

# Ի՞նչ է անհրաժեշտ իմանալ (COVID-19)

## 1. Ի՞նչ է այն

Կորոնավիրուսային հիվանդություն 2019 կամ COVID-19 շնչառական վարակի նոր տեսակ է, որը նման է գրիպին: COVID-19-ի տարածումը կանխելու համար խորհուրդ ենք տալիս իմանալ ավելին այն մասին, թե ինչպես պաշտպանել ձեզ և մյուսներին:

## 2. Ինչպե՞ս է այն տարածվում

- Փոքր կաթիլների միջոցով, երբ վարակված անձը հագում կամ փռչտում է:
- Մերտ անձնական շփման միջոցով ինչպես օրինակ վարակված անձին խնամելը:

## 3. Որո՞նք են ախտանիշները

- Հազ, Ջերմություն, Շնչառական Դժվարություններ
- COVID-19-ով վարակված շատ մարդիկ ունեն մեղմ ախտանիշներ և կարող են ապաքինվել իրենց սեփական ուժերով: Սակայն տարեց մարդիկ, հղի կանայք, թուլացած իմունային համակարգ և այլ առողջական խնդիրներ ունեցող անձինք գտնվում են վտանգավոր հիվանդությամբ վարակվելու ավելի բարձր ռիսկային զոտում:

## 4. Ինչպե՞ս կարող եմ պաշտպանել ինձ և մյուսներին

- Եթե ձեր տարիքը 65-ից բարձր է կամ ունեք լուրջ առողջական խնդիրներ, ապա մտածեք հիվանդության բռնկման ընթացքում ապաստարանում մնալու մասին: Ապաստարաններն ունեն ծառայություններ, որոնք կարող են օգնել ձեզ պաշտպանվել վտանգավոր հիվանդություններից:
- Խուսափեք հիվանդ մարդկանց հետ սերտ շփումից
- Հիվանդության բռնկման այս ընթացքում փորձեք պահպանել 6 ֆուտ հեռավորություն այլ մարդկանցից
- Խուսափեք մարդաշատ վայրերից, եթե դուք տարեց եք (65 տարեկան և բարձր ) կամ ունեք լուրջ առողջական խնդիրներ
- Լվացեք ձեր ձեռքերը օճառով և ջրով 20 վայրկյան շարունակ կամ օգտագործեք առնվազն 60% սպիրտ պարունակող ձեռքերի ախտահանիչ միջոց:
- Մի՛ դիպչեք ձեր աչքերին, քթին և բերանին
- Հազալիս կամ փռչտալիս ծածկեք ձեր բերանն անձեռոցիկով, այնուհետև դեն նետեք այն: Եթե չունեք անձեռոցիկ, ապա օգտագործեք ձեր հագուստի թևքը (մի՛ ծածկեք ձեռքերով):
- Ձեր խմիչքը, ուտելիքը, ծխամորճը կամ ծխախոտը մի՛ տրամադրեք ուրիշներին: Խուսափեք ծածկոցի կամ մահճակալի համատեղ օգտագործումից:
- Եթե փոքրիկ տարածքում գտնվում եք մեկ այլ անձի հետ, ապա քնեք այնպես, որ ձեր գլուխները իրարից հակառակ դիրքերում լինեն . խուսափե՛ք ձեր դեմքերը իրար առջև/մոտ դիրքում քնելուց:
- Կենցաղային մաքրող նյութերով կամ սպիրտ պարունակող անձեռոցիկներով փորձեք մաքրել այն առարկաները և մակերեսները, որոնց հաճախ եք դիպչում:

## 5. Ի՞նչ անեմ, եթե ունեմ COVID-19-ի ախտանիշներ

- Հիվանդ լինելու ընթացքում խուսափեք այլ մարդկանց հետ սերտ շփումից
- Եթե գտնվում եք ապաստարանում կամ այլ հաստատությունում, ապա տեղեկացրեք անձնակազմին ձեր համախտանիշների մասին, որպեսզի նրանք կարողանան օգնել ձեզ լինել ապահով:
- Օգտագործեք դեմքի դիմակ միայն այն դեպքում, եթե հիվանդ եք կամ ձեզ կարգադրել են օգտագործել այն: Եթե հիվանդ եք կամ ձեզ անհանգստացնում են ձեր ախտանիշները, ապա մինչև բուժհաստատություն դիմելը զանգահարեք ձեր բժշկին խորհուրդ հարցելու համար: Եթե չունեք հիմնական բժիշկ, ապա զանգահարեք 211:
- Խոսեք ձեր բժշկի հետ փողոցում կամ ձեր ապաստարանում ապահով լինելու ծրագիր կազմելու մասին: Կապ հաստատեք ձեր ընկերների, սոցիալական աջակցության ծառայության, ինչպես նաև իրավիճակը համակարգող անձանց / հիվանդության բռնկման դեմ պայքարող աշխատակցի հետ հիվանդության ընթացքում ինքնախնամքի ծրագիր կազմելու համար:
- Եթե ձեզ մոտ առկա են ծանր համախտանիշներ՝ ինչպես օրինակ շնչառական դժվարությունները կամ ուտելու և խմելու փսխումով ուղեկցվելը, ապա անհապաղ զանգահարեք 911 կամ այցելեք շտապ օգնության բաժանմունք:

## 6. Ինչպե՞ս կարող եմ պատրաստվել

- Ձեզ բուժօգնություն տրամադրողի վերաբերյալ տեղեկությունները պահեք ձեզ մոտ
- Պատվաստվեք գրիպի դեմ
- Հնարավորության դեպքում ապահովեք ձեզ բավարար դեղորայքով և մթերքով
- Տեղեկացված եղեք՝ հետևելով վստահելի տեղեկատվական աղբյուրներին
- Կապ պահպանեք ձեր աջակցման համակարգերի հետ այս սթրեսային ժամանակաշրջանում: Հոգ տարեք ձեր և միմյանց մասին և իմացե՛ք՝ երբ և ինչպես դիմել օգնություն ստանալու համար:

Մա սկսվող և շատ արագ զարգացող իրավիճակ է: Հիվանդության բռնկման դեմ պայքարի թիմերը, իրավիճակը համակարգողները և Հանրային Առողջության Դեպարտամենտը ձեզ կտամադրեն լրացուցիչ տեղեկություններ և թարմացված ցուցումներ: Լրացուցիչ տեղեկությունների համար զանգահարեք 211: