



Alameda Alliance for Health ایمن ماندن

نکاتی برای افراد بزرگسال

در Alameda Alliance for Health (Alliance)، ما اینجا هستیم تا به شما کمک کنیم سالم و ایمن بمانید. شما با استفاده از این راهنما یاد می‌گیرید که چگونه از خود و دیگران مراقبت کنید.



ایمنی در خانه

- شماره‌های تلفن اضطراری را در تلفن خود ذخیره کنید یا نزدیک آن بگذارید.
- در خانه و خودروی خود جعبه کمک‌های اولیه داشته باشید. کمک‌های اولیه و احیای قلبی (Cardiopulmonary Resuscitation, CPR) را یاد بگیرید. برای کمک‌های اولیه لطفاً با برنامه‌های سلامت Alliance به شماره **1.510.747.4577** تماس بگیرید.
- با داشتن برنامه و مایحتاج برای شرایط اضطراری آماده باشید. برای راهنمایی لطفاً به وبسایت **ready.acgov.org** مراجعه کنید.
- دستگاه هشدار دود و کربن مونو اکسید نصب کنید. این دستگاه‌ها را به طور منظم بررسی و تعویض کنید.
- از ابزارها و نردبان‌ها با دقت استفاده کنید. برای بالا رفتن از نردبان، باید سه محل تماس داشته باشید (دو دست و یک پا یا دو پا و یک دست).

ایمنی خودرو

- هر بار که سوار خودرو می‌شوید کمربند ایمنی خود را ببندید.
- با توجه کامل به جاده، رانندگی کنید. اگر باید از تلفن همراه استفاده کنید خودرو را در پارکینگ امن پارک کنید.
- قبل از رانندگی هرگز از الکل یا مواد مخدر استفاده نکنید. اگر قصد دارید الکل مصرف کنید، از تاکسی استفاده کنید.
- هنگام سوار شدن روی موتورسیکلت، دوچرخه یا دیگر وسایل نقلیه دارای دو چرخ، از کلاه ایمنی استفاده کنید.

ایمنی مرتبط با دارو

- هنگام رفتن به مطب پزشک یا داروخانه، لیستی از داروها یا قرص‌ها را با خود داشته باشید. سوالات خود را بپرسید!
- با داروهای خود آشنا شوید - اسم دارو، دوز، زمان مصرف و عوارض آنها.
- در صورتی که فکر می‌کنید داروهای شما باعث آسیب به شما شده است با پزشک خود صحبت کنید.
- داروها را در جاهای بلند، دور و خارج از دید کودکان یا بزرگسالان آسیب‌پذیر قرار دهید.
- داروها را به صورت امن دور بریزید. برای کسب اطلاعات بیشتر لطفاً به [acgov.org/medscoalition](https://www.acgov.org/medscoalition) مراجعه کنید.

ایمنی فردی

- مواظب اطراف خود باشید.
- همسایه‌های خود را بشناسید.
- درب و پنجره‌ها قفل کنید.
- وقتی شب بیرون هستید در محیط با روشنایی کافی بمانید.
- برای پیاده‌روی یا انجام کارها، به دیگران ملحق شوید.
- اگر شما یا یکی از آشنایان شما با مشکلاتی در زمینه ایمنی روبه‌رو است یا افکار آزاردهنده دارد می‌توانید در 24 ساعت شبانه‌روز با تلفن وضعیت‌های بحرانی خدمات پشتیبانی شرایط بحرانی کانتی Alameda به شماره 1.800.309.2131 (خدمات مترجم ارائه می‌شود) تماس بگیرید.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره ایمن بودن و نکات ایمنی مربوط به کودکان و افراد مسن لطفاً به نشانی www.alamedaalliance.org/live-healthy-library رجوع کنید و گزینه «Safety» (ایمنی) را انتخاب کنید.



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBRS_SS - PRV FALLS 04/2021
HED SS-2 09/2020

آیا به حمایت بیشتری نیاز دارید؟

لطفاً با برنامه‌های سلامت Alliance

دوشنبه - جمعه، 8 صبح - 5 بعدازظهر تماس بگیرید

شماره تلفن: 1.510.747.4577

خط تلفن رایگان: 1.855.891.9169

افراد دارای اختلال شنوایی و گفتاری

1.800.735.2929/711 (TTY/CRS)

www.alamedaalliance.org