

الموارد الأساسية لمساعدتك على البقاء آمناً أثناء إخلاءك من حرائق الغابات

إذا تم إخلاء منزلك بسبب حرائق الغابات، فلا تعد إلى المنزل حتى تقول السلطات أنه آمن .

الدخان والرماد الناجم عن حرائق الغابات والمواد الكيميائية من المواد المحترقة (مثل الأثاث) يمكن أن يهيج عينيك أو أنفك أو جلدك ويسبب السعال وصعوبة التنفس وأعراض أخرى. قد يحتوي الرماد والحطام على مجموعة متنوعة من المواد الخطرة مثل الأسبستوس والرصاص والسنج. يتعرض الأطفال بشكل خاص لخطر الآثار الصحية من التعرض لدخان حرائق الغابات، ويرجع ذلك جزئياً إلى أن أجسامهم لا تزال في طور النمو. الأشخاص المصابون بالربو ومرض الانسداد الرئوي المزمن وأمراض القلب والنساء الحوامل هم أكثر عرضة أيضاً للتأثيرات الصحية المرتبطة بحرائق الغابات.

اتخذ الخطوات التالية وراجع الموارد أدناه لحماية نفسك وأحبائك من كوفيد-19 وعواقب حرائق الغابات.



مشغلو الملاجئ -

راجع الصفحة الأخيرة للحصول على موارد ملاجئ إضافية.

انتبه للأعراض الصحية.

- اطلب المساعدة الطبية فوراً إذا كنت تعاني أنت أو أطفالك من مشاكل في التنفس، أو تشعر أنك نعسان جداً، أو ترفض الطعام والماء، أو إذا كانت لديك مخاوف صحية أخرى.

تعرف على المزيد حول كيفية تأثير حرائق الغابات على صحتك على موقع OHA الإلكتروني: <https://www.oregon.gov/oha/ph/preparedness/prepare/pages/prepareforwildfire.aspx>

- إذا كنت تعاني من مرض في القلب أو الرئة، اتبع نصائح مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول الوقاية من الأعراض وعلاجها.
- يشترك كوفيد-19 والتعرض لدخان حرائق الغابات في بعض الأعراض. على سبيل المثال، يمكن أن يحدث السعال وصعوبة التنفس والصداع بسبب كل من كوفيد-19 ودخان حرائق الغابات. ومع ذلك، فإن الحمى (أكثر من 100.4 درجة فهرنهايت) والقشعريرة والإسهال لا ترتبط عادةً بالتعرض لدخان حرائق الغابات وقد تشير إلى الإصابة بكوفيد-19. إذا كانت لديك أي من هذه الأعراض، فاستشر أداة الفحص الذاتي لفيروس كورونا التابعة لمركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها لمعرفة ما إذا كان يجب عليك الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/coronavirus-self-checker.html>.
- إذا كنت في ملجأ للإخلاء مع وجود العديد من الأشخاص بالقرب منك ولديك أعراض مرتبطة بكوفيد-19، فاتصل بمقدم رعاية صحية على الفور. إذا لم تكن في مكان عام مع وجود العديد من الأشخاص بالقرب منك (على سبيل المثال: اللجوء مع الأصدقاء أو العائلة)، فيجب عليك عزل نفسك.

تعرف على كيفية عزل نفسك:

<https://sharesystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/la2388A.pdf>

تعرف على المزيد حول أعراض كوفيد-19:

<https://sharesystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/la2681.pdf>

تعرف على المزيد حول بروتوكول إخلاء حرائق الغابات للأشخاص الذين يخضعون للحجر الصحي أو العزل بسبب كوفيد-19:

<https://sharesystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/la3257.pdf>

- اتصل على الرقم 2-1-1 للمساعدة في العثور على مقدم رعاية صحية. 1-1-2 ليست خاصة بحالات حرائق الغابات. إنه مركز معلومات وإحالة إقليمي مجاني يربط السكان بموارد المجتمع في منطقتهم.
- « خدمة الهاتف الصوتي: اتصل على الرقم 211 أو 1-866-698-6155 (يتوفر مترجمون عبر الهاتف مجانًا؛ ساعات عمل الهاتف: على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع)
- « خدمة الهاتف النصي: اطلب 711 واتصل على 1-866-698-6155
- « خدمة الرسائل النصية: أرسل رمزك البريدي في رسالة إلى TXT211 (898211) (الرسائل النصية متاحة باللغتين الإنجليزية والإسبانية؛ ساعات عمل خدمة الرسائل النصية: من 9 صباحًا حتى 5 مساءً)
- « البريد الإلكتروني: help@211info.org (خدمة البريد الإلكتروني متاحة باللغات الإنجليزية والإسبانية والماندرين)

اتخذ خطوات لمنع انتشار كوفيد-19.

- تعرف على المزيد حول كوفيد-19 وكيفية حماية أحبائك من خلال زيارة صفحة ويب كوفيد-19 الخاصة بـ <http://healthoregon.org/coronavirus/OHA>.
- يجب على الجميع اتباع خطوات الوقاية التالية:
 - ارتداء غطاء للوجه من القماش أو أحادي الاستخدام عند الخروج إلى الخارج.
 - البقاء على مسافة ستة (6) أقدام على الأقل من الأشخاص الذين لا تعيش معهم.
 - تغطية الفم والأنف عند السعال والعطس بالمنديل أو العطس في ثنية الكوع. إذا كنت تستخدم منديلًا، فتخلص من المنديل برميته في سلة المهملات واغسل يديك على الفور.
 - غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا كنت لا تستطيع استخدام الماء الدافئ والصابون، فاستخدم معقم لليدين (يحتوي على كحول بنسبة 60 إلى 95%).
 - لا تلمس وجهك.
 - احرص على تنظيف وتطهير الأسطح والأشياء كثيرة الملامسة.

احم صحتك النفسية.

- بعد حريق للغابات، قد تشعر بالحزن أو الجنون أو الذنب أو الخدر. هذه كلها ردود فعل طبيعية للتوتر. تحدث إلى طبيب نفسي أو أخصائي اجتماعي أو مستشار متخصص لمساعدتك على التكيف. للحصول على روابط لمجموعة كبيرة من الموارد، راجع علامة التبويب موارد الصحة السلوكية على صفحة الويب الخاصة بكوفيد-19 الخاصة بـ OHA: <https://govstatus.egov.com/OR-OHA-COVID-19>.
- اتصل بالرقم 2-1-1 للحصول على موارد إضافية للصحة العقلية.
- يعتبر خط دعم الصحة السلوكية في ولاية أوريغون مصدرًا مجانيًا وسريًا لجميع سكان أوريغون الذين يبحثون عن الدعم النفسي. اتصل على الرقم (4357) 1-800-923-HELP. أنت لا تحتاج إلى أن تكون في أزمة صحية عقلية لتتصل على هذا الخط.
- يوفر خط المساعدة في حالات الكوارث التابع لـ SAMHSA (<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline>) المشورة والدعم بشأن الأزمات على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع 365 يومًا في السنة للأشخاص الذين يعانون من ضائقة نفسية مرتبطة بالكوارث الطبيعية أو التي يسببها الإنسان. اتصل بخط المساعدة في حالات الكوارث التابع لـ SAMHSA على الرقم 1-800-985-5990 أو أرسل TalkWithUs إلى 66746 للتحدث إلى مستشار أزمات مُدرَّب.

راجع تقارير جودة الهواء.

- يمكن للدخان أن ينتقل بعيدًا عن مصدر الحريق ويبقى في الهواء لفترات طويلة من الزمن. انتبه لتقارير جودة الهواء المحلية.
- راجع تطبيق OregonAir المجاني. قم بتنزيل التطبيق من Google Play أو Apple Store.
- « بدلاً من ذلك، قم بزيارة مدونة Oregon Smoke أو موقع AirNow التابع لوكالة حماية البيئة للحصول على معلومات حول جودة الهواء (AQI).
- مدونة Oregon Smoke: <https://oregonsmoke.blogspot.com/>
- موقع AirNow التابع لوكالة حماية البيئة الأمريكية: <https://www.airnow.gov/>

حافظ على نظافة الهواء الداخلي قدر الإمكان.

- تعرف على استراتيجيات لتقليل التعرض للدخان في مستند الأسئلة الشائعة الخاص بـ OHA حول دخان حرائق الغابات والصحة العامة:
<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/la8626.pdf>
- تعرف على كيفية إعداد غرفة نظيفة في المنزل للمساعدة في تقليل التعرض للدخان:
<https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/create-clean-room-protect-indoor-air-quality-during-wildfire>
- نصائح أساسية:
 - احرص على إغلاق النوافذ والأبواب إلا إذا كان الجو حارًا للغاية في الخارج.
 - قم بتشغيل مكيف الهواء إذا كان لديك واحد، ولكن حافظ على مدخل الهواء النقي مغلقًا والفلتر نظيفًا لمنع دخول الدخان الخارجي إلى الداخل.
 - يمكن أن يساعدك تشغيل مرشح جسيمات الهواء عالي الكفاءة (HEPA) أو المرشح الكهروستاتيكي (ESP) في الحفاظ على نظافة الهواء الداخلي. يمكنك أيضًا إنشاء مروحة الهواء النظيف الخاصة بك في مقطع الفيديو التعليمي هذا الذي يسهل متابعته والذي يعلمك كيف تصنع بنفسك مروحة الهواء النظيف. [باتباع التعليمات المكتوبة التالية:](https://www.oregon.gov/oha/PH/PREPAREDNESS/PREPARE/Documents/Fact-Sheet-DIY-Air-Filter.pdf)
- إذا لم يكن لديك مكيف هواء وكان الجو حارًا جدًا للبقاء بالداخل والنوافذ مغلقة، فابحث عن ملجأ في مكان آخر.
- لا تقم بالإضافة إلى تلوث الهواء الداخلي.
 - « عندما تكون مستويات الدخان عالية، لا تستخدم أي شيء يحترق، مثل الشموع أو الموقد، وقلل من استخدام الغاز والكيروسين والبروبان والموقد الخشبية، إن أمكن.
 - « لا تستخدم المكنسة الكهربائية لأن هذا يثير الجسيمات الموجودة بالفعل داخل منزلك.
 - « لا تقم بالتدخين لأن هذا سيضيف أيضًا المزيد من المواد الكيميائية إلى الهواء.

قم بالقيادة بأمان.

- قلل الدخان في سيارتك عن طريق إغلاق النوافذ وفتحات التهوية وتشغيل مكيف الهواء مع إغلاق مدخل الهواء النقي لتقليل دخول الدخان الخارجي إلى السيارة. لا تترك الأطفال وحدهم في سيارة أو شاحنة أبدًا.
- احترس من النفايات والحطام على الطريق. كن منبهًا لإشارات المرور المكسورة وإشارات الشوارع المفقودة.

قم بالتنظيف بأمان.

- تحقق من موقع الويب الخاص بإدارة جودة البيئة في ولاية أوريغون (DEQ) لمعرفة مدى توفر متخصصين في الاستجابة للمواد الخطرة لتقييم الممتلكات الخاصة بك بحثاً عن الأخطار مثل ألياف الأسبستوس والمواد الكيميائية السامة والمخاطر الكهربائية أو الإنشائية:

<https://www.oregon.gov/deq/wildfires/Pages/Wildfire-Debris-Removal.aspx>

- إذا قمت بالتنظيف بنفسك، فضع خطة تنظيف وتأمين المعدات لتنظيف المباني والإنشاءات المتضررة من حرائق الغابات بأمان. لدى DEQ ورقة حقائق ستساعدك في السيطرة على الرماد والحطام من المباني المحترقة بشكل أكثر أماناً: <https://www.oregon.gov/deq/wildfires/Pages/After-the-Fire.aspx>

- اتبع قائمة مراجعة العودة إلى المنزل من إدارة الغابات والحماية من الحرائق في كاليفورنيا:

https://www.readyforwildfire.org/wp-content/uploads/CALFIRE_ReturningHomeAfterAFire_Revised.pdf

- تتضمن الموارد الإضافية صفحة الويب الخاصة بالمراكز الأمريكية للسيطرة على الأمراض والوقاية منها حول كيفية التنظيف بأمان بعد وقوع كارثة (<https://www.cdc.gov/disasters/cleanup/facts.html>) و صفحة الويب الخاصة بسلامة العمال أثناء التنظيف (<https://www.cdc.gov/disasters/wildfires/cleanupworkers.html>).

- نصائح أساسية:

- في حين أن القماش أو أغطية الوجه التي تستخدم لمرة واحدة تقلل من انتشار كوفيد-19، إلا أنها ليست فعالة في تصفية الجسيمات والغازات والمواد الأخرى الناتجة من حرائق الغابات. توفر أجهزة التنفس N95 بعض الحماية من الجزيئات المحمولة جواً، على الرغم من أنها توفر أفضل حماية إذا تم اختبارها بشكل مناسب. وعلى الرغم من ذلك، فهناك نقص في المعروض حالياً ويتم حجزها للعاملين في مجال الرعاية الصحية بسبب كوفيد-19. راجع [ورقة حقائق](#) DEQ للحصول على مزيد من التفاصيل حول كيفية اختيار أفضل قناع للتنظيف.
- تجنّب الإجهاد الحراري عن طريق أخذ فترات راحة متكررة وشرب الماء.
- عند التنظيف، ارتدِ ملابس واقية، بما في ذلك قميص بأكمام طويلة وسراويل طويلة وقفازات العمل والأقنعة المناسبة والأحذية ذات النعل السميك المتين. سيساعد ذلك على حمايتك من الحطام الخطر والمواد الكيميائية الخطرة.
- يجب ألا يقوم الأطفال بأي أعمال تنظيف. قد ترسب الحرائق كميات كبيرة من الرماد والغبار مع المواد الكيميائية الضارة. تجنّب إعادة الرماد والغبار الملوث إلى المناطق التي يستخدمها الأطفال (مثل المنزل أو السيارة). قم بخلع الأحذية عند المدخل، واغسل الملابس الملوثة بشكل منفصل، وقم بتغيير الملابس الملوثة قبل أن تلمس أطفالك.
- لا تشرب أو تستخدم الماء من الصنبور حتى يقول مسؤولو الطوارئ أنه لا بأس بذلك. يمكن أن تتلف أنظمة إمدادات المياه وتصبح فاسدة أو ملوثة. إذا تعرضت بئرك للتلف بسبب حريق، فاتصل بمنشئ بئر أو مُركب مضخة محلي مُرخّص ومضمون لتحديد مدى الضرر.
- تخلّص من أي طعام تعرّض للحرارة أو الدخان أو الرماد.
- تعرف على كيفية إنقاذ وتنظيف العناصر في منزلك التي نجت من حريق. لدى وكالة إدارة الطوارئ الفيدرالية الأمريكية صحيفة وقائع تحتوي على نصائح: https://www.fema.gov/media-library-data/1534447191536-164bbf39b67bbebacc73bb75d63c24ac/Fire_FIMA_Fact_Sheet_2015_rev_CA.pdf

إذا كانت لديك أسئلة حول المواد الواردة في دليل الموارد هذا، فيرجى إرسال بريد إلكتروني إلى OHA على EHAP.INFO@dhsosha.state.or.us.

مشغلو الملاجئ: يمكنك تقديم هذا المستند إلى الأشخاص الذين تم إجلاؤهم من حرائق الغابات لمنحهم معلومات إضافية حول كوفيد-19 واعتبارات الصحة البيئية. يمكن تنزيل هذا المستند وطباعته بعدة لغات.

الموارد الرئيسية لملاجئ الإخلاء:

- تعرف على كيفية تحديد ملاجئ الهواء النظيف والمساحات للحماية من دخان حرائق الغابات:
<https://www.oregon.gov/oha/PH/PREPAREDNESS/PREPARE/Documents/IdentificationOfCleanAirShelters.pdf>
- اتبع إرشادات الملاجئ المؤقتة الخاصة بكوفيد-19 الصادرة عن OHA:
<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le2256A.pdf>

لمعلوماتك للمراجعين – مقتبس من PEHSU و CDC و صفحة ويب OHA

https://www.pehsu.net/Library/facts/PEHSU_Protecting_Children_from_Wildfire_Smoke_and_Ash_FACT_SHEET.pdf

<https://www.cdc.gov/disasters/wildfires/afterfire.html>



إمكانية الوصول إلى المستند: بالنسبة للأفراد ذوي الإعاقات أو الأفراد الذين يتحدثون لغة أخرى غير الإنجليزية، يمكن أن توفر هيئة الصحة بولاية أوريغون معلومات بتنسيقات بديلة مثل الترجمات أو الطباعة بالأحرف الكبيرة أو طريقة برايل. اتصل بمركز المعلومات الصحية على الرقم 1-971-673-2411 أو الهاتف النصي 711 أو COVID19.LanguageAccess@dhsoha.state.or.us