

Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

Վերջին Թարմացումներ.

12/20/20. Կրճատվել է կարանտին պահպանելու համար պահանջվող ժամանակահատվածը այն անձանց համար, որոնք սերտ շփման մեջ են եղել COVID-19-ով ախտորոշված անձի հետ: Սերտ շփում ունեցող անձանցից (կոնտակտավորներ) այսուհետ պահանջվում է ինքնակարանտին պահպանել (մնալ իրենց տանը կամ այլ բնակավայրում՝ մյուսներից առանձին) և վերահսկել ախտանիշները վարակված անձի հետ վերջին շփումից հետո **10 օր` 14 օրվա** փոխարեն:

12/2/20. Բոլոր հանրային և մասնավոր հավաքները ձեր ընտանիքում չբնակվող անձանց հետ ժամանակավորապես արգելվում են:

1. Ինչպե՞ս են տարածվում կորոնավիրուսները:

Ինչպես շնչառական այլ հիվանդություններ, մարդկային տիպի կորոնավիրուսները սովորաբար վարակված մարդուց ուրիշներին են փոխանցվում հետևյալ ձևերով.

- Հազի և փռչող ժամանակ արտադրված կաթիլներով
- Սերտ անձնական շփման, օրինակ՝ վարակված մարդուն խնամելիս

Հնարավոր է նաև, որ անձը COVID-19-ով վարակվի՝ դիպչելով որևէ մակերեսի կամ առարկայի, որի վրա վիրուս կա, իսկ այնուհետև դիպչի իր բերանին, քթին կամ աչքերին, սակայն սա չի համարվում վիրուսի տարածման հիմնական ձևը:

Որոշ մարդիկ վարակվում են COVID-19-ով և որևէ ախտանիշներ չեն դրսևորում, բայց նրանք, այնուամենայնիվ, կարող են վարակը տարածել ուրիշներին:

2. Որո՞նք են COVID-19-ի ախտանիշները:

Գրանցված դեպքերը տատանվում են մեղմ ախտանիշներ ունեցող մարդկանցից մինչև ծանր հիվանդ մարդկանց, որոնք հիվանդանոց տեղափոխվելու կարիք են ունեցել և դեպքեր, երբ մարդիկ մահացել են: COVID-19-ով վարակված որոշ մարդիկ երբեք ախտանիշներ չեն ունենում:

COVID-19-ի ախտանիշները կարող են ներառել հետևյալ նշվածներից մեկը կամ ավելի շատ ախտանիշներ՝ ջերմություն, հազ, շնչարգելություն կամ անբավարար շնչառություն, դող, հոգնածություն, մկանային կամ մարմնի ցավ, գլխացավ, կոկորդի ցավ, սրտխառնոց կամ փսխում, լուծ, քթահոսություն կամ հոտի և համի նոր կորուստ: Ախտանիշների այս ցանկը չի ներառում բոլորը: Խնդրում ենք խորհրդակցեք ձեր բժշկի հետ բոլոր ծանր կամ ձեզ անհանգստացնող ախտանիշների վերաբերյալ: Տե՛ս ph.lacounty.gov/covidcare՝ ախտանիշների վերաբերյալ լրացուցիչ տեղեկություններ ստանալու համար:



Key Points

- COVID-19-ը տարածվում է սերտ անձնական շփման կամ վարակված առարկային կամ մակերեսին դիպչելու միջոցով:
- Լավագույն պաշտպանությունն է.
 - Կրեք դեմքի կտորե ծածկոց
 - Պահպանեք ֆիզիկական հեռավորություն
 - Հաճախակի լվացեք ձեռքերը
 - Խուսափեք չլվացած ձեռքերով ձեր աչքերին, քթին և բերանին հպվելուց
 - Ինքնամեկուսացեք, եթե հիվանդ եք
 - Կարանտինում մնացեք, եթե սերտ շփվել եք COVID-19-ով վարակված որևէ մեկի հետ
- Մարդիկ, ովքեր COVID-19-ի ախտանիշներ ունեն կամ COVID-19-ով վարակված որևէ մեկի հետ սերտ շփում են ունեցել, պետք է թեստավորվեն:

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար՝

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն

2աևգահարեք 2-1-1

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

Հիվանդությունների վերահսկման և Կանխարգելման Կենտրոններ (CDC) <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

3. Ի՞նչ անեմ, եթե այդ ախտանիշներն ունեմ:

Եթե ախտանիշներ ունեք, խոսեք ձեր բուժաշխատողի հետ և քննարկեք COVID-19-ի թեստ հանձնելու անհրաժեշտությունը: Մնացեք տանը և հեռու մյուսներից, եթե հիվանդ եք: Եթե COVID-19 ունեք, դուք պետք է հետևեք *Տեսալին Մեկուսացման Հրահանգներին* (ph.lacounty.gov/covidisolation). Սա ներառում է տանը մնալը՝ ձեր ախտանիշներն ի հայտ գալուց հետո առնվազն 10 օր ԵՎ առնվազն 1 օր (24 ժամ) առանց դեղորայքի կիրառման ձեր ջերմության իջնելուց ԵՎ ձեր շնչառական ախտանիշների բարելավվելուց հետո:

Եթե COVID-19-ի թեստը դրական է, պարտադիր տեղեկացրեք ձեզ հետ բոլոր [սերտ շփում ունեցած անձանց](#), որ նրանք պետք է 10 օր կարանտին պահպանեն և վերահսկեն իրենց առողջական վիճակը: Նրանց կարանտինը կարող է ավարտվել 10 Օրից, եթե չունեն ախտանիշներ, և եթե 11-րդ Օրվանից մինչև 14-րդ Օրը վերահսկեն իրենց առողջական վիճակը և ավելի ուշադիր լինեն COVID-19-ի կանոնավոր նախազգուշական միջոցառումներին: Առաջարկվում է, որ ձեր բոլոր սերտ շփումները COVID-19-ի թեստ հանձնեն ստուգելու համար, արդյոք նրանք վարակված են: Եթե նրանց թեստի պատասխանը բացասական է, նրանք պետք է շարունակեն 10 օր կարանտին պահպանել: Տես՝ *Տեսալին Կարանտինի Հրահանգները COVID-19-ով վարակվածների մտերիմ անձանց համար* (ph.lacounty.gov/covidquarantine)՝ լրացուցիչ ցուցումների համար:

Տարեց մարդիկ, և թույլ իմունային համակարգ կամ այլ առողջական խնդիրներ ունեցողները, ում մոտ ի հայտ են եկել COVID-19-ի ախտանիշները, պետք է ավելի շուտ բժշկի դիմեն, նույնիսկ եթե մեղմ ախտանիշներ ունեն:

Մարդիկ, ովքեր ահազանգող ախտանիշներ ունեն, որոնք ներառում են անբավարար շնչառություն, կրծքավանդակում ցավ կամ ճնշում, կապտավուն շուրթեր կամ դեմք, շփոթվածության զգացողություն կամ դժվարությամբ են արթնանում, պետք է անհապաղ զանգահարեն 911 կամ գնան շտապ օգնության կենտրոն: Եթե դա հրատապ չէ, զանգահարեք ձեր բժշկին՝ մինչև ինսամբ ստանալու նպատակով այցելելը:

4. Ինչ պետք է անեմ, եթե կարծում եմ, որ հնարավոր է՝ COVID-19-ով վարակված լինեմ:

Եթե համապատասխանում եք «սերտ շփման» չափանիշներին, դուք պետք է ինքնակարանտին պահպանեք և վերահսկեք ձեր առողջական վիճակը վարակված անձի հետ վերջին շփումից հետո 10 օր և COVID-19-ի թեստ հանձնեք: Կարող եք ավարտվել ձեր կարանտինը 10 Օրից, եթե չունեք որևէ ախտանիշ, և եթե 11-րդ Օրվանից մինչև 14-րդ Օրը վերահսկեք ձեր առողջական վիճակը և ավելի ուշադիր լինեք COVID-19-ի կանոնավոր նախազգուշական միջոցառումներին: Դուք համարվում եք կոնտակտավոր անձ, եթե

- 24 ժամվա ընթացքում 15 րոպե կամ ավելի երկար գտնվել եք 6 ոտնաչափ հեռավորության վրա COVID-19-ով վարակած որևէ անձից:
- Չպաշտպանված շփում եք ունեցել COVID-19-ով վարակած որևէ անձի մարմնի հեղուկների և/կամ արտազատումների հետ, օրինակ՝ ձեզ վրա հագացել կամ փոշտացել են, միասին օգտվել եք նույն բաժակից կամ սպասքից, համբուրվել եք կամ ինսամել եք նրան՝ առանց ճիշտ պաշտպանիչ սարքավորումներ կրելու:

COVID-19-ով վարակված անձը կարող է վարակել մյուսներին իր ախտանիշների դրսևորվելուց 2 օր առաջվանից սկսած, մինչև այն պահը, երբ նրան թույլատրվի ավարտել տնային մեկուսացումը ([COVID-19-ով վարակված Անձանց Համար Տեսալին Մեկուսացման Հրահանգներ](#)-ում): Անձը, ում COVID-19 թեստի արդյունքը դրական է, բայց նա ախտանիշներ չունի, համարվում է վարակիչ թեստը հանձնելուց 2 օր առաջվանից սկսած մինչև թեստը հանձնելուց հետո 10 օր:

Եթե դուք չեք համապատասխանում կարանտինում մնալու չափանիշներին, բայց մարդաշատ վայրում եք եղել, և/կամ սերտ շփում եք ունեցել անձանց հետ, ովքեր դեմքի ծածկոցներ չեն կրել և չեն պահպանել 6



Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

Ոտնաչափ հեռավորությունը, թեստ հանձնելը և 10 օր տանը մնացելը: Եթե վերջերս եք վերադարձել ոչ էական ճամփորդությունից՝ այլ նահանգից կամ երկրից, տանը 10 օր ինքնակարանտին պահպանելը: Այսպիսի դեպքերում սահմանափակելը ձեր շփումը միայն ձեր տան անդամների հետ: Փորձեք տան մյուս անդամներից առնվազն 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանել, նույնիսկ տանը դեմքի ծածկոց կրելը և հաճախակի լվացել ձեռքերը և մաքրել հաճախակի համան մակերեսները: Եթե ախտանիշներ են դրսևորվում, զանգահարել ձեր բուժաշխատողին և քննարկել թեստ հանձնելու անհրաժեշտությունը:

5. Արդյո՞ք պետք է կորոնավիրուսի թեստ հանձնեմ:

Առաջարկվում է, որ կորոնավիրուսի ախտանիշներ ունեցող մարդիկ թեստ հանձնեն: Եթե դուք նոր ախտանիշներ ունեք, որոնք կարծում եք Կորոնավիրուսի հետևանքով են, տեղեկացրեք ձեր բժշկին և խորհրդակցեք թեստ հանձնելու վերաբերյալ: Դուք կարող եք նաև այցելել covid19.lacounty.gov/testing կամ զանգահարել 2-1-1՝ նույն կամ հաջորդ օրվա համար անվճար թեստավորման համար նշանակում ստանալու համար:

Եթե դուք սերտ շփում եք ունեցել COVID-19-ով վարակված որևէ մեկի հետ, խորհուրդ է տրվում, որ դուք թեստ հանձնեք: Սա նրա համար է, որպեսզի իմանաք թե արդյո՞ք վարակված եք և կարող եք վարակել ուրիշներին: Հաշվի առեք, որ դուք դեռևս պետք է կարանտինում անցկացնեք, եթե նույնիսկ թեստի արդյունքը բացասական է: Հավելյալ տեղեկությունների համար, տես՝ ph.lacounty.gov/covidtests:

Եթե հնարավոր է, որ վարակված եք COVID-19-ով, որովհետև ներկա եք եղել մարդաշատ հավաքույթի կամ գործունեության, և/կամ սերտ շփում եք ունեցել անձանց հետ, ովքեր դեմքի ծածկոցներ չեն կրել և չեն պահպանել 6 ոտնաչափ հեռավորությունը, թեստ հանձնելը և 10 օր տանը մնացելը:

6. Ինչպե՞ս է բուժվում COVID-19-ը:

COVID-19-ի առաջացրած հիվանդության համար հատուկ բուժում չկա: Այնուամենայնիվ, ախտանիշներից շատերը կարելի է բուժել: Բուժումը հիմնված է հիվանդի առողջական վիճակի վրա:

Զգուշացրեք խաբեբաներից, ովքեր վաճառում են կեղծ ապրանքներ և պնդում, որ դրանք օգնում են կանխել կամ բուժել այս վարակը: Հավելյալ տեղեկությունների համար, տես՝ [COVID Խաբեբություններ և Կեղծոք](#):

7. Ի՞նչ կարող եմ անել, որպեսզի պաշտպանեմ ինձ և ուրիշներին COVID-19-ից:

Կան քայլեր, որոնք յուրաքանչյուր անձ կարող է ձեռնարկել ամեն օր՝ [նվազեցնելու վտանգը](#) COVID-19-ով հիվանդանալու կամ ուրիշներին վարակելու համար:

Դուք պետք է՝

- Դեմքի կտորե ծածկոց կրել, երբ տևից դուրս եք գալիս և այլ մարդկանց շրջապատում եք, ովքեր ձեր ընտանեկան տնտեսության անդամները չեն:
- [Սոցիալական և ֆիզիկական հեռավորություն պահպանել](#): Երբ դրսում եք, հնարավորինս 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանել ուրիշներից:
- Խուսափել մարդաշատ վայրերից և ձեզ հեռու պահել ուրիշներից:
- Ընտանեկան տնտեսության անդամ չհանդիսացողների հետ շփումները կարճացրեք:
- Լվացեք ձեռքերը օճառով և ջրով առնվազն 20 վայրկյան, հատկապես՝ զուգարանից օգտվելուց հետո, ուստիլուց առաջ և քիթը սրբելուց, հագալուց կամ փոշտալուց հետո:
- Եթե օճառ կամ ջուր այդ պահին չունեք, օգտագործեք սպիրտի հիմքով (առնվազն 60% սպիրտ) ձեռքի ախտահանիչ: Եթե ձեռքերը տեսանելիորեն կեղտոտ են անպայման լվացեք օճառով և ջրով:
- Խուսափել չվազած ձեռքերով ձեր աչքերին, քթին և բերանին դիպչելուց:



Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

- Խուսափեք սերտ շփումներից, օրինակ՝ համբուրվելուց, նույն բաժակներն ու սպասքը, խաղալիքները կամ սպորտային սարքավորումները համատեղ օգտագործելուց (եթե դրանք չեն ախտահանվել համատեղ օգտագործումից առաջ):
- Խուսափեք հպվելուց կամ մաքրեք և ախտահանեք հաճախակի հպվող առարկաները սովորական կենցաղային միջոցներով:
- Ծածկեք բերանը և քիթը անձեռոցիկով, երբ հազում կամ փռշտում եք, ապա անձեռոցիկը նետեք աղբարկղի մեջ: Եթե անձեռոցիկ չունեք, օգտագործեք ձեր արմուկը (ոչ թե ձեր ձեռքերը):
- Ավելացրեք օդափոխությունը: Քնացեք դուրս կամ պատուհանները բացեք, եթե դա անվտանգ է:
- Առողջական խնդիրներ ունեցող մարդիկ COVID-19-ի հետևանքով ծանր հիվանդանալու շատ ավելի մեծ վտանգի տակ են: Շատ կարևոր է, որ Շրջանի խոցելի բնակիչները հնարավորինս տանը մնան և սննդամթերքն ու դեղորայքը ստանան առաքումով:

8. Կարո՞ղ եմ այցելել ընտանիքիս անդամներին կամ ընկերներին, որոնք ինձ հետ չեն ապրում:

Առայժմ դուք պետք է հեռու մնաք ձեր ընտանիքում չբնակվող անձանցից: Տարբեր ընտանիքներում բնակվող անձանց հետ անմիջական սերտ միջավայրում ժամանակ անցկացնելը մեծացնում է COVID-19-ի փոխանցման վտանգը: Որքան քիչ մարդկանց հետ ֆիզիկական շփում ունենաք, այնքան կնվազեցնեք COVID-19-ով վարակվելու վտանգը: 2020 թվականի Դեկտեմբերի 18-ի դրությամբ բոլոր հանրային և մասնավոր հավաքները ձեր ընտանքում չբնակվող անձանց հետ ժամանակավորապես արգելվում են (բացառությամբ հավատքի վրա հիմնված ծառայությունների և բողոքի ցույցերի):

COVID-19-ով ծանր հիվանդության կամ մահվան ավելի մեծ վտանգի ենթարկվող անձանց (օրինակ՝ ավելի մեծահասակները և քրոնիկական բժշկական խնդիրներ ունեցող մարդիկ) խստորեն կոչ են անում չմասնակցել որևէ հավաքույթի: Բժշկական աստիճանի դիմակները կարող են ավելի մեծ պաշտպանություն ապահովել, քան դեմքի կտորե ծածկոցները, հետևաբար բարձր վտանգի տակ գտնվող մարդիկ պետք է խստորեն մտածեն օգտագործել այդ բժշկական դեմքի ծածկոցները, եթե սերտ շփում են ունենալու իրենց ընտանիքում չբնակվող անձանց հետ:

9. Արդյո՞ք պետք է դիմակ կրեմ:

2 տարեկան և բարձր յուրաքանչյուր անձ տնից դուրս գալիս պետք է օգտագործի դեմքի ծածկոցներ՝ քիթը և բերանը ծածկելու համար: Դեմքի այս ծածկոցները օգտագործվում են ուրիշներին ձեր շնչառական կաթիլներից պաշտպանելու համար, այն դեպքում, եթե դուք արդեն վարակվել եք COVID-19-ով, բայց ախտանիշներ չեք դրսևորում: Նոր հետազոտությունը ցույց է տալիս, որ դեմքի կտորե ծածկոցները նաև որոշակի պաշտպանություն են առաջարկում կրողների համար՝ մյուսների շնչառական կաթիլներից: COVID-19 ախտանիշներ ունեցող կամ COVID-19-ով վարակված մարդիկ պետք է օգտագործեն վիրաբուժական դիմակ (առկայության դեպքում), երբ նրանք պետք է իրենց տնից հեռանան բժշկական նշանակումների համար:

Նորածիններն ու 2 տարեկանից ցածր երեխաները չպետք է կտորե դիմակ կրեն: Մեծահասակները պետք է մշտապես հսկեն 8 տարեկանից ցածր տարիքի՝ դիմակ կրող երեխաներին՝ վստահ լինելու համար, որ երեխան կարողանում է ապահով շնչել և խուսափելու շնչահեղձությունից կամ խեղդամահությունից: Յուրաքանչյուր անձ, ով շնչառական խնդիրներ ունի կամ անգիտակից է, կամ այլապես ի վիճակի չէ առանց օգնության հանելու դիմակը կամ կտորե դեմքի ծածկոցը կամ իրենց բուժաշխատողը հանձնարարել է չկրել դա՝ բժշկական պատճառներով, չպետք է դրանք կրի: Հավելյալ տեղեկությունների համար, տես՝ [Դեմքի կտորե ծածկոցների Ուղեցույցը](#):

10. Արդյո՞ք ճամփորդելն անվտանգ է:

Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

Կալիֆորնիայի նահանգը թողարկել է ճանապարհորդական խորհրդատվություն՝ առաջարկելով չեղյալ համարել բոլոր ոչ կարևոր ճանապարհորդությունները, և Կալիֆորնիա մուտք գործող կամ վերադարձող ցանկացած ճանապարհորդ 10 օր ինքնակարանտին պահպանի: Ծամփորդությունը մեծացնում է COVID-19-ով վարակվելու և տարածելու ճեղք հնարավորությունը: Ուստի, տանը մնալը ձեզ և ուրիշներին հիվանդանալուց պաշտպանելու ամենալավ եղանակն է: Օդանավակայանները, ավտոբուսների կանգառները, գնացքների կայարանները և հանգստի կանգառները բոլոր այն վայրերն են, որտեղ ճամփորդողները կարող են վարակ ձեռք բերել օդից կամ մակերեսներից, և կարող է դժվար լինել ուրիշներից 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահելը: Եթե նախատեսում եք ճանապարհորդել, հաշվի առեք հետևյալը.

- Արդյո՞ք COVID-19-ը տարածվում է այն վայրում, ուր գնում եք:
- Արդյո՞ք դուք կամ որևէ մեկը, ում հետ ճամփորդում եք, այցելում եք, կամ ժամանակ եք անցկացնում ձեր նպատակակետում կամ երբ տուն կվերադառնաք, ավելի հավանական է, որ լուրջ հիվանդանաք COVID-19-ով:
- Արդյո՞ք այն երկիրը, նահանգը կամ տեղական կառավարությունը, ուր դուք ուղևորվում եք, կամ ուր վերադառնում եք, ձեզնից պահանջում է 10 օր տանը մնալ ճանապարհորդելուց հետո:
- Եթե ձեզնից պահանջվում է տանը մնալ կամ եթե հիվանդանաք COVID-19 ով, ստիպված կլինե՞ք բացակայել աշխատանքից կամ դպրոցից:

Մի ճամփորդեք, եթե հիվանդ եք, կամ եթե վերջին 14 օրվա ընթացքում եղել եք COVID-19-ով վարակված ինչ-որ մեկի շրջապատում:

Եթե դուք պետք է ճամփորդեք, պաշտպանեք ձեզ և ուրիշներին՝ հետևելով վերոնշյալ հարցի՝ «Ի՞նչ կարող եմ անել, որպեսզի պաշտպանեմ ինձ և ուրիշներին COVID-19-ից» քայլերին և CDC [Ճամփորդել](#) ինտերնետային էջի ճամփորդության պատրաստվելու խորհուրդներին: Այս կայքը բացատրում է նաև տարբեր տեսակի ճամփորդությունների վտանգները:

Դեպի այլ նահանգ կամ երկիր ոչ էական ուղևորությունից վերադառնալուց հետո ձեզ խնդրում են 10 օր տանը ինքնակարանտին պահպանել և սահմանափակել շփումը միայն ձեր տան անդամների հետ: Ոչ էական ճանապարհորդություն է համարվում զբոսաշրջության շրջանակներում արձակուրդի կամ հանգստի նպատակներով արված ուղևորությունը:

Եթե դուք համարվում եք էական աշխատող, և ձեր ճանապարհորդությունը աշխատանքի կամ դպրոցի համար է, ապա Լոս Անջելեսի Շրջան վերադառնալիս դուք պարտավոր չեք մնալ տանը: Էական աշխատողներ են համարվում նրանք, ովքեր ապահովում են կարևոր ենթակառուցվածքներ, տնտեսական ծառայություններ և մատակարարման շղթաներ, առողջություն, անհապաղ բժշկական օգնություն և համայնքի անվտանգությունն ու ապահովությունը: Էական աշխատողների մասին լրացուցիչ մանրամասների համար տե՛ս [Աշխատավայրում և Համայնքում Ավելի Անվտանգ Վերաբացման Մասին Առողջապահության Պատասխանատուի Հրամանի](#) 5-րդ և 14-րդ էջերը:

11. Ինչպե՞ս իմանամ, թե երբ են անվտանգ կերպով բացվելու աշխատավայրը, հանրային վայրերը կամ ձեռնարկությունները:

Այցելեք Հանրային Առողջապահության վեբկայք, իմանալու, թե [ինչն է բաց Լոս Անջելեսի Շրջանում](#): Լավ գաղափար է **նախքան բիզնես այցելելը ստուգել առցանց կամ զանգահարել և հարցնել անվտանգության միջոցառումների մասին**:

Թեև շատ տեղեր այժմ բաց են, կարևոր է հիշել, որ վիրուսը չի փոխվել, և COVID-19-ը շարունակում է լուրջ վտանգ հանդիսանալ: Այն դեռևս հեշտությամբ տարածվում է միմյանց հետ սերտ շփվող մարդկանց շրջանում: Դուք կարող եք օգնել [սվագեղները COVID-19 վտանգը](#)՝ շարունակելով կիրառել սոցիալական (ֆիզիկական) հեռավորություն, դեմքի կտորե ծածկոցներ կրելով, երբ ուրիշների շրջապատում եք գտնվում և ձեր ձեռքերը հաճախակի լվանալով: Հիշեք նաև, որ պետք է տանը մնալ, երբ հիվանդ եք, կամ երբ սերտորեն շփվել եք որևէ մեկի հետ, ով հիվանդ է:

Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

12. Ի՞նչ կարող եմ անել, եթե COVID-19-ը ինձ մոտ լարվածություն է առաջացնում:

Երբ լսում, կարողում կամ դիտում եք COVID-19-ի մասին լուրերը, նորմալ է անհանգստանալ և լարվածության նշաններ ցույց տալ: Կարևոր է հոգ տանել ինչպես ձեր հոգեկան, այնպես էլ ֆիզիկական առողջության մասին: Լուս Անջելես Ծրջանի Հոգեկան Առողջության Վարչության [COVID-19-ի վեբ-կայքը](https://www.cdph.ca/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Mental-Health-Resources.aspx) և 211ԼԼ վեբ-կայքը ([211la.org/resources/subcategory/mental-health](https://www.211la.org/resources/subcategory/mental-health)) տրամադրում են տեղական ռեսուրսներ՝ հոգեկան առողջության և բարեկեցության պահանջներին ու մտահոգություններին լուծում տալու համար: Ուղեցույցներ ու ռեսուրսներ հասանելի են նաև CDC վեբ-կայքում՝ [Լարվածության Հաղթահարում](https://www.cdc.gov/covid19/mental-health/):

Լուս Անջելեսի Ծրջանի բնակիչներն անվճար հասանելիություն ունեն Headspace Plus-ին: Այն իրազեկվածության և մեդիտացիոն ռեսուրսների հավաքածու է Անգլերեն և Իսպաներեն լեզուներով: Այն նաև ներառում է շարժումներ, որոնք օգնում են կառավարել COVID-19-ի հետ կապված լարվածությունը, վախը և անհանգստությունը:

Եթե ցանկանում եք խոսել որևէ մեկի հետ ձեր հոգեկան առողջության մասին, կապվեք ձեր բժշկի հետ կամ զանգահարեք Լուս Անջելեսի Ծրջանի Հոգեկան Առողջության Կենտրոնի շուրջօրյա աշխատող թեժ գծին՝ 1-800-854-7771 հեռախոսահամարով: Կարող եք նաև ուղարկել <<LA>> հաղորդագրությունը 74174 համարին:

13. Ի՞նչ կարող եմ անել, եթե իմ նկատմամբ ոտնձգություններ կամ խտրական վերաբերմունք եմ զգում:

Ծրջանը հավաստիացնում է, որ հանձն է առել, որ COVID-19- ով տուժած բոլոր բնակիչներին վերաբերվեն հարգանքով և կարեկցանքով, և որ մենք բոլորս առանձնացնում ենք փաստերը վախից և հետևում, որ վիրավորանքներ չլինեն: Բռնկումը ռասիզմի և խտրականության տարածման համար արդարացում չէ: Եթե ձեր նկատմամբ ոտնձգություններ կամ խտրականություն է կիրառվում ռասայի, ծագման ազգության կամ այլ ինքնության պատճառով, դուք պետք է զեկուցեք դեպքը: 2-1-1-ը ընդունում է զեկույցներ (հեռախոսով կամ առցանց)՝ ատելության հանցագործությունների, ատելության գործողությունների և բռնության դեպքերի վերաբերյալ, որոնք պատահել են Լուս Անջելեսի Ծրջանում, անկախ նրանից՝ հանցագործություն կատարվել է, թե՛ ոչ: Չանգահարեք 2-1-1 հեռախոսահամարով կամ առցանց զեկուցեք այս կայքում. <https://211la.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22>:

14. Ուրիշ ի՞նչ կարող եմ անել:

- Գտեք առողջապահության ծառայություններ մատուցող ընկերություն, եթե դեռևս չունեք: Եթե ձեզ օգնություն է հարկավոր բժիշկ գտնելու հարցում, Լուս Անջելեսի Ծրջանի 24/7 տեղեկատվական գիծը կարող է օգնել. զանգահարեք 2-1-1 կամ այցելեք [211LA կայքը](https://www.211la.org/):
- Ստացեք ձեր գրիպի պատվաստումը: Գրիպը շրջանառվելու է COVID-19-ի հետ միաժամանակ, և կարևոր է պաշտպանել ինքներդ ձեզ և ձեր շրջապատին գրիպով հիվանդությունից: Տեղեկատվության համար, թե որտեղ կարելի է անվճար կամ ցածր գնով պատվաստվել, զանգահարեք 211 հեռախոսահամարով կամ այցելեք ph.lacounty.gov/media/FluSeason:
- Պատրաստեք 14 օրվա սննդամթերքի և առաջին անհրաժեշտության պարագաների պաշարներ, եթե իջևամեկուսանալու կամ կարանտինում մնալու անհրաժեշտություն առաջանա:
- Միշտ օգտվեք հուսալի աղբյուրներից՝ նոր Կորոնավիրուսի մասին թարմ և ճշգրիտ տեղեկություններ ստանալու համար.
 - Լուս Անջելես Ծրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն (LACDPH, Ծրջանային)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>



Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

- Կալիֆոռնիայի Հանրային Առողջապահության Վարչություն (CDPH, Պետական)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- Հիվանդությունների Վերահսկման և Կանխարգելման Կենտրոններ (CDC, Ազգային)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
- Առողջապահության Համաշխարհային Կազմակերպություն (WHO, Միջազգային)
 - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Եթե հարցեր ունեք և ցանկանում եք ինչ-որ մեկի հետ խոսել, զանգահարեք 2-1-1: