



# ԿԱՊԻԿԻ ԾԱՂԻԿ

Ուղեցույց այն մարդկանց համար, որոնք շփվել են կապիկի ծաղկի վարակակրի հետ

## 1. Ի՞նչ պետք է անեմ, եթե շփվել եմ կապիկի ծաղկով վարակված որևէ անձի հետ

- **Յետևեք ձեր առողջությանը:** Մարդիկ, որոնց մոտ առաջանում է կապիկի ծաղիկ, սովորաբար ախտանիշներ են ունենում վարակի հետ շփումից 7-14 օր (և մինչև 21 օր) հետո: Եթե ձեզ մոտ առաջանան կապիկի ծաղկի ախտանիշներ, պատրաստ եղեք մեկուսանալ մյուսներից:
- **Պատվաստվեք,** եթե դեռ ամբողջությամբ չեք ստացել երկու դեղաչափից կազմված կապիկի ծաղկի պատվաստանյութի շարքը: Վարակի հետ շփմանը հաջորդող 4 օրերի ընթացքում պատվաստվելը կարող է օգնել կանխել ձեր վարակվելը: Վարակի հետ շփումից հետո 4-14 օրվա ընթացքում պատվաստվելը կարող է ձեր հիվանդությունը դարձնել պակաս ծանր: Իմացեք ավելին այստեղ՝ [ph.lacounty.gov/monkeypox/vaccine.htm](http://ph.lacounty.gov/monkeypox/vaccine.htm):
- **Խնդրում ենք պատասխանել Հանրային Առողջության գանգերին:** Եթե ձեր անունը նշվել է որպես կապիկի ծաղկով վարակվածի հետ շփում ունեցածի, հնարավոր է, որ Հանրային Առողջության Վարչությունը կապ հաստատի ձեզ հետ՝ իմանալու, թե ինչպես եք ձեզ զգում, և առաջարկելու պատվաստվել, եթե համապատասխանում եք:

## 2. Ո՞ր նշաններին և ախտանիշներին պետք է ուշադրություն դարձնեմ

Ամենատարածված ախտանիշը ցանն է, որը կարող է՝

- Նման լինել ելուստների, բշտիկների, ազուկների կամ քուսի, և մինչև ապաքինվելը այն անցնում է մի քանի փուլերով: Սովորաբար ցանը սկզբում լինում է կարմիր, հարթ կետերի տեսքով, հետո վերածվում է բշտիկների: Այնուհետև այդ բշտիկները կարող են լցվել հեղուկով, որը դառնում է թարախ: Դրանից հետո բշտիկները կոշտանում են՝ վերածվելով կեղևի:
- Լինել սեռական օրգանների (առնանդամ, ամորձիներ, սեռական շուրթեր և հեշտոց) հետանցքի, բերանի մոտ կամ դրանց վրա, ինչպես նաև մարմնի այլ մասերում, օրինակ՝ ձեռքերին, ոտքերին, կրծքին և դեմքին:
- Տարածվել ամբողջ մարմնով կամ լինել միայն մարմնի մեկ հատվածում: Կարող են լինել ընդամենը մի քանի ելուստներ ու բշտիկներ:
- Լինել ցավոտ կամ քոր գալ: Որոշ մարդիկ ունենում են ուժեղ ցավեր, հատկապես եթե ցանը բերանի կամ հետանցքի մեջ է:

Բացի ցանից մարդիկ կարող են ունենալ նաև հարբուխին բնորոշ ախտանիշներ: Սրանք կարող են հայտնվել ցանի առաջանալուց 1-4 օր առաջ կամ հետո: Սրանք ներառում են ջերմությունը/դողը, այտուցված ավշային հանգույցները, հոգնածությունը, մկանային ցավերը և գլխացավը:

## 3. Որքա՞ն ժամանակ է կապիկի ծաղիկ ունեցող անձը վարակող լինում

Կապիկի ծաղիկով հիվանդը կարող է այն փոխանցել ուրիշներին սկսած այն պահից, երբ ախտանիշները հայտնվում են, մինչև երբ ցանն արդեն լավացել է, կեղևակալած մաշկն ընկել է և ձևավորվել է մաշկի նոր շերտ: Սա սովորաբար տևում է 2-4 շաբաթ:

Գիտնականները շարունակում են ուսումնասիրել՝ արդյոք վարակը կարող է տարածվել, եթե վարակվածը չունի ախտանիշներ, որքան հաճախ է կապիկի ծաղիկը տարածվում, երբ է ավելի հավանական, որ կապիկի ծաղիկ ունեցողը այն կտարածի շնչառական արտազատումների միջոցով, ինչպես նաև ուսումնասիրում են ցանկացած տեսակի շփումներ կամ վարքագծեր, որոնք կարող են մարդկանց համար վտանգավոր լինել: Հանրային Առողջության Վարչությունը կշարունակի ձեզ նոր տեղեկություններ տալ, երբ մենք իմանանք ավելին:





# ԿԱՊԻԿԻ ԾԱՂԻԿ

## Ուղեցույց այն մարդկանց համար, որոնք շփվել են կապիկի ծաղկի վարակակրի հետ

### 4. Արդյո՞ք պետք է խուսափեմ որևէ գործողությունից

Քանի դեռ դուք չունեք կապիկի ծաղկի որևէ ախտանիշ (տե՛ս վերևում), կարող եք շարունակել ձեր ամենօրյա սովորական գործողությունները (օր.՝ աշխատանք, դպրոց): Սակայն ախտանիշներին հետևելու 21-օրյա ժամանակահատվածում դուք չպետք է ուրիշներին տաք արյուն, բջիջներ, հյուսվածք, կրծքի կաթ, սերմնահեղուկ կամ մարմնի օրգաններ:

### 5. Ի՞նչ պետք է անեմ, եթե ինձ մոտ առաջանան կապիկի ծաղկի նշաններ կամ ախտանիշներ

Անմիջապես կապ հաստատեք ձեր բժշկական ծառայությունների մատակարարի հետ, եթե ունեք նոր, անբացատրելի ցան կամ վերքեր ձեր մարմնի ցանկացած մասում և/կամ հարբուխին բնորոշ ախտանիշներ: Անպայման նրանց հայտնեք, որ շփվել եք կապիկի ծաղկով վարակվածի հետ: Ծածկեք ձեր ցանը և կրեք դեմքը լավ գրկող դիմակ, երբ գնում եք ձեր բժշկական մատակարարին տեսնելու:

Եթե չունեք բժիշկ կամ բժշկական ապահովագրություն, գանգահարեք Հանրային Առողջության Վարչության Չանգերի Կենտրոն 1-833-540-0473 համարով (բաց է ամեն օր՝ առավոտյան 8:00-ից երեկոյան 8:30-ը): Եթե ցան ունեք, կարող եք նաև օգտվել Հանրային Առողջության Վարչության Սեռական Առողջության Կլինիկաների ծառայություններից (տե՛ս ժամանակացույցը [այստեղ](#)):

Եթե դուք ունեք ցան, որը բուժաշխատողը կասկածում է, որ կարող է կապիկի ծաղկի պատճառով լինել, նա ձեզ կհարցազնուի: Նա ձեզ կկտրի կշիռի ձեր մաշկի վերքերը կամ ցանի մի հատվածը և ձեզ կտրի կուղարկի լաբորատորիա՝ կապիկի ծաղկի հետազոտության համար:

Մինչև կիմանաք, որ կապիկի ծաղիկ չունեք, պետք է քայլեր ձեռնարկեք վարակը տարածելու վտանգը նվազեցնելու համար՝ մյուսներից հեռու մնալով: Հետևեք [Կապիկի ծաղկի մեկուսացման հրահանգներին](#):

### 6. Ի՞նչ պետք է անեմ, եթե ինձ մոտ ախտորոշվել է կապիկի ծաղիկ

Եթե ձեզ մոտ ախտորոշվել է կապիկի ծաղիկ, դուք պետք է մեկուսանաք՝ պաշտպանելու մյուսներին: Հետևեք [Կապիկի ծաղկով հիվանդ մարդկանց համար մեկուսացման հրահանգներին](#), որոնք հասանելի են մի քանի լեզուներով [ph.lacounty.gov/monkeypox](http://ph.lacounty.gov/monkeypox) կայքում:

Կապ հաստատեք ձեր սեռական գուլգրկներին և այն անձանց հետ, որոնց հետ ունեցել եք սերտ, մտերմիկ և/կամ երկարատև շփում ձեր ախտանիշների հայտնվելուց հետո: Դա արեք որքան հնարավոր է շուտ, որպեսզի նրանք կարողանան դիտարկել [պատվաստվելը](#) (եթե արդեն չեն պատվաստվել կապիկի ծաղկի դեմ): Նրանք կարող են նաև ուշադիր լինել՝ կապիկի ծաղկի ախտանիշները հայտնաբերելու համար:

Խնդրում ենք պատասխանել Հանրային Առողջության գանգերին: Նրանք ձեզ հետ կապի մեջ կլինեն՝ հարցնելու վարակի հետ շփման և ձեր գործողությունների մասին, որոնք ունեցել եք ախտանիշների հայտնվելուց առաջ և հետո: Սրա նպատակն է պարզել, թե ինչպես եք վարակվել, և հայտնաբերել այլ մարդկանց, որոնք կարող են վարակի հետ շփում ունեցած լինել:

### 7. Որտե՞ղ կարող եմ գտնել լրացուցիչ տեղեկություններ

Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջության Վարչություն՝  
[ph.lacounty.gov/monkeypox](http://ph.lacounty.gov/monkeypox)  
[ph.lacounty.gov/monkeypox/vaccine.htm](http://ph.lacounty.gov/monkeypox/vaccine.htm)

Հիվանդությունների Կերասկման և Կանխարգելման Կենտրոններ (CDC)՝  
[cdc.gov/poxvirus/monkeypox/index.html](http://cdc.gov/poxvirus/monkeypox/index.html)

Կալիֆորնիայի Հանրային Առողջության Վարչություն՝  
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Monkeypox.aspx>

