

ՆՈՐ ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՄ (COVID-19)

Առողջապահության Պատասխանատուի Հրամանի Ազդեցությունն Առօրյա Կյանքում, ՀՏՀ

9/2/20. Թարմացվել է ներկայացնելու Նահանգի Ավելի Ապահով Տնտեսության Ծրագիրը, Առողջապահության Պատասխանատուի 2020 թվականի Սեպտեմբերի 2-ի Հրամանը և Վերաբացման Թարմացված Արձանագրությունները: Ներառում է նոր տեղեկություններ տղամարդկանց և կանանց վարսավիրանոցների ներսում սահմանափակ ծառայությունների վերաբացման վերաբերյալ, դպրոցներում մասնագիտացված աջակցության և ծառայությունների կարիք ունեցող աշակերտների համար անհատական դասընթացների սահմանափակ թույլտվության, ինչպես նաև քոլեջներում և համալսարաններում հիմնական աշխատուժի համար վերապատրաստման և ցուցումների վերաբերյալ:

9/13/20. Խնդրում ենք տեսնել անթույլատրելի հավաքույթների օրինակների ցանկի և ռեստորաններում դեմքի ծածկոցների կիրառման վերաբերյալ տեղեկություններին առնչվող փոքր թարմացումները:

Տեղեկացված եղեք ամենավերջին տեղեկություններից:

Այս ՀՏՀ-ը վերաբերում է *Աշխատավայրում և Համայնքում COVID-19-ի Վերահսկման Համար ավելի անվտանգ վերաբացման Առողջապահության Պատասխանատուի Հրամանի* վերաբերյալ ձեր ունեցած հավանական հարցերին: Առավել ամբողջական և ամենաթարմ տեղեկությունների համար խնդրում ենք վերանայել Հրամանի ամենավերջին թարմացումը, որը ներկայացված է Հանրային Առողջապահության COVID-19-ի կայքում՝ <http://publichealth.lacounty.gov/Coronavirus/>:

Աշխատավայրում և Համայնքում COVID-19-ի Վերահսկման Համար ավելի անվտանգ վերաբացման Առողջապահության Պատասխանատուի Հրամանը մի հրաման է, որն ուժի մեջ է մտել COVID-19-ի տարածումը դանդաղեցնելու և մեր համայնքի անդամներին պաշտպանելու համար: Հրամանը՝

- Թույլ է տալիս շատ բիզնեսների և հանրային վայրերի բաց լինել, եթե դրանք հետևեն COVID-19-ի կանխարգելման ցուցումներին:
- Պահանջում է, որ մեծահասակներն ու երկու տարեկանից բարձր երեխաները կրեն [կառքե դիմակներ](#)*, երբ նրանք շփման մեջ են, կամ հավանական է, որ շփման մեջ կլինեն իրենց տան անդամներից բացի որևէ մեկի հետ, բացառությամբ այն դեպքերի, երբ իրենց բժշկի ցուցումով չպետք է դիմակ կրեն:
- Պահանջում է, որ բոլոր բնակիչները հնարավորության դեպքում մնան տանը և սահմանափակեն իրենց տան անդամներից բացի այլ մարդկանց հետ շփումները:
- Խստորեն խորհուրդ է տալիս, որ այն անձինք, ովքեր COVID-19-ի հիվանդության ավելի բարձր ռիսկային գոտում են գտնվում, իրենց տներից դուրս գան միայն կարիքների համար:

Այս ՀՏՀ-ը պարունակում է տեղեկատվություն Հրամանի վերաբերյալ, և թե ինչպես այն կարող է ազդել ձեր առօրյա կյանքի վրա: Որպեսզի իմանաք ավելին COVID-19-ի վերաբերյալ, և թե ինչպես պաշտպանեք ինքներդ ձեզ և թե որ վայրերն են բաց Լոս Անջելես Շրջանում, այցելեք՝



[COVID-19
Հաճախակի
Տրվող Հարցեր](#)



[Ընտրեք խելամիտ-
Նվազեցրեք
COVID-19-ով
Վարակվելու Ձեր
Վտանգը՝ Տնից
Դուրս Գտնվելիս](#)



[Ինչն է Բաց Լոս
Անջելես
Շրջանում](#)



ՆՈՐ ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՄ (COVID-19)

Առողջապահության Պատասխանատուի Հրամանի Ազդեցությունն Առօրյա Կյանքում, ՀՏՀ

Սեղմեր հետևյալ հղումների վրա՝ անցնելու այն թեմային, որի վերաբերյալ ցանկանում եք իմանալ ավելին

ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՄԱՆ ԾՐԱԳԻՐ	2
ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹՅԱՆ ՊԱՏԱՍԽԱՆԱՏՈՒԻ ՀՐԱՄԱՆԸ	3
Սոցիալական (ֆիզիկական) Հեռավորության Պահպանում և Վարակի Վերահսկողություն	5
Ընտանիքի և Անձնական Խնամքի Կարիքներ	5
Աշխատանք/Զբաղվածություն	6
Դպրոց, Երեխաների Խնամք և Ուսուցում.....	7
Առողջապահություն	9
Գնումներ և Ռեստորաններ	10
Հավատքի/Կրոնական Ծառայություններ.....	11
Հավաքներ և Միջոցառումներ.....	12
Խնամք.....	13
Բնակարանային Ապահովվածություն և Անվտանգություն.....	13
Իրավական և Քաղաքացիական Գործունեություն.....	14
Ֆիթնես, Հանգիստ և Զվարճանք.....	15
Ճամփորդություն	19
ԻՄԱՑԵՔ ԱՎԵԼԻՆ	21

ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՄԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

• Ի՞նչ է Լոս Անջելես Շրջանի վերաբացման ծրագիրը:

Լոս Անջելես Շրջանը համահունչ է դարձրել շրջանի վերաբացման իր ծրագրերը COVID-19-ի նվազեցման Կալիֆոռնիայի նոր ծրագրի հետ, որը ներառում է վերանայված չափանիշներ, որոնք կկիրառվեն որոշելու համար, թե գործունեության որ տեսակները կամ տարածքները կարող են վերաբացվել Կալիֆոռնիայի շրջաններում: Այս [Ավելի Ապահով Տնտեսության Ծրագրի](#) ներքո յուրաքանչյուր շրջանին նշանակվել է Կարգ՝ հիմնված այն բանի վրա, թե որքան լավ է իրականացնում համայնքի ներսում COVID-19-ի փոխանցման հետ կապված միջոցառումների շարքը: Մեզ նշանակված Կարգը կորոշի, թե գործունեության որ տեսակները կամ տարածքները Լոս Անջելեսի Շրջանը կարող է դիտարկել վերաբացման համար: Քանի որ մենք անցնում են վերականգնման փուլի միջով, Նահանգի թույլտվությամբ Վերահսկիչ Խորհրդին մի շարք տարածքների ապահով վերաբացման վերաբերյալ առաջարկություններ անելիս Հանրային Առողջապահությունը կդիտարկի տեղային պայմանները և համայնքի կարիքները:

• Ո՞ր Կարգում է գտնվում Լոս Անջելեսի Շրջանը:

Երբ Նահանգը 2020 թվականի Օգոստոսի 28-ին հրապարակեց իր [Ավելի Ապահով Տնտեսության](#)



ՆՈՐ ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՄ (COVID-19)

Առողջապահության Պատասխանատուի Հրամանի Ազդեցությունն Առօրյա Կյանքում, ՀՏՀ

Օրագիրը, Լոս Անջելեսի Շրջանը 1-ին Կարգում էր՝ ինչը նշանակում է, որ շրջանում կար COVID-19-ը վարակի լայնածավալ փոխանցում: Այցելեք <https://covid19.ca.gov/safer-economy/> տեղեկանալու համար, թե այժմ որ Կարգն է նշանակված Լոս Անջելեսի Շրջանին:

• Որքա՞ն արագ ենք շարժվելու վերականգնման գործընթացով:

Լոս Անջելեսի Շրջանը չի կարող վերականգնման գործընթացն ավելի արագ անցնել, քան այն թույլատրվում է Նահանգի կողմից իր **Ավելի Ապահով Տնտեսության Օրագրի** ներքո: Մեզ նշանակվել է Կարգ՝ հիմնված համայնքում COVID-19-ի փոխանցման մեր ցուցանիշի վրա, և այդ Կարգը որոշում է՝ որ տեսակի տարածքները կարող ենք դիտարկել վերաբացման համար: Մենք կշարունակենք մնալ ընթացիկ Կարգում, մինչև չհամապատասխանենք հաջորդ Կարգ անցնելու համար Նահանգի չափանիշներին: Եթե մենք երկու շաբաթ անընդմեջ համապատասխանենք այս չափանիշներին և գտնվենք ընթացիկ Կարգում առնվազն երեք շաբաթ, ապա կարող ենք տեղափոխվել հաջորդ Կարգ: Այնուհետև Շրջանը կարող է որոշել՝ վերաբացել լ բոլոր այն տարածքները, որոնք պետությունը թույլ է տալիս այդ Կարգի համար, թե՛ դանդաղեցնել քայլերը՝ ելնելով տեղային պայմաններից և կարիքներից: Մեր նպատակն է երաշխավորել, որ մենք շարունակում ենք դանդաղեցնել COVID-19-ի տարածումը և կանխել դեպքերի ալիքը առողջապահական հաստատություններում՝ մինևույն ժամանակ թույլ տալով տնից դուրս որոշակի գործունեություններին աստիճանաբար, անվտանգ վերադառնալ: Այս նպատակները կուղղորդեն Վերահսկիչ Խորհրդին, թե ինչը և երբ պետք է վերաբացել:

• Ի՞նչ կարող է անել հանրությունը՝ օգնելու արագացնել Լոս Անջելեսի Շրջանի վերականգնման գործընթացը:

Լոս Անջելեսի շրջանի վերականգնման ուղին կախված է նրանից, թե կարող ենք արդյոք էականորեն նվազեցնել համայնքում վարակի փոխանցումը: Եթե մենք կարողանանք անել դա, ապա կարող ենք երեխաներին և ուսուցիչներին վերադարձնել իրենց դասասենյակներ, իսկ ավելի շատ մարդկանց վերադարձնել հետ՝ իրենց աշխատանքներին՝ հնարավորինս անվտանգ: Ձեռնարկությունները, համայնքի գործընկերները և բնակիչները կարող են աջակցել այս գործընթացին՝ շարունակելով իրականացնել այն գործողությունները, որոնք մենք գիտենք, որ կարող են կանխել COVID-19-ի տարածումը՝ սոցիալական (ֆիզիկական) հեռավորություն պահպանելը, հանրային վայրերում (օր.՝ հանրախանութներ, արահետներ, այգիներ, մանրածախ խանութներ և գրասենյակներ) **դեմքի կտորե ծածկոցներ** կրելը, ձեռքերը լվանալը, հիվանդ լինելու դեպքում ինքնամեկուսանալը և COVID-19-ով վարակված անձի հետ սերտ շփում ունեցած լինելու դեպքում ինքնակարանտին պահպանելը:

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹՅԱՆ ՊԱՏԱՍԽԱՆԱՏՈՒԻ ՀՐԱՄԱՆԸ

• Ի՞նչ է «Ավելի Անվտանգ Վերաբացում Աշխատավայրում և Համայնքում՝ COVID-19-ի Վերահսկման Համար» Հրամանը:

«Ավելի Անվտանգ Վերաբացում Աշխատավայրում և Համայնքում COVID-19-ի Վերահսկման Համար» Հրամանը (Հրաման) իրավական հրաման է, որն ընդունվել է Լոս Անջելես Շրջանի Առողջապահության Պատասխանատուի կողմից՝ օգնելու նվազեցնել COVID-19-ի տարածումը և պաշտպանելու մեր հասարակության այն անդամներին, ովքեր COVID-19-ի հետևանքով լուրջ հիվանդանալու ավելի մեծ վտանգի տակ են: Հրամանը համահունչ է Կալիֆորնիայի՝ COVID-19-ի հետ կապված Գործադիր Հրամանների և Առողջապահության Պատասխանատուի Հրամանների հետ:

• Ո՞ր տեսակի ձեռնարկությունները, հանրային վայրերը և գործունեություններն են բաց Լոս Անջելես Շրջանում:

ՆՈՐ ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՄ (COVID-19)

Առողջապահության Պատասխանատուի Հրամանի Ազդեցությունն Առօրյա Կյանքում, ՀՏՀ

Լուս Անջելես Շրջանի տարատեսակ ձեռնարկություններ, կազմակերպություններ և հանրային տարածքներ կարող են վերաբացվել հանրության համար և վերսկսել իրենց գործունեությունը, եթե պահպանում են Հանրային Առողջապահության սոցիալական (ֆիզիկական) հեռավորության և վարակի վերահսկման պահանջները: Օրինակները ներառված են՝ [“Ի՞նչն է Բաց Լուս Անջելես Շրջանում”](#): Այս ամփոփագիրը ներառում է նաև [Շրջանի Արձանագրությունների](#) հղումները, որոնք նկարագրում են այն քայլերը, որոնք ձեռնարկությունները, կազմակերպությունները և հասարակությունը պետք է իրականացնի COVID-19-ի տարածումը դանդաղեցնելու համար:

• Ո՞ր դեպքերում կարող եք տնից դուրս գալ, քանի դեռ Հրամանը ուժի մեջ է:

Մարդկանց համար տնից դուրս գալու սահմանափակումներ չկան, եթե ուրիշների մոտակայքում գտնվելիս նրանք [դեմքի կտորե ծածկոց*](#) են կրում և հեռավորություն պահպանում այն մարդկանցից, ովքեր իրենց տնային տնտեսության անդամ չեն հանդիսանում: Սակայն երբ գտնվում եք ուրիշների շրջապատում, ովքեր ձեր ընտանեկան տնտեսության անդամները չեն, դուք COVID-19-ի վտանգի տակ եք լինում, ուստի շատ կարևոր է, որ հնարավորինս տանը մնաք և խուսափեք ձեր տան անդամ չհանդիսացող մարդկանց հետ ցանկացած չափի բոլոր հավաքներից:

Հետևյալ գործունեությունները թույլատրվում են, եթե դուք պահպանեք սոցիալական (ֆիզիկական) հեռավորության պահանջները.

- Մասնակցել ձեր կամ ընտանիքի/տան անդամների (այդ թվում՝ ընտանի կենդանիների) առողջության և անվտանգության համար կարևոր գործողություններին, ինչպիսիք են բժշկի կամ անասնաբույժի այցելելը կամ բժշկական պարագաներ կամ դեղեր ձեռք բերելը:
- Ստանալ կամ առաքել ծառայություններ և ապրանքներ, օրինակ՝ սննդամթերք ձեր և ընտանիքի կամ տան անդամների համար:
- Խնամել անչափահասներին, մեծահասակներին, հաշմանդամներին կամ այլ խոցելի մարդկանց:
- Օժանդակություն ստանալ վարքային առողջության կամ թմրանյութերի չարաշահման հետ կապված փոքր խմբերով հանդիպումներում, օրինակ՝ Անանուն հարբեցողների կամ Անանուն թմրամոլների, կամ հավատքի վրա հիմնված խորհրդատվություն ստանալու համար, եթե դրանցում 10 կամ ավելի քիչ թվով մարդիկ են ներկա:
- Աշխատել ձեռնարկությունում, որը բաց լինելու թույլտվություն ունի կամ իրականացնել Նվազագույն Հիմնական Գործունեություն մի ձեռնարկությունում, որը ժամանակավորապես փակվել է:
- Աշխատել, կամավորություն անելու կամ ծառայություններ ձեռք բերելու Առողջապահական Հաստատություններում:
- Օգտվել Կարևոր Պետական ծառայություններից, ինչպիսիք են՝ սոցիալական ծառայություններ ձեռք բերելը կամ դատարանի կամ իրավապահ մարմինների հրամանին ենթարկվելը:
- Մասնակցել հավատքի/պաշտամունքի բացօթյա կամ հեռավար ծառայություններին:
- Մասնակցել հանգստյան որոշակի միջոցառումներին:
- Գնումներ կատարել կամ խանութից դուրս ապրանքներ վերցնել մանրածախ հաստատություններում:

65 և ավելի բարձր տարիքի անձինք և/կամ նրանք, ովքեր ունեն քրոնիկական առողջական խնդիրներ, պետք է տնից դուրս գան միայն կարևոր գործունեության համար, օրինակ՝ բժշկական օգնություն կամ սնունդ ստանալու համար, որովհետև ավելի հավանական է, որ նրանք ծանր կհիվանդանան COVID-19-ի հետևանքով: Նրանք պետք է հնարավորինս տանը մնան, սննդամթերքը, դեղորայքը և անհրաժեշտ

ՆՈՐ ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՄ (COVID-19)

Առողջապահության Պատասխանատուի Հրամանի Ազդեցությունն Առօրյա Կյանքում, ՀՏՀ

ապրանքները առաքումով ստանան և անմիջապես զանգահարեն իրենց բուժաշխատողին, նույնիսկ եթե թեթև ախտանիշներ ունեն: Հանրային Առողջապահությունը խստորեն խորհուրդ է տալիս, որ գործատուները նրանց հեռավար աշխատանք կամ այլ հարմարություններ առաջարկեն:

- **Որքա՞ն ժամանակ է ուժի մեջ լինելու Հրամանը:**

Այս Հրամանն ուժի մեջ է, մինչև այն երկարացնելը, ընդլայնելը կամ վերանայելը՝ հանրության առողջությունը պաշտպանելու համար:

- **Արդյո՞ք Լոս Անջելեսի Շրջանի բնակիչները պետք է հետևեն Լոս Անջելես Շրջանի և Կալիֆոռնիայի Հրամաններին:**

Բոլոր բնակիչները, ովքեր ապրում են Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության իրավասության շրջանակում (Շրջանի բոլոր մասերը, բացառությամբ՝ Լոնգ Բիչ և Փասադենա քաղաքների), պետք է հետևեն Լոս Անջելես Շրջանի Հրամանին, որը համահունչ է Կալիֆոռնիայի Հրամանի հետ: Լոնգ Բիչ և Փասադենա քաղաքներն ունեն իրենց սեփական հանրային առողջապահության վարչությունները, և այդ քաղաքների բնակիչներն ու բիզնեսները ուղեցույցների համար պետք է դիմեն իրենց սեփական հանրային առողջապահության վարչություններին: Բնակիչները պետք է հետևեն նաև Նահանգային Օրենքներին, սակայն եթե առկա են տարբերություններ, ապա պետք է ենթարկվել այն Օրենքին, որն ավելի խիստ է:

- **Ի՞նչ կպատահի, եթե չենթարկվեք «Հրամանին»:**

Հանրային Առողջապահությունը վստահ է, որ բնակիչները ինքնակամ հետևելու են Հրամանին՝ պաշտպանելու իրենց սիրելիներին, այլ բնակիչներին և մեր համայնքը: Այնուամենայնիվ, եթե դուք չհետևեք Հրամանին, դուք կարող եք տուգանվել, բանտարկվել կամ երկուսը միասին:

Սոցիալական (ֆիզիկական) Հեռավորության Պահպանում և Վարակի Վերահսկողություն

- **COVID-19-ի տարածումը կանխարգելելու ո՞ր քայլերին պետք է հետևեք:**

COVID-19-ը կարող է տարածվել, երբ մարդիկ սերտ շփում են ունենում կամ դիպչում են ինչ-որ բանի, որի վրա վարակ կա, ապա դիպչում են իրենց դեմքին: COVID-19-ի տարածումը կանխարգելելու համար ձեզնից պահանջվում է. (1) **Հնարավորության դեպքում մնացեք տանը, (2) Մահմանափակեք ձեր ընտանիքի անդամ չհանդիսացող անձանց հետ սերտ շփումը՝ անկախ այն հանգամանքից՝ տանն եք, թե դրսում,** (3) Առնվազն 6 ոտնաչափ ֆիզիկական հեռավորություն պահպանեք այն մարդկանցից, ովքեր ձեր ընտանիքի անդամ չեն հանդիսանում; (4) Հաճախակի լվացեք ձեր ձեռքերը օձառով և ջրով՝ առնվազն 20 վայրկյան տևողությամբ կամ օգտագործեք առնվազն 60% սպիրտային հիմքով ձեռքերի ախտահանիչ միջոց; (5) **կտորեք դիմակ***՝ կրեք, որը ծածկում է և ձեր քիթը, և բերանը ամեն անգամ, երբ դուրս եք գալիս տնից և երբ շփվում եք կամ հավանական է, որ կշփվեք այնպիսի մարդկանց հետ, ովքեր ձեր ընտանիքում չեն ապրում՝ անկախ նրանից, թե հանրային թե անձնական վայրում եք՝ ներսում կամ դրսում (բացառությամբ այն դեպքերի, երբ առկա են բացառություններ); և (6) Խուսափեք տնից դուրս բոլոր ֆիզիկական շփումներից, երբ ունեք ջերմություն կամ հազ, բացառությամբ՝ անհրաժեշտ բժշկական խնամք ստանալու նպատակով: Կարդացեք **“Ընտրեք Խելամիտ-Նվազեցրեք COVID-19-ով Վարակվելու Ձեր Վտանգը՝ Տնից Դուրս Գտնվելիս”** տեղեկանալու այլ բաների մասին, որ կարող եք անել, որպեսզի նվազեցնեք COVID-19-ով վարակվելու ձեր վտանգը, երբ գտնվում եք տնից դուրս:

ՆՈՐ ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՄ (COVID-19)

Առողջապահության Պատասխանատուի Հրամանի Ազդեցությունն Առօրյա Կյանքում, ՀՏՀ

- **Արդյո՞ք պետք է սոցիալական (ֆիզիկական) հեռավորություն պահպանել տան անդամների միջև և տանը:**
Ոչ, հարկավոր չէ 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանել այն մարդկանցից, ովքեր ապրում են ձեզ հետ նույն ընտանիքում կամ նույն տանը: Բայց եթե դուք հիվանդ եք, ապա պետք է առանձին սենյակում մնաք, ցանկալի է ձեր առանձին բաղնիքով, և նվազագույնի հասցնեք շփումը մյուսների հետ, որպեսզի խուսափեք տանը ուրիշներին վարակելուց:
- **Կարո՞ղ են ձեր տուն այցելուներ գալ:**
Դուք չպետք է այցելուներ ունենաք, բացառությամբ՝ այն մարդկանց, ովքեր պետք է անհրաժեշտ ծառայություններ մատուցեն, օրինակ՝ խնամակալները կամ վերանորոգողները: Այս այցելուները չպետք է ներս գան, եթե հիվանդ են, և պետք է [կտորե դիմակ](#)* կրեն և հնարավորության սահմաններում սոցիալական (ֆիզիկական) հեռավորություն պահպանեն տանը եղած ժամանակ: Օգտվեք ձեր ընկերների և ընտանիքի հետ շփվելու այլ եղանակներից, օրինակ՝ հեռախոսային զանգերի կամ տեսակոնֆերանսի միջոցով:

Ընտանիքի և Անձնական Խնամքի Կարիքներ

- **Կարո՞ղ եք տնային կենդանիների կեր գնել կամ ձեր ընտանի կենդանու խնամքի ծառայությունից օգտվել:**
Այո: Կարող եք կենդանիների ապրանքների խանութ գնալ՝ գնելու կենդանիների պարագաներ, ինչպես նաև կարող եք օգտվել կենդանիների խնամքի ծառայություններից անասնաբուժական կլինիկայում, կենդանիների կերերի խանութում կամ կենդանիների խնամքի խանութում: Կենդանիների խնամքի շարժական կետերի գործունեությունը նույնպես թույլատրվում է: Առնվազն 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանեք այն մարդկանցից, ովքեր ձեր ընտանիքի անդամ չեն, և [կտորե դիմակ](#)* կրեք:
- **Արդյո՞ք բաց են ավտոմեքենաների վաճառակետերը:**
Ավտոմեքենաների վաճառքի կետերը կարող են աշխատել՝ վերանորոգման, ավտոմասերի, ինչպես նաև ցուցադրման և ինտերնետային վաճառքի համար, եթե նրանք հետևեն [սոցիալական \(ֆիզիկական\) հեռավորության պահպանման և վարակի վերահսկման](#) որոշակի պահանջներին: Կարելի է փորձարկել մեքենան, եթե վաճառակետը սահմանափակում է փորձնական վարման ընթացքում ավտոմեքենայի մեջ ուղևորների թիվը՝ մեկ հաճախորդի և աշխատակցի, ով նստած է հետևի նստատեղին՝ հակառակ կողմում, երբ կիրառելի է: Ե՛վ հաճախորդը, և՛ աշխատակիցը պետք է [կտորե դիմակներ](#)* կրեն:
- **Արդյո՞ք բաց են անձնական խնամքի ձեռնարկությունները:**
Կանանց և տղամարդկանց վարսավիրանոցները կարող են առաջարկել հաստատության ներսում կատարվող ծառայություններ սրահի կամ խանութի տեղավորելիության 25%-ի չափով, սակայն [խորհուրդ է տրվում շարունակել առաջարկել բացօթյա ծառայություններ հնարավորինս շատ](#): Այս պահին անձնական խնամքի մյուս ծառայությունները (օր.՝ մատնահարդարման սալոնները, էսթետիկ խնամքի, մաշկի խնամքի և կոսմետոլոգիական ծառայությունները, էլեկտրոլոգիական ծառայությունները, մարմնի արվեստի մասնագետները, դաջվածքների և պիրսինգի հաստատությունները, մերսումներով թերապիայի ծառայությունները՝ ոչ առողջապահական



ՆՈՐ ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՄ (COVID-19)

Առողջապահության Պատասխանատուի Հրամանի Ազդեցությունն Առօրյա Կյանքում, ՀՏՀ

հաստատություններում) չեն կարող շինությունների ներսում ծառայություններ առաջարկել: Այնուամենայնիվ, եթե իրենց գործակալության լիցենզիան տրամադրող պետական գործակալությունը դա թույլ է տալիս, նրանք կարող են բացօթյա տարածքում ընտրել առաջարկվող ծառայություններ: Դաջվածքի սրահները, միկրոբլայդերները և մշտական դիմահարդարման և պիրսինգի խանութներին չի թույլատրվում բացօթյա գործել: Խնդրում ենք, նախապես զանգահարեք՝ տեղեկանալու, թե արդյոք անձնական խնամքի այլ ծառայություններն առաջարկվում են բացօթյա տարածքում: Ձեզ տրամադրվող ցանկացած ծառայության համար, ձեզ հետ բերեք [դեմքի կտորե ծածկոց*](#), ցանկալի է ականջները ծածկող տեսակի և դա կրեք ամբողջ այցի ընթացքում, սպասեք ձեր մեքենայում՝ մինչև ձեր ժամադրության ժամը և խնդրում ենք, ուրիշներին մի բերեք ձեր ժամադրությանը:

Աշխատանք/Զբաղվածություն

• Կարո՞ղ եք արդյոք աշխատանքի գնալ:

Այո: Եթե դուք աշխատում եք այնպիսի բիզնեսում, որը թույլատրվում է բաց լինել, դուք կարող եք աշխատանքի գնալ, քանի դեռ հետևում եք սոցիալական (ֆիզիկական) հեռավորության և վարակի վերահսկման պահանջներին, երբ ուղևորվում եք աշխատանքի և այնտեղից տուն, ինչպես նաև աշխատավայրում եղած ժամանակ: Հնարավորության դեպքում առնվազն 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանեք այն մարդկանցից, ովքեր ձեր ընտանիքի անդամ չեն և [կտորե դիմակ*](#) կրեք, երբ այլ մարդկանց հետ եք սերտորեն շփվում կամ հավանական է, որ կշփվեք: Բաց լինելու համար՝ բիզնեսը պետք է հետևի վարակի վերահսկման և սոցիալական (ֆիզիկական) հեռավորության պահպանման հետ կապված պահանջներին: Հարցրեք ձեր գործատուին COVID-19-ի տարածման հնարավորությունը նվազեցնելու եղանակների մասին, ինչպիսիք են աշխատանքային միջավայրի վերափոխումը, որպեսզի աշխատողները հնարավորություն ունենան անվտանգ հեռավորություն պահել այլ աշխատակիցներից և հաճախորդներից, այլընտրանքային աշխատանքային գրաֆիկները կամ տնից աշխատելու հնարավորությունը:

Նշենք, որ այս պահին COVID-19-ի տարածման ավելացած վտանգի պատճառով, այն գրասենյակները, որոնք Հրամանով սահմանված չեն, որպես Հիմնական Բիզնեսներ, Հիմնական Ենթակառուցվածքներ կամ Առողջապահական Գործունեություններ չեն կարող բաց լինել՝ շինությունների ներսում աշխատելու պայմանով, բացառությամբ՝ [Հրամանով](#) սահմանված Նվազագույն Հիմնական Գործունեություն իրականացնելու համար: Եթե ձեր գրասենյակը փակ է, հարցրեք ձեր գործատուին, թե կարող եք արդյոք տնից աշխատել՝ մինչև աշխատակազմին կթույլատրվի վերադառնալ գրասենյակ:

• Կարո՞ղ եք դիմել գործազրկության նպաստ ստանալու, եթե տուժել եք COVID-19-ի արդյունքում:

Եթե ձեր գործատուն նվազեցրել է ձեր աշխատանքային ժամերը կամ փակել է իր գործունեությունը COVID-19 պատճառով, հնարավոր է, որ դուք կարողանաք գործազրկության նպաստի հայտ ներկայացնել: Տես՝ https://www.edd.ca.gov/about_edd/coronavirus-2019.htm.

• Եթե ստիպված եք տանը մնալ, քանի որ կարանտինում կամ մեկուսացման մեջ եք, բացակայության ո՞ր տեսակի նպաստներից կարող եք օգտվել:

Հնարավոր է դուք իրավունք ունենաք օգտվել [վճարվող բացակայության նպաստից](#) կամ դիմել [Անգործունակության Նպաստի \(DI\)](#): Հավելյալ տեղեկությունների համար, օգտվեք՝ Արդյունաբերական Կապերի Կալիֆորնիայի Վարչության [COVID-19 Ռեսուրսներ և Փոխհատուցումներ](#) [Աշխատողներին](#) վեբէջից: Հնարավոր է կարողանաք օգտվել նաև չվճարվող արձակուրդից Կալիֆորնիայի Ընտանեկան Իրավունքների Օրենքի սահմաններում: Այցելեք Կալիֆորնիայի Անաչառ



ՆՈՐ ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՄ (COVID-19)

Առողջապահության Պատասխանատուի Հրամանի Ազդեցությունն Առօրյա Կյանքում, ՀՏՀ

Զբաղվածության և Բնակարանային Ապահովման COVID-19 վեբկայքից՝ զբաղվածության վերաբերյալ Հաճախակի Տրվող Հարցերին ծանոթանալու համար: Հավելյալ տեղեկությունների համար, տես՝ Հանարային Առողջապահության աշխատակիցների բացակայությունների նպաստների վերաբերյալ ուղեցույցը: <http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/business/FAQ-WorkersRights.pdf>:

Դպրոց, Երեխաների Խնամք, Ճամբարներ և Ուսուցում

• Կարո՞ղ են արդյոք ձեր երեխաները խնամքի կենտրոն հաճախել:

Այո: Երեխաների խնամքի կենտրոնները կարող են աշխատել, քանի դեռ նրանք հետևում են Հրամանում նկարագրված պահանջներին:

- Երեխաների խնամքը պետք է իրականացվի հաստատուն խմբերով, ինչը նշանակում է, որ նույն երեխաները պետք է լինեն նույն խմբում ամեն օր և չեն կարող տեղափոխվել մի խմբից մյուսը: Նաև յուրաքանչյուր խմբում կա երեխաների քանակի համար սահմանված չափ, ինչը սահմանված է Հանրային Առողջապահության կողմից:
- Եթե երեխաների մեկից ավելի խմբերի են միաժամանակ խնամում նույն հաստատությունում, ապա յուրաքանչյուր խումբ պետք է լինի առանձին տարածքում, և այդ խմբերը չեն կարող միմյանց խառնվել:
- Երեխաների յուրաքանչյուր խնամող պետք է լինի բացառապես երեխաների մեկ խմբի հետ:

Որպես լրացում՝ լիցենզավորող գործակալությունների կողմից հաստատվելուց հետո դպրոցահասակ երեխաների համար խնամքի և ցերեկային խնամքի ծառայություններ կարող են առաջարկվել անհատապես դպրոցի տարածքում, եթե պահպանվեն [Հանրային Առողջապահության ցուցումները](#):

• Կարո՞ղ եք դուք կամ ձեր երեխաները հաճախել դպրոց կամ քոլեջ:

K-12 դպրոցները, քոլեջները և համալսարանները կարող են շարունակել աշխատել, բայց այնպիսի եղանակով, որը հնարավորինս անվտանգ է ուսանողների, ուսուցիչների և աշխատակազմի համար: Դրանց վերաբացումը կղեկավարվի Նահանգի և յուրաքանչյուր դպրոցի շրջանի կամ քոլեջի / համալսարանի որոշումներով, թե ինչպես լավագույն ձևով կազմակերպել ուսման հնարավորությունները համավարակի ընթացքում: Որոշումներ կայացնելիս նրանք հաշվի կառնեն տարբեր գործոններ, ինչպիսիք են՝ իրենց տեղական համայնքում COVID-19-ի տարածումը, և այն ինչ հայտնի է վտանգների վերաբերյալ, և այն ռազմավարությունների վերաբերյալ, որոնք կարող են նվազեցնել այդ վտանգները:

Այս պահին Նահանգի Հանրային Առողջապահության Պատասխանատուն արգելել է Նահանգի Վերականգնման Շրջանակի 1-ին Կարգում (համայնքում վարակի լայնածավալ փոխանցում) գտնվող Կալիֆորնիայի Շրջանների բոլոր փակված հանրային և մասնավոր K-12 դպրոցների համար՝ ներառյալ Լոս Անջելեսի Շրջանը, անհատական դասընթացի վերաբացումը բացառությամբ հատուկ աջակցության և ծառայությունների կարիք ունեցող աշակերտների համար: 2020 թվականի Սեպտեմբերի 14-ից սկսած՝ Լոս Անջելեսի Շրջանի K-12 դպրոցները կարող են առաջարկել Անհատականացված Կրթական Ծրագրով (IEP) անհատական դասընթացի ծառայություններ աշակերտների փոքր խմբերին, այն աշակերտներին, որոնց անհրաժեշտ են ցուցումներ Անգլերենը՝ որպես երկրորդ լեզու (ESL) ուսուցանման հարցում, և այն աշակերտներին, որոնք գնահատման կամ մասնագիտացված ներդրողական ծառայությունների կարիք ունեն, այնքան ժամանակ, քանի դեռ դպրոցն ամբողջովին կկարողանա կիրառել Առողջապահության Պատասխանատուի [Վերաբացման](#)



ՆՈՐ ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՄ (COVID-19)

Առողջապահության Պատասխանատուի Հրամանի Ազդեցությունն Առօրյա Կյանքում, ՀՏՀ

[Արձանագրությունները](#) և չգերազանցի առավելագույն կարողության սահմանաչափը: Անհատական աջակցության և ծառայությունների համար առաջնահերթություն ունեցող մյուս խմբերը ներառում են հեռավար ուսուցման աշակերտներին, խոշտանգման և անտեսման ռիսկի ներքո գտնվող աշակերտներին, խնամակալության տակ գտնվող և անտուն աշակերտներին: Հանրային Առողջապահությունը չի բացում հրաժարման ծրագիր՝ թույլ տալու դպրոցներին դիմել հաստատման համար՝ TK-6 դասարաններում սովորող աշակերտներին անհատական դասընթացներ առաջարկելու համար և վերահսկելու է այս գործընթացը, որպեսզի ապահով կերպով դպրոց վերադարձնի մասնագիտացված ներդրողական ծառայությունների կարիք ունցող աշակերտներին: Որպես լրացում՝ լիցենզավորող գործակալությունների կողմից հաստատվելուց հետո դպրոցահասակ երեխաների համար խնամքի և ցերեկային խնամքի ծառայություններ կարող են առաջարկվել անհատապես [դպրոցի տարածքում](#), եթե պահպանվեն [Հանրային Առողջապահության ցուցումները](#):

Հանրային Առողջապահությունը հետևում է Նահանգի ուղեցույցին, որն առաջարկում է, որպեսզի համայնքում COVID-19-ի վարակի բարձր փոխանցման Ծրջանները սահմանափակեն քոլեջների կամ համալսարանների վերաբացումը: Այսպիսով՝ Լոս Անջելեսի Ծրջանի քոլեջներն ու համալսարանները այս պահին չեն կարող վերսկսել բոլոր անհատական համալսարանական դասընթացները: Նրանք կարող են շարունակել առաջարկել անհատական ուսուցում և աշխատուժի համար պահանջվող գործունեության համար անհրաժեշտ գործողություններ, որոնք հնարավոր չէ իրականացնել վիրտուալ ուսուցման միջոցով: Մյուս բոլոր համալսարանական ցուցումները պետք է կատարվեն հեռավար ուսուցման միջոցով: Նրանք պետք է սահմանափակեն նաև կացարանում ապրող ուսանողների թիվը, բայց կարող են բնակավայր տրամադրել այն ուսանողներին, որոնք այլ բնակարանային ընտրության տարբերակներ չունեն: Հիմնական աշխատուժի համար վերապատրաստում և ուսուցում տրամադրող ծրագրերում ներառված ուսանողներին պետք է առաջարկել կացարան համալսարանում, համալսարանում կացարաններ պետք է առաջարկվեն միայն այն ուսանողներին, որոնք իրենց վերապատրաստումն ավարտելու համար պետք է մասնակցեն անհատական դասընթացների, և ովքեր տեղական այլ բնակարանային տարբերակներ չունեն: Համալսարանական սպորտային միջոցառումներին մասնակցող ուսանող աթլետներին կարելի է առաջարկել կացարաններ համալսարանում՝ փոքրիկ վերապատրաստվող խմբերի համար: Գալիֆորնիայի Համալսարանից, Գալիֆորնիայի Նահանգային Համալսարանից և Գալիֆորնիայի Համայնքային Քոլեջից թարմացումներ ստանալու և Գալիֆորնիայի Հանրային Առողջապահության Վարչության կողմից թողարկված՝ քոլեջներին և համալսարաններին անհատական ուսուցմանը նախապատրաստելու ուղեցույցը տեսնելու համար այցելեք [Նահանգի COVID-19-ի Կրթության Վեր Էջը](#):

Դպրոցները, քոլեջները և համալսարանները, որոնք բացում են իրենց հաստատությունները, պետք է հետևեն հանրային առողջապահության և անվտանգության պահանջներին, որպեսզի վերաբացումը հնարավորինս անվտանգ լինի աշակերտների, ուսուցիչների, աշխատակազմի և նրանց ընտանիքների համար: Այդ պահանջները տեղ են գտել Հանրային Առողջապահության՝ [K-12 Դպրոցների Վերաբացման Արձանագրություններում](#) և [Բարձրագույն Կրթության Հաստատությունների Նախնական Արձանագրություններում](#):

• Արդյո՞ք գրադարանները բաց են:

Գրադարանները կարող են բաց լինել և անհատական այցելությունների և/կամ մայթեզրից վերցնելու պայմանով, եթե շինությունը, որտեղ դրանք տեղակայված են, փակ չէ հանրության համար, և եթե հետևեն Հանրային Առողջապահության սոցիալական (ֆիզիկական) հեռավորության և վարակի վերահսկման

ՆՈՐ ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՄ (COVID-19)

Առողջապահության Պատասխանատուի Հրամանի Ազդեցությունն Առօրյա Կյանքում, ՀՏՀ

պահանջներին: Նրանք կարող են փոխառությամբ տալ գրքեր, կինոնկարներ և մեկանգամյա օգտագործման իրեր (օրինակ՝ տուն տանելու ձեռքի աշխատանքի հավաքածու), բայց պետք է սահմանափակեն խաղերի և խաղալիքների փոխառությունները: Հնարավորության դեպքերում, դուք պետք է տվյալ ապրանքի վրա «պահում» դնեք առցանց կամ հեռախոսային ամրագրման համակարգի միջոցով:

Գրադարան այցելելիս **կտորե դիմակ*** կրեք և այլ հաճախորդներից և աշխատակիցներից 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանեք: Եթե դուք շարժման խնդիրներ ունեք, չեք կարող իրերը առցանց վերապահել կամ սնից պետք է դուրս գաք միայն խիստ անհրաժեշտության դեպքում, քանի որ COVID-19-ի հետևանքով բարդություններ ունենալու բարձր վտանգի տակ էք, հարցրեք ձեր գրադարանին հնարավոր այլ տարբերակների մասին:

• **Կարո՞ղ եմ ձեր երեխաները հաճախել ճամբար:**

Այո: Նրանք կարող են ցերեկային ճամբարներ հաճախել (ներառյալ՝ սպորտային ճամբարներ՝ միայն հմտություններ զարգացնելու համար), մինչդեռ գիշերակացով ճամբարները դեռևս չեն բացվել: Ցերեկային ճամբարները որոշ փոփոխություններ կիրականացնեն՝ օգնելու աշխատակիցներին և ճամբարականներին հնարավորինս առողջ պահել: Որոշ օրինակներ ներառում են բարձ շփում ենթադրող գործողությունների սահմանափակում, երեխաներին բերելու և տանելու ժամերի փոփոխություն և գործողությունների վերաձևավորում, որպեսզի ճամբարականները ավելի փոքր խմբերով լինեն:

Եթե ձեր երեխան ճամբար գնա, պահանջեք նրանից **կտորե դիմակ*** կրել, բացառությամբ այն դեպքերի, երբ աշխատակիցները նրանց տեղեկացնում են, որ կարիք չունեն այն կրելու: Ինչպես նաև հիշեցրեք նրանց հետևել սոցիալական (ֆիզիկական) հեռավորության պահանջներին; մնալ իրենց նշանակված խմբի հետ; և խուսափել բարձր հպման իրերի, օրինակ՝ նկարչական պարագաների, հանգստի սարքավորումների, հագուստի, խաղալիքների, գրքերի, խաղերի և էլեկտրոնային սարքերի համատեղ օգտագործումից: Հնարավորության դեպքում, թող նրանք ճամբար տանեն իրենց անձնական սնունդն ու թեթև ուտեստները:

Առողջապահություն

• **Կարո՞ղ եք արդյոք դուրս գալ սնից՝ բժշկական օգնություն ստանալու կամ դեղորայք վերցնելու նպատակով:**

Այո, դուք կարող եք դուրս գալ այնպիսի կարևոր ծառայություններ ստանալու նպատակով, ինչպիսին է բժշկական օգնություն ստանալը և դեղորայք վերցնելը: Առաջին հերթին զանգահարեք ձեր բժշկին, քանի որ շատերն այժմ առաջարկում են հեռաբժշկական ծառայություններ: Նմանապես ստուգեք՝ արդյո՞ք ձեր դեղերը կարող են առաքվել տուն:

• **Կարո՞ղ եք արդյոք ստանալ ընտրովի և կանխարգելիչ առողջապահական ծառայություններ:**

Կարևոր կանխարգելիչ ծառայությունները, ինչպիսիք են առողջ երեխայի ստուգողական այցերը, իմունիզացիան և այլ առողջապահական հետազոտությունները, այդ թվում՝ քաղցկեղի հետազոտությունները, չպետք է հետաձգվեն: Հարմար և հասանելի լինելու դեպքում՝ դիտարկեք հեռաբժշկության կամ տեսակապի միջոցով պայմանավորվածությունների հնարավորությունը: Բացի դրանից, առողջապահական ծառայություն մատուցող հաստատությունները կարող են առաջարկել ընտրովի բժշկական ծառայություններ, եթե առողջապահական համակարգը COVID-19-ով վարակված հիվանդներին սպասարկելու անհրաժեշտությամբ գերձանրաբեռնված չէ, և հաստատությունները համապատասխանում են որոշ չափանիշների (օրինակ՝ անհատական պաշտպանության միջոցների առկայություն): Այնուամենայնիվ, քանի որ COVID-19-ը դեռևս մեծ ռիսկ է ներկայացնում, Հանրային

ՆՈՐ ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՄ (COVID-19)

Առողջապահության Պատասխանատուի Հրամանի Ազդեցությունն Առօրյա Կյանքում, ՀՏՀ

Առողջապահությունը խորհուրդ է տալիս հանգամանորեն դիտարկել ցանկացած ընտրովի ընթացակարգի կամ վիրահատության անհրաժեշտությունը:

- **Կարո՞ղ եք արդյոք օգտվել ատամնաբուժական ծառայություններից:**

Ատամնաբուժական ծառայությունները COVID-19-ի տարածման ավելի բարձր ռիսկ են ներկայացնում: Այդ պատճառով ներկայումս կարող է տրամադրվել միայն հրատապ բուժօգնություն և որոշ ոչ հրատապ ատամնաբուժական ծառայություններ: Խոսեք ձեր ատամնաբույժի հետ՝ պարզելու, թե ինչ ծառայություններ են հասանելի:

- **Կարո՞ղ եք արդյոք մասնակցել վարքագծային առողջության խնդիրներ կամ թմրամիջոցներից կախվածություն ունեցող անձանց խմբային հանդիպումներին կամ ստանալ հավատքի վրա հիմնված խորհրդատվություն:**

Դուք կարող եք գնալ խմբային խորհրդատվության և մասնակցել փոխօգնության, օրինակ՝ Ալկոհոլային նյութերից կամ թմրանյութերից կախվածություն ունեցող անձանց անանուն խմբերի հանդիպումներին, եթե ներկա է 10-ից պակաս անձ, և դուք հետևում եք սոցիալական (ֆիզիկական) հեռավորության և վարակի վերահսկման պահանջներին: Կարող եք նաև օգտվել հեռախոսով կամ տեսակոնֆերանսի միջոցով անցկացվող սեսիաներից, եթե դրանք հասանելի են և բավարարում են ձեր կարիքները:

- **Կարո՞ղ եք տնից դուրս գալ արյուն նվիրաբերելու համար:**

Կարող եք շարունակել արյուն տալ Կարմիր Խաչի կենտրոններում և արյան նվիրատվության վայրերում: Արյան նվիրատվությունը չի արգելվում Հրամանով, եթե պահպանվում են սոցիալական (ֆիզիկական) հեռավորության պահանջները: Կարմիր Խաչը կշարունակի ընդունել արյան նվիրատվություններ, որպեսզի օգնի բավարարել հիվանդների կարիքները: Այն ձեռնարկել է նոր միջոցներ՝ համոզվելու, որ արյան նվիրատվության վայրերն ու կենտրոնները ավելի անվտանգ են դռներին և անձնակազմի համար: Պետք է պատրաստ լինեք կրել [կտորե դիմակ](#)* այնտեղ գտնվելու ժամանակ:

Գնումներ և Ռեստորաններ

- **Արդյո՞ք բաց են շինությունների ներսում գտնվող առևտրի կենտրոնները և մուլերը:**

Շինությունների ներսում գտնվող առևտրի կենտրոններում տեղակայված որոշ բիզնեսներ և մուլեր կարող են բաց լինել ներսում առևտուր կատարելու համար, որոշները կարող են բաց լինել միայն առաքման կամ դրսից վերցնելու տարբերակով; իսկ մյուսները՝ ժամանակավորապես փակ են: Շինությունների ներսում գտնվող առևտրի կենտրոնների և մուլերի բարձր ռիսկային բիզնեսները (օր.՝ կինոթատրոնները, բարերը և խաղահրապարակները) ժամանակավորապես փակ են: Տուր-քուրտերի ճաշելու և նստելու տարածքները շինությունների ներսում գտնվող առևտրի կենտրոններում նույնպես առայժմ փակ են, բայց այս առևտրի կենտրոնների ռեստորանները կարող են առաքման, դուրս տանելու և բացօթյա սեղանների մոտ ճաշելու համար սնունդ առաջարկել: Եթե մուլի ներսում տեղակայված բիզնեսը չի համարվում բարձր ռիսկային և այն շենքի դրսի կողմից մուտք ունի, այն կարող է բաց լինել առևտրի համար, բայց միաժամանակ ներս թողնվող հաճախորդների թիվը կսահմանափակվի, որպեսզի նրանք կարողանան ֆիզիկական (սոցիալական) հեռավորություն պահպանել: Եթե բիզնեսը տեղակայված է մոլ առևտրային կենտրոնի ներսում (օր.՝ այն հնարավոր չէ մուտք գործել շինության դրսի կողմից), այն կարող է բաց լինել առաքման կամ դրսից (օր.՝ մայթերից) վերցնելու տարբերակով և հաճախորդները չեն կարողանա ներս մտնել՝ նույնիսկ գնումը արագ աչքի անցկացնելու կամ վճարում կատարելու համար: Եթե գնում եք մոլ, անկախ նրանից, թե ներսում եք գնումներ կատարելու, թե դրսից վերցնելու, խնդրում ենք [կտորե դիմակ](#)* կրեք և հնարավորինս այլ

ՆՈՐ ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՄ (COVID-19)

Առողջապահության Պատասխանատուի Հրամանի Ազդեցությունն Առօրյա Կյանքում, ՀՏՀ

հաճախորդներից և աշխատակցներից 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանեք:

- **Արդյո՞ք բաց են բացօթյա առևտրի կենտրոնները և մուլերը:**

Այո: Բացօթյա առևտրային մուլերը, թեմատիկ առևտրային կենտրոնները, սթրիփ (strip) և ասլեյթ (outlet) մուլերը, փոխանակման հանդիպումները (swap meets) կարող են բաց լինել խանութներից գնումների համար՝ սահմանափակ հզորությամբ, եթե նրանք պատրաստ են կիրառելու և փակցնելու Հանրային Առողջապահության Վարչության Արձանագրությունները [Առևտրի Կենտրոնների Օպերատորների համար](#): Հաճախորդները պետք է կրեն [կտորե դիմակներ](#)^{*}, և հաճախորդների թիվը կսահմանափակվի՝ ապահովելու ֆիզիկական (սոցիալական) հեռավորության պահպանումը:

- **Արդյո՞ք ռեստորանները բաց են:**

Ռեստորանները, սրճարանները, շարժական սրճարաններն ու նմանատիպ ձեռնարկությունները կարող են բաց լինել առաքման, մեքենայից գնելու, դուրս տանելու և բացօթյա սեղանների մոտ ճաշելու համար: Փակ տարածքում ճաշելն այս պահին չի թույլատրվում և ռեստորանների ներսի բարերը փակ են: Ռեստորանները պետք է սահմանափակեն բացօթյա ճաշողների թիվը, որպեսզի նրանք հնարավորություն ունենան սոցիալական (ֆիզիկական) հեռավորություն պահպանել: Եթե դուք ճաշում եք ռեստորանի բացօթյա մասում, միայն 6 հոգի կարող են նստած լինել ձեր սեղանի մոտ: Հնարավորության դեպքում սպասեք ձեր մեքենայի մեջ, մինչև ձեզ համար նստելու տեղ լինի: Եթե դուք մտնում եք բացօթյա ճաշելու տարածք կամ սպասում եք նախասրահում, հյուրընկալման կամ գրանցման սեղանի մոտ, ուստեսների վաճառատեղանի մոտ, վալետ կայանատեղում կամ սպասելու համար նախատեսված այլ վայրում, խնդրում ենք 6 ոտնաչափ կամ ավելի հեռավորություն պահպանեք այն մարդկանցից, ովքեր ձեր ընտանիքի անդամները չեն և կրեք [դեմքի կտորե ծածկոց](#)^{*}: **Դուք կարող եք հանել դեմքի կտորե ծածկոցը սեղանի մոտ նստած ժամանակ ուտելիս և/կամ խմելիս:**

- **Ինչպե՞ս կարող եք ստանալ անվճար կամ զեղչված գներով սնունդ:**

Անվճար կամ զեղչված գներով սնունդ կամ ուտելիք տրամադրող սննդի կետերը և սննդի բանկերը խրախուսվում են շարունակել մատուցել այս ծառայությունները: Այցելեք www.covid19.lacounty.gov/food կայքը հասանելի ռեսուրսների վերաբերյալ լրացուցիչ տեղեկությունների համար:

Հավատքի/Կրոնական Ծառայություններ

- **Կարո՞ղ եք արդյոք հաճախել հավատքի/կրոնական ծառայություններին:**

Դուք կարող եք անձամբ հաճախել հավատքի ծառայությունների, ներառյալ հարսանիքներ և թաղումներ, եթե դրանք իրականացվում են բացօթյա տարածքներում և փակցված են և պահպանվում են Շրջանի [Երկրպագության Վայրերի վերաբերյալ Արձանագրությունների](#) սոցիալական հեռավորության և վարակի վերահսկման պահանջները: Ծառայությունները շինությունների ներսում առայժմ չեն թույլատրվում, բայց բացօթյա տարածքներում ծառայությունների համար հաճախորդների առավելագույն քանակ չկա, բայց մասնակիցները պետք է կարողանան միմյանցից առավելագույն 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանել: Երկրպագության վայրերին նույնպես խստորեն խորհուրդ է տրվում շարունակել վիրտուալ ծառայությունները (օր.՝ հեռահաղորդակցություն, վեբինար, կամ ուղիղ եթերներ) այն մարդկանց համար, ում մոտ COVID-19-ի հետևանքով ծանր հիվանդանալու հավանականությունն ավելի բարձր է: Գործընթացները, որոնք կարող են տարածել COVID-19-ը, նույնպես պետք է փոփոխվեն: Օրինակ՝ չփոխանցել միմյանց նվիրաբերությունների սկուտեղը կամ զամբյուղները և մասնակիցները պետք է բերեն իրենց անձնական աղոթագրքերը, գորգերը կամ

ՆՈՐ ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՄ (COVID-19)

Առողջապահության Պատասխանատուի Հրամանի Ազդեցությունն Առօրյա Կյանքում, ՀՏՀ

անմիջական հպման այլ իրեր, որոնք օգտագործվում են արարողությունների ժամանակ: Ինչպես նաև, եթե բացօթյա ծառայությունը ներառում է երգել ու վանկարկել, պետք է մասնակիցների միջև շատ ավելի մեծ ֆիզիկական հեռավորություն պահպանվի: Անհատ հավատացյալ անդամները, ովքեր մասնակցում են վիրտուալ ծառայություններում, կարող են նաև երգել և վանկարկել իրենց անձնական տներում:

- **Կարո՞ղ են հավատքի կազմակերպություններն առաջարկել աջակցության ծառայություններ կամ խորհրդատվություն:**

Հավատքի կազմակերպությունները կարող են տրամադրել կարևոր աջակցության ծառայություններ, օր.՝ սննդի բանկերը, եթե նրանք հետևեն սոցիալական (ֆիզիկական) հեռավորության պահանջներին: Եթե հեռավար խորհրդատվությունը կիրառելի չէ, նրանք կարող են առաջարկել հավատքի վրա հիմնված խորհրդատվություն, եթե 10 կամ ավելի քիչ թվով մարդիկ են ներկա, և նրանք հետևում են սոցիալական (ֆիզիկական) հեռավորության պահանջներին:

- **Կարո՞ղ եք արդյոք աշխատել հավատքի կազմակերպության գրասենյակում:**

Այս պահին գրասենյակային ձեռնարկությունները կարող են բաց լինել միայն շինության ներսում գործունեություն իրականացնելու համար, եթե դրանք սահմանված են որպես Հիմնական Բիզնեսներ, Հիմնական Ենթակառուցվածքներ կամ Առողջապահական Գործունեություններ: Եթե դուք աշխատում եք հավատքի կազմակերպությունում, որն ապահովում է հիմնական ծառայություններ, ինչպիսիք են՝ սնունդ, ապաստան, սոցիալական ծառայություններ և կյանքի այլ անհրաժեշտություններ՝ տնտեսապես անապահով կամ այլ կարիքավոր անձանց (ներառյալ՝ հանցագործ խմբավորումների կանխարգելում և միջամտություն, ընտանեկան բռնություն և անօթևանների սպասարկման գործակալություններ), դուք կարող եք աշխատել գրասենյակում, բայց Հանրային Առողջապահությունը խստորեն խորհուրդ է տալիս, որ եթե հնարավոր է, աշխատեք տնից: Եթե դուք հավատքի կազմակերպությունում եք աշխատում, որը չի համարվում ենթակառուցվածքում հիմնական ծառայություններ մատուցող, դուք առայժմ պետք է տնից աշխատեք, բացառությամբ այն դեպքերի, երբ դուք պետք է գրասենյակում լինեք՝ Նվազագույն Բիզնես Գործառույթներ իրականացնելու համար, որոնք սահմանված են [Հրամանում](#):

Հավաքներ և Միջոցառումներ

- **Արդյո՞ք թույլատրվում են կոնֆերանսներ, ժողովներ կամ մեծ միջոցառումներ:**

Ոչ: Մեծ միջոցառումները, ինչպիսիք են կոնֆերանսները կամ կոնֆերանսների համար նախատեսված տարածքներում միջոցառումները, լինի դա պետական, թե մասնավոր, դեռևս չեն թույլատրվում:

- **Արդյո՞ք թույլատրվում է ավտոմեքենաներով շքերթների անցկացումը:**

Կարելի է անցկացնել ավտոմեքենաներով շքերթներ, եթե դրանք բավարարում են բոլոր տեղական հրամանագրերի պահանջները, երթևեկության վերահսկման պահանջներին, ինչպես նաև նահանգային, տեղական և մնացած բոլոր պահանջները, որոնք նկարագրված են Երջանի [Ավտոմեքենաներով Շքերթների Մասին Արձանագրությունում](#):

Եթե կազմակերպությունը կազմակերպում է շքերթը, այն պետք է կազմակերպիչ նշանակի, որպեսզի ապահովի այդ օրենքների պահպանումը: Ավտոմեքենաներով շքերթներին չեն կարող մասնակցել հեծանիվներ, մոտոցիկլետներ կամ տանիքը բաց ավտոմեքենա կամ առանց դռների փոխադրամիջոց, օր.՝ գովի սայլակներ վարող մարդիկ: Եթե ավտոմեքենայի պատուհաններից որևէ մեկը բաց է, ուղևորները պետք է [դեմքի կտրոնե ծածկոց*](#) կրեն:

ՆՈՐ ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՄ (COVID-19)

Առողջապահության Պատասխանատուի Հրամանի Ազդեցությունն Առօրյա Կյանքում, ՀՏՀ

- Արդյոք ք դուք կամ ձեր ընտանիքը կարող է կազմակերպել հավաքույթ կամ խնջույք:**
 Ո՛չ: Անհատական և ընտանեկան ոչ մի չափի հավաքույթ կամ խնջույք չի թույլատրվում: Օրինակ՝ չեն թույլատրվում հետևյալ անձնական հավաքույթները, անգամ եթե անվտանգ են թվում՝ երեխայի ծնունդը տոները նախապես կազմակերպված միջոցառման կամ սեռը իմանալու համար կազմակերպված միջոցառման միջոցով, բակի ետնամասում մի խումբ ընկերների հետ ուտել-խմելու համար հավաքվելը, ուսման նպատակով հավաքված ուսանողների հյուրընկալելը, կրոնական և մշակութային տոների առթիվ մեծ ընտանիքով և ընկերներով ճաշելը, ընկերների հետ ծովափում հավաքվելը: Նմանատիպ հավաքները ռիսկային են, քանի որ միավորում են մարդկանց, որոնք միասին չեն ապրում և մեծացնում են համայնքում վարակի փոխանցման շանսերը: Այնուամենայնիվ, այժմ թույլատրվում են ավտոմեքենաներով շքերթները, որպեսզի ավարտական միջոցառումները, ծննդյան տոները և այլ հատուկ օրերը և ձեռքբերումները անվտանգ եղանակով նշվեն: Կանոնների և պահանջների համար՝ տես՝ [Ավտոմեքենաներով Շքերթների Մասին Արձանագրությունը](#):

Խնամք

- Կարո՞ղ եք արդյոք խնամել ընտանիքի անդամին, ընկերոջը կամ ընտանի կենդանուն, ովքեր ունեն խնամքի կարիք իրենց տանը կամ տանել նրանց անհրաժեշտ ժամադրությունների:**
 Այո: Դուք կարող եք խնամք տրամադրել խոցելի և խնամքի կարիք ունեցող անձանց և կենդանիներին, ներառյալ՝ նրանց ժամադրությունների տանելը: Այնուամենայնիվ, դուք պետք է նախազգուշական միջոցներ ձեռնարկեք, օրինակ՝ հավաստիանաք, որ ջերմություն կամ հիվանդության ախտանշաններ չունեք մինչ խնամքի նպատակով դուրս գալը, հնարավորության դեպքում մյուսներից առնվազն 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահեք, [դեմքի կտորե ծածկոց*](#) (կամ բժշկական դիմակ հիվանդ անձին խնամելու դեպքում) կրեք, հաճախ լվացեք ձեր ձեռքերը կամ օգտագործեք առնվազն 60% սպիրտային հիմքով ձեռքերի ախտահանիչ միջոց, այդ թվում՝ նրանց տուն ժամանելուց և այնտեղից դուրս գալուց անմիջապես հետո:
- Կարո՞ղ եք այցելել մտերիմ անձանց հիվանդանոցում, վերականգնողական հաստատությունում կամ այլ խնամքի գիշերօթիկ հաստատությունում:**
 Հիվանդներին/բնակիչներին, այցելուներին և բժշկական անձնակազմին պաշտպանելու նպատակով արտոնագրված համայնական բժշկական հաստատություններում (օր.՝ փորձառու բուժքույրական ծառայություններ մատուցող հաստատություններ և տեղային խնամքի հաստատություններ) և հիվանդանոցներում՝ բացառությամբ որոշ հանգամանքների, (օր.՝ այցելություն երեխային, ծննդաբերություն, մահամերձ անձանց այցելելություն) դեմառդեմ այցելություններ չեն թույլատրվում: Եթե ձեր մտերիմը հաստատությունում է, հարցրեք՝ արդյոք նրանք թույլատրում են այցելություններ: Եթե ոչ, խնդրում ենք օգտվել հաղորդակցվելու այլ տարբերակներից, ինչպիսիք են՝ հեռախոսազանգերը, տեքստային հաղորդագրությունները և տեսազանգերը:

Բնակարանային Ապահովվածություն և Անվտանգություն

- Ինչպե՞ս կարող եք հրամանը կատարել, եթե անօթևան եք:**
 Անօթևան անձանց խորհուրդ է տրվում փորձել մնալ ընտանիքի կամ ընկերների հետ, գտնել կացարանի տարբերակներ կամ դիմել արտակարգ իրավիճակների համար նախատեսված ռեսուրսների, ինչպիսիք են՝ ապաստարանները: Ռեսուրսների վերաբերյալ լրացուցիչ տեղեկություն ստանալու համար կարող եք զանգահարել 2-1-1: Այլ անձանց հետ սերտ շփում ունենալու դեպքում

ՆՈՐ ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՄ (COVID-19)

Առողջապահության Պատասխանատուի Հրամանի Ազդեցությունն Առօրյա Կյանքում, ՀՏՀ

նաև պետք է կրեք [ղեմֆի կտորե ծածկոց*](#) և հնարավորության դեպքում այլ մարդկանցից պահպանեք 6 կամ ավելի ոտնաչափ հեռավորություն:

- **Արդյո՞ք պետք է տանը մնաք, եթե այնտեղ բռնություն կա:**

Ոչ: Զանգահարեք 2-1-1՝ պարզելու, թե ինչ անվտանգ և աջակցող կացարանի այլընտրանքներ կան: Դուք չպետք է մնաք այնպիսի միջավայրում, որն անվտանգ չէ:

- **Կարո՞ղ եք արդյոք մնալ հանրակացարաններում, ապաստարաններում կամ համատեղ բնակության այլ վայրերում:**

Այո, սակայն պետք է հետևեք հիվանդության տարածումը նվազեցնելու նպատակով հաստատության սահմանած բոլոր միջոցառումներին: Այլ անձանց հետ սերտ շփում ունենալու դեպքում նաև պետք է կրեք [ղեմֆի կտորե ծածկոց*](#) և հնարավորության դեպքում այլ մարդկանցից պահպանեք 6 կամ ավելի ոտնաչափ հեռավորություն:

- **Կարո՞ղ եք արդյոք վտարվել ձեր տնից կամ բնակարանից, քանի դեռ Հրամանն ուժի մեջ է:**

Տեղական իրավական որոշ համակարգեր սահմանել են վարձակալողի պաշտպանություն Հրամանի ժամանակ: Դիմեք ձեր քաղաքի համապատասխան գրասենյակ՝ պարզելու, թե արդյոք կան սահմանված վտարման պաշտպանություններ, որտեղ դուք ապրում եք: Վտարման մորատորիումների (վճարումների հետաձգման) և վարձավճարների սառեցման վերաբերյալ լրացուցիչ տեղեկություն ստանալու համար՝ այցելեք <https://dca.lacounty.gov/noevictions/>.

Իրավական և Քաղաքացիական Գործունեություն

- **Կարո՞ղ եք արդյոք դուրս գալ տնից Դատարանի հրաման կատարելու համար:**

Այո: Դուք կարող եք դուրս գալ տնից Դատարանի կամ կատարողական հրաման կատարելու համար, սակայն պետք է պահպանեք սոցիալական (ֆիզիկական) հեռավորություն և կրեք [ղեմֆի կտորե ծածկոց*](#)՝ այլ անձանց հետ սերտ շփում ունենալու դեպքում, ինչպես նաև ձեռնարկեք վարակի վերահսկման նախազգուշական միջոցներ:

- **Կարո՞ղ եք արդյոք դուրս գալ տնից քաղաքացիության թեստ հանձնելու համար:**

Դաշնային կառավարությունը կորոշի՝ արդյոք քաղաքացիության թեստեր կանցկացվեն: Խնդրում ենք կապ հաստատել կառավարության թեստերն անցկացնող գործակալության հետ՝ պարզելու, թե արդյոք պետք է ներկայանաք: Եթե ձեզնից պահանջվում է ներկայանալ, կրեք [ղեմֆի կտորե ծածկոց*](#) և այնտեղ գտնվելու ժամանակ պահպանեք սոցիալական (ֆիզիկական) հեռավորություն: Եթե հիվանդ եք, մնացեք տանը և թեստը կազմակերպող գործակալությունից հարցրեք՝ արդյոք թեստը կարող է այլ օր նշանակվել կամ հնարավորության դեպքում արդյոք կարող եք այն տնից հանձնել:

- **Կարո՞ղ եք մասնակցել հանրային ցույցի:**

Որպես անհատ, ձեր իրավունքների սահմանում է քաղաքական կարծիք արտահայտելը, ներառյալ՝ կառավարությանը պահանջով դիմելը և հանրային ցույցին մասնակցելը: Դուք կարող եք մասնակցել բացօթյա ցույցերի և մասնակիցների թվի սահմանափակում չկա: Շինությունների ներսում ցույցերն այս

ՆՈՐ ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՄ (COVID-19)

Առողջապահության Պատասխանատուի Հրամանի Ազդեցությունն Առօրյա Կյանքում, ՀՏՀ

պահին չեն թույլատրվում: Համավարակի ժամանակ անձերի մասնակցությամբ հավաքները կարող են վտանգավոր լինել, քանի որ, նույնիսկ եթե պահպանեք ֆիզիկական հեռավորություն, տարբեր ընտանիքների անդամների միասին հավաքվելը՝ COVID-19-ի լայնորեն փոխանցման ավելի մեծ վտանգ է ներկայացնում: Նման հավաքները կարող են հանգեցնել վարակի, հոսպիտալացման և մահվան տեմպերի աճին, հատկապես՝ առավել խոցելի բնակչության շրջանում: Ինչպես նաև, այնպիսի գործողությունները, ինչպիսիք են վանկարկելը, բղավելը, երգելը և խմբակային ասմունքը, կարող են շնչառական կաթիլներն ավելի հեշտորեն տարածել՝ դարձնելով խիստ կարևոր, որ այս գործողությունների մեջ ներգրավվող մարդիկ ամբողջ ժամանակ դեմքի ծածկոցներ կրեն:

Եթե դուք սերտորեն շփվել եք (6 ոտնաչափից ավելի քիչ հեռավորություն՝ 15 րոպեից ավելի տևողությամբ) դեմքի ծածկոցներ չկրող մարդկանց հետ, ովքեր ձեր տնային տնտեսության անդամները չէին, դուք պետք է համարեք ձեզ COVID-19-ով հնարավոր վարակված և պետք է տանը մնաք 14 օր և ստուգեք ձեզ մոտ COVID-19-ի ախտանիշների առկայությունը:

Եթե դուք ապրում եք տարեց կամ բարձր ռիսկային խնդիրներ ունեցող անձանց հետ, դուք պետք է փորձեք նաև 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանել և դեմքի ծածկոց կրել, երբ նրանց հետ եք տանը: Եթե ձեզ մոտ COVID-19-ի ախտանիշներ զարգանան, զանգահարեք ձեր բուժաշխատողին և խոսեք նրա հետ թեստավորման անհրաժեշտության վերաբերյալ:

Եվ վերջապես, եթե դուք որոշել եք անձամբ մասնակցել հավաքների, ցանկալի է [ռազմավարություններ](#) իրականացնել՝ նվազեցնելու ձեր և ուրիշների նկատմամբ ռիսկերը:

Ֆիթնես, Հանգիստ և Զվարճանք

• Կարո՞ղ եք արդյոք գնալ մարզասրահ/ֆիթնես կենտրոն կամ լողավազան:

Մարզասրահները; ֆիթնես կենտրոնները; ֆիթնեսի հետ կապված ստուդիաները, ինչպիսիք են՝ յոգայի, պիլատեսի, պարի, մարմնամարզության և մարտարվեստի ստուդիաները կարող են բացվել միայն բացօթյա ծառայությունների համար: Եթե դուք մասնակցում եք բացօթյա ծառայություններին, դուք պետք է [դեմքի կտորե ծածկոց](#)* կրեք: Սա ներառում է մարզվելու ընթացում դիմակ կրելը՝ բացառությամբ այն դեպքերի, երբ բացօթյա ֆիթնեսը պահանջում է ծանր վարժություններ կատարել: Նմանատիպ գործունեության համար, կարող եք հանել դեմքի ծածկոցն այնքան ժամանակ, քանի դեռ մյուսներից առնվազն 8 ոտնաչափ հեռավորության վրա եք գտնվում: Կարող եք հանել դեմքի ծածկոցը նաև այն դեպքում, երբ մտնում եք բացօթյա տարածք կամ ջուրն եք մտնում բացօթյա լողավազանում կամ բացօթյա ցնցուղ եք ընդունում:

Մարզասրահներ/ֆիթնես կենտրոնները կարող են առաջարկել բացօթյա խմբային կամ անհատական դասեր, եթե պահպանեն սոցիալական (ֆիզիկական) հեռավորության պահանջները և բացառվի անձը անձի հետ ֆիզիկական շփումը: Բարձր շփում ենթադրող ծրագրեր, օրինակ՝ խմբային սպորտային միջոցառումները, կազմակերպված մրցույթները, խաղարկության (pick-up) բասկետբոլը և կազմակերպված մրցավազքերը չի թույլատրվում: Բացօթյա լողավազանները և ցայտադրյալներով խաղահրապարակները կարող են բացվել, բայց տաք լողարանները, ջակուզիները, սպա-լողավազանները, խմբակային լողի պարապմունքները, լողավազանային խնջույքներն ու միջոցառումները չեն թույլատրվում:

Մարզասրահում ձեզ և ուրիշներին COVID-19-ից պաշտպանելու նպատակով, մի՛ գնացեք ավելի վաղ, կամ մի մնացեք պարապմունքից հետո; հնարավորինս առնվազն 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանեք ուրիշներից (և 8 ոտնաչափ ծանր վարժություններ կատարելիս); և բերեք ձեր անձնական



ՆՈՐ ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՄ (COVID-19)

Առողջապահության Պատասխանատուի Հրամանի Ազդեցությունն Առօրյա Կյանքում, ՀՏՀ

սրբիչը և սարքավորումները (օր.՝ յոգայի գորգ, ակնոցներ, քթի սեղմակներ, լողադիմակներ): Եթե դուք COVID-19-ի հետևանքով ծանր հիվանդանալու վտանգի տակ եք (օր.՝ դուք 65 տարեկան կամ ավելի մեծահասակ եք և/կամ ունեք նախապես հաստատված ակտիվ կամ անկայուն առողջական խնդիր), հարցրեք, թե արդյոք նրանք ունեն հատուկ ժամեր կամ ամրագրման համակարգ, որպեսզի դուք կարողանաք հնարավորինս խուսափել ուրիշների հետ շփումից:

• Արդյո՞ք բաց են լողավազանները:

Բացօթյա Հանրային լողավազանները և մարզասրահների /ֆիթնեսների և ընդհանուր բնակության հաստատությունների (բնակարաններ, համատիրություններ (condominiums) և բնակարանների սեփականատերերի ասոցիացիաներ) տարածքում գործող **բացօթյա** լողավազանները կարող են բացվել, եթե հետևեն վերաբացման կանոններին: Դուք կարող եք խմբային կամ անհատական լողի դասեր վերցնել, բայց մարզիչները հնարավորության դեպքում պետք է դասավանդեն տախտակամածից, և լողի թիմային միջոցառումները չեն թույլատրվում: Ընդհանուր բնակության հաստատությունների **բացօթյա** լողավազաններից կարող են օգտվել միայն նույն տնային տնտեսության անդամների խմբերը, ովքեր ապրում են այդ շինությունում, և կան սահմանափակումներ այն մարդկանց թվաքանակում, որոնք կարող են միևնույն ժամանակ օգտագործել լողավազաններ և սպա: Եթե դուք ձեր անձնական լողավազանն ունեք, որը գտնվում է ձեր առանձնատանը, դուք և ձեր ընտանիքի անդամները կարող եք դրանից օգտվել, բայց չեք կարող հյուրընկալել խնջույքներ կամ հավաքույթներ: Եթե դուք որևէ լողավազանում եք, խնդրում ենք, համատեղ մի օգտագործեք սրբիչներ, խմիչք կամ սնունդ ձեր ընտանիքի անդամ չհանդիսացող որևէ անձի հետ: Բերեք ձեր անձնական լողադիմակները և քթի սեղմակները; և ջրից դուրս գտնվելիս **կտորե դիմակ*** կրեք և 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանեք այն մարդկանցից, ովքեր ձեր ընտանիքից չեն:

• Կարո՞ղ եք արդյոք երեխաներին տանել այգի:

Այո, սակայն այգում գտնվելու ժամանակ պետք է 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանեք ձեր տան անդամ չհանդիսացող անձանցից: Փակ և բացօթյա խաղահրապարակները այգիներում շարունակում են փակ մնալ, և որոշ այգիներում լողավազանները նույնպես փակ են: Ինչպես նաև, չի թույլատրվում ձեր տան անդամ չհանդիսացող անձանց հետ այգիներում զբոսախնջույքներ (picnics), խնջույքներ կամ այլ հավաքույթներ անցկացնել:

• Արդյո՞ք բացօթյա հանգստի տարբերակները, օրինակ՝ արահետները, լողափներն ու գոլֆի դաշտերը բաց են:

Արահետները, լողափները և այլ բացօթյա հանգստի վայրերը, ներառյալ՝ գոլֆի խաղադաշտերը, թենիսի և փիքլըրլի խաղադաշտերը, հրաձգության և նետաձգության վայրերը, ձիասպորտի կենտրոնները, ինքնաթիռի մոդելների կենտրոնները, համայնքային այգիները և հեծանիվի զբոսայգիները կարող են վերաբացվել՝ պայմանով, որ այցելուները պահպանեն սոցիալական (ֆիզիկական) հեռավորության և հասանելիության կանոնները: Այնուամենայնիվ, այս վայրերում չեն կարող անցկացվել հանգստի ծրագրեր կամ հանրային միջոցառումներ: Ձկնորսության վարձված ուղևորությունները և փոքր խմբային կանոնադրությունները թույլատրվում են այնքան ժամանակ, քանի դեռ պահպանում են սոցիալական (ֆիզիկական) հեռավորության և վարակի վերահսկման կանոնները: **Ձեր նավակի վրա գտնվող յուրաքանչյուր ոք (բացի անձնակազմից) պետք է ձեր տնային տնտեսության անդամ լինի և դուք չպետք է ուրիշներին շատ մոտ վարեք կայանման տարածքում:**

ՆՈՐ ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՄ (COVID-19)

Առողջապահության Պատասխանատուի Հրամանի Ազդեցությունն Առօրյա Կյանքում, ՀՏՀ

Եթե դուք այցելեք բացօթյա հանգստի տվյալ տարածքներից որևէ մեկը՝ ներառյալ ծովափը, մի մոռացեք այն մասին, որ, եթե 2 տարեկան կամ բարձր տարիքի անձանց իրենց բժիշկը չի կարգադրել դիմակ չկրել, ապա նրանք պետք է կրեն դեմքի կտորե ծածկոց՝ բացառությամբ ուտելիս, խմելիս կամ ջրում գտնվելիս: Խաղահրապարակները և մթերքների բացօթյա կայանները շարունակելու են փակ մնալ: Բասկետբոլի և վոլեյբոլի դաշտերն այս պահին նույնպես փակ են մնում:

Սակայն, փողոցները կամ այլ տարածքներ կարող են մեքենաների երթևեկության համար ժամանակավորապես փակվել՝ հանգստի, օրինակ՝ քայլելու կամ հեծանիվ վարելու համար, սակայն փակ փողոցներում միջոցառումներ կամ հավաքներ չեն կարող անցկացվել:

Տե՛ս [Վերաբացման Արձանագրությունը](#) այն վայրի համար, որը ցանկանում եք այցելել՝ ստանալու թույլատրված և արգելված գործողությունների մասին լրացուցիչ տեղեկություն:

• **Կարո՞ղ եք վարձել կամ դուրս հանել բացօթյա սարքավորումներ:**

Բացօթյա սարքավորումներ, ինչպիսիք են կայակները, ճամփորդել կամ թիավարելու տախտակներ, նավակները, հեծանիվները, ձկնորսական պարագաներ և սաղավարտներ կարող են մատչելի լինել վարձակալության համար, եթե շահագործողները կարող են հետևել մաքրման պահանջներին: Սակայն, հնարավորության դեպքում, դուք պետք է բերեք ձեր սեփական սարքավորումները, քանի որ սարքավորումների ընդհանուր օգտագործումը կարող է մեծացնել COVID-19-ի տարածման ռիսկը:

• **Ի՞նչ սպորտաձևերով կարող եք զբաղվել դուք կամ ձեր երեխաները:**

Դուք կարող եք զբաղվել բացօթյա հանգստի գործողություններով կամ սպորտաձևերով, ինչպիսիք են քայլելը, արշավը, հեծանվավազքը, վազքը կամ ձիասպորտը, եթե հետևում եք սոցիալական (ֆիզիկական) հեռավորության և Շրջանի համապատասխան [Վերաբացման Արձանագրության](#) պահանջներին: Դուք կարող եք նաև զբաղվել առանց հպման որոշ սպորտաձևերով, ինչպիսիք են՝ գոլֆը, թենիսը կամ փիկլբոլը: Եթե մասնակցում եք պատանեկան սպորտային խաղերին՝ ինչպես ներկայացված է ստորև, ապա դուք չեք կարող ձեր ընտանիքի անդամներից բացի այլ անձանց հետ խաղալ այնպիսի խաղեր, որոնք ներառում են համատեղ օգտագործման սարքավորումների կիրառում կամ ֆիզիկական կոնտակտ՝ ինչպես օրինակ՝ ֆուտբոլ, բասկետբոլ, վոլեյբոլ, բեյսբոլ, փեխիթբոլ կամ փոքր գոլֆ:

Պատանեկան զվարճալի սպորտային միությունները, պատանեկան սպորտային ակումբները, որոնք հովանավորվում են TK12 մասնավոր և հանրային դպրոցների կողմից, թույլատրվում են այնքան ժամանակ, քանի դեռ գործունեությունն իրականացվում է բացօթյա և խաղացողները կարող են իրարից և մարզիչներից 6 ոտնաչափ կամ ավել (կամ 8 ոտնաչափ և ավել ծանր ֆիզիկական աշխատանքներ կատարելիս) հեռու մնալ: Պատանիներից պահանջվում է [դեմքի կտորե ծածկոց կրել](#)՝ բացառությամբ այն դեպքերի, երբ բացօթյա մարզումը պահանջում է ծանր վարժությունների կատարում: Նման գործունեության ժամանակ նրանք կարող են հանել իրենց կտորե դիմակը այնքան ժամանակ, քանի դեռ առնվազն 8 ոտնաչափ հեռավորություն են պահպանում մյուսներից:

Պատանիների սպորտային գործունեությունն այս պահին սահմանափակվում է միայն ֆիզիկական վարժություններով, պարապմունքներով և հմտությունների զարգացման գործունեությամբ: Պատանիների սպորտային իրադարձությունները ինչպես օրինակ՝ մրցաշարերը, խաղերը կամ մրցումներն արգելված են մինչև հետագա ծանուցումը: Սակայն, որպես փորձի մաս, թիմերը, որոնք խաղում են անհպում սպորտային խաղեր, որոնք թույլ են տալիս խաղացողների միջև ամբողջ ժամանակ



ՆՈՐ ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՄ (COVID-19)

Առողջապահության Պատասխանատուի Հրամանի Ազդեցությունն Առօրյա Կյանքում, ՀՏՀ

6 ոտնաչափ ֆիզիկական հեռավորություն պահպանել, կարող են խաղալ միջթիմային գնդակով խաղեր, պարապել կամ մրցումներ անցկացնել միևնույն թիմի խաղացողների միջև: Ավելին իմանալու համար տե՛ս Պատանիների Սպորտայի Լիգայի [Վերաբացման Արձանագրությունը](#):

- **Կարո՞ղ եք կինոթատրոններ այցելել:**

Կինոթատրոնները դեռևս չեն բացվել, բայց ավտոկինոթատրոնները բաց են, բայց հարկավոր է հետևել սոցիալական (ֆիզիկական) հեռավորության և վարակի վերահսկման գործընթացներին:

- **Կարո՞ղ եք գնալ թանգարան, բուսաբանական այգի կամ պատկերասրահ, կենդանաբանական այգի կամ ակվարիում:**

Թանգարանների և պատկերասրահների, բուսաբանական այգիների, կենդանաբանական այգիների և ակվարիումների բացօթյա տարածքները բաց են, բայց այս հաստատությունների շինությունների ներսում գտնվող մասերը և ցուցահանդեսները այս պահին փակ են: Փակ են այս հաստատությունների շինությունների ներսում գտնվող խաղահրապարակները, մազվելու կառույցները, կենդանաբանական այգիները, որտեղ կենդանիներին կարելի է շոյել և կինոթատրոնները: Այս հաստատությունների ինտերակտիվ ցուցահանդեսները նույնպես փակ են և ցուցադրությունները (ներառյալ՝ կենդանիների մասնակցությամբ շոուները) կարող են իրականացվել, միայն եթե պահպանվում են սոցիալական (ֆիզիկական) հեռավորության և սանիտարական ցուցումները: Որպեսզի օգնեք կանխարգելել COVID-19-ի տարածումը, խնդրում ենք ձեր այցելության ժամանակ ներառել միայն ձեր ընտանիքի անդամներին, ձեր տոմսերը նախապես առցանց գնեք և խուսափեք ավտոմեքենաների ընդհանուր օգտագործումից, կրեք [կտորե դիմակ](#)* և 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանեք աշխատակիցներից և այլ այցելուներից:

- **Կարո՞ղ եք մասնագիտական մարզական միջոցառումների մասնակցել:**

Մասնագիտական մարզաձևերն ու մարզումները կարող են վերսկսվել, բայց այս պահին բոլոր միջոցառումները պետք է անցկացվեն առանց հանդիսատեսի:

- **Արդյո՞ք բաց են բարերն ու գինետները:**

Բարերը, զարեջրատները, գինետները, համուեսման սենյակները և ռեստորանների բարերի տարածքներն այս պահին փակ են, բացառությամբ՝ մանրածախ վաճառքից: Այսինքն, եթե զարեջրատները և գինետները մանրածախ առևտուր առաջարկեն, դուք կաող եք ապրանքներ գնել և տուն տանել, օրինակ՝ շոով գինի կամ զարեջուր:

- **Արդյո՞ք բաց են թղթախաղի սրահները, արբանյակային կապով խաղադրույքների հաստատությունները և հիպոդրոմները:**

Թղթախաղի խաղատները, արբանյակային կապով խաղադրույքների հաստատությունները և հիպոդրոմները՝ ներսում խաղադրույքներ կատարելու հնարավորությունով, այս պահին փակ են:

ՆՈՐ ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՄ (COVID-19)

Առողջապահության Պատասխանատուի Հրամանի Ազդեցությունն Առօրյա Կյանքում, ՀՏՀ

Ճամփորդություն

- Կարո՞ղ եք արդյոք օգտվել հանրային տրանսպորտից կամ տրանսպորտային միջոցների համատեղ օգտագործման ծառայություններից (օրինակ՝ Լիֆտ կամ Ուբեր):**

Դուք կարող եք օգտվել հանրային տրանսպորտից կամ տրանսպորտային միջոցների համատեղ օգտագործման ծառայություններից՝ պայմանով, որ կրեք [կտորե դիմակ](#)* տրանսպորտի մեջ գտնվելիս և կանգառներում, որտեղ կան այլ անձինք, և հնարավորության դեպքում պահպանեք 6 ոտնաչափ հեռավորություն ձեր տան անդամ չհանդիսացող անձանցից:
- Կարո՞ղ եք արդյոք ճամփորդել**

Քանի որ ճամփորդությունը մեծացնում է COVID-19-ով վարակվելու և այն տարածելու հնարավորությունը, տանը մնալը ձեզ և ուրիշներին հիվանդանալուց պաշտպանելու ամենալավ եղանակն է: COVID-19-ի դեպքերը և մահերը գրանցվել են բոլոր 50 նահանգներում և միջազգային վայրերում: Եթե ճանապարհորդելը ձեզ համար խիստ կարևոր չէ, ապա ավելի լավ է, որ հետաձգեք ձեր ուղևորությունը: Եվ եթե վերջին 14 օրվա ընթացքում հիվանդ եք եղել կամ COVID-19-ով վարակված որևէ մեկի շրջակայքում եք եղել, դուք չպետք է ճանապարհորդեք:

Ձեր տարածքից դուրս կարող եք ճամփորդել, եթե դա էական կարիքները հոգալու համար է, օրինակ՝ կարևոր բիզնես կարիքներ կամ կարգավորելու հուղարկավորության հարցեր:

Հարկավոր է խուսափել արձակուրդների կամ հաճույքների համար ոչ խիստ կարևոր ճանապարհորդություններից: Ճամփորդելուց առաջ ճշտեք ճանապարհորդության ցանկացած սահմանափակումները, այն վայրում, ուր գնում եք, ներառյալ հուղարկավորությունների և հավաքույթների հետ կապված պահանջները: Տես Լոս Անջելես Ծրջանում [Հուղարկավորությունների համար Ուղեցույցը](#):

Եթե ձեզ հարկավոր է ճամփորդել, դուք կարող եք պարզ քայլեր ձեռնարկել՝ նվազեցնելու COVID-19-ի տարածման հնարավորությունը: Մի ճամփորդեք այն մարդկանց հետ, ովքեր ձեր տնային տնտեսության անդամները չեն հանդիսանում, կամ որևէ մեկի հետ, ով հիվանդ է: Հաճախակի լվացեք ձեր ձեռքերը և/կամ առնվազն 60% սպիրտային հիմքով ձեռքերի ախտահանիչ միջոց օգտագործեք և [կտորե դիմակ](#)* կրեք, երբ ձեր սենյակում չեք: Հաշվի առեք այլ հանգամանքներ, երբ ճամփորդում եք օրինակ՝ ձեր սենյակից դուրս եկեք, երբ առաքվում է ձեր ուղեբեռը կամ ձեր սենյակը մաքրվում է, սառույցի մեքենաներից օգտվեք միայն, եթե դրանք առանց հպման են և մարգարախ կամ լողավազան բերեք ձեր սեփական իրերը (օր.՝ սրբիչներ, ակնոցներ և քթի սեղմիչներ):
- Արդյո՞ք բաց են ճամբարային (campgrounds) տարածքները և հանգստի ավտոտնակների (RV) կայանատեղիները:**

Այո: Ճամբարային տարածքները և հանգստի ավտոտնակների կայանատեղիները բաց են, եթե հետևում են վերաբացման կանոններին, որոնք կարող են ներառել տարողության սահմանափակումը, որպեսզի հնարավոր լինի բավարար հեռավորություն պահպանել: Ի հավելում, հավաքույթների և խմբային գործառույթների համար օգտագործվող բացօթյա տարածքները, ինչպիսիք են տաղավարները, կրակի օղակները, հասարակական օգտագործման խոհանոցները և ամֆիթատրոնները պետք է փակվեն և հանրային միջոցառումները / հավաքույթները, ինչպիսիք են խմբային խարույկները, խմբակային ճամբարները, ամֆիթատրոններում ներկայացումներ կամ երաժշտական ներկայացումները չեն թույլատրվում:

ՆՈՐ ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՄ (COVID-19)

Առողջապահության Պատասխանատուի Հրամանի Ազդեցությունն Առօրյա Կյանքում, ՀՏՀ

COVID-19-ի տարածման հնարավորությունը նվազեցնելու համար, կրեք և [կտորե դիմակ*](#) և 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանեք մարդկանցից, ովքեր ձեր տնային տնտեսության անդամները չեն և բերեք ձեր անձնական սարքավորումները: Հնարավորության դեպքում, նախապես գնեք վառելիքայտ, սնունդ և այլ իրեր և պատվիրեք դրանք առաքել ձեր ճամբար կամ կայանատեղի: Երբ օգտվում եք ընդհանուր սանհանգույցներից, խուսափեք անձնական իրերը, օրինակ՝ ատամի խոզանակները անմիջապես լվացարանի մակերեսին դնելուց: Ի վերջո, միայն ձեր տնային տնտեսության անդամների հետ մասնակցեք նավակով զբոսանքներին, բասկետբոլի / վոլեյբոլի խաղերին, պարաններով խաղերին կամ պատերը մազվելուն:

Ինացեք ավելին

- Լոս Անջելես Շրջանի Ավելի Անվտանգ Վերաբացում Աշխատավայրում և Համայնքում COVID-19-ի վերահսկման համար Առողջապահության Պատասխանատուի Հրամանը և Արձանագրությունները՝ աշխատակիցներին և հասարակությանը COVID-19-ի-ից պաշտպանելու համար: <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
- Զանգահարեք 2-1-1 (Լոս Անջելես Շրջանի Տեղեկատվական Գիծ), եթե հարցեր ունեք COVID-19-ի վերաբերյալ: 2-1-1 կարող է տեղեկատվություն տրամադրել շահույթ չհետապնդող կազմակերպությունների և սոցիալական ծառայությունների վերաբերյալ, ինչպիսիք են՝ սննդի ծառայությունները, անօթևանների ապաստարանները, տան վարձի հետ կապված օժանդակությունները, վարկի հետ կապված օժանդակությունները և կոմունալ վճարումների հետ կապված օժանդակությունները:

• **Կարևոր տեղեկատվություն Դեմքի Կտորե Ծածկոցների Վերաբերյալ:** [Դեմքի կտորե ծածկոցները](#) օգտագործվում են նվազեցնելու որևէ վարակված անձի կողմից, ով չգիտի, որ վարակված է, վարակը մյուսներին փոխանցելու վտանգը: **Այն անձինք, ում բժիշկը խորհուրդ է տվել, որպեսզի դեմքի կտորե ծածկոց չկրեն, ազատվում են այդ պահանջից:** 2 տարեկանից փոքր երեխաները (ներառյալ՝ նորածինները) և յուրաքանչյուր ոք, ով շնչառական խնդիրներ ունի, անգիտակից է կամ առանց օգնության չի կարող հանել կտորե դիմակը, չպետք է կրի դրանք: 2-8 տարեկանները պետք է կիրառեն դրանք, բայց միայն չափահասի հսկողությամբ՝ ապահովելու, որ երեխան կարող է անվտանգ շնչել և խուսափել խեղդվելուց ու շնչահեղձ լինելուց:

Այն անձինք, ովքեր առողջական խնդիրների պատճառով ազատված են դեմքի ծածկոց կրելուց, և նրանք, որոնց աշխատանքը նախատեսում է կանոնավոր շփում այլ անձանց հետ, պարտավոր են կրել այլընտրանքային տարբերակ՝ ինչպիսին է դեմքի վահանը՝ ստորին հատվածում ամրացված կտորով, եթե իրենց առողջական վիճակը դա թույլ է տալիս: Նախընտրելի է կզակը ծածկող կտորով դեմքի վահանը:

COVID-19-ով վարակված անձինք չպետք է դուրս գան իրենց տներից՝ բացառությամբ բժշկական այցելությունների: Եթե այդ նպատակով տնից դուրս գալը պարտադիր է, ապա նրանք կարող են վիրաբուժական դիմակ կրեն, բայց կարող են նաև կտորե դիմակ կրել եթե առաջինն անհասանելի է: Եթե դիմակ է կիրառվում, ապա այն չպետք է միակողմանի փակյալ ունենա: