

Կալիֆոռնիայի առողջության և մարդկային ծառայությունների գործակալություն

Արտակարգ իրավիճակների անհատական պլան

Հասանելիություն և ֆունկցիոնալ կարիքներ ունեցող անձանց համար



Արտակարգ իրավիճակի կոնտակտներ

Առողջապահական մատակարարներ

Դեղորայքի մասին տեղեկություններ

Բժշկական սարքավորումներ

Արտակարգ իրավիճակում պատրաստի պայուսակի ստուգացուցակ

Ապաստարանի ստուգաթերթ

Հաջորդ քայլերը

Արտակարգ իրավիճակները, այդ թվում նաև էլեկտրաէներգիայի անջատումները, կարող են ընդհատել ձեր սովորական գրաֆիկը և աջակցման համակարգերը: Նախապես պլանավորելը կարող է մեծացնել հավանականությունը, որ ձեր մուտքն ու ֆունկցիոնալ կարիքները կբավարարվեն, եթե արագ տարհանվեք կամ մնաք տեղում: Պատասխանատվություն ստանձնելը՝ ստեղծելով աղետի պլան և անհրաժեշտ իրերի պայուսակ, ձեր առողջության և անկախության պահպանման առաջին քայլն է: Ձեր բոլոր տեղեկությունները պետք է լինեն արդի, և քանի որ դրանք անձնական են, պահեք դրանք ապահով, բայց հարմար վայրում ձեր տանը:

Հիմա բացահայտեք ձեր կարողությունները և ինչ օգնություն կարող եք պահանջել աղետից հետո՝ լրացնելով այս տեղեկատվական թերթիկը: Մտածեք առօրյա անհրաժեշտությունների, բայց նաև ձեր եզակի կարիքների մասին, որոնք կարող են ներառել դեղամիջոցներ, աջակցող սարքեր, ծառայողական կենդանիներ և ծառայություններ: Բաց թողեք այն, ինչ ձեզ չի վերաբերում:

Անձնական տեղեկություններ

Անուն՝ _____ Ծննդյան ամսաթիվ՝ ____ / ____ / ____
Առաջին Վերջին Միջին

Հասցե՝ _____
Փողոց Քաղաք Նահանգ Փոստային դասիչ

Հեռախոս՝ _____ Բջջային՝ _____ Սոցիալական ցանցի կոնտակտ՝ _____

Արտակարգ իրավիճակի կոնտակտներ

1) Մեկը, ով չի ապրում ձեզ հետ

Անուն՝ _____ Հեռախոս՝ _____
Առաջին Վերջին Միջին

2) Ինչ-որ մեկը նահանգից դուրս

Անուն՝ _____ Հեռախոս՝ _____
Առաջին Վերջին Միջին

Առողջապահական մատակարարներ

3) Գործակալություն/Անձնական խնամք

Անուն՝ _____ Հեռախոս՝ _____

4) Տարհանում/տրանսպորտային աջակցություն

Անուն՝ _____ Հեռախոս՝ _____

5) Առաջնային բժիշկ

Անուն՝ _____ Հեռախոս՝ _____

6) Դեղատուն

Անուն՝ _____ Հեռախոս՝ _____

7) Ապահովագրություն

Անուն՝ _____ Հեռախոս՝ _____

8) Ալերգիաներ և զգայունություններ/ռեակցիաներ

9) Սննդային սահմանափակումներ

Դեղորայքի մասին տեղեկություններ

1) Խնդրում ենք նշել մեկը՝

- Ես ընդունում եմ իմ սեփական դեղամիջոցը
- Ինչ-որ մեկը ինձ դեղեր է տալիս

2) Ընթացիկ դեղերի ցանկ

Դեղորայք	Դեղաչափ	Հաճախակ անություն	Ինչպե՞ս ընդունել	Սառեցվա՞ծ է
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

Բժշկական սարքեր

1) Բժշկական սարքեր/օժանդակ տեխնոլոգիաների մատակարար

Անուն՝ _____ Հեռախոս՝ _____

2) Արդյո՞ք անհրաժեշտ են պահեստային մարտկոցներ/էլեկտրաէներգիա:

- Այո
- Ոչ

3) Ձեզ մոտ լսողությունը ցա՞ծր է կամ բացակայո՞ւմ է:

- Այո
- Ոչ

Եթե պատասխանեցիք այո, նշեք բոլոր համապատասխան կետերը:

- Լսողական սարք է կրում
- Օգտագործում է նշանների լեզուն
- Օգտագործում է նկարներ
- Կարող է կարդալ

4) Ձեզ մոտ ցա՞ծր կամ տեսողություն չկա՞:

- Այո
- Ոչ

Եթե պատասխանեցիք այո, նշեք բոլոր համապատասխան կետերը:

- Ես օգտագործում եմ Բրայլ՝ կարդալու համար
- Ես ակնոց եմ կրում
- Ես կրում եմ կոնտակտային լինզաներ

5) Ունե՞ք ծառայողական կենդանի, որը պետք է տարհանվի ձեզ հետ:

- Այո
- Ոչ

Եթե դուք պատասխանել եք այո, իմ ծառայողական կենդանու անունն է _____

Անասնաբույժի անուն՝ _____ Հեռախոս՝ _____

6) Ես օգնության կարիք ունեմ՝

7) Արտակարգ իրավիճակի ժամանակ ինձ հանգստացնելու համար՝

8) Անվտանգության նախազգուշական միջոցներ՝

Արտակարգ իրավիճակում պատրաստի պայուսակի ստուգացուցակ

Անձնական իրեր՝

- Լրացված տեղեկատվական թերթիկ
- Լրացուցիչ հագուստ
- Կանխիկ
- Կրեդիտ քարտ
- Բջջային հեռախոս/լիցքավորիչ
- Շշալցված ջուր
- Նախուտեստներ
- Հարմարավետության իրեր

Բժշկական՝

- Դեղորայք
- Ցավազրկող միջոց
- Հակաթթվային միջոց
- Կաթետերներ
- Խողովակներ
- Ներարկիչներ
- Ինհալատոր
- Լրացուցիչ ակնոցներ և պատյան
- Շաքարախտի պարագաներ
- Լսողական սարքերի մարտկոցներ
- Դիմակ

Հիգիենայի պարագաներ՝

- Ճամփորդական չափի շամպուն/կոնդիցիոներ
- Օճառ
- Դեզոդորանտ
- Կտորներ

- Ատամի խոզանակ
- Ատամի մածուկ
- Ատամնաշարի լուծույթ
- Կոնտակտային լինզաների լուծույթ
- Կոնտակտային լինզաների պատյան
- Լրացուցիչ կոնտակտային լինզաներ
- Սանր կամ խոզանակ
- Խոնավ անձեռոցիկներ
- Ձեռքերի ախտահանիչ միջոց
- Առաջին օգնության հավաքածու
- Սնունդ ծառայողական կենդանու համար
- Խաղալիքներ խաղալու համար
- Աղբի հեռացման տոպրակներ
- Անկողնային պարագաներ
- Լրացուցիչ շղթա կամ փողկապ

Կարևոր փաստաթղթերի պատճեններ՝

- Ծննդյան վկայական
- Լուսանկարով ID
- Առողջության ապահովագրության քարտ
- Տան/ավտոմեքենայի ապահովագրություն
- Խնամակալության փաստաթղթեր
- Հասցեի ապացույց
- Բանկային հաշիվների համարներ

Սրանք միայն առաջարկվող պարագաներ են: Խնդրում ենք որոշել, թե ինչն է համապատասխանում ձեր կարիքներին:

Ապաստարանի ստուգաթերթ

Հիմնական պարագաներ՝

- Ջրամատակարարում (3 օրվա համար)
- Ջուր սանիտարական նպատակների համար
- Չփչացող սնունդ (3 օրվա համար)
- Ձեռքով բացվող բանկանների բացիչ
- Մարտկոցով աշխատող ռադիո
- Մարտկոցով աշխատող լապտեր
- Լրացուցիչ մարտկոցներ
- Սուլիչ

Բժշկական՝

- Դեղորայք (7 օրվա համար)
- Ցավազրկող միջոց
- Հակաթթվային միջոց
- Վիտամիններ
- Լուծողական
- Բժշկական պարագաներ (7 օրվա համար)

Հիգիենայի պարագաներ՝

- Շամպուն/կոնդիցիոներ
- Օճառ
- Դեզոդորանտ
- Կտորներ
- Ատամի խոզանակ
- Ատամի մածուկ
- Զուգարանի թուղթ

Կենցաղային իրեր՝

- Թղթ սրբիչներ
- Աղբի տոպրակներ
- Առաջին օգնության հավաքածու
- Սպիտակեցնող միջոց
- Լուցկի
- Մոմեր
- Մանկական պարագաներ
- Կենդանիների պարագաներ

Եթե պահում եք այս պարագաները, համոզվեք, որ դրանք գտնվում են փակ անջրանցիկ տարայի մեջ, նախընտրելի է տեղադրված բարձր գետնից: Այս պարագաների ստեղծումը և պահպանումը կարող է չափազանց թանկ արժենալ: Որոշեք, թե ինչ է ձեզ անհրաժեշտ ձեր առողջությունը պահպանելու համար: Աշխատեք ձեր Մատակարարների, ընտանիքի, ընկերների կամ հավատքի վրա հիմնված խմբերի հետ՝ օգնելու ձեզ ստեղծել տեղում ապաստանման հավաքածու:

Հաջորդ քայլերը

Ունեցեք գործողությունների պլան ընտանիքի, մատակարարների և վաճառողների հետ՝ նրանց տեղեկացնելու, թե ինչպես կարող են աջակցել ձեզ, եթե անհրաժեշտ լինի տարհանվել կամ ապաստան գտնել տեղում: Ունեցեք առնվազն երեք տարբեր փոխադրամիջոց, եթե չունեք սեփական մեքենա: Համոզվեք, որ ձեր բոլոր նույնականացված աջակցության անձինք գիտեն, որ նրանք ընդգրկված են ձեր պլանում: Մտածեք ձեր տան բանալիի պատճենը տալ ձեր աջակցության թիմի անդամներից մեկին, եթե դուք հարմարավետ եք դրանով: Կապվեք տեղական կոմունալ ծառայությունների հետ, եթե դուք կախված եք էլեկտրաէներգիայից աջակցող սարքերի համար: Իմացեք, թե ինչպես անջատել ձեր կոմունալ ծառայությունները: Վերանայեք ձեր պլանը ձեր աջակցության համակարգի հետ առնվազն տարին մեկ անգամ և պահեք բոլոր կարևոր տեղեկությունները թարմացված:

