

ՆՈՐ ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՄ (COVID-19)

Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն
ՏՈՆԵՐԸ ՆՇԵԼՈՒ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ

Վերջին Թարմացումներ.

11/30/20. Մեկից ավելի տնային տնտեսությունների հավաքներն արգելվում են 2020 թվականի նոյեմբերի 30-ից մինչև 2020 թվականի դեկտեմբերի 20-ը՝ համաձայն Առողջապահության Պատասխանատուի՝ COVID-19-ի Վերահսկման Ուղղված՝ «Ժամանակավոր, Թիրախավորված՝ Ավելի Անվտանգ է Տանը» Հրամանի: Այս ընթացքում արգելվում է նաև ռեստորաններում սնվելը՝ լինի դա ներսում, թե քաջությամբ:

11/19/20. Ցանկացած ոչ կարևոր ճամփորդության արգելում:

11/9/20. Տոնական ծառերի վաճառակետերից ծառեր գնելը թույլատրվում է այնքան ժամանակ, քանի դեռ տոնածառերի վաճառակետը համապատասխանում է մանրածախ պահանջվող արձանագրությանը և տոնական ծառերի վաճառակետում զվարճանքի պուրակի, հավաքույթների կամ փառատոնների տիպի գործողություններ տեղի չեն ունենում:

Ընտանիքների՝ տոների շրջանին պատրաստվելուն զուգահեռ կարևոր է մտածել՝ ինչպես ապահով կերպով նշել տոները, որպեսզի նվազագույնի հասցվի COVID-19-ով վարակվելու վտանգը: Առանցքային նշանակություն կունենա նախապես ծրագրավորելը և տոները նշելու ավելի ավանդական, սակայն վտանգավոր որոշ տարբերակների համար ապահով այլընտրանքային տարբերակներ գտնելը: Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչությունը ցանկանում է կիսվել տեղեկություններով՝ ինչպես մասնակցել այս տոնական միջոցառումներին, որպեսզի ձեզ մոտ նվազեցվի COVID-19-ով վարակվելու վտանգը: Քանի որ այս տոները նշելու որոշ ավանդական տարբերակներ չեն թույլատրվում իրականացնել այս տարի, դիտարկեք ստորև թվարկված ավելի ապահով այլընտրանքային տարբերակները:

Չի Թույլատրվում (հավաքներ կամ միջոցառումներ, որոնք այս պահին Առողջապահության Պատասխանատուի Հրամանի համաձայն արգելված են)

- Արգելվում են ձեր տան անդամ չհանդիսացող անձանց հետ մասնավոր կամ հանրային հավաքները: Բացառություն են կազմում թույլատրելի կրոնական կամ մշակութային ծառայություններն ու արարողությունները և ցույցերը:
- Կառնավալներ, զվարճանքի պուրակներ կամ փառատոններ:
- Սանտայի/տոնական ցուցադրությունները կամ լուսանկարվելու հնարավորությունները, բացառությամբ այն դեպքերի, երբ դրանք անցկացվում են դրսում, և բոլոր մասնակիցները կրում են դիմակներ ու պահպանում են 6 ոտնաչափ հեռավորություն:

Խորհուրդ Չի Տրվում

- Խորհուրդ չի տրվում դրնեդուռ կատարվող գործողությունները, ինչպես օրինակ՝ տնից տուն գնալը և ամանորյա երգեր երգելը (caroling), քանի որ դժվար է պահպանել պատշաճ սոցիալական հեռավորությունը նախասրահում և դռան առաջամասում և ապահովել, որ դռան զանգին պատասխանող կամ դռանը մոտեցող անձը պատշաճ կերպով դիմակ է կրում՝ հիվանդության տարածումը կանխելու համար:

Թույլատրվում ԵՎ Առաջարկվում է

ՆՈՐ ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՄ (COVID-19)

Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն ՏՈՆԵՐԸ ՆՇԵԼՈՒ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ

- Առցանց երեկույթներ/մրցույթներ (օր.՝ Thanksgiving -ին մատուցվող ճաշ, ծառահատում):
- Մեքենաների շքերթներ, որոնք համապատասխանում են հանրային առողջապահության [մեքենաների շքերթների](#) ուղեցույցին, ներառյալ՝
 - a. Մեքենայով երևալու-անցնելու (drive by) միջոցառումները կամ մրցումները, երբ անհատները գեղեցիկ հագնվում են կամ զարդարում են իրենց մեքենաները և անցնում են «դատավորների» կողքով, որոնք իրարից պատշաճ ֆիզիկական հեռավորություն են պահպանում:
 - b. Մեքենայով շրջելու (drive through) միջոցառումները, երբ անհատները մնում են իրենց մեքենաներում և շրջում են տոնական ցուցադրություններ անցկացնող տարածքներով:
 - c. Մեքենայով մոտենալու (drive in) միջոցառումները, երբ անհատները կարող են կազմակերպչի կողմից ստանալ հյուրասիրության պայուսակ (սահմանափակված է առևտրային տարբերակով փաթեթավորված ոչ շուտ փչացող կերակուրներով) կամ իրենց հետ տանելու պարագաներ՝ մինչդեռ գտնվում են մեքենայում:
 - d. Մեքենայով մոտենալու (drive in) միջոցառումները, երբ անհատները թողնում են կամ վերցնում են խաղալիքներ կամ այլ նվիրատվություններ:
- Տոնական թեմայով կինո-երեկոները բացօթյա կինոթատրոններում (պետք է համապատասխանեն հանրային առողջապահության [ավտոկինոթատրոնների](#) ուղեցույցին):
- Կենդանի ներկայացումներ կամ Համերգներ Բացօթյա կինոթատրոններում (պետք է համապատասխանեն հանրային առողջապահության [ավտոկինոթատրոնների](#) արձանագրությանը):
- Տոնական թեմայով ընթրիքներ բացօթյա ռեստորաններում (պետք է համապատասխանի [ռեստորանների մասին](#) արձանագրությանը):
- Տոնական թեմայով գեղարվեստական ներդրումներ (տեղադրումներ) բացօթյա թանգարաններում (պետք է համապատասխանեն հանրային առողջապահության [թանգարանների մասին](#) [արձանագրությանը](#)):
- Տները և բակերը տոնական թեմայով զարդարելը:
- Սանտայի/տոնական բացօթյա ցուցադրությունները կամ լուսանկարվելու հնարավորությունները, բացառությամբ այն դեպքերի, երբ դրանք անցկացվում են դրսում, և բոլոր մասնակիցները կրում են դիմակներ ու պահպանում են 6 ոտնաչափ հեռավորություն:
- Գնել և զարդարել տոնածառ (ծառերի համար նախատեսված տարածքը պետք է համապատասխանի հանրային առողջապահության [մանրածախ հաստատությունների մասին](#) [արձանագրությանը](#) և կարող է չունենալ զվարճանքի պուրակի կամ կառնավալային տիպի գործողություններ, ինչպիսիք են զբոսանքները, դեմքի նկարչությունը, կենդանաբանական այգիները, սննդի ծառայությունը, բատուտները կամ Ձմեռ պապի հետ այցելությունները, որոնք ավելի մոտ են, քան վեց ոտնաչափը):

Ճամփորդություն

Վերանայե՛ք ձեր ծրագրերը: Քանի որ արձակուրդի շրջանը հաճախ խիտ ճամփորդությունների ժամանակաշրջան է, հնարավոր է՝ դուք մտադրություն եք ունեցել ճամփորդել՝ ձեր ընկերներին և ընտանիքին այցելելու համար: Ճամփորդությունները մեծացնում են վարակվելու և COVID-19-ը տարածելու հավանականությունը, ուստի տանը

ՆՈՐ ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՄ (COVID-19)

Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն ՏՈՆԵՐԸ ՆՇԵԼՈՒ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ

մնալը լավագույն միջոցն է՝ հիվանդությունից պաշտպանելու ձեզ և մյուսներին: Կալիֆորնիա նահանգը թողարկել է ճամփորդությունների արգելք՝ առաջարկելով չեղարկել բոլոր ոչ կարևոր ճամփորդությունները, ներառյալ՝ արձակուրդային, զբոսաշրջային կամ հանգստի համար կատարվող ճամփորդությունները: Նահանգային խորհրդատվությունն այլ նահանգներից կամ երկրներից Կալիֆորնիա ժամանող կամ վերադարձող յուրաքանչյուր անձի առաջարկում է 14 օր մնալ տանը՝ ինքնակարանտինում:

Ճամփորդելուց առաջ պետք է մտածեք հետևյալի մասին՝

- Արդյո՞ք COVID-19-ը տարածվում է ձեր ճամփորդության վայրում:
 - Որքան շատ վարակման դեպքեր կան ձեր ճամփորդության վայրում, այնքան ավելի մեծ է ճամփորդելու ընթացքում ձեր վարակվելու և վերադառնալուց հետո վարակը ուրիշների շրջանում տարածելու հավանականությունը:
 - Հետևյալ CDC կայքերը կարող են օգնել ձեզ գնահատել տեղային և միջազգային ճամփորդությունների վտանգը՝
 - [CDC COVID Տվյալների Վերահսկում](#)
 - [CDC Առաջարկություններ՝ Ըստ Ճամփորդության Վայրի](#)
- Արդյո՞ք դուք կամ ձեր բնակվող որևէ անձ գտնվում է COVID-19-ի հետևանքով ծանր հիվանդություն ունենալու վտանգի ներքո:
 - Ցանկացած անձ կարող է շատ ծանր հիվանդանալ COVID-19 առաջացնող վիրուսից, սակայն տարեց մարդիկ և ցանկացած տարիքի որոշ առողջական խնդիրներ ունեցող անձինք COVID-19-ով վարակվելու դեպքում գտնվում են լուրջ հիվանդությունների առավելագույն վտանգի ներքո:
- Արդյո՞ք ձեր ճամփորդության վայրը ճամփորդողների համար ունի պահանջներ կամ սահմանափակումներ:
 - Որոշ վայրեր ունեն պահանջներ, ինչպես օրինակ՝ պահանջում են ճամփորդությունից առաջ թեստ հանձնել կամ ժամանումից հետո կարանտին պահպանել: Ճամփորդությունից առաջ ստուգեք նահանգի, տարածաշրջանի, համայնքի և տեղային վեր կայքերը տեղեկություններ ստանալու համար: Եթե միջազգային ճամփորդություն եք կատարում, ստուգեք այդ վայրի Արտաքին Գործերի Գրասենյակի կամ Առողջապահության Նախարարության կամ [ԱՄՆ Նահանգային Վարչության, Հյուպատոսական Հարցերով Գրասենյակի, Երկրի Մասին Տեղեկությունների](#) էջերը մուտքային պահանջների մասին մանրամասների և ժամանողների նկատմամբ կիրառվող սահմանափակումների մասին:
- Մի՞ ճամփորդեք, եթե հիվանդ եք կամ վերջին 14 օրվա ընթացքում եղել եք COVID-19-ով հիվանդ անձի միջավայրում:
- Եթե պարտավոր եք ճամփորդել, պաշտպանեք ձեզ և մյուսներին՝ հետևելով «Անհատական Պաշտպանության Միջոցառումներ»-ում ստորև ներկայացված քայլերին և CDC [Ճամփորդությունների](#) վեր կայքի խորհուրդներին՝ նախատեսված ճամփորդության նախապատրաստվելու համար:
- Ոչ կարևոր ճամփորդությունից այլ նահանգ կամ երկիր վերադառնալուց հետո պետք է 14 օրով ինքնակարանտինի մեջ մնալ տանը և սահմանափակել շփումները և շփվել միայն ձեր տան անդամների հետ:

Անձնական Պաշտպանության Միջոցառումներ՝

Անկախ նրանից, թե ինչպես եք որոշելու նշել տոները, կարևոր է մտապահել հետևյալը՝

ՆՈՐ ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՄ (COVID-19)

Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն ՏՈՆԵՐԸ ՆՇԵԼՈՒ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ

1. Ձեր տնից դուրս կամ ընտանիքի անդամ չհանդիսացող անձանց շրջակայքում գտնվելիս ճշգրիտ կերպով կրեք [ղեւնի կտորե ծածկոց՝ հիվանդության տարածումը կանխելու համար](#)¹:
2. Խուսափեք սահմանափակ տարածքներից – Ակտիվորեն հեռու մնացեք այն փակ և բացօթյա տարածքներից, որոնք ձեր և մյուսների միջև առանց դժվարության առնվազն 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահպանելու հնարավորություն չեն տալիս:
3. Խուսափեք սերտ շփումից – Առնվազն 6 ոտնաչափ հեռավորություն (3 կամ ավելի մեծահասակների քայլեր) պահպանեք ձեր ընտանիքի անդամ չհանդիսացող բոլոր մյուս անձանցից՝ հատկապես խոսելու, ուտելու, խմելու կամ երգելու ժամանակ:
4. Որքան հնարավոր է շատ մնացեք բացօթյա տարածքներում ձեր ընտանիքի անդամ չհանդիսացող անձանց հետ շփվելիս:
5. Հաճախ լվացեք կամ ախտահանեք ձեր ձեռքերը:
6. Հաճախ մաքրեք հաճախակի հպման պարագաները:
7. Եթե հիվանդ եք, կամ շփվել եք COVID-19-ով վարակված կամ ախտանիշներ ունեցող անձի հետ, ուրեմն մնացեք տանը՝ այլ անձանցից հեռու և թեստ հանձնեք:
8. Ստացեք ձեր գրիպի պատվաստումը: Գրիպը շրջանառվելու է COVID-19-ի հետ միաժամանակ, և կարևոր է, որ պաշտպանեք ինքներդ ձեզ և ձեզ շրջապատող մարդկանց գրիպով հիվանդանալուց: Անվճար կամ ցածր գնով պատվաստում ստանալու վերաբերյալ տեղեկատվություն ստանալու համար՝ զանգահարեք 211 կամ այցելեք ph.lacounty.gov/media/FluSeason:

Իմացեք՝ որտեղից ստանալ վստահելի տեղեկություններ

Զգուշացեք նոր կորոնավիրուսի շուրջ տարածվող խարդախություններից, կեղծ լուրերից և խաբեություններից: Ճշգրիտ տեղեկություններ՝ ներառյալ Լոս Անջելեսում նոր դեպքերի մասին հայտարարությունները, մշտապես կտրամադրվեն Հանրային Առողջապահության կողմից մամուլի հաղորդագրությունների, սոցիալական լրատվամիջոցների և մեր վեբ կայքի միջոցով: Վեբ կայքում կարող եք գտնել ավելի շատ տեղեկություններ COVID-19-ի մասին՝ ներառյալ ՀՏՀ-եր, ինֆոգրաֆիկաներ, լարվածությունն հաղթահարելու ուղեցույց, ինչպես նաև ձեռքերի լվացման վերաբերյալ խորհուրդներ:

- Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն (LACDPH, Շրջանային)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - Սոցիալական Ցանց՝ @lapublichealth

Նոր կորոնավիրուսի վերաբերյալ տեղեկությունների այլ վստահելի աղբյուրներ են՝

- Կալիֆոռնիայի Հանրային Առողջապահության Վարչությունը (CDPH, Նահանգային)
 - <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>

Եթե հարցեր ունեք և ցանկանում եք գրուցել որևէ մեկի հետ, ապա զանգահարեք Լոս Անջելեսի Շրջանի Տեղեկատվական Գիծ հետևյալ հեռախոսահամարով՝ 2-1-1, որը հասանելի է օրը 24 ժամ:

¹ Covid-19-ի տարածումը կանխելու համար կրեք երկու կամ ավել շերտ ունեցող դիմակներ: Կրեք դիմակներ, որոնք ծածկում են ձեր քիթը և բերանը և փակում են կզակը: Լրացուցիչ տեղեկությունների համար այցելեք <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html> և <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protection/GuidanceClothFaceCoverings.pdf>