

## 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:

Բոլորը պետք է մնան տանը, որպեսզի օգնեն կանխել կորոնավիրուսի տարածումը:

Սա ներառում է բոլոր տարիքի մարդկանց, նույնիսկ եթե Դուք չունեք որևէ ախտանիշ կամ առողջական այլ խնդիրներ:

Դուք կարող եք տանից դուրս գալ միայն հետևյալ դեպքերում՝

- անհրաժեշտ գնումներ կատարելու՝ միայն այն դեպքում, երբ դա իսկապես պետք է
- օրական մեկ անգամ մեկ տեսակի մարզանք կատարելու համար, օրինակ՝ վազելու, զբոսնելու կամ հեծանիվ վարելու՝ մենակ կամ այլ մարդկանց հետ, ում հետ ապրում եք
- բժշկական որևէ անհրաժեշտության դեպքում, օրինակ՝ դեղատոն ալցելելու կամ խոցելի անձին անհրաժեշտ պարագաներ մատակարարելու համար
- աշխատանքի գնալիս և հետ վերադառնալիս, բայց միայն այն դեպքում, երբ դա բացարձակապես անհրաժեշտ է

Եթե Դուք ունեք,

- 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 և հետևեք հնարավոր կորոնավիրուսային վարակ ունեցող անձանց համար նախատեսված մեկուսացման խորհուրդներին:

Հանրային վայրերում երկու հոգուց ավելի մարդկանցով հավաքվելը՝ ներառյալ կրոնական հավաքները (բացառությամբ հուղարկավորությունների), արգելված են: Այս խորհուրդին հետևելը շատ կարևոր է, այլապես կարող եք տուգանվել 30-1000 ֆունտով, եթե չպահպանեք:

Ոստիկանները, ներգաղթային ծառայության աշխատողները և զինվորականները կարող են մասնակցել առողջապահական միջոցառումների իրականացմանը, ինչպես նաև ապահովեն սնունդով և այլ անհրաժեշտ պարագաներով՝ խոցելի մարդկանց:

Կորոնավիրուսի պատճառով ներգաղթի հիմքի հաշվառումը ժամանակավորապես դադարեցվում է: Դուք կստանաք SMS տեքստային հաղորդագրություն Ձեր հաջորդ հաշվետվության ամսաթվի մանրամասներով: Ապաստանի համակարգում փոփոխություններ կատարելու մասին լրացուցիչ տեղեկությունների համար տես՝ <https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

## Ո՞վ է մեծ ռիսկի ենթարկվում կորոնավիրուսից:

Կորոնավիրուսը ցանկացածի մոտ կարող է առաջացնել լուրջ հիվանդություն, բայց կան որոշ մարդիկ, ովքեր ավելի խոցելի են:

Օրինակ՝ կորոնավիրուսն ավելի ռիսկային է, եթե՝

- Ձեզ երբևիցե կատարվել է որևէ օրգանի փոխպատվաստում
- ստանում եք հակաքաղցկեղային ցանկացած տեսակի բուժում
- ունեք արյան կամ ոսկրածուծի քաղցկեղ, ինչպիսին է լեյկոզը
- թոքային լուրջ խնդիրներ ունեցող հիվանդները, ինչպիսին է կիստոզ ֆիբրոզը կամ ծանր ապոման
- առկա է որևէ մի նախադրյալ, որը Ձեզ ավելի ընկալունակ է դարձնում վարակների նկատմամբ
- ընդունում եք դեղեր, որոնք թուլացնում են Ձեր իմունային համակարգը
- հղի եք և ունեք սրտի հետ կապված լուրջ խնդիրներ

Եթե կարծում եք, որ համապատասխանում եք այս բարձր ռիսկի կատեգորիաներից որևէ մեկին, և Ձեր առողջապահական խմբի կողմից նամակ չեք ստացել կամ Ձեր բժիշկը Ձեր հետ չի կապվել [մինչև կիրակի՝ 29 մարտի 2020](#), ապա Դուք պետք է քննարկեք Ձեր մտահոգությունները Ձեր տեղամասային բժշկի կամ հիվանդանոցի բժշկի հետ: Եթե բժիշկ չունեք, դիմեք DOTW UK- ին՝ աջակցության համար **0808 1647 686** հեռախոսահամարով (սա անվճար հեռախոսահամար է) կամ էլ՝ փոստով [clinic@doctorsoftheworld.org.uk](mailto:clinic@doctorsoftheworld.org.uk)

## Ո՞վ է մեծ ռիսկի ենթարկվում կորոնավիրուսից:

Եթե Դուք ունեք կորոնավիրուսով հիվանդանալու լուրջ վտանգ, ապա կան հավելյալ բաներ, որոնք Դուք պետք է անեք՝ դրանից խուսափելու համար:

Դրանք ներառում են.

- տանը մնալը. Դուք չպետք է գնաք գնումներ կատարելու, դեղորայք վերցնելու կամ մարզանք կատարելու
- հնարավորինս առնվազն 2 մետր (3 քայլ) հեռավորություն պահպանեք Ձեր տան մյուս անդամներից

Խնդրեք ընկերներին, ընտանիքի անդամներին կամ հարևաններին Ձեր փոխարեն գնումներ կատարել և դեղեր գնել: Խնդրեք, որ դրանք թողնեն Ձեր դռան մոտ:

Եթե օգնության կարիք ունեք սնունդ կամ այլ անհրաժեշտ պարագաներ ձեռք բերելու համար, ապա կարող եք գրանցվել [կորոնավիրուսային աջակցություն ստանալու համար](#):

Ձեզ խստորեն խորհուրդ է տրվում միշտ մնալ տանը և խուսափել դեմ առ դեմ շփումներից՝ Ձեր նամակը ստանալու օրվանից առնվազն 12 շաբաթվա ընթացքում:

[Եթե կորոնավիրուսով վարակվելու ռիսկի բարձր խմբում եք, ապա կարդացեք Ինքներդ Ձեզ պաշտպանելու մասին ամբողջական խորհուրդը GOV.UK կայքում:](#)

Մեկուսացման ուղեցույց հնարավոր կորոնավիրուսային վարակ ունեցողների համար



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



Օգտագործե՛ք առանձնացված  
իրեր կամ մաքրեք դրանք  
օգտագործելուց հետո



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

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար:

<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

### Ո՞րքան ժամանակ պետք է հետևել մեկուսանալու խորհրդին:

- Ախտանշաններ ունեցող յուրաքանչյուր անձ պետք է մնա տանը և մեկուսանա առնվազն 7 օրով:
- Եթե Դուք ապրում եք այլ մարդկանց հետ, ապա նրանք պետք է առնվազն 14 օր մնան տանը և մեկուսանան, որպեսզի վարակը տանից դուրս չտարածեն:
- Բայց եթե Ձեր տան անդամներից որևէ մեկը ախտանիշ ունի, ապա նրանք պետք է մնան տանը և մեկուսանան 7 օր՝ իրենց մոտ ախտանշանները 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 հանգամանք՝ 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:

### 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 ցանկացած լեզվով թարգմանիչ խնդրել:

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

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 կորոնավիրուսի 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 օձառով և ջրով՝ առնվազն 20 վայրկյան տևողությամբ
- Հետևե՛ք տանը մնալու խորհուրդներին

Այս ուղեցույցը կազմված է NHS-ի առողջապահական ուղեցույցի և տեղեկատվության հիման վրա, և կիրառելի է Մեծ Բրիտանիայում բոլորի համար՝ անկախ ծննդավայրից:  
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>