

Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն
Հավատքի վրա հիմնված կազմակերպությունների Ուղեցույց

Կորոնավիրուսային հիվանդությունը (COVID-19) SARS-CoV-2 վիրուսից առաջացած շնչառական հիվանդություն է: Այն տարածվել է շատ այլ երկրներում Չինաստանում հայտնաբերված առաջին դեպքերից՝ ներառյալ Միացյալ Նահանգները: Լոս Անջելեսի շրջանում COVID-19-ի դեպքերի թիվը շարունակում է աճել, ներառյալ շատ դեպքեր՝ որոնք առաջացել են COVID-19-ի համայնքային փոխանցման պատճառով: Դեպքերի աճի հետ միասին լուրջ հիվանդության և COVID-19- ով պայմանավորված մահվան աճ է գրանցվել շրջանային բնակիչների շրջանում:

Հավատքի վրա հիմնված կազմակերպությունների հետևյալ ուղեցույցը կարող է օգնել կանխելու COVID-19- ի վարակը և դրանով իսկ օգնելու նվազեցնել դրա տարածումը: Չափազանց կարևոր է, որ մենք կանխենք լուրջ հիվանդության գազաթնակետին հասնելը, ինչը կթուլացնի հիվանդանոցների ունեցած կարողությունները: Ձեր օժանդակությունն այդ գործում վճռական է:

COVID-19-ի տարածումը դանդաղեցնելու նպատակով 2020 թվականի Մարտի 21-ին արձակված Առողջապահության պատասխանատուի վերանայված հրամանը պահանջում է, որ բոլոր ձեռնարկությունները, բացառությամբ էական ծառայություններ մատուցողների, դադարեցնեն անհատական գործունեությունները, և որ շրջանի բոլոր բնակիչները, բացի հիմնական ծառայություններ մատուցողներից, մնան տան: Հրամանը արգելում է ցանկացած հանրային կամ մասնավոր հավաքույթներ: Առողջապահության պատասխանատուի հրամանը և COVID-19 -ի վերաբերյալ այլ հրամանները կարող եք գտնել այս կայքում.

<http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/>

Ներկա հրամանը պահանջում է նաև, որ COVID-19-ով վարակված անձինք ինքնամեկուսանան տանը ախտանշաններն ի հայտ գալուց հետո ԱՌՆՎԱԶՆ 10 օր և առնվազն 3 օր ախտանշանների բարելավումից հետո, և երբ անձը այլևս չունի ջերմություն, առանց ջերմիջեցնող դեղամիջոցների օգտագործման: Յուրաքանչյուր ոք, ով սերտ կապ է ունեցել հաստատված կամ կասկածելի վարակ ունեցող անձի հետ, պետք է շփումից հետո 14 օր տանը կարանտինում մնա, ներառյալ վարակվելը, որը տեղի է ունեցել ախտանշաններն ի հայ գալուց 2 օր (48 ժամ) առաջ: Այս ժամանակահատվածը համարվել է բավարար՝ վարակի հետ շփված անձի վարակվածության կարգավիճակը հաստատելու և համապատասխան քայլեր ձեռնարկելու համար, եթե նրա մոտ ախտանշաններ են դրսևորվում:

Ներքոնշյալ այն առաջարկություններն են, որոնք Առողջապահության պատասխանատուի հրամանների համատեքստում կօգնեն կանխել շնչառական վարակների տարածումը՝ ներառյալ COVID 19-ը, կիրառելով հավատքի վրա հիմնված Ձեր կազմակերպությունում: Մենք Ձեզ հորդորում ենք այցելել Հանրային Առողջապահության Վարչության (DPH) նոր կորոնավիրուսի ինտերնետային էջ՝ ռեսուրսների, այդ թվում՝ COVID-19-ի վերաբերյալ հաճախ տրվող հարցերի, դեկավարների համար ուղեցույցների և ինֆոգրաֆիկայի վերաբերյալ

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>: Այս ուղեցույցը կթարմացվի ըստ

Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն
Հավատքի վրա հիմնված կազմակերպությունների Ուղեցույց

անհրաժեշտության՝ արտացոլելու փոփոխվող պայմանները:

Ձեռնարկեք նախազգուշական միջոցներ Ձեր եվ Ձեր կրոնական համայնքի համար

Խրախուսեք Ձեր համայնքի անդամներին ուշադիր հետևել ցուցումներին՝ կանխելու COVID-19-ի տարածումը:

Ներկայումս COVID-19-ի պատվաստանյութ կամ բուժում չկա: Այնուամենայնիվ, կան կանխարգելիչ քայլեր՝ կանխելու համար COVID-19-ի նման վիրուսային վարակների տարածումը:

- Լվացեք ձեռքերը հաճախ և մանրակրկիտ: Առնվազն 20 վայրկյան օգտագործեք օձառ և ջուր: Եթե օձառը և ջուրը այդ պահին չկա, ապա 20 վայրկյան օգտագործեք առնվազն 60% սպիրտ պարունակող ձեռքի ախտահանիչ միջոց:
- Սահմանափակեք սերտ շփումը այլ մարդկանց հետ: Փորձեք հնարավորության դեպքում առնվազն 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահել ձեր և մյուսների միջև: Եվ այլ մարդկանց հետ դեմ առ դեմ շփումը սահմանափակեք մինչև 10 րոպե:
- Պարբերաբար մաքրեք և ախտահանեք հաճախակի շփման մեջ գտնվող առարկաներն ու մակերեսները: Օգտագործեք կենցաղային մաքրող միջոցներ և Բնապահպանական Գործակալության կողմից գրանցված ախտահանող նյութեր, որոնք համապատասխան են այդ մակերեսին՝ հետևելով պիտակների անվտանգ և արդյունավետ օգտագործման ցուցումներին: Հիվանդությունների Վերահսկման և Կանխարգելման Կենտրոնների (CDC) շրջակա միջավայրի ախտահանման վերաբերյալ առաջարկություններին կարող եք ծանոթանալ հետևյալ հղումներով՝ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/cleaning-disinfection.html>
- Մի օգտվեք նույն առարկաներից, ինչպիսիք են սպասքը, բաժակները, սնունդը և ըմպելիքը:
- Սահմանափակեք մաշկային շփումը այլոց հետ (ձեռքսեղմում, գրկախառնություն և այլն):

Քայլեր ձեռնարկեք առողջ մնալու համար: Համոզվեք, որ ավելորդ կերպով չեք ենթարկվում COVID-19 վարակին կամ չեք տարածում վարակը ուրիշներին: Հատկապես ուշադիր եղեք հետևելու վերը նշված ցուցումներին՝ հետևյալ բարձր ռիսկային խմբերի մարդկանց հետ շփումների ընթացքում՝

- 65 կամ ավելի բարձր տարիքային խմբի մարդիկ,
- Մարդիկ, ովքեր ճնշված կամ թույլ իմունային համակարգ ունեն (օրինակ՝ ՄԻԱՎ կամ քաղցկեղ),
- Մարդիկ, ովքեր խրոնիկական բժշկական խնդիրներ ունեն, ինչպիսիք են՝ շաքարախտը, թոքային կամ սրտի հիվանդությունը,
- Հղի կանայք:

Եթե Դուք, ծխականը կամ այդ խմբի անդամը հիվանդանում է, ապա քայլեր ձեռնարկեք կանխելու

Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն
Հավատքի վրա հիմնված կազմակերպությունների Ուղեցույց

վարակի տարածումը ուրիշներին՝

- Մնացեք տանը կամ հնարավորինս շուտ գնացեք տուն: Եթե Ձեր ախտանշանները մեղմ են և բարձր ռիսկի չեք ենթարկվում, ապա Ձեզ հարկավոր չէ կապնվել Ձեր բժշկի հետ, բայց խուսափեք այլ մարդկանց հետ շփումից, մինչև տուն վերադառնալը և մեկուսանալը:
- Հենց տանը լինեք, հետևեք վատթարացող վիճակի նշաններին, ինչպիսիք են արագ շնչելը, հևոցը կամ ջրազրկումը, եթե դրանք տեղի են ունենում, անմիջապես դիմեք Ձեր բժշկին:
- Մնացեք տանը (ինքնամեկուսացում) և հեռու մնացեք ուրիշներից ախտանշաններն ի հաստ գալուց հետո ԱՌՆՎԱԶՆ 10 օր և առնվազն 3 օր (72 ժամ)՝ ախտանշանները բարելավելուց և առանց ջերմիջեցնող դեղամիջոցների օգտագործման ջերմությունը իջնելուց հետո:
 - Սա նշանակում է, որ եթե նույնիսկ ընդամենը 1 օր եք ախտանշաններ ունենում, ապա անհրաժեշտ է մնաք տանը պահանջված 10 օրը: Տանը գտնվելիս զգույշ եղեք վիրուսային վերահսկողության կիրառման հարցում, որպեսզի խուսափեք ընտանիքի անդամներին վարակելուց:
- Ձեր տան բոլոր անդամների և յուրաքանչյուր անձի հետ եթե ունեցել եք 10 րոպեից ավել սերտ շփում 6 ոտնաչափից քիչ հեռավորության վրա, ձեր ախտանշանները սկսվելուց երկու օր առաջ, ապա նրանք համարվում են վարակի ենթարկված: Մերտ կապ նույնպես համարվում է մարմնի հեղուկների հետ անմիջական շփումը (օրինակ՝ փոշոտոց կամ հագ, կամ ընդհանուր օգտագործման սպասք): Ըստ առողջապահության պատասխանատուի ներկա հրամանի՝ պահանջվում է, որ նրանք 14 օր տանը մնան մեկուսացված: Այս ժամանակահատվածը համարվում է այն հատվածը, որի ընթացքում ախտանշանները, ամենայն հավանականությամբ, կարող են առաջ գալ, եթե անձը վարակված է:
 - Տնային կարանտինի ցուցումներին կարելի է ծանոթանալ [COVID-19 կարանտինի վերաբերյալ ուղեցույցում](#): Եթե 14-օրյա կարանտինային ժամանակահատվածում նրանք ախտանշաններ են ունենում, ապա պետք է նախաձեռնեն մեկուսացում և մնան մեկուսացման մեջ, ինչպես վերևում է նշված, իրենց ախտանշանների սկսվելուց հետո առնվազն 10 օր: Նրանց հետ սերտ շփման մեջ գտնվածները պետք է նախաձեռնեն տնային կարանտին:

COVID-19-Ի ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ ՀԱՎԱՏՔԻ ՎՐԱ ՀԻՄՆՎԱԾ ԴԵԿԱՎԱՐՆԵՐԻ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

ԲՈԼՈՐ մարդկային հավաքները՝ բացառությամբ սահմանափակ մասնակցությամբ հուղարկավորությունները և ամուսնությունները՝ ըստ ներքևում նկարագրվածի, արգելվում են մինչև հետագա ծանուցումը:

1. Տես՝ հարսանիքների անցկացման վերաբերյալ մեր ուղեցույցները, այցելելով՝ <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/business/GuidanceConductingWeddings.pdf> և հուղարկավորությունների վերաբերյալ, այցելելով՝

Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն
Հավատքի վրա հիմնված կազմակերպությունների Ուղեցույց

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/business/GuidanceConductingFunerals.pdf>

2. Երկրպագության ծառայությունները կրոնական տոների և այլ հատուկ արարողությունների ժամանակ, պետք է տեղի ունենան ուղիղ եթերով, ձայնագրվեն կամ տեսագրվեն:
3. Բոլոր մկրտությունները, պսակադրությունները, “bar and bat mitzvah” ծիսակատարությունները, վավերացումները և կյանքի այլ իրադարձությունները, բացի սահմանափակ մասնակցությամբ թաղումներից և հարսանիքներից, պետք է հետաձգվեն կամ իրականացվեն առցանց:
4. Ձեր կազմակերպության գործունեությունը, որը տրամադրում է էական ծառայություններ, ինչպիսիք են սննդի ապահովումը, պետք է իրականացվի սոցիալական հեռավորության և հիգիենայի կանոնների համաձայն:

ՀԱՎԱՏՔԻ ՀԱՄԱՅՆՔԻ ԱՅԼ ՄՏԱՀՈԳՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1. **Երկրպագության ծառայությունը պետք է ուղիղ հեռարձակվի, ձայնագրվի կամ տեսաձայնագրվի:** Բացարձակապես չի թույլատրվում ոչ մի անձնական հավաքույթներ: Ժողովի առաջնորդները կարող են որոշել, թե ինչպես պետք է կազմակերպվեն երկրպագության ծառայության՝ ներառյալ տեխնիկական հեռարձակման կամ ձայնագրման պարտականությունները: Կարելի է կազմակերպել, որ տեխնոլոգիական գիտելիքներ ունեցող ծիսականները հեռախոսային կամ առցանց տեխնիկական աջակցություն տրամադրեն ավելի քիչ տեխնոլոգիական գիտելիքներ ունեցող ծիսականներին, այնպես որ վերջիններս կարող են առցանց լինել և օգտվել առցանց ընտրանքներից: Մա կարող է երիտասարդ ծիսականներին հիանալի հնարավորություն ընձեռել՝ համայնքային բարեկեցությանը նպաստելու գործում:
2. **Հագուստի և սննդի բաշխման ծառայությունները, եթե Հավատքի Վրա Հիմնված ձեր կազմակերպությունը (FBO) դա իրականացնում է,** պետք է լինի «վերցնել եվ գնալ»-ու տարբերակով, կամ ոչ կոնտակտային առաքմամբ: Սննդի արկղերի/պայուսակների, հագուստի, մանկական և նորածնային պարագաների պատրաստումը և հավաքումը պետք է իրականացվի վեց ոտնաչափ սոցիալական հեռավորության կանոնի պահպանմամբ: Սննդի բաշխման վերաբերյալ հավելյալ տեղեկատվություն կարող եք գտնել [COVID-19 սննդի առարման ուղեցույցում](#)
3. **Բնակարանային և կացարանային ծառայություններ-** Լուրջ վտանգ է այն, որ անօթևանների կացարանում COVID-19-ի դեպք ունեցող անձը կարող է հանգեցնել խոցելի բնակչության շրջանում հիվանդության արագ տարածմանը և վտանգի ենթարկել ձեր բնակիչների և աշխատակիցների առողջությունն ու անվտանգությունը: Կարևոր տեղեկություններ կարող եք գտնել [COVID-19 անօթևանների համար ծառայությունների ուղեցույցում](#)՝ անօթևան մարդկանց ծառայություններ մատակարարողներից պահանջվող հատուկ

Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն Հավատքի վրա հիմնված կազմակերպությունների Ուղեցույց

գործողությունների մասին, շնչառական վարակների և COVID-19-ի տարածումը կանխելու նպատակով:

- Տուն, հիվանդանոց, հիվանդ մարդկանց խնամքի կենտրոն, օժանդակ կացարան, վերականգնողական կենտրոն կամ այլ ցանկացած տեսակի հաստատություն այցելելը** պետք է, հնարավորության սահմաններում, իրականացվի առցանց տեխնոլոգիայի միջոցով (հեռախոս, տեսակապ, տեսազանգ, google զրուցարան և այլն): Հավատքի առաջնորդները, որոնք կատարում են հիվանդի վերջին ծեսերը կամ անձամբ են խնամում հիվանդին, ապա պետք է ենթարկվեն հիվանդանոցային այցերի կանոններին և պահպանեն սանիտարական բոլոր համապատասխան կանոնները, ներառյալ «Անձնական պաշտպանական սարքավորումների» օգտագործումը: Հիվանդանոցային հաստատությունում ներկայացեք համապատասխան բուժանձնակազմին և հետևեք նրանց ցուցումներին նախքան հիվանդի սենյակ մուտք գործելը և դուրս գալը: Տնային այցերի համար սա ներառում է ձեռքի լվացում այցից առաջ և հետո, կրելով հագուստը ծածկող թիկնոց, դեմքի դիմակ և ձեռնոցներ: Բոլոր կրոնական սովորությունները, ինչպիսիք են համայնական հաղորդության գավաթների և նշխարների փոխանակումը, կամ օժման յուղերի և սուրբ ջրի մատուցման ծառայությունները պետք է դադարեցվեն:
- Պսակադրությունները, մկրտությունները, նորածինների նվիրատվությունները, “bar and bat mitzvah” ծիսակատարությունները, վավերացումները** պետք է հետաձգվեն: Հնարավորության դեպքում արարողակարգային հավաքույթները կարող են իրականացվեն առցանց կերպով:
- Հուղարկավորություններ, թաղման ծառայություններ և մահվան ծեսեր:** Կասեցված են թաղման և գերեզմանատների ծառայությունների, այցերի և արթուն մնալու ծիսակարգերի հետ կապված բոլոր հասարակական հավաքները: Թաղման և գերեզմանի ծառայությունները պետք է կատարվեն այցելուների խիստ սահմանափակ քանակով ինչպես նշված է այս ուղեցույցում: Գերեզմանատները և դիակիզարանները կարող են մատուցել ուղղակի թաղման և դիակիզման ծառայություններ, բայց առանց մարդկանց հավաքների: Ընտանիքի անմիջական անդամները, որոնք միասին են ապրում և հավատքի առաջնորդը կարող են անձամբ հավաքվել գերեզմանատանը, բայց նրանց խորհուրդ է տրվում ուղղակիորեն կապվել թաղման տան հետ՝ հասկանալու համար հատուկ կանոնադրությունները և արդյոք նրանք տրամադրում են առցանց ծառայություններ: Հիշատակի ծառայությունները պետք է հետաձգվեն և կարող են նշանակվել ավելի ուշ ամսաթվով:
- Հոգևորականության և հովվական խնամքը** (խորհրդատվություն, ճգնաժամային միջամտություն, ամուսնական խորհրդատվություն և այլն) պետք է իրականացվի առցանց կերպով (հեռախոս, տեսակապ, տեսազանգ, Google զրուցարան և այլն):
- ՑԱՆԿԱՑԱԾ և ԲՈՒՈՐ խմբերը/ծառայությունները, որոնք, ի հավելումն են երկրպագության ծառայությանը,** պետք է իրականացվեն առցանց կերպով կամ հետաձգվեն, ներառյալ, բայց չսահմանափակվելով հետևյալով՝

Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն
Հավատքի վրա հիմնված կազմակերպությունների Ուղեցույց

- Հասարակության խմբեր
- Փոքր խմբեր, ինչպիսիք են կանանց և տղամարդկանց հավաքները
- Մանկական, երիտասարդական և մեծահասակների ծառայություններ
- Վերականգնման և օժանդակող խմբերը, ներառյալ անանուն հարբեցողների, հալածանքի ենթարկվածների և ամուսնալուծվածների և այլն
- Համայնքային Հանձնաժողովներ
- Սպորտի և արվեստի ծառայություններ
- Մեդիտացիայի կիրառություններ

9. **Սուրբ շաբաթ և Զատիկ:** Մենք մոտենում ենք բազում հավատքի վրա հիմնված կազմակերպությունների սուրբ ժամանակահատվածին (այսինքն՝ Զատիկ և Պահք): Այս տոնակատարությունները նշանակալի, վաղեմի ավանդույթներ են, որոնք ներկայումս կարող են հատկապես կարևոր լինել ընտանիքների համար: Մենք խրախուսում ենք Ձեզ այն տոնել առցանց կերպով և օգնել ծխականներին ստեղծարար լինել՝ երեխաներին, երիտասարդներին, մեծահասակներին և տարեցներին ներգրավելու ծառայության և ավանդական միջոցառումներին առցանց հեռարձակման միջոցով:

Հավատքի առաջնորդները հստակ կարևոր դեր ունեն Լոս Անջելեսի շրջանին հարմարավետություն և խնամատարություն առաջարկելու հարցում, այն ժամանակ, երբ հիվանդությունը, մեկուսացումը և տնտեսական դժվարությունները համատեղվել են ստեղծելով ծանրաբեռնվածություն բազում բնակիչների և համայնքների համար: Մենք հայցում ենք Ձեր աջակցությունն ու ղեկավարությունը՝ օգնելու մեզ մեղմել այդ ծանրաբեռնվածությունը՝ նվազեցնելով COVID-19-ի տարածումը՝ ապահովելով նպաստավոր խնամք նրանց համար, ովքեր հիվանդանում են, ինչպես նաև արագացնելով համայնքի վերականգնումը:

ԱՂԲՅՈՒՐՆԵՐ

Եթե սոցիալական ծառայություններ կամ բժշկական խնամք գտնելու հարցում օգնության կարիք ունեք, զանգահարեք Լոս Անջելեսի Շրջանի Տեղեկատվական գիծ 2-1-1 հեռախոսահամարով, որը հասանելի է 24 ժամ /7 օր ռեժիմով:

- Ինչ պետք է իմանաք (տեղեկատվական տվյալներ)
- Ինչպես հաղթահարել սթրեսը (հասանելի է մի քանի լեզուներով)
- Ձեռքերի լվացում
- Ինչ պետք է անեմ, եթե վարակվել եմ
- COVID-19-ով վարակվածի հետ սերտ շփում ունեցողի համար տնային մեկուսացման ուղեցույց

Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն
Հավատքի վրա հիմնված կազմակերպությունների Ուղեցույց

- Շնչառական հիվանդություններով մարդկանց տնային խնամքի վերաբերյալ ցուցումներ
- Ինչ պետք է անել, եթե դուք Կորոնավիրուս հիվանդության ախտանշաններ ունեք (Տեղեկատվական տվյալներ/պաստառ)

Այլ հավաստի տեղեկատվական աղբյուրներ՝

- Կալիֆորնիայի Հանրային Առողջապահության Վարչություն (CDPH, Նահանգային)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- Հիվանդությունների Վերահսկման և Կանխարգելման Կենտրոններ (CDC, Ազգային)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
- Համաշխարհային Առողջապահական Կազմակերպություն (WHO, Միջազգային)
 - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>
- Ազգային Հուղարկավորության Նախագահների Միություն
 - <https://nfda.org/covid-19>

Մենք բարձր ենք գնահատում Ձեր նվիրվածությունը Լոս Անջելեսի շրջանն առողջ պահելու համար: