

Աշխատավայրում ապահով մնալը COVID-19 համաճարակի բռնկման ընթացքում

Համաճարակի բռնկման ժամանակ¹ աշխատավայրերից պահանջվում է հետևել հատուկ արձանագրությունների կանոններին՝ COVID-ի տարածումը նվազեցնելու համար: Ապահովեք ձեր և ձեր գործընկերների անվտանգությունը՝ հետևելով այս խորհուրդներին:

Մնացեք տանը, եթե հիվանդ եք

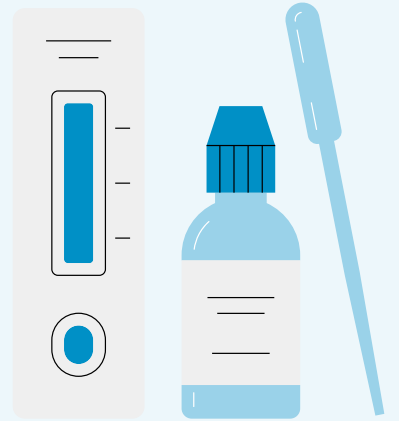
Եթե ձեզ հիվանդ եք զգում, **մնացեք տանը**՝ աշխատանքից և ուրիշներից հեռու: **Անմիջապես թեստավորվեք:** Եթե ձեր թեստի արդյունքը դրական է, տեղեկացրեք ձեր աշխատավայրում և հետևեք մեկուսացման պահանջներին ph.lacounty.gov/covidisolation կայքէջում:



Եթե COVID-19-ով վարակվելու վտանգը ձեզ համար ավելի մեծ է, զանգահարեք Ձեր բժշկին կամ Հանրային Առողջության Վարչության հեռաբժշկության ծառայությանը՝ թեստի դրական արդյունք ունենալու դեպքում՝ COVID-19-ը բուժող դեղերի մասին իմանալու համար:

Թեստավորվեք

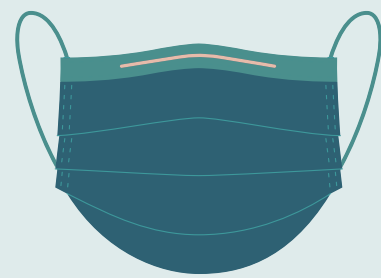
Եթե աշխատավայրում սերտ շփում եք ունեցել COVID-19-ով վարակված որևէ մեկի հետ, ապա թեստավորվեք շփումից 3-5 օր հետո: Հավելյալ տեղեկությունների համար այցելեք ph.lacounty.gov/covidcontacts կայքէջ:



Խնդրեք Ձեր գործատուին տեղեկություն տրամադրել վճարովի աշխատանքային ժամերին անվճար թեստավորման միջոցների մասին:

Կրեք պաշտպանիչ դիմակ

Համաճարակի բռնկման ընթացքում դուք պետք է կրեք բերանին և քթին կիպ Նատոդ դիմակ, երբ աշխատում եք փակ տարածքներում, փոխադրամիջոցներում՝ այլ մարդկանց հետ, և դրսում (եթե չեք կարող մյուսներից 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահել): Ճիշտ չափերով ընտրված շնչառական միջոցները (respirators N95, KN95, KF94) ապահովում են առավելագույն պաշտպանություն: Հավելյալ տեղեկությունների համար այցելեք ph.lacounty.gov/masks կայքէջ:



Խնդրեք ձեր գործատուին ձեզ տրամադրել անվճար բժշկական դիմակներ կամ շնչառական միջոցներ (respirators): Փոխեք դիմակը, եթե դրա միջոցով դժվար է շնչել, կամ այն այլևս դեմքին լավ չի Նատում:

Հետևեք ախտանշաններին

Եթե դուք շփվում եք COVID-19-ով վարակված որևէ մեկի հետ, շարունակեք հետևել ձեր առողջությանը և վարակվելուց հետո 10 օր այլ մարդկանց շրջապատում կրեք դեմքին կիպ Նատոդ դիմակ:



Եթե ունեք որևէ ախտանիշ, անմիջապես թեստավորվեք և մնացեք տանը՝ մյուսներից հեռու:

Հեռավորություն պահպանեք

Մյուսներից որքան հնարավոր է հեռավորություն պահեք՝ 6 ոտնաչափ: Եթե դուք պետք է ընդմիջման ժամանակ ուտելու կամ խմելու համար հանեք ձեր դիմակը, դա արեք դրսում կամ մյուսներից հեռու:



Հարցրեք ձեր գործատուին ընդհանուր աշխատանքային տարածքներում օդափոխությունը բարելավելու եղանակների մասին:

¹ Համաճարակի բռնկումը սահմանվում է որպես ոչ բժշկական հաստատություններում 14 օրվա ընթացքում COVID-19-ի 3 կամ ավելի փոխկապակցված դեպք:

² Եթե դուք ունեք COVID-19 թեստի դրական արդյունք, դիմեք ձեր բժշկին: Եթե բժիշկ չունեք, զանգահարեք Հանրային Առողջության Վարչության DPH հեռաբժշկության ծառայություն 1-833-540-0473 հեռախոսահամարով: Տե՛ս ph.lacounty.gov/covidmedicines՝ հավելյալ տեղեկատվության համար:

