

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
- Առաջին օգնության պայուսակ
- Առողջապահական ու հիգիենայի իրեր (ձեռքերի մաքրելիք, խոնավ անձեռոցիկներ ու զուգարանի թուղթ)
- Մուլիչ, լրացուցիչ հագուստ ու վերմակներ
- Ակնոցներ, կոնտակտային լինզաներ ու նրանց համար հեղուկ
- Երեխաների իրեր, ինչպես ֆորմուլա, տակդիրներ, շշեր ու ծծակներ
- Գործիքներ, կենդանիների համար պաշարներ 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 ՀԵՌԱՆՈՍ

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 Խնամքի և Հսկողության Բաժին

562-728-4882 կամ animalcare.lacounty.gov

Լոս Անջելես Քաունթիի տեղեկատվական գիծ
Չանգահարեք 211 կամ 211la.org

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

Արտակարգ իրավիճակ վերապրելու ծրագիր
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



Քիմիական արտակարգ իրավիճակ



Հույսի փայփայում, 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 քիմիական արտակարգ իրավիճակը:

Քիմիական արտակարգ իրավիճակը գոյանում է, երբ մարդկանց ու միջավայրը թունավորելու կարողություն ունեցող թունավոր գազ, հեղուկ կամ պինդ մարմին է արձակվում: Քիմիկատների մի քանի օրինակներից են՝ մանանեխի գազը, գարին գազն ու մկնդեղը:

Քիմիկատների արձակումը կարող է միտումնավոր չլինել, ինչպես օրինակ, արդյունաբերական միջադեպի դեպքում, կամ կարող է միտումնավոր լինել, ինչպես օրինակ, ահաբեկչական հարձակման դեպքում:

Ընդհանուր տեղեկություն

Որոշ քիմիական միջադեպերի ժամանակ, ինչպես օրինակ, ահաբեկչական պատահար կամ վտանգավոր թափոն, «տեղում մնալը» կարող է վտանգավոր լինել՝

- Այդ դեպքերում, հնարավոր է, որ ավելի ապահով է եվակուացվել կամ անմիջապես լքել միջադեպի տարածքը
- Հնարավոր է, ապաստարան գնալու կարիք լինի

Միտանիշները տարբերվում են կախված քիմիկատի տեսակից

- Կարող է մաշկի այրոց գգաք, շնչելը դժվարանալ ու թրջվեն աչքերը:
- Որոշ քիմիկատներ արագ են ազդում՝ անմիջապես թունավորելով մարդկանց ու կենդանիներին:
- Մյուսները կարող են ազդել մի քանի ժամից կամ օրից:
- Դուք կարող է ենթարկվել քիմիկատի ազդեցությանը, նույնիսկ եթե ոչ մի անսովոր բան չէք տեսնում կամ զգում:

Քիմիկատների ազդեցությանն ենթարկվելը

Եթե ենթարկվել եք քիմիկատների ազդեցությանը, ապա հետևեք այս քայլերին՝ ազդեցությունը նվազեցնելու համար

- Եթե հնարավոր է, անմիջապես դիմեք բուժօգնության:
- Անմիջապես հանեք հագուստը, լողացեք ու օձառով լվացվեք:
- Եթե չեք կարող լողանալ, ապա փնտրեք խողովակ, շատրվան կամ ջրի այլ աղբյուր, և լվացվեք առանց քիմիկատը մաշկի մեջ տրորելու:
- Եթե քիմիկատը շենքի մեջ է, ապա լքեք շենքն առանց վարակված տարածք մտնելու:
- Եթե չեք կարող դուրս գալ շենքից, ապա գնացեք որքան հնարավոր է հեռու ու տեղում ապաստան գտեք:



Ռեակցիաներ

Հաճախակի ռեակցիաներ՝

- Աղետի հետ կապված մտահոգություն
- Հուսահատություն ու տխրություն
- Հաճախ է անհանգստությունը
- Չափազանց մտահոգություն
- Քնի խախտում
- Անտեսանելի մասնիկների կամ վարակի վախ
- Միջավայրի մաքրության մասին մտահոգություն
- Մնվելու փոփոխություններ
- Մահվան 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 վերականգնվելու ուղիներ կգտնի: Դա հաճախ արվում է այսպես՝

- Հասկացեք, որ ձեր ֆիզիկական ու էմոցիոնալ ռեակցիաները նորմալ են ու ապաստելի
- Կարողացեք հանդարտվել ու բարի լինել ձեր հանդեպ
- Մասնակցեք ձեր սիրելի գործունեությանը
- Հասկացեք, որ չեք կարող ամեն ինչ վերահսկել
- Չբուցեք 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
- Խրախուսեք, որ նրանք նկարեն, որպես էմոցիաների արտահայտման ձև
- Մահմանափակեք զանգվածային լրատվության ազդեցությունը

Դիմադրելու ակնարկներ չափահասների համար՝

- Չբուցեք ձեր զգացմունքների մասին
- Աղետի այլ գոհերի հետ կիսվեք ձեր փորձով, ինչը կարող է նպաստել ձեր անձնական վերականգնմանը
- Կապի մեջ եղեք ընտանիքի ու ընկերների հետ
- Հիշեք, որ աղետին ձեր ֆիզիկական ու էմոցիոնալ ռեակցիաները նորմալ են
- Մահմանափակեք զանգվածային լրատվության ազդեցությունը
- Կենտրոնացեք ձեր ուժերի ու հնարավորությունների վրա
- Երբ հարկավոր է, դիմեք օգնության

Տեղեկացված եղեք

- Լսեք ռադիոյով և հեռուստատեսությամբ տրվող ցուցումները:
- Եթե պաշտոնյաները հրամայում են եվակուացիա, ապա արագ համագործակցեք ու հետևեք նրանց ցուցումներին եվակուացման 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: