



Kupangia Amani ya Akili: Mwongozo Binafsi wa Dharura

Rasilimali ya kuwasaidia watu binafsi na familia kupangia hali zisizotarajiwa.

Kwa nini kupanga ni muhimu

Rasilimali hii kutoka Ofisi ya Maendeleo ya Wahamiaji na Wakimbizi inawasaidia watu binafsi na familia kujiandaa kwa ajili ya matukio yasiyotarajiwa. Ni zana ya hiari inayoweza kurekebisha kulingana na mahitaji yako. Dharura zinaweza kutokea wakati wowote. Kuwa na mpango hukusaidia wewe na wapendwa wako kukaa salama, kuungana, na kupata habari mambo yanapobadilika bila kutarajiwa.

Hatua muhimu za kufikiria

1. Mawasiliano ya Dharura ya Utambulisho

- Chagua angalau watu wawili wanaoaminika—mmoja jirani na wa pili awe mbali na ujirani wako—anayeweza kufikiwa endapo dharura itatokea.
- Andika nambari zao za simu na uziweke kwenye pochi yako, simu au sehemu nyingine salama.

2. Fahamu Habari Muhimu

- Andika maelezo muhimu kama vile dawa, watoa huduma za afya, anwani za shule, na mahitaji yoyote ya wategemezi.
- Hakikisha mtu unayemwamini anajua jinsi ya kupata habari hizi endapo uhitaji utatokea.

3. Pangia Mahitaji ya Familia na Kaya

- Ongea na wanafamilia au wale mnaoishi nao kwenye nyumba moja kuhusu jambo la kufanya endapo mtu fulani hawezi kuwasiliana moja kwa moja.
- Tambulisha eneo salama la kukutana na ushiriki nambari muhimu za mawasiliano.

4. Hifadhi Nakala za Hati Muhimu

- Hifadhi nakala za hati za utambulisho, bima na sheria katika eneo salama.
- Ikiwezekana, mpe nakala rafiki au mwanafamilia anayeaminika.

5. **Zijue Rasilimali Katika Eneo Lako**

- Pata maelezo kuhusu simu maalum za eneo lako, mashirika ya jumuiya, au rasilimali za kisheria na afya zinazoweza kutoa msaada wakati wa mgogoro.

Zijue rasilimali katika eneo lako

- [Equity Corps of Oregon – Free Immigration Legal Services](#)
- [Oregon for All – Resources and Immigrant Justice Toolkits](#)
- [ODHS Refugee Program](#)
- [Oregon Law Center and Latino Network – Protect Your Family guides \(English and Spanish\)](#)

Kutengeneza mpango ni hatua ya hiari inayoweza kusaidia kupunguza mkazo katika nyakati za wasiwasi. Ni kuhusu kujiandaa—si kutabiri dharura.

Unaweza kupata hati hii kwa lugha nyingine, maandishi makubwa, breli au muundo unaoupendelea bila malipo. Wasiliana na OIRA kwenye oir.info@odhsoha.oregon.gov. Tunakubali simu zote kutoka kwa riley.