# Նոր կորոնավիրուս (COVID-19)

## Ուղեցույց անհատների և ընտանիքների համար

Լոս Անջելես շրջանի Հանրային առողջապահության վարչությունը (Հանրային առողջապահություն) խնդրում է Ձեզ օգնել կանխելու կորոնավիրուս հիվանդության 2019-ի (COVID-19) տարածումը: Մենք նաև խրախուսում ենք Ձեզ կազմել տնային տնտեսության պլան, որը կօգնի պաշտպանել Ձեր և Ձեր համայնքի մարդկանց առողջությունը:

**Հասկացեք, թե ինչպես են տարածվում կորոնավիրուսները**

Ամենայն հավանականությամբ, COVID-19-ը տարածվում է նույն կերպ, ինչ մյուս շնչառական հիվանդությունները, օրինակ՝ գրիպը: Այն փոխանցվում է վարակված մարդուց հետևյալ ճանապարհներով՝

- Կաթիլային ճանապարհով՝ հազալիս և փռշտալիս,
- 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 նախքան ձեռքերը լվալը:

**Սովորեցրեք Ձեր ընտանիքին վիրուսի կանխարգելման քայլերի ձեռնարկման կարևորությունը**

Այս պահին COVID-19-ի դեմ պատվաստանյութ կամ բուժում չկա: Հակաբիոտիկները միայն բուժում են բակտերիաների կողմից առաջացած վարակները, ուստի դրանք չեն գործում վիրուսի դեմ, որնառաջացնում է COVID-19-ը: Լավագույն բանը, որ դուքկարող եք անել պաշտպանելու ինքներդ Ձեզ, վարակից խուսափելուն ուղղված քայլերի ձեռնարկումն է՝

- Պահպանեք սոցիալական հեռավորություն, ինչը նշանակում է այլ մարդկանցից առնվազն 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահել:
    - Հետաձգեք սոցիալական այցերն ու խաղերի ամսաթվերը:
    - Տանը գտնվող երեխաներին զբաղեցրեք խաղեր խաղալով, գրքեր կարդալով կամ զբոսնելով, սակայն փորձեք գնալ օրվա այնպիսի ժամերի, երբ այգիներն ու զբոսանքի արահետները մարդաշատ չեն:
    - Եթե առօրյա գործողություններ անելու կարիք ունեք (օրինակ՝ այց մթերային խանութներ կամ սոցիալական ծառայությունների գործակալություններ), գնացեք այն ժամանակ, երբ այդ վայրերը մարդաշատ չեն, օրինակ՝ վաղ առավոտյան կամ երեկոյան:
    - 65 տարեկանից բարձր կամ թույլ իմունային համակարգ ունեցող անձինք պետք է փորձեն գտնել ընկերոջ, որը կարող է իրենց համար մթերք բերել:
    - Եթե ստիպված եք այցելել Ձեր բժշկին, նախապես զանգահարեք և տեսեք, թե արդյոք ունեն հեռավար բուժօգնության տարբերակներ, որոնք թույլ կտան Ձեզ Ձեր բժշկի հետ շփվել տնից:
- Խուսափեք ցանկացած ոչ կարևոր գործողություններից, որոնք ներառում են սերտ շփում հանրության լայն շրջանի հետ: Միմյանցից պահպանեք առնվազն 6 ոտնաչափ հեռավորություն:
- Հաճախակի և մանրակրկիտ ձևով լվացեք Ձեր ձեռքերը: Օգտագործեք ջուր և օճառ առնվազն 20 վայրկյան: Եթե ձեռքի տակ չկա օճառ և ջուր, օգտագործեք առնվազն 60% սպիրտային հիմքով ձեռքերի լվացման միջոց առնվազն 20 վայրկյան:
- Սահմանափակեք շփումը հիվանդ մարդկանց հետ: Փորձեք հիվանդ մարդկանցից առնվազն 6 ոտնաչափ հեռու մնալ: Օրինակ՝ երբ տեսնում եք հազացող մարդու, հեռու մնացեք:
- Կանոնավոր կերպով մաքրեք և ախտահանեք այն առարկաներն ու մակերեսները, որոնց հաճախակի դիպչում եք (տե՛ս ստորև նշված «Մաքրում»-ը):
- Խուսափեք այնպիսի առարկաների համատեղ օգտագործումից, ինչպիսիք են սպասք, բաժակներ, սնունդ և խմիչք:
- Գրիպից պաշտպանվելու համար ստացեք գրիպի դեմ պատվաստում:

# Նոր կորոնավիրուս (COVID-19)

## Ուղեցույց անհատների և ընտանիքների համար

**Իմացեք COVID-19-ի ախտանիշները**

Մարդկանց մեծամասնության մոտ կլինի թեթևից մինչև միջին ծանրության հիվանդություն, և նրանք կապաքինվեն առանց բարդությունների: Երեխաները հակված են ավելի մեղմ ախտանիշներ ունենալու, թեև մեր պատկերացումներն այս հիվանդության մասին դեռևս շարունակում են զարգանալ: Մեզ հայտնի է, որ որոշ մարդկանց մոտ, հիմնականում՝ մեծահասակների, ծանր հիվանդություն կդիտվի, և հիվանդանոց գնալու անհրաժեշտություն կլինի: Ախտանիշները ներառում են՝

- Ջերմություն
- Հազ
- Դժվարացած շնչառություն

**Էլ ավելի ուշադիր եղեք, եթե գտնվում եք COVID-19-ով վարակվելու վտանգի տակ**

Որոշ մարդկանց մոտ COVID-19-ով վարակվելու դեպքում ծանր հիվանդանալու հավանականությունն ավելի բարձր է: Դրանք տարեց մարդիկ են, ՄԻԱՎ (HIV) կամ քաղցկեղ ունեցող մարդիկ, որոնքունենթույլ իմունային համակարգ, ինչպես նաև սրտի կամ թոքերի հիվանդություն ունեցող մարդիկ: Չափազանց կարևոր է, որ այս մարդիկ էլ ավելի ուշադիր լինեն և խուսափեն հիվանդ մարդկանց հետ շփումից, իսկ հիվանդանալու դեպքում անմիջապես կապվեն իրենց բուժաշխատողի հետ:

**Իմացեք՝ ինչ անել հիվանդանալու դեպքում՝**

- Վատառողջ զգալու դեպքում մնացեք տանը կամ հնարավորինս շուտ տուն գնացեք, նույնիսկ եթե ունեք թեթև ախտանիշներ, օրինակ՝ գլխացավ կամ քթահոսություն: Մնացեք տանը 7 օր ախտանիշները սկսվելուց հետո և առանց ջերմիջեցնող դեղորայքի ընդունման ջերմությունից կամ այլ ախտանիշներից ազատվելուց հետո առնվազն 72 ժ:
- Հաճախակի ու մանրակրկիտ լվացեք ձեռքերը:
- Հազալիս և փռշտալիս փակեք բերանը անձեռոցիկով, ապա անձեռոցիկը գցեք աղբամանը և անմիջապես լվացեք ձեր ձեռքերը: Եթե անձեռոցիկ չունեք, օգտագործեք հագուստի թևքը (ոչ թե ձեռքերը):
- Փորձեք այլ մարդկանցից առնվազն 6 ոտնաչափ հեռու մնալ:Հնարավորության դեպքում օգտվեք առանձին սենյակից ու լոգարանից: Օգտագործեք մեկանգամյա օգտագործման դեմքի դիմակ, եթե չեք կարող խուսափել այլ մարդկանց հետ սերտ շփումից:
- Հնարավորության դեպքում հիվանդ ժամանակ մի խնամեք այլ մարդկանց:
- Եթե ունեք ընտանի կենդանիներ, հիվանդ ժամանակ խուսափեք նրանց շոյելուց, գրկելուց, նույն ուտելիքի օգտագործումից: Թույլ մի տվեք, որ նրանք համբուրեն կամ լիզեն Ձեզ:
- Եթե ստիպված եք հիվանդ ժամանակ խնամել այլ մարդկանց կամ կենդանիների, դրանից առաջ և հետո լվացեք ձեռքերը:
- Կանոնավոր կերպով մաքրեք և ախտահանեք այն առարկաներն ու մակերեսները, որոնց հաճախակի դիպչում եք: Օգտագործեք սովորական կենցաղային մաքրող միջոցներ կամ անձեռոցիկներ:
- Խուսափեք այնպիսի առարկաների համատեղ օգտագործումից, ինչպիսիք են սպասքը, բաժակները, սնունդն ու խմիչքը, ինչպես նաև անձնական հիգիենայի պարագաները, օրինակ՝ ատամի խոզանակներ և սրբիչներ:
- Մեծ քանակությամբ հեղուկներ ընդունեք:
- Մրսածության և գրիպի դեմ առանց դեղատոմսի ձեռք բերվող դեղորայքը կարող է իջեցնել ջերմությունը և լավացնել Ձեր ինքնազգացողությունը: Հետևեք փաթեթի ցուցումներին: Հիշեք, որ այս դեղերը չեն կանխում Ձեր կողմից մանրէների տարածումը:
    - Չի կարելի երեխաներին տալ այնպիսի դեղամիջոց, որը պարունակում է Ասպիրին (Ացետիլսալիցիլաթթու), քանի որ դա կարող է առաջացնել հազվագյուտ, բայց լուրջ հիվանդություն՝ Ռեյեի համախտանիշ:Ասպիրին չպարունակող դեղամիջոցներն են Ացետամինոֆենը (Թիլենոլ®) և Իբուպրոֆենը (Ադվիլ®, Մոտրին®):

  - 2 տարեկանից փոքր երեխաներին չի կարելի տալ առանց դեղատոմսի մրսածությանդեղեր՝ առանց նախապես բժշկի հետ խորհրդակցելու:
- Անհրաժեշտության դեպքում դիմեք բուժօգնության:

Ուշադրություն դարձրեք այնպիսի ախտանիշներին, ինչպիսիք են ջերմության վատթարացումը, արագ և դժվարացած շնչառությունը կամ ջրազրկումը (չեն կարողանում պահպանել հեղուկները):

**ՇՏԱՊ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ՍԵՆՅԱԿՆԵՐՆ ՈՒ ՀԻՎԱՆԴԱՆՈՑՆԵՐԸ ԱԶԱՏ ՊԱՀԵԼ՝ ԼՈՒՐՋ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԲՈՒԺՄԱՆ ՀԱՄԱՐ:**

- Թեթև հիվանդություններ ունեցող մարդիկ բուժման նպատակով չպետք է գնան շտապ օգնության սենյակներ կամ հիվանդանոցներ կամ պահանջեն COVID-19-ի թեստավորում:
- Գրիպանման հիվանդություն ունեցող մարդկանց մեծամասնությունը կապաքինվի նույնիսկ առանց բժշկի գնալու կամ հատուկ դեղորայք ստանալուանհրաժեշտության:

**Մաքրում**

Կանոնավոր կերպով մաքրեք և ախտահանեք բոլոր մակերեսներն ու առարկաները, որոնց հաճախակի դիպչում եք, օրինակ՝ դռների բռնակները, բազրիքները, աշխատանքային սեղանները, խաղալիքները, հեռակառավարման վահանակները, ծորակների բռնակները և հեռախոսները: Օգտագործեք սովորական մաքրող միջոցներ և հետևեք պիտակի ցուցումներին:

- Մաքրեք մակերեսներն ու առարկաները՝ տեսանելի կեղտը վերացնելու և ախտահանելու համար՝ սպանելովմանրեներին:
- Հետևեք ապրանքների պիտակների ցուցումներին, ներառյալ՝ ձեռնոցներ կրելը և լավ օդափոխություն ապահովելը: Օգտագործեք կենցաղային մաքրող միջոցներ և Շրջակա միջավայրի պաշտպանության գործակալության (ՇՄՊԳ) կողմից գրանցված ախտահանող նյութեր, որոնք հարմար են տվյալմակերեսների համար:
- Որպեսզի պարզեք, թե արդյոք ապրանքը գործում է վիրուսների դեմ, կարդացեք ապրանքի պիտակը, զանգահարեք պիտակի վրա նշված 1-800 հեռախոսահամարով կամ այցելեք www.epa.gov կայքը:
- Որպես ախտահանիչ միջոց կարող եք օգտագործել նաև սպիտակեցնող լուծույթ: Խառնեք 1 ճաշի գդալ սպիտակեցնող լուծույթ 4 բաժակ ջրի հետ, իսկ ավելի մեծ քանակության համար՝ խառնեք ¼ բաժակ սպիտակեցնող լուծույթ 16 բաժակ ջրի (1 գալոն) հետ:
- Լրացուցիչ տեղեկությունների համար տե՛ս Հանրային առողջապահության վարչության ուղեցույցը՝ «Շնչառական հիվանդությունների տարածման կանխարգելումը տանը», որը հասանելի է՝ http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/:

**Հաշվի առեք COVID-19-ի ազդեցությունը դպրոցի, աշխատանքի և այլ գործողությունների վրա:**

*Դպրոց և երեխաների խնամքի կենտրոն՝*

- Համոզվեք, որ գրանցված եք Ձեր դպրոցից կամ երեխաների խնամքի կենտրոնից ստանալու համար բոլոր ծանուցումները (օր.՝ ռոբո-զանգեր և էլ. նամակներ):
- Մտածեք, թե ինչպես եք կազմակերպելու երեխայի խնամքը դպրոցի փակման, դասերից վաղաժամկետ ազատման կամ դպրոցական գործունեության այլ փոփոխությունների դեպքում:
- COVID-19-ի տարածումը կանխելու կամ դանդաղեցնելու համար ծրագրեր կազմեք, որպեսզի երեխաներն ու դեռահասները չհավաքվեն այլ հանրային վայրերում, եթե դպրոցները փակվեն:
- Ճշտեք Ձեր դպրոցում, թե ինչպես կարող է Ձեր երեխան շարունակել ուսուցումը դպրոցում չլինելու ժամանակ:

- Հարցրեք, թե ինչ ազդեցություն կկրեն սոցիալական ծրագրերը (օրինակ՝ ուսանողական սննդի ծրագրերը):
- Եթե Ձեր երեխան խնամող ունի, ապա պարտադրեք նրան ուշադիր լինել COVID-19 ախտանիշներին:
- Եթե Ձեր երեխան գնում է քոլեջ կամ համալսարան, ապա խրախուսեք նրան հետևել դպրոցի ծրագրին՝ ուղղված COVID-19-ի տարածումը դանդաղեցնելուն:

*Աշխատանք՝*

- Տեղեկացեք աշխատավայրում բացակայության օրենքների մասին, այդ թվում՝ արդյոք ստիպված եք բժշկի տեղեկանք ունենալ կամ պետք է մնաք տանը ուրիշներին խնամելու համար:
- Հարցրեք տնից աշխատելու տարբերակների մասին, եթե Ձեր աշխատանքն այնպիսին է, որ կարող եք հեռավար աշխատել:

*Այլ մարդկանց խնամք՝*

- Կազմեք պլան՝ կազմակերպելու ընտանիքի այն անդամների խնամքը, ովքեր ծեր են, հաշմանդամ կամ հիվանդ այն դեպքում, երբ նրանք կամ նրանց խնամակալները հիվանդանան:

*Այլ իրավիճակներ,*

- Ինչ վերաբերում է այնպիսի առաջադրանքներին կամ իրավիճակներին, որոնցից հնարավոր չէ խուսափել կամ կանգնեցնել, մտածեք, թե ինչպես կարող եք հնարավորինս պաշտպանել ինքներդ Ձեզ և մյուսներին: Ռազմավարությունների մեջ են մտնում պաշտպանիչ հանդերձանքի օգտագործումը, այլ մարդկանցից հնարավորինս շատ հեռավորության պահպանումը և տվյալ իրավիճակում գտնվելու ժամանակի հնարավորինս կրճատումը:

**Նախապատրաստում տանը**

- Համոզվեք, որ գիտեք Ձեր բժշկի գրասենյակի, տեղական շտապ բուժօգնության և շտապ օգնության սենյակների հեռախոսահամարները, որպեսզի հիվանդանալու դեպքում այնտեղ գնալու փոխարեն կարողանաք զանգահարել: Կարևոր հեռախոսահամարները փակցրեք սառնարանին կամ պահպանեք հեռախոսների մեջ:
- Եթե դեռևս չունեք բուժաշխատող, ապա Շրջանի տեղեկատվական գիծը՝ 2-1-1, կարող է օգնել Ձեզ գտնել բուժաշխատող:
- Ստեղծեք կոնտակտների ցուցակ արտակարգ իրավիճակների համար: Համոզվեք, որ Ձեր տանը կա ընտանիքի անդամների, ընկերների, հարևանների, քարտուղ վարորդների, ուսուցիչների, գործատուների և համայնքի այլ ռեսուրսների կոնտակտային տվյալների թարմացված ցուցակ: Իմացեք, որ կարող եք զանգահարել Լոս Անջելես շրջանի տեղեկատվական օժանդակության ծառայություն՝ 2-1-1 հեռախոսահամարով:
- Ճանաչեք Ձեր հարևաններին: Խոսեք Ձեր հարևանների հետ արտակարգ իրավիճակների պլանավորման մասին: Եթե Ձեր հարևանն ունի կայք կամ էջ սոցիալական մեդիաներում, միացեք նրանց, որպեսզի հարևանները, տեղեկատվությունն ու աղբյուրները հասանելի լինեն:
- Բացահայտեք Ձեր համայնքի օժանդակող կազմակերպությունները: Կազմեք տեղական կազմակերպությունների ցուցակ, որոնց հետ կարող եք կապվել, եթե ունենաք տեղեկատվության, առողջապահական ծառայությունների, աջակցության և այլ աղբյուրների կարիք: Ներառեք այն կազմակերպությունները, որոնք տրամադրում են հոգեկան առողջության կամ խորհրդատվական ծառայություններ, սնունդ և այլ պարագաներ:
- Ունեցեք դեղատոմսով, ինչպես նաև առանց դեղատոմսի դուրս գրվող դեղորայքի բավարար պաշար՝ մրսածության և գրիպի ախտանիշների ժամանակ օգտագործելուհամար:
- **Հոգ տարեք Ձեր և Ձեր տնային տնտեսության մյուս անդամների հուզական առողջության մասին:** Հիվանդությունների բռնկումները սթրեսային են բոլորի համար, սակայն երեխաների արձագանքը կարող է տարբերվել մեծահասակների արձագանքից: Ձեր երեխաների հետ խոսեք

բռնկման մասին, փորձեք հանգիստ մնալ և վստահեցրեք նրանց, որ նրանք ապահով են: Լրացուցիչ տեղեկությունների համար կարդացեք https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html: **Կապի մեջ մնացեք մյուսների հետ հեռախոսի կամ էլ. փոստի միջոցով**:

- Եթե անհանգիստ կամ ճնշված եք, կարդացեք «Ինֆեկցիոն հիվանդությունների բռնկման ժամանակ սթրեսի հաղթահարումը» Հանրային առողջապահության կայքում: Օգնություն ստանալու համար խոսեք Ձեր բժշկի հետ կամ զանգահարեք Լոս Անջելես շրջանի Հոգեկան առողջության հասանելիության կենտրոնի 24/7 ռեժիմով աշխատող (800) 854-7771 հեռախոսահամարով:

**Իմացեք՝ որտեղ ստանալ հավաստի տեղեկություն**

Զգուշացեք նոր կորոնավիրուսի շուրջ ծավալվող խարդախություններից, կեղծ լուրերից և խաբեություններից: Հանրային առողջապահության վարչությունը մշտապես մամուլի ասուլիսների, սոցիալական մեդիաների և մեր կայքի միջոցով մշտապես կտարածի հավաստի տեղեկատվություն, ներառյալ՝ Լոս Անջելես շրջանում նոր դեպքերի մասին հայտարարությունները: Կայքը պարունակում է COVID-19-ի մասին ավելի շատ տեղեկատվություն, ներառյալ՝ Հաճախակի տրվող հարցեր (ՀՃՀ), ինֆոգրաֆիկա և ուղեցույց սթրեսի հաղթահարմանմասին, ինչպես նաև ձեռքերի լվացման խորհուրդներ:

- Լոս Անջելես շրջանի Հանրային առողջապահության վարչություն (ԼԱՇՀԱՎ, Շրջանային)
  - http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/
  - Social media: @lapublichealth
- Լոս Անջելես շրջանի Հոգեկան առողջության հասանելիության կենտրոն՝ 24/7 ռեժիմով աշխատող օգնության գիծ՝ (800) 854-7771

Նոր կորոնավիրուսի մասին տեղեկատվության այլ հավաստի աղբյուրներ են՝

- 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
- Առողջապության համաշխարհային կազմակերպություն (ԱՀԿ, Միջազգային)
  - https://www.who.int/health-topics/coronavirus

Եթե ունեք հարցեր կամ կցանկանաք խոսել ինչ-որ մեկի հետ կամ օգնության կարիք ունեք բուժօգնություն փնտրելու հարցում, զանգահարեք Լոս Անջելես շրջանի տեղեկատվական համարով 2-1-1, որը հասանելի է 24/7:

**911 նախատեսված չէ առողջապահական տեղեկատվության համար:**
Բաց պահեք շտապ օգնության գծերը:

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար այցելեք ՀՎԿԿ-ի կայք-էջ՝ https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/get-your-household-ready-for-COVID-19.html: