

Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

Ուղեցույց Հաշմանդամություն ԵՎ Քրոնիկական Հիվանդություններ Ունեցող Անձանց Եվ Խնամողների համար

Վերջին վերանայումներ

10/26/20: Վերանայվել է ախտանիշների ցուցակը, փոխվել է COVID-19-ով վարակված անձի ինքնամեկուսացման տևողությունը, ավելացվել է տեղեկատվություն լարվածությունը հաղթահարելու վերաբերյալ:

Այս ուղեցույցը նախատեսված է հաշմանդամություն կամ լուրջ քրոնիկական առողջական խնդիրներ ունեցող անձանց, նրանց տան անդամների և խնամողների համար: Այն տրամադրում է տեղեկատվություն, որը կօգնի ձեզ խուսափել վարակվելուց և կօգնի մեզ բոլորիս դանդաղեցնել COVID-19 վարակի տարածումը Լոս Անջելես Շրջանում:

COVID-19-ով վարակված անձինք կարող են ունենալ մի շարք ախտանիշներ: Կան մարդիկ, որոնք չունեն ախտանիշներ, մարդիկ, որոնք ունեն մրսածությամբ կամ գրիպին բնորոշ ախտանիշներ, և մարդիկ, որոնք ծանր հիվանդանում են և պետք է հոսպիտալացվեն: Ծայրահեղ դեպքերում COVID-19 վարակը կարող է հանգեցնել մահվան: Թեև ախտանիշների աստիճանը տարբերվում է անհատից անհատ, քրոնիկական հիվանդություններ, ներառյալ՝ սրտի, թոքերի և երիկամների հիվանդություններ և շաքարախտ, ինչպես նաև թույլ իմունային գործառույթ ունեցող անձինք վարակվելու դեպքում լրջորեն հիվանդանալու ավելի մեծ վտանգի տակ են: Այն անձինք, ովքեր ունեն թոքերի աշխատանքի վրա ազդող հաշմանդամություն, նույնպես բարձր վտանգի տակ են:

ԱՆՁԻ ԵՎ ԽՆԱՄՈՂԻ ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ՏԱՆԸ

Ահա այն քայլերը, որոնք կարող եք ձեռնարկել վարակը կանխարգելելու կամ, եթե ձեզ մոտ կան հիվանդության նշաններ, ձեր խնամքը տանը կազմակերպելու համար: Որպես խնամող՝ դուք կարող եք աշխատել ձեր հաճախորդի կամ տան անդամի հետ՝ հետևյալ քայլերն ի կատար ածելու համար.

1. Առաջին հերթին և, որ ամենակարևորն է, մնացե՛ք տանը: Վարակվելուց խուսափելու լավագույն ձևն է՝ նվազեցնել շփումը հնարավոր վիրուսակիր անձանց, ինչպես նաև այն վայրերի հետ, որտեղ կարող են վարակված մարդիկ լինել:
 - Եթե դուրս գալուց խուսափելու հնարավորություն չունեք, ապա համոզվեք, որ ձեր և այլ մարդկանց միջև պահպանվում է վեց ոտնաչափ հեռավորություն: Հեռու մնացեք ցանկացած մարդուց, ում մոտ նկատվում են հիվանդության նշաններ, օրինակ՝ հազ կամ փռշտոց: Ենթադրվում է, որ վիրուսը տարածվում է հիմնականում մարդուց մարդ սերտ անձնական շփման ժամանակ և շնչառական կաթիլների միջոցով, երբ վարակված անձը հազում կամ փռշտում է:
 - Ձեզ մոտ ունեցեք ձեռքերի ախտահանիչ միջոց և դուրս գտնվելիս հաճախակի օգտագործեք այն: Հնարավոր է վարակվել COVID-19-ով, եթե դիպչեք այնպիսի

Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

Ուղեցույց Հաշմանդամություն ԵՎ Քրոնիկական Հիվանդություններ Ունեցող Անձանց Եվ Խնամողների համար

մակերեսի կամ առարկայի, որի վրա վիրուս կա, իսկ ապա դիպչեք ձեր բերանին, քթին կամ աչքերին: Եթե դուրս գտնվելու ընթացքում դիպչեք որևէ մակերեսի, փորձեք գտնել այնպիսի տեղ, որտեղ կարող եք օձառով և ջրով ձեռքերը լիարժեք լվանալ 20 վայրկյան: Եթե չեք կարող անել դա, օգտագործեք ձեռքերի ախտահանիչ միջոց: Խուսափեք դրսում գտնվելու ընթացքում ձեր դեմքին դիպչելուց: Ցանկացած ժամանակ պետք է դիպչեք ձեր դեմքին միայն ձեռքերը լվանալուց հետո:

2. Երկրորդ, համոզվեք, որ ունեք այն ամենը, ինչ անհրաժեշտ է առողջության շարունակական կարիքները բավարարելու համար: Սրանք այն իրերն են, որոնց կարիքն անընդհատ ունեք, բայց կարևոր է համոզվել, որ դրանք տեղում են հատկապես հիմա:
 - Համոզվեք, որ ունեք Արտակարգ Իրավիճակներում Անհատական Ծրագիր: Կալիֆոռնիայի Առողջապահության և Մարդկանց Ծառայությունների Գործակալությունում կարող եք գտնել քրոնիկական առողջական խնդիրներ կամ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար նախատեսված ձև՝ [Իրավիճակներում Անհատական Ծրագիր՝ Նախատեսված Հասանելիության և Գործառական Կարիքներ Ունեցող Մարդկանց Համար](#): Ծրագիրը կօգնի ձեզ ստանալ ձեզ անհրաժեշտ խնամքը, եթե ձեր մշտական խնամողը հիվանդանա կամ ստիպված լինի տանը մնալ՝ ընտանիքի անդամներին խնամելու համար: Այն նաև կօգնի, եթե դուք վարակվեք վիրուսով կամ բախվեք որևէ այլ արտակարգ իրավիճակի: Համոզվեք, որ վերանայում եք այն՝ ներառելով ընթացիկ տեղեկատվություն հետևյալ նշված կետերի մասին.
 - Խնամքի կարիք ունենալու արտակարգ իրավիճակում, ինչպե՞ս կապվել ձեր առողջապահական ծառայությունների բոլոր մատակարարներին, այդ թվում՝ մասնագետներին և թերապևտներին և ցանկացած 24/7 հղումներին, որոնք տրամադրվել են առողջապահական ծառայությունների մատակարարների կամ առողջապահական ծրագրի կողմից:
 - Այն դեղատան կոնսակտային տվյալները, որից օգտվում եք:
 - Այլ ծառայություններ, որոնց ապավինում եք, օրինակ՝ սննդի ծրագրեր, խնամքի համակարգողներ կամ հեռաառողջապահական ծառայություններ:
 - Ձեռնարկեք միջոցառումներ՝ խնամք ստանալու ոչ տնային պայմաններում մատուցվող կարևոր բուժօգնության ծառայությունների կողմից, օրինակ՝ դիալիզի, ինֆուզիոն, արյան բուժման կամ քիմիաթերապիայի կենտրոններից: Եթե դուք պետք է դուրս գաք այս ծառայությունները ստանալու համար, համոզվեք, որ ունեք փոխադրման ծրագիր, որը թույլ է տալիս ձեզ այնտեղ հասնել առանց վարակվելու լրացուցիչ վտանգի ենթարկվելու: Եթե դուք օգտվելու եք հանրային տրանսպորտից, խուսափեք մարդաշատ ժամերին գնալուց: Կարող եք COVID-19-ի բնկման ժամանակ Լոս Անջելեսում աշխատող ավտոբուսների և գնացքների մասին թարմացումներ ստանալ այստեղ՝ <https://www.metro.net/>: Փոխադրման հարցերում օգնության լավ աղբյուր է Շրջանի Հասանելիության ծրագիրը՝ (https://accessla.org/riding_access/overview.html#):

Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

Ուղեցույց Հաշմանդամություն ԵՎ Քրոնիկական Հիվանդություններ Ունեցող Անձանց Եվ Խնամողների համար

- Լավ վիճակում պահեք երկարատև օգտագործման բժշկական սարքավորումները: Համոզվեք, որ բոլոր սարքավորումները լավ են աշխատում և օգտագործվում են այնպես, ինչպես ցուցված է արտադրանքի ուղեցույցում: Իմացեք՝ ուր զանգահարել, եթե սարքավորումները խնդիրներ ունենան: Ինչպես նաև համոզվեք, որ ունեք ոչ երկարատև օգտագործման բժշկական պարագաների բավարար պաշար:
3. Մինչ դուք գտնվում եք տանը, որքան հնարավոր է՝ սահմանափակեք սերտ շփումն այլ մարդկանց հետ, բացառությամբ՝ ձեզ խնամող(ներ)ի: Հնարավորության դեպքում նույնիսկ տան անդամները պետք է պահպանեն վեց ոտնաչափ հեռավորություն, և դուք պետք է խուսափեք իրերի համատեղ օգտագործումից, օրինակ՝ բջջային հեռախոսներ, հեռուստացույցի հեռակառավարման վահանակներ, սպասք և խոհանոցային կամ կենցաղային իրեր: Նաև խուսափեք դիպչել լույսի անջատիչներին, դռների բռնակներին, սարքավորումների դռներին և կենցաղային այլ մակերեսներին, որոնց դիպել են այլ մարդիկ: Համատեղ օգտագործվող մակերեսի հետ ցանկացած շփումից հետո լվացեք ձեր ձեռքերը կամ օգտագործեք ձեռքերի ախտահանիչ միջոց:
4. Եթե դուք ունեք մեկ կամ մի քանի խնամողներ, որոնք օգնում են ձեզ տան կամ անձնական խնամքի հարցերով, նրանք պետք է շատ զգույշ լինեն՝ վիրուսը ձեր տուն չբերելու համար: Սա նշանակում է, որ նրանք պետք է ուշադիր լինեն իրենց սեփական առողջության նկատմամբ: Եթե նրանց մոտ հիվանդության ախտանիշներ կան, և դուք ունեք այլընտրանքային խնամող, ապա նրանք պետք է մնան տանը:

Նույնիսկ եթե նրա(նրանց) մոտ չեն նկատվում հիվանդության նշաններ, ապա խնամող(ներ)ը պետք է կրի(կրեն) մեկանգամյա օգտագործման ձեռնոցներ և դիմակ ցանկացած պահին, երբ նրա(նրանց) աշխատանքը պահանջում է ձեզ հետ սերտ շփում: Դուք երկուսդ էլ պետք է զգույշ լինեք և սրբեք այն մակերեսները, որոնց երկուսդ էլ դիպչում եք: Օգտագործեք կենցաղային մաքրող միջոցներ և EPA-ի կողմից գրանցված ախտահանիչ միջոցներ, որոնք նախատեսված են մակերեսների համար, և հետևեք պիտակի ցուցումներին: Պիտակները պարունակում են մաքրող միջոցի օգտագործման ցուցումներ, ներառյալ այն մասին, թե ինչպես արտադրանքն օգտագործելիս զգույշ լինել, օրինակ՝ ձեռնոցներ կրել և համոզվել, որ օգտագործման ժամանակ օդի բավարար հոսք կա: Հանրային Առողջապահության Վարչությունը տեղադրել է [տան մաքրման](#) ուղեցույցներ, որոնցից կարող եք օգտվել:

5. Կազմակերպեք, որ ուտելիքն առաքվի ձեր տուն, որպեսզի ոչ դուք, ոչ ձեր խնամող(ներ)ը գնումների չգնաք: Որոշ մթերային խանութների ցանցեր ունեն առաքման ծառայություններ, իսկ շատ ռեստորաններ, որոնք սովորաբար առաքում չեն իրականացնում, այժմ առաքման ծառայություն ունեն: Եթե դուք 60 տարեկանից բարձր եք կամ ունեք սահմանափակ շարժունակություն, հնարավոր է, որ կարողանաք օգտվել «Մուտն Անիվների վրա»-ի (տե՛ս [Մուտն Անիվների Վրա](#)) կամ Լոս Անջելես Շրջանի Տարեցների Տարածքային

Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

Ուղեցույց Հաշմանդամություն ԵՎ Քրոնիկական Հիվանդություններ Ունեցող Անձանց Եվ Խնամողների համար

Գործակալության ([տե՛ս ԼԱ Շրջանի Տարեցների Ծառայություններ](#)) կողմից մատուցվող սննդի տան առաքման ծառայությունից:

Համոզվեք, որ ձեր տուն առաքում բերող ցանկացած անձ իրերը թողնում է ձեր դռնից դուրս՝ խուսափելու համար անմիջական դեմառդեմ շփումից: Սա կարելի է հեշտությամբ անել, եթե դուք կարողանաք առցանց վճարում կազմակերպել առաքվող իրերի համար:

Եթե օգնության կարիք ունեք սննդի կամ այլ առաքվող իրերի տեղափոխման հարցում, խնդրեք առաքիչին ձեզ ժամանակ տալ հեռավորության վրա կանգնելու, մինչ նա իրերը կտեղափոխի, և նրա՝ ձեր տանը գտնվելու ընթացքում, նրանից պահպանեք վեց ոտնաչափ հեռավորություն: Առաքիչի այցից հետո անպայման մաքրեք ցանկացած մակերես, որին նա գուցե դիպել է: Այնպես արեք, որ այցը կարճ տևի:

ԵԹԵ ՁԵՁ ՄՈՏ Ի ՀԱՅՏ ԳԱՆ COVID-19-ՈՎ ՊԱՅՄԱՆԱՎՈՐՎԱԾ ԱԽՏԱՆԻՇՆԵՐ

- COVID-19-ի ախտանիշները կարող են ներառել նշվածներից մեկը կամ մի քանիսը՝ ջերմություն, հազ, շնչարգելություն կամ դժվարացած շնչառություն, դող, հոգնածություն, մկանային կամ մարմնի ցավ, գլխացավ, կոկորդի ցավ, սրտխառնոց կամ փսխում, փորլուծություն, քթի փակվածություն կամ քթահոսություն, կամ համի և հոտի՝ նոր առաջացած կորուստ: Ախտանիշների այս ցուցակն ամբողջական չէ:
- Եթե ձեզ մոտ ի հայտ գան ախտանիշներ, որոնք կարող են պայմանավորված լինել COVID-19-ով, դուք պետք է մնաք տանը և զանգահարեք ձեր բուժաշխատողին՝ քննարկելու թեստ հանձնելու և մեկուսանալու անհրաժեշտությունը: Եթե ձեզ մոտ մեղմ ախտանիշներ են, դուք կարող եք մնալ և ապաքինվել տանը: Առանց նախապես զանգահարելու մի՛ գնացեք բժշկի գրասենյակ: Հավելյալ տեղեկությունների համար՝ այցելեք ph.lacounty.gov/covidcare:
- Եթե դուք վարակվել եք COVID-19-ով, նկատի ունեցեք, որ տնային խնամքի ցուցումները կարող են փոփոխվել՝ համապատասխանելու ձեր կարիքներին: Ստանդարտ ցուցումները հետևյալն են.
 - Հանգստացեք, խմեք հեղուկներ, վերահսկեք ախտանիշները՝ օգտագործելով առանց դեղատոմսի վաճառվող համապատասխան դեղորայք: Մինչ զբաղվում եք ձեր մշտական առողջական կարիքները լուծելու հարցով, խոսեք ձեր բժշկի հետ այլ քայլերի մասին, որոնք կարևոր են COVID-19-ի ախտանիշների վերահսկման համար:
 - Ընդհանուր առմամբ, COVID-19-ով վարակված անձանցից պահանջվում է ինքնամեկուսանալ (հեռու մնալ այլ մարդկանցից) տանը առնվազն 10 օր և 1 օր (24 ժամ)՝ ջերմության բացակայությունից (առանց ջերմիջեցնող դեղորայքի ընդունման) և ախտանիշների բարելավվելուց հետո: Հավելյալ տեղեկությունների համար՝ այցելեք ph.lacounty.gov/covidisolation:

Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

Ուղեցույց Հաշմանդամություն ԵՎ Քրոնիկական Հիվանդություններ Ունեցող Անձանց Եվ Խնամողների համար

9. Եթե ձեր ախտանիշները վատթարանում են տանը լինելու ընթացքում, օրինակ՝ շնչարգելությունն ավելանում է, կամ ունեք կրծքավանդակում սեղմվածության զգացում, կամ շփոթված եք զգում, ապա անմիջապես կապվեք ձեր բժշկին: Հնարավոր է, որ նպատակահարմար է ձեզ խնամել հիվանդանոցում: Եթե այդպիսի անհրաժեշտություն կա, ապա ձեր թերապևտը կամ ընտանիքի անդամը կամ խնամողը կարող է զանգահարել 911՝ կազմակերպելու շտապ օգնության մեքենայով ձեր փոխադրումը:

Եթե դժվարանում եք շնչել, ցավ կամ ճնշում եք զգում կրծքավանդակում, ձեր շրթունքները կապտավուն գույն ունեն, կամ նկատում եք նոր արտահայտված շփոթմունք կամ արթնանալու դժվարություն, ապա զանգահարեք 911 կամ անմիջապես զնացեք շտապ օգնության սենյակ:

ՀԱՇՄԱՆԴԱՄՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՔՐՈՆԻԿԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ ՈՒՆԵՑՈՂ ԱՆՁԻՆՔ ԵՎ ՆՐԱՆՑ ԽՆԱՄՈՂՆԵՐԸ՝ ԱՇԽԱՏԱԿԱԶՄՈՎ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՒՄ

Վերոնշյալ սկզբունքները վերաբերում են նաև աշխատակազմով հաստատություններին: Խնամքը պետք է կազմակերպվի այնպես, որ նվազագույնի հասցնի վտանգը՝ սոցիալական հեռավորության պահպանման և վարակի մանրակրկիտ վերահսկողության միջոցով: Հանրային Առողջապահության Վարչությունը ներկայացնում է մանրամասն հրահանգներ այն մարդկանց համար, որոնք դեկավարում են խմբային բնակության բոլոր տեսակի ծրագրեր (տե՛ս [Հանրային Առողջապահության Վարչության Համատեղ Կեցության Հաստատությունների Ուղեցույցը](#) և [Հմուտ Խնամքի Հաստատությունների Ուղեցույցը](#)), սակայն դուք պետք է ծանոթ լինեք այս ուղեցույցներին, որպեսզի կարողանաք համոզվել, որ դրանց հետևում են:

ԻՄԱՑԵՔ՝ ՈՐՏԵՂԻՑ ՍՏԱՆԱԼ ՀԱՎԱՍՏԻ ՏԵՂԵԿԱՏՎՈՒԹՅՈՒՆ

Շատ կարևոր է իմանալ՝ որտեղից ստանալ հավաստի տեղեկատվություն այն մասին, թե ինչպես կանխարգելել COVID-19 վարակը և հիվանդանալու դեպքում խնամել ինքներդ ձեզ: Համատեղ կեցության հաստատությունների անվտանգ կառավարման վերաբերյալ լիարժեք ցուցումների, այլ ուղեցույցների և փաստաթղթերի համար՝ այցելեք Հանրային Առողջապահության Վարչության կորոնավիրուսի վեբ-կայք՝ [Հանրային Առողջապահության Վարչության Կորոնավիրուսի տեղեկատվական էջ](#):

ԼԱՐՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՀԱՂԹԱՀԱՐՈՒՄ

Եթե հիվանդության կամ հիվանդությունից խուսափելու համար պահանջվող մեկուսացման հետ կապված անհանգստությունը ձեզ ճնշում է, Լոս Անջելես Շրջանի Հոգեկան Առողջության Վարչությունը (DMH) կարող է ձեզ օգնություն տրամադրել: DMH-ի՝ [COVID-19-ի վեբ-կայքը](#) և 211ԼԱ վեբ-կայքը տրամադրում են տեղական ռեսուրսներ՝ հոգեկան առողջության և բարեկեցության հետ կապված կարիքներն ու մտահոգությունները լուծելու համար: Ուղեցույցները և ռեսուրսները հասանելի են նաև CDC կայքում՝ [Լարվածության Հաղթահարում](#):

Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

Ուղեցույց Հաշմանդամություն ԵՎ Քրոնիկական Հիվանդություններ Ունեցող Անձանց Եվ Խնամողների համար

Եթե ցանկանում եք խոսել ինչ-որ մեկի հետ ձեր հոգեկան առողջության մասին, կապվեք ձեր բժշկին կամ Լոս Անջելես Շրջանի Հոգեկան Առողջության Կենտրոնի Շուրջօրյա Սպասարկող Գծի հետ՝ 1-800-854-7771 հեռախոսահամարով:

Եթե ունեք հարցեր կամ ցանկանում եք խոսել ինչ-որ մեկի հետ, զանգահարեք Լոս Անջելես Շրջանի Տեղեկատվական Գիծ՝ 2-1-1, որը հասանելի է օրը 24 ժամ: