



COVID-19

Իմացեք ախտանիշների մասին և ինչ անել, երբ հիվանդ եք

Այս փաստաթուղթը տարբեր լեզուներով կամ կայքի ձևաչափով դիտելու համար այցելեք ph.lacounty.gov/acd/hcorona2019/covidcare

ԱՍՓՈՓՈՒՄ

Այս ուղեցույցը այն մարդկանց համար է, ովքեր ունեն ախտանիշներ և մտահոգված են, որ դա կարող է լինել COVID-19-ի պատճառով: COVID-19-ով վարակված մարդիկ ունեցել են ախտանիշների լայն շրջանակ՝ թեթևից մինչև ծանր հիվանդություններ: Տարեց մարդիկ և [ուղեկցող հիվանդություններ ունեցող մարդիկ](#), ինչպիսիք են սրտի կամ թոքերի հիվանդությունները կամ շաքարախտը, ավելի բարձր վտանգի գոտում են COVID-19-ից ավելի լուրջ բարդություններ ունենալու հարցում: COVID-19-ով վարակված որոշ մարդիկ չեն ունենում ախտանիշներ:

ԿԱՐԵՎՈՐ. Եթե դուք ունեք COVID-19-ի ախտանիշներ, դիմեք բժշկի և COVID-19-ի թեստ հանձնեք: Դուք պետք է մնաք տանը և պաշտպանեք մնացածին, մինչև չստանաք COVID-19-ի ձեր թեստի պատասխանը, կամ մինչև ձեր բժիշկը ձեզ ասի, որ դուք վարակված չեք COVID-19-ով:

Եթե ձեր COVID-19-ի թեստը դրական է, կամ ձեր բժիշկը կարծում է, որ դուք վարակված եք COVID-19-ով, դուք պետք է մանրամասն հետևեք [Տեսյին Մեկուսացման Հրահանգներին](#):

Եթե ձեր COVID-19-ի թեստը բացասական է, կամ ձեր բժիշկն ասում է, որ դուք չունեք COVID-19, մնացեք տանը, մինչև որ չունենաք ջերմություն առանց ջերմիջեցնող դեղահաբերի առկազն 24 ժամ:

COVID-19 ԱԽՏԱՆԻՇՆԵՐ

Ախտանիշները կարող են առաջանալ վիրուսի հետ հարաբերվելուց 2-14 օր հետո և կարող են ներառել.

- | | |
|--|-------------------------|
| Ջերմություն կամ տենդ | Համի և հոտի նոր կորուստ |
| Հազ | Գլխացավ |
| Շնչարգելություն/դժվարացած շնչառություն | Կոկորդի ցավ |
| Հոգնածություն | Սրտխառնոց կամ փսխում |
| Մկանային կամ մարմնի ցավեր | Փորլուծություն |
| Հոսող կամ փակված քիթ | |

Այս ցանկը չի ներառում COVID-19-ի բոլոր հնարավոր ախտանիշները: COVID-19-ով վարակված որոշ մարդիկ չեն ունենում ոչ մի ախտանիշ:



ԹԵՍԱՎՈՐՎԵՔ ԵՎ ԴԻՄԵՔ ԲԺՇԿԻ.

- Եթե դուք ունեք վերը նշված ախտանիշներից որևէ մեկը, կամ ցանկացած ախտանիշ, որ ցանկում չէ, բայց մտահոգում է ձեզ, դիմեք ձեր բժշկին և հանձնեք COVID-19 թեստ: Նշում կատարեք ձեր մոտ ախտանիշների ի հայտ գալու օրը:
- Եթե դուք 65 և ավելի տարեկան եք, կամ ունեք առողջական խնդիր, ինչպիսիք են քրոնիկական հիվանդությունները կամ թույլ իմունային համակարգը, հատկապես կարևոր է տեղեկացնել բժշկին, որ դուք ունեք այդ նոր ախտանիշները:
- Եթե դուք բժիշկ գտնելու հարցում օգնության կարիք ունեք, զանգահարեք Լոս Անջելեսի Շրջանի Տեղեկատվական գծին 2-1-1 հեռախոսահամարով, որը հասանելի է 24/7:
- COVID-19 թեստավորվելու համար զանգահարեք ձեր բժշկին կամ այցելեք lacounty.gov/testing, կամ զանգահարեք 2-1-1 հեռախոսահամարով: COVID-19 թեստերի վերաբերյալ լրացուցիչ տեղեկությունների համար սեղմեք [այստեղ](#):
- Դիմեք հրատապ բժշկական օգնության, եթե ձեր ախտանիշները սրվում են: Եթե դրանք կյանքին սպառնացող են, զանգահարեք 911:

Զանգահարեք 911, եթե կան արտակարգ իրավիճակների նախազգուշական նշաններ

Դժվարացած շնչառություն	Կրծքավանդակում ճնշում կամ ցավ	Կապտավուն շրթունքներ կամ երես	Շփոթվածություն կամ դժվարություն արթնանալիս	Այլ լուրջ ախտանիշներ



ՍԹՐԵՍԻ ՀԱՂԹԱՀԱՐՈՒՄԸ

- Սա անհանգստացնող և սթրեսային ժամանակահատված է: Այցելեք Լոս Անջելես Շրջանի Հոգեկան Առողջության Վարչության COVID-19 կայքէջը և 211LA կայքէջը 211la.org/resources/subcategory/mental-health տեղական աղբյուրների համար, որպեսզի դիմել մտավոր առողջության և բարեկեցության վերաբերյալ հարցերով և խնդիրներով: Ի լրումն, ուղեցույցներ և աղբյուրներ, որոնք ներառում են ճգնաժամային թեժ գծերի վերաբերյալ տեղեկություններ, ևս հասանելի են CDC-ի կայքէջում [Սթրեսի հաղթահարումը](#):

- Լոս Անջելես Շրջանի բնակիչներն ունեն ազատ մուտք դեպի [Headspace Plus](#): Այն ուղադրության և մեդիտացիայի վերաբերյալ նյութերի հավաքածու է անգլերեն և իսպաներեն լեզուներով, ինչպես նաև շարժման և քնելու վարժություններ, որոնք կօգնեն հաղթահարել սթրեսը, վախը և հոգնածությունը՝ կապված COVID-19-ի հետ:
- Եթե դուք կարիք ունեք որևէ մեկի հետ խոսել ձեր հոգեկան առողջության վերաբերյալ, դիմեք ձեր բժշկին կամ Լոս Անջելես Շրջանի Հոգեկան Առողջության Վարչության Հասանելիության Կենտրոն 24/7 Օգնության Թեժ Գիծ (800) 854-7771 հեռախոսահամարով, կամ զանգահարեք 2-1-1: