



Ամփոփ Նկարագիր. Մեկուսացման Հրահանգներ COVID-19-ով Վարակված Անձանց Համար

Ձեզ մոտ ախտորոշվել է COVID-19: Դուք պետք է հետևեք այս քայլերին՝ կանխելու հիվանդության տարածումը ձեր ընտանիքի, ընկերների և մյուսների շրջանում:

1 Ինքնամեկուսացեք

Դուք պետք է տանը մնաք, մինչև՝

- Առնվազն 10 օր* անցնի ձեր ախտանիշների ի հայտ գալուց և
- Առնվազն 24 ժամ ջերմություն չունենաք (առանց ջերմիջեցնող դեղորայքի օգտագործման) և
- Ձեր ախտանիշները բարելավվեն:

*Եթե դուք թույլ իմունային համակարգ ունեք, հնարավոր է, որ կարիք ունենաք ավելի քան 10 օր տանը մնալ: Խոսեք ձեր բժշկի հետ:

Եթե երբևէ ախտանիշներ չեք ունեցել, դուք պետք է մնաք տանը 10 օր COVID-19-ի թեստի դրական պատասխանից հետո: Իսկ եթե ձեզ մոտ առաջանում են ախտանիշներ, դուք պետք է հետևեք վերը նշված հրահանգներին:

2 Հետևեք մեկուսացման հրահանգներին, ներառյալ՝

- Մնացեք տանը, բացի բժշկական օգնություն ստանալուց
- Այցելուներ մի ընդունեք
- Ձեր տանը մյուսներից հեռու մնացեք: Եթե պետք է նույն սենյակում լինեք, կրեք դեմքի ծածկոց և փորձեք առնվազն 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանել մանավանդ նրանցից, ովքեր ծանր հիվանդանալու ավելի բարձր վտանգի գոտում են
- Եթե պետք է ընդհանուր տարածքում լինեք, հնարավորության դեպքում բացեք պատուհանները
- Օգտագործեք առանձին լոգասենյակ կամ ախտահանեք ընդհանուր լոգասենյակը յուրաքանչյուր օգտագործումից հետո
- Այլ մարդկանց համար սնունդ մի՛ պատրաստեք և մի՛ մատուցեք
- Ծածկեք ձեր բերանը հագալիս և փռշտալիս
- Հաճախ լվացեք ձեր ձեռքերը օձառով և ջրով առնվազն 20 վայրկյան: Կամ օգտագործեք առնվազն 60% ակոհոլ պարունակող ձեռքի ախտահանիչ միջոց
- Ախտահանեք ցանկացած մակերես, որին շատ եք դիպել
- Կապվեք ձեր բժշկի հետ, եթե ձեր ախտանիշները վատթարանան կամ անհանգստացնեն ձեզ
- Չանգահարեք 9-1-1 հեռախոսահամարով, եթե արտակարգ իրավիճակի նշաններ ունեք: Մրանք ներառում են դժվարացած շնչառություն, կրծքավանդակում ճնշում կամ ցավ, կապտած շուրթեր, շփոթվածություն, արթնանալու դժվարություն

Հետևեք Մեկուսացման հրահանգներին: Ձեր բժշկից կրկնօրինակ խնդրեք, սկանավորեք QR կոդը կամ այցելեք ph.lacounty.gov/covidisolation:



Խնդրում ենք օգնել կանգնեցնել COVID-19-ի տարածումը՝ գրուցելով Հանրային Առողջության Վարչության հետ: Եթե զանգ եք ստանում «LA Public Health»-ից կամ 1-833-641-0305 հեռախոսահամարից, խնդրում ենք պատասխանել զանգին: Եթե ստացել եք Հանրային Առողջության Պատասխանատուի Մեկուսացման Հրամանը, բայց դեռևս չեք անցել կոնտակտավորների՝ վարակակրի հետ շփվածների հայտնաբերմանն ուղղված հարցազրույց, խնդրում ենք զանգահարել հրամանում նշված հեռախոսահամարին:

3 Տեղյակ պահեք ձեզ հետ շփված անձանց՝ կոնտակտավորներին, որ շփում են ունեցել վարակակրի հետ

Ձեզ հետ շփված բոլոր անձանց (կոնտակտավորներին) տեղեկացրեք, որ հնարավոր է՝ իրենք վարակված լինեն և պետք է կարանտին պահպանեն, եթե ազատված չեն* այդ պահանջից: Նրանք պետք է հետևեն իրենց առողջական վիճակին և հավելյալ քայլեր ձեռնարկեն՝ ձեզ հետ վերջին շփումից հետո 14 օրվա ընթացքում իրենց պաշտպանելու համար: Նրանք պետք է հետևեն բոլոր ցուցումներին, անգամ եթե լավ են զգում կամ լիարժեք պատվաստված են:

«Կոնտակտավոր» է համարվում այն անձը, որը շփում է ունեցել ձեզ հետ ձեր վարակակրի լինելու ընթացքում (սկսած ձեր ախտանիշների ի հայտ գալուց և նախորդող 2-րդ օրվանից մինչև ձեր մեկուսացման ավարտը): Սա ներառում է՝

- Ցանկացած անձի, որը 24 ժամվա ընթացքում ընդհանուր առմամբ 15 ր կամ ավելի երկար ժամանակ գտնվել է ձեզնից ոչ ավելի քան 6 ոտնաչափ հեռավորության վրա:
- Ցանկացած անձի, որը չպաշտպանված շփում է ունեցել ձեր մարմնի հեղուկների/արտազատուկների հետ: Օրինակ՝ դուք հազացել կամ փռշտացել եք նրա վրա, օգտվել եք միևնույն բաժակից կամ սպասքից, նա համբուրել կամ խնամել է ձեզ՝ առանց համապատասխան պաշտպանիչ հանդերձանք կրելու:

Կոնտակտավորները պետք է հետևեն նաև հրահանգներին, որոնք նշված են *Կոնտակտավորների համար նախատեսված Կարանտինի և Այլ Ցուցումներում*: Տեսնելու համար սկանավորեք QR կոդը կամ այցելեք ph.lacounty.gov/covidquarantine:



* Եթե չունեք ախտանիշներ, կարիք չկա կարանտին պահպանելու, եթե դուք լիարժեք պատվաստված եք կամ վերջերս եք ապաքինվել COVID-19-ից: Հետևեք ձեր առողջական վիճակին, կրեք դիմակ (այդ թվում՝ տանը) և ձեռնարկեք հավելյալ նախագոլշական միջոցներ:

