

آماده سازی امکانات
اضطراری
در ساختمان های مرتفع

Call 3•1•1



 **TORONTO**

برنامه مدیریت اضطراری تورنتو

کمیته برنامه مدیریت اضطراری تورنتو (TEMPC) به منظور مدیریت واکنش راهبردی نسبت به یک رویداد اضطراری از طریق جمع آوری منابع ضروری، ریاست اجرایی و جهت گیری سیاسی ارائه می دهد. به علاوه TEMPC یک وسیله کارآمد را برای ایجاد و حفظ برنامه جامع مدیریت اضطراری، و نیز مدیریت فعالیت های واکنش اضطراری به شهر عرضه می کند.

دفتر مدیریت اضطراری (OEM) به منظور بهبود ایمنی و حفاظت از ساکنان تورنتو و خدمات ضروری در طول یک شرایط اضطراری، از جانب کمیته برنامه مدیریت اضطراری تورنتو بر فعالیت ها نظارت می کند.

اضطراری 9-1-1

شهر تورنتو، دفتر مدیریت اضطراری، برنامه آماده سازی
امکانات اضطراری را به وجود آورده است.

نسخه های اضافی در نشانی زیر در دسترس شما هستند:
شهر تورنتو، دفتر مدیریت اضطراری

تلفن: 416-392-4554 ایمیل: oem@toronto.ca

برای کسب اطلاعات بیشتر و دریافت یک نسخه الکترونیکی از این راهنما:

toronto.ca/oem



آماده سازی امکانات

اضطراری

در ساختمان های مرتفع

فهرست مطالب

- 1 آمادگی برای یک شرایط اضطراری
- 2 آمادہ کردن یک جعبه
- 2 آمادگی شخصی
- 2 توشه راه
- 4 آشنایی با خطرات خود
- 4 قطع برق و اختلال در تاسیسات
- 6 ایمنی غذایی
- 7 آتش سوزی
- 8 رفتن یا ماندن؟
- 10 برنامه ریزی
- 11 اهمیت بیمه
- 12 آمادگی پزشکی اضطراری
- 13 ملاحظات ویژه
- 14 پناه گرفتن در مکان یا تخلیه – تفاوت چیست؟
- 15 تخلیه
- 16 شماره های مهم
- 17 برگه اطلاعاتی



آمادگی برای شرایط اضطراری

شرایط اضطراری ممکن است در هر زمان یا مکانی رخ دهد. شهر تورنتو، به رهبری دفتر مدیریت اضطراری (OEM)، و شرکای آن آماده هستند تا در طول انواع شرایط اضطراری به ساکنان کمک کنند. با این حال، وقتی شهر در حال انجام وظیفه خود است، ساکنان نیز نقش مهمی را در آمادگی در شرایط اضطراری ایفا می کنند.

در طول یک شرایط اضطراری، ساکنانی که در ساختمان های مرتفع زندگی می کنند، ممکن است: مجبور به تخلیه شوند، از آنها خواسته شود تا داخل ساختمان بمانند (در آنجا پناه بگیرند)، یا برای یک مدت طولانی با قطع برق مواجه شوند. مرحله وجود دارد که شما می توانید با انجام آنها به حفاظت از خود، عزیزان خود و ملک خود در شرایط اضطراری کمک کنید.

خطرات خود را بشناسید

یک برنامه تهیه کنید

یک جعبه آماده کنید

72 ساعت بدون مواد غذایی و آب زمان طولانی است.

آماده بودن برای یک شرایط اضطراری می تواند به طور چشمگیری سختی را که شما در طول یک شرایط اضطراری در سطح محل یا شهر با آن رو به رو هستید، کاهش دهد.

آماده کردن یک جعبه

آمادگی شخصی

به عنوان بخشی از برنامه ریزی اضطراری، بهتر است که تمام ساکنان یک جعبه اضطراری 3 روزه یا 72 ساعته داشته باشند که تمام وسایل مورد نیاز از قبیل موارد زیر در آن گنجانده شده باشد:

- آب نوشیدنی کافی برای سه روز (4 لیتر به ازای هر فرد در روز)
- یک رادیو که با باتری کار می کند یا رادیوی دارای دسته محور و چراغ قوه
- باتری برای چراغ قوه و رادیو
- مواد غذایی فاسد نشدنی برای سه روز که نیازهای غذایی شما را تامین کند، اعم از غذا برای نوزادان، کودکان، سالمندان، و حیوانات خانگی در صورت نیاز
- درب باز کن دستی
- جعبه کمک های اولیه
- ضد عفونی کننده دست
- داروهای تجویزی، لوازم پزشکی و تجهیزات ویژه
- یک برگه اطلاعاتی "در شرایط اضطراری" درباره نیازها یا ناتوانی های خاص شما حاوی اطلاعات تماس با ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی، مراقبان، تماس های اضطراری یا همراهان شخصی، و نیز دامپزشک خدمات حیوانات شما، و یک فهرست کامل از تمام داروها. یک نمونه در خدمات پزشکی اضطراری تورنتو ارائه شده است: <http://www.torontoems.ca/main-site/careers/ice.html>

Go Bag

علاوه بر جعبه آمادگی 72 ساعته، هر یک از اعضای خانواده شما باید یک توشه راه - مجموعه ای از وسایلی که ممکن است در صورت تخلیه مکان به آنها نیاز داشته باشید - آماده کند. این توشه باید در یک محفظه محکم که حمل آن آسان است جمع آوری شود از قبیل کوله پشتی یا چمدان چرخ دار. وقتی شما باید خانه خود را با عجله ترک کنید، توشه راه باید به آسانی قابل دسترسی باشد.

توشه راه هر فرد متفاوت و بر اساس نیازهای فردی او است. موارد زیر را برای توشه خود در نظر بگیرید:

- ☐ نسخه هایی از مدارک مهم، گذرنامه، شماره حساب بانکی، کارت اعتباری، کارت بهداشت، کارت بیمه اجتماعی، سوابق خانوادگی، بیمه نامه ها، کارت شناسایی عکس دار، مدرک نشانی، غیره.
- ☐ یک نسخه از برگه اطلاعاتی "در شرایط اضطرابی" خود
- ☐ فهرستی از تمام داروهایی که مصرف می کنید و زمان مصرف آنها
- ☐ کلید اضافه خودرو و آپارتمان
- ☐ کارت های اعتباری و ATM و پول نقد، به ویژه پول خرد.
- ☐ بطری آب و مواد غذایی فاسد نشدنی، از قبیل شکلات های انرژی زا و گرانولا
- ☐ فهرست مخاطبان و اطلاعات مکان ملاقات برای خانواده شما
- ☐ لوازم مراقبت از کودک یا سایر لوازم مراقبت خاص.

به علاوه مطمئن شوید که:

- ☐ باتری تلفن همراه شما پر است، و یک باتری اضافه، شارژر خودرو یا بانک باتری قابل حمل دارید
- ☐ چراغ ها را در جایی می گذارید که در تاریکی می توانید آن را پیدا کنید
- ☐ به طور منظم مواد غذایی و منابع آب را عوض می کنید
- ☐ برای حفاظت از تجهیزات الکترونیکی حساس از محافظ برق استفاده می کنید
- ☐ اگر داروهای اضافه را در توشه خود ذخیره می کنید، مطمئن شوید که قبل از منقضی شدن، آنها را تعویض کنید.



آشنایی با خطرات خود

شهر تورنتو و شرکای آن برای کمک به ساکنان در طول انواع شرایط اضطراری، اعم از قطع برق، آتش سوزی، طوفان شدید، سیل و شیوع بیماری های واگیردار، آماده هستند.

دو نوع از شایع ترین شرایط اضطراری که بر ساکنان ساختمان های مرتفع تاثیر می گذارند عبارتند از قطع برق و آتش سوزی.

قطع برق و اختلال در تاسیسات

قطع برق و اختلال در تاسیسات ممکن است در اثر اختلال در سیستم یا رویدادهای خارجی از قبیل آب و هوای نامساعد ایجاد شوند. ممکن است قطعی برق از چند دقیقه تا چند روز به طول بیانجامد. قطعی برق برای مدت طولانی در شرایط آب و هوایی بسیار گرم یا سرد می تواند سلامت و ایمنی شما را به خطر بیاندازد.

شماره قطع برق Toronto Hydro عبارتست از 416-542-8000 برای گزارش قطع برق، پارگی سیم، مشکلات کیفیت برق، خدمات مشتریان، تماس بگیرید.

مرکز قطع برق در وب سایت: OutageTO.com یا Toronto Hydro را در توییتر @TorontoHydro دنبال کنید

در طول قطعی برق صبور و شکیبایی شما مورد نیاز است و از آن قهرمانی می شود. هنگام قطع برق ممکن است آسانسورها کار نکنند و فشار آب تحت تاثیر قرار بگیرد. Toronto Hydro تلاش خواهد کرد تا برق هر چه سریعتر و به طور ایمن وصل شود.

در طول قطع برق:

- بخاری، اجاق توستر، اجاق گریدل... هر چه را که ممکن است در زمان قطع برق روشن بماند و بعد از وصل شدن برق روشن شود و منبع احتمالی برای احتراق شود، از برق بکشید.
- مطمئن شوید که اجاق گاز و فر شما خاموش است.
- اگر هنگام قطع برق در حال استفاده از ماشین لباسشویی یا ظرفشویی بوده اید، آب وصل شده به آنها را ببندید

- یک چراغ یا رادیو را روشن بگذارید تا از وصل شدن برق مطلع شوید
- کامپیوتر، تلویزیون، استریو و سایر لوازم برقی را از برق بکشید تا از آسیب ناشی از نوسان برق جلوگیری شود.
- ابتدا فقط ضروری ترین لوازم را به برق وصل کنید، و 10 تا 15 دقیقه منتظر باشید تا قبل از اتصال سایر لوازم، سیستم برقی به ثبات برسد.
- هرگز در فضای بسته از کباب پز، بخاری که با پروپان یا نفت سفید کار می کند، یا مولدهای قابل حمل استفاده نکنید
- هرگز شمع ها را به حال خود رها نکنید

بعد از وصل شدن برق، سعی کنید مصرف برق را محدود کنید تا به کاهش فشار بالقوه روی سیستم کمک شود. نکاتی درباره حفاظت از انرژی در زیر آمده است:

- خاموش کردن تمام چراغ های غیر ضروری
- تنظیم دستگاه های تهویه هوا روی حداقل 25 درجه سانتی گراد
- استفاده از پنکه به جای دستگاه های تهویه هوا و بستن پرده ها برای جلوگیری از ورود نور خورشید و خنک نگه داشتن هوای داخل
- محدود کردن استفاده از تجهیزات پر مصرف مانند ماشین ظرفشویی، واشِر و خشک کن.

در طول یک قطعی برق طولانی، کارکنان مدیریت ملک ساختمان شما یا سازمان های اجتماعی از قبیل Canadian Red Cross (صلیب سرخ کانادا) ممکن است از خانه شما بازدید کنند تا دریابند که شما به کمک نیاز دارید یا خیر.



ایمنی مواد غذا

در طول قطعی برق، ممکن است خوردن مواد غذایی موجود در یخچال یا فریزر ایمن نباشد. نکات زیر به شما کمک می کنند تا از ذخیره ایمن مواد غذایی در هنگام قطعی برق مطمئن شوید:

- (در صورت امکان) درب یخچال و فریزر را بسته نگه دارید تا دمای داخل آن حفظ شود. بدون برق، یخچال مواد غذایی را برای 4 تا 6 ساعت حفظ خواهد کرد، یک فریزر کاملاً پر مواد غذایی منجمد شده را برای حدود 48 ساعت و یک فریزر نیمه پر مواد منجمد را برای حدود 24 ساعت حفظ خواهد کرد اگر درب ها بسته باقی بمانند
- یک دماسنج یخچال داخل یخچال خود قرار دهید تا وقتی دما از 4 درجه سانتی گراد بیشتر می شود متوجه شوید
- مواد غذایی فاسد شدنی مانند گوشت، ماهی، مرغ، تخم مرغ و مواد باقیمانده را که به مدت بیش از دو ساعت در دمای بالای 4 درجه سانتی گراد بوده اند، بیرون بیندازید
- مواد غذایی که در فریزر آب شده اند اگر هنوز کریستال های یخ داشته یا زیر دمای 4 درجه سانتی گراد یا پایین تر باشند، ممکن است دوباره منجمد شوند - هر یک را به طور جداگانه بررسی کنید
- نیمه ذوب شدن و دوباره منجمد شدن مواد غذایی ممکن است کیفیت برخی از مواد را کاهش دهد، اما برای خوردن امن هستند
- در صورت امکان، کیسه های یخ را در یخچال و فریزر قرار دهید تا دما را برای یک مدت طولانی تر خنک نگه دارید
- هر ماده ای در فریزر یا یخچال را که در تماس مستقیم با آب گوشت خام بوده است، دور بیندازید
- اگر شک دارید که ماده ای فاسد شده است یا خیر، آن را بیرون بیندازید
- برای کسب اطلاعات درباره ذخیره سازی مناسب داروهایی که به یخچال نیاز دارند، از قبیل انسولین، با پزشک یا داروساز خود تماس بگیرید.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره زمان نگهداری و زمان دور انداختن مواد غذایی موجود در یخچال، به بخش ایمنی مواد غذایی در خانه در وب سایت بهداشت عمومی تورنتو رجوع کنید.

آتش سوزی

ساختمان های مرتفع به گونه ای طراحی شده اند تا نسبت به خانه های تک-خانوار متوسط در برابر آتش سوزی امن تر باشند. طبقات و سقف با مصالح مقاوم در برابر آتش ساخته شده اند و به چندین محفظه آتش تقسیم شده اند. با این حال، در صورت وقوع آتش سوزی، شما می توانید برای حفاظت از خانواده و ملک خود چند کار انجام دهید.

در صورت وقوع آتش سوزی در واحد شما:

- به تما افراد حاضر در واحد خود بگویید که آنجا را ترک کنند
- تمام درب ها را پشت سر ببندید، اما قفل نکنید.
- هشدار آتش سوزی را در طبقه خود فشار دهید و فریاد بزنید "آتش"
- با استفاده از نزدیکترین راه پله خروجی ساختمان را ترک کنید.
- از آسانسور استفاده نکنید
- از یک مکان امن با اداره آتش نشانی به شماره 1-1-9 تماس بگیرید. هرگز تصور نکنید که این کار انجام شده است.
- هنگام ورود آتش نشان ها، به آنها اطلاع دهید که آتش سوزی کجا اتفاق افتاده است.



رفتن یا ماندن؟

در اکثر مواقع، بهترین کار در زمان آتش سوزی آن است که هر چه سریعتر ساختمان را ترک کنید. اما در برخی موارد ممکن است نتوانید آنجا را ترک کنید و مجبور شوید در واحد خود بمانید. در هر صورت شما باید با سرعت یک صدم ثانیه عمل کنید. هر چقدر بیشتر معطل کنید، خطر پخش شدن دود سنگین در راه پله و راهرو بیشتر خواهد شد و شانس شما برای زنده ماندن کمتر می شود. مهم نیست چه تصمیمی می گیرید، شما باید از خود در برابر دود محافظت کنید.

اگر تصمیم می گیرید که از ساختمان خارج شوید

درب واحد خود را بررسی کنید. اگر دود از اطراف درب وارد می شود، آن را باز نکنید. به درب و دستگیره درب دست بزنید. اگر درب یا دستگیره درب داغ است، آن را باز نکنید. طبق آنچه که بعداً در این بروشور توضیح داده می شود، از خود در برابر دود داخل واحد خود محافظت کنید.

- اگر دود یا حرارتی وجود ندارد، کنار درب بایستید و آن را آهسته باز کنید.
- در صورت مشاهده دود یا لمس حرارت، درب را به سرعت ببندید و از خودتان محافظت کنید.
- اگر در راهرو دود نیست، کلیدهای خود را بردارید، درب را پشت سر خود ببندید و به نزدیکترین راه پله خروجی بروید.
- از آسانسور استفاده نکنید.
- نزدیکترین راه پله خروجی را با دقت باز کنید.
- اگر دود وجود ندارد، برای ترک ساختمان از راه پله استفاده کنید.
- اگر دود وجود دارد، وارد نشوید. درب را ببندید. به یک راه پله خروجی دیگر بروید و درب را با دقت باز کنید.
- اگر در آنجا دود وجود ندارد، برای ترک ساختمان از آن راه پله استفاده کنید.
- اگر دود وجود دارد، وارد نشوید. اگر راه پله دیگری وجود دارد، آن را امتحان کنید. در غیر این صورت، به واحد خود بازگردید و از خودتان در برابر دود محافظت کنید.

وقتی در راه پله هستید

اگر در هنگام پایین رفتن از پله ها با دود مواجه شدید، ادامه ندهید و نکات ایمنی زیر را رعایت کنید:

- راه پله را ترک کنید و به نزدیکترین طبقه موجود بروید و یک راه پله دیگر را امتحان کنید.
- درب را با دقت باز کنید و اگر دودی وجود ندارد، به پایین رفتن از راه پله ادامه دهید و ساختمان را ترک کنید.
- اگر برای خروج از ساختمان نمی توانید از راه پله استفاده کنید، در صورت امکان به واحد خود بازگردید، یا وارد یک طبقه در دسترس شوید و به درب واحدها ضربه بزنید تا بتوانید پناه بگیرید.
- هرگز به پشت بام نروید، دود به سمت بالا می رود! درب پشت بام بسته است و ممکن است گیر بیافتید.
- به خاطر داشته باشید که اگر دود در یک محیط پر شده است، خود را نزدیک به زمین نگه دارید.
- هوای نزدیک به سطح زمین تمیزتر است.
- وقتی بیرون هستید، بیرون بمانید. تا زمانی که آتش نشانی به شما نگوید که ساختمان امن است، به داخل ساختمان باز نگردید.

اگر در واحد خود مانده اید:

شما باید از خود در برابر دود محافظت کنید. تا زمانی که شما را نجات می دهند یا تا زمانی که به شما بگویند از ساختمان خارج شوید، در واحد خود بمانید.

از ورود دود به داخل واحد خود جلوگیری کنید. برای پوشاندن شکاف های اطراف درب از نوار چسب استفاده کنید و حوله های خیس را در پایین قرار دهید. کانال ها یا مجاری هوا را با نوار چسب، حوله خیس یا فویل آلومینیوم ببندید.

اگر دود وارد واحد شما شود:

- با آتش نشانی به شماره 911 تماس بگیرید و به آنها بگویید که کجا هستید و سپس به تراس بروید و درب را پشت سر خود ببندید.
- اگر تراس ندارید، به یک اتاق که تقریباً بدون دود است بروید، درب را ببندید و آن را با چسب و حوله ببوشانید. در صورت لزوم، پنجره را باز کنید تا هوای تازه وارد اتاق شود.
- با تکان دادن یک ورق از پنجره یا تراس، به کارکنان بخش اضطراری نشان دهید که کجا هستید.
- نزدیک به سطح زمین بمانید زیرا هوای آن تمیزتر است.
- به دستورالعمل های ماموران گوش دهید.

تهیه یک برنامه

مراحل خاصی وجود دارد که ساکنان ساختمان های مرتفع می توانند انجام دهند تا برای شرایط اضطراری برنامه ریزی کنند.

ساکنان باید بدانند:

برای ساختمان خود:

- نام و شماره مدیر کل ساختمان
- محل آتش خاموش کن ها، واحدهای دفیبریلاتور خارجی خودکار و مخازن اکسیژن
- محل دستگاه (های) تخلیه اضطراری
- محل خروجی های اضطراری
- چه کسی تمرین تخلیه ساختمان شما را انجام می دهد و هر چند وقت یکبار
- ناظران زمین چه کسانی هستند (اگر ساختمان ناظر زمین دارد)
- محل جمع شدن در صورت تخلیه ساختمان.

برای خانواده شما:

- برنامه اضطراری برای مدرسه / مرکز مراقبت از کودک / یا مرکز روزانه فرزندان شما
- داشتن یک برنامه برای خانواده خود در صورت جدا شدن از هم – کودکان شما برای کمک یا اطلاعات باید با چه کسی تماس بگیرند؟
- داشتن یک مکان تجمع از پیش تعیین شده.

ساکنان تشویق می شوند تا برای بررسی همسایگان، به ویژه سالمندان و سایر ساکنانی که ممکن است نیازهای خاص داشته باشند، یک سیستم دوستان راه اندازی کنند. ما جوامع / همسایگان را تشویق می کنیم افراد آسیب پذیر در منطقه خود را شناسایی کنند و بررسی هایی را روی آنها انجام دهند.



اهمیت بیمه

توصیه می شود که مستاجران ساختمان های مرتفع بیمه خانه یا اجاره داشته باشند. مستاجران نسبت به خسارت هایی که به هر قسمت از ساختمان وارد می کنند، مسئول هستند. برای نمونه، اگر در خانه آتش سوزی الکتریکی ناشی از یک توستر خراب رخ دهد، مستاجر از نظر قانونی مسئول هر گونه خسارت وارده ناشی از آتش سوزی خواهد بود.

برای کسب اطلاعات بیشتر، از وب سایت اداره بیمه کانادا به نشانی زیر دیدن نمایید:
[/http://www.abc.ca/en](http://www.abc.ca/en)



Insurance policy.

d, pursuant to the prov
above policy number
[Insurance Company] of

آمادگی پزشکی اضطراری

در اینجا نکاتی وجود دارد که می توانید از قبل به آنها فکر کنید و برای شرایط اضطراری پزشکی غیرمنتظره آماده شوید:

- سابقه پزشکی و داروهای خود را یادداشت کنید به طوری که به راحتی در دسترس امدادگران باشند
- فرم "برنامه در شرایط اضطراری (ICE) را که در وب سایت خدمات پزشکی اضطراری تورنتو موجود است، تکمیل کنید. یک نسخه از آن را روی یخچال و در کیف پول خود، قرار دهید و یک نسخه را به اعضای خانواده بدهید
- شماره آپارتمان، نشانی و کد دسترسی آپارتمان خود را روی یک برچسب بنویسید و آن را نزدیک به تلفن خود قرار دهید تا وقتی فرد دیگری با 911 تماس می گیرد از آن استفاده کند
- داروهای خود را در یک جا قرار دهید تا در تاریکی به راحتی پیدا شوند
- مطمئن شوید که همیشه دارو دارید - نگذارید داروها تمام شوند
- از جای نگهداری کارت سلامت خود مطلع باشید
- دستگاه های پزشکی برق را به برق اضطراری مجهز کنید
- یک جعبه کمک های اولیه داشته باشید.



ملاحظات ویژه

- اگر شما به صندلی تخلیه اضطراری نیاز دارید، درخواست دهید تا (در صورت امکان) یک صندلی در طبقه شما و ترجیحاً نزدیک به راه پله نصب شود
- اگر شما به تجهیزات/دستگاه های حفظ بقا نیاز دارید، یک برنامه پشتیبانی اضطراری ایجاد کنید که تضمین خواهد کرد تجهیزات/دستگاه در صورت قطع برق کار خواهند کرد
- اگر شما یا یکی از عزیزان شما به یک دستگاه پزشکی برقی وابسته است، از قبیل یک دستگاه تنفس مصنوعی یا دستگاه دیالیز کلیه، از طریق شماره 416-542-8000 با Toronto Hydro تماس بگیرید تا نام شما در دفتر ثبت اطلاعیه حمایت از زندگی قرار بگیرد
- روی تجهیزات خود برجسب بزنید و دستورالعمل نحوه استفاده و انتقال آن را روی آن یادداشت کنید.
- از قبل برنامه ریزی کنید تا یک نفر در شرایط اضطراری به شما سر بزند و با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود یک برنامه تهیه کنید
- از یک دستبند MedicAlert استفاده کرده یا یک کارت شناسایی را حمل کنید
- مطمئن شوید که همسایگان شما، مدیران ساختمان و انجمن های اجتماعی مطلع هستند تا بتوانند در شرایط اضطراری به شما سر بزنند.



پناه گرفتن در مکان یا تخلیه – تفاوت چیست؟

در طول یک شرایط اضطراری، ممکن است از شما خواسته شود تا داخل بمانید (پناه گرفتن در مکان) یا آنجا را تخلیه کنید. در صورت وقوع شرایط اضطراری، مأموران به شما توصیه خواهند کرد که آیا باید در داخل خانه بمانید یا آنجا را ترک کنید.

پناه گرفتن در مکان

اگر از شما خواسته شده است که در مکان پناه بگیرید، راه هایی وجود دارد که بتوانید از خانواده و ملک خود محافظت کنید. شما باید:

- جعبه اضطراری و مواد غذایی فاسد نشدنی خود را آماده کرده و در دسترس قرار داده باشید
- یک زنگ یا سوت شخصی داشته باشید که صدای بلندی باشد تا در صورت نیاز به کمک بتوانید توجه دیگران را به پناهگاه خود جلب کنید
- یک پارچه سفید داشته باشید تا آن را در یک پنجره و/یا تراس آویزان کنید و از این طریق در صورت نیاز به علامت دادن برای دریافت کمک، مکان خود را نشان دهید
- قلم جوهری داشته باشید تا در صورت نیاز به علامت دادن برای دریافت کمک، پیام هایی را روی درب، پنجره یا یک پارچه بنویسید
- فویل آلومینیومی یا نوار چسب برای پوشاندن دریچه های هوا.

GO

STAY

تخلیه

اگر باید تخلیه کنید:

- دستورالعمل های پرسنل اضطرابی را رعایت کنید
- به یک نفر اطلاع بدهید که مکان را ترک کرده اید و اینکه کجا می توان شما را پیدا کرد
- چراغ ها و لوازم را خاموش کنید (به غیر از یخچال و فریزر خود)
- بخاری یا دستگاه تهویه هوا را خاموش یا کم کنید
- درب ها را قفل کنید.

به خاطر داشته باشید که در صورت ایمن بودن لوازم زیر را همراه خود بیاورید:

- توشه راه خود
- تلفن همراه، لپ تاپ، تبلت، شارژر و بانک باتری
- لباس و لوازم بهداشتی هر یک از اعضای خانواده
- غذای کودک، بطری، پوشک، کتاب های مورد علاقه، بازی ها و اسباب بازی ها برای نوزادان و کودکان

حیوانات خانگی یا حیوانات خدماتی خود را جا نگذارید:

- ممکن است حیوانات خانگی گم شوند و/یا به تنهایی زنده نمانند
- مواد غذایی و آب، دارو، اسباب بازی های مورد علاقه، برچسب شناسایی هویت و مجوز را برای حیوانات خانگی خود همراه داشته باشید
- بند و کریر حیوان خانگی را بیاورید
- خدمات حیوانات تورنتو (7297) 416-338-PAWS در طول شرایط اضطرابی با مالکان خانه همکاری می کند تا گزینه هایی را برای رسیدگی به حیوانات خانگی ارائه دهد.

بعد از شرایط اضطرابی:

- داخل و اطراف آپارتمان خود را بررسی کنید تا خسارت ها را شناسایی کنید
- هر مواد غذایی فاسد یا آلوده را، به ویژه بعد از قطعی برق، دور بیندازید. اگر مطمئن نیستید، آن را بیرون بیندازید.
- اعضای خانواده را تشویق کنید تا درباره تجربه و احساسات خود صحبت کنند، به ویژه کودکان
- با سایر اعضای خانواده تماس بگیرید تا به آنها اطلاع دهید در امان هستید.

شماره ها و وب سایت های مهم

شهر تورنتو:

- وب سایت شهر تورنتو: toronto.ca
- تماس با

در طول یک شرایط اضطراری مهم، شهر را از طریق توییت @TorontoComms یا @TorontoOEM دنبال کنید تا از اطلاعات به روز مطلع شوید.

هشدار آب و هوا و به روز رسانی ها

- محیط زیست کانادا: weatheroffice.gc.ca/canada_e.html
- شبکه آب و هوایی theweathernetwork.com

شماره های اضطراری

- خط مستقیم اختلال برق
416-542-8000

همیشه برای گزارش نشت احتمالی گاز (بوی تخم مرغ گندیده) تماس بگیرید

- شماره اضطراری نشت گاز Enbridge
1-866-763-5427

شماره تلفن های غیر اضطراری

- آتش سوزی: 416-338-9000
- پلیس 416-808-2222

اگر افراد یا ملک در خطر هستند با شماره 911 تماس بگیرید

در شرایط غیر اضطراری با 911 تماس نگیرید. در موارد زیر با 311 تماس بگیرید:

- دریافت کمک برای یافتن پناهگاه و سایر خدمات
- یافتن شماره تلفن های غیر اضطراری برای آتش سوزی، پلیس یا خدمات امدادگران تورنتو



INFORMATION SHEET

Get **Emergency**
Ready

In Case of Emergency
Call 911

CONTACT INFORMATION

First Name _____ Last Name _____

Address _____ Apt. _____

City _____ Postal Code _____

Main Phone _____ Alt. Phone _____

Health Card _____ Birth Date _____

Primary Language(s) _____ Gender ☐ M ☐ F

Advanced Care Directive On file with _____
(personal or religious request or other medical order)

Emergency Contact 1 _____

Main Phone _____ **Alt. Phone** _____

Emergency Contact 2 _____

Main Phone _____ **Alt. Phone** _____

Primary Care Provider _____
(the name and position of the person who provides you the most frequent medical care)

Phone _____

RELEVANT MEDICAL HISTORY

- | | | |
|--|---|--------------------------------------|
| ☐ Cardiac (angina, heart attack, bypass, pacemaker) | ☐ Asthma | ☐ Cancer |
| ☐ Stroke/TIA | ☐ COPD (emphysema, bronchitis) | ☐ Alzheimer |
| ☐ Hypertension (high blood pressure) | ☐ Seizure (convulsions) | ☐ Dementia |
| ☐ Congestive heart failure | ☐ Diabetic (Insulin/Non Insulin Dependant) | ☐ Psychiatric |
| ☐ Other: _____ | | |

MEDICATIONS

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ | 11. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ | 12. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ | 13. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ | 14. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ | 15. _____ |

MEDICAL ALLERGIES

☐ No known allergies

☐ Sulpha

☐ Penicillin

☐ Codeine

☐ ASA

☐ Other _____

SPECIAL CONSIDERATIONS

Communicable Infection/Disease _____

Other _____

Hospital affiliation _____ ☐ Extensive history

☐ Specialty (Dialysis, neuro, etc.) _____

MOBILITY / SENSORY

☐ Dentures

☐ Visual

☐ Hearing

☐ Mobility issues (cane/wheelchair/walker/motorized scooter/prosthetic limb)

Completed by _____

Date _____

با شماره های درست تماس بگیرید

خط تلفن اطلاعات و ارجاع به جامعه، اجتماع، دولت و
خدمات بهداشتی غیر اضطراری

211Ontario.ca

211

اطلاعات درباره خدمات و برنامه های شهر

toronto.ca/311

311

در شرایط اضطراری وقتی افراد، ملک یا محیط زیست در
خطر هستند

toronto.ca/emergency

911

استفاده رایگان.

قابل دسترسی به +100 زبان

toronto.ca/oem

