

ՆՈՐ ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՄ (COVID-19)

Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն
Ֆուրգոններով և Մեքենաներով Ճանապարհորդելու Ուղեցույց

Վերջին Թարմացումները՝

10/31/20: Թարմացվել են COVID-19-ի ախտանիշների ցանկը, ինչպես նաև դրա տարածման վերաբերյալ տվյալները

Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչությունը (Հանրային Առողջապահություն) հայցում է ձեր աջակցությունը Լոս Անջելեսի շրջանում COVID-19-ի տարածումը դանդաղեցնելու հարցում:

Ընդհանուր Պատկերացում COVID-19-ի մասին

Կորոնավիրուսային հիվանդություն 2019-ը (COVID-19) շնչառական հիվանդություն է, որը կարող է դրսևորվել հետևյալ ախտանիշներով՝ ջերմություն կամ դող, հազ, շնչարգելություն կամ շնչառական դժվարություններ, հոգնածություն, մկանային կամ մարմնի ցավ, գլխացավ, համի կամ հոտի նոր կորուստ, կոկորդի ցավ, քթի խցանում կամ քթարտադրություն, փորլուծություն, սրտխառնոց կամ փսխում: Ենթադրվում է, որ վիրուսը տարածվում է մի մարդուց մյուսին հիվանդ անձի կողմից հազալու, փռչալու կամ խոսելու հետևանքով արտադրվող շնչառական կաթիլների միջոցով: Հնարավոր է, որ անձը վարակվի COVID-19-ով՝ դիպչելով այնպիսի մակերեսի կամ առարկայի, որի վրա առկա է վիրուսը, և դրանից հետո դիպչի իր բերանին, քթին կամ աչքերին, սակայն սա չի համարվում վիրուսի տարածման հիմնական ուղին: Որոշ մարդիկ վարակվում են COVID-19 -ով առանց երբևէ որևէ ախտանիշների դրսևորման, բայց կարող են շարունակել վարակել մյուսներին: Տարեցները և ցանկացած տարիքի անձինք, որոնք ունեն լուրջ առողջական խնդիրներ, կարող են գտնվել COVID-19-ի հետևանքով ավելի լուրջ բարդությունների առաջ կանգնելու ավելի բարձր ռիսկի ներքո:

Ցուցումներ Ֆուրգոնով (Van) կամ Մեքենայով (Carpools) Ճանապարհորդելու համար

Ստորև թվարկված խորհուրդները կարող են օգնել ապահովել և՛ վարորդների, և՛ ուղևորների առողջությունը:

1. Ուղևորները և վարորդները չպետք է ճանապարհորդեն ֆուրգոնով կամ մեքենայով, եթե նրանք հիվանդ են:
2. Վարորդները կարող են հրաժարվել տրամադրել փոխադրամիջոցը տեսանելիորեն հիվանդ ուղևորին՝ անվտանգության նկատառումներից ելնելով: Այնուամենայնիվ, ուղևորների հանդեպ ռասայի կամ ազգային ծագման հիմքով խտրականության դրսևորում չի թույլատրվում:
3. Եվ ուղևորներից, և՛ վարորդներից պահանջվում է կրել կտորե դիմակներ ճանապարհորդության ամբողջ ընթացքում: Անձինք, ովքեր ի վիճակի չեն ինքնուրույն հանել իրենց դիմակները, ունեն շնչառական դժվարություններ, կամ իրենց բժիշկը հրահանգել է չկրել դիմակ, ստիպված չեն կրել կտորե դիմակներ: 2 տարեկանից ցածր երեխաները (ներառյալ մանուկները) չպետք է կրեն կտորե դիմակներ: 2-ից 8 տարեկան երեխաները պետք է կրեն դիմակներ, սակայն միայն չափահաս անձանց հսկողությամբ՝ ապահովելու, որ երեխան կարողանա ապահով շնչել և խուսափի խեղդվելուց կամ շնչահեղձությունից:
4. Ուղևորները, ովքեր չեն հանդիսանում միևնույն ընտանիքի կամ բնակավայրի անդամ, պետք է տեղավորվեն փոխադրամիջոցի մեջ այնպես, որ ճանապարհորդներն իրար

ՆՈՐ ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՄ (COVID-19)

Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն Ֆուրգոններով եւ Մեքենաներով Ճանապարհորդելու Ուղեցույց

Կողք չգտնվեն: Լավագույն տարբերակը՝ շարքում պետք է լինի միայն մեկ ուղևոր, և նա չպետք է գտնվի հաջորդ շարքի ուղևորի/ վարորդի անմիջապես առջևում կամ ետևում:

5. Ուղևորները ճանապարհորդության ընթացքում չպետք է գտնվեն առջևի նստատեղում վարորդի կողքին:
6. Փոխադրամիջոցից դուրս գտնվելիս ուղևորները և վարորդները պետք է միմյանցից վեց ոտնաչափ հեռավորություն պահպանեն:
7. Ուղևորներն իրենց ձեռքում պետք է պահեն իրենց անձնական պարագաները, ինչպիսիք են՝ պայուսակները, գրքերը, և այլն, և պետք է նվազագույնի հասցնեն իրենց հետ փոխադրամիջոց բերած իրերը:
8. Արգելվում է փոխադրամիջոցի ներս բերել ուտելիք կամ խմիչք
9. Պահպանեք լավ օդափոխություն: Խուսափեք օդի վերամշակման տարբերակների օգտագործումից, երբ փոխադրամիջոցում կան ուղևորներ. օգտագործեք մեքենայի օդափոխիչները դրսի թարմ օդը ներս բերելու համար և/կամ իջեցրեք փոխադրամիջոցի պատուհանները:
10. Փոխադրամիջոցներում պետք է լինեն մաքրող ցողիչներ կամ մեկանգամյա օգտագործման թաց անձեռոցիկներ, աղբի տոպրակներ և անձեռոցիկներ տեսանելիորեն կեղտոտ մակերեսները մաքրելու համար, կամ տրամադրելու այն անձանց, ովքեր դրանց կարիքը կունենան հազալու կամ փռշտալու դեպքում:
11. Հաճախ դիպչող մակերեսները, ինչպիսիք են՝ դռան բռնակները, դեկը, փոխանցատուփը և ռադիոյի/ օդափոխության/օդատաքացման վահանակները պետք է մաքրվեն յուրաքանչյուր ճանապարհորդությունից հետո:
12. Փոխադրամիջոցում հաճախ դիպչող մակերեսներին դիպչելուց, ինչպես նաև քիթը մաքրելուց, հազալուց կամ փռշտալուց, գազ լցնելուց և փոխադրամիջոցից դուրս գալուց հետո պետք է օգտագործվի առնվազն 60 % սպիրտ պարունակող ձեռքի ախտահանիչ միջոց:

Իմացեք՝ որտեղից ստանալ վստահելի տեղեկատվություն

Ձգուշացեք նոր կորոնավիրուսի շուրջ շրջանառվող խաբեություններից, կեղծ տեղեկություններից և խաբկանքներից: Այցելեք Հանրային Առողջապահության COVID-19-ի վերաբերյալ խաբեությունների վեբ կայքը (ph.lacounty.gov/hccp/covidscams) տեղեկություններ ստանալու և իմանալու համար՝ ինչպես [խուսափել COVID-19-ի շուրջ առողջապահական խաբեություններից](#): Ճշգրիտ տեղեկությունները՝ ներառյալ Լոս Անջելեսի Շրջանում նոր դեպքերի վերաբերյալ ծանուցումները, մշտապես կտրամադրվեն Հանրային Առողջապահության կողմից մամուլի, սոցիալական ցանցերի և մեր վեբ կայքի միջոցով: Վեբ կայքը պարունակում է լրացուցիչ տեղեկություններ COVID-19-ի վերաբերյալ՝ ներառյալ ՌՏՅ-ը, ինֆոգրաֆիկաները և սթրեսի հաղթահարման ուղեցույցը, ինչպես նաև ձեռքերի լվացման վերաբերյալ խորհուրդները:

- Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն (LACDPH, Շրջան)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - Սոցիալական Ցանց: @lapublichealth

Նոր Կորոնավիրուսի վերաբերյալ տեղեկությունների այլ վստահելի աղբյուրներ են՝

ՆՈՐ ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՄ (COVID-19)

Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն
Ֆուրգոններով եւ Մեքենաներով Ճանապարհորդելու Ուղեցույց

- Կալիֆորնիայի Հանրային Առողջապահության Վարչությունը (CDPH, Նահանգ)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- Հիվանդությունների Վերահսկման և Կանխարգելման Կենտրոնները (CDC, Ազգային)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

Եթե ունեք հարցեր և ցանկանում եք խոսել որևէ մեկի հետ, ապա զանգահարեք Լոս Անջելեսի Շրջանի Տեղեկատվական Գիծ՝ 2-1-1 հեռախոսահամարով, որը հասանելի օրը 24 ժամ: