



اورژانس های شیمیایی  
پرورش امید ، ترویج سلامتی

## مقابله

## با ویروس H1N1

(آنفلوآنزای خوکی)

دفتر کمک رسانی اضطراری

خدمات فاجعه



550 South Vermont Avenue, 10th Floor  
550 خیابان ورمونت جنوبی ، طبقه 10  
Los Angeles, CA 90020  
لس آنجلس ، کالیفرنیا 90020  
213-738-4919  
dmh.lacounty.gov

## رسالت

غنی سازی زندگی از طریق مشارکت های طراحی شده برای تقویت جامعه در پشتیبانی از بهبود و حالت ارتجاعی



## گلوریا مولینا

ناحیه اول

## مارک ریڈلی توماس

ناحیه دوم

## زو یرسلوسکی

ناحیه سوم

## دان کنب

ناحیه چهارم

## مایکل د انتنویچ

ناحیه پنجم

## ویلیام ت فوجیکا

مدیر عامل شرکت

County of Los Angeles Department of Mental Health  
شهرستان لوس آنجلس گروه سلامت روان  
Community and Government Relations Division  
بخش روابط جامعه و دولت  
Public Information Officer  
افسر اطلاعات عمومی  
550 South Vermont Avenue, 6th Floor  
550 خیابان ورمونت جنوبی ، طبقه  
Los Angeles, CA 90020  
لس آنجلس ، کالیفرنیا 90020  
213-738-3700  
dmh.lacounty.gov

## توجه و اطمینان فراهم کنید

### County of Los Angeles Department of Mental Health

شهرستان لوس آنجلس قسمت بهداشت روان  
تلفن مرکزی دسترسی  
۸008547771

یا  
تدد - ۲۵۴۹-۵۶۲۶۵۱ / تله تایپ  
(هفت روز هفته از جمله تعطیلات)

### County of Los Angeles Department of Public Health

شهرستان لوس آنجلس

گروه بهداشت عمومی  
یا 18004278700

ph.lacounty.gov

### County of Los Angeles Community and Senior Services

شهرستان لوس آنجلس خدمات جامعه وسالمنان  
dcss.co.la.ca.us یا 213-738-2600

### Los Angeles City Department on Disability

گروه معلولیت شهر لس آنجلس  
2022764 یا -- 213-2022755 تله تایپ  
lacity.org/dod یا

### County of Los Angeles Information Line

خط اطلاعات شهرستان لوس آنجلس  
۲۱۱ یا 211la.org

### Los Angeles City Information Line

خط اطلاعات شهر لس آنجلس  
شماره گیری 311 or lacity.org/LAFD/311.htm

### World Health Organization

سازمان بهداشت جهانی  
who.int/en/

### Center for Disease and Control

سازمان بهداشت جهانی  
cdc.gov/

## طرح اقدام

### شما چه می توانید برای کودکان بکنید

- فراهم کردن یک محیط امن
- توضیحات مناسب سن
- صحبت با آنها در مورد ترس هایشان
- کمک برای بیان احساسات و افکار خود آنها
- در رفتار پسرقت را (مثل شست مکیدن ، چسبیدن ، کج خلقی های موقتی و غیره) مجازات نکنید
- تا آنجا که ممکن است همگی با هم به عنوان خانواده بمانید
- فراهم کردن ساختار روز و تداوم برنامه

### برای نوجوانان چه می توانید بکنید

- در مورد وضعیت صادق باشید
- به تجربه آنها گوش کنید
- به آنها کمک کنید افکار و احساسات خود را بیان کنند
- آنها را تشویق به کمک به دیگران بکنید
- طنز سالم است و استرس را کاهش می دهد
- تماس با دوستان رانگه دارید

### برای سالمندان چه می توانید بکنید

- کسی را نزد آنان بگذارید
- راهنما برای بحث در مورد احساس ترس ، اضطراب و

## واکنش

### واکنش متداول

- اضطراب
- افزایش یا کاهش در سطح فعالیت
- عدم توانایی در استراحت
- نگرانی بیش از حد
- اجتناب و / یا انزوا به علت ترس از آلودگی
- غم
- ترس از مرگ

### اثرات بلند مدت :

اگر شما یا عزیزتان مشکل مقابله ای در این دوران بلاتکلیفی دارید شاید بخواهید به دنبال کمک های حرفه ای بروید.

### بهبود یافتن

بیشتر مردم راهی برای مقابله با این آسیب پیدا خواهند کرد:

- شناخت اینکه عکس العمل شما نرمال است
- نگهداری یک روال
- پیدا کردن راه هایی برای استراحت و مهربانی به خودتان
- شرکت در فعالیت هایی که شما لذت می برید
- عطف به خانواده ، دوستان ، روحانیت یا کسی که شما اعتماد دارید برای پشتیبانی
- شناخت اینکه شما نمی توانید همه چیز را کنترل کنید
- صحبت کردن با دیگران که دارای تجربه های مشابه هستند
- مطالعه در مورد مقابله کردن
- اذعان زمانی که شما نیاز به کمک حرفه ای دارید

## آمادگی دائم

### ♦ با خانواده و عزیزان خود در مورد مسائل بهداشتی

#### مهم صحبت کنید

■ در مورد چگونگی/زمان مراقبت از عزیزان در صورت مبتلا شدن و همچنین موارد مورد نیاز برای مراقبت از آنها در خانه صحبت کنید.

■ در صورت بیمار شدن تمام بزرگسالان خانواده در مورد اینکه چه کسی از کودکان/افراد با نیازمندی های خاص مراقبت کند، فکر کنید. آیا سایر اعضای خانواده و یا همسایه ها می توانند کمکی کنند؟ همین حالا برنامه ریزی کرده و آن را با تمام کسانی که لازم است بدانند، در میان بگذارید.



### ♦ کمیود داروها را در نظر بگیرید. به اندازه ی دو هفته

#### لوازم بهداشتی و پزشکی برای خود و خانواده ی خود

#### آماده داشته باشید

- صابون یا شوینده ی الکل دار
- داروهای تب بر، مانند تیلنول
- دماسنج
- شربت سرفه
- مایعات دارای الکترولیت مانند پدیلیت یا گنورید
- داروهای تجویزی

## آمادگی

### نقش گروه بهداشت روان شهرستان لس آنجلس

گروه بهداشت روان شهرستان لس آنجلس پاسخگویی نیاز جسمی یا روانی پاسخ دهندگان ، قربانیان و جامعه کلی است . علاوه بر این ، حفظ تداوم مراقبت در اولویت است .

### ♦ از گسترش آنفلوآنزا جلوگیری کنید و به بچه ها نیز

#### آموزش دهید.

■ از اخبار مطلع شوید، به رادیو و تلویزیون گوش دهید، روزنامه بخوانید، در اینترنت جست و جو کنید و دستورالعمل های اداره ی بهداشت منطقه را دنبال کنید

■ از تماس نزدیک با افراد بیمار اجتناب کنید. اگر بیمار هستید با رعایت فاصله ی خود از دیگران از آنها محافظت کنید.

■ هنگامی که بیمار هستید و یا علائم آنفلوآنزا را دارید در منزل بمانید.

■ زمانی که سرفه یا عطسه می کنید جلوی دهان و بینی خود را با دستمال بگیرید. اگر دستمال ندارید داخل آستین خود، نه دست خود سرفه و یا عطسه کنید. این کار می تواند از سرا بیت بیماری به اطرافیان جلوگیری کند.

■ شستشوی زیاد دست ها به شما و دیگران کمک خواهد کرد تا در برابر میکروب ها محافظت شوید. هنگامی که آب و صابون نیست از شوینده ی الکل دار یا ضد عفونی کننده ی یکبار مصرف و یا ژل استفاده کنید.

### ♦ عادات بهداشتی مناسب را تمرین کنید

■ خوب بخوابید، از نظر فیزیکی فعال باشید، مقدار زیادی مایعات بنوشید و غذاهای مقوی میل کنید.

■ از کشیدن سیگار دوری کنید، چراکه ممکن است در صورت ابتلا به آنفلوآنزا خطرناک باشد.

## آمادگی برای ویروس H1N1آمادگی در ادامه واکنش های

### ویروس H1N1(آنفلوآنزا خوکی (چیست؟

بیماری های تنفسی خوک به علت نوع ویروس های آنفلوآنزا که نوع ۱ میباشد و تأثیر عمده ای بر صنعت خوکی در ایالات متحده دارد . شیوع آنفلوآنزای در خوک ها به خصوصاً در فصل زمستان شایع است ،

[who.int/en/](http://who.int/en/)

### مفاهیم برای سلامت انسان ها چه هستند؟

○شیوع عفونت های پراکنده و آنفلوآنزای خوکی در انسان گاهی اوقات منتشر شده است. علائم بالینی مشابه فصلی است.

[who.int/en/](http://who.int/en/)

### آنفلوآنزای همه گیر چیست؟

آنفلوآنزای همه گیر (آنفلوآنزا) شیوع بیماری در سراسر جهان است که هیچ نوع ایمنی (حفاظت) برای این ویروس آنفلوآنزای جدید وجود ندارد کارشناسان بهداشت و درمان نگران شیوع بالقوه آنفلوآنزا هستند. وزارت بهداشت روانی لس آنجلس می خواهد شما بیشتر در مورد آنفلوآنزای همه گیر و دانستن آنکه چطور خود و خانواده خود را حفظ کنید مطلع باشید.

زمانی که شما بیمار هستید یا علائم آنفلوآنزا دارید در منزل بمانید. زمانی که سرفه یا عطسه میکنید جلوی دهان و بینی خود را با دستمال بگیرید اگر. دستمال ندارید سرفه و یا عطسه را به آستین خود ، نه دست خود بکنید. این کار میتواند از بیمار شدن اطرافیان جلوگیری کند. | شستشو زیاد دستها به شما و دیگران کمک خواهد کرد تا در برابر میکروب ها محافظت بشوید هنگامی که آب و صابون نیست از دستشوی الکدر یا ضد افونی کننده یکبار مصرف یا ژل استفاده کنید . کمیود نسخه عادی را پیش بینی کنید .به اندازه دو هفته لوازم بهداشتی و پزشکی برای خود و خانواده تان آماده داشته باشید مانند شربت سینه، مایعات با الکترولیت، پدیلیت یا گنرد و داروهایی که احتیاج به نسخه دارند، دارو برای تب مانند تیلنل و دماسنج. عادات بهداشتی خوب تمرین کنید. خوب بخوابید، از نظر فیزیکی فعال باشید ، مقدار زیادی مایعات بنوشید واز غذای مقوی میل کنید.از کشیدن سیگار دوری کنید ، که ممکن است خطر جدی در صورت ابتلا به اینفلوآنزا به بار بیاورد. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد آنفلوآنزای همه گیر لطفاً از گروه بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس دیدن کنید:

[lapublichealth.org/](http://lapublichealth.org/)