

حرائق الغابات والصحة النفسية

قد تحدث حرائق الغابات نتيجة أسباب طبيعية مثل الصواعق أو الجفاف، وقد تنتشر أيضًا عن طريق الصدفة. وغالبًا ما تتعرض مجتمعات ولاية كارولينا الشمالية لحرائق الغابات خلال الأشهر الدافئة والجافة في فصلي الربيع والصيف. وتعتبر المناطق الريفية والجبليّة الأكثر تعرضًا لحرائق الغابات.

على الرغم من الخطوات التي تتخذها المجتمعات للاستعداد لمثل هذه الحوادث، لكن من الطبيعي الشعور بالقلق والتوتر على خلفية التفكير في كيفية التعامل مع حرائق الغابات والحفاظ على سلامة الأفراد. تتوفر الموارد المتنوعة التي من شأنها المساعدة في تلبية احتياجات الصحة العقلية والنفسية قبل حوادث حرائق الغابات وخلالها وبعد حدوثها.

سبل دعم الصحة النفسية والعقلية في أثناء الاستعداد لحوادث حرائق الغابات



- تجهيز مجموعة من أدوات الطوارئ، والتي يجب أن تشمل أي وثائق مهمة، والاحتفاظ بعبوات أدوية ممتلئة
- وضع خطة تُمكنك من البقاء على اتصال مع أحبائك
- البحث عن الملاجئ المحلية وطرق الإخلاء؛ أرسل كلمة SHELTER + الرمز البريدي الخاص بك على الرقم التالي 43362
- مراقبة جودة الهواء والانتباه إلى أجهزة إنذار الدخان
- ممارسة الأنشطة المفضلة التي تخفف من التوتر
- التحقق من التغطية التأمينية الخاصة بك والتقاط صور وفيديوهات لمقتنياتك الثمينة
- التحقق من تنبيهات الطقس والطوارئ عند الحاجة
- المواظبة على الأدوية والعلاجات الموصى بها

الموارد

- حرائق الغابات في كارولينا الشمالية: [Bit.ly/NCReadyWildfire](https://www.ncdhhs.gov/ncreadywildfire)
- الاستعداد لحرائق الغابات: [Ready.gov/Wildfires](https://www.ready.gov/wildfires)
- وضع خطة استباقية: [Ready.gov/Plan](https://www.ready.gov/plan)
- خطوات الإخلاء: [Bit.ly/EvacuationSteps](https://www.bit.ly/evacuationsteps)
- خطوات من موقع Smokey Bear: [SmokeyBear.com](https://www.smokeybear.com)
- تنبيهات الطوارئ: [NCDHHS.gov/emergency-alerts](https://www.ncdhhs.gov/emergency-alerts)
- السلامة من حرائق الغابات: [Rdcross.org/3P0rYeg](https://www.rdcross.org/3P0rYeg)
- الإرشادات المجتمعية: [Bit.ly/NFPAFirewise](https://www.bit.ly/nfpafirewise)
- خط مساعدة المتضررين من الكوارث المجاني المتاح على مدار الساعة يوميًا: 800-985-5990 (يمكنك الاستعانة بخدمة الهاتف المرئي للتحديث بلغة الإشارة الأمريكية)
- إرشادات لأصحاب الإعاقة: [Ready.gov/Disability](https://www.ready.gov/disability)
- نصائح لأصحاب الإعاقة: [Bit.ly/FireSafetyDisabilities](https://www.bit.ly/firesafetydisabilities)
- خدمة الدعم النفسي من خلال الأقران (Peer Warmline) بكارولينا الشمالية: 1-855-PEERS NC (باللغة الإنجليزية فقط) (1-855-733-7762)

اطبع هذه المعلومات أو احتفظ بها في لقطة شاشة للرجوع إليها عند الحاجة.



NC DEPARTMENT OF
HEALTH AND
HUMAN SERVICES

وزارة الصحة والخدمات الإنسانية في كارولينا الشمالية • [NCDHHS.gov](https://www.ncdhhs.gov)
وزارة الصحة والخدمات الإنسانية في كارولينا الشمالية (NCDHHS) هي جهة عمل ومقدم خدمات براعي تكافؤ الفرص • 2024/6

حرائق الغابات والصحة النفسية

قد تبدأ حرائق الغابات دون سابق إنذار، وقد تنتشر بسرعة وتسبب أضرارًا كبيرة - ومن الطبيعي أن تتأثر بشدة وأن تحتاج إلى دعم للصحة النفسية بعد وقوع إحدى الكوارث. احرص على الاعتناء بنفسك والتواصل مع أحبائك وطلب المساعدة اللازمة طالما كنت في حاجة إليها. ثمة موارد متاحة للمساعدة في إعداد ودعم الأشخاص ذوي الإعاقة فضلًا عن مقدمي الرعاية حيث تتكاتف المجتمعات معًا للتعافي وإعادة البناء.

سبل دعم الصحة النفسية والعقلية بعد وقوع إحدى حرائق الغابات



- البقاء على تواصل مع أسرتك وأصدقائك
- التعرف على الحالات التي تستوجب طلب مساعدة إضافية
- اتباع إرشادات السلامة التي يطلقها مسؤولو الإطفاء
- الحرص على أخذ أوقات راحة في أثناء عمليات إزالة آثار الحريق
- الحصول على المعلومات وآخر المستجدات من المصادر الرسمية مع الحرص على أخذ أوقات راحة منتظمة من متابعتها
- البقاء على تواصل مع مقدمي الرعاية الصحية والمواظبة على العلاجات والأدوية - وضع خطة مخصصة للعلاجات التي تعتمد على الكهرباء والسفر
- الحرص على الحد من تناول المواد التي تؤثر على مستويات التوتر مثل الكافيين والكحوليات والتبغ وغيرها

الموارد

- خط مساعدة المتضررين من الكوارث: 800-985-5990
- أصحاب الإعاقة والسلامة المتعلقة بالكوارث: [Rdcrss.org/42KwumV](https://www.Rdcrss.org/42KwumV)
- علاج تعاطي المواد المخدرة وسبل الدعم والموارد ذات الصلة: 800-662-HELP (4357)
- [FindTreatment.gov](https://www.FindTreatment.gov)
- إرشادات لمقدمي الرعاية: [Ready.gov/Caregivers](https://www.Ready.gov/Caregivers)
- خط الحياة على الرقم 988 (Lifeline 988): اتصل أو أرسل رسالة نصية على هذا الرقم: 988 أو تفضل بزيارة [Bit.ly/988DisasterSurvivors](https://www.Bit.ly/988DisasterSurvivors)

- موارد حرائق الغابات: [Ready.gov/Wildfires](https://www.Ready.gov/Wildfires)
- نصائح السلامة: [cdc.gov/wildfires](https://www.cdc.gov/wildfires)
- اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) بعد حوادث حرائق الغابات: [Bit.ly/PTSDWildfires](https://www.Bit.ly/PTSDWildfires)
- الصحة النفسية: [Bit.ly/APADisasterRecovery](https://www.Bit.ly/APADisasterRecovery)
- حرائق الغابات والصحة النفسية: [Bit.ly/SAMHSAWildfires](https://www.Bit.ly/SAMHSAWildfires)

اطمنن أنت لست وحدك سواء كنت تعاني من مشكلات نفسية مباشرة بعد وقوع إحدى حوادث حرائق الغابات أو في وقت لاحق من فترة تعافيك. يد العون ممدودة دائمًا - لا يتعلق الأمر مطلقًا بالوقت سواء أكان مبكرًا أو متأخرًا للاستعانة بالموارد والدعم، كارولينا الشمالية. ❤️