

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 իրերում՝

- 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, եթե դրանք վնասվեն
- Պատրաստեք կարևոր տեղեկության ցուցակ, որի մեջ կնշտեք՝ 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 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 վերադարձի դրագիր
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 Մաս
550 South Vermont Avenue, 6th Floor
Los Angeles, CA 90020

213-738-3700

dmh.lacounty.gov

E-ARM

Լոս Անջելես Քաունթի Հոգեկան Առողջության Բաժին



Ցունամիի հետ կապված
արտակարգ իրավիճակ



Հույսի փայփայում, բարեկեցության
նպաստում և վերականգնման

Արտակարգ Իրավիճակի
Օգնության Բյուրո
Աղետների Ծառայություններ

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

Ի՞նչ է ցունամին:

Ցունամիները, նաև կոչվում են սեյսմիկ ծովային ալիքներ, կարող են առաջանալ երկրաշարժներից, ստորջրյա գետնի սղոյուններից, ստորջրյա հրաբխային ժայթքումներից կամ օվկիանոսի մեջ մեծ մետեորիտի ընկնելուց: Ոչ բոլոր երկրաշարժներն են ստեղծում ցունամիներ: Ցունամիի առաջացման համար երկրաշարժները պետք է առաջանան օվկիանոսի տակ կամ կողքը, մեծ լինեն ու ծովի հատակի շարժում առաջացնեն: Ցունամիները կարող են շատ մարդ սպանել ու ունեցվածք վնասել: Առաջին ալիքների ժամանումից հետո, մյուս ալիքները կարող են ավելի մեծ լինել ու ժամանել րոպեներ կամ ժամեր անց:

Փաստեր ցունամիի մասին

Ինչ պետք է իմանաք ցունամիի մասին՝

- Ցունամին մի ալիք չէ. դա ալիքների խումբ է: Պարտադիր չէ, որ առաջին ալիքն ամենաավերիչը լինի: Ցունամիները մակընթացային ալիքներ չեն:
- Ցունամիները կարող են առաջանալ ցանկացած պահի՝ օր ու գիշեր, սովորաբար երկրաշարժներից՝ քիչ կամ առանց զգուշացման:
- Ալիքները սովորաբար 10-ից 20 ֆուտ բարձր են, բայց եղել են նաև 100 ֆուտից բարձր:
- Ցունամիները վազող մարդուց արագ են:

Ցունամիի պայմանները

Զգուշացում

Տրվում է, երբ տեղի է ունենում ցունամին առաջացնող դեպքը կամ երբ Խաղաղ Օվկիանոսում նկատվում է ցունամի:

Զգուշություն

Տրվում է, երբ **վտանգավոր** ցունամին դեռ չի հաստատվել, բայց կարող է գոյություն ունենալ ու լինել մեկ ժամ հեռու:

Խորհրդակցություն

Տրվում է, երբ Խաղաղ Օվկիանոսում երկրաշարժ է տեղի ունեցել, որը կարող է ցունամի առաջացնել:

Ակնարկներ ցունամիի դեպքում

Օգտակար ակնարկներ ցունամիի դեպքում օգտագործելու համար՝

- Եթե դպրոցում եք, ապա հետևեք ուսուցիչների ու դպրոցի անձնակազմի ցուցումներին:
- Եթե տանն եք, ապա էվակուացրեք ձեր տունը: Տեղափոխվեք ապահով մի վայր ձեր էվակուացման տարածքում:
- Հետևեք տեղային արտակարգ իրավիճակների պաշտոնյաների ու ոստիկանության ցուցումներին:
- Եթե ծովափում եք կամ օվկիանոսին մոտ ու զգում եք երկրի ցնցումներ, անմիջապես տեղափոխվեք ավելի բարձր վայր: ՄԻ սպասեք ցունամիի զգուշացման հայտարարությանը:
- Հեռու մնացեք օվկիանոս տանող գետերից ու վտակներից:
- Բարձր, բազմահարկանի, բետոնե հյուրանոցները կարող են ապահով տեղ լինել, եթե ցունամիի զգուշացում է հայտարարվել ու չեք կարող արագ տեղափոխվել երկրի ներս՝ ավելի բարձր վայր:

[nws.noaa.gov/om/brochures/tsunami.html](https://www.nws.noaa.gov/om/brochures/tsunami.html)

Ռեակցիաներ

Հաճախակի ռեակցիաներ՝

- Վախ ու անհանգստություն
- Կենտրոնանալու դժվարություններ
- Մղձավանջներ ու կրկնվող մտքեր
- Տխրություն
- Ախորժակի կորուստ կամ շատակերություն
- Ֆիզիկական ռեակցիաներ՝ գլխացավեր, մեջքի ցավեր, ստամոքսային խնդիրներ և այլն

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 արտահայտել իրենց զգացմունքները
- Միշտ լսեք իրենց փորձի մասին
- 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
- Կենտրոնացեք ձեր ուժերի վրա
- Օգնություն խնդրեք, այդ թվում՝ ֆինանսական, էմոցիոնալ ու բժշկական

Տեղեկացված եղեք

- Լսեք ռադիոյով կամ 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 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: