

Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն Սոցիալական Հեռավորություն Պահպանելու Ուղեցույց

Վերջին փոփոխությունները՝

10/28/20: Ավելացվել է Ուղեցույց՝ կապված փոքր հավաքների հետ, և հղումներ՝ ախտանշաններ ունեցող (սիմպտոմատիկ) անձանց, ինչպես նաև մեկուսացման և կարանտինի մեջ գտնվող անձանց համար:

Հանրային Առողջապահության Վարչությունը խնդրում է բոլորին իրենց մասնակցությունն ունենալ մեր համայնքում նոր կորոնավիրուսի տարածումը դանդաղեցնելու գործում՝ պահպանելով սոցիալական հեռավորություն (այլ կերպ՝ ֆիզիկական հեռավորություն): Սա նշանակում է փոփոխություններ անել մեր ամենօրյա կյանքում, որպեսզի պաշտպանենք մեզ և ուրիշներին, ներառյալ նրանց, ովքեր ամենաշատն են վտանգի տակ:

Ուշադրություն դարձրեք՝ այն մարդիկ, ովքեր հիվանդ են, կամ շփում են ունեցել COVID-19-ով հիվանդների հետ, պետք է ավելի լուրջ միջոցներ ձեռնարկեն, քան սոցիալական հեռավորություն պահպանելն է, որպեսզի նվազեցնեն ուրիշներին վարակելու վտանգը: COVID-19-ի մասին հուշող ախտանշաններ ունեցող անձինք պետք է կապ հաստատեն իրենց բժշկի հետ և մտածեն COVID-19-ի թեստ հանձնելու մասին (տե՛ս ph.lacounty.gov/covidcare՝ ախտանիշների վերաբերյալ տեղեկությունների համար): COVID-19-ը ունեցող անձինք պետք է մեկուսանան և ուսումնասիրեն մեկուսացման հրահանգներն այստեղ՝ ph.lacounty.gov/covidisolation: Անձինք, ովքեր սերտ շփում են ունեցել COVID-19-ով վարակված անձանց հետ պետք է կարանտինի մեջ մնան (տե՛ս ph.lacounty.gov/covidquarantine՝ ցուցումների համար):

Ի՞նչ է նշանակում սոցիալական կամ ֆիզիկական հեռավորություն պահպանելը:

Սոցիալական կամ ֆիզիկական հեռավորություն պահպանել նշանակում է մնալ տանը, խուսափել ամբոխներից և հնարավորության դեպքում մարդկանցից առնվազն 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանել:

Ինչու՞ են բոլորին խնդրում ֆիզիկական հեռավորություն պահպանել:

Երբ COVID-19-ով հիվանդացած մարդը հագում կամ փռշտում է, նրա քթից կամ բերանից կաթիլները կարող են թոնել 3-6 ոտնաչափ: Մարդիկ կարող են վարակվել, եթե նրանք շնչեն այս կաթիլները, կամ կաթիլները նստեն նրանց աչքերին, քթին կամ բերանին: Հնարավոր է նաև, որ մարդը COVID-19-ով վարակվի՝ ձեռք տալով որևէ մակերեսի կամ առարկայի, որի վրա վիրուս կա, ապա ձեռք տա իր բերանին, քթին կամ աչքերին, սակայն սա չի համարվում վիրուսի տարածման հիմնական ուղին: Որոշ մարդիկ վարակվում են COVID-19-ով առանց որևէ ախտանշանի դրսևորման, բայց կարող են վիրուսը փոխանցել մյուսներին:

Որքան քիչ ժամանակ ենք մենք ծախսում գտնվելով միմյանցից 6 ոտնաչափ հեռավորության վրա, և որքան քիչ մարդու հետ ենք շփվում, այնքան ավելի հավանական է, որ դանդաղեցնում ենք COVID-19-ի տարածումը:

Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն Սոցիալական Հեռավորություն Պահպանելու Ուղեցույց

Իրավական կանոնակարգերում կատարվել են փոփոխություններ՝ թույլատրելու ավելի շատ բիզնեսների, ծառայությունների և հանգստի վայրերի վերաբացմանը Լոս Անջելեսի Շրջանում: Ամենավերջին տեղեկություններին ծանոթանալու համար այցելեք ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/reopening-la.htm: Չնայած որ Տանն Ավելի Ապահով է Հրամանի չեղարկումից հետո ավելի շատ վայրեր կան այցելելու համար, սակայն COVID-19-ի դեմ լավագույն պաշտպանությունը շարունակում է մնալ ձեր կողմից տարբեր մարդկանց հետ սերտ շփման քանակի սահմանափակումը, ֆիզիկական հեռավորության պահպանումը, ձեր ձեռքերը հաճախակի լվանալը, չլվացված ձեռքերով ձեր դեմքին, քթին և բերանին դիպչելուց խուսափելը և ձեր բնակավայրից դուրս ուրիշների հետ սերտ շփման դեպքում մաքուր դեմքի ծածկոց կրելը: Փակ տարածքներում տեղի ունեցող գործողություններին հնարավոր վարակված անձի հետ մասնակցությունը կարող է բարձրացնել ձեր COVID-19-ով վարակվելու վտանգը՝ հատկապես վատ օդափոխություն ունեցող տարածքներում: Այդ իսկ պատճառով, ավելի ապահով է բացօթյա տարածքում գտնվելը:

ԻՆչպե՞ս պահպանել ֆիզիկական հեռավորություն:

- Տանը մնացեք, որքան հնարավոր է:
- Խուսափեք այն վայրերից, որտեղ շատ մարդիկ են հավաքվում:
- Ուրիշներից առնվազն 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանեք:
- Հնարավորության դեպքում աշխատեք կամ սովորեք տնից:
- Խուսափեք ոչ-կարևոր ճամփորդություններից:
- Խուսափեք հասարակական տրանսպորտից, եթե կարող եք:
- Խուսափեք մարդկանց հետ շփումից. ձեռք սեղմելու փոխարեն, մադկանց ողջունեք մեկ այլ կերպ, առանց դիպչելու կամ 6 ոտնաչափից ավելի մոտենալու:

Եթե ստիպված եք հասարակական տրանսպորտից օգտվել, գնումներ կատարել, աշխատանքի գնալ կամ այլ միջոցառումների մասնակցել, ռիսկերը նվազեցնելու համար նախազգուշական միջոցներ ձեռնարկեք, ինչպիսիք են.

- Սահմանափակեք այն ժամանակը, որ դուք անց եք կացնում ուրիշների հետ մոտիկից շփվելիս:
- Սահմանափակեք մարդկանց քանակը, որոնց հետ ժամանակ եք անցկացնում:
- Հնարավորինս հեռու մնացեք ուրիշ մարդկանցից, հատկապես եթե նրանք հագում կամ փռշտում են:
- Կրեք դեմքի կտորե ծածկոց: Հավաստիացեք, որ այն ճիշտ եք օգտագործում, տես՝ [Guidance for Cloth Face Coverings](#) հավելյալ տեղեկությունների համար: Մանուկները և 2 տարեկանից փոքր երեխաները չպետք է կրեն կտորե դիմակներ: 2-ից 8 տարեկան երեխաները պետք է օգտագործեն դիմակներ, բայց մեծահասակների հսկողությամբ, որպեսզի նրանք հետևեն, որ երեխան կարողանա անվտանգ շնչել և խուսափի խեղդվելուց և շնչահեղձությունից: Ցանկացած անձ, ով շնչառական խնդիրներ ունի կամ անզիտակից է, կամ այլ կերպ ի վիճակի չէ առանց օգնության հանել դիմակը կամ դեմքի ծածկոցը, չպետք է դրանք կրի: Այն մարդիկ,

Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն Մոցիալական Հեռավորություն Պահպանելու Ուղեցույց

ում բուժաշխատողը ցուցում է տվել չկրել կտորե դիմակ, նույնպես ազատվում են այս պահանջից:

- Փորձեք գնալ ձեզ անհրաժեշտ վայրերն այն ժամերին, երբ դրանք ավելի քիչ մարդաշատ են:
- Հնարավորության դեպքում, հասարակական վայրերում խուսափեք մակերեսներից դիպչելուց:
- Հաճախակի ձեռք տրվող մակարեսները կանոնավոր կերպով մաքրեք:
- Հաճախ մաքրեք ձեր ձեռքերը, հատկապես հասարակական վայրերում մակերեսներից դիպչելուց հետո և ուտելուց առաջ, ինչպես նաև խուսափեք չլվացած ձեռքերով ձեր դեմքին ձեռք տալուց:

Հավաքներ ձեր ընտանիքի անդամ չհանդիսացող անձանց հետ

Որքան քիչ մարդկանց հետ եք դուք և ձեր ընտանիքի անդամները անձնական շփում ունենում, այնքան նվազում է ձեր COVID-19-ով վարակվելու վտանգը: Ձեզ և ձեր ընտանիքին թույլ է տրվում հավաքվել մեկ կամ երկու ուրիշ ընտանիքիների հետ, եթե՝

- Հավաքն անցկացվելու է դրսում և տևելու է ոչ ավել, քան 2 ժամ
- Բոլորը կրելու են դիմակներ
- Բոլորը կանգնելու են 6 ոտնաչափի հեռու իրենց ընտանիքի անդամ չհանդիսացող անձանցից

Եթե դուք պատրաստվում եք ձեզ ենթարկել այս վտանգին, ապա ավելի ապահով է շարունակել հավաքվել (խառնվել) միննույն 1-2 ընտանիքի (ընտանիքների) հետ, քան տարբեր խմբերի հետ: Մասնավոր հավաքների մասին լրացուցիչ մանրամասների համար տե՛ս [մասնավոր փոքր հավաքների մասին](#) ուղեցույցը:

Մնունդ ու այլ անհրաժեշտություններ

- Խնդրեք, որ ընտանիքի անդամներից մեկը գնա խանութ: Գնացեք այն ժամանակ, երբ խանութներն ավելի քիչ մարդաշատ են և պահեստավորեք առաջին անհրաժեշտության պարագաները, որպեսզի ստիպված չլինեք հաճախակի դուրս գալ, և հնարավորության դեպքում մարդկանցից առնվազն 6 ոտնաչափի հեռավորություն պահպանեք:
- Դուք կարող եք օգտվել սննդի առաքման, մեքենայով վերցնելու և մոտենալ վերցնելու ծառայություններից քանի դեռ յուրաքանչյուրը պահպանում է ֆիզիկական հեռավորություն: Եթե որոշել եք ուտել սրճարանում կամ ռեստորանում, ապա վստահ եղեք, որ հետևում եք նրանց կողմից տեղում գործադրված ֆիզիկական հեռավորության և վարակի վերահսկման կանոններին:
Եթե առաքման ծառայությունով որևէ բան եք պատվիրել, հնարավորության դեպքում վճարեք և թեյավճար թողեք էլեկտրոնային եղանակով և խնդրեք, որ առաքումը թողնեն ձեր դռնից դուրս: Հանեք սնունդը առաքման պայուսակներից և տուփերից և դեն նետեք փաթեթավորումը: Լվացեք ձեր ձեռքերը փաթեթավորումից ազատվելուց հետո:
- Եթե դուք COVID-19-ով հիվանդանալու ավելի բարձր վտանգի տակ եք, խնդրեք, որ

Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

Լոս Անջելես Ծրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն Սոցիալական Հեռավորություն Պահպանելու Ուղեցույց

սնունդը, բժշկական և այլ կարևոր պարագաները բերվեն ձեր դռան մոտ ընտանիքի անդամների, հարևանների կամ առաքման ծառայությունների միջոցով: Ջանգահարեք 2-1-1 կամ այցելեք Հանրային Առողջապահության Վարչության [աղբյուրների վեբ էջ](http://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm) (ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm), եթե դուք սննդի և այլ կարևոր պարագաների ձեռք բերման հարցում օգնության կարիք ունեք:

Խորհուրդներ

- Խոսեք ձեր գործատուի հետ՝ տնից աշխատելու տարբերակների վերաբերյալ:
- Մարզվեք տանը կամ դրսում. կարող եք զբոսնել, քայլել կամ հեծանիվ վարել, միայն թե 6 ոտնաչափ հեռու մնացեք ուրիշներից:
- Խուսափեք մեկուսացումից. օգտվեք տեխնոլոգիայից և հեռախոսից՝ հաճախ շփվելու ընկերների և ընտանիքի հետ:
- Հոգ տարեք միմյանց նկատմամբ - հեռախոսով կապ պահեք ընկերների, ընտանիքի և հարևանների հետ, ովքեր խոցելի են ծանր հիվանդության առումով կամ ունեն շարժունակության խնդիրներ: Առաջարկեք օգնել՝ միաժամանակ հետևելով սոցիալական հեռավորություն պահպանելու ցուցումներին:
- Եթե հիվանդ եք, նախապես զանգահարեք, մինչև ձեր բժիշկին կամ ատամնաբույժին այցելելը: Ստուգեք նրանց վեբ կայքը կամ զանգահարեք՝ պարզելու, թե արդյոք նրանք առաջարկում են հեռաբժշկություն կամ հեռախոսային խորհրդատվություն:
- Վստահելի աղբյուրների միջոցով մնացեք տեղեկացված՝ ստանալով ճշգրիտ տեղեկատվություն նոր կորոնավիրուսի վերաբերյալ:

Լարվածություն (Սթրես)

- Ֆիզիկական հեռավորությունը լարվածություն է առաջացնում : Լոս Անջելեսի Ծրջանի Հոգեկան Առողջության Վարչության (LACDMH) [COVID-19-ի վեբ կայքը](https://www.lacdmh.org/covid-19-ի-վեբ-կայքը), ինչպես նաև 211LA վեբ կայքը՝ [211la.org/resources/subcategory/mental-health](https://www.211la.org/resources/subcategory/mental-health), տրամադրում են ռեսուրսներ՝ լուծելու հոգեկան առողջության և բարեկեցության կարիքները և մտահոգությունները: Ուղեցույցները և աղբյուրները հասանելի են նաև CDC –ի [Հաղթահարել Սթրեսը](https://www.cdc.gov/covid19/social-distancing/index.html) վեբ կայքում
- Օգնության համար խոսեք ձեր բժշկի հետ կամ զանգահարեք Լոս Անջելես Ծրջանի Հոգեկան Առողջության Կենտրոնի շուրջօրյա օժանդակող գիծը հետևյալ հեռախոսահամարով՝ (800) 854-7771:

Տեղեկացրեք Ստիգմայի (Խարան) Մասին

Լոս Անջելես Ծրջանը պարտավորվում է հավաստիացնել, որ COVID-19-ով վարակված բոլոր բնակիչները ստանան հարգալից և կարեկցող վերաբերմունք: Մենք պետք է առանձնացնենք փաստերը վախից և պաշտպանվենք ստիգմայից: Վարակի բռնկումը չի կարող արդարացնել ռասիզմի և խտրականության տարածումը: Եթե դուք կամ ձեր ծանոթներից որևէ մեկը ենթարկվում էր խտրականության՝ կախված ռասայից, ծագումից կամ այլ անհատական

Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն Սոցիալական Հեռավորություն Պահպանելու Ուղեցույց

հատկանիշներից, ապա խնդրում ենք տեղեկացնել այդ մասին: Դուք կարող եք տեղեկացնել Լոս Անջելես Շրջանում ատելության հիմքով դրսևորվող հանցագործությունների, ատելության հիմքով դրսևորվող գործողությունների և ծաղրի (բռնության) դեպքերի մասին՝ անկախ այն բանից՝ հանցագործություն կատարվել է, թե ոչ: Զանգահարեք Լոս Անջելես Շրջանի Տեղեկատվական Գիծ՝ 2-1-1 հեռախոսահամարով, որը հասանելի է 24/7, կամ տեղեկացրեք առցանց այստեղ՝ <https://www.211la.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22>:

Աղբյուրներ

Եթե օգնության կարիք ունեք սոցիալական ծառայություններ և անհրաժեշտ պարագաներ գտնելու համար՝ ինչպիսիք են սնունդը կամ բժշկական օգնությունը, զանգահարեք 2-1-1 հեռախոսահամարով կամ այցելեք Հանրային Առողջապահության Վարչության [աղբյուրների վեբ էջը](#): Եթե դուք կարիք ունեք խոսելու որևէ մեկի հետ ձեր հոգեկան առողջության մասին, զանգահարեք ձեր բժիշկին կամ Լոս Անջելես Շրջանի Հոգեկան Առողջության Վարչության Տեղեկատվական Կենտրոնի Օգնության գիծ (800) 854-7771 հեռախոսահամարով, որն աշխատում է 24/7:

Տեղեկատվության համար այցելեք ՀԱՎ-ի կորոնավիրուսի վեբ էջը <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>, որտեղից կարող եք տարբեր լեզուներով տեղեկություններ ներբեռնել և տպել այնպիսի թեմաների վերաբերյալ, ինչպիսիք են՝

- [Մաքրել Տունը](#)
- [Ձեռքերի Լվացում](#)
- [Դեմքի Կտորե Ծածկոցների Ուղեցույց](#)
- [Տնային Կարանտինի Ուղեցույց](#) այն մարդկանց համար, ովքեր սերտ շփում են ունեցել COVID-19-ով հիվանդների հետ
- [Տնային Մեկուսացման Ուղեցույց](#) COVID-19-ով վարակված անձանց համար
- [Տնային Խնամքի Ուղեցույց](#) հիվանդ մարդկանց համար