



## Australian Government

### Department of Health

## ԴԵՍՔԻ ԴԻՄԱԿՆԵՐԻ ՕԳՏԱԳՈՐԾՈՒՄ ՀԱՍԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՄԵՋ

### Ինչ է կորոնավիրուսը

Կորոնավիրուսը (COVID-19) շնչառական վարակ է, որը տարածվում է մարդուց այլ մարդու վարակված անձի հազի կամ փռչող կաթիլների միջոցով:

Այն կարող է նաև տարածվել՝ դիպչելով առարկաներին կամ մակերեսներին, որոնց վրա կան վարակված մարդու կաթիլները, և հետո դիպչելով ձեր բերանին կամ դեմքին:

### Ես պե՞տք է դիմակ կրեմ

Ավստրալիայի որոշ մասերում COVID-19-ի տեմպերի բարձրացման հետ կապված՝ մեզնից ոմանք այժմ պետք է կրեն դեմքի դիմակ հասարակության մեջ. այն կամ պահանջվում է կամ առաջարկվում: Կարևոր է, որ դուք տեղյակ լինեք ձեր տեղական տարածքում տրվող խորհուրդներին: Եթե դուք այնպիսի շրջանում եք, որտեղ ձեր նահանգային, տարածքային կամ տեղական կառավարությունը խորհուրդ է տվել, որ դուք պետք է դիմակ կրեք հասարակության մեջ, ապա խնդրում ենք հետևել նրանց ցուցումներին: Պարբերաբար ստուգեք նահանգային կամ տարածքային կառավարության կայքերը կամ այցելեք [Australia.gov.au](http://Australia.gov.au):

Հիշեք, դիմակները օգնում են կանխել վիրուսի փոխանցումը վարակված անձից համայնքի այլ մարդկանց: Նկատի առեք, որ դրանք միայն արդունավետ են վարակի դեմ պայքարի այլ միջոցների հետ կիրառման դեպքում:

Նույնիսկ եթե դուք դեմքի դիմակ եք կրում, դուք պետք է պահպանեք ֆիզիկական հեռավորություն, ձեռքի և շնչառական պատշաճ հիգիենա և մնաք տանը, եթե վատառողջ եք:

### Ինչպե՞ս ճիշտ օգտագործեմ իմ դիմակը

Կարևոր է դիմակը ճիշտ օգտագործել, որպեսզի խուսափեք ձեզ և ուրիշներին վարակվելու վտանգի աճից: Դիմակին դիպչելը կամ դիմակը հանելը կարող է աղտոտել ձեր ձեռքերը:

Լվացեք ձեր ձեռքերը դիմակը դնելուց առաջ, այն հանելուց անմիջապես հետո և ամեն անգամ, երբ դիպչում եք դիմակին օգտագործման ընթացքում:

Երբ այն կրում եք, համոզվեք, որ այն ծածկում է ձեր քիթն ու բերանը և կիպ տեղավորվում է ձեր կզակի տակ, ձեր քթի կամրջակի վրա և ձեր դեմքի երկու կողմում:

Թույլ մի տվեք, որ այն կախվի ձեր պարանոցի շուրջը և երբեք մի դիպչեք ձեր դիմակի առաջնամասին: Եթե ձեր դիմակը խոնավանա, դուք պետք է այն փոխեք:

### **Ի՞նչ անեմ դիմակը՝ այն օգտագործելուց հետո**

Եթե ձեր դիմակը մեկանգամյա օգտագործման դիմակ է, ապա այն կրեք միայն մեկ անգամ և հետո դրեք աղբարկղի մեջ:

Եթե դուք ունեք բազմակի օգտագործման կտորի դիմակ, ապա դրեք այն պլաստիկ տոպրակի մեջ՝ մինչև կարողանաք այն լվանալ:

Կտորի դիմակները կարող են լվացվել լվացքի մեքենայի մեջ այլ հագուստների հետ միասին:

Դուք կարող եք նաև ձեռքով լվանալ՝ օգտագործելով օձառ և տաք ջուր, որը հարմար է տվյալ կտորի համար, որից այն պատրաստված է:

Ամբողջովին չորացրեք կտորի դիմակը հագուստեղեն չորացնող սարքի մեջ կամ մաքուր օդում՝ այն կրկին օգտագործելուց առաջ:

### **Մնացեք COVID-ից զերծ**

Մեր համայնքները պաշտպանելու համար՝ յուրաքանչյուրը պետք է շարունակի կատարել երեք կարևորագույն բաները՝ դադարեցնելու վիրուսի տարածումը.

- Պահպանեք առնվազն 1.5 մետր հեռավորություն ուրիշներից, երբ և որտեղ, որ հնարավոր է:
- Պահպանեք պատշաճ հիգիենա՝ պարբերաբար լվանալով ձեռքերը օձառով և ջրով: Եթե չկա օձառ և ջուր, ապա օգտագործեք ալկոհոլային հիմքով ձեռքի քսուք: Մի դիպչեք ձեր դեմքին և հիշեք, որ պետք է հազաք և փռոտաք ձեր արմունկի մեջ, այլ ոչ ձեր ձեռքի մեջ:
- Ներբեռնեք COVIDSafe հավելվածը: Հավելվածը օգնում է հայտնաբերել մարդկանց, որոնց հետ դուք սերտ շփման մեջ եք եղել:

Այժմ առավել, քան երբևէ, կարևոր է, որ դուք մնաք տանը, եթե ունեք մրսածության կամ գրիպի նման ախտանիշներ: Եթե դուք ունեք ջերմություն, հազ, կոկորդի ցավ կամ դժվարացած շնչառություն, ապա կորոնավիրուսի թեստավորում անցեք:

Մենք բոլորս կարող ենք մեր ներդրումն ունենալ՝ օգնելու դադարեցնել COVID-19-ի տարածումը:

### **Թարմացումներ COVIDSafe հավելվածի համար**

Անգլերենից բացի, այժմ COVIDSafe հավելվածը մատչելի է արաբերեն, պարզեցված և ավանդական շինարեն, վիետնամերեն և կորեեն լեզուներով: Հավելվածը շուտով մատչելի կլինի նաև իտալերեն և հունարեն լեզուներով:

COVIDSafe հավելվածը օգնում է առողջապահության ոլորտի պատասխանատուներին տեղեկացնել այն անձանց, ովքեր շփման մեջ են եղել որևէ մեկի հետ, ով ունի COVID-19: Եթե դուք ներբեռնել եք հավելվածը, դուք կարող եք առողջապահության ոլորտի պատասխանատուներին թույլ տալ մուտք գործել հավելվածի տեղեկատվություն: Սա նրանց հնարավորություն է տալիս արագորեն բացահայտել և կապվել ճիշտ մարդկանց հետ և կանխել վիրուսի տարածումը:

### **Լրացուցիչ տեղեկություններ COVID-19-ի վերաբերյալ**

Կարևոր է տեղեկացված լինել պաշտոնական աղբյուրների միջոցով: Այցելեք [health.gov.au](http://health.gov.au), զանգահարեք կորոնավիրուսի թեժ գիծ 1800 020 080 հեռախոսահամարով կամ թարգմանչական ծառայություն՝ 131 450 հեռախոսահամարով: