



Կանխելով COVID-19-ը. Դիմակներ

Այս փաստաթուղթը այլ լեզուներով կամ կայքի ձևաչափով տեսնելու համար այցելեք ph.lacounty.gov/masks

Այս ուղեցույցի վերջին տարբերակը տեսնելու համար խնդրում ենք ստուգել հետևյալ կայքը. ph.lacounty.gov/masks

Դիմակ կրելը այժմ պահանջվում է Լոս Անջելեսի Շրջանի բոլոր փակ հանրային վայրերում:

Կիրառվում են որոշ բացառություններ. տե՛ս [Առողջապահության Պատասխանատուի վերանայված Հրամանը](#) և ստորև ներկայացված [տեղեկատվությունը](#):

ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԴՐՈՒՑԹՆԵՐ

- COVID-19-ի համայնքային տարածումը աճել է Լոս Անջելեսի Շրջանում: COVID-19-ի վիրուսի հետ շփվելու և վարակվելու վտանգը շարունակվելու է, մինչև ավելի շատ մարդիկ չպատվաստվեն: Կարևոր է, որ յուրաքանչյուր ոք օգնի դանդաղեցնել վիրուսի տարածումը՝ կրելով դիմակ փակ տարածքներում:
- Լոս Անջելեսի Շրջանում 2 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի բոլոր անձինք պետք է կրեն դիմակ բոլոր փակ հանրային վայրերում և բացօթյա Մեգա Միջոցառումների Ժամանակ՝ անկախ այն հանգամանքից նրանք պատվաստված են, թե ոչ: Այլ իրավիճակների մանրամասները, երբ դիմակները անհրաժեշտ է կրել, ներկայացված են ստորև:
- Եթե դուք ամբողջովին պատվաստված չեք, ապա ձեր դիմակը հանդիսանում է ամենահզոր գործիքներից մեկը՝ պաշտպանելու ձեզ և չպատվաստված այլ մարդկանց: Այն հատկապես պաշտպանում է ձեզ, երբ դուք գտնվում եք փակ կամ մարդաշատ բացօթյա վայրում:
- Եթե դուք ամբողջովին պատվաստված եք, ապա փակ տարածքում դիմակ կրելը տալիս է լրացուցիչ պաշտպանություն վարակվելուց, ինչպես նաև պաշտպանում է ուրիշ չպատվաստված մարդկանց: Իրական աշխարհի տվյալները շարունակում են ցույց տալ, որ ամբողջովին պատվաստված մարդիկ հաջողությամբ պաշտպանված են լուրջ հիվանդություններից, ինչպես նաև COVID-19-ի, այդ թվում՝ Դելտա ենթատեսակի հետևանքով մահանալուց: Սակայն պարզվում է, որ ամբողջովին պատվաստված մարդկանց փոքրաթիվ մասը կարող է վարակվել առանց ախտանիշների (ասիմպտոմատիկ) կամ թեթև վարակներով և կարող է վարակել մյուսներին: Այդ է պատճառը, որ, նույնիսկ եթե դուք ամբողջովին պատվաստված եք, այժմ ձեզանից պահանջվում է դիմակ կրել փակ տարածքներում:
- Որպեսզի դիմակները պատշաճ գործեն, դրանք պետք է ամբողջովին ծածկեն ձեր քիթը և բերանը, ինչպես նաև ամուր գրկեն ձեր դեմքի երկու կողմերն ու քիթը: Ձեր դիմակը պետք է պատրաստված լինի ամուր հյուսված, երկու կամ ավել շերտով շնչելուն հարմար նյութից: Մանրամասները, ներառյալ [կրկնակի դիմակ կրելու](#) վերաբերյալ տեղեկությունները, ներկայացված են ստորև:

* Նորածինները և 2 տարին չլրացած երեխաները չպետք է դիմակ կրեն: 2-ից 8 տարեկան երեխաները դիմակ պետք է կրեն միայն մեծահասակների հսկողության ներքո: Այլ բացառությունների համար տե՛ս [Ով չպետք է դիմակ կրի](#) և [Հատուկ նկատառումներ հաղորդակցության դժվարություններ կամ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար](#):

ԻՆՉՊԵՍ ԴԻՄԱԿ ԿՐԵԼԸ ԿԱՐՈՂ Է ԴԱՆԴԱՂԵՑՆԵԼ COVID-19-Ի ՏԱՐԱԾՈՒՄԸ

[COVID-19-ը տարածվում է](#), երբ վարակված անձը արտանետում է վիրուս պարունակող շնչառական կաթիլներ և շատ փոքր մասնիկներ: Այդ կաթիլները և մասնիկներն այնուհետև կարող են ներշնչվել այլ անձանց կողմից կամ հայտնվել նրանց աչքերում, քթում կամ բերանում:

- *Պաշտպանեք մյուսներին.* ձեր քիթը և բերանը ծածկող դիմակ կրելը նվազեցնում է շնչառական կաթիլների և մասնիկների քանակը, որոնք դուք շնչելիս կամ խոսելիս արտանետում եք դեպի օդ:



COVID-19 Դիմակներ

- Պաշտպանեք ինքներդ ձեզ. ձեր քիթը և բերանը ծածկող դիմակ կրելը նվազեցնում է այլ անձանց շնչառական կաթիլների և մասնիկների քանակը, որոնք մտնում են ձեր քիթ, բերան և թոքեր:

ԴԻՄԱԿՆԵՐ ԿՐԵԼՈՒ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ ԵՎ ԱՌԱՋԱՐԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Լոս Անջելեսի Շրջանում 2 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի յուրաքանչյուր անձ պետք է* դիմակ կրի բոլոր փակ հանրային վայրերում, միջոցառումների անցկացման վայրերում, հավաքույթներում, հանրային ու մասնավոր ձեռնարկություններում և բացօթյա Մեգա Միջոցառումների ժամանակ՝ անկախ պատվաստման կարգավիճակից: Նրանք պետք է շարունակեն դիմակ կրել նաև բոլոր հանրային և այլ փոխադրամիջոցներում, առողջապահական բոլոր հաստատություններում, ուղղիչ հաստատություններում, ապաստարաններում և հովացման կենտրոններում, ինչպես նաև դպրոցներում և ցերեկային խնամքի հաստատություններում:

Նկատի ունեցեք, որ աշխատավայրում աշխատողները պետք է հետևեն Cal/OSHA-ի և Հանրային Առողջապահության Պատասխանատուի Հրամանում ընդգրկված դիմակներ կրելու առավել խիստ պահանջներին: Որոշ աշխատակիցներ կարող են ազատվել դիմակ կրելուց՝ հատուկ իրավիճակներում, եթե իրականացվում են անվտանգության այլընտրանքային միջոցառումներ: Աշխատատեղի պահանջների մանրամասների համար տե՛ս [Առողջապահության Պատասխանատուի Հրամանը](#) և [Լավագույն Գործողությունները Բիզնեսների համար](#):

ԲՈԼՈՐԸ*, անկախ պատվաստման կարգավիճակից, պետք է կրեն դիմակ.

- Լոս Անջելեսի Շրջանի բոլոր փակ հանրային վայրերում, միջոցառումների անցկացման վայրերում, հավաքույթներում և հանրային և մասնավոր բիզնեսներում
- Ինքնաթիռներում, գնացքներում, ավտոբուսներում, լաստանավերում, տաքսիներում, երթուղային տաքսիներում և հանրային տրանսպորտի բոլոր այլ միջոցներում
- Փոխադրման կենտրոններում, ինչպիսիք են՝ օդանավակայանները, ավտոբուսների և երկաթուղային կայարանները, զբոսանավերի կայանները, ծովային նավահանգիստները կամ այլ նավահանգիստներ, մետրոյի կայարանները կամ փոխադրումներ իրականացնող ցանկացած այլ տարածք
- Առողջապահական ծառայություններ տրամադրող վայրերում (ներառյալ երկարաժամկետ խնամքի հաստատությունները)
- Նահանգի և տեղային ուղղիչ հիմնարկներում և կալանավայրերում
- Ապաստարաններում և հովացման կենտրոններում
- Երեխաներին սպասարկող ցանկացած փակ հաստատությունում (օրինակ՝ K-12 դպրոցներ, երեխաների խնամքի կենտրոններ, ցերեկային ճամբարներ և այլն)
- Բացօթյա Մեգա Միջոցառումների ժամանակ (10.000 մասնակիցներով միջոցառումներ, ինչպես օրինակ՝ համերգներ, սպորտային խաղեր կամ շքերթներ):
- Ցանկացած այլ բացօթյա վայրերում, որտեղ դա հանդիսանում է տվյալ բիզնեսի կամ վայրի քաղաքականությունը

Խորհուրդ-Առաջարկներ

- *Խստորեն խորհուրդ է տրվում*, որ դուք դիմակ կրեք ձեր ընտանիքի անդամ չհանդիսացող անձանց հետ փակ հանրային հավաքույթներին մասնակցելիս, քանի դեռ հավաքույթի բոլոր մասնակիցները ամբողջովին պատվաստված չեն:
- *Խստորեն խորհուրդ է տրվում* կրել դիմակ բացօթյա մարդաշատ միջոցառումներին մասնակցելիս (որոնք ավելի փոքր են, քան Մեզա Միջոցառումները): Մասնավորապես պետք է դիմակ կրեք ներս մտնելու, տարածքը լքելու, պետքարանից օգտվելու կամ սնունդ կամ խմիչք գնելու համար հերթում սպասելիս:
- *Խստորեն խորհուրդ է տրվում*, որ երեխաները դիմակ կրեն խաղահրապարակներում և բացօթյա այլ վայրերում, որտեղ նրանք հավաքվում են, եթե հեռավորություն հնարավոր չէ պահպանել կամ կիրառել:
- Եթե ամբողջովին պատվաստված չեք, *խստորեն խորհուրդ է տրվում* դիմակ կրել բացօթյա մարդաշատ վայրերում գտնվելիս:
- Եթե գտնվում եք մի վայրում, որտեղ դուք շարունակական սերտ շփման մեջ եք այլ անձանց հետ, որոնք, հնարավոր է, ամբողջովին պատվաստված չեն, դիտարկեք ավելի բարձր մակարդակի պաշտպանություն կրելու տարբերակը, ինչպիսիք են երկու դիմակ կրելը (կրկնակի դիմակ) կամ N95 շնչառական սարք օգտագործելը: Մա հատկապես կարևոր է, եթե դուք ամբողջովին պատվաստված չեք և գտնվում եք փակ տարածքում կամ բացօթյա մարդաշատ վայրում:

Ծանոթություն: Դուք կարող եք հանել ձեր դիմակը, երբ դուք՝

- Ակտիվորեն ուսում կամ խմում եք, երբ նստած կամ կանգնած եք հատուկ վայրում, ինչպես օրինակ՝ սեղանի, հաշուառեղանի (counter) կամ տոմսով պատվիրված սեղանի շուրջ: Մա նշանակում է, որ դուք կարող եք կարճ ժամանակով հանել ձեր դիմակը, երբ ուսում կամ խմում եք, սակայն ավարտելուց հետո պետք է անմիջապես դնեք դիմակը: Դուք պետք է դիմակ կրեք նաև, երբ սպասում եք, որ ձեզ սպասարկեն, սննդի կամ խմիչքի համար սպասելու միջակայքում և երբ նստած եք ուտելը կամ խմելը ավարտելուց հետո:
- Միայնակ գտնվում եք առանձին սենյակում կամ աշխատասենյակում.
- Ցնցուղ եք ընդունում կամ լողում եք.
- Կատարում կամ ստանում եք անձնական հիգիենայի կամ խնամքի ծառայություն (օրինակ՝ դեմքի խնամք կամ սափրում), որը հնարավոր չէ կատարել առանց դիմակը հանելու:

* Կան որոշ մարդիկ, որոնք չպետք է կրեն դիմակ, օրինակ՝ 2 տարեկանից փոքր երեխաները, որոշակի առողջական խնդիրներ կամ հաշմանդամություն ունեցող անձինք, և այն անձինք, որոնց իրենց առողջապահական ծառայություններ տրամադրողը կարգադրել է չկրել դիմակ: 2-ից 8 տարեկան երեխաները պետք է դիմակ կրեն միայն մեծահասակների հսկողության ներքո: Տե՛ս, թե [ուվերը չպետք է դիմակ կրեն](#) և [հատուկ նկատառումները հաղորդակցման դժվարություններ կամ որոշակի հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար](#):

ԻՆՉՊԻՍԻ՞ ԴԻՄԱԿ ՊԵՏՔ Է ԿՐԵՄ

Գոյություն ունեն դիմակների բազմաթիվ տեսակներ, որոնք կարող եք օգտագործել COVID-19-ով վարակվելուց և դրա տարածումից պաշտպանվելու համար: Ընտրեք դիմակ.

1. Որը սերտորեն տեղավորվում է ձեր քթի և կզակի վրա՝ առանց դեմքի կողմերի մեծ բացերի ԵՎ



COVID-19 Դիմակներ

2. Որը կազմված է ամուր հյուսված կամ չհյուսված նյութի երկու կամ ավելի շերտերից ԵՎ
3. Որը կրելը ձեռք համար հարմարավետ կլինի:

Եվս մեկ հանգամանք, որը պետք է հաշվի առնել դիմակ ընտրելիս, այն է, թե որքան պաշտպանություն է ձեռք անհրաժեշտ: Եթե գտնվելու եք այնպիսի վայրում, որտեղ COVID-19-ը [ավելի հեշտությամբ է տարածվում](#), ապա պետք է կրեք ձեռք առավել պաշտպանիչ դիմակը, հատկապես, եթե ամբողջովին պատվաստված չեք: Դիմակը պաշտպանում է այնքան ավելի լավ, որքան ավելի ամուր է ծածկում (ընդգրկում ձեռք դեմքը), և ավելի շատ է գտում օդը:

Ավելի լավ պաշտպանություն ստանալու օրինակներն ընդգրկում են՝ եթե դուք՝

- [Կրկնակի դիմակ կրելու](#) միջոցով բարելավում եք, թե որքան լավ է ձեր դիմակը ծածկում ձեր դեմքը և գտում օդը, (այսինքն՝ վիրաբուժական դիմակի վրայից կտորե դիմակ կրելը):
- Օգտագործում եք N95 շնչառական սարք այնքան ժամանակ, քանի դեռ այն լավ է ընդգրկում ձեր դեմքը, և դուք կարող եք կրել այն:

Տես CDC-ի Չպատվաստված Անձանց Ուղեցույցը՝ [Դիմակների Ընտրություն Տարբեր Իրավիճակների Համար](#) և [CDPH-ի՝ Ստացեք Առավելագույն Պաշտպանություն Դիմակներից կայքէջերը](#):

ԴԻՄԱԿՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ

Կտորե դիմակներ

- Կարելի է լվանալ և կրկին օգտագործել:
- Դրանք պետք է պատրաստված լինեն լվացվող, ամուր հյուսված, շնչող գործվածքի առնվազն երկու կամ երեք շերտից կամ երկու շերտից և գտնան համար նախատեսված գրպանից:
- Տեսնելու համար՝ արդյո՞ք գործվածքը ամուր է հյուսված, տե՛ս՝ արդյո՞ք այն արգելափակում է լույսը, երբ այն պահում եք լույսի պայծառ աղբյուրի առջև:
 - Լրացուցիչ պաշտպանության համար կտորե դիմակը կարելի է կրել վիրաբուժական դիմակից ՎՐԱՅԻՑ (տե՛ս [Կրկնակի դիմակ կրելը](#)):

Վիրաբուժական դիմակներ

Նաև կոչվում են բժշկական ընթացակարգերի, աստամնաբուժական գործողությունների կամ մեկանգամյա օգտագործման դիմակներ: Որոշ վիրաբուժական դիմակներ, որոնք նախատեսված են բժշկական օգտագործման համար, վերահսկվում են FDA-ի կողմից:

- Փնտրեք այնպիսի դիմակ, որը պատրաստված է բազմաշերտ, ոչ գործված նյութից և ունի քիթն ընդգրկող մետաղե լար:
- Իմացեք, որ կան վիրաբուժական ոճի դիմակներ, որոնք կարող են ունենալ նույն տեսքը, ինչ իրական բժշկական ընթացակարգերի համար նախատեսված դիմակները կամ վիրաբուժական դիմակները, սակայն դրանք, հնարավոր է, լավ չգործեն:
 - Խորհուրդ: Ոչ իսկական վիրաբուժական դիմակի նշան է այն, որ դիմակի վրա (դիմակի առջևի կողմի վրա) մի կաթիլ ջուր կաթացնելու դեպքում այն ներծծվում է դիմակի մեջ՝ մակերեսին գնդեր կազմելու փոխարեն:
- Դիմակն անհրաժեշտ է դնել նետել, եթե այն թրջվում/կամ կեղտոտվում է, կամ մեկ օր օգտագործելուց հետո, որը որ առաջինը տեղի կունենա:
 - Լրացուցիչ պաշտպանության համար վիրաբուժական դիմակը կարելի է կրել կտորե դիմակի ՏԱԿԻՑ (տե՛ս [Կրկնակի դիմակ կրելը](#)):



N95 և KN95 Շնչառական Սարքեր

Մրանք հանդիսանում են մեկանգամյա օգտագործման շնչառական սարքեր, որոնք նախատեսված են գտելու համար օդով փոխանցվող մասնիկների առնվազն 95%-ը: NIOSH-ի կողմից հաստատված N95 շնչառական սարքերը խորհուրդ են տրվում օգտագործել KN95 սարքերի փոխարեն:



- **N95 Շնչառական Սարքերը** կարգավորվում են և՛ FDA-ի (եթե վաճառվում են բժշկական նպատակներով), և՛ CDC-ի Աշխատանքային Անվտանգության և Առողջության Ազգային Ինստիտուտի (NIOSH) կողմից: Համաճարակի սկզբում N95-ները պահվում էին առողջապահական ոլորտի աշխատողների համար, սակայն այս պահին դրանց քանակը բավարար է նաև հանրության օգտագործման համար: Cal/OSHA-ն պահանջում է, որ N95-ներ կրող աշխատողները «[հանձնեն թեստ այն կրելու վերաբերյալ](#)» գտնելու N95-ի ճիշտ մոդելը, ձևը և չափը: Լրացուցիչ տեղեկությունների համար տես [FDA N95 Շնչառական սարքեր](#):
- **KN95 Շնչառական Սարքերը** արտադրվում են Չինաստանում և նման են N95-ներին, սակայն պատրաստված են չինական չափանիշների համապատասխան: KN95-ները չեն կարգավորվում NIOSH-ի կողմից և հնարավոր է՝ արդյունավետորեն չգտնեն օդը: Իմացեք, որ Միացյալ Նահանգներում վաճառվող KN95-ների շուրջ 60%-ը կեղծ է:

N95 և KN95 շնչառական սարքերը, որոնք լավ են ծածկում և ընդգրկում ձեռքերը, ձեռք ավելի լավ են պաշտպանում, քան կտորե դիմակը կամ վիրաբուժական դիմակը: Դրանք կարող են ավելի քիչ հարմարավետ լինել, որովհետև ավելի լավ են գտնում: Իմացեք, որ կան N95 կամ KN95 շնչառական սարքերի բազմաթիվ կեղծ տարբերակներ:

- N95/KN95-ները ձեռք կապահովեն լրիվ պաշտպանությամբ, միայն եթե ամուր ընդգրկեն ձեռքերը.
 - Գտեք ճիշտ չափը, ձևը և մոդելը: Գլխի շուրջ պտտվող թելերով շնչառական սարքերն ավելի լավ են ընդգրկում ձեռքերը, քան ակննոցներով անցկացվող սարքերը:
 - Ստուգեք շնչառական սարքն ամուր է տեղավորվում դեմքին, թե ոչ ամեն անգամ այն կրելիս (NIOSH-ի կողմից հաստատված N95 սարքերը ներառում են այն ստուգելու հրահանգներ):
- N95/KN95-ները խորհուրդ չեն տրվում դեմքին մազեր ունեցող մարդկանց կամ փոքր երեխաներին, քանի որ դրանք չեն կարող պատշաճ կերպով ընդգրկել դեմքը:
- Շնչառական դժվարություններ ունեցող մարդիկ նախքան շնչառական սարք կրելը պետք է ճշտեն դա իրենց բժշկի հետ:
- Մի՛ կրեք N95/KN95 այլ դիմակին գուգահեռ (այսինքն՝ մի կրեք կրկնակի դիմակ):
- N95/KN95-ները նախատեսված են մեկանգամյա օգտագործման համար: Դրանք պետք է դնեն նետել, եթե թրջվում կամ կեղտոտվում են, կամ մեկ օր օգտագործելուց հետո, որը որ առաջինը տեղի կունենա:
- Զգուշացեք [կեղծ շնչառական սարքերից](#), քանի որ դրանք, հնարավոր է՝ չկարողանան ապահովել խստացված պաշտպանությունը:
 - Խորհուրդներ NIOSH-ի կողմից [կեղծ ապրանքներ վաճառող կայքերի նախազգուշական նշանների](#) և [կեղծ չափանիշների կամ հաստատման նշանների վերաբերյալ](#) (ներառում է օգտակար լուսանկարներ):
 - CDC-ի [Գործոններ, Որոնք Պետք է Հաշվի Առնել, Երբ Ծրագրում Եք Գնել Շնչառական Սարքեր Այլ Երկրից](#):

COVID-19 Դիմակներ

Մի՛ օգտագործեք դիմակներ, որոնք՝

- Պատրաստված են թույլ հյուսված գործվածքներից.
- Պատրաստված են այնպիսի գործվածքներից, որոնց միջով դժվար է շնչել, ինչպիսիք են վինիլը, կաշին կամ պլաստմասը.
- Ունեն փականներ, օդափոխության անցքեր կամ ծակեր:
 - Բացառություն. CDC-ն հաստատում է, որ NIOSH-ի կողմից հաստատված արտաշնչելու փականով N95 շնչառական սարքերը կարող են օգտագործվել:

Բանդանաներն ու շարձերը խորհուրդ չեն տրվում (եթե տակից դիմակ չեք կրում):

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար տե՛ս [CDC-ի Դիմակների Տեսակները](#) կայքէջը:

ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ: Խորհուրդ է տրվում ունենալ մեկից ավելի դիմակներ, որոնք հասանելի կլինեն, որպեսզի դեմքի կեղտոտ ծածկոցը հեշտությամբ փոխարինվի մաքուրով: Երբ դրսում եք, ձեզ հետ ունեցեք լրացուցիչ դիմակ և ձեռքի մաքրող միջոց: Եթե ձեր դիմակը խոնավ կամ թաց է, ապա այն փոխարինեք մաքուր չորով:

ԻՆՉՊԵՍ ՃԻՇՏ ԿՐԵԼ ԴԻՄԱԿ

Ձեր դիմակից լավագույն պաշտպանություն ստանալու համար համոզվեք, որ այն լավ է նստում դեմքին: Կարևոր է, թե ինչ տեսակի դիմակ եք օգտագործում.

- Այն ամբողջովին ծածկում է ձեր քիթը և բերանը:
- Այն ամուր գրկում է քիթը, ձեր դեմքի երկու կողմերը և կզակը և չի թողնում բաց տարածություն:

Ձեր կտորե կամ վիրաբուժական դիմակը ավելի լավ հարմարեցնելու եղանակներ

- Երեխաների համար օգտագործեք ավելի փոքր դիմակ, որը նրանց լավ է համապատասխանում:
- Օգտագործեք քթի մասում լարերով դիմակ: Մա հատկապես օգտակար է, եթե դուք ակնոց եք կրում:
- Ականջի օղակները կապեք դիմակի եզրին և թաքցրեք ավելորդ մասը, որպեսզի բաց տեղեր չմնան: Տե՛ս [տեսագրությունը](#):
- Օգտագործեք դիմակի տեղադրիչ կամ ամրակապ. այս սարքերը կրում են կտորե կամ շնչառական դիմակի վրայից՝ եզրերի շուրջ արտահոսքը նվազեցնելու համար:



Դեմքի մազերի որոշ տեսակներ, ինչպես օրինակ մորուքը, կարող են դժվարացնել, որ դիմակը ծածկի դեմքը: Մորուք ունեցող մարդիկ կարող են կտրել այն, օգտագործել դիմակի չափսակարգավորիչ/ամրակապ կամ կրկնակի դիմակ:

Խուրհուրդներ ստուգելու համար՝ արդյո՞ք ձեր դիմակը համապատասխանում է

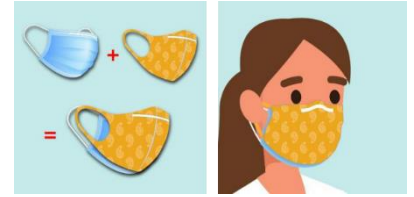
- Ստուգեք, արդյո՞ք բաց տեղեր կան՝ ձեռքերը խփելով դիմակի արտաքին եզրերին, և զգացեք օդի ցանկացած արտահոսք: Համոզվեք, որ ձեր աչքերի հարակից տարածքից կամ դիմակի կողքերից օդի հոսք չկա:
- Եթե դիմակը լավ տեղավորվի, դուք կզգաք, թե ինչպես է տաք օդը գալիս դիմակի առջևից, և հնարավոր է, որ յուրաքանչյուր շնչառության ընթացքում կարողանաք տեսնել, թե ինչպես է դիմակի կտորը հետ ու առաջ շարժվում:
- Համոզվեք, որ դեռ կարողանում եք հարմարավետ շնչել, և ձեր տեսողությունը չի խոչընդոտվում:

COVID-19 Դիմակներ

- Եթե ստիպված եք անընդհատ հարմարեցնել ձեր դիմակը, հնարավոր է, որ այն լավ չի համապատասխանում: Մտածեք տարբեր տեսակի կամ չափսի դիմակներ փորձելու մասին:

Երկու դիմակ կրելը կամ “կրկնակի դիմակավորում”

Կրկնակի դիմակավորում է, երբ վիրաբուժական դիմակի վրայից կտորեկ դիմակ եք կրում: Մա օգնում է վիրաբուժական դիմակն ավելի լավ տեղավորել և ավելացնում է պաշտպանության լրացուցիչ շերտ(եր):



Կարևոր նշում.

- Կրկնակի դիմակավորումը չի գործում երկու վիրաբուժական դիմակների դեպքում, քանի որ դրանք չափազանց թույլ են:
- N 95 շնչառական սարքերը (օր.՝ N95 կամ KN95) չպետք է կրել երկրորդ դիմակի հետ միասին:
- Եթե փորձում եք կրկնակի դիմակ կրել կամ այլ եղանակներ գտնել, որոնք կօգնեն, որ ձեր դիմակը լավ ընդգրկի դեմքը, համոզվեք, որ դեռ կարող եք հարմարավետ շնչել, և ձեր տեսողությունը չի խոչընդոտվում: Սկզբում փորձեք տանը:

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար Տե՛ս CDC-ի հետևյալ էջը՝ [Բարելավեք Ձեր Դիմակի՝ Դեմքը Ընդգրկելը և Օդի Զտումը՝ COVID-19-ի Տարածումը Նվազեցնելու Համար](#) :

ԻՆՉՊԵՍ ԿՐԵԼ ԵՎ ՀԱՆԵԼ ԴԻՄԱԿ

Ինչպես կրել դիմակը

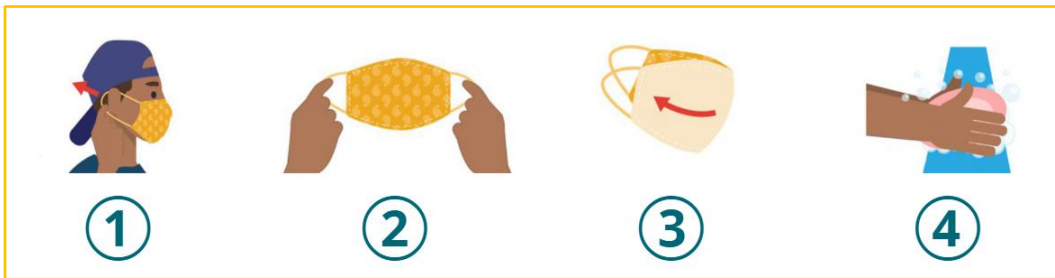
- Դիմակը կրելուց առաջ [մաքրեք ձեր ձեռքերը](#):
- Համոզվեք, որ այն ճիշտ է տեղավորվում (տե՛ս վերևում):
- Համոզվեք, որ կարողանում եք հարմարավետ շնչել:
- Երբ դիմակ եք կրում ուրիշների ներկայությամբ, փորձեք խուսափել դիմակին դիպչելուց: Եթե դուք դիմակի որևէ մասի եք դիպչում, բացի ականջի օղակներից/կապերից, պետք է ձեռքերը մաքրեք օձառով և ջրով կամ ձեռքի ախտահանիչ միջոցով:

Ինչպես հանել դիմակը

- Հանեք դիմակը՝ բռնելով ականջի օղակներից կամ կապերից: Ձեռք մի տվեք դիմակի արտաքին կողմին: Այն համարվում է աղտոտված, քանի դեռ այն չեք լվացել:
 - *Ականջի շուրջ կապվող դիմակներ:* Բռնեք ականջի երկու օղակներից, բարձրացրեք և հանեք դիմակը:
 - *Կապերով դիմակներ:* Նախ արձակեք ստորին կապը, հետո՝ վերին կապը, և քաշելով հանեք դիմակը:
- Կտորեկ դիմակ: Դրեք լվացքի պարկի կամ արկղի մեջ:
- Վիրաբուժական դիմակ կամ շնչառական սարքերը (օր.՝ N95 կամ KN95): Դեն նետեք, երբ դրանք թրջվեն/կամ կեղտոտվեն կամ մեկ օր օգտագործելուց հետո, որը որ ամենաարագը տեղի ունենա:
- Մաքրեք ձեր ձեռքերը:

Ձեր դիմակը ժամանակավորապես հանելը (օր.՝ ուտելիս կամ խմելիս)

- Հանեք ձեր դիմակը (ինչպես վերևում նշված է):
- Ծալեք այն կիսով չափ, որպեսզի արտաքին անկյունները դիպչեն իրար:
- Դրեք այն մաքուր, չոր տոպրակի մեջ:
- Երբ այն նորից կրեք, հետևեք վերևում տրված հրահանգներին և համոզվեք, որ նույն կողմը դեպի դուրս է շրջված:



ՁեՐ ԴԻՄԱԿԸ ԽՆԱՄԵԼԸ

Կտորե դիմակներ

- Տեղադրեք թաց կամ տեսանելիորեն կեղտոտ կտորե դիմակը փակ պլաստիկ տոպրակի մեջ, մինչև որ կարողանաք լվանալ այն: Լվացեք այն հնարավորինս շուտ՝ բորբոսի կամ սնկի առաջացումը կանխելու համար:
- Տեղադրեք կտորե չոր դիմակները տոպրակի կամ արկղի մեջ, մինչև դրանք հնարավոր լինի լվանալ:
- Ամեն օգտագործումից հետո լվացեք ձեր դիմակը:
 - Լվացեք ըստ գործվածքի պիտակի: Դիմակները կարող եք լվանալ լվացքի մեքենայի մեջ ձեր սովորական լվացքի հետ՝ օգտագործելով սովորական լվացքի միջոց:
 - Եթե ձեռքով եք լվանում, լվացեք ծորակի տաք ջրով և լվացքի միջոցներով կամ օձառով: Պարզաջրեք ջրով:
- Ձեր դիմակն **ամբողջությամբ** չորացրեք կա՛մ չորանցում, կա՛մ օդով չորացնելով:

Վիրաբուժական դիմակներ և շնչառական սարքեր (N95 կամ KN95 դիմակներ)

Դեն նետեք, երբ այն թրջվի/կամ կեղտոտվի կամ մեկ օր օգտագործելուց հետո (որը որ ամենաարագը տեղի ունենա):

ՈՎ ԶՊԵՏՔ Է ԴԻՄԱԿ ԿՐԻ

Հետևյալ մարդիկ չպետք է դիմակ կրեն.

- **2 տարեկանից փոքր երեխաները:** 2-ից 8 տարեկան երեխաների մեծ մասը կարող է ապահով կերպով դիմակ կրել մեծահասակների հսկողությամբ:
- **Մարդիկ, ովքեր չեն կարող ապահով կերպով դիմակ կրել,** ինչպիսիք են անգիտակից վիճակում գտնվող, անգործունակ անձր, կամ այն անձր, որը առանց օգնության չի կարողանում դիմակը հանել:
- **Մարդիկ, որոնք աշխատում են այնպիսի իրավիճակներում, երբ դիմակը վտանգ է ստեղծում աշխատավայրի առողջության, անվտանգության կամ աշխատանքի պարտականության համար,** որը որոշվում է [աշխատավայրում վտանգի գնահատմամբ](#) :
- **Յուրաքանչյուր անձ, ում առողջապահական մատակարարը կարգադրել է դիմակ չկրել:** Եթե նրանց աշխատանքը ներառում է կանոնավոր շփում ուրիշների հետ, ապա նրանք պետք է կրեն ոչ սահմանափակող այլընտրանք, օրինակ՝ դեմքի վահան՝ շղարշով, որն ամուր գրկում է կզակը (տե՛ս [Դեմքի Վահանները](#)), քանի դեռ նրանց առողջական վիճակը թույլ է տալիս:

Նշում: Լուրջ առողջական խնդիրներ

Լուրջ բժշկական խնդիրներ ունեցող մարդիկ, ներառյալ ասթմա ունեցողները, կարող են և պետք է դիմակ կրեն, եթե իրենց բժիշկի կողմից հանձնարարված չէ այն չկրել: Դիմակ կրելը չի նվազեցնում մարդուն թթվածնի մատակարարումը կամ չի առաջացնում ածխաթթու գազի կուտակում: Եթե դուք կամ մեկը, ում մասին հոգ եք տանում, լուրջ առողջական խնդիր ունեք և դիմակ կրելու հետ կապված մտահոգություններ ունեք, խոսեք ձեր բժշկի հետ: Նրանք ձեզ հետ կքննարկեն առավելությունները ու հնարավոր վտանգները:

COVID-19 Դիմակներ

ՀԱՏՈՒԿ ԵՎ ՀԱՏԱՌՈՒՄՆԵՐ ՀԱՂՈՐԴԱԿՑՄԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ ԿԱՍ ՈՐՈՇԱԿԻ ՀԱՇՄԱՆԴԱՍՈՒԹՅՈՒՆ ՈՒՆԵՑՈՂ ԱՆՁԱՆՑ ՀԱՄԱՐ

Թափանցիկ դիմակները կամ թափանցիկ պլաստիկ վահանակով կտորե դիմակները այլընտրանքային դիմակ են այն մարդկանց համար, ովքեր շփվում են՝

- Խուլ կամ լսողության խանգարում ունեցող մարդկանց հետ.
- Կարդավ սովորող երեխաների կամ աշակերտների հետ.
- Նոր լեզու սովորող մարդկանց հետ.
- Հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց հետ:



Այս դիմակները հեշտացնում են հաղորդակցությունը: Դրանք կարող են տանը պատրաստված կամ խանութից գնված լինել: Հետևեք [Ինչպես ճիշտ կրել դիմակ](#) էջում ներկայացված տեղեկություններին, որպեսզի համոզվեք, որ դրանք համապատասխանում են:

Դիմակների համապատասխան և հետևողական օգտագործումը կարող է դժվար լինել որոշ երեխաների և որոշակի հաշմանդամություն ունեցող ցանկացած տարիքի մարդկանց համար, ներառյալ ճանաչողական, մտավոր, զարգացման, զգայական և վարքային խանգարումները: Եթե դուք հոգ եք տանում երեխաների և որոշակի հաշմանդամություն ունեցող անձանց մասին, դիմեք նրանց բժշկին՝ դիմակ կրելու վերաբերյալ խորհուրդ ստանալու համար:

ԴԵՄՔԻ ՎԱՀԱՆՆԵՐ

Դեմքի վահանը թափանցիկ պատնեշ է, որը ծածկում է դեմքը և սովորաբար բաց է կողքերից և ներքևից: Առողջապահական աշխատողները հաճախ բժշկական դիմակների հետ մեկտեղ կրում են նաև դեմքի վահաններ՝ իրենց աչքերը մարմնի հեղուկների ցայտերից և ջրափոշուց պաշտպանելու համար:

Միայն դեմքի վահանը չի կարող օգտագործվել դիմակի փոխարեն:

Կտորով դեմքի վահաններ

Չնայած դրանք կարող են այնքան լավ չաշխատել, որքան դիմակները, որպեսզի կանխեն COVID-19-ի տարածումը, դեմքի վահանները, որոնց ներքևի եզրին փակցված է շղարշ, որը կամ կգակի տակ ամրացվում է, կամ վերնաշապիկի կամ օձիքի մեջ խրվում, կարող է օգտագործվել այն մարդկանց կողմից, ովքեր չեն կարող դիմակ կրել հաշմանդամության կամ բժշկական վիճակի պատճառով: Դեմքի վահանների և շղարշի մասին լրացուցիչ տեղեկություններ ստանալու համար ներառյալ լուսանկար ներառող, տե՛ս CDPH-ի [Դեմքի վահանների Մասին Հաճախ Տրվող Հարցերը](#):

Նորածիններին կամ մանուկներին դեմքի պլաստիկ վահան ՄԻ՝ հազցրեք:

ՅԱՎԵԼՅԱԼ ՏԵՂԵԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

CDPH-ի՝ [Ստացեք Առավելագույն Պաշտպանություն Դիմակներից](#)

Վարակների Վերահսկման Կենտրոնից (CDC).

- [Դիմակների Մասին Ձեր Ուղեցույցը](#)
- [Դիմակների Տեսակները](#)
- [COVID-19-ի Տարածումը Նվազեցնելու Համար Ձեր Դիմակի Տեղավորության և Օդափոխության Բարելավման Մասին](#)
- [Դիմակներ Կրելու Վերաբերյալ Նկատառումներ](#)

