Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

Լոս Անջելես Շրջանի Հասարակական Առողջապահության Սոցիալական հեռավորություն պահպանելու ուղեցույց

Հասարակական Առողջապահությունը խնդրում է բոլորին իրենց մասն ունենալ մեր համայնքում նոր կորոնավիրուսի տարածումը դանդաղեցնելու գործում՝ պահպանելով սոցիալական հեռավորություն: Սա նշանակում է փոփոխություններ անել մեր ամենօրյա կյանքում, որպեսզի պաշտպանենք մեզ և ուրիշներին, ներառյալ նրանց, ոքեր ամենաշատն են վտանգի տակ:

Այն մարդիկ, ովքեր հիվանդ են, կամ շփում են ունեցել COVID-19-ով հիվանդների հետ, պետք է ավելի լուրջ միջոցներ ձեռնարկեն, քան սոցիալական հեռավորություն պահպանելն է, որպեսզի նվազեցնեն ուրիշներին վարակելու վտանգը (տես ռեսուրսներն այս ուղեցույցի վերջում):

Ի՞նչ է նշանակում սոցիալական հեռավորություն պահպանելը:
Սոցիալական հեռավորություն պահպանել նշանակում է մնալ տանը, խուսափել ամբոխներից և հնարավորության դեպքում մարդկանցից առնվազն 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանել:

Ինչու՞ են բոլորին խնդրում սոցիալական հեռավորություն պահպանել:
Երբ COVID-19-ը հիվանդացած մարդը հազում կամ փռշտում է, նրա քթից կամ բերանից թռած կաթիլները կարող են ճամփորդել 3-6 ոտնաչափ: Մարդիկ կարող են վարակվել, եթե նրանք ներս շնչեն այս կաթիլները, կամ կաթիլները նստեն նրանց աչքերին, քթին կամ բերանին: Չնայած COVID-19-ը հիվանդացած մարդիկ ամենաշատ վարակիչն են, նրանք կարող են տարածել վիրուսը վատ զգալ սկսելուց մի քանի օր առաջ: Հնարավոր է, որ մարդը COVID-19-ը վարակվի՝ ձեռք տալով որևէ մակերեսի կամ առարկայի, որի վրա վիրուս կա, ապա ձեռք տալով իր բերանին, քթին կամ հնարարավոր է աչքերին է:

Որքան քիչ ժամանակ ենք մենք ծախսում միմյանցից 6 ոտնաչափից ավելի քիչ հեռավորության վրա, և որքան քիչ մարդու հետ ենք շփվում, այնքան ավելի հավանական է, որ դանդաղեցնում ենք COVID-19- ի տարածումը:

Լոս Անջելես Շրջանի Առողջափահության պատասխանատուն և Կալիֆոռնիայի նահանգապետը հրամաններ են արձակել, որոնցում պահանջվում է մարդկանց տանը մնալ, եթե նրանք ստիպված չեն գնալ կարևոր աշխատանքների կամ այնպիսի ծառայություններից օգտվել, ինչպիսիք են՝ սնունդ գնելը, բանկ գնալը, կամ առողջապահական կամ սոցիալական ծառայություններից օգտվելը: Հասարակական հավաքույթները, ինչպիսիք ներկայացումները, խնջույքները, երկրպագության ծառայություններն արգելված են, ի հավելում՝ լողափերը, խաղահրապարակները և արշավային արահետները փակ են: Կարևոր աշխատողներին, որոնք այն մարդիկ են, ովքեր բոլորին անհրաժեշտ ծառայություններ են մատուցում, թույլատրվում է լքել իրենց տները աշխատանքի գնալու համար, քանի դեռ նրանք հնարավորության դեպքում սոցիալական հեռավորություն են պահպանում: Լոս Անջելես Շրջանի հրամանները և դրանց հետ կապված ուղեցույցները կարդալու համար՝ այցելեք Հասարակական Առողջապահության ինտերնետային էջ http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/ և սեղմեք “Health Officer Order”. Նահանգային գործադիր հրամանների համար, այցելեք https://www.gov.ca.gov/category/executive-orders/

Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

Լոս Անջելես Շրջանի Հասարակական Առողջապահության Սոցիալական հեռավորություն պահպանելու ուղեցույց

ԻՆչպե՞ս պահպանել սոցիալական հեռավորություն:

- Տանը մնացեք, որքան հնարավոր է:
- Խուսափեք այն վայրերից, որտեղ շատ մարդիկ են հավաքվում:
- Ուրիշներից առնվազն 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանեք:
- Հնարավորության դեպքում աշխատեք կամ սովորեք տանից:
- Հյուրեր մի ընդունեք և ձեր երեխաներին թույլ մի տվեք խաղընկերներ հրավիրել:
- Խուսափեք առողջապահական վայրերից, եթե կարևոր ծառայությունների անհրաժեշտություն չունեք:
- Խուսափեք ոչ-կարևոր ճամփորդություններից:
- Խուսափեք հասարակական տրանսպորտից, եթե կարող եք:
- Խուսափեք մարդկանց հետ մոտիկից շփումից. ձեռք սեղմելու փոխարեն, մադկանց ողջունեք մեկ այլ կերպ, առանց դիպչելու կամ 6 ոտնաչափից ավելի մոտենալու

Եթե ստիպված եք հասարակական տրանսպորտից օգտվել, գնումներ կատարել, աշխատանքի գնալ կամ այլ միջոցառումների մասնակցել, ռիսկերը նվազեցնելու համար նախազգուշական միջոցներ ձեռնարկեք, ինչպիսիք են.

- Սահմանափակեք այն ժամանակը, որ դուք անց եք կացնում ուրիշների հետ մոտիկից շփվելիս:
- Սահմանափակեք մարդկանց քանակը, որոնց հետ ժամանակ եք անց կացնում:
- Հնարավորինս հեռու մնացեք ուրիշ մարդկանցից, հատկապես եթե նրանք հազում կամ փռշտում են:
- Կրեք դեմքի կտորե ծածկոց: Հավաստիացեք, որ այն ճիշտ եք օգտագործում, տես՝ *Guidance for Cloth Face Coverings* հավելյալ տեղեկությունների համար: Մանուկները և 2 տարեկանից փոքր երեխաները չպետք է կրեն կտորից դիմակներ: 2-ից 8 տարեկան երեխաները պետք է օգտագործեն դիմակներ, բայց մեծահասակների հսկողությամբ, որպեսզի նրանք հետևեն, որ երեխան կարողանա ապահով շնչել և խուսափի խեղդվելուց և շնչահեղձությունից: Շնչառական խնդիրներ ունեցող երեխաները չպետք է կրեն դիմակներ:
- Փորձեք գնալ ձեզ անհրաժեշտ վայրերն այն ժամերին, երբ դրանք ավելի քիչ մարդաշատ են:
- Հնարավորության դեպքում, հասարակական վայրերում խուսափեք մակերեսներին դիպչելուց:
- Հաճախակի ձեռք տրվող մակարեսները կանոնավոր կերպով մաքրեք:
- Հաճախ մաքրեք ձեր ձեռքերը, հատկապես հասարակական վայրերում մակերեսների դիպչելուց հետո և ուտելուց առաջ, ինչպես նաև խուսափեք չլվացած ձեռքերով ձեր դեմքին ձեռք տալուց:

Մնունդ ու այլ անհրաժեշտություններ

- Ընտանիքի անդամներից մեկը թող գնա խանութ: Գնացեք այն ժամանակ, երբ խանութներն ավելի քիչ մարդաշատ են և բավարար քանակով հիմնական պարագաների պաշարներ կուտակեք, որպեսզի ստիպված չլինեք հաճախակի դուրս գալ, և հնարավորության դեպքում մարդկանցից առնվազն 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանեք:

- Ռեստորաններն ու սրճարանները չեն առաջարկում ներսում սնվել, բայց դուք դեռևս կարող եք օգտվել առաքումից, շարժական գնումներից կամ սնունդը տուն տանել, քանի դեռ բոլորը հնարավորին չափով սոցիալական հեռավորություն են պահպանում:
- Եթե առաքման ծառայությունով որևէ բան եք պատվիրել, հնարավորության դեպքում վճարեք և թեյավճար թողեք էլեկտրոնային եղանակով և խնդրեք, որ առաքումը թողնեն ձեր դռնից դուրս: Հանեք սնունդը առաքման տոպրակներից և տուփերից և դեն նետեք փաթեթավորումը: Լվացեք ձեր ձեռքերը փաթեթավորումից ազատվելուց հետո:
- Եթե դուք COVID-19-ի հետանքով հիվանդանալու ավելի բարձր վտանգի տակ եք, խնդրեք, որ սնունդը, բժշկական և այլ կարևոր պարագաները բերվեն ձեր դռան մոտ ընտանիքի անդամների, հարևանների կամ առաքման ծառայությունների միջոցով: Զանգահարեք 2-1-1, եթե դուք սննդի և այլ կարևոր պարագաների ձեռք բերման հարցում օգնության կարիք ունեք:

Խորհուրդներ

- Խոսեք ձեր գործատուի հետ՝ հեռակա աշխատելու տարբերակների վերաբերյալ:
- Մարզվեք տանը կամ դրսում. կարող եք զբոսնել, քայլել կամ հեծանիվ վարել, միայն թե 6 ոտնաչափ հեռու մնացեք ուրիշներից:
- Խուսափեք մեկուսացումից. օգտվեք տեխնոլոգիայից և հեռախոսից՝ հաճախ շփվելու ընկերների և ընտանիքի հետ:
- Հոգ տարեք միմյանց նկատմամբ - հեռախոսով կապ պահեք ընկերների, ընտանիքի և հարևանների հետ, ովքեր խոցելի են ծանր հիվանդության առումով կամ ունեն շարժունակության խնդիրներ: Առաջարկեք օգնել՝ միաժամանակ հետևելով սոցիալական հեռավորություն պահպանելու ցուցումներին:
- Եթե հիվանդ եք, նախապես զանգահարեք, մինչ ձեր բժիշկին կամ ատամնաբույժին այցելելը: Ստուգեք նրանց վեբ կայքը կամ զանգահարեք `պարզելու, թե արդյոք նրանք առաջարկում են հեռաբժշկություն կամ հեռախոսային խորհրդատվություն.
- Վստահելի աղբյուրների միջոցով մնացեք տեղեկացված՝ ստանալով ճշգրիտ տեղեկատվություն նոր կորոնավիրուսի վերաբերյալ:

Տեղեկացրեք Ստիգմայի (Խարան) Մասին

Լոս Անջելես Շրջանը պարտավորվում է ապահովել, որպեսզի COVID-19-ով վարակված բոլոր բնակիչները ստանան հարգալից և կարեկցող վերաբերմունք: Մենք պետք է առանձնացնեք փաստերը վախից և պաշտպանվենք ստիգմայից: Վարակի բռնկումը չի կարող արդարացնել ռասիզմի և խտրականության տարածումը: Եթե դուք կամ ձեր ծանոթներից որևէ մեկը ենթարկվում եք խտրականության՝ կախված ռասայից, ծագումից կամ այլ անհատական հատկանիշներից , ապա խնդրում ենք տեղեկացնել այդ մասին: Դուք կարող եք տեղեկացնել Լոս Անջելես Շրջանում ատելության հիմքով դրսևորվող հանցագործությունների, ատելության հիմքով դրսևորվող գործողությունների և ծաղրի (բռնության) դեպքերի մասին՝ անկախ այն բանից՝ հանցագործություն կատարվել է, թե ոչ: Զանգահարեք Լոս Անջելես Շրջանի Տեղեկատվական Գիծ՝ 2-1-1 հեռախոսահամարով, որը հասանելի է 24/7, կամ տեղեկացրեք առցանց այստեղ՝

https://www.211la.org/public-health-and-safety/anti-hate:

Աղբյուրներ
Եթե օգնության կարիք ունեք սոցիալական ծառայություններ և անհրաժեշտ պարագաներ գտնելու համար՝ ինչպիսիք են սնունդը կամ բժշկական օգնությունը, զանգահարեք 2-1-1 հեռախոսահամարով: Եթե դուք կարիք ունեք խոսելու որևէ մեկի հետ ձեր հոգեկան առողջության մասին, զանգահարեք ձեր բժիշկին կամ Լոս Անջելես Շրջանի Հոգեկան Առողջության Վարչության Տեղեկատվական Կենտրոնի Օգնության գիծ (800) 854-7771 հեռախոսահամարով, որն աշխատում է 24/7:

Տեղեկատվության համար այցելեք ՀԱՎ-ի կորոնավիրուս վեբ էջը http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/ Այստեղից կարող եք տարբեր լեզուներով տեղեկություններ ներբեռնել և տպել այնպիսի թեմաների վերաբերյալ, ինչպիսիք են.

- Ինչպես դիմակայել սթրեսը
- Մաքրել տունը
- Ձեռքերը լվանալ
- Իսկ եթե ես վարակված եմ
- Դեմքը կտորով ծածկելու ուղեցույց
- Տնային կարանտինի ուղեցույց՝ COVID-19-ով հիվանդների հետ մոտիկից շփված մարդկանց համար:
- Տնային խնամքի ուղեցույց՝ Ծնչառական ախտանշաններով մարդկանց համար