



آمادگی اضطراری در محله



سپاسگزاری از سرزمین بومیان

مدیریت اضطراری نورث‌شور (North Shore Emergency Management) با احترام اذعان می‌دارد که ما در سرزمین‌های بومی ملت‌های اسکوامیش (Skwxwú7mesh)، سلیل‌واتوت (səlilwətaɬ) و موسکوئم (xʷməθkʷəɣəm) زندگی و فعالیت می‌کنیم. مدیریت اضطراری نورث‌شور متعهد به آشتی و تعامل سازنده با این ملت‌هاست؛ ملت‌هایی که از دیرباز و از زمان‌های دور بر این سرزمین‌ها زندگی کرده‌اند.

North Shore Emergency Management



west vancouver

NS **E** M

city
of north
vancouver

DISTRICT OF
**NORTH
VANCOUVER**

آنچه خواهید آموخت

✓ چرا باید آماده باشیم؟

✓ سه گام برای آمادگی



۳- منابع خود را گردآوری کنید



۲- برنامه ریزی کنید



۱- مخاطرات را بشناسید

✓ برای دریافت اطلاعات بیشتر به کجا مراجعه کنیم؟

✓ همسایگان به همسایگان کمک کنند.

چرا باید آماده باشیم؟

تاب آوری

- مهم ترین منبع شما، خود شما هستید
- حداقل برای ۷۲ ساعت (و ترجیحاً تا ۲ هفته) خودکفا باشید
- ابتدا از خود مراقبت کنید، سپس از دیگران

سلامت روانی

- بازیابی سریع تر

بازگشت به کار

- پشتیبانی از تداوم کسب و کار

محله های آماده، محله های تاب آور هستند

یک بررسی سریع

ممکن است هم‌اکنون برخی از این اقدامات را انجام داده باشید:

- آژیر یا هشداردهنده دود: آیا هر ماه آن‌ها را بررسی می‌کنید؟
- کپسول آتش‌نشانی: آیا می‌دانید چگونه از آن استفاده کنید؟
- برنامه تخلیه: آیا برنامه‌ای برای خروج اضطراری دارید؟
- جعبه کمک‌های اولیه و تجهیزات اضطراری: آیا در دسترس دارید؟
- اپلیکیشن هشدار اضطراری (Alertable): آیا آن را دانلود کرده‌اید؟

گام اول: مخاطرات موجود را شناسایی کنید



مهمترین مخاطرات نورث شور (North Shore)

⚡ زمین لرزه

⚡ گرمای شدید

⚡ سیل

⚡ آب پاک، سیل شهری،

رودخانه‌ای

⚡ سیل دریایی/بالا آمدن

سطح آب دریا

⚡ نشت مواد خطرناک

⚡ زمین لغزش/جریان گل، سنگ و

خاک

⚡ آتش سوزی جنگل

⚡ طوفان‌های بادی

مخاطر



Image source: Ben Nelms, CBC



Image source: Paul McGrath, North Shore News



Image source: Jody Lotzkar, North Shore News



Image source: Squamish Chief



Image source: H. Zhang, Reuters



Image source: D. Hallett, The Press

The Story of the Great Tsunami

"On January 26, 1700 at about 9 pm, a powerful magnitude 9 earthquake struck off the coast of BC, and without warning was followed by a catastrophic tsunami that devastated the village of Loht'a. With no time to respond, all 5,000 residents of Loht'a were lost to this devastating event.

This is the story of the Great Tsunami that was told to me by my grandparents, George and Louisa Johnson. For generations, Elders in our community as well as other First Nations along the coast have maintained this legend, and others like it, as an oral history of our people.

Today, our people call Anacla (Pachena Bay) home and this oral history plays a central role in how we understand tsunami risks in our community. We are able to use our history to learn from the past and prepare for future tsunamis."

Robb Johnson,
Huu-ay-aht First Nation

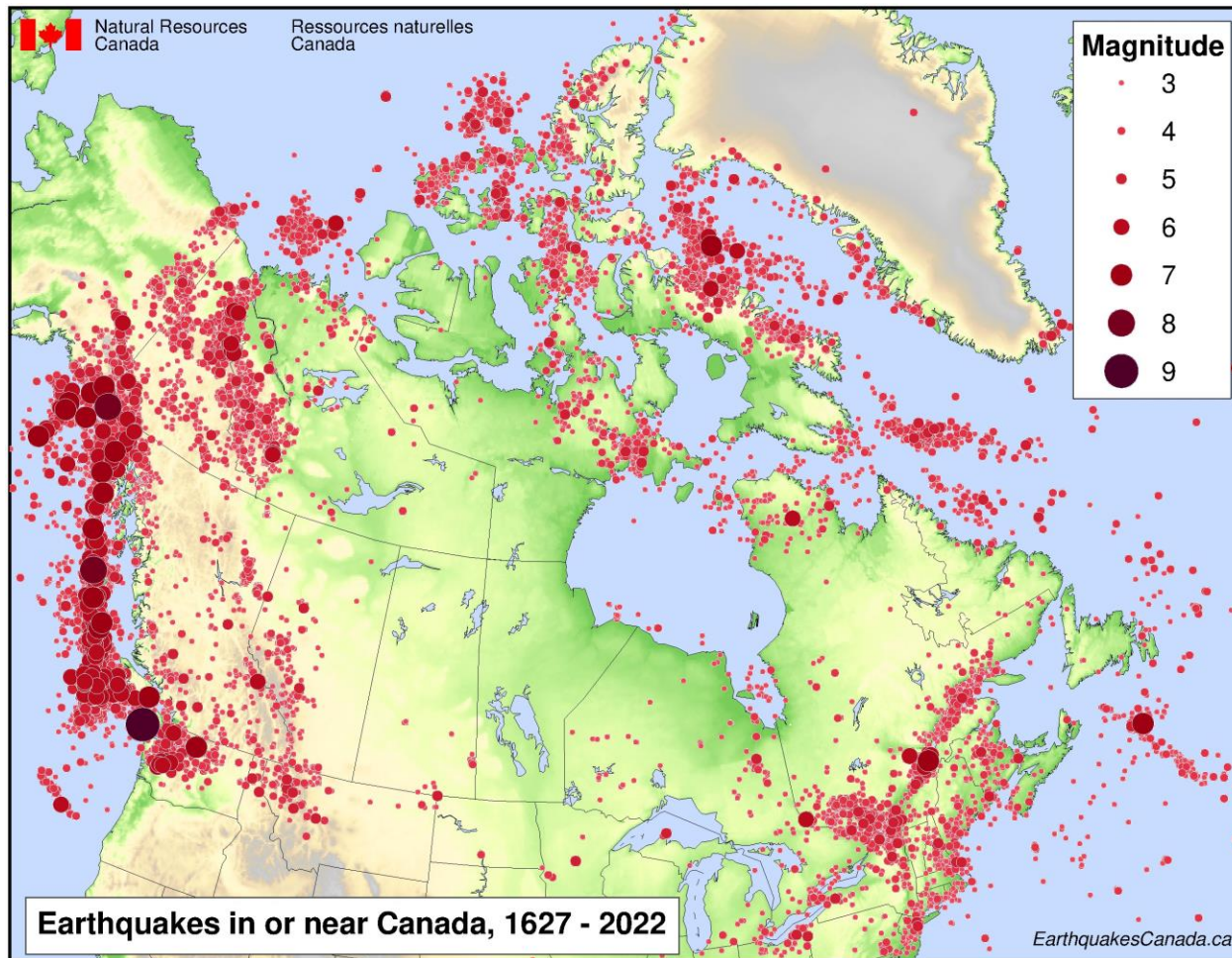
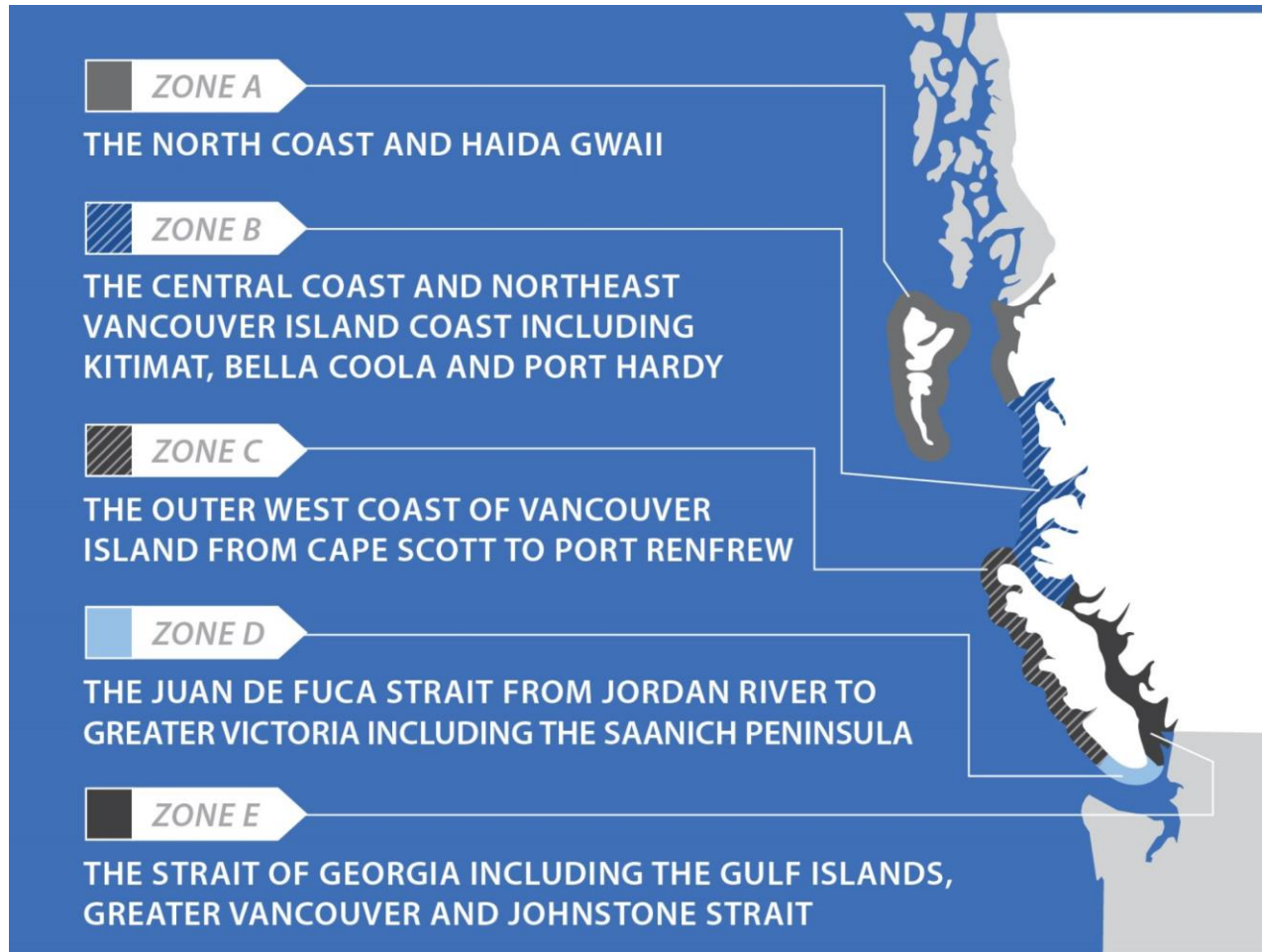


Image source: EarthquakesCanada.ca

مناطق اعلام هشدار سونامی



تمرین بزرگ زلزله بریتیش کلمبیا BC ShakeOut

October 16th
10:16 am

This is the day millions of people worldwide will practise how to "Drop, Cover and Hold On" during Great ShakeOut Earthquake Drills.

Sign Up Now



همین امروز از طریق لینک زیر ثبت نام کنید!

www.shakeoutbc.ca

مانور زلزله



مانور زلزله



سامانه هشدار سریع زلزله



<https://www.youtube.com/watch?v=UvE-vjmdH24&list=PLqyGaYe8JqJjk5MeyWYJRc7yExn5piPcD>

زمین لرزه و آمادگی برای آن



<https://www.youtube.com/watch?v=MKILThtPxQs&t=1s>

چگونه آماده می شویم؟

گام دوم: یک برنامه برای خود تهیه کنید.



این کتابچه در آدرس اینترنتی زیر موجود است:
PreparedBC.ca/EmergencyPlan

برنامه خودت را از پیش تهیه کن!



Emergency Management & Climate Readiness Blog

Make your Emergency Ready Plan

Knowing what to do, where to go and who to contact will reduce stress and help keep you focused and safe during a disaster.

We've made it easier than ever to complete a home emergency plan – just follow the prompts and in about 30 minutes, you'll be done! You can choose to save your plan as a PDF to your computer, tablet or device, or print it out.

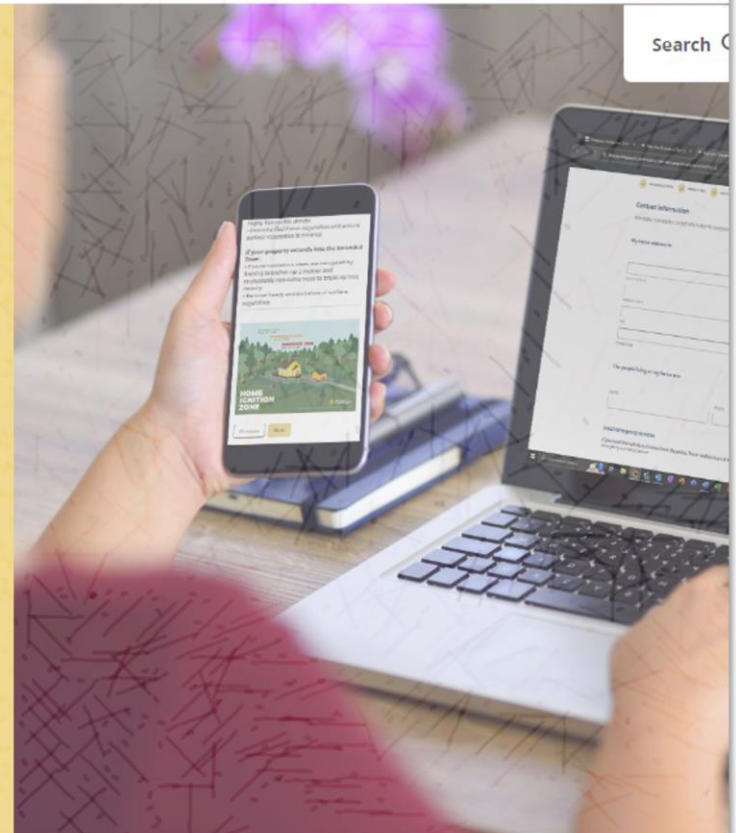
Alternatively, you can download and print off a fill-in-the blanks PDF template instead.

Review and update your plan yearly, or if there is a change in your situation, such as a different job or school, getting a pet or moving to a new town.

We also suggest keeping a copy in your [home emergency kit](#) and [grab-and-go bag\(s\)](#).

[Build your plan online](#)[Download PDF \(910 KB\)](#)

No fields in this form are mandatory. Any information provided is not saved, stored or shared by any government agency.



برنامه خودت را تهیه کن - ارتباطات

دانستن چگونگی برقراری ارتباط از پیش

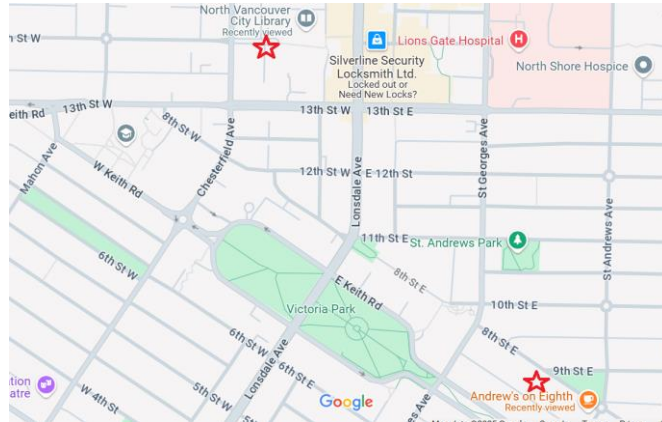
- لیست اشخاصی که می توانید با آنها تماس بگیرید را تهیه کنید.

- شخصی که در نزدیکی به شما زندگی می کند.
- شخصی که در فاصله دورتری از ما زندگی می کند.
- دوستان، فامیل، همسایه، مدیران ساختمان، اعضای مجمع استراتا یا کارمندان آن

- موبایل، تلفن یا کانال های ارتباطی بدون صدا مانند ایمیل، پیام متنی (SMS)، شبکه های اجتماعی و ...
فایده این کار این است که پهنای باند کمتری اشغال می کنند.



برنامه خودت را تهیه کن - نقاط ملاقات اضطراری کجا همدیگر را پیدا کنیم؟



دو نقطه ملاقات اضطراری مشخص کنید

1. نزدیک خانه

2. خارج از محدوده محله

- آیا خارج از محله محل زندگی، ایمنی دارد؟
- آیا به یک نقطه مرکزی تر نیاز دارید؟

• نکته مهم: یک کپی از عکس نقشه Google maps نقاط ملاقات را پیش خود نگه دارید.

برنامه خودت را تهیه کن - نقشه محدوده محل زندگی خود را ترسیم کن

یک نقشه کروکی مانند از محله خود تهیه کنید شامل موارد زیر:

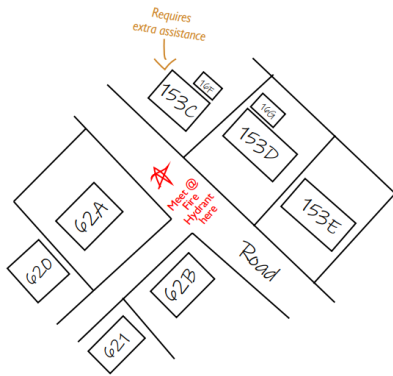
یک طرح کلی از محله خود با آدرس‌های محل مشارکت همسایگان و نقش‌های آن‌ها در شرایط اضطراری

1. نقاط ملاقات اضطراری

2. همسایگانی که به کمک زیادی نیاز دارند.

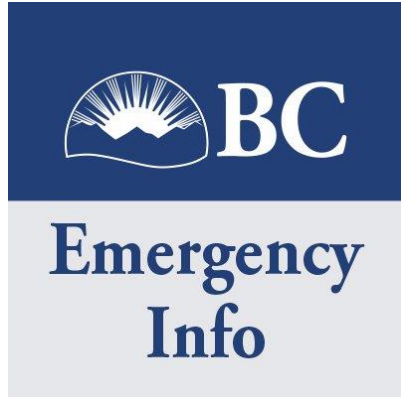
3. موقعیت نقاطی که در آن‌ها منابع مشترک نگهداری می شوند

و در برنامه ما تعیین شده‌اند.



کسب اطمینان کنید که همه ساکنین در همسایگی شما از این نقشه برخوردارند

برنامه خودت را تهیه کن - اطلاعات قابل اطمینان



منابع اطلاعات اضطراری

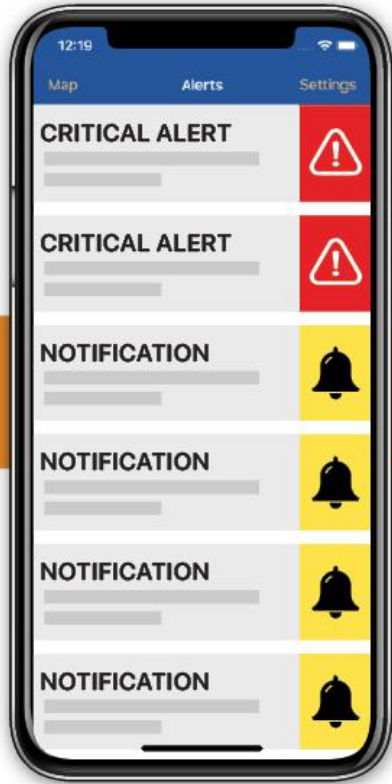
(۱) اطلاعات محلی

- وبسایت‌ها (NSEM شهرداری‌ها)
- شبکه‌های اجتماعی (NSEM, municipalities)
- @NorthShoreEMO (X | Facebook | Instagram)
- رادیو

(۲) منابع استانی

- Emergency Info BC
- Website: [EmergencyInfoBC.ca](https://www.EmergencyInfoBC.ca)
- X: @EmergencyInfoBC

سامانه هشدار همگانی



Public Alerts

Stay Informed



nsem.ca/alertable

NS**E**M

خدمات حمایتی در شرایط اضطراری Emergency Support Service (ESS)

ثبت نام با استفاده از

BC Services Card

دسترسی به ESS در شرایط اضطراری
را آسان تر می کند.

ess.gov.bc.ca



2. Don't have insurance or need help to meet your basic needs?

Create a profile for Emergency Support Services with the **Evacuee Registration and Assistance** (ERA) tool.

Create Profile 

خدمات حمایتی در شرایط اضطراری

Emergency Support Service (ESS)

Access Emergency Support Services (ESS)

If you have been evacuated, you may get **basic supports** like accommodation, food, clothing and other temporary supports.

If you have home or tenant's insurance, contact your insurance provider about coverage for living expenses during evacuations.



If You Are On Evacuation Order



1. Evacuate

Follow instructions from your [First Nation](#) or [local government](#).

Contact your insurance provider. Most home and tenant's insurance providers cover living expenses during evacuations.



2. Don't have insurance or need help to meet your basic needs?

Create a profile for Emergency Support Services with the **Evacuee Registration and Assistance (ERA)** tool.

[Create Profile](#)



3. Access support online, by phone, or in-person at a reception centre

Once you have created a profile, you will receive instructions on how to **receive supports, if eligible**.

Already have a profile? [Log in](#) and register.

برنامه خودت را تهیه کن: بیمه

گزینه‌های بیمه را بررسی کنید

- بیمه برای صاحبان خانه و مستأجران در دسترس است.
 - درباره پوشش‌هایی مانند سرریز شدن فاضلاب، سیل مسکونی، زلزله و فرانشیزها پرس‌وجو کنید.
 - از محدودیت‌های بیمه‌نامه خود آگاه باشید.
 - یک نسخه از مدارک بیمه خود را در کیت اضطراری و کیف تخلیه فوری نگه‌داری کنید
- برای اطلاعات بیشتر به وب‌سایت دفتر بیمه کانادا مراجعه کنید:

ibc.ca

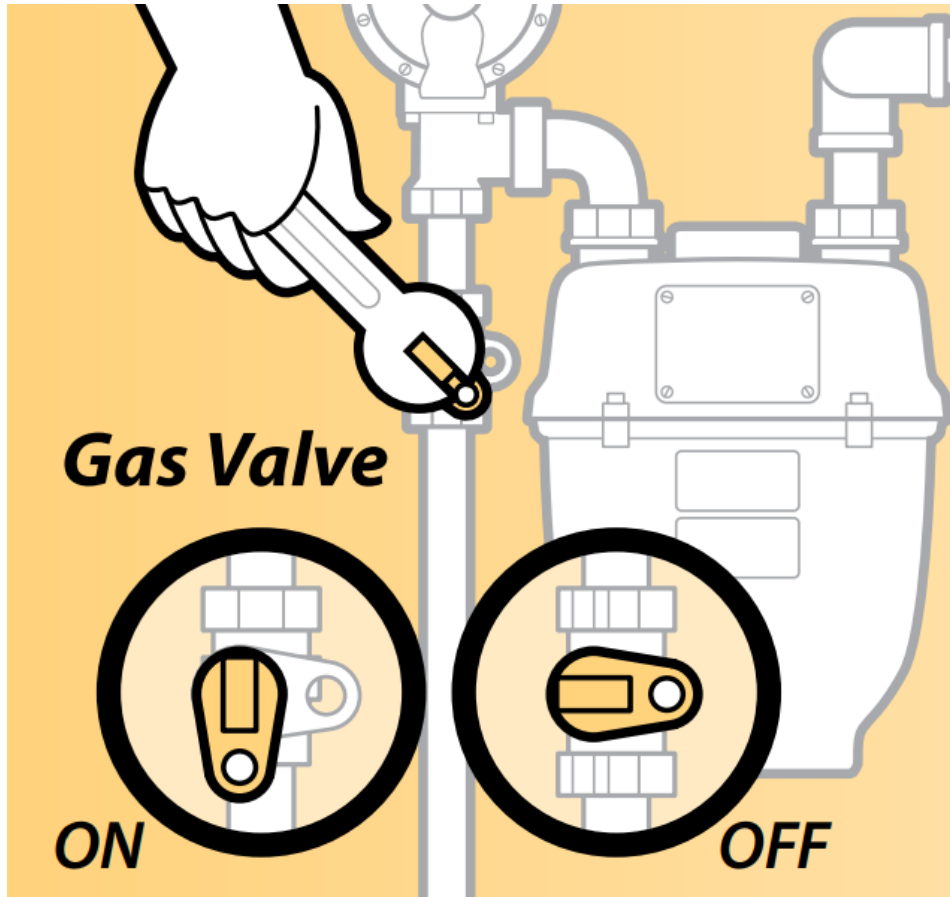
برنامه خودت را تهیه کن: به فکر کمک به دیگران باش

کمک به افراد نیازمند به کمک را در نظر داشته باشید:

- کودکان/سالامندان/ افراد دارای ناتوانی جسمانی/ افرادی غیر انگلیسی زبان
- نیازهایشان را درک کنید
- حیوانات خانوادگی را فراموش نکنید
- همسایه‌های خود را بشناسید
- یک شبکه حمایتی درست کنید
- حس بودن در کنار هم را بسازید و نگه دارید

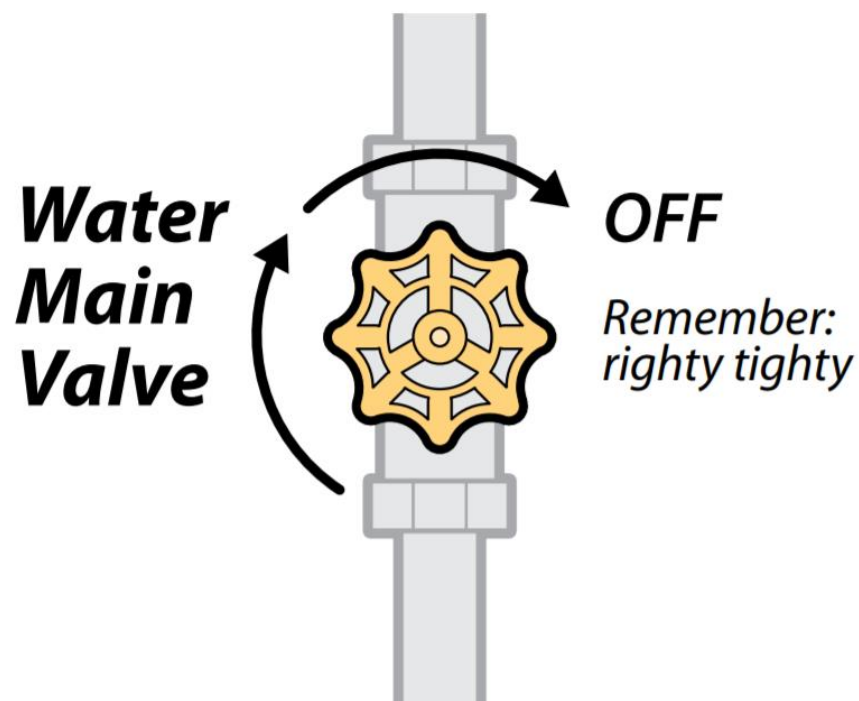


گاز طبیعی



- در صورت تخلیه، شیر گاز طبیعی خود را قطع نکنید.
- اگر گاز شما قطع شده است، **خودتان** **تلاش نکنید** آن را دوباره وصل کنید.
- تنها یک پیمانکار مجاز گازرسانی می‌تواند این کار را به صورت ایمن انجام دهد.

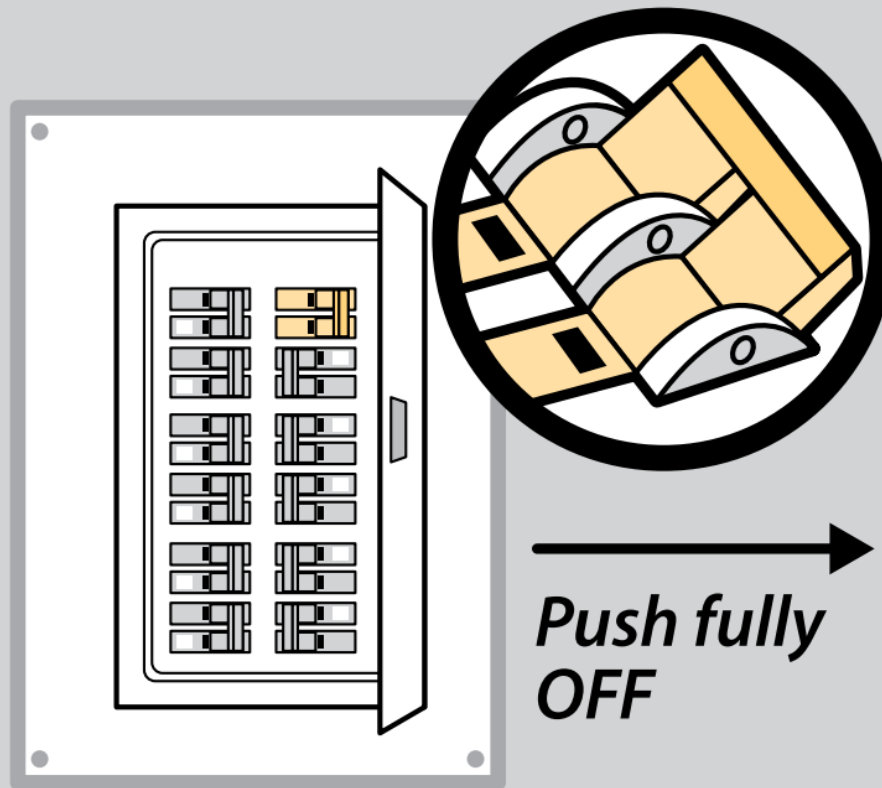
نشت آب



شیر اصلی آب ساختمان را
پیدا کنید و در جهت عقربه
های ساعت بچرخوانید.

برق ساختمان

Electrical Panel

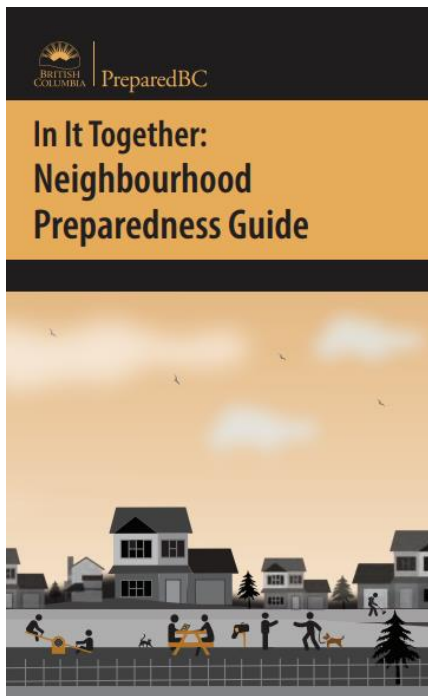


- همه کلیدهای برق (بریکرها) را برچسب‌گذاری کنید.
- ابتدا کلید اصلی برق را خاموش کنید، سپس کلیدهای فرعی را به صورت جداگانه خاموش کنید.
- دستورالعمل‌های سازمان‌های محلی را دنبال کنید.
- منابع مورد نیاز تخلیه اضطراری و آمادگی BC Hydro را جستجو کنید با کلید واژه:

“BC Hydro evacuation resources and preparedness”

چگونه در سطح محله آماده شویم؟

برای دریافت اطلاعات درباره موارد زیر، از راهنمای PreparedBC استفاده کنید:

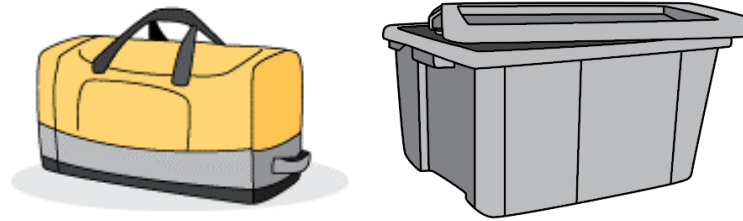


- شناسایی مهارت‌ها و منابع
- تخصیص نقش‌ها و مسئولیت‌ها
- نگهداری فهرستی از اطلاعات تماس همسایگان
- بازدید با همسایه‌ها و بازبینی سالانه طرح آمادگی محله

Available at PreparedBC.ca/Guides

چگونه آماده شویم؟

گام سوم: منابع موجود خود را گردآوری کنید.



حداقل برای ۳ روز تا ۲ هفته تجهیزات و اقلام مورد نیاز داشته باشید تا همه افراد تا زمان بازگشت خدمات، در شرایط قابل قبول و راحتی بمانند.

اقلام ضروری



برنامه اضطراری خانه و محله



رادیو با باتری یا دسته‌گردان (دستی)



سوت



نسخه‌هایی از مدارک مهم



چراغ‌قوه باتری‌خور یا دستی (هندلی)



پتو اضطراری



آب



باتری اضافه



کیسه زباله و دستمال مرطوب



غذای فاسدنشدنی



کمک‌های اولیه و دارویی



ماسک



پول نقد



لوازم بهداشتی شخصی



وسایل سرگرمی و آسایش



شارژر تلفن همراه و پاوربانک



لباس مناسب فصل و کفش محکم

برای ۳ تا ۱۴ روز مواد غذایی آماده کنید که:

- آشنا، لذت بخش و مغذی باشند.

- ماندگاری طولانی داشته باشند.

- نیاز به آماده سازی زیاد نداشته باشند.

- نیاز به یخچال یا گرم کردن نداشته باشند

*مقداری سوخت اضافی برای پخت و پز (مثل باربیکیو) داشته باشید.

نکته: دربازکن قوطی را فراموش نکنید!

بهتر است از قوطی هایی با در کششی استفاده کنید.



چه مقدار؟

بزرگسال: ۴ لیتر در روز | کودک: ۲ لیتر در روز
برای نوشیدن، پخت و پز، بهداشت و نظافت

- استفاده از آب بطری شده توصیه می شود
- آیا می دانستید؟ خودِ آب تاریخ انقضا ندارد، بلکه ظرف آن منقضی می شود.
- آب های تاریخ گذشته را با برچسب «غیر قابل شرب» نگه دارید و برای نظافت یا شست و شو استفاده کنید.
- برای آشنایی با روش های تصفیه آب، به سایت **HealthLinkBC** مراجعه کنید.



کیف بگیر و برو یا بگیر و ببر



مرور مطالب: ۳ گام برای آمادگی در برابر شرایط اضطراری



۳- اقلام مورد نیاز خود را گردآوری کنید

- غذا و آب
- کیف بگیر و ببر
- هر کسی در خانواده خود از جمله حیوانات خانگی را مورد ملاحظه قرار دهید.
- مکان‌های ذخیره مرکزی



۲- برنامه اضطراری خود را تهیه کن

- ابتدا برای خود سپس برای همسایگان
- راه‌های ارتباطی
- نقاط بازدید اضطراری
- منابع دریافت ارتباطات



۱- مخاطرات را شناسایی کن

- زمین‌لرزه، هوای خیلی سرد یا خیلی گرم، سیل، آتش‌سوزی جنگل، توفان، ...

North Shore Emergency Management

nsem.ca

@northshoreemo

Prepared BC

gov.bc.ca/preparedbc

(Prepared BC guides also list trusted sources of information)

EmergencyInfoBC

emergencyinfobc.ca

@emergencyinfobc

چالش‌های پیش رو

۱- شروع کنید!

۲- اطلاعاتی را که امروز آموخته‌اید با دیگران به اشتراک بگذارید. یک گردهمایی ترتیب دهید.

۳- یک جفت کفش با کف مقاوم همراه با یک چراغ‌قوه زیر تخت خود نگه دارید.

