

# Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

## ԼՈՍ ԱՆՋԵԼԵՍ ՇՐՋԱՆԻ ՀԱՆՐԱՅԻՆ ԱՌՈՂՋԱԿԱՊԱՅՈՒԹՅԱՆ ՎԱՐՉՈՒԹՅՈՒՆ Արձանագրությունն հանրային ցույցերի վերաբերյալ (Demonstrations)

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչությունը ձեռք է բերում գիտական և հանրային առողջապահական փորձաքննության վրա հիմնված փուլային մոտեցում՝ թույլ տալու հանրությանը կրկին օգտվել հասարակական տարածքներից այնպիսի եղանակներով, որոնք կսահմանափակեն COVID-19-ով վարակվելու վտանգը:

Որպես անհատ՝ ձեր իրավունքն է ներգրավվել ձեր քաղաքական կարծիքն արտահայտելու գործընթացներում, ներառյալ՝ կառավարությանը դիմելու ձեր իրավունքը: Համավարակի ժամանակ անձամբ հավաքներին մասնակցելը կարող է ռիսկային լինել, որովհետև նույնիսկ եթե դուք հետևեք ֆիզիկական հեռավորության պահպանման պահանջներին, տարբեր ընտանիքների անդամների համախմբվելը ավելի մեծ ռիսկ է ներկայացնում COVID-19-ի փոխանցման առումով: Նման հավաքները կարող են հանգեցնել վարակի, հոսպիտալացման և մահվան տեմպերի աճին, հատկապես՝ առավել խոցելի բնակչության շրջանում: Այնպիսի գործողությունները ինչպիսիք են՝ վանկարկելը, բղավելը, երգելը և խմբակային ասմունքը, կարող են ավելի հեշտությամբ տարածել շնչառական կաթիլները՝ շատ կարևոր է այս գործողությունների մեջ ներգրավվող մարդկանց համար ամբողջ ժամանակ դեմքի ծածկոցներ կրելը:

Եթե դուք որոշել եք անձամբ մասնակցել հավաքների, ապա կան ռազմավարություններ՝ ձեր և մյուսների համար COVID-19 վարակի ռիսկը նվազեցնելու:

## Հանրային Առողջապահության Խելամիտ Նախագգուշական Միջոցներ

### 1. Պատրաստվեք նախքան մասնակցելը:

- Պլանավորեք ձեր ճանապարհը դեպի ցուցարարները գնալ և այնտեղից հետո վերադառնալ: Իմացեք, թե որ փողոցները կարող են փակ լինել երթևեկության կամ փողոցային կայանման համար, և որ հասարակական տրանսպորտի ուղիները կարող են վերափոխվել:
- Շարժունակությանն օժանդակ միջոցները, ինչպիսիք են՝ անվասայլակները, ձեռնափայտերը, հենանիվները կամ մանկական սայլակները պետք է թույլատրվեն, սակայն ճշտեք կազմակերպիչների և ոստիկանության հետ՝ իմանալու, եթե կան սահմանափակումներ, նախագգուշական միջոցներ կամ այլընտրանքային երթուղիներ:
- Ձեզ հետ բերեք անհրաժեշտ պարագաներ, ներառյալ՝ դեմքի ծածկոցներ, սնունդ, ջուր, ձեռքի ախտահանիչ միջոց և այլ անձնական պարագաներ, որոնց անհրաժեշտությունը կարող եք ունենալ:

### 2. Կրեք դեմքի կտորե ծածկոցներ ամբողջ ընթացքում:

# Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

## ԼՈՍ ԱՆՋԵԼԵՍ ՇՐՋԱՆԻ ՀԱՆՐԱՅԻՆ ԱՌՈՂՋԱԴԱՅՈՒԹՅԱՆ ՎԱՐՉՈՒԹՅՈՒՆ Արձանագրություն հանրային ցույցերի վերաբերյալ (Demonstrations)

3. Պահպանեք վեց ոտնաչափ հեռավորություն ուրիշներից, ովքեր ձեր ընտանիքից չեն կամ բնակության նույն վայրում չեք ապրում:

a. Մասնակիցները պետք է վեց ոտնաչափ ֆիզիկական հեռավորություն պահպանեն համազգեստ կրող բոլոր խաղաղապահ սպաներից և ներկա գտնվող այլ անվտանգության աշխատակիցներից, եթե այլ բան կարգադրված չէ, և հետևեն իրավապահ մարմինների կամ այլ համապատասխան մարմինների կողմից ներկայացված բոլոր այլ պահանջներին և հրահանգներին:

4. Խուսափեք այն վայրերից, որտեղ ամբոխը կարող է առավել կուտակված լինել: Եթե ամբոխը խտանա, շարժվեք դեպի ծայրամասային տարածք և հեռացեք խցանման վայրերից:

5. Հաճախակի լվացեք ձեր ձեռքերը:

Օգտագործեք օձառ և ջուր՝ առնվազն 20 վայրկյան կամ օգտագործեք առնվազն 60% սպիրտային հիմքով ձեռքերի ախտահանիչ միջոց, հատկապես՝ այլ մարդկանց մոտ գտնվելու ընթացքում, պետքարանից օգտվելուց հետո, ուտելուց առաջ և քիթը մաքրելուց, հազալուց կամ փռշտալուց հետո:

6. Մի՛ օգտվեք ընդհանուր սննդից կամ խմիչքներից այն մարդկանց հետ, որոնք ձեր ընտանիքի անդամները չեն:

7. Եթե դուք սերտ շփում եք ունեցել (6 ոտնաչափի սահմաններում ավելի քան 15 րոպե) մարդկանց հետ, ովքեր ձեր ընտանիքի անդամները չեն և դեմքի ծածկոցներ չէին կրում, ապա դուք պետք է համարեք, որ հնարավոր է COVID-19-ով վարակված եք և 14 օր մնացեք տանը և հետևեք ձեր COVID-19 ախտանշաններին:

a. Եթե դուք ապրում եք տարեց մարդու կամ բարձր ռիսկային պայմաններ ունեցող անձանց հետ, դուք նույնպես պետք է փորձեք պահպանել վեց ոտնաչափ հեռավորություն և կրեք դեմքի ծածկոց, երբ նրանց հետ գտնվում եք տանը:

b. Եթե ձեզ մոտ զարգանում են COVID-19-ի ախտանշաններ, զանգահարեք ձեզ բուժօգնություն տրամադրող բժշկին և խոսեք ձեր ստուգման (թեստավորման) մասին:

### Իմացեք՝ որտեղ ստանալ հավաստի տեղեկատվություն

Զգուշացեք նոր կորոնավիրուսի շուրջ ծավալվող խարդախություններից, կեղծ լուրերից և խաբեություններից: Հանրային Առողջապահության Վարչությունը մշտապես կտարածի ճշգրիտ տեղեկատվություն մամուլի հաղորդագրությունների, սոցիալական լրատվամիջոցի և մեր կայքի միջոցով, ներառյալ՝ Լոս Անջելեսի Շրջանում նոր դեպքերի մասին հայտարարությունները: Կայքը պարունակում է լրացուցիչ տեղեկատվություն COVID-19-ի մասին, ներառյալ՝ Հաճախակի Տրվող

# Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

## ԼՈՍ ԱՆՋԵԼԵՍ ՇՐՋԱՆԻ ՀԱՆՐԱՅԻՆ ԱՌՈՂՋԱԿԱՅԻՆ ՎԱՐՉՈՒԹՅՈՒՆ Արձանագրություն հանրային ցույցերի վերաբերյալ (Demonstrations)

Հարցեր (ՀՏՀ), ինֆորմացիոն և ուղեցույց լարվածությունը (սթրեսը) հաղթահարելու մասին, ինչպես նաև խորհուրդներ ձեռքերի լվացման վերաբերյալ:

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

Նոր կորոնավիրուսի մասին տեղեկատվության այլ հավաստի աղբյուրներ են՝

- Կալիֆոռնիայի Հանրային Առողջապահության Վարչությունը (ՀԱԿՎ, Նահանգային)
  - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- Հիվանդությունների Վերահսկման և Կանխարգելման Կենտրոնները (ՀՎԿԿ, Ազգային)
  - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

Եթե հարցեր ունեք և ցանկանում եք որևէ մեկի հետ խոսել, զանգահարեք Լոս Անջելես Շրջանի տեղեկատվական գիծ՝ 2-1-1 հեռախոսահամարով, որը գործում է օրը 24 ժամ: