



# COVID-19: Վտանգի Նվազեցում Լինել Ապահով և Կանխել Տարածումը

COVID-19 վիրուսը շարունակում է տարածվել հատկապես նրանց մոտ, ովքեր ամբողջովին պատվաստված չեն<sup>1</sup>: Առավել վարակիչ Դելտա ենթատեսակն այժմ լայն տարածում ունի Լոս Անջելեսի Շրջանում:

Հետևյալ տեղեկությունները նախատեսված են՝ օգնելու մարդկանց հասկանալ, թե ովքեր են գտնվում վարակվելու և հիվանդանալու առավել մեծ վտանգի ներքո, որ իրավիճակներն են ավելի վտանգավոր և ինչ քայլեր նրանք կարող են ձեռնարկել՝ ապահով լինելու և COVID-19-ի տարածումը դանդաղեցնելու համար:

**Իմանալու համար այն կանոնների մասին, որոնք պետք է հետևել հանրային վայրերում**, ներառյալ, երբ դուք պետք է դիմակ կրեք կամ ներկայացնեք պատվաստման կամ բացասական թեստի ապացույց, այցելեք [COVID-19-ի Կանխարգելումը Հանրային Վայրերում](#) կայքէջը:

## ՈՎԵՐ ԵՆ ԱՌԱՎԵԼ ՄԵՃ ՎՏԱՆԳԻ ՏԱԿ

Չպատվաստված անձինք գտնվում են COVID-19-ով վարակման ամենամեծ վտանգի ներքո: Սա ներառում է մարդկանց, ովքեր չեն ավարտել COVID-19-ի դեմ Pfizer կամ Moderna պատվաստանյութերով իրենց պատվաստումը (այսինքն՝ ստացել են միայն առաջին դեղաչափը) և ովքեր շատ փոքր են պատվաստման համար: Չպատվաստված մեծահասակները, որոնք տարիքով ավելի մեծ են կամ ունեն [որոշակի բժշկական խնդիրներ](#), COVID-19-ով ծանր հիվանդանալու առավելագույն ռիսկի տակ են:

Խիստ թուլացած իմունային համակարգ ունեցող մարդիկ<sup>2</sup>, ովքեր ամբողջովին պատվաստված են, կարող են լավ չարձագանքել պատվաստմանը, հետևաբար, դեռևս կարող են գտնվել COVID-19-ով վարակման առավել բարձր վտանգի ներքո՝ անգամ պատվաստանյութի լրացուցիչ դեղաչափերը ստանալուց հետո:

Ամբողջովին պատվաստված անձինք գտնվում են COVID-19-ով վարակվելու ամենացածր վտանգի ներքո: Նրանք լավ պաշտպանված են COVID-19-ի հետևանքով ծանր հիվանդանալուց և մահանալուց: Ամբողջովին պատվաստված մարդկանց փոքր տոկոսն է վարակվում COVID-19 վիրուսի Դելտա ենթատեսակով: Այս «բեկող վարակները» սպասելի են նույնիսկ բարձր արդյունավետություն ունեցող պատվաստանյութերի դեպքում: Կարևոր է նշել, որ բեկող վարակների առաջացրած ախտանիշները սովորաբար մեղմ են լինում, եթե այդպիսիք լինում են: Հնարավոր է, որ ամբողջովին պատվաստված մարդիկ վիրուսը փոխանցեն այլ մարդկանց:

<sup>1</sup> Դուք համարվում եք ամբողջովին պատվաստված COVID-19-ի դեմ, եթե երկու (2) շաբաթ է անցել Pfizer կամ Moderna պատվաստանյութերի երկրորդ դեղաչափը ստանալուց կամ COVID-19-ի դեմ Johnson & Johnson պատվաստանյութի մեկ դեղաչափով պատվաստվելուց հետո կամ ավարտելուց հետո COVID-19-ի դեմ այն պատվաստանյութի շարքը, որն Առողջապահության Համաշխարհային Կազմակերպության կողմից ընդգրկվել է արտակարգ իրավիճակներում օգտագործման ցանկում: Լրացուցիչ տեղեկությունների համար տե՛ս [ամբողջովին պատվաստված](#) կայքէջը:

<sup>2</sup> Առողջական խնդիրներ ունեցող անձինք կամ այն անձինք, որոնք ընդունում են իրենց իմունային համակարգը թուլացնող դեղորայք, հնարավոր է՝ չստանան ամբողջական պաշտպանություն պատվաստանյութից: Սա ներառում է այն անձանց, որոնք ստանում են քիմիաթերապիա ուռուցքների կամ արյան քաղցկեղի դեմ, որոնց օրգանների փոխպատվաստում են արել և ընդունում են իմունային համակարգը ճնշող դեղորայք կամ նախորդ 2 տարիների ընթացքում ստացել են ցողունային բջիջների փոխպատվաստում կամ ընդունում են իմունային համակարգը ճնշող դեղորայք, ունեն միջին մակարդակի կամ խիստ առաջնային իմունային անբավարարություն (ինչպիսիք են ԴիՋորջի կամ Վիսկոտ-Օլրիդի համախտանիշները), ունեն զարգացած կամ չբուժված ՄԻԱՎ վարակ, կամ ակտիվ բուժում են ստանում բարձր չափաբաժնով կորտիկոստերոիդներով կամ այլ դեղամիջոցներով, որոնք կարող են ճնշել իմունային համակարգի արձագանքը: Խոսք է ծեր բժշկի հետ, եթե ունեք այս կամ նմանատիպ այլ առողջական խնդիր: Լրացուցիչ տեղեկությունների, ներառյալ պատվաստանյութերի առաջարկվող լրացուցիչ դեղաչափերի համար այցելեք CDC-ի կայքէջ՝ [COVID-19-ի Դեմ Պատվաստանյութերը Միջին Մակարդակի Կամ Խիստ Իմունային Անբավարարություն Ունեցող Անձանց Համար](#):

## Ո՞Ր ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐՆ ԵՆ ԱՎԵԼԻ ՎՏԱՆՁԱՎՈՐ

Կարևոր է հասկանալ, թե ինչպես է տարածվում COVID-19 վիրուսը: Այն կօզնի ձեզ գնահատել ձեզ սպառնացող վտանգը և ձեռնարկել քայլեր՝ տարբեր իրավիճակներում ձեզ պաշտպանելու համար:

Վիրուսը փոխանցվում է մեկ մարդուց մյուսին հիմնականում շնչառական կաթիլների միջոցով, որոնք դեպի օդ են արտանետվում COVID-19-ով վարակված անձի կողմից: Օրինակ՝ երբ նրանք խոսում, երգում, հագում, բղավում, փռչում կամ ծանր շնչում են: Այդ կաթիլներն այնուհետև շնչում են այլ մարդիկ, կամ դրանք ընկնում են նրանց աչքերի, քթի կամ բերանի մեջ: Անձի վարակվելու վտանգը այնքան ավելի է մեծանում, որքան նա մոտենում է COVID-19-ով վարակված անձին: Օդի վատ հոսքով փակ տարածքները կարող են նույնպես մեծացնել վարակվելու վտանգը: Դա պայմանավորված է նրանով, որ վիրուս ունեցող կաթիլները կարող են խտանալ և տարածվել օդում 6 ոտնաչափի սահմաններից այն կողմ: Դրանք նույնիսկ կարող են օդում մնալ վարակված անձի սենյակից դուրս գալուց հետո:

Ահա, թե ինչու են կարևոր դիմակները: Դրանք նվազեցնում են մարդկանց կողմից դեպի օդ արտանետվող ԵՎ ներշնչվող շնչառական կաթիլների քանակը:

Հնարավոր է նաև, սակայն հազվադեպ է պատահում, որ վիրուսը տարածվի կաթիլներով պատված մակերեսին դիպչելուց հետո ձեր աչքերին, քթին կամ բերանին դիպչելիս:

### Կան որոշակի վայրեր, որտեղ COVID-19-ը ավելի հեշտորեն է տարածվում

- Օդի վատ հոսքով **փակ տարածքներ**
- Մոտակայքում մեծաթիվ մարդկանցով **մարդաշատ վայրեր**
- **Սերտ շփում նախատեսող վայրեր**, հատկապես որտեղ մարդիկ խոսում են (կամ ծանր շնչում են)՝ գտնվելով իրար մոտ

## ԻՆՉՊԵՍ ՆՎԱԶԵՑՆԵԼ COVID-19-Ի ՎՏԱՆՁ

- **Պատվաստվեք:** Պատվաստումը COVID-19-ից պաշտպանվելու լավագույն տարբերակն է ([ստորև](#)):
- **Կրեք լավ ծածկող և զտող դիմակ:** Ձեր դիմակը ձեր ունեցած ամենաուժեղ գործիքներից մեկն է, որով դուք կպաշտպանեք ինքներդ ձեզ և այլ չպատվաստված մարդկանց ([ստորև](#) [Դիմակները](#)):
- **Խուսափեք մարդաշատ վայրերից:** Մարդկանց մեջ գտնվելը, հատկապես փակ տարածքներում, ենթարկում է ձեզ ավելի մեծ վտանգի: Եթե դուք պետք է գտնվեք փակ տարածքում, փորձեք գնալ ոչ մարդաշատ ժամերին և մտածեք ավելի պաշտպանող դիմակ կրելու մասին: Սահմանափակեք այնտեղ անցկացվող ձեր ժամանակը:
- **Բարելավեք օդի հոսքը:** Գնացեք բացօթյա վայրեր: Հնարավորինս խուսափեք օդի վատ հոսքով փակ տարածքներից: Բացեք պատուհաններն ու դռները, օգտագործեք օդափոխիչներ և օդը մաքրող շարժական սարքեր, միացրեք ջեռուցման և օդափոխության համակարգերը, ինչպես նաև թարմացրեք գոլիչները (տե՛ս CDPH-ի [ուղեցույցը](#) և [տեղեկատվական թերթիկը](#)):
- **Ընտրեք բացօթյա տարածքներ** սոցիալական և մարզական գործողությունների համար:
- **Պահպանեք հեռավորություն:** Որպես ուղեցույց կիրառեք երկու ձեռքերի երկարությունը (մոտ 6 ոտնաչափ)՝ ձեր տան անդամ չհանդիսացող մարդկանցից սոցիալական հեռավորություն պահպանելու համար, երբ համոզված չեք, որ նրանք ամբողջովին պատվաստված են:
- **Շփվեք ընկերների և բարեկամների միևնույն խմբի հետ**, մի շփվեք չպատվաստված տարբեր մարդկանց հետ:

- **Եղեք ճկուն:** Պատրաստ եղեք փոփոխել ձեր ծրագրերը կամ հեռանալ, եթե հայտնվեք այնպիսի վայրում, որտեղ COVID-19-ը կարող է ավելի հեշտ տարածվել: Օրինակ՝ փակ աղմկոտ մարդաշատ ռեստորանում, որտեղ շատ մարդիկ դիմակ չեն կրում:
- **Հաճախ լվացեք ձեր ձեռքերը և/կամ օգտվեք ձեռքերի ախտահանիչ միջոցից,** հատկապես հանրային տարածքներում գտնվելուց հետո, որտեղ մակերեսներին դիպչում են շատ մարդիկ: Խուսափեք չլվացված ձեռքերով ուտելուց և ձեր դեմքին դիպչելուց:
- **Մնացեք տանը, եթե հիվանդ եք:** Եթե COVID-19-ի ախտանիշներ ունեք, խոսեք բժշկի հետ և թեստ հանձնեք: Դուք պետք է մնաք տանը և հեռու ուրիշներից, քանի դեռ չեք ստացել ձեր COVID-19-ի թեստի պատասխանը կամ մինչև ձեր մատակարարը ձեզ կասի, որ վարակված չեք COVID-19-ով: Իմանալու համար ախտանիշների մասին և այն մասին, թե ինչ անել, եթե հիվանդ եք, տե՛ս [ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare):
- **Հետաձգեք ճամփորդությունը մինչև ամբողջովին պատվաստվելը:** Եթե դուք ճանապարհորդում եք և ամբողջովին պատվաստված չեք, հետևեք CDC-ի [երկրի ներսում](#) և [երկրից դուրս](#) ճամփորդության ուղեցույցին, ներառյալ տանը մնալու և վերադառնալուց հետո կարանտին պահպանելու հրահանգներին:

## ՊԱՏՎԱՍՏՈՒՄ

Պատվաստումը ինքներդ ձեզ և ձեր սիրելիներին COVID-19-ից պաշտպանելու լավագույն տարբերակն է: Այն կդանդաղեցնի COVID-19-ի՝ ներառյալ վիրուսի տարատեսակների տարածումը: Այն կօգնի նաև նվազեցնել նոր և ավելի վտանգավոր տարատեսակների առաջացման հավանականությունը:

- Եթե դուք արդեն պատվաստվել եք, խրախուսեք ձեր ընտանիքի անդամներին, ընկերներին, գործընկերներին և հարևաններին պատվաստվել: Սա ներառում է առաջարկվող լրացուցիչ դեղաչափերի կամ խթանիչ դեղաչափերի ընդունում: Տե՛ս [COVID-19-ի Դեմ Պատվաստանյութերի Իրավասությունը. Հիմնական, Լրացուցիչ և Խթանիչ Դեղաչափեր](#):
- Եթե դուք դեռևս ամբողջովին չեք պատվաստվել, մտածեք այժմ պատվաստվելու մասին: Պատվաստանյութերը անվտանգ, արդյունավետ և անվճար են բոլորի համար՝ անկախ ներգաղթի կարգավիճակից: Խոսեք ձեր բժշկի հետ ցանկացած մտահոգության մասին:

Պատվաստումը լայնորեն հասանելի է Լոս Անջելեսում առանց ժամադրության: Այցելեք [www.VaccinateLACounty.com](http://www.VaccinateLACounty.com)՝ ձեզ մոտիկ պատվաստման վայր գտնելու համար: Չանգահարեք 1-833-540-0473 հեռախոսահամարով, եթե ձեզ անհրաժեշտ է օգնություն ժամադրության, դեպի պատվաստման վայր տեղափոխվելու համար, կամ, եթե չեք կարող ինքնուրույն դուրս գալ տնից: Հեռախոսագծերը գործում են առավոտյան 8-ից երեկոյան 8:30-ը՝ շաբաթը 7 օր: Տեղեկությունները հասանելի են նաև շատ լեզուներով 24/7՝ զանգահարելով 2-1-1:

## ԴԻՄԱԿՆԵՐ

Ձեր դիմակը պետք է լավ ծածկի ձեր քիթը և բերանը և պատրաստված լինի առնվազն երկու շերտից, որպեսզի լավ գտի օդը: Եթե գտնվում եք այնպիսի վայրում, որտեղ շարունակական սերտ շփման մեջ եք այլ մարդկանց հետ, որոնք կարող են ամբողջովին պատվաստված չլինել, ապա դիտարկեք «[կրկնակի դիմակ կրելու](#)» (վիրաբուժական դիմակի վրայից կտորե դիմակ կրելը) կամ N95 շնչառական սարք օգտագործելու տարբերակը: Դրանք առաջարկում են պաշտպանության ավելի բարձր մակարդակ: Սա հատկապես կարևոր է, եթե դուք ամբողջովին պատվաստված չեք և գտնվում եք փակ տարածքում կամ բացօթյա մարդաշատ վայրում:

**Դիմակներն այժմ պահանջվում են Լոս Անջելեսի Շրջանի բոլոր փակ հանրային վայրերում, միջոցառումների անցկացման վայրերում, հավաքույթներում, հանրային և մասնավոր բիզնեսներում և բացօթյա Մեգա Միջոցառումների ժամանակ (10000 մասնակիցներով**

**միջոցառումներ, ինչպես օրինակ՝ համերգներ, սպորտային խաղեր կամ շքերթներ):** Կիրառվում են որոշ բացառություններ. տե՛ս [Առողջապահության Պատասխանատուի վերանայված Հրամանը](#) և ստորև նշված տեղեկությունները:

<b>ԲՈՒՈՐԸ*, անկախ պատվաստման կարգավիճակից, պետք է կրեն դիմակ.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Լոս Անջելեսի Շրջանի բոլոր փակ հանրային վայրերում, միջոցառումների անցկացման վայրերում, հավաքույթներում և հանրային և մասնավոր բիզնեսներում</b></li> <li>• Ինքնաթիռներում, գնացքներում, ավտոբուսներում, լաստանավերում, տաքսիներում, երթուղային տաքսիներում և հանրային տրանսպորտի բոլոր այլ միջոցներում</li> <li>• Փոխադրման կենտրոններում, ինչպիսիք են օդանավակայանները, ավտոբուսների և գնացքների կայարանները, գբոսանավերի կայանները, ծովային նավահանգիստները կամ այլ նավահանգիստներ, մետրոյի կայարանները կամ փոխադրումներ իրականացնող ցանկացած այլ տարածքներ</li> <li>• Առողջապահական ծառայություններ տրամադրող վայրերում (ներառյալ երկարաժամկետ խնամքի հաստատությունները)</li> <li>• Նահանգային և տեղային ուղղիչ հիմնարկներում և կալանավայրերում</li> <li>• Ապաստարաններում և հովացման կենտրոններում</li> <li>• Երեխաներին սպասարկող ցանկացած փակ հաստատությունում (օրինակ՝ K-12 դպրոցներ, երեխաների խնամքի կենտրոններ, ցերեկային ճամբարներ և այլն):</li> <li>• Բացօթյա Մեգա Միջոցառումների ժամանակ (10000 մասնակիցներով միջոցառումներ, ինչպես օրինակ՝ համերգներ, սպորտային խաղեր կամ շքերթներ)</li> <li>• Ցանկացած այլ բացօթյա վայրերում, որտեղ դա հանդիսանում է տվյալ բիզնեսի կամ վայրի քաղաքականությունը</li> </ul>

<b>խորհուրդ-Առաջարկներ</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Խստորեն խորհուրդ է տրվում</i>, որ փակ հանրային հավաքույթներին մասնակցելիս կրեք դիմակ, երբ գտնվում եք ձեր տան անդամ չհանդիսացող անձանց հետ, քանի դեռ հավաքույթի բոլոր մասնակիցները ամբողջովին պատվաստված չեն:</li> <li>• <i>Խստորեն խորհուրդ է տրվում</i> կրել դիմակ բացօթյա մարդաշատ միջոցառումներին մասնակցելիս (որոնք ավելի փոքր են, քան Մեգա Միջոցառումները): Մասնավորապես պետք է դիմակ կրեք ներս մտնելու, տարածքը լքելու, պետքարանից օգտվելու կամ սնունդ կամ խմիչք գնելու համար հերթում սպասելիս:</li> <li>• Խստորեն խորհուրդ է տրվում, որ երեխաները դիմակ կրեն խաղահրապարակներում և բացօթյա այլ վայրերում, որտեղ նրանք հավաքվում են, եթե հնարավոր չէ կամ հարմար չէ հեռավորություն պահպանել:</li> <li>• Եթե ամբողջովին պատվաստված չեք, <i>խստորեն խորհուրդ է տրվում</i> դիմակ կրել բացօթյա մարդաշատ վայրերում գտնվելիս:</li> <li>• Եթե գտնվում եք մի վայրում, որտեղ դուք շարունակական սերտ շփման մեջ եք այլ անձանց հետ, որոնք, հնարավոր է, որ ամբողջովին պատվաստված չեն, դիտարկեք ավելի բարձր մակարդակի պաշտպանական միջոց կրելու</li> </ul>

տարբերակը, ինչպիսիք են երկու դիմակ կրելը (կրկնակի դիմակ) կամ շնչառական սարք օգտագործելը (օրինակ՝ N95 կամ KN95): Սա 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 ուտում կամ խմում եք, երբ նստած կամ կանգնած եք հատուկ վայրում, ինչպես օրինակ՝ սեղանի, բարի կամ տոմսով պատվիրված աթոռի մոտ: Սա նշանակում է, որ դուք կարող եք կարճ ժամանակով հանել ձեր դիմակը, երբ դուք ուտում կամ խմում եք, սակայն ավարտելուց հետո պետք է նորից անմիջապես դնեք այն: Դուք պետք է դիմակ կրեք նաև, երբ սպասում եք, որ ձեզ սպասարկեն, սննդի կամ խմիչքների համար սպասելու միջակայքում և երբ նստած եք ուտելի կամ խմելի ավարտելուց հետո:
- Միայնակ գտնվում եք առանձին սենյակում կամ տարածքում.
- Տնցուղ եք ընդունում կամ լողում եք.
- 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՝ [Ովքեր չպետք է դիմակ կրեն](#) և [Հատուկ նկատառումներ հաղորդակցման դժվարություններ կամ որոշակի հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար](#):

\* **Աշխատավայրում** աշխատողները պետք է հետևեն պաշտպանիչ դիմակ կրելուն վերաբերող առավել խիստ պահանջներին, որոնք սահմանված են Cal/OSHA-ի կողմից և Շրջանի Հանրային Առողջության Պատասխանատուի Հրամանում: Որոշ աշխատակիցներ կարող են ազատվել դիմակ կրելուց հատուկ իրավիճակներում, երբ կիրառվում են անվտանգության պահպանման այլընտրանքային միջոցառումներ: Տե՛ս [Առողջության Պատասխանատուի Հրամանը](#) և [Լավագույն Գործողությունները Բիզնեսների համար](#) կայքէջերը՝ աշխատատեղերին ներկայացվող պահանջների վերաբերյալ մանրամասների համար:

Իմացեք ավելին դիմակների մասին այստեղ՝ [ph.lacounty.gov/masks](http://ph.lacounty.gov/masks):