

ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՄ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆ (COVID-19)

1. ԻՆչ պետք է անեմ, եթե կարծում եմ, որ վարակվել եմ Կորոնավիրուս 2019 հիվանդությամբ (COVID-19):

- Եթե դուք ապրում եք նույն տանը, կամ հանդիսանում եք զուգընկեր, խնամող կամ սերտ շփում ունեք COVID-19 ախտանիշներով որևէ մեկի հետ, ապա ձեզ հարկավոր է տանը կարանտինում մնալ առնվազն 14 օր: Սերտ շփում նշանակում է COVID-19 ախտանիշներ ունեցող անձի հետ 10 րոպեից ավել 6 ոտնաչափից քիչ հեռավորության վրա լինել, և/կամ շփում ունենալ նրանց մարմնի հեղուկների և/կամ արտազատումների հետ (ինչպիսիք են քրտինքը, թուքը, խորխը, քթի լորձը, փսխանքը, մեզը կամ փորլուծությունը): Մանրամասների համար, ներառյալ, թե որքան ժամանակ է հարկավոր կարանտինում մնալ՝ այցելեք [Home quarantine guidance for those exposed to COVID-19](#).
- Եթե դուք չեք ունեցել սերտ շփում COVID-19-ով հիվանդացած որևէ մեկի հետ և լավ եք գգում, 14 օր վերահսկեք ձեր առողջական վիճակը COVID-19 ախտանիշների առումով, ինչպիսիք են քերուկությունը, հազը և շնչառության դժվարացումը: Դուք ևս, ինչպես և բոլորը, պետք է միջոցներ ձեռնարկեք ձեզ և մյուսներին պաշտպանելու համար, ինչպիսիք են լավ հիգիենա և սոցիալական հեռավորություն պահպանելը (տես՝ ստորև):

2. ԻՆչ պետք է անեմ, եթե ախտանիշներ ունեմ և կարծում եմ, որ հնարավոր է վարակվել եմ COVID-19-ով:

- Ներկա բռնկման ժամանակ, հավանական է, որ շատ մարդիկ, որոնք գրիպանման կամ մրսածության ախտանիշներ ունեն, հիվանդացած լինեն COVID-19: Մարդկանց մեծ մասը կարիք չունեն բժշկի այցելելու կամ COVID-19 թեստ անելու, քանի որ նրանց թույլ հիվանդություն կտանեն և կապաքինվեն տանը: Սակայն, մարդիկ պետք է շուտ զանգահարեն իրենց բժշկին, եթե նրանց տարիքը 65 և բարձր է, հղի են կամ առողջական խնդիր ունեն, ինչպիսիք է խոռոչի հիվանդությունը կամ ունեն թույլ իմունո համակարգ, քանի որ նրանք ծանր հիվանդանալու ավելի մեծ վտանգի տակ են:
- Ապաքինվելուց հետո հարկավոր է տանը մնալ առնվազն 3 օր (72 ժամ), ինչը նշանակում է, որ ձեր ջերմությունը իջել է առանց ջերմիջեցնող դեղամիջոցների օգտագործման և ձեր շնչառական ախտանիշներում բարելավում կա (օր.՝ հազ, շնչառության դժվարացում), ե՛վ առնվազն 17 օր անցել է ձեր առաջին ախտանիշները ի հայտ գալու օրից:
- Անհատաբար բժշկական օգնության դիմեք, եթե ձեր ախտանիշները վատթարանան, և եթե դրանք կյանքին սպառնացող են՝ զանգահարեք 911. Հավելյալ տեղեկությունների համար, այցելեք [Home Care Instructions for People with Respiratory Symptoms](#).

3. Կարո՞ղ եմ ստուգվել COVID-19- ի համար:

- Լուս Անջելեսում ստուգման հնարավորությունների դեռևս լուրջ սահմանափակում կա: Եթե ախտանշաններ չունեք, կարիք չկա ստուգվելու: Եթե ախտանշաններ ունեք, հարկավոր չէ ստուգվել՝ միայն վարակը հաստատելու համար: Չանգահարեք ձեր բժիշկին, եթե ստուգվելու անհրաժեշտության հետ կապված մտավախություններ կամ հարցեր ունեք:

4. Ինչպե՞ս է բուժվում COVID-19-ը:

- COVID-19-ի համար որևէ հատուկ բուժում կամ այն կանխարգելող պատվաստում չկա, բայց ախտանշանների մեծ մասը հնարավոր է բուժել: Չզուշացեք վաճառվող խաբեություն հանդիսացող ապրանքներից, որոնք կեղծ կերպով պնդում են, որ կանխում կամ բուժում են այս նոր վարակը:

5. Ինչպե՞ս կարող եմ պաշտպանել ինձ և մյուսներին COVID-19-ից:

- Սոցիալական հեռավորություն պահեք – մնացեք տանը (բացառությամբ անհրաժեշտ գործունեության, ինչպիսիք են՝ սնունդ գնելը), խուսափեք ամբոխներից և հնարավորության դեպքում մյուսներից 6 ոտնաչափի հեռավորություն պահպանեք: Այցելեք՝ [Guide to social distancing](#) հավելյալ տեղեկատվության համար:
- Լվացեք ձեռքերը օճառով և ջրով առնվազն 20 երկվայրկյան, հատկապես զուգարանից օգտվելուց հետո; ուտելուց առաջ; քիթը մաքրելուց, հազալուց, փռշտալուց հետո: Եթե ձեռքի տակ օճառ և ջուր չկա, առնվազն 60 տոկոս սպիրտի հիմքով ձեռքերի ախտահանիչ օգտագործեք:
- Հագալիս և փռշտալիս ծածկեք քիթը և բերանը անձեռոցիկով, ապա դնե՛ն նետեք անձեռոցիկը և անմիջապես մաքրեք ձեռքերը:
- Սահմանափակեք հիվանդ մարդկանց հետ շփումը:
- Մաքրեք և ախտահանեք հաճախ ձեռք տրվող առարկաները և մակերեսները՝ օգտագործելով սովորական կենցաղային մաքրող նյութ կամ թաց անձեռոցիկներ: Այցելեք [Cleaning in the Home](#) ցուցումների համար:

Լրացուցիչ տեղեկությունների ու այս ՀՏՀ-ում նկարագրված ուղեցույցների համար, այցելեք www.publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/

Եթե դուք հարցեր ունեք ու կցանկանայիք ինչ-որ մեկի հետ խոսել, կամ ձեզ հարկավոր է օժանդակություն՝ բժշկական օգնություն կամ հոգեկան առողջության ծառայություններ գտնելու հարցում, զանգահարեք Լուս Անջելես վարչատարածքի Տեղեկատվական գիծ 2-1-1, որն աշխատում է 24/7: