

Պատրաստեցե՛ք Հրատապ Վիճակի Պայուսակ

Եթե ունիք յատուկ կարիքի տեղ ընտանիքի անդամ կամ ընկեր, նախօրոք պատրաստուեցե՛ք բաւարարելու այդ կարիքները: Եթե այն պատրաստեցե՛ք հրատապ վիճակի իրերու տույրակ մը, հետևեալ իրերով

- Չփճացող ուտեստեղէնի երկու շաբթուան պաշար և ձեռքով պահածոյատուփի բացիչ
- Ջուրի երկու շաբթուան պաշար (անձ գլուխ մէկ կալոն ջուր՝ օրական)
- Շարժական, բարդով աշխատող ձայնասփիւռ կամ պատկերասփիւռ և յաւելեալ բարդեր
- Գրպանի լապտեր
- Նախնական օգնութեան պայուսակ
- Առողջապահիկ և մաքրող նիւթեր (ձեռքի ախտազերծիչ, խոնաւ անձեռոցիկներ, բաղնիքի թուղթ)
- Մուլիչ, յաւելեալ հագուստներ և ծածկոցներ
- Ակնոցներ, հպովի ռսպնեակներ և լուծոյթ
- Յատուկ կարիքի նիւթեր մանուկներու համար՝ շորիկներ, ֆորմիլա, շիշեր, և ծծակ
- Գործիքներ, ընտանի կենդանիներու պաշար և տեղական շրջանի քարտեզ

Յատուկ նկատառումներ հաշմանդամներու համար՝

- Մշակեցե՛ք հրատապ վիճակի ծրագիր/իրերու պայուսակ մը, որ յատուկ ըլլայ ձեր կարիքներուն
- Յաւելեալ ակնոցներ, բարդեր, լսողական սարք և շարժելու նեցուկներ՝ սարքերու խանգարման պարագային
- Պատրաստեցե՛ք ցանկը կարևոր տեղեկութեան, ներառեալ ձեր գործածած յատուկ սարքերուն և բացատրութիւններ՝ եթէ դժուարութիւն ունիք հաղորդակցելու
- Պատրաստեցե՛ք մանրամասն ցանկը անձերու, հրատապ պարագաներու անոնց հետ շփման համար, ընդգրկելով ընտանիքը, ընկերներ և բժիշկներ
- Ցանկը դեղագրային դեղերու, ներառեալ՝ դեղաչափը, բացատրութիւնները և բժիշկներուն անունները

Աղբիւրներ

Լոս Անճելլոս Վարչաշրջան
Հոգեկան Առողջութեան Բաժանմունք

ACCESS CENTER HOTLINE

1-800 854-7771

կամ

562-651-2549 TDD/TTY

Տրամադրելի՝ 24/7 տօները ներառեալ

Լոս Անճելլոս Վարչաշրջան
Հանրային Առողջութեան բաժանմունք

1-800-427-8700 կամ ph.lacounty.gov

Լոս Անճելլոս Վարչաշրջան
Համայնքի և Տարեցներու Սպասարկութիւն

213-738-2600 կամ dcss.co.la.ca.us

Լոս Անճելլոս Քաղաքի Անկարողութեան Բժն.

213-202-2764 կամ 213-202-2755 TTY

կամ lacity.org/dod

Լոս Անճելլոս Վարչաշրջան
Կենդանիներու Խնամքի և Հսկողութեան Բժն.

562-728-4882 կամ animalcare.lacounty.gov

Լոս Անճելլոս Վարչաշրջանի Տեղեկատու Գիծ

Հեռաձայնեցե՛ք 211 կամ 211a.org

Լոս Անճելլոս Քաղաքի Տեղեկատու Գիծ

Հեռ. 311 կամ lacity.org/LAFD/311.htm

Հրատապ Վիճակի Վերապրումի Ծրագիր
espfocus.org

Լոս Անճելլոս Վարչաշրջան
Վերակազմութեան 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

ԳԳՏ CEO

County of Los Angeles
Department of Mental Health
Community and Government Relations Division
Public Information Officer

550 South Vermont Avenue 6th Floor
Los Angeles, CA 90020

213-738-3700

dmh.lacounty.gov



Լոս Անճելլոս Վարչաշրջան
Հոգեկան Առողջութեան Բաժանմունք



Քիմիական Հրատապ Վիճակներ



Յուսադրում, Առողջութեան Քաջալերում
և Ապաքինման Զօրակցութիւն

Հրատապ Օգնութեան Գրասենեակ
Աղէտի Սպասարկութիւն

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

Jonathan E. Sherin, M. D., Ph.D.
Տնօրէն



Լոս Անձելեսի Վարչաշրջան

Հոգեկան Առողջության Բաժանմունք

Առաքելության Ցայտարարություն

Կեսանքի հարստացումը գործընկերության մը միջոցով, որ մշակուած է զօրացնելու ապաքինման և տոկոսության զօրակցելու հասնայնքին կյարողությունը:

Ի՞նչ է Հրատապ Քիմիական Վիճակը

Հրատապ քիմիական վիճակը կը պատահի երբ արձակուրի թունաւոր կազ մը, հեղուկ մը կամ պինդ նիւթ մը, որ կրնայ մարդիկ և միջավայրը թունաւորել: Քիմիական նիւթերու արձակումը կրնայ միտումնաւոր չըլլայ, ինչպէս է պարագան արդիւնաբերական արկածներու, կամ կրնայ միտումնաւոր ըլլայ, ինչպէս է պարագան ահաբեկչական յարձակումներու:

Ընդհանուր Տեղեկություն

Կարգ մը քիմիական արկածներ, ինչպէս ահաբեկչական միջադէպը կամ թունաւոր հեղուկաթափում մը, կրնան «անշարժ մնալը» վտանգաւոր դարձնել՝

- Նման պարագաներու, ձեզի համար կրնայ աւելի ապահով ըլլալ հեռանալը կամ անմիջական վայրը ձգելը
- Թերևս պէտք ըլլայ երթալ հրատապ վիճակի ապաստարան

Ախտանշանները կը տարուբերին ըստ քիմիական նիւթի բնոյթին՝

- □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□ □ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□
- □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□

Քիմիական Նիւթերուն Ենթարկում

Եթէ ենթարկուեր էք քիմիական նիւթերու, քայլեր առէ՝ ձեր ենթարկումը նուազեցնելու համար՝

- Հրատապ բժշկական ուշադրութեան հետամուտ եղէք, եթէ կարելի է:
- Անմիջապէս հանեցէք ձեր հագուստները, ջրցան ընդունեցէք և օձառով լուացէք զանոնք:
- Եթէ ջրցան չկայ, ջրելու խողովակ, շատրուան կամ որևէ ջուրի աղբիւր փնտռեցէք և լուացէք, ուշադիր ըլլալով որ քիմիական նիւթերը ձեր մորթին ուղղութեամբ չքերէք:
- Եթէ քիմիական նիւթը շէնքին մէջ է, փորձեցէք շէնքէն դուրս ելլել՝ առանց անցնելու ապականած վայրէն:
- Եթէ շէնքէն չէք կրնար դուրս ելլել, թերևս աւելի լաւ է որ կարելի եղածին չափ հեռանաք և ապաստան գտնէք տեղւոյն վրայ:



Հակազդեցութիւններ

Ընդհանուր Հակազդեցութիւններ՝

- Աղէտով կլանում
- Յուսալքում և տխրութիւն
- Անձկութիւնը ընդհանրական է
- Չափազանցեալ մտահոգութիւն
- Քունի խանգարում
- Վախ՝ անտեսանելի գործակալներէ կամ ապականումէ
- Մտահոգութիւն միջավայրի ապահովութեան մասին
- Փոփոխութիւն ուտելու սովորութեան մէջ
- Վախ մահուան հանդէպ

Երկարատև Ազդեցութիւն՝

Եթէ դուք կամ սիրելի անձ մը կը դժուարանաք դիմագրաւել այս անորոշութեան շրջանը, թերևս ուզէք նկատի ունենալ մասնագիտական օգնութեան դիմելը:

Տոկոսներ

Շատեր միջոց մը պիտի գտնեն դիմագրաւելու ճնշիչ կացութիւնը: Ասիկա յաճախ կիրագործուի՝

- Հասկնալով որ ձեր զգացական և մարմնական հակազդեցութիւնները բնական են և ակնկալելի
- Հանգստանալու միջոց գտնելով և ձեր անձին հանդէպ բարի գտնուելով
- Մասնակցելով հաճելի գործունէութիւններու
- Ընդունելով որ ամէն բան չէք կրնար հակակշռել
- Խօսելով ուրիշ նման փորձառութիւն ունեցողներու հետ
- Ընտանիքին, ընկերներու, հոգևորականներու կամ վստահելի անձի մը դառնալով՝ նեցուկի համար
- □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□

Դիմագրաման Խորհուրդներ

Ինչ կրնաք ընել ձեր երախաներուն և պատանիներու համար՝

- Անկեղծ եղէք և տուէք տարիքին յարմար բացատրութիւններ այդ ճնշիչ իրադարձութեան մասին
- Օգնեցէք որ երախաները և պատանիները արտայայտեն իրենց զգացումները
- Ականջ դրէք իրենց փորձառութեան
- Կարգ ու կանոնի ենթարկեցէք անոնց առօրեան և պահպանեցէք սովորութիւն մը
- Քաջալերեցէք որ գծեն՝ որպէս իրենց զգացումներու արտայայտութեան միջոց
- Մահմանափակեցէք լրատու միջոցներուն ենթարկուիլը

Դիմագրաման ռազմավարութիւն չափահասներու համար՝

- Խօսեցէք ձեր զգացումներուն մասին:
- Փորձառութիւն կիսելը աղէտի ուրիշ գոհերու հետ կօզնէ անձի մը ինքնադարմանումի գործընթացին
- Կանոնաւոր կապ պահեցէք ընկերներու և ընտանիքին հետ
- Յիշեցէք որ աղէտին հանդէպ մարմնական և յուզական հակազդեցութիւնները բնական են
- Մահմանափակեցէք լրատու միջոցներուն ենթարկուիլը
- Կեդրոնացէք ձեր զօրութեան և ունակութիւններուն վրայ
- Օգնութիւն խնդրեցէք ի պահանջել հարկին

Իրազեկ Մնացէք

- Հետևեցէք ձայնասփիւռէն և պատկերասփիւռէն թելադրութիւններու
- Եթէ պատասխանատուներ հեռանալ հրահանգէն, արագօրէն համագործակցեցէք և հետևեցէք իրենց թելադրութիւններուն՝ հետացման ճամբաներու և պատասպարանի վայրերուն մասին:
- Թերևս ձեզի խորհուրդ տան տեղւոյն վրայ ապաստան գտնել, որ կը նշանակէ մնալ ձեր տան կամ գրասենեակին մէջ. կամ թերևս ձեզի խորհուրդ տան ուրիշ վայր մը անցնիլ: