

# پلانگذاری برای آرامش خاطر: یک راهنمای شخصی برای وضعیت ایمرجنسی

یک منبع داوطلبانه برای کمک به افراد و خانواده ها جهت پلانگذاری برای موقعیت های غیرمنتظره.

## اهمیت پلانگذاری چیست

این منبع ارائه شده، توسط دفتر ارتقای مهاجران و پناهندگان به افراد و خانواده ها کمک میکند تا برای رویدادهای غیرمنتظره آماده باشد. این یک ابزار داوطلبانه بوده و میتواند متناسب با نیازمندی های شما تعدیل شود. وضعیت ایمرجنسی ممکن است در هر زمانی اتفاق بیفتد. داشتن یک پلان به شما و عزیزانتان کمک میکند تا در صورت ایجاد تغییرات غیرمنتظره، ایمنی و ارتباطات خود را حفظ کنید و باخبر بمانید.

## مراحل کلیدی که باید در نظر گرفت

- 1. مخاطبان تماس برای وضعیت ایمرجنسی را مشخص کنید**
  - حداقل دو نفر مورد اعتماد - یکی در منطقه خودتان و یکی در خارج از منطقه نزدیک به خودتان - را انتخاب کنید که در صورت ایجاد شرایط ایمرجنسی، میتوان با آنها تماس گرفت.
  - شماره تلفون آنها را بنویسید و این شماره ها را در داخل بکس پول، تلفون موبایل یا یک مکان امن دیگر نگهدارید.
- 2. معلومات مهم را در اختیار داشته باشید**
  - جزئیات ضروری مثل دواها، ارائه دهندگان مراقبت های صحی، مسئولین تماس مکتب و نیازمندی های افراد وابسته به خودتان را ثبت کنید.
  - اطمینان حاصل کنید که شخص مورد اعتماد بدانند که در صورت ضرورت چطور میتواند به این معلومات دسترسی پیدا کند.
- 3. برای نیازمندی های خانواده و خانوار پلانگذاری کنید**
  - با اعضای خانواده یا هم خانه های خود در این باره صحبت کنید که اگر کسی نتوانست بلافاصله با کسی تماس بگیرد باید چی کاری انجام داد.
  - یک مکان امن برای ملاقات تعیین کنید و شماره تماس های مهم را با یکدیگر شریک بسازید.
- 4. کاپی اسناد مهم را حفظ کنید**
  - کاپی مدارک هویتی، بیمه و اسناد قانونی را در یک مکان امن نگهداری کنید.
  - در صورت امکان، یک کاپی از آنها را به یکی از دوستان یا اعضای مورد اعتماد خانواده خود بدهید.
- 5. منابع محلی خود را بشناسید**
  - درباره خطوط تلفون کمک رسانی محلی، سازمان های اجتماعی یا منابع حقوقی و صحی که ممکن است در مواقع بحرانی کمک ارائه دهند، معلومات کسب کنید.

## منابع محلی خود را بشناسید

- سیاه برابری اورینگن – خدمات حقوقی مهاجرت رایگان
- اورینگن برای همه – منابع و ابزارهای عدالت مهاجرتی
- پروگرام پناهندگان ODHS
- مرکز حقوقی اورگان و شبکه لاتین تیارها - راهنماهای محافظت از خانواده تان (به لسان انگلیسی و هسپانیوی)

تهیه پلان داوطلبانه بوده و میتواند به کاهش استرس در زمان عدم اطمینان کمک کند. مسئله این است که آماده باشید - نه اینکه وضعیت ایمرجنسی را پیش بینی کنید.

---

میتوانید این سند را به لسانهای دیگر، چاپ کلان، خط بریل یا هر فرمتی که ترجیح میدهید، رایگان دریافت کنید. از طریق [oir.info@odhsoha.oregon.gov](mailto:oir.info@odhsoha.oregon.gov) با OIRA به تماس شوید. ما تمام تماسهای رله را جواب میدهیم.