

# COVID-19

Վերջին թարմացումներ.

1/12/21: Թարմացվել է անդրադառնալու համար նոր քաղաքականությանը, որը պահանջում է կարանտին պահպանել 10 օր և ինքնուրույն ստուգել ախտանիշները COVID-19-ով վարակվելուց կամ

ճանապարհորդելուց հետո 11-րդ Օրվանից մինչև 14-րդ Օրը:

11/13/20: Վերանայվել է տեղեկատվություն այն մասին, թե ինչ անել, եթե դուք ախտանիշներ ունեք, ինչպես է տարածվում COVID-19-ը, ինչպես նաև այն մասին, թե ումից է պահանջվում մեկուսանալ կամ կարանտին պահել: Ավելացվել են հոգեկան առողջությանը վերաբերող աղբյուրներ:

Վերջին թարմացումները ստորև նշված են դեղին գույնով:

Լուս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչությունը զգուշացնում է, որ կորոնավիրուսային հիվանդություն 2019-ը (COVID-19) լայնորեն տարածված է ամբողջ շրջանի տարածքով և խնդրում է յուրաքանչյուրին պաշտպանել իրենց և մեր համայնքը: Մենք հորդորում ենք ձեզ լինել տեղեկացված և պատրաստված և կատարել ձեր բաժինը՝ կանգնեցնելու COVID-19-ի ալիքը:

Հետևյալ խորհուրդը նախատեսված է Տնային Աջակցության Ծառայությունների (IHSS) աշխատողների համար, որոնք օգնում են տնային գործերում և ամենօրյա կենցաղային գործերում, ինչպիսիք են, օրինակ՝

- Տուն մաքրելը
- Կերակուր պատրաստելը /կերակրելը
- Լվացքը
- Անձնական խնամքի ծառայությունները (օրինակ՝ հագնվելը, բերանի խոռոչի և ատամների խնամքը, լողանալը և մազերի խնամքը)

## 1. Ի՞նչպես է տարածվում COVID-19-ը

COVID-19-ը տարածվում է վարակված մարդուց մյուսներին հետևյալ ճանապարհով.

- Հազի, փռոտոցի և խոսելու ժամանակ արտադրված կաթիլներով:
- Անձնական սերտ շփման, օրինակ՝ վարակված մարդուն խնամելիս:

COVID-19-ը կարող է տարածվել նաև, եթե դիպչեք այնպիսի առարկաների կամ մակերեսների, որոնց վրա վիրուս կա, ապա ձեռք տաք ձեր բերանին, քթին կամ աչքերին: Սա չի համարվում վիրուսի տարածման հիմնական եղանակը: Որոշ մարդիկ հիվանդանում են COVID-19-ով առանց երբևէ ախտանիշներ ցույց տալու, սակայն նրանք ևս կարող են փոխանցել այն մյուսներին:

Ցանկացած զբաղմունք, որի ընթացքում մարդիկ միմյանց հետ շփում են ունենում՝ հատկապես փակ կամ մարդաշատ վայրերում, ավելացնում է տարածման վտանգը:

## 2. Որո՞նք են COVID-19-ի ախտանիշները

COVID-19-ի ախտանիշները կարող են ներառել ջերմություն կամ դող, հագ, շնչարգելություն կամ դժվարացած շնչառություն, հոգնածություն, մկանների կամ մարմնի ցավ, գլխացավ, համի կամ հոտի նոր կորուստ, կոկորդի ցավ, քթի փակվածություն կամ քթարտադրություն, փորլուծություն և սրտխառնոց կամ փսխում, սակայն կարող են ի հայտ գալ նաև այլ ախտանիշներ: Արձանագրված հիվանդությունները տատանվել են մեղմ ախտանիշներից մինչև մարդկանց լրջորեն հիվանդանալը՝ երբեմն հոսպիտալացման կամ անգամ մահվան ելքերով: 65 տարեկանից բարձր և լուրջ առողջական խնդիրներ ունեցող անձինք գտնվում են հատկապես բարձր վտանգի ներքո:

Եթե ձեզ մոտ կան COVID-19-ի ախտանիշներ, կապ հաստատեք ձեր բժշկի հետ և հանձնեք COVID-19-ի թեստ: Մինչ COVID-19-ի թեստի արդյունքները ստանալը կամ ձեր բժշկի հաստատումը, որ դուք վարակված չեք COVID-19-ով, դուք պետք է մնաք տանը և հեռու գտնվեք այլ մարդկանցից: Հավելյալ տեղեկությունների համար այցելեք [ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare):

Չանգահարեք ձեր բժշկին, եթե ձեզ մոտ ի հայտ գան անհանգստացնող այլ ախտանիշներ, որոնք ընդգրկված չեն ցուցակում:



# COVID-19

Եթե ձեր COVID-19 թեստի արդյունքը դրական է, կամ ձեր բժիշկը կարծում է, որ դուք COVID-19 ունեք, դուք պետք է ուշադիր հետևեք [Տեսլիկն Մեկուսացման Հրահանգներին](#):

### 3. Կարո՞ղ եմ COVID-19-ի թեստ հանձնել

Կորոնավիրուսի ախտանիշներ ունեցող մարդիկ պետք է թեստ հանձնեն: Եթե զգում եք, որ ձեզ մոտ ի հայտ են եկել նոր ախտանիշներ, որոնք, ըստ ձեզ, կարող են կապված լինել կորոնավիրուսի հետ, տեղյակ պահեք ձեր բժշկին և խնդրեք թեստ հանձնել: Կարող եք այցելել նաև <https://covid19.lacounty.gov/testing/> կամ զանգահարել 2-1-1 անվճար թեստի պայմանավորվածություն ձեռք բերելու համար:

Եթե դուք [սերտ շփում](#) եք ունեցել COVID-19-ով վարակված անձի հետ, պետք է թեստ հանձնեք: Սա արվում է նրա համար, որպեսզի տեսնեք՝ արդյոք վարակված եք և հնարավոր է, որ դուք վարակել եք այլ մարդկանց: Քանի որ դուք կոնտակտավոր եք, պետք է վարակված անձի հետ վերջին շփումից հետո 10 օր տանը կարանտին պահպանեք: Հաշվի առեք, որ սա փոփոխություն է նախկին ուղեցույցից, որը պահանջում էր կարանտին պահպանել 14 օր: Ներկա կանոնների համաձայն՝ դուք կարող եք ավարտել ձեր կարանտինը 10-րդ օրը, եթե ձեզ մոտ ախտանիշներ չեն զարգացել և 11-րդ Օրվանից մինչև 14-րդ օրը վերահսկում եք ձեր առողջական վիճակը և լրացուցիչ ուշադրություն եք դարձնում COVID-19-ի նախազգուշական միջոցառումներին: Մովորական նախազգուշական միջոցառումներն են՝ այլ անձանց շրջակայքում գտնվելիս մշտապես դեմքի կտորե ծածկոց կրելը, այլ անձանցից 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանելը և հաճախ ձեռքերը լվանալը: Դուք պետք է ամբողջ 10 օր կարանտին պահպանեք՝ անգամ, եթե ձեր թեստի պատասխանը բացասական է: Լրացուցիչ տեղեկությունների համար տե՛ս հանրային առողջապահության [Տեսլիկն կարանտինի](#) ուղեցույցը: Հաշվի առեք, որ ներկա կանոնները նաև կոչ են անում Հարավային Կալիֆորնիայի տարածքից դուրս ճամփորդելուց հետո Լոս Անջելես ժամանող կամ վերադարձող անձանց տանը կամ բնակության վայրում կարանտին պահպանել: Կարանտին պահպանելու կանոնները նույնն են, սակայն կիրառվում են, եթե դուք ճանապարհորդել եք անկախ այն հանգամանքից՝ դուք տեղյակ եք այն մասին, թե վարակված մարդու հետ շփվել եք, թե ոչ:

### 4. Ի՞նչ կարող եմ անել, ինձ և ուրիշներին COVID-19-ից պաշտպանելու համար

COVID-19-ի տարածումը կանխելուն օգնելու համար, յուրաքանչյուր ոք պետք է կատարի հետևյալ գործողությունները՝ **Ձեռքերը լվանալ**.

- Հաճախակի լվացեք ձեռքերը օձառով և ջրով՝ առնվազն 20 վայրկյան: Դա պետք է կատարվի ինամակալության ցանկացած աշխատանքից առաջ և հետո և ձեռնոցները կամ այլ պաշտպանիչ հագուստը հանելուց հետո:
- Եթե այդ պահին ձեզ մոտ օձառ և ջուր չկա, օգտագործեք առնվազն 60% սպիրտային հիմքով ձեռքերի ախտահանման միջոց:
- Խուսափեք չլվացած ձեռքերով աչքերին, քթին և բերանին ձեռք տալուց:

**Ինամակալության աշխատանքների ընթացքում կրեք համապատասխան պաշտպանիչ միջոցներ. Ձեռնոցներ.**

Կրեք մեկանգամյա օգտագործման ձեռնոցներ ինամակալության և առօրյա մաքրման բոլոր աշխատանքների ընթացքում, հատկապես, եթե հնարավոր է որ դուք շփվեք.

- Արյան
- Մարմնի հեղուկների
- Արտազատումների (ինչպիսին է թուրք՝ բերանի խոռոչի խնամքի ժամանակ)
- Արտաթորանքների (ինչպիսին կղանքն ու մեզն են՝ զուգարանում խնամքի ժամանակ)
- Վնասված մաշկի
- Մակերեսների կամ անկողնու հետ, որը աղտոտված է արյամբ կամ այլ վարակիչ նյութերով



# COVID-19

## Դիմակներ.

Կրեք մեկանգամյա օգտագործման դիմակներ խնամակալության աշխատանքների ընթացքում, եթե ձեր հիվանդը շնչառական հիվանդություն ունի, հակառակ դեպքում կրեք կտորե դիմակ այլ մարդկանց շրջապատում գտնվելու ողջ ընթացքում: Այս աշխատանքների ժամանակ, անպայման հաճախորդներին նույնպես դիմակ կամ կտորե ծածկոց հագցրեք: Չի կարելի կտորե ծածկոցներ հագցնել երկու տարեկանից ցածր երեխաներին, շնչառական խնդիրներ ունեցող, անգիտակից վիճակում գտնվող մարդկանց, ինչպես նաև նրանց, ովքեր ի վիճակի չեն առանց օգնության հանել այն: Այն անձինք, որոնց բժիշկը կարգադրել է չկրել դեմքի ծածկոց, պետք է կրեն ստորին հատվածում ամրացված կտորով դեմքի վահան:

Դեռ նետեք մեկանգամյա օգտագործման դիմակները և ձեռնոցները յուրաքանչյուր օգտագործումից հետո:

Կրկնակի անգամ մի օգտագործեք:

- Ձեռնոցները և դիմակը հանելիս առաջինը հանեք և դեռ նետեք ձեռնոցները: Ապա, լվացեք ձեռքերը օձառով և ջրով առնվազն 20 վայրկյան կամ անմիջապես օգտագործեք սպիրտային հիմքով ձեռքերի ախտահանիչ միջոց: Հաջորդը հանեք և դեռ նետեք դիմակը, ապա նորից լվացեք ձեռքերը օձառով և ջրով կամ օգտագործեք սպիրտային հիմքով ձեռքերի ախտահանիչ միջոց վերջացնելուց անմիջապես հետո:

## Գոգնոցներ/Խալաթներ.

Մտածեք բազմակի օգտագործման պլաստիկ կամ լվացվող խալաթ կամ գոգնոց օգտագործելու մասին և ախտահանեք յուրաքանչյուր օգտագործումից հետո:

- Խնամակալության այն աշխատանքների ժամանակ, երբ ձեր վրա կարող է որևէ բան թռչել կամ ցողվել:
- Խնամքի աշխատանքների ժամանակ, որոնք նախատեսում են հիվանդի հետ սերտ շփում ինչպիսին է լողացնելը:

## Լողացնել/օգնել՝ գուգարանից օգտվել.

- Երբ հնարավոր է, շնչառական հիվանդություններ ունեցող հիվանդներին անկողնային լողանքներ մատուցել խուսափելով ցողվելուց և դիմակների թրջվելուց: Հնարավորության դեպքում գուգարանակոնքի կափարիչը փակեք ջուրը քաշելուց առաջ, որպեսզի խուսափեք ցփնելուց և ցողելուց:

## Լվացք.

- Լվացեք իրերը՝ հետևելով արտադրողի ցուցումներին: Հնարավորության դեպքում լվացեք և չորացրեք իրերը բարձր ջերմաստիճանային պայմաններում, եթե դա հարմար է տվյալ գործվածքի համար:
- Խուսափեք լվացքը թափահարելուց:
- Եթե լվացքը կեղտոտված է, մեկանգամյա օգտագործման ձեռնոցներ կրեք և կեղտոտված մասերը լվանալու ժամանակ ձեր մարմնից հեռու պահեք: Ձեռնոցները հանելուց հետո, անմիջապես լվացեք ձեռքերը:
- Հիվանդ մարդու կեղտոտ լվացքը կարելի է լվանալ այլ մարդկանց իրերի հետ:

## Կերակրում.

- Լվացեք ձեռքերը կերակուր պատրաստելուց առաջ և կրեք համապատասխան պաշտպանիչ պարագաներ, ներառյալ ձեռնոցներ և դիմակ, եթե անձը հիվանդ է կերակրման ժամանակ: Ձեռնոցներ կրեք սպասքը լվանալիս և լվացեք ձեր ձեռքերը ձեռնոցները հանելուց հետո:

## Տան մաքրում.

- Մաքրեք և ախտահանեք, որոնց հաճախակի են դիպչում: Դրանք են՝ սեղանները, դռների բռնակները, լույսի անջատիչները, խոհանոցի մակերեսները, բռնակները, գրասեղանները, հեռախոսները, ստեղնաշարները, գուգարանները, ծորակներն ու լվացարանները:
- Ախտահանման համար պետք է, որ արդյունավետ լինեն կենցաղային քլորային լուծույթները, առնվազն 70% սպիրտային հիմքով լուծույթները և ամենատարածված Շրջակա Միջավայրի Պաշտպանության Գործակալության (EPA) կողմից գրանցված կենցաղային ախտահանիչները: Հավելյալ տեղեկությունների համար, տես՝ [«Տանը Շնչառական Հիվանդության Տարածման Կանխումը»](#) Հանրային Առողջապահության ուղեցույցը:



# COVID-19

## 5. Ի՞նչ պետք է անեն, եթե կարծում եմ, որ COVID-19 ախտանիշներ ունեմ

Եթե կարծում եք, որ ունեք COVID-19-ի ախտանիշներ, պետք է զանգահարեք ձեր բժշկին և խորհրդակցեք նրա հետ:

- Մնացեք տանը, եթե հիվանդ եք: Փորձեք գտնել այլ անձի ձեր հիվանդին խնամելու համար:
- Մի գնացեք աշխատանքի, դպրոց կամ հանրային տարածքներ:
- COVID-19-ի թեստ հանձնեք:
- Եթե ձեր COVID-19-ի թեստի արդյունքը դրական է, մեկուսացեք տանը մինչև ձեր ախտանիշների ի հայտ գալուց հետո անցնի առնվազն 10 օր ԵՎ առնվազն 1 օր առանց ջերմիջեցնող դեղորայքի օգտագործման ձեր ջերմությունն իջնելուց ԵՎ ախտանիշների բարելավվելուց հետո: Լրացուցիչ տեղեկությունների համար տես [ph.lacounty.gov/covidisolation](https://ph.lacounty.gov/covidisolation): Եթե COVID-19-ի թեստի արդյունքը բացասական է, կամ ձեր բժիշկը ասում է, որ դուք չունեք COVID-19, մնացեք տանը առնվազն 24 ժամ՝ առանց ջերմիջեցնող դեղորայքի օգտագործման ձեր ջերմությունն իջնելուց և ախտանիշների բարելավվելուց հետո:
- Եթե ապրում եք հիվանդի հետ և այլ խնամակալներ չկան, ապա սահմանափակեք հիվանդի սենյակում անցկացվող ժամանակը և հնարավորության դեպքում, օգտվեք առանձին լոդասենյակից:
- Դիմակ կրեք խնամակալության աշխատանքների ընթացքում և հիվանդին նույնպես դիմակ հագցրեք, եթե դա անվտանգ է:
- Խուսափեք ուրիշների հետ անձնական, կենցաղային իրերի համատեղ օգտագործումից, ինչպիսիք են՝ ափսեները, խմելու բաժակները, սպասք սրբիչները կամ անկողինը: Այս իրերն օգտագործելուց հետո, դրանք հարկավոր է օձառով և ջրով լվանալ:
- Կանոնավոր կերպով մաքրեք և ախտահանեք հաճախակի հպման մակերեսները, ինչպիսիք են՝ խոհանոցի մակերեսները, սեղանները, դռների բռնակները, լոգարանի պարագաները, զուգարանները, հեռախոսները, ստեղնաշարները, պլանշետները և անկողնուն կից սեղանները:

Եթե ձեզ մոտ COVID-19-ի թեստը դրական է, տեղեկացրեք ձեր բոլոր մտերիմներին, որ նրանք պետք է ձեր հետ վերջին շփումից հետո 10 օր կարանտինում մնան: Լրացուցիչ տեղեկությունների համար տես՝ [ունային կարանտինի](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine) ուղեցույցը կոնտակտավորների համար ([ph.lacounty.gov/covidquarantine](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine)):

## 6. Ի՞նչ անել, եթե շփվել եմ COVID-19-ով վարակված անձի հետ, բայց ախտանիշներ չունեմ:

- Եթե դուք վարակվածի մտերիմներից եք, դուք պետք է կարանտինում մնաք վարակված անձի հետ վերջին շփումից հետո 10 օր: Կարող եք ավարտել ձեր կարանտինը 10 օր անց, եթե ախտանիշներ չեք ունեցել և 11-րդ Օրվանից մինչև 14-րդ Օրը վերահսկում եք ձեր առողջական վիճակը և լրացուցիչ ուշադրություն եք դարձնում COVID-19-ի կանոնավոր նախազգուշական միջոցառումներին: Սա հանդիսանում է փոփոխություն նախորդ կանոններից, որոնք պահանջում էին 14 օր կարանտին պահպանել: Կանոնավոր նախազգուշական միջոցառումներն ընդգրկում են՝ այլ անձանց շրջակայքում գտնվելիս դեմքի ծածկոց կրելը, մյուսներից առնվազն 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանելը և հաճախ ձեռքերը լվանալը: Խորհուրդ է տրվում թեստ հանձնելու՝ ստուգելու, թե արդյոք դուք վարակված եք: Եթե ձեր թեստի պատասխանը բացասական է, դուք այնուամենայնիվ պետք է 10 օր կարանտին պահպանեք: Տես՝ [Հանրային Առողջապահության ուղեցույցը՝ ունային կարանտինի վերաբերյալ](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine)՝ ստանալու հավելյալ տեղեկություններ այն մասին, թե ովքեր են համարվում մտերիմներ և ինչ պետք է նրանք անեն: Կրկին ինչպես նշված է վերևում, դուք պետք է կարանտին պահպանեք, եթե Հարավային Կալիֆորնիայի տարածքից դուրս գտնվելուց հետո ետ եք վերադարձել Լոս Անջելեսի Շրջան՝ անկախ այն բանից, որ դուք նոր ժամանող անձ եք, թե տուն վերադարձող բնակիչ:
- Եթե դուք սերտ շփում չեք ունեցել COVID-19-ով վարակված որևէ մեկի հետ, անհրաժեշտություն չկա այլ բան անելու, քան [առօրյա կանխարգելիչ միջոցառումների կիրառում](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine) ու ֆիզիկական (սոցիալական) հեռավորության պահպանումը, և վերահսկեք ձեզ մոտ ախտանիշների հնարավոր դրսևորմանը, ինչպիսիք են՝ ջերմությունն ու հազը:
- Եթե դուք շփվել եք մեկի հետ, ով COVID-19-ով վարակված մեկ այլ մարդու հետ է շփվել, բայց նա ախտանիշներ չունի (օրինակ՝ ծանոթի ծանոթ), դուք չեք համարվում COVID-19-ով վարակված: Անհրաժեշտություն չկա որևէ այլ բան անելու, քան [առօրյա կանխարգելիչ միջոցառումների կիրառում](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine) ու ֆիզիկական (սոցիալական) հեռավորության պահպանումն է:

# COVID-19

## 7. Ի՞նչ անել, եթե լարվածություն (stress) եմ զգում COVID-19-ի հետ կապված

Նորմալ է մտահոգվելը և լարվածություն (stress) ունենալը, երբ լսում, կարդում կամ դիտում եք COVID-19-ի մասին նորությունները: Կարևոր է հոգ տանել ձեր սեփական ֆիզիկական և հոգեկան առողջության մասին: Լոս Անջելես Շրջանի Հոգեկան Առողջության Բաժնի (LACDMH)-ի [COVID-19 վեբ էջը](#) և 211LA վեբ էջը [211la.org/resources/subcategory/mental-health](http://211la.org/resources/subcategory/mental-health) տեղական ռեսուրսներ են տրամադրում հոգեկան առողջության հարցում օգնության և բարեկեցության և մտահոգությունների վերաբերյալ: ԼԱ Շրջանի բնակիչներն անվճար հասանելիություն ունեն [Headspace Plus](#)-ին: Դա իրազեկվածության և մեդիտացիոն ռեսուրսների հավաքածու է Անգլերեն և Իսպաներեն լեզուներով: Այն ընդգրկում է նաև շարժման և քնի վերաբերյալ վարժություններ, որոնք օգնում են կառավարել COVID-19-ի հետ կապված սթրեսը, վախը և անհանգստությունը: Ուղեցույցներ և ռեսուրսներ հասանելի են նաև CDC-ի վեբ էջում, [Հաղթահարելով Լարվածությունը \(Coping with Stress\)](#): Եթե դուք ցանկանում եք որևէ մեկի հետ խոսել ձեր հոգեկան առողջության վերաբերյալ, կապ հաստատեք ձեր բժշկի հետ կամ զանգահարեք Լոս Անջելես Շրջանի Հոգեկան Առողջության Վարչության շուրջօրյա օժանդակող 24/7 գիծ հետևյալ հեռախոսահամարով՝ (800) 854-7771: Կարող եք նաև ուղարկել <<LA>> հաղորդագրությունը 74174 համարին:

## 8. Ի՞նչ եք օգտագործում որտեղից ստանալ հավաստի տեղեկատվություն

Զգուշացեք COVID-19-ի մասին խարդախություններից, կեղծ լուրերից և խաբեություններից: Այցելեք Հանրային Առողջապահության Վարչության՝ COVID-19-ի կեղծ տեղեկատվության կայք-էջ ([ph.lacounty.gov/hccp/covidscams](http://ph.lacounty.gov/hccp/covidscams))՝ ստանալու տեղեկատվություն և խորհուրդներ՝ [COVID-19-ի առողջապահական կեղծ տեղեկատվությունից խուսափելու մասին](#): Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչությունը մշտապես կտարածի հավաստի տեղեկատվություններ, ներառյալ՝ Լոս Անջելես Շրջանում վարակման նոր դեպքերի մասին ծանուցումները: Վեբ կայքում կա COVID-19-ի վերաբերյալ հավելյալ տեղեկատվություն:

- Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն
  - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
  - Սոցիալական լրատվամիջոցներ: @lapublichealth
- Զանգահարեք 2-1-1: