

Տնային Մեկուսացման Հրահանգներ COVID-19 Վարակ Ունեցող Անձանց Համար

Այս փաստաթուղթը տարբեր լեզուներով կամ վեր ձևաչափով դիտելու համար այցելեք ph.lacounty.gov/covidisolation

Լոս Անջելես Շրջանում COVID-19* վարակված լինելու դեպքում ձեզնից պահանջվում է հետևյալը.

- 1 Ինքնամեկուսանալ և
- 2 Տեղեկացնել ձեզ հետ [սերտ շփում ունեցողներին](#) կարանտին պահպանել, եթե ձեր ախտորոշիչ վիրուսային թեստի պատասխանը դրական է եղել և
- 3 Հետևել [Առողջապահության Պատասխանատուի Մեկուսացման Հրահանգին](#)՝ ստորև նշված քայլերն իրականացնելու հետ մեկտեղ:

*Դուք համարվում եք COVID-19-ով վարակված, եթե ձեր COVID-19-ի ախտորոշիչ վիրուսային (քուրք կամ թուրք) թեստի պատասխանը դրական է, և/կամ բուժաշխատողը կարծում է, որ դուք COVID-19 ունեք:

Նշում. եթե դուք վերջերս ունեցել եք COVID-19 (վերջին 90 օրվա ընթացքում) և այժմ ունեք COVID-19 նոր ախտորոշիչ թեստի դրական պատասխան, բայց ախտանիշներ չունեք, խոսեք ձեր բժշկի հետ՝ պարզելու, թե արդյոք կրկին COVID-19 ունեք:

Խնդրում ենք, օգնել դանդաղեցնել COVID-19-ի տարածումը՝ պատասխանելով զանգին, եթե ձեզ զանգահարեն Լոս Անջելեսի Հանրային Առողջապահության Վարչությունից (“LA Public Health”) կամ **833-641-0305** համարից (տես՝ [Սերտ Շփումների Հայտնաբերում](#)):

Եթե դուք դրական եք թեստավորվել, բայց դեռևս ձանգ չեք ստացել, խնդրում ենք զանգահարել 1-833-540-0473 համարով ժամը 8:00-20:30, շաբաթը 7 օր:



ՄԵԿՈՒՍԱՑԵՔ. Մնացեք տանը

Դուք պետք է մնաք տանը և առանձնանաք մյուսներից, մինչև ձեր տնային մեկուսացումն ավարտվի:

- [Հեռու մնացեք](#) տան անդամներից:
- Մի՛ գնացեք աշխատանքի, դպրոց կամ հանրային վայրեր:
- Եթե պետք է տանից դուրս գաք անհրաժեշտ բժշկական օգնություն ստանալու համար, հնարավորության դեպքում ինքներդ վարեք մեքենան: Եթե չեք կարող ինքներդ վարել մեքենան, պահպանեք հնարավոր առավելագույն հեռավորություն ձեր և վարորդի, ինչպես նաև մյուսների միջև (օր.՝ նստեք մեքենայի հետևի նստարանին), պատուհանները բաց



թողեք, և հնարավորության դեպքում դիմակ կրեք: Եթե դիմակ չունեք, դեմքը ծածկող կտորե շղարշ կրեք (տե՛ս [ստորև նշվածները](#)):

- Եթե ձեր տան անդամներից բացի որևէ մեկը ձեզ համար գնումներ է կատարում, խնդրեք նրանց, որ հնարավորության դեպքում սնունդն ու այլ պարագաները թողնեն դրան մոտ: Վերցրեք դրանք, երբ այդ անձը հեռանա: Եթե օգնության կարիք ունեք անվճար առաքման ծառայություններ, սոցիալական ծառայություններ, սննդի և դեղորայքի պես էական պարագաներ գտնելու հարցում, զանգահարեք 2-1-1 կամ այցելեք Հանրային Առողջության Վարչության Միջոցների վեբ կայք՝ ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm:

Աշխատանք և դպրոց

- Եթե Դուք աշխատում կամ սովորում եք մի միջավայրում, որտեղ հնարավոր է COVID-19 վարակված կամ այն ուրիշներին փոխանցած լինեք, խնդրում ենք տեղեկացնել ձեր աշխատավայրին կամ դպրոցին, որպեսզի նրանք կարողանան խորհորդ տալ ուրիշներին թեստավորվել և/կամ կարանտինում մնալ անհրաժեշտության դեպքում:
- Տեղեկատվություն Անաշխատունակության Ապահովագրության, Գործազրկության և Վճարվող Ընտանեկան Արձակուրդի վերաբերյալ՝ այն մարդկանց համար, ովքեր ի վիճակի չեն աշխատել, որովհետև իրենք կամ ընտանիքի անդամը պետք է մեկուսանա կամ կարանտինում մնա, հասանելի է [Կայիֆոռնիայի Զբաղվածության Զարգացման Վարչության](#) էջում:
- COVID-19-ի, դրա հետ կապված աշխատանքային խնդիրների, ներառյալ՝ աշխատողների արտոնությունների, աշխատողների պաշտպանության և միջոցների վերաբերյալ հավելյալ տեղեկությունների համար, տես՝ [Աշխատողների Բրավունքների Վերաբերյալ Հաճախակի Տրվող Հարցեր](#)
- Ձեզ հարկավոր չէ թեստի բացասական արդյունք կամ Հանրային Առողջապահության Վարչությունից նամակ ունենալ՝ աշխատանքի կամ դպրոց վերադառնալու համար:

Ե՞րբ Կավարտվի Իմ Տնային Մեկուսացումը

Եթե դուք ախտանիշներ եք ունեցել և COVID-19 դրական թեստավորվել կամ եթե բուժաշխատողը կարծում է, որ COVID-19 ունեք, դուք պետք է տանը մնաք, մինչև.

- Առնվազն 10 օր** անցնի ձեր ախտանիշների ի հայտ գալուց հետո և
- Առնվազն 24 ժամ ջերմություն չունենաք (առանց ջերմիջեցնող դեղորայքի կիրառման) և
- Ձեր ախտանիշների բարելավումը

Եթե ձեր COVID-19-ի թեստի պատասխանը դրական է, բայց դուք երբեք ախտանիշներ չեք ունեցել.:

- Դուք պետք է թեստը հանձնելուց հետո 10 օր տանը մնաք, բայց
- Եթե ձեզ մոտ ախտանիշներ ի հայտ գան, անհրաժեշտ կլինի հետևել վերը նշված հրահանգներին:

*Եթե բուժաշխատողը նախապես ենթադրել է, որ ձեր ախտանիշները COVID-19-ի հետևանք են, բայց նրանք վերազնահատել են ձեր ախտորոշումը և եզրակացրել, որ դուք վարակիչ չեք, դուք կարող եք դադարեցնել մեկուսանալը, երբ 24 ժամ անցնի այն պահից ինչ ջերմություն չունեք առանց ջերմիջեցնող դեղորայքի օգտագործման: Սակայն, եթե դուք կարանտինի կարգադրությունների տակ եք (որովհետև դուք COVID-19 ունեցող անձի սերտ շփումներից եք), դուք պետք է կարանտինում մնաք 14 օր՝ այդ անձի հետ ձեր վերջին շփումից հետո:

**Եթե դուք այնպիսի [կարգավիճակում եք](#), որը ծայրահեղ թուլացնում է ձեր իմունային համակարգը, հնարավոր է, որ հարկավոր լինի, որ 10 օրից ավել մնաք տանը: Հավելյալ տեղեկությունների համար խարհրդակցեք Ձեր բուժաշխատողի հետ:

Ի՞նչ անել, երբ տնային մեկուսացումն ավարտվի

- Երբ [ձեր տնային մեկուսացումն ավարտվի](#) (տե՛ս վերոնշյալ աղյուսակը), դուք կարող եք վերադառնալ ձեր սովորական գործողություններին, ներառյալ՝ անձնապես աշխատանքի և/կամ դպրոց վերադարձը:
- Շարունակեք պահպանել ֆիզիկական հեռավորություն (միմյանցից 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանեք) և կրել դեմքը ծածկոց, երբ հանրային վայրերում եք, որտեղ այլ մարդիկ էլ կան:



ԿԱՐԱՆՏԻՆ. Ձեզ հետ սերտ շփում ունեցողներին հայտնեք, որ նրանք պետք է կարանտին պահպանեն

Տեղեկացրեք ձեր հետ սերտ շփում ունեցողներին, որ նրանք պետք է կարանտինում մնան: Եթե COVID-19-ի ախտորոշիչ (վիրուսային) թեստի ձեր պատասխանը դրական է, դուք պետք է տեղեկացնեք ձեր սերտ շփումներին, որ նրանք կարող են վարակված լինել, և պետք է ձեզ հետ

վերջին անգամ շփում ունենալուց հետո 14 օրով կարանտին պահպանեն: Նրանց տվեք [տնային կարանտինի ցուցումները](#): Դրանք հասանելի են տարբեր լեզուներով ph.lacounty.gov/covidquarantine կայքում: Ձեզ հետ սերտ շփում ունեցողները պետք է կարանտին պահպանեն, նույնիսկ եթե իրենց լավ են զգում:

Մերտ Շփումների Սահմանում

«Մերտ շփում» համարվում է հետևյալ անձանցից յուրաքանչյուրը, ով շփվել է ձեզ հետ ձեր՝ վարակիչ լինելու ընթացքում.

ա. Յուրաքանչյուր անձ, ով ձեզանից 6 ոտնաչափ հեռավորության վրա է գտնվել ընդհանուրը 15 րոպե կամ ավելի՝ 24 ժամվա ընթացքում:

բ. Յուրաքանչյուր անձ, ով առանց պաշտպանվելու շփում է ունեցել ձեր մարմնի հեղուկների և/կամ արտանդրանքի հետ: Օրինակ՝ դուք հագացել կամ փռչտացել եք նրանց վրա, համատեղ սպասք, բաժակ կամ թուրք եք օգտագործել, կամ եթե նրանք խնամել են ձեզ՝ առանց համապատասխան պաշտպանիչ պարագաներ կրելու:

Դուք վարակիչ եք համարվում (դուք կարող եք COVID-19 տարածել ուրիշներին) սկսած ձեր ախտանիշների ի հայտ գալուց 2 օր առաջ մինչև ձեր տնային մեկուսացման ավարտը: Եթե ձեր COVID-19-ի թեստը դրական էր, բայց դուք երբևէ ախտանիշներ չէք ունեցել, դուք վարակիչ եք համարվում սկսած ձեր թեստից 2 օր առաջ մինչև հետազոտությունից 10 օր անց:



ՀՈԳ ՏԱՐԵՔ ՁԵՐ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ

COVID-19 ախտանիշներով երեխաների խնամքի մասին տեղեկությունների համար տե՛ս [COVID-19 Ախտանիշներով Երեխաների Խնամքի Մասին Ուղեցույցը](#):

Տնային խնամք

COVID-19 ունեցող մարդկանց մեծ մասը մեղմ հիվանդություն ունի և կարող է վերականգնվել տանը: Ահա այն քայլերը, որոնք կարող եք ձեռնարկել ապաքինվելու համար.

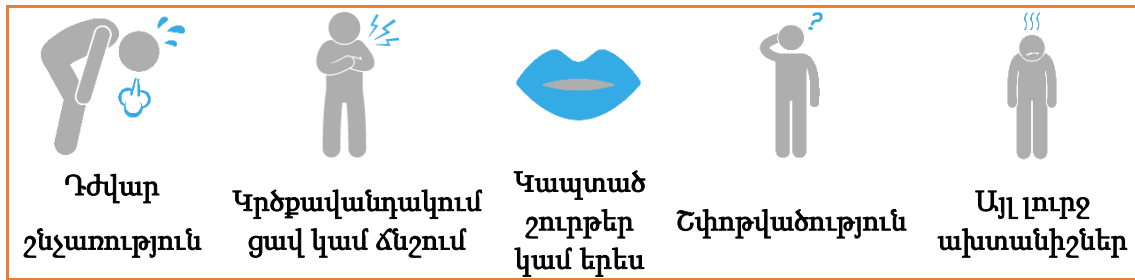
- Հանգստացեք և շատ հեղուկ խմեք
- Ջերմիջեցման և ցավի դեմ ազատ վաճառքի դեղորայք խմեք, ինչպիսին է ացետամինոֆենը (Tylenol®): Նկատի ունեցեք, որ 2 տարեկանից ցածր երեխաներին պետք չէ մրսածուրյան դեմ որևէ դեղորայք տալ առանց բժշկի հետ նախապես խորհրդակցելու:

Բժշկական օգնության դիմում

Կապի մեջ եղեք ձեր բժշկի հետ և բժշկական օգնության դիմեք ախտանիշների վատթարացման դեպքում: Եթե դուք 65 կամ ավելի բարձր տարիքում եք կամ [թարնված բժշկական խնդիր](#) ունեք,

հատկապես կարևոր է, որ զանգահարել ձեր բժշկին, քանի որ հնարավոր է, որ հիվանդության ավելի բարձր ռիսկային գոտում լինեք:

Զանգահարեք 911, եթե արտակարգ իրավիճակի նախանշաններ կան



Արտակարգ իրավիճակի նախանշաններ ունեցող անձինք պետք է զանգահարեն 911: Եթե հրատապ չէ, նախապես զանգահարեք ձեր բժշկին: Հնարավոր է, որ հեռախոսով խորհրդատվություն ստանաք:

Լարվածության (սթրես) հաղթահարում

COVID-19-ը և ինքնամեկուսացումը լարվածություն է առաջացնում մարդկանց մոտ: Այցելեք Լոս Անջելես Շրջանի Հոգեկան Առողջության Կենտրոնի [COVID-19 վեբէջ](#) և 211LA վեբ էջը 211la.org/resources/subcategory/mental-health տեղական միջոցներ են տրամադրում հոգեկան առողջության և բարեկեցության կարիքների և մտահոգությունների վերաբերյալ: Ի հավելում, ուղեցույցներ և միջոցներ, ներառյալ ճգնաժամային թեժ գծերի վերաբերյալ տեղեկատվությունը հասանելի են նաև CDC-ի Հաղթահարենք [լարվածությունը \(stress\)](#) վեբ էջում:

Լոս Անջելես Շրջանի բնակիչները կարող են նաև անվճար օգտվել [Headspace Plus-ից](#): Սա մտածողության և մեղիտացիայի միջոցների հավաքածու է անգլերեն և իսպաներեն լեզուներով, ինչպես նաև շարժումների և քնելու վարժություններ՝ հաղթահարելու COVID-19-ի հետ կապված լարվածությունը, վախը և անհանգստությունը:

Եթե կարիք ունեք որևէ մեկի հետ ձեր հոգեկան առողջության մասին խոսել, կապ հաստատեք ձեր բժշկի կամ Լոս Անջելես Շրջանի Հոգեկան Առողջության Բաժանմունքի Կենտրոնի շուրջօրյա թեժ գծի հետ 1-800-854-7771 հեռախոսահամարով: Եթե օգնության կարիք ունեք բժշկական խնամք ստանալու հարցում, զանգահարեք Լոս Անջելես Շրջանի տեղեկատվական գծին 2-1-1 համարով: Այս համարը հասանելի է շուրջօրյա:



ՊԱՇՏՊԱՆԵՔ ՄՅՈՒՄՆԵՐԻՆ

Հետևեք հետևյալ քայլերին, որպեսզի օգնեք կանխել վարակի տարածումը ձեր տան անդամների և համայնքի ներկայացուցիչների շրջանում:

Առանձնացեք ձեր տան անդամներից

- Եթե պետք է այլ մարդկանց հետ նույն սենյակում լինեք, այնպես դասավորեք այն, որ կարողանաք հնարավորության դեպքում միմյանցից 6 ոտնաչափ հեռավորություն

պահպանել: Կարևոր է հեռու մնալ այն մարդկանցից, ովքեր [հիվանդության ավելի բարձր ռիսկային գոտում են գտնվում](#):

- Օգտվեք առանձին սանհանգույցից: Եթե դա հնարավոր չէ, ախտահանեք սանհանգույցը օգտագործելուց հետո (տե՛ս մաքրման մասին տեղեկությունները [ստորև](#)):
- Տան մեջ համատեղ օգտագործման սենյակներում բացեք պատուհանները կամ օդափոխիչ միացրեք:
- Արգելեք անեական այցելուների մուտքը:
- Մի՛ շփվեք ընտանի կենդանիների կամ այլ կենդանիների հետ:

Յուրաքանչյուր անձ, ով կշարունակի ձեզ հետ սերտ շփման մեջ լինել, պետք է ավելի երկար ժամանակ կարանտինի մեջ մնա (տե՛ս [տնային կարանտինի ցուցումները](#)):

Երբ այլ մարդկանց շրջապատում եք գտնվում, դիմակ կամ դեմքը ծածկող կտորե շղարշ կրեք

- Մեկանգամյա օգտագործման դիմակ կրեք, երբ այլ մարդկանց շրջապատում եք գտնվում: Եթե դիմակ չունեք, դեմքը ծածկող կտորե շղարշ կրեք: Մի կրեք դրանցից ոչ մեկը, եթե շնչառական խնդիր ունեք կամ չեք կարող այն առանց օգնության հանել, կամ եթե ձեր բժիշկը խորհուրդ է տվել այն չկրել:
- Եթե չեք կարող դիմակ կամ դեմքը ծածկող շղարշ կրել, ապա ձեզ հետ ապրող մարդիկ պետք է խուսափեն ձեզ հետ նույն սենյակում լինելուց: Եթե նրանք պետք է մտնեն այն սենյակ, որտեղ դուք եք գտնվում, նրանք պետք է դիմակ կրեն (կամ դիմակ չունենալու դեպքում՝ դեմքը ծածկող կտորե շղարշ): Մենյակը լքելուց հետո նրանք պետք է անմիջապես մաքրեն իրենց ձեռքերը, այնուհետև հանեն և զգեն իրենց դիմակը, և կրկին մաքրեն իրենց ձեռքերը:
- **Երեխաների հետ զգուշությամբ դիմակ և դեմքը ծածկող շղարշ օգտագործեք:** Նորածինները և 2 տարեկանից ցածր երեխաները չպետք է դեմքը ծածկող կտորե շղարշ կրեն: 2-ից 8 տարեկան երեխաները պետք է դրանք կրեն մեծահասակների հսկողության ներքո, որպեսզի համոզվեն, որ երեխան կարող է անվտանգությամբ շնչի, և խուսափեն խեղդվելուց կամ շնչահեղձ լինելուց:
- Տե՛ս [Դեմքը Ծածկող Կտորե Շղարշների Ուղեցույցը](#) հավելյալ տեղեկությունների համար:

Ծածկեք բերանը հազալիս և փռչոտալիս

- Հազալիս կամ փռչոտալիս անձեռոցիկով ծածկեք ձեր բերանը և քիթը: Ամեն կիրառումից հետո օգտագործած անձեռոցիկները զգեք աղբամանի մեջ: Հազալուց կամ փռչոտալուց հետո լվացեք ձեր ձեռքերը կամ ախտահանիչ միջոց օգտագործեք:

Խուսափեք սնունդ կամ անձնական իրեր փոխանակելուց

- Ուրիշների համար սնունդ մի պատրաստեք և մի մատուցեք:
- Մի փոխանակեք ափսեներ, բաժակներ, սպասք, սրբիչներ կամ անկողնային պարագաներ ձեր տան այլ անդամների կամ ընտանի կենդանիների հետ:
- Ամեն օգտագործումից հետո օձառով և ջրով լվացեք ափսեները, բաժակները և սպասքը:

Ձձեռքերը հաճախ մաքրեք

- Հաճախ լվացեք ձեռքերը, մանավանդ քիթը լվալուց, հազալուց և փռչոտալուց հետո, գուգարան գնալուց հետո, սնունդ պատրաստելուց կամ ուտելուց առաջ, և ձեր դիմակին կամ դեմքի ծածկոցին դիպչելուց հետո: Օգտագործեք օձառ և ջուր առնվազն 20 վայրկյան:

- Եթե օձառն ու ջուրը հասանելի չեն, ձեռքերը մաքրեք ախտահանիչ միջոցի օգնությամբ, որն առնվազն 60% ալկոհոլ է պարունակում: Ծածկեք ձեռքերի ամբողջ մակերեսը և 30 վայրկյանների ընթացքում քսեք ձեռքերն իրար, մինչև դրանց չորանալը: Եթե ձեռքերը տեսանելիորեն կեղտոտ են, օձառ և ջուր օգտագործեք:

Մաքրեք և ախտահանեք բոլոր «հաճախակի հպման» մակերեսներն ամեն օր

- Մաքրեք և ախտահանեք հաճախակի հպման մակերեսները, օր.՝ սեղանները, դռների բռնակները, սանհանգույցի հարմարանքները, զուգարանակոնքերը, հեռախոսները, ստեղնաշարերը, պլանշետներն ու անկողնային սեղանները:
- Մաքրեք և ախտահանեք բոլոր մակերեսները, որոնց վրա կարող է մարմնի հեղուկ լինել:
- Օգտագործեք կենցաղային մաքրման և ախտահանման հեղուկացիրներ կամ անձեռոցիկներ: Համոզվեք, որ հետևում եք արտադրանքի պիտակի ցուցումներին:
- Եթե խնամակալները և տան անդամները մաքրում կամ շփվում են ձեր մարմնի հեղուկների կամ արտադրանքի հետ (ինչպիսիք են քրտինքը, թուքը, խորխը, քթի լորձը, փսխումը, մեզը կամ փորլուծությունը), նրանք պետք է մեկանգամյա օգտագործման դիմակ և ձեռնոց կրեն: Մաքրելուց հետո նրանք պետք է սկզբից հանեն և զգեն իրենց ձեռնոցները, մաքրեն իրենց ձեռքերը, հետո հանեն և զգեն իրենց դիմակը, և կրկին մաքրեն իրենց ձեռքերը:

Տես՝ մաքրման ցուցումները [Կանխելով շնչառական հիվանդության տարածումը տանը](#) և [Հաճախակի Տրվող Հարցեր Խնամակալների համար](#):



ԽՈՍԵՔ ՀԱՆՐԱՅԻՆ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹՅԱՆ ՀԵՏ – Կոնտակների հայտնաբերում

Կոնտակների հայտնաբերումը պարզ, գաղտնի ընթացակարգ է, որն օգտագործվում է COVID-19-ի տարածումը դանդաղեցնելու համար:

- Եթե ձեր COVID-19-ի թեստի պատասխանը դրական է, դուք հանրային առողջապահության մասնագետի կողմից զանգ կստանաք: Խնդրում ենք կատարել ձեր մասնաբաժինն ու պատասխանել զանգին և որոշ հարցերի այն վայրերի վերաբերյալ, որտեղ եղել եք, և այն մարդկանց մասին, ում հետ շփվել եք վարակիչ լինելու ընթացքում:
Այն մարդիկ, ում մասին դուք կհայտնեք մասնագետին, զանգ կստանան, և նրանց կխնդրեն տանը մնալ մյուսներին վարակելը կանխել օգնելու նպատակով: Նրանց չեն հայտնի ձեր անունը կամ կոնտակտային տվյալները: Մասնագետը նաև կպատասխանի ձեր յուրաքանչյուր հարցին և ծառայությունների մասին տեղեկատվություն կփոխանակի: Եթե ձեր թեստի պատասխանը դրական էր, բայց դեռ զանգ չեք ստացել, խնդրում ենք զանգահարել **1-833-540-0473** հեռախոսահամարով առավոտյան ժամը 8-ից մինչև երեկոյան 20:30-ը՝ շաբաթական 7 օր:
Կոնտակտների հայտնաբերման մասին ավելին իմանալու համար սեղմեք [այստեղ](#):



ՀԱՎԵԼՅԱԼ ՏԵՂԵԿԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

- COVID-19-ի վերաբերյալ հավելյալ տեղեկություններ և վերոնշյալ միջոցները տարբեր լեզուներով տեսնելու համար այցելեք ph.lacounty.gov/media/coronavirus/:
- Առաքման անվճար ծառայություններ, սոցիալական ծառայություններ, սննդի և դեղորայքի պես էական պարագաներ գտնելու հարցում օգնության կարիք ունենալու դեպքում այցելեք ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm կամ զանգահարեք 2-1-1 (որը հասանելի է 24/7):
- Խնդրում ենք զանգահարել ձեր առողջապահական մատակարարին ձեր առողջության հետ կապված ցանկացած հարցի համար: Եթե առողջապահական մատակարար գտնելու հարցում օգնության կարիք ունեք, զանգահարեք 2-1-1: