

# مجموعة أدوات التواصل الخاصة بـ الصحة السلوكية والكوارث



تؤثر الكوارث الطبيعية والبشرية على الأفراد والأسر والمجتمعات في جميع أنحاء ولاية كارولينا الشمالية. من الطبيعي أن تشعر بالإرهاق قبل، أو أثناء، أو بعد حدوث الكوارث. تتوفر الموارد لدعم صحتك النفسية في كل خطوة على الطريق.

## نظرة عامة على مجموعة الأدوات

تتوفر مجموعة أدوات التواصل الخاصة بـ الموارد الصحية السلوكية والكوارث نصائح وإرشادات وموارد حول الكوارث، بالإضافة إلى طرق لدعم الصحة النفسية والعاطفية. تتضمن مجموعة الأدوات معلومات حول كيفية الحصول على دعم الصحة النفسية، والتعامل مع الأحداث العصبية إذا كنت تعاني من إعاقة أو بصفتك مقدم رعاية، والحصول على الرعاية إذا كنت تعاني من تعاطي المواد المخدرة، وتعلم إرشادات السلامة ومساعدة الآخرين على فعل الشيء نفسه.

مجموعة الأدوات متوفرة باللغات الإنجليزية، والإسبانية، والماندرينية وكذلك العربية. يتم تشجيع سكان كارولينا الشمالية على الاحتفاظ بهذه المعلومات في متناول اليد ومشاركة هذه الموارد مع أفراد المجتمع، بما في ذلك:

- مقدمي الرعاية
- الملاجئ المحلية
- أوائل المستجيبين
- المتخصصين في الاستجابة للأزمات
- متطوعو الاستجابة للكوارث
- الأصدقاء وأفراد الأسرة
- زملاء العمل والموظفون
- المعلمين ومديري المدارس
- مقدمي الرعاية الصحية
- الأشخاص ذوي الإعاقة

مزيد من المعلومات: [ReadyNC.gov](https://www.ReadyNC.gov) | احصل على الدعم من 1-800-985-5990 (خط مساعدة المتضررين من الكوارث)



# مجموعة أدوات التواصل الخاصة بموارد الصحة السلوكية والكوارث

## نظرة عامة على مجموعة الأدوات

توفر مجموعة أدوات التواصل الخاصة بموارد الصحة السلوكية والكوارث موارد لدعم الاحتياجات الفريدة لسكان كارولينا الشمالية قبل وأثناء وبعد وقوع الكارثة. إليك ما تم تضمينه:

### بيان الحقائق (متوفر باللغات الإنجليزية، والإسبانية، والماندرينية وكذلك العربية)

- تأثيرات الصحة النفسية على البالغين، والأطفال والمراهقين وأوائل المستجيبين
- الكوارث الطبيعية: الأعاصير، والعواصف الشتوية، والفيضانات وحرارة الغابات
- الكوارث البشرية، بما في ذلك حوادث العنف الجماعي

### المنشورات الاجتماعية حول الصحة النفسية، والكوارث الطبيعية، والكوارث البشرية و دعم أوائل المستجيبين

- بيان الحقائق متوفر باللغات الإنجليزية، والإسبانية، والماندرينية وكذلك العربية

### مقاطع الفيديو

- نحن جاهزون، كارولينا الشمالية: دعم الصحة النفسية قبل الكوارث وبعدها (متوفر باللغات الإنجليزية و الإسبانية)
- كيف تؤثر الكوارث على الصحة النفسية (متوفر باللغات الإنجليزية و الإسبانية)

❤️ #ReadyNC

إنه دائمًا الوقت المناسب للتواصل من أجل الحصول على موارد الصحة النفسية والدعم!