

**CalHHS արտակարգ
իրավիճակների
ռեսուրսներ րի ուղեցույց**

Խնդրում ենք համոզվել, որ հետևեք իրավապահ մարմինների տարհանման հրահանգներին: Կյանքին վտանգ սպառնացող արտակարգ իրավիճակների դեպքում, խնդրում ենք անհապաղ զանգահարել 911:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅԱՆ ԿՈՉ

Արտակարգ իրավիճակի դեպքում մենք բոլորս պարտավորություն ունենք ստուգել մեր ընտանիքին, ընկերներին և հարևաններին, հատկապես տարեց անձանց, հաշմանդամություն ունեցողներին և մեր երեխաներին: Խնդրում ենք մի պահ տրամադրել՝ միմյանց մասին հոգ տանելու համար, հատկապես մեզանից առավել vulnerable-ների մասին: Մենք միասին ավելի ուժեղ ենք:

Տարեց կալիֆոռնիացիները, հաշմանդամություն ունեցող անձինք և բժշկական կարիքներ ունեցողները առավել խոցելի են: Եթե նրանք պետք է լքեն իրենց տները, խնդրում ենք համոզվել, որ նրանք՝

- Ունեն այն մարդկանց կոնտակտների ցուցակը, ովքեր ճանաչում են նրանց:
- Ունեն իրենց ներկայիս դեղամիջոցները և դրանց ցանկը:
- Հնարավորության դեպքում ունեն իրենց բժշկական սարքավորումները, ներառյալ այն սարքավորումները, որոնք հոսանքի մատակարարման կարիք ունեն:
- Ունեն ատամնաշարերը, ակնոցները, լսողական սարքերը և ցանկացած պարագաներ, որոնք անհրաժեշտ են մի քանի օրվա համար:

Արտակարգ իրավիճակների անհատական պլան

Դիտեք [Արտակարգ իրավիճակների անհատական պլանը](#), որը [հասանելի է իսպաներեն](#):

Եթե դուք աջակցում եք հասանելիության և ֆունկցիոնալ կարիքներ ունեցող անձանց (այլ բառերով՝ հաշմանդամություն ունեցող անձինք, տարեց մեծահասակներ, երեխաներ, անգլերենի սահմանափակ իմացություն ունեցող անձինք և տրանսպորտային անապահով անձինք, խնդրում ենք ներբեռնել Անձնական արտակարգ իրավիճակների պլանը, որպեսզի նրանք կարողանան պատրաստվել և պատրաստ լինել այն դեպքում, երբ նրանք կորցնեն էլեկտրաէներգիան կամ կարիք ունենան տարհանման: Արտակարգ իրավիճակների համար պլան ունենալը կարևոր է:

Ձեր արտակարգ իրավիճակների մատակարարման հավաքածուի մեջ ընդգրկելու համար այցելեք Կալիֆոռնիայի Հանրային առողջության բաժանմունքի [Արտակարգ իրավիճակների մատակարարման հավաքածու պատրաստելու վեբ էջը](#) կամ տես Հավելված I և II:

Դեղատոմսով դեղերի ուղեցույց

Դիտեք [դեղատոմսով դեղերի ուղեցույցը](#), որը [նաև հասանելի է իսպաներեն](#):

Եթե չեք կարողացել տարհանվել ձեր դեղորայքով, դեղատունը պետք է կարողանա օգնել ձեզ ձեռք բերել դրանք: Ակտիվ արտակարգ իրավիճակի ժամանակ բաց դեղատուն գտնելու համար այցելեք [RxOpen կայքը](#), որը պարունակում է բաց և փակ դեղատների քարտեզներ:

ՄՏԱՅԻՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԾԱՌԱՅՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Ճգնաժամային խորհրդատվություն

Աղետային սթրեսի օգնության գիծը, [1-800-985-5990](tel:1-800-985-5990), 24/7, 365-օրյա, ազգային թեժ գիծ է, որը նվիրված է անհապաղ ճգնաժամային խորհրդատվություն մատակարարել այն մարդկանց, ովքեր զգում են էմոցիոնալ սթրես, որը կապված է ցանկացած բնական կամ մարդկային աղետի հետ: Այս անվճար, բազմալեզու և գաղտնի ճգնաժամային աջակցության ծառայությունը հասանելի է Միացյալ Նահանգների և նրա տարածքների բոլոր բնակիչներին: Սթրեսը, տագնապը և դեպրեսիայի նման այլ ախտանիշները սովորական ռեակցիաներ են աղետից կամ արտակարգ իրավիճակից հետո:

CalHOPE թեժ գիծ

CalHOPE թեժ գիծը կապում է զանգահարողներին այն մարդկանց հետ, ովքեր հաղթահարել են սթրեսի, անհանգստության, դեպրեսիայի՝ COVID-19 համաճարակի հետևանքով առաջացած հույզերը: Հասակակիցների խորհրդատուները կարեկցանքով են լսում, տրամադրում են ոչ դատողական աջակցություն և ուղղորդում են դեպի լրացուցիչ ռեսուրսներ, որոնք կարող են հույս ներշնչել և օգնել հաղթահարել: Զանգահարեք [1-833-317-HOPE \(4673\)](tel:1-833-317-HOPE) կամ այցելեք [CalHOPE կայքէջը](#):

Ընկերության գիծ Կալիֆորնիա

Friendship Line California-ն հասանելի է նաև տարեցների համար ամբողջ նահանգում: Դա անվճար ճգնաժամային միջամտության թեժ գիծ է և ոչ շտապ հուզական աջակցության ջերմ գիծ տարեցների համար: Այն հասանելի է զանգահարելով [1-888-670-1360](tel:1-888-670-1360) հեռախոսահամարով: Լրացուցիչ տեղեկությունների համար այցելեք [Friendship Line California կայքը](#):

Երիտասարդներ, ծնողներ և խնամակալներ

- **BrightLife Kids:** Անհատականացված վարքագծային առողջության աջակցություն ծնողների և խնամակալների համար, ովքեր ունեն 0-12 տարեկան երեխաներ:
- **Soluna:** Մտավոր առողջության մարզում և ռեսուրսներ 13-25 տարեկան պատանիների և երիտասարդների համար:
- **Child Mind Institute - [Ինչպես օգնել երեխաներին հաղթահարել տրավմատիկ իրադարձությունից հետո:](#)** Խորհուրդներ տրավմայից տուժած երեխաներին աջակցելու համար

ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԾԱՌԱՅՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Կալիֆորնիայի սոցիալական ծառայությունների վարչությունը հրապարակել է [Կալիֆորնիայի բնակիչների համար աղետների աջակցության ծառայությունների ուղեցույց](#) և ներգաղթյալ կալիֆոռնացիների համար աղետների աջակցության ծառայությունների ուղեցույց ([անգլերեն](#) և [իսպաներեն](#)):

Ծառայություններ տարեցների համար

Կալիֆորնիայի Ծերացման բաժանմունքը (CDA) պայմանագրեր է կնքում և ղեկավարություն ու ուղղություն է տրամադրում Տարածաշրջանային ծերացման գործակալություններին (AAA),

որոնք համակարգում են տարեցների, հաշմանդամություն ունեցող մեծահասակների, խնամակալների և նրանց ընտանիքների համար մատուցվող ծառայությունների լայն տեսականի: Ձեր տարածքում AAA գտնելու համար կարող եք զանգահարել 1-800-510-2020, TTY 1-800-735-2929 կամ այցելել CDA-ի [AAA կայքը](#):

Հաշմանդամություն ունեցող ժողովուրդի կողմ ծառայություններ

Կալիֆորնիայի Վերականգնողական բաժանմունքը համագործակցում է անկախ կենսակերպի կենտրոնների (ILC) նահանգային ցանցի հետ, որը ծառայություններ է մատուցում հաշմանդամություն ունեցող անձանց: ILC-ները տրամադրում են տեղեկատվություն և ուղղորդում, հասակակիցների խորհրդատվություն և աջակցություն, անհատականացված պաշտպանություն, իսկ արտակարգ իրավիճակների ժամանակ [կարող են կոորդինացնել արտակարգ իրավիճակների պատրաստվածությունը, արտակարգ իրավիճակներին օժանդակող տեխնոլոգիան և ժամանակավոր ապաստարանից անցումը](#): Դուք կարող եք [գտնել ձեր տեղական ILC-ն Անկախ կենսակերպի կենտրոնների տեղեկատվի մեջ կամ ILC Locator-ում](#):

Կալիֆորնիայի Վերականգնողական բաժանմունքը ունի նաև [արտակարգ իրավիճակների ուղեցույց և գործիքակազմ](#), որը մատչելի է բազմաթիվ լեզուներով և ներառում է տեղեկատվություն և արտակարգ իրավիճակներին պատրաստ լինելու խորհուրդներ հատուկ տիպի հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար:

Հաշմանդամության աղետների մատչելիության և ռեսուրսների ծրագիրը (DDAR) աջակցություն է տրամադրում այն անձանց, ովքեր կախված են էլեկտրականությունից՝ առողջության, անվտանգության և անկախության համար: Սա ներառում է այն անձանց, ովքեր ապավինում են էլեկտրաէներգիային՝ կյանքի պահպանման բժշկական սարքեր, ինչպիսիք են CPAP, BiPAP, թթվածնային սարքեր, հաղորդակցման սարքեր և էլեկտրական սայլակներ աշխատեցնելու համար: Անհատները կարող են [դիմել առցանց](#) կամ կապ հաստատել իրենց տեղական [DDAR կենտրոնի](#) հետ:

Մտավոր և զարգացման հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար ծառայություններ

Կալիֆորնիայի զարգացման ծառայությունների վարչությունը պայմանագիր է կնքում Տարածաշրջանային կենտրոնների հետ՝ մտավոր և զարգացման հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար ծառայություններ կազմակերպելու նպատակով: Ցանկացած արտակարգ իրավիճակում Տարածաշրջանային կենտրոնի սպառողները և նրանց ընտանիքները, ովքեր օգնության կարիք ունեն, պետք է հետևեն տեղական առաջին արձագանքողների հրահանգներին և, եթե նրանց ծառայության համակարգողը հասանելի չէ, կարող են զանգահարել իրենց Տարածաշրջանային կենտրոնի հիմնական հեռախոսահամարին օգնության համար: Դուք կարող եք ըստ Վարչաշրջանի գտնել ձեր [Տարածաշրջանային կենտրոնը առցանց](#) կամ [գտնել այն առցանց](#): Արտակարգ իրավիճակին պատրաստվելու համար անհրաժեշտ ռեսուրսները հասանելի են [տասը լեզուներով](#):

Տնային աջակցման ծառայություններ

Տնային Աջակցության Ծառայությունների (IHSS) ստացողները կարող են ծառայություններ ստանալ իրենց մատակարարից (կամ մեկ այլ գրանցված մատակարարից), նույնիսկ եթե տարհանվել են իրենց հիմնական բնակության վայրից: Աղետի հետևանքով տուժած ծառայությունների վերաբերյալ հարցեր ունեցող Տնային Աջակցության Ծառայությունների

ստացողները և մատակարարները պետք է կապ հաստատեն իրենց վարչաշրջանի IHSS աշխատողի հետ: [Վարչաշրջանների IHSS գրասենյակների ցուցակը](#) հասանելի է առցանց:

Էլեկտրաէներգիա պահանջող բժշկական սարքերի նախապատրաստում

Տնային բժշկական սարքեր օգտագործողների համար կարևոր է, որ սարքերը աշխատեն հոսանքի անջատման ժամանակ, և որ դուք ունենաք պլան, որպեսզի իմանաք, թե ինչ անել: Այս [լրացված գրքուկը](#) կօգնի ձեզ ունենալ հաստատված պլան՝ ձեր բժշկական սարքերի տեղեկատվությունը ստանալու և կազմակերպելու, անհրաժեշտ գործողություններ կատարելու, որպեսզի շարունակեք օգտագործել ձեր սարքը, ունենաք անհրաժեշտ պարագաներ սարքի աշխատանքի համար և իմանաք, թե ուր գնալ կամ ինչ անել հոսանքի անջատման ժամանակ:

Լիցենզավորված կառույցներում կամ տներում ապրող մարդիկ

Կալիֆորնիայի նահանգի կողմից լիցենզավորված կառույցները և տները պարտավոր են ունենալ արտակարգ իրավիճակների պլաններ, որոնք ներառում են արտակարգ իրավիճակների դեպքում գործողությունների պլան, ուր կգնան, անհրաժեշտության դեպքում, ինչպես կհասնեն այնտեղ և նմանատիպ նկատառումներ: Այդ վայրերում աշխատող ժողովուրդը գիտեն, թե ինչ պետք է անեն, որպեսզի բնակիչներին վնասից ապահով պահեն:

Եթե դուք մտահոգված եք երկարաժամկետ խնամքի հաստատությունում բնակվող սիրելիի բարօրությամբ (խնամքի տուն, օժանդակված բնակություն, հմուտ բուժքույրություն), ապա ամբողջ նահանգի երկարաժամկետ խնամքի օմբուդսմենի CRISIS գիծը հասանելի է 24/7՝ 1-800-231-4024 հեռախոսահամարով:

Համայնքային և էներգետիկ աջակցություն ցածր եկամուտ ունեցող տնային տնտեսությունների կողմ

Կալիֆորնիայի համայնքային ծառայությունների և զարգացման բաժանմունքը (CSD) համագործակցում է տեղական գործակալությունների ցանցի հետ, որը ցածր եկամուտ ունեցող կալիֆորնիացիներին տրամադրում է տարբեր համայնքային ծառայություններ և էներգետիկ ծառայություններ: Համայնքային ծառայությունների բլոկ Գրանտի (CSBG) և ցածր եկամուտ ունեցող տնային էներգիայի օժանդակության ծրագրի (LIHEAP) միջոցով տրամադրվող դաշնային ֆինանսավորմամբ ծառայությունները կարող են օգնել ծայրահեղ եղանակային իրադարձություններից և բնական աղետներից տուժած ցածր եկամուտ ունեցող ընտանիքների արտակարգ իրավիճակների կարիքները հոգալուն: Տեղական գործակալությունները կարող են աղետի ժամանակ լրացուցիչ աջակցություն տրամադրել ցածր եկամուտ ունեցող կալիֆորնիացիներին, ներառյալ էներգիայի ծախսերի լրացուցիչ օժանդակությունը, ժամանակավոր ջեռուցման և սառեցման սարքերը և այլ աջակցող ծառայությունները: Գտեք [CSBG կամ LIHEAP ծառայություններ](#) ձեր տարածքում, կամ զանգահարեք (866) 675-6623:

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ԾԱՌԱՅՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԱՊԱՀՈՎԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆ

Կալիֆորնիայի Կառավարվող առողջապահության բաժանմունքը (DMHC) պահանջում է, որ Կալիֆորնիայի առողջապահական ծրագրերը օգնեն բնական աղետներից տուժածներին, այդ թվում՝ երկրաշարժերից, հրդեհներից և ջրհեղեղներից տուժածներին, ովքեր խնդիրներ են ունենում առողջապահական ծառայություններ ստանալու հարցում: Սա կարող է ներառել

խնամքի հաստատումների արագացում, կորցրած դեղատոմսերի և ID քարտերի փոխարինում կամ այլ կառույցներում արագ բուժօգնության կազմակերպում, եթե հիվանդանոցը կամ բժշկի գրասենյակը հասանելի չէ աղետի պատճառով: Դուք կարող եք ներբեռնել և տպել DMHC [Բնական աղետների փաստաթերթը](#) անգլերեն և իսպաներեն լեզուներով: Անդամները նախ պետք է կապ հաստատեն իրենց առողջապահական պլանների հետ, բայց եթե նրանք խնդիրներ ունեն ծառայություններ կամ օգնություն ստանալու հարցում, կարող են դիմել նաև Կառավարվող առողջապահության բաժանմունքի օգնության կենտրոնին 1-888-466-2219 կամ առցանց [HealthHelp կայքում](#):

Medi-Cal-ը հանրային առողջապահության ապահովագրության ծրագիր է, որը տրամադրում է համապարփակ բժշկական, ատամնաբուժական և տեսողության խնամքի ծածկույթ ցածր եկամուտ ունեցող անձանց, ներառյալ երեխաներ ունեցող ընտանիքները, ավագները, հաշմանդամություն ունեցող անձինք, հղի կանայք և ցածր եկամուտ ունեցող մարդիկ, ովքեր ունեն որոշակի հիվանդություններ, ինչպիսիք են տուբերկուլյոզը, կրծքագեղձի քաղցկեղը կամ ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ը: Դուք կարող եք դիմել անձամբ ձեր [Տեղական վարչաշրջանի գրասենյակում](#), դիմել հեռախոսով (800) 300-1506 կամ առցանց դիմել [Covered California](#) կամ [California Benefits](#).

Medicare-ի շահառուները կարող են խոսել կամ կենդանի chat-ի մեջ մտնել իրական անձի հետ, 24 ժամ օրական, 7 օր շաբաթական՝ 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) կամ TTY օգտագործողները կարող են զանգահարել [1-877-486-2048](#):

ԼՐԱՑՈՒՑԻՉ ՌԵՍՈՒՐՍՆԵՐ

Ծննդյան, մահվան, ամուսնության և այլ կենսական գրառումներ

Կալիֆորնիայի Հանրային առողջության բաժանմունքը համագործակցում է նրանց հետ, ովքեր աղետի կամ արտակարգ իրավիճակի հետևանքով կորցրել են կենսական նշանակության գրառումները: Ծննդյան, մահվան և ամուսնության գրառումները պետք է պահանջվեն այն վարչաշրջանի գրանցողի գրասենյակից, որտեղ տեղի է ունեցել իրադարձությունը: [Վարչաշրջանի գրանցողների ցուցակի](#) համար այցելեք CDPH կայքէջը կամ կարող եք զանգահարել 916-445-2684, զանգահարեք 711 հեռահաղորդակցության ռելեյին ծառայությունների համար, կամ 1-800-735-2929 կամ այցելեք [711 TRS](#):

Կալիֆորնիայի արտակարգ իրավիճակների ծառայությունների պաշտոն

Կալիֆորնիայի արտակարգ իրավիճակների ծառայությունների գրասենյակը (Cal OES) պատասխանատու է Կալիֆորնիա նահանգի ներսում արտակարգ իրավիճակների նախապատրաստության, արձագանքման, վերականգնման և հայրենիքի անվտանգության միջոցառումների վերահսկման և կոորդինացման համար: Cal OES կայքը ներառում է տեղեկատվություն այն մասին, թե ինչպես կարող են անհատներն ու ընտանիքները պատրաստվել արտակարգ իրավիճակի: Լրացուցիչ տեղեկությունների համար այցելեք [Cal OES: CalOES մուտքի և ֆունկցիոնալ կարիքների գրադարան](#)՝ լրացուցիչ ռեսուրսների համար:

Հավելված I. Համընդհանուր առողջության ստուգումների հարցաշար

Ներածական հարցեր՝

1. Դուք վտանգի տա՞լ եք արտակարգ իրավիճակի և/կամ աղետի պատճառով:
2. Ի՞նչ էր ձեր վերջին լիարժեք կերակուրը, և արդյո՞ք բավականաչափ ջուր եք խմում:
3. Դուք ներկայումս զգում եք որևէ ֆիզիկական ցավ, որը առաջացել է արտակարգ իրավիճակից:
4. Դուք վնասվածք ստացել եք:

Պատրաստման պլանավորման հարցեր:

1. Դուք հիմնել եք աջակցության ցանց ձեր կողմ:
 1. Ովքեր ձեր աջակցության ցանցում (այսինքն՝ ընտանիքը, ընկերները, հարևանները, խնամողները և/կամ խնամքի մատակարարները) կարող են օգնել ձեզ արտակարգ իրավիճակների դեպքում:
 2. Ի՞նչ պլան ունեք արտակարգ իրավիճակների ժամանակ ձեր աջակցության ցանցի հետ հաղորդակցվելու համար:
2. Կազմել եք արտակարգ իրավիճակների կոնտակտների ցուցակ և պլան, թե ինչպես կհասնեք ձեր աջակցության խմբին և կարևոր արտակարգ կոնտակտներին, եթե հաղորդակցությունը խափանվի:
3. Արտակարգ իրավիճակների դեպքում ունե՞ք պլան առնվազն երկու շաբաթ մնալու տանը/կառույցներում կամ տարհանվելու համար:
4. Տանը ունե՞ք արտակարգ իրավիճակների պարագաների հավաքածու:
5. Տեղյա՞լ եք այն աղետների տեսակների մասին, որոնք կարող են տեղի ունենալ ձեր համայնքում:
6. Գիտե՞ք ձեր շրջակայքում արտակարգ իրավիճակների ահազանգերի, տարհանման և ապաստարանի ռեսուրսների տեղական պլանների մասին:
7. Գրանցվա՞ծ եք ազդարարությունների և նախազգուշացումների համար, որպեսզի արտակարգ իրավիճակի ժամանակ տեղեկություն ստանաք:
8. Որո՞նք են ձեր կարիքները, եթե ձեր տուն/համայնքում հոսանքն անջատված է:

9. Ունե՞ք պլան, թե ով կօգնի ձեզ, եթե ձեզ անհրաժեշտ լինի տարհանման օգնություն:
10. Գրանցվե՞լ եք ձեր տարածքում տեղական արտակարգ իրավիճակների գրանցամատյաններում:
11. Արդյո՞ք բժշկական սարքերը գործարկելու կամ դեղամիջոցները սառը պահելու համար էլեկտրաէներգիա պահանջվում է: Ունե՞ք պահեստային պլան, եթե կորցնե՞ք էլեկտրաէներգիան:
12. Դուք նույնականացրե՞լ եք ամեն սենյակից առնվազն երկու ելք՝ տնային հրդեհից փախչելու համար, և պլանավորե՞լ եք անհրաժեշտ օգնությունը:
13. Ունե՞ք ապահովագրական քաղաքականություն, որը բավարարում է ձեր գույքի և աղետների ծածկույթի կարիքները: Եթե այո, ապա գիտե՞ք, թե որտեղ է գտնվում քաղաքականությունը:
14. Կազմե՞լ եք ստուգաթերթ՝ պատրաստելու համար այն, ինչ ձեզ անհրաժեշտ կլինի ձեր տանը, մեքենայում կամ տարհանման դեպքում արտակարգ իրավիճակների/աղետների ժամանակ:
15. Ունե՞ք առնվազն 30 օրվա դեղորայք, պահածոներ և լրացուցիչ օժանդակ առարկաներ, ինչպիսիք են ձեռնափայտը կամ ակնոցները, եթե արտակարգ իրավիճակ առաջանա:
16. Ունե՞ք մարտկոցների պաշար՝ հոսանքից կախված սարքերի հոսանքի ապահովման համար:
17. Արդյո՞ք կազմե՞լ եք ստուգաթերթ՝ հիմնական փաստաթղթերը հավաքելու և պատճենելու համար, ներառյալ նույնականացման քարտերը, ֆինանսական, իրավական և բժշկական փաստաթղթերը, որոնք ձեզ անհրաժեշտ կլինեն արտակարգ իրավիճակների կամ աղետների ժամանակ վերականգնվելու համար:
18. Արդյո՞ք կազմե՞լ եք բժշկական տեղեկատվության արդիականացված ցանկ՝ պայմաններ, ալերգիաներ, դեղամիջոցներ, դեղատոմսերի գրառումներ, բժիշկներ և ապահովագրական քարտեր:
19. Արդյո՞ք տեղեկացրե՞լ եք ձեր աջակցության ցանցին, թե որտեղ եք պահում ձեր արտակարգ իրավիճակների պարագաները ձեր տան կամ բնակարանի ներսում:
20. Պլանավորե՞ք հասանելի երթևեկություն, որը կարող է ձեզ անհրաժեշտ լինել տարհանման կամ աղետի ժամանակ կամ դրանից հետո տեղաշարժվելու համար:
 1. Հարցրե՞ք տեղական տարանցիկ Մատակարարներին, ինչպես նաև ձեր արտակարգ իրավիճակների կառավարման գործակալությանը՝ պարզելու համապատասխան հասանելի տարբերակները:
21. Դուք դիալիզի կամ այլ կյանք պահպանող բժշկական բուժման մեջ եք: Եթե այո, ապա գիտե՞ք մեկից ավելի կառույցների գտնվելու վայրն ու հասանելիությունը, որոնք կարող են օգնել ձեզ արտակարգ իրավիճակների կամ աղետների ժամանակ:
22. Դուք կրում եք բժշկական ազդարարման պիտակներ կամ ապարանջաններ: Կարո՞ղ է ձեր բժշկական ազդարարման սարքը գործել, եթե ձեր տան ներսում հոսանքը անջատվի:

23. Դուք հաղորդակցության հաշմանդամություն ունեք: Եթե այո, ապա արդյո՞ք դուք կրում եք տպագիր քարտեր կամ պահում եք տեղեկություններ ձեր սարքերի վրա, որպեսզի տեղեկացնեք առաջին արձագանքողներին և այլոց, թե ինչպես հաղորդակցվել ձեզ հետ արտակարգ իրավիճակների, աղետների կամ էվակուացիաների ժամանակ:
24. Արդյո՞ք ունեք պլան՝ արտակարգ իրավիճակի ժամանակ կորած կամ ոչնչացված օժանդակ տեխնոլոգիաներն ու սարքավորումները փոխարինելու համար:
25. Արդյո՞ք ունեք ծառայողական կամ աջակցող կենդանիներ կամ ընտանի կենդանիներ, որոնք նույնպես օգնության կարիք կունենային արտակարգ իրավիճակների/աղետների ժամանակ: Եթե այո, ապա արդյո՞ք ունեք քլօս նրանց համար՝ սննդի, ջրի և պարագաների կողմ, և/կամ գիտե՞ք, թե ուր են գնալու, եթե էվակուացման ապաստարանները թույլ չեն տալիս ընտանի կենդանիներին:
26. Դուք ունեք ամենամոտ բժշկական կառույցների, տեղական հիվանդանոցների և ամենամոտ տրանսպորտային միջոցների ցանկը:

Արտակարգ իրավիճակներից/աղետներից հետո վերականգնման հարցեր:

1. Կարո՞ղ եք ապահով վերադառնալ տուն արտակարգ իրավիճակից կամ աղետի տարհանումից հետո:
2. Արդյո՞ք իշխանությունները թույլատրել են ձեզ ապահով վերադառնալ տուն:
3. Սկսել եք աշխատել վստահելի աղբյուրների հետ, ինչպիսիք են Ամերիկյան Կարմիր խաչը, FEMA-ն, ձեր տեղական կառավարությունը և ձեր աջակցության ցանցը, որպեսզի օգնեն ձեզ վերականգնվել տեղի ունեցած արտակարգ իրավիճակից կամ աղետից:
4. Դուք փաստաթղթավորել եք որևէ գույքային վնաս ապահովագրության համար և աշխատել ուրիշների հետ ձեր տան/համայնքի բեկորները հեռացնելու համար:
5. Հեռացրել եք հնացած սննդամթերք կամ առարկաներ, որոնք կարող են փչացած լինել, երբ երկար ժամանակ տնից բացակայել եք կամ առանց հոսանքի եք եղել:
6. Հայտնել եք ընկերներին և ընտանիքին, որ ապահով եք:
7. Եթե չեք կարողանում տուն վերադառնալ, տեղեկացրել եք ձեր աջակցության ցանցին, թե որտեղ եք մնում և ինչպես կարող են ձեզ գտնել:

Հավելված II. Անհատական խորհուրդներ աղետների պատրաստվածության համար

Շտապ ահազանգեր ստացեք

- Գնացեք [CalAlerts.org](https://www.calalerts.org) և գրանցվեք անվճար արտակարգ իրավիճակների ահազանգերի համար:
- Գրանցվեք երկրաշարժի ահազանգերի և տեղեկատվության համար՝ օգտագործելով [MyShake հավելվածը](#)
- 2-1-1 համարը կարող է կարևոր արտակարգ իրավիճակների տեղեկատվություն մատակարարել:
- [Իմացեք, թե ինչ աղետներ կարող են ազդել ձեր տարածքի](#) վրա, որոնք կարող են ձեզանից պահանջել տարհանել, և երբ կարող է անհրաժեշտ լինել տեղում ապաստանել:
- Դիտեք կամ լսեք տեղական նորությունները՝ աղետների մասին զեկույցներ ստանալու համար:
- Ռադիո և հեռուստաընկերությունները կարևոր տեղեկություններ կհեռարձակեն Արտակարգ իրավիճակների ահազանգման համակարգի միջոցով: cation 3
- Գտեք ձեր շրջանի Արտակարգ իրավիճակների ռադիոկայանի անունը և հաճախականությունը [Արտակարգ իրավիճակների ահազանգերի տեղական ռադիոկայաններում](#):
- Հետևեք վստահելի աղբյուրներին, ինչպիսիք են ձեր շրջանի Արտակարգ իրավիճակների կառավարման գրասենյակը, հրդեհը և իրավապահ մարմինները սոցիալական ցանցերում:
- [CalOES.ca.gov](https://www.caloes.ca.gov)-ն ունի արտակարգ իրավիճակների վերջին տեղեկատվությունը,
- [Response.ca.gov](https://www.response.ca.gov) կայքը տրամադրում է տեղեկություններ ակտիվ հրդեհների, էլեկտրաէներգիայի անջատումների, ապաստարանների և ճանապարհների փակման մասին:
- [Ready.gov](https://www.ready.gov)-ն տրամադրում է անվտանգության տեղեկություն անհատների և ընտանիքների համար:

Էվակուացման պլան կազմեք

- Կազմեք մարդկանց կոնտակտային ցուցակ, ում հետ կցանկանայիք շփվել արտակարգ իրավիճակների ժամանակ, ինչպիսիք են ընտանիքի անդամները, ընկերները, հարևանները, գործընկերները և այլք: Ցանկը պահեք անջրանցիկ տարայի մեջ ձեր շտապ օգնության հավաքածուի մեջ:
- Ժամանակից շուտ նշանակեք արտակարգ հանդիպման վայր, որպեսզի վերամիավորվեք ձեր աջակցության ցանցի հետ և պլանավորեք, թե ինչպես բոլորը հասնեն այնտեղ: Հնարավոր է, որ ձեր հանդիպման վայրը փոխվի՝ կախված աղետի վայրից, այնպես որ պլանավորեք մի քանի տարբերակներ: Համոզվեք, որ բոլորը գիտեն, թե որտեղ են գտնվում ձեր հանդիպման վայրերը և փորձեք հասնել դրանց:
- Հետևեք տեղական իշխանությունների ցուցումներին:
- Եթե ձեզ անհրաժեշտ է լրացուցիչ ժամանակ կամ աջակցություն դուրս գալու համար, ապա շուտ տարհանվեք:
- Իմացեք տարհանման տարբեր ուղիներ՝ ձեր համայնքը լքելու համար:
- Ունեցեք թղթային քարտեզ, եթե ինտերնետը և բջջային ծառայությունները խափանվեն, և ապահովեք շրջանի Տարհանման պլանավորման տարածքի քարտեզը, եթե այդպիսիք առկա են:
- Փորձեք տարհանել՝ օգտագործելով այն տրանսպորտը, որը կվերցնեիք աղետի ժամանակ և ներգրավեք այն մարդկանց, ում հետ կմեկնեիք:
- Եթե մեքենա չունեք, նշեք ձեր տեղական տարանցիկ գործակալությունը:
- Պատրաստ եղեք գնալ ձեր անվտանգ վայր և ունենալ փաթեթավորված ձեր Պատրաստի պայուսակը պարագաներով:
- Պատասխանողները կձեռնարկեն բոլոր միջոցները՝ ապահովելու համար, որ դուք և ձեր աջակցության համակարգը միասին մնաք, օրինակ՝ ընտանիքը, սպասարկող կենդանին, անձնական խնամակալները կամ ձեր օժանդակ տեխնոլոգիական սարքերն ու պարագաները:
- Աշխատեք տեղական ծառայությունների, հասարակական տրանսպորտի կամ պարատրանսիտի հետ՝ տրանսպորտային բոլոր մատչելի տարբերակները բացահայտելու համար:
- Իմացեք ձեր տանից, բիզնեսի վայրից, դպրոցից, թաղամասից, քաղաքից կամ տարածքից տարհանման ուղիները և ճանապարհորդեք դրանք աղետից առաջ, որպեսզի նրանք ծանոթանան:
- Տեղեկացրեք ձեր աջակցության ցանցին, թե որտեղ են ձեր արտակարգ իրավիճակների պարագաները և մտածեք մեկին, ում վստահում եք, ձեր բնակության վայրի հասանելիություն տալու մասին:
- Եթե դուք կախված եք դիալիզից կամ կյանքը պահպանող այլ բուժումից, իմացեք մեկից ավելի կառույցների գտնվելու վայրը:

- Եթե օգտագործում եք բժշկական սարքավորումներ ձեր տանը, որոնք պահանջում են էլեկտրաէներգիա, խոսեք ձեր բժշկի, բուժաշխատողի, հաշմանդամություն ունեցող տեղական կազմակերպության կամ էլեկտրաէներգիայի մատակարարման ընկերության հետ, թե ինչպես կարող եք պատրաստվել հոսանքի անջատումներին:
- Համոզվեք, որ ձեր արտակարգ իրավիճակների տեղեկատվությունը նշում է ձեզ հետ կապ հաստատելու լավագույն միջոցը:
- Եթե օգտագործում եք հավելյալ կապի սարքեր կամ տեխնոլոգիաներ, պահեք մոդելի համարները, նշեք, թե որտեղից է սարքավորումը (օրինակ՝ Medicaid, մասնավոր ապահովագրություն և այլն) և պլանավորեք, թե ինչպես կհաղորդակցվեք, եթե սարքավորումը դադարի աշխատել:
- Էվակուացիայի դեպքում օգտվեք 2-1-1, [Ամերիկյան Կարմիր խաչի ապաստարանների որոնիչից](#) և այլ տեղական ծառայություններից՝ արտակարգ իրավիճակների ապաստարաններ գտնելու համար: Կալիֆորնիայում կառավարության աջակցությամբ բոլոր ապաստարանները նախատեսված են ֆիզիկական հասանելիության համար:
- Եթե մտահոգություններ ունեք ապաստան փնտրելու հետ կապված, խնդրում ենք իմանալ.
- Արտակարգ ապաստարանները հասանելի են բոլոր համայնքի անդամների համար:
- Կալիֆորնիայի օրենքը պարտադրում է, որ բոլոր հանրային ապաստարանները պետք է լինեն հասանելի:
- Ծառայողական կենդանիները թույլատրվում են հանրային ապաստարաններում:

Ստեղծեք արտակարգ իրավիճակների հավաքածուներ Պատրաստի պայուսակի և Մնալու տուփի կողմ

- Պլանավորեք սննդի և ջրի պաշարների երկարաձգումը և մեկ շաբաթվա դեղորայքի պաշար:
- Հատուկ կարիքներով հիվանդները պետք է ունենան ամուր անձնական ապտրաստվածության պլաններ, որոնք գերազանցում են գոյատևման հիմնական հավաքածուի ստացումը: Մեկ շաբաթվա համար բավարար դեղամիջոցներ պետք է ներառվեն իրենց հանդերձանքում՝ համապատասխան բժշկական փաստաթղթերի և կոնտակտային տեղեկությունների կողմ:
- Սննդի և ջրի պաշարները պետք է հաշվի առնեն ինչպես հիվանդի, այնպես էլ խնամողների կողմից և պետք է հավանաբար ավելի շատ լինեն, քան առաջարկվում է 72 ժամ գոյատևման համար:

Ստեղծեք բժշկական կոնտակտային քարտ

- Բացի կոնտակտային քարտի/տեղեկատվության ստանդարտ հանձնարարականներից, աղետի պարագային անհրաժեշտ է ներառել մանրամասն բժշկական փաստաթղթեր: Բժշկական տեղեկատվական քարտը ամենաօգտակար ձևաչափն է և պետք է ամփոփի հետևյալ տեղեկությունները՝ անցյալի բժշկական պատմություն ըստ խնդրի, դեղամիջոցներ, թթվածնի պահանջներ, եթե կիրառելի է, ալերգիաներ և բժշկի կամ մասնագիտացված կլինիկայի կոնտակտային տվյալներ, օրինակ՝ դիալիզի կենտրոնի հեռախոսահամարներ:
- Տուն-ինտերնատի բնակիչները պետք է ունենան այս կոնտակտային քարտը, որը պետք է պահպանվի և պահվի իրենց հաստատության կողմից՝ աղետի ժամանակ տեղեկանքի համար:
- Տարեցները կամ հատուկ կարիքներ ունեցողները, որոնք հիմնականում խնամվում են տանը, պետք է պահպանեն իրենց ցուցակը կամ այն պահեն իրենց աղետի հանդերձանքի հետ: Բացի այդ, շատ EMS Համակարգեր վերապատրաստվում են փնտրելու բժշկական տեղեկություններ, ինչպես նաև բժշկական հրամաններ կյանքի պահպանման բուժման (POLST) կամ չվերակենդանացնելու (DNR) տան սառնարանի դռան վրա: Երկրորդ տեղեկատվական փաստաթուղթը կարող է պահվել այդ վայրում:

Իմացեք և օգտագործեք ձեր ցանցը

- Հատուկ կարիքներով հիվանդները պետք է լինեն գրանցված ցանցերի լայն շրջանակում: Տարբեր տեսակի լրատվամիջոցները կարող են օգնել հատուկ կարիքներով հիվանդին կապ պահպանել իրենց community-ի և resources-ի հետ: Նրանք, ովքեր պահանջում են հատուկ բժշկական թերապիաներ, ինչպիսիք են դիալիզը կամ վերքերի խնամքը, պետք է համոզված լինեն, որ ունեն արտակարգ իրավիճակների զանգերի ցուցակներ իրենց կլինիկաների կամ տնային Մատակարարների համար, որտեղ կարող են զանգահարել՝ բուժման հասանելիության վերաբերյալ թարմացումներ ստանալու համար: Տեղական և շրջանային ցանցերը, որոնք ունեն համապատասխան ուղղորդում, նույնպես կարող են օգտակար լինել:
- Հիվանդանոցային աջակցման խմբերը քրոնիկ հիվանդություններով հիվանդների համար կարող են լինել հիանալի ռեսուրսներ մատակարարումների և գիտելիքների միավորման համար աղետի ժամանակ, բայց միայն այն դեպքում, եթե նրանց անդամները նախապես պլանավորեն: Հարևանության արտակարգ իրավիճակների արձագանքման թիմերը (NERT) կարող են օգտակար լինել, եթե նախապես տեղեկացված լինեն իրենց համայնքների հատուկ կարիքների մասին: Բժշկական խնամքի կարիք ունեցող հիվանդները պետք է գրանցվեն իրենց տեղական NERT-ում: Վերջապես, սմարթֆոնների միջոցով տեքստային հաղորդագրություններն ու էլեկտրոնային մեդիան ավելի ու ավելի են դառնում օգտակար:

- Շատ պետական և տեղական կառավարություններ ունեն տեքստային հաղորդագրությունների ազդարարման համակարգեր, ինչպիսիք են NIXLE-ը, տեղական բնակչությանը վտանգների և տարահանման պլանների մասին տեղեկացնելու համար: Nixle-ի ծանուցումներ բջջային հեռախոսների հավելվածների խանութում: Twitter-ը, Facebook-ը և սոցիալական ցանցերի այլ Website-երը նույնպես օգտակար platform են կառավարություն և մասնավոր գերատեսչությունների կողմ՝ կարևոր information տարածելու համար:

Օգտագործեք հեռաբժշկություն

- Քրոնիկ հիվանդություններով հիվանդները, հատկապես նրանք, ովքեր կանխատեսում են տարահանման դժվարություն և աղետի ժամանակ «տեղում ապաստանելու» անհրաժեշտություն, պետք է հարցնեն իրենց մասնագիտացված բուժողներին, թե արդյոք կա հեռաբժշկության ծառայություն, որին նրանք կարող են բաժանորդագրվել: Մասնակցելու համար կարող են պահանջվել լրացուցիչ էլեկտրոնային սարքավորումներ և համացանցի հասանելիություն: Հաջող հեռաբժշկությունը նույնպես հիմնվում է կայուն էլեկտրական ենթակառուցվածքի վրա:

Հավելված III. Աղետների պարագաների հավաքածուի ստուգաթերթիկ

Ձեր հավաքածուն հավաքելու համար առանձին item-ները պահեք հերմետիկ պլաստիկ տոպրակների մեջ և ձեր ամբողջ աղետի պարագաների հավաքածուն տեղադրեք մեկ կամ երկու հեշտ տեղափոխվող տարաների մեջ, օրինակ՝ պլաստիկ տարաներ կամ դուֆելի պայուսակ:

Դաշնային արտակարգ իրավիճակների կառավարման գործակալությունը (FEMA) և Հիվանդությունների վերահսկման և կանխարգելման կենտրոնները (CDC) խորհուրդ են տալիս, որ ձեր արտակարգ իրավիճակների մատակարարման հավաքածուն պետք է ներառի հետևյալ առարկաները:

- Ջուր (մեկ գալոն մեկ անձի համար օրական մի քանի օրվա ընթացքում, խմելու և առողջապահության կողմ)
- Սնունդ (առնվազն մի քանի օրվա ոչ փչացող սնունդ)
- Մարտկոցով աշխատող կամ ձեռքի ռադիո և NOAA եղանակային ռադիո՝ ձայնային ազդանշանով
- Լապտեր
- Լրացուցիչ մարտկոցներ
- Հրդեհաշիջման սարք
- Լուցկի անջրանցիկ տարայի մեջ
- Սուլիչ (օգնության կանչելու համար)
- Պլաստիկ ծածկոց և սոսինձ ժապավեն (տեղում ապաստանելու համար)
- Խոնավ անձեռոցիկներ, աղբի տոպրակներ և պլաստիկ կապեր անձնական հիգիենայի համար

- Կանացի պարագաներ և անձնական հիգիենայի առարկաներ
- Բանալին կամ աքցանը (անջատելու համար կոմունալ ծառայությունները)
- Ձեռքով բացվող բանկաների բացիչ (սննդի կողմ)
- Տեղական քարտեզներ
- Բջջային հեռախոս լիցքավորիչներով և պահուստային մարտկոցով
- Առաջին օգնության հավաքածու
- Փոշու դիմակ (օգնելու համար զտել աղտոտված օդը)
- Դիմակներ, օճառ, ձեռքի մաքրող միջոց, մակերեսների ախտահանման համար ախտահանող անձեռոցիկներ
- Դեղատոմսով դեղորայք
- Առանց դեղատոմսի դեղամիջոցներ, ինչպիսիք են ցավազրկողները, հակադիարեային դեղերը, անտացիդները կամ լուծողականները
- Դեղատոմսով ակնոցներ/կոնտակտային ոսպնյակներ և կոնտակտային ոսպնյակների լուծույթ
- Ձեր ընտանի կենդանու համար սնունդ և լրացուցիչ ջուր
- Կանխիկ կամ ճանապարհորդական չեկեր
- Կարևոր ընտանեկան փաստաթղթեր, ինչպիսիք են ապահովագրության քաղաքականության պատճենները, նույնականացումը և բանկային հաշվի գրառումները, որոնք պահվում են էլեկտրոնային եղանակով կամ անջրանցիկ, շարժական տարայի մեջ
- Յուրաքանչյուր անձի համար քնապարկ կամ տաք վերմակ
- Ձեր կլիմային համապատասխան հագուստի ամբողջական փոփոխություն և ամուր կոշիկներ
- Ուտելիքի հավաքածուներ, թղթե բաժակներ, ափսեներ, թղթե սրբիչներ և պլաստիկ սպասք
- Թուղթ և մատիտ

Ձեր հավաքածուի պահպանումը

Հավաքելուց հետո ձեր հավաքածուն հիշեք պահպանել, որպեսզի այն պատրաստ լինի, երբ անհրաժեշտ լինի:

- Պահածոյացված սնունդը պահեք զով, չոր վայրում:
- Պահպանեք տուփով սնունդը ամուր փակ պլաստիկ կամ մետաղական տարաներում:
- Անհրաժեշտության դեպքում փոխարինեք ժամկետանց առարկաները:
- Վերանայեք ձեր կարիքները ամեն տարի և թարմացրեք ձեր հավաքածուն, երբ ձեր ընտանիքի կարիքները փոխվում են:

Հավաքածուի պահեստավորման վայրեր

Քանի որ դուք չգիտեք, թե որտեղ կլինեք արտակարգ իրավիճակի ժամանակ, պատրաստեք պարագաներ տան, աշխատանքի և մեքենայի կողմ:

- **Տուն:** Պահեք այս հավաքածուն նշանակված վայրում և պատրաստ եղեք, եթե պետք է արագ դուրս գաք ձեր տնից: Համոզվեք, որ ընտանիքի բոլոր անդամները գիտեն, թե որտեղ է պահվում հավաքածուն:
- **Աշխատանք:** Պատրաստ եղեք աշխատավայրում ապաստանել առնվազն 24 ժամ: Ձեր աշխատանքային հավաքածուն պետք է ներառի սնունդ, ջուր և այլ անհրաժեշտ պարագաներ, ինչպիսիք են դեղամիջոցները, ինչպես նաև հարմարավետ քայլելու կոշիկներ, որոնք պահվում են «վերցրու և գնա» պատյանում:
- **Մեքենա:** Եթե դուք արգելափակված եք, ձեր մեքենայում պահեք արտակարգ իրավիճակի հավաքածու: