

# Կորոնավիրուսի (COVID-19) Ուղեցույց

## ՀԱՅԵՐԵՆ / ARMENIAN

Այս ուղեցույցը կազմված է NHS-ի (Առողջապահության ազգային ծառայության) առողջապահական ուղեցույցի և տեղեկատվության հիման վրա, և կիրառելի է Մեծ Բրիտանիայում բոլորի համար՝ անկախ ծննդավայրից:

Version 8 [15.12.2020]



## Բովանդակություն

Ի՞նչ է կորոնավիրուսը (COVID-19) և ինչպե՞ս անվտանգ մնալ

Ի՞նչ անել, եթե ախտանշաններ ունեք

Մեկուսացման ուղեցույց կորոնավիրուսային (COVID-19) հնարավոր վարակ ունեցողների համար

Որքա՞ն ժամանակ պետք է հետևել մեկուսանալու խորհրդին

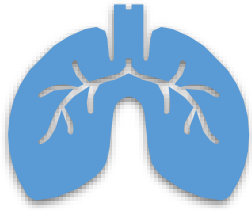
Ե՞րբ է պետք կապվել NHS 111-ի հետ

Ինչպե՞ս է պետք կապվել NHS 111-ի հետ

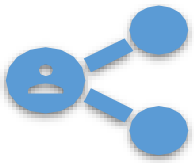
Ի՞նչ անել, եթե մտահոգ եք ձեր ներգաղթի կարգավիճակով

Ի՞նչ պետք է անել կորոնավիրուսի (COVID-19) տարածումը կանխելու համար

# Ի՞նչ է կորոնավիրուսը (COVID-19) և ինչպե՞ս անվտանգ մնալ



COVID-19-ը նոր հիվանդություն է, որը կարող է ազդել ձեր թոքերի, շնչուղիների և այլ օրգանների վրա: Դա պայմանավորված է վիրուսով, որը կոչվում է կորոնավիրուս:



Կորոնավիրուսի տարածումը դադարեցնելու նպատակով դուք կարող եք անվտանգ մնալ՝ նվազեցնելով ձեր ֆիզիկական շփումն այն մարդկանց հետ, որոնց հետ չեք ապրում և հետևելով հիգիենայի կարևոր միջոցառումներին, որքանով հնարավոր է: Սա ընդգրկում է բոլոր տարիքի անձանց, նույնիսկ եթե դուք չունեք որևէ ախտանշան կամ առողջական որևէ այլ վիճակ:



**Հանրային տրանսպորտից օգտվելիս.** Դուք պետք է հնարավորինս խուսափեք հանրային տրանսպորտ օգտագործելուց և փորձեք հեծանվով տեղաշարժվել, զբոսնել կամ փոխարենը ինքներդ վարեք ավտոմեքենա: Եթե հանրային տրանսպորտից օգտվելու կարիք ունեք, ապա փորձեք խուսափել այն օգտվել ծանրաբեռնված ժամերին և պահպանեք ֆիզիկական հեռավորությունը: Հանրային տրանսպորտից օգտվելիս դուք պետք է դիմակ կրեք: Այս ուղեցույցին հետևելը շատ կարևոր է, այլապես կարող եք սուգանվել:



**Աշխատանքի շարունակումը.** Դուք պետք է շարունակեք աշխատել տանից, եթե կարող եք: Եթե պետք է գնաք աշխատանքի, ապա նախ պետք է ստուգեք, որ դուք և ձեր տան անդամներն ախտանշաններ չունեք: Եթե ոչ ոք չունի ախտանշաններ, ապա կարող եք գնալ աշխատանքի, պայմանով, որ պահպանելու եք 2 մետր ֆիզիկական հեռավորությունը և հաճախակի եք լվանալու կամ ախտահանելու ձեռքերը: Ձեր գործատուից կարող եք տեղեկանալ անվտանգության միջոցառումների և աշխատավայրում առկա անձնական պաշտպանիչ պարագաների առկայության մասին:



Ոստիկանությունը և բանակը լիազորված են մասնակցելու հանրային առողջապահության միջոցառումների իրականացմանը, ինչպես նաև խոցելի անձանց ապահովելու սննդով և այլ անհրաժեշտ պարագաներով:



Անվտանգ մնալու համար կարող եք ներբեռնել հավելված ձեր սմարթֆոնում: Հավելվածը կզգուշացնի ձեզ, թե արդյոք շփում եք ունեցել հավելվածի մեկ այլ օգտատիրոջ հետ, ում կորոնավիրուսի թեստի արդյունքը դրական է եղել: Եվ եթե ձեր թեստի արդյունքը դրական լինի, այն կարող է օգնել՝ սահմանելու կոնտակտները, որոնք կարող է այլապես մոռացել եք՝ միաժամանակ գաղտնի և անանուն պահելով ձեր տեղեկությունները:



Եթե բնակվում եք Անգլիայում և Ուելսում, ապա ներբեռնեք **NHS COVID-19 App**-ը: Հավելվածը հասանելի է 16 տարին լրացած ցանկացած անձի համար: 11 լեզվով լրացուցիչ տեղեկությունների համար այցելե՛ք՝ <https://covid19.nhs.uk/information-and-resources-translated.html>



Եթե բնակվում եք Շոտլանդիայում, ապա կարող եք ներբեռնել **Protect Scotland App**-ը: Հավելվածը հասանելի է 16 տարին լրացած ցանկացած անձի համար: Լրացուցիչ տեղեկությունների համար այցելե՛ք՝ <https://www.protect.scot/>



Եթե բնակվում եք Հյուսիսային Իռլանդիայում, ապա կարող եք ներբեռնել **StopCOVID NI Proximity App**-ը: Հավելվածը հասանելի է 11 տարին լրացած ցանկացած անձի համար: Լրացուցիչ տեղեկությունների համար այցելե՛ք՝ <https://www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-stopcovid-ni-proximity-app>

Տեղեկացե՛ք ձեր տեղական ինքնակառավարման մարմնից ձեզ համար կիրառելի սահմանափակումների մասին:

Անգլիայում	<a href="https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing">https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing</a>
Շոտլանդիայում	<a href="https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-protection-levels/">https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-protection-levels/</a>
Ուելսում	<a href="https://sanctuary.gov.wales/covid-19">https://sanctuary.gov.wales/covid-19</a>
Հյուսիսային Իռլանդիայում	<a href="https://www.health-ni.gov.uk/publications/guidance-accompany-health-protection-coronavirus-restrictions-no-2-regulations-northern-ireland-2020">https://www.health-ni.gov.uk/publications/guidance-accompany-health-protection-coronavirus-restrictions-no-2-regulations-northern-ireland-2020</a>

## Ի՞նչ պետք է անել, եթե ախտանշաններ ունեք

Եթե ձեզ մոտ առկա է՝

- բարձր ջերմություն. դուք տաքություն եք զգում ձեր կրծքավանդակին կամ մեջքին դիպչելիս կամ
- նոր տեսակի, անդադար հազ՝ սա նշանակում է, որ դուք սկսել եք կրկնողաբար, անընդհատ հազալ կամ
- համի կամ հոտի կորուստ (անոսմիա՝ հոտառության կորուստ) կամ փոփոխություն. երբ դուք չեք զգում որևէ համ կամ հոտ կամ դրանք տարբերվում են սովորականից,



Ապա դուք պետք է հետևեք այս քայլերին, որքան հնարավոր է շուտ



**Ինքնամեկուսացում՝** առնվազն 10 օր մնացեք տանը և հետևեք **կորոնավիրուսի հնարավոր վարակվածություն ունեցող ընտանիքներին ուղղված մեկուսացման ուղեցույցին:** Ձեր տանն ապրող կամ ձեզ հետ սերտ շփում ունեցած ցանկացած անձ պետք է 10 օրով ինքնամեկուսանա:

Ախտանշաններ ունենալուն պես **առաջին հինգ օրվա ընթացքում հանձնեք կորոնավիրուսի թեստ.** Ցանկացած անձ կարող է անվճար թեստավորվել, եթե նա ունի ախտանշաններ՝ պարզելու, թե արդյոք ունի վիրուս: Թեստավորվելու 2 եղանակ կա: Կարող է թեստն ուղարկվել ձեր բնակության վայր կամ կարող եք այցելել թեստավորման համար նախատեսված վայր: Ձեր թեստի արդյունքները կստանաք տեքստային հաղորդագրության, էլփոստի կամ հեռախոսազանգի միջոցով:



Թեստ ամրագրելու կամ այն առցանց պատվիրելու համար այցելեք <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test> կայքէջ Եթե չունեք առցանց հնարավորություն, ապա **Անգլիայում, Ուելսում և Հյուսիսային Իռլանդիայում** զանգահարեք **119** կամ **Շոտլանդիայում 0800 028 2816** հեռախոսահամարով:



**Եթե թեստի արդյունքը**

**բացասական է.** ապա

դադարեցրեք ինքնամեկուսացումը, եթե ձեզ լավ էք զգում և այլևս չունեք ախտանշաններ: Ձեր տան մյուս անդամները կամ ձեր հետ սերտ շփում ունեցած անձինք նույնպես կարող են դադարեցնել ինքնամեկուսացումը:

**Եթե թեստի արդյունքը դրական է.**

ապա պետք է ավարտեք տասնօրյա ինքնամեկուսացման մնացած մասը, իսկ ձեր տանն ապրող կամ ձեր հետ սերտ շփում ունեցած ցանկացած անձ պետք է շարունակի իր 10-օրյա ինքնամեկուսացման մնացած մասը: Ձեր տարածքում գործող մեկուսացած անձանց հետևմամբ զբաղվող ծառայությունը կապ կհաստատի ձեզ հետ՝ ձեր աջակցությունը խնդրելով վիրուսի հետագա տարածման կանխարգելման հարցում: Նրանք ձեզ կհարցնեն, թե վերջերս որտեղ եք եղել և ում հետ եք սերտ շփում ունեցել: Սա կարևոր է, որպեսզի պարզվի, թե ով պետք է ինքնամեկուսացվի և տանը մնա 10 կամ ավելի շատ օր:

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար, այցելե՛ք՝

Շոտլանդիայում <https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-test-and-protect-coronavirus-service/>

Հյուսիսային Իռլանդիայում <https://www.publichealth.hscni.net/publications/test-trace-protect-step-step-guide-and-translations>

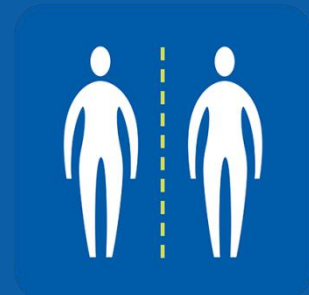
# Մեկուսացման ուղեցույց հնարավոր կորոնավիրուսային վարակ ունեցողների համար



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



Օգտագործե՛ք առանձնացված իրեր կամ մաքրե՛ք դրանք օգտագործելուց հետո



Խուսափե՛ք այլ մարդկանց հետ սերտ շփումից



Ապահովե՛ք ձեր համար սննդի և դեղորայքի առաքում/մատակարարում



Այցելուներ ընդունելիս հետևե՛ք ուղեցույցներին



Քնե՛ք մենակ, եթե հնարավոր է



Պարբերաբար լվացե՛ք ձեր ձեռքերը



Բավականաչափ շատ ջուր խմե՛ք



Խմե՛ք պարացետամոլ՝ ձեր ախտանշանները մեղմելու համար

Այս ուղեցույցին հետևելը շատ կարևոր է, այլապես կարող եք տուգանվել:  
Լրացուցիչ տեղեկությունների համար, այցելե՛ք  
<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

## Որքա՞ն ժամանակ պետք է հետևել մեկուսանալու խորհրդին

- Ախտանշաններ ունեցող յուրաքանչյուր անձ պետք է մնա տանը և մեկուսանա առնվազն 10 օր:
- Եթե դուք ապրում եք այլ մարդկանց հետ, ապա նրանք պետք է առնվազն 10 օր մնան տանը և մեկուսանան, որպեսզի վարակը տնից դուրս չտարածեն:
- Բայց եթե ձեր տան անդամներից որևէ մեկի մոտ առկա է ախտանիշ, ապա նա պետք է մնա տանը և մեկուսանա 10 օր՝ ախտանշաններն սկսվելու օրվանից հաշված, նույնիսկ այն դեպքում, երբ տվյալ անձը 10 օրից ավել գտնվել է տանը:
- Եթե դուք ապրում եք անձանց հետ, ովքեր 70 և ավելի տարեկան են, ունեն քրոնիկ հիվանդություններ, հղի են կամ ունեն ցածր իմունային համակարգ, ապա փորձեք գտնել մեկ այլ վայր, որտեղ նրանք կկարողանան մնալ 10 օր:

## 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

## Ինչպե՞ս է պետք կապվել NHS 111-ի հետ

Դուք կարող եք օգտվել NHS 111 առցանց կորոնավիրուսային ծառայությունից (<https://111.nhs.uk/covid-19>)՝ 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 ընտրել ձեր նախընտրած լեզվով թարգմանչին՝ բոլոր հարցերին անընդհատ «այո» պատասխանելով:

## Ի՞նչ անել, եթե մտահոգ եք ձեր ներգաղթի կարգավիճակով

**Անգլիայի** օտարերկրյա այցելուներից, այդ թվում նրանցից, ովքեր բնակվում են ՄԹ-ում առանց թույլտվության, գումար չի գանձվի հետևյալի համար՝

- կորոնավիրուսի թեստավորում (նույնիսկ եթե թեստը ցույց է տալիս, որ դուք կորոնավիրուսով վարակված չեք)



- կորոնավիրուսի բուժում. սակայն եթե դուք սկսում եք բուժումը, և այնուհետև թեստը ցույց է տալիս, որ դուք կորոնավիրուսով վարակված չեք, ձեզանից կարող է գանձվել ցանկացած այլ բուժման գումարը, որ դուք կստանաք թեստի արդյունքները ստանալուց հետո
- երեխաների բուժում, որոնց մոտ զարգացել է բորբոքային բազմահամակարգ համախտանիշ:

Ներգաղթի ստուգումներ անհրաժեշտ չեն, եթե դուք միայն կորոնավիրուսի թեստավորում եք անցնում կամ բուժվում եք կորոնավիրուսից:

## Ի՞նչ պետք է անել կորոնավիրուսի տարածումը կանխելու համար

- Համոզվե՛ք, որ դուք հաճախ լվանում եք ձեր ձեռքերը օճառով և ջրով՝ առնվազն 20 վայրկյան տևողությամբ
- Հետևե՛ք աչալուրջ և անվտանգ մնալու խորհուրդներին
- Կախված ձեր բնակավայրից հետևե՛ք դիմակ կրելու խորհրդին և 2 մետր ֆիզիկական հեռավորություն պահպանեք ձեզ հետ չբնակվող անձանցից:

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար, այցելե՛ք՝

- NHS-ի (Առողջապահության ազգային ծառայության) ուղեցույց՝ <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- WHO-ի (Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության) ուղեցույց՝ <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>