

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 ու ձեռնարկը
- Առողջապահական ու հիգիենայի իրեր (ձեռքերի մաքրելիք, խոնավ անձեռոցիկներ ու գուգարանի թուղթ)
- Անջրանցիկ տուփով լուցկիներ
- Սուվիչ, 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 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, էթե դրանք վնասվեն
- Պատրաստեք կարևոր տեղեկության ցուցակ, որի մեջ կնշեք՝ ինչ հատուկ սարքավորում եք օգտագործում ու ցուցումներ, էթե 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 <http://ph.lacounty.gov>

Լոս Անջելես Քաունթի
Համայնքի և Տարեցների Օառայություններ
 213-738-2600 կամ <http://dcss.co.la.ca.us>

Լոս Անջելես Քաղաքի Հաշմանդամության Բաժին
 213-485-6334 կամ 213-485-6655 TTY
 կամ <http://www.lacity.org/dod>

Լոս Անջելես Քաունթի
Կենդանիների Խնամքի և Հսկողության Բաժին
 562-728-4882 կամ <http://animalcare.lacounty.gov>

Լոս Անջելես Քաունթիի
տեղեկատվական գիծ
 Ձանգահարեք 211 կամ <http://www.211la.org>

Լոս Անջելես Քաղաքի
տեղեկատվական գիծ
 Ձանգահարեք 311 կամ
<http://www.lacity.org/LAFD/311.htm>

Արտակարգ իրավիճակ վերադարձի ծրագիր
<http://www.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



Հեղեղի հետ կապված արտակարգ



*Հույսի փայփայում, բարեկեցության
 նպաստում և վերականգնման
 աջակցում*

Արտակարգ Իրավիճակի Օգնության Բյուրո Աղետների Օառայություններ

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 հեղեղի արտակարգ իրավիճակը

Հեղեղներն ամենատարածված բնական աղետներն են: Դրանք սովորաբար առաջանում են ուժեղ անձրևներից, որոնք ավերից հանում են ջուրը կամ կուտակում են այն երկրի որոշ մասերում: Հեղեղի ջուրը կարող է դանդաղ կամ արագ կուտակվել, ինչպես ակնթարթային հեղեղի ժամանակ: Ակնթարթային հեղեղն ամենավտանգավորն է: Այն առաջանում է, երբ մարդակառույց կառուցվածքը, ինչպես պատնեշը, փլվում է ջրի ճնշման տակ:

Հեղեղի զգնություն

Երբ հեղեղի զգնություն է հայտարարվում, դուք պետք է՝

- Բենզին լցնեք մեքենայի մեջ ու համոզվեք, որ ձեր մեքենայի համար արտակարգ իրավիճակի պայուսակը պատրաստ է:
- Եթե մեքենա չունեք, ապա պայմանավորվեք ընկերների կամ ընտանիքի հետ փոխադրամիջոցի մասին:
- Վերցրեք ինքնության կարևոր փաստաթղթերը, ինչպես բժշկական գրանցումները, ապահովագրման քարտը, ID քարտերը ու տեղադրեք դրանք անջրանցիկ պարկի մեջ, որը կվերցնեք ձեզ հետ եվակուացիայի ժամանակ:
- Խմելու ջրի պաշար ունեցեք:
- Լսեք աղետի զգուշացման ձայնանշանները:
- Տեղադրեք կենդանիներին ու տան կենդանիներին անվտանգ տեղ: Մննդի ու մաքրության պահանջներից ելնելով, կենդանիները չեն կարող ապաստարաններում գտնվել:
- Հնարավորինս ցածր իջեցրեք առանարանի ջերմաստիճանը:

emergency.cdc.gov/disasters/floods/

Հողի փլուզումներ

Հողի փլուզումները հաճախակի կապված են երկարատև ուժեղ անձրևների հետ կամ ձյան արագ հալոցքի հետ, և վատթարացնում են հեղեղի հետևանքները, որը հաճախ ուղեկցում է այս դեպքերը: Հողի փլուզումները հաճախ առաջանում են այն վայրերում, որտեղ վառվել է անտառը կամ մացառուտը: Որոշ փլուզումներ այնքան արագ են շարժվում, որ կարող են ունեցվածք ավերել ու կյանքեր տանել շատ արագորեն և անսպասելիորեն:

redcross.org/

Պատրաստությունը հեղեղին

Հեղեղին պատրաստվելու հիմնական քայլերը՝

- Կապվեք ձեր շրջանի պլանավորման բաժնի հետ պարզելու համար, թե արդյոք ձեր տունը գտնվում է հեղեղի կամ հողի փլուզման վտանգի վայրում:
- Տեղեկացեք ձեր համայնքի արտակարգ իրավիճակների պլանների, ազդանշանների, եվակուացման ուղիների ու ապաստարանների վայրերի մասին:
- Պատրաստ եղեք անջատել էլեկտրականությունը, գազը ու ջուրը նախքան եվակուացվելը:
- Ծրագրավորեք ու փորձարկեք հեղեղից եվակուացման ուղիները ձեր ընտանիքի հետ:
- Ջրատարների, գուգարանի ու կոյուղու այլ հանգույցներում տեղադրեք հետհոսքն արգելափակող փականներ, որպեսզի հեղեղի ջուրը ներս չլցվի:

emergency.cdc.gov/disasters/floods/

Ուղեցույց հեղեղից հետո ժամանակաշրջանի համար

- Խուսափեք հեղեղային կամ շարժվող ջրից. նրա մեջ կարող է նավթ, բենզին կամ կեղտաջրեր լինել:
- Ջուրը կարող է էլեկտրականություն պարունակել ստորգետնյա կամ ընկած էլեկտրական գծերից:
- Զգուշացեք այն տեղերից, որտեղ հեղեղի ջուրը չորացել է: Ճանապարհները կարող են թուլացած լինել և տեղի տան մեքենայի քաշի տակ:
- Հեռու մնացեք ընկած էլեկտրական գծերից ու էլեկտրական կազմակերպությանը:

Ռեակցիաներ

Հաճախակի ռեակցիաներ՝

- Անձնական գույքի կորստի ողբում
- Անօգնական լինելու զգացողություն
- Անհանգստության, ծանրության կամ մտահոգության զգացումներ
- Հանգստանալու կամ հանդարտվելու անկարողություն
- Չափազանց անհանգստություն
- Վախ ապահովության մասին, երեխաների, ամուսնու, ծնողների և կենդանիների ապահովության մասին:

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
- 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 երեխաներին ու դեռահասներին արտահայտել իրենց զգացմունքները
- Իրենց օրը կազմակերպեք ու պահպանեք օրվա սահմանված կարգը
- Մահմանափակեք զանգվածային լրատվության ազդեցությունը

Դիմադրելու ակնարկներ չափահասների համար՝

- Զրուցեք ձեր զգացմունքների մասին
- Աղետի այլ գոհերի հետ կիսվեք ձեր փորձով, ինչը կարող է նպաստել ձեր անձնական վերականգնմանը
- Օգնություն ընդունեք ընտանիքից, ընկերներից, գործընկերներից կամ եկեղեցուց:
- Հիշեք, որ աղետին ֆիզիկական և էմոցիոնալ ռեակցիաները նորմալ են:
- Կենտրոնացեք ձեր ուժերի վրա:
- Ներգրավվեք վերականգման գործընթացին: Ուրիշներին օգնելը կարող է նպաստել անձնական վերականգնմանը:

Ինչ ակնկալել

- Լսեք նորության թողարկումները՝ տեղեկանալու համար, թե արդյոք ապահով է ձեր խմելու ջուրը:
- Արտակարգ իրավիճակների անձնակազմը, տեղային ռադիոն կամ հեռուստատեսությունը կտեղեկացնեն ձեզ հեղեղի զգնության կամ զգուշացման մասին:
- 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: