

# Կորոնավիրուսային Հիվանդություն (COVID-19)

## Վերջին փոփոխություններ.

10/28/20. Մարդիկ պետք է դեմքի մաքուր ծածկոց կրեն ցանկացած ժամանակ, երբ շփվում են իրենց ընտանիքի անդամներից դուրս այլ մարդկանց հետ: Ախտանիշեր ունեցող մարդիկ պետք է տանը մնան և զանգահարեն իրենց բժշկին թեստավորվելու և մեկուսացման անհրաժեշտության վերաբերյալ:

COVID-19-ի հետ կապված իրավիճակի արագ զարգացման պատճառով, հասարակությանը խրախուսվում է ընթացիկ տեղեկությունների համար ստուգել Հանրային Առողջապահության Վարչության (Department of Public Health) COVID-19 [ընտերնետային էջը](#):

## 1. Որո՞նք են COVID-19-ին բնորոշ ախտանշանները:

COVID-19-ի ախտանշանները կարող են ներառել հետևյալ ախտանշանների որոշ համադրություններ. ջերմություն կամ դողերոցք, հագ, շնչարգելություն կամ դժվարացած շնչառություն, հոգևածություն, մկանների կամ մարմնի ցավ, գլխացավ, համի կամ հոտի նոր կորուստ, կոկորդի ցավ, քթարտադրություն, փորլուծություն, սրտխառնոց կամ փսխում: Այս ցանկը չի ներառում բոլոր ախտանշանները:

Եթե ձեզ մոտ ի հայտ են գալիս ախտանիշներ, դուք պետք է մնաք տանը և զանգահարեք ձեր բուժաշխատողին թեստավորման և մեկուսացման անհրաժեշտության վերաբերյալ: Եթե մեղմ ախտանիշներ ունեք, պիտի որ կարողանաք տանն ապաքինվել: Հնարավորության դեպքում առանց նախապես զանգահարելու բժշկի մի գնացեք: Հավելյալ տեղեկությունների համար այցելեք [visit ph.lacounty.gov/covidcare](http://visit.ph.lacounty.gov/covidcare):

## 2. Ինչպե՞ս է տարածվում վիրուսը:

Ինչպես շնչառական այլ հիվանդությունները, մարդկային ծագում ունեցող կորոնավիրուսները տարածվում են հիվանդ մարդկանցից մյուսներին՝ հետևյալ միջոցներով.

- Հազի և փռչոցի արդյունքում արտադրված կաթիլների
- Սերտ անձնական շփման՝ ինչպիսին է վարակված անձին խնամելը

COVID-19-ը կարող է նաև տարածվել վիրուսակիր մակերեսի կամ առարկայի դիպչելուց հետո նախքան ձեռքերը լվանալը բերանին, քթին և աչքերին դիպչելով, բայց սա չի համարվում վիրուսի տարածման հիմնական ճանապարհը: Որոշ մարդիկ կարող են վարակվել COVID-19-ով՝ առանց որևէ ախտանիշներ դրսևորելու, բայց նրանք նույնպես կարող են տարածել վարակը մյուսներին:

## 3. Ինչպե՞ս կարող եմ պաշտպանել ինձ հասարակական տրանսպորտից օգտվելիս:

Ինչպես շնչառական այլ հիվանդությունների դեպքում, յուրաքանչյուր անձ պետք է ամեն օր ձեռնարկի քայլեր նվազեցնելու համար տարածված վիրուսներով հիվանդանալու կամ ուրիշներին վարակելու վտանգը: Դուք պետք է՝

- Մնաք տանը, եթե հիվանդ եք:
- Եթե հնարավոր է, մոտ վեց ոտնաչափ հեռավորություն պահպանեք ձեր և այլ մարդկանց միջև:
- Օգտագործեք առնվազն 60% սպիրտային հիմքով ախտահանիչ միջոց հաճախակի հավող մակերեսներին դիպչելուց հետո, ինչպիսիք են՝ ձողերը, բռնակները, հասարակական տրանսպորտի բռնակները և պատվող դռնակները: Մշտապես լվացեք ձեր ձեռքերը, եթե նրանք տեսանելիորեն կեղտոտ են:
- Խուսափեք չվացած ձեռքերով ձեր աչքերին, քթին և բերանին դիպչելուց:
- Աշխատեք օգտվել ավտոբուսներից և գնացքներից, երբ դրանք այնքան էլ ծանրաբեռնված չեն: Հնարավորության դեպքում աշխատանքի գնալու համար ավելի վաղ կամ ավելի ուշ դուրս եկեք:
- Դտուտադռնակների միջով անցնելիս օգտագործեք ձեր կոնքը կամ ձեռքի հետևի կողմը:



# Կորոնավիրուսային Հիվանդություն (COVID-19)

## 4. Արդյո՞ք պետք է դիմակ կրեմ հասարակական տրանսպորտից օգտվելիս:

Այո, հասարակության անդամները պետք է դեմքի մաքուր ծածկոց կրեն ցանկացած ժամանակ, երբ հանրային կամ անձնական տարածքներում շփվում են իրենց ընտանիքի անդամներից դուրս այլ մարդկանց հետ: Հանրային փոխադրամիջոցների վարորդները պետք է կրեն դեմքի կտորե ծածկոցներ վարելու, ինչպես նաև յուրաքանչյուր կանգառում կամ բենզակայանում գտնվելու ընթացքում, որտեղ այլ անձինք կարող են լինել:

Նորածինները և 2 տարեկանից փոքր երեխաները չպետք է կրեն կտորե դիմակներ: 2-ից 8 տարեկան երեխաները պետք է օգտագործեն դիմակներ, բայց միայն մեծահասակների հսկողությամբ, որպեսզի նրանք հետևեն, որ երեխան կարողանա ապահով շնչել և խուսափի խեղդվելուց և շնչահեղձությունից: Յուրաքանչյուր անձ, ով ունի շնչառական դժվարություն կամ անզիտակից վիճակում է, անաշխատունակ է կամ որևէ այլ կերպով ի վիճակի չէ հեռացնել դիմակը կամ կտորե ծածկոցն առանց կողմնակի աջակցության, ապա նույնպես չպետք է կրի դիմակ կամ ծածկոց: Անձինք, որոնց բժիշկը հրահանգել է չկրել դիմակ, ազատվում են դիմակ կրելու պարտավորությունից:

Կարևոր է նշել, որ դեմքի այս ծածկոցները չեն կարող փոխարինել սոցիալական հեռավորություն պահպանելու պայմանը և նախազգուշական այլ միջոցները, ինչպիսին է ձեռքերը հաճախակի լվանալը: Դեմքի այս ծածկոցները օգտագործվում են ուրիշներին պաշտպանելու համար, եթե դուք վարակակիր եք (մարդիկ կարող են վարակված լինել՝ առանց որևէ ախտանիշ ունենալու): Համոզվեք, որ ճիշտ կերպով եք օգտագործում դեմքի կտորե ծածկոցները. լրացուցիչ տեղեկությունների համար տե՛ս [Դեմքի կտորե ծածկոցների Ուղեցույցը](#):

## 5. Ուրիշ ի՞նչ կարող եմ անել ինձ պաշտպանելու համար:

- Հաճախակի լվացե՛ք ձեր ձեռքերը օճառով և ջրով առնվազն 20 վայրկյան, հատկապես՝ զուգարանից օգտվելուց հետո, ուտելուց առաջ և քիթը սրբելուց, հազալուց կամ փռշտալուց հետո:
- Մաքրե՛ք և ախտահանե՛ք հաճախակի դիպչող առարկաները և մակերեսները՝ օգտագործելով սովորական կենցաղային ցողիչ կամ անձեռոցիկ:
- Ծածկե՛ք ձեր բերանը և քիթը անձեռոցիկով, երբ հազում կամ փռշտում եք, ապա անձեռոցիկը նետե՛ք աղբարկղի մեջ: Եթե անձեռոցիկ չունեք, օգտագործե՛ք ձեր թևը (ոչ թե ձեր ձեռքերը):
- Միշտ օգտվե՛ք հուսալի աղբյուրներից՝ COVID-19-ի մասին թարմ և ճշգրիտ տեղեկություններ ստանալու համար:
  - Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն (LACDPH, Շրջանային)
    - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
  - Կալիֆոռնիայի Հանրային Առողջապահության Վարչություն (CDPH, Նահանգային)
    - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
  - Հիվանդությունների Վերահսկման և Կանխարգելման Կենտրոններ (CDC, Ազգային)
    - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
  - Առողջապահության Համաշխարհային Կազմակերպություն (WHO, Միջազգային)
    - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Եթե հարցեր ունեք և ցանկանում եք ինչ-որ մեկի հետ խոսել, գանգահարե՛ք 2-1-1: