

## Փաստաթուղթ

# Տնային մեկուսացման ուղեցույց այն մարդոց համար որոնց COVID-19-ով (Քորոնավայրըսով) վարակուած ըլլալը հաստատուած է:

Որոշ մարդիկ որոնք նոր քորոնավայրըս վարակով ախտաճանաչուած են (COVID-19) պէտք է հիւանդանոցին մէջ խնամուին, մինչ մարդոց մեծ մասը որ աւելի քիչ անհանգիստ կը զգան՝ կրնան տունը մեկուսացման մէջ խնամուիլ: Եթէ դուք մէկն էք որ COVID-19-ով ախտաճանաչուած էք եւ տան մէջ կը խնամուիք, պէտք է դուք ձեզ մեկուսացնէք եւ հետեւիք այս խորհուրդին մինչեւ որ ձեր բժիշկը կամ հանրային առողջապահական միաւորը խորհուրդ տայ որ դուք այլեւս մեկուսացման մէջ ըլլալու կարիքը չունիք:

Վերջին անգամ թարմացուած է՝ 02 Ապրիլ 2020-ին

### Ախտանշաններու հսկողութիւն

Եթէ ձեր ախտանշանները լրջանան (օրինակ՝ հանգիստի ժամանակ շնչառութեան պակաս կամ դժուարութիւն կ'ունենաք), պէտք է հեռաձայնել 000 թիւին: Շտապօգնութեան աշխատակիցներուն ըսէք որ հաստատուած է որ դուք COVID-19 (Քորոնավայրըս) ունիք: Եթէ ձեր ախտանշանները վատթարանան, բայց լուրջ չեն, դիմեցէք ձեր բժիշկին կամ հանրային առողջապահական

### Կրնա՞մ գործի կամ դպրոց երթալ: Կրնա՞մ այցելուներ ունենալ:

**Ո՛չ:** Տնային մեկուսացում կը նշանակէ որ դուք պէտք է տունը կամ պանդոկը մնաք եւ սահմանափակէք ձեր բնականոն գործունէութիւնը:

Չէք կրնար երթալ գործի, դպրոց, երեխայի խնամքի կեդրոն, համալսարան, զբօսավայրեր կամ հանրային վայրեր, կամ գնում ընել:

Ձեր մեկուսացման ընթացքին պէտք չէ թոյլ տաք որ ձեզ այցելեն անձեր որոնց ներկայութիւնը անհրաժեշտ չէ տան մէջ:

**Նշում.** տունէն դուրս կրնաք ելլել բժշկական խնամքի կամ ստիպողական իրավիճակի պարագային:

### Կրնա՞մ պարտէզ ելլել կամ քալելու երթալ:

Դուք կրնաք ձեր անձնական պարտէզը կամ բակը ելլել կամ ձեր անձնական պատշգամը՝ եթէ ունիք:

Ձեր տունէն չէք կրնար ելլել բացի բժշկական օգնութիւն ստանալու համար կամ ստիպողական իրավիճակի պատճառով:

### Դուք ձեզ առանձնացուցէք տան միւս անդամներէն

Եթէ տունը կը կիսէք ուրիշներու հետ, որքան որ կարելի է, պէտք է՝

- Բաժանուած մնալ միւսներէն
- Վիրաբուժական դիմակ մը հագնիլ երբ սենեակին մէջ ուրիշ անձի մը հետ էք

- Առանձին բաղնիք մը օգտագործել՝ եթէ կայ
- Խուսափիլ ընդհանուրին կողմէ օգտագործուած կամ համայնքային տարածքներէ, եւ վիրաբուժական դիմակ հագնիլ այս տարածքներուն մէջ շրջելու ժամանակ:
- Վստահ ըլլալ որ ծանր հիւանդութեան վտանգի տակ գտնուող մարդոց հետ սենեակ չկիսէք, ինչպէս տարեցներու, եւ անոնց՝ որ սրտի, թոքի կամ երիկամունքի հիւանդութիւններ կամ շաքարախտ ունին: Մարդիկ որոնց ներկայութիւնը անհրաժեշտ չէ ձեր տան մէջ՝ պէտք չէ այցելեն ձեզ ձեր մեկուսացման ընթացքին:

### **Վիրաբուժական դիմակ հագէք**

Վիրաբուժական դիմակ պէտք է հագնիք երբ ուրիշներու հետ միեւնոյն սենեակին մէջ էք (նոյնիսկ եթէ անոնք եւս մեկուսացման մէջ են) եւ երբ կ'այցելէք առողջապահական բուժաշխատող մը:

Վստահ եղէք որ վիրաբուժական դիմակը միշտ ծածկած ըլլայ ձեր քիթը եւ բերանը, եւ խուսափեցէք անհարկի կերպով ձեր դիմակին դաշելէ:

### **Ծածկեցէք հագերը եւ փոնգտուքը**

Հազալու կամ փոնգտալու ժամանակ ձեր քիթն ու բերանը պէտք է ծածկէք թղթաթաշկինակով մը, կամ, հազաք եւ փոնգտաք ձեր թեւին/արմուկին մէջ: Գործածուած թղթաթաշկինակները աղբամանին մէջ պէտք է դրուին, եւ ձեռքերը անմիջապէս օճառով եւ ջուրով լուացուին՝ առնուազն 20 երկվայրկեան:

### **Լուացէք ձեր ձեռքերը**

Ձեր ձեռքերը յաճախ եւ կատարելապէս պէտք է լուաց օճառով եւ ջուրով՝ առնուազն 20 երկվայրկեան: Եթէ ձեր ձեռքերը տեսանելիօրէն աղտոտ չեն, կարելի է օգտագործել ալքոհոլով կազմուած ձեռքի մանրէազերծիչ մը: Վստահ եղէք որ ձեր ձեռքերը լուաց կամ ձեռքի մանրէազերծիչ օգտագործէք՝

- Նախքան մուտք գործելը տարածք մը՝ ուր այլ մարդիկ կը գտնուին
- Նախքան այլ մարդոց կողմէ գործածուած բաներու դպնալը
- Բաղնիքը օգտագործելէ ետք
- Հազալէ եւ փոնգտալէ ետք
- Ձեռնոցներ եւ դիմակներ հագուելէ առաջ եւ հանելէ ետք

### **Խուսափեցէք տնային առարկաները բաժնեկցելէ**

Ձեր տան մէջ այլ մարդոց հետ պէտք չէ բաժնեկցիլ ամաններ, գաւաթներ, բաժակներ, ուտելիքի անօթներ, անձեռոցներ, անկողնի սարքեր, եւ այլ իրեր: Այս իրերը գործածելէ ետք պէտք է կատարելապէս լուալ օճառով եւ ջուրով կամ օգտագործել աման լուացող/լուացքի մեքենայ:

### **Կանխարգիլման քայլեր՝ հաստատուած պարագաներու խնամակալներուն եւ տնային անդամներուն համար**

Տանը մէջ պէտք է ըլլան միայն մարդիկ որոնք անհրաժեշտ են մեկուսացման տակ գտնուող անձին խնամքի ապահովութեան, եւ անոնք՝ որ չեն կրնար այլ բնակավայր գտնել:

Վարակի վտանգը նուազեցնելու համար՝ խնամակալներ եւ տան անդամներ պէտք է հետեւին ստորեւ նշուած խորհուրդներուն:

### Հսկել ախտանշաններուն

Եթէ դուք խնամող էք կամ տնային անդամ, եւ ջերմ, հագ, կոկորդի ցաւ կամ շնչառութեան դժուարութիւն կ'ունենաք, հեռաձայնեցէք ձեր բժիշկին կամ շտապօգնութեան, բացի բժշկական արտակարգ պարագային (երբ պէտք է հեռաձայնել՝ 000): Ըսէք ձեր բժիշկին կամ շտապօգնութեան բաժանմունքին որ դուք COVID-19 ունեցող անձ մը կը խնամէք: Վիրաբուժական դիմակ օգտագործեցէք երբ կը գտնուիք այլ մարդոց ներկայութեան, կամ բուժարանի մէջ:

### Լուացէք ձեր ձեռքերը

Ձեր ձեռքերը յաճախ եւ կատարելապէս լուացէք օճառով եւ ջուրով՝ առնուազն 20 երկվայրկեան: Եթէ ձեր ձեռքերը տեսանելիօրէն աղտոտ չեն, կարելի է օգտագործել ալքոհոլով կազմուած ձեռքի մանրէազերծիչ մը: Խուսափեցէք անլուայ ձեռքերով ձեր աչքերուն, քիթին եւ բերնին դպնալէ: Ձեռնոցները եւ դիմակները հագնելէ առաջ եւ հանելէ ետք միշտ լուացէք ձեր ձեռքերը:

### Վիրաբուժական դիմակ հագէք

Վիրաբուժական դիմակ կամ մէկ անգամ գործածուելիք ձեռնոցներ հագէք երբ վարակով հաստատուած անձի մը հետ միեւնոյն սենեակին մէջ էք, կամ երբ կը դպնաք կամ շփման մէջ էք ուրիշ անձի մը մարմնին, մարմնային հեղուկներուն եւ/կամ արտահոսումներուն հետ, ինչպէս՝ քրտինք, լորձունք, թուք, խլիւք, փսխունք, մէզ կամ փորհարութիւն՝

- Վստահ եղէք որ վիրաբուժական դիմակը միշտ ծածկած ըլլայ ձեր քիթը եւ բերանը:
- Վիրաբուժական դիմակները եւ միանգամեայ ձեռնոցները գործածելէ ետք նետեցէք:
- Վիրաբուժական դիմակը եւ ձեռնոցները հանելէ ետք անմիջապէս լուացէք ձեր ձեռքերը:

### Մաքրեցէք տնային մակերեսները

Միանգամեայ ձեռնոցներ հագած՝ օրական առնուազն մէկ անգամ մաքրեցէք բոլոր «բարձր հպում» մակերեսները, ինչպէս՝ սեղանները, դուռերու բռնակները, բաղնիքի սարքերը, զուգարանները, հեռախօսները, ստեղնաշարերը, յուշատետրերը եւ անկողնին մօտը գտնուող սեղանները: Նաեւ, մաքրեցէք որեւէ մակերես որուն վրայ կրնայ ըլլալ արիւն, մարմնային հեղուկներ եւ/կամ արտահոսումներ կամ կղկղանք:

- Կարդացէք մաքրիչ արտադրութիւններու պիտակները եւ հետեւեցէք արտադրութեան պիտակներու յանձնարարութիւններուն: Պիտակները կը պարունակեն մաքրիչ արտադրութեան անվտանգ եւ արդիւնաւետ օգտագործման ցուցմունքեր, ներառեալ արտադրութեան օգտագործման ժամանակ առնուելիք նախազգուշութիւններ, ինչպէս՝ ձեռնոց կամ գոգնոց հագնիլ եւ վստահ ըլլալ որ ապրանքը օգտագործելու ատեն տարածքը լաւ օդարկուած ըլլայ:
- Կոշտ մակերեսներու վրայ գործածեցէք տնային հականերխիչ մը կամ սպիտակացնող լուծոյթ: Տունը սպիտակացնող լուծոյթ պատրաստելու համար 4 գաւաթ ջուրին աւելցուցէք 1 ճաշի դգալ սպիտակուց (bleach):
- Աղտոտուած իրերը բռնելու ատեն վիրաբուժական դիմակ եւ միանգամեայ ձեռնոցներ հագէք: Ձեռնոցները եւ դիմակը հանելէ անմիջապէս ետք լուացէք ձեր ձեռքերը:
- Լուացարանը կատարելապէս լուացէք:
- Անմիջապէս հեռացուցէք եւ լուացէք հագուստներ կամ սաւաններ որոնց վրայ արիւն, մարմնային հեղուկներ եւ/կամ արտահոսումներ կամ կղկղանք կայ:

- Կարդացեք եւ հետեւեցեք լուացուելիք կամ հագուստեղէնի եւ մաքրադեղերու պիտակներու հրահանգներուն: Ընդհանրապէս, լուացեք եւ չորցուցեք հագուստեղէնի պիտակին վրայ յանձնարարուած ամենատաք ջերմաստիճանով:
- Ուր որ կարելի է՝ ամանները պէտք է լուացուին աման լուացող մեքենայի մէջ:

**Ապականեալ իրերու հեռացում**

Բոլոր գործածուած միանգամեայ ձեռնոցները, վիրաբուժական դիմակները, եւ այլ ապականեալ իրերը, նախքան տնային այլ աղբերուն հետ նետելը, դրէք պատուած աղբամանի մը մէջ: Այս իրերուն ձեռք տալէ ետք անմիջապէս լուացեք ձեր ձեռքերը:

**Ձեզի եւ ձեր ընտանիքին համար տնային մեկուսացումը յաղթահարելու խորհուրդներ**

Տնային մեկուսացման մէջ ըլլալը կրնայ սարսափազդու ըլլալ, յատկապէս փոքր երեխաներու համար: Մենք յաղթահարելու մի քանի խորհուրդներ հաւաքած ենք:

- Մտահոգութիւնը նուազեցնելու համար խօսեցեք ընտանիքի միւս անդամներուն հետ COVID-19 – ի մասին: Ճշգրիտ եւ թարմ տեղեկութիւն կրնաք գտնել [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\) կայքէն](https://www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/advice-for-confirmed.aspx)
- Վստահեցուցեք փոքր երեխաները՝ օգտագործելով իրենց տարիքին համեմատ լեզու:
- Կարելի եղածին չափշարունակեցեք բնականոն առօրեան:
  - Եթէ կարելի է, ձեր գործատիրոջ հետ կարգադրեցեք տունէն աշխատիլ:
  - Խնդրեցեք ձեր երեխայի դպրոցէն՝ փոստով կամ ե նամակով ուղարկել պարտականութիւններ, աշխատանքային թերթեր եւ տնային աշխատանք:
- Մտածեցեք թէ անցեալին ինչպէս յաղթահարած էք դժուարին կացութիւններ եւ դուք ձեզ վստահեցուցեք որ այս իրավիճակը եւս պիտի յաղթահարէք: Յիշեցեք որ մեկուսացումը յաւիտեան պիտի չտեսէ:
- Կապ պահեցեք ընտանիքի անդամներուն եւ բարեկամներու հետ՝ հեռախօսով, ե նամակով կամ ընկերային ցանցերու միջոցով:
- Տան մէջ կանոնաւոր կերպով մարզանք ըրէք: Ընտրանքները կրնան ներառել մարզանքի DVD-ներ, պարեր, յատակի մարզանքներ, եոկա, շրջափակին մէջ քալել կամ օգտագործել տնային մարզանքի սարքեր, օրինակ կայուն հեծանիւ՝ եթէ ունիք: Մարզանքը ապացուցուած դարման է ճնշումի եւ ընկճուածութեան համար:
- Խնդրեցեք ձեր ընտանիքէն, ընկերներէն կամ տան այլ անդամներէն՝ վերցնել ձեր մթերքները եւ դեղերը ձեզի համար: Եթէ այս կարելի չէ, կրնաք առցանց կամ հեռախօսով պատուիրել ձեր մթերքները եւ դեղերը (ներառեալ դեղագիրով դեղերը):
- Մեկուսացումը դիտեցեք որպէս առիթ՝ ընելու այն բաները որոնց համար սովորաբար ժամանակ չունիք, օրինակ՝ տախտակի խաղեր, արհեստ, նկարչութիւն եւ կարդալ:

## Մեկուսացումէ դուրս գալէ առաջ պէտք է քննուիմ:

Եթէ 14 օր ետք լաւ մնաք, որեւէ քննութիւն չի պահանջուիր մեկուսացումէ դուրս գալէ առաջ:

Եթէ մեկուսացման ժամանակ որեւէ շնչառական ախտանիշներ կամ ջերմ ունենաք, դիմեցէք ձեր բժիշկին կամ տեղական առողջապահական միաւորին **1300 066 055** թիւով՝ որպէսզի COVID-19-ի համար գնահատուիք կամ քննուիք:

Եթէ նոյնիսկ ձեր քննութիւնը բացասական ըլլայ, դուք տակաւին պէտք է մեկուսացման մէջ մնաք սկզբնական 14 օրուայ մեկուսացման ժամանակահատուածի տեւողութեան:

## Դեռ հարցումներ ունիք կամ մեկուսացման ընթացքին աջակցութեան կարիքը ունիք

- **Lifeline Australia:** Կեանքի Գիծ Աւստրալիա. **13 11 14**

Ճգնաժամային աջակցութեան սպասարկութիւն որ որեւէ ժամանակ կարճատեւ աջակցութիւն կը տրամադրէ մարդոց որոնք դիմագրաւելու կամ ապահով մնալու դժուարութիւն կ'ունենան:

- **Kids Helpline:** Երեխաներու Օգնութեան Գիծ. **1800 551 800**

Ձրի, անձնական եւ գաղտնապահ 24/7 հեռախօսային եւ առցանց խորհրդատուական սպասարկութիւն 5-էն 25 տարեկաններու համար:

- **NSW Mental Health Line:** ՆՍՈՒ Մտային առողջապահութեան Գիծ. **1800 011 511**

Մտային առողջութեան ճգնաժամի հեռախօսային սպասարկութիւն Նիւ Սաութ Ուելզի մէջ:

- Հեռաձայնեցէք **National Coronavirus Health Information** (Ազգային Քորոնավայրոս Առողջապահութեան Տեղեկութեան) գիծ՝ **1800 020 080**.

## Յաւելեալ տեղեկութեան համար

Այցելել [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](https://www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/advice-for-confirmed.aspx) :