

COVID-19: Լինել Ապահով և Կանխել Տարածումը 12 Տարեկանից Փոքր Երեխաներ Ունեցող Ծնողների համար

COVID-19-ը վիրուսը շարունակում է փոխանցվել հատկապես ամբողջովին չպատվաստված անձանց: 12 տարեկանից փոքր երեխաները, որոնք դեռ չառ փոքր են պատվաստվելու համար, շարունակում են գտնվել վարակվելու վտանգի ներքո: Դպրոցում ապահով լինելու մասին ավելին իմանալու համար տե՛ս [COVID-19-ի Կանխարգելումը TK-12 Դպրոցներում](#): Ահա մի քանի քայլեր, որոնք դուք և ձեր ընտանիքի անդամները կարող եք կատարել ապահով լինելու և COVID-19-ը չտարածելու համար:



- **Պատվաստվեք:** Դա լավագույն միջոցն է պաշտպանելու ձեզ և չպատվաստված անձանց ձեր տանը: Մի՛ վախեցեք հարցնել այլ մարդկանց պատվաստման կարգավիճակի մասին, եթե ձեր երեխան գնում է խաղային հանդիպման կամ ծննդյան խնջույքի: Խրախուսեք ընկերներին, ընտանիքի անդամներին և ձեր երեխային շրջապատող բոլոր անձանց պատվաստվել COVID-19-ի դեմ:
- **Կրեք դիմակներ:** Դիմակները ձեզ և ձեր ընտանիքի չպատվաստված անդամներին պաշտպանելու ամենաուժեղ գործիքներից են: Սա հատկապես գործում է, երբ դուք և ձեր երեխան գտնվում եք փակ տարածքում կամ բացօթյա մարդաշատ վայրում: Հավաստիացեք, որ յուրաքանչյուրի դիմակը ամուր գրկում է իր քիթը և բերանը և պատրաստված է առնվազն երկշերտ նյութից:

- **Ընտրեք բացօթյա վայրեր** սոցիալական, մարզական գործունեության և հանգստի համար: Լավ կլինի, որ բոլորը կրեն դիմակներ, եթե պետք է մուտք գործեն փակ տարածք: Եթե սոցիալական միջոցառումը կամ գործունեությունը ներառում է ուտելու և խմելու գործողություն, ապա կատարեք այդ գործողությունները բացօթյա տարածքներում: Ուրիշ անձանց հետ միասին ուտելը և խմելը ավելի վտանգավոր է, որովհետև ուտելու ընթացքում պահանջվում է հանել դիմակը:
- **Բարելավեք օդի հոսքը:** Հնարավորինս խուսափեք վատ օդափոխվող փակ տարածքներից: Բացեք պատուհանները և դռները, օգտագործեք օդափոխիչ, կամ ավելի լավ կլինի՝ գնաք բացօթյա վայր:
- **Շփվեք ընկերների և հարազատների միևնույն խմբի հետ:** Փորձեք խուսափել չպատվաստված երեխաներով տարբեր ընտանիքների հետ միախառնվելուց:

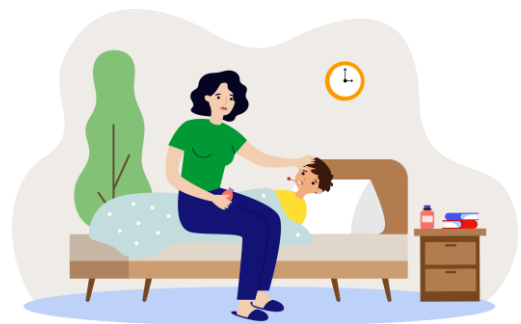


COVID-19: Լինել Ապահով և Կանխել Տարածումը 12 Տարեկանից Փոքր Երեխաներ Ունեցող Ծնողների համար



- **Փորձեք խուսափել մարդաշատ վայրերից:** Մարդաշատ վայրերում գտնվելը, հատկապես՝ փակ տարածքում, ձեզ և ձեր ընտանիքին ենթարկում է ավելի մեծ վտանգի: Հնարավորության դեպքում ձեր երեխաներին թողեք տանը, եթե անհրաժեշտ լինի որևէ աշխատանք կատարել փակ մարդաշատ վայրում: Կրեք ավելի պաշտպանող դիմակներ: Օգնեք ձեր երեխաներին պահպանել իրենց հեռավորությունը: Սահմանափակեք ձեր այդտեղ գտնվելու ժամանակը:
- **Եղեք ճկուն:** Պատրաստ եղեք փոփոխել ձեր ընտանիքի ծրագրերը կամ հեռանալ, եթե հայտնվեք մի վայրում, որտեղ COVID-19-ը կարող է ավելի հեշտությամբ տարածվել: Օրինակ՝ խաղից հետո մարդաշատ հավաքը դիմակներ չկրող բազմաթիվ մարդկանց հետ:
- **Պահպանեք ձեռքերի լավ հիգիենա:** Հիշեցրեք երեխաներին չվազված ձեռքերով չուտել կամ չդիպչել իրենց դեմքին :

- **Հետաձգեք ճամփորդությունը մինչև ձեր ընտանիքի անդամները ամբողջովին պատվաստվեն:** Եթե ձեր չպատվաստված երեխաները ճամփորդում են Կալիֆորնիայից դուրս, նրանք պետք է ավարտեն կարանտինը: Կարանտինը անհրաժեշտ է ավարտել նախքան չպատվաստված ընկերների հետ խաղալը կամ դպրոց վերադառնալը:
- **Պահեք ձեր երեխաներին տանը, եթե նրանք հիվանդ են:** Հիվանդ երեխաները պետք է մնան տանը և հեռու լինեն ուրիշներից: Մի՛ ուղարկեք նրանց դպրոց կամ ցերեկային խնամքի կենտրոն: Եթե նրանք ունեն COVID-19-ի ախտանիշներ, խոսեք բժշկի հետ և COVID-19-ի թեստ հանձնեք:



Նվազեցրեք Ձեր վտանգը՝ անգամ, եթե ամբողջովին պատվաստված եք: Մինչ դուք լավ պաշտպանված եք COVID-19-ի հետևանքով ծանր հիվանդանալուց, հևարավոր է, որ դուք վարակվեք և տարածեք վիրուսը ձեր չպատվաստված երեխաներին: Շարունակեք ձեռնարկել լրացուցիչ նախազգուշական միջոցառումներ, մինչև ձեր տան բոլոր անդամները ամբողջովին պատվաստվեն: Իմացեք ավելին ph.lacounty.gov/reducerisk կայքէջում: