ዝግጁ ነዎት?

የእኔ እቅድ፡

የአደጋ ጊዜ ዝግጁነት መመሪያ ጥራዝ

የእኔ የግል መረጃዎች፡

ስም ____

አድራሻ ____

አድራሻ ____

የቀን ስልክ ____________________ የምሽት ስልክ ____________________

ሞባይል ስልክ ____

ኢሜይል ____

www.MontgomeryCountyMD.gov/OEMHS

መግቢያ

እንደ እሳት፣ ጎርፍ እናየሽብር ጥቃት የመሳሰሉ ድንገተኛ አደጋዎች በሁሉም አሜሪካውያን ዜጎች ላይ ተጨባጭ ተግዳሮቶች እዲከሰቱ አድርገዋል። እያንዳንዱ ዜጋ አደጋ በሚደርስበት ጊዜ እራሳቸውን እና ቤተሰባቸውን ለመታደግ ያስችላቸው ዘንድ ቀደም ብለው ማቀድ እና ግንዛቤ መጨበጥ ይጠበቅባቸዋል። ይህ በሞንትጎመሪ ካውንቲ ሜሪላንድ (ኤምዲ) የተዘጋጀው መመሪያ ጥረዝ የተቀረፀው የተደራሽነት እና እንደልብ ተንቀሳቅሰው አገልግሎት የማግኘት ችግር ላለባቸው ዜጎች ለድንገተኛ የአደጋ ጊዜ እንዴት ማቀድ እና እራሳቸውን ማዘጋጀት እንደሚችሉ ለመርዳት ታስቦ ቢሆንም እቅድ በሚቀርፁበት ጊዜ ግን ብቻቸውን መሆን የለበትም። የቤተሰብ አካላት ባልንጀሮች፣ የግል ተንከባካቢዎች እና ሌሎች ድጋፍ ሰጪ ኔትወርክ አባላት በእቅድ አዘገጃጀት ውይይቱ ወቅት ተሳትፎ እንዲያደርጉ እና የአደጋ ጊዜ እርዳታ መስጫ ኪት ቁሳቁሶችን በማሰባሰብ እገዛ እንዲያደርጉ እናበረታታለን። የተዘጋጀውን እቅድ ሁሉም በግልፅ ሊያዩት የሚችሉበት ቦታ በመለጠፍ እና ለግልዎ አንድ ቀሪ (ኮፒ) በማስቀረት በእርስዎ እቅድ ውስጥ የተሳተፉ ሁሉም አባላት በጠቅላላ የየራሳቸውን ቅጂ (ኮፒ) ማግኘታቸውን ያረጋግጡ።

እነዚህ 6 እርከኖች በመጠቀም ያዘጋጁ

1 ግንዛቤ ይጨብጡ

2 እርስዎ የሚገኙበትን ድጋፍ ሰጪ ኔትወርክ ለይተው ይወቁ

3 ዕቅድ ይቅረፁ

4 የጉዞ ኪት ያዘጋጁ

5 በዚህ መሳሪያ ውስጥ ሚቀመጡ ቁሳቁሶች (አላቂ እቃዎች) ያሰባስቡ

6 ከተለመደው ሁኔታ በተለየ መልኩ ለሚከሰቱ ነገሮች ዝግጁ ይሁኑ

ይህ ሰነድ ከኤፍኢኤምኤ የእርዳታ ፕሮግራም ዳይሬክቶሬት፣ ዩኤስ ሆምላንድ ሴኪዩሪቲ ዲፓርትመንት በተገኘ ልገሳ ነው።በዚህ ሰነድ ውስጥ የሰፈሩት አመለካከቶች እና አስተያየቶች የኤፍኢኤምኤ የእርዳታ ፕሮግራም ዳይሬክቶሬት፣ ዩኤስ ሆምላንድ ሴኪዩሪቲ ዲፓርትመንት የግል አቋሞች የሚያንፀባርቁ እንጂ የሊጋሹን ተቋም አመለካከት ላይወክሉ ይችላሉ።

1 ግንዛቤ ይጨብጡ

የሕዝብጤና ጠንቆች: እርስዎ በሚኖሩበት ማህበረሰብ ላይ ምን አይነት የጤና ጠንቆች ስጋት ሊፈጥሩ እንደሚችሉ እና ከእነዚህ የጤና ጠንቆች ጋር በተያዘ ሊከሰቱ የሚችሉ አደጋዎችን አስመልክቶ ግንዛቤ መጨበጥ ጠቀሜታው የጎላ ነው። **ሞንትጎመሪ ካውንቲን ሊያጠቁ የሚችሉ የተለዩ ስጋቶች የትኞቹ እንደሆኑ ይገንዘቡ።**

የድንገተኛ አደጋ ማስጠንቀቂያዎችን አስመልክቶ ለእርስዎ መረጃውን በማድረስ ዝግጁ እንዲሆኑ እና አደጋዎቹ በሚከሰቱበት ጊዜም ምን ማድረግ እንዳለብዎ የሚያስረዱ መመሪያዎችን የያዙ ልዩ ልዩ የቅድመ ማስጠንቀቂያ ሲስተሞች አሉ።

ቅድመ ማስጠንቀቂያዎችን ለመቀበል ይመዝገቡ
Alert.MontgomeryCountyMD.gov

የትዊተር ገፆች
@MontgomeryCoMD
@ReadyMontgomery

ቲቪ
WRC/ቻናል 4
WTTG/ቻናል 5
WJLA/ቻናል 7
የዜና ቻናል 8
WUSA/ቻናል 9
ካውንቲ ኬብል ሞንትጎመሪ
ሮክቪል 11
ታኮማ ፓርክ ከተማ ቲቪ
MCPS-ቲቪ

311
311 ድንገተኛ ላልሆኑ የመንግስት መረጃ እና አገልግሎቶች ለመጠየቅ የሚያገለግል የሞንትጎመሪ ካውንቲ ስልክ ቁጥር ነው።

ሪሌይ ጥሪዎች 240-777-0311

ቲቲዋይ 301-251-4850

ይፈልጉ፥ ሞንትጎመሪ ካውንቲ፣ ኤምዲ የድንገተኛ አስተዳደር እና የአገር ውስጥ ደህንነት የፌስቡክ ገፅ

ይውደዱ

ራዲዮ
WTOP-FM 103.5
WNEW-FM 99.1
WAMU-FM 88.5
WMAL-AM 630/FM 105.9

የስፓኒሽ ቋንቋ ራዲዮ ጣቢያዎች
WACA-AM 1540
WLXE-AM 1600

ስለሞንትጎመሪ ካውንቲ የምላሽ እና የአደጋ ጊዜ መውጫ እቅዶችን በ311 መጠይቅ በማቅረብ ግንዛቤ ይጨብጡ። በተጨማሪም፣ ስለተለዩ መጠለያዎች በ311 በመደወል ወይም ወደ www.montgomerycountymd.gov በድንገተኛ ጊዜ በመሄድ ግንዛቤ ይያዙ።

ጠቃሚ የስልክ ቁጥሮች እና መረጃዎች ፖሊስ

ፖሊስ - 911 (የአደጋ ጊዜ) እና 301-279-8000 (ከድንገተኛ ውጪ) እነዚህ ሁለት ስልኮች ቲቲዋይ/ቲዲዲ ኢንተርፌስ የተገጠመላቸው ናቸው።	
እሳት አደጋ - 911 (የአደጋ ጊዜ)	**አምቡላንስ** - 911 (የአደጋ ጊዜ)
የወንጀል ጥቆማ ለመስተት 800-492 ለጥቆማ (8477) የቲቲዋይ ተጠቃሚዎች ከዚህ በታች የሰፈረውን ሪሌይ መጠቀም ይኖርባቸዋል።	
ሜሪላንድ ሪሌይ - 711	**የመርዝ ቁጥጥር** 800-222-1222
የሞንትጎመሪ ካውንቲ ድንገተኛ ላልሆኑ መንግስታዊ መረጃዎች እና አገልግሎቶች	311 ቲቲዋይ - 301-251-4850

የአገልግሎትሰጪ ተቋማት

ፒኢፒሲኦ
202-833-7500
202-872-2369 (ቲቲዋይ-ቲዲዲ) የመስማት ችግር ላለባቸው
የስፓኒሽ አገልግሎት 202-872-4641

ቢጂ እና ኢ
800-685-0123
800-735-2258 (ቲቲዋይ-ቲዲዲ) የመስማት ችግር ላለባቸው

ፈርስት ኢነርጂ
888-544-4877 ቲዲዲ አገልግሎት ጭምር ይሰጣል

ደብሊውኤስኤስሲ
301-206-4002
301-206-8345 (ቲቲዋይ-ቲዲዲ) የመስማት ችግር ላለባቸው

ዋሽንግተን ጋዝ
703-750-1400
800-735-2258 (ቲቲዋይ-ቲዲዲ) የመስማት ችግር ላለባቸው

የድረገጽ መረጃዎች

Montgomery County:

ሞንትጎመሪ ካውንቲ፥ www.montgomerycountymd.gov/oemhs **የድንገተኛ አስተዳደር እና የአገር ውስጥ ደህንነት ቢሮ፥**
ፖሊስ ዲፓርትመንት፥ www.mymcpnews.com
እሳት አደጋ ዲፓርትመንት፥ www.montgomerycountymd.gov/FireRescue
የካውንቲ ጤና እና የሰብአዊ አገልግሎት፥ www.montgomerycountymd.gov/hhs
ለአረጋውያን እና አካል ጉዳተኞች የመጓጓዣ አማራጮች፥

- www.montgomerycountymd.gov/senior/Resources/Files/transportation_flyers/SeniorTransportationFlyer_english.pdf
- www.montgomerycountymd.gov/HHS-Program/Resources/Files/A%26D%20Docs/TransportationOptionsforSeniorsandPWD.pdf

ሜሪላንድ ሪሌይ 711፥ ሜሪላንድ ሪሌይ (http://doit.maryland.gov/mdrelay) የሚያገለግለው የተለመደውን ስልክ መጠቀም ለሚያስቸግራቸው ሜሪላንዳውያን ነው። የሚያቀርቡት ሰፋ ያሉ መፍትሔዎች የመደወያ አማራጮችን፣ ነጻ የቴሌኮሙኒኬሽን መሳሪያ፣ እና ስልጠናን ይጨምራል።

ተጨማሪ መረጃዎች፥

ፌዴራል ድንገተኛ አስተዳደር ኤጀንሲ (ኤፍኢኤምኤ)፥ www.fema.gov
የበሽታ ቁጥጥር እና መከላከል ማዕከል፥ www.cdc.gov
የነውጥ እርዳታ፥ www.disasterassistance.gov
አሜሪካን ቀይ መስቀል፥ www.redcross.org
ዩኤስ የአገር ውስጥ ደህንነት ዲፓርትመንት፥ www.ready.gov
የዩናይትድ ስቴትሥ ሂዩሜይን ሶሳይቲ (ለቤት ውስጥ እንስሳት ዝግጁነት)፥ www.hsus.org/disaster

2 እርስዎ የሚገኙበትን ድጋፍ ሰጪ ኔትወርክ ለይተው ይወቁ

ድንገተኛ አደጋን ለብቻው መጋፈጥ አስቸጋሪ ነው። ስለሆነም ቢያንስ ሁለት ግለሰቦችን በመጠየቅ በድንገተኛ አደጋ ወቅት ለእርስዎ ድጋፍ የሚሰጥ ኔትወርክ አባል እንዲሆኑ ያነጋግሩ የቤተሰብ አባላት፣ ባልንጀሮች፣ ጎረቤቶች፣ ተንከባካቢዎች፣ የሥራ ባልደረቦች ወይም የማህበረሰብ ቤተ-እምነት ምእመናን አባላት ሊሆኑ ይችላሉ። ለእርስዎ ድጋፍ ሰጪ ኔትወርክ አባላት ቀጥሎ የተጠቀሱትን እንዲያከናውኑልዎት ይጠይቁ:

- ድንገተኛ አደጋ በሚደርስበት ጊዜ ከእርስዎ ጋር ያለማቋረጥ ግንኙነት እንዲያደርጉ
- ትርፍ የበር ቁልፎችዎን እራሳቸው ጋር እንዲያስቀምጡ
- የእርስዎ የአደጋ ጊዜ እርዳታ መስጫ ኪት የተጠቀመበትን ስፍራ ለይተው እንዲያውቁ
- እርስዎ የሚገለገሉበትን የተራቀቀ የህክምና ወይም የመንቀሳቀሻ መሳሪያ ካለዎት እንዴት እንደሚሰራ ግንዛቤ እንዲጨብጡ
- በድንገተኛ አደጋ ጊዜ እርስዎን ከቤትዎ ከፍተው ለማውጣት ወይም በመጠለያ ውስጥ እንዲያርፉ ለማድረግ እንዲያግዝዎ

ድጋፍ ሰጪ ኔትወርክ

ስም ______________________ ዝምድና ______________________

ስልክ (ዋና) ______________________ ስልክ (ተለዋጭ) ______________________

አድራሻ ______________________

ኢሜይል ______________________

ስም ______________________ ዝምድና ______________________

ስልክ (ዋና) ______________________ ስልክ (ተለዋጭ) ______________________

አድራሻ ______________________

ኢሜይል ______________________

መገናኛ ቦታ

ድንገተኛ አደጋ ከተከሰተ በኋላ ቤተሰቦችዎን፣ ጓደኞችዎን ወይም ለእርስዎ እንክብካቤ የሚያደርጉልዎትን ወገኖች ሊያገኟቸው የሚችሉበትን ቦታ ይወቁ። ሁለት ያህል መገናኛ ቦታዎችን ይምረጡ። አንደተኛ ቦታ ከመኖሪያ ቤትዎ አጠገብ እና ሌላኛው ቦታ ደግሞ በአቅራቢያዎ የሚገኝ መጽሐፍት ቤት፣ የህዝብ መሰብሰቢያ ስፍራ ወይም ቤተ-እምነት ሊሆን ይችላል።

ከመኖሪያ ቤትዎ አቅራቢያ: ______________________ ከመኖሪያ መንደርዎ ውጪ: ______________________

አድራሻ: ______________________ አድራሻ: ______________________

3 ዕቅድ ይቅረፁ

እቅድ በመቅረፅ እርስዎ እና የእርስዎ አጋሮች በቀላሉ ልታገኙት በምትችሉበት ቦታ ላይ ያስቀምጡ። ባዘጋጃችሁት እቅድ (ዘዴ) ስር ከዚህ በታች የሰፈሩትን ጠቃሚ የጤና እና የህይወት አድን መረጃዎች ያካትቱ፡

አለርጂዎች ______________________________

ልዩ የህክምና ሁኔታዎች ______________________________

የሚወስዷቸው መድኃኒቶች እና የታዘዘልዎ መጠን ______________________________

የታዘዘልዎ የአይን መነፅር ______________________________ የደም አይነት ______________

ዶክተሮች/ስፔሻሊስቶች

የዋና ዶክተሩ ስም ______________________________

የስፔሻሊስቱ ስም ______________________________

የዋና ዶክተሩ ስልክ ______________________________

የስፔሻሊስቱ ስልክ ______________________________

ሆስፒታል እና ፋርማሲ

የመረጡት ሆስፒታል ______________________________

ፋርማሲ ______________________________

የሆስፒታሉ ስልክ ______________________________

የፋርማሲው ስልክ ______________________________

ኢንሹራንስ

መድህን ሰጪው ______________________________

የነፍስ ወከፍ ቁጥር ______________________________

የኢንሹራንስ ስልክ ______________________________

የቡድን ቁጥጥር ______________________________

ከዚህ ቀጥሎ በሰፈረው ክፍት ቦታ ላይ ሌሎች ጠቃሚ ጤና ነክ መረጃዎችን ይፃፉ

____

____

____

____

____

ለቆ መውጣት፡ ሕይወትዎን አደጋ ላይ የሚጥል ነገር ካጋጠመዎ፣ ጋዝ ከሸተተዎ አልያም ጢስ ወይም እሳት ከተመለከቱ ወዲያውኑ ካሉበት ቦታ ለቅቀው ይውጡ። ከቤትዎ መውጫ መንገድ ካጡ እና ለመውጣት አስቸኳይ እርዳታ የሚያስፈልግዎ ከሆነ ወደ 911 ይደውሉ። ከዚህ በታች ከተዘረዘሩት የትራንስፖርት (መጓጓዣ) አማራጮች ባሻገር ከመኖሪያ ቤትዎ ለቅቀው ለመውጣት እገዛ የሚፈልጉ ከሆነ እና ጥያቄዎ የ911 አስቸኳይ ጥሪ የሚያስፈልገው ካልሆነ እነዚህን የትራንስፖርት አማራጮች ለማግኘት በቅድሚያ ይመዝገቡ፡

ትራንስፖርት፡ በአንዳንድ ሁኔታዎች ወቅት ድንገተኛ አደጋ ሊከሰት ከሚኖሩበት አካባቢ ለቅቀው እንዲወጡ ሊደረጉ ይችላሉ። በድንገተኛ አደጋ ወቅት የመንግስት እና የግል ተሽከርካሪዎች እንቅስቃሴ እክል ሊገጥመው (ሊቋረጥ) ይችላል። በደረሰው ድንገተኛ አደጋ መንገዶች ዝግ ሊደረጉ የሚችሉ ሲሆን፣ የትራንዚት ሲስተሙ ከመጠን በላይ ሊጨናነቅ እና ተደራሽነቱ አስቸጋሪ ሊሆን አልያም እስከጭራሹኑ አገልግሎት መስጠት ሊያቆም ይችላል። ድንገተኛ አደጋ ቢደርስበት ጊዜ እርስዎ በመደበኛነት የሚጠቀሙበት የማጓጓዣ ዘዴ እክል ቢያጋጥመው እና ቢስተጓጎል በሚል አደጋ ከመከሰቱ አስቀድሞ ለችግር ጊዜ የሚሆኑ መላዎችን መዘየድ (እቅዶችን ማውጣት) ይኖርብዎታል። ይህ ሁሉንም ጉዳዮች ባካተተ መልኩ የተዘጋጀው የትራንስፖርት መመሪያ የአካል ጉዳት ላለባቸው እና በእድሜ ለገፉ አዛውንቶች በሚል የተዘጋጁ መረጃዎችን በስሩ ይዟል። ድንገተኛ አደጋ በሚከሰትበት ጊዜ ለእርስዎ የበለጠ አመቺነት ያላቸው አማራጭ/ተለዋጭ መጓጓዣ አንድ በአንድ ዘርዝረው ይፃፉ።

የትራንስፖርት አማራጮች

1) ቤተሰብ/ጓደኛ ______________________________

ስልክ ______________________________

2) ተደራሽ
የተሽከርካሪ አገልግሎት ______________________________

ስልክ ______________________________

3) የታክሲ አገልግሎት ______________________________

ስልክ ______________________________

መኖሪያ አካባቢያቸውን ለቅቀው መውጣት ያለባቸው እና ሌላ መጠጊያ ቦታ ለሌላቸው ዜጎች የካውንቲ አደጋ ጊዜ መጠለያ ሊዘጋጅላቸው ይችላል። መጠለያዎቹ ቀጥሎ የተዘረዘሩትን አገልግሎቶች በአብዛኛው ይሰጣሉ።

መሰረታዊ ምግብ እና ውሃ	የመጀመሪያ ደረጃ እና ድንገተኛ ያልሆነ የህክምና አገልግሎት	የመኝታ እና የማረፊያ አልጋዎች	የመጠለያ ውስጥ ደህንነት ጥበቃ	የግል ንፅህና መጠበቂያ ወራጅ ውሃ	የማሞቂያ ወይም ማቀዝቀዣ ማእከላት

የተደራሽነት እና በቀላሉ የመንቀሳቀስ ችግር ላለባቸው ወገኖች በህዝብ መጠለያዎች ውስጥ በሌሎች ላይ ጥገኛ ሳይሆኑ እራሳቸውን ችለው መንቀሳቀስ እንዲችሉ የሚያግዝ አገልግሎት ይሰጣቸዋል። እነዚህም አገልግሎቶች የሚያግዝ የህክምና መሳሪ የህክምና አላቂ እቃዎች፣ የነፍስ ወከፍ ድጋፍ አገልግሎቶች እና አገልጋይ የቤት እንስሳት መጠቀምን ያካትታሉ።

4 “To Go Kit” ያዘጋጁ

እርስዎ የመኖሪያ አካባቢውን በመልቀቅ ወደ መጠለያ ጣቢያ መሄድ የሚጠበቅብዎ ከሆነ ይህንን “**To Go Kit**” ማዘጋጀት (ማደራጀት) ይኖርብዎታል። የሚያዘጋጁት “To Go Kit” ጠንካራ እና ልክ እና ባለማንገቻ ቦርሳ ወይም በጎማ የሚጎተት አነስተኛ ሻንጣ አይነት ለአያየዝ ቀለል ያለ መሆን አለበት። ይህ ኪት እርስዎ በፍጥነት ቤትዎን ለቀው መውጣት የሚፈልጉበት ሁኔታ ካለ ከመውጫ በሩ አጠገብ/አቅራቢያ መቀመጥ ይኖርበታል። ከእነዚህ አጠገብ/አቅራቢያ መቀመጥ ይኖርበታል። ከእነዚህ ቁሳቁሶች መካከል የተወሰኑት እርስዎ በመጠለያ ጣቢያ ውስጥ ሚጠቀሙበት የድንገተኛ እርዳታ ኪት ውስጥ የሚካተቱ ይሆናል (ገፅ 11 ይመልከቱ)።

- ☐ ከአየሩ ጸባይ ጋር ተስማሚ የሆኑ አልባሳት እና መጫሚያዎች
- ☐ ዝርዝር ገንዘቦች
- ☐ የንጽህና መጠበቂያ ቁሳቁሶች
- ☐ የአይን መነፅር ማዘዣ
- ☐ የማዳመጫ መሳሪያ/መገልገያ
- ☐ የሚወዱት ግላዊ እና/ወይም የምቾት እቃዎች
- ☐ የሞባይል ስልክ ቻርጀር
- ☐ የቤተሰቦችዎ እና እገዛ ሰጪ ኔትወርክ አባላት የሚገኙበት አድራሻ መረጃዎች
- ☐ መድኃኒቶች (እንዲሁም የሚወስዷቸውን መድኃኒቶች ዝርዝር፣ ለምን ህመም እንደሚወስዷቸው እና የታዘዘልዎትን መጠን)
- ☐ ለአገልጋይ የቤት እንስሳዎች የሚሆን አቅርቦት (ገፅ 12 ይመልከቱ)
- ☐ ውሃ በማያሰርግ መያዣ ውስጥ የተቀመጡ ጠቃሚ ሰነዶች (የኢንሹራንስ ካርዶች፣ ሜዲኬር/ሜዲክኤይድ ካርዶች፣ ፎቶ፣ የማንነት መታወቂያ ማለትም ፓስፖርት ወይም መንጃ ፈቃድ፣ የአድራሻ መግለጫ፣ የጋብቻ እና ልደት ምስክር ወረቀቶች፣ የክሬዲት እና ኤቲኤም ካርዶች ኮፒ)

ሌላ ኪት በስራ ቦታ እና በመኪናዎ ውስጥ ለማድረግ ያስቡ። ብዙ ጊዜ የሚያሳልፉባቸው ቦታዎች ላይ ልዩ አስተያየት ያድርጉ።

ለቤት ውስጥ እንስሳት ወይም የአገልግሎት ሰጪ እንስሳት ባለቤቶች የሚሆኑ እቃዎች

- ☐ ምግብ፣ መድሃኒት፣ እና የሚወዱት መጫወቻ
- ☐ የፕላስቲክቦርሳዎች፣ተጠቅመውየሚጥሉዋቸውጓንቶች፣እናሌሎችለእንስሳእንክብካቤየሚውሉእቃዎች
- ☐ ጎጆወይምማንጠልጠያየመገኛአድራሻየተጻፈበት
- ☐ የእንሰሳሃኪምመዝገቦችእናየባለቤትነትማስረጃዎች
- ☐ የመለያመታወቂያዎች
- ☐ ሊሽ፣ኮሌታ፣ማሰርያ፣ሙዝልስ
- ☐ የማይደፉየምግብእናየውሃምግቦች
- ☐ ሌሎች ____________________

ከስር ባሉት መስመሮች የራስዎን የጉዞ ኪት እቃዎች ይጨምሩ፥

____

____

____

5 ወደ መጠለያ ማዕከሉ ይዘው የሚሄዷቸውን ነገሮች ያሰባስቡ

መኖሪያ ቤትዎ ውስጥ በሚኖርዎት ቆይታ ወደ መጠለያ ጣቢያ የሚወስዱትንና ለ72 ሰዓት (ወይም 3 ቀናት) የሚሆን መገልገያዎች ያሰባስቡ። እነዚህ አላቂ እቃዎች በእርስዎ “To Go Kit” (የጉዞ ኪት) ውስጥ የሚያካትቱትን እና ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን ነገሮች ማካተት ይኖርበታል።

- ☐ ውሃ (በነፍስ ወከፍ በቀን 1 ጋሎን ውሃ)
- ☐ የማይበላሹ ምግቦች እና በእጅ የሚሰራ የታሸገ ጣሳ መክፈቻ
- ☐ ራዲዮ እና ባትሪዎች
- ☐ መጠባበቂያ የሕክምና መሳሪያ (ለምሳሌ ኦክስጅን፣ መድኃኒት፣ የአነስተኛ ሞተር ብስክሌት ባትሪ፣ የጆሮ ማዳመጫ፣ መደገፊያ፣ የአይን መነፅሮች፣ የፊት መሸፈኛ ጭምብሎች፣ የእጅ ጓንቶች፣ ትርፍ ከዘራ ወይም ምርኩዝ)
- ☐ የጎማ አየር መሙያ እና ወይም የዊልቸር ወይም አነስተኛ ሞተር ብስክሌቱ ጎማ ሲተነፍስ መንፊያ ቁስ (በአየር ግፊት የሚሰራ)
- ☐ ማስታወሻ መፃፊያ ደብተር እና እስክሪብቶ (ብዕር)
- ☐ የመጀመሪያ እርዳታ መስጫ ኪት
- ☐ ጠንካራ ጓንቶች (ጥንድ)
- ☐ ፊሽካ ወይም ደውል
- ☐ ሌሎች የግል ንብረቶች (መገልገያዎች)

ከዚህ በታች በሰፈረው ክፍት ቦታ ላይ እርስዎ ወደ መጠለያ ጣቢያ ይዘዋቸው የሚሄዱትን መገልገያዎች ያካትቱ፡

____

____

____

____

____

የእርስዎ “**To Go Kit**” (የጉዞ ኪት) እና የመጠለያ ኪት በየስድስት ወሩ በመቃኘት ውስጥ ተቀመጠውን ምግብ፣ ውሃ፣ ባትሪዎች እና መድኃኒት በየወቅቱ በአዲስ ይተኩ።

የ ጉዞ ኪትን ለመጨረሻ ጊዜ ያደስኩበት፥

(ወር/ቀን/አመት)	(ወር/ቀን/አመት)	(ወር/ቀን/አመት)	(ወር/ቀን/አመት)	(ወር/ቀን/አመት)

የመጠለያ በቦታ የድንገተኛ ኪትን ለመጨረሻ ጊዜ ያደስኩበት፥

(ወር/ቀን/አመት)	(ወር/ቀን/አመት)	(ወር/ቀን/አመት)	(ወር/ቀን/አመት)	(ወር/ቀን/አመት)

6 ለችግር ጊዜ እርምጃዎች ይዘጋጁ

- እርስዎ ሕይወትዎን ለማቆየት በኤሌክትሪክ ኃይል በሚሰራ የህክምና መሳሪያ ላይ ጥገኛ ከሆኑ፣ ስለመጠባበቂያ ኃይል አስመልክቶ መረጃ እንዲሰጥዎ ለማድረግ የህክምና መሳሪ አቅራቢው ጋር ይነጋገሩ። እጅግ አስፈላጊ ለሆነ የህክምና መሳሪያ ከኃይል መጠባበቂያው ጋር እንዴት እንደሚያያዝ እና እንደሚለኮስ ግንዛቤ ይጨብጡ።
- እርስዎ የህይወት ማቆያ ድጋፍ መስጫ የህክምና መሳሪያ ደንበኛነትዎ የተመሰከረለት ስለመሆኑ ድርጅቱን በመጠየቅ፣ ኃይል በሚቋረጥበት ጊዜ የቅድሚያ ቅድሚያ ተሰጥቶዎት ምትክ ኃይል ማግኘት የሚችሉበትን ዘዴ ካለ ይፈላልጉ።
- የዲያሊሲስ ወይም ኬሞ ቴታፒ ህክምና ላይ ከሆኑ የአገልግሎት አቅራቢዎች ዘንድ በመሄድ ለድንገተኛ አደጋ ጊጊ ምን አይነት ዘዴ (እቅድ) እንዳላቸው ይጠይቁ።
- በእንዲህ ያለ አደጋ ጊዜ የቤት ውስጥ ህክምና ድጋፍ ሊሟላ የማይችል ከሆነ በግል የሚሰት የህክምና ድጋፍ እንዲደረግልዎ ይጠይቁ።
- ቀድሞ በነበሩበት የተለያ አዲስ አካባቢ (ቦታ) በሚሄዱበት ጊዜ ከአባካቢው መውጫ መንገዶች ጋር ለመለማመድ የሚረዱ አጋጣሚዎችን ለመፍጠር ከቤትዎ በመውጣት (ለምሳሌ ወደ ገበያ ማዕከል፣ ሬስቶራንት፣ ፊልም በቤት፣ ቲያትር ቤት) መሄድ እና አማራጭ የመውጫ መንገዶች ስለመኖራቸው ለማረጋገጥ የሚያስችል ቅኘት ያድርጉ።

የማዳመጫ/ሕክምና ቁሶች/መሳሪያዎች

የመሳሪያው አይነት ______________________

ስታይል ____________ ሴሪ ቁጥር ____________

የጥገና ስልክ ቁጥር ______________________

ያዘዘልዎ ዶክተር ______________________

የአጠቃቀም መመሪያዎች ______________________

____

____

የመሳሪያው አይነት ______________________

ስታይል ____________ ሴሪ ቁጥር ____________

የጥገና ስልክ ቁጥር ______________________

ያዘዘልዎ ዶክተር ______________________

የአጠቃቀም መመሪያዎች ______________________

____

____

የህይወት መዝገብ

“File of Life” ማግኔት ቢኖረኝ ብለው ያስቡ። በፅሁፍ በስተቀኝ በኩል እና ከዚህ በታች በሚገኘው ገፅ ላይ የተሞሉ መረጃዎች የድንገተኛ አደጋ ጊዜ ሕክምና ባለሙያዎችን ጊዜ የሚያድን (የሚቆጥብ) ሲሆን ጠቃሚ የሆኑ መረጃዎችን በቀላሉ ማግኘት እንዲችሉ ያግዛል። ስለሀሆነም በስተቀኝ በኩል ያለውን የፅሁፍን ክፍል ቆርጠው በማውጣት የሕክምና ባለሙያዎች በአደጋ ጊዜ ፍለጋ እንዲያደርጉ ወደተነገራቸው ቦታ ማለትም ከፍሪጅዎ ጋር በተያያዘው ማግኜት ላይ ይለጥፉት። ነፃ **“File of Life”** ማግኔት እንዲሰጥዎ ከፈለጉ ከ ካውንቲው የእርጅና እና አካ ጉዳተኝነት መረጃ ክፍል ጋር ይነጋገሩ አልያም ለተጨማሪ ማብራሪያ በ 311 ደውለው ይጠይቁ።

ሊደርስ የሚችለው ጉዳት መቀነስ

ቀጥሎ የተዘረዘሩትን ነጥቦች በመተግበር አደጋው የሚያስተከትለውን ጉዳት ይከለካከሉ ወይም ይቀንሱ፡

- በህፃው ግድግዳ አጠገብ የተቀመጡ የመፅሃፍ መደርደሪያዎችን ከቤቱ ምሶሶዎች ጋር በቢቤ አጠንክሮ ማሰር።
- ተሠባሪ እቃዎችን ከተደረደሩበት ኮመኪኖ/መደርደሪያ ላይ ማውረድ አልያም ከቋሚ ወይም ከመደርደሪያው ጋር ማሰር።
- ከላይ ወድቀው ሊሰበሩ ወይም በሰው ላይ ጉዳት ሊያደርሱ የሚችሉ ከባባድ እቃዎችን ማውረድ እና የታችኛው መደርደሪያ ላይ ማስቀመጥ።
- በቤት ውስጥ የሚገኙ ነዋሪዎችን እና ጥንቃቄ የሚሹ እቃዎችን ከመስታወት ስብርባሪ እና ፍጥንጣሪ ለማዳን የሚያስችል መከላከያ መስራት
- ለንብረትዎ በቂ የመድህን ዋስትና ሽፋን መኖሩን ማረጋገጥ። በተለይ፣ በአካባቢዎ የተለመዱት የጥፋት አይነቶችን አስብ።
- የውሃ፣ ጋዝ፣ እና ኤሌክትሪክ በዋናው ማጥፊያ ቦታዎች ላይ እንዴት እና መቼ ማጥፋት እንደሚቻል መማር
- እያንዳንዱን የቤተሰቡ አባል የእሳት ማጥፊያን እንዴት መጠቀም እንደሚቻል፣ እና የት እንደሚቀመጥ ማሳየት

PERSONAL PLANNING FOR EMERGENCIES

Aging and Disability Services

240-777-3000

ADS@MontgomeryCountyMD.gov

Fire & Rescue Safety Education

240-777-2430

Use pencil to fill out one card for each person.
Fold card; insert in red magnetic pouch.
Place on refrigerator door. Update as changes occur.
Call with questions or for a new clean card.

Name: ____________________
Address: ____________________
Doctor: ____________________
Phone: ____________________
Language Spoken: ____________________
Blood Type: ____________________ Sex: ☐ M ☐ F
Date of Birth: ____________ Religion: ____________

Check All Medical Conditions That Exist

☐ No known medical conditions	☐ Eye Surgery
☐ Abnormal EKG	☐ Glaucoma
☐ Adrenal Insufficiency	☐ Hard of Hearing
☐ AIDS	☐ Heart Valve Prosthesis
☐ Alcohol Addiction	☐ Hemodialysis
☐ Alzheimer’s	☐ Hypertension
☐ Angina	☐ Internal Defibrillator
☐ Anxiety	☐ Irregular Heart Rhythm
☐ Asthma	☐ Kidney Failure
☐ Behavior	☐ Laryngectomy
☐ Bleeding Disorder	☐ Leukemia
☐ Blind	☐ Lung Disease/Emphysema
☐ Cancer	☐ Lymphomas
☐ Cardiac Dysrhythmia	☐ Malignant Hypothermia
☐ Cataracts	☐ Memory Impaired
☐ Congestive Heart Failure	☐ Mental Illness
☐ Clotting Disorder	☐ Mental Retardation
☐ COPD	☐ Myasthenia Gravis
☐ Coronary Bypass Graft	☐ Pacemaker
☐ Deaf	☐ Previous Heart Attack
☐ Dementia	Date: __________
☐ Depression	☐ Seizure Disorder
☐ Diabetes/Insulin Dependent	☐ Sickle Cell Anemia
☐ Diabetes/Non-Insulin	☐ Stroke
☐ Drug Addiction	☐ Tobacco Use
☐ Epilepsy/Seizures	☐ Vision Impaired

☐ Other: ____________________

ALLERGIES

☐ No Known Allergies	☐ Environmental	☐ Penicillin
☐ Aspirin	☐ Horse Serum	☐ Sulfa
☐ Barbiturates	☐ Insect Stings	☐ Tetracycline
☐ Codeine	☐ Latex	☐ X-Ray Dyes
☐ Demerol	☐ Lidocaine	☐ Morphine
☐ Novocaine		

☐ Other: ____________________

MEDICATIONS

Medical Problem	Medication	Dosage	Frequency

Date of last flu shot: ______________________________

Date of last pneumonia shot: ______________________________

EMERGENCY CONTACTS

NAME: ______________________________

Address: ______________________________

Relationship: ______________ Phone: ______________

NAME: ______________________________

Address: ______________________________

Relationship: ______________ Phone: ______________

HEALTH INSURANCE INFORMATION

Health Insurance Co. Name: ______________________________

Policy Number: ______________________________

Other Insurance Co. Name: ______________________________

Policy Number: ______________________________

Medicare Number: ______________________________

Medicaid Number: ______________________________

HEALTHCARE DECISIONS

Do Not Resuscitate Order on file?............................... ☐ YES ☐ NO

IF YES, Location: ______________________________

Advance Directive on file?... ☐ YES ☐ NO

IF YES, Location: ______________________________

To access File of Life, go to
www.MontgomeryCountyMD.gov
and search for "File of Life."

የዘየዱትን ስልክት (ዕቅድ) ለሌሎች ለማስረዳት ይለማመዱ

በድንገተኛ አደጋ ወቅት ከጓደኞችዎ ወይም የድንገተኛ እርዳታ ሠራተኞች ጋር እንዴት እንደሚነጋገሩ በማሰብ ጊዜ ወስደው ይዘጋጁና ስልት ይቀይሱ። ድንገተኛ አደጋ በሚከሰትበት ጊዜ አካባቢይዎ ላይ በሚፈጠሩ ለውጦች፣ ድምፅ (ጫጫታ) ወይም ትርምስ የተነሳ ለመግባባት በሚጠቀሙበት ዘዴ ላይ ተፅእኖ ሊያሳድርብዎ ይችላል። የኢንተርኔት ወይም የሞባይል ስልክ አገልግሎት ሊቋረጥ (ሊስተጓጎል) ይችላል። ስለሆነም በድንገተኛ አደጋ ወቅት እንዴት እና ምን መልዕክት ማስተላል እንደሚችሉ ማወቅ አለብዎት።

ሌሎች ወገኖች ለእርስዎ እንዴት ባለ መልኩ ላቅ ያለ እገዛ ሊያደርጉልዎ እንደሚችሉ ለማስረዳት ቀድመው በመለማመድ ዝግጅት ያድርጉ። በኪስ ቦርሳዎ ውስጥ ሊያዝ የሚችል እና እርስዎ የሚያስፈልግዎትን ነገር በተመጠነ አገላለፅ እና ለመረዳት በሚያስችል አረፍተ ነገሮች የሰፈረ መግለጫ የያዘ "የአደጋ ጊዜ ካርድ" ያዘጋጁ። ቀደም ብለው የተፃፈ ካርዶች ወይም የፅሁፍ መልዕክቶች መኖር እርስዎ አስጨናቂ ወይም አስቸጋሪ ሁኔታ በሚያጋጥምዎ ወቅት እነዚህን መረጃዎች ለማስተላለፍ ያግዛል። እነዚህ አረፍተ ነገሮች/መረጃዎች ከዚህ ቀጥሎ የሰፈሩትን ሊያካትት ይችላል፡

- *"እርስዎ የሚነግሩኝ ነገር የመገንዘብ ችግር አለብኝ"*
- *"እባክዎ በዝግታ እና ቀላል ቋንቋ ተጠቅመው ያነጋግሩኝ"*
- *"ከእርስዎ ጋር ለመግባባት መሳሪያ እጠቀማለሁ"*
- *"እኔ ጆሮዬ መስማት ስለማይችል የአሜሪካንን ምልክት ቋንቋ እጠቀማለሁ"*
- *"እባክዎ ወደየት መሄድ እንዳለብኝ የሚገልፅ አቅጣጫ ይፃፉልኝ"*
- *"እኔ [የቋንቋውን ስም ያስገቡ] ቋንቋ ተናጋሪ ነኝ"*
- *"በአሁን ወቅት [ሁኔታውን ስም ያስገቡ] ለማከም [የመድሃኒቱን ስም እና አወሳሰድ ያስገቡ] እየወሰድኩ ነው።"*
- *"የደም አይነቴ [አይነቱን ያስገቡ] ነው።"*

የሕፃናት ዝግጁነት

መጠቀሚያ ጊዜያት

311 እና 911

911 ለድንገተኛ አደጋ ጊዜ ብቻ ይጠቀሙ!

- ለአስጊ ሁኔታ፣ እንዲሁም ጭስ ካዩ ወይም ከሸተትዎት፣ እሳት ካዩ፣ ወይም ወንጀል ሲሰራ ከተመለከቱ
- ለከባድ የአካል ጉዳት ወይም የደንገተኛ አደጋ/ሕመም ሕክምና

መረጃ ለመጠየቅ ወይም የሙብራት (የሃይል) መቋረጥን ሪፖርት ለማድረግ በ **911** አይደውሉ

ድንገተኛ አደጋ ካላጋጠመዎ በቀር ወደ **911** መደወል ሕገወጥ ተግባር ነው።

መረጃ ለመጠየቅ ወይም ደንገተኛ ያልሆነ ችግር **311** ሪፖርት ለማድረግ በ ይጠቀሙ

- የመንግስት ትራንዚት መረጃ
- የካውንቲ የህዝብ ማሰባሰቢያ ሠአታት
- በመኖሪያ አከባቢዎ የሚከናወን የበጎ ፈቃድ ተግባራት
- በአደጋ ጊዜ ለቤት እንስሳት እንዴት እክብካቤ ማድረግ እንደሚችል ለማወቅ
- ለቤተሠብ አባላት የሚሰጥ የጤና እና ምክር አገልግሎት

311 የ ላይቭ ኦፕሬተሮች ከሰኞ እስከ አርብ ከ 7:00 ኤኤም – 7:00 ፒኤም ማግኘት ይቻላል።

በኪስ የሚያዝ የአደጋ ጊዜ ዘዴ (እቅድ)

ይህንን ዘዴ (ዕቅድ) የያዘ ሰነድ ምናልባት ሊጠቀሙበት ከፈለጉ በኪስዎ ይያዙ አልያም በቀላሉ ሊያገኙ የሚችሉበት ቦታ ያኑሩ!

የእርስዎ ስም

የወላጅ/ሞግዚት ስም

የወላጅ/ሞግዚት ሥራ ቦታ አድራሻ

የወላጅ/ሞግዚት የሥራ ወይም የእጅ ስልክ ቁ

ከቤትዎ አቅራቢያ ያለ መገናኛ ቦታ

ከመኖሪያ አከባቢዎ ርቆ ያለ መገናኛ ቦታ

ርቆ የሚኖር ጓደኛ/ዘመድ ስልክ ቁጥር

ሌሎች ጠቃሚ መረጃዎች (የመድሃኒቶች አለርጂዎች፣ የዶክተር ስልክ ቁጥር ዝርዝሮች)

ቤተሠብዎ ለአደጋ ጊዜ ያዘጋጀውን እቅድ (ዘዴ) በተመለከተ ከመምህራኖች፣ ቤተዘመዶች እና/ወይም ቅርብ ወዳጆች ጋር መረጃውን ማሳየት ይፈቀድላችሁ እንከሆነ ወላጆቻችሁን ጠይቁ።

የህፃናቱን የትምህርት ተሳትፎ ወይም የሥዕል ደብተር ለማት ከፈለጉ በሚከተለው አድራሻ እንዲያገኙን በአግብሮት እናሳውቃለን።

emergency.management@montgomerycountymd.gov

ወይም 311 ይደውሉ

የቤት እንስሳት ዝግጁነት

ለቤት እንስሳዎችዎ የሚጠቅሙ የአድራሻ መረጃዎች ደንገተኛ አደጋ ከመከሰቱ

በፊት ለመጥራት የሚፈልጓቸውን ግለሰቦች አድራሻ ዝርዝር ያዘጋጁ። በአቅራቢያዎ እና ከመኖሪያዎ ራቅ ብሎ የሚገኙ መጀራዎችን ከግምት ያስገቡ። እነዚህን ግለሰቦች በስልክ ቁጥራቸው መዝግበው ይያዙ።

በአካባቢ የሚገኝ የእንስሳት ሃኪም:

አማራጭ የእንስሳት ሃኪም:

ለድንገተኛ የቤት እንስሳት ህመም የሚጠራ ባለሙያ ስልክ:

በአቅራቢያ የሚገኝ ተኝተው የሚታከሙበት አገልግሎት መስጫ (ከቤትዎ አንስቶ ከ 30-90 ማይልስ ድረስ የሚርቅ)

ለቤት እንሰሳት የሚመቹ ሆቴሎች

አቅራቢያ የሚገኝ የእንስሳት መጠለያ:

የአገልግሎት እና የቤት እንሰሳቶች

የአገልጋይ እንስሳው ስም

የቤት እንስሳው ስም

የአገልጋይ እንስሳው አይነት

የእንስሳት ሐኪሙ ስም

የቤት እንስሳው አይነት

የእንስሳት ሐኪሙ ስልክ

የቤት እንስሳት የጉዞ ኪት

ለራሰድዎ ባዘጋጁት የአደጋ ጊዜ የጉዞ ኪት ውስጥ ለሚያረቡት የቤት እንስሳየሚሆኑ ነገሮችን አብረው ማዘጋጀትዎን ያረጋግጡ፣ ምክንያቱም እነዚህ መገልገያዎች እርስዎን እና የእርስዎን የቤት እንስሳ በመኖሪያ ቤታችሁም አልያም በመጠለያ ማዕከል ውስጥ ሕይወታችሁን በመታደግ ቢያንስ ለ72 ሠዓት ለመቆየት እድትችሉ ስለሚያግዙአቸው ነው። እነዚህም ስመገልገያዎች ቀጥሎ የተዘረዘሩትን ያካትታሉ።

- የቤት እንስሳ ምግብ ወይም የንፅህና መጠበቂያ እና መመገቢያ ጎድጓዳ ክዳን ሰሀን
- የንፁ ውሃ መያዣዎች
- መድሃኒቶች እና ለቤት እንስሳት የመጀመሪያ ደረጃ ሕክምና መስጫ ኪት
- የሚንጠለጠል ማንገቻ/መሸከሚያ
- የአፍ መበቢያ፣የአንገት ቀበቶ እና የውሻ ማሠሪያ ገመድ
- የቤት እንስሳው ተረጋግጦ እንዲቀመጥ ማድረግ የሚያስችል ከጥጥ የተሠራ እና በመሸሚያው ላይ የሚጎሰጎስ ጨርቅ
- መጫወቻ አሻንጉሊቶች ወይም ምግብ
- ውድዳቂ ፅዳጅ፣ የዳጅ ማስወገጃ ፖፖ፣ ማንሻ አከፋ፣ እና/ወይም ሌሎች ለንፅህና አጠባበቅ አስፈላጊ የሆኑ ቁሳቁሶች
- ብርድልብሶች፣ የቆርቆሮ ምግቦች ጣሳ መክፍቻ፣ የቆሻሻ ማጠራቀሚያ ስልቻ፣ ጋዜጣዎች፣ ኮንቴይነሮች
- እርስዎ እና በሚያረቡት የቤት እንስሳ ጋር በቅርብ ጊዜ አንድ ላይ የተነሳችሁት ባለቀለም ፎቶግራፍ (አሁን ተለያይታችሁ ከሆነ ያላችሁት)
- ለሚያረቡ የቤት እንስሳ የተደረጉ ህክምናዎት መዝገብ ፎቶኮሚዎች፣ የእብድ ውሻ ክትባት አወሳሰድ ሁኔታን ጨምሮ
- የማንነት እና የባለቤትነት ማረጋገጫ (በማይክሮቺፕ የተያዘ መረጃ)
- የሚያረቡትን የቤት እንስሳት አካላዊ መግለጫ

የሚያረቡትን የቤት እንስሳ ማነጅነት መግለጫ ወቅቱን የጠበቀ መረጃ እንዲይዝ ያድርጉ

ውሾች እና ድመቶች ሁሌም ቢሆን የእብድ ውሻ ክትባት መውሰዳቸውን የሚያረጋግጥ ታግ የተለጠፈበት ቀበቶ ወይም ማሰሪያ እና ማንነታቸውን የሚገልጽ ማስረጃ አንገታቸው ዙሪያ ሊደረግላቸው ይገባል። የማንነት መለያ መግለጫው በስሩ የእርስዎን ስም እና ስልክ ቁጥር እንዲሁም በአደጋ የሚጠሩበት ስልክ አካትቶ መያዝ ይጠበቅበታል። በማይክሮ ቺፕ ተጠናክሮ ስለሚያዙ መረጃች በተመለከተ ከቬተርነሪ ባለሙያ ጋር ይነጋገሩ። በአግባቡ ተመዝግቦ በማየክሮቺፕ የተቀመጠ መረጃ ካለ እርስዎ እና የቤት እንስሳው በምትለያዩበት ጊዜ በቀላሉ ለመገናኘት እድትችሉ ያደርጋል።

የስራ ቦታ እና የሕዝብ መሰብሰቢያ አደባባይ ዝግጁነት

*መቼ እና ወዴት መሄድ እንዳለብዎ ያውቃሉ? በበርካታ የደንገተኛ አደጋዎች ወቅት የሚያስከትለው የጉዳት ሥጋት እስኪወገድ ድረስ **በመጠለያ ማዕከል** ገብተው መቀመጥ ወይም አከባቢውን ሙሉ በሙሉ **በመልቀቅ** ደህንነቱ አስተማማኝ ወደ ሆነ ሥፍራ ሊሄዱ ይችላሉ። ከዚህ ቀጥሎ ከተዘረዘሩት ሁለት አማራጮች መካከል አንዱን በመምራጥ እርምጃ ለመውሰድ እራስዎን ያዘጋጁ።*

መጠለያ ማዕከል፡

- የሚሸሸጉበት አስተማመኝ ወይም ደህንነቱ የተጠበቀ መጠለያ ስፍራ ቀድመው ያዘጋጁ።
- ለጥቂት ሠአታት ወይም ለ72 ሰዓታት ተሸሽገው የሚጠለሉበት ሥፍራ ዝግጁ ያድርጉ።
- ሁሉንም በሮች እና መስኮቶች ይዝጉ፣ አልያም ከጉዳት እንዲጠብቁ ለማድረግ ቀድመው ያቅዱ።
- Alert Montgomery በመባል የሚታወቅ ሥመጥር ማህበራዊ ሚዲያ ዌም ቲቪ/ራዲዮ በመጠቀም ወቅታዊ መረጃ ያለማቋረጥ ያግኙ።
- እርስዎ በሚሠሩበተ አካባቢ የሚገኙ የአየር ማቀዝቀዣ ሲስተሞች እና ኤሌክትሪካል ሲስተሞች እንዲያጠፉ እና የህንጻውን በሮች እንዲያሸጉ በድንገተኛ አደጋ መከላከል ሀላፊዎች ትእዛዝ በሚተላለፍልዎት ወቅት እንዴት ትእዛዙን መፈፀም እንደሚችሉ ይወቁ።
- ለስራ ቦታ ወይም ከመኖሪያ ቤትዎ ራቅ ወዳለ ሥፍራ በሚጓዙበት ጊዜ ይዘውት የሚሄዱትን የድንገተኛ አደጋ መገልገያ ኪት ይጠቀሙበት።

መኖሪያዎን ለቅቀው ይውጡ

- ልክ ይፋዊ ትእዛዙ እንደተላለፉ ወዲያውኑ ያሉበትን ቦታ ለቅቀው በመውጣት ፈጥኖ ደራሾች እና ሀላፊዎች የሚሰጥዎት ትእዛዝ በማክበር ይተግብሩ።
- በርካታ የማምለጫ (የመውጫ)መስመሮችን እና እቅዶችን በህሊናዎት ያብሰልስሉ።
- ሁሉንም ወገኖች እርስዎ እንዲሄዱ ወደተናገረዎት መጠለያ ሳይት እንዲያመሩ ያድርጉ። አንድ በአቅራቢያዎ የሚገኝ አገልግሎት መስጫ ይምረጡ፣ እንዲሁም ከህንጻው ራቅ ወዳለ ሥፍራ እንዲሄዱ የሚያደርበት ሁኔታ ሊፈጠር ስለሚችል ርቆ የሚገኝ ሌላ ህንጻ ይምረጡ። ሆን ተብሎ የተቀናጀ ጥቃት በሚፈፀምበት ጊዜ ተጠምዶ በተቀመጠው ሁለተኛ ፈንጂ አማካኝነት ጉዳት እንዳይደርስብዎ ለመከላከል እርስዎ በሚሰሩበት አካባቢ አቅራቢያ የህዝብ መተላለፊያ መንገድ እንዲካተት ያድርጉ።
- እርስዎ በሚሰሩበት አካባቢ የነበሩ ሰራተኞች፣ ደንበኞች፣ተቋራጮች እና/ወይም ደንበኞች በጠቅላላ በመሰብሰቢያ ቦታው ላይ መገኘታቸውን ያረጋግጡ። ህንጻ ውስጥ የቀረ ወይም የደረሠበት ያልታወቀ ማንኛውም ግለሠብ ካለ ለእሣት አደጋ ተከላካዮች ወይም የፖሊስ መኮንኖች ያሳውቁ።
- አደገኛነታቸው የተረጋገጡ አሠራር ሲስተሞች እና ኦፐሬሽኖች እንዲዘጋ እና ሕንፃው ባዶ በሚሆንበት ጊዜ በሮቹን በጥንቃቄ እንዲቆለፍ የሚያስችል የሥራ ትእዛዝ ይሥጡ።

ከጥቃት ፈፃሚው ጋር ፊት ለፊት በሚጋፈጡበት ወቅት

ይራቁት
(ካሉበት ቦታ ለቅቀው ይውጡ)

- በርካታ የማምለጫ መንገዶችን በህሊናዎ ያሠላስሉ፣ የመንገደኞች መተላለፊያ መንገድን ጨምሮ
- የግል ንብረትዎን በመተው፣ የእጅ ስልክዎን እና የቁልፍ /አከሰስ ካረድ ብቻ ለመውጣት የሚያስፈልግ ከሆነ ብቻ ይዘው ይውጡ
- ከአደጋው ከመለጡ በኋላ ወደ 911 በመደወል የአደጋውን ቦታ፣ የታጋቾች ወይም ሰለባዎች ሁኔታ፣ የጥቃት ፈፃሚውን ማንነት፣ የያዘውን የመሳሪያ አይነት እና ሌላ ማንኛውም ተዛማጅነት ያላቸው መረጃዎችን ይስጡ

እድል አይስጡ (ያለችግር ወደ ውጭ መውጣት የማይችሉ ከሆነ)

- ከጥቃት ፈፃሚው እይታ ውጭ በሆነ ቦታ ውስጥ ይደበቁ
- እርስዎ ወደተደበቁበት ቦታ ያለውን መግቢያ ይዝጉ እንዲሁም በሮቹን ይቆልፉ
- የእጅ ስልክዎን ያጥፉ፣ቫይብሬተሩንም ያጥፉ
- እርስዎ የተደበቁበት ክፍል ውስጥ የበራ አምፖል ካለ ያጥፉ።

እራስዎን ይከላከሉ
(እርምጃ ይውሰዱ)

- በቁርጠኝነት እርምጃ ይውሰዱ
- መሳሪያ የያዙ በማስመሰል ልክ መሳሪያ እንደሚመዝ ሰው ያስፈራሩ
- ያለ የሌለ ሃይልዎን በመጠቀም አካላዊ ጥቃት ይፈፅሙበት
- ከቻሉ በቁጥጥርዎ ሥር ያውሉት።

ከአደጋው መልስ

ወደ የመኖሪያ ቤታችን እንደተመስን ወይም ተቋርጦ የነበረው የሃል አቅርቦት ልክ እንደተለቀቀ።

እኔ ወደ መኖሪያ ቤቴ በምመለስበት ጊዜ ወይም የተቋረጠው የኃይል አቅርቦት ሲለቀቅ፡

- ☐ የጋዝ ጠረን ስለመኖሩ ማጣራት (የጋዝ ጠረን ከሸተትዎ ወደውስጥ አይግቡ)
- ☐ የተበከለ ውሃ ከመንካት እና ከመጠጣት ይቆጠቡ
- ☐ የግንባታ፣ የቧንቧ መስመር እና/ወይም የኤሌክትሪክ መስመር ጉዳት ስለመኖሩ ማጣራት
- ☐ የሻገተ ምግብ ስለመኖሩ በማጣራት የቆዩ ምግቦችን መወርወር
- ☐ ከሌሎች ወገኖች ጋር ግንኙነት በመፍጠር እገዛ መጠየቅ (በተለይ አስቤዛ፣ መድኃኒት እና የህክምና መገልገያዎችን ለመግዛት እርዳታ የሚያስፈልግዎ ከሆነ
- ☐ ሌሎች ______________________________

አደጋ ወይም አስፈሪ ክስተትን መቋቋም

አደጋ በሚከሰትበት እና ከተከሰተ በኋላ ልዩ ልዩ እና የመንፈስ ጉዳት (መረበሽ) በሚያስከትሉ ስነልቦናዊ ስሜቶችን ውስጥ ከማለፋችን አስቀድሞ ወይም በኋላ የጭንቀት ስሜት መፈጠሩ የተለመደ እና ተፈጥሮአዊ ነው። ሆኖም ይህ የጭንቀት ስሜት እያደገ ሄዶ ልንቆጣጠረው ወደማንችለው የመንፈስ ጭንቀት በመለወጥ እራሳችንን እና ቤተሰባችንን በመለወጥ እራሳችንን እና ቤተሰባችንን መቆጣጠር፣ ወደ ት/ቤት ወይም ወደ ሥራ ቦታ መሄድ ወደማንችልበት ደረጃ ከደረሠ ችግር ያስከትልብናል።

በዚያው ቅፅበት ጥሩ ሥሜት ውሥት እንድንገባ የሚያስችልና ይህራው ቀላል መፍትሔ የለም። ጤናማ ተግባራት የእርስዎን፣ የቤተሰብዎን እና የማህበረሰብዎን አባላት የተሰበረ (የተጎዳ) ስሜት የመጠገን አቅም አለው። በእርሥዎ ማህበረሰብ ውስጥ ከሚገኙ የእርስዎ ቤተሰቦች፣ ጓደኞች እና ሌሎች የችግሩ ተጠቂዎች የሆኑ ወገኖች ጋር ግንኙነት ያድርጉ። እራስዎን እና ሌሎችን ከአደጋ በመጠበቅ መቼ እና እንዴት እገዛ ማድረግ እንደሚችሉ ግንዛቤ ይጨብጡ። አደጋዎች በሚከሰቱበት ጊዜ ይብዛም ይነስ ሁላችንም ላይ በተለያየ መልኩም ቢሆን ጉዳት ያስከትላል። አንዳንድ ወገኖች ለተሰማቸው የጭንቀት ስሜት አፋጣኝ ምላሽ የሚሰጡ ሲሆን፣ ሌሎች ወገኖች ደግሞ በበኩላቸው ችግሩ አልፎ ከዋለ ካደረ በኋላ በዚህ የጭንቀት መንፈስ ውስጥ ይወድቃሉ።

እርዳታ ከፈለጉ በስልክ ቁጥር 311 አቅራቢያዎ ወደሚገኝ ወደ የሞንትጎሜሪ ካውንቲ መረጃ ማዕከል መደወል ይችላሉ። ምንትጎሜሪ ካውንቲ የ24 ሠአት አገልግሎ በአደጋ ማዕከሉ ውስጥ የሚሰጥ ሲሆን፣ በስልክ ለሚሰጥ የአደጋ ጊዜ አገልግሎቶች (240-777-4000) ወይም በአካል ለሚሰጥ እርዳታ በዚህ አድራሻ 1301 ካርድ ድራይቭ፣ ሪክቪል (ምንም ቀጠሮ መያዝ ሳያስፈልግ) በመቅረብ ማነጋገር ይችላል። ከዚህም በተጨማሪ የአደንዛዥ እፅ አጠቃቀም እና የአዕምሮ ሕክምና አገልግሎቶች አስተዳደር (SAMHSA) የአደጋ ጊዜ የድረሱልኝ ጥሪ ማዕከል ስልክ ቁጥር (1-800-985-5990) በኩል በመጠቀም በተፈጥሮ ወይም ሰው ሰራሽ አደጋዎች ጋር በተያያዘ የስሜት መጎዳት (የመንፈስ ጭንቀት) ላጋጠማቸው ወገኖች የምክር እና ድጋፍ አገልግሎት ይሰጣል።

የዚህን ሰነድ ተጨማሪ ኮፒዎች ለማግኘት ከፈለጉ፣ በዚህ አድራሻ ሊያገኙን ይችላሉ።

Montgomery County Office of Emergency Management and Homeland Security
100 Edison Park Drive, Suite 1S31 Gaithersburg, MD 20878
የስልክ ጥያቄዎች: 311
ኢሜይል: emergency.management@montgomerycountymd.gov