

Մեկուսացման և կարանտինի հրահանգներ



Եթե ձեր թեստը դրական է եղել կամ շփվել եք COVID-19-ով հիվանդի հետ, կան կարևոր քայլեր, որոնք կարող եք ձեռնարկել՝ պաշտպանելու ձեզ և ուրիշներին:

Ի՞նչ է մեկուսացումը և կարանտինը:

Մեկուսացում այն է, երբ դուք մնում եք տանը և հեռու եք ուրիշներից, նույնիսկ ձեր ընտանիքում: Մեկուսացումը նախատեսված է այն մարդկանց համար, ովքեր հիվանդ են կամ ունենում COVID-19-ի թեստը դրական է:

Կարանտին այն է, երբ դուք մնում եք տանը և հեռու եք ուրիշներից, եթե շփվել եք որևէ մեկի հետ, ով ունի COVID-19՝ համոզվելու, որ դուք նույնպես վարակված չեք: Լավ է կարանտին անցնել, եթե ավելի հավանական է, որ դուք հիվանդանաք և վիրուսը տարածեք ուրիշներին, կամ եթե դուք կարող եք լինել մեկի մոտ, ով իսկապես կարող է հիվանդանալ, եթե նա վարակվի COVID-19-ով:

Ե՞րբ պետք է մեկուսանամ:

Եթե ձեր թեստը դրական է կամ ունեք COVID-19-ի ախտանիշներ, դուք պետք է հեռու մնաք ուրիշներից, նույնիսկ տանը և նույնիսկ եթե պատվաստվել եք: Մեկուսացեք ախտանիշների սկսվելուց հետո առնվազն 5 լրիվ օր կամ ձեր առաջին դրական թեստի օրվանից հետո, եթե ախտանիշներ չունեք:

Մեկուսացման ավարտը. Դուք կարող եք դադարեցնել մեկուսացումը 5 օր հետո, եթե 5-րդ օրը կամ ավելի ուշ ձեր թեստը բացասական է (օգտագործեք հակազենի թեստ), քանի դեռ ջերմություն չունեք և ձեր ախտանիշները լավանում են: Եթե թեստը դեռ դրական է 5-րդ օրը կամ դրանից հետո, կամ եթե թեստ չեք անում, մեկուսացեք 10 լրիվ օր և մինչև ջերմություն չունենաք: Խստորեն խորհուրդ է տրվում կրել [լավ տեղավորվող դիմակ](#) ուրիշների շրջապատում 10 օրվա ընթացքում, հատկապես երբ ներսում եք, նույնիսկ եթե ավելի վաղ դադարեք մեկուսանալ:

Ինչպե՞ս պետք է մեկուսանամ:

Մնացեք տանը, բացառությամբ բժշկական օգնություն ստանալուց և խուսափեք այլ մարդկանց հետ նույն սենյակում գտնվելուց, հատկապես նրանց, ովքեր [ավելի հավանական է, որ հիվանդանան](#):

- 65 տարեկանից բարձր են; հղի են, ունեն խիստ գիրություն; ունեք քրոնիկական հիվանդություն (օրինակ՝ քաղցկեղ, շաքարախտ, սրտի/թոքերի հիվանդություն); ունեն թույլ իմունային համակարգ

Եթե դուք պետք է լինեք ընդհանուր տարածքում, բացեք պատուհանները, եթե անվտանգ է, օդի հոսքը մեծացնելու համար կամ օգտագործեք [օդ մաքրող սարքեր և արտանետվող օդափոխիչներ](#): Բոլորը պետք է կրեն [լավ տեղավորվող դիմակ](#):

Ե՞րբ պետք է կարանտինի ենթարկվեմ:

Եթե դուք շփվել եք COVID-19-ով հիվանդ որևէ մեկի հետ, նույնիսկ եթե դուք պատվաստված եք, թեստավորվեք շփվելուց 3-5 օր հետո: Մեկուսացեք, եթե դրական արդյունք ունեք: Եթե դուք ունեցել եք COVID-19 վերջին 90 օրվա ընթացքում, թեստավորվեք միայն նոր ախտանիշների առկայության դեպքում՝ օգտագործելով հակազենի թեստ: Եթե ախտանշաններ չզարգանան ձեր վարակվելուց հետո 10 օրվա ընթացքում, կարանտինի կարիք չկա: Եթե դուք ապրում կամ աշխատում եք [բարձր ռիսկային միջավայրում](#), օրինակ՝ ծերանոցում կամ ապաստարանում, ձեզանից կարող է պահանջվել կարանտին: Մարդիկ, ովքեր [բարձր ռիսկային շփումներ ունեն](#), օրինակ, երբ ձեր տանը որևէ մեկի թեստը դրական է, պետք է առավել զգույշ լինեն:

Մեկուսացնելու և կարանտինի ենթարկվելու վերաբերյալ ամբողջական ցուցումների համար այցելեք [cdph.ca.gov](https://www.cdph.ca.gov):

Մեկուսացեք, երբ ձեր COVID-19-ի թեստը դրական է՝ ուրիշներին պաշտպանելու համար:

Օր 1 ախտանիշները սկսվելուն **հաջորդող** օրն է (կամ ձեր առաջին դրական թեստի օրվան **հաջորդող** օրն է, եթե դուք ախտանիշներ չունեք):

Հաշվեք Օր 1-ից և **թեստավորվեք** Օր 5-ին (կամ ավելի ուշ):

Ձանգահարեք 911, եթե դուք սկսում եք ունենալ արտակարգ նախազգուշական նշաններ, ներառյալ շնչառության դժվարություն, ճնշում կամ ցավ ձեր կրծքավանդակում, կապտավուն կամ մոխրագույն շուրթեր, դեմք կամ եղունգներ, շփոթություն կամ արթնանալու դժվարություն կամ այլ լուրջ ախտանիշներ:



Սկանավորեք QR կոդն՝ այս թռուցիկի ինտերակտիվ հղումները տեսնելու համար:

