

# Կարանտինի ցուցումներ այն անձանց համար,

ովքեր շփում են ունեցել COVID-19-ով հիվանդների հետ

Ի՞նչ պետք է իմանալ, եթե սերտ շփում եք ունեցել COVID-19-ով հիվանդի հետ



## Ինչո՞ւ անցնել կարանտինի

Եթե դուք սերտ շփում եք ունեցել COVID-19-ով հիվանդի հետ, դուք պետք է մնաք տանը և առանձնապես մյուսներից (կարանտին), քանի որ հնարավոր է վարակված լինեք և տարածեք հիվանդությունը, նույնիսկ եթե վատառողջ չեք: ՅՈՒՐԱԶԱՆՉՅՈՒՐ ՈՔ, ով ունի COVID-19-ի ախտանիշներ, պետք է անմիջապես մեկուսացվի և թեստ անցնի, նույնիսկ եթե պատվաստված է: COVID-19-ի ախտանշանները կարող են նման լինել սովորական մրսածոթյան ախտանիշների (այդ թվում՝ «հոսող քթի»), սեզոնային ավերգիաների կամ գրիպի (օրինակ, ջերմություն, հազ, հոսող քիթ, մարմնի ցավ):

## Որքա՞ն ժամանակ պետք է մնամ կարանտինի մեջ

Եթե չունեք ախտանիշներ, կարող եք դադարեցնել կարանտինը՝ վարակված անձի հետ ձեր վերջին շփումից 10 օր հետո ԿԱՄ, եթե թեստը բացասական է՝ 7 օր հետո (միայն այն դեպքում, եթե թեստը հանձնել եք վերջին շփումից 5 կամ ավելի օր հետո):\* Վերջին շփումից 14 օրվա ընթացքում դուք պետք է շարունակ հետևեք ձեր [ախտանիշներին](#) և ձեռնարկեք [սախազգուշական միջոցներ](#) (օր., կրեք դիմակ, պահեք ֆիզիկական հեռավորություն):

## Ինչ անել, եթե ես արդեն պատվաստվել եմ կամ հիվանդացել եմ COVID-19-ով:

Եթե վերջին երեք ամիսների ընթացքում դուք հիվանդացել եք COVID-19-ով ԿԱՄ, **եթե շփման պահին եղել եք լիովին պատվաստված**, ուրեմն **ախտանիշների բացակայության դեպքում՝** կարանտինի անհրաժեշտություն չկա:\* COVID-19-ով հիվանդի հետ վերջին շփումից 14 օրվա ընթացքում դուք պետք է շարունակ հետևեք ձեր [ախտանիշներին](#) և ձեռնարկեք [սախազգուշական միջոցներ](#) (օր., կրեք դիմակ, պահեք ֆիզիկական հեռավորություն): **Եթե դուք լիովին պատվաստված եք, դուք պետք է թեստը հանձնեք ձեր վերջին շփումից 5-7 օր հետո:**

## Ինչպե՞ս պահել կարանտինը

Մնացե՛ք տանը, եթե չկա բժշկական օգնություն ստանալու անհրաժեշտություն: Մի՛ ընդունեք հյուրեր: Եթե դուք պետք է գտնվեք ընդհանուր տարածքում.

- Պահպանեք 6 ոտնաչափ հեռավորություն այլ անձանցից, հատկապես [այն անձանցից, ովքեր ավելի հավանական է լինեն վատառողջ](#):
- Կրեք դիմակ այլ անձանց շուրջ: Ճածկեք ձեր բերանը հազալիս ու փռշտալիս:
- Չնարավորության դեպքում և եթե անվտանգ է՝ բացեք պատուհաններն ու դռները՝ [օդափոխությունը մեծացնելու](#) համար:
- Չնարավորության դեպքում, օգտվեք առանձին լոգասենյակից:
- Չաճախ լվացեք ձեր ձեռքերը: Եթե չի հաջողվում լվանալ, օգտագործեք 60%-ից ոչ պակաս սպիրտի պարունակությամբ ձեռքի ախտահանիչ:
- Մաքրեք կամ ախտահանեք ցանկացած մակերես, որին հաճախ եք դիպչում:

## Արդյո՞ք ես պետք է կարանտինի ժամանակ COVID-19-ի համար թեստ հանձնեմ

Այո, եթե ձեզ ասվել է, որ դուք շփվել եք COVID-19-ով հիվանդի հետ, անմիջապես թեստ հանձնեք, նույնիսկ եթե ախտանիշներ չունեք: Եթե ձեր թեստը բացասական է, դուք պետք է կրկին թեստը հանձնեք COVID-19-ով հիվանդի հետ ձեր վերջին շփումից 5-7 օր հետո: Յուրաքանչյուր ոք, ում մոտ զարգանում են COVID-19 ախտանշանները, պետք է անհապաղ թեստ հանձնեն: COVID-ի թեստավորումը Կալիֆորնիայում բոլորի համար անվճար է: Դուք կարող եք գրանցվել անվճար թեստավորման համար, գտնել կլինիկա, որտեղ կարող եք թեստը հանձնել, կամ տեղական դեղատնից գնել ինքնուրույն թեստը հանձնելու փաթեթ: [Գտեք թեստավորման կայքն առցանց կամ](#) զանգահարեք (833) 422-4255 կամ 211 հեռախոսահամարներով:

## Ի՞նչ պետք է անեմ, եթե սկսում եմ ախտանիշներ ունենալ

Անմիջապես մեկուսացվեք մյուսներից և թեստ հանձնեք: Խորհրդակցեք ձեր բուժող բժշկի հետ ձեր ախտանիշների կամ խնամքի վերաբերյալ և զգուշացրեք նրանց, եթե գտնվում եք [բարձր ռիսկի խմբում](#):



Սկանավորեք QR կոդը՝ ինտերակտիվ հղումներն այս թռուցիկի վրա տեսնելու համար:

\*Բացառություններ. Ձեր [գործատուն](#), բնակության վայրը կամ տեղական առողջապահության բաժանմունքը կարող են ունենալ այլ պահանջներ:

Կարդացեք մեր [ամբողջական ուղեցույցը](#):

