

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 գուգարանի թուղթ)
- Ակնոցներ, կոնտակտային լինզաներ ու նրանց համար հեղուկ
- Երեխաների իրեր, ինչպես ֆորմուլա, տակդիրներ, շշեր, ծծակներ և այլն
- Գործիքներ, կենդանիների համար պաշարներ ու տեղայնքի 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 ՀԵՌԱՒՈՍ

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 213-202-2755 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



Ճառագայթման 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 ճառագայթման արտակարգ իրավիճակը:

Մենք մշտապես ենթարկվում ենք ճառագայթման (ռադիացիա)՝ այն էներգիայի, որն արձակվում է միկրոալիքային ջեռոցներից, ռենտգեն մեքենաներից, ռադիո ալիքներից, բջջային հեռախոսներից ու նույնիսկ արևից: Գաղափարային փոքր քանակները սովորաբար անվնաս են, բայց պետք է իմանաք, թե ինչ անեք, եթե ենթարկվել եք ճառագայթման վնասակար մակարդակների կամ ռադիոակտիվ նյութերի ազդեցությանը:

Ինչպե՞ս է հնարավոր ենթարկվել ազդեցությանը:

Ճառագայթման վնասակար մակարդակների պատահական ազդեցությունը կարող է նշանակել ճառագայթման արտակարգ իրավիճակ: Գաղափարային արտակարգ իրավիճակները տեղի են ունենում, երբ

- Ռադիոլոգիական Տարածման Մարքը (RSU) տարածում է ռադիոակտիվ նյութը լայն տարածքով կամ “կեղտոտ ռումբն” է, որը պարունակում է պայթուցիկ ու ռադիոակտիվ նյութեր
- Բժշկական կամ արտադրական սարքից կամ էլեկտրական գործարանից ճառագայթման պատահական ազդեցություն
- Մարդիկ կարող են ուժեղ վարակվել, եթե ռադիոակտիվ նյութը հայտնվի նրանց մարմնի կամ հագուստի վրա: Նյութերը կարող են տարածվել այն ամեն ինչի վրա, ինչը ձեռք է տալիս մարդը, օրինակ, այլ մարդիկ կամ տունը:
- Մարդիկ կարող են նաև վարակվել ներսից, երբ նյութը նրանց մարմնում է: Հիվանդ մարդու մարմնի հեղուկներին, ինչպես մեզը, քրտինքը, արյունը, կալցելու դեպքում ցանկացածը կարող է վարակվել:

Ենթարկվել էք ազդեցությանը:

Եթե կարծում եք, որ ենթարկվել եք քիմիկատի ազդեցությանը, 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 հնարավոր է, անմիջապես դիմեք բուժօգնության:

Նվազեցրեք ազդեցությունը:

Ճառագայթման ազդեցությունը նվազացնելու ձևեր կան: Եթե ձեր կողքը ճառագայթման վնասակար մակարդակներ կան, ապա անհա մի քանի ակնարկներ՝

- Ներսում մնացեք: ՄԻ լքեք ձեր տունը կամ շենքը մինչև դա ապահով չէ: Գաղափարայինը ժամանակի հետ պակաս վնասակար է դառնում:
- Ամուր փակեք ձեր պատուհանները: Անջատեք հովիհարները, օդափոխիչը ու ջեռուցումը:
- Հանեք ձեր հագուստը: Տեղադրեք հագուստը պլաստիկ տոպրակի մեջ ու հեռու պահեք ձեզանից:
- ԵՌՊՔ-ի հեռու գնաք ճառագայթումից, այնքան լավ:
- Եթե գտնվում եք ճառագայթման աղբյուրի մոտ և էվակուացվելու ժամանակ չունեք, ապա փորձեք ձեր ու ճառագայթման աղբյուրի միջև ծանր կամ թանձր նյութ տեղադրել:
- Ծածկեք ձեր քիթն ու բերանը, որպեսզի վնակասար օդը չներշնչեք:
- Եթե շենքի ներսում եք, որտեղ տեղի է ունենում ճառագայթումը և հեռանալու ժամանակ չունեք, ապա պետք է
- Զանգահարեք 911, եթե կարծում եք, որ ճառագայթվել եք: Տեղային մարմինները կկարողանան ասել, թե արդյոք ներքին վարակում ունեք, թե ոչ, ու հնարավոր է՝ ձեզ դեղորայք կտան:

thebeehive.org/emergencies/emergency/

Ռեակցիաներ

Հաճախակի ռեակցիաներ՝

- Վախ ու անհանգստություն
- Դյուրագրգռություն
- Հանգստանալու կամ հանդարտվելու անկարողություն
- Չափազանց մտահոգություն
- Խուսափում և/կամ մեկուսացում՝ վարակվելու վախի պատճառով

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 վնասից վերականգնվելու ուղիներ կգտնի: Դա հաճախ արվում է այսպես՝

- Հասկացեք, որ ձեր ռեակցիաները նորմալ են ու սպասելի
- 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
- Օգնության համար դիմեք ընտանիքին, ընկերներին, եկեղեցուն կամ վստահելի մեկին, ու գրուցեք նրանց հետ ձեր փորձի ու զգացմունքների մասին
- 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 միջադեպի մասին
- Օգնեք փոքր ու դեռահաս երեխաներին արտահայտել իրենց զգացմունքները
- Ասացեք փոքր ու դեռահաս երեխաներին, ոչ իրենց զգացմունքները նորմալ են
- Իրենց օրը կազմակերպեք ու պահպանեք օրվա սահմանված կարգը
- Սահմանափակեք 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
- Կապի մեջ եղեք ընտանիքի ու ընկերների հետ
- Հիշեք, որ աղետին ձեր ֆիզիկական ու էմոցիոնալ ռեակցիաները նորմալ են
- Կենտրոնացեք ձեր ուժերի վրա
- Օգնություն խնդրեք, այդ թվում՝ ֆինանսական, էմոցիոնալ ու բժշկական

Տեղեկացված եղեք

- Լսեք ռադիոյով և հեռուստատեսությամբ տրվող 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 սպաստարան գտնեք», այսինքն մնացեք տանը կամ գրասենյակում, կամ ձեզ կարող են ասել, որ տեղափոխվեք մի այլ վայր: