

Գրիպի համաճարակի կամ այլ արտակարգ իրավիճակի դեպքում կարևոր է հիշել նաև առողջության հետ կապված այլ հարցերի մասին: Օրինակ, եթե ձեր համայնքում կազմավերվել է զանգվածային պատվաստման կլինիկա, ապա պատրաստ եղեք տեղեկություններ տրամադրել ձեր ներկա և անցյալ հիվանդությունների պատմության մասին, հատկապես, եթե դուք առողջական լուրջ խնդիրներ կամ այլ բարձր ռիսկեր ունեք:

- Գրանցված ունեցե՞ք ձեր և ընտանիքի յուրաքանչյուր անդամի արյան խումբը, ալերգիաները, ներկայումս ընդունվելիք դեղորայքը և դեղաքանակը, ներկա և անցած հիվանդությունների պատմությունները: Համաճարակին պատրաստվելու քայլերը կարող են օգտակար լինել նաև այլ արտակարգ իրավիճակների դեպքում: Հետևյալ ցանկը կարող է օգտակար լինել:

| Ընտանիքի անդամը | Կրթյան խումբը | Վերոգիմներ | Անցած/ներկա հիվանդություններ | Ընդունվող դեղեր/ չափաբաժինները |
|-----------------|---------------|------------|------------------------------|--------------------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |



Համաճարակային գրիպը գրիպի նոր վիրուսի համաշխարհային տարածման սկիզբ է, որի դեմ գոյություն չունի կամ գրեթե չունի իմունիտետ (պաշտպանություն): Զանի որ առողջապահության ոլորտի մասնագետները մտահոգված են համաճարակային գրիպի հավանականությամբ, Լոս Անջելոսի հասարակական Առողջապահության բաժինը ցանկանում է, որ դուք ավելի շատ բան իմանաք համաճարակային գրիպի մասին և այն մասին, թե ինչպես կարող եք լավագույնս պատրաստվել դրա դեմ պաշտպանությանը:

Ոչ ոք չի կարող կանխատեսել, թե երբ կսկսվի հաջորդ համաճարակը և որքանով ուժեղ այն կլինի: Հայտնի է միայն, որ անցած դարի ընթացքում տեղի է ունեցել գրիպի երեք համաճարակ (1918, 1957 և 1968 թթ.): Գրիպի համաճարակ է տեղի ունենում, երբ գրիպի նոր վիրուս է ի հայտ գալիս: Այն հեշտությամբ փոխանցվում է մարդուց մարդ, կարող է լուրջ հիվանդություն առաջացնել և տարածվել երկրով կամ աշխարհով մեկ շատ կարճ ժամանակահատվածում: Գրիպի համաճարակը կարող է գալ ու գնալ ակիզներով, որոնցից յուրաքանչյուրը կարող է տևել վեցից ութ շաբաթ:

Եթե հաջորդ համաճարակը, որը կհարվածի ԱՄՆ-ին, լինի ուժեղ, ապա կյանքն ըստ ամենայնի կարող է լրջորեն ընդհատվել: Կարող են փակվել դպրոցները և ձեռնարկությունները: Կարող է սահմանափակվել հասարակական տրանսպորտի աշխատանքը, հետաձգվեն թռիչքները: Աշխատողները հնարավոր է ի վիճակի չլինեն հասնել իրենց աշխատավայրերը, իսկ շատ ձեռնարկություններ և հասարակական ծառայություններ ստիպված կլինեն փակվել կամ աշխատել սահմանափակ ժամերով:

Ձեզ և ձեր ընտանքին պաշտպանելու համար ժամանակ հատկացրեք փաստերին ծանոթանալու և նախապես պատրաստվելու համար:

Պատրա՛ստ եղեք

Կարևոր է արդեն այսօր կազմել գործողությունների ծրագիրը՝ ձեր հարազատներին համաճարակի ժամանակ պաշտպանելու համար: Այս քայլերից շատերը կօգնեն ձեզ նախապատրաստվելու նաև այլ կարգի արտակարգ իրավիճակներին և կպաշտպանեն ձեզ սեզոնային գրիպից կամ մրսածությունից:

Այս բրոշյուրը կօգնի ձեզ և ձեր ընտանիքին

- Տեղեկանալ համաճարակային գրիպի մասին:
- Հասկանալ այն խնդիրները, որոնց հետ կարող է բախվել ձեր ընտանիքը, եթե ուժեղ համաճարակը խանգարի ձեր նորմալ աշխատանքը, ուսումը, առօրյա սոցիալական կյանքը:
- Խեղամիտ քայլեր ձեռնարկել մանրեների տարածումը կանխելու և առողջարար սովորույթներ ձեռք բերելու ուղղությամբ:

Լրացուցիչ տեղեկություններ կարող եք ստանալ՝

| | |
|--|--|
| www.lapublichealth.org | Լոս Անջելոսի գավառի հասարակական առողջապահության բաժին |
| www.dhs.ca.gov | Կալիֆորնիայի Առողջապահական ծառայությունների բաժին |
| www.cdc.gov | ԱՄՆ հիվանդությունների վերահսկման և կանխարգելման կենտրոններ |
| www.pandemicflu.gov | ԱՄՆ Առողջապահության և ծառայությունների նախարարություն |
| www.who.org | Համաշխարհային առողջապահական կազմակերպություն |
| www.redcross.org | Ամերիկյան Կարմիր խաչ |

www.lapublichealth.org



Մա սովորական գրիպ չէ



Ինչ պետք է իմանան անհատները և ընտանիքները
համաճարակային գրիպի մասին



This publication was supported by Grant/Cooperative Agreement Number U90/CCU917012-06 from CDC. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC.



Սեզոնային գրիպի և համաճարակային գրիպի հիմնական տարբերությունները

| Սեզոնային գրիպ | Համաճարակային գրիպ |
|---|--|
| Տեղի է ունենում ամեն տարի ծմռան ամիսների ընթացքում: | Անցած դարի ընթացքում տեղի է ունեցել երեք անգամ (1918, 1957, 1968 թթ.) և կարող է պատահել տարվա ցանկացած եղանակին: Կարող է վրա հասնել «ալիքներով», որոնք հնարավոր է առանձնացնել ըստ գրիպի ակտիվության ամիսների: |
| Վիտահարում է ԱՄՆ բնակչության 5-20 տոկոսը: | Փորձագետների կանխատեսումներով վարակը կընդգրկի բնակչության 25-50 տոկոսը, կախված վիրուսի տեսակից: |
| Մարդկանց մեծ մասը ապաքինվում է մեկ, երկու շաբաթների ընթացքում: | Հիվանդությունը սովորաբար ավելի ծանր է ընթանում, իսկ հետևաբար նաև ավելի բարձր է մահացության վտանգը: |
| Մահացությունը սովորաբար սահմանափակվում է ռիսկային խմբերով, ինչպիսիք են տարեց մարդիկ (65 տարեկանից բարձր); փոքր երեխաները (6-23 ամսական); մարդիկ, որ տառապում են քրոնիկ հիվանդություններով, ինչպիսին են թոքերի հիվանդությունները, շաքարախտը, քաղցկեղը, երիկամների կամ սրտի հետ կապված խնդիրները, ինչպես նաև թույլ իմունային համակարգով մարդիկ: | Վտանգի տակ կարող են հայտնվել տարիքային բոլոր խմբերը, այլ ոչ միայն «բարձր ռիսկի» խմբերը: Լավ մարզված համարվող մեծահասակները կարող են նույնիսկ համեմատաբար ավելի մեծ վտանգի տակ հայտնվել, ինչպես ցույց տվեց Նախկին համաճարակների պատկերը: Օրինակ, 1918 թ. համաճարակը անհամաչափ կերպով ախտահարեց մինչև 35 տարեկան մեծահասակներին (ԱՄՆ աշխատուժի հիմնական զանգվածը): |
| Պատվաստումը կարող է արդյունավետ լինել, քանի որ ամեն ծմռն շրջանառության մեջ գտնվող վիրուսի տեսակը կարելի է բավական ստույգ կանխատեսել: | Համաճարակային գրիպի դեմ պատվաստանյութը կարող է մատչելի չլինել համաճարակի սկզբում: Հարկավոր է ճշգրտորեն բացահայտել վիրուսի նոր տեսակը, իսկ արդյունավետ պատվաստանյութի արտադրումը կարող է տևել մոտ վեց ամիս: |
| Հակավիրուսային դեղամիջոցները սովորաբար մատչելի են բոլոր նրանց համար, ովքեր լուրջ հիվանդության վտանգի տակ են: | Հակավիրուսային դեղամիջոցները կարող են սահմանափակ քանակով լինել, իսկ դրանց արդյունավետությունը կարող է հայտնի դառնալ միայն այն ժամանակ, երբ համաճարակը արդեն ընթացքի մեջ լինի: |

Լուս Անջելոսի գավառի հասարակական Առողջապահության բաժնի դերը

Համաճարակը շատ բան կարող է փոխել: Համաճարակի ընթացքում Առողջապահության բաժնը պատասխանատու է լինելու առողջապահական հրամանագրեր (կարգադրություններ) հրապարակելու համար: Կարևոր է անընդհատ հետևել այդ տրոսություններին և խորհուրդներին, թե ինչպես կարելի է խուսափել վարակից:

Հավելյալ տեղեկությունների համար գնագահարեք Լուս Անջելոսի վարչատարածքի հասարակական Առողջապահության բաժին՝ (800) 427-8700 կամ այցելեք www.lapublichealth.org ինտերնետային կայքը:



ՔԱՅԼԵՐ, ՈՐ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ՁԵՌՆԱՐԿԵԼ ՁԵՐ ԸՆՏԱՆԻՔԻ ՀԵՏ ՄԻԱՍԻՆ ԱՐԴԵՆ ԱՅՍՕՐ ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏՎԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

■ Հետևեք այս քայլերին գրիպի տարածումը կանխելու համար և սովորեցրեք Նույնը ձեր երեխաներին

- Ձեռքերը հաճախ լվացեք: Սա կօգնի ձեզ և մյուսներին պաշտպանվել մանրէներից: Երբ օճառը և ջուրը մատչելի չեն, օգտվեք ձեռքի տակ եղած սպիրտային հիմքի վրա ձեռքի հեղուկ մանրէասպան միջոցներից:
- Հազալուց կամ փռշտալուց փակեք քիթը և բերանը թաշկինակով: Եթե թաշկինակ չունեք, հազացեք և փռշտացեք թևքի մեջ, այլ ոչ թե ձեռքերի:
- Հիվանդ ժամականակ խուսափեք մարդկանց հետ սերտ շփումից:
- Եթե հիվանդ եք, մնացեք տանը և հնարավորինս՝ մարդկանցից հեռու, որպեսզի պաշտպանեք նրանց վարակից: Բավականաչափ հանգիստ ստացեք և խորհրդակցեք ձեր բժշկի հետ:

■ Առողջարար այլ սովորություններ ձեռք բերեք

- Պահպանեք առողջությունը՝ շատ քնեք, ամեն օր ֆիզիկական վարժություններ կատարեք, խուսափեք սթրեսից, շատ հեղուկ խմեք և ճիշտ սնվեք:
- Խուսափեք ծխելուց: Ծխելը կարող է ավելացնել լուրջ հետևանքների հավանականությունը, եթե գրիպով հիվանդանաք:

■ Զննարկեք առողջության հետ կապված կարևոր հարցերը ձեր ընտանիքի և սիրելիների հետ

- Խոսեք այն մասին, թե ինչպես/որտեղ են խնամվելու ձեր հարազատները հիվանդության դեպքում և ինչ կպահանջվի, եթե խնամել նրանց տան պայմաններում:
- Պլանավորեք, թե ով կարող է հոգ տանել երեխաներին/ հատուկ կարիքներ ունեցողներին, եթե ընտանիքի բոլոր անդամները հիվանդանան: Կա՞ն արդյոք այլ հարազատներ կամ հարևաններ, որ կարող են օգնության հասնել: Պլանավորեք սա արդեն հիմա և քննարկեք բոլոր նրանց հետ, ով պետք է տեղյակ լինեն:

■ Երկու շաբաթվա համար բավական քանակով բժշկական և առողջապահական պիտույքներ ունեցեք ձեռքի տակ ձեզ և ձեր ընտանիքի համար: Այդ թվում՝

- Օճառ կամ սպիրտային հիմքի վրա ձեռքի լվացման միջոց
- Ջերմությունն իջեցնող դեղամիջոցներ, օրինակ ացետամինոֆեն (Թայլենոլ) կամ Իբուպրոֆեն
- Հազի օշարակ
- Ջերմաչափ
- Էլեկտրոլիտ պարունակող հեղուկներ, ինչպիսիք են Pedialyte-ը, Gatorade-ը կամ ռեհիդրացիան ապահովող խմելու այլ լուծույթներ: Ռեհիդրացիան ապահովող

լուծույթները օգտագործվում են լուծ, սրտխառնոց կամ ջերմաստիճան ունեցող մարդկանց համար: Այս լուծույթները պարունակում են որոշակի համամասնությամբ ջուր և աղեր՝ օրգանիզմի հեղուկները և էլեկտրոլիտները վերականգնելու համար: Խմելու ռեհիդրանտները առկա են գրեթե բոլոր դեղատներում: Կարևոր է հեղուկներ տալ հիվանդին հիվանդության վաղ փուլից՝ չսպասելով, որ իրավիճակը դառնա անհետաձգելի:

■ Դեղատոմսով արձակվող դեղեր: Եթե դուք կամ ձեր ընտանիքի անդամներից մեկը կանոնավոր կերպով դեղատոմսով արձակվող դեղ եք ընդունում, ապա խորհրդակցեք ձեր բժշկի և ապահովագրական ծրագրի հետ մի քանի շաբաթվա համար բավականացնող դեղամիջոցներ ձեռք բերելու վերաբերյալ:

■ Պատրաստեղեք սննդի, ջրի և արտակարգ իրավիճակներում ընտանեկան առաջին անհրաժեշտության պիտույքների պակասին՝ չփչացող սննդի տեսականի, օրինակ, պահածոներ և չոր նախաճաշերի պաշարներ, ջուր, ձեռքի ռադիոընդունիչներ, մարտկոցներ, լապտերիկներ, աղբի տոպրակներ և բացիչներ պատրաստելով:

- Պատրաստ եղեք սովորական օրակարգի

փոփոխություններին և պահեստային ծրագրեր մշակեք:

- Դպրոցները կարող են փակվել, այնպես որ մտածեք երեխաների խնամքի լրացուցիչ տարբերակների մասին:
- Զանի որ աշխատանքի գնալը կարող է դժվար կամ անհնար լինել, խոսեք ձեր գործատուի հետ աշխատանքը հեռախոսով կամ տանը կատարելու հնարավորության մասին:
- Տրանսպորտային ծառայությունները կարող են ընդհատվել, այնպես որ մտածեք ընկերների կամ հարևանների մեքենաներով աշխատանքի, դպրոց կամ խանութ երթևեկելու հնարավորության մասին:
- Կարող են ընդհատվել հասարակական և համայնքային շատ այլ ծառայություններ, այդ թվում հիվանդանոցները և առողջապահական այլ հիմնարկությունները, բանկերը, խանութները, ռեստորանները, պետական հիմնարկները և փոստային բաժանմունքները: Մտածեք, թե ինչ կարող եք անել դուք և ձեր ընտանիքը այդ ծառայություններից կտրվելու դեպքում:
- Իմացեք ձեր աշխատանքի հիվանդության, ընտանեկան և բժշկական արձակուրդի օրենքները:
- Պատվաստվեք սեզոնային գրիպի դեմ: Նույնիսկ նրանք, ովքեր չեն պատկանում բարձր ռիսկի խմբին պետք է պատվաստվեն, եթե բավականաչափ պատվաստանյութ կա: Զրոնիկ հիվանդություններ ունեցողները և 65-ից բարձր մարդիկ պետք է միանվագ կարգով պնեվմոկոկային պատվաստանյութ ստանան:
- **ՄԻ՝ ՉՆԱՑԵՔ** աշխատանքի, դպրոց կամ հասարակակա այլ վայր, եթե հիվանդացել եք:

ԱՄՆ Առողջապահության և ծառայությունների նախարարության կողմից ընտանիքների և անհատների համար կազմած առավել սպառիչ համաճարակային պլանավորման ցանկը կարելի է գտնել www.pandemicflu.gov ինտերնետային հասցեյով.

Կազմեք ընտանեկան պլան արտակարգ իրավիճակների համար: Լրացրեք հետևյալ ցանկը և փակցրեք այն ձեր սառնարանին, ընտանեկան հայտարարությունների տախտակին կամ այլ երևացող տեղում: Կազմեք դրա լրացուցիչ օրինակը և պահեք ապահով տեղում՝ չմոռանալով հայտնել այն բոլոր նրանց, ում դա կարող է պետք գալ:

| ՏՎՅԱԼՆԵՐ | ԱՆՈՒՆ/ԳԵՌԱՆՈՍԻ ՀԱՄԱՐ |
|---|----------------------|
| Տեղի անձնական հասցե/հեռախոսի համար արտակարգ իրավիճակների համար | |
| Քաղաքից դուրս հասցե/հեռախոսի համար արտակարգ իրավիճակների համար | |
| Աշխատավայրի դպրոցի տան մոտակայքում գտնվող հիվանդանոցներ | |
| Ընտանեկան բժիշկ(ներ) | |
| Դեղատուն | |
| Գործատուի հեռախոսահամարները և արտակարգ իրավիճակների վերաբերող տեղեկություններ | |
| Դպրոցի հեռախոսահամարները և արտակարգ իրավիճակների տեղեկություններ | |
| Կրոնական/հոգևոր կազմակերպություն | |
| Անասնաբույժ | |
| Առողջապահության նախարարության տեղի բաժանմունք | |