

# Կորոնավիրուսի (Covid19) Ուղեցույց

## ՀԱՅԵՐԵՆ / ARMENIAN

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

Version 5 [01.06.2020]



## Բովանդակություն

Կորոնավիրուսի (Covid-19) ուղեցույց

Ովքե՞ր են գտնվում կորոնավիրուսով վարակման բարձր ռիսկային խմբում

Ինչպե՞ս պաշտպանել ինքներդ ձեզ, եթե դուք բարձր ռիսկային խմբում եք

Մեկուսացման ուղեցույց կորոնավիրուսային հնարավոր վարակ ունեցողների համար

Որքա՞ն ժամանակ պետք է հետևել մեկուսանալու խորհրդին

Ե՞րբ պետք է կապվեմ NHS 111-ի հետ

Ինչպե՞ս կապվել NHS 111-ի հետ

Ի՞նչ կլինի, եթե ինձ մտահոգում է իմ ներգաղթի կարգավիճակը

Ի՞նչ կարող եմ անել կորոնավիրուսի տարածումը կանխելու համար

## Կորոնավիրուսի (Covid19) ուղեցույց

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

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

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

Դուք կարող եք տնից դուրս գալ միայն հետևյալ դեպքերում՝

- գնալ խանութ՝ սննդամթերք և դեղորայք գնելու և առցանց կամ հեռախոսով պատվիրված ապրանքներն ստանալու նպատակով
- մարզվել (կամ, եթե բնակվում եք Անգլիայում, ժամանակ անցկացնել դրսում)՝ ապահովելով 2 մետր հեռավորություն ձեր տան անդամ չհանդիսացող անձանցից
- բժշկական որևէ անհրաժեշտության դեպքում, դոնոր լինելու, վնասվածքից կամ հիվանդությունից խուսափելու կամ խոցելի անձին օգնություն ցուցաբերելու համար
- աշխատանքի գնալիս և հետ վերադառնալիս, բայց միայն այն դեպքում, երբ չեք կարող աշխատել տնից:

Եթե ձեզ մոտ առկա է՝

- բարձր ջերմություն. դուք տաքություն եք զգում ձեր կրծքավանդակին կամ մեջքին դիպչելիս
- նոր տեսակի, անդադար հազ՝ սա նշանակում է, որ դուք սկսել եք կրկնողաբար, անընդհատ հազալ,
- 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 մնաք տանը և [հետևեք հնարավոր կորոնավիրուսային վարակ ունեցող անձանց համար նախատեսված մեկուսացման խորհուրդներին](#):

Սահմանափակվում է հանրային վայրերում մարդկանց հավաքվելը.

- Եթե դուք ապրում եք **Անգլիայում** և **Հյուսիսային Իռլանդիայում**, ձեզ կթույլատրվի հանդիպել տարբեր ընտանիքների մինչև 6 հոգանոց խմբով:
- Եթե ապրում եք **Ուելսում**, երկու ընտանիքների անդամները կարող են հանդիպել տեղական վայրում (5 մոդն հեռավորությամբ):
- Եթե ապրում եք **Շոտլանդիայում**, երկու ընտանիքների անդամները կարող են հանդիպել, եթե ձեր խումբը չի գերազանցում 8 անձը:
- Այս հավաքությունները պետք է լինեն միայն բացօթյա կամ մասնավոր այգիներում՝ առաջվա պես պահպանելով սոցիալական հեռավորությունը և միմյանցից 2 մետր հեռավորությունը:

Մույն ուղեցույցին հետևելը շատ կարևոր է, այլապես կարող եք տուգանվել:




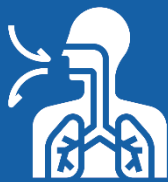



Ոստիկանները, ներգաղթի ծառայության աշխատակիցները և զինվորականները լիազորված են մասնակցելու հանրային առողջապահության միջոցառումների իրականացմանը, ինչպես նաև խոցելի անձանց ապահովելու սննդով և այլ անհրաժեշտ պարագաներով:

Կորոնավիրուսի պատճառով ներգաղթի հարցերով զբաղվող կենտրոն անձամբ ներկայանալը ժամանակավորապես դադարեցվում է: Դուք կստանաք SMS հաղորդագրություն ձեր հաջորդ այցելության 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/>

## Ովքե՞ր են գտնվում կորոնավիրուսով վարակման բարձր ռիսկային խմբում

Կորոնավիրուսը ցանկացածի մոտ կարող է առաջացնել լուրջ հիվանդություն, բայց կան որոշ մարդիկ, ովքեր ավելի խոցելի են: Օրինակ՝ կորոնավիրուսն ավելի ռիսկային է, եթե՝

			
ձեզ մոտ երբևիցե կատարվել է որևէ օրգանի փոխպատվաստում	ստանում եք հակաքաղցկեղային որևէ տեսակի բուժում	ունեք արյան կամ ոսկրածուծի քաղցկեղ, ինչպիսին է լեյկեմիան	ունեք թոքային լուրջ խնդիրներ, ինչպիսին է՝ կիստոզ ֆիբրոզը կամ ծանր ասթման
			
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 ռիսկային կատեգորիաներից որևէ մեկին, և ձեր առողջապահական խմբի կողմից նամակ չեք ստացել կամ ձեր բժիշկը ձեր հետ չի կապվել մինչև **կիրակի՝ 2020 թ. մարտի 29-ը**, ապա դուք պետք է քննարկեք ձեր մտահոգությունները ձեր տեղամասային բժշկի կամ հիվանդանոցի բժշկի հետ: Եթե բժիշկ չունեք, դիմեք DOTW UK-ին աջակցության համար՝ զանգահարելով **0808 1647 686** հեռախոսահամարով (սա անվճար հեռախոսահամար է) կամ էլ փոստով [clinic@doctorsoftheworld.org.uk](mailto:clinic@doctorsoftheworld.org.uk)

## Ինչպե՞ս պաշտպանել ինքներդ ձեզ, եթե դուք բարձր ռիսկային խմբում եք

Եթե ձեզ մոտ հայտնաբերվել են COVID-19-ի նոր ախտանշաններ, ինչպիսին է նոր, անընդհատ հազը կամ ջերմությունը, ապա փնտրեք կլինիկական խորհրդատվություն՝ օգտագործելով NHS-ի 111 առցանց կորոնավիրուսին ուղղված ծառայությունը կամ զանգահարեք NHS-ին 111 հեռախոսահամարով: Արեք այն անմիջապես ախտանշանների ի հայտ գալուց հետո:

Եթե դուք գտնվում եք կորոնավիրուսով վարակվելու բարձր ռիսկային խմբում, ապա կան հավելյալ միջոցառումներ, որոնք դուք պետք է ձեռնարկեք՝ վարակից խուսափելու համար:

Դրանք ներառում են.

- տանը մնալը. դուք չպետք է գնաք գնումներ կատարելու կամ դեղորայք գնելու
  - եթե ապրում եք **Անգլիայում** և **Հյուսիսային Իռլանդիայում**, կարող եք ժամանակն անցկացնել դրսում ձեր ընտանիքի անդամների հետ կամ եթե միայնակ եք ապրում, ապա կարող եք հանդիպել այլ ընտանիքի մեկ անձի հետ՝ միմյանցից պահպանելով 2 մետր հեռավորությունը
  - եթե ապրում եք **Ուելսում**, կարող եք գնալ մարզվելու՝ մյուսներից պահպանելով 2 մետր հեռավորությունը
- մի մասնակցեք որևէ հավաքույթի (ներառյալ ընկերների և ընտանիքի հետ առանձին վայրերում կազմակերպվող հավաքույթները)
- հնարավորինս առնվազն 2 մետր (3 քայլ) հեռավորություն պահպանեք ձեր տան մյուս անդամներից
- խուսափեք շփվել այն անձանց հետ, ովքեր վատ են զգում կամ ունեն կորոնավիրուսով վարակված լինելու ախտանշաններ

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 կորոնավիրուսային աջակցություն ստանալ հետևյալ կերպ՝

- Եթե բնակվում եք **Անգլիայում**՝ <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>
- Եթե բնակվում եք **Հյուսիսային Իռլանդիայում**՝ <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>
- Եթե բնակվում եք **Շոտլանդիայում**, ապա զանգահարեք 0800 111 4000 հեռախոսահամարին
- Եթե բնակվում եք **Ուելսում**, ապա կոնտակտային տվյալները կարող եք գտնել ձեր՝ վերոնշյալ նամակում

Եթե կորոնավիրուսով վարակման բարձր ռիսկային խմբում եք, ապա կարողացեք ինքներդ ձեզ պաշտպանելու մասին ամբողջական տեղեկատվությունը GOV.UK կայքում՝

<https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

# 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 մի՛ ընդունեք



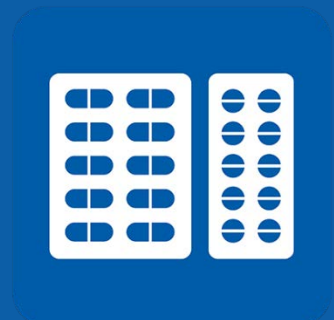
Քնե՛ք մենակ, եթե հնարավոր է



Պարբերաբար լվացե՛ք ձեր ձեռքերը



Բավականաչափ շատ ջուր խմե՛ք



Խմե՛ք պարացետամոլ՝ ձեր ախտանշանները մեղմելու համար

Խնդրեք կորոնավիրուսի թեստ ախտանշաններ ունենալուց անմիջապես հետո (դուք պետք է թեստ հանձնեք առաջին 5 օրվա ընթացքում) այս հասցեով՝ <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>: Դուք պետք է տրամադրեք ձեր կոնտակտային տվյալները և ձեզ մոտ ունենաք աշխատող բջջային հեռախոս, որպեսզի տեքստային հաղորդագրության միջոցով ստանաք թեստի արդյունքները:

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 7 օր:
- Եթե դուք ապրում եք այլ մարդկանց հետ, ապա նրանք պետք է առնվազն 14 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 7 օր՝ ախտանշաններն սկսվելու օրվանից հաշված, նույնիսկ այն դեպքում, երբ սովյալ անձը 14 օրից ավելի 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 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 ախտանշանները չեն բարելավվում

## Ինչպե՞ս 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:

## Ի՞նչ կլինի, եթե ինձ մտահոգում է իմ ներգաղթի կարգավիճակը

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. երբ 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:

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

## Ի՞նչ կարող եմ 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
- Հնարավորության դեպքում օգտագործեք դիմակներ փակ տարածքներում, ինչպիսիք են՝ հանրային տրանսպորտը և փոքր խանութները, որտեղ հնարավոր չէ պահպանել 2 մետր հեռավորություն այն անձանցից, ովքեր ձեզ հետ չեն բնակվում:

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար, այցելեք՝

- 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>