

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Что можно сделать для детей

- Обеспечьте детям безопасное окружение.
- Объясните суть происходящего с учетом возраста детей.
- Поговорите с детьми об их страхах.
- Помогите детям выразить свои чувства и мысли.
- Не наказывайте детей за регрессивное поведение (сосание пальца, приставание, истерики и т. д.).
- Как можно чаще собирайтесь всей семьей.
- Составьте для детей распорядок дня и обеспечьте его соблюдение.

Что можно сделать для подростков

- Правдиво объясните суть происходящего.
- Пусть они расскажут вам о том, что с ними происходит.
- Помогите им выразить свои мысли и чувства.
- Побуждайте их помогать другим.
- Юмор разряжает обстановку и способствует выздоровлению.
- Поддерживайте контакт с друзьями.

Что можно сделать для пожилых

- Организуйте чье-либо совместное проживание с ними.
- Обсудите с ними их страхи, нервозность и раздражительность.
- Окружите их вниманием и ободрите почаще.

РЕСУРСЫ

Округ Лос-Анджелес
Department of Mental Health
ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

1-800 854-7771

или

562-651-2549 линия TDD/TTY

Круглосуточно, в том числе в выходные
и в праздничные дни

Округ Лос-Анджелес
Department of Public Health

1-800-427-8700 или ph.lacounty.gov

Округ Лос-Анджелес
Community and Senior Services

213-738-2600 или dcss.co.la.ca.us

Los Angeles City Department on Disability
213-202-2764 или 213-202-2755 (TTY)
или lacity.org/dod

Округ Лос-Анджелес
Department of Animal Care and Control
562-728-4882 или animalcare.lacounty.gov

Справочная служба округа Лос-Анджелес
Наберите 211 или 211la.org

Справочная служба г. Лос-Анджелес
Наберите 311 или lacity.org/LAFD/311.htm

Всемирная организация здравоохранения
who.int/en/

Центр контроля и профилактики заболеваний
Center for Disease and Control
cdc.gov/

Округ Лос-Анджелес Окружной совет



Hilda L. Solis

Первый район

Mark Ridley-Thomas

Второй район

Sheila Kuehl

Третий район

Janice Hahn

Четвертый район

Kathryn Barger

Пятый район

Sachi A. Hamai

Председатель

Округ Лос-Анджелес
Department of Mental Health
Community and Government Relations Division
Руководитель отдела общественной информации
550 South Vermont Avenue, 6th Floor
Los Angeles, CA 90020
213-738-3700
dmh.lacounty.gov

Округ Лос-Анджелес Department of Mental Health



*Дарим надежду, заботимся о здоровье,
содействуем восстановлению*

КАК СПРАВИТЬСЯ С ВИРУСОМ H1N1

СВИНОЙ ГРИПП

Emergency Outreach Bureau
Disaster Services



550 South Vermont Avenue, 10th Floor
Los Angeles, CA 90020
213-738-4919
dmh.lacounty.gov

Наша миссия

Повышать качество жизни путем создания связей, направленных на повышение способности сообщества к восстановлению и к преодолению чрезвычайных ситуаций.

ВИРУС Н1Н1

Что такое вирус Н1Н1 свиной грипп?

Респираторное заболевание свиней, вызываемое вирусом гриппа типа А, которое является бичом американского свиноводства. Свиньи часто болеют гриппом, особенно в зимние месяцы.

who.int/en/

Каковы последствия для здоровья человека?

Время от времени сообщается о вспышках заболеваемости и единичных случаях заражения человека свиным гриппом. Клиническая картина сходна с симптомами сезонного гриппа.

who.int/en/

Что такое пандемия гриппа?

Пандемия гриппа — это всемирная вспышка нового вируса гриппа, против которого почти не существует иммунитета (защиты). Потенциал пандемии гриппа вызывает беспокойство у медиков. Сотрудники Департамента психического здоровья Лос-Анджелеса (Los Angeles Department of Mental Health) хотят, чтобы вы больше знали о пандемии и о том, как можно защитить себя и свою семью. Пандемия гриппа возникает при появлении нового вируса гриппа. Для получения дополнительной информации о пандемии гриппа, пожалуйста, посетите страницу Los Angeles Department of Mental Health:

lapublichealth.org/

ГОТОВНОСТЬ

Роль Los Angeles Department of Mental Health

Los Angeles Department of Mental Health удовлетворит психологические потребности сотрудников служб быстрого реагирования, жертв заболевания и общества в целом. Кроме того, приоритетной задачей является обеспечение непрерывности лечения.

◆ Предотвращайте распространение гриппа и научите этому своих детей

■ Будьте в курсе событий, слушайте радио, смотрите телевизор, читайте новости, проверяйте Интернет и выполняйте указания местного Департамента здравоохранения (Public Health Department).

■ Избегайте тесного контакта с больными. Если вы заболели, держитесь подальше от других, чтобы не заразить их.

■ Если вы больны или у вас симптомы гриппа, оставайтесь дома.

■ Во время кашля и чихания прикрывайте рот и нос салфеткой. Если у вас нет салфетки, прикрывайтесь рукавом, а не руками. Это поможет предотвратить заражение других людей.

■ Частое мытье рук защитит от микробов и вас, и окружающих. Если мыло и вода недоступны, пользуйтесь одноразовыми очищающими средствами для рук на спиртовой основе или дезинфицирующим гелем.

◆ Развивайте другие здоровые привычки

■ Высыпайтесь, занимайтесь спортом, пейте много жидкости и питайтесь здоровой пищей.

■ Не курите; курение увеличивает риск возникновения осложнений гриппа.

ГОТОВНОСТЬ ПРОДОЛЖЕНИЕ

◆ Обсудите важные вопросы здоровья с семьей и близкими

■ Поговорите о том, как и где вы организуете уход за близкими, если они заболеют, и что необходимо для организации ухода на дому.

■ Подумайте о том, кто будет заботиться о детях/лицах с особыми потребностями, если все взрослые в доме заболеют. Можно ли в этом случае рассчитывать на помощь других родственников или соседей? Составьте эти планы сейчас и известите всех, кого нужно.



◆ Ожидая дефицита обычных рецептурных лекарственных препаратов, составьте соответствующий план. У вас под рукой должен быть двухнедельный запас медицинских принадлежностей и лекарств для вас и вашей семьи:

■ мыло или очищающее средство для рук на спиртовой основе;

■ противовирусные препараты, например тайленол;

■ градусник;

■ сироп от кашля;

■ жидкости, содержащие электролиты, например, Pedialyte или Gatorade;

■ рецептурные лекарственные средства (при необходимости).

РЕАКЦИИ

Типичные реакции

- нервозность;
- повышенный или пониженный уровень активности;
- неспособность отдохнуть или расслабиться;
- чрезмерное волнение;
- уклонение от общения и/или самоизоляция, обусловленные боязнью заразить кого-либо;
- печаль;
- страх смерти.

Длительный эффект

Если вы или кто-то из ваших близких испытываете трудности в этот период неопределенности, вы можете обратиться за профессиональной помощью.

Противодействие

Большинству людей удается восстановиться после травмы. Довольно часто для этого приходится

- осознать, что ваши реакции вполне адекватны;
- войти в размеренную колею;
- найти способ расслабиться и не относиться к себе слишком строго;
- обратиться за поддержкой к родным, друзьям, представителям духовенства или к тем, кому вы доверяете;
- заняться тем, что вам нравится;
- признать, что нельзя контролировать все;
- поговорить с теми, кто пережил нечто подобное;
- читать литературу по преодолению трудностей;