

Առողջ պահեք ձեր երեխային այս ձմեռ.

Ի՞նչ կարող են անել ծնողները

Ձմեռային վիրուսի շրջանն այստեղ է: Գրիպը, ռեսպիրատոր սինցիտիալ վիրուսը (RSV) և սովորական մրսածուրթուները արագ տարածվում են երկրում: COVID-19-ը նույնպես շարունակում է վարակել մարդկանց: Լավ նորությունն այն է, որ կան բազմաթիվ միջոցներ՝ օգնելու առողջ պահել ձեր երեխաներին տոների այս շրջանում:



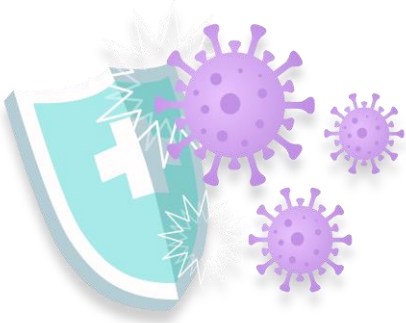
- **Ժամանակին ստացեք գրիպի և COVID-19-ի դեմ պատվաստանյութերը:** Գրիպի և COVID-19-ի դեմ պատվաստանյութերը երեխաներին պաշտպանում են ծանր հիվանդանալուց:

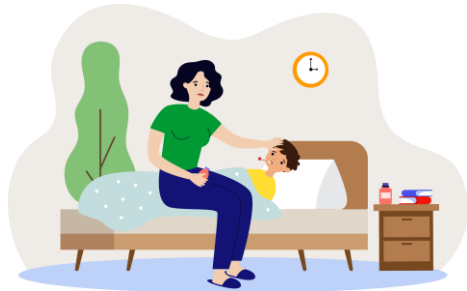
- 6 ամսական և ավելի բարձր տարիքի յուրաքանչյուր ոք պետք է պատվաստվի սեզոնային գրիպի դեմ:
- 5 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի յուրաքանչյուր ոք պետք է տարվա այս եղանակին ստանա COVID-19-ի թարմացված խթանիչ, նույնիսկ եթե արդեն պատվաստվել է սկզբնական խթանիչի մեկ կամ մի քանի դեղաչափով: Թարմացված խթանիչը պետք է ստանալ հիմնական շարքի վերջին կամ խթանիչ վերջին դեղաչափը ստանալուց առնվազն 2 ամիս հետո:
- 6 ամսականից 4 տարեկան երեխաները դեռևս չեն կարող ստանալ COVID-19-ի խթանիչ: Բայց եթե նրանք դեռ չեն պատվաստվել, հիմա դա սկսելու լավ ժամանակ է:
- Գրիպի դեմ պատվաստանյութը COVID-19-ի դեմ պատվաստանյութի հետ միաժամանակ ստանալն անվտանգ է:

- Ավելին իմանալու համար այցելեք՝ ph.lacounty.gov/covidvaccineschedules:

- **Կրեք դեմքն ամուր գրկող դիմակ հանրային փակ տարածքներում:** Դիմակները շատ լավ միջոց են ոչ միայն COVID-19-ի, այլև ԲՈԼՈՐ շնչառական հիվանդությունների տարածումը դանդաղեցնելու համար: 2 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի բոլոր երեխաները պետք է կրեն դեմքն ամուր գրկող և լավ գտող դիմակ: Իմացեք ավելին՝ ph.lacounty.gov/masks:

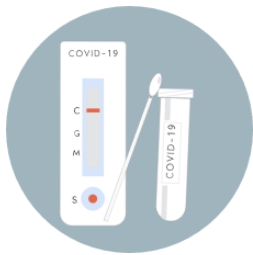
- **Ընտրեք բացօթյա տարածքներ** հավաքույթների համար, հատկապես եթե մարդիկ ուտելու և խմելու են: Խուսափեք մարդաշատ փակ տարածքներից: Եթե հնարավոր է, երեխաներին թողեք տանը, երբ գործով պետք է լինեք մարդաշատ վայրերում:





- **Բարելավեք օդի հոսքը:** Եթե պետք է լինեք փակ տարածքներում, բացեք պատուհաններն ու դռները, օգտագործեք օդափոխիչներ կամ ձեռք բերեք օդը մաքրող շարժական սարքեր:
- **Մաքրեք և ախտահանեք մակերեսները, որոնց շատերն են դիպչում,** ներառյալ խաղալիքներն ու խաղերի սարքերը:
- **Ծածկեք հազն ու փռչուցը:** Երեխաները պետք է անձեռոցիկով ծածկեն իրենց բերանն ու քիթը, երբ հազում կամ փռչտում են:
- **Հաճախ լվացեք ձեռքերը,** հատկապես հազալուց կամ փռչտալուց հետո, զուգարան գնալուց հետո և ուտելիք պատրաստելուց առաջ: Հիշեցրեք երեխաներին չլստել կամ չդիպչել իրենց դեմքին չվացված ձեռքերով:
- **Ձեր երեխաներին տանը պահեք, երբ նրանց հիվանդ են:** Նրանց մի ուղարկեք դպրոց, մանկապարտեզ կամ տոնական միջոցառման: Ձեր տան հյուրերին ու ընկերներին նույնպես խնդրեք մնալ տանը, եթե հիվանդ են:

- **Հետաձգեք ճամփորդելը մինչև ձեր տան բոլոր անդամները COVID-ի և գրիպի դեմ պատվաստանյութերի բոլոր անաջարկվող դեղաչափերը ստանան:** Թեստավորվեք ճամփորդությունից և առաջ, և հետո:



- **COVID-ի թեստ հանձնեք, եթե ունեք ախտանիշներ կամ շփվել եք COVID-ի վարակակրի հետ,** նույնիսկ եթե ժամանակին ստացել եք բոլոր պատվաստանյութերը: Նաև լավ միտք է թեստավորվել հավաքույթներից առաջ, հատկապես եթե լինելու եք մարդկանց հետ, որոնց համար COVID-ի հետևանքով ծանր հիվանդանալու վտանգը մեծ է:

Նվազեցրեք վտանգը ՁԵՁ ՀԱՄԱՐ, նույնիսկ եթե ժամանակին ստացել եք COVID-ի և գրիպի դեմ ձեր պատվաստանյութերը:

Անվտանգությանը վերաբերող լրացուցիչ խորհուրդների համար այցելեք՝

ph.lacounty.gov/reducerrisk: