

Նոսրեղ կորոնավիրուս (COVID-19)

Լոս Անջելես շրջանի Հանրային առողջապահության Ուղեցույց մանկահասակ երեխաների ծնողների համար

Լոս Անջելես շրջանի Հանրային առողջապահության վարչությունը (Հանրային առողջապահություն) խնդրում է ձեր աջակցությունը՝ նախապատրաստվելու և օգնելու կանխել նոր կորոնավիրուսի տարածումը Լոս Անջելես շրջանում: Ամբողջ աշխարհում շարունակում է աճել այս վիրուսով վարակված մարդկանց թիվը՝ առաջացնելով «կորոնավիրուս հիվանդություն 2019» (կրճատ՝ COVID-19) Չինաստանում և այլուր: Ըստ Հիվանդությունների վերահսկման և կանխարգելման կենտրոնների և Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության՝ ներկայիս համաշխարհային միտումները վկայում են, որ վիրուսը կարող է տարածվել աշխարհով մեկ՝ առաջացնելով համաճարակ: Մենք պետք է պատրաստ լինենք կանխարգելել այս վիրուսի տարածումը տեղական մակարդակում:

Հասկացեք, թե ինչպես են տարածվում կորոնավիրուսները

Ամենայն հավանականությամբ, COVID-19-ը տարածվում է նույն կերպ, ինչ մյուս շնչառական հիվանդությունները, օրինակ՝ գրիպը: Այն փոխանցվում է վարակված մարդուց հետևյալ ճանապարհներով՝

- Օդակաթիլային ճանապարհով՝ հազալիս և փռշտալիս,
- Սերտ անձնական շփում, օրինակ, վարակված մարդու խնամք,
- Երբ անձը դիպչում է այնպիսի առարկայի կամ մակերեսի, որի վրա եղել է վիրուսը, ապա դիպչում է իր բերանին, քթին կամ աչքերին նախքան ձեռքերը լվալը:

Մովորեցրեք Ձեր ընտանիքին վիրուսի կանխարգելման քայլերի ձեռնարկման կարևորությունը

Այս պահին COVID-19-ի դեմ պատվաստանյութ կամ բուժում չկա: Հակաբիոտիկները միայն բուժում են բակտերիաների կողմից առաջացած վարակները, ուստի դրանք չեն գործում COVID-19-ի առաջացրած վիրուսի դեմ: Լավագույն բանը, որ կարող եք անել պաշտպանելու ինքներդ Ձեզ, վիրուսից խուսափելու և ուղղված քայլերի ձեռնարկումն է՝

- Հաճախակի և մանրակրկիտ ձևով լվացեք Ձեր ձեռքերը: Օգտագործեք ջուր և օճառ առնվազն 20 վայրկյան: Եթե ձեռքի տակ չկա օճառ և ջուր, օգտագործեք առնվազն 60% սպիրտային հիմքով ձեռքերի լվացման միջոց առնվազն 20 վայրկյան:
- Հնարավորության դեպքում սահմանափակեք սերտ շփումը այլ մարդկանց հետ:
- Սահմանափակեք շփումը հիվանդ մարդկանց հետ: Փորձեք հիվանդ մարդկանցից առնվազն 6 ոտնաչափ հեռու մնալ: Օրինակ՝ երբ տեսնում եք հազացող մարդու, հեռու մնացեք:
- Կանոնավոր կերպով մաքրեք և ախտահանեք այն առարկաներն ու մակերեսները, որոնց հաճախակի դիպչում եք: Օգտագործեք սովորական կենցաղային մաքրող միջոցներ կամ անձեռոցիկներ:
- Խուսափեք այնպիսի առարկաների համատեղ օգտագործումից, ինչպիսիք են սպասք, բաժակներ, սևուկը և խմիչք:
- Գրիպից պաշտպանվելու համար ստացեք գրիպի դեմ պատվաստում:

Իմացեք COVID-19-ի ախտանիշները

Մարդկանց մեծամասնության մոտ կլինի թեթևից մինչև միջին ծանրության հիվանդություն, և նրանք կապաքինվեն առանց բարդությունների: Երեխաների մոտ ախտանիշներն ավելի մեղմ են, թեև մեր պատկերացումներն այս հիվանդության մասին շարունակում են զարգանալ: Մեզ հայտնի է, որ որոշ մարդկանց մոտ, հիմնականում մեծահասակների, ծանր հիվանդություն կդիտվի, և հիվանդանոց գնալու անհրաժեշտություն կլինի: Ախտանիշները ներառում են՝

- Ջերմություն
- Հազ

ՆՊՎԵԼ ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՍ (COVID-19)

ԼՈՍ ԱՆՋԵԼԵՍ ՉՐՋԱՆԻ ՀԱՆՐԱՅԻՆ ԱՌՈՂՋԱԿԱՏՈՒԹՅԱՆ ՈԼՆԵԳՈՒԿ ԻՍԿԱԿԱՏԱՍԿ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ԾՆՈՂՆԵՐԻ ԿԱՄԱՐ

- Դժվարացած շնչառություն

Ե՛լ ավելի ու՛շադիր եղեք, եթե գտնվում եք COVID-19-ով վարակվելու վտանգի տակ

Որոշ մարդկանց մոտ COVID-19-ով վարակվելու դեպքում ծանր հիվանդանալու հավանականությունն ավելի բարձր է: Դրանք տարեց մարդիկ են, ՄԻՎԿ կամ քաղցկեղ ունեցող մարդիկ, ում մոտ թուլացել են իմունային համակարգերը, ինչպես նաև սրտի կամ թոքերի հիվանդություն ունեցող մարդիկ: Չափազանց կարևոր է, որ այս մարդիկ էլ ավելի ուշադիր լինեն և խուսափեն հիվանդ մարդկանց հետ շփումից, իսկ հիվանդանալու դեպքում անմիջապես կապվեն իրենց բուժաշխատողի հետ:

Իմացեք՝ ինչ անել հիվանդանալու դեպքում՝

- Վատառողջ զգալու դեպքում մնացեք տանը կամ հնարավորինս շուտ տուն գնացեք, նույնիսկ եթե ունեք թեթև ախտանիշներ, օրինակ՝ գլխացավ կամ քթահոսություն: Մնացեք տանը առանց ջերմիչեցնող դեղորայքի ընդունման ջերմությունից կամ այլ ախտանիշներից ազատվելուց հետո մինչև 24 ժ:
- Հաճախակի ու մանրակրկիտ լվացեք ձեռքերը:
- Հազալիս և փռշտալիս փակեք բերանը անձեռոցիկով, ապա անձեռոցիկը զգեք աղբամանը և անմիջապես լվացեք ձեռքերը: Եթե անձեռոցիկ չունեք, օգտագործեք հազուստի թևքը (ոչ թե ձեռքերը):
- Փորձեք այլ մարդկանցից առնվազն 6 ոտնաչափ հեռու մնալ:
- Հնարավորության դեպքում հիվանդ ժամանակ մի խնամեք այլ մարդկանց:
- Եթե ունեք ընտանի կենդանիներ, հիվանդ ժամանակ խուսափեք նրանց շոյելուց, գրկելուց, նույն ուտելիքի օգտագործումից: Թույլ մի տվեք, որ նրանք համբուրեն կամ լիզեն Ձեզ:
- Եթե ստիպված եք հիվանդ ժամանակ խնամել այլ մարդկանց կամ կենդանիների, դրանից առաջ և հետո լվացեք ձեռքերը:
- Կանոնավոր կերպով մաքրեք և ախտահանեք այն առարկաներն ու մակերեսները, որոնց հաճախակի դիպչում եք: Օգտագործեք սովորական կենցաղային մաքրող միջոցներ կամ անձեռոցիկներ:
- Խուսափեք այնպիսի առարկաների համատեղ օգտագործումից, ինչպիսիք են սպասքը, բաժակները, սնունդն ու խմիչքը, ինչպես նաև անձնական հիգիենայի պարագաները, օրինակ՝ ատամի խոզանակներ և սրբիչներ:
- Մեծ քանակությամբ հեղուկներ ընդունեք:
- Մրսածության և գրիպի դեմ առանց դեղատոմսի ձեռք բերվող դեղորայքը կարող է իջացնել ջերմությունը և լավացնել Ձեր ինքնազգացողությունը: Հետևեք փաթեթի ցուցումներին: Հիշեք, որ այս դեղերը չեն կանխում Ձեր կողմից մանրէների տարածումը:
 - Չի կարելի երեխաներին տալ այնպիսի դեղամիջոց, որ պարունակում է Ասպիրին (Ացետիլսալիցիլաթթու), քանի որ դա կարող է առաջացնել հազվագյուտ, բայց լուրջ հիվանդություն՝ Ռեյեի համախտանիշ: Ասպիրին չպարունակող դեղամիջոցները պարունակում են Ացետամինոֆեն (Թիլենոլ®) և Իբուպրոֆեն (Ադվիլ®, Մոտրին®):
 - 2 տարեկանից փոքր երեխաներին չի կարելի տալ առանց դեղատոմսի դոզա գրվող դեղեր՝ առանց նախապես բժշկի հետ խոսելու:
- Անհրաժեշտության դեպքում դիմեք բուժօգնության համար:

Ուշադրություն դարձրեք այնպիսի ախտանիշներին, ինչպիսիք են ջերմության վատթարացումը, արագաշնչությունը, դժվարացած շնչառությունը կամ ջրազրկումը (չեն կարողանում պահպանել հեղուկները):

ՆՈՎԵԼ կորոնավիրուս (COVID-19)

Լոս Անջելես շրջանի Հանրային առողջապահության
Ուղեցույց մանկահասակ երեխաների ծնողների համար

ՇՏԱԴ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ՍԵՆՅԱԿՆԵՐՆ ՈՒ ՀԻՎԱՆԴԱՆՈՑՆԵՐԸ ԱՉԱՏ ՊԱՅԵԼ՝ ԼՈՒՐՁ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԲՈՒԺՄԱՆ ՀԱՄԱՐ:

- Թեթև հիվանդություններ ունեցող մարդիկ բուժման նպատակով չպետք է գնան շտապ օգնության սենյակներ կամ հիվանդանոցներ:
- Գրիպանման հիվանդություն ունեցող մարդկանց մեծամասնությունը կապաքինվի նույնիսկ առանց բժշկի գնալու անհրաժեշտության կամ հատուկ դեղորայք ստանալու:

Մաքրում

Կանոնավոր կերպով մաքրեք և ախտահանեք բոլոր մակերեսներն ու առարկաները, որոնց հաճախակի դիպչում եք, օրինակ՝ դռների բռնակները, բազրիքները, աշխատանքային սեղանները, խաղալիքները, հեռակառավարման վահանակները, ծորակների բռնակները և հեռախոսները:

Հաշվի առեք COVID-19-ի ազդեցությունը դպրոցի, աշխատանքի և այլ գործողությունների վրա:

Դպրոց և երեխաների խնամքի կենտրոն՝

- Համոզվեք, որ գրանցված եք Ձեր դպրոցից կամ երեխաների խնամքի կենտրոնից ստանալու բոլոր ծանուցումները (օր.՝ ռոբո-զանգեր և էլ. նամակներ) ստանալու համար:
- Մտածեք, թե ինչպես եք կազմակերպելու երեխայի խնամքը դպրոցի փակման, դասերից վաղաժամկետ ազատման կամ դպրոցական գործունեության այլ փոփոխությունների դեպքում:
- Ճշտեք Ձեր դպրոցում, թե ինչպես կարող է Ձեր երեխան շարունակել ուսուցումը դպրոցում չլինելու ժամանակ:

Աշխատանք՝

- Տեղեկացեք աշխատավայրում արձակուրդային քաղաքականության մասին, այդ թվում՝ արդյոք ստիպված եք բժշկի տեղեկանք ունենալ:
- Հարցրեք տնից աշխատելու տարբերակների մասին, եթե Ձեր աշխատանքն այնպիսին է, որ կարող եք հեռավար աշխատել:

Այլ մարդկանց խնամք՝

- Կազմեք պլան՝ կազմակերպելու ընտանիքի այն անդամների խնամքը, ովքեր ծեր են, հաշմանդամ կամ հիվանդ այն դեպքում, երբ նրանք կամ նրանց խնամակալները հիվանդանան:

Այլ իրավիճակներ՝

- Ինչ վերաբերում է այնպիսի առաջադրանքներին կամ իրավիճակներին, որոնցից հնարավոր չէ խուսափել կամ կանգնեցնել, մտածեք, թե ինչպես կարող եք հնարավորինս պաշտպանել ինքներդ Ձեզ և մյուսներին: Ռազմավարությունների մեջ են մտնում պաշտպանիչ հանդերձանքի օգտագործումը, այլ մարդկանցից հնարավորինս շատ հեռավորության պահպանումը, տվյալ իրավիճակում գտնվելու ժամանակահատվածի կրճատումը:

Նախապատրաստում տանը

- Համոզվեք, որ գիտեք Ձեր բժշկի գրասենյակի, տեղական շտապ բուժօգնության և շտապ օգնության սենյակների հեռախոսահամարները, որպեսզի հիվանդանալու դեպքում այնտեղ գնալու փոխարեն կարողանաք զանգահարել: Կարևոր հեռախոսահամարները փակցրեք սառնարանին կամ պահպանեք հեռախոսների մեջ:

Նոսրեղ կորոնավիրուս (COVID-19)

Լոս Անջելես շրջանի Հանրային առողջապահության Ուղեցույց մանկահասակ երեխաների ծնողների համար

- Եթե դեռևս չունեք բուժաշխատող, Շրջանի տեղեկատվական գիծը՝ 2-1-1, կարող է օգնել Ձեզ գտնել բուժաշխատող:
- Թարմացրեք Ձեր շտապ օգնության պայուսակը չփչացող սնունդով, ջրով և անհրաժեշտ պարագաներով, եթե ստիպված լինեք տանը մնալ:
- Ունեցեք դեղատոմսով, ինչպես նաև առանց դեղատոմսի դուրս գրվող դեղորայքի անհրաժեշտ պաշար՝ մրսածության և գրիպի ախտանիշների ժամանակ օգտագործելու:
- Եթե անհանգիստ կամ ճնշված եք, կարդացեք [«Ինֆեկցիոն հիվանդությունների բնկման ժամանակ սթրեսի հաղթահարումը»](#) Հանրային առողջապահության կայքում: Օգնություն ստանալու համար խոսեք Ձեր բժշկի հետ կամ զանգահարեք Լոս Անջելես շրջանի Հոգևոր առողջության հասանելիության կենտրոն՝ 24/7 ռեժիմով աշխատող օգնության գծին՝ (800) 854-7771 հեռախոսահամարով:

Իմացե՛ք՝ որտեղ ստանալ հավաստի տեղեկություն

Չգուշացե՛ք նոր կորոնավիրուսի շուրջ ծավալվող խարդախություններից, կեղծ լուրերից և խաբեություններից: Հանրային առողջապահության վարչությունը մշտապես մամուլի ասուլիսների, սոցիալական մեդիաների և մեր կայքի միջոցով մշտապես կտարածի հավաստի տեղեկատվություն, ներառյալ՝ Լոս Անջելես շրջանում նոր դեպքերի մասին հայտարարություններ: Կայքը պարունակում է COVID-19-ի մասին ավելի շատ տեղեկատվություն, ներառյալ՝ Հաճախակի տրվող հարցեր (ՀԾՀ), ինֆոգրաֆիկա և ուղեցույց սթրեսի հաղթահարման ուղեցույց, ինչպես նաև ձեռքերի լվացման խորհուրդներ:

- Լոս Անջելես շրջանի Հանրային առողջապահության վարչություն (ԼԱՇՀԱԿ, Շրջան)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - Social media: @lapublichealth
- Լոս Անջելես շրջանի Հոգևոր առողջության հասանելիության կենտրոն՝ 24/7 ռեժիմով աշխատող օգնության գիծ՝ (800) 854-7771

Նոր կորոնավիրուսի մասին տեղեկատվության այլ հավաստի աղբյուրներ են՝

- Հանրային առողջապահության Կալիֆոռնիայի վարչություն (ՀԱԿԿ, Նահանգ)
 - <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 կամ կցանկանաք խոսել ինչ-որ մեկի հետ կամ օգնության կարիք ունեք բուժօգնություն փնտրելու հարցում, զանգահարե՛ք Լոս Անջելես շրջանի տեղեկատվական գիծ, որը հասանելի է 24/7:

911 Նախատեսված չէ առողջապահական տեղեկատվության համար:
Բաց պահեք շտապ օգնության գծերը: