

Դրոնավիրուս հիվանդություն (COVID-19)

Վերջին Թարմացումները.

11/21/20. Կոնտակտավորի և տարածման վերանայված սահմանումներ, ինչ անել ախտանիշների հայտնվելու դեպքում, և ռեսուրսներ՝ լարվածության (սթրեսի) հաղթահարման համար:

Լոս Անջելես Ծրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչությունը հայցում է ձեր օգնությունը COVID-19-ի տարածումը Լոս Անջելեսի շրջանում նվազեցնելու համար:

1. Ինչպե՞ս է տարածվում COVID-19-ը

COVID-19-ը սովորաբար տարածվում է այնպես, ինչպես մնացած շնչառական հիվանդությունները: Համարվում է, որ այն փոխանցվում է վարակակիր մարդուց մյուսներին հետևյալ ճանապարհներով.

- Հազալու, փռշտալու և խոսելու արդյունքում արտադրված կաթիլների միջոցով
- Սերտ անձնական շփման միջոցով

COVID-19-ը կարող է տարածվել նաև այն դեպքում, եթե անձը դիպչի այնպիսի մակերեսի կամ առարկայի, որի վրա վիրուս կա, ապա դիպչի իր բերանին, քթին կամ աչքերին, սակայն դա չի համարվում վիրուսի տարածման հիմնական ուղին: Որոշ մարդիկ հիվանդանում են COVID-19-ով՝ առանց երբևէ ախտանիշներ ունենալու, սակայն նրանք կարող են վարակը փոխանցել այլ մարդկանց:

2. Որո՞նք են COVID-19-ի ախտանշանները

COVID-19-ի գրանցված դեպքերի ժամանակ մարդիկ ունեցել են ախտանշանների լայն շրջանակ՝ սկսած մեղմ ախտանշաններից մինչև ծանր հիվանդության դեպքեր, երբ հոսպիտալացման կարիք է եղել կամ հանգեցրել է մահվան: COVID-19-ի ախտանշանները կարող են ներառել հետևյալ ախտանշանների որոշ համադրություններ՝ ջերմություն կամ դող, հազ, շնչարգելություն կամ դժվարացած շնչառություն, հոգնածություն, մկանային կամ մարմնի ցավ, գլխացավ, կոկորդի ցավ, սրտխառնոց կամ փսխում, փորլուծություն, քթուղիների փակ լինել կամ քթառոտություն, համի և հոտի նոր կորուստ: Այս ցանկը չի ներառում բոլոր ախտանշանները: Խնդրում ենք խորհրդակցել ձեր բժշկի հետ ցանկացած այլ ախտանշանների վերաբերյալ, որոնք ձեզ անհանգստացնում են:

3. Ի՞նչ կարող եմ անել ինձ ու այլ անձանց COVID-19-ից պաշտպանելու համար

- Այլ մարդկանց միջավայրում գտնվելիս կրեք կտորե դիմակ, ԵԹԵ ի վիճակի եք այն ինքնուրույն հանել, չեք դժվարանում շնչել, և եթե բուժաշխատողի կողմից դիմակ չկրելու ցուցում չեք ստացել:
- Այլ մարդկանցից պահպանեք առնվազն վեց ոտնաչափի հեռավորություն:

Դրոնավիրուս հիվանդություն (COVID-19)

- Հաճախակի լվացեք ձեր ձեռքերը օձառով և ջրով առնվազն 20 վայրկյան, հատկապես զուգարանից օգտվելուց հետո, ուտելուց առաջ, քիթը մաքրելուց, հագալուց կամ փոշտալուց հետո:
- Եթե օձառ և ջուր այդ պահին չկա, ապա օգտագործեք առնվազն 60% սպիրտային հիմքով ձեռքերի ախտահանիչ միջոց:
- Խուսափեք չլվացված ձեռքերով դիպչել ձեր աչքերին, քթին և բերանին:
- Սահմանափակեք սերտ շփումը՝ ինչպիսիք են համբուրվելը, բաժակների և սպասքի համատեղ օգտագործումը հիվանդ մարդկանց հետ:
- Հազալիս կամ փռոշալիս ծածկեք ձեր բերանը և քիթը անձեռոցիկով կամ արմունկով: Օգտագործած անձեռոցիկները նետեք աղբարկղի մեջ և անմիջապես լվացեք ձեր ձեռքերը օձառով և ջրով, կամ օգտագործեք սպիրտային հիմքով ձեռքերի ախտահանիչ միջոց:

4. Կարո՞ղ եմ արդյոք COVID-19-ի համար ստուգվել (թեստ հանձնել)

Եթե դուք COVID-19-ի ախտանշաններ ունեք, անպայման խոսեք հաստատության աշխատակիցների հետ և զանգահարեք ձեր բժշկին թեստավորման համար: Կարող եք նաև այցելել covid19.lacounty.gov/testing կամ զանգահարել 2-1-1 նույն կամ հաջորդ օրը անվճար թեստ հանձնելու կամ հերթագրվելու համար:

Հնարավոր է ձեզ առաջարկեն թեստ հանձնել անկախ այն բանից՝ ախտանշաններ ունեք, թե՛ ոչ, և հատկապես, եթե ձեր հաստատությունում դրական դեպք է հայտնաբերվել: Անպայման խոսեք աշխատակիցների հետ՝ իրենց թեստավորման կանոնադրության վերաբերյալ:

5. Ի՞նչ պետք է անեմ, եթե կարծում եմ, որ COVID-19-ի ախտանշաններ ունեմ:

Եթե դուք ունեք COVID-19-ի ախտանշաններ, անմիջապես տեղեկացրեք հաստատության աշխատակազմին: Նրանք, ամենայն հավանականությամբ, ձեզ կուղղորդեն բուժաշխատողի մոտ և կխնդրեն, որ COVID-19-ի թեստ հանձնեք:

Եթե ձեզ մոտ COVID-19-ի թեստը դրական է, կամ բուժաշխատողն ասում է, որ դուք, ամենայն հավանականությամբ, վարակվել եք COVID-19-ով, ձեր հաստատությունը կօգնի այնպես անել, որ դուք մեկուսանաք մյուսներից: Բնքնամեկուսացում նշանակում է ձեր ախտանշանների ի հայտ գալուց հետո առանձնանալ այլ մարդկանցից առնվազն 10 օր ԵՎ առնվազն 24 ժամ՝ ջերմություն չունենալուց հետո (առանց ջերմիջեցնող դեղորայքի օգտագործման), ԵՎ, եթե ձեր ախտանշանները բարելավվել են (օրինակ՝ հազը և շնչարգելությունը):

Տարեց մարդիկ, և իմունոդեֆիցիտ, կամ այլ առողջական խնդիրներ ունեցող մարդիկ, ում մոտ ի հայտ են եկել COVID-19-ի ախտանշաններ, պետք է արագ կերպով այդ մասին տեղեկացնեն հաստատությանը և դիմեն իրենց բժշկին: Եթե դժվարանում եք շնչել, կրծքավանդակում ցավ կամ ճնշում եք զգում, ձեր շուրթերը կամ դեմքը կապտավուն են, սկսել եք շփոթվածություն

Դրոնավիրուս հիվանդություն (COVID-19)

զգալ կամ դժվարությամբ եք արթնանում, կամ այլ լուրջ ախտանշաններ ունեք, ապա զանգահարեք 911, կամ անմիջապես տեղեկացրեք ձեր հաստատությանը, որպեսզի ձեզ տրամադրեն շտապ խնամք:

Հաստատությունը ձեզ հետ պետք է պարզի, թե դուք ում հետ եք մոտ շփում ունեցել, որպեսզի նրանք ևս կարանտինում մնան: Մոտ շփումները ներառում են բոլոր այն անձանց, ովքեր 24 ժամվա ընթացքում 15 րոպե կամ ավելի տևողությամբ ձեզնից 6 ոտնաչափից պակաս հեռավորության վրա են եղել՝ սկսած ձեր ախտանշանները սկսվելուց 2 օր առաջ և մինչև ձեր մեկուսացման ժամանակի ավարտը: Ի հավելումն, բոլոր նրանք, ովքեր շփում են ունեցել ձեր մարմնի հեղուկների և/կամ արտազատությունների հետ, (օրինակ՝ հագ, փռշտոց, թուք, ընդհանուր սպասքից եք օգտվել կամ ձեզ խնամել են՝ առանց պաշտպանիչ միջոցներ կրելու) պետք է լինեն կարանտինում:

6. Ի՞նչ պետք է անեմ, եթե իմ COVID-19-ի թեստի պատասխանը դրական է, բայց ախտանշաններ չունեմ:

Եթե ձեր COVID-19-ի թեստի պատասխանը դրական է, սակայն ախտանշաններ չունեք, ձեր հաստատությունն, այնուամենայնիվ, կպահանջի, որ դուք ինքնամեկուսանաք՝ թեստը հանձնելու օրվանից սկսած առնվազն 10 օրով: Եթե ձեզ մոտ ի հայտ գան ախտանշաններ, ապա ձեր հաստատությունը կպահանջի, որ հետևեք վերը նշված նույն հրահանգին:

7. Իսկ ընկերների ու ընտանիքի անդամների այցելությունները:

Ընտանիքի անդամների և ընկերների այցելությունները կարևոր են ձեր բարեկեցության համար: Այնուամենայնիվ, քանի որ այցելուները կարող են COVID-19-ը ներմուծել հաստատություն, ապա ամենայն հավանականությամբ հաստատությունն այցելություններ չի թույլատրի՝ վիրուսի տարածումը կանխելու համար:

Խնդրեք այցելությունների համար այլընտրանքային հնարավորություններ ստեղծեն, օրինակ՝ հեռախոսի կամ վիդեո-կոնֆերանսի միջոցով:

8. Իսկ ի՞նչպես վարվել իմ հաստատությունում խմբակային հավաքույթներին:

Հանրային Առողջապահության Վարչությունը խնդրել է հաստատություններին նվազագույնի հասցնել խմբակային գործունեությունները և ծրագրերը, ինչպիսիք են ճաշկերույթները և հավաքույթները: Լրացուցիչ տեղեկությունների համար դիմեք ձեր հաստատության ղեկավարին:

9. Ի՞նչ անել, եթե ես ունեմ COVID-19-ի հետ կապված լարվածություն

Երբ լսում, կարդում կամ դիտում եք այս վարակիչ հիվանդության բռնկման մասին լրատվություն, ապա նորմալ է ունենալ անհանգստություն, և կամ լինել լարված: Կարևոր է, որ

Կորոնավիրուս հիվանդություն (COVID-19)

դուք ինքներդ հոգ տանեք ձեր ֆիզիկական և հոգեկան առողջության մասին: Լոս Անջելես Երջանի Հոգեկան Առողջության Վարչության (LACDMH) COVID-19-ի և 211LA վեբ-կայքերը տրամադրում են տեղական ռեսուրսներ՝ հոգեկան առողջության և բարեկեցության կարիքներն ու խնդիրները լուծելու համար: Ուղեցույցներ և ռեսուրսներ հասանելի են նաև CDC-ի վեբ-կայքում՝ [Մթերեսի հաղթահարում](#):

Եթե ցանկանում եք խոսել ինչ-որ մեկի հետ ձեր հոգեկան առողջության մասին, կապվեք ձեր բժշկի կամ Լոս Անջելես Երջանի Հոգեկան Առողջության Հասանելիության Կենտրոնի 24/7 թեժ գծին՝ (800) 854-7771 հեռախոսահամարով կամ զանգահարեք 2-1-1:

10. Ի՞նչ է անում հաստատությունը ինձ պաշտպանելու համար

Խոսեք հաստատության ղեկավարի հետ տարբեր աշխատանքների վերաբերյալ, որ նրանք իրականացնում են ձեզ անվտանգ և առողջ պահելու համար:

11. Իմացեք, թե որտեղից ձեռք բերել հավաստի տեղեկատվություն

Հեռու մնացեք կեղծ լուրերից և խաբեություններից, որոնք պատվում են նոր կորոնավիրուսի շուրջը: Այցելեք Հանրային Առողջապահության COVID-19-ի վերաբերյալ կեղծ լուրերի վեբ կայքը (ph.lacounty.gov/hccp/covidscams) տեղեկությունների և աղբյուրների համար [ինչպես խուսափել COVID-19- վերաբերյալ կեղծ լուրերից](#): Հավաստի տեղեկությունները, ինչպես նաև Լոս Անջելեսում հիվանդության նոր դեպքերի մասին հայտարարությունները մշտապես հրապարակվում են Հանրային Առողջապահության կողմից: Կայք-էջում շատ տեղեկատվություն կա COVID-19-ի վերաբերյալ, ներառյալ՝ ուղեցույց ինչպես հաղթահարել լարվածությունը:

- Լոս Անջելես Երջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - Սոցիալական ցանց՝ @lapublichealth
- Լոս Անջելես Երջանի Հոգեկան Առողջության Կենտրոնի շուրջօրյա օժանդակող գիծ (800) 854-7771 հեռախոսահամարով:
- Չանգահարեք 2-1-1: