

Հովացման Կենտրոնները և COVID-19

Բարձր ջերմաստիճանները մեծ վտանգ են հասարակության առողջության համար: Բարձր կամ ծայրահեղ բարձր ջերմաստիճանները, խոնավությունը և ցածրորակ օդը կարող են առաջացնել մի շարք առողջական խնդիրներ, ներառյալ ջերմության հետ կապված հիվանդությունները, ինչպիսիք են՝ շոգից ուժասպառությունը, ջերմային հարվածը և նույնիսկ մահը: Հովացման Կենտրոնները վայրեր են, որոնց նպատակն է բարձր ջերմաստիճանի ժամանակ ապահովել օգնություն և անվտանգություն նրանց համար, ովքեր չունեն հով տեղ կամ օդորակիչ: Մա մի եղանակ է, որով շոգ օրերին Շրջանի, քաղաքային իշխանությունները և շահույթ չհետապնդող կազմակերպությունները պաշտպանում են հասարակության առողջությունը: Նույնիսկ, երբ պատվաստումների քանակը մեծանում է Լոս Անջելեսի Շրջանում, կանխարգելիչ միջոցառումները շարունակում են լինել անհրաժեշտություն, քանի որ Հովացման Կենտրոնների օգտագործումը կարող է դրանց դարձնել այցելուների և աշխատակիցների շրջանում COVID-19-ի փոխանցման մեծ վտանգ ներկայացնող վայրեր:

1. Ի՞նչ է Հովացման Կենտրոնը:

Հովացման Կենտրոնները համայնքում վայրեր են, որտեղ շոգ եղանակին կարող եք հովանալ, հատկապես եթե չունեք օդորակիչի հնարավորություն: Հովացման Կենտրոնները ներառում են հովացված պետական փակ հաստատությունները, ինչպիսիք են՝ գրադարանները, համայնքային և տարեցների կենտրոնները:

2. Արդյո՞ք անվտանգ է Հովացման Կենտրոններ գնալը:

Հովացման Կենտրոններում աշխատողների և այցելուների առողջությունն ու անվտանգությունը մեզ համար առաջնահերթություն է: Շրջանը մշակել է Սառեցման Կենտրոնի պլանների փոփոխություններ՝ հավաստիացնելու, որ դրանք կարող են ապահով կերպով շահագործվել բարձր ջերմաստիճանով օրերին և որոնք համապատասխանում են Հանրային Առողջության Պատասխանատուի գործող հրամաններին: Այդ նախագրուշական միջոցառումները ներառում են՝

- **Մուտք:** Կիրականացվի Հովացման Կենտրոն մուտք գործող այցելուների և աշխատակիցների, ներառյալ բոլոր կամավորների, առևտրականների, պայմանագրային աշխատողների կամ այլ աշխատողների ախտանիշների ստուգում: Անձնակազմի բոլոր անդամների աշխատանիշները պետք է ստուգվեն իրենց հերթափոխից առաջ:
- **Չհիմակներ:** Հովացման Կենտրոնում գտնվող բոլոր մարդկանցից պահանջվում է կրել դիմակներ՝ անկախ COVID-19-ի դեմ պատվաստման կարգավիճակից: Անձնակազմի որևէ անդամի կամ այցելուի չի թույլատրվելու մուտք գործել Հովացման Կենտրոն առանց դիմակի՝ բացառությամբ 2 տարեկանից փոքր երեխաների և նրանց, որոնց իրենց առողջապահական ծառայություններ տրամադրողը կարգադրել է դիմակ չկրել: Լրացուցիչ տեղեկություններ կարող եք գտնել այստեղ՝ <http://ph.lacounty.gov/masks/#notwear>:
- **Հաղորդակցություն:** Հովացման Կենտրոնների ողջ տարածքում ցուցանակներ կփակցվեն, որոնք կհիշեցնեն աշխատակիցներին և այցելուներին հիմնական պաշտպանիչ գործողությունները, ներառյալ դիմակների ճիշտ օգտագործումը, (քիթն ու բերանը ծածկված), ձեռքերը լվանալը և փոշտալիս և հագալիսը քիթն ու բերանը ծածկելը:
- **Կանխարգելիչ պարագաներ:** Մուտքի մոտ և ընդհանուր տարածքներում կտեղադրվեն ձեռքերի ախտահանիչ միջոցներ: Զուգարանները կհագեցվեն ձեռքերը օճառով և ջրով լվանալու համապատասխան պարագաներով:

Հովացման Կենտրոնները և COVID-19

- **Մնունք:** Կտրամադրվի շշալցված ջուր: Այցելուներին առաջարկվում է բերել իրենց սեփական սնունդն ու ըմպելիքները: Կթույլատրվի սննդի առաքում: Մառնարան կամ սննդամթերքը պահելու տարածք չի տրամադրվի: Ընդհանուր սնվել կամ հյուրասիրել չի թույլատրվի, բացառությամբ՝ միևնույն տան անդամների միջև: Այն այցելուներին, ովքեր ցանկանում են սնվել կամ խմել Հովացման կենտրոնում, կառաջարկվի ուտել կամ խմել միայն նախանշված տարածքում նստած: Դիմակները կարելի է ժամանակավորապես հանել միայն այն ժամանակ, երբ այցելուներն ակտիվորեն ուտում կամ խմում են: Հակառակ դեպքում անհրաժեշտ է մշտապես կրել դիմակներ:
- **Մաքրում:** Որևէ անձի հիվանդանալու դեպքում Հովացման Կենտրոնները պետք է հետևեն Հիվանդությունների Վերահսկման և Կանխարգելման Կենտրոնների (CDC) մաքրման և ախտահանման ուղեցույցներին՝ նախատեսված համայնքային և մաքրման հաստատությունների համար:

3. Ինչու՞ է կարևոր օդը պաղեցված վայրերում ժամանակ անցկացնելը:

Շոգ եղանակին, մասնավորապես կայուն շոգ և բարձր գիշերային ջերմաստիճանով բազմակի օրերի ընթացքում, օդորակված տարածքում ամեն օր առնվազն մի քանի ժամ անցկացնելը կարող է օգնել նվազեցնել ջերմաստիճանի հետ կապված հիվանդությունների վտանգը: Օդորակումը հատկապես կարևոր է, եթե դուք տարեց եք, շատ փոքր երեխաներ ունեք կամ [որոշակի առողջական խնդիրներ](#) ունեք:

4. Ի՞նչ է ջերմության հետ կապված հիվանդությունը:

Ջերմության հետ կապված հիվանդությունն ի հայտ է գալիս այն ժամանակ, երբ մարմինը ի վիճակի չէ ինքն իրեն հովացնել: Ջերմության հետ կապված ամենատարածված հիվանդություններն են՝ ջերմային կամ արևային հարվածը, շոգից ուժասպառությունը, ջերմային ցավերը և ջերմային ցանր: [Իմացեք ավելին ջերմության հետ կապված հիվանդությունների ախտանիշները բացահայտելու վերաբերյալ և թե ինչ է պետք անել:](#)

5. Ի՞նչ այլ քայլեր պետք է ձեռնարկեմ ծայրահեղ շոգի ժամանակ հովանալու համար:

Եթե դուք չեք կարող Հովացման Կենտրոն գնալ, փորձեք փակել պատուհանների շերտավարագույրները և վարագույրները, շատ ջուր կամ ոչ ալկոհոլային և կոֆեին պարունակող հեղուկներ խմել, զով ցնցուղ կամ լոզանք ընդունել, սահմանափակել ակտիվ գործողությունները և խուսափել ձեր զազոջախը կամ վառարանն օգտագործելուց:

6. Ու՞մ կարող եմ դիմել լրացուցիչ տեղեկությունների համար:

Եթե հարցեր ունեք, օգնության համար խնդրում ենք զանգահարել 211:

Լրացուցիչ տեղեկություններ

Լրացուցիչ տեղեկությունների և խորհուրդների համար այցելեք Շրջանի Առողջ մնացեք՝ Շոգ Օրերին կայքէջ՝ <http://publichealth.lacounty.gov/eh/climatechange/ExtremeHeat.htm>.