



# Տեղեկագիր Ինչ պետք է իմանաք COVID-19-ի մասին

17/09/2020

## Ինչ է COVID-19

Կորոնավիրուսները վիրուսների մի մեծ ընտանիք են, որոնք առաջացնում են շնչառական վարակներ: Սրանք կարող են տատանվել սովորական մարածությունից մինչև ավելի ծանր հիվանդություններ:

COVID-19-ը հիվանդություն է, որը առաջանում է նոր տիպի կորոնավիրուսից: Այն առաջին անգամ հայտարարվել է 2019 թվականի դեկտեմբերին Չինաստանի Ուհան քաղաքում:

## COVID-19-ի ախտանիշները

COVID-19-ի ախտանիշները տատանվում են թեթև հիվանդությունից մինչև ծանր թոքաբորբ: Որոշ մարդիկ կապաքինվեն արագ և հեշտությամբ, իսկ մյուսները կարող են շատ արագ հիվանդանալ:

COVID-19-ի ախտանիշները ներառում են՝

- ջերմություն
- շնչառական ախտանիշներ
- հազ
- կոկորդի ցավ
- շնչառության դժվարություն

Այլ ախտանիշները կարող են ներառել՝ քթից հոսելը, գլխացավ, մկանների կամ հոդերի ցավ, սրտխառնոց, փորլուծություն, փսխում, հոտառության կորուստ, համի զգացողության փոփոխություն, ախորժակի կորուստ և հոգնածություն:

## Ինչպես է այն տարածվում

COVID-19-ը փոխանցվում է մեկ մարդուց այլ մարդու հետևյալ միջոցներով.

- վարակված մարդու հետ ունեցած սերտ շփում (ներառյալ նրանց ախտանիշներ ունենալուց 48 ժամ առաջ)
- վարակված մարդու հագի և փռշտոցի կաթիլների հետ շփում
- դիպչելով առարկաներին կամ մակերեսներին (օրինակ՝ դռան բռնակները կամ սեղանները), որոնք ունեն վարակված մարդու կաթիլներ, և հետո դիպչելով ձեր բերանին կամ դեմքին

Քանի որ COVID-19-ը նոր հիվանդություն է, մեր հանրության մեջ չկա դրա դեմ դիմադրողականություն: Սա նշանակում է, որ այն կարող է տարածվել լայնորեն և արագորեն:

## Ինչպե՞ս պետք է թեստավորում անցնեմ COVID-19-ի համար

Յուրաքանչյուրը, ով ունի COVID-19 հիվանդությունը, պետք է թեստավորում անցնի: Կարևոր է, որ դուք թեստավորում անցնեք, նույնիսկ եթե ունեք թեթև ախտանիշներ:

Եթե մտահոգված եք, որ հնարավոր է ունեք COVID-19-ը, դուք կարող եք.

- ստուգեք ձեր ախտանիշները՝ օգտագործելով healthdirect ախտանիշների ստուգիչը կամ խորհրդատվության համար զանգահարեք Ազգային օգնության գիծ կորոնավիրուսի վերաբերյալ 1800 020 080 հեռախոսահամարով: Եթե դուք անգլերեն չեք խոսում, ապա կարող եք օգտվել Թարգմանչական ծառայությունից՝ զանգահարելով 131 450 հեռախոսահամարով:
- այցելեք անվճար COVID-19-ի շնչառական կլինիկա (թեստավորման կլինիկա)
- կապվեք ձեր բժշկի հետ հեռախոսով և նրանք ձեզ կօգնեն թեստավորում անցնել: Սա կարող է վճարովի լինել

COVID-19-ի շնչառական կլինիկաները մասնագիտացված բժշկական կենտրոններ են, որոնք տեղակայված են ամբողջ երկրի տարածքում և կենտրոնացած են շնչառական վարակի ախտանիշներ ունեցող մարդկանց թեստավորման վրա:

Գտեք COVID-19-ի շնչառական կլինիկաներ ձեր մերձակայքում՝ [COVID-19 respiratory clinic nearest to you](#):

## Թեստի արդյունքներին սպասելը

Հնարավոր է մի քանի օր տևի մինչև թեստի արդյունքները պատրաստ լինեն: Մինչ սպասում եք ձեր թեստի արդյունքներին, դուք պետք է հետևեք հանրային առողջապահական մարմինների և այն բժիշկական մասնագետների հրահանգներին, ովքեր թեստավորում են անցկացրել:

Եթե դուք թեստավորում եք անցել, որովհետև ունեք ախտանիշներ, դուք պետք է անմիջապես տուն գնաք և մնաք տանը: Դուք պետք է սա անեք այնքան ժամանակ, մինչև դուք ունենաք թեստի բացասական արդյունք կամ ձեր ախտանիշները անցնեն՝ կախված այն բանից, թե որը ավելի երկար կտևի:

Դուք կարող եք լինեք կարանտինի մեջ, որովհետև կամ դուք ճանապարհորդությունից եք վերադարձել կամ COVID-19 ունեցող որևէ անձի հետ սերտ շփման մեջ եք եղել: Եթե ցանկացած պատճառով դուք թեստավորում անցնեք՝ մինչև կարանտինի մեջ եք, դուք պետք է շարունակեք մնալ կարանտինի մեջ մինչև ձեր կարանտինի շրջանի ավարտը (14 օր): Դուք պետք է սա անեք, նույնիսկ եթե դուք ախտանիշներ չունեք կամ ձեր թեստի արդյունքը բացասական է:

Եթե ձեր թեստի արդյունքը դրական է, դուք պետք է այլ մարդկանցից մեկուսանաք ձեր տանը, հիվանդանոցում կամ այլ կացարանում, ինչպես հրահանգված է ձեր բժշկի և հանրային առողջապահական մարմինների կողմից:

## Ինչպե՞ս է բուժվում COVID-19-ը

Ներկայումս ոչ մի հատուկ բուժում կամ հաստատված պատվաստանյութ չկա, որը բուժում է կամ կանխում COVID-19 հիվանդությունը: Կան որոշ բուժումներ, որոնք կարող են օգնել մարդկանց ապաքինվել ծանր COVID-19 հիվանդությունից:

Ավստրալիայում և ամբողջ աշխարհում հետազոտություններ են ընթանում հնարավոր պատվաստանյութերի և բուժումների մշակման ուղղությամբ:

## Ո՞վ է COVID-19 հիվանդությամբ վարակվելու ամենամեծ վտանգի տակ

Ավստրալիայում վիրուսից վարակվելու ամենամեծ վտանգի տակ են.

- այն անձինք, ովքեր վերջերս ճանապարհորդել են արտասահման

- այն անձինք, ովքեր սերտ կապի մեջ են եղել ինչ-որ մեկի հետ, ով վարակվել է COVID-19-ով
- անձինք, ովքեր գտնվում են ուղղիչ հաստատություններում կամ կալանքի մեկուսարաններում
- անձինք, ովքեր ապրում են խնդրանքային բնակավայրերում

Անձինք, ովքեր կենթարկվեն կամ առավել հավանական է, որ կենթարկվեն լուրջ հիվանդության առավել մեծ վտանգի, եթե վարակվեն վիրուսով.

- 70 և ավելի մեծ տարիք ունեցող անձինք
- անձինք, ում իմունային համակարգը թուլացած է որոշակի հիվանդությունների կամ բուժումների պատճառով
- անձինք, ովքեր ունեն քրոնիկական հիվանդություններ, ինչպես օրինակ՝
  - սրտի հիվանդություն
  - թոքերի հիվանդություն
  - երիկամների անբավարարություն
  - շաքարախտ
  - խիստ ճարպակալում
  - լյարդի հիվանդություն

Սա վտանգը մեծացնող քրոնիկական հիվանդությունների ամբողջական ցանկը չէ: Եթե դուք որևէ հիվանդություն ունեք, խորհուրդ է տրվում քննարկել ձեզ բուժող բժշկի հետ ձեր անհատական ռիսկը և, թե ինչ կարող եք անել պաշտպանելու ինքներդ ձեզ:

Մինչ այժմ երեխաների շրջանում COVID-19 դեպքերի ցածր ցուցանիշ կա՝ համեմատած ավելի լայն բնակչության հետ:

Ներկայումս հղի կանանց շրջանում ռիսկի վերաբերյալ սահմանափակ ապացույցներ կան:

## Իչպես ձեզ և ուրիշներին պաշտպանել COVID-19-ից

Յուրաքանչյուրն իր բաժինն ունի դադարեցնելու համար COVID-19-ի տարածումը: Կարևոր է կատարել հետևյալը՝ դանդաղեցնելու COVID-19-ի տարածումը և պաշտպանելու նրանց, ովքեր առավել մեծ վտանգի տակ են.

- պահպանեք 1.5 մետր հեռավորություն ուրիշներից
- խուսափեք ֆիզիկական ողջույններից, ինչպես օրինակ՝ ձեռքսեղմումներ, գրկախառնություններ և համբույրներ
- մնացեք տանը, եթե ունեք մրսածության կամ գրիպի նման ախտանիշներ և թեստավորում անցեք, նույնիսկ եթե ունեք թույլ ախտանիշներ
- հազացեք և փռշտացեք ձեր արմունկի կամ անձեռոցիկի մեջ
- օգտագործված անձեռոցիկները անմիջապես դրեք աղբարկղի մեջ և լվացեք ձեր ձեռքերը
- հաճախակի լվացեք ձեր ձեռքերը օձառով և ջրով, ներառյալ ուտելուց առաջ և հետո և զուգարան գնալուց հետո
- օգտագործեք ակոհոլային հիմքով ախտահանիչներ ձեռքերի համար
- խուսափեք դիպչել ձեր աչքերին, քթին և բերանին
- մաքրեք և ախտահանեք հաճախակի օգտագործվող մակերեսները, ինչպես օրինակ՝ նստարանները, գրասեղանները և դռան բռնակները
- մաքրեք և ախտահանեք հաճախակի օգտագործվող մակերեսները, ինչպես օրինակ՝ շարժական հեռախոսները, բանալիները, դրամապանակները և աշխատանքի անցագրերը
- ավելացրեք մաքուր օդի քանակը՝ բացելով պատուհանները կամ կարգավորելով օդորակիչները
- ներբեռնեք COVIDSafe հավելվածը

Հետևեք հանրային հավաքների մասին խորհուրդներին ձեր նահանգի կամ տարածքի իշխանություններից՝ [state or territory authorities](#) ցանկացած ժամանակ:

Կարևոր է, որ դուք շարունակեք հաճախել ձեր բժշկական ժամադրություններին, հասկապես, եթե դուք ունեք քրոնիկական կամ առկա հիվանդություններ, որոնք բժշկական խնամքի կարիք ունեն:

## Լրացուցիչ տեղեկատվություն և կապեր

Ավստրալիայի Առողջապահության նախարարության կայք՝ [Australian Government Department of Health website](#)

COVID-19-ի վերաբերյալ տեղեկատվական նյութեր անգլերեն լեզվով՝ [English COVID-19 resources](#)

COVID-19-ի վերաբերյալ թարգմանված տեղեկատվական նյութեր՝ [Translated COVID-19 resources](#)

Ավստրալիայի կառավարության կայք՝ [Australian Government website](#)

Healthdirect ախտանիշների ստուգիչ՝ [Healthdirect symptom checker](#)

Գտեք COVID-19-ի շնչառական կլինիկաներ ձեր մերձակայքում՝ [COVID-19 respiratory clinic nearest to you](#) (healthdirect)

Head to Health կայք՝ [Head to Health website](#) հոգեկան առողջության և բարեկեցության աջակցության համար

Ազգային օգնության գիծ կորոնավիրուսի վերաբերյալ՝ 1800 020 080: Այս տեղեկատվական գիծը աշխատում է օրը 24 ժամ, շաբաթը յոթ օր:

Թարգմանչական ծառայություն՝ 131 450 թարգմանությունների համար, եթե դուք խոսում եք ոչ անգլերեն լեզվով: