



ԼՈՍ ԱՆՋԵԼԵՍԻ ԾՐՋԱՆԻ ՀՎԵՐՈՒՄԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՎԱՐՉՈՒԹՅՈՒՆ
ԹԱՐՄԱՅՈՒՄՆԵՐ ԴՊՐՈՑԱՀԱՍԱԿ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ԾՆՈՂՆԵՐԻ ԵՎ
ԽՆԱՄԱԿԱԼՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ
COVID-19-ի Տարածման Կանխումը TK-12 Դպրոցներում

Այս փաստաթուղթը վերանայում է երեխաների անվտանգության ապահովման ընթացիկ քաղաքականությունները և կարևոր քայլերը Լոս Անջելեսի Ծրջանի 3040 TK-12 դպրոցներում: Փաստաթղթի վերջում դուք կգտնեք աղբյուրներ, որոնցից կարող եք օգտվել, ներառյալ՝ որտեղ գանգահարել, եթե ցանկանում եք ձեռք բերել լրացուցիչ տեղեկություններ կամ եթե ձեզ անհրաժեշտ է օգնություն COVID-19-ի կանխարգելման կամ բուժման հարցում:

1. Վարակված երեխաների հայտնաբերում

Ամբողջ Լոս Անջելեսի Ծրջանում դպրոցների վերաբացմանը զուգահեռ, ձեր երեխայի դպրոցը կարող է պահանջել, որ ձեր երեխան թեստավորվի COVID-19-ի համար որոշակի կանոնավոր ժամանակացույցով, սովորաբար՝ շաբաթը մեկ: Հանրային Առողջության Վարչության օրենքները չեն պահանջում, որ դպրոցները ստուգեն արդյոք բոլոր երեխաները թեստ հանձնել են, թե՛ ոչ, սակայն Ծրջանի շատ դպրոցներ ունեն բոլոր աշակերտներին կամ առնվազն ամբողջովին չպատվաստված աշակերտներին ամեն շաբաթ թեստավորելու ծրագրեր: Դպրոցները գործադրում են այս ջանքերը, քանի որ գիտակցում են, որ թեստավորումը, դիմակ կրելուն և այլ կանխարգելիչ քայլերին զուգահեռ, երեխաների և անձնակազմի անվտանգությունը պաշտպանելու կարևոր միջոց է:



Ինչու՞ է կարևոր երեխաների ամբողջական խմբերի թեստավորումը

- Քանի որ COVID-19 վիրուսի Դելտա ենթատեսակը, վիրուսի այն տեսակը, որը մենք այժմ տեսնում ենք ամբողջ Լոս Անջելեսի Ծրջանում, շատ ավելի հեշտությամբ է փոխանցվում մի մարդուց մյուսին, քան վիրուսի այն տեսակը, որին մենք առնչվել ենք նախորդ տարի:
- Քանի որ անձը կարող է վարակվել առանց որևէ ախտանիշ ունենալու: Հնարավոր է՝ դեռ վաղ լինի հիվանդության ախտանիշների ի հայտ գալու համար: Կամ երեխան կարող է լինել այն անձը, որը կարող է վարակված լինել առանց որևէ ախտանիշի դրսևորման, սակայն կարող է վարակը փոխանցել այլ մարդկանց, որոնք, ի վերջո, հիվանդանում են:
- Թեստավորումը դառնում է ավելի կարևոր և օգտակար, երբ համայնքում շրջանառվում են բազմաթիվ վիրուսներ և լինում են վարակման շատ դեպքեր՝ ինչպես այս պահին է: Քանի որ համայնքում վիրուսի առկայությունը նվազում է, ախտանիշներ չունեցող և վարակման հատուկ վտանգի գործոններ չունեցող մարդկանց մեծ խմբերի թեստավորումը դառնում է ավելի քիչ օգտակար, և հնարավոր է՝ դուրս կհանվի, որ որոշ դպրոցներ ավելի քիչ իրականացնեն աշակերտների թեստավորում, ինչպես դա տեղի է ունենում, կամ ամբողջությամբ դադարեցնեն աշակերտների թեստավորումը:

Թեստավորումը դպրոցներին թույլ է տալիս հայտնաբերել վաղ փուլում գտնվող վարակված աշակերտներին, ծանուցել այդ մասին նրանց ծնողներին և նրանց ուղարկել տուն՝ անմիջապես մեկուսանալու մյուսներից, որպեսզի նվազեցնեն դպրոցներում վարակի տարածման վտանգը:

- Եթե դուք ծանուցվում եք այն մասին, որ ձեր երեխայի COVID-19-ի թեստի արդյունքը դրական է, կամ որ դպրոցում ձեր երեխայի մոտ դրսևորվել են COVID-19-ի ախտանիշներ, դպրոցն անմիջապես կապ կհաստատի ձեզ հետ: Ձեզնից կպահանջվի կազմակերպել ձեր երեխային դպրոցից վերցնելը: Դուք նաև տեղեկություններ կստանաք, թե ինչպես հոգ տանել ձեր երեխայի մասին և ինչպես պաշտպանել ընտանիքի անդամներին և ընկերներին ձեր երեխայից վարակվելուց: Հետևեք այս փաստաթղթի վերջում նշված հղումներին, եթե ցանկանում եք իմանալ ավելին:
- Մինչ ձեր երեխան գտնվում է տանը, ձեզ կզանգահարի Հանրային Առողջության Վարչության մեր աշխատակիցը: Չանգահարող աշխատակիցը կհամագործակցի ձեզ հետ՝ պարզելու, թե որտեղ հնարավոր է ձեր երեխան շփված լինի վարակակրի հետ, և արդյոք կան ընտանիքի անդամներ, ընկերներ կամ հարևաններ, որոնք, հնարավոր է, որ վարակված լինեն ձեր երեխայից:

Երբ ձեզ զանգահարեն Հանրային Առողջության Վարչությունից, ձեր հեռախոսում դուք կտեսնեք “LA Public Health” կամ 1-833-641-0305 հեռախոսահամարը: Խնդրում ենք անպայման պատասխանել այդ զանգին, որպեսզի կարողանաք կարևոր տեղեկություններ ստանալ ձեր երեխայի և ձեր ընտանիքի մյուս անդամների խնամքի մասին: Հանրային Առողջության աշխատակիցները կպարզաբանեն նաև, թե որքան ժամանակ ձեր երեխան պետք է մնա տանը և մեկուսացված լինի ուրիշներից:

- Եթե ձեր երեխան ունի ախտանիշներ, և նրա COVID-19-ի թեստի արդյունքը դրական է, կամ եթե նրա բժիշկը կարծում է, որ նա վարակված է COVID-19-ով, ապա երեխան պետք է մնա տանը մինչև՝
 - Իր ախտանիշների ի հայտ գալուց անցնի առնվազն 10 օր և
 - Առնվազն 24 ժամ ջերմություն չունենա (առանց ջերմիջեցնող դեղորայքի օգտագործման), և
 - Երեխայի ախտանիշները բարելավվեն
- Եթե երեխայի COVID-19-ի թեստի արդյունքը դրական է, սակայն նա որևէ ախտանիշ չունի՝
 - Նա պետք է մնա տանը թեստը հանձնելուց հետո 10 օր, սակայն
 - Ախտանիշների ի հայտ գալու դեպքում պետք է հետևի վերոնշյալ հրահանգներին:

2. Սերտ շփում ունեցած անձանց (կոնտակտներ) հայտնաբերումը, երբ կա վարակված երեխա

Երեխայի COVID-19-ի թեստի դրական արդյունքից և այդ մասին ծնողներին ծանուցելուց հետո դպրոցի հաջորդ բայլը Հանրային Առողջության Վարչությանը տեղեկացնելն է: Հանրային Առողջության Վարչությունը հետևում է յուրաքանչյուր երեխայի, որի թեստի արդյունքը դրական է՝ ստուգելով, թե ով կարող է սերտորեն շփված լինել վարակված երեխայի հետ: Լուս Անջելեսի Շրջանի քաղաքականությունը սերտ շփում ունեցածը սահմանում է որպես անձ, որը 24 ժամվա ընթացքում վարակված երեխայից գտնվել է 6 ոտնաչափից քիչ հեռավորության վրա ավելի քան 15 րոպե, կամ ով անմիջական շփում է ունեցել վարակված երեխայի մարմնի հեղուկների և/կամ արտազատուկների հետ



(օրինակ՝ հազացել կամ փոշտացել են իր ուղղությամբ, համատեղ օգտվել են սպասքից կամ շփվել են թքի հետ):

Հանրային Առողջության Վարչությունը համագործակցում է դպրոցի հետ՝ կազմելու այն երեխաների և աշխատակիցների ցանկը, որոնք համարվում են սերտ շփում ունեցած անձինք՝ կոնտակտներ: Մենք հավաքում ենք բավարար տեղեկություններ՝ հայտնաբերելու այն անձանց, որոնց պետք է ուղարկել տուն՝ կարանտին պահպանելու: Մենք սերտորեն համագործակցում ենք դպրոցների հետ, որպեսզի վստահ լինենք, որ հայտնաբերվում են բոլոր այն անձինք, որոնք պետք է կարանտին պահպանեն, և նրանք, որոնց անհրաժեշտ չէ կարանտին պահպանել, որպեսզի լրացուցիչ օրեր չբացակայեն դպրոցից:

Ահա՝ ինչ է պետք իմանալ ծնողներն այն մասին, թե որ երեխաները պետք է և չպետք է կարանտին պահպանեն:

- Ձեր երեխայից ՉԻ պահանջվում կարանտին պահպանել, եթե նա ամբողջովին պատվաստված է և չունի ախտանիշներ: Պատվաստված մարդիկ կարող են վարակվել կորոնավիրուսի հարուցիչ վիրուսով, սակայն դա հաճախ տեղի չի ունենում, և շատ քիչ հավանական է, որ այն հանգեցնի լուրջ հիվանդության: Այն մարդիկ, որոնք չեն ստացել պատվաստանյութը, շարունակում են գտնվել վիրուսը ձեռք բերելու ավելի բարձր վտանգի ներքո այն մարդկանց համեմատ, որոնք ստացել են իրենց պատվաստանյութի բոլոր դեղաչափերը:
 - Հավաստիացե՛ք, որ ձեր երեխայի դպրոցը տեղեկացված է ձեր երեխայի ամբողջովին պատվաստված լինելու մասին: Համագործակցե՛ք ձեր դպրոցի հետ՝ ներկայացնելով ձեր երեխայի պատվաստման վերաբերյալ [ապացույց](#): Սա թույլ է տալիս դպրոցին իմանալ, որ ձեր երեխան կարող է դպրոցում մնալ վարակակրի հետ շփվելուց հետո:
 - Եթե ձեր երեխան 12 տարեկան է կամ ավելի բարձր տարիքի, սակայն դեռ չի պատվաստվել, կարող եք խուսափել հետագայում կարանտին պահպանելուց՝ պատվաստվելով նրան հիմա: Ամբողջ շրջանում կան պատվաստումների հարյուրավոր վայրեր, ներառյալ շատ վայրեր, որոնք համագործակցում են ձեր դպրոցի հետ: Ձեր երեխայի մանկաբույժը նույնպես կարող է օգնել կազմակերպել ձեր երեխայի պատվաստումը և պատասխանել պատվաստանյութերի գործելու վերաբերյալ հարցերին կամ մտահոգություններին: Ձեր երեխայի COVID-19-ի պատվաստման վերաբերյալ լրացուցիչ տեղեկությունների համար տե՛ս [Պատվաստման Վերաբերյալ Փաստեր Ծնողների Համար](#):
- Ձեր երեխայից ՉԻ պահանջվում կարանտին պահպանել, եթե նա երբեք սերտ շփում չի ունեցել վարակված անձի հետ: Նույն դասասենյակում/դասարանում, կամ նույն ավտոբուսում գտնվելը ձեր երեխային չի դարձնում սերտ շփում ունեցած անձ: Հիշե՛ք սահմանումը՝ մեկ օրվա ընթացքում 6 ոտնաչափից քիչ հեռավորության վրա ավելի քան 15 րոպե գտնվելը կամ վարակված անձի մարմնի հեղուկների և/կամ արտազատուկների հետ անմիջական շփում ունենալը:
 - Եթե երեխան նստում է վարակված երեխայի կողքին մեկ կամ մի քանի դասերի ժամանակ, ապա նա, հավանաբար, համապատասխանում է սերտ շփման սահմանմանը: Նույնն է նաև այն դեպքում, եթե ձեր երեխան մոտ է գտնվել վարակված երեխային դպրոցի այլ վայրերում, օրինակ՝ ճաշի ժամին կամ բացօթյա հանգստի ժամանակ:
- Ձեր երեխայից ՊԱՀԱՆՁՎԵԼՈՒ Է կարանտին պահպանել, եթե նա պատվաստված չէ կամ ունի հիվանդության ախտանիշներ, ինչպես նաև սերտ շփում է ունեցել վարակված անձի հետ. սա

Նշանակում է, որ նա 24 ժամվա ընթացքում վարակված անձից գտվել է 6 ոտնաչափից քիչ հեռավորության վրա ավելի քան 15 րոպե:

- Հոկտեմբերի 5 -ի դրությամբ Լոս Անջելեսի Շրջանը ընդունել է Կալիֆորնիայի Նահանգի փոփոխված կարանտինի առաջարկությունը: Փոփոխված կարանտինը հնարավորություն է տալիս այն երեխաներին, որոնք շփվել են COVID-19-ով վարակված անձի հետ դասարանում կամ դպրոցի մեկ այլ վայրում, շարունակել հաճախել դպրոց, եթե պահպանվում են որոշակի կանոններ: Այս նոր քաղաքականության որդեգրումը հիմնված է դպրոցում առաջին ամսվա ընթացքում Հանրային Առողջության Վարչության հավաքագրած վկայությունների ուսումնասիրությունների վրա, որոնք ցույց են տվել, որ կարանտին պահպանող շատ քիչ երեխաներ են ի վերջո վարակվում COVID-19-ով: Այդ պատճառով, Փոփոխված կարանտինը այժմ տարբերակ է, որը դպրոցները կարող են կիրառել որոշ աշակերտների համար: Տե՛ս Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջության Վարչության [Թարմացում Ծնողների Համար TK-12-ի Փոփոխված Կարանտինի Վերաբերյալ](#) էջը:
- Վարակակրի հետ շփված աշակերտը կարող է վաղ ավարտել կարանտինը և 7 օր հետո վերադառնալ դպրոց՝ 10 օր սպասելու փոխարեն, եթե աշակերտը 5-րդ օրը կամ ավելի ուշ COVID-19-ի թեստ հանձնի, թեստի պատասխանը լինի բացասական և աշակերտի մոտ չդրսևորվեն COVID-19-ի ախտանիշներ: Եթե ձեր երեխայի թեստը բացասական չէ 5-րդ օրը կամ ավելի ուշ, ապա նա պետք է կարանտին պահպանի լրիվ 10 օր:
- Վարակված անձի հետ շփված բոլոր մարդիկ վերջին շփումից հետո 14 օր պետք է հետևեն իրենց առողջական վիճակին՝ հիվանդության նշանների հայտնաբերման համար, քանի որ վիրուսի գաղտնի (ինկուբացիոն) շրջանը կարող է տևել 14 օր:

Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջության Վարչությունը ամենօրյա սկզբունքով տեղեկություններ է հավաքում դպրոցում վարակների և վարակի հետ շփումների վերաբերյալ: Այդ տեղեկությունները մեզ թույլ են տալիս որոշել պահպանել կամ փոփոխել կարանտին պահպանելու ներկա քաղաքականությունը՝ հիմնվելով դպրոցներում վարակների փոխանցման վերաբերյալ տեղեկությունների վրա:

3. Ի՞նչ կարող են անել դպրոցները, և ինչպե՞ս դուք կարող եք օգնել նվազեցնել վարակումները և կարանտինը K-12 դպրոցներում

Հանրային Առողջության Վարչությունը թարմացրել է նախորդ տարվա քաղաքականությունը՝ թույլ տալով աշակերտներին ներգրավվել լրիվ դասարանային ուսուցմանը: Այս տարի բոլոր դպրոցները ՊԵՏՔԷ է ձեռնարկեն հետևյալ քայլերը.

- Նրանք պետք է ապահովեն, որ TK-12 դպրոցների փակ վայրերում գտնվող բոլոր անձինք մշտապես դիմակ կրեն՝ բացառությամբ ուտելիս կամ խմելիս:
- Նրանք պետք է 24 ժամվա ընթացքում հայտնեն Հանրային Առողջության Վարչությանը դպրոցում COVID-19-ի յուրաքանչյուր դրական դեպքի մասին:
- Նրանք պետք է յուրաքանչյուր անգամ անմիջապես տեղեկացնեն Հանրային Առողջության Վարչությանը դպրոցում 14 օրվա ընթացքում վարակման 3 կամ ավելի դեպքերի հայտնաբերման մասին:



- Նրանք պետք է ունենան COVID-19-ի կանխարգելման ծրագիր, որը պետք է ներառի վարակակրի հետ շփումների կառավարման ծրագիր: Այդ ծրագիրը պետք է հասանելի լինի ամբողջ դպրոցին:

Այս պահանջներից բացի, կան լրացուցիչ քայլեր, որոնք դպրոցները կարող են ձեռնարկել COVID-19-ի տարածումը նվազեցնելու համար: Այդ քայլերը կարող են օգնել նվազեցնել այն երեխաների թիվը, որոնցից պահանջվում է կարանտին պահպանել դպրոցում վարակման դեպքի հայտնաբերման ժամանակ: Այդ քայլերը ներառում են՝

- Ապահովել, որ աշակերտներն ամեն օր նստեն նույն նստատեղին և որ դպրոցն ունենա նստատեղերը գրանցելու մատյան: Այս պարզ քայլն օգնում է դպրոցին ճիշտ հայտնաբերել այն երեխաներին, որոնք վարակված երեխայից գտնվել են մինչև 6 ոտնաչափ հեռավորության սահմաններում, և սահմանափակում է այն աշակերտների թիվը, որոնց կարգադրվում է գնալ տուն և կարանտին պահպանել:
- Տարրական դպրոցներում օգտակար է կազմակերպել, որ աշակերտները ուտեն նույն խմբի երեխաների հետ, որոնց հետ նրանք ամեն օր նստում են դասասենյակում: Կրկին, սա նվազեցնում է վարակակրի հետ շփված երեխաների թիվը, երբ կա վարակված երեխա:
- Հնարավորինս հաճախ օգտվել բացօթյա վայրերից: Օդի բնական շրջանառությունը բացօթյա տարածքը դարձնում է ամենաանվտանգ վայրը գտնվելու համար: Դպրոցները կարող են դասերն անցկացնել դրսում, թույլ տալ աշակերտներին ճաշել դրսում և օգտագործել բացօթյա տարածքները ֆիզկուլտուրայի դասերի և հանգստի համար:
- Մարդկային կուտակումների կանխում: Հնարավորության դեպքում դպրոցները կարող են ավելացնել սոցիալական հեռավորությունը: Դպրոցի անձնակազմը կարող է իմանալ աշակերտների կուտակումների ժամերն ու վայրերը և ստեղծել այդ կուտակումների վերահսկման քաղաքականություն՝ ապահովելու 6 ոտնաչափ հեռավորության պահպանումը երեխաների միջև, երբ նրանք գտնվում են դասասենյակից դուրս:
- Նստեցնել երեխաներին այնպես, որ նրանք նայեն միևնույն ուղղությամբ և հնարավորինս հեռու լինեն իրարից իրենց դասասենյակում: Դպրոցները պետք է խուսափեն այնպիսի նստելակարգից, որի ժամանակ երեխաները նստում են դեմ առ դեմ և անմիջապես իրար կողք:
- Ունենալ լավ գործող օդափոխման համակարգ, որը օդը մղում է դասասենյակից դուրս:
- Ապահովել ձեռքերի լվացման կամ ախտահանման բազմաթիվ կայաններով ամբողջ դպրոցի տարածքը: Սա հեշտացնում է աշակերտների և աշխատակիցների հաճախակի ձեռքերի լվացումը կամ ախտահանումը:



Անհրաժեշտ է ձեր օգնությունը

Առաջինը, եթե ձեր երեխայի դպրոցում բացակայում են վերևում թվարկված որոշ կանխարգելիչ քայլերի իրականացման հնարավորությունները, առաջարկեք դրանք ուսուցիչներին և դպրոցի կազմակերպիչներին:

Երկրորդը, սովորեցրեք ձեր երեխային, թե որն է դպրոցի անվտանգության գործում իր դերը.

- Հավաստիացե՛ք, որ ձեր երեխան գիտակցում է փակ տարածքներում դիմակ կրելու կարևորությունը և գիտի՝ ինչպես ճիշտ կրել դիմակը, որպեսզի այն ամուր ծածկի դեմքը՝ բթից մինչև կզակ:
- Սովորեցրե՛ք ձեր երեխային նստելակարգի, հեռավորության պահպանման և մարդաշատ վայրերից խուսափելու՝ դպրոցի կանոններին հետևելու կարևորությունը: Համոզվե՛ք, որ ձեր երեխան գիտակցում է այս վարքագծերի միջև կապը և թե ինչպես են դրանք օգնում կանխել վիրուսի տարածումը:

Եվ եթե ցանկանում եք անել ավելին, կարող եք գրանցվել Հանրային Առողջության Վարչության (DPH) **Ներկայացուցիչ-Ծնողների Ծրագրին (Parent Ambassador Program)**: Մենք տրամադրում ենք ուսուցում և վկայական այն ծնողներին, որոնք ցանկանում են սովորել COVID-19-ի մասին, թե ինչպես է այն տարածվում, դրա ազդեցությունը երեխաների առողջության վրա և այն բայթերի մասին, որոնք մենք բոլորս կարող ենք ձեռնարկել վիրուսի տարածումից խուսափելու համար: Դուք կմիանաք առաջնորդ-ծնողների հիանալի խմբին, որոնք կիսվում են COVID-19-ի վերաբերյալ փաստերով ամբողջ դպրոցական համայնքի հետ:

Ավելին իմանալու համար ուղարկե՛ք էլ. նամակ հետևյալ հասցեին՝ TK12Ambassador@ph.lacounty.gov:

COVID-19-ի Աղբյուրներ

Լոս Անջելեսի Շրջան՝ ph.lacounty.gov/coronavirus

CDC՝ www.cdc.gov/coronavirus

Տեղեկություններ COVID-19-ով վարակված անձանց և նրանց հետ շփվածների՝ կոնտակտների համար

- Մեկուսացման Հրահանգներ COVID-19-ով Վարակված Անձանց Համար՝ ph.lacounty.gov/covidisolation
- Կարանտին Պահպանելու և Այլ Հրահանգներ Վարակակրի Հետ Շփված Անձանց՝ Կոնտակտների Համար՝ ph.lacounty.gov/covidquarantine
- Հիվանդ Անձի Խնամք Տանը՝ [CDC-ի Կայքէջ](http://www.cdc.gov)
- Բուժօգնություն ստանալու կամ առաջին անհրաժեշտության պարագաներ գտնելու համար՝ Չանգահարե՛ք 2-1-1 կամ այցելե՛ք 211LA.org:

Տեղեկություններ պատվաստման մասին

- CDC՝ www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines
- Լոս Անջելեսի Շրջան՝ VaccinateLACounty.com կամ VacunateLosAngeles.com (իսպաներեն)
- Ձեզ մոտիկ պատվաստման վայր գտնելու համար այցելե՛ք VaccinateLACounty.com և սեղմե՛ք <<**Ինչպես Պատվաստվել**>> կամ զանգահարե՛ք **Հանրային Առողջության Վարչության Չանգերի Կենտրոն 833-540-0473** հեռախոսահամարով: Պատվաստման վայրերից շատերում անհրաժեշտ չէ ժամադրություն: Ձեզնից չի պահանջվում ապահովագրություն, և ձեզ չեն հարցնի ձեր ներգաղթի կարգավիճակի մասին:

Տեղեկություններ ծնողների և ինամակալների համար կանխարգեման վերաբերյալ

- Այցելե՛ք COVID-19-ի Աղբյուրներ Ծնողների և Ինամակալների Համար կայքէջը: Այդ էջում հասանելի աղբյուրները ներառում են՝ COVID-19-ի Կանխարգելումը TK-12 Դպրոցներում, Դիմակների կայքէջը՝ ph.lacounty.gov/masks, և Անվտանգության Ապահովումը և Վարակի Տարածման Կանխումը 12 Տարեկանից Փոքր Երեխաների Ծնողների Համար: