

Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

1. Ի՞նչ է կորոնավիրուսը

Կորոնավիրուսները վիրուսների մեծ ընտանիքի են: Նրանցից շատերը վարակում են միայն կենդանիներին, բայց որոշ կորոնավիրուսներ կենդանիներից կարող են զարգանալ (փոխվել) և դառնալ մարդկային նոր տիպի կորոնավիրուս, որը կարող է տարածվել մի մարդուց մեկ այլ մարդու: Ահա թե ինչ է տեղի ունեցել SARS-CoV-2 նոր կորոնավիրուսի հետ, որն առաջացնում է COVID-19 հիվանդությունը:



2. Ինչպե՞ս են տարածվում կորոնավիրուսները:

Ինչպես շնչառական այլ հիվանդություններ, մարդկային տիպի կորոնավիրուսները սովորաբար վարակված մարդուց ուրիշներին են փոխանցվում հետևյալ ձևերով.

- Հազի և փռոտի ժամանակ արտադրված կաթիլներով
- Մերտ անձնական շփման, օրինակ՝ վարակված մարդուն խնամելիս
- Վարակված որևէ առարկայի կամ մակերեսի դիպչելուց հետո, առանց ձեռքերը լվանալու ձեռքերանին, քթին կամ աչքերին դիպչելով

Որոշ մարդիկ վարակվում են COVID-19 և որևէ ախտանիշներ չեն դրսևորում, բայց նրանք այնուամենայնիվ կարող են վարակը տարածել ուրիշներին:

3. Որո՞նք են COVID-19-ի ախտանիշները:

Գրանցված դեպքերը տատանվում են մեղմ ախտանիշներ ունեցող մարդկանցից մինչև ծանր հիվանդ մարդկանց, որոնք հիվանդանոց տեղափոխվելու կարիք են ունեցել և դեպքեր, երբ մարդիկ մահացել են:

COVID-19-ի ախտանիշները կարող են ներառել հետևյալ նշվածներից մեկը կամ ավելի շատ ախտանիշներ. ջերմություն, հազ, շնչարգելություն կամ անբավարար շնչառություն, դող, հոգնածություն, մկանային կամ մարմնի ցավ, գլխացավ, կոկորդի ցավ, սրտխառնոց կամ փսխում, լուծ, քթահոսություն կամ հոտի և համի նոր կորուստ: Ախտանիշների այս ցանկը չի ներառում բոլորը: Խնդրում ենք խորհրդակցել ձեր բժշկի հետ բոլոր ծանր կամ ձեզ անհանգստացնող ախտանիշների վերաբերյալ:

4. Ի՞նչ անեն, եթե այդ ախտանիշներն ունեն:

Եթե ձեզ մոտ ի հայտ է գալիս ջերմություն, հազ, շնչարգելություն կամ

Կարևոր է.

- COVID-19-ը տարածվում է սերտ անձնական շփման կամ վարակված առարկային կամ մակերեսին դիպչելու միջոցով:
- Լավագույն պաշտպանությունը է.
 - Հաճախակի լվացել ձեռքերը
 - Խուսափել չլվացած ձեռքերով ձեր աչքերին, քին և բերանին հպվելուց:
 - Ինքնամեկուսացել, եթե հիվանդ եք:
 - Կարանտինում մնացել, եթե սերտ շփվել եք COVID-19-ով վարակված որևէ մեկի հետ:
 - Ֆիզիկական հեռավորություն պահպանել:
 - Դեմքի կտորե ծածկոց կրել:
- Մարդիկ, ովքեր COVID-19-ի ախտանիշներ ունեն կամ COVID-19-ով վարակված են, պետք է մնան տանից հեռավորված:

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար՝

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն

Զանգահարեք 2-1-1

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

Հիվանդությունների Վերահսկման և Գանիսարգելման Կենտրոններ (CDC)

<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>



Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

անբավարար շնչառություն, կամ ձեր բժիշկն ասում է ձեզ, որ ամենայն հավանականությամբ COVID-19 ունեք, դուք պետք է հետևեք *Տնային մեկուսացման ցուցումներին* (ph.lacounty.gov/covidisolation). Սա ներառում է տանը մնալը՝ ձեր ախտանիշներն ի հայտ գալուց հետո առնվազն 10 օր ԵՎ առնվազն 3 օր (72 ժամ) առանց դեղորայքի կիրառման ձեր ջերմությունն իջնելուց ԵՎ ձեր շնչառական ախտանիշների (ինչպիսիք են՝ հազը և շնչարգելությունը) բարելավվելուց հետո:

Պարտադիր տեղեկացրեք ձեր բոլոր [մտերիմ անձանց](#), որ նրանք պետք է 14 օր կարանտինում անցկացնեն՝ ձեզ հետ վերջին անգամ շփվելուց սկսած մնան: Տես՝ *Տնային կարանտին*:

Հավելյալ ցուցումների համար *COVID-19-ով վարակվածների մտերիմ անձանց համար տես*՝ (ph.lacounty.gov/covidquarantine):

Նրանք, ովքեր ունեն այլ ախտանիշներ բացի ջերմությունից, հազից, շնչարգելությունից կամ անբավարար շնչառությունից, պետք է խոսեն իրենց բժշկի հետ, թե արդյոք ք իրենք կարող է COVID-19 ունենան, և արդյոք ք պետք է տանը մեկուսացված մնան:

Տարեց մարդիկ, և թույլ իմունային համակարգ կամ այլ առողջական խնդիրներ ունեցողները, ում մոտ ի հայտ են եկել COVID-19-ի ախտանիշները, պետք է ավելի շուտ բժշկի դիմեն, նույնիսկ եթե թեթև ախտանիշներ ունեն:

Մարդիկ, ովքեր ահագանգող ախտանիշներ ունեն, որոնք ներառում են. անբավարար շնչառություն, կրծքավանդակում ցավ կամ ճնշում, կապտավուն շուրթեր կամ դեմք, շփոթվածություն զգացողություն կամ դժվարությամբ են արթնանում, պետք է անհապաղ զանգահարեն 911 կամ գնան շտապ օգնության կենտրոն: Եթե շտապ իրավիճակ չէ, զանգահարեք ձեր բժշկին՝ մինչ խնամք ստանալու նպատակով այցելելը:

Հավելյալ տեղեկությունների համար, կարդացեք *Իմացեք ախտանիշները և ինչ է հարկավոր անել, եթե հիվանդ եք* (ph.lacounty.gov/covidcare)

5. Ինչ պետք է անեն, եթե ես կարծում եմ, որ COVID-19-ի հետ եմ շփվել

Ստուգեք, թե արդյոք դուք համապատասխանում եք մտերիմ անձ լինելու չափանիշներին՝ [Տնային կարանտինի ցուցումներ COVID-19-ով վարակվածների մտերիմ անձանց համար](#). Եթե դուք համապատասխանում եք չափանիշներին, հետևեք այդ ուղեցույցի ցուցումներին:

Եթե դուք չեք համապատասխանում կարանտինում մնալու չափանիշներին, բայց դուք սերտ շփում եք ունեցել (6 ոտնաչափից քիչ հեռավորություն՝ 15 րոպեից ավելի ժամանակահատվածում) ընտանեկան տնտեսության անդամ չհանդիսացող անձի հետ, ով դիմակ չէր կրում, դուք պետք է համարեք ձեզ COVID-19-ով հնարավոր վարակված և 14 օր տանը մնաք և հետևեք ձեզ մոտ COVID-19-ի ախտանիշների դրսևորմանը: Եթե դուք ապրում եք որևէ մեկի հետ, ով 65 անց է կամ առողջական խնդիրներ ունի, փորձեք նրանից առնվազն 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանել, նույնիսկ տանը դեմքի ծածկոց կրեք և 14 օրվա ընթացքում հաճախակի լվացեք ձեր ձեռքերը և մաքրեք հաճախակի հպման մակերեսները: Եթե 14 օրվա ընթացքում ձեզ մոտ ախտանիշեր են դրսևորվում, զանգահարեք ձեր բուժաշխատողին և մտածեք թե ստ հանձնելու վերաբերյալ:



Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

6. Արդյո՞ք պետք է կորոնավիրուսի անալիզ (թեստ) հանձնեմ

Խորհուրդ է տրվում, որ կորոնավիրուսի ախտանիշներ ունեցող մարդիկ թեստ հանձնեն: Եթե դուք նոր ախտանիշներ ունեք, որոնք կարծում եք Կորոնավիրուսի հետևանքով են, տեղեկացրեք ձեր բժշկին և խորհրդակցեք թեստ հանձնելու վերաբերյալ: Դուք կարող եք նաև այցելել covid19.lacounty.gov/testing կամ զանգահարել 2-1-1՝ նույն կամ հաջորդ օրվա համար անվճար թեստավորման համար նշանակում ստանալու համար:

Եթե դուք սերտ շփում եք ունեցել COVID-19-ով վարակված որևէ մեկի հետ, խորհուրդ է տրվում, որ դուք թեստ հանձնեք: Սա նրա համար է, որպեսզի իմանաք թե արդյո՞ք վարակված եք և կարող է վարակված լինեք ուրիշներին: Հաշվի առեք, որ դուք դեռևս պետք է կարանտինում անցկացնեք, եթե նույնիսկ թեստի արդյունքը բացասական է: Հավելյալ տեղեկությունների համար, տես՝ [@եստի արդյունքների վրա հիմնված ուղեցույցը](#):

Ախտանիշ չունեցող մարդիկ կարիք չունեն COVID-19-ի թեստավորման, բացառությամբ, եթե COVID-19-ով վարակվածի մտերիմ անձ են հանդիսանում:

7. Ինչպե՞ս է COVID-19 բուժում

COVID-19-ի առաջացրած հիվանդության համար հատուկ բուժում չկա: Այնուամենայնիվ, ախտանիշներից շատերը կարելի է բուժել: Բուժումը հիմնված է հիվանդի առողջական վիճակի վրա:

Ներկայումս Նոր Կորոնավիրուսը կանխելու համար պատվաստանյութ չկա: Զգուշացեք խաբեբաներից, ովքեր վաճառում են կեղծ ապրանքներ և պնդում, որ դրանք օգնում են կանխել կամ բուժել այս վարակը: Հավելյալ տեղեկությունների համար, տես՝ [COVID խաբեություններ և կեղծիք](#):

8. Ի՞նչ կարող եմ անել, որպեսզի պաշտպանեմ ինձ և ուրիշներին COVID-19-ից:

Կան քայլեր, որոնց յուրաքանչյուր անձ ամեն օր կարող է հետևել՝ [նվազեցնելու վտանգը](#)՝ COVID-19-ով հիվանդանալու կամ ուրիշներին վարակելու:

Դուք պետք է՝

- [Սոցիալական հեռավորություն պահպանեք](#): Երբ դրսում եք, հնարավորինս 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանեք ուրիշներից:
- Խուսափեք մարդաշատ վայրերից և ձեզ հեռու պահեք ուրիշներից:
- Ընտանեկան տնտեսության անդամ չհանդիսացողների հետ շփումները կարճացրեք:
- Լվացեք ձեր ձեռքերը օձառով և ջրով առնվազն 20 վայրկյան, հատկապես՝ զուգարանից օգտվելուց հետո; ուտելուց առաջ և քիթը սրբելուց, հազալուց կամ փռշտալուց հետո:
- Եթե օձառ կամ ջուր այդ պահին չունեք, օգտագործեք սպիրտի հիմքով (առնվազն 60% սպիրտ) ձեռքի ախտահանիչ: Եթե ձեռքերը տեսանելիորեն կեղտոտ են անպայման լվացեք օձառով և ջրով:
- Խուսափեք չլվացած ձեռքերով ձեր աչքերին, քթին և բերանին դիպչելուց:
- Խուսափեք սերտ շփումներից, օրինակ՝ համբուրվելուց, նույն բաժակներն ու սպասքը,



Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

Խաղաղիքները կամ սպորտային սարքավորումները համատեղ օգտագործելուց:

- Խուսափեք հավելուց կամ մաքրեք և ախտահանեք հաճախակի հավոդ առարկաները սովորական կենցաղային միջոցներով:
- Ծածկեք ձեր բերանը և քիթը անձեռոցիկով, երբ հագում կամ փռոտում եք, ապա անձեռոցիկը նետեք աղբարկղի մեջ: Եթե անձեռոցիկ չունեք, օգտագործեք ձեր արմունկը (ոչ թե ձեր ձեռքերը):
- Ավելացրեք օդափոխությունը. Գնացեք դուրս կամ պատուհանները բացեք, եթե անվտանգ է դա անելը:
- Կտորե դիմակ կրեք, երբ տանից դուրս եք գալիս և այլ մարդկանց շրջապատում եք, ովքեր ձեր ընտանեկան տնտեսության անդամները չեն: Առողջական խնդիրներ ունեցող մարդիկ COVID-19-ի հետևանքով ծանր հիվանդանալու շատ ավելի մեծ վտանգի տակ են: Շատ կարևոր է, որ Շրջանի խոցելի բնակիչները հնարավորինս տանը մնան և սննդամթերքն ու դեղորայքը ստանան առաքումով:

9. Արդյո՞ք պետք է դիմակ կրեմ

COVID-19-ի ախտանիշ ունեցող կամ COVID-19-ով հիվանդ անձինք պետք է կրեն բժշկական դիմակ (եթե ունեն) կամ դեմքը ծածկող այլ միջոց, երբ նրանց անհրաժեշտ է տնից դուրս գան բժշկի մոտ գնալու նպատակով:

Տնից դուրս գալիս, հանրությունը պետք է օգտագործի դեմքի ծածկոցներ՝ քիթը և բերանը ծածկելու համար: Դեմքը ծածկող միջոցներ կրելը ոչ մի կերպ չի կարող փոխարինել սոցիալական հեռավորության պահպանելուն և նախազգուշական այլ միջոցներին, օրինակ՝ ձեռքերը կանոնավոր լվանալուն: Դեմքի այս ծածկոցները օգտագործվում են ուրիշներին պաշտպանելու համար, այն դեպքում, եթե դուք արդեն վարակվել եք COVID-19-ով, բայց ախտանիշներ չեք դրսևորում:

Նորածիններն ու 2 տարեկանից ցածր երեխաները չպետք է կտորե դիմակ կրեն: 2-8 տարեկանները պետք է օգտագործեն դրանք, բայց միայն մեծահասակների հսկողության ներքո, որպեսզի վստահ լինեք, որ երեխան կարող է ապահով շնչել և խուսափեք շնչահեղձությունից: Յուրաքանչյուր անձ, ով շնչառական խնդիրներ ունի կամ անգիտակից է, կամ այլապես ի վիճակի չէ առանց օգնության հանել դիմակը կամ կտորե դեմքի ծածկոցը կամ իրենց բուժաշխատողը հանձնարարել է չկրել դա՝ բժշկական պատճառներով, չպետք է դրանք կրի: Հավելյալ տեղեկությունների համար, տես՝ [Դեմքի կտորե ծածկոցների ուղղեցույցը](#):

10. Արդյո՞ք ճամփորդելն անվտանգ է

Ճամփորդությունը մեծացնում է COVID-19-ով վարակվելու և տարածելու ձեր հնարավորությունը: Ուստի, տանը մնալը ձեզ և ուրիշներին հիվանդանալուց պաշտպանելու ամենալավ եղանակն է: Օդանավակայանները, ավտոբուսների կանգառները, գնացքների կանգառները և հանգստի կանգառները բոլոր այն վայրերն են, որտեղ ճամփորդողները կարող են վարակ ձեռք բերել օդից կամ մակերեսներից, և կարող է դժվար լինել ուրիշներից 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահելը: Եթե նախատեսում եք ճանապարհորդել, հաշվի առեք հետևյալը.

- Արդյո՞ք COVID-19-ը տարածվում է այն վայրում, ուր գնում եք:



Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

- Արդյո՞ք դուք կամ մեկը, ում հետ ճամփորդում եք, այցելում եք, կամ ժամանակ եք անցկացնում ձեր նպատակակետում կամ երբ տուն կվերադառնաք, ավելի հավանական է, որ լուրջ հիվանդանաք COVID-19-ից:
- Արդյո՞ք այն երկիրը, նահանգը կամ տեղական կառավարությունը, ուր դուք ուղևորվում եք, կամ ուր վերադառնում եք, ձեզնից պահանջում է 14 օր տանը մնալ ճանապարհորդելուց հետո:
- Եթե ձեզնից պահանջվում է տանը մնալ կամ եթե հիվանդանաք COVID-19 ով, ստիպված կլինե՞ք բացակայել աշխատանքից կամ դպրոցից:

Մի ճամփորդեք, եթե հիվանդ եք, կամ եթե վերջին 14 օրվա ընթացքում եղել եք COVID-19-ով վարակված ինչ-որ մեկի շրջապատում:

Եթե դուք պետք է ճամփորդեք, պաշտպանեք ձեզ և ուրիշներին՝ հետևելով “Հարց 8, Ի՞նչ կարող եմ անել, որպեսզի պաշտպանեմ ինձ և ուրիշներին COVID-19-ից” քայլերին և CDC [Ճամփորդել](#) ինտերնետային էջի ճամփորդության պատրաստվելու խորհուրդներին:

11. Ինչպե՞ս իմանամ, թե երբ են անվտանգ կերպով բացվելու աշխատավայրը, հասարակական վայրերը կամ բիզնեսները

Լոս Անջելեսի Շրջանը շարունակում է առաջ շարժվել Վերականգնման ճանապարհով, և շատ աշխատատեղեր, ձեռնարկություններ և հանրային տարածքներ այժմ բաց են: Այցելեք Հանրային Առողջապահության վեբկայք, իմանալու, թե [Ինչն է բաց Լոս Անջելեսի Շրջանում](#): Լավ գաղափար է նախքան ռեստորան, երկրպագության վայր, վարսավիրանոց կամ մարզասրահ գնալը առցանց ստուգել կամ զանգահարել և հարցնել անվտանգության միջոցառումների մասին:

Թեև շատ տեղեր այժմ բաց են, կարևոր է հիշել, որ վիրուսը չի փոխվել, և COVID-19-ը շարունակում է լուրջ վտանգ մնալ: Այն դեռևս հեշտությամբ տարածվում է միմյանց հետ սերտ շփվող մարդկանց շրջանում: Դուք կարող եք օգնել [նվազեցնելու COVID-19 վտանգը](#)՝ շարունակելով կիրառել սոցիալական (ֆիզիկական) հեռավորություն, դեմքի կտորե ծածկոցներ կրելով, երբ ուրիշների շրջապատում եք գտնվում և ձեր ձեռքերը հաճախակի լվանալով: Հիշեք նաև, որ պետք է տանը մնալ, երբ հիվանդ եք, կամ երբ սերտորեն շփվել եք որևէ մեկի հետ, ով հիվանդ է:

12. Ի՞նչ կարող եմ անել, եթե COVID-19-ը ինձ մոտ լարվածություն (սթրես) է առաջացնում

Երբ լսում, կարդում կամ դիտում եք COVID-19-ի մասին լուրերը, նորմալ է անհանգստանալ և լարվածության նշաններ ցույց տալ: Կարևոր է հոգ տանել ձեր սեփական ֆիզիկական և հոգեկան առողջության մասին: Եթե ուզում եք իմանալ, թե ինչ կարող եք անել լարվածությունը հաղթահարելու համար՝ կարդացեք [For tips on what you can do to help cope, read «Ինչպե՞ս հաղթահարել լարվածությանը ինֆեկցիոն հիվանդությունների բռնկման ժամանակ»](#): Որևէ մեկի հետ խոսելու համար, զանգահարեք Լոս Անջելեսի Շրջանի Հոգեկան Առողջության Կենտրոնի շուրջօրյա աշխատող Թեթ Գիծը (800) 854-7771 հեռախոսահամարով կամ զանգահարեք 2-1-1:

13. Ի՞նչ կարող եմ անել, եթե իմ նկատմամբ ոտնձգություններ կամ խտրական



Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

Վերաբերմունք են զգում

Շրջանը հավաստիացնում է, որ հանձն է առել, որ COVID-19- ով տուժած բոլոր բնակիչներին վերաբերվեն հարգանքով և կարեկցանքով, և որ մենք բոլորս առանձնացնում ենք փաստերը վախից և հետևում, որ վրավորանքներ չլինեն: Բռնկումը ռասիզմի և խտրականության տարածման համար արդարացում չէ: Եթե ձեր նկատմամբ ոտնձգություններ կամ խտրականություն է կիրառվում ռասայի, ծագման ազգության կամ այլ ինքնության պատճառով, դուք պետք է զեկուցեք դեպքը: : 2-1-1-ը ընդունում է զեկույցներ (հեռախոսով կամ առցանց)՝ ատելության հանցանքների, ատելության գործողությունների և բռնության դեպքերի վերաբերյալ, որոնք պատահել են Լոս անջելես Շրջանում, անկախ նրանից՝ հանցագործություն կատարվել է, թե՛ ոչ: Չանգահարեք 2-1-1 կամ առցանց զեկույցեք այս կայքում. <https://211la.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22>

14. Ուրիշ ի՞նչ կարող եմ անել:

- Գտեք բուժաշխատող, եթե դեռևս չունեք: Եթե ձեզ օգնություն է հարկավոր բուժաշխատող գտնելու հարցում, Լոս անջելես Շրջանի 24/7 տեղեկատվական գիծը կարող է օգնել. զանգահարեք 2-1-1 կամ այցելեք [211 վեբկայք](#):
- Պատրաստեք 14 օրվա սննդամթերքի և առաջին անհրաժեշտության պարագաների պաշարներ, եթե իքնամեկուսանալու կամ կարանտինում մնալու անհրաժեշտություն առաջանա:
- Միշտ օգտվեք հուսալի աղբյուրներից՝ նոր Կորոնավիրուսի մասին թարմ և ճշգրիտ տեղեկություններ ստանալու համար.
 - Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն (LACDPH, Շրջանային)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - Կալիֆորնիայի Հանրային Առողջապահության Վարչություն (CDPH, Պետական)
 - <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>
 - Առողջապահության Համաշխարհային Կազմակերպություն (WHO, Միջազգային)
 - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Առողջապահության Համաշխարհային Կազմակերպություն (WHO, Միջազգային)