ አደጋ የኪስ ውስጥ ካርድ ይስጡአቸው እንዲሁም ሁልጊዜ መያዝ እንደያዙ እርግጠኛ ይሁኑ።

→ የአደጋ ጊዜ መረጃ ቅጽ

ዲ.ሲ. ሀይ ተዘጋጅ ☑ ለቤተሰብ ዝግጁ መሆን የተሟላ መመሪያ

ከከተማ ውጭ ያሉ ሰዎች ______
አድራሻ ______
ስልክ ______
ኢ-ሜይል ______

ከቤት መልቀቂያ መገናኛ ሥፍራ ______
ስልክ ______

የአካባቢ መልቀቂያ መገናኛ ሥፍራ ______
ስልክ ______

ጠቃሚ ስሞችና ስልክ ቁጥሮች፣

የፖሊስ የእሳት አደጋ **911**

ሐኪም ______
ስልክ ______

የልጅ ሐኪም ______
ስልክ ______

መድኃኒት ቤት ______
ስልክ ______

ዋስትና (ቤት) ______
ስልክ ______

ዋስትና (ጤና) ______
ስልክ ______

ለያንዳንዱ ቤተሰብ አባል የሚከተለውን ይሙሉ፣

ስም ______
የልደት ቀን ______
የማህበራዊ ደህንነት ቁጥር (Social Security Number) ______
ጠቃሚ የሕክምና መረጃ ______
የድንገተኛ አደጋ ስልክ (የእጅ) ______
የሥራ ወይም የት/ቤት መልቀቂያ ቦታ ______

ስም ______
የልደት ቀን ______
የማህበራዊ ደህንነት ቁጥር (Social Security Number) ______
ጠቃሚ የሕክምና መረጃ ______
የድንገተኛ አደጋ ስልክ (የእጅ) ______
የሥራ ወይም የት/ቤት መልቀቂያ ቦታ ______

ስም ______
የልደት ቀን ______
የማህበራዊ ደህንነት ቁጥር (Social Security Number) ______
ጠቃሚ የሕክምና መረጃ ______
የድንገተኛ አደጋ ስልክ (የእጅ) ______
የሥራ ወይም የት/ቤት መልቀቂያ ቦታ ______

ስም ______
የልደት ቀን ______
የማህበራዊ ደህንነት ቁጥር (Social Security Number) ______
ጠቃሚ የሕክምና መረጃ ______
የድንገተኛ አደጋ ስልክ (የእጅ) ______
የሥራ ወይም የት/ቤት መልቀቂያ ቦታ ______

→ የአደጋ ጊዜ የኪስ ውስጥ ካርድ

ዲ.ሲ. ሀይ ተዘጋጅ

ከከተማ ውጭ ያሉ ሰዎች ______
ስልክ ______
ኢ-ሜይል ______

የአካባቢ መገናኛ ቦታ ______
ስልክ ______

ከ እስቴት ውጭ ያለ የመገናኛ ቦታ ______
ስልክ ______

የቤተሰብ አባል ______
የቤተሰብ አባል ______

→ የአደጋ ጊዜ የኪስ ውስጥ ካርድ

ዲ.ሲ. ሀይ ተዘጋጅ

ከከተማ ውጭ ያሉ ሰዎች ______
ስልክ ______
ኢ-ሜይል ______

የአካባቢ መገናኛ ቦታ ______
ስልክ ______

ከ እስቴት ውጭ ያለ የመገናኛ ቦታ ______
ስልክ ______

የቤተሰብ አባል ______
የቤተሰብ አባል ______

→ http://hsema.dc.gov