Գրիպի հաճաճարակի կամ այլ արտակարգ իրավիճակի դեպքում կարևոր է հիշել նաև առողջության հետ կապված այլ հարցերի մասին: Օրինակ, եթե ձեր համայնքում կազմակերպվել է գանգվածային պատվաստման կլինիկա, դա պատրաստ եղեք տեղեկություններ տրամադրել ձեր մերկա և անցյալ հիվանդությունների պատմության մասին, հատկապես, եթե դրա առաջնային լուծը խնդիրներ կամ ալերգիա ունեք:

- Գրանցված ունեցեք ձեր և ընտանիքի յուրաքանչյուր անդամի արյան խումբը, ալերգիաները, ներկայումս ընդունվելիք դեղորայքը և դեղաքանակը, մերկա և անցած հիվանդությունների պատմությունները: Հաճաճարակին պատրաստվելու ընթացքում կարող են օգտակար լինել դաս և այնտեղագրված հիշողությունների դեպքում: Հետևյալ ցանցը կարող է օգտակար լինել.

Ընդունվող դեղեր/ հակաբաժինները	Անցած/Ներկա հիվանդություններ	Ալերգիաներ	Արյան խումբը	Ընտանիքի անդամը

Համաճարակային գրիպը գրիպի նոր վիրուսի համաշխարհային տարածման սկիզբ է, որի դեմ գոյություն չունի կամ գրեթե չունի իմունիտետ (պաշտպանություն): Քանի 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 ալիքներով, 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 ընտանքիը, եթե ուժեղ համաճարակը խանգարի ձեր նորմալ աշխատանքը, ուսումը, առօրյա սոցիալական կյանքը:
- Խելամիտ քայլեր ձեռնարկել մանրէների 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

Trust for America's Health
WWW.HEALTHYAMERICANS.ORG

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

www.lapublichealth.org

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.

PHA1.2006 - ARMENIAN

Սա սովորական գրիպ չէ

Ինչ պետք է իմանան անհատները և ընտանքիները 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 հասել «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 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 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:

Լոս Անջելոսի գավառի հասարակական Առողջապահության բաժնի դերը

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

Հավելյալ տեղեկությունների համար զանգահարեք Լոս 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:
  - Հագալուց կամ փռշտալուց փակեք քիթը և բերանը թաշկինակով: Եթե թաշկինակ չունեք, հագացեք և փռշտացեք թևքի մեջ, այլ ոչ թե ձեռքերի:
  - Հիվանդ ժամկանակ 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:
- **Քննարկեք 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:
- **Պատրաստեղեքսննդի, ջրի և արտակարգ իրավիճակներում ընտանեկան առաջին անհրաժեշտության պիտույքների պակասին՝** չփչացող սննդի տեսակներ, օիլիակ, 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:
  - Քանի 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: Քրոնիկ հիվանդություններ ունեցողները և 65-ից բարձր մարդիկ պետք է միանվագ կարգով պնեվմոկոկային պատվաստանյութ ստանան:
  - **Մի՛ ԳՆԱՑԵՔ** աշխատանքի, դպրոց կամ հասարակակա այլ վայր, եթե հիվանդացել եք:

ԱՄՆ Առողջապահության և ծառայությունների նախարարության կողմից ընտանիքների և անհատների համար կազմված 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/ՀԵՌԱԽՈՍԻ 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 իրավիճակներին վերաբերող տեղեկություններ	
Դպրոցի հեռախոսահամարները և արտակարգ իրավիճակներին վերաբերող տեղեկություններ	
Կրոնական/հոգևոր կազմակերպություն	
Անասնաբույժ	
Առողջապահության նախարարության տեղի բաժանմունք	