

COVID-19

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն

Անվտանգ Մեքսի Ուղեցույց

Վերջին թարմացումներ.

1/11/21: Թարմացվել է արտացոլելու համար նոր քաղաքականությունը, որը պահանջում է կարանտին պահպանել 10 օրվա ընթացքում և ինքնագնաում կատարել ախտանիշներից հայտնի ազդեցությունից հետո 11-րդ օրվանից մինչև 14-րդ օրը:

11/10/20: Թարմացվել են մեկուսացման, կարանտինի և սերտ շփումների (կոնտակտավորներ) սահմանումները, ինչպես նաև վարակի տարածման և ձեզ պաշտպանելու վերաբերյալ տեղեկատվությունը:

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչությունը խնդրում է բոլորին անել իրենց մասնաբաժինը Լոս Անջելես Շրջանում COVID-19-ի ալիքի դադարեցմանն օգնելու հարցում: Սա իրականացնելու համար մենք խնդրում ենք բոլոր բնակիչներին մնալ տանը որքան հնարավոր է շատ և սահմանափակել ուրիշների հետ շփումը՝ COVID-19-ի տարածումը դանդաղեցնելու համար:

Ինչ վերաբերում է սեքսին:

Մեքսը առողջ, նորմալ մարդկային զբաղմունք է և տան պայմաններում զվարճանալու միջոց: Կարևոր է այս համաճարակի ընթացքում սեքսով զբաղվելիս հիշել անվտանգության մասին և փորձել ավելի ապահով սեքսի նոր ձևեր: Ահա մի քանի խորհուրդ, թե ինչպես վայելել սեքսը՝ խուսափելով COVID-19-ի տարածումից:

1. Իմացեք, թե ինչպես է տարածվում COVID-19-ը:

- **Գուք կարող եք վարակվել COVID-19-ով այն մարդուց, ով այն արդեն ունի:**
 - Վիրուսը տարածվում է COVID-19-ով վարակված անձանց թքի մասնիկների, լորձի կամ շնչառական կաթիլների միջոցով՝ անգամ այն մարդկանցից, որոնք չունեն ախտանիշներ:
 - Այն մարդկանց համար, որոնց մոտ առաջանում են ախտանիշներ, նրանք կարող են սկսել տարածել վիրուսը մյուսներին՝ սկսած իրենց մոտ ցանկացած ախտանիշի ի հայտ գալուց երկու օր առաջ:
- **Մենք դեռ շատ բան ունենք սովորելու COVID-19-ի և սեքսի մասին:**
 - Մենք չգիտենք՝ արդյոք COVID-19-ը կարող է տարածվել հեշտոցային կամ անալ սեքսի միջոցով:
 - Վիրուսը հայտնաբերվել է COVID-19-ով վարակված մարդկանց սերմնահեղուկի և կղանքի մեջ:

2. Սեքսով զբաղվեք միայն մտերիմ մարդկանց հետ:

- **Գուք ձեր ամենաապահով սեռական ընկերն եք:** COVID-19-ը չի տարածվում ձեռնաշարժության միջոցով: Համոզվեք, որ ձեռքերը (և ցանկացած սեքս-խաղաղիքները) օճառով և ջրով լվանում եք առնվազն 20 վայրկյան սեքսից առաջ և հետո:
- **Հաջորդ ամենաապահով սեռական ընկերը ձեզ հետ ապրող անձն է:** Մտերիմ կապ ունենալը, ներառյալ սեքսը, միայն մարդկանց նեղ շրջանում օգնում է կանխել COVID-19-ի տարածումը:
- **Գուք պետք է սահմանափակեք սերտ շփումը՝ ներառյալ սեքսը, ձեր ընտանիքից դուրս ցանկացած անձի հետ:** Եթե սեռական հարաբերություն եք ունենում ոչ ձեր ընտանիքի անդամի հետ, ապա ունեցեք հնարավորինս քիչ գույքընկերներ և ընտրեք ձեզ համար վստահելի գույքընկերներ: Խոսեք COVID-19-ի վտանգի գործոնների մասին սեքսով զբաղվելուց առաջ այնպես, ինչպես կքննարկեիք PrEP-ի, պահպանակների և սեքսի, ինչպես նաև այլ ապահով թեմաների մասին: Մեր ձեռնարկից առաջ հարցրեք նրանց COVID-19-ի մասին:
 - **Արդյո՞ք նրանք ունեն ախտանիշներ կամ ունեցել են ախտանիշներ վերջին 14 օրերի ընթացքում:** Հազը, կոկորդի ցավը և դժվարացած շնչառությունը այն մի քանի ախտանիշներն են, որոնց մասին պետք է հարցնել: Ախտանիշների մանրամասն ցանկի համար այցելեք ph.lacounty.gov/covidcare: Սակայն ախտանիշների մասին հարցնելը լավագույն տարբերակը չէ իմանալու՝ արդյոք այդ անձը վարակված է COVID-19-ով, թե՛ ոչ, որովհետև COVID-19-ով վարակված շատ մարդիկ ախտանիշներ չունեն և միևնույն է՝ կարող են տարածել վիրուսը:
 - **Արդյո՞ք նրանց մոտ ախտորոշվել է COVID-19-ը:** Մարդիկ, որոնց թեստի արդյունքը դրական է եղել, բայց նրանք բուժվել են COVID-19-ից, և անցել են մեկուսացման շրջանը (առնվազն 10 օր



COVID-19

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն

Անվտանգ Մերսի Ուղեցույց

առաջին անգամ ախտանիշների ի հայտ գալուց հետո և 24 ժամ բարելավված ախտանիշներով և առանց ջերմության), ամենայն հավանականությամբ այլևս վարակիչ չեն: Մեկը, ում թեստի արդյունքը դրական է եղել, և երբևէ չի ունեցել ախտանիշներ, բայց չի անցել 10 օրվա մեկուսացման շրջանը, կարող է ձեզ փոխանցել վիրուսը:

- **Կրկին մտածեք խաղային խնջույքին (play party) միանալու մասին:** Ձեր ընտանիքի անդամներից դուրս մարդկանց հետ հավաքույթները ներկայումս չեն թույլատրվում: Պետք է խուսափել բազմաթիվ անձանց հետ սերտ շփումից: *Ստորև ներկայացված են խորհուրդներ ձեր կողմից COVID-19-ի տարածումը կամ COVID-19-ով վարակումը նվազեցնելու վերաբերյալ՝*
 - *Ընտրեք մեկ գուզրնկերոջ:*
 - *Ընտրեք ավելի մեծ, ավելի բաց և լավ օդափոխվող տարածքներ:*
 - *Կրեք դեմքի ծածկոց, խուսափեք համբուրվելուց և չվիճված ձեռքերով մի՛ դիպեք ձեր աչքերին, քթին և բերանին:*
 - *Հանձախ օգտագործեք սպիտակաթյան հիմքով ձեռքերի ախտահանիչներ:*
- **Եթե դուք սովորաբար գտնում եք ձեր սեռական գուզրնկերոջը առցանց, և կամ սեքսը ձեր աշխատանքն է,** ապա հրաժարվեք անձնական հանդիպումներից: Վիդեո-ժամադրությունները, սեքսթինգը, բաժանորդագրությունների վրա հիմնված երկրպագուների հարթակները, սեքսուալ <<Zoom երեկույթները >> կամ գրուցարանները կարող են ձեզ համար փոխարինող տարբերակներ լինել:
- **Եթե որոշեք սեռական հարաբերություն ունենալ ձեր շփման շրջանակից դուրս կամ կապվել որևէ մեկի հետ, ապա ձեզ հարկավոր է տանը մնալ և հեռու լինել ուրիշներից վերջին շփումից հետո 10 օր, և՛**
 - Ուշադիր հետևեք ձեզ՝ ախտանիշների համար
 - Մտածեք ավելի հանձախ թեստավորման մասին
 - Առավել զգույշ եղեք COVID-19-ի արդյունքում լուրջ առողջական խնդիրներ ունենալու վտանգի տակ գտնվող անձանց հետ ներանձնային շփման ժամանակ՝ ինչպիսիք են 65 տարեկանից բարձր, կամ լուրջ առողջական խնդիրներ ունեցող անձինք:
 - Համոզվեք, որ դեմքի ծածկոց եք կրում և հանձախ եք լվանում ձեռքերը՝ մյուսներին վտանգելը սահմանափակելու համար:
 - Հավելյալ տեղեկությունների համար տե՛ս Տնային Կադանտիսի Հրահանգները COVID-19-ի հետ Սեքսը Ծփվողների Համար (ph.lacounty.gov/covidquarantine):

3. Եթե նախկինում COVID-19 եք ունեցել, չի նշանակում, որ դուք կրկին չեք կարող դրանով վարակվել:

Նախկինում դրական մոլեկուլային թեստը (քթից կամ թրից իրականացված) նշանակում է, որ դուք վարակված եք եղել COVID-19-ով և ավելի քիչ հավանականություն կա, որ կրկին կվարակվեք: Մենք չգիտենք՝ որքան ուժեղ է այդ պաշտպանությունը, կամ ինչքան կտևի: Այս տարբեր տեսակի թեստերի մասին ավելին իմանալու համար տե՛ս [թեստավորման վերաբերյալ հանրային առողջապահության վեբ կայքը](#):

- **Մի՛ օգտագործեք այս թեստերը, երբ որոշում եք, թե ում հետ սեռական հարաբերություն ունենալ, կամ ինչ տեսակի սեռական հարաբերության ունենալ:**

4. Չզույժ եղեք սեքսի ժամանակ:

- **Համբուրվելիս հեշտությամբ կարող եք վարակել COVID-19-ով:** Խուսափեք համբուրվել բոլոր նրանց հետ, ովքեր ձեր սերտ կապերի նեղ շրջանից դուրս են:
- **Բիմինգը (բերանը հետանցքի վրա) կարող է տարածել COVID-19-ը:** Կղանքի մեջ եղած վիրուսը կարող է անցնել ձեր բերանի մեջ և հանգեցնել վարակման:
- **Կրեք դեմքի ծածկոց կամ դիմակ:** Հնարավոր է դա աշխատող տարբերակ լինի ձեզ համար, կամ է՛լ ոչ, բայց դիմակ կրելը, որը փակում է ձեր քիթը և բերանը, լավ տարբերակ է սեռական հարաբերության ժամանակ



COVID-19

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն

Անվտանգ Մերսի Ուղեցույց

մեկ պաշտպանիչ շերտ ավելացնելու համար: Ծանր շնչառությունը և հեղուկները կարող են նպաստել վիրուսի հետագա տարածմանը: Եթե դուք կամ ձեր զուգընկերը ունեք COVID-19 և չգիտեք այդ մասին, դիմակը կարող է օգնել կանգնեցնել տարածումը:

- **Սեռական փորձարկումներ**՝ Եղեք ստեղծագործ սեռական դիրքերի և ֆիզիկական պատնեշների հարցում, օրինակ պատերը, որոնք թույլ են տալիս սեռական շփում՝ խուսափելով դեմ առ դեմ շփումից:
- **Միասին ձեռնաշարժությամբ զբաղվել:** Պահպանեք ֆիզիկական հեռավորություն և կրեք դիմակներ վտանգը նվազեցնելու համար:
- **Պահպանակները (condoms) և ատամնաբուժական ամբարտակները (dental dams) կարող են նվազեցնել թքի, սերմնահեղուկի, կամ կղանքի հետ շփումը՝** հատկապես բերանով կամ հետանցքային սերսի ժամանակ:
- **Մերսից առաջ և հետո վացվելը ավելի կարևոր է, քան երբևէ:**
 - Ձեռքերը լվացեք օճառով և ջրով առնվազն 20 վայրկյան:
 - Լվացեք սերս - խաղալիքները օճառով և տաք ջրով:
 - Ախտահանեք ստեղնաշարերն ու հպվող էկրանները, որոնցից նաև օգտվում են ուրիշ մարդիկ:

5. Մերսով մի՛ զբաղվեք, եթե դուք կամ ձեր զուգընկերը վատառողջ եք:

- **Եթե դուք կամ ձեր զուգընկերը լավ չեք զգում,** խուսափեք համբուրվելուց, սերսից և այլ անձանց հետ սերտ շփումից:
- **Եթե շփվել եք COVID-19-ով վարակված որևէ անձի հետ,** ապա խուսափեք ձեր ընտանիքից դուրս որևէ անձի հետ շփումից և հետևեք Լոս Անջելես Շրջանի [կարանտինի ուղեցույցին](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine): Այցելեք ph.lacounty.gov/covidquarantine:
- **Եթե ձեզ մոտ ի հայտ են եկել ախտանիշներ,** որոնք կարող են առաջանալ COVID-19-ի պատճառով, դուք պետք է մնաք տանը և զանգահարեք ձեր բժշկին թեստավորման և մեկուսացման անհրաժեշտության համար: Եթե ունեք մեղմ ախտանիշներ, ապա դուք պետք է որ տանը բուժվեք: Առանց բժշկին զանգահարելու մի՛ այցելեք բժշկին: Լրացուցիչ տեղեկությունների համար այցելեք ph.lacounty.gov/covidcare:
- **Եթե ձեր COVID-19-ի թեստի պատասխանը դրական է, դուք պետք է ինքնամեկուսանաք** առնվազն 10 օրով՝ ձեր ախտանիշների ի հայտ գալու օրվանից սկսած, ԵՎ առնվազն 24 ժամով՝ առանց ջերմիչեցնող դեղորայքի ջերմություն չունենալուց հետո, ԵՎ, եթե ձեր ախտանիշները բարելավվել են: Եթե ձեր COVID-19-ի թեստի պատասխանը դրական է, սակայն չունեք որևէ ախտանիշ, պետք է մնաք տանը՝ թեստավորման օրվանից հետո 10 օր: Լրացուցիչ տեղեկությունների համար այցելեք՝ ph.lacounty.gov/covidisolation:
- **Եթե ձեր COVID-19-ի պատասխանը դրական է, անպայման տեղյակ պահեք ձեր բոլոր մտերիմներին (սերտ շփում ունեցողներ), որ իրենք պետք է 10 օր կարանտինի մեջ մնան ձեզ հետ վերջին շփումից հետո:** Նրանք պետք է վերահսկեն իրենց առողջությունը և զգոն լինեն՝ օգտագործելու նախազգուշական միջոցներ՝ լրացուցիչ հետագա 4 օրվա ընթացքում (ընդհանուր առմամբ՝ 14 օր): Նախազգուշական միջոցները ներառում են դեմքի ծածկոց կրելը ցանկացած պահի, երբ այլ մարդկանց միջավայրում են, մյուսներից 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանելը և ձեռքերի կանոնավոր լվացումը: Նրանք պետք է COVID-19-ի թեստ հանձնեն և պահպանեն կարանտին ամբողջ 10 օրվա ընթացքում, նույնիսկ եթե նրանց թեստի պատասխանը բացասական է: Մերտ շփում ունեցողները ներառում են բոլոր այն անձանց, որոնք 24 ժամվա ընթացքում 15 րոպե կամ ավել ձեզից գտնվել են 6 ոտնաչափ հեռավորության սահմաններում՝ ձեր ախտանիշների ի հայտ գալուց 2 օր առաջ և մինչև ձեր մեկուսացման ավարտը: Այն նաև ներառում է յորաքանցյուրին, ով շփվել է ձեր մարմնի հեղուկների և/կամ արտազատությունների հետ (օրինակ՝ դուք հագացել/փռշտացել եք նրա վրա, համատեղ սպասք եք օգտագործել, կամ նա խնամել է ձեզ՝ առանց պաշտպանիչ միջոցներ կրելու): Լրացուցիչ տեղեկությունների համար այցելեք ph.lacounty.gov/covidquarantine:
- **Եթե դուք կամ ձեր զուգընկերը ունեք առողջական խնդիր, որը կարող է հանգեցնել ավելի ծանր COVID-19-ի,** դուք պետք է մտածեք սերսով զբաղվելուց խուսափելու մասին:

COVID-19

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն

Անվտանգ Մեքսի Ուղեցույց

- Առողջական խնդիրները, որոնք կարող են մեծացնել վտանգը, ներառում են թոքերի հիվանդություն, սրտի հիվանդություն, շաքարախտ, քաղցքեղ կամ թույլ իմունային համակարգ (օրինակ՝ չզսպված ՄԻԱՎ և ցածր CD4):

6. Կանխեք ՄԻԱՎ-ը, սեռական ճանապարհով փոխանցվող այլ հիվանդությունները (STI) և չնախատեսված հղիությունը:

- **Պահպանակներ.** Պահպանակներն օգնում են կանխել ՄԻԱՎ-ը և այլ STI-ները: Եթե ցանկանում եք իմանալ, թե ինչպես կարելի է անվճար պահպանակ պատվիրել, այցելեք lacondom.com/order-condoms:
- **Նախակոնտակտային (PrEP) և հետկոնտակտային (PEP) պրոֆիլակտիկա.** Նախակոնտակտային (PrEP) և հետկոնտակտային (PEP) պրոֆիլակտիկան օգնում է կանխել ՄԻԱՎ-ը: PrEP-ի և PEP-ի մասին լրացուցիչ տեղեկությունների համար՝ այցելեք getprepla.com:
- **ՄԻԱՎ-ի և STD-ի թեստավորում.** ՄԻԱՎ-ի և այլ STD-ների համար թեստավորվելը ձեր առողջությունը պաշտպանելու կարևոր միջոցներ են: Ձեզ մոտիկ գտնվող ՄԻԱՎ-ի և STD-ի թեստավորում առաջարկող հաստատությունները գտնելու համար՝ այցելեք gettested.cdc.gov:
- **ՄԻԱՎ-ի խնամք.** ՄԻԱՎ-ով հիվանդ մարդկանց համար կարևոր է խնամք ստանալը: ՄԻԱՎ-ի խնամքի և վիրուսային ոչ ախտորոշելի բեռնվածության պահպանման վերաբերյալ տեղեկությունների համար՝ այցելեք getprotectedla.com/uu/get-hiv-treatment:
- **Ծնելիության վերահսկողություն.** Համոզվեք, որ առաջիկա շաբաթների ընթացքում ունեք ծնելիության վերահսկման արդյունավետ միջոց: Մոտակայքում գտնվող ցածր գներով և անվճար ծնելիության վերահսկման տարբերակներ գտնելու համար՝ այցելեք https://www.bedsider.org/where_to_get_it:
- **Շտապ հակաբեղմնավորման միջոցներ.** Կարելի է օգտագործել հղիությունը կանխելու համար՝ անպաշտպան սեռական հարաբերությունից հետո մինչև 5 օր: Որոշ տեսակներ, օրինակ՝ Plan B-ն, դուք կարող եք ձեռք բերել առանց դեղատոմսի դեղատներից, սննդամթերքի խանութներից, (նախապես զանգահարեք և ստուգեք, թե արդյոք առկա է), կամ առցանց: Պղնձի IUD-ի և Ella-ի համար անհրաժեշտ է խորհրդակցել բժշկի, գինեկոլոգի, կամ կլինիկայի հետ: Ավելին իմանալու համար այցելեք՝ bedsider.org/methods/emergency_contraception

Լոս Անջելես Շրջանում COVID-19-ի մասին լրացուցիչ տեղեկություններ ստանալու համար՝ այցելեք publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus:

Հաստատված է <<Անվտանգ Մեքս և COVID-19>> Նյու Յորք Քաղաքի Առողջապահության Վարչություն (The NYC Health Department), Հունիսի 8, 2020 թ.