

COVID-19

Ուղեցույց Հաշմանդամություն ԵՎ Քրոնիկական Հիվանդություններ Ունեցող Անձանց Եվ Խնամողների համար

Վերջին թարմացումներ.

2/5/21. Նորացվել է՝ արտացոլելու նորացված քաղաքականությունը, որը պահանջում է ոչ էական արտանահանգային ճանապարհորդությունից Լոս Անջելեսի Շրջան ժամանումից հետո պահպանել կարանտին 10 օրվա ընթացքում և կատարել ախտանիշների ինքնավերստուգում 11-րդ օրվանից մինչև 14-րդ օրը:

Այս ուղեցույցը նախատեսված է հաշմանդամություն, կամ լուրջ քրոնիկական առողջական խնդիրներ ունեցող անձանց, նրանց տան անդամների և խնամողների համար: Այն ունի տեղեկատվություն, որը կօգնի ձեզ խուսափել վարակվելուց և կօգնի մեզ բոլորիս դանդաղեցնել COVID-19 տարածումը Լոս Անջելես Շրջանում:

COVID-19-ով անձինք կարող են ունենալ մի շարք ախտանիշներ: Կան մարդիկ, որոնք չունեն ախտանիշներ, մարդիկ, որոնք ունեն մրսաձուլային, կամ գրիպի բնորոշ ախտանիշներ, և մարդիկ, որոնք ծանր հիվանդանում են և հոսպիտալացվելու կարիք ունեն: Ծայրահեղ դեպքերում COVID-19-ը կարող է մահվան պատճառ դառնալ: Թեև ախտանիշները կարող են տարբերվել մի անհատից մյուսի միջև, քրոնիկական հիվանդություններ, ներառյալ՝ սրտի, թոքերի և երիկամների հիվանդություններ և շաքարախտ, ինչպես նաև թույլ իմունային համակարգ ունեցող անձինք վարակվելու դեպքում ծանր հիվանդանալու ավելի մեծ վտանգի տակ են: Այն անձինք, ովքեր ունեն թոքերի աշխատանքի վրա ազդող հաշմանդամություն, կարող են նույնիսկ ավելի բարձր վտանգի տակ լինել:

ՏԱՆԸ ԱՆՁԻ ԵՎ ԽՆԱՄՈՂԻ ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ստորև ներկայացված են այն քայլերը, որոնք կարող եք ձեռնարկել վարակը կանխարգելելու կամ, եթե ձեզ մոտ կան հիվանդության նշաններ, ձեր խնամքը տանը կազմակերպելու համար: Որպես խնամող՝ դուք կարող եք աշխատել ձեր հաճախորդի, կամ տան անդամի հետ՝ հետևյալ քայլերն ի կատար ածելու համար.

- Նախ, որքան հնարավոր է մնացեք շատ տանը: COVID-19-ով վարակվելուց խուսափելու լավագույն ձևն է՝ սահմանափակել շփումը հնարավոր վիրուսակիր անձանց հետ, ինչպես նաև խուսափել այն վայրերից, որտեղ մեծ թվով մարդիկ կան, և ովքեր կարող են վարակված լինել: Եթե դուրս գալուց խուսափելու ոչ մի եղանակ չկա, ապա համոզվեք, որ մնաք վեց ոտնաչափ հեռավորության վրա այլ մարդկանցից: Զգուշացեք, որպեսզի խուսափեք ցանկացած մարդուց, ում մոտ նկատվում են հիվանդության նշաններ, քանի որ վարակը տարածվում է շնչառական կաթիլների միջոցով: Բայց հիշեք, որ շատ մարդիկ կարող են վարակված լինել, բայց ախտանիշներ չունենալ: Հետևաբար զգույշ եղեք, որպեսզի պահպանեք յուրաքանչյուրից առնվազն վեց ոտնաչափ հեռավորություն:
- Զեզ մոտ ունեցեք ձեռքերի ախտահանիչ միջոց, երբ դրսում եք, և օգտագործեք այն կանոնավոր կերպով: Հնարավոր է վարակվել COVID-19-ով, եթե դիպչեք այնպիսի մակերեսի կամ առարկայի, որի վրա վիրուս կա, իսկ ապա դիպչեք ձեր բերանին, քթին կամ աչքերին: Սա չի համարվում վիրուսի տարածման հիմնական ճանապարհը, սակայն այն վտանգավոր է: Եթե դուրս գտնվելու ընթացքում դիպչեք որևէ մակերեսի, ապա փորձեք գտնել այնպիսի տեղ, որտեղ կարող եք օձառով և ջրով ձեռքերը լվանալ 20 վայրկյան: Եթե չեք կարող անել դա, օգտագործեք ձեռքերի ախտահանիչ միջոց: Ուշադիր եղեք, որ ձեռք չտաք ձեր երեսը, երբ ձեր տնից դուրս եք գտնվում: Փաստորեն, ձեր երեսը ձեռք տալուց առաջ ավելի լավ է լվանաք ձեր ձեռքերը, որտեղ էլ լինեք:

1. Երկրորդ, համոզվեք, որ ունեք այն ամենը, ինչ անհրաժեշտ է ձեր առողջությանը հետևելու համար: Սրանք այն իրերն են, որոնց կարիքն անընդհատ ունեք, բայց կարևոր է համոզվել, որ դրանք տեղում են հատկապես հիմա:

- Համոզվեք, որ ունեք Արտակարգ Իրավիճակների Անհատական Ծրագիր: Կալիֆոռնիայի Առողջապահության և Մարդկանց Ծառայությունների Գործակալությունում կարող եք գտնել քրոնիկական առողջական խնդիրներ, կամ հաշմանդամություն, ներառյալ զարգացման հետ կապված



COVID-19

Ուղեցույց Հաշմանդամություն ԵՎ Քրոնիկական Հիվանդություններ Ունեցող Անձանց Եվ Խնամողների համար

հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար նախատեսված շատ պարզ աշխատանքային գրքույկ, որը ներկայացվել է Կալիֆոռնիայի Առողջապահության և Մարդկանց Ծառայությունների կողմից [DDS.CA.Gov/FeelingSafeBeingSafe](https://www.dhs.gov/feeling-safe-being-safe): Ծրագիրը կօգնի ձեզ ստանալ ձեր անհրաժեշտ խնամքը, եթե ձեր մշտական խնամողը հիվանդանա, կամ ստիպված լինի տանը մնալ խնամելու ընտանիքի անդամներին: Այն նաև կօգնի, եթե դուք վարակվեք COVID-19-ով, կամ բախվեք որևէ այլ արտակարգ իրավիճակի: Համոզվեք, որ վերանայում եք այն ներառելով ընթացիկ տեղեկատվությունը հետևյալ նշված կետերի մասին.

- Ինչպե՞ս կապվել ձեր առողջապահական ծառայությունների մատակարարներին, ներառյալ մասնագետներին և թերապևտներին, ինչպես նաև ցանկացած 24/7 հղումներին, որոնք տրամադրվել են առողջապահական ծառայությունների մատակարարների, կամ առողջապահական ծրագրի կողմից շտապ օգնության խնամքի կարիք ունենալու դեպքում;
 - Այն դեղատան կոնտակտային տվյալները, որից օգտվում եք;
 - Կոնտակտային տվյալներ ընկերների և ընտանիքի համար, ովքեր պետք է տեղեկացվեն, եթե ձեզ հետ ինչ-որ բան պատահի;
 - Այլ ծառայություններ, որոնց ապավինում եք, օրինակ՝ սննդի ծրագրեր, խնամքի համակարգողներ, կամ հեռաառողջապահական ծառայություններ:
- Ձեռնարկեք ծրագրեր՝ ոչ տնային պայմաններում մատուցվող կարևոր բուժօգնության ծառայությունների կողմից ձեր անհրաժեշտ խնամքը ստանալու համար, օրինակ՝ դիալիզիս, ինֆուզիոն, արյան բուժման, կամ քիմիաթերապիայի կենտրոններից: Եթե դուք պետք է դուրս գաք այս ծառայությունները ստանալու համար, համոզվեք, որ ունեք փոխադրման ծրագիր, որը թույլ է տալիս ձեզ այնտեղ հասնել առանց վիրուսի ազդեցության լրացուցիչ վտանգի ենթարկվելու: Եթե դուք օգտվում եք հանրային տրանսպորտից, խուսափեք մարդաշատ ժամերին գնալուց: COVID-19-ի բռնկման ընթացքում Լոս Անջելեսի ավտոբուսների և գնացքների մասին թարմացումներ կարող եք գտնել <https://www.metro.net/> կայքում: Շրջանի Հասանելիության ծրագիրը (<https://accessla.org/ridingaccess/overview.html>) նույնպես լավ ռեսուրս է տրանսպորտային աջակցության համար:
 - Լավ վիճակում պահեք երկարատև օգտագործման բժշկական սարքավորումները: Համոզվեք, որ բոլոր սարքավորումները լավ են աշխատում և օգտագործվում են՝ հետևելով արտադրանքի հրահանգներին: Բուժացե՛ք՝ ուր գանգահարել, եթե սարքավորումները ունենան խնդիրներ: Ինչպես նաև համոզվեք, որ ունեք ոչ երկարատև օգտագործման բժշկական պարագաների մեծ պաշար:

2. Որքան հնարավոր է՝ սահմանափակեք սերտ շփումն այլ մարդկանց հետ, բացառությամբ՝ ձեր խնամող(ներ)ի: Հնարավորության դեպքում, նույնիսկ տան անդամները պետք է պահպանեն առնվազն 6 ոտնաչափ հեռավորություն: Փորձեք խուսափել իրերի համատեղ օգտագործումից, օրինակ՝ բջջային հեռախոսներ, հեռուստացույցի հեռակառավարման վահանակներ, սպասք և խոհանոցային, կամ կենցաղային իրեր: Նաև խուսափեք դիպչել լույսի անջատիչներին, դռների բռնակներին, սարքավորումների դռներին և կենցաղային այլ մակերեսներին, որոնց դիպել են այլ մարդիկ: Համատեղ օգտագործվող մակերեսի հետ ցանկացած շփումից հետո լվացե՛ք ձեր ձեռքերը, կամ օգտագործե՛ք ձեռքերի ախտահանիչ միջոց:
3. Եթե դուք ունեք մեկ կամ մի քանի խնամողներ, որոնք օգնում են ձեզ տան, կամ անձնական խնամքի հարցերով, նրանք պետք է շատ զգույշ լինեն՝ վիրուսը ձեր տուն չբերելու համար: Սա նշանակում է, որ նրանք պետք է ուշադիր լինեն իրենց սեփական առողջության նկատմամբ: Եթե նրանց մոտ հիվանդության ախտանիշներ կան, և դուք ունեք այլընտրանքային խնամող, ապա նրանք պետք է մնան տանը:

Խնամող(ներ)ը պետք է մշտապես կրի(կրեն) մեկանգամյա օգտագործման ձեռնոցներ և դիմակ, երբ ձեզ հետ սերտ շփման մեջ է, նույնիսկ, երբ նա չի գգում վատ, կամ չունի հիվանդ տեսք: Զգույշ եղե՛ք և սրբե՛ք այն մակերեսները, որոնց երկուսը էլ դիպչում եք: Օգտագործե՛ք կենցաղային մաքրող միջոցներ և EPA-ի կողմից գրանցված ախտահանիչ միջոցներ՝ հետևելով պիտակի ցուցումներին: Պիտակները ունեն մաքրող միջոցի անվտանգ օգտագործման ցուցումներ, օրինակ՝ ձեռնոցներ կրել և համոզվել, որ օգտագործման ժամանակ օդի բավարար հոսք կա: Հանրային Առողջապահության Վարչությունը տեղադրել է մաքրման ուղեցույցներ, որոնցից կարող եք օգտվել <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/#homecleaning>:

4. Եթե կարող եք, այնպես արե՛ք, որ սնունդն ու մթերքը առաքվեն ձեր տուն: Որոշ մթերքային խանութների ցանցեր ունեն առաքման ծառայություններ, իսկ շատ ռեստորաններ առաջարկում են նաև սննդի առաքում: Եթե դուք 60 տարեկանից բարձր եք, կամ ունեք սահմանափակ շարժունակություն, հնարավոր է, որ կարողանաք օգտվել «Մունդ Անիվների վրա»-ի (տե՛ս [Սնունդ Անիվների Վրա](#)), կամ Լոս Անջելես Շրջանի Տարեցների Տարածքային Գործակալության (տե՛ս [ԼԱ Շրջանի Տարեցների Ծառայություններ](#)) կողմից մատուցվող սննդի տան առաքման ծառայությունից:



COVID-19

Ուղեցույց Հաշմանդամություն ԵՎ Քրոնիկական Հիվանդություններ Ունեցող Անձանց Եվ Խնամողների համար

Համոզվեք, որ մթերքները թողնում են ձեր դռնից դուրս՝ խուսափելու համար անմիջական դեմադեմ շփումից: Հնարավորության դեպքում, օգտվեք առցանց վճարման տարբերակներից:

Եթե օգնության կարիք ունեք առաքվող իրերի տեղափոխման հարցում, խնդրեք առաքչին ներս բերել դրանք : Համոզվեք, որ նրանք հատկացնեն ձեզ ժամանակ՝ կանգնելու հեռավորության վրա, մինչ կտեղափոխեն իրերը, և նրանց ձեր տանը գտնվելու ընթացքում, մնացեք նրանցից 6 ոտնաչափ հեռավորության վրա: Այնպես արեք, որ այցը կարճ տևի, և առաքչի այցից հետո անպայման մաքրեք ցանկացած մակերես, որին նա գուցե դիպել է:

ԵԹԵ ՁԵԶ ՄՈՏ Ի ՀԱՅՏ ԳԱՆ COVID-19-ՈՎ ՊԱՅՄԱՆԱՎՈՐՎԱԾ ԱՆՏԱՆԻՇՆԵՐ

- COVID-19-ի ախտանիշները կարող են ներառել ջերմություն, հագ, շնչարգելություն կամ դժվարացած շնչառություն, դող, հոգնածություն, մկանային կամ մարմնի ցավ, գլխացավ, կոկորդի ցավ, սրտխառնոց կամ փսխում, փորլուծություն, քթի փակվածություն կամ քթահոսություն, կամ համի և հոտի՝ նոր առաջացած կորուստ: Ախտանիշների այս ցուցակն ամբողջական չէ: Եթե ունեք այլ ախտանիշներ, որոնք ձեզ անհանգստացնում են, մի ենթադրեք, որ դրանք COVID-19-ի հետևանք չեն:
- Եթե ձեզ մոտ առաջանան ախտանիշներ, որոնք կարող են պայմանավորված լինել COVID-19-ով, մնացեք տանը և զանգահարեք ձեր բժշկին՝ քննարկելու թեստ հանձնելու և մեկուսանալու անհրաժեշտությունը: Եթե ձեզ մոտ մեղմ ախտանիշներ են, դուք կարող եք ապաքինվել տանը: Առանց նախապես զանգահարելու մի՛ գնացեք բժշկի գրասենյակ: Հավելյալ տեղեկությունների համար՝ այցելեք ph.lacounty.gov/covidcare:
- Եթե դուք վարակվել եք COVID-19-ով, ձեր տնային խնամքի սովորական հրահանգները կարող են փոփոխվել՝ բավարարելու ձեր կարիքները: Հիմնական ցուցումները հետևյալն են.
 - Հանգստացեք, խմեք հեղուկներ և վերահսկեք ախտանիշները՝ օգտագործելով առանց դեղատոմսի վաճառվող դեղորայք: Անպայման հետևեք պիտակի հրահանգներին: Մինչ զբաղվում եք ձեր մշտական առողջական կարիքները լուծելու հարցով, խոսեք ձեր բժշկի հետ այլ քայլերի մասին, որոնք կարևոր են COVID-19-ի ախտանիշների վերահսկման համար:
 - COVID-19-ով անձանցից պահանջվում է ինքնամեկուսանալ (հեռու մնալ այլ մարդկանցից) տանը ախտանիշների ի հայտ գալուց առնվազն 10 օր և 1 օր (24 ժամ)՝ ջերմության բացակայությունից (առանց ջերմիջեցնող դեղորայքի ընդունման) և ախտանիշների բարելավվելուց հետո: Հավելյալ տեղեկությունների համար՝ այցելեք ph.lacounty.gov/covidisolation: Եթե դուք խնամակալի պահանջ ունեք, ձեզ համար ինքնամեկուսացումը կարող է հնարավոր չլինել: Եթե դա այդպես է, և՛ դուք, և՛ ձեր խնամակալը պետք է չափազանց զգույշ լինեք այստեղ նշված ցուցումներին հետևելու հարցում:
- Եթե ձեր ախտանիշները վատթարանում են տանը լինելու ընթացքում, օրինակ՝ շնչարգելությունն ավելանում է, կամ ունեք կրծքավանդակում սեղմվածության զգացում, կամ շփոթված եք զգում, ապա անմիջապես կապվեք ձեր բժշկին: Հնարավոր է՝ կարիք լինի ձեզ խնամել հիվանդանոցում: Եթե հիվանդանոցային խնամքի կարիք կա, ապա ձեր բժիշկը, ընտանիքի անդամը, կամ խնամողը կարող է զանգահարել 911 և խնդրել շտապ օգնության մեքենայով ձեր փոխադրումը:

Եթե դժվարանում եք շնչել, ցավ կամ ճնշում եք զգում կրծքավանդակում, ձեր շրթունքները կապտավուն գույն ունեն, կամ նկատում եք նոր արտահայտված շփոթմունք, կամ արթնանալու դժվարություն, ապա զանգահարեք 911, կամ անմիջապես գնացեք շտապ օգնության սենյակ:

ՀԱՇՄԱՆԴԱՄՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՔՐՈՆԻԿԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ ՈՒՆԵՑՈՂ ԱՆՁԻՆՔ ԵՎ ՆՐԱՆՑ ԽՆԱՄՈՂՆԵՐԸ՝ ԱՇԽԱՏԱԿԱԶՄՈՎ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՒՄ

Վերոնշյալ ուղեցույցը վերաբերում է նաև աշխատակազմով հաստատություններին: Խնամքը պետք է ուղղված լինի նվազեցնելու ձեր ռիսկի վտանգը՝ ֆիզիկական հեռավորության և վարակի վերահսկման միջոցով: Հանրային Առողջապահության Վարչությունը ներկայացնում է մանրամասն հրահանգներ այն մարդկանց համար, որոնք

COVID-19

Ուղեցույց Հաշմանդամություն ԵՎ Քրոնիկական Հիվանդություններ Ունեցող Անձանց Եվ Խնամողների համար

Պեկավարում են բոլոր տեսակի խմբային բնակության ծրագրեր (տե՛ս [Համայնքային Խնամքի Հաստատությունների](#) և [Փորձառու Բուժքույրական Հաստատությունների](#) էլեկտրոնային կայքերը): Այս էլեկտրոնային էջերը հաստատությունների համար են, բայց դուք պետք է տեղյակ լինեք նրանց ցուցակագրված ուղեցույցներից, որպեսզի կարողանաք համոզվել, որ դրանք պահպանվում են:

ԻՄԱՑԵՔ՝ ՈՐՏԵՂԻՑ ՍՏԱՆԱԼ ՀԱՎԱՍՏԻ ՏԵՂԵԿԱՏՎՈՒԹՅՈՒՆ

Շատ կարևոր է իմանալ՝ որտեղից ստանալ հավաստի տեղեկատվություն այն մասին, թե ինչպես խուսափել COVID-19 վարակվելուց և հիվանդանալու դեպքում խնամել ինքներդ ձեզ: Այցելեք ph.lacounty.gov/Coronavirus COVID-19-ի լրացուցիչ ուղեցույցների և փաստաթղթերի համար:

ԼԱՐՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՀԱՂԹԱՀԱՐՈՒՄ

COVID-19-ի մասին լուրեր լսելիս, կարդալիս, կամ դիտելիս նորմալ է զգալ անհանգստություն ու ծանրաբեռնվածություն: Բոլորիս համար նաև դժվար է ապրել այն սահմաններում, որոնք անհրաժեշտ են մեզ անվտանգ պահելու համար: Կարևոր է հոգ տանել ձեր մտավոր, ինչպես նաև ֆիզիկական առողջության մասին: Լոս Անջելեսի Շրջանի Հոգեկան Առողջության Վարչության [COVID-19-ի վեբ-կայքը](#) և 211ԼԱ վեբ-կայքը (211a.org/resources/subcategory/mental-health) ունեն տեղական ռեսուրսներ՝ հոգեկան առողջության և բարեկեցության հետ կապված կարիքներն ու մտահոգությունները լուծելու համար: Ուղեցույցները և ռեսուրսները հասանելի են նաև CDC կայքում՝ [Լարվածության Հաղթահարում](#):

Լոս Անջելեսի Շրջանի բնակիչների համար անվճար հասանելի է [Headspace Plus](#)-ը: Սա անգլերեն և իսպաներեն լեզուներով մտքի և մեղիտացիայի ռեսուրսների հավաքածու է: Այն նաև ունի շարժման և քնի վարժություններ, որոնք կօգնեն կառավարել COVID-19-ի հետ կապված սթրեսը, վախը և անհանգստությունը:

Եթե ցանկանում եք խոսել ինչ-որ մեկի հետ ձեր հոգեկան առողջության մասին, կապվեք ձեր բժշկին, կամ Լոս Անջելես Շրջանի Հոգեկան Առողջության Կենտրոնի Շուրջօրյա Սպասարկող Գծի հետ՝ 1-800-854-7771 հեռախոսահամարով:

Եթե ունեք հարցեր, կամ ցանկանում եք խոսել ինչ-որ մեկի հետ, զանգահարեք Լոս Անջելես Շրջանի Տեղեկատվական Գիծ՝ 2-1-1, որը հասանելի է օրը 24 ժամ: Կարող եք նաև “LA” հաղորդագրություն ուղարկել 74174 հեռախոսահամարին: