

Հովացման կենտրոնները և COVID-19

Բարձր ջերմաստիճանները մեծ վտանգ են հասարակության առողջության համար: Բարձր կամ ծայրահեղ բարձր ջերմաստիճանները, խոնավությունը և ցածրորակ օդը կարող են առաջացնել մի շարք առողջական խնդիրներ, ներառյալ ջերմության հետ կապված հիվանդությունները, ինչպիսիք են՝ շոգից ուժասպառությունը, ջերմային հարվածը և նույնիսկ մահը: Հովացման կենտրոնները վայրեր են, որոնց նպատակն է բարձր ջերմաստիճանի ժամանակ ապահովել օգնություն և անվտանգություն նրանց համար, ովքեր չունեն հով տեղ կամ օդորակիչ: Սա մի եղանակ է, որով շոգ օրերին Շրջանային, քաղաքային իշխանությունները և շահույթ չհետապնդող կազմակերպությունները պաշտպանում են հասարակության առողջությունը:

1. Ի՞նչ է հովացման կենտրոնը:

Հովացման կենտրոնները համայնքում վայրեր են, որտեղ շոգ եղանակին կարող եք հովանալ, հատկապես եթե չունեք օդորակիչի հնարավորություն: Հովացման կենտրոնները ներառում են հովացված պետական փակ հաստատությունները, ինչպիսիք են՝ գրադարանները, համայնքային և տարեցների կենտրոնները:

2. Արդյո՞ք հովացման կենտրոնները բաց են համավարակի ժամանակ:

Այո, քանի որ շատ վայրեր, ինչպիսիք են՝ գրադարանները, համայնքային և հանգստի կենտրոնները, և մասնավոր ձեռնարկություններ, օրինակ՝ սրճարանները, առևտրի կենտրոնները կամ կինոթատրոնները, համավարակի պատճառով ժամանակավորապես փակ են: Դուք կարող եք տեղեկություններ ստանալ ձեր մոտակայքում գտնվող հովացման կենտրոնի մասին այս հղումով՝ [հովացման կենտրոն ձեր մոտակայքում](#), կամ կարող եք զանգահարել 211:

3. Արդյո՞ք անվտանգ է հովացման կենտրոններ գնալը:

Հովացման կենտրոններում աշխատողների և այցելուների առողջությունն ու անվտանգությունը մեր համար առաջնային խնդիր է: Շրջանի ղեկավարությունը քաղաքների հետ միասին սառեցման կենտրոնի պլանների փոփոխություններ է մշակել՝ հավաստիացնելու, որ դրանք կարող են ապահով կերպով շահագործվել բարձր ջերմաստիճանով օրերին և որը համապատասխանում են Առողջապահության պատասխանատուի ֆիզիկական (սոցիալական) հեռավորության հրամանին և պահանջներին:

- **Մուտք:** Աշխատակիցներին և այցելուներին կհանձնարարվի տանը մնալ, եթե լավ չեն զգում: Ցանկացած մարդուց, ով հայտնում է կամ դրսևորում է

Հովացման կենտրոնները և COVID-19

հիվանդության նշաններ, կպահանջվի հեռանալ և դիմել համապատասխան բուժօգնության:

- Դեմքի ծածկող միջոցներ: Ոչ մի այցելուի կամ աշխատակցի ներկայությունը չի թույլատրվի հովացման կենտրոններում՝ առանց դեմքի ծածկող միջոցների կիրառման, բացառությամբ՝ 2 տարեկանից փոքր երեխաների:
- Ֆիզիկական հեռավորության պահպանում: Աշխատակիցներին և այցելուներին խորհուրդ կտրվի ֆիզիկական (սոցիալական) հեռավորություն պահպանել՝ այլ մարդկանցից առնվազն 6 ոտնաչափ հեռու կանգնելով, բացառությամբ՝ նույն ընտանիքի անդամներին: Սեղանները, աթոռները և մնացած կահույքի դասավորությունը կարվի այնպես, որ ապահովվի համապատասխան հեռավորությունը: Մարդկանց առավելագույն թիվը առնվազն կետով կկրճատվի՝ մարդկանց խմբվելը կանխելու համար:
- Հաղորդակցություն: Հովացման կենտրոնների ողջ տարածքում ցուցանակներ կփակցվեն, որոնք կհիշեցնեն աշխատակիցներին և այցելուներին հիմնական պաշտպանիչ գործողությունները, ներառյալ՝ դեմքի ծածկող միջոցների ճիշտ օգտագործումը, (քիթն ու բերանը ծածկված), ձեռքերը լվանալը, փոշտալիս և հազալիս քիթն ու բերանը ծածկելը և դեմքին դիպչելուց խուսափելը:
- Կանխարգելիչ պարագաներ: Մոտքի մոտ և ընդհանուր տարածքներում կդրվեն ձեռքերի ախտահանիչ միջոցներ: Զուգարանները կհազեցվեն ձեռքերը օձառով և ջրով լվանալու համապատասխան պարագաներով:
- Սնունդ: Կտրամադրվի շշայցված ջուր: Այցելուներին խորհուրդ կտրվի բերել իրենց սեփական սնունդն ու խմիչքները: Կթույլատրվի սննդի առաքում: Սառնարան կամ սննդամթերքը պահելու տարածք չի տրամադրվի: Ընդհանուր սննվել կամ հյուրասիրել չի թույլատրվի, բացառությամբ՝ միևնույն ընտանիքի անդամների միջև:
- Մաքրում: Հովացման կենտրոնները կհետևեն մաքրման և ախտահանման ընթացակարգերին: Հաճախակի հպման մակերեսները, օրինակ՝ դռների բռնակները, բազրիքները, սեղանները, նստատեղերը, զուգարանները և հատակը կմաքրվեն ավելի հաճախ: Աղբը կանոնավոր կերպով կհավաքվի և կթափվի:

4. Ինչ ու է կարևոր օդը պաղեցված վայրերում ժամանակ անցկացնելը
Շոգ եղանակին, մասնավորապես կայուն շոգ և բարձր գիշերային ջերմաստիճանով բազմակի օրերի ընթացքում, օդորակված տարածքում ամեն օր առնվազն մի քանի

Հովացման կենտրոնները և COVID-19

Ժամ անցկացնելը կարող է օգնել նվազեցնելու ջերմաստիճանի հետ կապված հիվանդությունների վտանգը: Օդորակումը հատկապես կարևոր է, եթե դուք տարեց եք, շատ փոքր երեխաներ ունեք կամ [որոշակի առողջական խնդիրներ](#) ունեք:

5. Ի՞նչ է ջերմության հետ կապված հիվանդությունը:

Ջերմության հետ կապված հիվանդությունն ի հայտ է գալիս այն ժամանակ, երբ մարմինը 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:](#)

6. Ի՞նչ այլ քայլեր պետք է ձեռնարկեմ ծայրահեղ շոգի ժամանակ հովանալու համար:

Եթե դուք չեք կարող գնալ հովացման կենտրոն, փորձեք փակել պատուհանների շերտավարագույրները և վարագույրները, շատ ջուր կամ ոչ ալկոհոլային և կոֆեին պարունակող հեղուկներ խմել, գոլ ցնցուղ կամ լոգանք ընդունել, սահմանափակել ակտիվ գործողությունները և փորձեք խուսափել գազօջախ կամ վառարան օգտագործելուց:

7. Ու՞մ կարող եմ դիմել լրացուցիչ տեղեկությունների համար

Եթե հարցեր ունեք, օգնության համար խնդրում ենք զանգահարել 211:

Հավելյալ տեղեկություններ

Լրացուցիչ տեղեկությունների և խորհուրդների համար այցելեք Շրջանի Առողջ մնացեք՝ շոգ օրերին վեբ կայք հետևյալ հղումով.

<http://publichealth.lacounty.gov/eh/climatechange/ExtremeHeat.htm>.