

# Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն  
COVID-19-ի Ախտահիշներ Ունեցող Երեխաների Խնամքի Ուղեցույց

## Վերջին Թարմացումները

1/4/21: Թարմացվել են կարանտինի ուղեցույցը և աղբյուրները սթրեսի հաղթահարման համար:

11/6/20: Ավելացվել են սթրեսի հաղթահարման աղբյուրներ: Թարմացվել են տեղեկությունները՝ կապված ախտահիշներ չունեցող երեխաների վարակվածությանը և տրամադրվել են մեկուսացման և կարանտին պահպանելու հրահանգների վերաբերյալ հղումներ:

## ԻՆՉԻՆ Ե ՎԵՐԱԲԵՐՈՒՄ ԱՅՍ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑԸ

Սույն ուղեցույցը տրամադրում է տեղեկություններ այն մասին, թե ինչ պետք է անել պաշտպանելու համար ձեր ընտանիքի անդամներին, եթե երեխան վարակվել է COVID-19-ով: Այն տրամադրում է ընդհանուր տեղեկություններ և հասցեագրում երեք իրավիճակներ, որոնց ընտանիքը կարող է բախվել COVID-19-ով վարակված երեխային խնամելիս: Փաստաթղթի բաժիններն են՝

1. **Քայլեր՝ ինքներդ ձեզ ու ձեր ընտանիքի մյուս անդամներին վարակից պաշտպանելու համար**
2. **Ինչպես խնամել մեղմ կամ միջին ծանրության ախտահիշներ ունեցող երեխային**
3. **Ինչ պետք է անել, եթե ձեր երեխայի մոտ դրսևորվում են ավելի լուրջ ախտահիշներ. ինչպես ճանաչել ավելի լուրջ ախտահիշները, ու ինչ քայլեր պետք է ձեռնարկել**
4. **Ինչ անել, եթե ձեր երեխան ունի հատուկ խնամքի կարիք՝**
  - COVID-19-ի պատճառով նրա մոտ կարող է զարգանալ լուրջ հիվանդության վտանգ, կամ
  - Կարող է ավելի դժվարացնել նրա խնամքը:

## 1. ԲԱՅԼԵՐ՝ ԻՆՔՆԵՐԴ ՁԵՉ ԵՎ ՄՅՈՒՄՆԵՐԻՆ ՎԱՐԱԿԻՑ ՊԱՇՏՊԱՆԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

Երեխաների համար COVID-19-ի վտանգը շատ ավելի ցածր է, քան մեծահասակների համար: Երեխաները կարող են վերցնել վիրուսը հենց մեծահասակների նման, սակայն ավելի քիչ հավանականություն կա, որ վարակվելու դեպքում նրանք կհիվանդանան ուժեղ: Սա նշանակում է, որ COVID-19-ով վարակված երեխային խնամելու կարևոր մասը ընտանիքի մյուս անդամներին հիվանդանալուց պաշտպանելն է: Չափազանց ուշադիր եղեք, որպեսզի կանխեք վարակի տարածումը, եթե ձեր ընտանիքում կա 65 տարեկանից բարձր, քրոնիկ առողջական խնդիրներ ունեցող, կամ հաշմանդամ, կամ հղի անձ: Տե՛ս

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/people/GuidanceIndividualsDisabilitiesChronicConditions.pdf>

քրոնիկ առողջական խնդիրներ ունեցող անձանց COVID-19-ի վերաբերյալ տեղեկությունները և

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/people/GuidancePregnancy.pdf> հղիության համար:

Ձեր ընտանիքը պաշտպանելու հիմնական քայլերն են՝

- Կենտրոնացեք մեկուսացման վրա: Ձեր երեխան պետք է մեկուսանա տանը՝ ախտահիշներ դրսևորելուց կամ COVID-19-ի դրական թեստ ունենալուց հետո մինչև առնվազն 10 օր անցնելը ԵՎ առնվազն մեկ օր ջերմություն չունենալուց (առանց ջերմիջեցնող դեղորայքի օգտագործման) և ախտահիշների բարելավվելուց հետո: Ձեր երեխան պետք է մնա իր սենյակում: Եթե նա չունի իր անհատական սենյակը, ապա ընտրեք տան մեջ որևէ հատված, որտեղ նա կարող է առանձնանալ մյուս անդամներից:
  - Օգտագործեք առաջակալ (շիրմա) կամ սավան, որպեսզի պատնեշ ստեղծեք ձեր երեխայի և ընտանիքի մյուս անդամների միջև:
- Ապահովեք, որպեսզի ձեր երեխան օգտվի առանձին լոգարանից: Եթե դա հնարավոր չէ, ապահովեք, որպեսզի լոգասենյակը ախտահանվի երեխայի կողմից յուրաքանչյուր օգտագործումից հետո: Տե՛ս <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protection/CleaningInfographic.pdf> իմանալու համար՝ ինչպես կանգնեցնել COVID-19-ի տարածումը տանը:
- Եթե ձեր երեխան երկու տարեկանից բարձր է և չունի որևէ առողջական խնդիր, ապա պետք է կրի բժշկական դիմակ մյուս անձանց շրջակայքում գտնվելու ամբողջ ընթացքում (սերտառյալ ձեր):

# Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն  
COVID-19-ի Ախտանիշներ Ունեցող Երեխաների Խնամքի Ուղեցույց

- 2 տարեկանից ցածր երեխաները չպետք է դիմակ կրեն:
- 2-8 տարեկան երեխաները կարող են կրել դիմակ մեծահասակների հսկողությամբ, եթե երեխայի մոտ չկա այնպիսի առողջական խնդիր, որը դժվարացնում է շնչելը:
- Սովորեցրեք ձեր երեխային օգտագործել անձեռոցիկ հազալիս կամ փռշտալիս բերանը փակելու համար, այնուհետև այն նետել աղբամանը: Սովորեցրեք նրան հազալիս կամ փռշտալիս, եթե անձեռոցիկ չունենա, ապա բերանը փակել արմունկով:
- Եթե կարող եք, օգտագործեք մեկանգամյա օգտագործման ափսեներ և սպասք ձեր երեխայի ուտելիքի համար: Եթե ոչ, ապա ապահովեք, որպեսզի ափսեները, բաժակները և սպասքը օգտագործվելուց հետո լվացվեն աման լվացող մեքենայում կամ օձառով և տաք ջրով: Աման լվացող մեքենայում պարագաներն անհրաժեշտ չէ լվանալ առանձին:
- Ընտանիքի անդամներին պաշտպանելու այլ տարբերակներ են՝
  - Սահմանափակեք երեխայի խնամքը մեկ խնամող անձով: Ընտանիքի մյուս անդամները կարող են օգնել այլ տարբերակներով, սակայն լավ կլինի, որպեսզի միայն մեկ անձ կանոնավոր կերպով շփվի ձեր երեխայի հետ: Խնամող անձը պետք է ունենա բժշկական դիմակ (ոչ պարզապես դեմքի ծածկոց) և կրի ձեռնոցներ՝ երեխային կամ նրա խաղալիքներին, անկողնային պարագաներին, ափսեներին կամ այլ պարագաներին դիպչելիս:
  - Ձեռքերի կանոնավոր լվացումը պետք է լինի խնամողի հիմնական քայլերից մեկը, ով մուտք և ելք ունի ձեր երեխայի սենյակ՝ անգամ, եթե ձեռնոցներ է կրում: Խնամող անձը չպետք է դիպչի իր դեմքին, աչքերին, քթին կամ բերանին, եթե դիպչելուց անմիջապես առաջ չի լվացել իր ձեռքերը:
- Ձեր երեխային խնամող անձը և ցանկացած այլ անձ, որը սերտ շփում է ունեցել ձեր երեխայի հետ վերջինիս վարակող եղած ժամանակ, պետք է տանը ինքնակարանտին պահպանի և 10 օր վերահսկի իր առողջական վիճակը: Կարանտինը պետք է սկսվի ձեր երեխայի մեկուսացման ժամանակի ավարտից հետո: Նրանց կարանտինը կարող է ավարտվել 10 օրից, եթե ախտանիշներ չեն ունեցել և եթե վերահսկում են իրենց առողջական վիճակը և 11-րդ Օրվանից մինչև 14-րդ Օրը չափազանց ուշադիր են COVID-19-ի կանոնավոր նախազգուշական միջոցառումների նկատմամբ:
  - Կանոնավոր նախազգուշական միջոցառումները ներառում են խնամող անձի կողմից մյուսների շրջապատում գտնվելու ամբողջ ժամանակահատվածում դեմքի ծածկոց կրելը, 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանելը և հաճախակի ձեռքերը լվանալը: Խնամող անձը պետք է COVID-19-ի թեստ հանձնի՝ ստուգելու համար արդյոք նա հիվանդ է: Նրանցից պահանջվելու է 10 օր կարանտին պահպանել՝ անգամ եթե թեստի պատասխանը բացասական է: Սա այն պատճառով, քանի որ վիրուսը կարող է ի հայտ գալ կարանտին պահպանելու ժամանակաշրջանի վերջում:
- Կարակող ժամանակաշրջանն այն ժամանակն է, երբ ձեր երեխան կարող է վիրուսը փոխանցել ուրիշներին: Այն սկսվում է ախտանիշների դրսևորումից 2 օր առաջ և շարունակվում է մինչև ձեր երեխայի մեկուսացման ժամանակաշրջանի ավարտը: Եթե ձեր երեխան ունի COVID-19, սակայն չի դրսևորում որևէ ախտանիշ, վարակող ժամանակաշրջանը սկսվում է իր թեստը հանձնելուց 2 օր առաջ և ավարտվում է 10 օր անց: Այդ ժամանակահատվածում ձեր երեխայի հետ սերտ շփում ունեցած ցանկացած անձ պետք է կարանտին պահպանի:

Այս քայլերը շատ կարևոր են՝ անգամ, եթե ձեր երեխան ախտանիշներ չունի: Հիշե՛ք՝ ախտանիշներ չունեցող երեխան, որի թեստի պատասխանը դրական է եղել, կարող է փոխանցել վիրուսը ուրիշներին, և ձեր երեխային անհրաժեշտ է, որ դուք առողջ լինեք, որպեսզի կարողանաք խնամել նրան: Դուք օգնում եք ձեր երեխային, երբ ինքներդ ձեզ պաշտպանում եք վիրուսից: Լրացուցիչ տեղեկությունների համար տե՛ս Տեսային Մեկուսացման Հրահանգները ([ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation)) և Տեսային Կարանտինի Հրահանգները ([ph.lacounty.gov/covidquarantine](http://ph.lacounty.gov/covidquarantine)):

## 2. ԻՆՉՊԵՏ ԽՆԱՄԵԼ ՄԵՆՄ ԿԱՍ ՄԻՋԻՆ ԾԱՆՐՈՒԹՅԱՆ ԱԽՏԱՆԻՇՆԵՐ ՈՒՆԵՑՈՂ ԵՐԵՒԱՆՅԻՆ

- Երեխաների մոտ COVID-19-ի ախտանիշները կարող են ներառել՝ ջերմություն, դող, հազ, շնչառական անբավարարություն կամ դժվարացած շնչառություն, հոգնածություն, մկանային կամ մարմնի ցավ, գլխացավ, կոկորդի ցավ, սրտխառնոց կամ փսխում, փորլուծություն, քթի փակվածություն կամ քթահոսություն, համի կամ հոտի նոր կորուստ և վատ ախորժակ կամ վատ սնուցում՝ հատկապես մեկ տարեկանից ցածր երեխաների մոտ:

# Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն  
COVID-19-ի Ախտանիշներ Ունեցող Երեխաների Խնամքի Ուղեցույց

Ախտանիշների այս ցանկը ամբողջական չէ և կարող է ընդգրկել չթվարկված ուրիշ ախտանիշներ:

- Ձեզ մտահոգող այլ ախտանիշների դեպքում խնդրում ենք խոսել ձեր երեխայի բժշկի հետ՝ թեստավորման և մեկուսացման համար:
- Ուշադրություն դարձրեք ջերմությանը, եթե անգամ չեք նկատում այլ ախտանիշներ:
  - **Եթե ձեր երեխան 3 ամսականից փոքր է** և ունի ջերմություն, անմիջապես զանգահարեք ձեր բժշկին: Եթե գիշերային ժամ է, զանգահարեք ձեր բժշկի, կամ հիվանդանոցի արտակարգ իրավիճակների հեռախոսահամարով: Նորածինների համար ցանկացած ջերմություն կարող է վտանգավոր լինել:
  - **Եթե ձեր երեխան 3 ամսականից 3 տարեկան է** և ունի 102.2°F -ից բարձր ջերմություն, զանգահարեք ձեր երեխայի բժշկին:
  - **Եթե ձեր երեխան 3 տարեկանից մեծ է** և ունի 102.2°F-ից բարձր ջերմություն, ապա որոշեք ինքներդ: Եթե երեխայի մոտ հիվանդությունն ունի այլ դրսևորումներ՝ նա հիվանդ տեսք ունի և սովորականից պակաս ակտիվություն, ապա կարող եք զանգահարել երեխայի բժշկին:
  - Եթե չունեք ջերմաչափ, կարող եք որոշել երեխայի ջերմությունը՝ զգալով երեխայի ճակատի տաքությունը: Դուք չեք իմանա ջերմության թիվը, սակայն կարող եք զգալ, եթե ձեր երեխան սովորականից ավելի տաք լինի:
- Չանգահարեք ձեր երեխայի բժշկին, երբ նկատեք COVID-19-ի ախտանիշներից որևէ մեկը (կամ եթե ձեր երեխան ասի, որ ունի ախտանիշ):
  - Բժիշկը կօգնի որոշել՝ արդյոք ախտանիշները նման են COVID-19-ին:
  - Բժիշկը կարող է խորհուրդներ տալ հեռախոսով, քանի որ COVID-19-ի վարակի մեղմ ախտանիշները բուժելու համար բժշկին այցելելու անհրաժեշտությունն չկա: Բժշկին այցելելը կարող է վտանգի ենթարկել ինչպես ձեր երեխաներին, այնպես էլ մյուսներին:
  - Նախապես ամրագրեք հեռահար այց (telehealth visit), եթե կցանկանաք, որպեսզի բժիշկը տեսի ձեր երեխային կամ լսի նրա հազը:
- COVID-19-ի մեղմ ախտանիշներ ունեցող երեխայի խնամքը շատ նման է շատ միսած երեխայի խնամելուն:
  - Երեխայի համար ստեղծեք հարմարավետ պայմաններ: Ապահովեք, որպեսզի այն սենյակը, որտեղ գտնվում է նա, չլինի շատ տաք կամ շատ սառը:
    - Ապահովեք, որպեսզի ձեր երեխան չափից շատ շորեր չհագնի, կամ անկողինը չափազանց տաք չլինի: Փոքր երեխան կարող է հեշտությամբ գերտաքանալ:
  - Ապահովեք, որպեսզի ձեր երեխան հանգստանա շատ:
    - Ձեր երեխան չպետք է մշապես գտնվի անկողնում, սակայն չպետք է շատ ակտիվ լինի: Փորձեք հեռու պահել երեխային ընտանիքի մյուս անդամներից՝ անկախ այն բանից, նա անկողնում է, թե ոչ:
  - Ձեր երեխային ացետամինոֆեն (acetaminophen) տվեք (Tylenol կամ ընդհանուր ապրանքանիշի պատկանող), եթե նա ցավ է զգում, կամ ջերմում է:
    - Առանց ձեր բժշկի հետ խոսելու մի՛ օգտագործեք առանց դեղատոմսի այլ դեղամիջոցներ:
  - Ապահովեք, որպեսզի ձեր երեխան ստանա շատ հեղուկ: Հիդրատացված լինելը կարևոր պայմաններից է:
    - Փոքր երեխային մի՛ տվեք սպորտային խմիչքներ կամ շաքար պարունակող այլ ըմպելիքներ: Այդ ըմպելիքներում պարունակվող շաքարը կարող է փորլուծության պատճառ դառնալ, կամ վատթարացնել դեհիդրատացիան:
    - Ձեր երեխայի բժիշկը կարող է առաջարկել փորլուծություն ունեցող երեխաների համար նախատեսված հատուկ ռեհիդրատացիոն ըմպելիք (էլեկտրոլիտներով):
    - Ձեր երեխային հիդրատացված պահեք ջրով, ապուրներով, մրգային պաղպաղակներով (popsicle) և որոշակի համ տված ժելատինով: Խուսափեք կոֆեին պարունակող խմիչքներից՝ ինչպիսիք են զազավորված ըմպելիքները (սոդա):
- Խնդրեք ընկերներին և հարևաններին օգնել ձեզ հարթահարելու մեկուսացման և կարանտինի ժամանակաշրջանը: Նրանք չեն կարող այցելել, սակայն կարող են մոտեցնել-թողնել սնունդ, տակդիրներ, խաղալիքներ, գրքեր, կամ խաղեր ձեր երեխայի համար, կամ ձեզ անհրաժեշտ այլ պարագաներ:
  - Ձեր երեխան չի կարող խաղալ այլ երեխաների հետ այդ ժամանակաշրջանում, սակայն կարող եք մյուս ընտանիքներին խնդրել <<այցելել>> ձեզ հեռախոսի միջոցով կամ առցանց, եթե ձեր երեխան միայնակ է մնում:

# Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն  
COVID-19-ի Ախտանիշներ Ունեցող Երեխաների Խնամքի Ուղեցույց

## 3. ԻՆՉ ԱՆԵԼ, ԵԹԵ ՁԵՐ ԵՐԵՒԱՆ ԼՈՒՐՋ ԱՆՏԱՆԻՇՆԵՐ ՈՒՆԻ

COVID-19-ով վարակվելու դեպքում քիչ թվով երեխաներ են, որ հիվանդանոցային խնամքի անհրաժեշտություն կունենան՝ համեմատությամբ հիվանդացող 20% մեծահասակների: Նման դեպքում, կարևոր է իմանալ, թե ինչպես կարող են դրսևորվել լուրջ ախտանիշները, և ունենալ պատրաստի ծրագիր, եթե դա տեղի ունենա ձեր երեխայի հետ: Ստորև ներկայացված են այն հիմնական կանոնները, որոնց պետք է հետևել: Ձեր երեխայի բժիշկը կարող է օգնել ձեզ որոշելու՝ ում զանգահարել և ուր գնալ:

- Հատուկ խնամքի կարիքներ ունեցող և 1 տարեկանից փոքր երեխաները գտնվում են լուրջ հիվանդության վտանգի ներքո: Կապի մեջ եղեք ձեր երեխայի բժշկի հետ և նորածնի մոտ ախտանիշներ ի հայտ գալու դեպքում ունեցեք պատրաստի ծրագիր:
- Երեխայի արտաքին տեսքում կամ վարքագծում ցանկացած մեծ փոփոխություն՝ նշան-նախազգուշացում է:
- Կոնկրետ ախտանիշները, որոնց պետք է ուշադրություն դարձնել, հետևյալն են՝ բարձր ջերմություն, վատթարացող շնչառական անբավարարություն (կարող եք տեսնել ձեր երեխայի կրծքավանդակի բարձրանալ-իջնելը), խառնաշփոթություն կամ հանկարծակի քնկոտություն: Ամփոփապես զանգահարեք ձեր երեխայի բժշկին, եթե նկատեք տվյալ ախտանիշներից որևէ մեկը:
  - Կարող եք շարունակել խնամել ձեր երեխային տանը, սակայն լավ կլինի, որ խոսեք նրա բժշկի հետ և համոզվեք, որ ձեր երեխան կարիք չունի հիվանդանոց գնալու:
- Չանգահարեք 911, եթե ձեր երեխան դժվարանում է շնչել, դադարում է քայլել կամ խոսել, սկսում է կապտել, կամ էլ ունի այլ լուրջ ախտանիշներ: Տեղեկացրեք դիսպետչերին ձեր երեխայի տարիքը, որպեսզի նա կարողանա համապատասխան սարքավորումներով շտապօգնություն ուղարկել: Տեղեկացրեք նրանց, որ ձեր երեխան ունի COVID-19, որպեսզի օգնության ժամանող բուժանձնակազմը (EMT) կրի պատշաճ անձնական պաշտպանության սարքավորումներ:

## 4. ԻՆՉ ԱՆԵԼ, ԵԹԵ ՁԵՐ ԵՐԵՒԱՆ ՈՒՆԻ ՀԱՏՈՒԿ ԽՆԱՄՔԻ ԿԱՐԻՔՆԵՐ

### Լուրջ խնամքի կարիքներ ունեցող երեխաներ

Հատուկ խնամքի կարիքներ ունեցող երեխաները կարող են լուրջ հիվանդության վտանգի ենթարկվել, եթե վարակվեն COVID-19-ով՝ հատկապես, եթե նրանց վիճակը ներառում է թոքերի ֆունկցիայի խանգարում, կամ իմունային ֆունկցիայի նվազում: Անգամ եթե առողջական վիճակը չի ազդում շնչառության կամ իմունիտետի վրա, երեխայի հատուկ խնամքի հետ կապված դեղամիջոցներն ու այլ գործոնները կարող են ավելի դժվարեցնել COVID-19-ի բուժումը:

- Հետևյալ քայլերը կօգնեն կանգնեցնել COVID-19-ի մուտքը ձեր բնակարան՝
  - Եթե ձեր ընտանիքի անդամներից որևէ մեկը պետք է ամեն օր տևից դուրս գա աշխատանքի գնալու նպատակով, ապա փորձեք անել այնպես, որպեսզի այդ անդամը մնա այլ վայրում: Եթե ձեր ընտանիքը կարող է իրականացնել դա, այն կարող է նվազեցնել COVID-19-ը տուն բերելու հնարավորությունը՝ տան անդամի կողմից:
    - Եթե դուք չեք կարող իրականացնել դա, ապա ընտանիքի անդամը պետք է լրացուցիչ քայլեր ձեռնարկի վարակվելուց խուսափելու համար: Լրացուցիչ մանրամասների համար տե՛ս <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protection/CleaningInfographic.pdf>
  - Ցանկացած անձ, որը մուտք է գործում ձեր տուն ձեր երեխային խնամելու համար, պետք է ձեռնարկի լրացուցիչ նախազգուշական գործողություններ՝ հատկապես ձեր երեխային խնամելուց առաջ՝ լվանալ ձեռքերը:
  - Փորձեք մեկուսացնել ձեր երեխային առանձին վայրում, որը կարող է պաշտպանել նրան վարակումից, եթե կան մարդիկ, ովքեր ունեն մուտք և ելք ձեր տուն:
  - Փորձեք սահմանափակել ձեր երեխայի խնամքը մեկ խնամող անձով: Այդ անձը պետք է հնարավորինս խուսափի հաճախ տևից դուրս գալուց: Նա պետք է լինի շատ ուշադիր՝ լվանա ձեռքերն ամեն անգամ ձեր երեխայի տարածք մտնելիս:

# Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն  
COVID-19-ի Ախտանիշներ Ունեցող Երեխաների Խնամքի Ուղեցույց

- Ժամանակից առաջ պատրաստ լինելը կարևոր է: Փորձեք գտնել փոխարինող անձ, ով պատրաստված կլինի խնամելու ձեր երեխային և կկարողանա խնամել նրան, եթե դուք հիվանդանաք: Նախապես ծրագրելը կօգնի և՛ ձեզ, և՛ մյուսներին խնամել ձեր երեխային, եթե երեխան վարակվի:
  - Վստահ եղեք, որ ձեր երեխայի համար ունեք արտակարգ իրավիճակների թարմացված ծրագիր: Այն պետք է ներառի մանրամասներ ձեր երեխայի առողջական վիճակի (վիճակների) և հիվանդության պատմության, օգտագործվող ցանկացած դեղամիջոցների, այլերգիայի և այլ հակացուցումների, ձեր երեխայի կողմից պարբերաբար օգտագործվող/անհրաժեշտ բժշկական սարքավորումների մասին և երեխայի բոլոր բժիշկների և մասնագետների կոնտակտային տվյալները:
- Եթե ձեր երեխայի մոտ դրսևորվում են COVID-19-ի ախտանիշներ, անմիջապես կապ հաստատեք երեխայի ընտանեկան բժշկի և հիմնական մասնագետի հետ:
  - Բժշկի կողմից պատասխանի սպասելու ընթացքում դուք պետք է ենթադրեք, որ ձեր երեխան վարակված է COVID-19-ով և հետևեք [1-ին Բաժնի](#) հրահանգներին:
  - Զանի որ ձեր երեխայի առողջական վիճակները նման չեն մյուսների առողջական վիճակներին, հետևեք ձեր երեխայի մասնագետների խորհուրդներին՝ հետագա ցանկացած քայլերի համար:
  - Եթե ձեզ ասել են գնալ բժշկի մոտ կամ հիվանդանոց, ապա ձեզ կասեն նաև, ինչպես գնալ ապահով՝ նվազեցնելու համար մյուսներին վարակելու վտանգը:

## Զգացմունքային, վարքագծային ու զարգացման կարիք ունեցող երեխաներ

Եթե ձեր երեխայի հատուկ կարիքները կապված են զգացմունքային, վարքագծային և զարգացման խնդիրների հետ, ձեր հիմնական խնդիրը հավանաբար քիչ կապ կունենա բժշկական օգնության հետ և ավելի շատ կառնչվի անհրաժեշտ վարքագծային փոփոխություններին՝ COVID-19-ով վարակված երեխայի արդյունավետ մեկուսացման համար:

- Ձեր առաջին խնդիրը կլինի պարզել, որ արդյոք ձեր երեխան հիվանդ է: Որոշ երեխաներ դժվարանում են ճանաչել իրենց սեփական ֆիզիկական զգացողությունները: Մյուսները, հնարավոր է, որ չկարողանան նկարագրել այն, ինչ զգում են կամ ընդհանրապես չզգան, որ հիվանդ են: Եթե թվարկվածները վերաբերում են ձեր երեխային, ապա հետևեք, որպեսզի տեսնեք հիվանդության նշանները:
  - Տե՛ս էջ 3-ը [COVID-19-ի ախտանիշների ցանկի](#) համար: Անպայման հետևեք ձեր երեխայի արագ շնչառությանը և Էներգիայի, կամ ձեր երեխայի համար սովորական ակտիվության նվազմանը:
  - Հետևեք ձեր երեխայի վարքագծին: Օրինակ, եթե երեխան հրաժարվում է այն ուտելիքից, որը սիրում է, ապա դա կարող է նշանակել, որ նրա կոկորդը ցավում է:
  - Ձեր առողջ դատողությունը՝ հիմնված երեխայի հետ ունեցած նախկին փորձի վրա, որոշելու է՝ արդյոք ձեր երեխան հիվանդ է, և ինչպես է հիվանդությունն ազդում նրա վրա:
- COVID-19-ի ախտանիշները նկատելուց և երեխայի բժշկի հետ խոսելուց հետո ձեր հաջորդ քայլը պետք է լինի կազմակերպել տունն այնպես, որ երեխայի բուժման ընթացքում պաշտպանեք ընտանիքի մյուս անդամներին:
  - Ձեր երեխան կարող է հրաժարվել դիմակ կրելուց: Նման դեպքում, լվացեք նրա ձեռքերը և առնվազն 6 ոտնաչափ հեռու պահեք նրան մյուս անձանցից: Հիշե՛ք, որ 2 տարեկանից փոքր երեխաները չպետք է կրեն դիմակ: 2-8 տարեկան երեխաները պետք է կրեն դիմակ մեծահասակների հսկողությամբ, եթե չունեն այնպիսի առողջական խնդիր, որը սահմանափակում է շնչառությունը:
    - Երեխայի համար ընկալելի տարբերակով բացատրեք նրան՝ ինչ է COVID-19-ը և ինչի համար են անհրաժեշտ այդ բոլոր փոփոխությունները: Կան առցանց առաջարկվող սոցիալական պատմություններ, որոնք կարող են օգտակար լինել (տես, օրինակ՝ <https://www.autism.org/wp-content/uploads/2020/04/Feeling-Sick-COVID-19.pdf>).
    - Առաջարկեք հստակ ուղեցույց անհրաժեշտ վարքագծային յուրաքանչյուր փոփոխության վերաբերյալ՝ ընտանիքի մյուս անդամներին պաշտպանելու համար: Կարող են օգնել առցանց աղբյուրները, կամ կարող եք կազմել ձեր սեփական սոցիալական պատմությունը ձեռքերը լվանալու, դիմակ կրելու և այլնի մասին:

# Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն  
COVID-19-ի Ախտանիշներ Ունեցող Երեխաների Խնամքի Ուղեցույց

- Հետևեք Բաժին 2-ի <<[հնչալես խնամել Մեղմ կամ Միջին Ծանրության Ախտանիշներ Ունեցող Երեխաներին](#)>> ուղեցույցին: Կատարեք անհրաժեշտ փոփոխություններ՝ բավարարելու ձեր երեխայի վարքագծային և զարգացման կարիքները:
  - Առանց հպման ջերմաչափերը կարող են չլինել այնքան ճշգրիտ, որքան մյուս ջերմաչափերը, սակայն, եթե դրանց կիրառությունը ավելի քիչ կվորովվեցնի ձեր երեխային, ապա օգտագործեք դրանք: Ճակատը համբուրելու, կամ պարանոցի հետևին դիպչելու միջոցով ջերմությունը որոշելը ևս հնարավոր է, եթե դա միակ տարբերակն է, որ ձեր երեխան թույլ կտա:
  - Ձեր երեխային դեղ խմեցնելու համար աշխատող տարբերակ գտեք, եթե նա հրաժարվում է դեղորայքից կամ հեղուկներից: Փորձեք դեղորայքը խառնել ուտելիքին կամ օգտագործել մոմիկներ:
- Սահմանեք ամենօրյա գործողությունների ժամանակացույց, որպեսզի ձեր երեխան բուժման ընթացքում ունենա օրվա կառուցվածք և ռեժիմ: Դա կարող է օգնել ձեր երեխային հարմարվել ինչպես կանխարգելիչ միջոցառումներին, այնպես էլ բուժմանը, եթե նա իմանա, որ այդ գործողությունները պետք է տեղավորվեն մեկ օրվա մեջ, որտեղ կան նաև իր համար հաճելի զբաղմունքներ:

COVID -19-ով հիվանդ երեխաներին խնամող բոլոր ծնողներին՝ ՀՈԳ ՏԱՐԵՔ ԻՆՔՆԵՐԴ ՁԵՐ ՄԱՍԻՆ: Սա նշանակում է՝ կրել դիմակներ, անհրաժեշտության դեպքում՝ ձեռնոցներ և հնարավորության դեպքում պահպանել սոցիալական հեռավորություն ձեր երեխային խնամելու համար: Սա նշանակում է նաև, որ տան մյուս անդամները պետք է ստանձնեն տան գործերը, ընկերներից կամ հարևաններից խնդրեք, որ ձեզ համար մթերք գնեն, և ձեր ընկերների և ընտանիքի հետ կապի մեջ եղեք հեռախոսի կամ ինտերնետի միջոցով:

## ՍԹՐԵՍԻ ՀԱՂԹԱՀԱՐՈՒՄ

Լոս Անջելեսի Շրջանի Հոգեկան Առողջության Վարչության (LACDMH) [COVID-19-ի վեբ կայքը](#) և 211LA վեբ կայքը՝ [211la.org/resources/subcategory/mental-health](http://211la.org/resources/subcategory/mental-health), ունեն տեղային աղբյուրներ, որոնք օգնում են հոգեկան առողջությանն ու բարեկեցությանն առնչվող խնդիրների հարցում: ԼԱ Շրջանի բնակիչներն անվճար հասանելիություն ունեն [Headspace Plus](#)-ին: Սա ուշադրության և մեղիտացիոն ռեսուրսների հավաքածու է Անգլերեն և Իսպաներեն լեզուներով: Այն ներառում է նաև շարժումներ և քնի համար նախատեսված վարժություններ, որոնք օգնում են կառավարել COVID-19-ի հետ կապված սթրեսը, վախը և անհանգստությունը: Հրահանգները և աղբյուրները հասանելի են նաև CDC-ի [Սթրեսի Հաղթահարում](#) վեբ կայքում:

Եթե ցանկանում եք գրուցել որևէ մեկի հետ ձեր հոգեկան առողջության մասին, կապ հաստատեք ձեր բժշկի կամ Լոս Անջելեսի Շրջանի Հոգեկան Առողջության Վարչության Կենտրոնի Օգնության Գծի հետ հետևյալ հեռախոսահամարով՝ 1-800-854-7771: Այս հեռախոսահամարը հասանելի է 24/7: Կարող եք նաև 74174 համարին ուղարկել <<LA>> հաղորդագրությունը:

## ԱՎԵԼԻ ՕԳՏԱԿԱՐ ԱՐՔՅՈՒՐՆԵՐ

- Այցելեք հետևյալ կայք՝ <http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/resources.htm>՝ այն ծրագրերի ցանկի համար, որոնք առաջարկում են օգնություն՝ սկսած սնունդից մինչև գրադարանները և հոգեկան առողջության թեժ գծերը: Ծառայությունները և աղբյուրները կարող եք գտնել նաև՝ [գանգահարելով 2-1-1 կամ այցելելով](https://www.211la.org/)
- Այցելեք՝ <http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/> COVID-19-ին առնչվող կանխարգելիչ միջոցառումների և բուժման հրահանգների համար: Դեմքի ծածկոցներ կրելու ուղեցույցը ևս օգտակար է, և այստեղ՝ <http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/docs/protection/GuidanceClothFaceCoverings.pdf>:

