



Այս ուղեցույցի վերջին տարբերակը տեսնելու համար խնդրում ենք ստուգել հետևյալ կայքը: [ph.lacounty.gov/fullyvax](http://ph.lacounty.gov/fullyvax)

**Պաշտպանելով Ձեզ և Ուրիշներին**

COVID-19-ի դեմ ներկա պահին Միացյալ Նահանգներում առկա պատվաստանյութերը պաշտպանում են պատվաստված մարդկանց COVID-19-ի հարուցիչ վիրուսով, այդ թվում՝ Դելտա ենթատեսակով վարակվելուց: Ամբողջովին պատվաստված մարդիկ կարող են կատարել ավելի շատ գործողություններ՝ ավելի քիչ սահմանափակումներով, քան այն մարդիկ, որոնք ամբողջովին պատվաստված չեն:

**Բեկող վարակ**

Ամբողջովին պատվաստված մարդկանց քիչ տոկոսն է վարակվում COVID-19 վիրուսի Դելտա ենթատեսակով: Այս «բեկող վարակները» սպասելի են նույնիսկ բարձր արդյունավետության պատվաստանյութերի դեպքում: Կարևոր է նշել, որ բեկող վարակները սովորաբար առաջացնում են թեթև հիվանդություն: Եթե դուք պատվաստված եք, ապա վարակվելու, ախտանիշներով ուղեկցվող հիվանդություն ձեռք բերելու և հատկապես հոսպիտալացվելու կամ մահանալու վտանգը շատ ավելի ցածր է, քան այն դեպքում, եթե դուք պատվաստված չեք: Նոր տվյալները վկայում են, որ որոշ պատվաստված մարդիկ, որոնք վարակված են Դելտա ենթատեսակով, կարող են վիրուսը տարածել ուրիշներին. սա, կարծես, վիրուսի տարածման միայն փոքր մասն է:

**Անգամ COVID-19-ի դեմ ամբողջովին պատվաստվելուց հետո շարունակեք կիրառել նախազգուշական միջոցառումներ՝ ձեզ և ուրիշներին պաշտպանելու համար, ներառյալ՝**

- Անհրաժեշտության դեպքում կրեք լավ ծածկող դիմակ՝ ներառյալ Լոս Անջելեսի Շրջանի բոլոր փակ հանրային վայրերում, աշխատավայրերում, K-12 դպրոցներում և բացօթյա Մեգա Միջոցառումների ժամանակ (տե՛ս ստորև):
- Հաճախակի լվացեք (կամ ախտահանեք) ձեր ձեռքերը:
- Մնացեք տանը, եթե հիվանդ եք: Եթե ունեք COVID-19-ի ախտանիշներ, ապա պետք է մեկուսանաք, խոսեք բժշկի հետ և թեստ հանձնեք:

Տեղեկություններ ստանալու համար այն մասին, թե ինչ կարելի է ակնկալել պատվաստվելուց հետո, ներառյալ պատվաստման կողմնակի ազդեցությունները և ինչպես հաղորդել դրանց մասին, տե՛ս՝ [Պատվաստվելուց հետո](#):

**Ե՞րբ եմ ես Ամբողջովին Պատվաստված**

Դուք համարվում եք COVID-19-ի դեմ ամբողջովին պատվաստված 2 շաբաթ անց, եթե՝

- Պատվաստվել եք COVID-19-ի դեմ Johnson & Johnson (J&J)/Janssen պատվաստանյութի մեկ դեղաչափով կամ
- Ստացել եք COVID-19-ի դեմ Pfizer կամ Moderna պատվաստանյութի երկրորդ դեղաչափը կամ
- Ավարտել եք COVID-19-ի դեմ [պատվաստանյութերի](#) այն տեսակները, որոնք Առողջապահության Համաշխարհային Կազմակերպության (ԱՀԿ) կողմից ընդգրկվել

**ԱՀԿ-ն COVID-19-ի դեմ հետևյալ պատվաստանյութերն ընդգրկել է արտակարգ իրավիճակներում օգտագործման ցանկում.**

- Pfizer-BioNTech (օր.՝ COMIRNATY, Tozinameran)
- Moderna
- Johnson & Johnson (Janssen)
- AstraZeneca-Oxford (օր., Covishield, Vaxzevria)
- Sinopharm
- Sinovac





Են արտակարգ իրավիճակներում օգտագործման ցանկում:

**Կարևոր տեղեկություններ թույլ իմունային համակարգ ունեցող մարդկանց համար.**

Եթե ունեք առողջական խնդիր կամ ընդունում եք դեղեր, որոնք խստորեն թուլացնում են ձեր իմունային համակարգը<sup>1</sup> (օրինակ՝ բուժում քաղցկեղի դեմ, օրգանների փոխպատվաստում կամ ռևմատոլոգիական հիվանդություններ), պատվաստումը կարող է այդքան էլ արդյունավետ չլինել:

- Խոսք է ձեր բժշկի հետ՝ քննարկելու ձեր գործողությունները: COVID-19-ը կանխելու համար միզուցե անհրաժեշտ լինի պատվաստումից հետո շարունակել ձեռնարկել բոլոր նախագրուչական միջոցառումները:
- Եթե դուք ստացել եք Pfizer կամ Moderna պատվաստանյութերի 2 դեղաչափերը, CDC-ն խորհուրդ է տալիս ստանալ պատվաստանյութի լրացուցիչ դեղաչափ: Խոսք է ձեր բժշկի հետ COVID-19-ի դեմ պատվաստանյութի լրացուցիչ դեղաչափ ստանալու անհրաժեշտության մասին: Եթե Ձեզ անհրաժեշտ է 3-րդ դեղաչափը, ճշտեք պատվաստման լավագույն ժամանակը՝ հիմնվելով ձեր ընթացիկ բուժման ծրագրի վրա: Սա հատկապես կարևոր է, եթե դուք պատրաստվում եք սկսել կամ վերսկսել իմունային համակարգը ճնշող բուժումը: Լրացուցիչ տեղեկությունների համար տե՛ս [«Լրացուցիչ դեղաչափեր թուլացած իմունային համակարգ ունեցող \(իմունային անբավարարություն մարդկանց համար\)»](#):

**ՀԱՆՐԱՅԻՆ ՏՐԱՆՍՊՈՐՏ ԵՎ ՃԱՆԱՊԱՐՀՈՐԴՈՒԹՅՈՒՆ**

- Պետք է մշտապես դիմակ կրեք՝
  - Ինքնաթիռներում, ավտոբուսներում, գնացքներում և հանրային տրանսպորտի այլ միջոցներում դեպի Միացյալ Նահանգներ, Միացյալ Նահանգների տարածքում կամ սահմաններից դուրս ճամփորդելիս.
  - Միացյալ Նահանգների տրանսպորտային կենտրոններում, ինչպիսիք են օդանավակայանները, գնացքների կայարանները և ավտոբուսների կայանները:
- Կարող եք ճանապարհորդել ինչպես [երկրի ներսում](#), այնպես էլ [այլ երկրներ](#): Հետևեք այն վայրի (տարածաշրջանի) պահանջներին, ուր պատրաստվում եք այցելել: Որոշ վայրերում կարող են պահանջել ճանապարհորդելուց առաջ ներկայացնել թեստի բացասական արդյունք: Պատրաստ եղեք և ծրագրեք նախապես:
- Կալիֆոռնիայից դուրս գտնվող վայրից Լոս Անջելեսի Շրջան վերադառնալիս՝
  - Պետք է 14 օր [հետևեք ձեր առողջական վիճակին](#): Եթե չունեք ախտանիշներ<sup>2</sup>, ապա երկրի ներսում ճամփորդություններից հետո անհրաժեշտ չէ պահպանել կարանտին և թեստ հանձնել:

<sup>1</sup> Առողջական խնդիրներ ունեցող անձինք կամ այն անձինք, որոնք ընդունում են իրենց իմունային համակարգը թուլացնող դեղորայք, հնարավոր է՝ չստանան ամբողջական պաշտպանություն պատվաստանյութից: Սա ներառում է անձանց, որոնք՝ ստանում են քիմիաթերապիա ուռուցքների կամ արյան քաղցկեղի դեմ, նրանց օրգանների փոխպատվաստում են արել և ընդունում են իմունային համակարգը ճնշող դեղորայք կամ նախորդ 2 տարիների ընթացքում ստացել են ցողունային բջիջների փոխպատվաստում կամ ընդունում են իմունային համակարգը ճնշող դեղորայք, ունեն միջին մակարդակի կամ ծանր առաջնային իմունային անբավարարություն (ինչպիսիք են ԴիՁորքի կամ Վիսկոն-Օլդրիչի համախտանիշները), ունեն զարգացած կամ չբուժված ՄԻՎՎ վարակ կամ ակտիվ բուժում են ստանում բարձր չափաբաժնով կորտիկոստերոիդներով կամ այլ դեղամիջոցներով, որոնք կարող են ճնշել իմունային համակարգի արձագանքը: Խոսք է ձեր բժշկի հետ, եթե ունեք այդպիսի կամ նմանատիպ այլ առողջական խնդիր: Լրացուցիչ տեղեկությունների, ներառյալ պատվաստանյութերի առաջարկվող լրացուցիչ դեղաչափերի համար այցելեք CDC-ի կայքէջ՝ [COVID-19-ի Դեմ Պատվաստանյութերը Միջին Կամ Խիստ Իմունային Անբավարարություն Ունեցող Անձանց Համար](#):

<sup>2</sup> Ախտանիշները կարող են ի հայտ գալ վիրուսով վարակվելուց 2-14 օր հետո և կարող են ներառել ջերմություն կամ դող, հազ, շնչարգելություն/դժվարացած շնչառություն, համի կամ հոտի նոր առաջացած կորուստ, հոգնածություն, քթահոսություն կամ քթի խցանում, մկանների կամ մարմնի ցավեր, գլխացավ, կրկրորդի ցավ, սրտխառնոց / փսխում կամ փորլուծություն: Այս ցուցակը չի ներառում COVID-19-ի բոլոր հնարավոր





- Եթե [ճանապարհորդել եք այլ երկրներ](#), ապա ձեզնից չի պահանջվում կարանտին պահպանել, եթե չունեք ախտանիշներ: Խորհուրդ է տրվում թեստ հանձնել վերադառնալուց 3-5 օր անց:
  - Ծանոթություն: Դուք պետք է ունենաք [COVID-19-ի բացասական թեստի ապացույց](#)՝ Միացյալ Նահանգներ վերադառնալու համար:

## ՀԱՆՐԱՅԻՆ ՎԱՅՐԵՐ

- 2 տարեկան և բարձր տարիքի յուրաքանչյուր անձ պետք է կրի դիմակ Լոս Անջելեսի Շրջանի բոլոր փակ հանրային տարածքներում, միջոցառումների անցկացման վայրերում, հավաքույթներում և հանրային և մասնավոր բիզնես-ձեռնարկություններում, ինչպես նաև բացօթյա Մեգա Միջոցառումների ժամանակ՝ անկախ այն հանգամանքից նրանք պատվաստված են, թե ոչ:
- Բոլորը\*, անկախ պատվաստման կարգավիճակից, պետք է կրեն դիմակ՝
  - Հանրային բոլոր փոխադրամիջոցներում և փոխադրամիջոցների կայաններում
  - Առողջապահական կենտրոններում (այդ թվում՝ երկարաժամկետ խնամքի հաստատություններում)
  - Ապաստարաններում և հովացման կենտրոններում
  - Պատանիներին սպասարկող ցանկացած փակ հաստատությունում (օրինակ՝ K-12 դպրոցներ, երեխաների խնամքի կենտրոններ, ցերեկային ճամբարներ և այլն)
  - Բացօթյա Մեգա Միջոցառումների ժամանակ (10.000 մասնակիցներով միջոցառումներ, ինչպես օրինակ՝ համերգներ, սպորտային խաղեր կամ շքերթներ)
  - Ցանկացած այլ բացօթյա վայրում, որտեղ դիմակ կրելը հանդիսանում է տվյալ բիզնեսի կամ վայրի քաղաքականությունը:

Ծանոթություն: Դուք կարող եք հանել ձեր դիմակը, եթե՝

- Ակտիվորեն ուտում կամ խմում եք, եթե նստած եք կամ կանգնած եք հատուկ նախատեսված վայրում, ինչպես օրինակ՝ սեղանի, բարի կամ տոմսով պատվիրված աթոռի մոտ: Սա նշանակում է, որ դուք կարող եք կարճ ժամանակով հանել ձեր դիմակը, երբ ուտում կամ խմում եք, սակայն ավարտելուց հետո պետք է անմիջապես դնեք դիմակը: Դուք պետք է դիմակ կրեք նաև, երբ սպասում եք, որ ձեզ սպասարկեն, սննդի կամ խմիչքների համար սպասելու միջակայքում և երբ նստած եք ուտելը կամ խմելն ավարտելուց հետո:
- Մենակ եք առանձին սենյակում կամ աշխատասենյակում
- Ցնցուղ եք ընդունում կամ լողում եք
- Կատարում կամ ստանում եք անձնական հիգիենայի կամ խնամքի ծառայություններ (օր.՝ դեմքի խնամք կամ սափրում), որոնք չեն կարող իրականացվել առանց դիմակը հանելու:

\* **Կան որոշ մարդիկ, որոնք չպետք է դիմակ կրեն**, ինչպես օրինակ՝ 2 տարեկանից փոքր երեխաները, որոշակի առողջական խնդիրներ կամ հաշմանդամություն ունեցող մարդիկ և նրանք, որոնց իրենց բժշկական ծառայությունների մատակարարը հանձնարարել է չկրել դիմակ: 2-ից 8 տարեկան երեխաները պետք է դիմակ կրեն միայն մեծահասակների հսկողության ներքո: Տե՛ս՝ [ովքեր չպետք է դիմակ կրեն](#) և [Հատուկ նկատառումներ հաղորդակցման դժվարություններ ունեցող կամ](#)

ախտանիշները: COVID-19-ով վարակված որոշ մարդկանց մոտ երբեք ախտանիշներ չեն դրսևորվում: Այցելեք [ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare) իմանալու համար ավելին՝ ինչ անել, եթե հիվանդ եք:





որոշակի հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար կայքէջերը՝ մանրամասների և դիմակների այլընտրանքային տեսակների վերաբերյալ տեղեկությունների համար:

\* **Աշխատավայրում** աշխատակիցները պետք է հետևեն առավել պաշտպանող դիմակներ կրելու պահանջներին, որոնք սահմանված են Cal/OSHA-ի կողմից և Շրջանի Հանրային Առողջության Պատասխանատուի Հրամանում: Որոշ աշխատակիցներ կարող են ազատվել դիմակներ կրելուց հատուկ իրավիճակներում, եթե կիրառվում են անվտանգության այլ միջոցառումներ: Աշխատավայրի պահանջների մանրամասների համար տե՛ս [Առողջության Պատասխանատուի Հրամանը](#) և [Լավագույն Գործողությունները Բիզնեսների Համար](#):

**COVID-19-ի ԹԵՍԱՎՈՐՈՒՄ**

Եթե ախտանիշներ չունեք, սովորաբար ձեզ կհիշի չի պահանջվում COVID-19-ի թեստ հանձնել: Սակայն՝

- Խորհուրդ է տրվում COVID-19-ի թեստ հանձնել, եթե սերտ շփում եք ունեցել COVID-19-ով վարակված անձի հետ:
- Ձեզ կհիշի կարող է պահանջվել թեստ հանձնել, եթե դուք ներգրավված եք վարակի բռնկման քննության մեջ:
- Որոշ բարձր վտանգավորություն ներկայացնող վայրերում, որտեղ համայնքային փոխանցման մակարդակը շատ բարձր է, ձեզ կհիշի կարող է պահանջվել մասնակցել վերահասկողության նպատակով հերթական թեստավորմանը:

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար տե՛ս՝ [COVID-19-ի Թեստավորումներ](#):

**ԿԱՐԱՆՏԻՆ**

- Եթե չունեք ախտանիշներ, ապա ձեզ կհիշի չի պահանջվում կարանտին պահպանել COVID-19-ով վարակված անձի հետ սերտ շփում ունենալու դեպքում կամ նահանգից դուրս կամ այլ երկրներ ճանապարհորդությունից վերադառնալուց հետո:
- Դուք պետք է [թեստ հանձնեք](#) և [հետևեք ձեր առողջական վիճակին](#) COVID-19-ի ախտանիշների համար՝ վարակված անձի հետ ձեր վերջին շփումից կամ Լոս Անջելեսի Շրջան վերադառնալուց հետո 14 օր: Եթե բնակվում եք թույլ իմունային համակարգ ունեցող, ծանր հիվանդանալու բարձր վտանգի ներքո գտնվող կամ չպատվաստված անձի հետ (ներառյալ <12 տարեկան երեխաները), դիտարկեք 14 օր կամ մինչև ձեր թեստի բացասական արդյունք ստանալը տանը դիմակ կրելը:

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար այցելեք [կարանտինի կայքէջ](#):

**COVID-19-ՈՎ ՎԱՐԱԿՎԱԾ ՄԱՐԴԻԿ**

- Եթե ձեզ մոտ ախտորոշվել է COVID-19, դուք պետք է հետևեք [մեկուսացման բոլոր հրահանգներին](#):
- Եթե բնակվում եք COVID-19-ով վարակված անձի հետ կամ խնամում եք COVID-19-ով վարակված անձի, ապա պետք է շարունակեք ձեռնարկել նախազգուշական միջոցառումներ՝ ներառյալ դիմակ կրելը և հնարավորինս ֆիզիկական հեռավորություն պահպանելը:

