

# Ի՞նչ պետք է իմանաք (COVID-19)

Կրոնական Ուսուցմանը վերաբերող տվյալ Հաճախակի Տրվող Հարցերի (ՀՏՀ) փաստաթուղթը նախատեսված է օգնելու կրոնական պաշտամունքային վայրերին, որոնք իրենց հաստատություններում կրոնական դասեր են անցկացնում երեխաների համար ոչ դպրոցական ժամերին կամ շաբաթ-կիրակի օրերին: Այն չի ազդում Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջության Պատասխանատուի Հրամանի պահանջների վրա և չի փոխարինում դրանց և առանձնանում է TK-12 պետական և մասնավոր դպրոցների պահանջներից: Հանրային Առողջության Վարչությունը խորհուրդ է տալիս կրոնական համայնքներին ստուգել Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջության Վարչության (LACDPH) [Կրոնական Համայնքների Լավագույն Գործողությունների Ուղեցույցը](#) և այս ՀՏՀ-ի փաստաթուղթը և հետևել դրանց՝ իրենց հաստատություններում COVID-19-ի և գրիպանման այլ հիվանդությունների հետ շփումները և դրանք տարածելու վտանգը նվազեցնելու համար:

## 1. Ինչպե՞ս է տարածվում COVID-19-ը:

Շնչառական մյուս հիվանդությունների նման, COVID-19-ի հարուցիչ վիրուսը մի մարդուց մյուսին փոխանցվում է հիմնականում շնչառական կաթիլների միջոցով, որոնք օդ են արտանետվում COVID-19-ով վարակված անձի կողմից: Շնչառական կաթիլներն արտանետվում են օդ, երբ մարդիկ շնչում, խոսում, երգում, հագում, ծիծաղում, բղավում և մարզվում են: Այդ կաթիլներն այնուհետև ներշնչվում են ուրիշ մարդկանց կողմից կամ <<նստում են>> նրանց բթին, բերանին կամ աչքերին:

Կան որոշ վայրեր, որտեղ COVID-19-ն ավելի հեշտությամբ է տարածվում.

- Վատ օդափոխությամբ փակ, սենյակային տարածքներ
- Մարդաշատ վայրեր՝ շրջապատված բազմաթիվ մարդկանցով
- Սերտ շփում նախատեսող հաստատություններ, հատկապես, որտեղ մարդիկ խոսում են (կամ ծանր շնչում են)՝ գտնվելով իրար շատ մոտ

Անձի վարակվելու վտանգը մեծանում է COVID-19-ով վարակված անձին ավելի մոտենալիս: Վատ օդափոխությամբ փակ վայրերը նույնպես կարող են մեծացնել վարակման վտանգը: Դա պայմանավորված է նրանով, որ վիրուս պարունակող կաթիլները կարող են խտանալ և տարածվել օդում մինչև 6 ոտնաչափ հեռավորությամբ: Նրանք նույնիսկ կարող են մնալ օդում, երբ վարակված անձը դուրս է եկել սենյակից: Հազվադեպ հնարավոր է նաև, որ վիրուսը տարածվի՝ վիրուս պարունակող մակերեսին դիպչելուց հետո ձեր աչքերին, բթին կամ բերանին դիպչելու դեպքում:

Որոշ մարդիկ վարակվում են COVID-19-ով և տարածում են այն՝ առանց որևէ ախտանիշ ունենալու:

## 2. Ինչպե՞ս պետք է աշակերտները դասակարգվեն խմբերում:

Աշակերտները պետք է խմբավորվեն միևնույն տարածքում և հաստատուն խմբերում, որոնք պետք է լինեն հնարավորինս փոքր և կայուն՝ սահմանափակելու վիրուսի տարածումը վարակված անձի հայտնաբերման դեպքում: Աշակերտները պետք է հնարավորինս խմբավորվեն միևնույն ուսուցչի հետ, որպեսզի նվազագույնի հասցվի միախառնումը: Հնարավորության դեպքում, նույն տան անդամ հանդիսացող աշակերտները պետք է գտնվեն միևնույն խմբում: Եթե տարածքը թույլ է տալիս, դիտարկեք տարբեր ընտանիքների աշակերտների միջև առնվազն 3 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանելը, իսկ աշակերտների և ուսուցչի միջև 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանելը:

# Ի՞նչ պետք է իմանաք (COVID-19)

## 3. Արդյո՞ք երգելը թույլատրվում է՝ որպես կրոնական ուսուցման մաս:

Այո, սակայն պետք է ձեռնարկվեն անվտանգության լրացուցիչ միջոցառումներ: Ուսուցիչները և աշակերտները պետք է շարունակեն դիմակ կրել նույնիսկ փակ վայրերում երգելիս, վանկարկելիս կամ նմանատիպ գործողություն կատարելիս: Ուսուցիչի կամ աշակերտի կողմից օգտագործվող ցանկացած փողային գործիք պետք է ունենա ծածկույթ՝ օդի ելքի (զանգակաձև) հատվածում (օրինակ՝ գործվածքից ծածկոց), որպեսզի նվազեցնի արտանետվող աերոզոլների քանակը: Փակ վայրերում երգելիս, վանկարկելիս կամ փողային գործիքներ նվագելիս աշակերտները և ուսուցիչները պետք է կանգնեն հեռու և միմյանցից պահպանեն առնվազն 12 ոտնաչափ ֆիզիկական հեռավորություն: Հավաստիացե՛ք, որ առկա է լավ օդափոխություն (լրացուցիչ մանրամասների համար տե՛ս Լավագույն Գործողություններ Կրոնական Համայնքների համար Ուղեցույցի [Օդափոխություն](#) Բաժինը): Եթե երգում կամ վանկարկում են բացօթյա տարածքում, աշակերտները և ուսուցիչները պետք է միմյանցից պահպանեն ֆիզիկական հեռավորություն և մշտապես դիմակ կրեն:

## 4. Վարակի կառավարման ի՞նչ նախազգուշական միջոցառումներ պետք է շարունակեն ձեռնարկել կրոնական ուսուցում տրամադրողները:

Կան քայլեր, որոնք կրոնական ուսուցում տրամադրողները պետք է ձեռնարկեն ուսուցիչների և աշակերտների COVID-19-ով վարակման [վտանգը նվազեցնելու](#) համար.

Բոլոր մասնակիցները պետք է՝

- **Պատվաստվեն**, եթե 5 տարեկան են և ավելի բարձր տարիքի: Պատվաստումը COVID-19-ից պաշտպանվելու լավագույն տարբերակն է:
- **Կրեն լավ ծածկող և օդը գտող դիմակ**: Ձեր դիմակը ձեր ունեցած ամենաուժեղ գործիքներից է ձեզ և ուրիշներին COVID-19-ից պաշտպանելու համար:
- **Խուսափեն մարդաշատ վայրերից**: Մարդաշատ վայրերում գտնվելը, հատկապես փակ վայրերում, ձեզ ենթարկում է ավելի մեծ վտանգի: Հնարավորության դեպքում հանդիպումներն անցկացրե՛ք բացօթյա վայրերում:
- **Պահպանեն հեռավորություն**: Հնարավորության դեպքում աշակերտների միջև ապահովե՛ք առնվազն 3 ոտնաչափ հեռավորություն, ուսուցիչների և աշակերտների և մյուսների միջև առնվազն 6 ոտնաչափ հեռավորություն, ինչպես նաև ավելի շատ հեռավորություն երգելիս, վանկարկելիս կամ փողային գործիքներ նվագելիս:
- **Լվանան ձեռքերը օճառով և ջրով և/կամ օգտագործեն ձեռքերի ախտահանիչ միջոց**, հատկապես հանրային վայրերում գտնվելուց հետո, որտեղ մակերեսներին դիպչում են բազմաթիվ մարդիկ: Խուսափե՛ք չլվացված ձեռքերով ուտելուց և ձեր դեմքին դիպչելուց:
- **Մնան տանը, եթե հիվանդ են՝ անգամ մեղմ ախտանիշներ ունենալու դեպքում**: Եթե COVID-19-ի<sup>1</sup> ախտանիշներ ունեք, խոսե՛ք բժշկի հետ և թեստ հանձնե՛ք: Մարդիկ պետք է մնան տանը և հեռու ուրիշներից, քանի դեռ չեն ստացել իրենց COVID-19-ի թեստի պատասխանը կամ քանի դեռ իրենց բժշկական մատակարարը չի ասել, որ իրենք վարակված չեք COVID-19-ով: Եթե նրանց COVID-19-ի թեստի արդյունքը դրական է, նրանք պետք է [մեկուսանան](#) (մնան տանը և հեռու մյուսներից):

<sup>1</sup> COVID-19-ի ախտանիշները: Վտանգիչները կարող են առաջանալ վիուսի հետ շփվելուց 2-14 օր հետո և կարող են ներառել ջերմություն կամ դող, հագ, շնչարգելություն/դժվարացած շնչառություն, համի կամ հոտի նոր առաջացած կորուստ, հոգևածություն, բժախոսություն կամ բթի փակվածություն, մկանների կամ մարմնի ցավեր, գլխացավ, կոկորդի ցավ, սրտխառնոց/փսխում կամ փորլուծություն: Այս ցանկը չի ներառում COVID-19-ի բոլոր հնարավոր ախտանիշները: COVID-19-ով վարակված որոշ մարդկանց մոտ երբեք ախտանիշներ չեն առաջանում: Այցելե՛ք [ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare) իմանալու ավելին, թե ինչ անել, եթե հիվանդ եք:

# Ի՞նչ պետք է իմանաք (COVID-19)

## 5. Կարո՞ղ է Պաշտամունքային Վայրը կրոնական դասեր անցկացնել մասնավոր տներում:

Այո: Թույլատրվում է անցկացնել կրոնական դասեր մասնավոր տներում: Անհրաժեշտ է հետևել ՀՏՀ-ի այս փաստաթղթի հորդորներին: Հնարավորության դեպքում խստորեն խորհուրդ է տրվում ուսուցումն անցկացնել բացօթյա տարածքում:

## 6. Կարո՞ղ են երեխաներն ուտել կամ թեթև նախաճաշել կրոնական դասերի ընթացքում:

Այո: Թույլատրվում է ուտել և խմել: Ուտելու ընթացքում COVID-19-ի փոխանցման վտանգը նվազեցնելու համար, երբ դիմակները հանվում են, ուտելը և խմելը պետք է սահմանափակել հատուկ նշանակված վայրով, որը պետք է առանձին լինի մյուս բոլոր գործողությունների վայրերից, ներառյալ՝ ուսուցումը: Հնարավորության դեպքում երեխաները պետք է իրենց հետ բերեն սնունդ և ըմպելիք և ուտելու ժամանակ իրարից պահպանեն առնվազն 6 ոտնաչափ հեռավորություն: Բացօթյա վայրերում ուտելն ավելի անվտանգ է, քան փակ տարածքներում: Եթե երեխաները պետք է ուտեն փակ տարածքում, ավելացրեք օդափոխությունն այդ տարածքում և սահմանափակեք միաժամանակ միասին ուտող երեխաների թիվը՝ կազմելով ուտելու հերթափոխային ժամեր: Աշակերտներին պետք է հիշեցնել, որ նրանք կարող են կարճ ժամանակով հանել իրենց դիմակները միայն ուտելու կամ խմելու համար, որից հետո այն պետք է անմիջապես նորից կրել: