



Տեղեկություններ COVID-19-ով Վարակված Անձանց Համար

Ձեզնից պահանջվում է* պահպանել կարանտին, եթե դուք սերտ շփում եք ունեցել COVID-19-ով վարակված անձի հետ:
Սա նշանակում է.

- 24 ժամվա ընթացքում գտնվել եք 6 ոտնաչափի հեռավորության սահմաններում ընդհանուր առմամբ 15 րոպե կամ ավել ժամանակով:
- Ունեցել եք չպաշտպանված շփում այդ անձի մարմնի հեղուկների և/կամ արտազատումների հետ: Օրինակ՝ ձեր ուղղությամբ հագացել կամ փռչտացել են, համատեղ օգտվել եք խմելու բաժակից կամ այլ պարագաներից, համբուրվել եք, կամ ինամել եք այդ անձին՝ առանց պատշաճ պաշտպանիչ հանդերձանքի:

* Եթե վերջին 90 օրերի ընթացքում ունեցել եք COVID-19-ի վիրուսային (քթից կամ թթի միջոցով հանձնած) թեստի դրական արդյունք, ապա գրուցեք ձեր բժշկի հետ կարանտին պահպանելու անհրաժեշտության մասին: Ձեզնից չի պահանջվում պահպանել կարանտին, եթե ամբողջովին պատվաստված եք COVID-19-ի դեմ և չունեք ախտանիշներ: (Ամբողջովին պատվաստված նշանակում է, որ անցել է 2 շաբաթ ժամանակ 2 դեղաչափից բաղկացած պատվաստանյութի 2-րդ դեղաչափը ստանալուց հետո, կամ անցել է 2 շաբաթ մեկ դեղաչափից բաղկացած պատվաստանյութը ստանալուց հետո:)

1 10 օր կարանտին պահպանեք

COVID-19-ով վարակված անձի հետ վերջին շփումից հետո 10 ամբողջ օր ձեռնարկեք նախազգուշական միջոցառումներ մյուսներին պաշտպանելու համար, ներառյալ.

- Մնացեք տանը՝ բացառությամբ բուժօգնություն ստանալու դեպքերի
- Մի ընդունեք հյուրեր
- Ձեր տան մեջ առանձնացեք մյուս անդամներից: Եթե անհրաժեշտ է գտնվել միևնույն սենյակում մյուս անդամների հետ՝
 - Կրեք բազմաշերտ և կիպ դիմակ և դիտարկեք [կրկնակի դիմակ](#) կրելու տարբերակը:
 - Պահպանեք առնվազն 6 ոտնաչափի հեռավորություն: Կարևոր է հեռու մնալ չպատվաստված անձանցից, որոնք գտնվում են [լրջորեն հիվանդանալու բարձր վտանգի ներքո](#):
 - Բացեք պատուհանները կամ օգտագործեք օդափոխիչ կամ օդորակիչ:
 - Հաճախ լվացեք ձեր ձեռքերը:
- Հնարավորության դեպքում օգտվեք առանձին լոգարանից: Եթե հնարավոր չէ, ապա ախտահանեք լոգարանը յուրաքանչյուր անգամ օգտվելուց հետո:

Կարող եք դադարեցնել ձեր կարանտինը 10 օր անց, եթե երբևէ ախտանիշներ չեք ունեցել:

2 Հանձնեք COVID-19-ի թեստ

- Թեստ հանձնելու համար զանգահարեք ձեր բժշկին՝ 2-1-1 հեռախոսահամարով կամ այցելեք covid19.lacounty.gov/testing: Թեստ հանձնելիս կրեք կիպ ծածկող բազմաշերտ դիմակ կամ [կրկնակի դիմակ](#): Օգտվեք մասնավոր մեքենայից, եթե հնարավոր է:
- Եթե ձեր թեստը լինի բացասական, ձեզնից, այնուամենայնիվ, պահանջվելու է 10 ամբողջ օր կարանտին պահպանել: Եթե ձեր թեստը լինի դրական, դուք պետք է ինքնամեկուսանաք և հետևեք այս հրահանգներին՝ ph.lacounty.gov/covidisolation:

3 Վերահսկեք ձեր առողջական վիճակը և ձեռնարկեք նախազգուշական միջոցառումներ 14 օր

COVID-19-ով վարակված անձի հետ վերջին շփումից հետո 11-րդ օրվանից մինչև 14-րդ օրը.

- **Եղեք շատ ուշադիր.** [Քայլեր ձեռնարկեք՝ պաշտպանելու մյուսներին](#) (և ինքներդ ձեզ), ներառյալ դիմակ կրելը (անգամ ձեր տանը), մյուսներից առնվազն 6 ոտնաչափի հեռավորություն պահպանելը և հաճախ ձեր ձեռքերը լվանալը: Լավագույնն է՝ հեռու մնալ այն անձանցից, որոնք գտնվում են COVID-19-ի հետևանքով լրջորեն հիվանդանալու բարձր վտանգի ներքո:
- **Վերահսկեք ձեր առողջությունը:** Եթե ունեք COVID-19-ի ախտանիշներ, կապվեք ձեր բժշկի հետ և քննարկեք թեստ հանձնելու մասին: Չանգահարեք 9-1-1 կամ այցելեք շտապ օգնության բաժանմունք, եթե ունեք լուրջ ախտանիշներ, ինչպիսիք են՝ շնչարգելությունը, կրծքավանդակում ցավը կամ ճնշումը, կապտած շրթունքները կամ երեսը, շփոթվածությունը, կամ դժվարությամբ արթնանալը:

4 Հետևեք կարանտին պահպանելու բոլոր հրահանգներին

Ինդրեք ձեր բժշկից պատճենը, սկանավորեք ստորև QR կոդը կամ այցելեք՝ ph.lacounty.gov/covidquarantine.



Լուս Անջելեսի Շրջանի Տեղեկատվական Գիծը՝ 2-1-1, հասանելի է 24/7 և կարող է օգնել ձեզ գտնել բժիշկ, հանձնել թեստ և կազմակերպել, որպեսզի սևուևը և մյուս պարագաները առաքեն ձեր տան դռան մոտ:

Ինդրում ենք պատասխանել, եթե ստացել եք զանգ “LA Public Health” կամ 1-833-641-0305 համարից: Նրանք ձեզ կուղղեն մի քանի հարցեր՝ օգնելու ձանդաղեցնել COVID-19-ի տարածումը և տրամադրելու տեղեկություններ ռեսուրսների և ծառայությունների վերաբերյալ:

