የውጪ አገር ቋንቋ

Plan for an Emergency

An emergency may be a tornado, house fire, flood or bombing. Plan ahead to help protect you and your family and limit the effects of an emergency.

Use these three steps to prepare:

1. **Make a plan** for you and your family.
2. **Prepare an emergency kit** of supplies for your home, work and car.
3. **Listen for information** about what to do and where to go during an emergency.

አደጋ ማለት አውሎ ንፋስ የቀላቀለ ዝናብ፣ የቤት ቃጠሎ፣ ጎርፍ ወይም የቦምብ ጥቃት ሊሆን ይችላል። ቀድመውን በማቀድ እራስዎን እና የቤተሰብ አባላትዎ ላይ የአደጋ ጊዜው ሊያስከትል የሚችለውን ጉዳት ይቀንሱ።

ለመዘጋጀት እንዲረዳዎ እነዚህን ሶስት ቅደመ ተከተሎች ይከተሉ፡

1. **ያቅዱ** ለእራስዎ እና ለቤተሰብዎ።
2. **ለአደጋ ጊዜ የሚረዱ ቁሶችን ቀድመው ያዘጋጁ** በመኖሪያ ቤቶች፣ በሥራ እና በመኪናዎ ውስጥ።
3. በአደጋ ጊዜ ምን ማድረግ እንዳለብዎ እና የት መሄድ እንደሚኖርብዎ ለማወቅ **መረጃዎችን ያዳምጡ**።

Step 1. Make a Plan

Make an emergency plan for you and your family. Talk to your family about this plan. Your family may need to stay home or they may need to leave to go to a safer place. Decide how your family members will contact each other. You may decide to have each member of your family contact one person by phone or e-mail. An out of town contact may be best since a local contact may also be involved in the disaster or local phone services may not be working. Plan a meeting place for your family and how each person will get there.

ደረጃ 1። ያቅዱ

ለእራስዎ እና ለቤተሰብዎ የአደጋ ጊዜ ማምለጫ መንገድ ያቅዱ። ስለእቅዱ ቤተሰብዎን ያማክሩ። የቤተሰብዎ አባላት በቤት ውስጥ መቆየት ወይም የተሻለ ደህንነት ወዳለበት ሥፍራ ሊሄዱ ይችላሉ። የቤተሰብ አባላትዎ እርስ በእርስ እንዴት ሊገናኙ እንደሚችሉ ይወስኑ። አንድ የቤተሰብ አባል ሁሉንም የቤተሰቡን አባል በስልክ ወይም በኢ-ሜይል እንዲያገኙ መውሰን ይችላሉ። እርሶ ከሚኖሩበት ከተማ ውጪ ያለ ሰው በአደጋ ጊዜ ለማግኘት መሞከር የተሻለ አማራጭ ሊሆን ይችላል ምክንያቱም በተመሳሳይ ከተማ ውስጥ ያሉ ሰዎች በተመሳሳይ ችግር ውስጥ ሊሆኑ ይችላሉ ስልክም ላይሰራ ይችላል። ቤተሰቡ የት እንደሚገናኝ እና ሁሉም የቤተሰብ አባላት እንዴት እዛ እንደሚገናኙ ያቅዱ።

Your plan should also include:

- ☐ An emergency phone and e-mail contact list. Share it with family members, work, schools and child care centers.
- ☐ Someone to care for your children at home in case you cannot be there or you become ill.

እቅድዎ ማካተት ካለበት መካከል፡

- ☐ የአደጋ ጊዜ ተጠሪ የሚሆን ሰው ስልክ እና የኢ-ሜይል አድራሽ። ይህን መረጃ ለቤተሰብ አባላት፣ የሥራ ባልደረቦች፣ በትምህርት እና የህጻናት እንክብካቤ ማዕከላት ጋር ያጋሩ።
- ☐ እርስዎ ቢታመሙ ወይም በመኖሪያ ቤት መገኘት ካልቻሉ ለልጆችዎ አስፈላጊውን እንክብካቤ ሊያደርግ የሚችል ሰው ይለዩ።

- ☐ A local and an out of town emergency contact.
- ☐ Health information for each member of the family including date of birth, blood type, allergies, past and current medical problems, current medicines and dosages, medical equipment and copies of medical insurance cards.
- ☐ Doctors' names and phone numbers.
- ☐ Locations of hospitals near work, school and home and their phone numbers.
- ☐ Locations of local and state health departments and their phone numbers.
- ☐ Pharmacy name and phone number.
- ☐ Religious or spiritual information.
- ☐ Someone to care for your pets in case you cannot be there or you become ill. Keep your pets up to date on vaccines and have a copy of your pets' vaccine records in case they need to go to a shelter.
- ☐ Pets' veterinarian name and phone number.

- ☐ በአከባቢው እና ከከተማ ውጪ የሚገኙ የአደጋ ጊዜ ተጠሪ ሰዎችን አድራሻ ይመዝግቡ።
- ☐ የእያንዳንዱ የቤተሰብ አባል የጤና መረጃ፣ ይህም የትውልድ ቀን፣ የደም አይነት፣ አለርጂ፣ አሁን ያለ እና ያለፈ ህመም፣ አሁን እየወሰዱ ያሉት መድሃኒት ካለ ከሚወሰደው መጠን ጋር ይጠቀሱ፣ የህክምና መሳሪያ እና የጤና መድህን ካርድ ፎቶኮፒ።
- ☐ የሃኪሞን ስም እና ስልክ ቁጥሮች።
- ☐ በሥራ ቦታ፣ በትምህርት ቤት እና በመኖሪያ ቤት አቅራቢያ የሚገኙ ሆስፒታሎችን ስልክ ይመዝግቡ።
- ☐ የግዘቱ እና የአከባቢው የጤና ዲፓርትመንት አድራሻ እና ስልክ ቁጥር።
- ☐ የሃኪሞን ስም እና ስልክ ቁጥሮች።
- ☐ ሃይማኖታዊ እና መንፈሳዊ መረጃዎች።
- ☐ ቢታመሙ እና በመኖሪያ ቤትዎ መገኘት የማይችሉ ከሆነ የቤት እንስሳዎችን መንከባከብ የሚችል ሰው ይለዩ። የቤት እስሳዎችን በየወቅቱ ያስከትቡ እንዲሁም እንስሳቱ ወደ መጠለያ መሄድ ካለባቸው የክትባት ሰርተፊኬታቸውን ኮፒ ያስቀምጡ።
- ☐ የቤት እንስሳ ሃኪም ስም እና ስልክ ቁጥሮች።

Plan Ahead for Special Situations

- **Children in child care centers or schools** – Most schools and child care centers have emergency plans and practice fire, earthquake and tornado drills. Make sure the child care center or school has your current work, home and cell phone numbers and e-mail address. Be sure to ask:
  - ☐ How parents will be contacted in an emergency.
  - ☐ What steps will be taken to protect your children.
  - ☐ If extra water, food and first aid supplies are stored on site.

ለልዩ አጋጣሚዎች ቀድመው ያቅዱ

- **በህጻናት እንክብካቤ ማዕከላት እና በትምህርት ቤት ውስጥ ያሉ ህጻናት** – አብዛኛዎቹ ትምህርት ቤቶች እና የህጻናት መንከባከቢያ ማዕከላት የአደጋ ጊዜ እቅዶች አሏቸው በተጨማሪም እሳት፣ የመሬት መንቀጥቀጥ ወይም አውሎ ንፋስ የቀላቀለ ዝናብ ቢከስት በሚል ልምምድ ያደርጋሉ። ትምህርት ቤቶች እና የህጻናት መንከባከቢያ ማዕከላት የእርስዎን የሥራ፣ የመኖሪያ፣ ስልክ እና የኢ-ሜይል አድራሻ እንዳላቸው ያረጋግጡ። የሚከተለውን መጠየቅዎን እርግጠኛ ይሁኑ፡
  - ☐ በአደጋ ጊዜ ወላጆች እንዴት እንደሚደወልላቸው።
  - ☐ ልጆችዎን ከአደጋ ለመጠበቅ መውስድ ያለባቸውን ቅድመ ተከተል።
  - ☐ ተጨማሪ ውሃ፣ ምግብ እና የመጀመሪያ እርዳት ቁሶች መኖራቸውን።

  - ☐ How the school plans to keep exposed children away from other children.
  - ☐ Where the children will be taken if they must evacuate.
- **Work** – Check with your employer about work policies and emergency plans. Make plans for your family if you have to go to work.
- **People with special needs** – Wear a medical alert tag or bracelet that lists your health care needs. Make a plan for someone to help during an emergency. This person will need to get into your home and know how to provide care.
  - ☐ For those who are living at home, keep extra medicines and supplies.
  - ☐ For those who need dialysis or other life-sustaining treatment, know the location of more than one facility where you can get care.
  - ☐ For those who are living in a special care center, the facility should have an emergency plan.
- **Safe shelter** – If there is an emergency where poisons are in the air, you may be told to stay inside. Turn off all furnaces, air conditioners and fans. Close vents. Close and lock all doors and windows. Listen to the television or a battery powered radio for information.
- **Pets** – Make a supply kit for your pet that includes food, water, medicine, a carrier, leash and litter (for cats). Be prepared to bring your pet with you, or to have someone care for your pet. Keep your pets' vaccines up to date and keep their tags on their collars.

  - ☐ ትምህርት ቤቶች ለህመም የተጋለጡ ልጆችን ከጤነኞች እንዴት እንደሚለዩ።
  - ☐ አከባቢው ተለቅቆ የሚወጣ ከሆነ ልጆች ወደየት እንደሚወሰዱ።
- ***ሥራ*** – የአደጋ ጊዜ እቅዶች ምን እንደሆኑ እና የሥራ ፖሊሶች ዙሪያ ከቀጣሪዎ ጋር ይወያዩ። ወደ ሥራ መሄድዎ ግድ ከሆነ ለቤተሰብዎ ያቅዱ።
- **የልዩ ፍላጎት ሰዎች** – የሚያስፈልግዎትን የህክምና እርዳት እጅ ላይ በሚታሰር አንባር ያሳዩ ላይ ወይም አንገት ላይ በሚታይ መልኩ ጽፈው ያንጠልጥሉ። በአደጋ ጊዜ ሊረዳ የሚችልዎ ሰው ያዘጋጁ። ይህ ሰው ወደ ቤትዎ መግባት መቻል እና ማድረግ የሚኖርበት ድጋፍ ማወቅ ይኖርበታል።
  - ☐ በቤት ውስጥ የሚኖሩ፤ ተጨማሪ መድሃኒቶች እና ግብዓቶችን ያስቀምጡ።
  - ☐ የኩላሊት እጥበት ወይም መቋረጥ የማይችል ህክምና የሚከታተሉ ሰዎች ከተለመደው ቦታ በተጨማሪ ሌሎች የአገልግሎት መስጫ ስፍራዎችን ማወቅ ይኖርባቸዋል።
  - ☐ በልዩ ፍላጎት መስጫ ተቋማት ውስጥ የሚኖሩ፤ ተቋሙ የአደጋ ጊዜ እቅድ ሊኖራቸው ይገባል።
- **ደህንነቱ የተጠበቀ መጠለያ** – በመርዝ የተበከለ አየር ካለ በቤት ውስጥ እንዲቆዩ ሊነገርዎ ይችላል። ማሞቂያዎችን፣ ኤሲዎችን እና ፋኖችን ያጥፉ። ንፋስ ማስገቢያዎችን ይዝጉ። ሁሉኑም መስኮቶች እና በሮች ይዝጉ። መረጃ እንዲያገኙ ቴሌቪዥን ይመልከቱ ወይም በባትሪ የሚሰሩ ሬዲዮችን ያድምጡ።
- **የቤት እንስሳትስ፡** ለቤት እንስሳት በቂ የሆነ ምግብ፣ ውሃ፣ መድሃኒት እና ሌሎች አስፈላጊ ቁሶችን ያኑሩ። የቤት እንስሳዎችን ከእርሶ ጋር ይዘው ለመውጣት ይዘጋጁ ካልሆነ ደግሞ ሊንከባከብልዎ የሚችል ሰው ያዘጋጁ። የቤት እንስሳት በወቅቱ ያስከትቡ መረጃዎን አብረው ይያዙ።

Step 2. Prepare an Emergency Kit

If an emergency happens, you may not be able to get food or water for days or weeks and your electricity may not work. Keep emergency supplies in a container that you can take with you if you need to leave home, such as a large bag or plastic container. Check your supplies every few months for freshness.

Have a **3 day supply** of these items for **each person and pet.**

Food and Other Items

- ☐ Water in clean, sealed plastic containers – store one gallon for each person and pet for each day
- ☐ Ready to eat canned meats, fruits and vegetables
- ☐ Manual can opener
- ☐ Protein and fruit bars
- ☐ Dry cereal, granola, nuts and crackers
- ☐ Peanut butter
- ☐ Dried foods such as dried fruits and dehydrated meals
- ☐ Canned juices
- ☐ Powdered milk or cans of evaporated milk
- ☐ Cans or jars of baby food and baby formula
- ☐ Pet food

Basic Supplies

- ☐ Flashlight and extra batteries
- ☐ Battery powered radio and extra batteries
- ☐ Sleeping bags or blankets
- ☐ Baby supplies such as diapers and bottles

ደረጃ 2። የአደጋ ጊዜ ቁስ ያዘጋጁ

አስቸኳይ አደጋ ቢከሰት፣ ምግብ እና ውሃ ለቀናት ወይም ለሳምንታት ላያገኙ ይችላሉ፤ ኤሌክትሪክም ላይሰራ ይችላል። ቤትዎችን መልቀቅ ካለብዎ ለአደጋ ጊዜ የሚሆኖትን ምግብ በእቃ፣ በፕላስቲክ፣ ወይም በሻንጣ አሸገው ያዘጋጁ። የአደጋ ጊዜ የምግብ ክምችትዎን በየወሩ ይቀይሩ።

ለ **3 ቀናት** የሚዘልቅ **ለእያንዳንዱ ሰው እና የቤት እንስሳ** የሚከተሉት ቁሶች ክምችት ይኑሮዎት።

ምግብ እና ሌሎች ቁሶች

- ☐ ንጹህ ውሃ፣ የታሸጉ የፕላስተክ እቃ መያዣዎች- ለእያንዳንዱ ሰው እና የቤት እንስሳ አንድ ጋሎን ያስቀምጡ
- ☐ ለምግብነት ወዲያው ሊውሉ የሚችሉ የታሸጉ ስጋዎች፣ ፍራፍሬ እና አትክልቶች
- ☐ የታሸጉ ጣሳዎችን መክፈቻ
- ☐ ፕሮቲን እና የፍራፍሬ ይዘት ያላቸው
- ☐ ሲሪያል፣ ግራኖላ፣ ለውዝ እና ክራከርስ
- ☐ የለውዝ ቅቤ
- ☐ የደረቁ ምግቦች ለምሳሌ የደረቁ አትክልቶች እና እርጥበታቸው የወጣ ምግቦች
- ☐ የታሸጉ ጁሶች
- ☐ የዱቄት ወተት ወይም የታሸጉ ወተቶች
- ☐ የህጻናት ወተት እና የታሸጉ የህጻናት ምግቦች
- ☐ የቤት እንስሳት ምግቦች

መሠረታዊ አቅርቦቶች

- ☐ የእጅ ባትሪ እና ተጨማሪ ባትሪ ድንጋይ
- ☐ በባትሪ የሚሰራ ራዲዮ እና ተጨማሪ ባትሪ ድንጋይ
- ☐ ስሊፒንግ ባግ እና ብርድልብስ
- ☐ ለህጻናት ዳይፓር እና መመገቢያ ጡጦ

- ☐ Paper towels and a disinfectant cleaner or a cleaner with bleach. You can mix your own water and bleach solution. Mix ten parts water with one part bleach.
- ☐ Tissues and toilet paper
- ☐ Feminine hygiene supplies
- ☐ Paper plates, plastic silverware and napkins
- ☐ Matches in a waterproof container
- ☐ Plastic sheets and heavy tape such as duct tape or electrical tape
- ☐ Trash bags
- ☐ Plastic bucket with tight lid
- ☐ Prescription medicines
- ☐ Copies of important family documents stored in a waterproof container including identification, health information for each family member, insurance information and birth certificates
- ☐ Extra batteries for equipment such as a wheelchair or hearing aids

- ☐ ማጽጃ ሶፍት ወረቀት ብክለት የሚያስወግዱ ማጽጃዎች ወይም በረኪና ያለው ማጽጃ። ካሻዎ እራሰዎ ውሃ እና በርኪና እንድላይ መጠነው መጠቀም ይችላሉ። ሲቀላቅሉ አስር እጅ ውሃ በአንድ እጅ በረኪና ይቀላቅሉ።
- ☐ ሶፍት እና የሽንት ቤት ሶፍት ወረቀቶች
- ☐ የሴቶች ንጽህና መጠበቂያ
- ☐ ከወረቀት የተዘጋጁ ሳህኖች፣ ለፕላስቲክ የተሰሩ መመገብያዎች እና ሶፍት
- ☐ ውሃ በማያስገባ እቃ የተቀመጠ ክብሪት
- ☐ ፕላስቲክ፣ የተለያየ መጠን ያላቸው ፕላስተር ማጣበቂያዎች
- ☐ ቆሻሻ መጣያ
- ☐ ክዳን ያለቸው ፕላስቲክ መያዣ
- ☐ በሃኪም የታዘዙ መድሃኒቶች
- ☐ የእያንዳንዱን የቤተሰብ አባል የጤና መረጃ የያዘ ውሃ የማያስገባ ፕላስቲክ እኚህ መረጃዎች መታወቂያ፣ የጤና መድህን ሰርተፊኩት እና የልደት ሰርተፊኬትን ይጨምራል።
- ☐ ለጆሮ ማዳመጫ እና ለዊልቼር ተጨማሪ ባትሪዎች

First-aid Kit

- ☐ Digital thermometer
- ☐ Adhesive bandages in different sizes, two and four inch gauze pads, triangular bandages and sterile rolled bandages
- ☐ Bandage tape
- ☐ Soap and alcohol-based hand sanitizer
- ☐ Washcloths and moistened towelettes
- ☐ Antibiotic ointment
- ☐ Latex gloves
- ☐ Scissors, tweezers, a needle and thread and safety pins
- ☐ Cotton swabs
- ☐ Over the counter medicines to treat fever, pain, stomach problems, coughs, colds and diarrhea

የመጀመሪያ እርዳታ ቁስ

- ☐ ዲጂታል ቴርሞሜትር (ሙቀት መለኪያ)
- ☐ የተለያየ መጠን ያላቸው የቁስል መሸፈኛ ፕላስተሮች፣ ባለ ሁለት እና አራት ኢንች መጠን ያላቸው ባደንዴጅ፣ ባለ ሶስት መዓዘን ባንዴጅ እና የሚጠቀለሉ ባንዱጆች።
- ☐ ባንዴጅ
- ☐ የአልኮል ይዘት ያለው እጅ ማጽጃ ይጠቀሙ።
- ☐ ልብሶችን ይጠቡ እና ጊዜያዊ ልብሶች
- ☐ አንቲባዮቲክ የሆኑ ቅባቶች
- ☐ ጓንቶች
- ☐ መቀስ፣ መረፌ፣ መረፌ ቁልፍ እና የመሳሰሉ
- ☐ ኮተን ጥጥ
- ☐ ያለ ዶክተር ትዕዛዝ የሚገዙ መድሃኒተች ትኩሳትን፣ ህመምን፣ የሆድ በሽታን፣ ሳል፣ ጉንፋን እና ተቅማጥን ማከም የሚችሉ መድሃኒቶች

If you need to leave your home, also include these supplies:

- ☐ Clothes and sturdy shoes
- ☐ Coats, hats, rain gear and gloves
- ☐ Toothpaste, toothbrush and other toiletries
- ☐ Prepaid, long-distance calling card
- ☐ Keys for your car and house
- ☐ Money and a credit card
- ☐ Books, playing cards and board games

ከመኖሪያ ቤትዎ መውጣት ግድ ከሆነብዎ፣ የሚከተለውን መያዝዎን አይዘንጉ፡

- ☐ ልብስ እና ጠንካራ ጫማዎች
- ☐ ኮት፣ ኮፍያ፣ የዝናብ ልብስ እና ጓንት
- ☐ የጥርስ ሳሙና፣ የጥርስ ብሩሽ እና ሌሎች ተመሳሳይ ቁሶች
- ☐ ቀድመው የተሞሉ ስልክ መደወያ ካርዶች
- ☐ የቤትዎ እና የመኪና ቁልፍ
- ☐ ጥሬ ገንዘብ እና ክሬዲት ካርድ
- ☐ መጽሃፍት፣ መጫወቻ ካርታ እና ሌሎች መጫዎቻዎች

Car Supplies

Keep a small emergency supply kit in your car at all times with:

- ☐ A flashlight with extra batteries
- ☐ A sleeping bag or blanket
- ☐ Road maps
- ☐ First-aid supplies
- ☐ Tire repair kit, jumper cables and flares

የመኪና መለዋወጫ

አነስተኛ የሆኑ የአደጋ ጊዜ መኪና መለዋወጫዎች ሁሌም በመኪናዎ ውስጥ ያቆዩ፡

- ☐ የእጅ ባትሪ ከተጨማሪ ባትሪ ድንጋይ ጋር
- ☐ ስሊፒን ባግ ወይም ብርድልብስ
- ☐ የመንገድ አቅጣጫ ካርታ
- ☐ የመጀመሪያ እርዳታ ቁስ
- ☐ ጎማ መጠገኛ ቁስ፣ የመኪና ባትሪ ማስነሻ ገመድ

Step 3. Listen for Information

Local and state officials have plans to protect the public. Stay calm and listen for reports on the television, radio, social media or Internet. Have a radio with extra batteries in case there is no electricity. If there is limited communication, you may need to decide what is best for you and your family.

ደረጃ 3። መረጃዎችን ያድምጡ

የአከባቢው እና የግዛቱ ባለስልጣናት ነዋሪዎችን ለመጠበቅ እቅድ አላቸው። ይረጋጉ እና በሬዲዮ እና ሬዲዮ ሪፖርቶችን ያስምጡ ከዚህ በተጨማሪ በማህበራዊ ሚዲያዎች ወይም በኢንተርኔትይከታተሉ። የመብራት አገልግሎት ቢቋረጥ ሬዲዮ እና ተጨማሪ ባትሪ ድንጋይ ያዘጋጁ። ግንኙነት ላይ እክሎች የሚኖሩ ከሆነ፣ ለእርሰዎች እና ለቤተሰብዎ የተሻለውን አማራጭ ያቅዱ።

© 2007 - September 24, 2019, Health Information Translations.

Content developed through a partnership of the Central Ohio Trauma System, the Columbus Medical Association Foundation, Columbus Public Health, Franklin County Board of Health, Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.