



# Ձեր գործողությունների ծրագիրը

Երկրաշարժերից  
պաշտպանության  
յոթ քայլերի  
համար

**EarthquakeCountry.org**



**ՊԱՏՐԱՍ ԵՂԵՔ**



# Ապահով դարձրեք ձեր տարածքը՝

վտանգների բացահայտման և շարժական իրերի ամրացման միջոցով:

Պատկերացրեք, որ այնտեղ, որտեղ ապրում կամ աշխատում եք, երկրաշարժի ժամանակ ցնցվում է՝ կողքերից և վերևից. ի նչը կարող է ընկնել: Ինչպե՞ս կարող եք դա կանխել: Սկսեք նրանից, ինչը կարող եք անել առանց գումար ծախսելու, հարցրեք ուրիշներին, եթե գործիքների կամ օգնության կարիք ունեք:

### Առանց գումար ծախսելու՝

- Ծաղկամանով բույսերը և այլ ծանր իրեր տեղափոխեք հատակին կամ ներքևի դարակները:
- Տեղափոխեք այն առարկաները, որոնք կարող են ընկնել այնտեղից, որտեղ մարդիկ շատ ժամանակ են անցկացնում:
- Տեղափոխեք կահույքը և մեծ իրերը՝ դռներից և ելքից հեռու:

### Քիչ գումարով (հասանելի են շինանյութի խանութներում կամ առցանց)

- Շատ ծանր կահույքը և տեխնիկան ամրացրեք պատի գամասեղներին: (\$12-\$19)
- Ամրակապերով ամրացրեք համակարգիչները, հեռուստացույցները, բժշկական սարքավորումները և այլ ծանր իրեր: (\$7-\$15)
- Հայելիները և նկարները կախեք փակ կեռիկների վրա: (\$1-\$2)
- Ջրատաքացուցիչը ամրացրեք պատի գամասեղներին՝ երկու մետաղական ամրակներով (\$20-\$50)
- Ամրացրեք փոքր իրերը՝ թանգարանային մոմով կամ հատուկ ձեփամածիկով: (\$ 5-\$ 10 բազմաթիվ իրեր ապահով պահելու համար)
- Տեղադրեք սողնակներ՝ խոհանոցի վերին պահարանների վրա: (\$1-\$8)

## Ձեր Քայլ 1 Գործողությունների ծրագիրը

Ի՞նչը ապահով կամրացնեք և ե՞րբ:

Իրը և գտնվելու վայրը.	Ե՞րբ.
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Լրացուցիչ ցուցումներ և ուղեցույցներ՝ [EarthquakeCountry.org/step1](http://EarthquakeCountry.org/step1)



# 2

## Պլանավորեք լինել ապահով՝

ստեղծելով ձեր արտակարգ իրավիճակների ծրագիրը և որոշելով, թե ինչպես եք հաղորդակցվելու:

Քննարկեք ձեր ծրագիրը ձեր ընտանիքի, հարևանների, խնամակալների և այլ անձանց հետ:

### Պլանավորեք այժմ՝ Վասակածքներն և Վասները նվազեցնելու համար.

- Կիրառեք երկրաշարժերից ինքնապաշտպանական ապահովության միջոցառումները (տե՛ս Քայլ 5):
- Ունեցեք կրակմարիչներ և սովորեք, թե ինչպես օգտագործել դրանք կամ ինչպես օգնություն ստանալ:
- Գրանցվեք առաջին օգնության կամ CPR դասընթացի համար և ներբեռնեք առաջին օգնության բջջային հավելվածը:
- Եթե ձեր տանը կա գազի սպասարկում, ցույց տվեք բոլորին, թե ինչպես փակել գազի փականը:
- Եթե ափին մոտ եք, իմացեք տարհանման և այլնի մասին [TsunamiZone.org](https://www.tsunami-zone.org) կայքում:

### Պլանավորեք, թե ինչպես եք հաղորդակցվելու և կապի մեջ լինելու.

- Ընտրեք հանդիպման վայր, որտեղ բոլորը կգնան, եթե ձեր տուն գնալու տարբերակ չլինի:
- Կիսվեք հիփսական կոնտակտների ցանկով (ներառեք որևէ մեկին, որն այլ տարածքում է գտնվում՝ նորություններ համար հաղորդագրություններ ուղարկելու կամ զանգելու համար):
- Եթե երեխաներ ունեք, իմացեք նրանց դպրոցի կամ ցերեկային խնամքի հաստատության արտակարգ իրավիճակների ծրագրերը:
- Եթե խմբակային խնամքի հաստատությունում ինչ-որ մեկին ճանաչում եք, իմացեք նրանց արտակարգ իրավիճակների ծրագրերը:
- Եթե հաշմանդամություն ունեք, իմացեք և ներառեք ձեզ աջակցող անձանց ձեր ծրագրում:
- Իմացեք, թե ինչպես միանալ Համայնքի արտակարգ իրավիճակների արձագանքման թիմին / Community Emergency Response Team (CERT) կամ նման ծրագրին:
- Գրանցվեք՝ տեղական արտակարգ իրավիճակների տեքստային ահազանգեր ստանալու համար կամ ներբեռնեք հեռախոսային ծրագրեր՝ ահազանգերի համար:
  - ԱՄՆ Արևմտյան ափի բնակիչներ՝ փնտրեք երկրաշարժի նախազգուշացման ծրագրեր, ինչպիսին է MyShake-ը:
- Ունեցեք NOAA Weather Radio և իմացեք Public Alert / հանրային ահազանգի գործառույթի մասին:

Լրացուցիչ տեղեկություններ անվտանգության պլանների մասին՝ [EarthquakeCountry.org/step2](https://www.EarthquakeCountry.org/step2) [EarthquakeCountry.org/accessibility](https://www.EarthquakeCountry.org/accessibility)

### Ձեր Քայլ 2 գործողությունների ծրագիրը Մկսեք հետևյալից.

#### Տարածքից դուրս կոնտակտային անձ՝

Անուն՝ \_\_\_\_\_ Հեռախոս՝ \_\_\_\_\_

#### Այլ կարևոր կոնտակտներ՝

Անուն՝ \_\_\_\_\_ Հեռախոս՝ \_\_\_\_\_

Անուն՝ \_\_\_\_\_ Հեռախոս՝ \_\_\_\_\_

#### Հանդիպման վայր՝ \_\_\_\_\_

#### Պլանավորման այլ գործողություններ՝

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# 3

## Ապահովեք արտակարգ իրավիճակների պաշարները հարմար վայրերում

Ճիշտ պաշարների առկայությունը կարող է նվազեցնել երկրաշարժի կամ այլ արտակարգ իրավիճակների ազդեցությունը:

### Ընտրեք, թե որտեղ պահել ձեր պաշարները.

- *Մահճակալի տակի պայուսակներում* (կապված են մահճակալներին) պահում են այն իրերը, որոնք անհրաժեշտ են գիշերը երկրաշարժերի ժամանակ (կոշիկներ և գուլպաներ, լրացուցիչ ակնոցներ, փոշու դիմակ, լապտեր և այլն):
- *Go-Bags / Տանելու պայուսակները* պարունակում են մոտ 3 օրվա պաշարներ:
- *Տան կամ աշխատանքի վայրի պաշարները* պետք է տնեն մինչև 2 շաբաթ և պահվեն չոր, ապահով տարածքում:

### Իրեր, որոնք պետք է ներառել՝

- Բավական ջուր՝ առնվազն 3 օրվա և իդեալական կլիմի մինչև 2 շաբաթվա համար (մարդկանց և ընտանի կենդանիներին խմելու, կերակրի և մաքրության համար ամեն օր յուրաքանչյուրին մեկ գալոն է պետք):
- Լապտերներ և մարտկոցներ, բջջային հեռախոսների լիցքավորիչներ և շարժական ռադիո:
- Երեխաների համար հարմարավետ իրեր, ինչպիսիք են խաղերը, մատիտները և խաղալիքները:
- Ֆինանսական փաստաթղթերի պատճենները (Քայլ 4), ինչպես նաև կոնտակտային համարները (Քայլ 2), տպած դեղատոմսերը, բժշկական քարտերը, նույնականացում և որոշ կանխիկ գումար՝ ձեզ հետ տանելու պայուսակի մեջ:
- Դեղորայք և բժշկական սարքեր (թթվածնի սարքեր, շարժունակության հարմարանքներ և այլն):
- Անձնական խնամքի միջոցներ և սանիտարական պարագաներ:
- Կենդանիների գրառուսները (լուսանկար, պատվաստանյութեր և ID «չիպի» համար)՝ սննդի և սահմանափակումների հետ միասին:
- Լրացուցիչ հագուստ, ծածկոցներ և տաք (կամ հով) մսալու այլ միջոցներ:
- Աշխատանքային ձեռնոցներ և գործիքներ՝ գազը և ջուրը փակելու, կողպված դռները բացելու համար և այլն:
- Պահածոյացված կամ փաթեթավորված սննդամթերք, սպասք, տարաների բացիչ և բացօթյա կերակուր պատրաստելու տարրերակներ:

### Ձեր Քայլ 3 Գործողությունների ծրագիրը

Ի՞նչ էք պահելու յուրաքանչյուր վայրում:

Մահճակալի տակի պայուսակներ՝ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ձեզ հետ տանելու պայուսակներ՝ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Տնային կամ աշխատանքի պաշարներ՝ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Լրացուցիչ պարագաների ուղեցույց.  
[EarthquakeCountry.org/step3](http://EarthquakeCountry.org/step3)



# 4

## Նվազագույնի հասցրեք ֆինանսական դժվարությունները՝

դասավորելով կարևոր փաստաթղթերը, ամրապնդելով ձեր սեփականությունը և դիտարկելով ապահովագրական ծածկույթը:

Երկրաշարժերը կարող են ցնցել մեր կյանքը շարժաթերով կամ ամիսներով, եթե իրերը փոխարինման կամ վերանորոգման կարիք ունենան:

### Դասավորեք փաստաթղթերը.

- Go-Bag / Չեզ հետ տանելու պայուսակում պահպանեք ապահովագրության հայց սկսելու կամ ֆինանսական օգնության դիմելու փաստաթղթերի պատճենները (Քայլ 3):
- Ներառեք նաև նույնականացման փաստաթղթեր, ապահովագրության պայմանագրեր, ֆինանսական գրառումներ և տնային տնտեսության գույքագրման ցուցակ (լուսանկարները կամ տեսանյութերը կարող են պահվել առցանց):

### Ամրացրեք ձեր սեփականությունը.

- Կառուցապատման ներկայիս օրենքները հազվադեպ են պահանջում հին շենքերի արդիականացում, սակայն կան բաներ, որոնք կարելի է անել (այցելեք [StrengthenMyHouse.com](http://StrengthenMyHouse.com)):
  - *Չամրացված և փասսված պատերը* սովորական են հին տներում, սակայն դրանք կարելի է ամրացնել:
  - «Թեթև» առաջին հարկերն ունեն ավելի մեծ բացվածքներ ներքևի հարկում (օրինակ՝ ավտոտնակի դուռ), որոնք կարելի է ամրացնել ամրակապերով և լրացուցիչ հենարաններով:
  - *Չամրացված պատերը* (աղյուսները կամ բլոկներով պատերը և ծխնելույզները) պետք է ամրացնել:
  - *Շարժական տներում* պետք է տեղադրվի «սեյսմակայուն ամրացման համակարգ»:
- Վարձակալներ: Հնարավորության դեպքում ընտրեք շենքեր, որոնք չունեն այդ վտանգները: Հարցրեք՝ արդյո՞ք կատարվել է շենքի վերափոխում, արդյո՞ք ք ջրատաքացուցիչներն ամրացված են, և կարո՞ղ եք իրերը ամրացնել պատերին:

Իմացեք ավելին այս քայլի մասին՝ [EarthquakeCountry.org/step4](http://EarthquakeCountry.org/step4)

### Դիտարկեք ապահովագրական ծածկույթը.

- Տների սեփականատերերը և վարձակալները կարող են պաշտպանել իրենց երկրաշարժերի դեմ ապահովագրությամբ (պահանջվում է առանձին ապահովագրություն):
- Եթե դուք ապրում եք ցունամիի գոտում, հաշվի առեք FEMA ջրհեղեղի դեմ ապահովագրությունը:

### Ձեր Քայլ 4 Գործողությունների ծրագիրը

Ո՞րն է ձեր հաջորդ քայլը:

Փաստաթղթերի կազմակերպում՝ \_\_\_\_\_

Սեփականության ամրապնդում՝ \_\_\_\_\_

Ապահովագրության դիտարկում՝ \_\_\_\_\_



# 5

## Կռանալ, ծածկվել և բռնվել

կամ այլ առաջարկվող գործողություններ (երբ գետինը ցնցվում է, կամ ահագանգ էք ստանում):

Շատ իրավիճակներում, եթե կարող եք՝

**ԿՈՒՑԵՔ** տեղում՝ ձեռքերի և ծնկների վրա: Այս դիրքը պաշտպանում է ձեզ ցնցումների պատճառով վայր ընկնելուց, ինչպես նաև թույլ է տալիս սողալով հասնել դեպի մոտակա ապաստարան:

**ԾԱԾԿԵՔ** ձեր գլուխն ու պարանոցը մեկ թևով և ձեռքով:

- Եթե մոտակայքում կա ամուր սեղան կամ գրասեղան, սողալով պատսպարվեք դրանց տակ:
- Եթե մոտակայքում պատսպարվելու տեղ չկա, սողացեք դեպի ներքին պատը (պատուհաններից հեռու):
- Մնացեք ծնկների վրա կռացած՝ կենսական օրգանները պաշտպանելու համար:

**ԲՈՒՎԵՔ ԱՌԱՐԿԱՆԵՐԻՑ**, մինչև ցնցումների դադարը:

- Ապաստարանի տակ. մի ձեռքով բռնվեք դրանից, սակայն պատրաստ եղեք տեղափոխվել դրա հետ, եթե այն տեղաշարժվի:
- Եթե պատսպարվելու տեղ չկա, բռնեք ձեր գլուխը եւ պարանոցը երկու թևերով և ձեռքերով:



Պարապե՛ք միլիոնավոր մարդկանց հետ [ShakeOut.org](http://ShakeOut.org)

Եթե անվասայլակ կամ անիճներով քայլասայլակ եք օգտագործում,

**ԿՈՂՂԵՔ** անիճները (կամ արգելակեք):

**ԾԱԾԿԵՔ** ձեր գլուխը և պարանոցը թևերով կամ գրքով:

**ԲՈՒՎԵՔ** ձեր անվասայլակից մի ձեռքով, եթե հնարավոր է, մինչև ցնցումները դադարեն:

Իմացեք ավելին՝ [EarthquakeCountry.org/accessibility](http://EarthquakeCountry.org/accessibility) կայքում:

### Ձեր Քայլ 5 գործողությունների ծրագիրը

Ո՛ւմ հետ եք պարապելու և ե՞րբ:

Տանը գտնվող մարդկանց հետ՝

Ե՞րբ՝

---

---

---

---

Աշխատանքի վայրի մարդկանց հետ՝

Ե՞րբ՝

---

---

---

---

Այլ խմբերի՝

Ե՞րբ՝

---

---

---

---

Իմացեք այլ իրավիճակների համար ուղեցույցները [EarthquakeCountry.org/step5](http://EarthquakeCountry.org/step5)



# 6

## Բարելավեք ապահովությունը

երկրաշարժերից հետո՝ անհրաժեշտության դեպքում տարհանելով, տուժածներին օգնելով և հետագա փասվածքները կամ փասաները կանխելով:

### Ե՞րբ պետք է տարհանել:

- Եթե գտնվում եք ափամերձ գոտում, տեղափոխվեք ավելի բարձր տեղ, երբ կարող եք ապահով տեղաշարժվել: Ցունամիի ալիքները կարող են բոլորների ընթացքում հասնել: Իմացեք ավելին [TsunamiZone.org](http://TsunamiZone.org) կայքում:
- Եթե կա փասված շենք, հրդեհ կամ այլ վտանգ, գնացեք ձեր հանդիպման վայրը (քայլ 2)
- Եթե Ձեզ անհրաժեշտ է ապաստարան գնալ, վերցրեք ձեզ հետ տանելու պայուսակը /Go-Bag-ը (Քայլ 3):

### Օգնեք վիրավորներին.

- Ստուգեք ձեր առաջին օգնության պարագաների պայուսակը՝ հրահանգների համար, կամ օգտագործեք առաջին օգնության հեռախոսային ծրագիրը:
- Որևէ մեկին օգնելուց առաջ թույլտվություն հարցրեք:
- Եթե որևէ մեկը արյունահոսում է, ուղղակի ճնշում գործադրեք վերքի վրա:
- Եթե որևէ մեկը չի շնչում, միայն ձեռքով CPR կիրառեք, եթե չեք վերապատրաստվել ավելին անել:
- Մի տեղափոխեք լուրջ փասվածք ստացած անձին, եթե լրացուցիչ փասվածք ստանալու վտանգ չկա:
- Չանգահարեք 9-1-1 լուրջ փասվածքների դեպքում բժշկական օգնություն խնդրելու համար:



### Կանխեք հետագա փասք.

- Տեղափոխեք կամ ապահովեք այն իրերը, որոնք կարող են ընկնել հետցնցումների ժամանակ (Քայլ 1):
- Կրակմարիչ օգտագործեք միայն փոքր հրդեհների դեպքում:
- Անջատեք գազը միայն այն դեպքում, երբ զգում եք գազի արտահոսք կամ հոտ:
- Մոմերի կամ լուցկի վառելու փոխարեն օգտագործեք լապտերներ:



### Տեղեկացրեք մարդկանց ձեր կարգավիճակի մասին և եղեք տեղեկացված.

- Գրեք կամ զանգահարեք ձեր տարածքից դուրս գտնվող կոնտակտային անձին և տեղեկացրեք նրան ձեր կարգավիճակը և գտնվելու վայրը:
- Գրանցվեք Ամերիկյան Կարմիր Խաչի [SafeAndWell.org](http://SafeAndWell.org) կայքում:
- Լսեք ձեր NOAA Weather ռադիոն կամ լրատվական ռադիոկայանը:

**Ձեր Քայլ 6 Գործողությունների ծրագիրը**  
Ի՞նչ կանեք **հիմա**, որպեսզի **հետո**  
կարողանաք բարելավել անվտանգությունը:

Իմացեք ավելին անվտանգության բարելավման մասին  
[EarthquakeCountry.org/step6](http://EarthquakeCountry.org/step6)



---

---

---

---

---

# 7

## Վերամիավորվեք և վերականգնեք

առօրյա կյանքը՝ մյուսների հետ վերամիավորվելու, փասար վերականգնելու և համայնքը վերակառուցելու միջոցով:

Ինչպես հետցնցումները, ձեր վերականգնումը նույնպես կարող է շարունակվել մի քանի ամիս կամ ավելի երկար:

### Երկրաշարժից հետո առաջին օրերը.

- Ստուգեք գազի արտահոսքը, քիմիական նյութերի արտահոսքը և այլ վտանգները:
- Ստուգեք, թե ինչպես են զգում մոտակայքում գտնվող մեծահասակները, հաշմանդամություն ունեցող անձինք և երեխաները:
- Նախ օգտագործեք ձեր սառնարանային և սառեցված սնունդը:
- Կապվեք ձեր ապահովագրական գործակալի հետ: Լուսանկարեք ձեր ունեցվածքը և գրի առեք ցանկացած ծախս:
- Թարմացրեք ձեր տարածքից դուրս գտնվող կոնտակտը, մինչև կանոնավոր հաղորդակցության վերականգնումը:

### Երկրաշարժից հետո առաջին շաբաթները.

- Եթե ձեր գազն անջատված է, դիմեք գազի ընկերությանը՝ այն նորից միացնելու համար:
- Այցելեք [FEMA.gov/assistance](https://www.fema.gov/assistance) հասանելի օժանդակության մասին տեղեկանալու համար:
- Եթե վերանորոգման կարիք ունեք, ստուգեք, որ ձեր կապալառուին համապատասխան լիցենզիա ունենա:
- Խոսեք ուրիշների հետ, թե ինչպես են նրանք զգում, և օգնեք նրանց խորհրդատվություն գտնել, եթե անհրաժեշտ է:

### Եթե չեք կարող մսալ ձեր տանը...

- Ապաստարանները կարող են գերբնակեցված լինել: Ընկերների կամ ընտանիքի կամ հյուրանոցում մսալը կարող է տարբերակ լինել:
- Տեղեկացրեք հարևանին և ձեր տարածքից դուրս գտնվող կոնտակտային անձին, թե ուր եք գնում:
- Պատասպարան տարեք միայն ձեր պայուսակը և բացարձակապես առաջին անհրաժեշտության իրերը:
- Նախապես ծրագիր ունեցեք ընտանի կենդանիների համար, եթե նրանք չեն կարող ձեզ հետ մսալ:

Վերականգնման մասին  
լրացուցիչ ուղեցույցներ  
[EarthquakeCountry.org/step7](https://www.earthquakecountry.org/step7)

### Ձեր Քայլ 7 Գործողությունների ծրագիրը

Էլ ի՞նչ կարող եք անել այժմ, որպեսզի արագացնեք ձեր ապաքինումը:

---



---



---



---



---

