

COVID-19

Ի՞նչ է COVID-19-ը

COVID-19-ը հիվանդություն է, որն առաջին անգամ հայտնաբերվել է մարդկանց մոտ 2019 թվականին: Այն առաջանում է SARS-CoV-2 վիրուսից: Քանի որ այն նոր վիրուս է, մենք զգուշորեն ուսումնասիրում ենք այն և շարունակում ենք իմանալ դրա մասին: COVID-19-ով վարակված շատ մարդկանց մոտ դրսևորվում են մեղմ ախտանիշներ: Սակայն COVID-19-ը կարող է նաև պատճառ դառնալ ծանր հիվանդության և նույնիսկ՝ մահվան: Որոշ խմբեր գտնվում են COVID-19-ով ծանր հիվանդանալու ավելի բարձր վտանգի ներքո, հատկապես չպատվաստված ավելի բարձր տարիքի մեծահասակները և որոշակի [առողջական խնդիրներ ունեցող](#) չպատվաստված մարդիկ: Մարդիկ կարող են նաև վարակվել և երբեք ախտանիշներ չունենալ: 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 մարդկիկ, որոնք սկզբնական շրջանում ախտանիշներ չեն ունեցել, կարող են ունենալ հետ-COVID-յան առողջական խնդիրներ: Տե՛ս [CDC Երկարատև ազդեցությունները](#):

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 վիրուսին դարձնում է կայուն՝ բուժման կամ պատվաստման նկատմամբ: Ներկայումս CDC-ն պարզել է, որ Միացյալ Նահանգներում օգտագործման համար թույլատրված բոլոր 3 պատվաստանյութերն էլ բարձր արդյունավետություն ունեն այս ենթատեսակներից առաջացող լուրջ հիվանդությունների և մահվան կանխարգելման գործում: Տե՛ս [Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջության Վարչության COVID-19-ի Տարատեսակների ՀՏՀ-ները](#):

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, փռշտում կամ ծանր շնչում է: Այդ կաթիլներն այնուհետև շնչում են այլ մարդիկ, կամ դրանք ընկնում են նրանց աչքերի, քթի կամ բերանի մեջ: Անձի վարակվելու վտանգը մեծանում է, երբ նա մոտենում է COVID-19-ով վարակված անձի: Օդի վատ հոսքով փակ տարածքները նույնպես կարող են մեծացնել վարակվելու 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: Տե՛ս [CDC-ի Ինչպես է տարածվում COVID-19-ը](#):

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: Խոսեք ձեր բժշկի հետ ձեզ անհանգստացնող այդ կամ այլ ախտանիշներից յուրաքանչյուրի մասին: Եթե ձեզ անհրաժեշտ է



COVID-19

օգնություն բժիշկ գտնելու հարցում, զանգահարեք 2-1-1 օգնության գիծ՝ 24/7, կամ այցելեք 211LA.org: Ախտանիշների մասին իմանալու, ինչպես նաև իմանալու համար՝ ինչ անել, եթե հիվանդ եք, այցելեք ph.lacounty.gov/covidcare:

Ե՞րբ պետք է COVID-19-ի թեստ հանձնել

Դուք պետք է COVID-19-ի թեստ հանձնեք բթի կամ թթի նմուշից (անկախ նրանից՝ ամբողջովին պատվաստված եք, թե ոչ), եթե՝

- Ունեք COVID-19-ի ախտանիշներ կամ
- Եթե հանդիսանում եք COVID-19-ով վարակված անձի [կոնտակտավոր՝ անմիջական շփում ունեցած անձ](#)

Թեստավորում կարող է պահանջվել՝ կախված այն հանգամանքից, թե որտեղ եք աշխատում, սովորում կամ բնակվում: Այցելեք ph.lacounty.gov/covidtests՝ իմանալու ավելին թեստ հանձնելու ժամանակի մասին: Անվճար թեստավորման ժամադրություն նշանակելու համար այցելեք covid19.lacounty.gov/testing կամ զանգահարեք 2-1-1:

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

Եթե ձեր COVID-19-ի թեստի արդյունքը դրական է, դուք պետք է մեկուսանաք: Մնացեք տանը և հեռու ուրիշներից առնվազն 10 օր՝ սկսած ձեր ախտանշանների ի հայտ գալու օրվանից ե՛վ առնվազն 1 օր, եթե առանց ջերմիջեցնող դեղորայքի օգտագործման ջերմություն չեք ունեցել ե՛վ եթե ձեր ախտանիշները բարելավվել են: Եթե չունեք ախտանիշներ, դուք պետք է մեկուսանաք ձեր դրական արդյունքով թեստը հանձնելու օրվանից հետո 10 օր: Լրացուցիչ մանրամասների համար այցելեք ph.lacounty.gov/covidisolation: Տե՛ս նաև [Հասկանալ Վիրուսային Թեստի Արդյունքը](#) այստեղ՝ ph.lacounty.gov/covidtests:

Դուք պետք է նաև ձեզ հետ շփում ունեցած բոլոր անձանց տեղյակ պահեք, որ, հնարավոր է՝ նրանք վարակված են, և պետք է կարանտին պահպանեն, եթե ազատված չեն այդ պահանջից: Նրանց տրամադրեք սերտ [սերտ շփում ունեցած մարդկանց համար նախատեսված ցուցումները](#): Դրանք տարբեր լեզուներով հասանելի են այստեղ՝ ph.lacounty.gov/covidquarantine: Ձեր սերտ կոնտակտավորները պետք է հետևեն ցուցումներին, նույնիսկ եթե իրենց լավ են զգում կամ լիովին պատվաստված են:

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

Եթե հանդիսանում եք COVID-19-ով վարակված անձի հետ սերտ շփում ունեցած անձ՝ [կոնտակտավոր](#), ապա պետք է հետևեք ցուցումներին, եթե նույնիսկ ձեզ լավ եք զգում կամ լիովին պատվաստված եք: Դուք պետք է կարանտին պահպանեք, եթե ազատված* չեք այդ պահանջից: Դուք պետք է հետևեք ձեր առողջական վիճակին ե՛վ հավելյալ նախազգուշական միջոցներ ձեռնարկեք վարակված անձի հետ վերջին շփումից հետո 14 օր:

Խորհուրդ է տրվում COVID-19-ի թեստ հանձնել, եթե վերջին 90 օրվա ընթացքում COVID-19-ի վիրուսային թեստի դրական պատասխան չեք ունեցել:

Հավելյալ տեղեկությունների համար, այդ թվում՝ այն մասին, թե որքան ժամանակ կարանտին պահպանել, տե՛ս [կոնտակտավորների համար նախատեսված ցուցումներն](#) այստեղ՝ ph.lacounty.gov/covidquarantine:

COVID-19

* Բացառություններ: Ձեզնից չի պահանջվում կարանտին պահպանել, եթե չունեք COVID-19-ի ախտանիշներ ե՛վ կա՛մ ամբողջովին պատվաստված եք, կա՛մ վերջին 3 ամիսների ընթացքում (90 օր) ձեր COVID-19-ի արդյունքը եղել է դրական և ապաքինվել եք (այսինքն՝ ավարտել եք ձեր մեկուսացման շրջանը):

Ե՞րբ եմ ես ամբողջովին պատվաստված

Դուք համարվում եք ամբողջովին պատվաստված COVID-19-ի դեմ, եթե անցել է երկու (2) շաբաթ՝

- COVID-19-ի դեմ Johnson & Johnson (J&J)/Janssen պատվաստանյութի մեկ դեղաչափով պատվաստվելուց հետո կամ
- COVID-19-ի դեմ Pfizer կամ Moderna պատվաստանյութերի երկրորդ դեղաչափը ստանալուց հետո, կամ
- Դուք ավարտել եք COVID-19-ի դեմ պատվաստանյութերի շարքը, որն Առողջապահության Համաշխարհային Կազմակերպության կողմից ընդգրկվել է արտակարգ իրավիճակներում օգտագործման ցանկում:

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար տե՛ս ph.lacounty.gov/fullyvax:

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

Այս համաճարակի դադարեցման համար պետք է կիրառենք մեր բոլոր միջոցները:

- **Պատվաստվեք:** Պատվաստումը COVID-19-ից պաշտպանվելու լավագույն տարբերակն է: Պատվաստումը կնվազեցնի վիրուսի ենթատեսակների տարածումը և կնվազեցնի նոր և ավելի վտանգավոր ենթատեսակների առաջացման հավանականությունը:
- **Կրեք լավ ծածկող և օդափոխող դիմակ:** Տե՛ս ph.lacounty.gov/masks հավելյալ տեղեկությունների համար:
- **Խուսափեք այնպիսի վայրերից, որտեղ COVID-19-ը հեշտությամբ տարածվում է,** ներառյալ՝ մարդաշատ վայրերը, վատ օդափոխվող փակ տարածքները և այն վայրերը, որտեղ մարդիկ գրուցում են մոտ հեռավորությունից:
- **Բարելավեք օդի հոսքը:** Բացեք պատուհաններն ու դռները և խուսափեք օդի վատ հոսքով փակ տարածքներից:
- **Ընտրեք բացօթյա տարածքներ** սոցիալական 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:**

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

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 և սեղմեք «[Ինչպես Պատվաստվել](https://www.VaccinateLACounty.com)» 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 շատ լեզուներով 24/7՝ զանգահարելով 2-1-1 համարով:



COVID-19

Պատվաստումները միշտ անվճար են և հասանելի են 5 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի յուրաքանչյուր անձի համար՝ անկախ ներգաղթի կարգավիճակից:

Կարո՞ղ եմ ճանապարհորդել

Մի՛ ճանապարհորդեք, եթե հիվանդ եք կամ գտնվում եք մեկուսացման կամ կարանտինի մեջ: Եթե ամբողջովին պատվաստված եք, ապա կարող եք ճանապարհորդել: Եթե ամբողջովին պատվաստված չեք, ապա ավելի լավ է հետաձգեք ճամփորդությունը մինչև ամբողջովին կպատվաստվեք: Եթե որոշում եք ճանապարհորդել, ապա պետք է հետևեք CDC-ի [նահանգի ներսում](#) և [այլ երկրներ](#) ճամփորդությունների ուղեցույցին չպատվաստված անձանց համար, որը ներառում է թեստավորում ճանապարհորդությունից առաջ և հետո և կարանտին՝ ճանապարհորդությունից վերադառնալուց անմիջապես հետո: Լրացուցիչ մանրամասների համար տե՛ս Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջության Վարչության [ճամփորդությունների խորհրդատուն և Ուղեգույց](#):

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

Քանի դեռ աշխարհը շարունակում է պայքարել COVID-19-ի դեմ, դուք կարող եք ավելի մտահոգվեք, անհանգստանաք և վախենաք ձեր և ձեր սիրելիների առողջության համար: Ֆիզիկական հեռավորությունը, 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 ծանրորդ 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 կառավարման և ձեր հուզական առողջության բարելավմանն ուղղված խորհուրդներ, ինչպես նաև անվճար հասանելիությունը Headspace Plus-ին՝ ուշադրության բարելավման և մեդիտացիայի աղբյուրների համար:

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

Կան շատ սխալ տեղեկություններ և խաբեություններ 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՝ Հաճախակի Տրվող Հարցերի (ՀՏՀ) և տեղեկատվական թերթիկների, ինչպես նաև [Ինչպես պատվաստվելու](#) և այլ տեղեկություններ համար:
 - Հանրային Առողջության Վարչության Պատվաստումների Չանգերի Կենտրոն՝ **1-833-540-0473** առավոտյան 8-ից երեկոյան 8:30-ը՝ ամեն օր, կամ **2-1-1** (գործում է՝ 24/7) պատվաստման աջակցության համար:
- [Կալիֆորնիայի Հանրային Առողջության Վարչություն](#)
- [Հիվանդությունների Վերահսկման և Կանխարգելման Կենտրոններ](#)
- [Առողջապահության Համաշխարհային Կազմակերպություն \(WHO\)](#)

