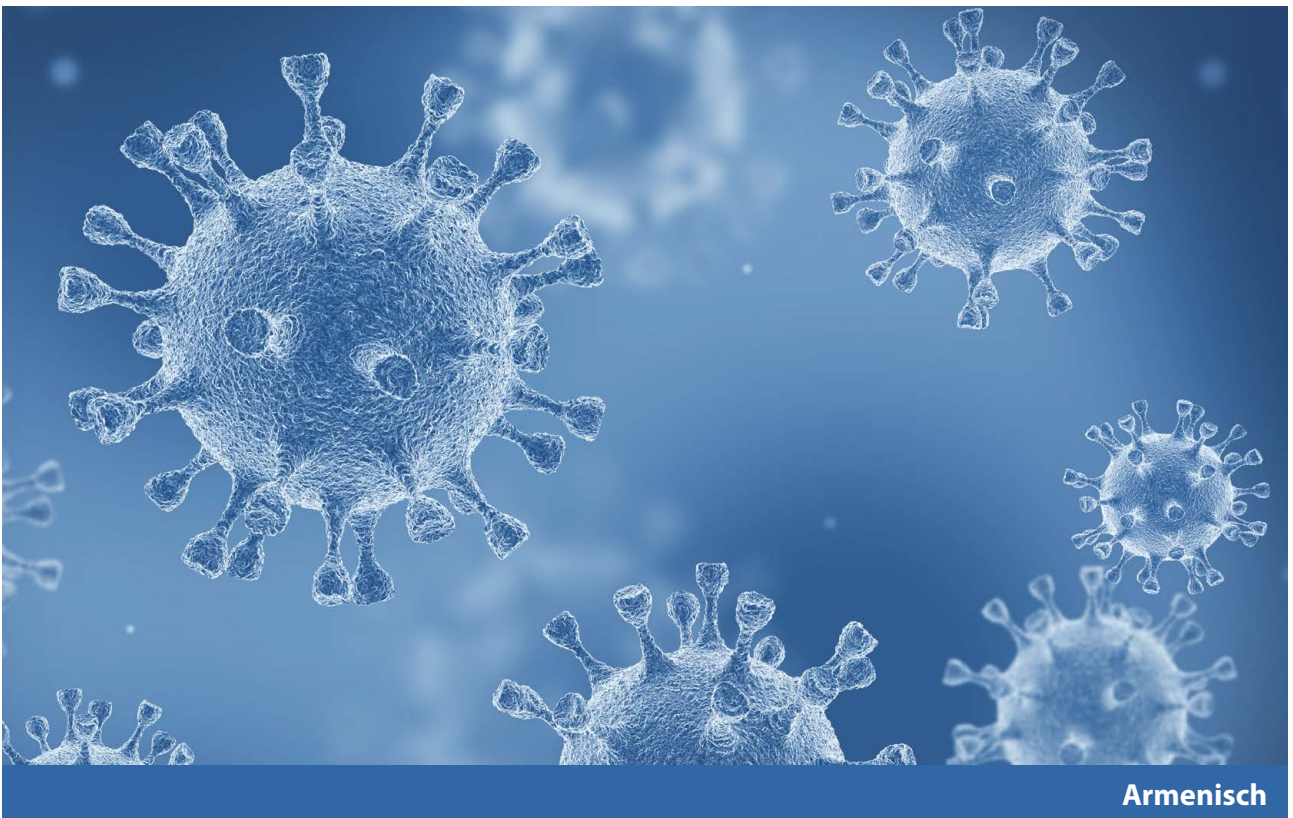


www.covid-information.org

Կորոնավիրուս SARS-CoV-2

Տեղեկատվություններ և պրակտիկ հրահանգներ



Armenisch

**Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.v.**



Ethno-Medical Center Germany

Հստակ և հարգալից վարքագիծ:

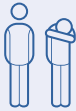
- Մենք պետք է գործենք կարգապահ և միասնական սկզբունքով: Դա կօգնի պաշտպանել Ձեր առողջությունը և դանդաղեցնել վիրուսի հետագա տարածումը:
- Վստահե՛ք միայն այն տեղեկատվական աղբյուրներին, որոնք հավաստի են և արժանի վստահելու:
- Ուշադրություն դարձրե՛ք նաև Առողջապահության Համաշխարհային Կազմակերպության (WHO) արդիական տեղեկատվությունների վրա: WHO-ն առաջարկում է արդիական և հավաստի տեղեկատվություններ տարբեր լեզուներով:
- Դուք Գերմանիայում կստանաք արդիական և հավաստի տեղեկատվություններ Ռոբերտ Կոխ-ինստիտուտի (RKI), Դաշնային Կենտրոնի առողջապահական պարզաբանման (BZgA) կամ Դաշնային Առողջապահության նախարարության (BMG) վերաբերյալ:
- Եկեք միասին պահպանենք սեփական, ինչպես նաև բժշկական և խնամակալությամբ զբաղվող անձնակազմի առողջությունը ուշադրության միջոցով: Նրանք հերոսներ են, ովքեր վտանգում են իրենց սեփական առողջությունը, որպեսզի պաշտպանեն մեզ հիվանդությունից կամ մեզ բուժեն:
- Մենք խնդրում ենք հիվանդացածներին կամ COVID-19-ից տուժածներին հետևել բժշկական և խնամակալությամբ զբաղվող անձնակազմի պահանջներին:
- Խնդրում ենք անպայման հետևել իրավասու ազգային և տեղական պետական մարմինների արդիական ցուցումներին, պահանջներին և հրահանգներին:

Առողջ մնացեք:

Ինչպե՞ս կարող եմ ես պաշտպանել ինձ ամենաարդյունավետ ձևով:

Հետևյալ կարևոր պաշտպանիչ միջոցառումները պարզ են և շատ արդյունավետ: Պաշտպանիչ հիգիենայի կանոնները հազալու, փոշտալու, ձեռքերը լվանալու և հեռավորության պահպանելու դեպքում պետք է դառնան սովորություն:

Բացատրե՛ք Ձեր ընտանիքի անդամներին, մասնավորապես ընկերներին և ծանոթներին այս պաշտպանիչ հնարավորությունների մասին:



Պաշտպանիչ հիգիենայի կանոնները հազալու և փոշտալու դեպքում

- Պահպանեք առնվազն 1,5 մետր հեռավորություն այլ մարդկանցից հազալու կամ փոշտալու դեպքում և շրջվեք այլ կողմ:
- Հազացք կամ փոշտացք քթի համար թղթյա թաշկինակի մեջ: Օգտագործեք միայն մեկ անգամ: Թղթյա թաշկինակը դեն նետեք կափարիչով մի աղբամանի մեջ:
- Եթե չկա թղթյա թաշկինակ, պահեք արմնկածալը (այլ ոչ թէ ձեռքը) հազալու կամ փոշտալու դեպքում բերանի և քթի առջև:
- Եթե Դուք հյուրեր ունեիք, ապա բացեք պատուհանը և օդափոխեք սենյակն ամբողջությամբ բացած պատուհանով 10 րոպե:



Ձեռքեր լվանալը

- Լվացեք Ձեր ձեռքերն օճառով հաճախ և հիմնովին, նաև մատների արանքները և մատների վերջույթները: Ամենալավագույն դեպքում մեկուկես րոպե շարունակ և հեղուկ օճառով: Ձեռքերը ողողեք հոսող ջրի տակ:
- Խնամքով չորացրեք Ձեր ձեռքերը, նաև մատների արանքները: Ընտանիքի յուրաքանչյուր անդամ պետք է տանն օգտագործի իր սեփական ձեռքի սրբիչը: Հասարակական զուգարաններում մեկանգամյա օգտագործման ձեռքի սրբիչներից: Հասարակական զուգարաններում փակե՛ք ջրի փականը մեկանգամյա անձեռոցիկով կամ Ձեր արմունկով:



Հեռավորություն պահպանելը

- Խուսափե՛ք սերտ շփումներից, ինչպիսիք են ձեռքով բարևելը, համբուրվելը և գրկախառնվելը: Սա անքաղաքավարի չէ, քանի որ Դուք դրանով կպաշտպանեք ինքներդ Ձեզ և ուրիշներին:
- Եթե Դուք հիվանդ եք, մնացե՛ք տանը, որպեսզի ապաքինվեք և կանխեք հիվանդության հարուցիչների հետագա փոխանցումը:
- Նաև այն մարդիկ, ովքեր վարակված են, բայց հիվանդության որևէ ախտանիշ չեն դրսևորում, կարող են ուրիշներին վարակել: Հարուցիչների ուղղակի փոխանցումից խուսափելու համար պահպանեք առնվազն 1,5 մետր հեռավորություն:
- Հիվանդացածները պետք է ամենից առաջ հեռու մնան հատկապես վտանգված անձանցից, ինչպիսիք են տարեցները կամ նախահիվանդություններ ունեցող մարդիկ:

Հետաքրքիր փաստեր նոր կորոնավիրուսի մասին

Նոր կորոնավիրուսը տարածվել է ամբողջ աշխարհով մեկ: Պաշտոնական անունն է „SARS-CoV-2“:

Շնչառական հիվանդությունը, որն այն առաջացնում է, կոչվում է „COVID-19“: Կորոնավիրուսը փոխանցվում է կաթիլային կամ քսուք վարակման միջոցով: Դա կարող է իրականացվել մեկ անձից մյուսին լորձաթաղանթների միջոցով կամ նաև անուղղակիորեն ձեռքերով: Այնուհետև ձեռքերը կարող են շփվել բերանի կամ քթի լորձաթաղանթի և աչքի շաղկապող էպիթելիալ շերտի հետ և այդպիսով հնարավոր դարձնել վիրուսի փոխանցում:

Վիրուսը առաջացնում է շնչառական ուղիների վարակում: Վարակի թեթև ընթացքի կողքին կարող են առաջանալ ջերմություն, հազ և շնչառական դժվարություններ կամ օդի անբավարարվածություն, մկանային ցավ և գլխացավ: Ծանր դեպքերում կարող է առաջանալ թոքաբորբ:

Հատկապես տարիքով և խրոնիկական հիվանդություններ մարդիկ վտանգված են:

Երեխաների մոտ հիվանդության ախտանիշները սովորաբար շատ ավելի մեղմ են:

Ներկայումս ենթադրվում է, որ վարակման և հիվանդության ախտանիշների ի հայտ գալու միջև եղած ժամանակահատվածը կարող է տևել մինչև 14 օր:

Միայն լաբորատոր թեստը կարող է հաստատել, թե արդյոք անձը իսկապես վարակված է կորոնավիրուսով:

Ծա հիվանդացե՞լ եմ կորոնավիրուսով:

Եթե Դուք գալիս եք ուսկային գոտուց, Ձեր մոտ նկատում եք հիվանդության ախտանիշներ կամ կապ ունեիք մի անձի հետ, ում մոտ ապացուցվել է նորատեսակ կորոնավիրուսի առկայությունը՝

■ Ախտանիշների առկայության դեպքում զանգահարեք Ձեր բժշկին: Եթե նա օրինակի համար անասանելի է, կապ հաստատեք բժշկական պատրաստակամության ծառայության հետ 116 117 համարով:

Արտակարգ իրավիճակների դեպքում զանգեք 112:

■ Եթե Դուք շփում ունեիք մի վարակված անձի հետ, սակայն չունեք ոչ մի ախտանիշ կամ հետ եք վերադարձել ուսկային գոտուց, ապա տեղյակ պահե՛ք իրավասու առողջապահության պետական մարմին (Առողջապահության պետական մարմին):*

■ Տեղեկացրեք Ձեր բժիշկին, եթե Դուք օրինակի համար ունեք նախնական հիվանդություններ, ինչպես արյան բարձր ճնշում, շաքարախտ, սրտանոթային հիվանդություններ, խրոնիկական շնչառական հիվանդություններ կամ հիվանդություններ և բուժումներ, որոնք թուլացնում են իմուն համակարգը:

■ Պարզե՛ք, թե ում պետք է Դուք դիմեք կամ ինչպիսի նախազգուշական միջոցառումներ Դուք պետք է իրականացնեք, որպեսզի չվարակեք ուրիշներին:

■ Խնդրում ենք Ձեզ չզնալ բժշկի մոտ առանց նախնական պայմանավորվածության: Դրանով Դուք պաշտպանում եք Ձեզ և ուրիշներին:

■ Խուսափեք այլ մարդկանց հետ անհարկի շփումներից և հնարավորության դեպքում մնացեք տանը:

Պատվաստանյութ կա՞:

Առայժմ ոչ մի պաշտպանիչ պատվաստում նորատեսակ կորոնավիրուսի դեմ չկա: Գործադրվում է ամեն տեսակի ջանք՝ պատվաստանյութ տրամադրելու համար:

Այլ պաշտպանիչ պատվաստումներն օգնու՞մ են:

Շնչառական հիվանդությունների դեմ այլ պատվաստումները չեն պաշտպանում կորոնավիրուսից:

Սակայն Դուք կարող եք կանխել այլ շնչառական վարակներ (գրիպ, պնևմոկոկերի միջոցով թոքաբորբ) և նպաստել դրան, որպեսզի կանխվեն կրկնակի վարակումները:

Ներմուծված ապրանքները վարակի՞չ են:

Ապրանքների, փոստային ապրանքների կամ ուղեբեռի դեպքում ոչ մի վտանգ հայտնի չէ: Մոտակա շրջակայքում հիվանդացածների առկա առարկաների դեպքում պետք է մաքրության վրա ուշադրություն դարձվի:

* Ձեր տեղական առողջապահության պետական գերատեսչությանը Դուք կգտնեք www.rki.de/mein-gesundheitsamt կայքի միջոցով:

Ախտանիշների ի հայտ գալու դեպքում կապ հաստատեք Ձեր բժիշկի հետ: Բժիշկի անհասանելի լինելու դեպքում, դիմեք բժշկական պատրաստակամության ծառայությանը: Վերջինս հասանելի է նաև գիշերները, շաբաթավերջին և տոնական օրերին ողջ Գերմանիայի տարածքով մեկ 116 117 հեռախոսահամարով:

Շնչադիմակն անհրաժեշտ է:

Բավարար ապացույցներ չկան այն մասին, որ բերան - քիթ պաշտպանիչ կրելը առողջ մարդկանց կողմից հիմնականում նվազեցնում է վարակման վտանգը: Պաշտպանիչ հիգիենայի կանոններին հետևելը, օրինակի համար հազալիս և փռչտալիս կամ ձեռքերը լվանալիս, շատ ավելի կարևոր են: Ով ինքն արդեն վարակված է, կարող է նվազեցնել բերան - քիթ պաշտպանիչի օգնությամբ ռիսկը, վարակել ուրիշներին:

Վարակվածները կարող են նաև առանց ախտանիշների վարակիչ լինել: Կան իրավիճակներ, որոնցում 1,5 մետր հեռավորությունը չի կարող պահպանվել: Այստեղ դեմքի համար ինքնարար սարքված շնչադիմակների շրջահայացորեն կրելը կարող է նպաստել SARS-CoV-2-ի հետագա տարածումը սահմանափակելուն:

Կարևոր է դիմակը պետք է դեմքին լավ նստի և փոխվի, եթե այն խոնավացել է: Քանի որ խոնավ դիմակները վիրուսների համար արգելք չեն հանդիսանում:

Պահանջվում է արդյոք ախտահանող միջոցների օգտագործումը:

Ձեռքերի կանոնավոր և հիմնավոր լվացումը սովորաբար արդյունավետ պաշտպանում է վարակումից: Եթե հատկապես շրջակա միջավայրում ապրում են վարակմանը ընկալունակ մարդիկ, ապա ձեռքերի ախտահանումը կարող է նպատակահարմար լինել:

Ինչի՞ն են պետք է ուշադրություն դարձնեմ համընդհանուր բնակության վայրում:

Դուք վերադարձե՞լ եք մի ռիսկային գոտուց, ընդունում եք հիվանդության ախտանիշները կամ շփվե՞լ եք մի անձի հետ, որի մոտ հաստատվել է նորատեսակ կորոնավիրուս:

Եթե Դուք բնակվում եք մի հանրակացարանում կամ փախստականների ընդունման հաստատությունում, ապա տեղեկացրե՞ք հաստատության ղեկավարությանը կամ ծառայությանը: Տեղեկացրե՞ք օրինակի համար նաև Ձեր դպրոցին, օտար լեզուների դպրոցին, Ձեր մասնագիտացման կամ աշխատավայրի տեղին:

Ե՞րբ են անհրաժեշտ կարանտինային միջոցառումները:

Եթե Ձեզ մոտ ախտորոշվել է կորոնավիրուսային վարակում: Եթե Դուք ակտիվ կապ ունեիք մի վարակված անձի հետ: Եթե իրավասու պետական մարմինները կարգադրում են կարանտին:

Ինչքա՞ն է տևում կարանտինը:

Հիվանդության մեղմ ընթացքի դեպքում կարանտինը տևում է ներկայումս ամենաշատը երկու շաբաթ: Այդ ժամանակահատվածի ընթացքում Դուք պարտավոր եք մնալ տանը: Սա վերաբերվում է նաև այն անձանց, որոնք ակտիվ շփում ունենին հիվանդացածի հետ:

Երկու շաբաթը համապատասխանում է նաև նորատեսակ կորոնավիրուս SARS-CoV-2-ով հնարավոր վարակումից մինչև կոկորդից քսուք վերցնելու միջոցով վիրուսի առկայության ապացույցների և ախտանիշների ի հայտ գալու ժամանակի հետ:

Կարանտինի կարգադրման դեպքում Դուք կտեղեկանաք իրավասու առողջապահության պետական գերատեսչությունից, թե ինչպես Դուք պետք է Ձեզ դրսևորեք օրինակի համար ախտանիշների ի հայտ գալու դեպքում:

Արդյոք Դուք պետք է չափեք օրինակի համար մարմնի ջերմաստիճանը կամ երբ է կարանտինը դադարեցված:

Ինչի՞ն են պետք է ուշադրություն դարձնեմ տնային կարանտինի ժամանակ:

- Խուսափեք համատեղ բնակվողների հետ ակտիվ շփումից:
- Օգնություն խնդրեք ընտանիքի անդամներից, ծանոթներից կամ ընկերներից, հանձնա ընկերուհիներից գնումներ կատարելու համար, որոնք պետք է այնուհետև դրվեն Ձեր տան դռան առջև:
- Ուշադրություն դարձրեք այն բանի վրա, որ Դուք կանոնավոր կերպով օդափոխեք Ձեր բնակարանը կամ Ձեր սեփական տունը:
- Սպասքի պարագաները, ամանները և հիգիենայի միջոցները չպետք է փոխանակվեն ընտանիքի այլ անդամների կամ համատեղ բնակվողների միջև: Սպասքը և ամանները պետք է պարբերաբար և հիմնովին ձեռք լվացվեն: Դա վերաբերվում է նաև հագուստին:
- Կապ հաստատեք Ձեր տնային կամ մասնավոր բժշկական կենտրոնի հետ, եթե Դուք շտապ դեղորայքի կամ բժշկական օգնության կարիք ունեք:
- Տեղեկացրեք Ձեր բժշկին, եթե Դուք ունեք հազ, քթաբորբ (հարբուխ), օդի անբավարարվածություն, ջերմություն:
- Կապ հաստատեք տեղական սոցիալական աջակցության ծառայությունների հետ, եթե Դուք Ձեր երեխաների նյութական ապահովության հարցերում օգնության կարիք կունենաք:

Որտե՞ղ ես կարող եմ գտնել հետազա տեղեկություններ:

Ձեր բնակության վայրում գտնվող առողջապահության պետական գերատեսչությունը տրամադրում է տեղեկատվություն և աջակցություն: Ձեր առողջապահության պետական գերատեսչության հեռախոսահամարները Դուք կգտնեք հետևյալ կայքի վրա՝ www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Դաշնային առողջապահության նախարարությունը (BMG) տեղեկացնում է ուղղակի սկզբունքով նորատեսակ կորոնավիրուսի վերաբերյալ ինտերնետային կայքի վրա www.zusammengegencorona.de

Հեռախոսահամար քաղաքացիների համար՝ 030 346 465 100

Խոլ և լսողական խնդիրներ ունեցողների (համր) համար խորհրդատվական ծառայություն՝ Փաքս՝ 030 340 60 66-07

info.deaf@bmg.bund.de

info.gehoerlos@bmg.bund.de

Հեռախոս խոլ ու համրերի համար (տեսախցիկով հեռախոս)՝ www.gebaerdentelefon.de/bmg

Ռոբերտ Կոխ-ինստիտուտ (RKI)

տեղեկացնում է իր կայքի վրա նորատեսակ կորոնավիրուսի մասին՝

www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html

Առողջապահական պարզաբանման համար Դաշնային կենտրոնը (BZgA) հավաքագրել է նորատեսակ կորոնավիրուսի մասին տրվող հաճախակի հարցերի պատասխանները հետևյալ կայքում՝ www.infektionsschutz.de

Ինտեգրացիայի պետնախարարը տեղեկատվություններ է տրամադրում մինչև 18 լեզուներով՝ www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

Արտաքին գործերի նախարարությունը տեղեկացնում է ուղևորների անվտանգության վերաբերյալ ներգրավված շրջաններում՝ www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Առողջապահության Համաշխարհային Կազմակերպություն (WHO) տեղեկացնում է ընդհանուր իրավիճակի վերաբերյալ՝ www.who.int

Խմբագիր՝

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.

E-Mail: we@covid-alliance.net

www.covid-information.org

corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

www.mimi-gesundheit.de

www.mimi-gegen-gewalt.de

www.mimi.bayern

www.globalshapersmunich.org

Աղբյուրները՝ BMG, RKI, BZgA

Դրությունը՝ 20.4.2020 թվական · Տարբերակ՝ 006

© Copyright Ethno-Medical Center Germany Inc. · All rights reserved.

Այստեղ նշված արտաքին կայքերի բովանդակության համար պատասխանատու է համապատասխան մատակարարը:

Photo: istock/AltoClassic

Design: www.eindruck.net

In collaboration with Covid Alliance Interchange



The Health Project
With Migrants
for Migrants

MiMi