



ՏԵՂԵԿԱՏՎԱԿԱՆ ԹԵՐԹԻԿ

Ամառ



Ամռանը Լոս Անջելեսի քաղաքապետարանի արտակարգ իրավիճակների կառավարման վարչությունը և արտակարգ կլիմայական իրավիճակների մոբիլիզացիայի գրասենյակը հորդորում (CEMO) են ձեռք (չ ձեռք) ընտանի կենդանիներին) պատրաստվել շոգին:



Կլիմայական մոդելները կանխատեսում են, որ ծայրահեղ շոգը կդառնա ավելի հաճախակի և սաստիկ՝ կլիմայի փոփոխության շարունակվելուն զուգահեռ:

Ուլքե՛ր են գտնվում ամենամեծ վտանգի տակ:

- Դրսում աշխատողները
- Ակտիվ բացօթյա կենսակերպ վարող մարդիկ
- Նորածինները և երեխաները
- Հղի կանայք
- Մեծահասակների տարեցներ
- Քրոնիկ հիվանդություն ունեցող անձիք, ինչպես օրինակ՝ ասթմա, սրտի հիվանդություններ և շաքարային դիաբետ

Արտակարգ իրավիճակների կառավարման դաշնային գործակալության (FEMA) երբևէ առաջին #SummerReady արշավը նպատակ ունի ընդգրկելու խոցելի բնակչությանը և բարձրացնելու ծայրահեղ շոգի ազդեցության մասին իրազեկվածությունը, ինչպես նաև նախանշելու այն պարզ քայլերը, որոնք դուք կարող եք ձեռնարկել նախապատրաստվելու համար: Չնայած Լոս Անջելեսում պատմականորեն ամենաշոգ ամիսը եղել է սեպտեմբերը, մենք հորդորում ենք բոլոր բնակիչներին պատրաստվել շոգ շրջանին, որը տևում է մինչև նոյեմբերի կեսերը:

Լոս Անջելեսի շոգից ազատման արշավ 2024

Լոս Անջելեսում ջերմային ալիքներն ավելի երկար, հաճախակի ու վտանգավոր են դարձել: Մենք բոլորս պետք է համատեղ ջանքեր գործադրենք, որպեսզի պաշտպանվենք ծայրահեղ շոգի՝ առողջությանը սպառնացող պոտենցիալ մահացու վտանգներից: Լոս Անջելեսի քաղաքապետարանն աշխատում է ապահովել բոլոր բնակիչների, հատկապես ամենախոցելի համայնքների իրազեկումն այն մասին, թե ինչ անել և ուր գնալ ուժեղ շոգի հետ կապված արտակարգ իրավիճակների ժամանակ:

**ՄՆԱՑԵՔ
ՉՈՎ**



Խորհուրդներ շոգի
հարցերով գլխավոր
պատասխանատուից



Մնացեք հով վայրերում և շատ ջուր խմեք

Եթե չափազանց շատ եք շոգում, գնացեք զով տեղ, ինչպես օրինակ՝ հովացման կենտրոն (Cooling Center), հանրային գրադարան կամ ստվերոտ որևէ տեղ: Հագեք բաց գույնի, թեթև, շնչող հագուստ:

Սառը ցնցուղներ ընդունեք:

Խուսափեք արևի ուղիղ ճառագայթներից և սահմանափակեք կոֆեինի օգտագործումը:

Խմեք ավելի շատ ջուր և ձեզ մոտ պահեք բազմակի օգտագործման ջրի շիշ:

Լսեք ձեր մարմնին

- Սովորեք ջերմային հարվածի նախազգուշական նշանները՝ առատ քրտնարտադրություն, քրտնարտադրության բացակայություն (որև արևահարության նշան է), կպչուն մաշկ, ջղաձգություն, հոգնածություն, գլխապտույտ, գլխացավեր, սրտխառնոց, շփոթություն, մարմնի բարձր ջերմաստիճան:
- Եթե դուք զգում եք այս ախտանիշները և կասկածներ ունեք, որ արևահարվել եք, զանգահարեք **911** և **անմիջապես դիմեք բժշկի**:



Եղեք իրազեկ



- Հետևեք տեղական նորություններին և եղանակի տեսությանը:
- Պատրաստվեք, պլանավորեք և կիրառեք ջերմային անվտանգության կանոնները:
- Պայմանավորվեք ընկերների հետ:
- Ուշադիր եղեք տարեցների և ռիսկային խմբերում գտնվող անձանց հանդեպ:
- Վարտակարգ իրավիճակների կառավարման վարչության (EMD) արտակարգ ծանուցումները ստանալու համար գրանցվեք NotifyLA.org հասցեով: Ստուգեք Cool Spots
- LA հավելվածը կամ զանգահարեք 311՝ հովացման ռեսուրսների համար՝ Climate4LA.Org/CoolSpotsLA
- Այցելեք արտակարգ կլիմայական իրավիճակների մոբիլիզացիայի գրասենյակի կայքը՝ Climate4LA.org/Heat



Խմելու ջրի կայաններ

Որպես Լոս Անջելեսի Նոր կանաչ գործարքի մաս՝ Լոս Անջելեսի ջրամատակարարման և էլեկտրաէներգիայի վարչությունը (LA Department of Water and Power, LADWP) համագործակցել է Լոս Անջելեսի ժամանցի և զբոսայգիների սպասարկման վարչության (Recreation and Parks Services) և ընդհանուր սպասարկման վարչության (General Services) հետ՝ ամբողջ քաղաքում խմելու ջրի կայաններ (hydration stations) տեղակայելու և դրանց գործունեությունն ապահովելու համար: Խմելու ջրի կայանները տեղադրվելու են հիմնականում հանրային տարածքներում՝ քաղաքի բոլոր 15 վարչական շրջաններում, որպեսզի մարդիկ կարողանան նաև լցնել իրենց բազմակի օգտագործման ջրի շշերը մաքուր, զովացուցիչ ջրով:

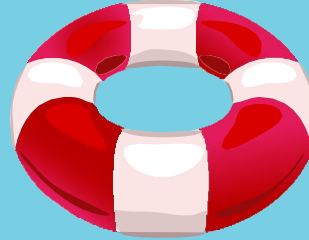
Հովացեք մեր հովացման կենտրոններում

Բոլոր քաղաքային գրադարանները սովորական աշխատանքային ժամերին կծառայեն որպես հովացման կենտրոններ: Ջերմային ալիքի ահագանգի դեպքում Լոս Անջելեսի որոշ ժամանցի վայրերում և զբոսայգիներում կգործեն նաև երկարացված ժամեր:

Գտեք ձեր մոտակա հովացման վայրը [Cool SpotLA Air](https://CoolSpotLA.Air) և հավելվածով:

Ամառային լող

- Մի մտեք ջրի մեջ, եթե լողալ չգիտեք երբեք
- մի լողացեք միայնակ
- Համոզվեք, որ ջուրը համապատասխանում է ձեր հմտությունների մակարդակին
- Եթե հայտնվել եք ջրային հոսանքի մեջ, խուսափեք դրա դեմ պայքարելուց. պահպանեք հանգստություն, լողացեք հոսանքի հետ կամ լողացեք ափին զուգահեռ, մինչև որ կարողանաք ազատ լողալ
- Լողացեք այն վայրերում, որոնք վերահսկվում են
- փրկարարի կողմից Մի հրեք ուրիշներին և մի ցատկեք նրանց վրա
- Մի սուզվեք անձանոթ վայրերում
- Լողալիս երբեք ալկոհոլ մի խմեք



Իսկ դուք գիտե՞ք Դուք կարող եք խեղդվել ընդամենը մի քանի դյույմ ջրի մեջ

Հրավառության անվտանգություն

ԼՈՍ ԱՆՋԵԼԵՍ ՔԱՂԱՔՈՒՄ ՀՐԱՎԱՌՈՒԹՅՈՒՆՆ ԱՐԳԵԼՎԱԾ Է

Այնուամենայնիվ, եթե դուք ապրում եք մի տարածքում, որտեղ թույլատրվում է հրավառություն, հետևեք այս անվտանգության կանոններին.

- Երբեք փոքր երեխաներին թույլ մի տվեք հրավառություն անել
- Երբեք հրավառություն մի կազմակերպեք թմրամիջոցների կամ ալկոհոլի ազդեցության տակ
- Երբեք մի վառեք սարքերը տարայի մեջ
- Ցանկացած մարդ, ով հրավառություն է անում կամ կանգնած է մոտակայքում, պետք է կրի պաշտպանիչ ակնոցներ
- Երբեք ձեռքում մի պահեք վառվող հրավառության սարքը
- Երբեք մի վառեք դրանք փակ տարածքում
- Օգտագործեք դրանք միայն մարդկանցից, տներից և դյուրավառ նյութերից հեռու վայրում
- Երբեք մի ուղղեք հրավառության սարքը որևէ անձի ուղղությամբ և մի նետեք այն որևէ անձի վրա
- Միանգամից վառեք միայն մեկ սարք և վառելուց հետո անվտանգ հեռավորություն պահպանեք



Իմացեք ավելին՝ սեղմելով National Safety Council

Մսնդի բացօթյա պատրաստում

- Տեղադրեք գրիլի սարքը շենքի երեսպատումից, բազրիքի ճաղերից, ինչպես նաև տերևներից և կախված ճյուղերից բավականաչափ հեռավորության վրա
- Պարբերաբար մաքրեք գրիլի
- սարքը Պարբերաբար ստուգեք՝ արդյոք այն ունի խնդիրներ
- Պատրաստ եղեք կրակը
- հանգցնելուն
- Չգույշ եղեք հեղուկ վառելիք օգտագործելիս
- Գազը մի միացրեք, երբ գրիլը փակ է
- Գրիլի սարքի հետ օգտագործեք երկար բռնակով սպասք և գրիլի ձեռնոցներ՝ այրվածքներից խուսափելու համար
- **Երբեք մի թողեք գրիլն առանց հսկողության**



Այրվածքներ

- Հեռացրեք ցանկացած հագուստ կամ զարդ, որը կպած չէ այրված մաշկին:
- Այրվածքը հնարավորինս շուտ հովացրեք՝ 20 րոպե պահելով մաքուր, սառը հոսող ջրի տակ: Եթե ձեռքի տակ մաքուր, սառը հոսող ջուր չկա, օգտագործեք մաքուր, գոլ ջուր կամ կիրառեք սառը կոմպրես:
- Երբեք մի օգտագործեք սառույց, սառցաջուր կամ սառեցնող կոմպրես այրվածքը սառեցնելու համար: Դա կարող է մաշկն ավելի վնասել:
- Մի ծածկեք այրվածքները
- Անհրաժեշտության դեպքում, եթե 911 կանչ եք գրանցել, և այն ուշանում է կամ փոխադրում է պահանջվում, թույլ ծածկեք այրվածքը ստերիլ վիրակապով, մաքուր վիրակապով կամ պոլիէթիլենային թաղանթով:
- Շարունակեք հետևել վիճակի փոփոխություններին և համապատասխան բուժօգնություն ցուցաբերեք:
- Փոքր այրվածքների դեպքում այրված հատվածին քսեք ալոե վերա պարունակող հանգստացնող լոսյոններ՝ ցավն ու անհանգստությունը թեթևացնելու համար:

