

ԻՆՉՊԵՍ ԿԱՆԽԵԼ COVID-19-Ի ՏԱՐԱԾՈՒՄԸ

Beth Israel
Lahey Health



Լվացեք ձեռքերը

- Հաճախակի լվացեք ձեռքերն օճառով և ջրով առնվազն 20 վայրկյանի ընթացքում: Լվացեք ձեռքերը տուն վերադառնալուց, փոշտալուց, հազալուց և քիթը մաքրելուց անմիջապես հետո, ուտելուց առաջ և երբ ձեռքերը կեղտոտ են:
- Ջրի և օճառի բացակայության դեպքում կարելի է օգտագործել առնվազն 60 տոկոս սպիրտ պարունակող ալկոհոլ:
- Լվանալուց հետո ամբողջովին չորացրեք ձեռքերը:
- Աշխատեք կեղտոտ ձեռքերով չդիպչել աչքերին, քթին և բերանին:



Պահպանեք հեռավորություն

- Հնարավորության սահմաններում մնացեք տանը:
- **Պահպանեք ամենաքիչը 2 մետր հեռավորություն ձեր և այլ մարդկանց միջև:**



Կրեք դիմակ

- Տնից դուրս գալիս կամ այլ մարդկանց շրջապատում գտնվելիս կրեք բժշկական կամ կտորից դիմակ:



Փակեք ձեր բերանը հազալիս և փռշտալիս

- Փռշտալիս և հազալիս փակեք ձեր քիթը և բերանը անձեռոցիկով:
- Օգտագործված անձեռոցիկները նետեք աղբամանը:



Մաքրեք և ախտահանեք

- Մաքրեք այն մակերեսները, որոնց հաճախակի եք դիպչում, օրինակ՝ սեղանները, դռան բռնակները, աշխատանքային մակերեսները, հեռախոսները և այլն:
- Մաքրեք օճառաջրով կամ կենցաղային մաքրող միջոցներով, այնուհետև՝ ախտահանեք:
- Ախտահանելու համար օգտագործեք կենցաղային ախտահանիչ կամ սպիտակեցնող նյութի լուծույթ հետևյալ հարաբերությամբ՝ 5 թեյի գդալ (1/3 բաժակ) սպիտակեցնող միջոց, 4 լիտր ջուր: Կարելի է օգտագործել նաև առնվազն 70 տոկոս ալկոհոլ պարունակող լուծույթներ:
- Թողեք այս լուծույթը մակերևույթի վրա առնվազն 1 րոպե:
- Հետևեք սպիտակեցնող միջոցի օգտագործման կանոններին:
- Երբեք մի խառնեք սպիտակեցնող միջոցը ամոնյակի կամ այլ կենցաղային մաքրող միջոցի հետ:



Ե՞րբ զանգահարել 911

Զանգահարեք 911, եթե ունեք այս ախտանշաններից մեկը

- Շնչառական խնդիրներ
- Ցավ կամ ճնշվածություն կրծքավանդակում
- Թուլություն կամ արթնանալու դժվարություն
- Կապույտ դեմք կամ շրթունքներ

Սա ամբողջական ցանկը չէ: Խնդրում ենք զանգահարել ձեր բժշկին, եթե ունեք անհանգստացնող ախտանշաններ

Օգտագործեք դիմակներ COVID-19-ի տարածումը կանխելու համար

Ո՞վ պետք է կրի դիմակ:

Բոլորը պետք է կրեն դիմակ հասարակական վայրեր այցելելիս: Այն մարդիկ, ովքեր վատառողջ են (ունեն հազ և փռշտոց), պետք է կրեն դիմակ նաև տանը:

Ի՞նչ է դիմակը:

Դիմակը, քիթը և բերանը լավ ծածկող, թղթից կամ կտորից պատրաստված իր է, և այն կրելու ընթացքում լավ հարմարված է լինում դեմքին:

Ինչպես պատրաստել դիմակ:

Դիմակ կարելի է պատրաստել շարֆից, փոքր սրբիչից, բանդանայից կամ հին վերնաշապիկից: Այն պետք է լավ ծածկի ձեր բերանը և քիթը: Հաստ կտորը ավելի լավ կպաշտպանի մանրէներից: Համոզվելով, որ դիմակը ամբողջովին ծածկում է ձեր բերանը և քիթը, այն կարելի է ամրացնել ականջների ետևում ռեզինի օգնությամբ կամ կապել գլխի ետևում:

Դիտեք այս կարճ տեսահոլովակը այն պատրաստելու համար: www.bit.ly/3eiyx8g (Անգլերեն)

Ինչպե՞ս մաքրել կտորից դիմակը:

Լվացեք դիմակը ամեն օր օճառով կամ լվացքի մեքենայի օգնությամբ:

Ինչ է պետք և ինչ պետք չէ անել դիմակների հետ:

Պետք է

- ✓ Համոզվեք, որ դիմակով կարողանում եք շնչել
- ✓ Կրեք հասարակական վայրեր այցելելիս
- ✓ Կրեք տանը, եթե հիվանդ եք
- ✓ Համոզվեք, որ այն ծածկում է ձեր քիթը և բերանը
- ✓ Լվացեք այն ամեն օր
- ✓ Չորացրեք դիմակը կրելուց առաջ

Պետք չէ

- * Դիպչել քթին, բերանին և աչքերին դիմակը հանելիս
- * Դիպչել դիմակի առջևի հատվածին այն հանելիս
- * Օգտագործել 2-ից փոքր տարիքի երեխաների համար
- * Օգտագործել, եթե ունեք շնչառական խնդիրներ

