

# Covid-19-ի ժամանակ հոգանք մեր և մեր համայնքի մասին

Eric Garcetti  
@MayorOfLA

## Ինչպե՞ս կարող եմ COVID-19-ից պաշտպանել թե՛ ինձ թե՛ ընտանիքիս

Կորոնավիրուսի տարածումը կանխելու մի քանի պարզ քայլեր կան, որոնք կարող ես կիրառել առօրյայում.

- Որքան հնարավոր է տանը մնացեք
- Տնից դուրս մարդկանց մոտ լինելիս կրեք դիմակ կամ դեմքը ծածկեք
- Կենսական գործերի համար դրսում լինելիս, ձեր և ուրիշի միջև առնվազն 6 ֆուտ տարածություն պահեք
- Ձեռքերը հաճախ առնվազն 20 վայրկյան լվացեք և հաճախ դիպչող մակերեսները ախտահանեք
- Հազալիս դեմքը արմուկով կամ անձեռոցիկով ծածկեք



## Ինչպե՞ս կարող եմ COVID-19-ի ստուգում ունենալ

Ախտանշան ունեք կամ ոչ կարող եք ստուգվել: Ստուգումն անվճար է, և բժշկական ապահովագրության կարիք չունեք: Իմիգրացիոնի ձեր կարգավիճակը պայման չէ, և ստուգվելը որևէ կերպ չի սահմանափակի սոցիալական որևէ ծառայություն: Ստուգվելու համար կարող եք ձեր բժշկից ժամադրություն վերցնել: Եթե բժիշկ չունեք, ստուգվելու համար այցելեք [corona-virus.la/covid-19-testing](https://corona-virus.la/covid-19-testing).



Եթե համակարգիչ կամ ինտերնետ չունեք, ժամադրության համար զանգահարեք 311: Ստուգման վայրին կարող եք մոտենալ կամ մեքենայով կամ քայլելով, սակայն առանց ժամադրության չեք կարող ստուգվել:

## Որո՞նք են COVID-19-ի հիմնական ախտանշանները

Ախտանշանները անհատից անհատ տարբերվում են: Սակայն, եթե հետևյալ նշաններից մեկը ունեք հնարավոր է COVID-19-ով եք վարակվել



- Տենդ կամ դող
- Հազ
- Շնչելու դժվարություն
- Հոգնածություն
- Համի կամ հոտի կորուստ
- Կոկորդի ցավ
- Զթից արտադրություն կամ խցանում
- Սրտխառնոց կամ փսխում
- Գլխացավ
- Լուծ
- Մկանի կամ մարմնի ցավ

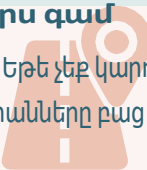
Ամբողջական ցուցակի համար այցելեք [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html](https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html)

Ախտանշանները կարող են ի հայտ գալ շփումից հետո, 2-ից 14 օրվա ընթացքում:

Եթե ձեզ մոտ լուրջ ախտանշաններ հայտնվեն, օրինակ՝ շնչարգելում, ցավ կամ ճնշում կրծքավանդակում, դեմքի կամ շուրթերի կապտել, շփոթվածության նոր զգացում, կամ արթնանալու դժվարություն, զանգահարեք 911 կամ զննեք շտապ օգնության բաժին:

## Ի՞նչ անեմ, եթե բժշկական օգնության կամ COVID-19-ի ստուգման համար պետք է տանից դուրս գամ

Հնարավորության դեպքում հանրային տրանսպորտից մի օգտվեք: Եթե ի վիճակի եք, անձնական ավտոմեքենայից օգտվեք: Եթե չեք կարող վարել, ձեր և վարորդի միջև հնարավորինս շատ տարածություն պահեք, կրեք դիմակ, և եթե հնարավոր է մեքենայի պատուհանները բաց թողեք:



## Ի՞նչ պետք է անեմ եթե կարծում եմ COVID-19ով եմ վարակվել

Եթե ախտանշաններ ունեք, կամ կարծում եք, որ շփվել եք COVID-19-ով վարակվածի հետ, պետք է անմիջապես մեկուսանաք և ստուգվեք:

**ԻՆՔՆԱՄԵԿՈՒՍԱՆԱԿ** նշանակում է դադարեցնել մարդկանց հետ որևէ սերտ շփում, ներառյալ ընտանիքի կամ տան անդամների: Չզննալ աշխատանքի, դպրոց, խանութ, կամ հանրային այլ վայր: Հյուրեր չընդունել, միևնույն սենյակը ուրիշի հետ չկիսել, այլոց համար չեփել և կենդանիների հետ չառնչվել: Առանձին զուգարանից օգտվել, եթե հնարավոր չէ օգտվելուց հետո մաքրել:

Ախտանշաններ ունենալու դեպքում պետք է տանը մնաք մինչև իրականացնել հետևյալ երեք գործոնները

- Առաջին ախտանշանը հայտնվելուց հետո առնվազն 10 օր անցել է
- Վերջին 72 ժամում ջերմություն չեք ունեցել (առանց ջերմությունը իջեցնող դեղամիջոցի)
- Շնչառական ախտանշանները բարելավվել են (օրինակ, հազը կամ շնչարգելումը)

Եթե ձեզ մոտ COVID-19-ի ստուգումը դրական է, սակայն ախտանշաններ չունեք:

- Ստուգվելուց հաջորդող 10 օրերի ընթացքում պետք է տանը մնաք, սակայն ախտանշաններ ի հայտ գալու դեպքում պետք է հետևեք վերոնշյալ ցուցումներին

Տանը մեկուսանալու վերաբերյալ առավել տեղեկության համար այցելեք [ph.lacounty.gov/covidisolation](https://ph.lacounty.gov/covidisolation).



## Ի՞նչ պետք է անեմ, եթե սերտ շփում եմ ունեցել COVID-19-ով վարակվածի հետ, կամ մեկի ով ենթադրվում է, որ վարակված է (նույնիսկ եթե նշաններ չունեմ)

COVID-19-ը շատ վարակիչ է: Եթե սերտ շփում ես ունեցել COVID-19-ով վարակվածի հետ, պետք է դիմես ախտորոշման և վիրուսի տարածումը կանխելու համար վարակվածի հետ վերջին շփումից հաշված 14 օր մեկուսանա տանը: Մեկուսացման ընթացքում պետք է այլոց հետ շփումը սահմանափակես ինչպես ինքնամեկուսացողն է վարվում:



Սերտ շփում նշանակում է՝ (1) ավելի քան 15 րոպե 6 ֆուտից մոտ լինել վարակվածին կամ (2) անպաշտպան շփում ունենալ վարակվածի մարմնի հեղուկների հետ (օրինակ, ձեր վրա հազալ կամ փռնկալ, օգտվել միևնույն սպասքից, առանց պաշտպանիչ պարագաների ինսամել):

Տեսլիս կարանտինի, և դրա վերջնաժամկետը հաշվարկելու մասին տեղեկություն կարող եք գտնել այցելելով [ph.lacounty.gov/covidquarantine](http://ph.lacounty.gov/covidquarantine).

## Ի՞նչ ռեսուրսներ են մատչելի, եթե տանը չեմ կարող մեկուսանալ

Նրանց համար ում ախտորոշման արդյունքը դրական է եղել, կամ սերտ շփում են ունեցել COVID-19-ի հետ եւ չեն կարող իրենց ներկա կացարանում մեկուսանալ, Լոս Անջելեսի վարչաշրջանը սահմանափակ քանակով ժամանակավոր Բժշկական ապաստարաններ է տրամադրել: Քեզ թույլ չեն տա կացարանից դուրս գալ մինչև չլրանա մեկուսանալու ժամանակաշրջանը:



Բժշկական ապաստարանի ուղղորդման համար գնահատելով 833-540-0473 կամ 211. Առավել տեղեկություն կարող եք գտնել այցելելով [covid19.lacounty.gov/medical-sheltering](http://covid19.lacounty.gov/medical-sheltering).

## Ի՞նչ անել եթե սննդի կամ տան պարագաների առաքման կամ այլ օգնության կարիք ունեմ

- Վարչաշրջանում COVID-19-ին առնչված սահմանափակ թվով անձանց համար, գործում է **Կրիտիկական առաքման ծառայություն**, առաքելու սնունդ և տան պարագաներ: **Մուկոդո խանութի միջոցով** պատվիրում ու վճարում եք, **Կրիտիկական առաքման ծառայությունը** խանութից կվերցնի և անվճար կառաքի:
- Եթե SNAP-ի օգտառու եք, մուտքագրվելով [amazon.com/snap-ebt](http://amazon.com/snap-ebt). Amazon-ի միջոցով կարող եք սնունդ պատվիրել:



**Կրիտիկական առաքման ծառայություն**-ի մասին ավելին իմանալու համար գնահատելով 888-863-7411 կամ այցելելով [wdacs.lacounty.gov](http://wdacs.lacounty.gov)

Շրջանում գործում է նաև **COVID-19-ի օգնության թեժ գիծ**, որը կպատասխանի թե ինչպես հոգալ ձեր կամ ուրիշների մասին և ինչ այլ ռեսուրսներ կան: Կարող եք գնագել 833-540-0473 ամեն օր ժամը 8am-ից 8:30pm, կամ գնագել 211. Բոլոր հեռախոսահամարներում լեզուներից մեծ մասի համար առկա են թարգմանիչներ: Ռեսուրսները մատչելի են նաև [corona-virus.la/resources](http://corona-virus.la/resources), [ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm](http://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm), կամ [211a.org](http://211a.org) կայքերում:

## Ի՞նչ է նշանակում գտնել շփման աղբյուրը

Շփման աղբյուրը գտնելը COVID-19-ի տարածումը կանխելու կարևոր քայլ է: Եթե ձեր ստուգման արդյունքը լինի դրական, Շրջանի առողջապահության աշխատակիցը կկապվեն ձեզ հետ ու կասեն հաջորդ կարևոր քայլերը, նաև կօգնեն կապվել աղբյուրների հետ, որոնք կօգնեն ինքնամեկուսացման հարցում: Նաև կտան հարցեր թե որտեղ եք եղել և ում հետ եք շփվել, որպեսզի նրանց տեղեկացնեն, որ հնարավոր է COVID-19-ին են առնչվել:

Առողջապահության աշխատակիցը ձեր ասած անձանց ձեր ինքնությունը չեն հայտնի, դրա համար խնդրում ենք հարցերին պատասխանել ամբողջությամբ ու ճշգրտորեն: Ձեր անկեղծությունը կարող է կյանքեր փրկել: Հետո աշխատակիցը հեռախոսով, SMS-ով, կամ էլ փոստով կկապվի ձեր նշած մարդկանց հետ՝ տեղեկացնելու, որ նրանք վարակվածի հետ շփում են ունեցել և պետք է իրենց սիրելիներին պաշտպանելու համար ստուգվեն ու մեկուսանան:



Այս պրոցեսի ժամանակ բոլորի անձնական տվյալները գաղտնի են մնում և ոչ մեկին չեն տեղեկացվում: Առողջապահության աշխատակիցը երբեք չի հարցնի ձեր իմիզբացիոն կարգավիճակի մասին, ձեր սոցիալական ապահովագրության համարը, կամ էլ բանկային հաշվեհամարը:

## COVID-19-ի ստուգումը կամ բուժումը կազդի՞ իմիզբացիոն կարգավիճակիս

Քաղաքապետարանի և Վարչաշրջանի COVID-19-ի կանխման կամ բուժման ծրագրերը հասանելի են բոլորին, և որևէ կերպով բացասաբար չեն անդրադառնա անհատի իմիզբացիոն կարգավիճակին:



Եթե հարցեր ունեք թե ինչպես կարող է սոց. ծառայությունների օգտառու լինելը ազդել իմիզբացիոն կարգավիճակին դիմեք իմիզբացիոն որակյալ փաստաթղթի: Այդ մասին առավել տեղեկության համար այցելել [lamayor.org/strong-families-la](http://lamayor.org/strong-families-la). Բոլոր Լոս Անջելեսցիներին բաջալերում ենք առողջության համար դիմել անհրաժեշտ արքայություններին:

Առավել տեղեկության և հաճախ տրվող հարցերի մասին թե ինչպես է Լոս Անջելեսը հակազդում COVID-19-ին այցելելով [corona-virus.la](http://corona-virus.la). Վարչաշրջանի արձագանքի և հաճախ տրվող հարցերի մասին այցելելով [ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/](http://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/). Եթե բիզնես եք և փնտրում եք օրինագծեր, դրանք կարող եք գտնել Վարչաշրջանի վեբ կայքում: