

Հմրան Վերապրումի Իրերու Պայուսակ

Եթե ունիք յատուկ կարիքի տեր ընտանիքի անդամ կամ ընկեր, նախօրոք պատրաստուեցեք բարարարելու այդ կարիքները: Նոյնպէս պատրաստեցեք վերապրումի իրերու տուպրակ մը, հետևեալ իրերով՝

- Չփճացող ուտեստեղէնի երկու շաբթուան պաշար և ձեռքով պահածոյատուփի բացիչ
- Ջուրի երկու շաբթուան պաշար (անձ գլուխ մէկ կալու ջուր օրական)
- Ելեկտրական վառարան՝ ինքնաբերաբար մարելու կոճակով և չփայլող տարրերով
- Շարժական, բարդով աշխատող ձայնասփիւռ կամ պատկերասփիւռ և յաւելեալ բարդեր
- Նախնական օգնութեան իրեր. անջրանցիկ տուփի մէջ լուցկիներ. գրպանի լապտերներ և յաւելեալ բարդեր
- Առողջապահիկ և մաքրող նիւթեր (ձեռքի ախտազերծիչ, խոնաւ անձեռոցիկներ, բաղնիքի թուղթ)
- Յաւելեալ հագուստներ և ծածկոցներ
- Յատուկ կարիքի նիւթեր (մանուկներու իրեր, շորիկներ, ֆորմիլա, շիշեր, ընտանի կենդանիներու իրեր, ևլն.)

Յատուկ նկատառումներ հաշմանդամներու համար՝

- Մշակեցեք հրատապ վիճակի ծրագիր/իրերու պայուսակ մը, որ յատուկ ըլլայ ձեր կարիքներուն
- Ցանկը յատուկ սարքերու, գորս կը գործածեք և ուղղութիւններ՝ եթէ դժուարութիւն ունիք հաղորդակցելու
- Ցանկը դեղագրային դեղերու, ներառեալ՝ դեղաչափը, բացատրութիւնները և բժիշկներուն անունները

ready.gov/america/beinformed/winter.html

Լոս Անճելըս 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 Անճելըս Վարչաշրջան— Հոգեկան Առողջութեան Բաժանմունք



Մաստիկ Ցուրտ



*Յուսադրում, Առողջութեան Քաջալերում
և Ապաքինման Զօրակցութիւն*

Հրատապ Օգնութեան Գրասենեակ Աղէտի Մպասարկութիւն

550 South Vermont Avenue, 10th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-4919

dmh.lacounty.gov

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



Լոս Անձելես Վարչաշրջան Հոգեկան Առողջության Բաժանմունք

Առաքելության Ցայտարարություն

Կեանքի հարստացումը գործընկերության մը միջոցով, որ մշակուած է զորացնելու ապաքինման և տոկոսության զորակցելու համայնքին կարողությունը:

Ի՞նչ է Սաստիկ Ցուրտը

Սաստիկ ցուրտը կը սահմանուի իբրև գերոյի մօտիկ ջերմաստիճան՝ մեղմ ձմռան եղանակ ունեցող վայրերու մէջ: Երբ ջերմաստիճանը բնականէն աւելի նուազի և հովին արագությունը սաստկանայ, ձեր մարմնէն տաքությունը կը հեռանայ աւելի արագ: Այս պայմանները վտանգաւոր են ապաստան չունեցողներու, դուրսը մնացածներու և առանց տաքութեան կամ գէշ մեկուսացումով տուններու մէջ ապրողներու համար:

Սաստիկ ցուրտը կը սահմանուի իբրև գերոյի մօտիկ ջերմաստիճան՝ մեղմ ձմռան եղանակ ունեցող վայրերու մէջ: Երբ ջերմաստիճանը բնականէն աւելի նուազի և հովին արագությունը սաստկանայ, ձեր մարմնէն տաքությունը կը հեռանայ աւելի արագ: Այս պայմանները վտանգաւոր են ապաստան չունեցողներու, դուրսը մնացածներու և առանց տաքութեան կամ գէշ մեկուսացումով տուններու մէջ ապրողներու համար:

<http://cdc.gov/disasters/winter>

Ինչ որ մտք է գլխուսք

Սաստիկ ցուրտի վտանգներուն մասին կարևոր տուեալներ՝

- Գիտցեք հրդեհի վտանգները, որոնք կը ծագին վառարաններէն և մումերէն: Ատոնք հեռու պահեցեք բոցավառող նիւթերէ՝ վարագոյր և կահոյք:
- Տեղադրեցեք առնուազն մէկ ածուխի մենաթթու յայտնաբերող սարք ձեր տան ամէն մէկ յարկին վրայ: Ածուխ կամ այլ վառելանիւթ այրող սարքերը, ինչպէս՝ խորովածի կրակարանը, կրնան տան ներսը ածուխի մենաթթու առաջացնել:
- Հետևեցեք մատներու, ոտնամատներու, ականջի, բլթակին և քթածայրին ցրտահարման, ներառեալ՝ զգացողութեան կորուստի և տժգունացման նշաններուն:
- Խմեցեք առատ ոչ-ոգելից ըմպելիներ:

Սաստիկ Ցուրտի Եզրեր

Սաստիկ ցուրտը կը սահմանուի իբրև գերոյի մօտիկ ջերմաստիճան՝ մեղմ ձմռան եղանակ ունեցող վայրերու մէջ: Երբ ջերմաստիճանը բնականէն աւելի նուազի և հովին արագությունը սաստկանայ, ձեր մարմնէն տաքությունը կը հեռանայ աւելի արագ: Այս պայմանները վտանգաւոր են ապաստան չունեցողներու, դուրսը մնացածներու և առանց տաքութեան կամ գէշ մեկուսացումով տուններու մէջ ապրողներու համար:

Նուազաջերմություն՝ Կը պատահի երբ անձը կը դողայ անձրևէն, քրտինքէն կամ պաղ ջուրի մէջ մխրճուելէն: Ախտանշաններէն են՝ ուժասպառություն, շփոթություն, դողացող ձեռքեր, յիշողութեան կորուստ, անհասկնալի խօսքեր և թմրություն

Սաստիկ ցուրտը կը սահմանուի իբրև գերոյի մօտիկ ջերմաստիճան՝ մեղմ ձմռան եղանակ ունեցող վայրերու մէջ: Երբ ջերմաստիճանը բնականէն աւելի նուազի և հովին արագությունը սաստկանայ, ձեր մարմնէն տաքությունը կը հեռանայ աւելի արագ: Այս պայմանները վտանգաւոր են ապաստան չունեցողներու, դուրսը մնացածներու և առանց տաքութեան կամ գէշ մեկուսացումով տուններու մէջ ապրողներու համար:

Սաստիկ ցուրտը կը սահմանուի իբրև գերոյի մօտիկ ջերմաստիճան՝ մեղմ ձմռան եղանակ ունեցող վայրերու մէջ: Երբ ջերմաստիճանը բնականէն աւելի նուազի և հովին արագությունը սաստկանայ, ձեր մարմնէն տաքությունը կը հեռանայ աւելի արագ: Այս պայմանները վտանգաւոր են ապաստան չունեցողներու, դուրսը մնացածներու և առանց տաքութեան կամ գէշ մեկուսացումով տուններու մէջ ապրողներու համար:

Սաստիկ ցուրտը կը սահմանուի իբրև գերոյի մօտիկ ջերմաստիճան՝ մեղմ ձմռան եղանակ ունեցող վայրերու մէջ: Երբ ջերմաստիճանը բնականէն աւելի նուազի և հովին արագությունը սաստկանայ, ձեր մարմնէն տաքությունը կը հեռանայ աւելի արագ: Այս պայմանները վտանգաւոր են ապաստան չունեցողներու, դուրսը մնացածներու և առանց տաքութեան կամ գէշ մեկուսացումով տուններու մէջ ապրողներու համար:

ready.gov/america/beinformed/winter.html

Խորհուրդներ Սաստիկ Ցուրտի Ընթացքին

Սաստիկ ցուրտը կը սահմանուի իբրև գերոյի մօտիկ ջերմաստիճան՝ մեղմ ձմռան եղանակ ունեցող վայրերու մէջ: Երբ ջերմաստիճանը բնականէն աւելի նուազի և հովին արագությունը սաստկանայ, ձեր մարմնէն տաքությունը կը հեռանայ աւելի արագ: Այս պայմանները վտանգաւոր են ապաստան չունեցողներու, դուրսը մնացածներու և առանց տաքութեան կամ գէշ մեկուսացումով տուններու մէջ ապրողներու համար:

- Սաստիկ ցուրտը կը սահմանուի իբրև գերոյի մօտիկ ջերմաստիճան՝ մեղմ ձմռան եղանակ ունեցող վայրերու մէջ: Երբ ջերմաստիճանը բնականէն աւելի նուազի և հովին արագությունը սաստկանայ, ձեր մարմնէն տաքությունը կը հեռանայ աւելի արագ: Այս պայմանները վտանգաւոր են ապաստան չունեցողներու, դուրսը մնացածներու և առանց տաքութեան կամ գէշ մեկուսացումով տուններու մէջ ապրողներու համար:

Հակազդեցություններ

- Սաստիկ ցուրտը կը սահմանուի իբրև գերոյի մօտիկ ջերմաստիճան՝ մեղմ ձմռան եղանակ ունեցող վայրերու մէջ: Երբ ջերմաստիճանը բնականէն աւելի նուազի և հովին արագությունը սաստկանայ, ձեր մարմնէն տաքությունը կը հեռանայ աւելի արագ: Այս պայմանները վտանգաւոր են ապաստան չունեցողներու, դուրսը մնացածներու և առանց տաքութեան կամ գէշ մեկուսացումով տուններու մէջ ապրողներու համար:

Հասարակաց Հակազդեցություններ՝

- Գործունեութեան մակարդակի անկում
- Դժգոհություն ներսը մնալէն
- Չանձրոյթ
- Դիւրագրգռություն

Ինչ Ընել Ցուրտ Եղանակին

Շատեր եք մը պիտի գտնեն ապաքինելու արտասովոր պարագաներէ: Ասիկա յաճախ կարելի կը դառնայ շնորհիւ՝

- Հնարաւորին չափ հետևելով սովորութեան մը
- Սննդարար կերակրականոնով և բւարար հանգիստով
- Հնարաւորին չափ մարզանք ընելով գոց վայրերու մէջ (տեղքայլ, մարզանք պատկերիզով, ևլն.)
- Ժամանցի գործունեություններ (օրինակ՝ Ձեռագործ, խաղատախտակով խաղեր, ևլն.)

Իրազէկ Մնացեք

- Հրատապ վիճակի ընթացքին տեղեկություն և ուղղություն կը տրուի հրատապ վիճակներու արձագանգող տեղական ցանցերու կամ լրատու կայաններու կողմէ:
- Թերևս ձեզի խորհուրդ տան տեղւոյն վրայ ապաստան գտնել, որ կը նշանակէ մնալ ձեր տան կամ գրասենեակին մէջ: Կամ թերևս ձեզի խորհուրդ տան ուրիշ վայր մը անցնիլ:
- Ձեր ապաստարանէն կամ տունէն մի հեռանաք մինչև որ իշխանությունները իմացնեն ձեզի: