

# Պաշտպանե՞ք Ձեզ եվ Ուրիշներին COVID-19-ից

COVID-19-ը հիվանդացնում է մարդկանց Լոս Անջելեսի Շրջանով մեկ: Այն տարածվում է մարդկանց միջև, որոնք շփվում են միմյանց հետ, կաթիլների միջոցով, երբ վարակված անձը հազում է, փռչտում կամ խոսում է: COVID-19-ը կարող է փոխանցվել ախտանիշներ չունեցող մարդկանցից:

## 1. Որո՞նք են ախտանիշները

- Հազը, ջերմությունը, դժվար շնչառությունը ամենատարածված ախտանիշներն են: Այլ ախտանիշներն են հոգևածությունը, դողը, մկանային և մարմնի ցավը, գլխացավը, կոկորդի ցավը, սրտխառնոցը կամ փսխումը, փորլուծությունը, բքի փակվածությունը կամ բթահոսությունը, համի և հոտի նոր առաջացած կորուստը: Այս ցանկը չի ներառում բոլոր հնարավոր ախտանիշները:
- COVID-19-ով հիվանդացած մարդկանց մեծ մասը թեթև ախտանիշներ են ունենում և ինքնուրույն ապաքինվում են:
- Սակայն ավելի մեծահասակները կամ առողջական խնդիրներ ունեցողները կարող են ծանր հիվանդանալ: Եթե դուք ունեք այս ախտանիշներից որևէ մեկը, խոսեք ձեր բժշկի հետ թեստավորման, ինքնամեկուսացման և խնամքի վերաբերյալ:

## 2. Ի՞նչպես կարող եմ պաշտպանել ինձ և ուրիշներին

- Պատվաստվե՛ք: COVID-19-ի դեմ պատվաստումը նվազեցնում է ձեր լրջորեն վարակվելու և մահանալու, ինչպես նաև վարակը ուրիշներին փոխանցելու վտանգը:
- Կրե՞ք դիմակ: Շատ օգնություն տրամադրող թիմեր դիմակներ են բաժանում: Եթե չեք կարող ձեռք բերել դիմակ, օգտագործե՛ք շարժ կամ այլ կտոր ձեր քիթն ու բերանը փակելու համար:
- Պահպանե՛ք առնվազն 6 ոտնաչափ հեռավորություն յուրաքանչյուր անձից: Որոշ հիվանդ մարդկանց մոտ չեն դրսևորվում ախտանիշներ, ուստի, հնարավորության դեպքում, խուսափե՛ք սերտ շփումներից:
- Հաճախակի վճացե՛ք ձեր ձեռքերն օճառով և ջրով՝ առնվազն 20 վայրկյան կամ օգտագործե՛ք 60% սպիրտային հիմքով ձեռքերի ախտահանիչ միջոց:
- Խուսափե՛ք ձեր աչքերին, քթին և բերանին դիպչելուց:



# Պաշտպանե՞ք Ձեզ եվ Ուրիշներին COVID-19-ից

- Եթե 65 տարեկանից բարձր եք, առողջական խնդիրներ ունեք կամ հղի եք, ցանկալի է, որ ապաստարանում կամ այլ տիպի կացարանում մնաք մինչև համավարակի ավարտը: Նրանք ունեն ծառայություններ՝ օգնելու ձեզ խուսափել հիվանդանալուց:
  - Հազալիս կամ փռշտալիս անձեռոցիկով փակեք քիթն ու բերանը, ապա նետեք անձեռոցիկը աղբամանի մեջ: Եթե անցեռոցիկ չունեք, արմուկով փակեք (ոչ ձեռքերով):
  - Մի կիսեք այլ մարդու հետ խմիչքներ, կերակուր, մուշտուկներ, ծխախոտ, անկողնային պարագաներ, սավաններ:
  - Եթե որևէ մեկի հետ անկողին եք կիսում, քնեք ոտք ու գլուխ:
  - Փորձեք մաքրել իրերը, որոնք դուք և ուրիշները շատ եք ձեռք տալիս կենցաղային մաքրող նյութով կամ սպիրտով թաթախված անձեռոցիկներով:
- **Իսկ եթե ես հիվանդանա՞մ**
- Չանգահարե՞ք ձեր բժիշկին: Եթե չունեք բժիշկ, զանգահարե՞ք **211**: Որևէ բժիշկ կամ կլինիկա ձեր հիվանդ ժամանակ կօգնի ձեզ ստանալ անհրաժեշտ խնամքը:
- Ձեզ այցելող աշխատակցին կամ առողջապահության փողոցի թիմին տեղյակ պահեք, որ հիվանդ եք: Նրանք կարող են օգնել ձեզ ստանալու խնամք, մալու համար ապահով տեղ գտնել կամ ապաքինվելու համար ձեզ անհրաժեշտ նյութերը ձեռք բերել, քանի դեռ դուք փողոցում եք:
- Դիմակ կրե՞ք և ուրիշներից հնարավորինս հեռու մնացե՞ք:
- Եթե ավելի վատ զգաք, զանգահարե՞ք **911** կամ ուղիղ գնացե՞ք շտապ օգնության բաժանմունք:

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար այցելե՛ք մեր վեբ կայք՝

[www.publichealth.lacounty.gov](http://www.publichealth.lacounty.gov)