



ՎԱԽԵՆԱԼՈՒԻ ԵՎ COVID-19 ԱՊԱՅՐՈՎ ԶԱԼՈՈՒԻՆ

Ուղեցույց Ընտանիքների և Անհատների Համար



Այս ուղեցույցը ներառում է առաջարկություններ՝ ինչպես կարելի է նվազեցնել COVID-19-ով վարակվելու ծեր վտանգը Հալոուինը (Halloween) տոնելիս: Բարեբախտաբար, Հալոուինի բազմաթիվ գործողություններ կարող են անցկացվել դրսում, սակայն կան մտահոգիչ վտանգներ՝ հատկապես հաշվի առնելով համայնքում շրջանառվող COVID-19-ի մակարդակը:

Հալոուինի գործողությունները ծրագրելիս մտածեք ձեր և ձեր ընտանիքին սպասվող վտանգի մակարդակի մասին և հիշեք, թե որ վայրերում է COVID-19-ը ավելի հեշտությամբ տարածվում:

- **Փակ տարածքներ**՝ վատ օդափոխությամբ
- **Մարդաշատ վայրեր**՝ շրջապատված բազմաթիվ մարդկանցով
- **Սերտ շփում նախատեսող միջավայրեր**, հատկապես որտեղ մարդիկ խոսում, ծիծաղում, բղավում կամ ծանր շնչում են՝ գտնվելով իրար շատ մոտ:



Եթե ձեր տանը կան չպատվաստված անձինք, ընտրեք Հալոուինը նշելու ավելի ապահով տարբերակներ: Սա հատկապես կարևոր է չպատվաստված տարեցների կամ որոշակի առողջական խնդիրներ ունեցող կամ թույլ իմունային համակարգ ունեցող պատվաստված անձանց համար: Այցելեք [Նվազեցնելով Վտանգը](#) կայքէջը՝ անվտանգ լինելու և COVID-19-ի տարածումը կանխելու մասին ավելի իմանալու համար:

Պատվաստվեք Հիմա, Որպեսզի Պատրաստ Լինեք Հալոուինին: Եթե դուք և/կամ ձեր ընտանիքը իրավասու եք պատվաստվել COVID-19-ի դեմ, ապա առաջնահերթություն դարձրեք հնարավորինս շուտ պատվաստվելը: Պատվաստումը կապահովի լրացուցիչ պաշտպանություն տոնը նշելիս: Պատվաստվեք նաև գրիպի (flu) դեմ:

ԱՎԵՆԻ ԱՊԱՅՐՈՎ ԶԱԼՈՈՒԻՆԻ ՏԱՐԲԵՐԱԿՆԵՐ

Հալոուինի ավելի ապահով տարբերակներ են այնպիսի իրավիճակները, երբ ավելի հեշտ է հեռավորություն պահպանել ուրիշներից, դիմակը ծիշտ կրել և խուսափել շատ մարդկանց հետ շփվելուց, հատկապես, եթե չգիտեք նրանց պատվաստման կարգավիճակը և վերջին շրջանի վտանգները:

Ավելի Ապահով Գործողությունների Գաղափարներից են՝

- <<Աղբի Որս>> (scavenger hunt)՝ ձեր երեխաներին տվեք Հալոուինի թեմատիկ իրերի ցանկ, որոնք հնարավոր է փնտրել բացօթյա տարածքներում, օրինակ՝ տարբեր տեսակի զարդարանքներ: Հեռավորություն պահպանեք ձեր տան անդամ չհանդիսացող մարդկանցից:
- Առցանց տարբերակով անցկացրեք վիրտուալ հանդերձանքի խնջույքը (costume party):
- Փոխանակեք քաղցրավենիքը ձեզ ծանոթ ընտանիքների հետ: Թողեք Հալոուինի հյուրասիրությունը դռան շեմին՝ երեխաներին անակնկալ անելու համար:
- Կազմակերպեք քաղցրավենիքի աղերս (Trick-or-treat) ձեր տանը՝ թաքցնելով քաղցրավենիքը, որպեսզի ձեր երեխաները գտնեն այն: Չվարձալի անակնկալ անելու համար թաքցնեք նաև դուք:
- Ընտանիքի հետ կազմակերպեք սարսափ կինոյի երեկո կամ Halloween-ի զարդարանք պատրաստելու և դրմի փորագրության երեկույթ:
- Հարևանների հետ հանդերձանքների ցուցադրության շքերթը կազմակերպեք բացօթյա տարածքում: Մի՛ մոռացեք ֆիզիկական հեռավորություն պահպանելու մասին: Ձեզ հետ բերեք դիմակ և կրեք այն, եթե մարդկանց քանակն ավելանա:



ՔԱՂՏՐԱՎԵՆԻՔԻ ԱՂԵՐՍ (TRICK-OR-TREATING)

Դռնեղուռ քաղցրավենիք խնդրելը հանգեցնում է բազմաթիվ տարբեր ընտանիքների սերտ շփմանը, հատկապես եթե մարդիկ հավաքվում են դռների առջև և մայթերին կամ հավաքների հայտնի վայրերում: Մեքենաներից քաղցրավենիքի աղերսը (երբ քաղցրավենիք փնտրողները դռնեղուռ գնալու փոխարեն մոտենում են ավտոմեքենաներին՝ քաղցրավենիք ստանալու համար) կարող է պարունակել նմանատիպ վտանգներ:

10-6-21

[VaccinateLACounty.com](https://www.vaccinatelacounty.com)

(Armenian)





ՎԱԽԵՆԱԼՈՒ ԵՎ COVID-19 ԱՊԱՅՈՎ ՅԱԼՈՈՒԻՆ



Ուղեցույց Ընտանիքների և Անհատների Համար

Ահա այդ գործողություններն ավելի ապահով դարձնելու տարբերակները.

Քաղցրավենիք խնդրողներ (Trick-Or-Treaters)

- **Կազմեք փոքր խմբեր:** Սահմանափակեք ձեր խումբը ձեր տան անդամներով կամ փոքրաթիվ անձանցով, որոնց լավ եք ճանաչում: Խուսափեք մի քանի տարբեր ընտանիքների միախառնվելուց: Մի՛ վախեցեք հարցնել մարդկանց իրենց պատվաստման կարգավիճակի և վերջերս սպասվող վտանգների մասին, նախքան որոշելը, թե ում հետ է անվտանգ մասնակցելը այդ գործողություններին:
- **Կրեք դիմակ:** Եղեք ստեղծագործ և ձեր դիմակը դարձրեք ձեր հանդերձանքի մասը: Հանդերձանքի մաս կազմող դիմակը Չի փոխարինում COVID-19-ից պաշտպանող դիմակին:
 - o Հանդերձանքի մաս կազմող դիմակը մի՛ կրեք պաշտպանական դիմակի վրայից: Դա կարող է դժվարացնել շնչառությունը:
 - o Կրեք դիմակ, եթե գտնվում եք մարդաշատ բացօթյա վայրում և եթե պետք է գտնվեք փակ տարածքում ուրիշների հետ:
 - o Հավաստիացեք, որ ձեր խմբում բոլորը հետևողականորեն և ճշգրտորեն կրում են դիմակ, եթե ձեր խումբը ներառում է տարբեր ընտանիքներ, հատկապես, եթե կան մարդիկ, որոնք ամբողջովին պատվաստված չեն:
- **Պահպանեք հեռավորություն քաղցրավենիք խնդրողների մյուս խմբերից:** Սպասեք մայրեզդրին՝ մյուս խմբերից առնվազն 6 ոտնաչափ հեռավորության վրա: Ուրիշ խմբերի հետ մի՛ հավաքվեք ջրամուտքերում և դռների առջև:
- **Մաքուր պահեք ձեռքերը:** Ձեզ հետ տարեք ձեռքերի ախտահանիչ, որպեսզի երեխաները կարողանան ախտահանել իրենց ձեռքերը խաղալու ընթացքում: Հիշեցրեք երեխաներին չուտել և չդիպել իրենց դեմքին կեղտոտ ձեռքերով:
- **Եղեք ճկուն:** Եթե տունը կամ փողոցը մարդաշատ է, վերադարձեք ավելի ուշ կամ գնացեք ավելի քիչ ծանրաբեռնված փողոց:
- **Խուսափեք փակ տարածքներից:** Ձեր տան անդամ չհանդիսացող անձանց հետ փակ տարածքներում գտնվելիս մշտապես դիմակ կրեք:



Քաղցրավենիք հյուրասիրողներ (Treaters)

Եթե ցանկանում եք հյուրասիրել, մտածեք այն մասին, թե ինչ վտանգի եք պատրաստ եկթարկվել: Եթե ողջունելու եք մարդկանց դռան շեմին, ապա սերտ շփման մեջ եք լինելու բազմաթիվ տարբեր մարդկանց հետ: Եթե դուք ամբողջովին պատվաստված չեք կամ գտնվում եք COVID-19-ով հիվանդանալու բարձր վտանգի ներքո, ընտրեք Հայրուհին անցկացնելու ավելի ապահով տարբերակ:

Նվազեցրեք Վտանգը Քաղցրավենիք Հյուրասիրելիս

- Քաղցրավենիքը հյուրասիրեք բացօթյա տարածքում:
- Ձեր դռան մոտ դրսում պատրաստեք քաղցրավենիքով լի անկյուն: Քաղցրավենիքներով լի պարկերը դրեք ձեզնից առնվազն 6 ոտնաչափ հեռավորության վրա, որպեսզի ընտանիքները վերցնեն դրանք:
- Կրեք դիմակ, եթե մոտենում եք դռանը՝ պատասխանելու քաղցրավենիք խնդրողներին: Դիտարկեք ավելի լավ պաշտպանող դիմակ կրելը, ինչպիսին է N95 շնչառական սարքը կամ կրկնակի դիմակը (վիրահատական դիմակի վրայից կտորե դիմակ կրել):
- Ժապավենների միջոցով կշեք ձեր դռնից վեց ոտնաչափ հեռավորությունը, որտեղ կարող են սպասել մարդիկ:
- Չվարձալի տարբերակներով հյուրասիրեք քաղցրավենիքը՝ միաժամանակ պահպանելով հեռավորություն: Օրինակ՝ փաթաթած թղթի անցքով սահեցրեք քաղցրավենիքը պարկի մեջ:



10-6-21

[VaccinateLACounty.com](https://www.vaccinatelacounty.com)

(Armenian)





ՎԱԽԵՆԱԿՆԻ ԵՎ COVID-ԻՑ ԱՊԱՀՈՎ ՀԱԼՈՈՒԻՆ

Ուղեցույց Ընտանիքների և Անհատների Համար



ՀԱԼՈՈՒԻՆԻ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ ԲՈԼՈՐ ՏԱՐԻՔՆԵՐԻ ԱՆՁԱՆՑ ՀԱՄԱՐ

Հայրուհի՛ն՝ պարզապես տոն չէ երեխաների համար, ուստի ներկայացնում ենք մի քանի խորհուրդներ պատանի գայլերի և չափահաս ուրվականների և հոգիների համար:

- **Հավաքույթները անցկացրեք փոքրաթիվ մարդկանցով և բացօթյա տարածքներում:** Եթե այն պետք է անցկացվի փակ տարածքում, ապա բարելավեք օդափոխությունը՝ բացելով պատուհաններն ու դռները, եթե այդպես անելն անվտանգ է:
- **Խուսափեք ուրվականներով լի փակ տարածքներով տներից, որտեղ մարդիկ կարող են հավաքվել և բղավել:** Բղավելու կամ գոռալու ժամանակ մարդիկ արտանետում են շատ փոքր կաթիլներ: Կաթիլները կարող են կուտակվել փակ տարածքում մեծացնելով COVID-19-ի տարածման վտանգը, եթե որևէ մեկը վարակված է:
- **Խուսափեք մարդաշատ վայրերից:** Մարդաշատ վայրերում գտնվելը, հատկապես փակ տարածքներում, ձեզ ենթարկում է մեծ վտանգի:
- **Կրեք դիմակ:** Ձեր հանդերձանքի մաս դարձրեք այնպիսի դիմակը, որը ամուր ծածկում է ձեր քիթը և բերանը: Հանդերձանքի մաս կազմող դիմակը ՉԻ փոխարինում COVID-19-ից պաշտպանող դիմակին: Կրեք դիմակը, երբ ուրիշ մարդկանց հետ գտնվում եք փակ կամ մարդաշատ բացօթյա տարածքներում:
- **Եղեք ճկուն:** Պատրաստ եղեք փոփոխել ձեր ծրագրերը կամ հեռանալ, եթե ձեզ հանգիստ չեք զգում կամ հայտնվել եք այնպիսի վայրում, որտեղ COVID-19-ը կարող է ավելի հեշտությամբ տարածվել: Օրինակ՝ մարդաշատ աղմկոտ բարում կամ ռեստորանում, որտեղ մարդիկ դիմակներ չեն կրում:

Շնորհակալ ենք, որ օգնում եք նվազեցնել COVID-19-ի վտանգը հարևանների, երեխաների և համայնքի բոլորի անդամների համար: Մաղթում ենք ուրախ և անվտանգ Հայրուհի:



ՊԱՏՎԱՍՏՈՒՄԸ COVID-19-ԻՑ ՊԱՇՏՊԱՆՎԵԼՈՒ ԼԱՎԱԳՈՒՅՆ ՏԱՐԲԵՐԱԿՆ Ե

Ձեզ մոտիկ գտնվող անվճար պատվաստման վայր գտնելու համար այցելեք [VaccinateLACounty.com](https://www.vaccinateLACounty.com) և սեղմեք «[Ինչպես պատվաստվել](#)» կամ զանգահարեք Հանրային Առողջության Պատվաստումների Չանգերի Կենտրոն՝ **833-540-0473** հեռախոսահամարով, որը գործում է ամեն օր **առավոտյան 8:00-ից երեկոյան 8:30-ը**: Շատ վայրերում ժամադրություն անհրաժեշտ չէ, և հնարավոր է, որ հասանելի լինի անվճար փոխադրամիջոց: Ձեզնից չի պահանջվում ապահովագրության, և ձեզ չեն հարցնի ձեր ներգաղթի կարգավիճակի մասին: Տեսե՛ք այս պատվաստումները հասանելի են այն մարդկանց համար, որոնք չեն կարողանում լքել տունը:

10-6-21

[VaccinateLACounty.com](https://www.vaccinateLACounty.com)

(Armenian)



COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health