

Կորոնավիրուս (Covid19) Ուղեցույց

ՀԱՅԵՐԵՆ/ ARMENIAN

COVID-19 նոր հիվանդություն է, որը կարող է ազդել ձեր թոքերի և շնչուղիների վրա:

Դա պայմանավորված է վիրուսով, որը կոչվում է կորոնավիրուս:

- բարձր ջերմություն/տենդ - դուք տաքություն եք զգում ձեր կրծքավանդակին կամ մեջքին դիպչելու ժամանակ
- նոր, շարունակական կամ հարատևող հազ - սա նշանակում է, որ դուք սկսել եք կրկնողաբար, անընդհատ հազալ,

ապա, Դուք պետք է մնաք տանը:

Ո՞րքան ժամանակ մնալ տանը:

- Ախտանշաններ ունեցող յուրաքանչյուր անձ պետք է մնա տանը առնվազն 7 օր:
- Եթե դուք ապրում եք այլ մարդկանց հետ, ապա նրանք պետք է առնվազն 14 օր տանը մնան տանը, որպեսզի վարակը տանից դուրս չտարածեն:
- 14 օր հետո ցանկացած ոք, ում հետ Դուք ապրում եք և որը չունի որևէ ախտանշան, կարող է վերադառնալ իր բնականոն կյանքի ռեժիմին:
- Բայց եթե ձեր տանը որևէ մեկը ախտանիշ է ունենում, ապա նրանք պետք է մնան տանը 7 օր՝ իրենց մոտ ախտանշաները սկսվելու պահից հաշված՝ նույնիսկ, եթե դա նշանակում է, որ նրանք 14 օրից ավելի տանն են:
- Եթե դուք ապրում եք 70 և ավելի տարեկան անձի հետ, ով ունի ծանրացուցիչ նախապայման, հղի է կամ ունի թուլացած իմունային համակարգ, ապա փորձեք գտնել մեկ այլ վայր, որտեղ նրանք կկարողանան մնալ 14 օր :
- Եթե ստիպված եք միասին մնալ տանը, ապա փորձեք որքան հնարավոր է հեռու մնալ միմյանցից:

[Խորհուրդներ տանը մնալու վերաբերյալ](#)



Մի՛ գնացեք աշխատանքի,
դպրոց, ընդհանուր բնույթի
պլանային
վիրահատությունների,
դեղատուն կամ հիվանդանոց



Օգտագործե՛ք առանձնացված
խրեր կամ մաքրեք դրանք
օգտագործման միջև



Խուսափե՛ք այլ մարդկանց հետ
սերտ շփումից



Ապահովե՛ք Ձեր համար սննդի
և դեղորայքի
առաքում/մատակարարում



Խուսափե՛ք այցելուներ
ունենալուց



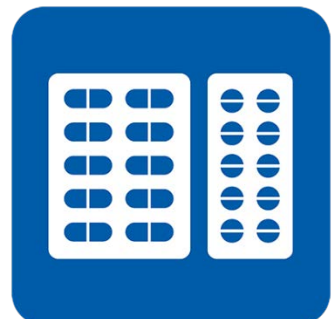
Քնե՛ք մենակ, եթե հնարավոր է



Պարբերաբար լվացե՛ք Ձեր
ձեռքերը



Բավականաչափ շատ ջուր
խմե՛ք



Ընդունեք Պարացետամոլ՝ Ձեր
ախտանշանները մեղմելու
համար

Ե՞րբ պետք է կապվել NHS 111-ի հետ

- Դուք այնքան վատ եք զգում, որ չեք կարողանում անել որևէ բան, որ սովորաբար անում էիք, ինչպիսիք են՝ հեռուստացույց դիտելը, Ձեր հեռախոսն օգտագործելը, կարդալը կամ անկողնուց վեր կենալը
- Դուք զգում եք, որ չեք կարող հաղթահարել ձեր ախտանշանները տանը
- Ձեր վիճակը գնալով վատթարանում է
- 7 օրվա ընթացքում Ձեր ախտանիշները չեն լավանում

Ինչպե՞ս կապվել NHS 111-ի հետ:

Դուք կարող եք օգտվել [NHS 111 առցանց կորոնավիրուսային ծառայությունից](#)՝ պարզելու Ձեր հաջորդ քայլը/անելիքը: Եթե չեք կարող մուտք գործել առցանց ծառայություններ, ապա կարող եք զանգահարել 111 հեռախոսահամարով (այս համարն անվճար է): Դուք կարող եք Ձեր ցանկացած լեզվով թարգմանիչ խնդրել:

Ի՞նչ կլինի, եթե ես անհանգստանում եմ իմ ներգաղթի իրավիճակից:

Կորոնավիրուսի համար նախատեսված բոլոր NHS ծառայությունները բոլորի համար անվճար են՝ անկախ Միացյալ Թագավորությունում իրենց ներգաղթի կարգավիճակից: Սա ներառում է կորոնավիրուսի վերաբերյալ թեստավորում և բուժում, նույնիսկ, եթե արդյունքը բացասական է: NHS հիվանդանոցներին հրահանգ է տրվել, որ COVID-19-ի թեստավորում կամ բուժում ստացող անձանց համար ներգաղթի վերաբերյալ ստուգումներ չեն պահանջվում և չեն իրականացվելու:

Ի՞նչ կարող եմ անել Կորոնավիրուսի տարածումը կանխելու համար:

- Համոզվե՛ք, որ Դուք հաճախ լվանում եք Ձեր ձեռքերը օճառով և ջրով՝ առնվազն 20 վայրկյան տևողությամբ
- Հետևե՛ք տանը մնալու խորհուրդներին

Այս ուղեցույցը կազմված է NHS-ի առողջապահական ուղեցույցի և տեղեկատվության հիման վրա, և այն կիրառելի է Մեծ Բրիտանիայում բոլորի համար՝ անկախ ծագման երկրից: Լրացուցիչ տեղեկությունների համար:

- NHS Guidance: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- WHO guidance: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>