

Simu ya Msaada wakati wa Dharura (Disaster Distress Helpline) – www.disasterdistress.samhsa.gov/
Kati wa Dharura kwa maelezo zaidi, nambari ya simu 1-800-846-8517, usaidizi na ushauri. Huduma ya kufasiri ipo. Ikiwa mtu ambaye unajua amethirwa na baa na anahitaji msaada, tafadhali piga simu isiyoyakulipia ya Msaada wa-

Kwa maelezo zaidi:
Chombo cha Serikali cha Kusimamia Hali za Dharura (FEMA) – www.ready.gov
Shirika la Msalaba Mwekundu la Marekani (American Red Cross) – www.redcross.org

16

MANUKUU YA ZIADA

Kujiandaa kwa hali ya dharura: Mwongozo wa Wakimbizi

Soma brosha hii na uiweke vizuri

ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES



Ofisi ya Makazi ya Wakimbizi

Ofisi ya Huduma za Wanadamu za Kujiandaa na Kujibu Hali ya dharura



Photo courtesy UNHCR



9-1-1
hali ya
dharura

Ikiwa kuna hali ya dharura, kama vile moto, wizi, au ugonjwa mbaya (kwa mfano, kutopumua, kupoteza fahamu, kutokwa na damu bila kukoma), piga simu kwa 9-1-1 kwenye simu yoyote. Waeleze hali ya dharura ni nini ili upate aina sahihi ya usaidizi, kama vile polisi, idara ya moto, au gari la wagonjwa. Usichelewa kupiga simu, hata ikiwa huwezi kuzungumza Kiingereza- bado wanaweza kukutumia usaidizi.

Kwa kuongeza kwa hali za dharura za kibinafsi, hali za dharura za kiwango kikubwa zinaweza kusababishwa na mabaa ya kawaida au yaliyosibabishwa na binadamu. Mabaa mengi makubwa yanaweza kuharibu joto, nishati, na mawasiliano.

Hapa chini kuna mifano michache ya mabaa yanayosababishwa na **maumbile**- na vidokezo kuhusu utakachofanya yakitokea ili kujilinda na familia yako. Mifano mingine ya maaba ya maumbile ni pamoja na mafuriko, mioto ya nyika, joto jingi, na miporomoko ya ardhi. Pata maelezo zaidi katika: <http://www.ready.gov/natural-disasters>

Kimbunga: Ni dhoruba kali sana juu ya ardhi na wingu lililo na umbo la bomba linatoka kutoka kwa wingu hadi chini. Vimbunga vinaweza kuangusha majengo.



- Ikiwa eneo lako lina ilani ya kimbunga, tafuta hifadhi mara moja!
- Nenda kwenye ghorofa ya chini kabisa katika jengo, mbali na madirisha na milango.
- Majeraha mengi hutoka kwa vifusi vinavyoruka, kwa hivyo linda kichwa chako.

**Weka Hii Dirishani ili Kujulisha Majirani ya Kwamba¹⁵
Uko SAWA**

OK

Weka Hii Dirishani ili Kujulisha Majirani Kuwa Unahitaji Msaada

HELP

Tetemeko la ardhi: Mtetemko wa mara moja wa ardhi. Mitetemeko ya ardhi inaweza kusababisha upenyu na kufanya majengo kuanguka.

3



- Ikiwa uko ndani, LALA chini, JIFICHE kwa kwenda chini ya meza iliyo imara, na USHIKILIE hadi mtetemeko uishe.
- Ikiwa uko nje, baki mahali wazi hadi mtetemeko uishe. Kaa mbali na mijengo, mataa ya barabara, na nyaya za

Tufani: Dhoruba zinazotokea juu ya bahari na upepo mkali, mvua kali, na mawimbi marefu. Upepo na mafuriko kutoka kwa tufani unaweza kuharibu majengo.



- Ikiwa kuna uwezekano wa tufani, skiliza redio au runinga, au utafute maelezo kuhusu cha kufanya kwenye intaneti.
- Kaa ndani, mbali na madirisha na milango.
- Hama ikiwa utaambiwa ufanye hivyo na utawala wa mitaa.

Dhoruba ya Majira ya baridi na Baridi Sana: Theluji nyingi, hali joto ya chini sana, upepo mkali, na barafu.



- Kaa ndani wakati wa upepo.
- Kaa kama umekauka. Nguo baridi zinasababisha joto kupotea mwilini.
- Usiendeshe gari ila tu kama inahitajika kwa kuwa barabara zilizo na barafu zinaweza kusababisha ajali za magari.
- Usitumie stovu kupasha nyumba joto.

Hapa chini kuna mifano ya mabaa **yaliyosababishwa na binadamu** – na vidokezo kuhusu cha kufanya vinapotokea ili kujilinda na familia yako. Mifano mingine ni pamoja na ajali za tambo wa nishati ya nyuklia, ukosefu wa umeme, na mashambulio ya kighaidi. Jifunze zaidi katika: <http://www.ready.gov/accidental-emergencies> 4

Hatari ya kemikali: Baadhi ya kemikali zinaweza kuharibu majengo na ziwe za kudhuru afya zikitolewa kwa bahati mbaya. Wakati mwingine kunawezakuwa na mlipuko; katika hali zingine, unaweza kosa kuona au kunusa kemikali.



- Skiliza redio au Runinga au utafute kwenye mtandao kwa maelezo zaidi kuhusu cha kufanya.
- Hama ikiwa umeulizwa kufanya hivyo na mamlaka ya ndani.
- Ikiwa umeulizwa kukaa ndani, funga madirisha na milango yote. Funga mipenyo yoyote ya kutoka.

Moto Nyumbani: Kila siku, Waamerika hupata mioto nyumbani. Moto huenea haraka na unaweza kuwa na sekunde chache kutoka.



- Kigunduzi moshi kikitoa sauti, toka nje haraka.
- Ikiwa kuna moshi, tambaa chini ya moshi ili kutoka.
- Ikiwa nguo zako zitapata moto, jiangushe chini, funika uso wako na mikono yako, na ujibingirishe hadi moto uzime. Pata usaidizi wa tiba mara moja.
- Ikiwa huwezi toka, funga mlango na ufunike mashimo chini ya mlango ili moshi isiingie. Pigia 9-1-1 na uwaelezee ulipo.

Vigunduzi moshi vipo kwenye dari. Vitatoa sauti ya kubwa kukiwa na moshi. Hakikisha betri zako zinafanya kazi na uzibadilishe kila mwaka.

Zuia Sumu ya Monoksidi ya Kaboni!

13

Wakati wa mabaa, nyumba inaweza kosa umeme. Ukurasa huu unaelezea baadhi ya njia au kupika chakula bila umeme kunaweza kusababisha sumu ya monoksidi ya kaboni, na unachoweza kufanya kujilinda.

Monoksidi ya kaboni ni gesi ambayo hatuwezi kuiona, kunusa au kuonja, lakini inaweza kuwa hatari—na hata kusababisha kifo—ikiwa tutaipumua sana. Monoksidi ya kaboni hutengenezwa kwa kuchoma fueli. Kuchoma fueli ndani kunaweza kusababisha monoksidi ya kaboni kuzidi kwa nyumba, ambayo inaweza kuwa hatari.

- KAMWE usitumie stovu ya gasi kupasha nyumba joto.
- KAMWE usipikie ndani kwenye chanja la makaa au gesi.
- KAMWE usitumie jenereta ya kubebwa ndani, katika gereji, au katika gereji ya gari. Jenereta inyobebewa ni mashine ya fueli ya petroli ambayo inaweza kuendesha bidhaa chache za umeme wakati hakuna nishati.
- Tumia Tu jenereta nje na mbali na madirisha yaliofunguliwa na mashimo.
- Usiwashe moto bila dohani inayofanya kazi.
- Hakikisha nyumba yako ina vigunduzi vinavyo fanya kazi vya monoksidi ya kaboni na moshi.

Ishara za sumu ya monoksidi ya kaboni:

Kuumwa na kichwa, kuchoka, ugumu wa kupumua, kisunzi, kichefuchefu.

Ikiwa unafikiria una sumu ya monoksidi ya kaboni:

Toka kwa nyumba na upate hewa safi. Pata matibabu.

Wakati mwingine vigunduzi monoksidi ya kaboni na vigunduzi moshi vinaweza kuunganishwa katika kifaa kimoja, au vinaweza kuwa vifaa tofauti. Hakikisha unajua ni vifaa vipi viko nyumbani kwako!



Ikiwa kitu kibaya kitatokea

12

Angalia jamaa wa familia ikiwa ana majeraha:

- Ikiwa mtu anatoka damu sana, finya jeraha na uinue sehemu ya mwili, ikiwezekana, ili kupunguza kutoka damu.
- Weka mtu kama ametulia na salama.
- Weka mtu akiwa na joto.
- Pigia 9-1-1 kwa usaidizi.

Kutunza nyumba yako:

- Sikiliza redio au Runinga au tafuta habari kwenye intaneti.
- Zima moto mdogo kwa kutumia kizima moto kinachobebeka.
- Jifunze jinsi ya kuzima maji, umeme, na gesi kabla ya baa.
 - Wakati wa baa, maji yanaweza kuwa machafu. Zima maji yanayokuja kwako hadi mamlaka iseme ni salama ya kunywa.
 - Zima umeme katika paneli kuu ya umeme au kisanduku cha fyuzi ikiwa utaona cheche.
 - Gesi inayovuja inaweza kusababisha mlipuko. Ikiwa gesi inavuja inaweza kunuka kama mayai yaliooza. Ikiwa utanusa gesi au kusikia sauti ya kuvuma au ya zii, fungua dirisha na utoke, Pigia kampuni ya gesi kutoka kwa nyumba ya jirani. Ikiwa utazima gesi, ni kampuni tu ya gesi inafaa kuiwasha.



Kuanza

5

Unaweza kujitayarisha kwa mabaa kabla yatokee kwa kupanga kabla. Ni muhimu kujitayarisha na kutayarisha familia yako ili wajue cha kufanya na pa kwenda hadi wapate msaada. Kurasa chache zinazofuata zitakupa vidokezo vya jinsi ya kuwa tayari na salama.

Jua ni mabaa yapi yanaweza kutokea katika eneo unaloishi. Pata maelezo ya jinsi ya kujitayarisha kwa kila moja. Zungumza na familia yako kuhusu cha kufanya kabla, wakati wa, na baada ya baa. Hakikisha ya kwamba kila mtu anajua mlango wa kutoka na vizima moto vilipo katika nyumba/jengo lako.

Ikiwa wewe na familia yako mtatengana baada ya baa na hamwezi kwenda nyumbani, mjadiliane mnapofaa kukutana. Andika mahali pa kukutana hapa: _____

Ikiwa huwezi kukaa nyumbani, fikiria rafiki, jamaa, au mfadhili wa kuishi naye. Andika maelezo yao hapa:

Jina: _____ Simu: _____ Anwani: _____

Baada ya mabaa kadhaa, makao ya dharura yanaweza kufunguliwa. Jua kutoka kwa vyombo vya habari au kwa watu unaowajua ikiwa unafaa kwenda kwenye makao hayo.

Ikiwa baa ni kubwa sana na limewamiza watu wengi, wafanyakazi wa dharura wanaweza shindwa kukusaidia mara moja. Unahitaji kuwa tayari kujihudumia na familia yako kwa angalau siku 4—au zaidi, kulingana na ukubwa wa baa.

Kuwa tayari:

Tengeneza Kifurushi cha Dharura Cha Kukaa Nyumbani

Vitu ambavyo unafaa kuwa navyo katika eneo moja ikiwa kutakuwa na hali ya dharura:

- Kifaa cha Huduma ya Kwanza (inafaa kujumuisha benedeji, lihamu ya kiuva vijasumu, makasi, kikoleo, pedi za shashi na benedeji, vipanguzio vya antiseptiki)



- Redio inayoendeshwa na betri au hendeli ya mkono (ikiwa nishati itazima)



- Taa na betri



- Piga binja ili kuita usaidizi



- Utepe wa kichirizi



- Karatasi na kalamu



- Dawa



- Viatu imara na glavu



- Vyakula vya mkebe/ vilivyokauka na kifungua mkebe

- Vifaa vya mtoto



- Mifuko ya takataka na vipanguzio/ taulo ya mtoto ili kumsafisha

- Spana ili kuzima matumizi



- Pesa za ziada



Kuwa na chakula na maji ya kutosha ya angalau siku 4:

- Unahitaji galoni moja ya maji kwa mtu moja kwa siku.

Hati Muhimu

Fahamu ambapo hati zako muhimu zinawekwa. Inaweza saidia kuziweka mahali pamoja.

Kuwa tayari kuchukua hati hizi ikiwa unahitaji kuondoka nyumbani kwako.

- Cheti ya kuzaliwa/fomu ya 1-94
- Pasipoti/leseni ya kuendesha gari/utambulisho mwingine ulio na picha
- Kadi za Ruzuku ya Jamii
- Kadi za Bima
- Nakala ya kadi ya ATM/mkopo na maelezo ya benki
- Nakala za hati/rehani
- Nyaraka ya hivi karibuni ya ushuru
- Kumbukumbu za chanjo
- Nyaraka zingine: (ziorodheshe) _____



Majina na Namba za Simu Muhimu

- Nambari ya simu ya nyumbani, nambari za simu ya mkononi ya mwanakaya: _____
- Kazi: _____
- Famasia: _____
- Mwanzo/Huduma ya Mtoto: _____
- Shule: _____
- Kabaila/Kampuni ya Rehani: _____
- Bima ya Nyumbani/Ukodishaji: _____
- Bima ya Gari: _____
- Kampuni ya Umeme: _____
- Kampuni ya Gesi: _____
- Kampuni ya Maji: _____
- Kampuni ya Maji: _____
- Maelezo ya basi/Usafiri: _____
- Mwasiliani wa kidini: _____
- Jamaa: _____
- Marafiki: _____
- Wakala wa Makazi: _____
- Mfanyakazi wa Jamii: _____



Kujitayarisha:

Tengeneza Kifurushi cha Dharura cha Kubeba

Vitu ambavyo unahitaji ikiwa utahitaji kuondoka kwako:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Dawa (dawa za kuagaziwa na daktarri na za kwenye kaunta) | <input type="checkbox"/> Nguo zingine za kubadilisha |
| <input type="checkbox"/> Vifaa vya tiba | <input type="checkbox"/> Mavazi ya mvua |
| <input type="checkbox"/> Simu za mkononi na chaja | <input type="checkbox"/> Mwanasesere au mchezo wa watoto |
| <input type="checkbox"/> Bidhaa za usafi wa kibinafsi (mswaki, dawa ya meno, brashi ya nywele) | <input type="checkbox"/> Vitu vya starehe (asusa, mnyama aliye-jazwa vikochocho, kitabu) |
| <input type="checkbox"/> Miwani, lenzi, meno bandia | <input type="checkbox"/> Pesa na kijitabu cha hundi |
| <input type="checkbox"/> Viatu vya kutembea vyenye starehe | <input type="checkbox"/> Hati muhimu |
| | <input type="checkbox"/> Funguo |

Bidhaa maalum za watoto na watoto wadogo:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Chupa | <input type="checkbox"/> Dawa za mtoto za kuzuia mafua |
| <input type="checkbox"/> Nepi | <input type="checkbox"/> Kipimajoto |
| <input type="checkbox"/> Fomyula ya mtoto, chakula cha mtoto, bibu | <input type="checkbox"/> Titibandia |
| <input type="checkbox"/> Vipanguziaji vya watoto | <input type="checkbox"/> Blangeti za mtoto |
| <input type="checkbox"/> Mfuko wa taka taka | <input type="checkbox"/> Kitoa mkono uchafu |
| <input type="checkbox"/> Malai ya vipele kutokana na nepi | |



Maelezo ya Tiba ya Kila Mtu wa Familia

Jaza maelezo ya tiba ya kila mtu wa familia yako, kwa hivyo utakuwa na maelezo haya mahali pamoja. Katikahali ya dharura, unaweza kurejelea maelezo haya ili kuwasiliana na mtoa huduma wako wa afya, au uonyeshe hii kwa wafanyakazi wa hali ya dharura au wa huduma ya afya ikiwa wewe au familia yako inahitaji msaada wa tiba.

- Jina: _____
- Daktari/Kliniki: _____
- Simu: _____
- Aina na Nambari ya Bima: _____

- Mizio: _____
- Hali za Afya: _____
- _____
- Dawa za Sawa: _____
- _____

- Jina: _____
- Daktari/Kliniki: _____
- Simu: _____
- Aina na Nambari ya Bima: _____

- Mizio: _____
- Hali za Afya: _____
- _____
- Dawa za Sawa: _____
- _____

- Jina: _____
- Daktari/Kliniki: _____
- Simu: _____
- Aina na Nambari ya Bima: _____

- Mizio: _____
- Hali za Afya: _____
- _____
- Dawa za Sawa: _____
- _____

8

Maelezo ya Tiba ya Kila Mtu wa Familia

- Jina: _____
- Daktari/Kliniki: _____
- Simu: _____
- Aina na Nambari ya Bima: _____

- Mizio: _____
- Hali za Afya: _____
- _____
- Dawa za Sawa: _____
- _____

9

- Jina: _____
- Daktari/Kliniki: _____
- Simu: _____
- Aina na Nambari ya Bima: _____

- Mizio: _____
- Hali za Afya: _____
- _____
- Dawa za Sawa: _____
- _____

- Jina: _____
- Daktari/Kliniki: _____
- Simu: _____
- Aina na Nambari ya Bima: _____

- Mizio: _____
- Hali za Afya: _____
- _____
- Dawa za Sawa: _____
- _____