

Նոր կորոնավիրուս (2019-nCoV)

1. Ի՞նչ է կորոնավիրուսը:

Կորոնավիրուսները վիրուսների մեծ ընտանիք են: Դրանցից շատերը վարակում են կենդանիներին, սակայն որոշ կորոնավիրուսներ կարող են կենդանիներից փոխակերպվել (փոխվել) նոր մարդկային կորոնավիրուսի, որը կարող է տարածվել մարդուց մարդ: Հենց այսպես է եղել SARS-CoV-2 անունով հայտնի նոր վիրուսի դեպքում, որը հարուցում է COVID-19 անունով հիվանդությունը: Մարդկանց մոտ կորոնավիրուսները կարող են առաջացնել մեղմից մինչև միջին ծանրության հիվանդություն, ինչպես սովորական մրսածությունը: Այնպիսի վիրուսները, ինչպիսիք են ՃԸՄՇՀ-ը (ծանր ընթացքով սուր շնչառական համախտանիշը) և ՄԱՇՀ-ը (Մերձավոր Արևելքի շնչառական համախտանիշը), առաջացնում են այնպիսի լուրջ վարակներ, ինչպիսին թոքաբորբն է:



2. Ինչպե՞ս են տարածվում կորոնավիրուսները:

Ինչպես մյուս շնչառական հիվանդությունները, ինչպես, օրինակ, գրիպը, կորոնավիրուսները առավել հաճախ տարածվում են վարակված մարդուց նմանատիպ ախտանիշների միջոցով՝

- Օղակաթիլային ճանապարհով՝ հազալու և փռշտալու միջոցով,
- Սերտ անձնական շփում, օրինակ, վարակված մարդու խնամք,
- Երբ անձը դիպչում է այնպիսի առարկայի կամ մակերեսի, որի վրա եղել է վիրուսը, ապա դիպչում է իր բերանին, քթին կամ աչքերին առանց ձեռքերը լվանալու:

Մենք ամեն օր իմանում ենք՝ որքան հեշտորեն է այն տարածվում, և որքան ժամանակում է մարդը հիվանդանում: Տեղեկատվության հասանելիության դեպքում մենք Ձեզ կտեղեկացնենք:

Մի՛ ենթադրեք, որ ազգային ծագումը նշանակություն ունի COVID-19 ունենալու համար: Ամբողջ աշխարհում այս նոր վիրուսը վարակել է տարբեր ռասաների և ազգությունների մարդկանց:

3. Որո՞նք են COVID-19-ի ախտանիշները:

Ինչպես հաղորդվում է, հիվանդությունը տատանվում է մեղմից մինչև ծանր դեպքերի, երբ հիվանդները տեղափոխվում են հիվանդանոց և մահանում:

Ախտանիշները ներառում են՝

- Ջերմություն
- Հազ
- Դժվարաշնչություն
- Ծանր հիվանդություն

Եթե Դուք ճամփորդել եք մայրցամաքային Չինաստանում և վերադարձից հետո 14 օրվա ընթացքում ունեք նշված ախտանիշներից որևէ մեկը, պետք է անմիջապես դիմեք բժշկական օգնության: Մինչ բժշկի գրասենյակ կամ շտապօգնության սենյակ գնալը, նախօրոք զանգահարեք և տեղեկացրեք Ձեր ախտանիշների մասին և Ձեր ունեցած ճամփորդության մասին:

Հիմնական կետեր

- Նոր կորոնավիրուսը նոր վիրուս է, որը նախկինում մարդկանց մոտ չի հանդիպել:
- Կորոնավիրուսները կարող են տարածվել անձնական սերտ շփման կամ վիրուսակիր առարկայի կամ մակերեսի դիպչելու միջոցով:
- Շնչառական այլ վարակների կանխարգելմանն ուղղված քայլերը կօգնեն կանխել նոր կորոնավիրուսը:
- Հանրային առողջապահական վարչությունը քրտնաջան աշխատում է՝ Լոս Անջելեսի շրջանում նոր կորոնավիրուսի տարածումը կանխելու համար:
- Լրացուցիչ հարցերի դեպքում զանգահարեք 211:

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար

Լոս Անջելեսի շրջանի Հանրային առողջապահության վարչություն

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

Հիվանդությունների վերահսկման և կանխարգելման կենտրոններ (ՀՎԿԿ)

<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպություն

<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>



Նոր կորոնավիրուս (2019-nCoV)

4. Ի՞նչ պետք է անեմ, եթե ինձ մոտ առկա են այս ախտանիշները, և վերջերս ճամփորդել եմ տուժած երկրում:

Այլ երկրների փաստերն ապացուցում են, որ, ինչպես գրիպի դեպքում, մարդկանց մեծամասնության մոտ կլինեն մեղմ ախտանիշներ, և նրանք պետք է մնան տանը ջերմություն ունենալուց 24 ժ հետո: Որոշ մարդիկ, ներառյալ՝ տարեցները, հղի կանայք, ցածր իմունային համակարգեր կամ բժշկական խնդիրներ ունեցող մարդիկ, պետք է շուտ զանգահարեն իրենց բժշկին: Եթե դժվարանում եք շնչել կամ փսխում եք, գնացեք շտապ օգնության սենյակ կամ զանգահարեք 911, հակառակ դեպքում՝ ավելի լավ է զանգահարեք Ձեր բժշկին նախքան բուժօգնություն ստանալու գնալը:

Դուք նաև պետք է զանգահարել բժշկին, եթե COVID-19-ով վարակված մարդու հետ սերտ շփում եք ունեցել: Այցելեք Հիվանդությունների վերահսկման կենտրոնների (ՀՎԿ) կայք՝ ծանոթանալու COVID-19-ից առավել տուժած երկրների թարմացված ցուցակին՝ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>

5. Կարո՞ղ եմ կորոնավիրուսի թեստ անցնել:

Թեստավորումն օգտակար չէ, եթե Ձեզ մոտ չկան ախտանիշներ: Այնուամենայնիվ, հանգստանալուց հետո մարդկանց մեծամասնության ինքնազգացողությունը կլավանա, ուստի մեղմ ախտանիշներ ունենալու դեպքում բժշկի գնալու անհրաժեշտություն չկա: Եթե դժվարանաք շնչել, կամ փսխում առաջանա, գնացեք բժշկի կամ զանգահարեք 911: Որոշ հիվանդներ, ներառյալ՝ տարեցները, հղի կանայք, ցածր իմունային համակարգեր կամ բժշկական խնդիրներ ունեցող մարդիկ, պետք է ավելի վաղ զանգահարեն իրենց բժշկին: Եթե առկա են մեղմ ախտանիշներ, հնարավոր է, որ բժշկի գնալու անհրաժեշտություն չլինի: Եթե ունեք հարցեր, խնդրում ենք զանգահարել կլինիկա կամ Ձեր բժշկին նախքան այնտեղ գնալը:

6. Ինչպե՞ս է բուժվում նոր կորոնավիրուսը:

Նոր կորոնավիրուս հիվանդության համար հատուկ բուժում գոյություն չունի: Այդուհանդերձ, ախտանիշներից շատերը կարող են բուժվել: Բուժումը կախված է հիվանդի վիճակից:

Ներկայումս նոր կորոնավիրուսի կանխարգելման համար որևէ պատվաստանյութ չկա: Չգուշացե՛ք վաճառվող կեղծ ապրանքներից, որոնք այս նոր վարակը բուժելու կեղծ պնդումներ են անում:

7. Արդյո՞ք կորոնավիրուսը տարածվում է Միացյալ Նահանգներում:

ԱՄՆ-ում հայտնաբերվել են մի քանի վարակվածներ, որոնք չեն ճամփորդել տուժած երկրում: Սա նշանակում է, որ Միացյալ Նահանգներում կա վիրուսի համայնքային տարածում, և այն կարող է շարունակվել:

8. Ինչպե՞ս կարող եմ պաշտպանվել ճամփորդելիս:

Այս պահին Հիվանդությունների վերահսկման և կանխարգելման կենտրոնները (ՀՎԿ) խորհուրդ են տալիս, որ մարդիկ խուսափեն ճամփորդել դեպի այն երկրներ, որտեղ COVID-19-ը առավել տարածված է: Թարմ ճամփորդական տեղեկատվության համար ստուգեք COVID-19-ի մասին ՀՎԿ-ի կայքը՝ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>: Ծնչառական վարակների, օրինակ՝ գրիպի տարածմանն ուղղված կանխարգելիչ քայլերը նույնպես կօգնեն նոր կորոնավիրուսի կանխարգելմանը: Ծամփորդելուց առաջ գրուցեք Ձեր բժշկի հետ՝ համոզվելու, որ ստացել եք Ձեր նպատակակետին բնորոշ՝ առաջարկվող պատվաստանյութերը և դեղորայքը՝ պաշտպանելու Ձեր առողջությունը:



Նոր կորոնավիրուս (2019-nCoV)

9. Ի՞նչ գործողություններ է ձեռնարկում Դաշնային կառավարությունը Չինաստանից և Իրանից ժամանողների առնչությամբ:

Չինաստանում և Իրանում COVID-19 բռնկման պատճառով գործում են Սպիտակ տան ճանապարհորդական հրահանգները՝

- Սահմանափակել վերջին 14 օրվա ընթացքում Չինաստանում և Իրանում ճամփորդած կամ այնտեղ եղած օտարերկրա բոլոր քաղաքացիների մուտքը ԱՄՆ: Այս հրամանը նախագահը կարող է թարմացնել յուրաքանչյուր 14 օր:
- Պահանջվում է Չինաստանից վերադարձող բոլոր ԱՄՆ քաղաքացիներին և նրանց ընտանիքի անդամներին անցնել ԱՄՆ-ի 11 օդանավակայաններից (այդ թվում՝ LAX) մեկով, որտեղ նրանք սրբիհինգային ստուգում կունենան ԱՄՆ մաքսային և սահմանային պաշտպանության գործակալների կողմից:
 - Եթե ճամփորդողների մոտ առկա են շնչառական հիվանդության ախտանիշներ, նրանք ուղարկվում են առողջապահական հաստատություն՝ անցնելու լրացուցիչ ստուգում:
 - Եթե ճամփորդողները եղել են Հուրեյ նահանգում վերջին 14 օրվա ընթացքում, նրանք կմնան կարանտինի պայմաններում ապահով վայրում հսկողության տակ վերջին ազդեցությունից հետո 14 օր շարունակ :
 - Եթե ճամփորդողները վերադառնում են Չինաստանի այլ վայրերից և սերտ շփում են ունեցել նոր կորոնավիրուսով վարակված մարդու հետ, նրանք նույնպես կարող են պահվել կարանտինի պայմաններում վերջին ազդեցությունից հետո 14 օր շարունակ:
 - Եթե ճամփորդողները վերադառնում են Չինաստանի այլ մասերից և սերտ շփում չեն ունեցել նոր կորոնավիրուսով վարակված անձի հետ, նրանց թույլ կտրվի հասնել իրենց նպատակակետին, որտեղ նրանք կլինեն իրենց տեղական հանրային առողջապահական մարմնի հսկողության տակ: Նրանց կխնդրեն մնալ տներում վերջին ազդեցությունից հետո 14 օր շարունակ և խուսափել հանրային վայրերից:

10. Ի՞նչ գործողություններ է ձեռնարկում Դաշնային կառավարությունը տուժած այլ երկրներից ժամանող ուղևորների առնչությամբ:

ՀՎԿԿ-ն խորհուրդ է տալիս, որ COVID-19-ի բռնկումից տուժած երկրներից ժամանող ցանկացած ուղևոր, ում մոտ առկա է ջերմություն, հազ կամ դժվարացած շնչառություն, մեկնումից 14 օրվա ընթացքում զանգահարի իր բժշկին և ինքնամեկուսանա (հիվանդ ժամանակ խուսափի այլ անձանց հետ շփվելուց և չօգտվի հանրային տրանսպորտից):

11. Ինչպե՞ս է Հանրային առողջապահության վարչությունը հսկելու ինքնամեկուսացվածներին:

Ըստ ճամփորդական նոր ցուցումների՝ Հանրային առողջապահության վարչությունը պարբերաբար կհսկի հնարավոր վարակակիրներին՝ տեսնելու, թե արդյոք նրանց մոտ զարգանում է որևէ ախտանիշ կամ ջերմություն: Սա այն նույն գործընթացն է, որ կիրառում ենք այլ վարակիչ հիվանդությունների, ինչպես, օրինակ, կարմրուկի դեպքում: Հանրային առողջապահության վարչությունը վերջին ազդեցության պահից հետո 14 օր շարունակ վերահսկողություն կիրականացնի, որից հետո անձը կհամարվի COVID-19-ով վարակվելու վտանգից դուրս:



Նոր կորոնավիրուս (2019-nCoV)

12. Ինչպե՞ս կարող եմ ինքս ինձ և այլ անձանց պաշտպանել այնպիսի շնչառական վարակներից, ինչպիսին 2019-nCoV-ն է:

Ինչպես շնչառական այլ հիվանդությունների դեպքում, կան քայլեր, որ յուրաքանչյուր անձ կարող է ձեռնարկել ամեն օր՝ նվազեցնելու հիվանդանալու և շրջանառվող վիրուսներով այլ մարդկանց վարակելու ռիսկը:

Դուք պետք է՝

- **Հիվանդ ժամանակ մնաք տանը:**
- Հանախակի լվանաք ձեռքերը ջրով ու օճառով առվազն 20 վայրկյան, հատկապես պետքարան գնալուց հետո, ուտելուց առաջ, քիթը մաքրելուց, հագալուց կամ փոշտալուց հետո:
- Եթե ձեռքի տակ չկա ջուր և օճառ, օգտագործեք 60% ալկոհոլ պարունակող ձեռքերի լվացման համար նախատեսված միջոցներից: Միշտ ջրով և օճառով լվացեք ձեռքերը, եթե դրանք ակնհայտ կեղտոտ են:
- Խուսափեք աչքերին, քթին և բերանին չվազված ձեռքերով դիպչելուց:
- Մահմանափակեք սերտ շփումը (համբուրելը, ընդհանուր բաժակներ և այլ պարագաներ օգտագործելը) հիվանդ մարդկանց հետ:
- Հանախ օգտագործվող առարկաներն ու մակերեսները մաքրեք և ախտահանեք կենցաղային մաքրող միջոցներով կամ անձեռոցիկի միջոցով:
- Հազալիս կամ փռտալիս անձեռոցիկով ծածկեք Ձեր բերանը, ապա անձեռոցիկը զցեք աղբամանի մեջ: Եթե չունեք անձեռոցիկ, օգտագործեք Ձեր հագուստի թևքը (ոչ Ձեր ձեռքերը):
- Դեմքի դիմակներն առավել արդյունավետ են, երբ պատշաճ կերպով օգտագործվում են բուժաշխատողների և հիվանդ մարդկանց կողմից:
- Եթե այս սեզոնին դեռ չեք ստացել, ապա ստացեք գրիպի պատվաստում՝ կանխելու գրիպը:

13. Արդյո՞ք պետք է դիմակ կրել:

Առողջ մարդկանց խորհուրդ չի տրվում COVID-19-ից պաշտպանվելու համար դիմակ կրել, եթե, իհարկե, նման առաջարկ չի անում առողջապահության մասնագետը: Այլ անձանց վարակվելուց պաշտպանվելու համար՝ դիմակներ պետք է կրեն COVID-19-ով վարակված մարդիկ, ում մոտ առկա են ախտանիշներ: Առողջապահության աշխատակիցները կամ այլ մարդիկ, որոնք մոտ տարածությունից խնամում են COVID-19-ով վարակված անձի, պետք է դիմակ կրեն:

14. Հնարավո՞ր է, որ փակվեն դպրոցներն ու բիզնեսները:

Եթե COVID-19-ը լայնորեն տարածվի որևէ համայնքում, հնարավոր է, որ անհրաժեշտություն լինի փակել դպրոցներն ու բիզնեսները՝ օգնելու կանխարգելել հիվանդության տարածումը: Հանրային առողջապահության վարչությունը խրախուսում է կազմակերպություններին ու դպրոցներին վերանայել և թարմացնել իրենց շտապ օգնության ծրագրերը և եղանակներ դիտարկել կարևոր ծառայությունները շարունակելու համար, եթե ժամանակավորապես կրճատվեն տեղում կատարվող գործողությունները: Կապվեք Ձեր երեխայի դպրոցի կամ ցերեկային խնամքի կենտրոնի հետ՝ ծանոթանալու համար նրանց արտակարգ գործողությունների ծրագրին և նախօրոք պատրաստվեք երեխաների խնամքի այլընտրանքային կազմակերպմանը: Նաև խոսեք գործատուների հետ և ճշտեք, թե ինչ գործողություններ կարող են պահանջվել Ձեզնից, եթե Ձեր աշխատավայրը փակվի, կամ կրճատվեն գործողությունները:

Նոր կորոնավիրուս (2019-nCoV)

15. Ի՞նչ կարող եմ անել, եթե COVID-19-ի պատճառով սթրեսի եմ ենթարկվում:

Երբ լսում, կարդում կամ դիտում եք վարակիչ հիվանդության բռնկման մասին լուրեր, անհանգստությունն ու սթրեսի նշանները նորմալ են, նույնիսկ եթե վիրուսի բռնկումից տուժում են մարդիկ, ովքեր ապրում են Ձեզից շատ հեռու, իսկ Դուք հիվանդանալու ցածր վտանգի տակ եք գտնվում: Կարևոր է հոգ տանել Ձեր սեփական ֆիզիկական և հոգեկան առողջության մասին: Սթրեսի հաղթահարմանն ուղղված խորհուրդներին ծանոթանալու համար՝ կարդացեք «Վարակիչ հիվանդությունների բռնկումների ժամանակ սթրեսի հաղթահարումը» Հանրային առողջապահության վարչության կայքում: Օգնություն ստանալու համար՝ զանգահարեք Լոս Անջելես շրջանի Հոգեկան առողջության հասանելիության կենտրոն՝ 24/7 ռեժիմով աշխատող օգնության գիծ՝ (800) 854-7771 հեռախոսահամարով կամ զանգահարեք 2-1-1:

16. Ուրիշ ի՞նչ կարող եմ անել:

- Գտեք բուժկենտրոն, եթե դեռ չունեք:
- Ձեր շտապ օգնության պայուսակը թարմացրեք սննդով, ջրով և այլ պարագաներով՝ մի քանի օրվա օգտագործման համար, եթե կարանտինի անհրաժեշտություն առաջանա: Թեև դա քիչ հավանական է, բայց կարևոր է պատրաստվել ճիշտ այնպես, ինչպես ցանկացած այլ արտակարգ իրավիճակում:
- Ծարունակեք խրախուսել ընկերական միջավայրերը մեր համայնքի ԲՈԼՈՐ անդամների համար:
- Նոր կորոնավիրուսի մասին թարմ ճշգրիտ տեղեկությունների համար միշտ ստուգեք վստահելի աղբյուրներ՝
 - Լոս Անջելես շրջանի Հանրային առողջապահության վարչություն (ԼԱԾՀԱՎ, շրջանային)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - Հանրային առողջապահության Կալիֆոռնիայի վարչություն (ՀԱԿՎ, նահանգային)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
 - Հիվանդությունների վերահսկման և կանխարգելման կենտրոններ (ՀՎԿԿ, ազգային)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
 - Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպություն (ԱՀԿ, միջազգային)
 - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Եթե հարցեր ունեք և կցանկանայիք ինչ-որ մեկի հետ խոսել, զանգահարեք 2-1-1: