

Նոր կորոնավիրուս (COVID-19)

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության
Վարչություն

Վերջին թարմացումներ.

*11/6/20. Սթրենդ հաղթահարելու համար ավելացված ռեսուրսներ:
Թարմացված տեղեկություններ առանց ախտանիշների երեխաների
վարակելիության վերաբերյալ և տրամադրված հղումներ
մեկուսացման և կարանտինի ցուցումների վերաբերյալ:
10/5/20. COVID-19-ի ախտանիշների թարմացված ցանկ և
տարածման վտանգի վերաբերյալ նոր տեղեկություններ, երբ անձը
վարակված է, բայց չունի ախտանիշներ: Նաև փոփոխված
թարմացում տանը մեկուսացման մեջ մնալու ժամանակահատվածի
վերաբերյալ 72 ժամից 24 ժամ, եթե չկա ջերմություն, բացառությամբ
պահանջվող 10 օրվանից երեխայի (կամ մեծահասակի) համար, ով
ունի COVID-19-ի ախտանիշներ կամ թեստի դրական արդյունք:*

Այս ուղեցույցը այն մարդկանց համար է, ովքեր խնամում են COVID-19-ին համապատասխանող ախտանիշներ ունեցող երեխաներին: Ձեր երեխան կարող է վիրուսի համար թեստավորված լինել կամ չլինել, և եթե նա թեստավորվել է, դուք կարող եք ունենալ կամ դեռևս չունենալ արդյունքները:

Դա նշանակում է, որ ձեր ընտանիքի անդամները պետք է հետևեն հիմնական ցուցումներին, որպեսզի խուսափել COVID-19-ի տարածումից.

- Ախտանիշներով երեխան պետք է մնա տանը: Կապվեք երեխայի բժշկի հետ և թեստավորեք երեխային:
- Եթե COVID-19-ի թեստը դրական է, կամ բժիշկն ասում է, որ երեխան ունի COVID-19, երեխան պետք է “մեկուսացվի” տանը առնվազն 10 օրով՝ սկսած այն օրից, երբ նրա ախտանիշները առաջին անգամ ի հայտ են եկել, ԵՎ առնվազն 1 օր (24 ժամ) առանց դեղահաբեր օգտագործելու ջերմությունը անցնելուց հետո, ԵՎ ախտանիշների (ինչպիսիք են հազը և շնչարգելությունը) բարելավվելուց հետո:
- Եթե երեխան ախտանիշներ չունի, բայց առկա է COVID-19-ի դրական արդյունք, 10 օր նվազագույն մեկուսացման ժամանակահատվածը սկսում է թեստավորման օրից:
 - Եթե ախտանիշներն ի հայտ են գալիս երեխայի մեկուսացման ժամանակահատվածում, որը սկսվել էր առանց որևէ ախտանիշի, մեկուսացումը պետք է տևի առնվազն 10 օր ախտանիշներն ի հայտ գալու օրվանից սկսած ԵՎ առնվազն 1 օր (24 ժամ) առանց դեղահաբեր օգտագործելու ջերմությունը անցնելուց հետո ԵՎ ախտանիշների (ինչպիսիք են հազը և շնչարգելությունը) բարելավվելուց հետո:
- Ընտանիքի մյուս անդամները, ովքեր ունեցել են սերտ շփում երեխայի հետ, երբ երեխան վարակիչ էր, պետք է ինքնամեկուսանան տանը 14 օրով՝ վերջին սերտ շփման օրվանից սկսած: Վարակիչ շրջանը տևում է ախտանիշներն ի հայտ գալուց 2 օր առաջվանից մինչև

Նոր կորոնավիրուս (COVID-19)

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն

Երեխայի մեկուսացման ժամանակահատվածի ավարտը, ինչպես սահմանված է վերևում: COVID-19 ախտորոշիչ թեստի դրական պատասխան ունեցող երեխաները, որոնք ախտանիշներ չունեն, համարվում են վարակիչ՝ իրենց թեստը հանձնելուց 2 օր առաջ և թեստը հանձնելուց 10 օր հետո:

- Եթե ընտանիքի անդամը (օրինակ՝ ինսամակալը) շարունակում է ունենալ չպաշտպանված շփում երեխայի հետ երեխայի մեկուսացման ժամանակահատվածում, այդ անձի համար կարանտինի վերջին օր է համարվում երեխայի մեկուսացումն ավարտելուց հետո 14 օր անց:

Մանրամասների համար տես այս ուղեցույցային փաստաթղթերը ph.lacounty.gov/covidisolation և ph.lacounty.gov/covidquarantine.

ԻՆՉ Է ՆԵՐԱՌՈՒՄ ՍՈՒՅՆ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑԸ

Սույն ուղեցույցը տրամադրում է տեղեկություններ առ այն, թե ինչ է պետք անել, որպեսզի պաշտպանել ձեր ընտանիքի անդամներին, եթե երեխան ունի COVID-19: Այստեղ ներկայացվում է երեք իրավիճակ, որոնց ընտանիքը կարող է բախվել, երբ նրանք հոգ են տանում COVID-19-ով հիվանդ երեխայի մասին: Փաստաթղթի բաժիններն են.

1. **Վարակից ձեզ եվ ընտանիքի մյուս անդամներին պաշտպանելու քայլեր,**
2. **Ինչպես ինսամել մեղմ կամ միջին ախտանիշներով երեխային,**
3. **Ինչ անել, եթե ձեր երեխան ունենում է ավելի լուրջ ախտանիշներ, ինչպես ճանաչել լուրջ հիվանդության ախտանիշները եվ ինչ քայլեր ձեռնարկել,**
4. **Ինչ անել, եթե ձեր երեխան հատուկ առողջական խնամքի կարիք ունի, որը կամ**
 - **Կամ նրանց ենթարկում է COVID-19-ի պատճառով լուրջ հիվանդություններ ունենալու բարձր վտանգի,**
 - **Կամ ավելի դժվար է դարձնում նրանց խնամքը:**

1. ՎԱՐԱԿԻՑ ՁԵԶ ԵՎ ԸՆՏԱՆԻՔԻ ՄՅՈՒՄ ԱՆԴԱՄՆԵՐԻՆ ՊԱՇՏՊԱՆԵԼՈՒ ՔԱՅԼԵՐ:

COVID-19-ից բխող վտանգը երեխաների համար շատ ավելի քիչ է, քան մեծահասակների համար: Մեծահասակներն ավելի հավանական է, որ կվարակվեն, և ավելի հավանական է, որ ծանր կհիվանդանան, եթե վարակվեն: Սա նշանակում է, որ COVID-19-ով հիվանդ երեխային խնամելու կարևոր մաս է նաև ընտանիքի մյուս անդամներին հիվանդանալուց պաշտպանելը: Եղեք հատկապես ուշադիր, որպեսզի կանխեք տարածումը, եթե ձեր ընտանիքի անդամներից մեկը 65 տարեկանից բարձր է, կամ ունի քրոնիկական հիվանդություններ կամ հաշմանդամություն, որն ազդում է սրտի, թոքերի կամ իմունային համակարգի վրա, կամ եթե կա հղի անձ: Տե՛ս <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/people/GuidanceIndividualsDisabilitiesChronicConditions.pdf> COVID-19-ի մասին ուղեցույցի համար՝ քրոնիկական խնդիրներ ունեցող մարդկանց և

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/people/GuidancePregnancy.pdf> հղիության համար:

Ձեր ընտանիքը պաշտպանելու հիմնական քայլերն են.

- Հիվանդ երեխային պահեք իր սենյակում: Եթե երեխան չունի իր սենյակը, ընտրեք տան հատված, որտեղ նրա կարող է առանձնանալ մնացած անդամներից:
 - Գուցե դուք ստիպված լինեք օգտագործել միջնապատ դնել կամ վարագույր կախել, բայց գտեք մի եղանակ, որպեսզի խոչընդոտ դնեք երեխայի և տան մյուս անդամների միջև:

Նոր կորոնավիրուս (COVID-19)

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն

- Երեխան պետք է օգտագործի առանձին լոգասենյակ: Եթե դա հնարավոր չէ, համոզվեք, որ լոգասենյակը մաքրվում է ամեն անգամ, երբ երեխան օգտագործում է այն: Տե՛ս <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protection/CleaningInfographic.pdf> տանը COVID-19-ի տարածումը կանխելու եղանակների մասին իմանալու համար:
- Եթե երեխան երկու տարեկանից բարձր է և չունի որևէ քրոնիկական շնչառական խնդիր, օգնեք նրան օգտագործել բժշկական դիմակ ցանկացած ժամանակ, երբ ընտանիքի մյուս անդամները մոտակայքում են:
 - 2 տարեկանից ցածր երեխաները չպետք է կրեն դիմակ:
 - 2-8 տարեկան երեխաները կարող են մեծահասակների հսկողությամբ դիմակ կրել, քանի դեռ երեխան չունի շնչառությունը խաթարող պայման:
- Սովորեցրեք երեխային օգտագործել անձեռոցիկ, որպեսզի ծածկել փոշոցը կամ հազը, և հետո նետել այն աղբամանը: Սովորեցրեք նրան փոշտալ կամ հազալ թևի մեջ, եթե նա չունի անձեռոցիկ, երբ դա անհրաժեշտ է:
- Փորձեք սահմանափակել երեխայի ուղղակի խնամքը մեկ խնամակալով: Ընտանիքի մյուս անդամները կարող են օգնել այլ եղանակներով, բայց լավագույնն է, եթե միայն մեկ անձ պարբերաբար լինի երեխայի կողքին:
 - Իդեալական կլինի, եթե խնամողը ունենա պաշտպանիչ դիմակ և կրի ձեռնոցներ երեխային դիպչելիս կամ նրա խաղալիքները, անկողնային պարագաները, ափսեները և մնացյալը վերցնելիս:
 - Նույնիսկ եթե խնամողը կրում է ձեռնոցներ, հաճախակի ձեռքերը լվանալը կարևոր է խնամողի համար, ով ներս ու դուրս է անում երեխայի սենյակում: Խնամողը պետք է խուսափի իր դեմքին, աչքերին, քթին կամ բերանին դիպչելուց, եթե նրա ձեռքերը նոր լվացած չեն:
- Օգտագործեք միանգամյա օգտագործման ափսեներ և պարագաներ երեխայի սննդի համար: Եթե երեխան օգտագործում է նույն ափսեները և պարագաները, ինչ որ ընտանիքի մյուս անդամները, այս պարագաները յուրաքանչյուր օգտագործումից հետո պետք է լվանալ ափսե լվացող սարքի մեջ կամ ափսե լվանալու նյութով և տաք ջրով (չնայած դրանք կարիք չկա լվանալ առանձին):

Այս քայլերը չափազանց կարևոր են՝ անկախ նրանից, թե որքան հիվանդ է ձեր երեխան: Հիշեք, որ անգամ առանց որևէ ախտանիշի երեխան, ով ունի վիրուսի թեստի դրական արդյունք, կարող է փոխանցել այն ուրիշներին, և որ դուք ձեր երեխային պետք էք առողջ, որպեսզի տաք նրան անհրաժեշտ խնամքը: Դուք օգնում եք ձեր երեխային, երբ դուք պաշտպանում եք ինքներդ ձեզ վիրուսից:

2. ԻՆՉՊԵՍ ԽՆԱՄԵԼ ՄԵՂՄ ԿԱՄ ՄԻՋԻՆ ԱՆՏԱՆԻՇՆԵՐՈՎ ԵՐԵՒԱՅԻՆ

- Երեխաների մոտ COVID-19-ի ախտանիշները կարող են ներառել հետևյալը. ջերմություն, դող, հազ, շնչարգելություն կամ դժվարացած շնչառություն, հոգնածություն, մկանային կամ մարմնի ցավ, գլխացավ, կոկորդի ցավ, սրտխառնոց կամ փսխում, փորլուծություն, հարբուխ կամ հոսող քիթ, համի կամ հոտառության նոր կորուստ և վատ ախորժակ, հատկապես մեկ տարեկանից ցածր երեխաների մոտ: Ախտանիշների այս ցանկը ամբողջական չէ:
- Խնդրում ենք դիմել ձեր բժշկին թեստավորման և մեկուսացման անհրաժեշտության վերաբերյալ ցանկացած այլ ախտանիշների պարագայում, որոնք ծանր են կամ մտահոգում են ձեզ:

Նոր կորոնավիրուս (COVID-19)

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն

- Ուշադրություն դարձրեք ջերմությանը, անգամ եթե դուք չեք նկատում այլ ախտանիշներ:
 - Եթե ձեր երեխան 3 ամսականից փոքր է և ունի ջերմություն, անմիջապես կապվեք ձեր բժշկի հետ: Եթե գիշերվա ժամ է, զանգահարեք ձեր բժշկի կամ կլինիկայի շտապ օգնության հեռախոսահամարին: Ցանկացած ջերմություն կարող է լուրջ լինել նորածնի համար:
 - **Եթե ձեր երեխան 3 ամսականի եվ 3 տարեկանի միջակայքում է** և ունի 102.2°F-ից բարձր ջերմություն, զանգահարեք ձեր երեխայի բժշկին:
 - **Եթե ձեր երեխան 3 տարեկանից բարձր է** և 102.2°F-ից բարձր ջերմություն, հիմնվեք ձեր դատողության վրա: Եթե երեխան հիվանդ է թվում այլ եղանակներով ևս՝ նա հիվանդ տեսք ունի և սովորականից ավելի պասիվ է, ցանկալի է զանգահարեք նրա բժշկին:
 - Եթե չունեք երեխային համապատասխան ջերմաչափ, դուք կարող եք հասկանալ երեխայի ջերմությունը՝ դիպչելով երեխայի ճակատին: Այն ձեզ ջերմաստիճան չի տա, բայց ամենայն հավանականությամբ կարող եք իմանալ, թե արդյոք երեխան ջերմում է:
- Կապվեք ձեր երեխայի բժշկի հետ, եթե երեխայի մոտ դիտարկում եք (կամ երբ ձեր երեխան հայտնում է) COVID-19-ի որևէ ախտանիշ:
 - Իդեալական կլինի, եթե բժիշկը իմանա ձեր երեխային, և կարողանա հասկանալ, թե արդյոք այդ ախտանիշները նման են COVID-19-ին:
 - Ամենայն հավանականությամբ բժիշկը ձեզ խորհուրդներ կտա հեռախոսով, քանի որ այցելության անհրաժեշտություն չկա COVID-19 վարակի մեղմ ախտանիշների բուժման համար, և այցելությունը կարող է վտանգել ձեր երեխային և մյուսներին:
 - Եթե նախընտրում եք, որ բժիշկը հետազոտի երեխային կամ լսի, թե ինչպես է նա հազում կամ ունենա այլ ուղղակի շփում, տեսք, թե արդյոք կարող եք կազմակերպել հեռավար բուժման այցելություն, որը կարող եք իրականացնել հեռախոսով կամ համակարգչի միջոցով:
- COVID-19-ի մեղմ ախտանիշներով երեխայի խնամքը շատ նման է վատ մրսածություն ունեցող երեխային խնամելուն:
 - Երեխային հարմարավետ պահեք: Համոզվեք, որ այն սենյակը, որտեղ նրանք գտնվում են, շատ տաք կամ շատ ցուրտ չէ:
 - Համոզվեք, որ երեխան գերհագնված չէ և չափազանց տաք անկողնային պայմաններում չէ: Փոքր երեխան կարող է հեշտությամբ գերտաքանալ:
 - Համոզվեք, որ երեխան շատ է հանգստանում:
 - Պարտադիր չէ, որ երեխան անընդհատ անկողնում լինի, բայց նրանք չպետք է չափազանց ակտիվ լինեն: Փորձեք նրանց հեռու պահել ընտանիքի մյուս անդամներից, նույնիսկ եթե նրանք անկողնում չեն:
 - Եթե երեխան ցավ է ունենում կամ ջերմություն է զգում, կարող եք օգտագործել ացետամինոֆենի (Tylenol կամ ընդհանուր ապրանքանիշ) տարիքին համապատասխան դոզան՝ ախտանիշների և ջերմության դեպքում օգնելու համար:
 - Մի օգտագործեք առանց դեղատոմսի այլ դեղեր, քանի դեռ ձեր մատակարարը չի առաջարկել դրանք:
 - Երեխային խմելու համար շատ հեղուկներ տրամադրեք: Հիդրատացված(չջրազրկված) մնալը առանցքային է:

Նոր կորոնավիրուս (COVID-19)

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն

- Մի օգտագործեք սպորտային ըմպելիքներ կամ այլ քաղցր ըմպելիքներ փոքր երեխաների համար. այդ ըմպելիքների մեջ պարունակվող շաքարը կարող է վատթարացնել ջրագրկումը՝ լուծ առաջացնելով:
- Եթե երեխան ունեցել է լուծ, որը երբեմն պատահում է COVID-19-ով, նրանց մատակարարը կարող է խորհուրդ տալ հատուկ երեխաների համար նախատեսված ջրագրկման դեմ խմիչք (էլեկտրոլիտներով):
- Ձեր երեխային ջրագրկումից պաշտպանելու համար լավ ընտրություն է ջուրը, ապուրը, մրգային պաղպաղակները և անուշաբույր ժելատինը: Խուսափեք կոֆեին պարունակող ըմպելիքներից ցանկացած տարիքի երեխաների հետ:
- Դիմեք այլ ընկերների և հարևանների, ովքեր կօգնեն ձեզ հաղթահարել մեկուսացումը և կարանտինի շրջանը: Նրանք չեն կարող այցելել, բայց կարող են թողնել սնունդ, տակդիրներ, խաղալիքներ, գրքեր կամ խաղեր երեխայի համար և ձեզ համար անհրաժեշտ այլ իրեր:
 - Ձեր երեխան այս ժամանակահատվածում չի կարող խաղալ այլ երեխաների հետ, բայց խրախուսեք այլ ընտանիքների, որպեսզի իրենց երեխաները «այցելեն» հեռախոսով կամ պլանշետով կամ նոութբուքով, եթե ձեր երեխան այնքան մեծ է, որ կկարողի այլ երեխաների հետ կապը:

3. ԻՆՉ ԱՆԵԼ, ԵԹԵ ՁԵՐ ԵՐԵՒԱՅԻ ՄՈՏ ՉԱՐԳԱՆՈՒՄ ԵՆ ԱՎԵԼԻ ԼՈՒՐՋ ԱՆՏԱՆԻՇՆԵՐ

Չնայած երեխաների շատ փոքր տոկոսը հիվանդանոցային խնամք է պահանջել COVID-19-ի համար (հիվանդացած մեծահասակների 20%-ի համեմատ), հիվանդությունը երեխաների մոտ կարող է լուրջ շրջադարձ կատարել: Կարևոր է իմանալ, թե ինչպիսի տեսք դա կարող է ունենալ և ունենալ գործողությունների ծրագիր, եթե դա պատահի ձեր երեխայի հետ: Ձեր երեխայի մատակարարը կարող է օգնել ձեզ մշակել առանձնահատկություններ, թե ում զանգահարել և ուր գնալ. հետևյալը ընդհանուր ուղեցույց է:

- COVID-19-ի պատճառով լուրջ հիվանդության ամենամեծ ռիսկի տակ գտնվող երեխաները հատուկ խնամքի կարիք ունեցող երեխաներ են, ինչպես քննարկվում է ստորև, և 1 տարեկանից ցածր երեխաներ: Հետևաբար, խելամիտ է կապվել ձեր երեխայի մատակարարի հետ և ունենալ ծրագիր, եթե ախտանիշները հայտնվեն նորածնի մոտ:
- Դուք հավանաբար ձեր երեխայի լուրջ հիվանդության լավ դատավորը կարող եք լինել . երեխայի արտաքին տեսքի կամ վարքի ցանկացած մեծ փոփոխություն պետք է նախազգուշացնող լինի:
- Ուշադրություն դարձնելու հատուկ ախտանիշներն են բարձր ջերմությունը, շնչառության վատթարացումը (կարող եք տեսնել, որ երեխայի կրծքավանդակը վեր է բարձրանում), շփոթվածությունը կամ հանկարծակի քնկոտությունը: Անմիջապես զանգահարեք ձեր մատակարարին, եթե այդ ախտանիշներից որևէ մեկը հայտնվի:
 - Հավանաբար հևարավոր կլինի տանը շարունակել հոգ տանել ձեր երեխայի մասին, բայց լավագույնն այն է, որ վերանայեք իրավիճակը ձեր մատակարարի հետ և համոզվեք, որ հիվանդանոցային բուժօգնություն անհրաժեշտ չէ:
- Եթե ձեր երեխան ստիպված է պայքարել շնչելու համար, դադարում է քայլել կամ խոսել կամ սկսի կապտել կամ այլ լուրջ ախտանիշներ ունի, զանգահարեք 911: Ասեք հեռախոսավարին, թե ձեր երեխան քանի տարեկան է, որպեսզի նա կարողանա շտապօգնություն ուղարկել ճիշտ սարքավորումներով: Ասացեք նաև, որ ձեր երեխան ունեցել է COVID-19-ի ախտանիշներ,

Նոր կորոնավիրուս (COVID-19)

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն

որպեսզի եկող EMT-ները կարողանան կրել համապատասխան անձնական պաշտպանական սարքավորումներ:

4. ԻՆՉ ԱՆԵԼ, ԵԹԵ ՁԵՐ ԵՐԵԽԱՆ ՀԱՏՈՒԿ ԱՌՈՂՋԱԿԱՆ ԽՆԱՄՔԻ ԿԱՐԻՔ ՈՐԵՆԻ

Եական բժշկական կարիքներ ունեցող երեխաներ

Առողջապահության հատուկ կարիքներ ունեցող երեխաները կարող են հատկապես խոցելի լինել լուրջ հիվանդությունների նկատմամբ, եթե վարակվեն COVID-19-ով, եթե նրանց վիճակը ներառի թոքերի գործունեության/ֆունկցիայի խանգարում կամ իմունոսային ֆունկցիայի նվազում: Նույնիսկ եթե պայմանը չի ազդում շնչառության կամ իմունոսային համակարգի վրա, երեխայի հատուկ առողջական կարիքի խնամքի հետ կապված դեղամիջոցներն ու այլ գործոնները կարող են ավելի բարդ դարձնել COVID-19-ի խնամքը:

- Այս գործոնները կանխարգելումը հատկապես կարևոր են դարձնում:
 - Եթե ձեր տան մեջ ինչ-որ մեկը պետք է ամեն օր տևից դուրս գա աշխատելու, ապա COVID-19-ի բռնկման ընթացքում այդ մարդու համար կարող է խելամիտ լինել մնալ այլուր: Եթե դա իրագործելի է ձեր ընտանիքի համար, ապա դա կարող է նվազեցնել տան անդամի կողմից COVID-19-ը տուն բերելու հնարավորությունը:
 - Եթե դա իրագործելի չէ, տան անդամը պետք է ավելի մեծ նախազգուշական միջոցներ ձեռնարկի՝ վարակիչ հիվանդությունից խուսափելու համար: Տե՛ս <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protection/CleaningInfoGraphic.pdf> աղտոտման հավանականությունը նվազեցնելու առաջարկվող քայլերի համար:
 - Յուրաքանչյուր ոք, ով գալիս է տուն ձեր երեխայի խնամքի համար, ներառյալ մասնավոր հերթապահ բուժքույրերը, պետք է ավելի մեծ նախազգուշական միջոցներ ձեռնարկի, մասնավորապես՝ ձեռքի լվացում, նախքան ձեր երեխային խնամք տրամադրելը, և վարակի կանխարգելման համապատասխան միջոցներ օգտագործելը, ինչպես նշված է տրամադրվող խնամքի տեսակի վրա:
 - Եթե կան մարդիկ, ովքեր տուն են մտնում և դուրս գալիս, փորձեք մեկուսացնել երեխային առանձին տարածքում, որը կարող է պաշտպանվել աղտոտումից:
 - Փորձեք սահմանափակել ձեր երեխայի խնամքը մեկ հիմնական տնային խնամակալի կողմից, որը, հնարավորության դեպքում, պետք է խուսափի ցանկացած պահի տևից դուրս գալուց: Այդ անձը պետք է շատ զգույշ լինի, որպեսզի ամեն անգամ ձեռքերը լվանա, երբ երեխայի տարածք է մտնում:
- Կարևոր է նաև նախնական պատրաստումը: Փորձեք բացահայտել այլընտրանքային խնամակալի, որը կկարողանա և պատրաստված է ձեր երեխային խնամելու, եթե հիվանդանաք: Պլանավորումը կօգնի նաև ձեզ և մյուսներին հոգ տանել ձեր երեխայի մասին, եթե երեխան վարակվի:
 - Համոզվեք, որ ձեր երեխայի համար թարմացված արտակարգ իրավիճակների ծրագիր ունեք, որի մեջ նկարագրվում է երեխայի վիճակը և բժշկական պատմությունը, մանրամասն նկարագրվում են դեղամիջոցները, ալերգիաները և այլ հակացուցումները, երեխայի և բոլոր բժշկական մատակարարների կողմից օգտագործվող կայուն բժշկական սարքավորումները: Համոզվեք, որ ծրագիրը պարունակում է երեխայի առաջնային խնամքի մատակարարի և ամենակարևոր մասնագետների կոնտակտային տվյալները:
- Եթե ձեր երեխան ունի COVID-19-ի ախտանիշներ, անմիջապես դիմեք երեխայի առաջնային խնամքի մատակարարին և հիմնական մասնագետներին:

Նոր կորոնավիրուս (COVID-19)

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն

- Մինչ կապասեք ձեր երեխայի բժշկի արձագանքին, դուք պետք է ենթադրեք, որ ձեր երեխան ունի COVID-19, և հետևեք 1-ին բաժնում նշված ուղեցույցներին:
- Զանի որ ձեր երեխայի առողջական պայմանները եզակի են, դուք պետք է հետևեք ձեր երեխայի մասնագետների խորհուրդներին՝ հետագա քայլերի վերաբերյալ:
- Եթե ձեզ խորհուրդ են տալիս այցելել գրասենյակ կամ հիվանդանոց, նրանք ձեզ կասեն, թե ինչպես պետք է ապահով ճանապարհորդել, որպեսզի նվազագույնի հասցնեք այս վիրուսն այլ մարդկանց փոխանցելու վտանգը:

Հուզական, վարքային կամ զարգացման կարիքներ ունեցող երեխաներ

Եթե ձեր երեխայի առաջնային կարիքը հուզական, վարքային կամ զարգացմանն առնչվող է, ձեր հիմնական մարտահրավերները, հավանաբար, ավելի քիչ կապ կունենան բժշկական կառավարման հետ, և ավելի շատ՝ վարվելակերպի փոփոխությունների հետ, որոնք անհրաժեշտ են COVID-19-ով վարակված երեխայի արդյունավետ մեկուսացման համար:

- Ձեր առաջին մարտահրավերը կարող է լինել ձեր երեխայի՝ հիվանդ լինելը պարզելը: Որոշ երեխաներ դժվարանում են ճանաչել իրենց սեփական ֆիզիկական զգայարանները: Մյուսներն ի վիճակի չեն նկարագրել այն, ինչ զգում են, կամ նույնիսկ ձևակերպել, որ իրենց լավ չեն զգում: Եթե ձեր երեխայի պարագայում այդպես է, դուք հավանաբար սովոր եք հետևել հիվանդության նշաններին:
 - COVID-19-ի ախտանիշները նշված են սույն փաստաթղթի 2-րդ էջում, բայց նաև ուշադրություն դարձրեք արագ շնչառությանը և աննկունությանը կամ ձեր երեխայի՝ սովորականից ավելի քիչ ակտիվությանը:
 - Հնարավոր է, որ ձեր երեխայի վարքի մեջ նշաններ լինեն: Օրինակ՝ ձեր երեխային սովորաբար դուր եկած սնունդից հրաժարվելը կարող է նշանակել կոկորդի ցավ:
 - Ձեր դատողությունը, որը հիմնված է ձեր երեխայի հետ անցած փորձի վրա, առանցքային կլինի պարզելու, որ ձեր երեխան հիվանդ է, և ինչպես է դա ազդում նրա վրա:
- Երբ դուք նկատեք COVID-19-ի ախտանիշներ և խոսեք ձեր երեխայի մատակարարի հետ, հաջորդ մարտահրավերը կլինի ձեր տան կազմակերպումը՝ ընտանիքի մյուս անդամներին պաշտպանելու համար, մինչ ձեր երեխան հանգստանում և պահպանում է ջրի մակարդակն օրգանիզմում:
 - Հնարավոր է, որ դժվարանաք ձեր երեխային համոզել դիմակ կրել, ձեռքերը լվանալ և ապահովեք, որ նրանք 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանեն այլ մարդկանցից: Հիշեք, որ 2 տարեկանից ցածր երեխաները երբեք չպետք է դիմակավորված լինեն, և 2-8 տարեկան երեխաները կարող են մեծահասակների հսկողությամբ դիմակ կրել, քանի դեռ երեխան չունի շնչառությունը խաթարող պայման:
 - Առաջարկեք զարգացման համապատասխան բացատրություն այն մասին, թե ինչ է COVID-19-ը, և ինչու են անհրաժեշտ այս բոլոր փոփոխությունները: Կան առցանց մի շարք սոցիալական պատմություններ, որոնք կարող են օգտակար լինել (տե՛ս, օրինակ, <https://www.autism.org/wp-content/uploads/2020/04/Feeling-Sick-COVID-19.pdf>).
 - Տվեք տան անդամներին պաշտպանելու համար անհրաժեշտ վարքագծի յուրաքանչյուր փոփոխության վերաբերյալ հստակ և որոշակի ուղեցույց: Այստեղ նույնպես առցանց ռեսուրսները կարող են օգնել, կամ դուք կարող եք հորինել ձեր սեփական սոցիալական պատմությունը ձեռքերի լվացման, դիմակ կրելու և այլնի մասին:

Նոր կորոնավիրուս (COVID-19)

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն

- Հետևեք վերոհիշյալ Բաժին 2-ում բժշկական կառավարման ուղեցույցներին, բայց ըստ անհրաժեշտության փոփոխեք՝ ձեր երեխայի վարքային կամ զարգացման կարիքները բավարարելու համար:
 - Անհալում ջերմաչափերը կարող են այնքան ճշգրիտ չլինել, որքան մյուս ջերմաչափերը, բայց եթե դրանք ավելի քիչ հավանական է խանգարեն ձեր երեխային, դրանք օգտագործելը նորմալ է: Նույնիսկ ճակատը համբուրելը կամ պարանոցի հետևում ձեռք տալը՝ դատելու համար, թե արդյոք ձեր երեխան ունի ջերմություն, բավարար է, եթե դա այն ամենն է, ինչին ձեր երեխան կդիմանա:
 - Գտեք ձեր երեխայի համար օգտակար դեղամիջոց տալու եղանակը, եթե նա չի հանդուրժի դեղահաբեր կամ հեղուկներ: Դեղերի տրոհումը սննդի մեջ կարող է արդյունք տալ: Որոշ ծնողներ գտնում են, որ մոմիկներն ավելի հեշտ է օգտագործել, քան բանավոր ցանկացած եղանակով ընդունվող դեղամիջոցները:
- Մշակեք ամենօրյա գործողությունների ժամանակացույց, որպեսզի ձեր երեխան վերականգնման ընթացքում ունենա որոշակի կառուցվածքի և կանխատեսելիության զգացում: Դա կարող է օգնել ձեր երեխային հարմարվել ինչպես կանխարգելիչ միջոցառումներին, այնպես էլ իր խնամքի տարրերին, եթե նա գիտի, որ այդ գործողությունները տեղավորվում են մի օրվա մեջ, որը կներառի նաև իր համար հաճելի իրեր:

COVID-19-ով հիվանդ երեխաներին խնամող բոլոր ծնողների համար հաղորդագրության մի մասը՝ «ՀՈԳ ՏԱՐԵՔ ԻՆՔՆԵՐԴ ՁԵՐ ՄԱՍԻՆ»: Սա նշանակում է նախազգուշական միջոցներ ձեռնարկել՝ դիմակ հագնելով, անհրաժեշտության դեպքում ձեռնոցներ օգտագործելով, պահպանելով սոցիալական հեռավորությունը, երբ դա հնարավոր է, երբ ձեր երեխային եք խնամում: Բայց դա նշանակում է նաև տան այլ անդամներին հավաքագրելը տնային գործերը ստանձնելու համար, ընկերներին կամ հարևաններին խնդրելը ձեզ համար մթերք վերցնել և թողնել դրանք ձեր դռան սահմաններից դուրս, և ձեր սեփական ընկերների հետ հեռախոսով կամ ինտերնետով կապ պահպանելը:

ՍԹՐԵՍԻ ՀԱՂԹԱՀԱՐՈՒՄԸ

Այցելեք Լոս Անջելես Շրջանի Հոգեկան Առողջության Վարչության [COVID-19-ի կայքէջը](#) և 211LA-ի կայքէջը 211la.org/resources/subcategory/mental-health որտեղ տեղական ռեսուրսներ են տրամադրում հոգեկան առողջության և բարեկեցության կարիքներն ու մտահոգությունները լուծելու համար: Ուղեցույցն ու ռեսուրսները հասանելի են նաև CDC կայքում, [Սթրեսի Հաղթահարումը](#):

Եթե ցանկանում եք զրուցել որևէ մեկի հետ ձեր հոգեկան առողջության մասին, կապ հաստատեք ձեր բժշկի կամ Լոս Անջելես Շրջանի Մտավոր Առողջության Վարչության Կենտրոնի 24/7 թեժ գծի հետ՝ 1-800-854-7771 հեռախոսահամարով:

ԼՐԱՑՈՒՑԻՉ ՕԳՏԱԿԱՐ ՌԵՍՈՒՐՍՆԵՐ

- Գնացեք <http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/resources.htm> հղմամբ այն ծրագրերի ցանկի համար, որոնք աջակցություն են առաջարկում այն ոլորտներում՝ սկսած սննդից, գրադարաններից մինչև հոգեկան առողջության թեժ գծեր: Ծառայություններ և ռեսուրսներ կարող եք գտնել նաև զանգահարելով 2-1-1 հեռախոսահամարով կամ այցելելով <https://www.211la.org/>



Նոր կորոնավիրուս (COVID-19)

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն

- Քննեք <http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/> հղմամբ COVID-19-ի կանխարգելման և խնամքի բոլոր ասպեկտներին վերաբերող ուղեցույցների համար: Հատկապես օգտակար կարող էք համարել դեմքի ծածկոցների օգտագործման վերաբերյալ ցուցումները <http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/docs/protection/GuidanceClothFaceCoverings.pdf>

