

Coronavirus Disease (COVID-19)

Նոր կորոնավիրուս հիվանդության (COVID-19) հետ կապված իրավիճակն արագ զարգանում է, ուստի ընթացիկ տեղեկատվություն ստանալու համար հանրությունը խրախուսվում է ստուգել Հանրային Առողջապահության Վարչության COVID-19-ի մասին [կայք-էջը](#) և Հիվանդությունների Վերահսկման և Կանխարգելման Կենտրոնների [կայքը](#):

1. Որո՞նք են COVID-19-ին բնորոշ ախտանիշները:

Ինչպես հաղորդվում է, հիվանդությունը տատանվում է մեղմից մինչև ծանր դեպքերի, երբ հիվանդները տեղափոխվում են հիվանդանոց և մահանում:

Ախտանիշները ներառում են՝

- Ջերմություն
- Հազ
- Շնչարգելություն

2. Ինչպե՞ս է տարածվում վիրուսը:

Ինչպես մյուս շնչառական հիվանդությունները, ինչպես, օրինակ, գրիպը, կորոնավիրուսները առավել հաճախ տարածվում են վարակված մարդուց դեպի ուրիշները հետևյալ միջոցներով՝

- Օդակաթիլային ճանապարհով՝ հազ և փռշտոց,
- Սերտ անձնական շփումով, օրինակ, վարակված մարդու խնամքով,
- Երբ անձը դիպչում է այնպիսի առարկայի կամ մակերեսի, որի վրա եղել է վիրուսը, ապա դիպչում է բերանին, քթին կամ աչքերին առանց ձեռքերը լվանալու:

3. Ինչպե՞ս կարող եմ ինքս ինձ պաշտպանել հանրային տրանսպորտից օգտվելիս:

Ինչպես շնչառական այլ հիվանդությունների դեպքում, կան քայլեր, որ յուրաքանչյուր անձ կարող է ձեռնարկել ամեն օր՝ նվազեցնելու համար հիվանդանալու կամ շրջանառվող վիրուսներով այլ մարդկանց վարակելու ռիսկը: Անհրաժեշտ է.

- Հիվանդ ժամանակ մնալ տանը,
- Հնարավորության դեպքում վեց ոտնաչափ հեռավորություն պահպանեք այն մարդկանցից, ովքեր, հնարավոր է հիվանդ են, քանզի ունեն հազ կամ ջերմություն,
- Օգտագործեք առնվազն 60% սպիրտ պարունակող ախտահանիչ միջոցներ հաճախակի օգտագործվող մակերեսները դիպչելուց հետո, օրինակ՝ տրանսպորտային սիստեմների ձողերը, պտուտակադռնակները, ուղեղորերն ու բռնակներ : Միշտ լվացեք ձեռքերը, եթե դրանք նկատելիորեն կեղտոտ են,
- Խուսափեք աչքերի, քթի և բերանը անվաճ ձեռքերով դիպչելուց,
- Փորձեք օգտվել ավտոբուսներից կամ գնացքներից այն ժամանակ, երբ դրանք չափազանց զբաղված չեն: Հնարավորության դեպքում աշխատանքի գնացեք ավելի վաղ կամ ուշ:
- Պտուտակադռնակներով անցնելիս օգտագործեք Ձեր գոտկատեղը կամ ձեռքի հետևի մասը:

4. Արդյո՞ք պետք է դիմակ կրել հանրային տրանսպորտից օգտվելիս:

- Առողջ մարդկանց խորհուրդ չի տրվում COVID-19-ից պաշտպանվելու համար դիմակ կրել, եթե, իհարկե, նման առաջարկ չի անում առողջապահության մասնագետը:

Coronavirus Disease (COVID-19)

5. Ուրիշ ի՞նչ կարող եմ անել ինքս ինձ պաշտպանելու համար:

- Հաճախակի լվացեք ձեռքերը օճառով ու ջրով առնվազն 20 վայրկյան, հատկապես պետքարան գնալուց հետո, քիթը սրբելուց, հազալուց և փռոտալուց հետո, ինչպես նաև ուտելուց առաջ:
- Մաքրեք և ախտահանեք այն առարկաներն ու մակերեսները, որոնց հաճախակի դիպչում եք: Օգտագործեք սովորական կենցաղային ախտահանիչ միջոց կամ անձեռոցիկ:
- Հազալիս կամ փռոտալիս անձեռոցիկով փակեք ձեր բերանը, ապա անձեռոցիկը գցեք աղբամանը: Եթե չունեք անձեռոցիկ, օգտագործեք Ձեր հագուստի թևքը (ոչ թե ձեռքերը):
- Եթե այս սեզոնին դեռ չեք ստացել, ապա ստացեք գրիպի դեմ պատվաստում՝ գրիպը կանխելու համար:
- COVID-19-ի մասին թարմ ու ճշգրիտ տեղեկությունների համար միշտ ստուգեք վստահելի աղբյուրները՝
 - Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն (ԼԱՇՀԱՎ, շրջանային)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - Հանրային Առողջապահության Կալիֆորնիայի վարչություն (ՀԱԿՎ, նահանգային)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
 - Հիվանդությունների Վերահսկման և Կանխարգելման Կենտրոններ (ՀՎԿԿ, ազգային)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
 - Առողջապահության Համաշխարհային Կազմակերպություն (ԱՀԿ, միջազգային)
 - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Եթե ունեք հարցեր և ցանկանում եք խոսել որևէ մեկի հետ, զանգահարեք 2-1-1: