



برنامه اضطراری

اطلاعات اعضای خانوار

نام

شماره کارت بهداشت استانی

شماره پاسپورت / کارت اقامت دائم / کارت وضعیت / شماره اسناد مهم دیگر

شماره گواهینامه رانندگی

شماره تلفن همراه

نام

شماره کارت بهداشت استانی

شماره پاسپورت / کارت اقامت دائم / کارت وضعیت / شماره اسناد مهم دیگر

شماره گواهینامه رانندگی

شماره تلفن همراه

نام

شماره کارت بهداشت استانی

شماره پاسپورت / کارت اقامت دائم / کارت وضعیت / شماره اسناد مهم دیگر

شماره گواهینامه رانندگی

شماره تلفن همراه

نام

شماره کارت بهداشت استانی

شماره پاسپورت / کارت اقامت دائم / کارت وضعیت / شماره اسناد مهم دیگر

شماره گواهینامه رانندگی

شماره تلفن همراه

نام

شماره کارت بهداشت استانی

شماره پاسپورت / کارت اقامت دائم / کارت وضعیت / شماره اسناد مهم دیگر

شماره گواهینامه رانندگی

شماره تلفن همراه

اطلاعات تماس افراد مهم
(کمک کند، لوازم شمارا بیاورد و غیره)

نام	نسبت	شماره تلفن	آدرس
عضو شبکه پشتیبانی			
عضو شبکه پشتیبانی			
عضو شبکه پشتیبانی			
فرد در تماس خارج از شهر			
سایر			

توجه کنید: در نظر بگیرید که آیا یک یا چند مورد از این افراد می‌توانند گزینه‌ای برای اقامت در صورت نیاز به ترک خانه در مواقع اضطراری باشند یا خیر.

مکان‌هایی برای اقامت در مواقع اضطراری

نام

شماره تلفن

آدرس

نام

شماره تلفن

آدرس

نام

شماره تلفن

آدرس

نام

شماره تلفن

آدرس

نام

شماره تلفن

آدرس

توجه کنید: اگر حیوان خانگی دارید، ممکن است بخواهید اطلاعاتی درباره هتلی که حیوانات خانگی را می‌پذیرد یا مکانی که حیوانات خانگی شما می‌توانند به آن بروند، درج کنید.

محل ملاقات اعضای خانواده

در نزدیکی

خارج از منطقه

توجه کنید: چاپ کردن نقشه هر مکان را در نظر بگیرید و آنها را ضمیمه این برنامه کنید یا برای دسترسی آسان، نقشه‌ای را در تلفن همراه خود ذخیره کنید. به عنوان یک خانواده، لطفاً روش رسیدن به محل ملاقات خود را تمرین کنید تا مطمئن شوید که همه اعضا می‌دانند در مواقع اضطراری باید به کجا بروند و چگونه می‌توانند بروند.

برنامه اضطراری مدرسه

جزئیات	اطلاعات تماس برای مدرسه و کودک/کودکان	برنامه اضطراری
--------	---------------------------------------	----------------

توجه کنید: تهیه فهرستی از اطلاعات تماس افراد در شرایط اضطراری را برای ارائه به مدرسه نیز در نظر بگیرید، تا در صورتی که برای رفتن به دنبال فرزندان در مدرسه به کمک نیاز بود، بتوان از آن استفاده کرد.

اطلاعات تماس افراد مهم از نظر پزشکی

نام	شماره تلفن	ساعات غیر کاری	آدرس تماس
-----	------------	----------------	-----------

پزشک

نزدیکترین بخش
اورژانس

داروخانه

متخصص
بینایی سنجی

دندانپزشک

کنترل مسمومیتها

سایر

اطلاعات پزشکی

برای هر یک از اعضای خانواده، به شما توصیه می‌شود که:

- کپی کارت‌های بهداشت را ضمیمه این برنامه کنید.
- کپی کارت‌های بیمه سلامت شخص ثالث، خصوصی یا سایر بیمه‌های تکمیلی را ضمیمه این برنامه کنید (مانند بیمه از طریق کارفرما).
- کپی نسخه‌ها را ضمیمه این برنامه کنید.
- یک ذخیره سه روزه از همه داروها را در بسته اقلام اضطراری خود بگنجانید، یا حداقل چنین لوازمی را در مکانی امن در خانه خود داشته باشید که در صورت نیاز آماده باشید و خانه خود را ترک کنید.

توجه کنید: تمام شرایط پزشکی همه اعضای خانواده و هر نیاز اضافی که ممکن است داشته باشند (مانند ویلچر، عصای زیربغل، اکسیژن و غیره) را در نظر بگیرید. برنامه‌ای برای نحوه مدیریت وضعیت خود حین و پس از یک وضعیت اضطراری داشته باشید.

اطلاعات پزشکی

	داروها و دوز مصرفی
	عارضه
	حساسیت‌ها
	گروه خون
	وسایل کمک پزشکی (مانند ویلچر، عصای زیربغل) شامل: نام تجاری، مدل و شماره سریال
	برنامه‌ریزی برای مدیریت وضعیت در مواقع اضطراری (از جمله منابع انرژی اضافی، باتری‌های اضافی و غیره)
	جزئیات دیگر

توجه کنید: لطفاً در صورت لزوم چند نسخه از این صفحه را چاپ کنید تا همه اعضای خانواده شما در برنامه گنجانده شوند.

اطلاعات مهم ارائه‌دهنده خدمات

اطلاعات تماس	شرکت	شماره حساب	
			برق/نفت/پروپان
			گاز
			آب
			امداد جاده‌ای
			اینترنت
			تلفن
			ارائه‌دهنده خدمات فاضلاب
			سایر

اطلاعات خدمات شهری

(لطفاً دستورالعمل‌های سازنده یا تامین‌کننده خود را برای اطلاع از جزئیات مرور کنید این موارد را حین برنامه خود در نظر داشته باشید)

نحوه قطع/قطع دستی	محل قطع/قطع دستی	خدمات شهری
		شیر اصلی آب
		تابلو برق

اطلاعات خدمات شهری

		باز و بسته کردن دستی در پارکینگ
		گاز
		سایر خدمات شهری
		محل هر ابزار لازم برای انجام کارهای فوق (به عنوان مثال آچار)
		سایر

اطلاعات بیمه

شماره بیمه‌نامه	اطلاعات تماس	بیمه‌گر
		منزل
		پوشش بیمه درمانی شخص ثالث / خصوصی / بیمه تکمیلی
		خودرو
		عمر
		مسافرت

توجه کنید: برای یافتن لینک‌هایی به اطلاعات بیشتر در مورد بیمه که قبل از شرایط اضطراری، در حین و بعد از آن به شما کمک می‌کند، به redcross.ca/ready مراجعه کنید. اطمینان حاصل کنید که می‌دانید پوشش بیمه شما شامل چه مواردی می‌شود.

حیوانات خانگی

حیوان خانگی (نام)

نژاد

ریز تراشه/شماره مجوز

تماس دامپزشک/پناهگاه

مکان امن اضطراری

تجهیزات مورد نیاز

برنامه برای مراقبت در مواقع
اضطراری

سایر نکات مهم

حیوان خانگی (نام)

نژاد

ریز تراشه/شماره مجوز

تماس دامپزشک/پناهگاه

مکان امن اضطراری

تجهیزات مورد نیاز

برنامه برای مراقبت در مواقع
اضطراری

سایر نکات مهم

توجه کنید: لطفاً در صورت لزوم چند نسخه از این صفحه را چاپ کنید تا همه حیوانات خانگی شما در برنامه گنجانده شوند.

- برنامه اضطراری خود را به طور مکرر (حداقل سالی یک بار) با حضور همه اعضای خانواده مرور، به‌روزرسانی و تمرین کنید.
- هر شش ماه یک بار سیستم هشدار دود و سیستم‌های آشکارساز CO2 خود را آزمایش کنید.

کمک‌های اولیه و آموزش و تمرین

- یادگیری کمک‌های اولیه و احیای قلبی ریوی را در نظر بگیرید.
- به www.redcross.ca/firstaid مراجعه کنید، و اپلیکیشن کمک‌های اولیه صلیب سرخ کانادا را برای تلفن هوشمند یا تبلت خود دانلود کنید تا این کمک‌های نجات‌بخش در دستان شما باشد.

اطلاعات تماس اضطراری

فرد در تماس خارج از منطقه

	نام
	شماره تلفن
	محل ملاقات در نزدیکی
	محل ملاقات خارج از منطقه

فرد در تماس خارج از منطقه

	نام
	شماره تلفن
	محل ملاقات در نزدیکی
	محل ملاقات خارج از منطقه

فرد در تماس خارج از منطقه

نام

شماره تلفن

محل ملاقات در نزدیکی

محل ملاقات خارج از منطقه

فرد در تماس خارج از منطقه

نام

شماره تلفن

محل ملاقات در نزدیکی

محل ملاقات خارج از منطقه

بسته اقلام اضطراری دارید؟

برای اینکه مطمئن شوید برای شرایط اضطراری آماده هستید، باید یک بسته آمادگی برای شرایط اضطراری با لوازم کافی برای رفع نیازهای کل خانواده خود حداقل به مدت 3 روز در خانه‌تان داشته باشید. بعضی از بلایا، مثل سیل، آتش‌سوزی و قطع گسترده برق، می‌توانند شرایط ناامنی ایجاد کنند. اگر امنیت شما در معرض خطر است، مقامات محلی ممکن است از شما بخواهند که یا در خانه خود پناه بگیرید یا محل را تخلیه کنید و به مکان امن‌تری بروید. اگر از شما خواسته شود که خانه را تخلیه کنید، ممکن است فقط چند دقیقه برای تهیه آنچه نیاز دارید و سپس ترک کردن محل فرصت داشته باشید. داشتن یک بسته اقلام اضطراری که می‌توانید یا در خانه از آن استفاده کنید یا آن را بردارید و با خود ببرید، به شما کمک خواهد کرد که آماده باشید و در صورت نیاز به سرعت به محل تخلیه برسید.

ساخت یک بسته اقلام اضطراری ممکن است پرهزینه به نظر برسد، اما نیازی به این کار نیست، و ارزشش را دارد که خودتان برای تهیه آن تلاش کنید!

برای کسب راهنمایی بیشتر برای کمک به شما در ساخت یا خرید بسته اقلام اضطراری بیش از آنچه در ادامه ذکر می‌شود، به redcross.ca/ready مراجعه کنید:

فهرست بسته اقلام اضطراری

آب آشامیدنی: 1 لیتر به ازای هر نفر در روز برای حداقل 3 روز، (2 لیتر در صورت وجود حیوانات خانگی)

آب برای نظافت و بهداشت: 2 لیتر برای هر نفر/در روز

مواد غذایی (فاسد نشدنی، نیازی به آماده سازی ندارد)، از جمله کنسروها، اسنک‌های انرژی‌بخش (انرژی بار) و غیره.

درب‌بازکن دستی کنسرو (اگر مواد غذایی کنسروی در لیست دارید) و قاشق و چنگال

اقلامی که حتماً باید داشته باشید، مانند داروها (باکپی از نسخه‌هایتان)، عینک یا لنز ینکی، لوازم کودک (پوشک، شیر خشک، غذای اسباب‌بازی)، سمعک، دندان مصنوعی، لوازم دیالیز، واکر، غذاها و داروهای حیوانات خانگی و غیره، که تا حداقل 3 روز را پوشش دهد.

کپی مدارک مهم (مانند گواهی تولد و ازدواج، پاسپورت، کارت اقامت دائم، کارت وضعیت یا هر سند مهمی از این قبیل، کارت بهداشت، گواهینامه‌ها، وصیت‌نامه، سند زمین، بیمه)*

چراغ قوه با شارژر دستی یا با باتری، به اضافه باتری‌های اضافی

رادیو با شارژر دستی یا با باتری، به اضافه باتری‌های اضافی

کلیدهای اضافی برای خانه و ماشین‌تان

جعبه کمک‌های اولیه

پول نقد اضافی به صورت اسکناس کوچک و سکه

وسایل بهداشت فردی

شارژر یا باتری ینکی تلفن همراه

لوازم مورد نیاز حیوان خانگی شما (مانند غذا، دارو، سوابق واکسیناسیون)

کاغذ و خودکار

سوت

یک نسخه از این برنامه اضطراری (برای اطلاعات بیشتر و دانلود قالب برنامه به redcross.ca/ready مراجعه کنید)

نکته

* علاوه بر داشتن کپی کاغذی از اسناد مهم در یک مکان امن (مکانی امن به غیر از خانه خود را در نظر بگیرید)، همچنین ممکن است بخواهید کپی‌های الکترونیکی یا عکس‌های اسناد مهم را در یک مکان امن (مانند USB رمزگذاری شده یا سایر دستگاه‌های ایمن) ذخیره کنید، یا آنها را نزد یک فرد قابل اعتماد بگذارید

اقلام دیگری که می‌توانید در نظر بگیرید

- داروهای سنتی و/یا وسایل مربوط به آداب خاص که استفاده می‌کنید یا می‌خواهید همراه خود داشته باشید
- غذاهای سنتی که ممکن است به سختی در فروشگاه‌ها پیدا شوند
- یک دست لباس و کفش اضافی برای هر یک از اعضای خانوار
- ورقه نایلونی
- قیچی و چاقوی جیبی (در صورت تخلیه هوایی یا انتقال به یک مرکز پناهگاه نباید این موارد را همراه داشته باشید).
- ماده ضد عفونی‌کننده دست
- کیسه زباله و بست‌های مفتولی
- دستمال توالت
- ابزار چندکاره ابزارهای اساسی (مانند چکش، آچار، پیچ گوشتی و غیره)
- نوار چسب
- کیسه خواب یا پتوی گرم برای هر یک از اعضای خانواده شما
- اسباب بازی، بازی، کتاب، ورق بازی
- نقشه کاغذی

سایر نکات مهم:

سلب مسئولیت: اطلاعات موجود در این مطلب فقط با هدف اطلاع‌رسانی تهیه شده‌اند و نباید به عنوان توصیه‌های حرفه‌ای به آنها اعتماد کرد. با دسترسی به اطلاعات موجود در این مطلب، موافقت می‌کنید که صلیب سرخ کانادا و عوامل آن مسئولیتی در قبال هیچ‌گونه آسیب، ضرر، ادعا یا خسارات ناشی از این به کار بستن اطلاعات، یا هر ادعای دیگری که به طور مستقیم یا غیرمستقیم به استفاده از این اطلاعات مرتبط باشد، نخواهد داشت.