

# Չնայած մենք չենք կարող կանխագուշակել...Մենք կարող ենք ՊԱՏՐԱՍՏՎԵՐԼ:

Մենք չգիտենք, թե որն է լինելու հաջորդ հասարակական առողջապահական վթարը, որը կարող է հարվածել Լոս Անջելեսին, բայց նոր հիվանդությունները և այլ վթարները հաստատ փաստ են: Ինֆլուենցան (գրիպը) հատուկ մտահոգություն է առաջացնում, որովհետև այն հեշտ է տարածվում և մշտապես փոփոխվում է, սա բարձրացնում է այն հավանականությունը, որ այն կարող է դառնալ համաշխարհային հիվանդության սկիզբ կամ համաճարակ:



Այս պարզ քայլերը կարող են օգնել ձեզ շատ վթարների ժամանակ: Խնդրվում է կիսվել այս տեղեկություններով ձեր ընտանիքի, ընկերների և ձեր մասին հոգացող մարդկանց հետ:

## ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ ԱՌՈՂՋ ՄՆԱԼՈՒ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ

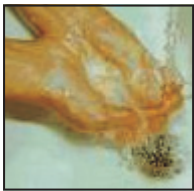
## ՊԱՏՐԱՍՏ ԼԻՆԵԼ ՎԹԱՐՆԵՐԻՆ



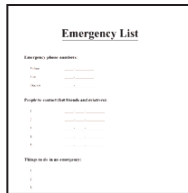
**Գրիպի դեմ սրսկվեք ամեն տա՛րի:** Պատվաստումը գրիպով չվարակվելու ամենալավ ճանապարհն է, և խրախուսեք ձեր ընկերներին, ընտանիքին և ձեր մասին հոգացողներին նույնպես սրսկվել՝ ձեզ վարակելուց խուսափելու համար:



**Ստեղծեք բժշկական և ծայրահեղությունների պաշարի պայուսակ:** Մի կողմ դրեք այն դեղերը և առաջին օգնության ապրանքները, որոնց կարիքը կարող եք ունենալ վթարի ժամանակ:



**Հաճախ լվացեք ձեր ձեռքերը:** Եվ խրախուսեք ձեր մասին հոգացողներին էլ լվանալ իրենց ձեռքերը: Հատկապես կարևոր է ձեռքերը լվանալ՝ զուգարան գնալուց հետո, ուսուցիչը պատրաստելուց և ուսուցիչը առաջ ու հետո:



**Ստեղծեք ծայրահեղությունների առողջական տեղեկությունների թերթիկ:** Գրանցեք կարևոր առողջական տեղեկությունները, որոնք նկարագրում են ձեր յուրահատուկ վիճակը և դեղերը:



**Խուսափեք հիվանդ մարդկանց հետ սերտ շփումից:** Եթե անպայման պետք է լինեք հիվանդ մարդու հետ, ապա փորձեք մնալ 3 ֆուտ հեռու և հիշեք լվանալ ձեր ձեռքերը:



**Մի կողմ դրեք ուսուցիչ և ջուր:** Վթարի ժամանակ կարող է դժվար լինի խանութ գնալ, այնպես որ կարևոր է, որ չփչացող ուսուցիչներ ունենաք (ինչպես՝ պահածոները):



*Գրիպով վարակված մարդիկ կարիք չունեն բժշկի կամ բուժքրոջ մոտ գնալու, բայց եթե հիվանդությունը սաստկանա (ընչառության դժվարություն, ծայրահեղ թուլություն, տենդ, որը 2-3 օրից ավելի երկար է տևում), ապա զանգահարեք ձեր առողջապահական խնամք մատակարարողին:*



**Տեղյակ եղե՛ք: Կապի մեջ եղեք ձեր մասին հոգացողների հետ:** Թողեք, որ նրանք, ովքեր հոգում են ձեր մասին, իմանան, թե դուք ինչպես եք պատրաստվում վթարին: Պլանավորեք, թե ինչպես եք տեղյակ լինելու. մարտկոցով աշխատող ռադիո կամ հեռուստացույց ունեցեք, եթե լսելու դժվարություն ունեք, ապա այնպես դասավորեք, որ ինչ-որ մեկը ձեզ տեղյակ պահի:

*Los Angeles County Department of Public Social Services  
և the Los Angeles Department of Public Health*

*խրախուսում են ձեզ և ձեր ընտանիքին պատրաստ լինել համաճարակային ինֆլուենցային և այլ վթարների:*

**Այցելեք ինտերնետի այս կայքերը գրիպի մասին լրացուցիչ տեղեկությունների համար, և թե ինչպես պատրաստվել վթարին:**

[www.bepreparedcalifornia.ca.gov](http://www.bepreparedcalifornia.ca.gov)  
[www.211lacounty.org](http://www.211lacounty.org)

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)  
[www.publichealth.lacounty.gov](http://www.publichealth.lacounty.gov)



# While we can't predict...WE CAN PREPARE!

We don't know what will be the next public health emergency that will impact LA, but new diseases and other emergencies are a certainty. Influenza (flu) is of special concern because it easily spreads and is constantly changing; this increases the chances that it can become global disease outbreak or pandemic.

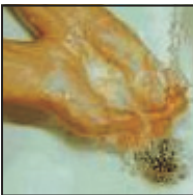
These simple steps can help you during many emergencies. Please share this information with your family, friends, and the people who care for you.

## TIPS FOR STAYING HEALTHY



### Get a flu shot every year!

Vaccination is the best way to keep from getting the flu—and urge your friends, family, and those that care for you to also get the shot to avoid getting you sick.



### Wash your hands often.

And urge those who care for you to wash their hands. It is especially important to wash your hands: after using the toilet, before and after preparing and eating food.



### Avoid being near people who are sick.

If you must with someone who is sick, try to stay 3 feet away and remember to wash your hands.



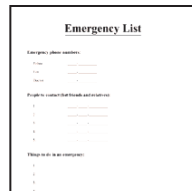
*Most people who get the flu will not need to see a doctor or a nurse, but if illness becomes severe (trouble breathing, extreme weakness, fever that lasts more than 2-3 days), call your health care provider.*

## BEING READY FOR EMERGENCIES



### Create a medical and emergency supply kit.

Set aside the medications and first aid items you may need during an emergency.



### Create an emergency health information sheet.

Write down the important health information that describes your special conditions and medications.



### Set aside food and water.

During an emergency, it may difficult to get to a store, so it is important to have available food items that won't spoil (like canned food).



### Stay informed!

#### Talk to those who care for you.

Let those who care for you know what you are doing to prepare for an emergency. Plan how to stay informed: have a battery operated radio or TV; arrange for someone to keep you informed if you have trouble hearing.

***The Los Angeles County Department of Public Social Services  
and the Los Angeles Department of Public Health  
urge you and your family to prepare for pandemic influenza and other emergencies!***

Visit these internet sites to learn more about flu, how to stay healthy, and how to prepare for an emergency.

[www.bepreparedcalifornia.ca.gov](http://www.bepreparedcalifornia.ca.gov)  
[www.211lacounty.org](http://www.211lacounty.org)

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)  
[www.publichealth.lacounty.gov](http://www.publichealth.lacounty.gov)



Supported by Grant Cooperative Agreement Number 5U90TP917012-08 from the CDC.