

Նոր կորոնավիրուս (2019-nCoV)

Լոս Անջելես շրջանի Առողջապահության Ուղեցույց համատեղ կեցության հաստատությունների համար

Լոս Անջելես համայնքի Հանրային Առողջապահության Վարչությունը (Հանրային Առողջապահություն) խնդրում է ձեր աջակցությունը նախապատրաստվելու և կանխելու Նոր կորոնավիրուսի տարածումը Լոս Անջելեսի համայնքում: Ամբողջ աշխարհում շարունակվում է այս վիրուսով վարակված մարդկանց թիվը աճելը, առաջացնելով «կորոնավիրուս հիվանդություն 2019» (կրճատ՝ COVID-19) Չինաստանում և այլուր: Ըստ Հիվանդությունների Վերահսկման և Կանխարգելման Կենտրոնների և Առողջապահության Համաշխարհային Կազմակերպության ներկայիս համաշխարհային միտումները վկայում են, որ վիրուսի տարածումը աշխարհով մեկ կարող է շարունակվել և դառնալ համաճարակ: Մենք պետք է պատրաստ լինենք կանխելու այս վիրուսի տարածումը տեղական տարածքներում:

Թեև COVID-19-ի անմիջական վտանգը Լոս Անջելես համայնքի հանրային շրջաններում դեռևս ցածր է համարվում, սակայն Հանրային Առողջապահության Վարչությունը ակտիվ քայլեր է ձեռնարկում այս վիրուսի տարածումը կանխելու համար: Մենք խստորեն հորդորում ենք, որ բոլոր կազմակերպությունները վերանայեն և թարմացնեն իրենց շտապ օգնության ծրագրերը և քննարկեն հիմնական աշխատանքները շարունակելու եղանակները, եթե տեղում կատարվող գործողությունները ժամանակավորապես կրճատվեն: Մեզ հատկապես մտահոգում է այն փաստը, որ COVID-19-ի մեկ դեպքը համատեղ կեցության այնպիսի միջավայրում, ինչպիսին ձերն է, կարող է հանգեցնել հիվանդության արագ տարածմանը: Մենք ցանկանում ենք ձեզ տրամադրել ընդհանուր տեղեկություն COVID-19-ի վերաբերյալ, ինչպես նաև այն կոնկրետ գործողությունների մասին, որ պետք է կատարեք շնչառական հիվանդությունները կանխելու համար, այդ թվում՝ COVID-19-ի տարածումը ձեր տարածքում:

Մենք խորհուրդ ենք տալիս այցելել Հանրային Առողջապահության Վարչության կայք-էջը ծանոթանալու համար աղբյուրներին, ինչպիսիք են Բիզնեսի և Ձեռնարկատների ուղեցույցը, Հաճախակի տրվող հարցերը (ՀՏՀ) և Ինֆորգրաֆիկան <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>.

Ընդհանուր տեղեկատվություն

Ի՞նչ է Նոր կորոնավիրուսը:

Կորոնավիրուսները պատկանում են վիրուսների մեծ ընտանիքին: Դրանցից շատերը վարակում են միայն կենդանիներին, սակայն որոշ կորոնավիրուսներ կարող են կենդանիներից փոխակերպվել դեպի Նոր մարդկային կորոնավիրուսի, և որը կարող է տարածվել մարդկանց շրջանում: Հենց այսպես է ընթացել ներկայումս տարածված Նոր կորոնավիրուսի դեպքը: Մարդկանց մոտ կորոնավիրուսները կարող են առաջացնել մեղմից մինչև միջին ծանրության հիվանդություն, ինչպես սովորական մրսածությունն է: Այնպիսի վիրուսները, ինչպիսիք են ԾԸՍՇՅ-ը (ծանր ընթացքով սուր շնչառական համախտանիշը) և ՄԱՇՅ-ը (Մերձավոր Արևելքի շնչառական համախտանիշը), սրանք կարող են առաջացնել այնպիսի լուրջ վարակներ, ինչպիսին թոքաբորբն է:

Նոր կորոնավիրուս (2019-nCoV)

Լոս Անջելես շրջանի Առողջապահության
Ուղեցույց համատեղ կեցության հաստատությունների

Որո՞նք են COVID-19-ի ախտանիշները:

Մինչ օրս ստացված տեղեկությունները ցույց են տալիս, որ այս նոր կորոնավիրուսը առաջացնում է շնչառական հիվանդությանը բնորոշ ախտանիշներ, օրինակ՝ հազ, ջերմություն, իսկ որոշ դեպքերում՝ շնչահեղձություն կամ շնչարգելություն:

Ինչպե՞ս են տարածվում կորոնավիրուսները:

Ինչպես մյուս շնչառական հիվանդությունները, ինչպեսի՞ն գրիպն է, կորոնավիրուսները առավել հաճախ տարածվում են վարակված մարդուց նմանատիպ ախտանիշների միջոցով՝ ինչպիսի՞ն են,

- Օդակաթիլային ճանապարհով՝ հազ և փռշտոց,
- Սերտ անձնական շփումով, օրինակ, վարակված մարդու խնամքով,
- Երբ անձը դիպչում է այնպիսի առարկայի կամ մակերեսի, որի վրա եղել է վիրուսը, ապա դիպչում է իր բերանին, քթին կամ աչքերին առանց ձեռքերը լվանալու:

COVID-19-ը նոր վիրուս է, և մենք ամեն օր սովորում ենք թե ինչպես է այն տարածվում, և որքան ժամանակ է պահանջվում մարդը հիվանդանալու համար: Տեղեկատվության փոփոխության դեպքում մենք Ձեզ կտեղեկացնենք:

Մի՛ ենթադրեք, որ անձանց նոր կորոնավիրուսով վարակվելու վտանգը կախված է նրանց ռասայից/ազգային պատկանելիությունից կամ ծագման երկրից:

Համատեղ կեցության հաստատություններ

Ի՞նչ կանխարգելիչ միջոցներ պետք է ձեռնարկվեն կազմակերպություններում շնչառական վիրուսները կանխարգելու համար, օրինակ՝ COVID-19-ի վիրուսի դեպքում:

- Տեղեկացրեք և շեշտեք կանխարգելիչ անձնական ամենօրյա գործողությունների կարևորությունը (տե՛ս ստորև):
- Բաջալերեք և աջակցեք աշխատակիցներին և կամավորներին հիվանդ ժամանակ մնալ տանը: Հիշեցրեք նրանց մնալ տանը և աշխատանքի չվերադառնալ առնվազն 24 ժամ այն բանից հետո, երբ այլևս ջերմություն չունեք առանց ջերմ-իջեցնող դեղորայքի օգտագործման:
- Տրամադրեք հիգիենայի բավարար պարագաներ, ներառյալ՝ ձեռքերի լվացման մաքուր և գործող կայաններ, օճառ, թղթե անձեռոցիկներ և ձեռքերի լվացման սպիրտային հիմքով նյութեր:
- Հնարավորության դեպքում նվազագույնի հասցրեք սերտ շփումը և առարկաների համատեղ օգտագործումը, ներառյալ սննդի և խմիչքի պարագաները:
- Կանոնավոր կերպով մաքրեք և ախտահանեք այն մակերեսներն ու առարկաները, որոնք օգտագործվում են հաճախակի, օրինակ՝ դռների բռնակները, բազրիքները, աշխատանքային սեղանները, ծորակների բռնակները և հեռախոսները: Օգտագործեք սովորական մաքրող նյութեր և հետևեք պիտակի ցուցմունքներին:

Նոր կորոնավիրուս (2019-nCoV)

Լոս Անջելես շրջանի Առողջապահության Ուղեցույց համատեղ կեցության հաստատությունների համար

- Համատեղ կեցության հաստատության անդամներին և աշխատակիցներին տրամադրեք ճշգրիտ տեղեկություններ նոր կորոնավիրուսի վերաբերյալ և այն քայլերի մասին, որ պետք է արվեն իրենց և ընտանիքները պաշտպանելու համար:

Ամենօրյա կանխարգելիչ անձնական գործողություններ.

- Հիվանդ ժամանակ մնացեք տանը: Մնացեք տանը առնվազն 24 ժամ այն բանից հետո, երբ այլևս չունեք ջերմություն կամ ջերմության ախտանիշներ առանց ջերմ-իջեցնող դեղորայքի օգտագործման:
- Հաճախակի լվացեք ձեռքերը ջրով և օճառով, առնվազն 20 վայրկյան: Եթե ձեռքի տակ չկա օճառ և ջուր, օգտագործեք առնվազն 60% սպիրտային հիմքով ձեռքերի լվացման նյութեր:
- Հազալիս և փռշտալիս ծածկեք բերանը անձեռոցիկով, ապա դեմ նետեք անձեռոցիկը և անմիջապես մաքրեք ձեռքերը: Եթե չունեք անձեռոցիկ, օգտագործեք հագուստի թևքը (ոչ թե ձեռքերը):
- Սահմանափակեք հիվանդ մարդկանց հետ սերտ շփումը:
- Մաքրեք և ախտահանեք այն առարկաներն ու մակերեսները, որոնց հաճախակի դիպչում եք, օգտագործելով սովորական կենցաղային մաքրող նյութեր կամ անձեռոցիկներ:

Ի՞նչպես պետք է մեր հաստատությունը պատրաստվի լինի, եթե առաջանա COVID-19-ի տարածման բարձր վտանգ:

COVID-19-ի համայնքային տարածման վտանգի ավելացումը կնշանակի հանրությանը սպառնացող վտանգի առկայության աճ, և անհրաժեշտություն կառաջանա լրացուցիչ նախազգուշական միջոցների կիրառումը տեղական համայնքում վարակի վտանգը կանխելու համար: Համատեղ կեցության հաստատությունները պետք է լրացուցիչ ծրագրեր ունենան և պատրաստ լինեն իրականացնել այդ ծրագրերը, եթե այդպիսի առաջարկ առաջ գա Հանրային Առողջապահության Վարչության կողմից:

- Ունեցեք ծրագիր ձեր անձնակազմի և կամավորների հետ հաղորդակցվելու համար: Այցելեք մեր կայքը-էջը publichealth.lacounty.gov ճշգրիտ և թարմ տեղեկությունների համար, որը կարող եք օգտագործել հաղորդակցման համար: Բացահայտեք և լուծեք լեզվի, մշակույթի և հաշմանդամության հետ կապված խոչընդոտները COVID-19-ի մասին տեղեկատվությունները հաղորդելու համար աշխատակիցներին, ծառայողներին և այլոց:
- Ունեցեք ծրագիր աշխատակիցների բացակայության դեպքում: Սուր շնչառական հիվանդություններով հիվանդ աշխատակիցներից կամ կամավորներից իրենց հիվանդությունը հաստատելու կամ աշխատանքի վերադառնալու համար մի պահանջեք բուժաշխատողի կողմից տրված տեղեկանք: Բուժաշխատողները և բժշկական հաստատությունները չափազանց զբաղված կլինեն և ի վիճակի չեն լինի ժամանակին նման փաստաթղթեր տրամադրել:
- Կազմակերպեք կարևոր ծառայությունների աշխատանքները շարունակելու եղանակները, եթե ծառայության գործողությունները ժամանակավորապես կրճատվեն:
- Վերանայեք աերոզոլային եղանակով փոխանցվող ինֆեկցիաների կառավարման ձեր ծրագրերը և համոզվեք, որ կարող եք արագ և կանոնավոր վերահսկողության միջոցով բացահայտել և մեկուսացնել հաստատության այն բնակիչներին, որոնց մոտ առկա են COVID-19-ի ախտանշանները:

Նոր կորոնավիրուս (2019-nCoV)

Լոս Անջելես շրջանի Առողջապահության Ուղեցույց համատեղ կեցության հաստատությունների համար

- Եթե ձեր հաստատությունում կան աշխատողներ, որոնք ապահովում են բնակիչների կամ անհատների խնամքը, ապա հիշեցրեք այդ անձանց որպեսզի կիրառեն ստանդարտ նախազգուշական միջոցները ցանկացած ժամանակ, նամանավանդ երբ առկա է շփումը մարդու մարմնի հեղուկների հետ: Այդ անձիք պետք է հատուկ ուշադրություն դարձնեն իրենց ձեռքերի հիգիենային: Ստանդարտ նախազգուշական միջոցները ներառում են.
 - Կրել ձեռնոցներ, եթե ակնկալվում է ձեռքերի շփում արյան, մարմնի հեղուկների, շնչառական արտադրությունների կամ հնարավոր աղտոտված մակերեսների հետ:
 - Կրել մեկանգամյա օգտագործման խալաթ, եթե հագուստը կարող է աղտոտվել արյունից, մարմնի հեղուկներից կամ շնչառական արտադրություններից:
 - Կրել դիմակ, եթե շնչառական արտադրությունները կարող են դիպչել ձեր բերանին և քթին:
 - Յուրաքանչյուր շփումից հետո փոխել խալաթն ու ձեռնոցները, ձեռքերը լվանալ կամ օգտագործել սպիրտային ախտահանիչ նյութ:
 - Երբ ձեռքերը նկատելիորեն աղտոտ են կամ վարակված շնչառական արտադրություններով, անմիջապես լվանալ օճառով և ջրով:
- Եթե բացահայտվել են հիվանդ բնակիչներ, դիմեք բժշկական խորհրդի եթե հիվանդի վիճակը ծանր չէ, ապա ոչ, անմիջապես տեղափոխեք հիվանդանոց:
- Տրամադրեք ապրելատեղ, որտեղ մրսածության և գրիպի ախտանիշներ ունեցող բնակիչները կարող են բնակվել առանձին շենքում, սենյակում կամ առանձնացված տարածքում: Այդ սենյակներում անկողինները պետք է միմյանցից գտնվեն առնվազն 6 ոտնաչափ հեռավորության վրա, կամ ոտք ու գլուխ դիրքով՝ միմյանցից 3 ոտնաչափ հեռավորությամբ: Կարելի է օգտագործել շարժական վարագույրներ ապահովելու համար առանձնացված տարածքները:
- Հնարավորության դեպքում անհրաժեշտ է առանձին զուգարան տրամադրել և պահպանել միայն հիվանդ անձանց օգտագործման համար:
- Հանրային Առողջապահության Վարչությունը կաջակցի ձեզ, եթե ձեր բնակիչներից որևէ մեկի մոտ նկատվի COVID-19-ի կասկած, և կապահովի համապատասխան միջոցներ վարակի դեմ պայքարելու համար:

Հավաստի տեղեկություններ ստանալու աղբյուրները

Զգուշացեք նոր կորոնավիրուսի շուրջ ծավալվող խարդախություններից, կեղծ լուրերից և խաբեություններից: Հանրային Առողջապահության Վարչությունը մշտապես մամուլի ասուլիսների, սոցիալական լուրերի և կայքի-էջի միջոցով կտարածի հավաստի տեղեկատվություններ, ներառյալ՝ Լոս Անջելեսի համայնքում նոր դեպքերի մասին հայտարարությունները: Մեր կայքը պարունակում է COVID-19-ի մասին շատ տեղեկատվություններ, ներառյալ՝ Հաճախակի տրվող հարցեր (ՀԾՀ), ինֆոգրաֆիկա և լարվածության հաղթահարման ուղեցույց, ինչպես նաև ձեռքերի լվացման հետ կապված խորհուրդներ:

- Լոս Անջելես համայնքի Հանրային Առողջապահության Վարչություն (ԼԱՇՀԱՎ, Շրջան)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - Սոցիալական մեդիա՝ @lapublichealth
- Լոս Անջելես համայնքի Հոգեկան Առողջության Հասանելիության Կենտրոն՝ 24/7 ռեժիմով աշխատող օգնության գիծ՝ (800) 854-7771

Նոր կորոնավիրուս (2019-nCoV)

Լոս Անջելես շրջանի Առողջապահության
Ուղեցույց համատեղ կեցության հաստատությունների
համար

Նոր կորոնավիրուսի մասին տեղեկատվության այլ հավաստի աղբյուրներ են՝

- Հանրային Առողջապահության Կալիֆոռնիայի Վարչություն (ՀԱԿԿ, Նահանգ)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- Հիվանդությունների Վերահսկման և Կանխարգելման Կենտրոններ (ՀՎԿԿ, Ազգային)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
- Առողջապահության Համաշխարհային Կազմակերպություն (ԱՀԿ, Միջազգային)
 - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Եթե ունեք հարցեր և ուզում եք խորհրդակցել, ապա կարող եք զանգահարել 2-1-1 Լոս Անջելես Համայնքի Տեղեկատվության գծով, որը մատչելի է 24 ժամ: