

Ինչ իրեր է հարկավոր ունենալ

Եթե ձեր ընտանիքի անդամը կամ ընկերը հատուկ կարիքներ ունի, ապա նախապես պատրաստվեք դրանք հոգալու համար: Նաև պատրաստեք այս իրերը չափազանց շոգի համար՝

- Սառը, ոչ ալկոհոլային խմիչքներ
- Առաջին օգնության պայուսակ
- Արևից պաշտպանիչ քսուք
- Լայն գլխարկ/կեպի դրսում հագնելու համար
- Օդափոխիչ
- Արևային ակնոցներ
- Սառը կոմպրեսներ
- Խոնավացնող լոսյոն

Հետևեք բարձր վտանգի ենթարկվող անձանց

Չնայած որ յուրաքանչյուրը ցանկացած պահի կարող է շոգի հետ կապված հիվանդություն ունենալ, որոշ մարդիկ ավելի մեծ վտանգի են ենթարկվում, քան մյուսները

- Նորածիններն ու փոքր երեխաները զգայուն են բարձր ջերմաստիճանների նկատմամբ ու իրենց խնամակալների կարիքն ունեն իրենց միջավայրը կարգավորելու համար:
- Ավելի քիչ հավանական է, որ 65 տարեկանից մեծ անձինք զգան կամ արձագանքեն ջերմաստիճանի փոփոխությանը:
- Գերքաշ մարդիկ ավելի հաճախ են ունենում շոգի հետ կապված հիվանդություններ, քանի որ նրանց մարմինն ավելի շատ տաքություն է պահում:
- Մարդիկ, ովքեր չափից շատ են լարվում կամ մարզվում, կարող են ջրազրկվել ու ավելի հաճախ են ունենում շոգի հետ կապված հիվանդություններ:
- Այն մարդիկ, ովքեր սրտի հիվանդություն, արյան բարձր ճնշում ունեն կամ դեղորայք են օգտագործում դեպրեսիայի, անքնության կամ արյան վատ շրջանառության համար, կարող են ավելի զգայուն լինել չափազանց շոգին:

emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/

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

E-ARM

Լոս Անջելես Քաունթի Հոգեկան Առողջության



Չափազանց շոգի հետ կապված արտակարգ



Իրավիճակ

Արտակարգ Իրավիճակի Օգնության Բյուրո

Աղետների Ծառայություններ

550 South Vermont Avenue, 10th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-4919

dmh.lacounty.gov

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



Լոս Անջելես Քաունթի Հոգեկան Առողջության Բաժին

Առաքելություն

Հարստացնել կյանքեր՝ ստեղծելով գործընկերություններ, որոնք ամրացնում են համայնքի՝ վերականգնմանն աջակցելու և

Ի՞նչ է չափազանց շոգը:

Եթե ջերմաստիճանը 10 կամ ավելի աստիճան բարձր է տվյալ տարածքի համար միջին բարձր ջերմաստիճանից և տևում է մի քանի շաբաթ, ապա դա համարվում է չափազանց շոգ: Չափազանց չոր ու շոգ պայմանները կարող են առաջացնել փոշու փոթորիկներ և ցածր տեսանելիություն: Երաշտն առաջանում է, երբ երկար ժամանակ է անցնում առանց ուժեղ անձրևի: Շոգի ալիքը երաշտի հետ միասին ստեղծում են շատ վտանգավոր իրավիճակ:

emergency.cdc.gov/disasters/xtremeheat/

Շոգի հետ կապված հիվանդությունների կանխում

Մեծահասակները (65 և բարձր), փոքր երեխաները, քրոնիկ բժշկական խնդիր ունեցող մարդիկ, հատուկ դեղորայք օգտագործողները և քաշի ու ակտիվ խնդիրներ ունեցողներն առավել զգայուն են շոգի ստրեսի նկատմամբ:

Շոգի պայմաններ

Արևայրուկ

Ախտանիշներ. մաշկի կարմրություն ու ցավ, հնարավոր այտուցում, բշտիկներ, տենդ, գլխացավեր

Շոգից կծկումներ

Ախտանիշներ. ցավոտ ջղաձգություններ, սովորաբար ոտքերում ու որովայնային մկաններում: Ուժեղ քրտնում

Շոգից հյուծում

Ախտանիշներ. Ուժեղ քրտնում, թուլություն, մաշկը սառն է, զունստ ու կաշուն: Թույլ զարկերակ: Ուշագնացություն ու փսխում

emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/

Շոգեհարված

Շոգեհարվածը շոգից առաջացող ամենաճանր հիվանդությունն է: Դադարում է քրտնազատումը, և մարմինը չի կարողանում հովանալ: Մարմնի ջերմաստիճանը կարող է հասնել 106°F կամ ավելի բարձր 10-ից 15 րոպեների ընթացքում: Շոգեհարվածի զգուշացման նշանները տարբեր են, բայց կարող են ներառել՝

- Կարմիր, տաք ու չոր մաշկ (առանց քրտինքի)
- Արագ, ուժեղ զարկերակ
- Բաբախվող գլխացավ
- Գլխապտույտ, սրտխառնոց, շփոթմունք կամ անզիտակցություն
- Մարմնի չափազանց բարձր ջերմաստիճան (103°F-ից ավել)

emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/

Ի՞նչ անել տաք եղանակի հետ կապված առողջական արտակարգ իրավիճակում

- Տեղափոխեք անձին սովորյալ, զով տեղ:
- Անմիջապես հովացրեք անձին՝ տեղադրելով նրան սառը ցնցուղի տակ կամ լոգարանի մեջ:
- Փաթաթեք անձին հով թաց սավանի մեջ ու հովհարեք:
- Մտուցեք մարմնի ջերմաստիճանը ու հովացրեք մինչև այն հասնի 101-ից 102 F:
- Հնարավորինս շուտ դիմեք բուժօգնության:

Ռեակցիաներ

Հաճախակի ռեակցիաներ՝

- Բարձր դյուրագրգռություն
- Ջղայնություն
- Խռովություն
- Դանդաղկոտություն
- Ուժասպառություն
- Ակտիվության մակարդակի նվազում

Օգտակար ակնարկներ

Օգտակար ակնարկներ՝

- Օդափոխումը շոգի հետ կապված հիվանդության կամ մահվան դեմ առաջին պաշտպանող գործոնն է:
- Գնացեք օդափոխում ունեցող վայրեր, ինչպես օրինակ, խանութներ, մեծահասակների կենտրոններ, գրադարաններ կամ ձեր տարածքում եղած հասարակական առողջապահության կողմից երաշխավորվող հակաշոգային ապաստարաններ:
- Խմեք սառը, ոչ ալկոհոլային խմիչքներ և ավելացրեք հեղուկի ընդունումն անկախ ձեր ակտիվության մակարդակից (2-4 բաժակ ջուր ամեն ժամ):
- Կրեք թեթև, բաց գույնի, լայն հագուստ և օգտագործեք պաշտպանիչ քսուք:
- Դրսում գտնվեք միայն առավոտյան կամ երեկոյան ժամերի:
- Նորածիններին, երեխաներին կամ կենդանիներին մի թողեք մեքենայի մեջ:
- Խուսափեք տաք ու ծանր կերակուրներից: Նրանք ձեր մարմնին տաքություն են ավելացնում:

Տեղեկացված եղեք

- Արտակարգ իրավիճակի դեպքում տեղային փրկարարների ցանցերը ու լրատվական միջոցները տեղեկություն և ցուցումներ կտրամադրեն:
- Երբ ջերմաստիճանը հասնում է 90-ի, ապա էլեկտրական հովհարները չեն փրկի շոգի հետ կապված հիվանդություններից:

