



**Շարունակեք պաշտպանվել COVID-19-ից**

- Կրեք լավ ծածկող դիմակ:
- Հաճախ լվացեք (կամ ախտահանեք) ձեր ձեռքերը:
- Մնացեք տանը, եթե հիվանդ եք:
- Խուսափեք մարդաշատ և վատ օդափոխվող վայրերից:
- Պահպանեք հեռավորություն:



**Եթե դուք շփվել եք COVID-19-ով վարակված որևէ անձի հետ** և ավերոջովին պատվաստված եք և չունեք որևէ ախտանիշ, ապա ձեզնից չի պահանջվում կարանտին պահպանել: Դուք պետք է թեստ հանձնեք և հետևեք ձեր առողջական վիճակին 14 օր:

**Եթե ունեք COVID-19-ի ախտանիշներ**, մնացեք տանը և հեռու ուրիշներից: Խոսեք ձեր բժշկի հետ և թեստ հանձնեք:

**Եթե ունեք թույլ իմունային համակարգ:** Եթե դուք ունեք առողջական խնդիր կամ դեղեր եք ընդունում, որոնք բավականաչափ կամ լրջորեն թուլացնում են ձեր իմունային համակարգը, պատվաստումը, հնարավոր է՝ այդքան էլ արդյունավետ չլինի: CDC-ն խորհուրդ է տալիս, որ դուք ստանաք պատվաստանյութի լրացուցիչ դեղաչափ: Խոսեք ձեր բժշկի հետ: Եթե պետք է ստանաք 3-րդ դեղաչափը, հարցրեք պատվաստման լավագույն ժամանակի մասին՝ հիմնվելով ձեր ներկայիս բուժման ծրագրի վրա:

**Լրացուցիչ մանրամասների համար այցելեք Երբ Ավերոջովին Պատվաստված Եք կայքըը՝ Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջության Վարչության (DPH) կայքում:**

**Սթրեսի և հուզական առողջության կառավարում**

Քանի որ աշխարհը շարունակում է պայքարել COVID-19-ի դեմ, դուք կարող է ավելի մտահոգվեք, անհանգստանաք և վախենաք ձեր առողջության, ներառյալ ձեր հոգեկան առողջության համար:



Ստորև ներկայացված են խորհուրդներ, որոնք կօգնեն կառավարել սթրեսը և բարելավել ձեր հուզական առողջությունը:

- Սոցիալական մեկուսացումից խուսափելու համար պահպանեք վիրտուալ կապ ընտանիքի և ընկերների հետ:
- Շատ հանգստացեք և կերեք շատ մրգեր և բանջարեղեն: Առողջ մարմինը օգնում է պահպանել առողջ միտք:
- Պարբերաբար կատարեք մեղիտացիա և մարզվեք:
- Պահպանեք անձնական հիգիենան և ձեր բնակության տարածքը պահեք մաքուր և դասավորված:
- Ծրագրեք ձեր օրը. ստեղծեք ռեժիմ:
- Գտեք ձեր նախընտրած գործողությունները վայելելու անվտանգ ուղիներ:
- Սահմանափակեք լուրերի և սոցիալական լրատվամիջոցների համար տրամադրվող ձեր ժամանակը:



Headspace-ն ունի ուշադրությունը բարելավելու և մեղիտացիայի աղբյուրներ անգլերենով և իսպաներենով: Այն նաև ունի շարժման և քնի վարժություններ, որոնք կօգնեն կառավարել COVID-19-ով պայմանավորված սթրեսը, վախը և անհանգստությունը:

**Պահեք ապահով ձեր պատվաստումների սպիտակ քարտը**

Դա ձեր պատվաստումների պաշտոնական գրանցումն է: Լուսանկարեք կամ պատճենեք այն:

**Պատվաստումների գրանցման քարտի թվային տարբերակը կարող եք ձեռք բերել այստեղ՝**

[myvaccinerecord.cdph.ca.gov](http://myvaccinerecord.cdph.ca.gov)

**Հոգեկան Առողջության Միջոցներ**

Եթե դուք կամ ձեր ծանոթներից մեկը դժվարանում է հաղթահարել COVID-19-ը, օգնությունը հասանելի է 24/7 Լոս Անջելեսի Շրջանի Հոգեկան Առողջության Վարչության Օգնության Գծի միջոցով: **Հանգահարեք 1-800-854-7771** հեռախոսահամարով կամ ուղարկեք «LA» հաղորդագրությունը 741741 համարին: Լրացուցիչ աղբյուրներ և գործիքներ (ներառյալ հասանելիությունը Headspace-ին) կարող եք գտնել այստեղ՝ <http://dmh.lacounty.gov/resources>

<p>Անհանգիստ կամ ընկճված եք.</p> <p>Հանգահարեք 800-854-7771 (ext. 2)՝ հուզական աջակցության համար</p>	<p>Անհրաժեշտ է կապ հաստատել հոգեկան առողջության ծառայությունների հետ:</p> <p>Հանգահարեք 800-854-7771 (ext. 1)՝ հոգեկան առողջության ծառայություններ ուղղորդման և ճգնաժամային ծառայությունների համար</p>
--	--

