Նոր Կորոնավիրուս(COVID-19)

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն

Ուղեցույց Դեմքի Կտորե Ծածկոցների Համար

Վերջին թարմացումները.

7/17/20: Միակողմանի փականներով դիմակներ չի կարելի օգտագործել:
6/26/20: Այն անհատները, ովքեր առողջական խնդրի պատճառով ազատվում են դիմակ կրելու պահանջից, սակայն կատարում են այնպիսի աշխատանք, որը ներառում է մշտական շփում այլ մարդկանց հետ, պետք է կրեն թույլատրվող այլընտրանքային տարբերակ, օրինակ՝ ներքևի եզրին կտոր ունեցող դեմքի վահան:
6/19/20: Այն մարդիկ, որոնք բուժաշխատողի կողմից հրահանգ ունեն կտորե դիմակ չկրել, ազատվում են այդ պահանջից:

Այս փաստաթուղթը տրամադրում է Հանրային Առողջապահության կողմից տեղեկատվություն, թե ինչպես հասարակության անդամները կարող են անվտանգ կերպով օգտագործել կտորե դեմքի դիմակներ, երբ նրանց անհրաժեշտ է կարճ ժամանակով դուրս գալ տնից անհրաժեշտ ապրանքներ ձեռք բերելու, և կամ ծառայություններից օգտվելու նպատակով: Հասարակության անդամները պետք է դեմքի մաքուր դիմակներ կրեն ամեն անգամ երբ հասարակական կամ մասնավոր վայրերում շփվում են այլ մարդկանց հետ, որոնք իրենց ընտանիքի անդամները չեն: Կարևոր է նշել, որ դեմքի դիմակները չեն փոխարինում ֆիզիկական հեռավորություն պահպանելուն և ձեռքերը հաճախակի լվանալու անհրաժեշտությանը:

COVID-19-ի դեմ մեր լավագույն հասարակական ու անհատական պաշտպանությունն է մեր ձեռքերի հաճախակի լվանալը, չլվացած ձեռքերով մեր աչքերին, քթին և բերանին դիպչելուց խուսափելը, ինչպես նաև հիվանդ մարդկանց շրջապատում գտնվելուց խուսափելը և ֆիզիկական հեռավորություն պահպանելը՝ հատկապես տանը մնալով: Դեմքի դիմակը չի փոխարինում հիվանդության տարածումը դանդաղեցնելու փաստերի վրա հիմնված ռազմավարություններին, այլ պարզապես լրացուցիչ միջոց է, որը կարող է պաշտպանել անձանց շնչառական կաթիլներով վարակվելու հնարավորությունից, որոնք դուրս են թռչում մեր բերանից խոսելիս, փռշտալիս կամ հազալիս:

Կտորե դիմակները նախատեսված չեն առողջապահական, շտապ օգնության և այլ աշխատողների համար, որոնց աշխատանքը պահանջում է սերտ շփում հիվանդ մարդկանց հետ:

Ի՞նչ է կտորե դիմակը

Կտորե դիմակը գործվածք է քիթն ու բերանը ծածկելու համար: Այն կարող է ամրացվել

գլխին կապերով կամ ժապավեններով, կամ պարզապես փաթաթելով դեմքի ստորին մասում: Այն կարող է պատրաստված լինել մի շարք գործվածքներից, ինչպիսիք են բամբակը, մետաքսը կամ կտավը: Կտորից պատրաստված դիմակը կարող է լինել գործարանային արտադրության կամ ձեռքով կարված, և այն կարելի է պատրաստվել կենցաղային իրերից, ինչպիսիք են վզկապները (շարֆերը), վերնաշապիկները, շապիկները կամ սրբիչները:

Ինչո՞ւ կրել դիմակ (դեմքի ծածկոց)

Վերջին տեղեկությունները ցույց են տվել, որ ձեր քիթն ու բերանը ծածկելը կարող է դանդաղեցնել COVID 19-ի տարածումը, քանի որ՝

- Անհատները կարող են վարակիչ լինել նախքան ախտանշանների ի հայտ գալը: Կարող եք վարակիչ լինել և չիմանալ դրա մասին: Ձեր քիթն ու բերանը ծածկելով կարող եք սահմանափակել COVID 19- ի տարածումը:
- Մենք ավելի քիչ ենք դիպչում մեր դեմքին, երբ այն ծածկված է: COVID 19-ով աղտոտված ինչ-որ առարկայի դիպչելուց հետո ձեր դեմքին դիպչելը մեծացնում է COVID 19-ով հիվանդանալու հավանականությունը:

Որքանո՞վ է կտորե դիմակը կանխում COVID 19-ի տարածումը

Սահմանափակ ապացույցներ կան առաջարկելու համար, որ համավարակի ժամանակ հասարակության կողմից կտորե դիմակների օգտագործումը կարող է օգնել նվազեցնել հիվանդության փոխանցումը: Դիմակի առաջնային դերը հանդիսանում է օդում վարակիչ մասնիկների տարածման նվազեցումը, երբ ինչ-որ անձ խոսում, հազում կամ փռշտում է, ներառյալ այն անձը ով կրում է COVID 19-ի վարակը, բայց իրեն լավ է զգում: Կտորե դիմակները չեն կարող փոխարինել ֆիզիկական հեռավորություն պահպանելուն, կամ ձեռքերը լվանալուն, և/կամ հիվանդ լինելու դեպքում տանը մնալուն, բայց դրանք կարող են օգտակար լինել, երբ զուգակցվում են այս առաջնային միջամտությունների հետ: Կտորե դիմակ օգտագործելիս, անհրաժեշտ է քիթն ու բերանը ծածկված պահել: Խոսելիս քթից և բերանից դիմակը իջեցնելը վերացնում է դիմակը կրելու նպատակը, քանի որ խոսելու ընթացքում կարող եք վիրուս տարածել:

Ինչո՞ւ այժմ պետք է դեմքս ծածկեմ, եթե նախկինում խորհուրդ չէր տրվում այն անել

Նախկինում դեմքը ծածկելը խորհուրդ չի տրվել լայն հասարակությանը COVID 19-ից պաշտպանվելու նպատակով: Մենք հասկանում ենք, որ անձը կարող է վարակիչ լինել և առանց իր իմացության տարածել COVID 19-ը, եթե նույնիսկ նա ախտանշաններ չունի: Այս նոր տեղեկությունը ենթադրվում է, որ դիմակը կարող է անձանց պաշտպանել վարակից: Դիմակ կրելը կարող է կանխել կաթիլների/մասնիկների տարածումը, որոնք կարող են վարակիչ

լինել:

Ե՞րբ է անհրաժեշտ կտորե դիմակ կրել

Ձեզանից պահանջվում է քիթն ու բերանը ծածկել կտորե դիմակով, երբ դուք հասարակության մեջ պետք է լինեք, և շրջակայքում կան նաև այլ մարդիկ: Եթե դուք տարածքում մենակ եք, կարիք չկա ծածկող դիմակ կրեք: Կտորե դիմակ կրելը չի վերացնում ֆիզիկական հեռավորություն պահպանելու և ձեռքերը հաճախակի լվանալու անհրաժեշտությունը:

Խնդրում ենք օգտվել Հանրային Առողջապահության ինտերնետային էջում տեղադրված տարբեր ուղեցույց փաստաթղթերից՝ իմանալու համար, թե որ հատուկ վայրերում կարող է պահանջվել դեմքի կտորե ծածկոց կրելը:

Որո՞նք են դեմքս դիմակով ծածկելու տարբերակները

Լայն հասարակայնության համար ընդունված կրկնակի գտագործման դեմքի դիմակների տարբերակներն են՝

- Բանդանա (bandana)
- Պարանոցի փաթաթաններ (neck gaiter)
- Տանը պատրաստված դիմակներ
- Վզկապներ (Շարֆ)
- Խիտ գործվածքներ, ինչպիսիք են բամբակյա շապիկները և որոշ սրբիչների տեսակներ

Երեխանե՞րն էլ պետք է կտորե դիմակ կրեն

2 տարեկանից ցածր երեխաները (ներառյալ՝ նորածինները) չպետք է կտորե դիմակ կրեն: 2-ից 8 տարեկանները պետք է օգտագործեն դիմակներ, բայց միայն մեծահասակի հսկողության ներքո, որպեսզի նրանք հետևեն, որ երեխան կարողանա ապահով շնչել և խուսափի խեղդվելուց և շնչահեղձությունից: Շնչառական խնդիրներ ունեցող երեխաները չպետք է դեմքը ծածկող դիմակ կրեն:

Կարո՞ղ եմ այն փոխարինել N95 շնչառական (respirator) կամ վիրաբուժական դիմակով

Առողջապահական հաստատության աշխատողների համար նախատեսված շնչառական կամ այլ դիմակ ձեռք բերելը (ներառյալ N95 շնչառական եւ վիրաբուժական դիմակները)

խստորեն չի քաջալերվում: Այդ շնչառական և վիրաբուժական դիմակներ պետք է կրեն միայն այն բուժաշխատողները և աշխատակիցները, որոնք խնամում են անձանց, ովքեր հավանական է ունեն COVID 19-ի վարակ, կամ այլ վարակիչ հիվանդություններ:

COVID 19-ի ախտանշաններ ունեցող հիվանդները չպետք է դուրս գան իրենց տնից, բայց եթե բժիշկի այցելելու անհրաժեշտություն կա, ապա նրանք կարող են վիրաբուժական դիմակներ կրել, բայց կարող են նաև կտորե դիմակ կրել վիրաբուժական դիմակի բացակայության դեպքում: Կարևոր է նշել, որ եթե դիմակ է օգտագործվում, այն չպետք է միակողմանի փական ունենա:

Ի՛ հակադրություն, լայն հասարակությանը դիմակներ կրելը խորհուրդ է տրվում կանխելու համար COVID-19- ի փոխանցումը ուրիշներին այն անձանց կողմից, ովքեր միգուցե տեղյակ չեն որ վարակակիր են: Քանի որ դիմակ կրելու նպատակը գլխավորապես ուրիշներին վարակից պաշտպանելն է, այլ ոչ թե դիմակը կրողին, ապա N95 շնչառական կամ բժշկական դիմակ կրելու անհրաժեշտություն չկա: Քանի որ բժշկական շնչառական և վիրաբուժական դիմակների պակաս է նկատվում, ուստի դրանք ավելի շատ անհրաժեշտ են COVID-19 ունեցող հիվանդներին անվտանգ խնամելու համար, այդ իսկ պատճառով շատ կարևոր է, որ այդ բժշկական իրերը չօգտագործվեն առողջապահական հաստատությունից դուրս:

Պահանջվու՞մ է արդյոք դեմքի ծածկոց կրելը

Բոլորից պահանջվում է դիմակներ կրել, երբ նրանք հանրային կամ մասնավոր վայրերում շփվում են այլ մարդկանց հետ, ովքեր իրենց ընտանիքի անդամները չեն: Դիմակները լրացուցիչ միջոց են, որոնք անհատները պետք է օգտագործեն COVID 19-ի տարածումը դանդաղեցնելու համար, բայց այն չի փոխարինում սոցիալական հեռավորություն պահպանելու անհրաժեշտությանը: Կտորե դեմքի ծածկոցները չի կարելի հագցնել 2 տարեկանից փոքր երեխաներին կամ ցանկացած մարդու, ով անգիտակից է, և դրանք չպետք է կրեն նաև այն մարդիկ, ովքեր շնչառական խնդիրներ ունեն կամ չեն կարող հանել դեմքի ծածկոցներն առանց օգնության: Այն մարդիկ, որոնք բուժաշխատողի կողմից կտորե դիմակ չկրելու ցուցում ունեն, ազատվում են այդ պահանջից:

Այն անհատները, ովքեր առողջական խնդրի պատճառով ազատվում են դիմակ կրելու պահանջից, սակայն կատարում են այնպիսի աշխատանք, որը ներառում է մշտական շփում այլ մարդկանց հետ, պետք է կրեն թույլատրվող այլընտրանքային տարբերակ, օրինակ՝ ներքնի եզրին կտոր ունեցող դեմքի վահան, եթե նրանց առողջական վիճակը թույլ է տալիս: Ցանկալի է, որ կտորը համապատասխանի կզակի չափերին:

Ինչպե՞ս պետք է խնամել կտորե դիմակները

Ցանկալի է, որ հաճախակի լվանաք ձեր կտորե դիմակը, յուրաքանչյուր անգամ

օգտագործելուց հետո, կամ առնվազն՝ ամեն օր: Ունեցեք հատուկ տոպրակ կամ արկղ օգտագործված կտորե դիմակները պահելու համար, մինչև դրանք լվացվեն լվացքի նյութով ու տաք ջրով, և չորանան բարձր ջերմաստիճանով: Եթե նախքան լվանալը պետք է նորից կրեք ձեր կտորե դիմակը, ապա այն անմիջապես դնելուց հետո լվացեք ձեր ձեռքերը և խուսափեք ձեր դեմքին դիպչելուց: Դեն նետեք կտորե դիմակները, որոնք՝

- Այլևս չեն փակում ձեր քիթն ու բերանը
- Ունեն ձգված կամ վնասված կապեր կամ ժապավեններ
- Չեն կարող մնալ դեմքի վրա
- Անցքեր կամ պատռվացքներ ունեն գործվածքի վրա: