

Հրատապ Իրերու Պայուսակի Պատրաստումը

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

- Չփճացող ուտեստեղէնի երկու շաբթուան պաշար և ձեռքով պահածոյատուփի բացիչ
- Ջուրի երկու շաբթուան պաշար (անձ գլուխ մէկ կալոն ջուր՝ օրական)
- Կրակմարիչ
- Ելեկտրական վառարան՝ ինքնաշխատ մարման կոճակով և չփայլող տարրերով
- Շարժական, բարդով աշխատող ձայնասփիւռ կամ պատկերասփիւռ և յաւելեալ բարդեր
- Նախնական օգնութեան պայուսակ. անջրանցիկ տուփի մէջ լուցկիներ և գրպանի լապտեր և յաւելեալ բարդեր
- Առողջապահիկ և մաքրող նիւթեր (ձեռքի ախտազերծիչ, խոնաւ անձեռոցիկներ, բաղնիքի թուղթ)
- Սուլիչ, յաւելեալ հագուստներ և ծածկոցներ
- Լուսապատճենները ինքնութեան և վարկի քարթերու. կանխիկ դրամ և մետաղադրամներ
- Ակնոցներ, հպովի ոսպնեակներ և լուծոյթ
- Յատուկ կարիքի նիւթեր մանուկներու համար՝ շորիկներ, ֆորմիլա, շիշեր, և ծծակ
- Գործիքներ, ընտանի կենդանիներու պաշար, կն.

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
- Ցանկը ձեր գործածած յատուկ սարքերուն և բացատրութիւններ՝ եթէ դժուարութիւն ունիք հաղորդակցելու
- 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 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
Վերակացուներու 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



Երկրաշարժի 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 Անձելես Վարչաշրջան

Հոգեկան Առողջութեան Բաժանմունք

Առաքելութեան Յայտարարութիւն

Կեանքի հարստացումը գործընկերութեան մը միջոցով, որ մշակումած է զօրացնելու ասպարհիւման և տոկունութեան զօրակցելու համայնքին կ'արողութիւնը։

Ի՞նչ է Երկրաշարժը

Երկրաշարժ են երկրի մակերեսին ճեղքումը, թավալումը կամ յանկարծակի ցնցումը։ Անոնք երկրին ճնշումէ ազատելու բնական միջոցներն են։ Կրնան պատճառ դառնալ ահագին շէնքերու և մարդակերտ կառոյցներու կործանման, էլեկտրական գիծերու և կազի խողովակներու բեկանման (և հետևաբար հրդեհի), հողի սահանքներու, ձիւնակոյտերու, ցունամիներու (հսկայ ծովալիքներ) և հրաբխային պոռթկումներու։

Երկրաշարժները կը հարուածեն յանկարծ, բրտօրէն և առանց ազդարարութեան։ Ոչ ոք գիտէ երբ և ուր շարժը պիտի պատահի, բայց ամէն մարդ կրնայ նուազեցնել իր մահուան վտանգը, վնասուածքը և ստացուածքներու կորուստը երկրաշարժի ժամանակ՝ հետևեալ ապահովական կանխագգոյշութիւններով։

Պատրաստուեցէք Երկրաշարժէն Առաջ

Ստուգե՛ք Տան Մէջի Վտանգները՝ Դրակները ամրացուցէ՛ք պատերուն.

Կտորուելիք հիւրերը և խօսքս կամ ծանր իրերը դրէ՛ք ստորին դարակներուն վրայ։

Որոշե՛քէ՛ք Ապահով Վայրեր Ներսը թէ Դուրսը՝ Ներսը պէտք է ըլլայ ամուր սեղանի մը տակ կամ ներքին պատի մը տակ՝ հեռու պատուհաններէ, գրադարաններէ, բարձր կահայէէ, որ կրնայ ձեռք վրայ իյնալ։ Դուրսը պէտք է ըլլայ շէնքերէ, ծառերէ, հեռածայցի և էլեկտրականութեան գիծերէ, կամուրջներէ կամ բարձրադիր ճեպուղիներէ հեռու։

Զարգացնել Զեր Աճը և Ընտանիքի Անգամները՝ Հեռանալու փորձեր ըրէ՛ք։

Երախներուն սարկեցուցէ՛ք ինչպէս և երբ 9-1-1, ստտիկանութեան կամ հրեշջներուն հեռածայցել, ինչպէս և երբ կազը, էլեկտրականութիւնը և ջուրը կտրել։

Զևո՛րի Տակ Ռնենալ Այէտի Պաշար Մը՝ Պատրաստեցէ՛ք հրտապ վիճակի տակ մը՝ ընտանիքի ամէն մէկ անդամի համար իրերով, ներառեալ՝ ուտելիք, հագուստ, դեղ, խաղալիքներ։

Երկրաշարժի Ընթացքին

Եթէ Ներսն Է՛ք՝

- Գետին **ԻՆԿէՔ. ՊԱՀՈՒՐՏԵՑԷՔ**՝ գօրաւոր սեղանի մը կամ ուրիշ կահոյքի մը տակ. և **ՍՊԱՍԵՑԷՔ**՝ մինչև որ ցնցումը դադրի։
- Եթէ ձեր բով սեղան կամ գրասեղան չկայ, ձեր բազուկներով ծածկեցէ՛ք ձեր դէմքն ու գլուխը և կծկուեցէ՛ք շէնքին ներքին տնկիւններէն մէկը։
- Հեռու կեցէ՛ք ապակիներէ, պատուհաններէ, դուրսի դռներէն և պատերէն, և որևէ բանէ, որ կրնայ իյնալ, ինչպէս՝ լուսամտփոփները կամ կահոյքը։
- Ներսը մնացէ՛ք մինչև ցնցումը դադրի և դուրս գալը ապահով ըլլայ։ Վնասուածքները յաճոխ կը պատահին երբ շէնքերու մէջ մարդիկ կը փորձեն մէկ տեղէ ուրիշ մը տնցնիլ կամ կը փորձեն շէնքէն հեռանալ։
- Կուցիկի մի՛ վառէ՛ք։
- Վերելակները Մի՛ գործածէ՛ք։

Եթէ Դուրսն Է՛ք՝

- Գացէ՛ք բաց վայր մը՝ եթէ ապահով կերպով կրնաք. խուսափեցէ՛ք էլեկտրական գիծերէ, ծառերէ և այլ վտանգներէ։
- Եթէ կը ֆշէ՛ք, համբուն ծայրը կանց առէ՛ք (շէնքերէ և ծառերէ հեռու) և

Երկրաշարժէն Ետը

ձեր ինքնաշարժին մէջ մնացէ՛ք մինչև ցնցումը դադրի։ Խուսափեցէ՛ք վերնուղիներէ, վնասուած համբաներէ, կամուրջներէ և գառիթափերէ։

Հետագայ Ցնցումներ Ակնկալեցէ՛ք՝ Այս երկրորդական ցնցումի ալիքները սովորաբար նուազ վայրագ են քան բուն շարժը, բայց կրնան յաւելեալ վնաս հասցնելու չափ գօրաւոր ըլլալ։

Հեռու կեցէ՛ք վնասուած վայրերէ՝ Խուսափեցէ՛ք կտրուած ապակիներէ։

Ստուգեցէ՛ք ջուրի և էլեկտրականութեան գիծերը։ Վնասուելու պարագային՝ գոցեցէ՛ք գառնոք։ Հեռու մնացէ՛ք եթէ ձեր օգնութիւնը յատկապէս չէ խնդրուած ստտիկաններու, հրեշջներու կամ օգնող կազմակերպութիւններու կողմէ։ Տուն վերադարձէ՛ք միայն երբ իշխանութիւններն ըսեն թէ ապահով է։

Ստուգեցէ՛ք կազի հասկորուստը՝ Եթէ կրնաք, կազը գոցեցէ՛ք դուրսի գլխուստ

Հակազդեցութիւններ

Ընդհանուր Հակազդեցութիւններ՝

- Թերահաւատութիւն և ցնցում
- Վախ և անձկութիւն ապագայի նկատմամբ
- Որոշում տալու և կեդրոնանալու դժուարութիւն
- Զգացական քրտութիւն
- Մղձաւանջներ և կրկնուող մտածումներ
- Դիւրագգաւթիւն և բարկութիւն
- Տիրութիւն
- Ախորժակի կորուստ կամ շատակերութիւն
- Լաց «առանց բացայայտ պատճառի»
- Գլխացաւ, մէջքի ցու, ստամոքսի խնդիրներ,
- Քունի խոնգաբում/մղձաւանջներ
- Ոգելից ըմպելիներու և/կամ քրտնիւթերու գործածութեան ան

Երկարատև Ազդեցութիւն՝

Եթէ դուք կամ սիրելի անձ մը կը դժուարանաք դիմագրաւել այս անբաւօրեան օրջանը, թերևս ուզէ՛ք նկատի ունենալ մասնագիտական օգնութեան դիմելը։

Տոկունութիւն՝

Շատեր միջոց մը պիտի գտնեն դիմագրաւելու ճեփջ կացութիւնը։ Ասիկա յաճախ կիրագործուի՝

- Հասկնալով որ ձեր հակազդեցութիւնները բնական են
- Սովորութիւն պահպանելով որքան որ կարելի է
- Հանգստանալու միջոց գտնելով և ձեր տնձին հանդէպ բարի գտնուելով
- Մտանկեցելով հաճելի գործունէութիւններու
- Ընդունելով որ ամէն բան չէ՛ք կրնաք հակառել
- Խօսիլ նման փորձառութեամբ ուրիշներու հետ կ'օգնէ անձի մը ինքնապարմանմի գործընթացին
- Ընտանիքին, ընկերներու, հոգևորակներու կամ վաստակի անձի

Դիմագրաւման Խորհուրդներ

Ինչ կրնաք ընել ձեր երախներուն և պատանիներու համար՝

- Անկեղծ եղէք և տուէր տարիքին յարմար բացատրութիւններ այդ ճնշիչ իրադարձութեան մասին
- Երախաներուն հետ ունեցէք բաց խօսակցութիւն և օգնեցէք որ արտայայտեն իրենց զգացումները
- Միշտ ականջ դրէք իրենց փորձառութեան
- Ձեր զուակը գրկեցէք յաճախ
- Ձեր զուկին հետ անցուցէք յաւելեալ ժամանակ
- Շարունակեցէք կարգ ու կանոնի ենթարկել անոնց առօրեան և պահպանել ժամանակացոյցը
- Սահմանափակեցէք լրատու միջոցներուն ենթարկուիլը

Դիմագրաւման ռազմավարութիւն չափահասներու համար՝

- Ժամանակ յատկացուցէք հանգստանալու։
- Փորձառութիւն կիսելը աղէտի ուրիշ գոհերու հետ կօզնէ անձի մը ինքնադարմանումի գործընթացին
- Կանոնաւոր կապ պահեցէք ընկերներու և ընտանիքիի հետ
- Յիշեցէք որ աղէտին հանդէպ մարմնական և յուզական հակազդեցութիւնները բնական են
- Օգնութիւն խնդրեցէք, ներառեալ՝ նիւթական, զգացական և բժշկական օգնութիւնը

Իրազեկ Մնացէք

- Հետևեցէք ձայնասփիւռէն և պատկերասփիւռէն թելադրութիւններու
- Եթէ պատասխանատուներ հեռանալ հրահանգէն, արագօրէն համագործակցեցէք և հետևեցէք իրենց թելադրութիւններուն՝ հեռացման ճամբաներու և պատասպարանի վայրերուն մասին
- Թերևս ձեզի խորհուրդ տան տեղոյն վրայ ապաստան գտնել, որ կը նշանակէ մնալ ձեր տան կամ գրասենեակին մէջ. կամ թերևս ձեզի խորհուրդ տան ուրիշ վայր մը անցնիլ
- Ձեր ապաստարանի վայրէն կամ տունէն մի՛ հեռանաք մինչև որ իշխանութիւնները ձեզի տեղեկացնեն