

# ՆՈՐ ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՄ (COVID-19)

ԼՈՍ ԱՆՋԵԼԵՍ ՇՐՋԱՆԻ ՀԱՆՐԱՅԻՆ ԱՌՈՂՋԱԴԱՐՈՒԹՅԱՆ ՎԱՐՉՈՒԹՅՈՒՆ  
Վերաբացման Արձանագրություն Հանրային Արահետների Օգտագործման համար

## Վերջին փոփոխություններ.

(Փոփոխությունները ընդգծված են դեղին գույնով)  
7/18/20. Դեմքի դիմակի վերաբերյալ բաժինը մի փոքր փոփոխվել է:

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչությունը որդեգրում է զրոսական և հանրային առողջության փորձագիտության վրա հիմնված փուլային մոտեցում, թույլ տալու մարդկանց կրկին սկսելու օգտվել հանրային վայրերից՝ այնպիսի եղանակներով, որոնք կսահմանափակեն COVID-19-ով վարակվելու վտանգը: Ուստի, Լոս Անջելեսի շրջանը վերաբացում է հանրային արահետները, որպեսզի թույլ տրվի բնակիչներին ավելացնել բացօթյա հանգստի տարբերակները: Ֆիզիկապես ակտիվ մնալը ձեր միտքի և մարմինը առողջ պահելու լավագույն միջոցներից մեկն է: Հանգստի և բազմակի օգտագործման արահետներից օգտվելը կարող է լինել լարվածությունը (stress) թեթևացնելու, մարտկոցի և վիտամին D ստանալու, ակտիվ մնալու և բնության հետ անվտանգ կապ հաստատելու կարևոր միջոց: COVID-19-ի համավարակի ընթացքում խիստ կարևոր է, որ դուք հետևեք ստորև բերվող ԿԱՐԵԼԻ Է և ՉԻ ԿԱՐԵԼԻՆԵՐԻՆ, որպեսզի հանրային արահետներից օգտվեք այն եղանակով, որը ձեզ և մյուսներին առողջ է պահում:

## ԿԱՐԵԼԻ Է.

- Պատրաստվեք նախքան արահետ այցելելը
  - Նախապես ստուգեք զբոսայգու հետ, որպեսզի հաստատ իմանաք, թե որ տարածքները կամ ծառայություններն են բաց (օր.՝ զուգարանները և կրպակները) և ձեզ հետ բերել ինչ ձեզ անհրաժեշտ է: Լոս Անջելեսի շրջանի 600 մղոն տեղական, նահանգային և դաշնային արահետների վերաբերյալ տեղեկատվություն կարելի է ստանալ <https://trails.lacounty.gov/>: Ստանդարտ արահետի օգտագործման վարվելակերպի և անվտանգության ցուցումներ կարելի է գտնել <https://trails.lacounty.gov/Prepare> կայքում: Ի հավելում, խրախուսում ենք ձեզ այցելել տեղական իրավասության կայքէջ՝ ձեր տարածքում արահետների վերաբերյալ լրացուցիչ տեղեկություններ ստանալու համար:
- Համեմատեք զբոսայգու, արահետների կամ բնության պահպանության բոլոր կանոններին, կանոնակարգերին և փակցված մուտքի ցանկացած սահմանափակումներին:
- Ամբողջ ժամանակ առնվազն վեց (6) ոտնաչափ հեռավորություն պահպանեք բոլոր մարդկանցից, ովքեր ձեր ընտանիքի անդամ չեն հանդիսանում: Այս պատճառով միգուցե ավելի լավ է օգտվեք որոշ բաց տարածքներից, արահետներից և ուղիներից, քան մյուսներից: Խուսափեք մարդաշատ վայրերից: Բոլորը պետք է դեմքի ծածկոց կրեն արահետի մուտքի մոտ/կայանատեղիներում և ցանկացած այլ արահետներում, որտեղ մոտակայքում այլ մարդկանց խմբեր կան: Նորածինները և 2 տարեկանից փոքր երեխաները չպետք է կտորե դեմքի ծածկոց կրեն:



# ՆՈՐ ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՄ (COVID-19)

ԼՈՍ ԱՆՋԵԼԵՍ ՇՐՋԱՆԻ ՀԱՆՐԱՅԻՆ ԱՌՈՂՁԱԴԱՅՐՈՒԹՅԱՆ ՎԱՐՉՈՒԹՅՈՒՆ  
Վերաբացման Արձանագրություն Հանրային Արահետների Օգտագործման համար

Այն անձինք, ում հրահանգվել է իրենց բժշկական մատակարարի կողմից դեմքի ծածկոց չկրել, նույնպես ազատված են այն կրելուց:

4. Հաճախակի լվացեք ձեռքերը օձառով և ջրով՝ առնվազն 20 վայրկյան, հատկապես զուգարանից օգտվելուց հետո, ուտելուց առաջ և քիթը մաքրելուց, հազալուց կամ փռշտալուց հետո:
5. Տոպրակների մեջ փակեք ամբողջ աղբը:

## Առաջարկություններ (Ոչ պահանջներ):

1. Արահետից օգտվելիս, շրջապատի նկատմամբ եղեք զգոն և ուշադիր.
2. Ծանոթացեք հետևյալ արձանագրություններին՝ արահետից օգտվելու դեպքում:
  - a. Ձեռք բերեք և պահպանեք տեսողական կոնտակտ:
  - b. Մարդկանց մոտով անցնելիս՝ բավարար ֆիզիկական հեռավորություն պահպանեք:
  - c. Անվտանգ հատվածներում, անհրաժեշտության դեպքում արահետից դուրս եկեք, որ թույլ տաք ուրիշներին անցնել:
  - d. Նախքան անցնելը, հայտարարեք ձեր մտադրության մասին արահետով դանդաղ քայլողներին՝ հնարավորություն լինձեռելու նրանց տեղափոխվելու անվտանգ հատված (հնարավորության դեպքում դուրս գալու արահետից):
3. Արահետների վրա հեծանիվ վարելիս պահպանեք անվտանգ արագությունները, օգտագործեք հեծանիվի զանգերը և դանդաղեցրեք և/կամ մյուսներին անցնելիս կանգ առեք՝ մարդկանց անցնելու վերոհիշյալ առաջարկություններին հետևելու համար:
4. Եթե կանգ եք առնում կամ ռճուտն հանգստի համար, հնարավորինս ապահով վայրում կանգնեք:
5. Ձեզ հետ ջուր և ձեռքերի ախտահանիչ միջոց կամ ախտահանող անձեռոցիկներ բերեք՝ ձեռքերը հաճախ լվանալու կամ ախտահանելու համար:

## ՉԻ ԿԱՐԵԼՆ

1. Մի օգտվեք այն արահետներից, որոնք գիտեք, որ մարդաշատ են: Եթե չեք կարող 6 ուղղաձիգ հեռավորության վրա մնալ այն մարդկանցից, ովքեր ձեր ընտանիքի անդամները չեն, ընտրեք այլ արահետ:

- a. Եթե արահետի վրա եք և ձեր առջև մարդկանց խումբ եք նկատում, հետ վերադարձեք:
- b. Եթե դա անխուսափելի է, որ դուք պետք է անցնեք մեկ այլ խմբի մոտով, անպայման կրեք ձեր դեմքի կտորե ծածկոցը և կանգ մի առեք այլ խմբերի հետ միանալու կամ զրուցելու:

# ՆՈՐ ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՄ (COVID-19)

ԼՈՍ ԱՆՋԵԼԵՍ ՇՐՋԱՆԻ ՀԱՆՐԱՅԻՆ ԱՌՈՂՋԱԿԱԿՈՒԹՅԱՆ ՎԱՐՉՈՒԹՅՈՒՆ  
Վերաբացման Արձանագրություն Հանրային Արահետների Օգտագործման համար

2. Ձեր տանից դուրս մի եկեք, եթե հիվանդ եք ջերմությունով կամ շնչառական ախտանիշներով կամ ներկայումս գտնվում եք մեկուսացման կամ կարանտինի մեջ:
3. Մի հավաքվեք խմբերով կամ մի մնացեք որևէ վայրում, բացառությամբ՝ կարճ համագումարի անհրաժեշտության դեպքում:
4. Երբ արահետի վրա եք, ուրիշներին սնունդ կամ ջուր մի առաջարկեք:

## Իմացեք, որտեղից ձեռք բերել հուսալի տեղեկություններ

Զգուշացեք խարդախություններից, կեղծ լուրերից և նոր կորոնավիրուսի շրջապատող կեղծիքներից: Ճշգրիտ տեղեկատվությունը, ներառյալ՝ Լոս Անջելեսում նոր դեպքերի մասին հայտարարությունները, միշտ տարածվելու է Հանրային Առողջապահության կողմից մամուլի հաղորդագրությունների, սոցիալական լրատվամիջոցների և մեր կայքի միջոցով: Կայքում ավելի շատ տեղեկություններ կան COVID-19-ի վերաբերյալ, ներառյալ ՀՏՀ, ինֆորագրաֆիկա և լարվածությունը (stress) հաղթահարելու ուղեցույցը, հնչյուն նաև խորհուրդներ ձեռքերի լվացման վերաբերյալ:

- Լոս Անջելես Շրջանին Հանրային Առողջապահության Վարչություն (LACDPH, Շրջան)
  - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
  - Սոցիալական կայք: @lapublichealth

Նոր կորոնավիրուսի վերաբերյալ տեղեկատվության այլ հուսալի աղբյուրներն են.

- Կալիֆորնիայի Հանրային Առողջապահության Վարչություն (CDPH, Նահանգային)
  - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- Հիվանդությունների Վերահսկման և Կանխարգելման Կենտրոններ (CDC, Ազգային)
  - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

Եթե դուք հարցեր ունեք և ցանկանում եք խոսել որևէ մեկի հետ, զանգահարեք, Լոս Անջելես Շրջանի Տեղեկատվական գիծ 2-1-1 հեռախոսահամարով, որն աշխատում է օրը 24 ժամ: