

Տնային կարանտինի մասին ուղեցույց Կորոնավիրուս 2019 հիվանդության հետ առնչվողների համար

Այս փաստաթուղթն այլ լեզուներով կամ առցանց տարբերակով դիտելու համար այցելեք ph.lacounty.gov/covidquarantine

Այս ուղեցույցը նախատեսված է այն մարդկանց համար, որոնք սերտ շփում են ունեցել Կորոնավիրուս 2019 հիվանդությանը (COVID-19) ախտորոշված կամ կասկածվող անձի հետ:

Եթե դուք բուժաշխատող կամ շտապ օգնության անձնակազմից եք, խնդրում ենք օգտվել ձեր գործատուի ուղեցույցից:

COVID-19-ով ախտորոշված կամ COVID-19-ով վարակման հավանականություն ունեցող անձանց կարանտինը կարգավորող իրավական դրույթներին ծանոթանալու համար տե՛ս [«Հանրային Առողջապահության Վարչության՝ Արտակարգ Իրավիճակներում Մեկուսացման Հրամանը»:](#)

Ինչու է կարևոր ինքնակարանտինը

[Կարանտինը](#) կիրառվում է, որպեսզի COVID-19-ով հնարավոր վարակված մարդուն հեռու պահի մյուսներից: Կարանտինն օգնում է կանխել հիվանդության տարածումը, ինչը կարող է պատահել, մինչև անձը չգիտի, որ ինքը հիվանդ է կամ վարակված է վիրուսով՝ առանց ախտանիշներ ունենալու:

Դուք շփում եք ունեցել COVID-19-ով հիվանդ կամ հնարավոր հիվանդ մարդու հետ, ուստի կարևոր է, որ դուք մնաք տանը, առանձնաձև մյուսներից և հետևեք ձեր առողջությանը: Խնդրում ենք ուշադիր կարդալ այս հրահանգները:

Մերտ կոնտակտավորի սահմանումը

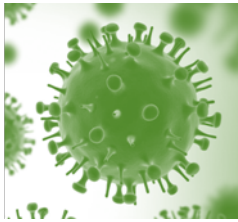
«Մերտ կոնտակտավոր» են համարվում «վարակված անձի*» հետ վարակակիր լինելու ընթացքում շփում ունեցած հետևյալ մարդիկ՝

ա. Այն անձինք, ովքեր 15 րոպեից ավելի տևողությամբ գտնվել են վարակված անձից 6 ոտնաչափից մոտ հեռավորության վրա,

բ. Այն անձինք, ովքեր չպաշտպանված շփում են ունեցել վարակված անձի մարմնի հեղուկների և/կամ արտազատությունների հետ, օրինակ՝ վարակված անձը հագացել կամ փռչտացել է տվյալ անձի վրա, համատեղ սպասք են օգտագործել, կամ տվյալ անձը խնամել է հիվանդին առանց համապատասխան պաշտպանիչ միջոցների:

*Վարակված անձը COVID-19-ով հիվանդ կամ վարակվածության կասկած ունեցող ցանկացած անձն է, որը համարվում է վարակի տարածող՝ սկսած իր մոտ ախտանշանների ի հայտ գալուց 48 ժամ առաջվանից մինչև այն պահը, երբ այլևս անհրաժեշտ չի համարվում նրանց մեկուսացումը (ինչպես նկարագրվում է [«Տնային մեկուսացման հրահանգներ COVID-19-ով հիվանդ մարդկանց համար»](#), որը հասանելի է այստեղ՝ ph.lacounty.gov/covidisolation): COVID-19-ի թեստի դրական պատասխան ունեցող անձը բայց առանց ախտանիշների վարակի տարածող է համարվում՝ սկսած թեստի անցկացումից 48 ժամ առաջվանից մինչև թեստի անցկացումից 10 օր անց:





Տնային կարանտինի մասին ուղեցույց Կորոնավիրուս 2019 հիվանդության հետ առնչվողների համար

Կարանտինի տևողությունը

- Դուք պետք է 14 օր մնաք կարանտինի մեջ՝ սկսած այն օրվանից, երբ վերջին անգամ սերտ շփում եք ունեցել վարակված անձի հետ: Վարակված անձը պետք է հետևի այս ուղեցույցին՝ [«Տնային մեկուսացման հրահանգներ COVID-19-ով հիվանդ մարդկանց համար»](#):
- Եթե դուք շարունակում եք ապրել կամ խնամել վարակված անձի, կարանտինի տևողությունը կախված է ձեր ունեցած շփման տեսակից: Ձեր դեպքին ամենամյան իրավիճակի համար տե՛ս հետևյալ բաժինը՝ «Ինչպես հաշվեմ իմ կարանտինի ժամանակահատվածի ավարտը», որը գտնվում է այս ուղեցույցի վերջում:
- Եթե դուք չգիտեք՝ երբ եք շփվել վարակակիր անձի հետ և ստացել եք Հանրային Առողջապահության Վարչության «Շտապ Կարանտինի Հրամանը», ձեր կարանտինի վերջին օրը հրամանի արձակումից հետո 14-րդ օրն է:

COVID-19-ի թեստ

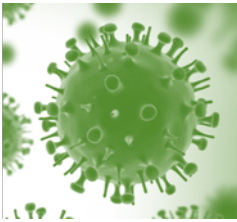
Խորհուրդ է տրվում, որ դուք, որպես COVID-19-ով հիվանդ մարդու սերտ կոնտակտավոր, թեստ հանձնեք:

- Թեստի հանձնելու համար զանգահարեք ձեր բժշկին, այցելեք covid19.lacounty.gov/testing կամ զանգահարեք 2-1-1:
 - Թեստի գնալիս ձեռնարկեք նախազգուշական միջոցներ, որպեսզի ձեր կամքից անկախ չվարակեք մյուսներին: Ստորև տե՛ս [«Եթե ստիպված եք դուրս գալ բուժօգնություն ստանալու կամ COVID-19-ի թեստ հանձնելու նպատակով»](#):
- Եթե ձեր թեստի պատասխանը դրական է, ապա.
 - Նշանակում է՝ դուք վարակված եք COVID-19-ով:
 - Դուք պետք է հետևեք [«Տնային մեկուսացման հրահանգներ COVID-19-ով հիվանդ մարդկանց համար»](#):
 - Դուք պետք է ձեր բոլոր սերտ կոնտակտավորներին ասեք, որ կարանտինի մեջ մնան, և տաք նրանց այս հրահանգները:
- Եթե ձեր թեստի պատասխանը բացասական է.
 - Հնարավոր է, որ դուք, այնուամենայնիվ, վարակված եք, բայց դեռ շուտ է թեստով պարզելու համար:
 - Դուք պետք է վարակված անձի հետ վերջին շփումից հետո 14 օր կարանտինի մեջ մնաք:
 - Հետևեք ձեր ախտանիշներին և կատարեք ստորև նշված հրահանգները:

Սահմանափակումներ կարանտինի ընթացքում

Որպեսզի կանխեք COVID-19-ի հնարավոր տարածումը չվարակված մարդկանց, դուք պետք է սահմանափակեք ձեր գործողություններն ու բոլոր տեղաշարժերը, որոնց պատճառով ստիպված կլինեք կարանտինի ընթացքում շփվել այլ մարդկանց հետ:

- Մնացեք տանը: Մի՛ գնացեք աշխատանքի, դպրոց կամ հանրային վայրեր: Դուք կարող եք լքել ձեր կարանտինի վայրը կամ մտնել այլ հանրային կամ մասնավոր վայր՝ ստանալու [անհրաժեշտ բուժօգնություն](#):
- Մի՛ ընդունեք հյուրեր:
- Առանձնացեք ձեր տան մյուս անդամներից (եթե նրանք նույնպես կարանտինի մեջ չեն):
 - Մնացեք հատուկ սենյակում ձեր տան այլ անդամներից հեռու: Շատ կարևոր է հեռու



Տնային կարանտինի մասին ուղեցույց Կորոնավիրուս 2019 հիվանդության հետ առնչվողների համար

մնալ այն մարդկանցից, որոնք ծանր հիվանդանալու ավելի բարձր վտանգի տակ են: Դրանք են 65 տարեկան և ավելի տարիք ունեցող մարդիկ, և առողջական խնդիր, օրինակ՝ քրոնիկ հիվանդություն կամ թույլ իմունային համակարգ ունեցող մարդիկ:

- Հնարավորության դեպքում օգտվեք առանձին լոգարանից:
- Այլ մարդկանցից պահպանեք առնվազն 6 ոտնաչափ հեռավորություն: Եթե դա հնարավոր չէ, դեմքի վրա կրեք կտորից դիմակ (տե՛ս [«Կտորից դիմակներ»](#)):

- Մի շփվեք ընտանի կամ այլ կենդանիների հետ:
- Մի պատրաստեք կամ մատուցեք ուտելիք այլ մարդկանց համար:

Օգնություն սնունդի կամ այլ կարիքների հարցում

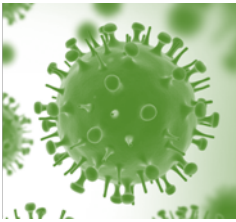
- Եթե չկա որևէ մեկը, ով կօգնի ձեզ, ապա այնպես կազմակերպեք, որ սնունդն ու այլ անհրաժեշտ պարագաները թողնեն ձեր դռան մոտ: Եթե օգնության կարիք ունեք սնունդ կամ այլ պարագաներ ձեռք բերելու համար, գանգահարեք 2-1-1 կամ այցելեք 211a.org կամ Հանրային Առողջապահության ռեսուրսների կայքը՝ ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm:

Վերադարձ աշխատանքի կամ դպրոց

- Երբ ձեր կարանտինի ժամանակահատվածն ավարտվի (տե՛ս [«Ինչպես հաշվել՝ երբ է ավարտվում ձեր կարանտինի ժամանակահատվածը»](#)), դուք կարող եք վերսկսել ձեր առօրյա գործողությունները, ներառյալ՝ վերադառնալ աշխատանքի և/կամ դպրոց: Աշխատանքի կամ դպրոց վերադառնալու համար ձեզ պետք չէ Հանրային Առողջապահության Վարչության կողմից նամակ կամ թեստի բացասական արդյունք:
- Եթե ձեզ մոտ ի հայտ են եկել ախտանիշներ, դուք պետք է հետևեք [«Տնային մեկուսացման հրահանգներին»](#)՝ աշխատանքի կամ դպրոց վերադառնալու համար:

Հետևեք ձեր առողջական վիճակին և իմացեք՝ ինչ անել ախտանիշների հայտնվելու դեպքում

- Կարևոր է, որ դուք հետևեք ձեր առողջական վիճակին և [COVID-19-ի նշաններին ու ախտանիշներին](#), որոնք կարող են ներառել՝ ջերմություն կամ դող, հազ, շնչարգելություն կամ դժվարացած շնչառություն, հյուծվածություն, մկանային կամ մարմնի ցավ, գլխացավ, կոկորդի ցավ, սրտխառնոց կամ փսխում, լուծ, քթի փակվածություն կամ քթահոսություն, համի ու հոտառության՝ նոր ի հայտ եկած կորուստ: Այս ցանկը չի ներառում բոլոր հնարավոր ախտանիշները:
- Եթե ձեզ մոտ ի հայտ գա այս ախտանիշներից որևէ մեկը կամ ցանկացած այլ՝ ձեզ անհանգստություն պատճառող ախտանիշ, ապա խորհրդակցեք ձեր բուժաշխատողի հետ: Տեղեկացրեք նրան, որ դուք շփվել եք COVID-19-ով հիվանդ անձի հետ: Եթե ունեք լուրջ ախտանիշներ, օրինակ՝ դժվարացած շնչառություն, ցավ կամ ճնշում եք զգում կրծքավանդակում, ձեր շրթունքները կամ դեմքը կապտավուն գույն ունեն, ձեզ մոտ ի հայտ է եկել շփոթմունք կամ դժվարանում եք արթնանալ, գանգահարեք 911 կամ գնացեք շտապ օգնության սեկյակ: Եթե չունեք բուժաշխատող, գանգահարեք 2-1-1:
- Գրի առեք, թե երբ են սկսվել ձեր ախտանիշները և հետևեք այս ուղեցույցին՝ [«Տնային մեկուսացման հրահանգներ COVID-19-ով հիվանդ մարդկանց համար»](#):



Տնային կարանտինի մասին ուղեցույց Կորոնավիրուս 2019 հիվանդության հետ առնչվողների համար

Եթե ստիպված եք դուրս գալ բուժօգնություն ստանալու կամ COVID-19-ի թեստ հանձնելու համար, ապա.

- Կրեք վիրաբուժական դիմակ: Եթե չունեք վիրաբուժական դիմակ, ապա կրեք կտորից դիմակ (տե՛ս [«Կտորից դիմակ»](#) բաժինը ստորև):
- Հնարավորության դեպքում օգտագործեք անձնական փոխադրամիջոց: Եթե դուք ինքներդ չեք կարող վարել, ապա ձեր և վարորդի միջև պահպանեք որքան հնարավոր է մեծ տարածություն և պատուհանները բաց թողեք: Դուք չպետք է օգտվեք հանրային տրանսպորտից:

Մթերսի հաղթահարումը

COVID-19-ը և կարանտինը կարող են սթրեսային լինել մարդկանց համար: Այցելեք publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus, որպեսզի սովորեք, թե ինչպես հոգ տանել ձեր հոգեկան առողջության մասին և աջակցել ձեր սիրելի մարդկանց: Եթե կարիք ունեք ձեր հոգեկան առողջության մասին որևէ մեկի հետ զրուցելու, ապա կապվեք ձեր բժշկի հետ կամ Լոս Անջելես Օրջանի Հոգեկան Առողջության Վարչության շուրջօրյա (24/7) հասանելի կենտրոնի հեռախոսահամարին՝ (800) 854-7771:

Կտորից դիմակներ

Նորածիններն ու 2 տարեկանից ցածր երեխաները չպետք է կրեն կտորից դիմակներ: 2-ից 8 տարեկան երեխաները պետք է օգտագործեն դրանք, սակայն մեծահասակների հսկողության տակ՝ համոզվելու համար, որ երեխան ապահով կարողանում է շնչել, և խուսափելու խեղդվելուց կամ շնչահեղձ լինելուց: Այն մարդիկ, ովքեր շնչառության դժվարություն ունեն կամ առանց օգնության չեն կարող հեռացնել դիմակը կամ դեմքը ծածկող կտորը, չպետք է այն կրեն: Լրացուցիչ տեղեկությունների համար՝ տե՛ս [«Հրահանգներ կտորից դիմակների համար»](#):

Ինչպես հաշվել՝ երբ է ավարտվում ձեր կարանտինի ժամանակահատվածը

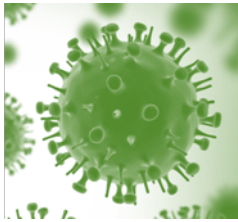
Դուք պետք է կարանտինի մեջ մնաք 14 օր՝ սկսած այն օրվանից, երբ սերտ շփում եք ունեցել վարակված անձի հետ: Տե՛ս [«Կարանտինի տևողությունը»](#) էջ 1-ում, որպեսզի գտնեք սերտ կոնտակտավորների սահմանումը, իսկ ստորև նշված օրինակներից սովորեք, թե ինչպես հաշվել ձեր կարանտինի ժամանակահատվածի վերջին օրը:

I. ԴՈՒՔ ԱՅԼԵՎՍ ԾՓՈՒՄ ՉՈՒՆԵՔ ՎԱՐԱԿՎԱԾ ԱՆՁԻ ՀԵՏ

Ա. Ձեր կարանտինի վերջին օրը 14-րդ օրն է՝ սկսած այն օրվանից, երբ վերջին անգամ սերտ շփում եք ունեցել վարակակիր անձի հետ:

Օրինակ՝





Տնային կարանտինի մասին ուղեցույց Կորոնավիրուս 2019 հիվանդության հետ առնչվողների համար

II. ԴՈՒՔ ՇԱՐՈՒՆԱԿՈՒՄ ԵՔ ՇՓՎԵԼ ՎԱՐԱԿՎԱԾ ԱՆՁԻ ՀԵՏ

Օրինակ՝ դուք ապրում եք և/կամ խնամում եք COVID-19-ով հիվանդ անձին

Ա. Եթե կարող եք խուսափել սերտ շփումից (տե՛ս [սահմանումը](#) էջ 1-ում), ձեր կարանտինի վերջին օրը 14-րդ օրն է՝ սկսած այն օրվանից, երբ ձեր տնային տնտեսության վարակված անձը (անձինք) սկսել են հետևել այս ուղեցույցին՝ [«Տնային մեկուսացում COVID-19-ով հիվանդ մարդկանց համար»](#):

Օրինակ՝

Վարակված անձը (անձինք) սկսել է (են) հետևել «Տնային մեկուսացման հրահանգներին»՝ հունվարի 5	+	14 օր	=	ձեր վերջին օրը կարանտինում՝ հունվարի 19
--	---	-------	---	---

Եթե սերտ շփում ունեք (տե՛ս [սահմանումը](#) էջ 1-ում) վարակված անձի հետ ցանկացած ժամանակ, ապա 14-օրյա կարանտինի ժամանակահատվածը պետք է վերսկսվի սերտ շփում ունեցած օրվանից սկսած:

Օրինակ՝

Դուք սկսել եք կարանտինը՝ հունվարի 5	➔	նորից սերտ շփում եք ունեցել վարակված անձի հետ՝ հունվարի 8	+	14 օր	=	ձեր վերջին օրը կարանտինում՝ հունվարի 22
-------------------------------------	---	---	---	-------	---	---

Բ. Եթե դուք չեք կարող խուսափել սերտ շփումից, (տե՛ս [սահմանումը](#) էջ 1-ում), ձեր կարանտինի վերջին օրը 14-րդ օրն է՝ սկսած այն օրվանից, երբ վարակված անձին ասվել է, որ նա կարող է դադարեցնել կարանտինը:

Օրինակ՝

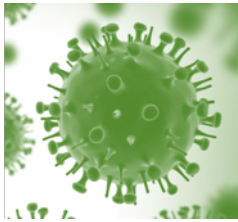
Վարակված անձը դադարեցրել է մեկուսացումը՝ հունվարի 15	+	14 օր	=	ձեր վերջին օրը կարանտինում՝ հունվարի 29
--	---	-------	---	---

III. ԴՈՒՔ ՍՏԱՅԵԼ ԵՔ ԿԱՐԱՆՏԻՆԻ ՀՐԱՄԱՆ, ՍԱԿԱՅՆ ԶԳԻՏԵՔ, ԹԵ ԵՐԲ ԵՔ ՇՓՎԵԼ ՎԱՐԱԿՎԱԾ ԱՆՁԻ ՀԵՏ

Ա. Ձեր կարանտինի վերջին օրը 14-րդ օրն է՝ սկսած Հրամանի թողարկման օրվանից:

Օրինակ՝

Կարանտինի հրատմանի թողարկման օր՝ հունվարի 20	+	14 օր	=	ձեր վերջին օրը կարանտինում՝ փետրվարի 3
--	---	-------	---	--



Տնային կարանտինի մասին ուղեցույց Կորոնավիրուս 2019 հիվանդության հետ առնչվողների համար

Հավելյալ տեղեկություններ

- Լրացուցիչ տեղեկությունների և ցուցումների համար այցելեք մեր կայք՝ publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/ կամ զանգահարեք 2-1-1, որը նույնպես հասանելի է 24/7:
- Խնդրում ենք ձեր առողջությանն առնչվող ցանկացած հարցերի դեպքում զանգահարել ձեր բուժօգնության աշխատակցին: Եթե ձեզ անհրաժեշտ է օգնություն բուժօգնության աշխատակից գտնելու հարցում, զանգահարեք 2-1-1: