

Ուղեցույց Նախադպրոցական Կրթության Մատակարարների Համար Պահանջներ և Լավագույն Գործողություններ

Թարմացումներ.

11/9/21: Թարմացվել է ներածությունը: Թարմացվել է պատվաստման բաժինը, որպեսզի հեռացվի հղումը վճարովի արձակուրդի ծրագրին, որի ժամկետն ավարտվել է 2021 թվականի սեպտեմբերի 30-ին, և ավելացվեն պատվաստումների պահանջների հետ կապված աղբյուրները: Ներառվել են լրացուցիչ հորդորներ՝ կապված անձնակազմի մենդի և արգելապատնեշների օգտագործման հետ:

Բարի գալուստ

Հաշվի առնելով COVID-19-ի շարունակական տարածումը համայնքներում և Դելտա ենթատեսակի գերակշիռ առկայությունը՝ փակ տարածքներում դիմակ կրելը, անկախ պատվաստման կարգավիճակից, կարևոր է միջոցառումների ժամանակ, բիզնեսների տարածքներում և համայնքի ներսում COVID-19-ի տարածումը դանդաղեցնելու համար: Վիրուսի Դելտա ենթատեսակը շատ ավելի հեշտությամբ է տարածվում, քան վիրուսի մյուս ենթատեսակները: COVID-19-ի դեպքերի աճը կանխելու համար կարևոր է ակտիվորեն հետևել սույն ուղեցույցում նկարագրված պահանջներին և լավագույն փորձին:

Ըստ հրապարակված զեկույցների՝ վարակման վտանգը մեծացնող գործոնները, ներառյալ վարակի փոխանցումը ավելի քան 6 ոտնաչափ հեռավորության վրա գտնվող մարդկանց, ներառում են՝

- **Անբավարար օդափոխությամբ կամ օդափոխության համակարգի բացակայությամբ փակ տարածքներ**, որոնք թույլ են տալիս արտանետվող շնչառական հեղուկների, հատկապես շատ փոքր կաթիլների և աերոզոլային մասնիկների կուտակումը օդում:
- **Շնչառական հեղուկների առատ արտանետում**, որը կարող է առաջանալ վարակված անձի ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության կամ ձայնը բարձրացնելու հետևանքով (օրինակ՝ ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս, բղավելիս-վանկարկելիս, երգելիս):
- **Երկարատև ներկայություն** այդպիսի պայմաններում:

Ստորև ամփոփ ներկայացված են նախադպրոցական խնամքի և կրթության (ECE) մատակարարների համար նախատեսված պահանջները և լավագույն գործողությունները՝ անվտանգությունը բարձրացնելու և իրենց ECE հաստատություններում COVID-19-ի տարածման վտանգը նվազեցնելու համար, երբ անցնեն իրենց լիարժեք գործունեությանը: Ի հավելումս այս տեղեկատվության՝ խնդրում ենք հիշել.

- ECE մատակարարները պետք է համապատասխանեն կիրառելի [Cal/OSHA COVID-19 Կանխարգելման՝ Արտակարգ Իրավիճակների Ժամանակավոր Չափանիշներին \(ETS\)](#) և Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջության Պատասխանատուի Հրամանին: Խնդրում ենք հաշվի առնել, որ անհրաժեշտ է հետևել Լոս Անջելեսի Շրջանի Առողջության Պատասխանատուի Հրամանով սահմանված հրահանգներին, եթե դրանք ավելի խիստ են, քան Cal/OSHA ETS-ը:

Ուղեցույց Նախադպրոցական Կրթության Մատակարարների Համար

- ECE մատակարարները պետք է կարդան [ձեռնարկությունների համար նախատեսված ընդհանուր ուղեցույցը](#) և հետևեն դրան: ECE-ի համար լավագույն գործնական քայլերը, որոնք նկարագրվում են այստեղ, նախատեսված են լրացնելու ընդհանուր ուղեցույցը:
- ECE մատակարարները պետք է ստուգեն [Վարակման Կառավարման Ծրագրի Ուղեցույցը Նախադպրոցական Կրթության Հաստատությունների Համար](#), որն ավելի մանրամասնորեն նկարագրված է ստորև:

Հետևեք դիմակների հետ կապված կանոններին՝ նախատեսված աշխատակիցների, երեխաների և այցելուների համար

Լոս Անջելեսի Շրջանի [Առողջության Պատասխանատուի ներկայիս Հրամանը](#) պահանջում է բոլոր անձանցից, անկախ պատվաստված կամ չպատվաստված լինելուց, բոլոր հանրային փակ հաստատություններում կամ ձեռնարկություններում կրել դիմակներ: Այս հրամանը և երեխաներին սպասարկող հաստատություններում դիմակ կրելու նահանգային պահանջը վերաբերում են 2 տարեկան (24 ամսական) և ավելի բարձր տարիքի երեխաներին, աշխատակիցներին, անձնակազմին, կամավորներին, ծնողներին և բոլոր այցելուներին: Դիմակ կրելու պահանջի համար, այնուամենայնիվ, կան որոշակի բացառություններ, ինչպես նշվում է ստորև: Այդ կանոններից ելնելով՝ ECE մատակարարները և հաստատությունները պետք է՝

- **Այցելուներ:** Պահանջեն բոլոր այցելուներից, այդ թվում՝ ծնողներից, խնամակալներից, անկախ պատվաստված կամ չպատվաստված լինելուց, [բերել և կրել դիմակներ](#), երբ նրանք հաստատության ներսում են: Այն մարդկանց համար, որոնք ժամանում են առանց դիմակների, ունեցեք հասանելի դիմակներ:
- **Երեխաներ:** Պահանջեն 24 ամսական և ավելի բարձր տարիքի երեխաներից կրել դիմակ: Դիմակները կարելի է հանել քնելիս կամ երբ երեխաները ուտում և խմում են:
- **Աշխատակիցներ*:** Պահանջեն բոլոր աշխատակիցներից, անկախ պատվաստված կամ չպատվաստված լինելուց, կրել դիմակներ, երբ աշխատում են փակ տարածքում և ընդհանուր փոխադրամիջոցում: Կարիք չկա դիմակ կրելու, երբ աշխատակիցը փակ տարածքում մենակ է կամ ուտում կամ խմում է նստատեղով կամ առանց նստատեղի վայրում: Հանրային Առողջության Վարչությունը խորհուրդ է տալիս, որ բոլոր աշխատակիցները, որոնք ուտում կամ խմում են փակ տարածքում, այլ անձանցից նստեն առնվազն 6 ոտնաչափ հեռավորության վրա:
 - Այն աշխատակիցները, որոնք աշխատում են այնպիսի միջավայրում, որտեղ սերտ շփման մեջ են մարդկանց հետ, որոնք, հնարավոր է՝ պատվաստված չեն կամ լիարժեք պատվաստված չեն (օրինակ՝ նախադպրոցական խնամքի և կրթության մասնագետները աշխատում են չպատվաստված երեխաների հետ), պետք է խրախուսվեն կրել բարձր պաշտպանողունակությամբ [«կրկնակի դիմակ»](#) (կրել կտորե դիմակ վիրաբուժական դիմակի ՎՐԱՅԻՑ) կամ շնչառական դիմակ (օրինակ՝ N95 կամ KN95): Սա հատկապես կարևոր է, եթե աշխատակիցը լիովին պատվաստված չէ և աշխատում է փակ տարածքում, մարդաշատ բաց տարածքում կամ ընդհանուր օգտագործման փոխադրամիջոցում:
 - Նկատի ունեցեք առաջարկել ձեռնոցներ այնպիսի գործողությունների համար, ինչպիսիք են ուտելիք մատուցելը, տակդիր փոխելը, աղբի հետ շփումը կամ մաքրող և ախտահանող միջոցներ օգտագործելը:

*Նահանգային Աշխատանքային Օրենսգրքով որոշ անկախ պայմանագրային աշխատողներ համարվում են ձեռնարկության աշխատակիցներ: Մանրամասների համար ստուգեք

Ուղեցույց Նախադպրոցական Կրթության Մատակարարների Համար

Կալիֆորնիայի Արդյունաբերական Հարաբերությունների Վարչության [Անկախ պայմանագրային աշխատող և աշխատակից](#) կայքէջը:

Ստուգեք և արձագանքեք դեպքերին

- Խորհուրդ է տրվում անցկացնել [մուտքի ստուգումներ](#) նախքան աշխատակիցների մուտքը նախադպրոցական կրթության հաստատության (ECE) տարածք:
 - Մուտքի ստուգումը պետք է ներառի հազի, շնչարգելության, շնչառական դժվարության և ջերմության կամ դողի ստուգում, և պարզի՝ արդյոք աշխատակիցը տվյալ պահին գտնվում է մեկուսացման կամ կարանտինի հրամանների ներքո: Հնարավորության դեպքում խորհուրդ է տրվում կատարել ջերմաչափում:
 - Այդ ստուգումները կարող են իրականացվել անձնապես՝ անձի տարածք ժամանելուն պես, կամ ժամանելուց առաջ հեռակա կարգով՝ թվային հավելվածի կամ այլ ստուգող համակարգի կիրառմամբ:
- Փակցրեք [ցուցանակներ](#)՝ ձեր հաստատություն մտնող բոլոր անձանց հիշեցնելու, որ նրանք ՉՊԵՏՔ է ներս մտնեն, եթե ունեն COVID-19-ի ախտանիշներ կամ գտնվում են մեկուսացման կամ կարանտինի հրամանի ներքո:
- Բացառեք ցանկացած անձի ներկայություն կամ մեկուսացրեք ցանկացած երեխայի, եթե նա վարակիչ հիվանդության կամ հիվանդ լինելու ախտանիշներ ունի, մինչև հնարավոր լինի նրան տեղափոխել տուն, ինչպես պահանջում է CDSS Համայնքային Խնամքի Հավաստագրման Բաժինը (CCLD), և համաձայն [CCR-ի Վերնագիր 22-ի բաժիններ101216\(h\)](#)-ի, [101226.1\(a\)\(1\)](#)-ի և [102417\(e\)](#)-ի:
 - Այլ երեխաներից և անձնակազմից մեկուսացրեք այն երեխաներին, որոնց մոտ զարգանում են COVID-19-ի ախտանիշներ խնամքի հաստատությունում գտնվելու ընթացքում:
 - Համոզվեք, որ մեկուսացած երեխաները շարունակում են ստանալ պատշաճ վերահսկողություն, և որ երեխայի առողջությանը շարունակաբար հետևում են ողջ օրվա ընթացքում հավաստագրման պահանջներին համապատասխան:
- Հետևեք հանրային առողջության ուղեցույցներին՝ նախատեսված [կարանտինի](#) կամ [մեկուսացման](#) համար, եթե երեխաների խնամքի ընտանեկան հաստատությունում բնակվող անձը ունի COVID-19-ի ախտանիշներ:
- ECE մատակարարները COVID-19-ի ցանկացած հաստատված դեպքի մասին պետք է ծանուցեն Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջության Վարչության (DPH) պաշտոնյաներին, Համայնքային Խնամքի Հավաստագրման Բաժնի (CCLD) անձնակազմին և վարակվածի ընտանիքին:
- Հետևեք [Նախադպրոցական Խնամքի և Կրթության Հաստատություններում COVID-19-ի Վարակակրի Շփումների Կառավարման Ուղեցույցին](#)՝ COVID-19-ի դեպքերի մասին DPH-ին հաղորդելու համար:
 - Առանձին դեպքերի (1 դեպք) մասին պետք է հաղորդել մեկ աշխատանքային օրվա ընթացքում:
 - 14 օրվա ընթացքում 3 կամ ավելի դեպքերի խմբի մասին պետք է անմիջապես հաղորդել Հանրային Առողջության Վարչությանը: Բնկումների մասին հաղորդեք CDSS Համայնքային Խնամքի Հավաստագրման Բաժնին (CCLD)՝ նրանց տեղական

Ուղեցույց Նախադպրոցական Կրթության Մատակարարների Համար

Շրջանային Գրասենյակի միջոցով, ինչպես պահանջվում է [CCR Վերնագիր 22-ի բաժին 101212\(d\)](#)-ով:

- Երեխաների խնամքի ընտանեկան կենտրոնները պետք է վարակիչ հիվանդության բռնկման մասին հաղորդեն CCLD-ին՝ նրանց տեղական Շրջանային Գրասենյակի միջոցով, ինչպես պահանջվում է [CCR Վերնագիր 22-ի բաժին 102416.2\(c\)\(3\)](#)-ով, եթե հանրային առողջության տեղական ղեկավարությունը այն սահմանել է որպես բռնկում:
- Օգտվեք [ECE COVID-19 Գործիքակազմից](#)՝ ստանալու լրացուցիչ տեղեկատվություն աշխատավայրում վարակների կանխարգելման և դրանց մասին հաղորդման, ինչպես նաև վարակակիր անձանց հետ շփումների վերաբերյալ:

Պահպանեք ֆիզիկական հեռավորություն և կայուն խմբեր

Թեև նախադպրոցական խնամքի և կրթության (ECE) հաստատություններում այլևս չի գործում ֆիզիկական հեռավորության պահանջը, դա վարակի կանխարգելմանն ուղղված լրացուցիչ գործիք է, որը կարող է կիրառվել ECE հաստատություններում COVID-19-ի տարածումը նվազեցնելու համար: Հնարավորության դեպքում դիտարկեք հետևյալ միջոցների ձեռնարկումը.

- **Պահպանել լավ սահմանված խմբեր:** Նախադպրոցական խնամքի և կրթության հաստատությունները սովորաբար գործում են կայուն խմբային մոդելով՝ ամեն օր անձնակազմի և երեխաների միևնույն խմբերով: ECE մատակարարները պետք է քայլեր ձեռնարկեն՝ օրվա ընթացքում խմբերի միջև հստակ տարանջատում պահպանելու համար: Եթե դա հնարավոր է կիրառել, այդպիսով կարելի է նվազեցնել COVID-19-ի վտանգը, եթե երեխան կամ անձնակազմի անդամը հաստատություն գալ արդեն վարակված:
- **Հերթափոխով կազմակերպեք երեխաներին հաստատության մոտ իջեցնելու և վերցնելու ժամերը՝ կուտակումները նվազեցնելու համար:** Դիտարկեք ծնողների և խնամակալների համար հեշտացնել երեխաներին օրվա սկզբում իջեցնելը և օրվա ավարտին վերցնելը, որպեսզի փոփոխեք միաժամանակ եկող և մեկնող երեխաների քանակը և կանխեք կուտակումները մուտքի մոտ:
- **Օգտագործեք տեսողական նշաններ, որպեսզի հիշեցնեք երեխաներին պահպանել հեռավորություն ուրիշներից:** Օգնեք երեխաներին պահպանել ֆիզիկական հեռավորություն ամբողջ օրվա ընթացքում օգտագործելով տեսողական նշաններ, օրինակ՝ ժապավեն հատակին կամ նկարներ՝ հիշեցնելու նրանց պահպանել հեռավորություն մյուս երեխաներից և անձնակազմից:
- **Քայլեր ձեռնարկեք սնվելի ավելի անվտանգ դարձնելու համար.**
 - Աշխատակիցների, անձնակազմի և կամավորների համար դրսում հատկացրեք ընդմիջումների տարածք, որտեղ աշխատակիցները կարող են անցկացնել իրենց ընդմիջումները: Աշխատակիցները պետք է ուտեն բացօթյա տարածքում կամ փակ սենյակում մենակ: Եթե աշխատակիցները պետք է ուտեն փակ տարածքում, ապա նրանք պետք է մյուսներից գտնվեն առնվազն 6 ոտնաչափ հեռավորության վրա (մոտ 2 ձեռքի երկարությամբ), եթե ուտելու համար նախատեսված ընդհանուր փակ տարածքում են:
 - Նկատի ունեցեք, որ երեխաները սնվեն բացօթյա տարածքում, եթե տարածքն ու եղանակը թույլ են տալիս: Ներսում սնվելու դեպքում տեղափոխեք սեղանները՝ երեխաներին իրարից հեռացնելու համար, կամ տեղադրեք ժապավեն և նկարներ,

Ուղեցույց Նախադպրոցական Կրթության Մատակարարների Համար

որոնք կնշեն, թե որտեղ երեխաները կարող են նստել և կօգնեն ապահովել պատշաճ հեռավորություն երեխաների միջև:

- **Նկատի ունեցեք** խցիկների միջև [օգտագործել պատնեշ և միջնորմներ](#)՝ պաշտպանելու անձնակազմի այն անդամներին, որոնք լիարժեք պատվաստված չեն և հաճախակի սերտ շփում են ունենում այլ աշխատակիցների կամ այցելուների հետ:

Բարելավեք օդափոխությունը

- Համոզվեք, որ ձեր շենքի HVAC համակարգը լավ, աշխատանքային վիճակում է:
- Նկատի ունեցեք տեղադրել բարձր արդյունավետության շարժական օդափոխիչներ, թարմացնել շենքի օդի զտիչները՝ հասցնելով հնարավոր առավելագույն արդյունավետության, և կատարել այլ փոփոխություններ՝ բոլոր աշխատանքային տարածքներում մաքուր օդի քանակն ավելացնելու և օդափոխությունը բարելավելու համար:
- Մտածեք, թե ինչպես անվտանգ կերպով թարմ օդ ներմուծեք հաստատություն: Երբ եղանակն ու աշխատանքային պայմանները թույլ են տալիս, ավելացրեք թարմ օդի հոսքը պատուհաններն ու դռները բացելու միջոցով: Նկատի ունեցեք օգտագործել երեխաների համար անվտանգ օդափոխիչներ՝ բաց պատուհանների արդյունավետությունը բարձրացնելու համար: Պատուհանների օդափոխիչները միշտ տեղադրեք այնպես, որ օդը փչի դեպի դուրս, այլ ոչ թե դեպի ներս:
- Եթե եղանակային պայմանների պատճառով պատուհանները բացել հնարավոր չէ, կարևոր է հետևել վարակի կառավարման միջոցառումներին՝ տարածման վտանգը նվազեցնելու համար, ինչպես օրինակ՝ պատշաճ դիմակավորումը և ֆիզիկական հեռավորության պահպանումը:
- Նվազեցրեք զբաղվածությունը այն տարածքներում, որտեղ հնարավոր չէ բարելավել թարմ օդի հոսքը:
- Եթե ձեր ձեռնարկությունը օգտագործում է փոխադրամիջոցներ, օրինակ՝ ավտոբուսներ կամ միկրոավտոբուսներ (van), ապա խորհուրդ է տրվում բացել պատուհանները՝ ավելացնելու թարմ օդի հոսքը, երբ այդպես վարվելն անվտանգ է և եղանակը թույլ է տալիս:
- Տես [CDPH-ի Փակ Տարածքներում Օդափոխության, Օդի Չտման և Օդի Որակի Ժամանակավոր Ուղեցույցը](#) և [CDC-ի Դպրոցներում և Երեխաների Խնամքի Ծրագրերում Օդափոխության](#) էջը:

Մաքրեք և ախտահանեք

Մակերեսների մաքրումը և ախտահանումը կարող է նվազեցնել վարակի վտանգը: Սովորեցրեք և հետևեք անձնակազմին՝ համոզվելու, որ նրանք հետևում են վարակի կանխարգելման գործողություններին՝ կապված մաքրման և ախտահանման, տնային տնտեսության վարման և մաքրման սկզբունքների հետ, որոնք նշված են ստորև.

- Հետևել մաքրման և ախտահանման հետ կապված պահանջներին, որոնք ներկայացված են [CCR բաժիններ 101216\(e\)\(2\)](#)-ում, [102416\(c\)](#)-ում, [101238\(a\)](#)-ում և [102417\(b\)](#)-ում:
- Լվացքը, օրինակ՝ հագուստը և անկողնային պարագաները, պետք է լվանալ՝ օգտագործելով համապատասխան տաք ջուր, և թույլ տալ, որ իրերը լիարժեք չորանան: Հիվանդ մարդու կեղտոտ լվացքի հետ գործ ունենալիս կրեք ձեռնոցներ և դիմակ:

Ուղեցույց Նախադպրոցական Կրթության Մատակարարների Համար

- Մաքրող միջոցներ ընտրելիս ցանկալի է օգտագործել [EPA-ի կողմից Հաստատված «Ն» Տուցակի](#) արտադրանք, որն արդյունավետ է COVID-19-ի դեմ, և հետևել ապրանքի օգտագործման ցուցումներին:
- [Առողջ Դպրոցների Մասին Որոշումը](#) պահանջում է, որ երեխաների խնամքի կենտրոններում ցանկացած մարդ, որն օգտագործում է ախտահանիչներ, անցնի Կալիֆորնիայի Թունաքիմիկատների Կարգավորման Վարչության կողմից հաստատված վերապատրաստումը: Առցանց վերապատրաստումը կարելի է գտնել՝ մտնելով [Կալիֆորնիայի Դպրոցներում և Երեխաների խնամքի Հաստատություններում Վնասատուների Ամբողջական Կառավարման](#) կայք: Նշում սա չի վերաբերում երեխաների խնամքի ընտանեկան կենտրոններին:
- Մաքրման և ախտահանման հետ կապված հավելյալ տեղեկատվության համար տե՛ս CDC ուղեցույցը՝ [Ձեր Հաստատության Մաքրումն ու Ախտահանումը](#):

Խրախուսեք պատվաստումը

COVID-19-ի դեմ պատվաստանյութերը [անվտանգ և արդյունավետ](#) են և լավագույն միջոցն են աշխատավայրում և համայնքում COVID-19-ի բռնկումները կանխելու համար: COVID-19-ի դեմ պատվաստումն անվճար է և [լայտորեն հասանելի](#) է յուրաքանչյուր համայնքում:

- Տրամադրեք վարձատրվող ազատ ժամանակ՝ պատվաստում ստանալու համար:
- Մտածեք ձեր աշխատավայրում [պատվաստումների կլինիկա](#) առաջարկելու մասին՝ ձեր աշխատակիցների համար պատվաստումն ավելի հարմարավետ դարձնելու համար: Մտածեք հնարավորությունների մասին, որպեսզի ձեր աշխատակիցներին խրախուսեք պատվաստվել կամ ավելի հեշտացնեք պատվաստումը: Սա կարող է ներառել պարգևավճարների տրամադրում, օրինակ՝ լրացուցիչ վճարովի արձակուրդ կամ կանխիկ բոնուսային վճարումներ, և/կամ այնպիսի քաղաքականություններ, որոնք ավելի մեղմ են COVID-19-ի դեմ [լիարժեք պատվաստում ստացած](#) աշխատակիցների համար:

Նպաստեք ձեռքերի լվացմանը

- Մուտքի մոտ և բացօթյա համայնքային սանհանգույցներում տեղադրեք ձեռքերի լվացման կետեր կամ ձեռքերի ախտահանիչ միջոցներ՝ լվացվելը խրախուսող ցուցանակներով: Համոզվեք, որ ձեռքերի մաքրման միջոցը հեռու է երեխաներից: Հսկեք 6 տարեկանից փոքր երեխաներին, երբ նրանք ձեռքերի մաքրման միջոց են օգտագործում՝ սպիրտային միջոցը կուլ տալը կամ աչքերի հետ շփումը կանխարգելելու համար:
- Երեխաների և անձնակազմի անդամների շրջանում խրախուսեք ձեռքերի հաճախակի լվացումը:
- Տե՛ս CDC ուղեցույցը՝ [Երբ և Ինչպես Լվանալ Ձեռքերը](#):

Հաղորդակցվեք

- Տեղադրեք [ցուցանակներ](#), որպեսզի ձեր շենք մտնող այցելուները տեղյակ լինեն ձեր քաղաքականության մասին, այդ թվում՝ փակ տարածքում դիմակ կրելու պահանջի մասին, որը ներկայացվում է բոլոր երեխաներին, աշխատակիցներին և 24 ամսականից բարձր տարիքի երեխաներին:
- Վերանայեք ծնողների համար նախատեսված ձեռնարկը և ծնողներին ծանոթացրեք ցանկացած նոր քաղաքականության հետ:

Ուղեցույց Նախադարձական Կրթության Մատակարարների Համար

- Օգտագործեք ձեր առցանց հարթակները՝ հանրությանը հաղորդելու COVID-19-ի հետ կապված ձեր անվտանգության քաղաքականությունները:

Լարվածության (սթրեսի) հաղթահարում

Մինչ աշխարհը շարունակում է պայքարել COVID-19-ի դեմ, շատերը հանդիպում են այնպիսի մարտահրավերների, որոնք կարող են լարվածություն առաջացնել թե՛ մեծահասակների, թե՛ երեխաների մոտ: Մեզնից շատերը և ընտանիքներից շատերը, որոնց մենք սպասարկում ենք, կարող են ավելի շատ մտահոգվել, անհանգստանալ և վախենալ սեփական առողջության և մեր սիրելիների առողջության համար: Բնական է լարվածություն, հուզմունք, վիշտ և անհանգստություն զգալ COVID-19 համավարակի ժամանակ: Եթե դուք, այն ընտանիքը, որին սպասարկում ենք, կամ մեկ այլ անձ, որին ճանաչում ենք, դժվարանում է հաղթահարել սթրեսը, օգնությունը հասանելի է 24/7. կարող եք զանգահարել Լոս Անջելեսի Շրջանի Հոգեկան Առողջության Վարչության ՕգնությանԳիծ՝ 1-800-854-7771 հեռախոսահամարով: Օգնություն կարող եք ստանալ նաև՝ «LA» տեքստով հաղորդագրություն ուղարկելով 741741 համարին կամ պարզապես զանգահարելով օգնության կարիք ունեցող անձի ընտանեկան բժշկին: <http://dmh.lacounty.gov/resources> կայքը ներառում է խորհուրդներ՝ օգնելու կառավարել լարվածությունը և բարելավել ձեր առողջական վիճակը:

Ստորև ներկայացված են մի քանի աղբյուրներ և խորհուրդներ՝ օգնելու հաղթահարել սթրեսը.

- [COVID-19-ի ժամանակ Լարվածությունից Ազատվելու](#) մասին Կալիֆորնիայի ուղեցույցը տրամադրում է ցուցումներ այն մասին, թե ինչպես նկատել երեխաների լարվածությունը, ինչպես նաև երեխաների և մեծահասակների լարվածությունը նվազեցնելու ռազմավարություններ և միջոցներ:
- Խթանեք առողջ սնունդը, քունը և ֆիզկական ակտիվության սովորությունները, ինչպես նաև սեփական ինամքով զբաղվելը:
- Գործընկերների և ընտանիքների հետ քննարկեք և կիսվեք լարվածության նվազեցման ռազմավարություններով:
- Խրախուսեք անձնակազմին և երեխաներին իրենց անհանգստությունների և զգացմունքների մասին խոսել այն մարդկանց հետ, ում իրենք վստահում են:
- Հաճախ և անկեղծ խոսեք անձնակազմի, երեխաների և ընտանիքների հետ համայնքում հասանելի հոգեկան առողջության աջակցման ծառայությունների մասին, ներառյալ այն դեպքերում, երբ հոգեկան առողջության հետ կապված խորհրդատվությունը հասանելի է տվյալ ծրագրին:
- Դիտարկեք ցուցանակ տեղադրելը, որը տեղեկացնում է [CalHOPE](#)-ի մասին և տրամադրում է տազնապի ազգային թեժ գծի համարը՝ 1-800-985-5990, կամ 66746 համարը՝ ուղարկելու «TalkWithUs» տեքստային հաղորդագրությունը:
- Խրախուսեք անձնակազմի անդամներին զանգահարել հնքնասպանությունների Կանխարգելման Ազգային Թեժ Գծին՝ 1-800-273-TALK (1-800-273-8255), 1-888-628-9454՝ իսպաներենի համար, կամ [Կյանքի Ճգնաժամի Հրուցարանին](#), եթե [ճնշված են այնպիսի հույզերից](#), ինչպիսիք են, օրինակ, տխրությունը, ընկճախտը կամ անհանգստությունը, կամ զանգահարել 911, եթե ցանկանում են վնասել իրենք իրենց կամ այլոց: