

Հմուտը դիմադրելու պայուսակ

Եթե ձեր ընտանիքի անդամը կամ ընկերը հատուկ կարիքներ ունի, ապա նախապես պատրաստվեք դրանք հոգալու համար:

Նաև պատրաստեք արտակարգ իրավիճակի պայուսակ հետևյալ իրերով՝

- Չփչացող սննդի երկու շաբաթվա պաշար ու պահածոյի տուփի բացիչ
- Ջրի երկու շաբաթվա պաշար (օրական մեկ գալոն ջուր ամեն անձի համար)
- Էլեկտրական վառարան ավտոմատ անջատիչով ու չփայլող էլեմենտներով
- Շարժական, մարտկոցներով աշխատող ռադիո կամ հեռուստացույց ու լրացուցիչ մարտկոցներ
- Առաջին օգնության պայուսակ, անջրանցիկ տուփով լուցկիներ, գրպանի լապտեր ու լրացուցիչ մարտկոցներ
- Առողջապահական ու հիգիենայի իրեր (ձեռքերի մաքրելիք, խոնավ անձեռոցիկներ ու գուգարանի թուղթ)
- Լրացուցիչ հագուստ ու վերմակներ
- Հատուկ կարիքների իրեր (երեխաների իրեր, տակդիրներ, ֆորմուլա, շշեր, կենդանիների իրեր և այլն)

Հատուկ հաշմանդամ մարդկանց համար՝

- Պատրաստեք արտակարգ իրավիճակի պլան/պայուսակ հատուկ ձեր կարիքների համար
- Ցուցակ, թե ինչ սարքավորում եք օգտագործում ու ցուցումներ, եթե հաղորդակցվելու խնդիրներ ունենաք
- Դեղատոմսով դեղորայքի ցուցակ, այդ թվում՝ դոզան, ցուցումներն ու բժշկի անունը

ready.gov/america/beinformed/winter.html

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 Բաժին



Չափազանց ցուրտ



Հույսի փայփայում, բարեկեցության նպաստում և վերականգնման

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 դիմացկուն լինելու կարողությունը

Ի՞նչ է չափազանց ցուրտը:

Չափազանց ցուրտ է համարվում շատ սառը ջերմաստիճանն այն տարածքների համար, որտեղ մեղմ ձմեռ է լինում: Երբ ջերմաստիճանն իջնում է նորմալից ցածր ու ավելանում է քամու արագությունը, ապա տաքությունը կարող է ավելի արագ լքել ձեր մարմինը: Այս պայմանները վտանգավոր են ապաստարան չունեցողների համար կամ նրանց համար, ով ապրում է վատ մեկուսացված տանն ու առանց ջեռուցման: Չմեռային փոթորիկը կարող է առաջացնել հեղեղ, մեծ ալիքներ, փակվեն մայրուղիներ, փողոցներ, ընկնեն էլեկտրական գծերը, ինչպես նաև հիպոթերմիա ու ցրտահարում:

bt.cdc.gov/disasters/winter

Ինչ պետք է իմանաք

Կարևոր փաստեր չափազանց ցուրտ վտանգների մասին՝

- Իմացեք, որ ջեռուցիչներից ու մուներից կարող է հրդեհ առաջանալ: շեռու պահեք նմանատիպ սարքերը բոլոր հեշտ բռնկվող իրերից, ինչպես օրինակ, վարագույրներ ու կահույք:
- Տեղադրեք առնվազն մեկ ածխաթթու գազու դետեկտոր ձեր տան ամեն հարկում: Ածուխ և այլ վառելանյութ օգտագործող սարքերը, ինչպես գրիլը, կարող են ածխաթթու գազ արձակել տան ներսում:
- Հետևեք ցրտահարության նշաններին, այդ թվում՝ ձեռքի ու ոտքի մատներում, ականջի բլիթներում ու քթի ծայրում զգացողության կորուստ ու դրանց սպիտակ կամ գունատ տեսքը:
- Խմեք շատ ոչ ալկոհոլային հեղուկներ:

ready.gov/america/beinformed/winter.html

Չափազանց ցուրտ պայմաններ

Ծանոթացեք այս պայմաններին, որպեսզի կարողանաք նկատել չափազանց ցուրտ վտանգները

Հիպոթերմիա. առաջանում է, եթե անձը մրսում է անձրևից, քրտինքից կամ սառը ջրի մեջ սուզումից: Ախտանիշներն են՝ ուժասպառություն, շփոթություն, դողացող ձեռքեր, հիշողության կորուստ, միաձուլվող խոսք ու քնկոտություն:

Մառեցնող անձրև. փողոցների ու ճանապարհների վրա ստեղծում է սառույցի շերտ:

Ջունախառն անձրև. անձրև, որը վերածվում է սառույցի նախքան գետնին հասնելը ու կարող է սայթաքուն լինել:

Մառնամանիք/սառեցման զգուշացում. սպասվում են սառեցնող ջերմաստիճանից ցածր ջերմաստիճաններ:

ready.gov/america/beinformed/winter.html

Ակնարկներ չափազանց ցուրտ համար

Հագնվեք ըստ եղանակի՝

- Ավելի լավ է հագնել մի քանի շերտ լայն, թեթև, տաք հագուստ, քան ծանր հագուստի մի շերտ: Արտաքին հագուստը պետք է լինի խիտ հյուսվածքից ու անջրանցիկ:
- Կրեք գլպարկ, ձեռնոցներ ու վզկապ:

Ռեակցիաներ

Հաճախակի ռեակցիաներ՝

- Ակտիվության մակարդակի նվազում
- Ջղայնություն տանը լինելուց
- Չանձրույթ
- Դյուրագրգռություն
- Անհամբերություն

Ինչ անել ցուրտ եղանակի դեպքում

Մարդկանց մեծ մասը պայքարելու ուղիներ կգտնի անսովոր իրավիճակներից: Մա հաճախ արվում է հետևյալի օգնությամբ՝

- Շարունակեք ապրել սահմանված կարգով, որքան հնարավոր է
- Առողջ դիետա ու բավական հանգիստ
- Ներսում վարժվեք որքան կարելի է շատ (վազք տեղում, վիդեո մարզանք և այլն)
- Ազատ ժամանակի գործունեություն (օրինակ՝ արհեստ, սեղանի խաղեր և այլն)

Տեղեկացված եղեք

- Արտակարգ իրավիճակի դեպքում տեղային փրկարարների ցանցերը ու լրատվական միջոցները տեղեկություն և ցուցումներ կտրամադրեն:
- Ձեզ կարող են ասել, որ «տեղում ապաստարան գտնեք», այսինքն մնացեք տանը կամ գրասենյակում, կամ ձեզ կարող են ասել, որ տեղափոխվեք մի այլ վայր:
- Մի լքեք ձեր ապաստարանը կամ տունը մինչև այդ մասին չհայտարարեն պաշտոնյաները: