

Եթե Աղետը Հարվածի

Հանգիստ և համբերատար եղեք:

- Գործածեք ձեր Ծայրահեղ Անհրաժեշտության Համար Նախատեսված Ծրագիրը:
 - Ստուգեք վնասվածքների առկայությունը: Առաջին բժշկական օգնություն ցուցաբերեք և զանգահարեք 911 հեռախոսահամարով միայն կյանքին վտանգ սպառնող ծայրահեղության դեպքերում:
 - Հետևեք տեղամասային ծայրահեղ անհրաժեշտության ծառայությունների պաշտոնյաների խորհուրդներին:
 - Նորություններ և հրահանգներ ստանալու համար լսեք ձեր ռադիոն կամ հեռուստացույցը:
 - Էվակուացվեք, եթե ստացել եք այդպիսի խորհուրդ: Հագեք պաշտպանողական հագուստ և ամրակազմ կոշիկներ:
- Ստուգեք ձեր տունը հնարավոր վնասը բացահայտելու համար:**
- Օգտագործեք գրպանի էլեկտրական լապտեր: Լուցկի կամ մոմ չվառեք:
 - Էլեկտրական անջատիչը չմիացնեք մինչև չպարզեք, որ վնաս չկա:
 - Անջատեք այլ վնասված կենցաղային սարքերը:
 - Ստուգեք հրդեհի, հրդեհի վտանգի և տանը սպառնող այլ վտանգի հնարավոր առկայությունը: Հոտ առեք գազի արտահոսքը հայտնաբերելու համար՝ սկսեք ջրի ջեռուցիչից: Եթե գազի հոտ առնեք, արտահոսքի ձայնը լսեք կամ այն տեսնեք, ապա անջատեք գազի հիմնական փականը, բացեք պատուհանները և բոլոր անձանց շտապ դուրս բերեք:
 - Անմիջապես մաքրեք թափված դեղերը, սպիտակեցնող հեղուկները, բենզինը և այլ բոցավառվող հեղուկները:

Հիշեք...

- Ապահովել Ձեր կենդանիների անվտանգությունը կամ սահմանափակել իրենց տեղաշարժումը:
- Չանգահարել ձեր ընտանիքի կապին: Հեռախոսը կրկնակի չօգտագործեք, եթե գոյություն չունի կյանքին վտանգ սպառնող ծայրահեղություն:
- Ստուգել ձեր հարևանների վիճակը, հատկապես նրանց, ովքեր ապրում են միայնակ, տարեց կամ անաշխատունակ են:
- Հեռու մնալ ցած ընկած էլեկտրական էներգիայի լարերից:



Լոս Անջելեսի Ամերիկյան Կարմիր Խաչի Կազմակերպությունը և Լոս Անջելես Ծրջանի Առողջապահության Բաժինը ցանկանում են, որպեսզի անհատները և ընտանիքները պատրաստ լինեն հաղթահարելու բոլոր կարգերի վթարները: Մենք հավատում ենք, որ վթարը հաղթահարելու պատրաստվածությունը կարող է կյանք փրկել և քաջալերում ենք ամեն մեկին հնարավորին չափով դիմել այս գործուկում նշված քայլերին՝ իրենց անձնական անվտանգությունը ապահովելու համար:

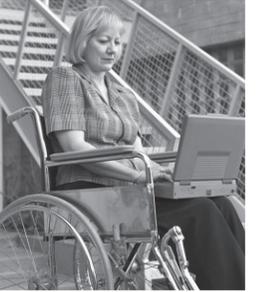


Վթարը հաղթահարելու պատրաստվածության վերաբերյալ լրացուցիչ տեղեկություն ստանալու համար այցելեք www.redcrossLA.org, www.labt.org կամ www.ladhs.org ինտերնետ էջերը:

Ծայրահեղ Անհրաժեշտության Համար Նախատեսված Անաշխատունակ Անձանց Ծրագիրը

Վթարը կարող է պատահել ցանկացած ժամանակ և հաճախ առանց որևէ նախազգուշացման: Որոշ վթարների դեպքում անձը կարող է տանից ստիպված էվակուացվել, իսկ որոշ այլ վթարների դեպքում մարդիկ հնարավոր է, որ մի քանի օր ստիպված մնան իրենց տանը: Ինչպես փոքր, այնպես էլ լայնատարած վթարները կարող են ստեղծել առանձնահատուկ դժվարություններ անաշխատունակ անձանց համար: Եթե ձեր մտերիմը կամ դուք անաշխատունակ եք և ստիպված եք ձեր տանից էվակուացվելու, կամ հիմնական ծառայությունները, ինչպիսիք են ջուրը, գազը, էլեկտրականությունը կամ հեռախոսը վթարված են, ապա արդյո՞ք դուք, ձեր ընտանիքը կամ ձեր հարևանները գիտեն, թե ինչ պետք է անել ձեր բարեկեցությունը և անվտանգությունը ապահովելու համար:

Նախօրոք պատրաստելով ծայրահեղ անհրաժեշտության հատուկ ծրագիրը, և այն քննարկելով իրենց շրջապատում, անաշխատունակ անձի լավագույն կերպով կպատրաստվեն վթարը հաղթահարելու համար: Ծրագիր կազմելը և գիտենալը, թե ինչպես վարվել աղետի դեպքում, ձեր լավագույն պաշտպանությունն է և կարևոր պարտականությունը:



Ծայրահեղ Անհրաժեշտության Համար Նախատեսված Ստուգման Թերթիկը

- Ձեր տեղամասային հրշեջ բաժնից և/կամ քաղաքապետարանից լրացուցիչ տեղեկություն ձեռք բերեք ձեր համայնքում անաշխատունակների վթարային պատրաստվածության ծրագրի մասին:
- Իմացեք, թե ինչպես պետք է վարվեք էլեկտրականության հոսանքի դադարի և անձնական վնասվածքներ ստանալու դեպքում: Տեղյակ եղեք, թե ինչպես միացնեք կարևոր բժշկական սարքավորումները կամ, թե ինչպես դրանք միացնեք լրացուցիչ էլեկտրականության արտադրիչին:
- Եթե դուք կամ ձեր տան որևէ անդամը հաշմանդամային սայլակ կամ աջակցող սարք է օգտագործում, ապա ձեր տանից հաշմանդամային սայլակի համար մատչելի մեկից ավելի ելք ծրագրեք տան գլխավոր ելքը աղետի հետևանքով փակ լինելու դեպքում:
- Անհրաժեշտ սարքավորումների ճիշտ գործածումը սովորեցրեք այն անձանց, ովքեր հնարավոր է, որ աղետի դեպքում ձեզ օգնություն ցուցաբերեն:
- Ձեր հարազատի և/կամ հարևանի հետ պայմանավորվեք, որ վթարի դեպքում ստուգի ձեր վիճակը:
- Սովորեք, թե ինչպես հիմնական փոխարկիչից անջատեք ջուրը, գազը և էլեկտրականությունը:
- Հոգացեք, որպեսզի բժշկական տազանապի համակարգ ձեռք բերեք, որը ձեզ հնարավորություն կտա վթարի հետևանքով անշարժ լինելու դեպքում զանգահարել օգնություն ստանալու համար:
- Ընտանիքի բոլոր արձանագրությունները պահպանեք անջրանցիկ, հրակայուն անոթի մեջ:
- Քննարկեք, թե ի՞նչ կարգի վթարներ են հավանական ձեր տեղամասում: Քննարկեք, թե ինչ պետք է անել յուրաքանչյուր դեպքում:
- Տան հատակի ներկայացրած գծագիրը օգտագործելով, որոշեք ձեր տանից փրկվելու լավագույն ուղիները: Յուրաքանչյուր սենյակից գտեք ելքի երկու ուղիներ:
- Սովորեք ձեր համայնքում կիրառվող նախազգուշացման ազդանշանները, թե ինչպես են հնչում և ինչ պետք է անեք, երբ դրանք լսեք, և եթե լսողության կորուստ ունեք, ապա տեսողական ինչպիսի ազդանշաններ են ձեզ մատչելի:
- Հանդիպման երկու վայր ընտրեք:**
 1. Անսպասելի վթարի դեպքում, ինչպիսին հրդեհն է, անմիջապես ձեր տան դուրսը.
 2. Եթե չեք կարող տուն վերադառնալ, ապա ձեր մոտակայքից դուրս.
- Յուրաքանչյուր անձ պետք է իմանա ծայրահեղ անհրաժեշտության կապի հասցեները և հեռախոսահամարները:
- Խնդրեք նահանգից դուրս բնակվող հարազատին կամ ընկերոջը, որպեսզի նա որպես ձեր «ընտանիքի կապը» հանդիսանա:
- Մեծ աղետի դեպքում սովորաբար ավելի հեշտ է միջքաղաքային հեռախոսահամարով զանգահարելը: Ընտանիքի անդամները պետք է զանգահարեն այդ անձին և տեղեկացնեն, թե որտեղ են իրենք գտնվում: Ընտանիքի յուրաքանչյուր անդամ պետք է իմանա ձեր կապի հեռախոսահամարը:
- Հարցրեք կենդանիների խնամքի մասին աղետի ընթացքում և դրանից հետո: Կենդանիներին արգելված է վթարային ապաստարաններ կամ որոշ հյուրանոցներ մուտք գործելը: Լրացուցիչ տեղեկության համար կապ հաստատեք ձեր տեղամասային մարդկային կազմակերպության հետ: Ծրագրեք, թե ինչպես խնամեք ձեր կենդանուն: Ծառայության կենդանիները կարող են մուտք գործել ապաստարաններ:
- Տեղեկություն ձեռք բերեք ձեր աշխատատեղի, ձեր երեխաների դպրոցի կամ մանկապարտեզի ծայրահեղ անհրաժեշտության դեպքում նախատեսված ծրագրի վերաբերյալ, կամ ուրիշ այն վայրերի ծրագրերի վերաբերյալ, որտեղ դուք և ձեր ընտանիքը ժամանցում եք: Հավաստիացեք, որ ձեր ընտանիքի բոլոր անդամները տեղյակ են տարբեր ծրագրերի գոյության մասին:

**Ծայրահեղ
Անհրաժեշտության
Համար
Նախատեսված
Անաշխատունակ Անձանց
Ծրագիրը**

Նախապատրաստեք Ճայրահեղ Անհրաժեշտության Պաշարի Տոպրակ

Պաշարի տոպրակի էական իրերի թվին են պատկանում յուրաքանչյուր անձի համար առնվազն երեք օրվա ջրի և սննդի պաշարը, առաջին բժշկական օգնության պիտույքները, հագուստը և անկողինը, գործիքները, ծայրահեղ անհրաժեշտության պիտույքները և հատուկ իրերը:

Ստուգեք ձեր պաշարի տոպրակը վեց ամիսը մեկ: Փոխեք սնունդը և ջուրը, ու ըստ ձեր ընտանիքի կարիքների փոփոխությունների՝ ավելացրեք անհրաժեշտ իրերը:

Անաշխատունակների Ստուգման Թերթիկը

- ❑ Լրացուցիչ հաշմանդամային սայլակ և մարտկոցներ լսողությանը աջակցող սարքի համար, թթվածին, դեղամիջոցներ, կաթետերներ/ծողախողովակներ, ծառայող կենդանիների համար սնունդ և ջուր, կամ այլ հատուկ սարքավորումներ, որոնք կարող են ձեզ անհրաժեշտ լինել:
- ❑ Բժշկական սարքերի, ինչպիսին փեյսմեյքերն է (pacemaker), տեսակի և սերիական համարների ցուցակը:
- ❑ Լրացուցիչ սարքավորումները, ինչպիսին է ձեռքի օգնությամբ շարժվող հաշմանդամային սայլակը, պահպանեք հարևանի տանը, դպրոցում կամ ձեր աշխատանքի վայրում:

Ջուրը

- ❑ Պահպանեք մեկ օրվա համար մեկ գալոն ջուր՝ յուրաքանչյուր անձի (կամ կենդանու) համար: Ջուրը պահպանեք պլաստիկ անոթների մեջ, ինչպիսիք են ոչ ալկոհոլային խմիչքների շշերը: Խուսափեք կոտրվող անոթներն օգտագործելուց, ինչպիսիք են ապակե շշերը:

Սնունդը

Ընտրեք այնպիսի սնունդ, որը սառեցում, նախապատրաստում կամ պատրաստում չի պահանջում, և շատ քիչ ջուր է պահանջում կամ ընդհանրապես ջուր չի պահանջում:

- ❑ Պատրաստի պահածոյած մսեղեն, մրգեղեն և բանջարեղեն, պահածոյած հյութեր, կաթ, սուււ, կենսական էներգիա պարունակող ուտելիքներ, ինչպիսիք են գետնանուշի (արախիսի) կարագը, ժելեն, կռեկերը (crackers), գրանուլա ձողիկները (granola bars), թրեյլ միքսը (trail mix):
- ❑ Հատուկ սնունդ մատուկների, տարեց անձանց կամ հատուկ դիետայով սնվող անձանց համար, ոչյուրահարմարություն պարգևող անունը, ինչպիսիք են թխվածքները, քախցրավենիքները և այլն:

Առաջին Բժշկական Օգնության Պիտույքների Տոպրակը

Առաջին բժշկական օգնության պիտույքների տոպրակ նախապատրաստեք ձեր տան և յուրաքանչյուր ավտոմեքենայի համար:

- ❑ Ըստ չափսերի տեսակավորված մանրեագերծ կաչուն բինտ, 2-մատնաչափ մանրեագերծ մարյա բարձիկներ (4-6), 4-մատնաչափ մանրեագերծ մարյա բարձիկներ (4-6), Հակաալերգիկ կաչուն ժապավեն, Եռանկյունի բինտ (3), 2-մատնաչափ մանրեագերծ բինտ (3 թոփ), 3-մատնաչափ մանրեագերծ բինտ (3 թոփ), մկրատ, պինցետ, ասեղ և թել, խոնավացրած սրբիչներ, հակաենիսիչ, ջերմաչափ, լեզուն սեղմելու մածկիչ (2 հատ), նավթի ժելե կամ այլ քսուք, ըստ չափսերի տեսակավորված քորոցներ, մաքրելու հեղուկ/օճառ, լեյթեքս (Latex) ձեռնոցներ (2 զույգ), արևի ճառագայթումից պաշտպանող քսուք:

Գործիքները և Պիտույքները

- ❑ Ճաշելու համար նախատեսված պիտույքներ, բաժակներ և ափսեներ, արեգակնային, ձեռքով կամ էլեկտրական մարտկոցի միջոցով գործող ռադիո և լրացուցիչ էլեկտրական մարտկոցներ, գրպանի էլեկտրական լապտեր և լրացուցիչ էլեկտրական մարտկոցներ, պահածոյի տուփի ոչ էլեկտրական բացիչ, սուլիչ, պլաստիկ ծածկոց, խողովակային ժապավեն (Duct tape), քարտեզ, ձեռնոցներ, պոտոտակաբանալի (ջուրը և գազը անջատելու համար), լինգ, օճառ կամ հակամիկրոբային օճառահեղուկ, զուգարանի թուղթ, կանացի պիտույքներ, անձնական հիգիենայի առարկաներ, ինչպիսիք են ատամի խոզանակը և ատամնաքսուքը, աղբի պլաստիկ տոպրակներ, քլոր պարունակող սպիտակացնող հեղուկ, կանխիկ գումար (փոքր գումարի թղթադրամեր և մետաղադրամեր: Եթե էլեկտրականությունը վթարված է, դուք չեք կարող օգտագործել ATM սարքավորումները կամ վարկաքարտերը):

Հագուստը և անկողինը

- ❑ Վերմակներ և Ննջապարկեր



Ձեր ծխատազնապները փորձարկեք ամեն ամիս և առնվազն տարին մեկ անգամ փոխեք մարտկոցները:



- ❑ Էլեկտրականության միացման ելքերը մի ծանրաբեռեք:
- ❑ Տեղադրեք ծխատազնապներ՝ հատկապես ննջասենյակների կողքին: Ծխատազնապները ամիսը մեկ անգամ մաքրեք և փորձարկեք: Առնվազն տարին մեկ անգամ փոխեք մարտկոցները:
- ❑ Յուրաքանչյուր ննջասենյակում պահեք մեկ սուլիչ՝ հրդեհի դեպքում տան անդամներին արթնացնելու համար:
- ❑ Գնեք A-B-C կարգի հրամարիչ:
- ❑ Ձեր տան յուրաքանչյուր բարձրահարկում պահեք ծավվող սանդուղք:
- ❑ Մտածեք տնային ցնցուղներ տեղադրելու մասին:

Լրացրեք, հանեք պատճենները և բաժանեք ընտանիքի բոլոր անդամներին

Ծայրահեղ Անհրաժեշտության Դեպքում Նախատեսված Հանդիպման Վայրը (ձեր տանից դուրս).

Հանդիպման Վայրը (ձեր մոտակայքից դուրս).

Հեռախոս. _____

Հասցե. _____

Ընտանիքի Կապը.

Հեռախոս. (Ցերեկային) _____

Հեռախոս (Երեկոյան) _____

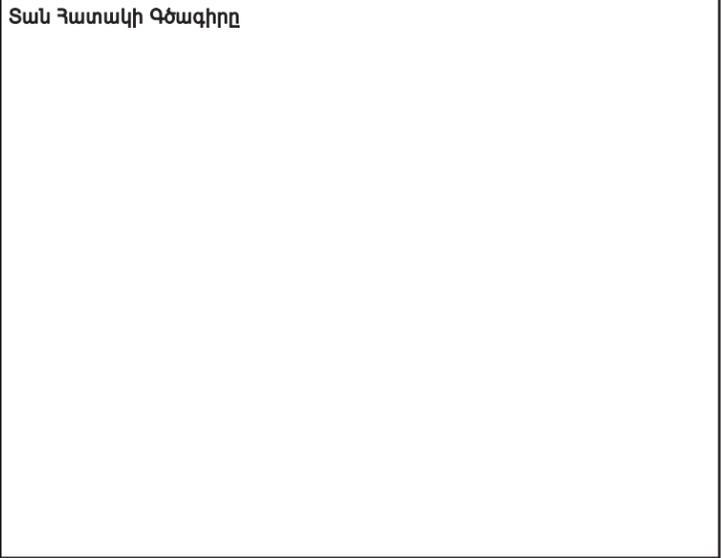
Աղետից Փրկվելու Ծրագիր Ստեղծեք

Հրդեհի կամ այլ վթարի դեպքում ձեզ հարկավոր կլինի ձեր տանից, բնակարանից կամ շարժական տանից էվակուացվել այդ մասին տեղեկացումը ստանալուց անմիջապես հետո: Դուք պետք է պատրաստ լինեք արագ դուրս գալու:

Ձեր բնակավայրի հատակագիծը գծելով, փրկվելու ծրագիր գարգացրեք: Նշեք ծայրահեղ անհրաժեշտության պաշարների (Ծայրահեղ Անհրաժեշտության Պաշարների Տոպրակի), հրամարիչների, ծխատազնապների, ծավվող սանդուղքների, առաջին բժշկական օգնության տոպրակի պահպանման տեղերը և կենցաղային սարքերի անջատման կետերը: Եթե դուք կամ ձեր տան որևէ անդամը հաշմանդամային սայլակ կամ այլ շարժական սարք է օգտագործում, ապա ձեր տանից հաշմանդամային սայլակի համար մատչելի մեկից ավելի ելք ծրագրեք՝ տան գլխավոր ելքը աղետի հետևանքով փակ լինելու դեպքում:

Հաջորդ քայլը՝ գունավոր գրիչով կտրտված գիծ նկարեք, քարտեզագծելով առնվազն երկու ելքի ուղիներ յուրաքանչյուր սենյակից: Տանից դուրս մեկ վայր նշեք, որտեղ տան անդամները կհանդիպեն:

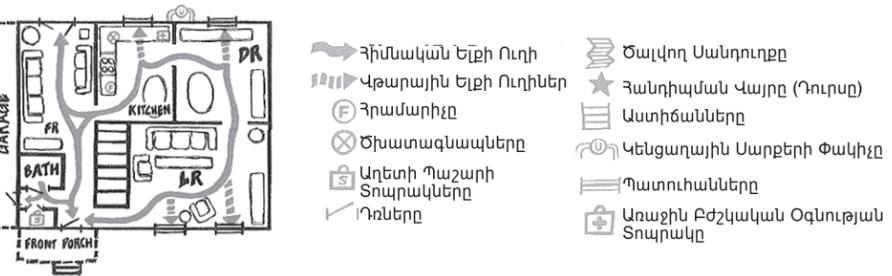
Տարին առնվազն երկու անգամ փորձարկեք ծայրահեղության դեպքում էվակուացման վարժությունները:



Ձեր տան հատակի գծագիրը գծելու համար արկղ օգտագործեք

Եթե բազմահարկ տուն ունեք, ապա օգտագործեք լրացուցիչ թերթիկ:

Փրկվելու Ծրագրի Օրինակ



Վտանգի Բացահայտման Գործողությունները

Աղետի պահին տան առարկաները կարող են վնասվածք և վնաս պատճառել: Այն իրերը, որոնք շարժուն են, ընկնող, կոտրվող կամ կարող են հրդեհի պատճառ դառնալ հնարավոր վտանգ են ներկայացնում:

- ❑ Թթվածնի սարքավորման անջատման փոխարկիչը ձեր կողքին պահպանեք, որպեսզի հրդեհի դեպքում այն կարողանաք արագ գտնել:
- ❑ Վերանորոգեք էլեկտրականության թերի լարերը և գազի վնասված խողովակները:
- ❑ Դարակները ամուր ամրացրեք:
- ❑ Մեծ, ծանր առարկաները տեղադրեք ներքևի դարակներում:
- ❑ Ամրացրեք գլխավերևի լուսավորման հարմարանքները:
- ❑ Ամրացրեք ջրի ջեռուցիչը: Փոկերով ամրացրեք պատի ճարմանդներին:
- ❑ Վերանորոգեք տան առաստաղի կամ հիմքի ճեղքերը:
- ❑ Ջերմության աղբյուրներից հեռու պահեք մուլախոտը վերացնելու նյութերը, պեստիցիդները և բոցավառվող ապրանքները:
- ❑ Յուղոտ փայլեցման լաթերը կամ թափոնները տեղադրեք մետաղյա ծածկված ամանների մեջ:
- ❑ Մաքրեք և վերանորոգեք ծխելույզները, ծխանցքի խողովակները, օդանցքի միացման խողովակները և գազի օդանցքները:



Մահճակալների վերևում նկարներ և հայելիներ մի կախեք: