



Կորոնավիրուսային հիվանդություն 2019 կամ COVID-19 շնչառական վարակի նոր տեսակ է, որը նման է գրիպին: Այն տարածվում է փոքր կաթիլների միջոցով, երբ վարակված անձը հագում կամ փռշտում է:

1. Որո՞նք են ախտանիշները

- Հագ, Ձերմուկություն, Շնչառական Դժվարություններ
- COVID -19-ով վարակված շատ մարդիկ ունեն մեղմ ախտանիշներ և կարող են ապաքինվել իրենց սեփական ուժերով: Սակայն տարեց մարդիկ, հղի կանայք, թուլացած իմունային համակարգ և այլ առողջական խնդիրներ ունեցող անձինք գտնվում են վտանգավոր հիվանդությամբ վարակվելու ավելի բարձր ռիսկի ներքո:

2. Ինչպե՞ս կարող եմ պաշտպանել ինձ և մյուսներին

- Եթե ձեր տարիքը 65-ից բարձր է կամ ունեք լուրջ առողջական խնդիրներ, ապա մտածեք հիվանդության բռնկման ընթացքում ապաստարանում մնալու մասին: Ապաստարաններն ունեն ծառայություններ, որոնք կարող են օգնել ձեզ պաշտպանվել վտանգավոր հիվանդություններից:
- Խուսափեք հիվանդ մարդկանց հետ սերտ շփումից: Այս հիվանդության բռնկման ընթացքում փորձեք պահպանել 6 ֆուտ հեռավորություն այլ մարդկանցից:
- Խուսափեք մարդաշատ վայրերից, եթե դուք տարեց եք (65 տարեկան և բարձր) կամ ունեք լուրջ առողջական խնդիրներ:
- Լվացեք ձեր ձեռքերն օճառով և ջրով 20 վայրկյան շարունակ կամ օգտագործեք առնվազն 60% սպիրտ պարունակող ձեռքերի ախտահանիչ միջոց: Մի՛ դիպչեք ձեր աչքերին, քթին և բերանին:

- Հազալիս կամ փռշտալիս ծածկեք ձեր բերանն անձեռոցիկով, այնուհետև դեն նետեք այն: Եթե չունեք անձեռոցիկ, ապա օգտագործեք ձեր հագուստի թևքը (մի՛ ծածկեք ձեռքերով):
- Ձեր խմիչքը, ուտելիքը, ծխամորձը կամ ծխախոտը մի՛ տրամադրեք ուրիշներին: Խուսափեք ծածկոցի կամ մահճակալի համատեղ օգտագործումից:
- Եթե փոքրիկ տարածքում գտնվում եք մեկ այլ անձի հետ, ապա քնեք այնպես, որ ձեր գլուխները իրարից հակառակ դիրքերում լինեն: Խուսափե՛ք ձեր դեմքերը իրար առջև/մոտ դիրքում քնելուց:
- Կենցաղային մաքրող նյութերով կամ սպիրտ պարունակող անձեռոցիկներով փորձեք մաքրել այն առարկաները և մակերեսները, որոնց հաճախ եք դիպչում:

3. Ի՞նչ անեմ, եթե ունեմ COVID-19-ի ախտանիշներ

- Հիվանդ լինելու ընթացքում խուսափեք այլ մարդկանց հետ սերտ շփումից
- Օգտագործեք դեմքի դիմակ միայն այն դեպքում, եթե հիվանդ եք կամ ձեզ կարգադրել են օգտագործել այն: Եթե հիվանդ եք կամ ձեզ անհանգստացնում են ձեր ախտանիշները, ապա մինչև բուժաստատություն դիմելը զանգահարեք ձեր բժշկին խորհուրդ հարցնելու համար: Եթե չունեք հիմնական բժիշկ, ապա զանգահարեք **211**:
- Խոսեք ձեր բժշկի հետ փողոցում կամ ձեր ապաստարանում ապահով լինելու ծրագիր կազմելու մասին: Կապ հաստատեք ձեր ընկերների, սոցիալական աջակցության ծառայության, ինչպես նաև իրավիճակը համակարգող անձանց / հիվանդության բռնկման դեմ պայքարող աշխատակցի հետ հիվանդության ընթացքում ինքնախնամքի ծրագիր կազմելու համար:
- Եթե ձեզ մոտ առկա են ծանր համախտանիշներ՝ ինչպես օրինակ շնչառական դժվարությունները կամ ուտելուց և խմելուց հետո փսխելը, ապա անհապաղ զանգահարեք **911** կամ այցելեք շտապ օգնության բաժանմունք:



Կորոնավիրուսային հիվանդություն 2019 կամ COVID-19 շնչառական վարակի նոր տեսակ է, որը նման է գրիպին: Այն տարածվում է փոքր կաթիլների միջոցով, երբ վարակված անձը հագում կամ փռշտում է:

1. Որո՞նք են ախտանիշները

- Հագ, Ձերմուկություն, Շնչառական Դժվարություններ
- COVID -19-ով վարակված շատ մարդիկ ունեն մեղմ ախտանիշներ և կարող են ապաքինվել իրենց սեփական ուժերով: Սակայն տարեց մարդիկ, հղի կանայք, թուլացած իմունային համակարգ և այլ առողջական խնդիրներ ունեցող անձինք գտնվում են վտանգավոր հիվանդությամբ վարակվելու ավելի բարձր ռիսկի ներքո:

2. Ինչպե՞ս կարող եմ պաշտպանել ինձ և մյուսներին

- Եթե ձեր տարիքը 65-ից բարձր է կամ ունեք լուրջ առողջական խնդիրներ, ապա մտածեք հիվանդության բռնկման ընթացքում ապաստարանում մնալու մասին: Ապաստարաններն ունեն ծառայություններ, որոնք կարող են օգնել ձեզ պաշտպանվել վտանգավոր հիվանդություններից:
- Խուսափեք հիվանդ մարդկանց հետ սերտ շփումից: Այս հիվանդության բռնկման ընթացքում փորձեք պահպանել 6 ֆուտ հեռավորություն այլ մարդկանցից:
- Խուսափեք մարդաշատ վայրերից, եթե դուք տարեց եք (65 տարեկան և բարձր) կամ ունեք լուրջ առողջական խնդիրներ:
- Լվացեք ձեր ձեռքերն օճառով և ջրով 20 վայրկյան շարունակ կամ օգտագործեք առնվազն 60% սպիրտ պարունակող ձեռքերի ախտահանիչ միջոց: Մի՛ դիպչեք ձեր աչքերին, քթին և բերանին:

- Հազալիս կամ փռշտալիս ծածկեք ձեր բերանն անձեռոցիկով, այնուհետև դեն նետեք այն: Եթե չունեք անձեռոցիկ, ապա օգտագործեք ձեր հագուստի թևքը (մի՛ ծածկեք ձեռքերով):
- Ձեր խմիչքը, ուտելիքը, ծխամորձը կամ ծխախոտը մի՛ տրամադրեք ուրիշներին: Խուսափեք ծածկոցի կամ մահճակալի համատեղ օգտագործումից:
- Եթե փոքրիկ տարածքում գտնվում եք մեկ այլ անձի հետ, ապա քնեք այնպես, որ ձեր գլուխները իրարից հակառակ դիրքերում լինեն: Խուսափե՛ք ձեր դեմքերը իրար առջև/մոտ դիրքում քնելուց:
- Կենցաղային մաքրող նյութերով կամ սպիրտ պարունակող անձեռոցիկներով փորձեք մաքրել այն առարկաները և մակերեսները, որոնց հաճախ եք դիպչում:

3.Ի՞նչ անեմ, եթե ունեմ COVID-19-ի ախտանիշներ

- Հիվանդ լինելու ընթացքում խուսափեք այլ մարդկանց հետ սերտ շփումից
- Օգտագործեք դեմքի դիմակ միայն այն դեպքում, եթե հիվանդ եք կամ ձեզ կարգադրել են օգտագործել այն: Եթե հիվանդ եք կամ ձեզ անհանգստացնում են ձեր ախտանիշները, ապա մինչև բուժաստատություն դիմելը զանգահարեք ձեր բժշկին խորհուրդ հարցնելու համար: Եթե չունեք հիմնական բժիշկ, ապա զանգահարեք **211**:
- Խոսեք ձեր բժշկի հետ փողոցում կամ ձեր ապաստարանում ապահով լինելու ծրագիր կազմելու մասին: Կապ հաստատեք ձեր ընկերների, սոցիալական աջակցության ծառայության, ինչպես նաև իրավիճակը համակարգող անձանց / հիվանդության բռնկման դեմ պայքարող աշխատակցի հետ հիվանդության ընթացքում ինքնախնամքի ծրագիր կազմելու համար:
- Եթե ձեզ մոտ առկա են ծանր համախտանիշներ՝ ինչպես օրինակ շնչառական դժվարությունները կամ ուտելուց և խմելուց հետո փսխելը, ապա անհապաղ զանգահարեք **911** կամ այցելեք շտապ օգնության բաժանմունք: