

COVID-19

Ի՞նչ է COVID-19-ը

COVID-19-ը առաջանում է SARS-CoV-2 վիրուսից: COVID-19-ով վարակված մարդկանց մեծամասնության մոտ դրսևորվում են մեղմ ախտանիշներ, իսկ որոշ մարդիկ կարող են վարակվել և երբեք ախտանիշներ չունենալ: Սակայն COVID-19-ը կարող է նաև ծանր հիվանդության և մահվան պատճառ դառնալ: Որոշ մարդիկ գտնվում են [COVID-19-ով ծանր հիվանդանալու ավելի մեծ վտանգի ներքո](#): Վարակվելուց հետո որոշ մարդկանց մոտ դրսևորվում են հետ-COVID-յան առողջական խնդիրներ: Սա ներառում է նոր կամ վերադարձող ախտանիշներ կամ առողջության տևական խնդիրներ, որոնք կարող են տևել շաբաթներ կամ ամիսներ: Նույնիսկ այն մարդիկ, որոնք սկզբնական շրջանում ախտանիշներ չեն ունեցել, կարող են ունենալ հետ-COVID-յան առողջական խնդիրներ: Լրացուցիչ տեղեկությունների համար տե՛ս CDC-ի կայքէջի՝ [COVID-ին Հաջորդող Առողջական Վիճակը](#) բաժինը:

Որո՞նք են կորոնավիրուսի ենթատեսակները

Ինչպես բոլոր վիրուսները, SARS-CoV-2-ը շարունակաբար փոխվում է մուտացիայի (փոփոխում) հետևանքով: Այդ մուտացիաները գումարվում են և ստեղծում են վիրուսի թեթևակիորեն տարբերվող տեսակներ, որոնք կոչվում են «ենթատեսակներ» (նաև՝ տարատեսակներ): Երբեմն մուտացիան հանգեցնում է վիրուսի ավելի հեշտորեն տարածմանը, մարդկանց ավելի ծանր հիվանդացնելուն կամ վիրուսը դարձնում է կայուն՝ բուժման կամ պատվաստման նկատմամբ: Միացյալ Նահանգներում օգտագործվող պատվաստանյութերն օգնում են կանխարգելել ենթատեսակներից, ներառյալ Օմիկրոն ենթատեսակից առաջացող լուրջ հիվանդությունները և մահը: Լրացուցիչ տեղեկությունների համար այցելեք CDC-ի՝ [Ինչ Պետք է Իմանաք Ենթատեսակների Մասին](#) կայքէջ:

Ինչպե՞ս է տարածվում COVID-19-ը

SARS-CoV-2 վիրուսը տարածվում է մեկ մարդուց մյուսին հիմնականում շնչառական կաթիլների միջոցով, որոնք դեպի օդ են արտանետվում COVID-19-ով վարակված անձի կողմից: Օրինակ՝ երբ նա խոսում, երգում, հագում, բղավում, փռչում կամ ծանր շնչում է: Այդ կաթիլներն այնուհետև շնչում են այլ մարդիկ, կամ դրանք ընկնում են նրանց աչքերի, քթի կամ բերանի մեջ: Որքան անձը մոտենում է COVID-19-ով վարակված անձին, այնքան մեծանում է նրա վարակվելու վտանգը: Օդի վատ հոսքով փակ տարածքները մեծացնում են վարակման վտանգը: Դա պայմանավորված է նրանով, որ վիրուս ունեցող կաթիլները կարող են խտանալ և տարածվել օդում 6 ոտնաչափի սահմաններից այն կողմ: Դրանք նույնիսկ կարող են օդում մնալ վարակված անձի՝ սենյակից դուրս գալուց հետո: Հնարավոր է նաև, սակայն հազվադեպ է պատահում, որ վիրուսը տարածվի կաթիլներով պատված մակերեսին դիպչելուց հետո ձեր աչքերին, քթին կամ բերանին դիպչելիս: Լրացուցիչ տեղեկությունների համար տե՛ս CDC-ի կայքէջի՝ [Ինչպես է տարածվում COVID-19-ը](#) բաժինը:

Որո՞նք են COVID-19-ի Ախտանիշները

COVID-19-ի ախտանիշները կարող են ներառել հետևյալներից որևէ մեկը կամ մի քանիսը՝ ջերմություն, դող, հազ, շնչարգելություն կամ դժվարացած շնչառություն, հոգևածության զգացողություն, մկանների կամ մարմնի ցավեր, գլխացավ, կոկորդի ցավ, սրտխառնոց կամ փսխում, փորլուծություն, քթի փակվածություն կամ քթահոսություն կամ համի/հոտի նոր առաջացած կորուստ: COVID-19-ով վարակված որոշ մարդկանց մոտ ախտանիշներ երբեք չեն առաջանում:

Ի՞նչ անել, եթե ունեմ COVID-19-ի Ախտանիշներ

Եթե ունեք COVID-19-ի ախտանիշներ, մնացեք տանը՝ հեռու ուրիշներից, և անմիջապես թեստավորվեք: Խոսեք ձեր բժշկի հետ ձեզ անհանգստացնող բոլոր ախտանիշների մասին: Իմանալու համար՝ ինչ անել,

COVID-19

Եթե հիվանդ եք, այցելեք ph.lacounty.gov/covidcare կայքէջ: COVID-19-ի թեստավորման վերաբերյալ տեղեկությունների համար այցելեք ph.lacounty.gov/covidtests/how կայքէջ: Եթե ձեզ անհրաժեշտ է օգնություն բժիշկ գտնելու հարցում, զանգահարեք 2-1-1 օգնության գիծ՝ 24/7, կամ այցելեք 211LA.org:

Ե՞րբ պետք է COVID-19-ի թեստ հանձնեմ

Կարևոր է հանձնել COVID-19-ի թեստ, նույնիսկ եթե [ժամանակին ստացել եք ձեր COVID-19 պատվաստումները](#)՝

- Եթե ունեք COVID-19-ի ախտանիշներ:
- Եթե հանդիսանում եք COVID-19-ով վարակված անձի հետ սերտորեն շփված անձ՝ կոնտակտավոր (ստորև տես սերտորեն շփված անձի սահմանումը):
- Նաև խարհուրդ է տրվում թեստավորվել հավաքին կամ միջոցառմանը մասնակցելուց առաջ և հետո, ինչպես նաև ճանապարհորդելուց առաջ և հետո:

Այցելեք ph.lacounty.gov/covidtests կայքէջ՝ ստանալու հավելյալ տեղեկատվություն այն մասին, թե երբ և ինչպես է պետք թեստավորվել:

Ի՞նչ անել, եթե իմ COVID-19-ի թեստի պատասխանը դրական է

Սա նշանակում է, որ թեստը հայտնաբերել է COVID-19 վիրուսը: Շատ հավանական է, որ դուք վարակված եք COVID-19-ով և կարող եք փոխանցել այն ուրիշներին: Դուք պետք է մեկուսանաք (հեռու մնաք ուրիշներից) առնվազն 5 օր: Ձեզնից պահանջվում է կրել բարձր պաշտպանության դիմակ, եթե մեկուսացման ժամանակ պետք է լինեք այլ մարդկանց շրջապատում: Ուշադիր հետևեք մեկուսացման հրահանգներին՝ ներկայացված ph.lacounty.gov/covidisolation կայքէջում:

Ձեզ հետ սերտ շփում ունեցած բոլոր անձանց տեղեկացրեք, որ նրանք շփվել են վարակի հետ: Նրանք կարող են վարակված լինել և պետք է քայլեր ձեռնարկեն COVID-19-ի տարածման վտանգը նվազեցնելու ուղղությամբ: Տրամադրեք նրանց [սերտ շփում ունեցած անձանց համար նախատեսված հրահանգները](#), որոնք հասանելի են տարբեր լեզուներով այստեղ՝ ph.lacounty.gov/covidcontacts: Սերտ շփում ունեցած մարդիկ պետք է հետևեն ցուցումներին, նույնիսկ եթե իրենց լավ են զգում կամ պատվաստված են:

Իմացեք ավելին թեստերի արդյունքների մասին [Հասկանալով Ձեր Վիրուսային Թեստի Արդյունքը](#) ph.lacounty.gov/covidtests կայքէջում:

Արդյո՞ք ես կարող եմ ձեռք բերել դեղորայք՝ COVID-19-ը բուժելու համար

Եթե դուք ունեք ախտանիշներ, և ձեր COVID-19-ի թեստի արդյունքը դրական է, ԵՎ դուք գտնվում եք ծանր հիվանդանալու [ավելի բարձր վտանգի խմբում](#), կան դեղամիջոցներ, որոնք կարող եք ընդունել, որոնք կօգնեն ձեզ խուսափել հիվանդանոցում հայտնվելուց: Դուք հնարավոր է, որ իրավասու լինեք բուժման համար, եթե դուք 65 տարեկան եք կամ ավելի բարձր տարիքի ԿԱՄ՝ անկախ ձեր տարիքից, եթե բժշկական մատակարարը խորհուրդ է տալիս: Որոշ դեղամիջոցներ ընդունվում են բերանով (բերանով ընդունվող դեղորայքով բուժում), իսկ որոշները՝ ներարկումների տարբերակով:

Կան COVID-19-ի դեմ դեղամիջոցներ ձեռք բերելու մի քանի տարբերակներ:

- Ձեր բժիշկը կարող է ձեզ դեղատոմս տրամադրել:

COVID-19

- Դուք կարող եք օգտվել Թեստավորվիր և Բուժվիր (Test to Treat) դաշնային ծրագրից կամ զանգահարել Հանրային Առողջության Վարչության Հեռառողջապահական Ծառայություն (հասանելի է շաբաթը յոթ օր՝ առավոտյան 8:00-ից երեկոյան 8:30-ը՝ 833-540-0473 հեռախոսահամարով): Թեստավորվիր և Բուժվիր ծրագրի ծառայությունները տրամադրում են հասանելիություն COVID-19-ի թեստավորմանը, առողջական վիճակի գնահատմանը և ձեր իրավասու լինելու դեպքում՝ բերանով ընդունվող COVID-19-ի դեղամիջոցներին:

Եթե ձեզ համար COVID-19-ի հետևանքով ծանր հիվանդանալու վտանգը ավելի մեծ է, անմիջապես դիմեք ձեր բժշկին կամ Թեստավորվիր և Բուժվիր ծրագրին, նույնիսկ եթե ձեր ախտանիշները մեղմ են: Մի՛ հապաղեք. դեղամիջոցները լավագույնս գործում են, եթե դրանք տրվում են ախտանիշների սկսվելուց հետո հնարավորինս շուտ:

Դեղամիջոցների և դրանք ձեռք բերելու վերաբերյալ լրացուցիչ տեղեկությունների համար այցելեք ph.lacounty.gov/covidmedicines կայքէջ:

Ե՞րբ եմ ես համարվում COVID-19-ով վարակված անձի հետ սերտորեն շփված անձ՝ կոնտակտավոր

Դուք համարվում եք <<սերտ շփում ունեցած անձ՝ կոնտակտավոր>>, եթե 24 ժամվա ընթացքում ընդհանուր առմամբ 15 րոպե կամ ավել գտնվել եք միևնույն փակ օդային տարածքով վայրում COVID-19-ով վարակված անձի հետ՝ վերջինիս վարակող եղած ժամանակ*: Փակ օդային տարածքով վայրերի օրինակներ են տները, սպասարանները և ինքնաթիռները: <<Ընդհանուր առմամբ 15 րոպե կամ ավել>> ժամանակահատվածի օրինակ է անձի հետ 24 ժամվա ընթացքում միևնույն տարածքում առնվազն 3 տարբեր ժամանակահատվածներում 5 րոպե գտնվելը: Ծանոթություն. <<սերտ շփում ունեցած անձ>>-ի համար կարող է կիրառվել այլ սահմանում, եթե դուք շփվել եք վարակի հետ աշխատավայրում կամ դպրոցում:

*COVID-19-ով վարակված անձը համարվում է վարակող (նշանակում է, որ նա կարող է COVID-19-ի վարակը փոխանցել ուրիշներին) ախտանիշների առաջանալու առաջին օրվան նախորդող 2-րդ օրվանից մինչև տնային մեկուսացման ավարտը: Եթե նրա COVID-19-ի թեստի արդյունքը դրական է, սակայն որևէ ախտանիշ չունի, ապա նա համարվում է վարակող՝ թեստը հանձնելու օրվան նախորդող 2-րդ օրվանից մինչև մեկուսացման ավարտը:

Ի՞նչ անել, եթե սերտ շփում եմ ունեցել COVID-19-ով վարակված անձի հետ

Լուս Անջելեսի Շրջանում, եթե դուք սերտորեն շփվել եք COVID-19-ով հիվանդ որևէ անձի հետ և չունեք ախտանիշներ, ապա ձեզնից չի պահանջվում կարանտին պահպանել: Ձեզնից պահանջվում է թեստավորվել COVID-19-ի համար և հետևել ձեր առողջական վիճակին և կրել բարձր պաշտպանության դիմակ 10 օր: Հետևեք սերտ շփում ունեցած անձանց [բոլոր հրահանգներին](http://ph.lacounty.gov/covidcontacts) այստեղ՝ ph.lacounty.gov/covidcontacts: Սերտորեն շփված որոշ անձանցից պահանջվում է կարանտին պահպանել կամ չգնալ աշխատանքի, եթե նրանք ապրում կամ աշխատում են [բարձր վտանգավորության հաստատությունում/միջավայրում](#): Աշխատավայրում կամ դպրոցում վարակի հետ շփված անձինք պետք է հետևեն [աշխատավայրի](#) և [դպրոցի](#) հրահանգներին:

Ե՞րբ է իմ COVID-19-ի դեմ պատվաստման կարգավիճակը համարվում արդիական

Ձեր COVID-19-ի դեմ պատվաստման կարգավիճակը համարվում է արդիական, եթե դուք ստացել եք պատվաստանյութի հիմնական շարքի բոլոր առաջարկվող դեղաչափերը և ստացել եք բոլոր



COVID-19

առաջարկվող խթանիչ դեղաչափերը՝ սահմանված ժամանակին: Հանրային Առողջության Վարչության [COVID-19-ի Պատվաստումների Ժամանակացույցը](#) ներկայացնում է յուրաքանչյուր դեղաչափի ներարկման ժամանակը: Իմացեք ավելին CDC-ի կայքէջում՝ [Ստացեք COVID-19-ի դեմ բուրդ պատվաստանյութերը](#):

Ինչպե՞ս կարող եմ պատվաստվել COVID-19-ի դեմ

COVID-19-ի դեմ պատվաստումները լայնորեն հասանելի են Լոս Անջելեսի Շրջանում՝ առանց ժամադրության: Այցելեք www.VaccinateLACounty.com կայքէջ և սեղմեք «[Ինչպես Պատվաստվել](#)» հղումը՝ ձեզ մոտիկ պատվաստման վայր գտնելու համար: Եթե ձեզ անհրաժեշտ է օգնություն ժամադրության, դեպի պատվաստման վայր տեղափոխվելու համար, կամ, եթե չեք կարող ինքնուրույն դուրս գալ տնից, կարող եք զանգահարել **1-833-540-0473** հեռախոսահամարով շաբաթը 7 օր՝ առավոտյան 8-ից երեկոյան 8:30-ը: Տեղեկությունները հասանելի են նաև բազմաթիվ լեզուներով 24/7՝ զանգահարելով 2-1-1 համարով: Պատվաստումները միշտ անվճար են և հասանելի են 5 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի յուրաքանչյուր անձի համար՝ անկախ ներգաղթի կարգավիճակից:

Կարո՞ղ եմ ստանալ COVID-19-ը կանխող դեղորայք

Այո, եթե դուք չեք կարող պատվաստվել COVID-19-ի դեմ առողջական խնդիրների պատճառով կամ եթե ունեք [միջին կամ ծանր հիմունային անբավարարություն](#): Evusheld կոչվող դեղամիջոցն օգտագործվում է *Նախքան* COVID-19 վարակի հետ շփվելը: Այն տրվում է ձեզ վարակման կանխարգելման համար: Այն տրվում է ներարկման միջոցով 12 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի անձանց, որոնք կշռում են առնվազն 88 ֆունտ (pound): Լրացուցիչ տեղեկությունների համար այցելեք ph.lacounty.gov/covidmedicines կայքէջ և խոսեք ձեր բժշկի հետ:

Ինչպե՞ս կարող եմ պաշտպանել ինձ և մյուսներին COVID-19-ով վարակվելուց

- **Պատվաստվեք և ստացեք ձեր խթանիչ դեղաչափ(եր)ը, եթե իրավասու եք:** Պատվաստումը COVID-19-ից պաշտպանվելու լավագույն տարբերակն է: Պատվաստումը կդանդաղեցնի վիրուսի ենթատեսակների տարածումը և կնվազեցնի Նոր և ավելի վտանգավոր ենթատեսակների առաջացման հավանականությունը:
- **Կրեք լավ ծածկող և օդը գտող դիմակ:** Տե՛ս ph.lacounty.gov/masks՝ հավելյալ տեղեկությունների համար:
- **Ստացեք COVID-19-ը կանխարգելող դեղորայք, եթե իրավասու եք** (տե՛ս վերևում):
- **Խուսափեք այնպիսի վայրերից, որտեղ COVID-19-ը հեշտությամբ տարածվում է,** ներառյալ՝ մարդաշատ վայրերը, վատ օդափոխվող փակ տարածքները և այն վայրերը, որտեղ մարդիկ զրուցում են մոտ հեռավորությունից:
- **Բարելավեք օդի հոսքը:** Բացեք պատուհաններն ու դռները և խուսափեք օդի վատ հոսքով փակ տարածքներից: Լրացուցիչ տեղեկությունների համար տե՛ս Կալիֆորնիայի Հանրային Առողջության Վարչության՝ [խորհուրդներ՝ Փակ տարածքներում COVID-19-ի տարածումը նվազեցնելու համար](#) և [CDC-ի՝ Բարելավելով օդափոխությունը ձեր տանը](#) կայքէջերը:
- **Ընտրեք բացօթյա տարածքներ** հասարակական և մարզական գործողությունների համար:
- **Հաճախ լվացեք ձեր ձեռքերը և/կամ օգտվեք ձեռքերի ախտահանիչ միջոցից,** հատկապես հանրային տարածքներում գտնվելուց հետո, որտեղ մակերեսներին դիպչում են շատ մարդիկ: Մնացեք տանը, եթե հիվանդ եք:

COVID-19

Հետևեք ph.lacounty.gov/covidcontacts կայքէջում ներկայացված հրահանգներին, եթե դուք սերտ շփում ունեցած անձ եք:

Լրացուցիչ խորհուրդների համար տե՛ս ph.lacounty.gov/reducerisk:

Ես դեռևս ընկճված եմ COVID-19-ից. ի՞նչ կարող եմ անել

Քանի դեռ աշխարհը շարունակում է պայթարել COVID-19-ի դեմ, դուք կարող եք մտահոգվեք, անհանգստանաք և վախենաք ձեր և ձեր սիրելիների առողջության համար: Ֆինանսական խնդիրները, կենսակերպի փոփոխությունները և այլ գործոններ նույնպես կարող են առաջացնել լարվածություն (սթրես): Հետևեք անհանգստության նշաններին, կանոնավոր կերպով զբաղվեք ինքնախնամքով և անհրաժեշտության դեպքում դիմեք օգնության:

Եթե դուք կամ ձեր ծանոթը դժվարանում է հաղթահարել այս իրավիճակը, օգնությունը հասանելի է 24/7՝ զանգահարելով Լոս Անջելեսի Շրջանի Հոգեկան Առողջության Աջակցության Գիծ 1-800-854-7771 հեռախոսահամարով: Կարող եք նաև ուղարկել «LA» հաղորդագրությունը 741741 հեռախոսահամարին կամ խոսել ձեր բժշկի հետ: <http://dmh.lacounty.gov/resources> կայքէջը ներառում է սթրեսի կառավարմանն ու ձեր հուզական առողջության բարելավմանն ուղղված խորհուրդներ:

Լոս Անջելեսի Շրջանի բնակիչներն ունեն անվճար հասանելիություն iPrevail.com կայքէջին՝ հոգեկան առողջության առցանց աղբյուրին, որն օգնում է հաղթահարել ամենօրյա սթրեսային իրավիճակները: Կարճ գնահատումից հետո դուք միացված կլինեք ձեզ համար հարմարեցված աջակցության ծառայությանը, որը կարող է ներառել զրույց վերապատրաստված Գործընկեր-Սարգիչների (Peer Coaches) հետ՝ ըստ պահանջի, ինքնուրույն ուսուցման դասընթացներ տարբեր թեմաներով՝ ուղղված ձեր բարեկեցության բարելավմանը, և համայնքային աջակցության խմբեր: iPrevail-ի ծառայությունները տրամադրվում են անգլերենով և իսպաներենով և հասանելի են 24/7:

Որտե՞րից կարող եմ ձեռք բերել վստահելի տեղեկություններ COVID-19-ի վերաբերյալ

Կան շատ ապատեղեկություններ COVID-19-ի վերաբերյալ: Ստուգեք վստահելի աղբյուրները՝ COVID-19-ի վերաբերյալ ճշգրիտ տեղեկություններ ստանալու համար, ներառյալ՝

- Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջության Վարչություն. COVID-19-ի վերաբերյալ տեղեկություններ՝ ph.lacounty.gov/coronavirus
- COVID-19-ի դեմ պատվաստում
 - [VaccinateLACounty.com](https://www.vaccinatelacounty.com)՝ Հաճախակի Տրվող Հարցերի (ՀՏՀ) և տեղեկատվական թեոթիկների, ինչպես նաև [Ինչպես Պատվաստվելու](https://www.lacounty.gov/health) և այլ տեղեկություններ համար:
- [Կալիֆոռնիայի Հանրային Առողջության Վարչություն](https://www.cdc.gov)
- [Հիվանդությունների Վերահսկման և Կանխարգելման Կենտրոններ \(CDC\)](https://www.cdc.gov)
- [Առողջապահության Համաշխարհային Կազմակերպություն \(WHO\)](https://www.who.int)

Չանգահարեք Հանրային Առողջության Վարչության Պատվաստումների Չանգերի Կենտրոն **1-833-540-0473** հեռախոսահամարով՝ առավոտյան 8-ից երեկոյան 8:30-ը՝ ամեն օր, կամ **2-1-1**՝ (գործում է 24/7) պատվաստման աջակցության համար:

COVID-19

Ձգուշացեք COVID-19-ի շուրջ խարդախություններից

COVID-19-ի համավարակի շարունակվելուն զուգահեռ, խաբեբաները շարունակում են գործել՝ մարդկանցից խաբեությամբ գումար ստանալու նպատակով: Ավելի մանրամասն իմանալու համար, թե ինչպես խուսափել խարդախությունից և ինչ անել, եթե խարդախության զոհ եք դարձել, այցելեք Հանրային Առողջության Վարչության՝ [COVID-19-ի Շուրջ խարդախություններ և Կեղծիքներ](#) կայքէջը: