

# Կորոնավիրուսային Հիվանդություն (COVID-19)

Վերջին թարմացումները՝

11/21/20: Ավելացվել է տեղեկատվություն այն մասին, թե ինչ անել ախտանիշներ ունենալու դեպքում, ինչպես նաև վիրուսի կանխարգելման, փոխանցման և լարվածության (սթրեսի) հաղթահարմանն ուղղված ռեսուրսների մասին:

Լոս Անջելեսի շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչությունը հայցում է ձեր աջակցությունը Լոս Անջելեսի շրջանում COVID-19-ի տարածումը դանդաղեցնելու հարցում: Խնդրում ենք այցելելուց առաջ խորհրդակցեք հաստատության հետ և հետևեք հրապարակված ուղեցույցներին բոլորի առողջությունը պահպանելու համար: Եթե ձեզ վատ էք զգում, մնացեք տանը կամ հնարավորինս շուտ գնացեք տուն, նույնիսկ եթե ունեք շատ թեթև ախտանշաններ: Ծերանոցների բնակիչների առողջությունը պաշտպանելու համար ձեզ կարող են խնդրել կրճատել բոլոր այցելությունները: Խնդրում ենք հիմա ծրագրեք, թե ինչպես եք պահպանելու հաղորդակցությունը ծերանոցի բնակչի հետ՝ այլընտրանքային վիրտուալ շփման տարբերակով:

## 1. Ինչպե՞ս է տարածվում COVID-19-ը

COVID-19-ը հավանաբար տարածվում է այնպես, ինչպես մյուս շնչառական հիվանդությունները: Համարվում է, որ այն փոխանցվում է վարակված մարդուց մյուսներին հետևյալ ճանապարհներով՝

- Հազալու, փռշտալու կամ խոսելու արդյունքում արտադրված կաթիլների միջոցով
- Մերտ անձնական շփման արդյունքում՝ ինչպիսին է վարակված անձին խնամելը

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

## 2. Որո՞նք են COVID-19-ի ախտանշանները

Հաստատված դեպքերը տատանվում են թեթև ախտանշաններ ունեցողներից մինչև ծանր հիվանդացության դեպքերի, որոնք պահանջում են հոսպիտալացում, և կամ նույնիսկ հանգեցնում են մահվան: 65 տարեկանից բարձր և առողջական այլ խնդիրներ ունեցող անձինք գտնվում են հատկապես բարձր վտանգի տակ: COVID-19-ի ախտանշանները կարող են ներառել հետևյալ ախտանշանները՝ ջերմություն, հազ, շնչարգելություն կամ դժվարացած շնչառություն, հոգնածություն, մկանների կամ մարմնի ցավ, գլխացավ, համի կամ հոտի նոր կորուստ, կոկորդի ցավ, քթի փակվածություն կամ քթահոսություն, փորլուծություն, սրտխառնոց կամ փսխում: Այս ցանկը չի ներառում բոլոր ախտանշանները:

## 3. Ի՞նչ անել, եթե ինձ մոտ առկա են այդ ախտանշանները

Մնացեք տանը կամ գնացեք տուն հնարավորինս շուտ, եթե սկսում եք ձեզ վատ զգալ՝ նույնիսկ

## Կորոնավիրուսային Հիվանդություն (COVID-19)

Եթե թեթև ախտանշաններ ունեք: Կապ հաստատեք ձեր բժշկի հետ ցուցումներ ստանալու համար, COVID-19-ի թեստ հանձնեք, և քննարկեք, թե արդյոք մեկուսանալու կարիք կա: Դուք կարող եք նաև այցելել [covid19.lacounty.gov/testing](https://covid19.lacounty.gov/testing) կամ զանգահարել 2-1-1 հեռախոսահամարին՝ նույն օրը կամ հաջորդ օրը անվճար թեստավորման համար գրանցվելու համար: Լրացուցիչ տեղեկությունների համար այցելեք [ph.lacounty.gov/covidcare](https://ph.lacounty.gov/covidcare):

### 4. Ինձ կթույլատրվի՞ այցելել հաստատությունում գտնվող իմ սիրելիին

Հաստատություններից շատերը դադարեցրել են բոլոր այցելությունները: Որոշ հաստատություններ կարող են հատուկ հանգամանքներում բացառություններ անել՝ ինչպիսիք են կյանքի ավարտի այցելությունները: Եթե նույնիսկ նրանք թույլատրեն այցելել, դուք պետք է տանը մնաք, եթե COVID-19-ի ախտանշաններ ունեք: Նախքան գնալը ճիշտ կլինի հաստատության հետ ճշտել իրենց գործունեության ծրագիրը: Հարցրեք նրանց այցելությունների ցանկացած այլընտրանքային տարբերակի մասին, որից կարող եք օգտվել, օրինակ՝ տեսազանգեր կամ այլ էլեկտրոնային հաղորդակցություններ, որոնք հաստատությունները հասանելի են դարձրել իրենց բնակիչների համար: Կարևոր է շարունակել տեղեկանալ ձեր սիրելիի մասին այլ եղանակներով, նույնիսկ եթե անձամբ չեք կարող այցելել:

### 5. Ի՞նչ է անում հաստատությունը բոլորին պաշտպանելու համար

Բազմաթիվ հաստատություններ փորձում են պաշտպանել անձնակազմին և բնակիչներին հետևյալ որոշ եղանակներով՝ սահմանափակելով այցելուների թիվը, չեղարկելով խմբային գործողությունները և ոչ կարևոր ծառայությունները՝ ինչպիսիք են վարսահարդարի ծառայությունները կամ անձնական շփում նախատեսող ժամանցը: Բժշկական ծառայությունները, հնարավորության դեպքում, կարող են փոխարինվել հեռահաղորդակցության այցերով: Բնակիչներին կարող է խնդրեն նվազագույնի հասցնել սենյակներից դուրս գալը՝ բացառությամբ կարևոր գործողությունների դեպքում՝ ինչպիսիք են բժշկին այցելությունները: Խոսեք հաստատության ղեկավարի հետ՝ տեղեկանալու, թե ինչ աշխատանքներ են տարվում բոլորին ապահով և առողջ պահելու համար:

### 6. Ի՞նչ կարող եմ անել ինձ և այլ անձանց COVID-19-ից պաշտպանելու համար

- Հաճախակի լվացեք ձեր ձեռքերը օճառով և ջրով՝ առնվազն 20 վայրկյան՝ հատկապես զուգարանից օգտվելուց հետո, ուտելուց առաջ, քիթը մաքրելուց, հագալուց կամ փռշտալուց հետո:
- Եթե օճառը և ջուրը հասանելի չեն, ապա օգտագործեք առնվազն 60% սպիրտային հիմքով ձեռքերը ախտահանող միջոցներ:
- Խուսափեք չլվացված ձեռքերով աչքերին, քթին և բերանին դիպչելուց:
- Սահմանափակեք սերտ շփումները՝ ինչպիսիք են համբուրվելը և բաժակների և սպասքի համատեղ օգտագործումը:

## Կորոնավիրուսային Հիվանդություն (COVID-19)

- Հազալիս կամ փռշտալիս փակեք ձեր բերանը անձեռոցիկով կամ արմունկով: Օգտագործված անձեռոցիկները նետեք աղբամանը, և անմիջապես լվացեք ձեռքերը օձառով և ջրով, կամ օգտագործեք սպիրտային հիմքով ձեռքի ախտահանիչ միջոցներ:
- Խուսափեք մակերեսներին կամ առարկաներին դիպչելուց կամ հաճախակի մաքրեք և ախտահանեք դրանք՝ օգտագործելով սովորական կենցաղային մաքրող միջոց:
- Բարելավեք օդափոխությունը. գնացեք դուրս կամ բացեք պատուհանները, եթե դա անելն ապահով է:
- Կրեք կտորե դիմակ տնից դուրս կամ ձեր տան անդամ չհանդիսացող մարդկանց միջավայրում գտնվելիս::

### 7. Ի՞նչ անել, եթե շատ անհանգստացած եմ COVID-19-ով

Երբ լսում, կարդում կամ դիտում եք նորություններ վարակիչ հիվանդության բռնկման մասին, նորմալ է, որ անհանգստության կամ սթրեսի նշաններ ունենաք: Կարևոր է հոգ տանել ձեր ֆիզիկական և հոգեկան առողջության մասին: Լոս Անջելեսի Շրջանի Հոգեկան Առողջության Վարչության (LACDMH) COVID-19-ի վեբ-կայքը և 211LA վեբ-կայքը տրամադրում են տեղական ռեսուրսներ՝ հոգեկան առողջության և բարեկեցության կարիքներն ու խնդիրները լուծելու համար: Ուղեցույցները և ռեսուրսները հասանելի են նաև CDC-ի վեբ-կայքում՝ [Սթրեսի Հաղթահարում](#):

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

### 8. Իմացեք՝ որտեղից ստանալ հավաստի տեղեկատվություն

Զգուշացեք կեղծ լուրերից և խաբեություններից, որոնք պատվում են նոր կորոնավիրուսի շուրջ: Ճշգրիտ տեղեկությունները՝ ներառյալ Լոս Անջելեսի Շրջանում վարակման նոր դեպքերի մասին հայտարարությունները, մշտապես հրապարակվում են Հանրային Առողջապահության Վարչության կողմից մամլո հաղորդագրությունների, սոցիալական ցանցերի և մեր կայքի միջոցով:

- Լոս Անջելեսի Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն
  - <http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/>
  - Սոցիալական Լրատվամիջոց: @lapublichealth
- Լոս Անջելեսի Շրջանի Հոգեկան Առողջության Հասանելիության Կենտրոնի Վարչության 24/7 թեժ գիծ (800) 854-7771
- Զանգահարեք 2-1-1