



ՏԵՂԵԿԱԳԻՐ

ԻՆՉ ՊԵՏՔ Է ԴՈՒՔ ԻՄԱՆԱՔ ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՄԻ (COVID-19) ՄԱՍԻՆ

12/05/2020

COVID-19-ը շնչառական հիվանդություն է, որը նոր վիրուսից է առաջացել: Ախտանիշները ներառում են ջերմ, հազ, կոկորդի ցավ և դժվարացած շնչառություն: Վիրուսը կարող է տարածվել մեկ մարդուց այլ մարդու, բայց պատշաճ հիգիենան կարող է կանխել վարակը: Տեղեկացեք, թե ով է վտանգի տակ, և ինչ պետք է դուք անեք, եթե կարծում եք, որ ունեք COVID-19:

Ի՞նչ է COVID-19

Կորոնավիրուսները վիրուսների մեծ ընտանիք են, որոնք առաջացնում են շնչառական վարակներ: Մրանք կարող են ընդգրկել սովորական մրսածությունից մինչև ավելի լուրջ հիվանդություններ:

COVID-19-ը հիվանդություն է, որը առաջացել է նոր տեսակի կորոնավիրուսից: Այն առաջին անգամ հաղորդվել է 2019 թվականի դեկտեմբերին Չինաստանի Ուհան քաղաքում:

COVID-19-ի ախտանիշները

COVID-19-ի ախտանիշները կարող են ընդգրկել մեղմ հիվանդությունից մինչև ծանր թոքաբորբ: Որոշ մարդիկ կարող են ապաքինվել արագորեն և հեշտորեն, և ուրիշները կարող են հիվանդանալ շատ արագ:

COVID-19-ի ախտանիշները ներառում են՝

- ջերմ
- հազ
- կոկորդի ցավ
- դժվարացած շնչառություն

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

- մուտք գործեք ախտանիշների ստուգիչ healthdirect-ի կայքում
- դիմեք բժշկական խորհրդավորության՝ կապվելով Ազգային օգնության գիծ կորոնավիրուսի վերաբերյալ (National Coronavirus Helpline) **1800 020 080** հեռախոսահամարով: Այս տեղեկատվական կապը գործում է օրը 24 ժամ, շաբաթը յոթ օր: Եթե դուք անզկերեն չեք խոսում, դուք կարող եք օգտվել Թարգմանչական ծառայությունից՝ զանգահարելով **131 450**:
- նախօրոք զանգահարեք՝ ձեր բժշկի կամ հիվանդանոցի հետ հանդիպում նշանակելու

- տեղեկացեք թեստավորման մասին՝ կապ հաստատելով ձեր նահանգի կամ տարածքի տեղական առողջապահական բաժանմունքի հետ:

Ինչպե՞ս է այն տարածվում

COVID-19-ը տարածվում է մեկ մարդուց այլ մարդու.

- վարակիչ անձի հետ սերտ շփման միջոցով (ներառյալ նրանց ախտանիշներ ունենալուց 48 ժամ առաջ)
- վարակված անձի հազի կամ փռոտիցի կաթիլների հետ շփման միջոցով
- առարկաներին կամ մակերեսներին դիպչելու միջոցով (օրինակ՝ դռան բռնակներ կամ սեղաններ), որոնք ունեն վարակված անձի կաթիլներ, և հետո դիպչելով ձեր բերանին կամ դեմքին:

Քանի որ COVID-19-ը նոր հիվանդություն է, չկա մեր համայնքում նրա նկատմամբ դիմադրողականություն: Մա նշանակում է, որ այն կարող է տարածվել լայնորեն և արագորեն:

Ինչի՞ համար է COVIDSafe ծրագիրը

COVIDSafe ծրագիրը Ավստրալիայի կառավարության աշխատանքի մի մասն է՝ դանդաղեցնելու COVID-19-ի տարածումը: Ունենալով վստահություն, որ մենք կարող ենք հայտնաբերել և կանխել բռնկումներն արագորեն, կնշանակի, որ կառավարությունները կարող են թեթևացնել սահմանափակումները, միևնույն ժամանակ անվտանգ պահելով ավստրալացիներին: COVIDSafe ծրագիրը կոնտակտների հայտնաբերման միակ ծրագիրն է, որը հաստատվել է Ավստրալիայի կառավարության կողմից:

Նոր COVIDSafe ծրագիրը ամբողջովին կամավոր է: Ներբեռնելով ծրագիրը՝ դուք կարող եք պաշտպանել ձեզ, ձեր ընտանիքը և ընկերներին և փրկել այլ ավստրալացիների կյանքը: Որքան ավելի շատ ավստրալացիներ միանան COVIDSafe ծրագրին, այնքան ավելի արագորեն նահանգների և տարածքների առողջապահության պատասխանատուները կարող են գտնել վիրուսը և կապ հաստատել անձանց հետ, ովքեր հնարավոր է ենթարկվել են COVID-19 հիվանդության:

COVIDSafe ծրագիրը արագացնում է COVID-19 ունեցող որևէ մեկի հետ սերտ շփման մեջ եղած անձանց գտնելու ներկայիս ձեռքով կատարվող գործնառնությունը: Մա նշանակում է, որ ձեզ հետ կկապվեն ավելի արագ, եթե վտանգի տակ եք: Մա նվազեցնում է ձեր կողմից վիրուսի փոխանցման հավանականությունը ձեր ընտանիքին, ընկերներին և համայնքի այլ անձանց:

Նահանգների և տարածքների առողջապահության պատասխանատուները կարող են մուտք գործել ծրագրի տեղեկատվություն, եթե որևէ մեկը ունի թեստի դրական արդյունք և համաձայն է, որ իր հեռախոսում տեղադրված տեղեկատվությունը վերբեռնվի:

Առողջապահության պատասխանատուները կարող են միայն օգտագործել ծրագրի

տեղեկատվությունը՝ օգնելու ահագանգել նրանց, ովքեր պետք է մեկուսանան կամ թեստավորում անցնեն:

Ինչպե՞ս է աշխատում COVIDSafe ծրագիրը

Երբ դուք ներբեռնում եք ծրագիրը, դուք տրամադրում եք ձեր անունը, շարժական հեռախոսի համարը և փոստային կոդը և ընտրում եք ձեր տարիքային սահմանը: Դուք կստանաք հեռախոսային հաստատող հաղորդագրություն տեղադրումն ավարտելու համար: Այնուհետև համակարգը ստեղծում է յուրօրինակ ծածկագրված հղման կոդ միայն ձեզ համար:

COVIDSafe ծրագիրը ճանաչում է տեղադրված ծրագրով և Bluetooth-ով միացված այլ սարքեր: Երբ ծրագիրը ճանաչում է այլ օգտագործողին, այն նշում է շփման ամսաթիվը, ժամը, հեռավորությունը և տևողությունը և մյուս օգտագործողի հղման ծածկագիրը: COVIDSafe ծրագիրը չի գրառում ձեր գտնվելու վայրը:

Արդյունավետ լինելու համար՝ ձեր COVIDSafe ծրագիրը պետք է աշխատի, երբ ձեր առօրյա գործերով եք զբաղված և շփվում եք մարդկանց հետ: Օգտագործողները կստանան օրական ծանուցումներ համոզվելու համար, որ COVIDSafe ծրագիրը աշխատում է:

Տեղեկատվությունը ծածկագրված է և ծածկագրված ինքնության ճանաչումը պահվում է անվտանգ ձեր հեռախոսի մեջ: Նույնիսկ դուք չեք կարող մուտք գործել այն: Անձանց հեռախոսներում պահվող կապի տեղեկատվությունը ջնջվում է 21 օրյա ժամանակահատվածից հետո: Այս ժամանակահատվածը հաշվի է առնում COVID-19-ի թաքնված շրջանը և թեստավորման համար անհրաժեշտ ժամանակը:

Ո՞վ է ամենաշատը COVID-19-ի վտանգի տակ

Ավստրալիայում վիրուսից վարակվելու առավելագույն վտանգի տակ են հետևյալ անձինք.

- ճանապարհորդներ, ովքեր վերջերս արտերկրում են եղել
- անձինք, ովքեր սերտ շփման մեջ են եղել որևէ մեկի հետ, ով ախտորոշվել է COVID-19-ով
- ուղղիչ և կալանքի վայրերում գտնվող անձինք
- խմբակային բնակավայրերում ապրող անձինք

Անձինք, ովքեր ունեն կամ ավելի հավանական է, որ կունենան լուրջ հիվանդության առավել վտանգ, եթե վարակվեն վիրուսով, հետևյալներն են.

- 70 և ավելի տարիք ունեցող անձինք
- 65 և ավելի տարիք ունեցող անձինք, ովքեր ունեն քրոնիկական հիվանդություններ
- Բնիկներ և Տոբես նեղուցի կղզիների 50 և ավելի տարիք ունեցող անձինք, ովքեր ունեն քրոնիկական հիվանդություններ

- անձինք, ովքեր ունեն իմունային համակարգի խանգարումներ

Մինչ այժմ երեխաների մոտ COVID-19-ի հաստատված դեպքերի ցածր մակարդակ է գրանցվել՝ համեմատած լայն բնակչության հետ:

Ավստրալիայի առողջության պահպանման գլխավոր հանձնաժողովը (AHPPC) տեղեկացրել է, որ երեխաների շրջանում աճող վտանք չկա՝ նրանց դպրոց ուղարկելով:

Ներկայումս կան սահմանափակ ապացույցներ հղի կանանց մոտ առկա վտանգի վերաբերյալ:

Վտանգի տակ գտնվող անձանց խորհրդատվության համար՝ դիմեք Առողջապահության նախարարության կայք:

Ինչպես պաշտպանել ձեզ և ուրիշներին COVID-19-ից

Բոլորը մաս են կազմում COVID-19-ի տարածումը դադարեցնելու գործում: Կարևոր է կատարել հետևյալը՝ դանդաղեցնելու COVID-19-ի տարածումը և պաշտպանելու նրանց, ովքեր առավելագույն վտանգի տակ են:

Պահպանեք ֆիզիկական հեռավորություն (նաև կոչվում է սոցիալական հեռավորություն) և պատշաճ հիգիենա: Մա նշանակում է.

- պահպանեք 1.5 մետր հեռավորություն ուրիշներից
- մնացեք տանը, եթե ունեք մրսածություն կամ գրիպի նման ախտանիշներ
- խուսափեք ֆիզիկական ողջունումից, ինչպիսիք են՝ ձեռքսեղումը, գրկախառնությունը և համբույրները
- հնարավորության դեպքում օգտագործեք քարտեր կանխիկ վճարումների փոխարեն
- փակեք ձեր հազը և փռչողները ձեր արմունկով կամ անձեռոցիկով
- դրեք օգտագործված անձեռոցիկները անմիջապես աղբարկղի մեջ և լվացեք ձեր ձեռքերը
- հաճախակի լվացեք ձեր ձեռքերը օճառով և ջրով, ներառյալ ուտելուց առաջ և հետո և զուգարան գնալուց հետո
- օգտագործեք ակրոհոլային հիմքով ախտահանիչներ ձեռքերի համար
- խուսափեք դիպչել ձեր աչքերին, քթին և բերանին
- մաքրեք և ախտահանեք հաճախակի օգտագործվող մակերեսները, ինչպիսիք են՝ նստարանները, գրասեղանները և դռան բռնակները
- մաքրեք և ախտահանեք հաճախակի օգտագործվող առարկաները, ինչպիսիք են՝ շարժական հեռախոսները, բանալիները, դրամապանակները և աշխատանքային անցագրերը
- ավելացրեք առկա մաքուր օդի քանակը՝ բացելով պատուհանները կամ կարգավորելով օդորակումը

Ամբողջ ժամանակ հետևեք ձեր նահանգի կամ տարածքի իշխանությունների խորհրդին հանրային հավաքների վերաբերյալ:

Շարժվելով դեպի COVIDSafe Ավստրալիա

Ավստրալիան հաջողությամբ «հարթեցրել է կորը» և COVID-19-ի նոր դեպքերի թիվը ամբողջ երկրում ներկայումս շատ քիչ է: Մենք այժմ կարող ենք սկսել զգույշ քայլեր ձեռնարկել թեթևացնելու որոշ սահմանափակումներ, որոնք մեզ օգնեցին ճնշել վիրուսի տարածումը:

Ավստրալիայի կառավարությունը թողարկել է 3 փուլով ծրագիր, որը ուղի է նախատեսում նահանգների ու տարածքների համար՝ շարժվել դեպի COVIDSafe համայնքներ: Նահանգները և տարածքները կշարժվեն այդ փուլային ուղիով տարբեր ժամանակներում՝ իրենց հանրային առողջապահական իրավիճակին և տեղական պայմաններին համապատասխան:

Դուք կարող եք տեղեկանալ փոփոխվող սահմանափակումներին ձեր նահանգում և տարածքում՝ այցելելով COVID-19-ի վերաբերյալ նրանց կայքերը: Սակայն բոլոր փուլերի ընթացքում կարևոր է, որ մարդիկ պահպանեն ֆիզիկական հեռավորություն և պատշաճ հիգիենա, մնալ տանը, եթե հիվանդ եք և թեստավորում անցնել, եթե դուք ունեք COVID-19-ի որևէ ախտանիշ:

Ինչպե՞ս դիմեմ բժշկական օգնության

Կարևոր է, որ դուք շարունակեք կանոնավոր հաճախել ձեր բժշկի հանդիպումներին, հատկապես եթե դուք ունեք քրոնիկական կամ առկա հիվանդություններ, որոնք բժշկական օգնության կարիք ունեն:

Եթե դուք հիվանդ եք և կարծում եք, որ ունեք COVID-19-ի ախտանիշներ, կարևոր է, որ դիմեք բժշկական խորհրդատվության: Եթե դուք ցանկանում եք որևէ մեկի հետ զրուցել ձեր ախտանիշների մասին, զանգահարեք Ազգային օգնության գիծ կորոնավիրուսի վերաբերյալ (National Coronavirus Helpline) խորհրդատվության համար **1800 020 080** հեռախոսահամարով: Այս տեղեկատվական կապը գործում է օրը 24 ժամ, շաբաթը յոթ օր:

Եթե դուք անզվերեն չեք խոսում, դուք կարող եք զանգահարել Թարգմանչական ծառայություն՝ զանգահարելով **131 450**:

Բժշկից կամ հիվանդանոցից բժշկական օգնություն ստանալու համար՝ զանգահարեք նախօրոք նրանց տեղեկացնելու համար, որ դուք այցելելու եք: Ձեզ կլինդրեն նախազգուշական քայլեր ձեռնարկել, երբ ներկայանաք բուժման համար: Հետևեք ձեզ տրված հրահանգներին:

Եթե դուք ունեք շնչառական հիվանդության ախտանիշներ, դիմակ կրեք ուրիշներին պաշտպանելու համար, երբ դուք բժշկական օգնություն եք ստանում: Եթե դուք այն չունեք, տեղեկացրեք ձեր առողջապահական ծառայություն տրամադրողին, քանի որ հնարավոր է նրանք ձեզ տրամադրեն:

Մյուս մարդկանցից առնվազն 1.5 մետր հեռավորություն պահպանեք ամբողջ ժամանակ: Փակեք ձեր հազը կամ փռշտոցները ձեր արմունկով:

Տեղեկացրեք ձեր բժշկին՝

- ձեր ախտանիշների մասին
- նախկին ճանապարհորդությունների մասին
- COVID-19 ունեցող որևէ մեկի հետ ձեր վերջերս ունեցած շփման մասին

Բժշկի ղեկավարությամբ շնչառական բուժարաններ

Դուք կարող եք նաև հաճախել բժշկի ղեկավարությամբ շնչառական բուժարաններ: Շնչառական բուժարաններ կան յուրաքանչյուր նահանգում և տարածքում: Ձեր շրջանում բուժարանների մասին լրացուցիչ տեղեկությունների վերաբերյալ, այցելեք՝

<https://www.health.gov.au/about-us/contact-us/local-state-and-territory-health-departments>

Հեռաբժշկում և դեղորայքի տնային առաքում

Բժիշկները, բուժքույրերը և մտավոր առողջության մասնագետները կարող են տրամադրել մեծաքանակ վճարումով ծառայություններ հեռաբժշկման միջոցով մինչև 2020 թվականի սեպտեմբերի 30-ը հեռախոսի և տեսախորհրդակցության միջոցով:

Medicare քարտ ունեցող յուրաքանչյուր ոք իրավասու է հեռաբժշկման ծառայությունների համար: Ձեր բժիշկը նաև կարող է ձեզ դեղատոմս տալ հեռաբժշկման խորհրդատվության միջոցով:

Ձեր բժիշկը թղթային դեղատոմս կպատրաստի ձեզ հետ հեռաբժշկման խորհրդատվության ընթացքում: Այնուհետև նրանք կարող են պատրաստել ամբողջ դեղատոմսի հստակ օրինակը (թվային պատկեր, ինչպիսիք են՝ լուսանկարը կամ pdf)՝ ուղարկելու ձեր նախընտրած դեղատուն էլ. փոստի, հաղորդագրության կամ ֆաքսի միջոցով՝ ձեր դեղերը ձեր տուն առաքելու համար: Եթե դուք նախընտրում եք, ձեր բժիշկը կարող է փոստով ձեզ ուղարկել թղթային դեղատոմսը:

Իմացեք ավելին, այցելելով՝

<https://www.health.gov.au/resources/publications/covid-19-national-health-plan-prescriptions-via-telehealth-a-guide-for-patients>

Մտավոր առողջության աջակցություն

Կորոնավիրուսը փոխում է, թե ինչպես ենք մենք ապրում և անցկացնում ժամանակը նրանց հետ, ում սիրում ենք: Համաճարակը մեզ հետ կլինի գալիք շատ ամիսների ընթացքում, և կարևոր է, որ մենք հիշենք հոգ տանել մեր մտավոր առողջության, ինչպես նաև մեր ֆիզիկական առողջության համար:

Կապի մեջ մնացեք ձեր ընկերների, ընտանիքի և համայնքի հետ հեռախոսով և առցանց:

Հիշեք, որ բնական է լավ չզգալը: Եթե ձեզ զգում եք ճնշված, տխուր, հոգնած, անհանգիստ կամ զայրացած, իմացեք, որ սա բնական է և մի վախեցեք օգնություն խնդրել:

Այցելեք՝ www.headtohealth.gov.au

- մտավոր առողջության առցանց և հեռախոսային աջակցության հղումների համար
- տեղեկատվական նյութերի և ծառայությունների համար, որոնք կարող են ձեզ օգնել, եթե դուք ունեք մտավոր առողջության մտահոգություններ կամ փորձում եք օգնել որևէ մեկին:

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

Յուրաքանչյուրը, ով ունի COVID-19-ի ախտանիշներ, պետք է թեստավորման ներկայանա: COVID-19-ի ախտանիշներն են ջերմը, հազը և կոկորդի ցավը: Կարևոր է թեստավորում անցնել, եթե նույնիսկ դուք ունեք միայն մեղմ ախտանիշներ:

COVID-19-ի համար թեստավորումը օգնում է հայտնաբերել հնարավորինս շատ դեպքեր, որպեսզի նրանք մեկուսանան և նրանց հետ շփման մեջ եղած անձինք հայտնաբերվեն՝ կանխելու համայնքում վիրուսի տարածումը:

Մա կօգնի հանրային առողջապահության աշխատանքին՝ սահմանափակելու COVID-19-ի տարածումը և որտեղ առաջնահերթություն տալ և ուղղորդել առողջապահական միջոցները:

Նահանգները և տարածքները հնարավոր է ունենան իրենց թեստավորման չափանիշները, ուստի խնդրում ենք դիմել ձեր տեղական առողջապահական բաժանմունքներին:

Թեստի արդյունքներին սպասելը

Հնարավոր է, որ մի քանի օր տևի մինչև թեստի արդյունքները պատրաստ լինեն:

Եթե դուք լուրջ ախտանիշներ ունեք, հնարավոր է, որ ձեզ պահեն հիվանդանոցում և մեկուսացված մյուս հիվանդներից՝ կանխելու վիրուսի տարածումը:

Եթե ձեր բժիշկը ասի, որ դուք բավարար լավ եք զգում և կարող եք տուն գնալ, և մինչ դուք սպասում եք ձեր թեստի արդյունքներին, դուք պետք է.

- մեկուսանաք տանը
- պաշտպանեք ձեզ և մյուսներին՝ պահպանելով պատշաճ հիգիենա և ֆիզիկական հեռավորություն

Ինչպե՞ս է բուժվում COVID-19-ը

Ներկայումս բուժում կամ պատվաստանյութ չկա COVID-19-ի համար: Բժշկական օգնությունը կարող է բուժել ախտանիշների մեծ մասը: Հակաբիոտիկները արդյունավետ են միայն մանրէկան վարակների դեմ և չեն ազդում վիրուսների վրա:

Որոշ զեկույցներ ենթադրում են, որ որոշ դեղեր, ներառյալ հիդրոքսիքլորոքինը, կարող է օգտագործվել բուժելու COVID-19-ը: Ոչ մի դեղ չի հաստատվել Բուժական ապրանքների վարչության (TGA) կողմից COVID-19-ի բուժման համար:

Իմացեք ավելին հիդրոքսիքլորոքինի մասին՝ այցելելով Բուժական ապրանքների վարչության (TGA) կայքը՝ <https://www.tga.gov.au/alert/new-restrictions-prescribing-hydroxychloroquine-covid-19>

Լրացուցիչ տեղեկություններ

Այցելեք՝ www.health.gov.au

Գտեք պատասխանները COVID-19-ի վերաբերյալ հաճախակի տրվող հարցերի համար՝ [frequently asked questions about COVID-19](#).

Այցելեք մեր COVID-19 անգլերեն լեզվով COVID-19-ի վերաբերյալ նյութեր՝ [English COVID-19 resources](#) և թարգմանված նյութեր COVID-19-ի վերաբերյալ՝ [translated COVID-19 resources](#)

Տեղեկանալու համար, թե Ավստրալիայի կառավարությունը ինչ է անում պաշտպանելու ավստրալացիներին COVID-19-ի դեմ, այցելեք՝ www.australia.gov.au