

حافظ على سلامتك خلال موسم حرائق الغابات

يمتد موسم حرائق الغابات في كاليفورنيا عادةً من شهر يونيو إلى شهر أكتوبر. إليك بعض النصائح لمساعدتك على الحفاظ على سلامتك.



ما هي حرائق الغابات؟

حرائق الغابات هي حرائق تكون خارج السيطرة في المناطق الطبيعية. ويمكن أن تنتشر بسرعة فائقة.

تعرف على التنبيهات

- التحذير بالإخلاء
هناك خطر محتمل على الأرواح والممتلكات. غادر الآن إذا كنت بحاجة إلى مزيد من الوقت أو لديك حيوانات أليفة.
- الأمر بالإخلاء
هذا أمر قانوني بالمغادرة فورًا لوجود خطر مباشر على الأرواح والممتلكات.

استعد مسبقًا

- كن مستعدًا للمغادرة في أي وقت في حال أي اندلاع لحرائق الغابات. جهّز "حقيبة طوارئ" وضع فيها الأغراض المهمة، مثل:
 - الأدوية المقررة بوصفات طبية
 - المعلومات الطبية (للأشخاص والحيوانات الأليفة)
 - كامات N-95
 - أكياس النوم
 - المياه، والأطعمة التي لا تفسد
- شهادات الميلاد، وبطاقات الهوية، وجوازات السفر
- النقود أو بطاقة الدفع
- شاحن الهاتف الجوال
- طفاية الحريق
- حقيبة إسعافات أولية

لمعرفة المزيد، تفضل بزيارة [ready.gov/wildfires](https://www.ready.gov/wildfires).

حافظ على هدوءك وسلامتك

يمكن أن تتسبب حرائق الغابات في إثارة حالة من الذعر. ولكن مع معرفة ما يجب عليك فعله الآن، ستكون أنت وأحبائك على أهبة الاستعداد للتصرف بسرعة.

أثناء حريق الغابات



- ابحث عن مكان أو ملجأ/مأوى آمن
- اتبع أوامر الاحتواء داخل المباني/الأماكن المغلقة
- أرسل رسائل نصية إلى عائلتك وأصدقائك لإطلاعهم على آخر المستجدات
- تعرف على مواقع حرائق الغابات
- تحقق من جودة الهواء في منطقتك
- امنع دخول الهواء الخارجي إلى الداخل
- حافظ على نظافة المكان الذي تقيم فيه
- لا تستخدم المكنسة الكهربائية - فقد تنشر الرماد
- استخدم جهاز تنقية الهواء إن أمكن
- لا تأكل من حديقتك إذا كان الجو مليئًا بالدخان

بعد حريق الغابات



- انتظر إعلان السلطات بأن الوضع صار آمنًا قبل العودة إلى المنزل
- تأكد من سلامة مياه الشرب لديك قبل شربها
- احتسب من الرماد الساخن والجمر والحطام
- قد يكون الرماد سامًا، لذا أبقِ الأطفال والحيوانات الأليفة بعيدًا عنه
- استبدل الأدوية أو المعدات إذا لزم الأمر
- التقط صورًا لأي أضرار
- تعرف على الاحتياطات اللازمة للتنظيف بعد الحريق
- استبدل الوثائق المفقودة، مثل شهادات الميلاد
- تحدث إلى طبيبك بشأن أي مخاوف صحية
- احصل على دعم بخصوص الصحة العقلية إذا كنت بحاجة إلى ذلك



تعاقدت Blue Shield of California Promise Health Plan مع L.A. Care Health Plan لتقديم خدمات الرعاية المُدارة لبرنامج Medi-Cal في مقاطعة لوس أنجلوس. يمكنك الحصول على هذا المستند مجانًا بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بأحرف كبيرة، أو طريقة برايل للمكفوفين، أو تسجيل صوتي. اتصل على (800) 605-2556 (TTY: 711)، من الساعة 8 ص حتى 6 م، من الاثنين إلى الجمعة. علمًا بأن هذه المكالمات مجانية.

Blue Shield of California Promise Health Plan is an independent licensee of the Blue Shield Association

إشعار عدم التمييز

تلتزم الشركة بقوانين الولاية وقوانين الحقوق المدنية الفيدرالية السارية ولا تمارس التمييز أو تُقصي الأشخاص أو تفرق بينهم في المعاملة على أساس العرق أو اللون أو الأصل القومي أو تحديد المجموعة العرقية أو الحالة الطبية أو المعلومات الجينية أو النسب أو الدين أو الجنس أو الحالة الاجتماعية أو النوع أو الهوية الجنسية أو التوجه الجنسي أو العمر أو الإعاقة العقلية أو الجسدية.

La compañía cumple con las leyes de derechos civiles federales y estatales aplicables, y no discrimina, ni excluye ni trata de manera diferente a las personas por su raza, color, país de origen, identificación por determinado grupo étnico, condición médica, información genética, ascendencia, religión, sexo, estado civil, género, identidad de género, orientación sexual, edad, ni discapacidad física ni mental. 本公司遵守適用的州法律和聯邦民權法律，並且不會以種族、膚色、原國籍、族群認同、醫療狀況、遺傳資訊、血統、宗教、性別、婚姻狀況、性別認同、性取向、年齡、精神殘疾或身體殘疾而進行歧視、排斥或區別對待他人。