Եթե սաստիկ համաճարակ տարածվի ԱՄՆ-ում, մեր կյանքը լրջորեն կվնասվի:

Բիզնեսները և դպրոցները կփակվեն: Ճանապարհորդությունը կսահմանափակվի: Պետական էական ծառայությունները՝ կոյուղին, ջրամատակարարումը, էլեկտրամատակարարումը և սոցիալական ծառայությունները ներառյալ, կարող են ընդհատվել: Սննդի պաշարը կարող է ազդվել: Եվ հասարակական հավաքները՝ աղոթքի ծառայությունները կարող են հետաձգվել:

Եթե ԱՄՆ-ը դիմակայի այս սպառնալիքին, ապա մեր հասարակության յուրաքանչյուր հատված պետք է տեղյակ լինի և պատրաստ: Կրոնական և համայնքային կազմակերպությունները հատկապես կարևոր դեր ունեն խաղալու: Ինչպես տեսանք Կատրինա փոթորկի հետևանքով, շատ մարդիկ շրջվեցին դեպի կրոնական և համայնքային կազմակերպությունները՝ օգնության և կարեկցանքի համար առողջապահական համաճարակի դեպքում: Ձեր կազմակերպությունը նույնպես կարող է կանչվել պետական գործակալությունների և առողջապահական պաշտոնյաների հետ անմիջապես աշխատելու՝ հասարակությանը պաշտպանելու, եթե համաճարակային գրիպ տարածվի:

Բայց հենց այն ժամանակ, երբոր ձեր ծառայությունների կարիքը պահանջվի, ձեր օժանդակելու կարողությունը կարող է սահմանափակված լինել, որովհետև ձեր աշխատողները կամ կամավորները կարող են ի վիճակի չլինեն աշխատել: Նրանք՝ իրենք կարող են հիվանդ լինել, կամ ընտանիքի հիվանդ անդամներին խնամելուց լինեն, կամ վախենան ուրիշներից գրիպով վարակվել: Հասարակական առողջապահության պաշտոնյաները նախատեսել են ընդհանուր 25-30 տոկոս բացակայություն երեքից չորս ամսվա ընթացքում համաճարակային գրիպի սկսվելուց: Սա կարող է ընդհատել կամ նույնիսկ փակել ձեր գործունեությունը:

Այս բրոշյուրը կօգնի ձեզ դիմակայել՝ ուղղություն տալով, թե ինչպես կրոնական և համայնքային կազմակերպությունները կարող են

- Պատրաստվել համաճարակային գրիպին, որպեսզի պահպանեն աշխատանքի և ծառայությունների անխափանությունը:
- Համագործակցել առողջապահության ոլորտի պաշտոնյաների հետ վնասը նվազագույնի հասցնելու համար:
- Խրախուսել ծխականներին, նրանց ում ծառայում եք և ձեր կամավորներին ու անձնակազմին խելամիտ նախազգուշությունները կատարել գրիպի տարածումը կանխելու համար:

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

Trust for America's Health
WWW.HEALTHYAMERICANS.ORG

Հատուկ շնորհակալություն «Trust for America's Health» կազմակերպությանը այս բրոշյուրի պատրաստման համար:

Յուրաքանչյուր ձմեռ, ԱՄՆ-ում գրիպը տանում է մոտ 36,000 ամերիկացու կյանք, հոսպիտալացման են ենթարկվում ավելի քան 200 հազարը: Որքան էլ դա սարսափելի է հնչում, առողջապահության մասնագետներն այժմ զգուշացնում են շատ ավելի մահացու գրիպի մասին՝ «համաճարակային գրիպի», որի արդյունքում ԱՄՆ-ում կարող է մահանալ ավելի քան կես միլիոն ամերիկացի, հոսպիտալացվել երկու միլիոնից ավելին, և դա մեր տնտեսության վրա կնստի $70-$160 միլիարդ՝ կորած արդյունավետության և անմիջական բժշկական ծախսերի և յուրաքանչյուր համայնքի վրա ազդելու հետևանքով:

Առողջապահության ոլորտի պաշտոնյաները հատկապես մտահոգված են H5N1 «թռչնի գրիպի» վիրուսով, որը կարող է վերափոխվել նոր մի տեսակի, որի դեմ մարդիկ չեն ունենա բնական իմունիտետ: Միջազգային առողջապահական կազմակերպությունը (WHO) ասում է, որ թռչնի գրիպի համաճարակը կարող է վարակել ամբողջ աշխարհի բնակչության 25-30 տոկոսը:

Պետության դերը

Եթե գրիպի համաճարակ բռնկվի, առողջապահության ոլորտի պետական պաշտոնյաները տեղեկատվություն և զգուշացումներ կիրապարակեն և կաշխատեն լրատվամիջոցների հետ՝ խորհուրդներ տարածելով այն մասին, թե ինչպես կարելի է խուսափել վարակից: ԱՄՆ հիվանդությունների վերահսկման և կանխարգելման կենտրոնը (www.cdc.gov), պետական կառավարությունը հավաքել են համաճարակային գրիպի ինտերնետային կայք (www.pandemicflu.gov), և Համաշխարհային առողջապահական կազմակերպությունը (www.who.org) համաճարակային գրիպի տեղեկությունների լավ աղբյուր է:

Տեղական մակարդակի վրա՝ Լոս Անջելոս վարչատարածքի հասարակական Առողջապահության բաժինը (www.lapublichealth.org) և Կալիֆորնիայի առողջապահական ծառայությունների բաժինը (www.dhs.ca.gov) նույնպես գերազանց աղբյուրներ ունեն: Դուք պետք է իմանաք, թե ում դիմել Լոս Անջելոս գավառի հասարակական Առողջապահության բաժնում գրիպի դեպքեր զեկուցելու համար և իմանալու, թե բաժնում ով է արձակելու պաշտոնական ցուցմունքները համաճարակի դեպքում:

Լրացուցիչ տեղեկությունեկությունների համար զանգահարեք Լոս Անջելոսի վարչատարածք՝ (800) 427-8700 հեռախոսի համարով: Կամ այցելեք **www.lapublichealth.org**

www.lapublichealth.org

This publication was supported by Grant/Cooperative Agreement Number U90/CCU317912-04 from CDC. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC.

PHA3.2006 - ARMENIAN

Սա սովորական գրիպ չէ

Ինչ պետք է կրոնական և համայնքային կազմակերպություններն իմանան **համաճարակային գրիպի մասին:**

County of Los Angeles Public Health

Սեզոնային գրիպի և համաճարակային գրիպի հիմնական տարբերությունները

Սեզոնային գրիպ	Համաճարակային գրիպ
Տեղի է ունենում ամեն տարի ձմռան 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:
Ախտահարում 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 սահամանափակվում 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, դիաբետը, քաղցկեղը, երիկամների կամ սրտի հետ կապված խնդիրները, ինչպես նաև թույլ իմունային համակարգով մարդիկ:	Ռիսկի 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 ձմեռ 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:

Ինչ կարող եք անել.

Ցուցակ, որը կօգնի Ձեզ պատրաստվել և հակազդել

Լոս Անջելոսի վարչատարածքի հասարակական առողջապահության բաժինը ամփոփեց պետական կառավարության կողմից պատրաստած ցուցակը, որը նկարագրում է այն գործնական քայլերը, որոնց դուք կարող եք դիմել համաճարակային գրիպին պատրաստվելու համար: Հիշեցեք, որ ցանկացած գործողություն ժամանակ է պահանջում կիրառելու համար:

- Որոշեք համաճարակի հնարավոր ազդեցությունը ձեր կազմակերպության սովորական գործողությունների և ծառայությունների վրա: Հաշվի առնելով բացակայությունների կամ պարտադիր փակումների բարձր տոկոսը՝ նկատի ունեցեք այն հանգամանքները, որոնք կարող են ստիպել ձեր կազմակերպության ծառայությունները ավելացնել, նվազեցնել կամ փոխել:
- Տարբերակեք ձեր կազմակերպության էական գործառույթները և անհատներին, որոնք այն կատարում են: Վերապատրաստեք անձնակազմին և տարբեր աշխատանք կատարող կամավորներին, որ, եթե որևէ մեկը հիվանդանա, մյուսները կարողանան աշխատանքը վարել:
- Համապատասխան պլաններ կազմեք այն դեպքերի համար, եթե կանգ առնեն առավել կարևոր և պետական այնպիսի ծառայությունները, ինչպիսիք են կոյուղին, ջրամատակարարումը, էլեկտրամատակարարումը, տրանսպորտի և սննդի պաշարների մատակարարումը: Օրինակ, ծառայողները և կամավորները կարող են երկրորդական պլան մշակել միացյալ ավտոմեքենաներով տեղափոխվելու համար, եթե հասարակական տրանսպորտի միջոցները ընդհատվեն:
- Թարմացրեք հիվանդության, ընտանեկան և բժշկական արձակուրդների օրենքները, որպեսզի անձնակազմը համաճարակի ժամանակ չպատժվի անձնական հիվանդության կամ ընտանիքի հիվանդ անդամին հոգալու համար: Կամավորները և աշխատողները պետք է տանը մնան մինչև չառողջանան:
- Պարզեք, թե ձեր կամավորներն ու անձնակազմը ունեն արդյոք «խաչաձև կարողություններ», ինչպիսիք են բուժքույրությունը կամ հոգևոր առողջության խորհրդատվություն, որը առողջապահական ճգնաժամի ժամանակ կարելի է օգտագործել, և այդ տեղեկությունը հայտնեք Լոս Անջելոսի վարչատարածքի հասարակական Առողջության բաժնին: Հասարակական Առողջապահությունը կհավաքի համայնքի այն անհատների անունների ցուցակը, որոնց կարելի է կանչել առողջապահական ճգնաժամի դեպքում:
- Գնահատեք ձեր կազմակերպության գործունեությունը և ծառայությունները, որոնք ներգրավում են անձից՝ անձ շփում, երեխաների խնամքը, մեծահասակների խնամքը և կրոնական արարողությունները ներառյալ, հատկապես նրանք, որոնք ներգրավում են ձեռքերի բռնում կամ ուտելիքի կամ խմիչքի բաժանում ընդհանուր ափսեներից կամ բաժակներից: Սահմանեք այնպիսի օրենքներ, որոնք կձևափոխեն այս գործողությունները համաճարակային գրիպի տարածումը կանխելու համար և հաղորդակցեք այն ձեր անձնակազմին, կամավորներին և ձեր ծառայված մարդկանց:
- Որոշեք հարկավոր պաշարը՝ շնչառական հիգիենայի և հազալու էթիկետը առաջխաղացնելու համար, ինչպիսիք են՝ թաշկինակը և սպիրտի վրա հիմնված ձեռքի վարակազրկիչները, պլան մշակեք, թե ինչպես հայթայթել դրանք:
- Տեղեկացրեք կամավորներին, անձնակազմին, ծխականներին և ձեր կողմից ծառայված մարդկանց ձեր համաճարակային պատրաստվածության մասին: Կարող եք նաև ակտիվացնել հեռախոսները, տարածել բրոշյուրներ և մասսայական էլեկտրոնային հաղորդագրություններ՝ ձեր տեղեկությունները տարածելու համար: Անհանգստության ժամանակ, մարդիկ շրջվում են նրանց, ում որ վստահում են, այնպես որ պարզ և հաճախ հաղորդակցությունն էական է:
- Համոզվեք, որ համաճարակային պատրաստվածության նյութը համապատասխանում է ձեր կողմից ծառայված մարդկանց ազգային, լեզվական և կարդալու մակարդակներին: Տարբերակեք նրանց, ովքեր հատուկ կարիքներ ունեն և համոզվեք, որ նրանց կարիքները ներառված են ձեր պատրաստվածության և հակազդման պլանի մեջ:

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

Մահացու համաճարակային գրիպը կարող է ավերել ձեր համայնքները

«Համաճարակը տեղի է ունենում համաշխարհային մակարդակով, բայց պետք է ղեկավարվի նահանգային և տեղական մակարդակով: Պատրաստումը գործում է և այն կարող է կյանքեր փրկել»:

-- Ամն-ի առողջապահության և մարդկային ծառայությունների քարտուղար՝ Մայք Լեվիթ 12/1/06:

Խելամիտ նախազգուշությունները գրիպի տարածումը կանխելու համար

- Բոլոր գրիպերի տեսակները՝ համաճարակային գրիպը ներառյալ, առաջանում են վիրուսներից, որոնք վարակում են քիթը, կոկորդը և թոքերը: Այն ընդհանրապես տարածվում է անձից՝ անձ, երբ վարակված անձը հազում է կամ փռշտում:
- Արդյունավետ պատվաստումը համաճարակային գրիպի դեմ, երբ մատչելի է, հիվանդությունը կանխելու լավագույն ձևն է:
- Սեզոնային գրիպի դեմ պայքարելու համար, բարձր ռիսկային խմբի անդամները պետք է ստանան պատվաստում: Նույնիսկ նրանք, ովքեր բարձր ռիսկային խմբում չեն, պետք է պատվաստում ստանան, եթե այն մատչելի է, հատկապես առողջապահության ոլորտի աշխատողները:

Հետևյալ պարզ, խելամիտ նախազգուշությունները նույնպես կարող են օգնել: Նրանք խորհուրդ են տրված CDC-ի կողմից և պետք է հաղորդվեն ձեր աշխատողներին, կամավորներին և նրանց, ում դուք ծառայում եք:

- 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:
- Խուսափեք աչքերը, քիթը կամ բերանը ձեռք տալուց: Մանրէները հաճախ տարածվում են, երբ մարդ դիպչում է մանրէներով ախտահարված մի բանի, ապա ձեռքը տանում աչքերին, քթին կամ բերանին:
- Հազալուց կամ փռշտալուց փակեք քիթը և բերանը թաշկինակով: Եթե թաշկինակ չունեք, հազացեք և փռշտացեք թևքի մեջ, այլ ոչ թե ձեռքերի: Օգնեք ձեր շրջապատին կանխել հիվանդությունը:
- Խուսափեք հիվանդ մարդկանց հետ մոտիկ շփումից: Եթե հիվանդ եք, մնացեք տանը և հնարավորինս՝ մարդկանցից հեռու, որպեսզի պաշտպանեք նրանց վարակից:
- Եթե հիվանդ եք կամ գրիպի ախտանիշներ ունեք, մնացեք տանը: Բավականաչափ հանգիստ ստացեք և խորհրդակցեք ձեր բժշկի հետ:
- 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: