

Պաշտպանեք Ձեզ եվ Ուրիշներին COVID-19-ից

COVID-19-ը հիվանդացնում է մարդկանց ամբողջ Լոս Անջելեսի Ծրջանում: Այն տարածվում է մարդկանց միջև, որոնք շփվում են միմյանց հետ, կաթիլների միջոցով, երբ վարակված անձը հազում է, փռշուրում կամ խոսում: COVID-19-ը նաև կարող է փոխանցվել ախտանիշներ չունեցող մարդկանցից:

1. Որո՞նք են ախտանիշները

- Հազը, ջերմությունը, դժվար շնչառությունը տարածված ախտանիշներն են: Այլ ախտանիշներն են հոգևածությունը, դողը, մկանային և մարմնի ցավը, գլխացավը, կոկորդի ցավը, սրտխառնոցը կամ փսխումը, փորլուծությունը, բքի փակվածությունը կամ բթափսուությունը, համի և հոտի նոր առաջացած կորուստը: Այս ցանկը չի ներառում բոլոր հնարավոր ախտանիշները:
- COVID-19-ով հիվանդացած մարդկանց մեծ մասը թեթև ախտանիշներ են ունենում և ինքնուրույն ապաքինվում են:
- Սակայն ավելի մեծահասակները կամ առողջական խնդիրներ ունեցողները կարող են ծանր հիվանդանալ: Եթե դուք ունեք այս ախտանիշներից որևէ մեկը, խոսեք ձեր բժշկի հետ թեստավորման, ինքնամեկուսացման և խնամքի վերաբերյալ:

2. Ի՞նչպես կարող եմ պաշտպանել ինձ և ուրիշներին

- Լիովին պատվաստվեք և ստացեք խթանիչ դեղաչափը: COVID-19-ի դեմ պատվաստումը նվազեցնում է ձեր լրջորեն վարակվելու և մահանալու, ինչպես նաև վարակը ուրիշներին փոխանցելու վտանգը:
- Կրեք բարձր պաշտպանության դիմակ (դեմքը լավ գրկող բժշկական կարգի դիմակ կամ շնչառական դիմակ): Օգնություն տրամադրող շատ թիմեր դիմակներ են բաժանում: Եթե չեք կարող ձեռք բերել դիմակ, օգտագործեք շարժ կամ այլ կտոր՝ ձեր քիթն ու բերանը փակելու համար:
- Պահպանեք առնվազն 6 ոտնաչափ հեռավորություն յուրաքանչյուր անձից: Որոշ հիվանդ մարդկանց մոտ չեն դրսևորվում ախտանիշներ, ուստի, հնարավորության դեպքում, խուսափեք սերտ շփումներից:
- Հաճախակի լվացեք ձեր ձեռքերն օճառով և ջրով առնվազն 20 վայրկյան կամ օգտագործեք 60% սպիրտային հիմքով ձեռքերի ախտահանիչ միջոց:
- Խուսափեք ձեր աչքերին, քթին և բերանին դիպչելուց:



Պաշտպանե՞ք Ձեզ եվ Ուրիշներին COVID-19-ից

- Եթե 65 տարեկանից բարձր եք, առողջական խնդիրներ ունեք կամ հղի եք, ցանկալի է, որ ապաստարանում կամ այլ տիպի կացարանում մնաք մինչև համավարակի ավարտը: Դրանք ունեն ծառայություններ՝ օգնելու ձեզ խուսափել հիվանդանալուց:
 - Հազալիս կամ փռշտալիս անձեռոցիկով փակեք քիթն ու բերանը, ապա նետեք անձեռոցիկը աղբամանի մեջ: Եթե անձեռոցիկ չունեք, արմուկով փակեք (ոչ ձեռքերով):
 - Այլ մարդու հետ համատեղ մի օգտագործեք խմիչքներ, կերակուր, մուշտուկներ, ծխախոտ, անկողնային պարագաներ, սավաններ:
 - Եթե որևէ մեկի հետ անկողին եք կիսում, քնեք ոտք ու գլուխ:
 - Փորձեք մաքրել իրերը, որոնց դուք և ուրիշները շատ եք ձեռք տալիս, կենցաղային մաքրող նյութով կամ սպիրտով թաթախված անձեռոցիկներով:

3. Իսկ եթե ես հիվանդանա՞մ

- Չանգահարե՞ք ձեր բժիշկին: Եթե չունեք բժիշկ, գանգահարե՞ք **211**: Որևէ բժիշկ կամ կլինիկա ձեր հիվանդ ժամանակ կօգնի ձեզ ստանալ անհրաժեշտ խնամքը:
- Ձեզ այցելող աշխատակցին կամ առողջապահության փողոցի թիմին տեղյակ պահեք, որ հիվանդ եք: Երանք կարող են օգնել ձեզ ստանալ խնամք, մնալու համար ապահով տեղ գտնել և ապաքինվելու համար ձեզ անհրաժեշտ նյութերը ձեռք բերել, քանի դեռ դուք փողոցում եք:
- Դիմակ կրեք և ուրիշներից հնարավորինս հեռու մնացեք:
- Եթե ավելի վատ զգաք, գանգահարե՞ք **911** կամ ուղիղ գնացեք շտապ օգնության բաժանմունք:

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար այցելե՛ք մեր կայքէջ՝

www.publichealth.lacounty.gov