

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅԱՆ ՊԼԱՆ

Ինչ կարող եք անել երեխաների համար`

- Ստեղծեք ապահով միջավայր
- Տարիքին համապատասխան բացատրություն սովեք
- Զրուցեք իրենց վախերի մասին
- Օգնեք արտահայտելու իրենց զգացմունքներն ու մտքերը
- Մի պատժեք հետադարձ վարքը (օրինակ, մատ ծծելը, կառչելը, գայրույթի պոռթկումները և այլն)
- Միասին եղեք որպես ընտանիք որքան հնարավոր է շատ
- Իրենց օրը կազմակերպեք ու պահպանեք օրվա սահմանված կարգը

Ինչ կարող եք անել դեռահասների համար`

- Անկեղծ եղեք իրավիճակի մասին
- Լսեք իրենց փորձի մասին
- Օգնեք նրանց արտահայտելու իրենց մտքերն ու զգացմունքները
- Խրախուսեք նրանց օգնել ուրիշներին
- Հումորն առողջարար է ու կարող է նվազեցնել ստրեսը
- Կապի մեջ եղեք ընկերների հետ

Ինչ կարող եք անել տարեցների համար`

- Թող իրենց հետ մնացող մարդ լինի
- Օգնեք քննարկել իրենց վախը, անհանգստությունը կամ ջղայնությունը
- Ուշադիր ու խրատող եղեք

ՌԵՍՈՒՐՄՆԵՐ

**Լոս Անջելես Քաունթի
Հոգեկան Առողջության Բաժին
ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆԻ ՀԵՌՄԻՆՈՍ**

1-800 854-7771 կամ

562-651-2549 TDD/TTY

(Աշխատում է 24/7, նաև տոն օրերին)

**Լոս Անջելես Քաունթի
Հասարակական Առողջության Բաժին**

1-800-427-8700 կամ ph.lacounty.gov

**Լոս Անջելես Քաունթի
Համայնքի և Տարեցների Ծառայություններ**

213-738-2600 կամ dcsc.co.la.ca.us

**Լոս Անջելես Քաղաքի Հաշմանդամության
Բաժին**

213-202-2764 կամ 213-202-2755 TTY

կամ lacity.org/dod

**Լոս Անջելես Քաունթիի
տեղեկատվական գիծ**

Զանգահարեք 211 կամ 211la.org

**Լոս Անջելես Քաղաքի
տեղեկատվական գիծ**

Զանգահարեք 311 կամ
lacity.org/LAFD/311.htm

Միջազգային Առողջության Կազմակերպություն
who.int/en/

Հիվանդությունների և Վերահսկման Կենտրոն
cdc.gov/

**Լոս Անջելես Քաունթի
Վերահսկիչների 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

Գործադիր տնօրեն

Լոս Անջելես Քաունթիի Հոգեկան Առողջության Բաժին
Հասարակության և Կառավարության Հարաբերությունների Բաժանմունք

Հասարակական Տեղեկության Սպա

550 South Vermont Avenue, 6th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-3700

dmh.lacounty.gov



**Լոս Անջելես Քաունթի
Հոգեկան Առողջության Բաժին**



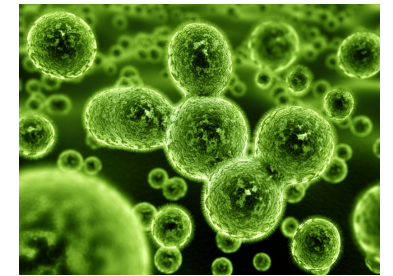
*Հույսի փայփայում, բարեկեցության
նպաստում և վերականգնման աջակցում*

ՊԱՅՔԱՐԵԼ

H1N1 ՎԻՐՈՒՄԻ ԴԵՄ

ԽՈԶԻ ԳՐԻՊ

Արտակարգ Իրավիճակի
Օգնության Բյուրո
Աղետների Ծառայություններ



550 South Vermont Avenue, 10th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-4919

dmh.lacounty.gov

Առաքելություն

Հարստացնել կյանքեր` ստեղծելով գործընկերություններ,
որոնք ամրացնում են համայնքի` վերականգնման
աջակցելու և դիմացկուն լինելու կարողությունը:

Հ1Ն1 ՎԻՐՈՒՄ

Ի՞նչ է Հ1Ն1 վիրուսը (խոզի գրիպը):

Խոզերի շնչառական հիվանդություն է, որի պատճառն է Ա տեսակի գրիպի վիրուսները և որը մեծ ազդեցություն ունի ԱՄՆ-ի խոզաբուծության ոլորտի վրա: Խոզերի մոտ հաճախ են գրիպի դեպքերը, մասնավորապես ձմռանը:

who.int/en/

Ի՞նչ հետևանքներ ունի մարդկանց առողջության համար:

Խոզի գրիպով մարդկանց զանգվածային ու եզակի վարակումները հայտնվում են ժամանակ առ ժամանակ:

Ախտանիշները նման են սովորական գրիպի ախտանիշների:

who.int/en/

Ի՞նչ է պանդեմիկ գրիպը:

Պանդեմիկ գրիպն աշխարհով նոր գրիպի վիրուսի տարածումն է, որի դիմաց կա քիչ կամ չկա իմունիտետ (պաշտպանություն): Առողջության մասնագետները մտահոգված են պանդեմիկ գրիպի հնարավորությամբ: Լոս Անջելես Քաունթիի Հոգեկան Առողջության Բաժինը ցանկանում է, որ դուք ավելին իմանաք պանդեմիկ գրիպի մասին և թե ինչպես դրանից պաշտպանեք ձեզ ու ձեր ընտանիքը: Պանդեմիկ գրիպը ստեղծի է ունենում, երբ նոր գրիպի վիրուս է հայտնվում: Պանդեմիկ գրիպի մասին ավելին իմանալու համար այցելեք Լոս Անջելես Քաունթիի Հոգեկան Առողջության Բաժնի կայքը

lapublichealth.org/

ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Լոս Անջելես Քաունթիի Հոգեկան Առողջության Բաժնի դերը

Լոս Անջելես Քաունթիի Հոգեկան Առողջության Բաժինը կհոգա առաջին պատասխանողների, զոհերի ու համայնքի հոգաբանական կարիքները: Բացի դրանից, առաջնային է խնամքի շարունակականություն:

◆ Կանխեք գրիպի տարածումն ու սովորեցրեք ձեր երեխաներին անել նույնը

- Տեղեկացված եղեք, ռադիո ու հեռուստատեսություն լսեք, նորություններ կարդացեք, նայեք ինտերնետն ու հետևեք սեղային Հասարակական Առողջության Բաժանմունքի ցուցումներին:

ՈՒՆՍԱՓԻԵՔ հիվանդ մարդկանց հետ մոտիկ շփումից: Եթե հիվանդեք, ապա հեռու մնացեք այլ մարդկանցից՝ նրանց չվարակելու համար:

ՈՏԱՆՐ մնացեք, երբ հիվանդեք կամ գրիպի ախտանիշներ ունեք:

ՈՁԵՐ բերանն ու քիթը թաշկինակով ծածկեք, երբ հագում եք կամ փռշտում: Եթե թաշկինակ չունեք, ապա հագացեք կամ փռշտացեք շորի թևքի մեջ: Մա կարող է օգնել չվարակել ձեզ շրջապատողներին:

ՈՀԱԾԱԽ լվացեք ձեռքերը, որպեսզի պաշտպանեք ձեզ և ուրիշներին մանրէների տարածումից: Երբ մատչելի չեն սապոնն ու ջուրը, օգտագործեք ալկոհոլային ձեռքի հեղուկը կամ գելային մաքրիչները:

◆ Կիրառեք այլ առողջ սովորություններ

- Շատ քնեք, ֆիզիկապես ակտիվ եղեք, շատ հեղուկներ խմեք ու կերեք սնուցող ուտելիք:
- Խուսափեք ծխելուց, ինչը կարող է ավելացնել լուրջ հետևանքների վտանգը, եթե գրիպով վարակվեք:

ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆ (ՇԱՐՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆ)

◆ Քննարկեք կարևոր առողջական հարցերը ձեր ընտանիքի և հարազատների հետ

ՈԶՐՈՒԳԵՔ, թե ինչպես/որտեղ են խնամվելու ձեր հարազատները, եթե հիվանդանան ու ինչ է անհրաժեշտ տանը նրանց խնամելու համար:

ՈՄՏԱԾԵՔ, թե ով է խնամելու երեխաներին/հատուկ կարիք ունեցողներին, եթե տան բոլոր չափահասները հիվանդ են: Արդյո՞ք կան այլ ընտանիքի անդամներ կամ հարևաններ, ովքեր կարող են օգնել: Այժմ պլանավորեք այս ամենը և հաղորդեք դա բոլոր նրանց, ովքեր պետք է իմանան այդ մասին:



◆ Ակնկալեք սովորական դեղատոմսով դեղերի պակասը և պլանավորեք համապատասխանաբար: Ունեցեք երկու շաբաթվա բժշկական ու առողջական պաշարներ ձեր ու ձեր ընտանիքի համար

- Սապոն կամ ալկոհոլային ձեռքի հեղուկ
- Տենդի դեղեր, օրինակ, Tylenol
- Ձերմաշափ
- Հազի սիրոպ
- Էլեկտրոլիտ պարունակող հեղուկներ, օրինակ, Pedialyte կամ Gatorade
- Դեղատոմսով դեղորայք (եթե կիրառելի է)

ՌԵԱԿՑԻԱՆԵՐ

Հաճախակի ռեակցիաներ՝

- Մտահոգություն
- Գործունեության մակարդակի ավելացում կամ պակասում
- Հանգստանալու կամ հանդարտվելու անկարողություն
- Չափազանց մտահոգություն
- Խուսափում և/կամ մեկուսացում՝ վարակվելու վախի պատճառով
- Տխրություն
- Մահվան վախ

Երկարատև ազդեցություն՝

Եթե դուք կամ ձեր հարազատ մարդը դժվարությամբ եք տանում այս անորոշության շրջանը, ապա հնարավոր է, որ մասնագիտական օգնությանը դիմելու կարիք լինի:

Դիմացկունություն՝

Մարդկանց մեծ մասը պայքարելու ուղիներ կգտնի, ինչը հաճախ արվում է հետևյալի օգնությամբ

- Հասկացեք, որ ձեր ռեակցիաները նորմալ են
- Շարունակեք ապրել սահմանված կարգով
- Կարողացեք հանդարտվել ու բարի լինել ձեր հանդեպ
- Օգնության համար դիմեք ընտանիքին, ընկերներին, եկեղեցուն կամ վստահելի մեկին
- Մասնակցեք ձեր սիրելի գործունեությանը
- Հասկացեք, որ չեք կարող ամեն ինչ վերահսկել
- Զրուցեք նույնպիսի փորձ ունեցող մարդկանց հետ
- Կարողացեք պայքարելու հմտությունների վերաբերյալ գրականություն
- Գիտակցեք, թե երբ մասնագիտական օգնության կարիք ունեք