

## Բաներ գորս ախտ է ունենալ՝

Եթե ունիք յատուկ կարիքի տեր ընտանիքի անդամ կամ ընկեր, նախօրոք պատրաստուեցեք բարարարելու այդ կարիքները: Նոյնպես սաստիկ տաքին պատրաստուեցեք հետևեալ իրերով՝

- Պաղ և ոչ-ոգելից ըմպելիներ
- Նախնական դարմանումի իրերու տուփ
- Արևարգել քսուկ
- Լայնեզը գլխարկներ դուրսի համար
- Օդի զովացուցիչ
- Արևի ակնոցներ
- Պաղ լաթեր
- Խոնաւացնող քսուկ

### Հսկեցեք Բարձրավտանգ Անձերը

Թէն ունէ անձ որևէ ժամանակ կրնայ ենթարկուիլ տաքին առնչուած հիւանդութիւններու, որոշ անձեր ենթակայ են ուրիշներէ աւելի մեծ վտանգի

- Նորածիններ և մանուկներ զգայուն են բարձր ջերմաստիճանի հանդէպ և խնամողներուն կապաւիինի իրենց միջավայրին կարգաւորման համար:
- 65-էն մեծ տարիք ունեցողներ քիչ հաւանական է որ զգան կամ արձագանգեն ջերմութեան փոփոխման:
- Գերերը կրնան միտիլ ջերմահիւանդութեան, քանի որ հակամէտ են աւելի շատ մարմնական տաքութիւն պահելու:
- Չափէն աւելի ճիգ գործադրող կամ մարզանք ընողներ կրնան հեղուկազրկուիլ և աւելի զգայուն ըլլալ ջերմահիւանդութեան հանդէպ:
- Ջերմահիւանդութենէ, արեան գերձնշումէ տառապող կամ ընկճուածութեան, անքնութեան կամ վատ շրջանառութեան դեղեր առնող անձեր կրնան աւելի շատ ազդուիլ սաստիկ տաքին:

[emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/](https://emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/)

## Լոս Անձելըս Վարչաշրջան Վերակացուներու Խորհուրդ



Hilda L. Solis

Առաջին Ծրջան

Mark Ridley-Thomas

Երկրորդ Ծրջան

Sheila Kuehl

Երրորդ Ծրջան

Janice Hahn

Չորրորդ Ծրջան

Kathryn Barger

Հինգերորդ Ծրջան

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 Անձելըս Վարչաշրջան—

## Հոգեկան Առողջութեան Բաժանմունք



## Սաստիկ Տաքի Հրատապ Վիճակներ



*Յուսադրում, Առողջութեան Քաջալերում  
և Ապաքինման Զօրակցութիւն*

## Emergency Outreach Bureau Disaster Services

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 Կարգադրման Հոգեկան Առողջության Բաժանմունք

### Առաքելության Ցայտարարություն

Կենտրոնի հարստացումը գործընկերության մը միջոցով, որ մշակուած է զորացնելու ապաքինման և սոկունության զորակցելու համայնքին կարողությունը:

### Ինչ է Սաստիկ Տաքը

Շրջանի մը միջին բարձր ջերմաստիճանէն շուրջ 10 աստիճան արեւի ջերմաստիճանը, որ կը տե՛ս քանի մը շաբաթ, կը սահմանուի որպէս սաստիկ տաք: Արտակարգ չոր և տաք վիճակները կրնան խթանել անհասարակներ և վատ տեսողություն: Երաշտ կը պատահի, եթէ երկար ժամանակ անցնի առանց անձրևի: Տաքի այլք մը, երաշտով մէկտեղ, շատ վտանգաւոր կացություն է:

[emergency.cdc.gov/disasters/xtremeheat/](https://emergency.cdc.gov/disasters/xtremeheat/)

### Տաքին Առնչուած Հիւանդութիւններու Կանխարգիւծումը

Տարեց չափահասներ (65 և արեւի), փոքր երախաներ, քրոնիկ հիւանդներ, որոշ դեղ ընդունողներ, և ծանրութեան և ոգելից խմիչքի խնդիր ունեցողներ մասնաւորապէս զգայնող են տաքի ճնշման:

### Ջերմահիւանդութիւններ

#### Արեւահարուճութիւն

Ախտանշաններ՝ Մորթի կարմրութիւն և ցաւ, հաւանական ուռեցք, բշտիկներ, տենդ, գլխացաւ:

#### Տաքէն Ջղապրկումներ

Ախտանշաններ՝ Ցաւազին կծկումներ սովորաբար ոտքի և որովայնի մկաններու: Առատ քրտինք:

#### Տաքէն Ուժասպառում

Ախտանշաններ՝ Առատ քրտինք, տկարութիւն, մորթը պաղ, տժգոյն և կպչուն: Տկար սրտազարկ: Ուշագնացութիւն և փախուք:

### Ջերմահարուած

Ջերմահարուածը տաքի ամենալուրջ հիւանդութիւնն է: Չէք քրտնիք և մարմինը չի կրնար զովանալ: Մարմնի ջերմաստիճանը կրնայ դառնալ մինչև 106 F կամ արեւի 10-էն 15 վայրկեանի մէջ: Ջերմահարուածի ազդանշանները կը տարբերին, բայց կրնան ընդգրկել՝

- Կարմիր, տաք և չոր մորթ (առանց քրտինքի)
- Արագ, զորաւոր սրտազարկ
- Մուր գլխացաւ
- Գլխապտոյտ, սրտխառնուք, շփոթութիւն կամ ուշաթափում
- Խիստ բարձր մարմնի ջերմաստիճան (103°F-էն բարձր)

[emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/](https://emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/)

### Ինչ Ընել Տաք Եղանակի Առողջական Հրատապ Վիճակի Ատեն

- Անձը տարեք շուրջով գով վայր մը
- Անմիջապէս զովացուցէք անձը՝ զինք դնելով պաղ ջրցանի տակ կամ լոգաւազանի մէջ
- Անձը փաթեցէք պաղ թաց սաւանով և հովահարը բացէք
- Հսկեցէք մարմնի ջերմութիւնը և զովացուցէք, մինչև որ ան դառնայ 101-էն 102 F
- Հնարաւորին չափ շուտ բժշկական օգնութիւն ստացէք

### Հակազդեցութիւններ

Ընդհանուր Հակազդեցութիւններ

- Դիւրագրգռութեան աճ
- Դժգոհութիւն
- Գրգռեալ վիճակ
- Դանդաղկոտութիւն
- Ուժասպառութիւն
- Գործունէութեան մակարդակի անկում

### Օգտակար Խորհուրդներ

#### Օգտակար Խորհուրդներ՝

- Օդափոխումը թիւ մէկ պաշտպանիչ գործոնն է տաքին առնչուող հիւանդութեան և մահուան դէմ:
- Գացէք վայրեր, ուր օդի բարեփոխիչ կայ: Ինչպէս՝ վաճառակեղրոնները, տարեցներու կեղրոնները, գրադարանները կամ ձեր շրջանի մէջ հանրային առողջապահութեան հովանաւորած տաքի դէմ օգնող ապաստարանները:
- Խմեցէք պաղ ոչ-ոգելից ըմպելիներ և արեւի շատ հեղուկ ընդունեցէք՝ անկախաբար ձեր գործունէութեան մակարդակէն (2-4 գաւաթ ջուր ժամը անգամ մը):
- Հագէք թեթև, բաց գոյնի ոչ-սեղմ հագուստներ և քսեցէք արևարգել քսուկներ:
- Դուրսի ձեր գործերը կատարեցէք առտու և իրիկունը:
- Կանգնեցուած ինքնաշարժներու մէջ մի՛ ձգէք նորածիններ, երախաներ կամ ընտանի անասուններ:
- Խուսափեցէք համեմաւոր ուտելիքներէ և ծանր ճաշերէ: Անոնք կաւելցնեն ձեր մարմնի ջերմութիւնը:

### Իրազեկ Մնացէք

- Հրատապ վիճակի ընթացքին տեղեկութիւն և թելադրութիւններ պիտի տրուին հրատապ վիճակին արձագանգող տեղական ցանցերու և լրակայաններու կողմէ:
- Երբ ջերմաստիճանը 90-ի շուրջ է, ելեկտրական հովահարները չեն կանխարգիլեր տաքին առնչուող հիւանդութիւնները:

