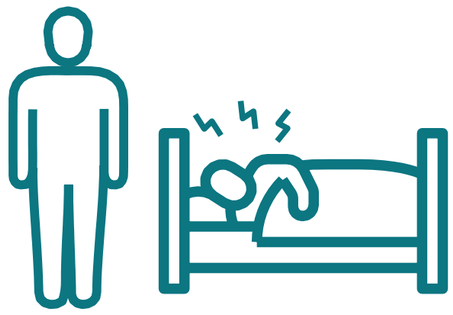
ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՍ 2019 (COVID-19)
Ինչ է հարկավոր իմանալ

Հանրային Առողջապահությունը հորդորում է բոլորին նախազգուշական միջոցներ կիրառել՝ COVID-19- ի տարածումը դանդաղեցնելու համար:

Ինչպե՞ս է այն տարածվում:

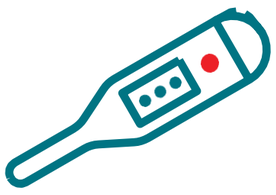
Կաթիլների միջոցով, երբ վարակված մարդը հազում կամ փռշտում է

Մակերեսներին դիպչելուց հետո, ձեր դեմքին ձեռք տալով

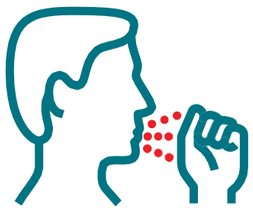


Սերտ շփումով, օրինակ՝ վարակված մարդուն խնամելով

Որո՞նք են ախտանշանները



Ջերմություն



Հազ

Դժվարացած շնչառություն

Ի՞նչ կարող եմ անել՝ ինձ և ուրիշներին COVID-19-ից պաշտպանվելու համար

- Մնա տանը, որքան հնարավոր է
- Եթե դուք պետք է դուրս գաք կարևոր ծառայությունների կամ ապրանքների համար, ապա՝
  - Կրեք քիթն ու բերանը ծածկող կտորե դիմակ, ինչպիսին է բանդանան (2 տարեկանից փոքր երեխաներն ու նորածինները չպետք է կրեն դիմակ, 3-8 տարեկան երեխաները պետք է կրեն, եթե միայն չափահասի կողմից խիստ վերահսկվում են և շնչառական դժվարություններ չունեն)
  - Ուրիշներից առնվազն 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանեք:
- Հաճախակի լվացեք ձեր ձեռքերն օճառով և ջրով՝ առնվազն 20 վայրկյան:
- Եթե ձեռքի տակ օճառ և ջուր չկա, օգտագործեք առնվազն 60% սպիրտային հիմքով ձեռքերի ախտահանիչ միջոց:
- Մաքրեք և ախտահանեք հաճախակի դիպչող առարկաները և մակերեսները:
- Խուսափեք ձեր աչքերին, քթին և բերանին ձեռք տալուց.
  - Հազալիս կամ փռշտալիս՝ անձեռոցիկով փակեք քիթն ու բերանը, ապա նետեք անձեռոցիկը աղբամանի մեջ: Եթե անցեռոցիկ չունեք, արմունկով փակեք ձեր բերանը (ոչ ձեռքերով):

www.publichealth.lacounty.gov/coronavirus

County of Los Angeles Public Health

STAY SAFE STAY HEALTHY STAY HOME