COVID-19 համավարակի ախտանիշները, տարածման եղանակները և կանխարգելման միջոցները

Որո՞նք են COVID-19-ի ախտանիշները

- Ջերմություն կամ դող
- Հազ
- Շնչարգելություն կամ դժվարացած շնչառություն
- Հոգնածություն
- Մկանների կամ մարմնի ցավեր
- Գլխացավ
- Համի կամ հոտի զգացողության կորուստ
- Կոկորդի ցավ
- Քթից արտադրություն կամ խցանվածություն
- Սրտխառնոց կամ փսխում
- Լուծ

Ինչպե՞ս է տարածվում կորոնավիրուսը

Մարդկանց միջև վիրուսը սովորաբար տարածվում է հազալու և փռշտալու, վարակված անձի հետ անմիջական շփման միջոցով: Ավելի հազվադեպ COVID-19-ը կարող է տարածվել վարակված մակերեսին դիպչելով, այնուհետև բերանի, քթի կամ աչքերի միջոցով, սակայն դա չի համարվում հիվանդության տարածման հիմնական եղանակը:

Ինչպե՞ս կարող եք օգնել հիվանդության տարածումը կանխելուն

- **Կրե՛ք դիմակ**: Եթե ապրում եք COVID-19-ի փոխանցման բարձր մակարդակ ունեցող տարածքում, ապա կրե՛ք դիմակ այն մարդկանց մոտ, ովքեր Ձեր ընտանիքից/ անմիջական միջավայրից չեն, անգամ եթե պատվաստված եք: Խորհուրդ է տրվում կրել դիմակ նաև դրսում, եթե գտնվում եք մարդկանց մեծ խմբում:

• **Պահպանե՛ք ֆիզիկական հեռավորություն** (առնվազն վեց ոտնաչափ հեռավորություն այլ մարդկանցից):

• **Խուսափե՛ք մարդկանց կուտակումներից և վատ օդափոխվող տարածքներից:**

• **Հազալիս և փռշտալիս արմունկով փակե՛ք քիթը կամ բերանը:**

• **Մաքրե՛ք և ախտահանե՛ք Detox-ով այն մակերեսները, որոնց մեծ թվով մարդիկ են դիպչում:**

• **Ամեն օր հետևե՛ք Ձեր ինքնազգացողությանը և կատարե՛ք ջերմաչափում:** Եթե ունեք COVID-19-ի որևէ ախտանիշ, դիմե՛ք բժշկի և հանձնե՛ք ՊՇՌ թեստ:

• **Հաճախ լվացե՛ք ձեռքերը:**

Տե՛ս տեսահոլովակը՝

- Սովորենք ճիշտ լվանալ ձեռքերը (https://www.youtube.com/watch?v=P7OHfXCgcKQ&t=1s)
- Սովորենք ճիշտ լվանալ ձեռքերը (https://awhhe.am/wp-content/uploads/2020/09/Untitled-1-compressed.pdf)
- Ինչպես ճիշտ մաքրել ձեռքերն օճառով (https://awhhe.am/wp-content/uploads/2020/09/Untitled-2-compressed.pdf)

• **Ախտահանե՛ք ձեռքերն ալկոգելով:**

for a toxics-free future

Սույն տեղեկատվական նյութը ստեղծվել է «Հայ կանայք հանուն առողջության և առողջ շրջակա միջավայրի» ՀԿ-ի կողմից՝ «Աղտոտիչների վերացման հարցերով միջազգային ցանց»-ի (IPEN) ֆինանսավորմամբ իրականացվող «Կապարով թունավորումների կանխարգելման գործողությունների միջազգային շաբաթ»-ի շրջանակում:

AWHHE

«Հայ կանայք հանուն առողջության և առողջ շրջակա միջավայրի» ՀԿ
ՀՀ, Երևան, 0019, Բաղրամյան պող. 24 բ
Հեռ.՝ (+374 10) 52 36 04
Էլ. փոստ՝ office@awhhe.am
Վեբ կայք՝ http://www.awhhe.am