

Արտակարգ իրավիճակի պայուսակի պատրաստում

Եթե ձեր ընտանիքի անդամը կամ ընկերը հատուկ կարիքներ ունի, ապա նախապես պատրաստվեք դրանք հոգալու համար: Նաև պատրաստեք արտակարգ իրավիճակի պայուսակներ հետևյալ իրերով՝

- Չփչացող սննդի երկու շաբաթվա պաշար ու պահածոյի տուփի բացիչ
- Ջրի երկու շաբաթվա պաշար (օրական մեկ գալոն ջուր ամեն անձի համար)
- Շարժական, մարտկոցներով աշխատող ռադիո կամ հեռուստացույց ու լրացուցիչ մարտկոցներ
- Գրպանի լապտեր ու լրացուցիչ մարտկոցներ
- Առաջին օգնության պայուսակ
- Առողջապահական ու հիգիենայի իրեր (ձեռքերի մաքրելիք, խոնավ անձեռոցիկներ ու զուգարանի թուղթ)
- Անջրանցիկ տուփով լուցկիներ
- Սուվիչ, լրացուցիչ հագուստ ու վերնակներ
- Ակնոցներ, կոնտակտային լինզաներ ու նրանց համար հեղուկ
- Երեխաների իրեր, ինչպես ֆորմուլա, տակդիրներ, շեր ու ծծակներ
- Գործիքներ, կենդանիների համար պաշար ու տեղանքի քարտեզ

Հատուկ հաշմանդամ մարդկանց համար՝

- Պատրաստեք արտակարգ իրավիճակի պլան/պայուսակ հատուկ ձեր կարիքների համար
- Լրացուցիչ ակնոցներ, մարտկոցներ, լսողական սարքեր, շարժվելու սարքեր, եթե դրանք վնասվեն
- Պատրաստեք կարևոր տեղեկության ցուցակ, որի մեջ կնշեք ինչ հատուկ սարքավորում էք օգտագործում ու ցուցումներ, եթե հաղորդակցվելու խնդիրներ ունենաք
- Պատրաստեք մանրամասն գրված հրատապ կոնտակտների ցուցակ, այդ թվում ընտանիքի, ընկերների ու բժիշկների անուններ
- Դեղատոմսով դեղորայքի ցուցակ, այդ թվում դոզան, ցուցումներն ու բժշկի անունը

Ռեսուրսներ

Լոս Անջելես Քաունթի Հոգեկան Առողջության Բաժին
ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆԻ ՀԵՌԱՄՈՍ
1-800 854-7771 կամ
562-651-2549 TDD/TTY
(Աշխատում է 24/7, նաև տոն օրերին)

Լոս Անջելես Քաունթի Հասարակական Առողջության Բաժին
1-800-427-8700 կամ ph.lacounty.gov
Լոս Անջելես Քաունթի Համայնքի և Տարեցների Ծառայություններ
213-738-2600 կամ dcss.co.la.ca.us

Լոս Անջելես Քաղաքի Հաշմանդամության Բաժին
213-202-2764 կամ 213-202-2755 TTY
կամ lacity.org/dod

Լոս Անջելես Քաունթի Կենդանիների Ինսամքի և Հսկողության Բաժին
562-728-4882 կամ animalcare.lacounty.gov

Լոս Անջելես Քաունթիի տեղեկատվական գիծ
Զանգահարեք 211 կամ 211a.org

Լոս Անջելես Քաղաքի տեղեկատվական գիծ
Զանգահարեք 311 կամ lacity.org/LAFD/311.htm

Emergency Survival Program
espfocus.org

Լոս Անջելես Քաունթի Վերահսկիչների Խորհուրդ



Hilda L. Solis
Առաջին շրջան
Mark Ridley-Thomas
Երկրորդ շրջան
Sheila Kuehl
Երրորդ շրջան
Janice Hahn
Չորրորդ շրջան
Kathryn Barger
Հինգերորդ շրջան
Sachi A. Hamai
Գործադիր տնօրեն

Լոս Անջելես Քաունթիի Հոգեկան Առողջության Բաժին
Հասարակության և Կառավարության Հարաբերությունների Բաժանմունք
Հասարակական Տեղեկության Սպա
550 South Vermont Avenue, 6th Floor
Los Angeles, CA 90020
213-738-3700
dmh.lacounty.gov



Լոս Անջելես Քաունթի Հոգեկան Առողջության Բաժին



Միբիրախտի հետ կապված արտակարգ իրավիճակ



Հույսի փառալուծում, բարեկեցության նպաստում և վերականգնման աջակցում

Արտակարգ Իրավիճակի Օգնության Բյուրո Աղետների Ծառայություններ

550 South Vermont Avenue, 10th Floor
Los Angeles, CA 90020
213-738-4919
dmh.lacounty.gov

Jonathan E. Sherin, M.D., Ph.D.
Տնօրեն



Լոս Անջելես Քաունթի Հոգեկան Առողջության Բաժին

Առաքելություն

Հարստացնել կյանքեր՝ ստեղծելով գործընկերություններ, որոնք ամրացնում են համայնքի՝ վերականգնմանն աջակցելու և դիմացկուն լինելու կարողությունը:

Ի՞նչ է սիբիրախտի հետ կապված արտակարգ իրավիճակը:

Սիբիրախտը սուր ինֆեկցիոն հիվանդություն է, որն առաջանում է ապր ստեղծող մանրէներից՝ *Bacillus anthracis*.

Այն հաճախակի հայտնվում է վայրի ու ընտանի կենդանիների մոտ (խոշոր անասուն, ոչխար, այծ, ուղտ, այծեղջերու և այլ խոտակերներ), սակայն այն կարող է նաև լինել մարդկանց մոտ, երբ նրանք ենթարկվում են հիվանդ կենդանիների ազդեցությանը:

Ինչպե՞ս է հնարավոր ենթարկվել ազդեցությանը:

Սիբիրախտը կենդանիներից

Մարդիկ կարող են վարակվել սիբիրախտով, երբ գործ ունեն հիվանդ կենդանիներից ստացված ապրանքի հետ կամ ներշնչում են սիբիրախտի սպորերն այդ ապրանքից (օրինակ՝ բուրդ): Մարդիկ նաև կարող են վարակվել ստամոքսաղիքային սիբիրախտով, եթե ուտեն վատ եփված վարակված միս:

Սիբիրախտը որպես զենք

Սիբիրախտի փոշին կարող է օգտագործվել որպես զենք.



Ենթարկվել լ եք ազդեցությանը:

Սիբիրախտի ախտանիշները տարբեր են՝ կախված վարակի տեսակից: Սիբիրախտը կարող է տարածվել երեք ճանապարհով:

Մաշկային - մաշկի միջոցով

Առաջնային ախտանիշն է փոքր վերքը, որը սովորաբար դառնում է 1-3 սանտիմետրանոց բշտիկ: Բշտիկը այնուհետև վերածվում է մաշկի խոցի, որը ներսի մասում սև գույնի է: Վերքը, բշտիկը ու խոցը ցավոտ չեն:

Ներշնչում-թոքեր

Սիբիրախտ ներշնչելու առաջնային ախտանիշը նման է հասարակ մրսածության: Մի քանի օր անց ախտանիշները կարող են առաջացնել շնչառության լուրջ խնդիրներ ու կաթված: Սիբիրախտը սովորաբար մահացու է, եթե ներշնչվի ու անմիջապես չբուժվի հակաբիոտիկներով:

Ստամոքսաղիքային – մարտոդություն

Վարակված միսն ուտելուց հետո դուք կարող եք ունենալ ուժեղ սրտխառնոց, ախորժակի կորուստ, փսխում, տենդ, որոնց կհետևեն փորացավ, արյան փսխում և ուժեղ փորլուծություն: Ախտանիշներից կարող են նաև լինել ախտահարումներն ու կոկորդի ցավը, դժվարություն կոլ տալուց, վզի ու ավշազեղձերի այտուցում:

Նվազեցրեք ազդեցությունը:

Կանխարգելում

Կանխարգելումն ազդեցությունից հետո. Բուժումը տարբեր է այն մարդու համար, ով ենթարկվել է սիբիրախտի ազդեցության, սակայն դեռ չի հիվանդացել: Սիբիրախտի վարակը կանխելու համար բուժմաստակարարողները կօգտագործեն հակաբիոտիկներ (օրինակ՝ ցիպրոֆլաքսացին, լեվոֆլաքսացին, դոկսիցիլին կամ պենիցիլին) և սիբիրախտի դեմ պատվաստումը:

Բուժում

Բուժումը վարակվելուց հետո. Բուժումը սովորաբար բաղկացած է հակաբիոտիկների 60-օրյա կուրսից: Հաջողությունը կախված է սիբիրախտի տեսակից և թե որքան շուտ է սկսվել բուժումը:

Պատվաստում. Սիբիրախտի դեմ պատվաստում գոյություն ունի, սակայն այն դեռևս ազատորեն մատչելի չէ հասարակությանը: Այն կարող են ստանալ սիբիրախտի ազդեցությանն ենթարկված մարդիկ, այդ թվում՝ ԱՄՆ բանակի որոշակի անդամներ, լաբորատորիաների աշխատողներ ու նրանք, ովքեր մտել և դուրս են եկել վարակված տարածքներից: Սիբիրախտը որպես զենք օգտագործմամբ հարձակման

Ռեակցիաներ

Հաճախակի ռեակցիաներ՝

- Անտեսանելի մասնիկների կամ վարակի վախ
- Չայրույթ ուղղված կատարողների կամ պետության դեմ
- Հիմնարկների հանդեպ հավատի կորուստ
- Սոցիալական մեկուսացում կամ հեռացում
- Չափազանց ուժեղ անհանգստություն
- Հուսահատություն ու տխրություն
- Քնի խախտում
- Վարակի դեպքում մահանալու վախ

Երկարատև ազդեցություն՝

Եթե դուք կամ ձեր հարազատ մարդը դժվարությամբ եք տանում այս անորոշության շրջանը, ապա հնարավոր է, որ մասնագիտական օգնությանը դիմելու կարիք լինի:

Դիմացկունություն՝

Մարդկանց մեծ մասը հիվանդությունից վերականգնվելու ուղիներ կգտնի: Դա հաճախ արվում է այսպես՝

- Հասկացեք, որ ձեր ռեակցիաները նորմալ են
- Շարունակեք ապրել սահմանված կարգով
- Կարողացեք հանդարտվել ու բարի լինել ձեր հանդեպ
- Մասնակցեք ձեր սիրելի գործունեությանը
- Հասկացեք, որ չեք կարող ամեն ինչ վերահսկել
- Զրուցեք նույնպիսի փորձ ունեցող մարդկանց հետ
- Օգնության համար դիմեք ընտանիքին, ընկերներին, եկեղեցուն կամ վստահելի մեկին
- Գիտակցեք, թե երբ մասնագիտական օգնության կարիք ունեք

Դիմադրելու ակնարկներ

Ինչ կարող եք անել ձեր փոքր ու դեռահաս երեխաների համար՝

- Անկեղծ եղեք և տարիքին համապատասխան բացատրություն տվեք վնասվածքային միջադեպի մասին
- Օգնեք փոքր ու դեռահաս երեխաներին արտահայտել իրենց զգացմունքները
- Լսեք իրենց փորձի մասին
- Իրենց օրը կազմակերպեք ու պահպանեք օրվա սահմանված կարգը
- Տրամադրեք նրանց էմոցիաների արտահայտման գեղարվեստական ձև, ինչպես օրինակ՝ նկարչություն
- Սահմանափակեք զանգվածային լրատվության ազդեցությունը

Դիմադրելու ակնարկներ չափահասների համար՝

- Զրուցեք ձեր զգացմունքների մասին
- Աղետի այլ գոհերի հետ կիսվեք ձեր փորձով
- Կապի մեջ եղեք ընտանիքի ու ընկերների հետ
- Հիշեք, որ աղետին ձեր ֆիզիկական ու էմոցիոնալ ռեակցիաները նորմալ են
- Մի դիտեք շատ հեռուստատեսություն
- Մասնակցեք աղետից վերականգնման գործընթացին. ուրիշներին օգնելը կարող է նպաստել ձեր անձնական վերականգնմանը

Տեղեկացված եղեք

- Լսեք ռադիոյով և հեռուստատեսությամբ տրվող ցուցումները:
- Եթե պաշտոնյաները հրամայում են ելվալուցիա, ապա արագ համագործակցեք ու հետևեք նրանց ցուցումներին ելվալուցման ուղիների ու ապաստարանի վայրերի մասին:
- Ձեզ կարող են ասել, որ «տեղում ապաստարան գտնեք», այսինքն մնացեք տանը կամ գրասենյակում, կամ ձեզ կարող են ասել, որ տեղափոխվեք մի այլ վայր:
- Մի լքեք ձեր ապաստարանը կամ տունը մինչև այդ մասին չհայտարարեն պաշտոնյաները: