

# Պաշտպանեք Ձեզ եվ ուրիշներին

Անօթևան մարդիկ, Հաճախակի տրվող հարցեր

COVID-19-ը հիվանդացնում է մարդկանց Լոս Անջելես Շրջանով մեկ: Այն տարածվում է մարդկանց միջև, որոնք շփվում են միմյանց հետ, կաթիլների միջոցով, երբ վարակված անձը հագում է, փռշտում կամ խոսում է: COVID-19-ը կարող է փոխանցվել ախտանիշներ չունեցող մարդկանցից:

## 1. Որո՞նք են ախտանիշները

- Հազը, ջերմությունը, դժվար շնչառությունը ամենատարածված ախտանիշներն են: Այլ ախտանիշներն են հոգնածությունը, դողը, մկանային և մարմնի ցավը, գլխացավը, կոկորդի ցավը, սրտխառնոցը կամ փսխումը, փորլուծությունը, քթի փակվածությունը կամ քթահոսությունը, համի և հոտի նոր առաջացած կորուստը: Այս Ցանկը չի ներառում բոլոր հնարավոր ախտանիշները:
- COVID-19-ով հիվանդացած մարդկանց մեծ մասը թեթև ախտանիշներ են ունենում և ինքնուրույն ապաքինվում են:
- Սակայն ավելի մեծահասակները կամ առողջական խնդիրներ ունեցողները կարող են ծանր հիվանդանալ: Եթե դուք ունեք այս ախտանիշներից որևէ մեկը, խոսեք ձեր բժշկի հետ թեստավորման, ինքնամեկուսացման և խնամքի վերաբերյալ:

## 2. Ի՞նչպես կարող եմ պաշտպանել ինձ և ուրիշներին

- Առնվազն 6 սոսնաչափ հեռավորություն պահպանեք ուրիշներից: Որոշ հիվանդ մարդիկ չեն դրսևորում ախտանիշներ, ուրեմն հնարավորության դեպքում խոսափեք մոտիկից շփումներից:
- Հաճախակի լվացեք ձեր ձեռքերն օճառով և ջրով՝ առնվազն 20 վայրկյան կամ օգտագործեք 60% սպիրտային հիմքով ձեռքերի ախտահանիչ միջոց:
- Խուսափեք ձեր աչքերին, քթին և բերանին ձեռք տալուց:
- Կտորե դիմակ կրեք: Շատ օգնություն տրամադրող թիմեր կտորե դիմակներ են բաժանում: Եթե չեք կարող ձեռք բերել դրանցից, օգտագործեք շարժ կամ այլ կտոր ձեռքի ռետինե ծածկելու համար:

# Պաշտպանեք Ձեզ եվ ուրիշներին

Անօթևան մարդիկ, Հաճախակի տրվող հարցեր

- Եթե 65 տարեկանից բարձր եք, առողջական խնդիրներ ունեք կամ հղի եք, ցանկալի է, որ ապաստարանում կամ այլ տիպի կացարանում մնալու մինչև բռնկման ավարտը: Նրանք ունեն ծառայություններ՝ օգնելու ձեզ խուսափել հիվանդանալուց:
  - Հազալիս կամ փոշտալիս՝ անձեռոցիկով փակեք քիթն ու բերանը, ապա նետեք անձեռոցիկը աղբամանի մեջ: Եթե անցեռոցիկ չունեք, արմունկով փակեք (ոչ ձեռքերով)।
  - Մի կիսեք այլ մարդու հետ խմիչքներ, կերակուր, մուշտուկներ, սիգարետներ, անկողին, սավաններ:
  - Եթե որևէ մեկի հետ անկողին եք կիսում, ձեր գլուխները անկողնու հակառակ ծայրերում քնեք:
  - Փորձեք մաքրել իրերը, որոնք դուք և ուրիշները շատ եք ձեռք տալիս կենցաղային մաքրող նյութով կամ սպիրտով թաթախված անձեռոցիկներով:

### 3. Իսկ եթե ես հիվանդանա՞մ

- Չանգահարեք ձեր բժշկին: Եթե չունեք բժիշկ, գանգահարեք **211**: Որևէ բժիշկ կամ կլինիկա ձեր հիվանդ ժամանակ կօգնի ձեզ ստանալ անհրաժեշտ խնամքը:
- Ձեզ այցելող աշխատակցին կամ առողջապահության փողոցի թիմին տեղյակ պահեք, որ հիվանդ եք: Նրանք կարող են օգնել ձեզ ստանալու խնամք, մնալու համար ապահով տեղ գտնել կամ ապաքինվելու համար ձեզ անհրաժեշտ նյութերը ձեռք բերել, քանի դեռ դուք փողոցում եք:
- Դիմակ կրեք և ուրիշներից հնարավորինս հեռու մնացեք:
- Եթե ավելի վատ զգաք, գանգահարեք **911** կամ ուղիղ գնացեք շտապ օգնության բաժանմունք:

Հավելյալ տեղեկությունների համար, այցելեք մեր վեբ-կայք  
website at [www.publichealth.lacounty.gov](http://www.publichealth.lacounty.gov)

