

Կորոնավիրուսային հիվանդություն (COVID-19)

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն Ուղեցույց Անհատների Եվ Ընտանիքների համար

Վերջին թարմացումներ.

12/30/20. Ավելացվել են ռեսուրսներ պթերաբ հաղթահարելու և օգնություն ստանալու համար:

11/30/2020. Ձեր ընտանիքից դուրս անհատների հետ հավաքներն արգելվում են:

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչությունը նախագուշացնում է, որ կորոնավիրուսային հիվանդությունը 2019 (COVID-19) տարածված է ամբողջ շրջանում, և խնդրում է բոլորից անել իրենց բաժինը իրենց և մեր համայնքը պաշտպանելու համար: Մենք խրախուսում ենք ձեզ տեղեկանալ և պատրաստվել ընտանեկան ծրագրով, որը կօգնի պաշտպանել ձեր առողջությունը և վերահսկել COVID-19-ի տարածումը: Ահա այն հիմունքները, որոնք դուք պետք է իմանաք և անեք:

Իմացեք COVID-19-ի տարածման մասին փաստերը

Այն վարակված անձից փոխանցվում է մյուսներին հետևյալ եղանակներով՝

- Կաթիլներ, որոնք առաջանում են հազալիս, փռշտալիս և խոսելիս
- Սերտ անձնական շփում, ինչպիսին է վարակված անձին խնամելը:

COVID-19-ով վարակվողների ամբողջ 1/3 մասը ոչ մի ախտանիշ չի ցուցաբերում, բայց կարող է վիրուսը տարածել: Դա նշանակում է, որ դուք պետք է ձեզ հանդիպող բոլորի հետ այնպես վարվեք, կարծես նրանք կարող են վարակված լինել և վիրուսը փոխանցել ձեզ: Դա նշանակում է նաև, որ դուք կարող եք վարակված լինել և չիմանալ դրա մասին: COVID-19 կարող է նաև տարածվել դիպչելով մակերեսի կամ առարկայի, որի վրա առկա է վիրուս, ապա դիպչելով բերանին, քթին կամ աչքերին, բայց սա չի համարվում վիրուսի տարածման հիմնական եղանակ:

Ճանաչեք COVID-19-ի ախտանիշները

Մարդիկ, ովքեր ունեն COVID-19 և ունեն ախտանիշներ, գեկուցել են մի շարք հիվանդությունների մասին՝ մեղմ ախտանիշներից մինչև ծանր հիվանդություն, որոնք կարող են պահանջել ընդունելություն հիվանդանոց կամ նույնիսկ հանգեցնել մահվան: Ախտանիշները ներառում են.

- Ջերմություն
- Հազ
- Ծնչարգելություն/դժվարացած շնչառություն
- Հոգնածություն
- Դող
- Հարբուխ կամ հոսող քիթ
- Մկանային կամ մարմնի ցավ
- Գլխացավ
- Կոկորդի ցավ
- Սրտխառնոց կամ Փսխում
- Փորլուծություն
- Համի կամ հոտառության նոր կորուստ

Ապահով մնացե՛ք՝ Խուսափեք հավաքություններից

2020 թվականի դեկտեմբերի 18-ից արգելվում են մասնավոր և հասարակական հավաքները ձեր տան անդամ չհանդիսացող անհատների հետ (բացառությամբ հավատարմ վրա հիմնված ծառայությունների կամ բողոքների): Տարբեր տնային տնտեսությունների անդամների հետ մասնավոր հավաքությունները մեծացնում են COVID-19-ի փոխանցման վտանգը: Արդյունքում, ձեր տան անդամ չհանդիսացող մարդկանց հետ միասին հավաքվելը ժամանակավորապես չի թույլատրվում: Դուք կարող եք իմանալ, թե ցանկացած պահի ինչ է թույլատրվում, ինչը ոչ՝ այցելելով՝ [Ինչն է Բաց Լոս Անջելես Շրջանում՝ Օրինակներ:](#)

Պահպանեք Ֆիզիկական Հեռավորություն

Մեր համայնքում COVID-19-ը դադարեցնելու նպատակով բոլորը պետք է ֆիզիկական հեռավորություն պահպանեն (հայտնի նաև որպես սոցիալական հեռավորություն): Սա նշանակում է հնարավորության դեպքում մյուսներից առնվազն 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանել: Ֆիզիկական հեռավորության ուղեցույցներն են.

- Փորձեք մշտապես պահպանել առնվազն 6 ոտնաչափ հեռավորություն ձեր ընտանիքից դուրս գտնվող մարդկանցից:

Կորոնավիրուսային հիվանդություն (COVID-19)

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն Ուղեցույց Անհատների Եվ Ընտանիքների համար

- Հնարավորինս շատ մնացեք տանը: Ձեր տնից դուրս եկեք միայն անհրաժեշտ գործունեության համար, ինչպիսիք են բժշկի կամ մթերային խանութ գնալը: Եթե դուք էական աշխատող եք և չեք կարող տնից աշխատել, գնացեք ձեր աշխատավայր, բայց այնտեղ լինելու ընթացքում ֆիզիկական հեռավորություն պահպանեք:
- Խոսեք ձեր գործատուի հետ տնից աշխատելու տարբերակների վերաբերյալ:
- Խուսափեք տարածքներից, որտեղ շատ մարդիկ են հավաքվում (հասարակական տրանսպորտ, խանութներ, մարդաշատ փողոցներ):
- Եթե խնամքի կարիք ունեք, զանգահարեք ձեր բժշկին կամ ատամնաբույժին՝ պարզելու, թե արդյոք նրանք առաջարկում են հեռաբժշկություն կամ հեռախոսային խորհրդատվություն: Եթե, այնուամենայնիվ, դուք կամ ձեր ընտանիքի անդամները ունեն պլանային պատվաստումներ, զանգահարեք ձեր բժշկին ժամադրություն նշանակելու համար: Եթե շտապ օգնության կարիք ունեք, զանգահարեք 911:
- Չեղարկել բոլոր ոչ էական ճանապարհորդությունները, այդ թվում՝ արձակուրդի, զբոսաշրջության կամ հանգստի ճանապարհորդությունը:
- Խուսափեք հասարակական տրանսպորտից, եթե կարող եք:
- Խուսափեք ձեր ընտանիքի անդամներից բացի այլ մարդկանց հետ ֆիզիկական շփումներից: Մտածեք ձեր ընտանիքի անդամներից դուրս գտնվող անհատներին ողջունելու այնպիսի եղանակների մասին, որոնք չեն պահանջում, որ դուք 6 ոտնաչափից ավելի մոտ լինեք:

Խուսափեք տարածումից

- Կրեք դեմքի կտորե ծածկոց դրսում գտնվելու ամբողջ ընթացքում և այլ անձանց միջավայրում: Համոզվեք, որ այն ծածկում է ձեր քիթը և բերանը. լրացուցիչ տեղեկությունների համար տե՛ս Հանրային Առողջապահության [Զեմքի Կտորե Ծածկոցների Ուղեցույցը](#):
 - Նորածինները չպետք է դեմքի ծածկոցներ կրեն, բայց 2-ից 8 տարեկան երեխաները դրանք պետք է օգտագործեն մեծահասակների հսկողության ներքո:
 - Յուրաքանչյուր ոք, ում բժիշկը խորհուրդ է տվել չկրել դեմքի ծածկոց, պետք է ներքևի եզրին շղարշով դեմքի վահան կրի, որպեսզի համապատասխանի Նահանգի հրահանգներին, քանի դեռ նրա կարգավիճակը դա թույլ է տալիս: Նախընտրելի է, որ շղարշը ծածկի կզակը:
 - Միակողմանի փականով դիմակներ չպետք է կիրառվեն:
- Ներկայացրեք Ձեր ընտանիքին տանը վարակը կանխելու համար քայլեր ձեռնարկելու կարևորությունը.
 - Հաճախ և մանրակրկիտ լվացեք ձեռքերը: Լվացվեք օձառով և ջրով առնվազն 20 վարկյանի ընթացքում: Եթե չկա օձառ և ջուր, լվացվեք նվազագույնը 60% ալկոհոլ պարունակող ախտահանիչով առնվազն 20 վարկյան:
 - Մի օգտագործեք ընդհանուր սպասք, բաժակներ, սնունդ և ըմպելիք:
- Պարբերաբար և արդյունավետ կերպով մաքրեք և վարակազերծեք հաճախակի շփման ենթարկվող բոլոր մակերեսները և առարկաները, ինչպիսիք են բռնակները, կողափայտերը, սեղանները, խաղալիքները, հեռակառավարման վահանակները, ծորակների բռնակները և հեռախոսները: Օգտագործեք սովորական մաքրող միջոցներ և հետևեք պիտակի հրահանգներին:
 - Մաքրեք մակերևույթները և առարկաները՝ տեսանելի աղտոտվածությունը վերացնելու համար և մանրէազերծեք դրանք ախտահանիչով:
 - Հետևեք մաքրող միջոցի պիտակի հրահանգներին, ինչպես օրինակ ձեռնոցներ կրելը և լավ օդափոխությունը: Օգտագործեք կենցաղային մաքրման միջոցներ և Շրջակա Միջավայրի Պահպանության Գործակալությունում (EPA) գրանցված ախտահանիչներ, որոնք կիրառելի են տվյալ մակերևույթի համար:
 - Հասկանալու համար, թե արդյոք տվյալ միջոցը ազդեցիկ է վիրուսի դեմ, կարդացեք պիտակը, զանգահարեք 1-800 համարով կամ այցելեք www.epa.gov կայքը:
 - Սպիտակեցնող լուծույթը նույնպես կարող է օգտագործվել որպես ախտահանիչ. խառնեք 4 թեյի գդալ լուծույթ 1լ (4 բաժակ) ջրի հետ, իսկ ավելի ծավալուն օգտագործման համար՝ 1/3 բաժակ լուծույթ 1 գալոն (16 բաժակ) ջրի հետ:

Կորոնավիրուսային հիվանդություն (COVID-19)

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն Ուղեցույց Անհատների Եվ Ընտանիքների համար

- Լրացուցիչ տեղեկությունների համար տե՛ս Հանրային Առողջապահության Ուղեցույցը՝ [Շնչառական Հիվանդությունների Կանխումը Տանը](#):

Սննդամթերք և անհրաժեշտության այլ պարագաներ ստանալը

- Ընտանիքի մեկ անդամը պետք է գնա խանութ: Գնացեք, երբ այն մարդաշատ չէ, և գնեք առաջին անհրաժեշտության պարագաներ, որպեսզի ստիպված չլինեք հաճախ դուրս գալ: Մինչ խանութում եք, հնարավորինս առնվազն 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանեք մարդկանցից:
- Օգտագործեք սննդի առաքման, մեքենայով անցնելու կամ վերցնելու ծառայություններ ինչպես ռեստորանների, այնպես էլ շատ մթերային խանութների համար: Համոզվեք, որ բոլոր ներգրավվածները դեմքի ծածկոց են կրում և ֆիզիկական հեռավորություն են պահպանում:
- Եթե առաքում եք պատվիրում, հնարավորության դեպքում, վճարեք էլեկտրոնային տարբերակով, և խնդրեք, որպեսզի պատվերը թողնեն ձեր դռան կողքին դրսում: Հանեք սնունդը առաքված տուպրակի և տուփի միջից և նետեք փաթեթավորումը: Լվացեք ձեռքերը փաթեթավորումից ազատվելուց հետո:
- Եթե COVID-19-ով վարակվելու արդյունքում ծանր հիվանդանալու ավելի բարձր վտանգի գոտում եք տարիքի կամ առողջական խնդիրների պատճառով, խնդրեք ձեր տան անդամներին, հարևաններին կամ առաքման ծառայությանը բերել սնունդը, բժշկական պարագաները կամ այլ անհրաժեշտ իրեր ձեր տան դռան մոտ: Զանգահարեք 2-1-1- կամ այցելեք Հանրային Առողջապահության [աղբյուրների կայքէջը \(ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm\)](#), եթե սնունդ կամ այլ անհրաժեշտ իրեր ստանալու օգնության կարիք ունեք:
- Եթե ձեր ընտանիքը ներառում է Լոս Անջելեսի Միացյալ Դպրոցական Շրջանի (LAUSD) դպրոցներ հաճախող երեխաներ, ապա ձեր երեխան կարող է իրավունք ունենալ անվճար սնունդ ստանալու: LAUSD-ը՝ Կարմիր Խաչի հետ համատեղ, տրամադրում է սնունդ ուսանողներին իրենց Grab & Go Food կենտրոնների միջոցով աշխատանքային օրերին 08.00 – 11.00: Գտեք ձեզ մոտակա կենտրոնը [LAUSD-ի Ռեսուրսներ Ընտանիքների Համար Դպրոցների Փակման Ընթացքում էջում](#):
- Կան նաև սննդի բաժանման կետեր, որոնք առաջարկում են Լոս Անջելեսի Շրջանի այլ դպրոցական համայնքները: Գտեք Ուսանողների Սննդի Մատակարարման Կետերի հասցեների և աշխատանքային ժամերի վերաբերյալ ինֆորմացիան [այստեղ](#):

Եթե դուք ստիպված եք օգտվել հասարակական տրանսպորտից, կամ գնումներ կատարել, գնալ աշխատանքի, կամ մասնակցել այլ միջոցառումների հասարակական վայրերում, ձեռնարկեք քայլեր վտանգերը նվազեցնելու համար, ինչպիսիք են.

- Սահմանափակեք ժամանակը, որն անցկացնում եք ուրիշների հետ սերտ կապի մեջ:
- Սահմանափակեք տարբեր մարդկանց քանակը, ում հետ ժամանակ եք անցկացնում:
- Հնարավորինս պահպանեք հեռավորություն մյուսներից, հատկապես եթե նրանք հագում են կամ փռշտում:
- Ընտրեք բացօթյա, այլ ոչ թե փակ տարածքներում գործողություններ: Փակ տարածքում միջոցառումների մասնակցելը բարձրացնում է COVID-19-ով վարակվելու ձեր վտանգը, հատկապես վատ օդափոխությամբ տարածքներում:
- Փորձեք մթերային խանութի նման վայրեր գնալ այն ժամանակ, երբ դրանք մարդաշատ չեն:
- Հնարավորության դեպքում խուսափեք հանրային վայրերում մակերեսների դիպչելուց:
- Պարբերաբար մաքրեք և ախտահանեք հաճախակի հպման ենթարկվող մակերեսները:
- Հաճախ մաքրեք ձեր ձեռքերը, հատկապես հանրային վայրերում մակերեսների դիպչելուց հետո և ուտելուց առաջ, և մի դիպչեք երեսին չլվացած ձեռքերով:

Եթե երեխաներ ունեք

- Եթե ձեր երեխաները պետք է ձեզ հետ լինեն հասարակական վայրում, պահեք նրանց ձեր կողքին և հիշեցրեք, որ նրանք առնվազն 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանեն այլ մարդկանցից՝ ներառյալ այլ երեխաներից: Հնգ տարեք, որ երեխաները չկիսվեն իրերով, ինչպիսիք են խաղալիքները կամ խաղերի կտորները: Ձեզ հետ վերցրեք խաղալիքներ կամ գործունեություն, որոնք ձեր երեխաներին կգրադեցնեն առանց ձեզ հետ լինելու ընթացքում այլոց հետ սերտ շփման պահանջի:

Կորոնավիրուսային հիվանդություն (COVID-19)

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն Ուղեցույց Անհատների Եվ Ընտանիքների համար

- Բացատրեք ձեր երեխաներին, որ ձեռքերը լվանալը կարող է նրանց առողջ պահել և կանխել վիրուսի տարածումը: Օրինակ ծառայեք. եթե հաճախ լվանաք ձեր ձեռքերը, շատ հավանական է, որ նրանք կանեն նույնը: Տե՛ս CDC-ի ուղեցույցը. [Ձեռքերի լվացում Ընտանեկան Միջոցառումներ](#):
- Օգնեք ձեր երեխաներին պահպանել սոցիալական կապը: Կապվեք ընկերների և ընտանիքի անդամների հետ հեռախոսի կամ տեսազանգի միջոցով: Գրեք բացիկներ կամ նամակներ ընտանիքի անդամներին, որոնց նրանք հնարավորություն չունեն այցելել:
- Օգնեք ձեր երեխաներին պահպանել ֆիզիկական ակտիվություն: Խրախուսեք նրանց խաղալ դրսում՝ մինևնույն ժամանակ պահպանելով ֆիզիկական հեռավորություն: Զբոսնեք նրանց հետ կամ հեծանիվ թշեք: Փորձեք կիրառել ընդմիջումներ փակ տարածքներում գրադուներների միջակայքում, որպեսզի ձգվել կամ շարժվել օրվա ընթացքում, ինչը կօգնի ձեր երեխային մնալ առողջ և կենտրոնացած և օգտվել բացօթյա ժամանցային վայրերից, որոնք հիմա բաց են: Լոս Անջելես Շրջանի Այգիների և Հանգստի Վարչություն առաջարկում է [անվճար հեռավար ուսուցման](#) ֆիզիկոսության դասեր բոլոր տարիքի ուսանողների համար:
- Դպրոց տանը.
 - Ստուգեք դպրոցի հանձնարարած առաջադրանքները և օգնեք ձեր երեխաներին ողջամիտ արագությամբ աշխատանքն ավարտի հասցնել: Եթե դուք առնչվում եք տեխնիկական կամ կապի խնդիրների հետ, կամ եթե ձեր երեխան դժվարանում է կատարել առաջադրանքները, տեղյակ պահեք այդ մասին դպրոցին:
 - Սահմանեք քնի և արթնանալու մշտական ժամեր՝ երկուշաբթիից ուրբաթ:
 - Կառուցեք օրն այնպես, որ ժամանակ հատկացվի սովորելուն, ազատ ժամերին, առողջարար սննդին և թեթև ուտեստներին, ինչպես նաև ֆիզիկական ակտիվությանը:
 - Թույլ տվեք ձեզ ունենալ ձկուն գրաֆիկ. ամենևին բնական է փոփոխել այն՝ ըստ ձեր օրվա զբաղվածության:
 - Փնտրեք տարբերակներ ուսումը զվարճալի դարձնելու այնպիսի գործողություններով, ինչպիսիք են, օրինակ, խճանկարներ հավաքելը և նկարչությունը:
 - Սկսեք օրագիր լրացնել ձեր երեխայի հետ՝ սովյալ ժամանակը «վավերագրելու» և ընդհանուր փորձը քննարկելու համար:
 - Վերանայեք [Լոս Անջելեսի Շրջանի Գրադարանի](#) ռեսուրսները՝ գրադարանին տնից հասանելիություն ունենալու համար, կամ օգտվեք կողային տարածքից վերցնելու ծառայություններից, որտեղ հասանելի է: Գոյություն ունեն թվային գրքեր, աուդիո-գրքեր, կազմակերպվում են առցանց միջոցառումներ:
 - Խոսեք երեխաների հետ իրենց սպասումների մասին և թե ինչպես են իրենք հարմարվում տանը կամ դպրոցում սովորելուն:

Խորհուրդներ համավարակի ընթացքում մեկուսացումը հաղթահարելու համար

- Մարզվեք տանը կամ դրսում: Գոյություն ունեն բազմաթիվ անվճար կամ ցածր գների առցանց ռեսուրսներ, որոնք առաջարկում են վարժությունների ծրագրերի մեծ բազմազանություն:
 - Ուսումնասիրեք Լոս Անջելես Շրջանի Այգիների և Հանգստի Վարչության [անվճար առցանց ժամանցային ծրագրավորումը](#) տնից ներառյալ վարժությունների, բնության, արվեստի և մշակույթի և տեխնոլոգիայի դասընթացները:
 - LAC + USC բժշկական կենտրոնի տարածքում գտնվող [The Wellness Կենտրոնը](#) նաև տրամադրում է անվճար վարժությունների դասընթացներ և այլ ծառայություններ, որոնք մատչելի են հեռախոսի, պլանշետի կամ համակարգչի միջոցով Zoom-ի կիրառմամբ: Գրանցվեք [այստեղ](#): Լրացուցիչ տեղեկությունների համար զանգահարեք 213-784-9191 հեռախոսահամարով:
 - Ավելի մեծահասակները կարող են ցանկանալ մասնակցել Լոս Անջելեսի Ծերացման Վարչության կողմից տրամադրվող առցանց [անվճար դասընթացներին և սոցիալական ակումբներին](#): Տարբերակները ներառում են յոգայի, Qi Gong-ի, մեդիտացիայի և պարի դասընթացներ:
- Խուսափեք մեկուսացումից՝ օգտագործելով տեխնոլոգիաներ և հեռախոս ընկերների և ընտանիքի հետ հաճախ հաղորդակցվելու համար:
- Հոգ տարեք միմյանց մասին. զանգահարեք ընկերներին, ընտանիքի անդամներին և բարեկամներին, ովքեր ունեն լուրջ հիվանդություններ կամ տեղաշարժման խնդիր: Առաջարկեք օգնել մինևնույն ժամանակ պահպանելով ֆիզիկական հեռավորության կանոնները:
- Ստացեք նոր տիպի կորոնավիրուսի վերաբերյալ ամենաթարմ ճշգրիտ տեղեկատվությունը վստահելի աղբյուրներից:

Կորոնավիրուսային հիվանդություն (COVID-19)

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն Ուղեցույց Անհատների Եվ Ընտանիքների համար

Հոգ տարեք ձեր հուզական առողջության մասին

- **Հոգ տարեք ձեր և տան այլ անդամների հուզական առողջության մասին:** Բռնկումները սթրեսային են բոլորի համար, սակայն երեխաները կարող են մեծահասակներից տարբեր կերպ արձագանքել: Լոս Անջելեսի Շրջանի բնակիչներին անվճար հասանելի է [Headspace Plus](#)-ը: Սա գիտակցության և մեղիտացիայի աղբյուրների հավաքածու է անզրեբեն և իսպաներեն լեզուներով: Այն նաև ունի շարժման և քնի վարժություններ, որոնք կօգնեն կառավարել սթրեսը, վախը և անհանգստությունը՝ կապված COVID-19-ի հետ:
- **Հետևեք ձեր երեխայի ցուցաբերած սթրեսային նշաններին.** Հափազանց անհանգիստ վիճակ կամ տխրություն, անառողջ սնվելու և վատ քնելու սովորություններ, ինչպես նաև ուշադրության ու կենտրոնացման դժվարություններ: Լրացուցիչ տեղեկությունների համար տե՛ս CDC-ի [Սթրես և Դրա Հաղթահարումը](#) “Օնոլների Համար” բաժինը:
- **Ժամանակ հատկացրեք ձեր երեխայի հետ COVID-19 -ի բռնկման մասին խոսելուն:** Պատասխանեք հարցերին և կիսվեք COVID-19-ի մասին CDC-ի [Դադարեցրեք Ասեկոսեների Տարածումը](#) ուղեցույցի որոշ փաստերով այնպես, որ ձեր երեխան հասկանա:
- **Դիտեք CDC-ի աղբյուրները [Երեխաներին Արտակարգ Իրավիճակները Հաղթահարել Օգնելը](#)** կամ [Երեխաների հետ COVID-19-ի մասին Խոսելը](#):
- **Եթե ձեզ անհանգիստ կամ ճնշված եք զգում,** ապա Լոս Անջելեսի Շրջանի Մտավոր Առողջության Վարչության (LACDMH) [COVID-19-ի կայքէջը](#) և 211LA կայքէջը ([211a.org/resources/subcategory/mental-health](#)) տրամադրում են տեղական ռեսուրսներ հոգեկան առողջության խնդիրների լուծման և բարեկեցության ապահովման կարիքների ու մտահոգությունների վերացման համար:
- **Եթե ցանկանում եք գրուցել որևէ մեկի հետ ձեր հոգեկան առողջության մասին,** կապ հաստատեք ձեր բժշկի կամ Լոս Անջելեսի Շրջանի Մտավոր Առողջության Վարչության Կենտրոնի 24/7 թեժ գծի հետ՝ 1-800-854-7771 հեռախոսահամարով: Դուք կարող եք նաև ուղարկել “LA” հաղորդակցությունը 74174 հեռախոսահամարին:

Տեղյակ եղեք, ինչ անել, եթե հիվանդանում եք

Ուշադրություն դարձրեք COVID-19-ի ախտանիշներին, որոնք նշված են էջ 1-ում: Եթե ցուցաբերում եք ախտանիշներ, կապվեք ձեր բժշկի հետ և հետևեք Հանրային Առողջապահության [Տնային Խնամքի Հրահանգներ Շնչառական Ախտանիշներ Ունեցող Մարդկանց Համար](#)-ին, որը հասանելի է [ph.lacounty.gov/covidcare](#) կայքում:

Նախապատրաստեք ձեր ընտանիքին (կամ վերանայեք ձեր ընտանեկան ծրագիրը, եթե արդեն ունեք այն)

- **Համոզվեք, որ ունեք** ձեր բժշկի գրասենյակի, տեղական շտապօգնության և արտակարգ իրավիճակների հաստատությունների **հեռախոսահամարները**, որպեսզի հիվանդանալու պարագայում իրենց պարզապես այցելելու փոխարեն զանգահարեք: Փակցրեք կարևոր հեռախոսահամարները սառնարանին և գրանցեք հեռախոսում:
- **Եթե դուք դեռ չունեք առողջապահական մատակարար,** Շրջանի տեղեկատվական գիծը (2-1-1) կարող է օգնել ձեզ գտնել այն:
- **Մշակեք ծրագիր ընտանիքի** տարեց, հաշմանդամ կամ հիվանդ **անդամների** խնամքի համար, եթե նրանք կամ նրանց խնամակալները հիվանդանան:
- Եթե հնարավոր է, **ընտրեք ընտանիքի մեկ անդամի**, ով պատասխանատու կլինի սննդի պատրաստման և մաքրության համար:
- **Կազմեք արտակարգ դրությունների հեռախոսահամարների ցուցակ:** Համոզվեք, որ ձեր ընտանիքն ունի արտակարգ դրությունների հեռախոսահամարների ընթացիկ ցուցակ՝ ներառյալ ընտանիքին, ընկերներին, հարևաններին, ավտոբազայի վարորդներին, ուսուցիչներին, աշխատողներին և համայնքի այլ ռեսուրսները: Տեղյակ եղեք, որ կարող եք զանգահարել Լոս Անջելեսի Շրջանի տեղեկատվական գիծ 2-1-1 համարով:
- **Ճանաչեք ձեր հարևաններին:** Խոսեք նրանց հետ արտակարգ դրությունների ծրագրման մասին: Եթե ձեր թաղամասն ունի կայք կամ էջ սոցիալական որևէ ցանցում, դիտարկեք դրան միանալու հնարավորությունը՝ հարևանների հետ կապ պահպանելու և տեղեկության ու ռեսուրսների հասանելիություն ունենալու համար:

Կորոնավիրուսային հիվանդություն (COVID-19)

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն Ուղեցույց Անհատների Եվ Ընտանիքների համար

- **Վերհանք ձեր համայնքի մարդասիրական կազմակերպությունները:** Կազմեք տեղական կազմակերպությունների ցուցակ, որոնց հետ դուք և ձեր ընտանիքի անդամները կարող եք կապվել, եթե տեղեկության, առողջապահական ծառայությունների, աջակցության և ռեսուրսների կարիք ունենաք: Հաշվի առեք նաև հոգեկան առողջության կամ խորհրդատվական ծառայություններ, սնունդ ու այլ պարագաներ տրամադրող կազմակերպությունների ներառումը ցուցակում: Իմացեք, որ կարող եք գանգահարել Լոս Անջելես Շրջանի տեղեկատվական օգնության գիծ՝ 2-1-1, այս վայրերից յուրաքանչյուրի ռեսուրսների մասին տեղեկանալու համար: .
- **Ունեցեք դեղատոմսով բաց թողնվող,** ինչպես նաև առանց դեղատոմսի դեղերի **բավարար պաշար՝** մրսաձուլության և գրիպի ախտահիշների դեպքում օգնելու համար:
- **Լրացուցիչ տեղեկությունների համար** այցելեք CDC-ի կայքէջ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/checklist-household-ready.html>:

Հայտնեք Ցանկացած Խարանի Մասին

Շրջանը ձգտում է ապահովել, որպեսզի բոլոր COVID-19-ով վարակված բնակիչներին վերաբերվեն հարգանքով և սրտացավորեն: Մենք պետք է առանձնացնենք փաստերը վախերից և պաշտպանվենք խարաններից: Վարակի բռնկումը արդարացում չէ ռասիզմի և խտրականության տարածման համար: Եթե դուք կամ ձեր ծանոթ որևէ մեկը դարձել է ռասայի, ազգության, ծագման կամ այլ հանգամանքների վրա հիմնված խտրականության զոհ, անմիջապես հայտնեք դա: Դուք կարող եք հայտնել Լոս Անջելեսի Շրջանում ատելության վրա հիմնված հանցագործությունների, գործողությունների, անհավասարության դեպքերի մասին, անկախ այն բանից՝ հանցանք իրագործվել է, թե՛ ոչ: Չանգահարեք Լոս Անջելեսի Շրջանի Տեղեկատվական գծին 2-1-1 հեռախոսահամրով, որը հասանելի է 24/7, կամ առցանց դիմում լրացրեք <https://www.211a.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22> :

Իմացեք, թե որտեղից կարող եք ստանալ վստահելի տեղեկատվություն

Զգուշացեք COVID-19-ի շուրջ պտտվող խարդախություններից, սխալ նորություններից և կեղծիքներից: Այցելեք Հանրային Առողջապահության COVID-19-ի վերաբերյալ խարդախությունների մասին կայք (ph.lacounty.gov/hccp/covidscams) տեղեկությունների և ռեսուրսների համար այն մասին, թե ինչպես [խուսափել COVID-19-ի հետ կապված առողջության պահպանման խարդախություններից](#):

Հանրային Առողջապահությունը մշտապես կտարածի ճշգրիտ տեղեկություն մամուլի թողարկումների, սոցիալական կայքերի և մեր կայքի միջոցով՝ ներառյալ Լոս Անջելեսի Շրջանի վարակման նոր դեպքերի հայտարարությունները: Կայքն ավելի շատ տեղեկություն է պարունակում COVID-19-ի մասին՝ ընդգրկելով հաճախ տրվող հարցերը (FAQ), տեղեկատվական գծապատկերները և սթրեսի հաղթահարման ուղեցույցը, ինչպես նաև ձեռքերը լվանալու խորհուրդները:

- Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն (LACDPH, Շրջան)
<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
Սոցիալական կայք՝ @lapublichealth

Նոր կորոնավիրուսի մասին տեղեկության մյուս վստահելի աղբյուրներն են՝

- Կալիֆորնիայի Հանրային Առողջապահության Վարչություն (CDPH, նահանգային)
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- Հիվանդությունների Վերահսկման և Կանխարգելման Կենտրոններ (CDC, ազգային)
<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
- Համաշխարհային Առողջապահության Կազմակերպություն (WHO, միջազգային)
<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>