

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)
- Կրակմարիչ
- Էլեկտրական վառարան ավտոմատ անջատիչով ու չփայլող էլեմենտներով
- Շարժական, մարտկոցներով աշխատող ռադիո կամ հեռուստացույց ու լրացուցիչ մարտկոցներ
- Առաջին օգնության պայուսակ, անջրանցիկ տուփով լուցկիներ, գրպանի լապտեր ու լրացուցիչ մարտկոցներ
- Առողջապահական ու հիգիենայի իրեր (ձեռքերի մաքրելիք, խոնավ անձեռոցիկներ ու զուգարանի թուղթ)
- Մուլիչ, լրացուցիչ հագուստ ու վերմակներ
- Ինքնության փաստաթղթերի պատճեններ ու քրեդիտ քարտեր, կանխիկ դրամ ու կոպեկներ
- Ակնոցներ, կոնտակտային լինզաներ ու նրանց համար հեղուկ
- Երեխաների իրեր, ինչպես ֆորմուլա, տակդիրներ, շշեր, ծծակներ և այլն
- Գործիքներ, կենդանիների համար պաշարներ և այլն

Հատուկ հաշմանդամ մարդկանց համար՝

- Պատրաստեք արտակարգ իրավիճակի պլան/պայուսակ հատուկ ձեր կարիքների համար
- Լրացուցիչ ակնոցներ, մարտկոցներ, լսողական սարքեր, շարժվելու սարքեր, եթե դրանք վնասվեն
- Ցուցակ, թե ինչ սարքավորում եք օգտագործում ու ցուցումներ, եթե հատորակցվելու խնդիրներ ունենաք
- Դեղատոմսով դեղորայքի ցուցակ, այդ թվում՝ դոզան, ցուցումներն ու բժշկի անունը

Ռեսուրսներ

Լոս Անջելես Քաունթի Հոգեկան Առողջության Բաժին
ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆԻ ՀԵՌԱԽՈՍ

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 dcsc.co.la.ca.us

Լոս Անջելես Քաղաքի Հաշմանդամության Բաժին

213-202-2764 կամ 213-292-2755 TTY
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



Երկրաշարժի հետ կապված արտակարգ իրավիճակ



Հույսի փառաբանում, 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 երկրաշարժը:

Երկրաշարժներն երկրի մակերեսի ցնցումներն են, գլոբումները կամ հանկարծակի հարվածները: Նրանք ստրենս արձակելու երկրի բնական միջոցն են: Նրանք կարող են շենքեր կամ այլ կառույցներ տապալել, էլեկտրական կամ գազի գծերը (ինչը հրդեհ է սկսում), առաջացնել գետնի սողումներ, ձյունակույտեր, ցունամիներ (հսկա ծովային ալիքներ) կամ հրաբուխային ժայթքումներ: Երկրաշարժները վրա են հասնում անսպասելիորեն, սաստկորեն ու առանց նախազգուշացման: Ոչ ոք չգիտի, թե երբ ու որտեղ է լինելու երկրաշարժը, բայց բոլորը կարող են նվազեցնել մահվան, վնասվածքի և ունեցվածքի կորստի վտանգը, եթե հետևեն անվտանգության նախազգուշացումներին:

Պատրաստվեք նախքան երկրաշարժը

Տեսեք, թե ինչ վտանգներ կան տանք. ամրացրեք դարակները պատերին, տեղադրեք կոտրվող իրերը և մեծ կամ ծանր առարկաները ստորին դարակների մեջ:

Գտեք ապահով վայրեր ներսում ու դրսում. ներսում կարող է լինել ամուր սեղանի տակ կամ ներքին պատի մոտ, պատուհաններից, գրքի դարակներից կամ բարձր կահույքից հեռու, որը կարող է ընկնել ձեզ վրա: Դրսում կարող է լինել շենքերից, ծառերից, հեռախոսային ու էլեկտրական գծերից, կամուրջներից ու բարձրացված մայրուղիներից հեռու:

Կրթեք ձեզ ու ձեր ընտանիքի անդամներին. կատարեք էվակուացման մարզումներ, սովորեցրեք երեխաներին, թե երբ ու ինչպես զանգել 9-1-1, ուստիկանություն կամ հրշեջ ծառայություն, ինչպես ու երբ անջատել զազը, լույսն ու ջուրը:

Ունեցեք աղետային պաշարներ. պատրաստեք արտակարգ իրավիճակի պայուսակ ընտանիքի բոլոր անդամների համար, այդ թվում սնունդ, հագուստ, դեղորայք, խաղալիքներ:

Կազմեք հաղորդակցման հրատապ պլան. Նահանգից դուրս ապրող բարեկամի կամ ընկերոջ հեռախոսն ու հասցեն, որը կլինի “ընտանիքի

Երկրաշարժի ընթացքում

Եթե ներսում եք՝

ԸՆԿԵՔ գետնին, **ՕՍԾԿՎԵՔ՝** մտնելով ամուր սեղանի կամ այլ կահույքի տակ, ու **ԲՈՆՎԵՔ** մինչև ցնցումը կդադարի:

- Եթե մոտակայքում սեղան չկա, ապա ծածկեք երեսն ու գլուխը ձեռքերով և կծկվեք շենքի ներսի անկյունում:
- Հեռու մնացեք ապակուց, պատուհաններից, դրսի դռներից ու պատերից, և այն ամենից, ինչը կարող է ընկնել, ինչպես օրինակ, լույսերը կամ կահույքը:
- Ներսում մնացեք մինչև ցնցումը կդադարի և ապահով կլինի դուրս գնալը: Շատ վնասվածքներ առաջանում են, երբ մարդիկ փորձում են տեղափոխվել շենքի ներսում կամ դուրս գալ:
- Լուցկի մի վառեք:
- Վերելակ ՄԻ նստեք:

Եթե դրսում եք՝

- Գնացեք բաց տարածք, եթե կարող եք դա ապահով անել: Խուսափեք էլեկտրական գծերից, ծառերից ու այլ վտանգներից:
- Եթե մեքենա եք վարում, ապա կանգնեք ճանապարհի եզրին (շենքերից ու ծառերից հեռու) և մնացեք ձեռքերը վրայում մինչև ցնցումը կդադարի: Խուսափեք բարձրացված մայրուղիներից, վնասված ճանապարհներից, կամուրջներից ու փողոցներից:

Երկրաշարժից հետո

Հետցնցումներ ակնկալեք. այս երկրորդական ցնցումները սովորաբար հիմնական երկրաշարժից ավելի թույլ են, բայց կարող են լրացուցիչ վնաս հասցնել:

Հեռու մնացեք վնասված տարածքներից. խուսափեք կոտրված ապակուց: Ստուգեք ջրի ու էլեկտրական գծերը: Եթե վնասված են, ապա անջատեք դրանք: Հեռու մնացեք, եթե ձեր օգնությունը չի պահանջվել ոստիկանության, հրշեջ ծառայության կամ փրկարարների կողմից: Տուն վերադարձեք միայն երբ պաշտոնյաները կասեն, որ դա ապահով է:

Ստուգեք գազի հոսակորուստները. եթե կարող եք, անջատեք գազը դրսի հիմնական փականից: Մակայն, եթե գազի հոս էք գզում կամ լսում փչոց կամ սուլոց, բացեք պատուհանը և արագ հեռացեք շենքից:

Վնասվածքներ. Տեսեք, կան արդյոք վնասվածքներ: Առաջին օգնություն տրամադրեք: Մի տեղաշարժեք լուրջ վնասվածք ունեցող մարդկանց, եթե նրանք

Ռեակցիաներ

Հաճախակի ռեակցիաներ՝

- Անհավատություն ու ցնցում
- Վախ ու անհանգստություն ապագայի մասին
- Որոշումներ կայացնելու կամ կենտրոնանալու դժվարություն
- Էմոցիոնալ թմրում
- Մղձավանջներ ու կրկնվող մտքեր
- Դյուրագրգռություն ու զայրույթ
- Տխրություն
- Ախորժակի կորուստ կամ շատակերություն
- «Առանց պատճառի» լացելը
- Գլխացավեր, մեջքի ցավեր ու ստամոքսային խնդիրներ
- Քնի խախտում/մղձավանջներ
- Ալկոհոլի ու/կամ թմրանյութերի օգտագործում

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 պայքարելու ուղիներ կգտնի, ինչը հաճախ արվում է հետևյալի օգնությամբ

- Հասկացեք, որ ձեր ռեակցիաները նորմալ են
- Շարունակեք ապրել սահմանված կարգով, որքան հնարավոր է
- Կարողացեք հանդարտվել ու բարի լինել ձեր հանդեպ
- Մասնակցեք ձեր սիրելի գործունեությանը
- Հասկացեք, որ չեք կարող ամեն ինչ վերահսկել
- Ջրուցեք նույնպիսի փորձ ունեցող մարդկանց հետ, ինչը կարող է նպաստել ձեր անձնական վերականգնմանը
- 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
- Ազատորեն խոսացեք երեխաների հետ ու օգնեք նրանց արտահայտել իրենց զգացմունքները
- Միշտ լսեք իրենց փորձի մասին
- Հաճախ գրկեք ձեր երեխային
- Լրացուցիչ ժամանակ անցկացրեք ձեր երեխայի հետ
- Իրենց օրը կազմակերպեք ու պահպանեք օրվա սահմանված կարգը
- Սահմանափակեք զանգվածային լրատվության ազդեցությունը

Դիմադրելու ակնարկներ չափահասների համար՝

- Ժամանակ գտեք հանդարտվելու ու հանգստանալու համար
- 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
- Օգնություն խնդրեք, այդ թվում՝ ֆինանսական, էմոցիոնալ ու բժշկական

Տեղեկացված եղեք

- Տեղեկացված եղեք: Լսեք ռադիոյով կամ հեռուստատեսությամբ տրվող պաշտոնական զեկույցներն ու ցուցումները:
- Եթե պաշտոնյաները հրամայում են էվակուացիա, ապա արագ համագործակցեք ու հետևեք նրանց ցուցումներին էվակուացման 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: