

Հրատապ Իրերու Պայուսակի Պատրաստումը

Եթե ունիք յատուկ կարիքի տեղ ընտանիքի անդամ կամ ընկեր, նախօրոք պատրաստուեցեք բաւարարելու այդ կարիքները: Եթե այլ պատրաստուեցեք հրատապ վիճակի իրերու ստացրակ 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 և յաւելեալ բարդեր
- Նախնական օգնութեան իրեր.
- Առողջապահիկ և մաքրող նիւթեր (ձեռքի ախտազերծիչ, խոնաւ անձեռոցիկներ, բաղնիքի թուղթ)
- Անջրանցիկ տուփի մէջ լուցիկներ
- Սուլիչ, յաւելեալ հագուստներ և ծածկոցներ
- Լուսապատճէնները 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 և տեղական շրջանի քարտեզ

Յատուկ նկատառումներ հաշմանդամներու համար՝

- Մշակեցեք հրատապ վիճակի ծրագիր/իրերու պայուսակ մը, որ յատուկ ըլլայ ձեր կարիքներուն
- Յաւելեալ ակնոցներ, բարդեր, լսողական սարք և շարժելու նեցուկներ՝ սարքերու խանգարման պարագային
- Պատրաստեցեք ցանկը կարևոր տեղեկութեան, ներառեալ ձեր գործածած յատուկ սարքերուն և բացատրութիւններ՝ եթէ դժուարութիւն ունիք հաղորդակցելու
- Պատրաստեցեք մանրամասն ցանկը անձերու, հրատապ պարագաներու անոնց հետ շփման համար, ընդգրկելով ընտանիքը, ընկերներ և բժիշկներ

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
Հեռաձայնեցեք 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



Ցունամիի Հրատապ Վիճակներ



Ցուսադրում, 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

Marvin J. Southard, DSW
Տնօրէն



Լոս Անճելես Վարչաշրջան

Հոգեկան Առողջության Բաժանմունք

Առաքելության Ցայտարարություն

Կեանքի հարստացումը գործընկերության մը միջոցով, որ մշակույթ է՝ զորացնելու ապաքինման և տոկոսության զորակցելու համայնքին կյարողությունը:

Ի՞նչ է Ցունամին

Ցունամիները, ծանօթ որպես երկրաշարժական ծովալիքներ, կրնան յառաջանալ երկրաշարժե, ընդծովեայ սահանքներե, ընդծովեայ հրաբուխներե կամ ովկիանոսին մէջ խոշոր օղերևութական ազդեցութենէ: Բոլոր երկրաշարժները ցունամի չեն յառաջացներ: Ցունամի յառաջացնելու համար երկրաշարժ մը պէտք է պատահի ովկիանոսին խորը կամ մօտիկ, ըլլայ ընդարձակ և շարժումներ յառաջացնէ ծովուն յատակը: Ցունամիները կրնան շատ կեանքեր խլել և ստացուածքներ կործանել: Առաջին ալիքին ժամանումէն ետք, յաջորդական ալիքները կրնան ըլլալ աւելի բարձր և հասնիլ վայրկեաններ կամ ժամեր անց:

Ցունամիի Իրողություններ

Ինչ պէտք է իմանաք ցունամիներու մասին

- Ցունամին ոչ թէ մէկ ալիք, այլ՝ ալիքներու շարք է: Առաջին ալիքը պայման չէ որ ամենէն կործանիչն ըլլայ: Ցունամիները մակընթացային ալիքներ չեն:
- Ցունամիները կրնան պատահիլ որևէ ժամանակ, ցերեկ թէ գիշեր, սովորաբար խթանուած քիչ կամ ոչ մէկ ազդանշանով:
- Ալիքները սովորաբար 10-20 ոտք բարձրութիւն ունին, բայց եղած են 100 ոտքէն բարձր:
- Ցունամիները կը շարժին աւելի արագ, քան մարդ կրնայ վազել:

Ցունամիի Եզրեր

Զգուշացում

Կը տրուի երբ խթանիչ դէպք մը պատահած ըլլայ կամ երբ ցունամի յայտնաբերուած ըլլայ Խաղաղականի Աւազանին մէջ որևէ տեղ:

Հետևում

Կը տրուի երբ վտանգաւոր ցունամի մը դեռ չէ հաստատուած, բայց կրնայ գոյութիւն ունենալ և գտնուիլ հազիւ մէկ ժամ հեռու:

Խորհուրդ

Կը տրուի երբ երկրաշարժ պատահի Խաղաղականի Աւազանին մէջ, որ կրնայ Ցունամի յառաջացնել:

Խորհուրդներ Ցունամիի Ժամանակ

Օգտակար խորհուրդներ, որոնց կրնաք հետևիլ ցունամի պատահելու պարագային

- Եթէ դպրոցն էք, հետևեցէք ուսուցիչներու և դպրոցի անձնակազմէն այլ անդամներու խորհուրդին:
- Եթէ տունն էք, հեռացէք տունէն: Գացէք որևէ ապահով վայր՝ ձեր հեռացման գօտիէն դուրս:
- Հետևեցէք տեղական հրատապ վիճակի և օրինապահպան մարմիններու խորհուրդին:
- Եթէ ծովափն էք կամ ովկիանոսին մօտիկ և երկրաշարժ կը զգաք, անմիջապէս բարձրադիր վայր մը գացէք: Ցունամիի ազդարարութիւն մը յայտարարուելուն ՄԻ՝ սպասէք:
- Հեռու կեցէք գետերէ և առուններէ, որոնք դէպի ովկիանոս կ'առաջնորդեն:
- Բարձր, բազմաբարձր, պէթոնով ամրացուած պանդոկները կրնան ապահով ապաստարան ըլլալ՝ եթէ ցունամիի ազդարարութիւն տրուի և ծովափէն հեռու արագօրէն ի վիճակի չէք բարձրադիր վայր մը երթալու:

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

Հակազդեցութիւններ

Ընդհանուր Հակազդեցութիւններ՝

- Վախ և անձկութիւն
- Կեղրոնանալու դժուարութիւն
- Մղձաւանջներ և կրկնուող մտածումներ
- Տխրութիւն
- Ախորժակի կորուստ կամ շատակերութիւն
- Մարմնական հակազդեցութիւններ՝ գլխացաւ, մէջքի ցաւ, ստամոքսի խնդիրներ, կլն.

Երկարատև Ազդեցութիւն՝

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

Տոկոսություններ՝

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

- Հասկնալով որ ձեր հակազդեցութիւնները բնական են
- Սովորութիւն պահպանելով
- Հանգստանալու միջոց գտնելով և դուք ձեզի հանդէպ ազնիւ գտնուելով
- Մասնակցելով հաճելի գործունէություններու
- Ընդունելով որ ամէն բան չէք կրնար հակակշռել
- Խօսելով նման փորձառութեամբ ուրիշներու 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 բացատրություններ այդ ճնշիչ իրադարձութեան մասին
- Օգնեցէք որ երախաները արտայայտեն իրենց զգացումները
- Միշտ ականց դրէք անոնց փորձառութիւններուն
- Շարունակեցէք կարգ ու կանոնի ենթարկել անոնց առօրէան և պահպանել սովորութիւն մը
- Սահմանափակեցէք լրատու միջոցներուն ենթարկուիլը

Դիմագրաման ռազմավարութիւն չափահասներու համար՝

- Խօսեցէք ձեր զգացումներուն մասին:
- Փորձառութիւն կիսելը աղէտի ուրիշ գոհերու հետ կօզնէ անձի մը ինքնադարմանումի գործընթացին
- Կապ պահեցէք ընկերներու և ընտանիքին հետ
- Յիշեցէք որ աղէտին հանդէպ մարմնական և յուզական հակազդեցութիւնները բնական են
- Կեղրոնացէք ձեր գորութիւններուն վրայ
- Օգնութիւն խնդրեցէք, ներառեալ՝ նիւթական, զգացական և բժշկական օգնութիւնը

Իրազեկ Մնացէք

- Հետևեցէք ձայնասփիւռէն և պատկերասփիւռէն թելադրություններու
- Եթէ պատասխանատուներ հեռանալ հրահանգէն, արագօրէն համագործակցեցէք և հետևեցէք իրենց թելադրություններուն հեռացման ճամբաներու և պատասպարանի վայրերուն մասին:
- Թերևս ձեզի խորհուրդ տան տեղույն 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: