

Հովացման Կենտրոնները և COVID-19

Բարձր ջերմաստիճանները մեծ վտանգ են հասարակության առողջության համար: Բարձր կամ ծայրահեղ բարձր ջերմաստիճանների, խոնավության և ցածրորակ օդի պայմաններում գտնվելը կարող են առաջացնել ուժասպառություն, ջերմային հարված և նույնիսկ մահ: Հովացման կենտրոնները վայրեր են, որտեղ մարդիկ կարող են գնալ, երբ տանը չունեն զով տեղ կամ օդորակիչ շոգը մեղմացնելու համար: Հովացման կենտրոններում պահանջվում են COVID-19-ի կանխարգելման միջոցառումներ՝ այցելուներին և աշխատակիցներին պաշտպանելու համար:

1. Ի՞նչ է Հովացման Կենտրոնը

Հովացման կենտրոնները համայնքում վայրեր են, ինչպիսիք են՝ գրադարանները, համայնքային և տարեցների կենտրոնները, որտեղ շոգ եղանակին կարող եք հովանավ, հատկապես եթե չունեք օդորակիչի հնարավորություն:

2. Արդյո՞ք անվտանգ է Հովացման Կենտրոն գնալը

Այո: Հովացման Կենտրոններում աշխատողների և այցելուների առողջությունն ու անվտանգությունը մեզ համար առաջնահերթություն է: COVID-19-ի կանխարգելման միջոցառումները ներառում են՝

- **Մուտք:** COVID-19-ով վարակված կամ COVID-19-ի ախտանիշներ ունեցող անձանց չի թույլատրվում ներս մտնել: COVID-19-ով վարակված անձի հետ սերտ շփում ունեցած անձանց թույլատրվում է ներս մտնել, եթե նրանք չունեն ախտանիշներ, մշտապես կրում են պաշտպանիչ դիմակ և պահպանում են առնվազն վեց ոտնաչափ հեռավորության մյուս ընտանիքներից:
- **Դիմակներ:** Բոլոր անձանցից պահանջվում է կրել դիմակներ, բացառությամբ 2 տարեկանից փոքր երեխաների և որոշակի հաշմանդամություն ունեցող անձանց: Որևէ աշխատակցի կամ այցելուի չի թույլատրվի մուտք գործել հովացման կենտրոն առանց դիմակի: Տե՛ս [COVID-19-ի Դիմակ Կրելու Կանոնները և Հորդորները](#):
- **Հաղորդակցություն:** Հովացման կենտրոնների ներսում փակցվում են ցուցանակներ, որոնք աշխատակիցներին և այցելուներին հիշեցնում են հիմնական պաշտպանիչ գործողությունների մասին: Դրանք ներառում են դիմակ կրելը, շնչելու վարվելակարգը, ձեռքերը լվանալը և ֆիզիկական հեռավորություն պահպանելը: Եթե թույլատրվում է ուտել կամ խմել, նշանները նաև այցելուներին հիշեցնում են, որ նրանք պետք է նստած լինեն ուտելիս կամ խմելիս և պետք է շարունակեն կրել իրենց դիմակները, եթե այդ պահին չեն ուտում կամ խմում:
- **Կանխարգելիչ Պարագաներ:** Զուգարանները հազվեցված են ձեռքերը օձառով և ջրով լվանալու համապատասխան պարագաներով:
- **Մաքրում:** Հովացման Կենտրոնները հետևում են Հիվանդությունների Վերահսկման և Կանխարգելման Կենտրոնների (CDC)՝ [համայնքային հաստատությունների համար նախատեսված մաքրման և ախտահանման ուղեցույցներին](#):

3. Ինչու՞ է կարևոր օդը պաղեցված վայրերում ժամանակ անցկացնելը

Շոգ եղանակին ամեն օր առնվազն մի քանի ժամ օդորակիչով օդափոխվող վայրում անցկացնելը կարող է օգնել նվազեցնել ջերմության հետ կապված հիվանդությունների վտանգը: Սա հատկապես կարևոր է, երբ մի քանի օր շարունակ տիրում է մշտական շոգ եղանակ և գիշերային ժամերին՝ բարձր ջերմաստիճան: Օդորակումը հատկապես կարևոր է տարեցների, փոքրիկ երեխաների և [որոշակի առողջական խնդիրներ ունեցող](#) անձանց համար:

Հովացման Կենտրոնները և COVID-19

4. Ի՞նչ է ջերմության հետ կապված հիվանդությունը

Ջերմության հետ կապված հիվանդությունն ի հայտ է գալիս այն ժամանակ, երբ մարմինն ի վիճակի չէ ինքն իրեն հովացնել: Ջերմության հետ կապված ամենատարածված հիվանդություններն են՝ ջերմային կամ արևային հարվածը, շոգից ուժասպառությունը, ջերմային ցավերը և ջերմային ցանր: [Իմացեք ավելին ջերմության հետ կապված հիվանդությունների ախտանիշները բացահայտելու վերաբերյալ և թե ինչ է պետք անել:](#)

5. Ի՞նչ այլ քայլեր պետք է ձեռնարկվեն ծայրահեղ շոգի ժամանակ հովանավոր համար

Ստորև ներկայացված են մի քանի քայլեր, որոնք կարող եք ձեռնարկել ծայրահեղ շոգի ժամանակ գովանավոր համար, եթե չկարողանաք հասնել հովացման կենտրոն:

- Փակեք ձեր տան պատուհանների շերտավարագույրները և վարագույրները, որպեսզի արևի ճառագայթները չներթափանցեն
- Խմեք առատ ջուր կամ ոչ ալկոհոլային և կոֆեին պարունակող հեղուկներ
- Ընդունեք զով ցնցուղ կամ լոզանք
- Սահմանափակեք ակտիվ գործողությունները, ինչպես օրինակ՝ բացօթյա վայրում ֆիզիկական վարժություններ կատարելը
- Խուսափեք ձեր գազօջախը կամ վառարանն օգտագործելուց:

6. Ու՞մ կարող եմ դիմել լրացուցիչ տեղեկությունների համար

Եթե ունեք հարցեր, խնդրում ենք զանգահարել 2-1-1:

Լրացուցիչ տեղեկություններ

Լրացուցիչ տեղեկությունների և խորհուրդների համար այցելեք Շրջանի՝ *Առողջ Մնացեք Շոգ Օրերին* կայքէջ <http://publichealth.lacounty.gov/eh/climatechange/ExtremeHeat.htm>.