

# ՀԻՊՈԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԱՆՏԱՌԱՅԻՆ ՀՐԴԵՀՆԵՐԸ

## Խորհուրդներ վտանգը նվազեցնելու վերաբերյալ

Անտառային հրդեհներին մոտ գտնվելը կարող է ազդել առողջության վրա հղիության ցանկացած փուլում: Ուսումնասիրությունները կապ են գտել անտառային հրդեհների ծխի և վաղաժամ ծննդաբերության (շատ վաղ ծնված երեխաներ), ցածր քաշի (չափազանց փոքր երեխաներ) և արյան բարձր ճնշման միջև: Կան քայլեր, որոնք կարող եք ձեռնարկել, որպեսզի նվազագույնի հասցնեք ձեզ և ձեր երեխայի առողջությանը սպառնացող վտանգները անտառային հրդեհից առաջ, դրա ընթացքում և հետո:

### Անտառային հրդեհից առաջ. նախապատրաստվեք

- Ունեցեք որակյալ դիմակներ (օրինակ՝ N95s կամ P100)՝ օդի մեջ եղած ծխից և այլ թունավոր մասնիկներից պաշտպանվելու համար: Եթե ունեք փոքր երեխաներ, նրանց համար պատրաստ ունեցեք KN95 դիմակներ: Դիմակ պետք է կրել ամեն անգամ, երբ մոխիր եք տեսնում կամ ծխի հոտ եք առնում:
- Ձեր մատակարարի հետ ծրագրեք, թե որտեղ կարող եք ստանալ նախածննդյան խնամք կամ ծննդաբերել ձեր երեխային, եթե ձեր բժշկի գրասենյակը/հիվանդանոցը փակ է: Պատրաստեք ծննդաբերության ծրագիր այն դեպքերի համար, երբ ձեզ կխնդրեն տարհանվել: Խնդրեք ձեր մատակարարից ձեր հղիության տվյալների պատճենը:
- Իմացեք ծննդաբերության և վաղ ծննդաբերության նշանները:
- Ունեցեք դեղատոմսով դեղերի և հղիության վիտամինների 7-10 օրվա պաշար:
- Պատրաստեք և պահեք պայուսակ, որի մեջ կան հիմնական իրեր և պարագաներ ինչպես ծնող(ներ)ի, այնպես էլ երեխայի համար (օրինակ՝ հագուստ, հիգիենայի պարագաներ, բժշկական տվյալներ և ապահովագրության մասին տվյալներ):
- Գնեք չոր սնունդ, որը չի պահանջում եփել, և առնվազն 3 օրվա ջուր (մեկ անձի համար օրական 1 գալոն):



### Անտառային հրդեհի ժամանակ

- Հետևեք տարհանման բոլոր նախազգուշացումներին և հրահանգներին: Եթե դժվարանում եք շնչել, ձեր անվտանգության համար մտածեք տարածքից հեռանալու մասին, նույնիսկ եթե դա անհրաժեշտ չէ:
- Ամեն օր ստուգեք օդի որակի մասին տեղեկությունները՝ թունավոր նյութեր շնչելուց խուսափելու համար, և հետևեք առողջապահության բաժնի կամ բժշկական մատակարարի հրահանգներին, որոնք վերաբերում են խոցելի բնակչության համար դրսում լինելու անվտանգությանը: Քանի դեռ դուք հղի եք, դուք համարվում եք խոցելի:
- Որքան հնարավոր է մնացեք ներսում: Փակ պահեք պատուհաններն ու դռները և օգտագործեք զտիչով ջեռուցման/օդորակման համակարգեր՝ ձեր բնակելի տարածքում օդը վերաշրջանառելու համար: Հնարավորության դեպքում օգտագործեք օդը մաքրող սարք:
- Կրեք N95 կամ P100 դիմակ, եթե դուք պետք է լինեք դրսում կամ վատ օդափոխվող փակ տարածքներում:
- Եթե գնում եք տարհանման վայր, տեղում աշխատողներին անպայման տեղյակ պահեք, որ դուք հղի եք:
- Շարունակեք ձեր հղիության շրջանի խնամքը: Հետևեք ձեր բժշկական մատակարարի խորհուրդներին:
- Եթե դուք ունեք դուրս (հղիության ընթացքում օգնական), տուն այցելող կամ այլ աջակցող անձ, տեղեկացրեք նրանց, թե որտեղ եք և ինչի կարիք ունեք: Ակտիվացրեք ձեր ցանցը և օգնություն խնդրեք:



# ՀԻՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԱՆՏԱՌԱՅԻՆ ՀՐԴԵՀՆԵՐԸ Խորհուրդներ վտանգը նվազեցնելու վերաբերյալ

## Անտառային հրդեհից հետո. անվտանգ վերականգնում

- Մի վերադարձեք տուն, քանի դեռ ձեզ չեն ասել, որ դա անվտանգ է:
- Շարունակեք ստուգել ձեր տարածքում օդի որակի և ջրի անվտանգության մասին զգուշացումները:
- Պաշտպանվեք մոխրից: Որքան հնարավոր է շուտ լվացեք ձեր մաշկը և/կամ բերանը և աչքերը՝ մոխրից մաքրելու համար: Մի մաքրեք հրդեհից առաջացած թափոնները և մի դիպչեք դրանց, քանի դեռ առողջապահության և անվտանգության պաշտոնյաները չեն ասել, որ դա անվտանգ է:
- Եթե ձեր հիվանդության հետ կապված հատուկ հարցեր ունեք, հարցրեք ձեր բժշկական մատակարարին:



## Տեղեկատվական աղբյուրներ 2025թ.-ի հունվարի անտառային հրդեհների վերաբերյալ

**BreastfeedLA:** Անվճար կրծքի պոմպեր և կրծքով կերակրելու վերաբերյալ խորհրդատվական ծառայություններ, որոնք հասանելի են 1/25-ի դրությամբ՝ [www.breastfeedla.org/](http://www.breastfeedla.org/)

**Սան Գաբրիել Վալիի AAIMM CAT:** 1/25-ի դրությամբ տրամադրում է երեխաների համար անհրաժեշտ իրեր տարահանման կետերում՝ [www.blackinfantsandfamilies.org/sangabriel](http://www.blackinfantsandfamilies.org/sangabriel)

**Աղետի ռեսուրսների կենտրոնների:** Աղետի ռեսուրսների կենտրոնները ներկայումս հասանելի են հանրությանը առավորտյան 8-ից երեկոյան 9-ը՝ <https://recovery.lacounty.gov/>

**Կապ հաստատեք Աղետի դեպքում հոգեբանական աջակցության գծի հետ (Disaster Distress Helpline)՝ 1-800-985-5990**

**Հղիության շրջանում հոգեկան առաջկցության աղբյուրներ՝** <https://directory.maternalmentalhealthnow.org/>

**Առողջապահական խորհուրդներ ծխի և մոխրի դեպքում՝** <http://www.aqmd.gov/home/air-quality/wildfire-health-info-smoke-tips>

**Ստացեք օդի որակի մասին զգուշացումներ՝** <http://www.aqmd.gov/home/air-quality/air-alerts>

**Հանրային Առողջության Վարչության մոր, մանկան և դեռահասների առողջության ծրագրեր:** Ներառում են տնային այցեր, բժշկական ապահովագրության հարցում ուղղորդումներ, դուլայի աջակցություն, «Սևամորթ նորածինների առողջություն», երեխաների խնամքի հաստատությունների ուղեգրեր, աջակցություն հատուկ առողջապահական կարիքներ ունեցող երեխաներին, «Ասթմայի հարցերով միություն» և մանկության շրջանում կապարից թունավորումների կանխարգելում: [publichealth.lacounty.gov/mch/](http://publichealth.lacounty.gov/mch/)

Աղբյուրների ամբողջական ցանկի համար կապ հաստատեք «Հղիության համապարփակ ծառայությունների» ծրագրի հետ՝ [cpsp@ph.lacounty.gov](mailto:cpsp@ph.lacounty.gov)

