

ԲՈԼՈՐԸ


ՊԱՏՐԱՍ ԵՆ



ԼՈՍ ԱՆՋԵԼԵՍ
ՎԱՐՉԱՇՐՁԱՆՈՒՄ

*Համայնքային
պատրաստվածության
ուղեցույց*





**Դուք շատ
ավելի
պատրաստված
եք, քան
կարծում եք:**

Ճիշտ է: Դուք պարզապես պետք է հիմնվեք այն ամենի վրա, ինչ արդեն ունեք: Ձեզ և Ձեր համայնքին սա կատարելուն օգնելու համար մենք մի քանի շատ պարզ գործիքներ, հուշող ակնարկներ և տեղեկություններ ենք միավորել: Մի փոքր ավելի ծրագրավորմամբ Դուք կհասկանաք, որ միասին Դուք ավելի պատրաստ եք արտակարգ իրավիճակ կարգավորելու, քանի կարծում եք:



Մտածեք
կապվելու,
այլ ոչ թե
աղետի մասին:





Իսկապես պատրաստված լինել նշանակում է Ձեր պաշարները միացնելը: Բայց նաև նույնքան կարևոր է այլ մարդկանց հետ կապվելը, հիմնական ռեսուրսների մասին տեղյակ լինելը և ծրագիր ունենալը:

Անցյալի մեծ և փոքր աղետները և արտակարգ իրավիճակները ցույց են տվել, որ կապակցված և պատրաստված համայնքներն ավելի լավ են արձագանքում և ավելի արագ են վերականգնվում. դրանք ավելի ճկուն են: Քայլեր ձեռնարկեք հիմնավելու այն ամենի վրա, ինչն արդեն ամուր է Ձեր կյանքում և համայնքում և պատրաստվեք այն ամենին, որը կարող է *բարեհաջող լինել*:

Ուստի եկեք սկսենք գործել



Տեսեք, թե ինչպես պետք է ԿԱՊՎԵԼ.

Ձեր կապերը կարող են Ձեզ հնարավորություն տալ օգնություն ստանալ կամ օգնել ուրիշներին, ովքեր դրա կարիքն ունեն:



Սովորեք ԾՐԱԳԻՐ ԿԱԶՄԵԼ.

Դա բավականին պարզ է: Տեղյակ եղեք, թե որտեղ պետք է գնաք, ինչ պետք է անեք և ում հետ պետք է կապվեք:



Ստուգեք Ձեր ցանկը և ՀԱՎԱՔԵՔ ՊԱՇԱՐՆԵՐԸ.

Այս իրերից շատերը Դուք արդեն ունեք: Դուք ավելի պատրաստված եք, քան կարծում եք:



Տեղյակ եղեք ՌԵՍՈՒՐՍՆԵՐԻՑ.

Ստուգեք **Ռեսուրսներ** սյունատը. մեր ցանկը կօգնի Ձեզ ավելի լավ տեղեկացված և պատրաստված լինել:

Պատրաստվածության մեջ ամեն բան մարդկանց ձեռքերում է:



Լուսանկարը՝ CicLAvia-ի:



Երբ արտակարգ իրավիճակ կամ աղետ է տեղի ունենում, մենք հաճախ հեռախոսով կապվում ենք ընտանիքի անդամների, ընկերների, սիրելիների կամ հարևանների հետ՝ և օգնություն ստանալու և օգնելու համար: Պատրաստ լինել նշանակում է կապված լինել և ծանոթ լինել տեղեկատվության և օգնության կարևոր աղբյուրներին:

Կապվեք Ձեր առցանց ցանցերի միջոցով

Կապերի մեծ մասը, որ մենք ունենք, առցանց են: Առավելագույնս օգտվեք Ձեր առցանց համայնքներից, իսկ սոցիալական մեդիան օգտագործեք թարմացումները փոխանցելու և արագ տեղեկություններ ստանալու, երբ ինչ-որ բան պատահի:



Facebook-ի խումբ ստեղծեք այն մարդկանց հետ, ում հետ ցանկանում եք ծրագրել, ծանուցել և դիմել արտակարգ իրավիճակի դեպքում:



Սովորեք, թե ինչպես պետք է մուտք գործեք **Twitter**: Twitter-ի Ձեր լրահոսքում ավելացրեք և հետևեք արտակարգ իրավիճակի կապորդներին՝ տեղեկացված մտալու համար, ինչպես օրինակ՝ @ReadyLA, @LACOOEM, @lapublichealth:



Գրանցվեք **Nextdoor-ում**՝ հանդիպելու Ձեր հարևաններին և կապվելու Ձեր շրջակայքի հետ:



Գրանցվեք **Nixle-ում** և **Alert LA County-ում**՝ Ձեր տարածքում արտակարգ իրավիճակի մասին տեքստային հաղորդագրություն կամ էլ.փոստի ահազանգ ստանալու համար:

Տեղեկացված եղեք, թե ում եք ճանաչում

Ի նկատի ունեցեք այն կապերին, որոնք արդեն ունեք և նոր կապեր ստեղծեք: Մտածեք Ձեր համայնքում խմբերի մասին, որոնց Դուք արդեն պատկանում եք կամ որոնց կարող եք միանալ.

- Դայրոցում հիմնված խմբեր
- Ծնողական խմբեր
- Գործընկերներ
- Կրոնական խմբեր
- Կամավորական խմբեր
- Սպորտային վարժությունների խմբեր

Ձեր տան անդամներից բացի այլ մարդկանց հետ կապվեք

Արտակարգ իրավիճակի կամ աղետի դեպքում Դուք և Ձեր համայնքի անդամները կարող եք միավորվել միմյանց օգնելու համար: Մտածեք Ձեր համայնքի մարդկանց մասին, ովքեր կարող են լրացուցիչ օգնության կարիք ունենալ արտակարգ իրավիճակի կամ աղետի դեպքում, ներառյալ մատչելիության և ֆունկցիոնալ կարիքներով անձանց մասին: Նայեք այս գրքույկի «**Ռեսուրսներ**» բաժինը՝ գտնելու այն գործակալությունները, որոնք վերապատրաստում և տեղեկատվություն են տրամադրում:



Երաժշտական կենտրոն: Լուսանկարը՝ Երաժշտական կենտրոնի:



ԺԳԻՆՈՒԿ

Ծրագիր
կազմեք և
այն այլոց
փոխանցեք:



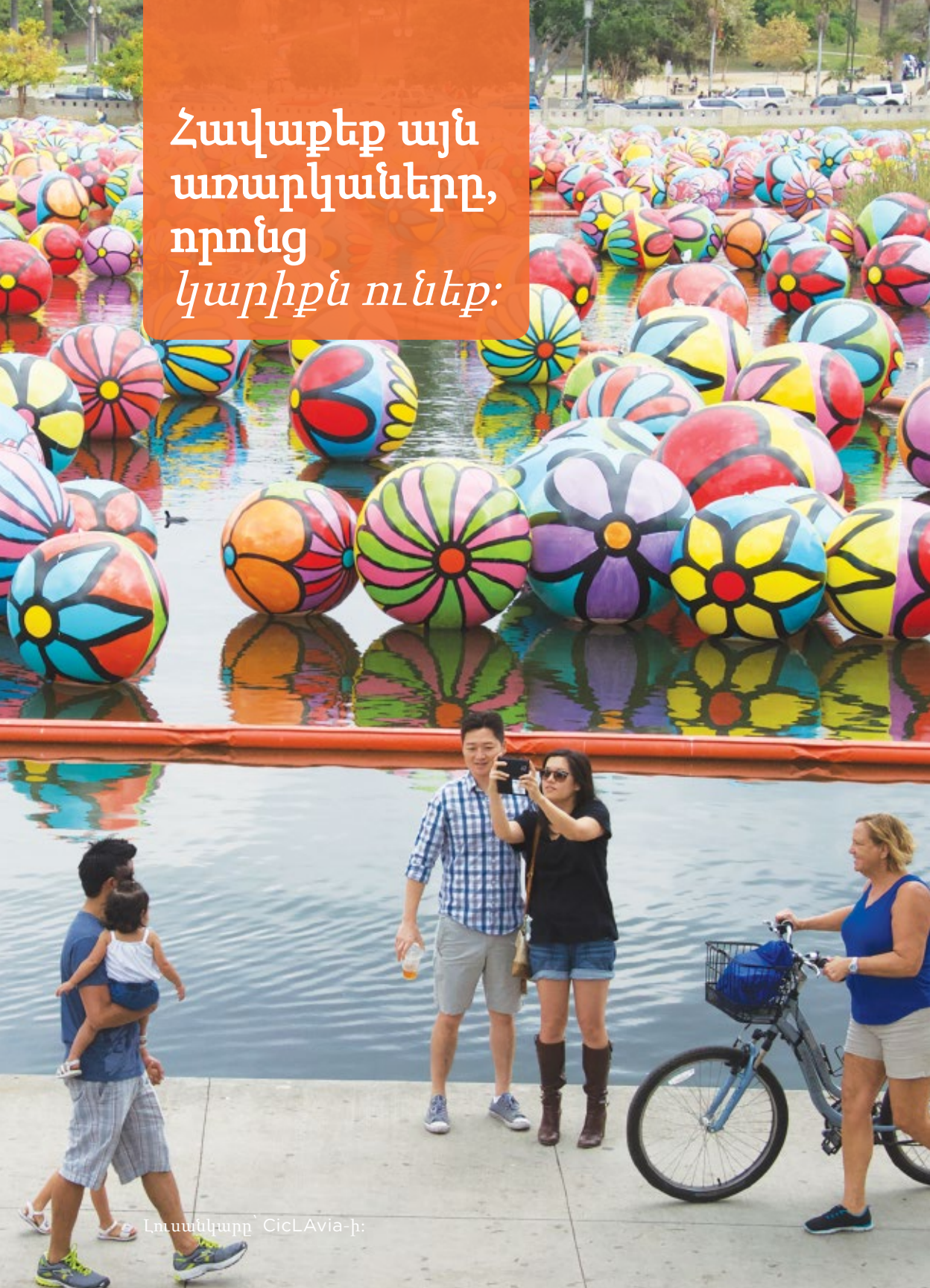
Այժմ ծրագիր կազմեք, որպեսզի, երբ որ ինչ-որ բան պատահի, Դուք և Ձեր մտերիժները տեղյակ լինեք, թե ինչպես պետք է իրար գտնեք և կապվեք:

6 պարզ քայլ՝ այսօր ավելի պատրաստված լինելու համար

- 1 Ինչ-որ մի տեղ որոշեք՝ հանդիպելու համար:** Եթե Դուք ստիպված եք արտակարգ իրավիճակի դեպքում լքել Ձեր տունը կամ աշխատանքը, որոշեք, թե ուր եք գնալու: Ի՞նչ կասեք տեղի զբոսայգու կամ մոտակա ուղեներին մասին:
- 2 Կապվեք:** Ո՞ւմ հետ պետք է կապ հաստատեք, երբ արտակարգ իրավիճակի լինի կամ աղետ պատահի:
- 3 Տեղեկացված եղեք:** Տեղեկություններ ձեռք բերեք արտակարգ իրավիճակին վերաբերող տեղեկությունների և ռեսուրսների տեղական աղբյուրների մասին:
- 4 Տեղյակ եղեք ծրագրին:** Հարցրեք աշխատանքի վայրի, դպրոցի կամ ցերեկային խնամքի կենտրոնի կամ եթե Ձեր ընտանիքի անդամները կամ Ձեր խնամքի տակ եղողները այլ հաստատություններում են, արտակարգ իրավիճակների ծրագրի մասին: Ձեր տնային կենդանիներին ներառեք Ձեր ծրագրում:
- 5 Տեղյակ եղեք, թե որտեղ են Ձեր կարևոր փաստաթղթերը:** Դրանք սկանավորեք կամ նկարեք և պահեք դրանց թվային պատճենները:
- 6 Ձեր ծրագիրն այլոց փոխանցեք:** Հինգ րոպե ժամանակ տրամադրեք՝ այս գրքույկի հետևի մասում ծրագրի մասին լրացնելու համար: Նկար նկարեք և այն փոխանցեք այն մարդկանց, ում մասին հոգ եք տանում: Մտածեք Ձեր ընտանիքի կամ համայնքի այն անդամների ծրագրի մասին, ովքեր կարող են լրացուցիչ օգնության կարիք ունենալ, այդ թվում մատչելիության և ֆունկցիոնալ կարիք ունեցողները:



Հավաքեք այն
առարկաները,
որոնց
կարիքն ունեք:



Դուք ավելի պատրաստ եք, քան կարծում եք:

Արտակարգ իրավիճակի Ձեր պաշարները հավաքելը դյուրին է:

Լավ մեթոդ է պաշար ունենալ առնվազն **3** օրվա կամ **72** ժամվա համար: Դուք կգարմանաք, թե որքան շատ արդեն ունեք: Ի նկատի ունեցեք Ձեր համայնքում այլոց հետ պաշար հավաքելը:

ԱՄԵՆԱԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ԲԱՆԵՐԸ



Ջուր. յուրաքանչյուր օր 1 գալոն /1 անձի համար (տնային կենդանիներին սնոռանաք):



Լապտեր. Համոզվեք, որ Ձեր լապտերն աշխատում է, և ձեռքի տակ հավելյալ մարտկոցներ ունեցեք:



Առաջին շտապ օգնության պայուսակ. Հիմնական պայուսակը ձեռքի տակ պահեք, անհրաժեշտության դեպքում կրկին պահեստավորեք:



Կրակմարիչ. Տեղյակ եղեք, թե ինչպես պետք է օգտագործեք Ձեր կրակմարիչը: Ստուգեք պիտանիության ժամկետը:



Մնուկ. Ուտելիքներ, որոնք տաքացնելու կամ սառնարանում պահելու կարիք չկա: Դուք պահածոյի տուփի բացի ունե ք:



Դեղատոմսով տրված դեղեր. Ձեզ անհրաժեշտ դեղերի առնվազն 3 լրացուցիչ օրվա դեղաչափ:



ՕԳՏԱԿԱՐ



Հարմար հագուստ և ամուր կոշիկներ. Պատրաստ եղեք ցանկացած եղանակի և ձեռքի տակ քայլելու համար հարմար կոշիկներ ունեցեք:



Ռադիո. (մարտկոցով աշխատող կամ բռնակով) Եթե էլեկտրականություն չկա, Դուք կարող եք շարունակել լուրերի, տեղեկությունների և զվարճանքի աղբյուր ունենալ:



Կանխիկ գումար. Փոքր քանակությամբ կանխիկ գումար պահեք Ձեր ձեռքում, եթե չեք կարող օգտվել ATM-ից կամ Ձեր վարկային քարտերից:



Քնապարկեր կամ վերնակներ.

Դուք տաք և հարմարվետ կզգաք էլեկտրականությունն անջատվելու կամ էվակուացիայի ժամանակ:



Բջջային հեռախոսի լիցքավորիչ.

Ձեզ մոտ շարժական լիցքավորիչ պահեք կապված և տեղեկացված մնալու համար, նույնիսկ եթե էլեկտրականություն չկա:



Գործիքներ. Հիմնական գործիքների լրակազմը կարող է օգնել արտակարգ իրավիճակի դեպքում պարզ նորոգություններ կատարելու:

ԱՆՁՆԱԿԱՆ



Ձեզ հաճույք պարզևող ուտելիք. Ձեր սիրած ուտելիքի հյուրասիրությունը կարող է օգնել տրամադրությունը բարձր պահել:



Անձնական հիգիենայի և առողջության պարագաներ. Ներառեք զուգարանի թուղթ, կանանց հիգիենայի տակդիրներ, ձեռքի ախտահանիչներ, ատամի խոզանակներ, օձառ և այլն:



Անձնական փաստաթղթեր. Ձեր կարևոր փաստաթղթերը պատճենեք և դրանք վեբեռները թվային ապահով արխիվ պահելու համար:



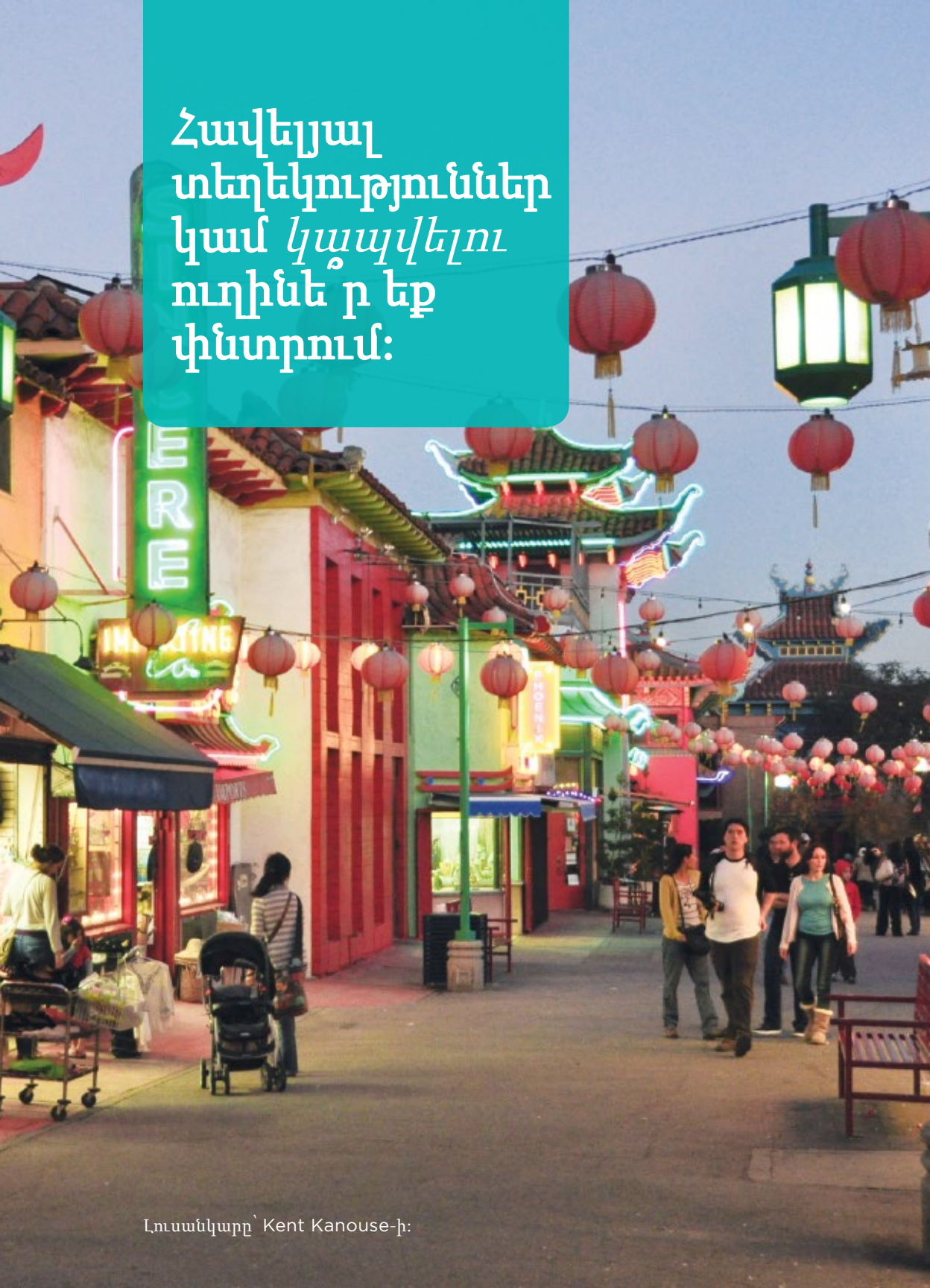
Խաղալիքներ և խաղեր. Միբեղի խաղեր և հատուկ խաղալիքները կարող են Ձեզ զբաղված պահել և հանգստություն պատճառել:



Տնային կենդանիների վերաբերող պարագաներ. Չմոռանաք տնային կենդանիների ուտելիքը և ջուրը, ինչպես նաև Ձեր կենդանիների համար անհրաժեշտ հարմարվետության այլ պարագաները:



Հավելյալ
տեղեկություններ
կամ *կապվելու*
ուղիներ քեք
փնտրում:



Պատրաստվեք

Լոս Անջելես վարչաշրջանի հանրային առողջության արտակարգ իրավիճակների պատրաստվածության և արձագանքման ծրագրի վարչություն
publichealth.lacounty.gov/eprp

Լոս Անջելեսի վարչաշրջանի արտակարգ իրավիճակների գրասենյակ (LACOEM) lacoa.org

«Ready LA» readyla.org

Ready.gov Ներառում է ծրագրավորում և պատրաստվածություն հաշմանդամ, մատչելիության և ֆունկցիոնալ կարիքներ ունեցող անձանց համար:

Great California Shakeout shakeout.org

Մասնակցեք ողջ նահանգով մեկ անցկացվող երկրաշարժին վերաբերող վարժանքներին:

Արտակարգ իրավիճակի պատրաստվածությունը և տնային կենդանիները. Ուղեցույց տնային կենդանի ունեցողների համար

publichealth.lacounty.gov/hea/library/topics/eprp/

Համայնքի արտակարգ իրավիճակների արձագանքման խմբեր (CERT)

cert-la.com Վերապատրաստվեք՝ աղետի ժամանակ Ձեր ընտանիքին և համայնքին օգնելու համար:

Տեղեկացված եղեք

Alert LA County alert.lacounty.gov

Գրանցվեք՝ ԼԱ վարչաշրջանից ահազանգեր և թարմացումներ ստանալու համար:

NotifyLA emergency.lacity.org/notifyla

Գրանցվեք՝ ԼԱ քաղաքից ահազանգեր և թարմացումներ ստանալու համար:

Nixle nixle.com

Գրանցվեք հանրային ապահովության ահազանգեր ստանալու՝ տեքստային հաղորդագրությամբ կամ էլ.նամակով:

Օգնություն ստացեք

211 Լոս Անջելեսի վարչաշրջան 211la.org

Զանգահարեք 2-1-1 կամ այցելեք կայքէջը՝ հավելյալ տեղեկություններ ստանալու համար:

Ամերիկյան Կարմիր Խաչ redcrossla.org

866-GET-INFO (866-438-4636)

Հոգեկան առողջության վարչություն, Լոս Անջելեսի վարչաշրջան

dmh.lacounty.gov

Սպասարկման կենտրոն՝ 24/7 Օգնության հեռախոսահամար՝ (800) 854-7771

Ծրագիր կազմեք և այն փոխանցեք:

Հանդիպման վայր. Որտե՞ղ պետք է գնաք և հանդիպեք այլոց հետ, երբ ինչ-որ բան պատահի:

Տեղանք՝

Հասցե՝

Անձնական կոնտակտներ. Ովքե՞ր են այն առաջին անձինք, ում հետ կցանկանայիք կապ հաստատել, երբ ինչ-որ բան պատահի:

Անուն՝ Հեռախոսահամար՝

Անուն՝ Հեռախոսահամար՝

Անուն՝ Հեռախոսահամար՝

Իմ կապերը. Ճանաչեք կոնտակտներին այլ խմբերից, որոնց պատկանում եք:

Անուն՝ Հեռախոսահամար՝

Հասցե՝

Անուն՝ Հեռախոսահամար՝

Հասցե՝

Այլ կարևոր կոնտակտներ. Ուրիշ ի՞նչ համարներ կարող են օգտակար լինել: Օրինակ՝ աշխատանքի, բժշկի, տեղական իրավապահ մարմիններ կամ կենցաղսպասարկման հիմնարկներ:

Անուն՝ Հեռախոսահամար՝

Անուն՝ Հեռախոսահամար՝

Անուն՝ Հեռախոսահամար՝



Պաշար հավաքեք

ԱՍՆԱԿԱՐԵՎՈՐՆԵՐ



- Ջուր



- Լապտեր



- Առաջին շտապ օգնության պայուսակ



- Կրակմարիչ



- Ուտեղիք



- Դեղատոմսով տրված դեղեր

ՕՋՏԱԿԱՐ



- Հարմար հագուստ և ամուր կոշիկներ



- Ռադիո



- Կանխիկ գումար



- Քնապարկեր կամ վերմակներ



- Բջջային հեռախոսի լիցքավորիչ



- Գործիքներ

ԱՂՁԱԿԱՐ



- Ձեզ հաճույք պարզևող ուտելիք



- Անձնական հիգիենայի և առողջության պարագաներ



- Անձնական փաստաթղթեր



- Խաղալիքներ և խաղեր



- Տնային կենդանիներին վերաբերող պարագաներ

Ծրագիր կազմեք և այն փոխանցեք:

Հանդիպման վայր. Որտե՞ղ պետք է գնաք և հանդիպեք այլոց հետ, երբ ինչ-որ բան պատահի:

Տեղանք՝

Հասցե՝

Անձնական կոնտակտներ. Ովքե՞ր են այն առաջին անձինք, ում հետ կցանկանայիք կապ հաստատել, երբ ինչ-որ բան պատահի:

Անուն՝ Հեռախոսահամար՝

Անուն՝ Հեռախոսահամար՝

Անուն՝ Հեռախոսահամար՝

Իմ կապերը. Ճանաչեք կոնտակտներին այլ խմբերից, որոնց պատկանում եք:

Անուն՝ Հեռախոսահամար՝

Հասցե՝

Անուն՝ Հեռախոսահամար՝

Հասցե՝

Այլ կարևոր կոնտակտներ. Ուրիշ ի՞նչ համարներ կարող են օգտակար լինել: Օրինակ՝ աշխատանքի, բժշկի, տեղական իրավապահ մարմիններ կամ կենցաղսպասարկման հիմնարկներ:

Անուն՝ Հեռախոսահամար՝

Անուն՝ Հեռախոսահամար՝

Անուն՝ Հեռախոսահամար՝



Պաշար հավաքեք

ԱՄԵՆԱԿԱՐԵՎՈՐՆԵՐ



Ջուր



Լապտեր



Առաջին շտապ օգնության պայուսակ



Կրակմարիչ



Ուտեղիք



Դեղատոմսով տրված դեղեր

ՕՋՏԱԿԱՐ



Հարմար հագուստ և ամուր կոշիկներ



Ռադիո



Կանխիկ գումար



Քնապարկեր կամ վերմակներ



Բջջային հեռախոսի լիցքավորիչ



Գործիքներ

ԱՂՋԱԿԱՐ



Ձեզ հաճույք պարզևող ուտելիք



Անձնական հիգիենայի և առողջության պարագաներ



Անձնական փաստաթղթեր



Խաղալիքներ և խաղեր



Տնային կենդանիներին վերաբերող պարագաներ

Ծրագիր կազմեք և այն փոխանցեք:

Հանդիպման վայր. Որտե՞ղ պետք է գնաք և հանդիպեք
այլոց հետ, երբ ինչ-որ բան պատահի:

Տեղանք՝

Հասցե՝

Անձնական կոնտակտներ. Ովքե՞ր են այն առաջին
անձինք, ում հետ կցանկանայիք կապ հաստատել,
երբ ինչ-որ բան պատահի:

Անուն՝ Հեռախոսահամար՝

Անուն՝ Հեռախոսահամար՝

Անուն՝ Հեռախոսահամար՝

Իմ կապերը. Ճանաչեք կոնտակտներին այլ խմբերից,
որոնց պատկանում եք:

Անուն՝ Հեռախոսահամար՝

Հասցե՝

Անուն՝ Հեռախոսահամար՝

Հասցե՝

Այլ կարևոր կոնտակտներ. Ուրիշ ի՞նչ համարներ
կարող են օգտակար լինել: Օրինակ՝ աշխատանքի,
բժշկի, տեղական իրավապահ մարմիններ կամ
կենցաղսպասարկման հիմնարկներ:

Անուն՝ Հեռախոսահամար՝

Անուն՝ Հեռախոսահամար՝

Անուն՝ Հեռախոսահամար՝



Պաշար հավաքեր

ԱՍՆԱԿԱՐԵՎՈՐՆԵՐ



- Ջուր



- Լապտեր



- Առաջին շտապ օգնության պայուսակ



- Կրակմարիչ



- Ուտելիք



- Դեղատոմսով տրված դեղեր

ՕՋՏԱԿԱՐ



- Հարմար հագուստ և ամուր կոշիկներ



- Ռադիո



- Կանխիկ գումար



- Քնապարկեր կամ վերմակներ



- Բջջային հեռախոսի լիցքավորիչ



- Գործիքներ

ԱՂՁԱԿԱՐ



- Ձեզ հաճույք պարզևող ուտելիք



- Անձնական հիգիենայի և առողջության պարագաներ



- Անձնական փաստաթղթեր



- Խաղալիքներ և խաղեր



- Տնային կենդանիներին վերաբերող պարագաներ

Ծրագիր կազմեք և այն փոխանցեք:

Հանդիպման վայր. Որտե՞ղ պետք է գնաք և հանդիպեք
այլոց հետ, երբ ինչ-որ բան պատահի:

Տեղանք՝

Հասցե՝

Անձնական կոնտակտներ. Ովքե՞ր են այն առաջին
անձինք, ում հետ կցանկանայիք կապ հաստատել,
երբ ինչ-որ բան պատահի:

Անուն՝ Հեռախոսահամար՝

Անուն՝ Հեռախոսահամար՝

Անուն՝ Հեռախոսահամար՝

Իմ կապերը. Ճանաչեք կոնտակտներին այլ խմբերից,
որոնց պատկանում եք:

Անուն՝ Հեռախոսահամար՝

Հասցե՝

Անուն՝ Հեռախոսահամար՝

Հասցե՝

Այլ կարևոր կոնտակտներ. Ուրիշ ի՞նչ համարներ
կարող են օգտակար լինել: Օրինակ՝ աշխատանքի,
բժշկի, տեղական իրավապահ մարմիններ կամ
կենցաղսպասարկման հիմնարկներ:

Անուն՝ Հեռախոսահամար՝

Անուն՝ Հեռախոսահամար՝

Անուն՝ Հեռախոսահամար՝



Պաշար հավաքեք

ԱՍՆԱԿԱՐԵՎՈՐՆԵՐ



- Ջուր



- Լապտեր



- Առաջին շտապ օգնության պայուսակ



- Կրակմարիչ



- Ուտեղիք



- Դեղատոմսով տրված դեղեր

ՕՋՏԱԿԱՐ



- Հարմար հագուստ և ամուր կոշիկներ



- Ռադիո



- Կանխիկ գումար



- Քնապարկեր կամ վերմակներ



- Բջջային հեռախոսի լիցքավորիչ



- Գործիքներ

ԱՂՋԱԿԱՐ



- Ձեզ հաճույք պարզևող ուտեղիք



- Անձնական հիգիենայի և առողջության պարագաներ



- Անձնական փաստաթղթեր



- Խաղալիքներ և խաղեր



- Տնային կենդանիներին վերաբերող պարագաներ

Այս նյութը վերամշակվել է SF72 www.sf72.org-ից, որը ռեսուրս ուղեցույց է՝ ստեղծված Սան Ֆրանցիսկոյի արտակարգ իրավիճակների կառավարման վարչության կողմից՝ Սան Ֆրանցիսկոյի բնակիչների համագործակցությամբ:

Այս ծրագիրն աջակցություն է ստացել «Grant Cooperative»-ի թիվ 5U90TP000516-04 համաձայնագրից՝ Հիվանդությունների վերահսկման և կանխարգելման կենտրոնից (CDC): Դրա բովանդակության պատասխանատուները միայն հեղինակներն են և անպայմանորեն չեն ներկայացնում CDC-ի պաշտոնական տեսակետը:

Լուս Անջելես վարչաշրջան
Հանրային առողջության վարչություն
Արտակարգ իրավիճակների պատրաստվածության
և արձագանքման ծրագիր

Հատուկ շնորհակալություն մեր գործընկերներին

ԼԱ վարչաշրջանի արտակարգ իրավիճակների կառավարման գրասենյակ

Սան Ֆրանցիսկոյի արտակարգ իրավիճակների կառավարման վարչություն



Կապվեք



Ծրագիր
կազմեք



Պաշար
հավաքեք



COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health

EPRP-EPRP-0026-04 (05/08/20)

ph.lacounty.gov