

Ինչ անել, եթե ձեր COVID-19-ի թեստը դրական է

28 մարտի 2023թ.

Հարակից նյութեր.

- [Ինչ անել, եթե ախտահարվել եք COVID-19-ով](#)
- [COVID-19-ի մեկուսացման և կարանտինի ուղեցույց](#)
- [Test-To-Treat](#)

COVID-19-ը շատ վարակիչ է և որոշ մարդկանց համար այն կարող է հանգեցնել ծանր հիվանդության կամ մահվան: Եթե ձեր թեստը դրական է եղել, կան կարևոր քայլեր, որոնք կարող եք ձեռնարկել, որոնք կօգնեն ձեզ և ձեր շրջապատի մարդկանց անվտանգ պահել:

1. [Անմիջապես ստացեք COVID-19-ի բուժում, եթե ունեք ախտանիշներ:](#)
2. [Մեկուսացե՛ք՝ մնալով տանը և հեռու այլ մարդկանցից:](#)
3. [Կրեք դիմակ, երբ այլ մարդկանց շրջապատում եք փակ տարածքում:](#)
4. [Նախազգուշական միջոցներ ձեռնարկեք և տեղեկացրեք ձեր կոնտակտներին:](#)

Ձեր գործատուն, դպրոցը, բնակության վայրը կամ [տեղական առողջապահական վարչությունը](#) կարող են ունենալ տարբեր առաջարկություններ կամ պահանջներ, հատկապես, եթե դուք ապրում կամ աշխատում եք [առողջապահական](#) հաստատությունում:

1. [Անմիջապես ստացեք COVID-19-ի բուժում, եթե ունեք ախտանիշներ](#)

COVID-19-ի բուժման դեղամիջոցներն անվճար են, լայնորեն հասանելի և արդյունավետ՝ կանխելու COVID-19 հիվանդության լուրջ զարգացումը:

12 տարեկան և ավելի բարձր տարիքի յուրաքանչյուր ոք, ով ունի COVID-19-ի ախտանիշներ և դրական թեստեր, պետք է խոսի բուժաշխատողի հետ բուժման մասին: Ապացուցված է, որ բուժումները մինչև 88% արդյունավետ են՝ կանխելու լուրջ հիվանդությունները, հոսպիտալացումը և COVID-19-ից մահը:

Վաղ ապացույցները նաև ցույց են տալիս, որ COVID-19-ի բուժումը կարող է նվազեցնել [երկար COVID](#) ախտանիշների առաջացման ռիսկը, որը կարող է տևել շաբաթներ, ամիսներ կամ տարիներ COVID-19 վարակից հետո: Բացի այդ, COVID-19-ի բուժումը կարող է օգնել ձեզ ավելի շուտ մաքրել վարակը և թեստը բացասական է:

Արագ գործեք: COVID-19 դեղամիջոցները լավագույնս գործում են, երբ սկսվում են ախտանիշների առաջին 5-7 օրվա ընթացքում: Դեղերը ներկայումս անվճար են՝ անկախ ապահովագրությունից կամ քաղաքացիության կարգավիճակից, բայց դուք պետք է ունենաք դեղատոմս:

COVID-19 դեղամիջոցի դեղատոմս ստանալու տարբերակները ներառում են.

- Դիմեք ձեր բժշկին, շտապ օգնության կենտրոնին կամ ապահովագրության մատակարարին, ներառյալ տեսանկարահանման կամ հեռախոսային հանդիպման համար:
- Չանգահարեք նահանգային COVID-19 թեժ գիծ՝ 833-422-4255 հեռախոսահամարով:
- Գտեք ձեր մոտակայքում **Test-to-Treat** վայր: Այս վայրերը կարող են տրամադրել COVID-19 թեստեր և նշանակել COVID-19 դեղամիջոցներ: Վայրը գտնելու համար օգտվեք [COVID-19 Test-to-Treat-տեղորոշիչ](#):
- Որոշ դեղատներ կարող են ձեզ բուժման դեղատոմս տալ: Չանգահարեք ձեր դեղատուն՝ տեսնելու, թե արդյոք նրանք առաջարկում են այս ծառայությունը:

Եթե դուք չունեք ապահովագրություն կամ վերը նշված տարբերակները չեն աշխատում.

Այցելեք [Sesame Care](#) կամ զանգահարեք 833-686-5051՝ Կալիֆորնիայի COVID-19 հեռաառողջապահական ծառայության միջոցով անվճար հեռախոսազանգով կամ տեսանկարահանելու համար:

Նշում. Եթե դուք չեք կարողանում դեղատոմս ստանալ ձեր բժշկից, բայց կարծում եք, որ պետք է որ իրավասու լինեք բուժման համար, [այցելեք Sesame Care](#) կամ զանգահարեք 833-686-5051՝ հեռախոսով կամ տեսակապով այցելություն նշանակելու համար Կալիֆորնիայի անվճար COVID-19 հեռաառողջապահության մատակարարի հետ: Դուք կարող եք նաև ցույց տալ ձեր բժշկին [CDPH-ի առաջարկությունները բուժման վերաբերյալ](#):

Չետևեք ձեր ախտանիշներին

Չանգահարեք 911, եթե դուք սկսում եք ունենալ արտակարգ նախազգուշական նշաններ, ներառյալ շնչառության դժվարությունը, ճնշում կամ ցավ կրծքավանդակում, կապտավուն կամ մոխրագույն շուրթերը, դեմքը կամ եղունգները, շփոթություն կամ արթնանալու դժվարություն, կամ այլ լուրջ ախտանիշներ:

Եթե ձեր թեստը դրական է եղել, բայց դեռ հիվանդ չեք զգում, դուք պետք է վերահսկեք ինքներդ ձեզ ցանկացած [COVID-19 ախտանիշներ](#) հայտնաբերելու համար: Եթե դուք սկսեք որևէ ախտանիշ ունենալ, խոսեք բուժաշխատողի հետ բուժման մասին (տե՛ս [վերևի բաժինը](#), թե ինչպես ստանալ բուժում) կամ ձեր ինսամքի վերաբերյալ որևէ հարցի մասին:

Եթե դուք դեռ ունեք ախտանիշներ կամ չեք լավանում դրական թեստից հետո շաբաթների ընթացքում, կարդացեք ավելին [հետ-COVID վիճակների մասին \(երկար COVID\)](#) կամ իմացեք [երկար COVID-ը և աշխատողները](#) և խոսեք բուժաշխատողի հետ ախտանիշների մասին:

2. Մեկուսացեք

Եթե ձեր թեստը դրական է, ապա ձեզ խորհուրդ է տրվում [մեկուսանալ](#) (մնալ տանը և հեռու մնալ այլ մարդկանցից) առնվազն 5 ամբողջ օր՝ կանխելու հիվանդությունն

ուրիշներին տարածելը: Մեկուսացումը խորհուրդ է տրվում նույնիսկ եթե դուք պատվաստվել եք կամ նախկինում ունեցել եք COVID-19:

Դուք պետք է մեկուսանաք առնվազն 5 օր՝ հաշված այն օրվանից, երբ սկսել եք հիվանդանալ (0-րդ օրը այն օրն է, երբ դուք սկսել եք հիվանդանալ, 1-ին օրը՝ հաջորդ օրն է): Եթե որևէ ախտանիշ չունեք, ապա մեկուսացեք 5 լրիվ օր այն օրվանից, երբ դուք դրական արդյունք եք տվել (0-րդ օրը ձեր դրական թեստն ընդունելու օրն է, 1-ին օրը՝ հաջորդ օրը):

Չուշում. Օգտագործեք [Անհատականացված թեստավորման և մեկուսացման հաշվիչը](#)՝ օգնելու ձեզ որոշել, թե որքան ժամանակ պետք է մեկուսացնեք:

Դուք կարող եք ավարտել մեկուսացումը Օր 5-ից *ՅԵՏՈՒ* ԵԹԵ.

- **Դուք ախտանիշներ չունեք, կամ ձեր ախտանիշները մեղմ են և լավանում են; ԵՎ**
- Դուք 24 ժամ **ջերմություն չեք ունեցել** առանց ջերմությունն իջեցնող դեղամիջոց ընդունելու:

Նույնիսկ եթե դուք ավելի վաղ ավարտում եք մեկուսացումը, դուք պետք է շարունակեք դիմակ կրել մինչև 10-րդ օրը, բացառությամբ այն դեպքերի, երբ մեկուսացումն ավարտվելուց հետո դուք չունեք երկու բացասական հակազենի թեստ առնվազն մեկ օրվա տարբերությամբ, առանց դրական թեստ:

Կարևոր է. Կան իրավիճակներ, երբ դուք պետք է մեկուսանաք ավելի քան 5 օր.

- Եթե ջերմություն ունեք, մի դադարեցրեք մեկուսացումը, քանի դեռ ջերմությունը չի անցել 24 ժամով (առանց ջերմությունն իջեցնող դեղամիջոց օգտագործելու), ԿԱՄ.
- Եթե ձեր մյուս ախտանիշները չեն բարելավվում, դուք պետք է շարունակեք մեկուսացումը, մինչև ձեզ ավելի լավ զգաք կամ մինչև 10-րդ օրը:

Մեկուսացման ավարտից հետո, եթե ձեր ախտանիշները վերականգնվեն կամ վատթարանան, օգտագործեք հակազենային թեստ՝ Նորից թեստավորվելու համար: Եթե թեստը դրական է, վերսկսեք ձեր մեկուսացումը 0-րդ օրը:

ՆՇՈՒՄ. Իմունային անբավարարություն ունեցող մարդիկ կարող են շարունակել կրել վիրուսը և վարակիչ մնալ 10 օրից ավելի: Եթե ձեր ախտանիշները վատթարանում են կամ ջերմությունը շարունակվում է, դուք պետք է դիմեք ձեր բուժաշխատողին և դիմեք բժշկական օգնություն:

Երբ մեկուսանում եք, մնացեք առանձին սենյակում՝ ձեր ընտանիքի մյուսներից հեռու, որպեսզի օգնեք կանխել նրանց հիվանդանալը: Անձամբ մի հաճախեք աշխատանքի կամ դպրոց, [մի ճանապարհորդեք](#) (PDF), մի օգտվեք հասարակական տրանսպորտից և մի գնացեք խանութ կամ այլ հասարակական վայրեր: ՄԱՍԵԶ կապի մեջ ընկերների և ընտանիքի հետ վիրտուալ հեռախոսազանգերի, տեքստային հաղորդագրությունների և ինտերնետի միջոցով:

Եթե մեկուսացման ընթացքում սննդի կամ այլ անհրաժեշտ պարագաների ձեռքբերման հարցում օգնության կարիք ունեք, զանգահարեք 2-1-1, ձեր վարչաշրջանի տեղեկատվական գիծ կամ այցելեք 2-1-1 կայք: [COVID19.ca.gov](https://www.covid19.ca.gov) Էջն առաջարկում է լրացուցիչ ռեսուրսներ, ներառյալ ֆինանսական օգնություն; սննդի աջակցություն; բնակարան և անօթևանություն, Էմոցիոնալ աջակցություն և երեխաների խնամքի միջոցներ, և աջակցություն ներգաղթյալների համայնքներին:

3. Դիմակ կրեք

Դիմակ կրելն արդյունավետ գործիք է, որը կօգնի ձեզ շրջապատող մարդկանց չհիվանդանալ: Եթե դուք պետք է ուրիշների շրջապատում փակ տարածքում լինեք, դուք պետք է կրեք [լավ հարմարեցվող դիմակ](#) մինչև 10-րդ օրը, հատկապես, երբ դուք գտնվում եք վարակվելու ավելի բարձր ռիսկ ունեցողների շրջապատում (օրինակ՝ մարդիկ ձեր տանը) կամ [շատ հիվանդանալու ավելի բարձր ռիսկի](#) COVID-19-ից:

Նույնիսկ եթե ավելի վաղ ավարտեք մեկուսացումը, շարունակեք **դիմակավորվել 10 օր**:

- Դուք պետք է դիմակ կրեք՝ սկսած ձեր ախտանիշների սկսվելուց (Օր 0) կամ այն օրվանից, երբ դուք հանձնել եք ձեր դրական թեստը (Օր 0, եթե երբևէ ախտանիշներ չեք ունեցել) մինչև 10-րդ օրը:
- Եթե դուք դադարեցնեք մեկուսացումը մեկուսացումից և դիմակավորումից հետո մինչև 5-րդ օրը, դուք կարող եք հեռացնել ձեր դիմակը, եթե ունեք երկու բացասական հակազենային թեստ առնվազն մեկ օրվա տարբերությամբ: Եթե դուք չեք կատարել թեստը, կամ եթե թեստը դրական է, ապա դուք պետք է շարունակեք դիմակավորումը մինչև 10-րդ օրը:
- Նույնիսկ երկու բացասական թեստերի դեպքում, ձեզանից կարող է պահանջվել շարունակել դիմակավորումը մինչև 10-րդ օրը, երբ աշխատավայրում եք՝ համաձայն [Cal/OSHA կանոնակարգերի](#), տեղական առողջապահության վարչության ցուցումների կամ ձեր աշխատավայրի քաղաքականության:
- Եթե ձեր հակազենի թեստի (օրինակ՝ տանը կատարվող թեստի) արդյունքը դրական է, դուք դեռ կարող եք վարակիչ լինել: Շարունակեք դիմակ կրել և սպասեք առնվազն մեկ օր՝ նոր թեստ անցնելուց առաջ:
- Այցելեք [CDPH COVID-19 թեստավորման էջը](#)՝ ավելին իմանալու և թեստավորման վայր գտնելու կամ [տանը առցանց թեստ պատվիրելու համար](#):

Դուք պետք է կրեք այնպիսի դիմակ, որը լավ կհամապատասխանի ձեր դեմքին և ապահովի [լավ ֆիլտրում](#), իդեալականորեն՝ ռեսպիրատոր (N95, KN95, KF94) կամ վիրաբուժական դիմակ: Իմացեք [ավելին դիմակավորման մասին](#) և ստացեք [երեխաների դիմակավորման խորհուրդներ](#) (PDF):

Ֆուշում. Օգտագործեք [Անհատականացված թեստավորման և մեկուսացման հաշվիչը](#)՝ օգնելու ձեզ որոշել, թե որքան ժամանակ պետք է շարունակեք դիմակավորել:

4. Նախագգուշական միջոցներ ձեռնարկել և տեղեկացրել ձեր կոնտակտներին

Դուք կարող եք վարակվել և կարող եք COVID-19-ը տարածել ուրիշների վրա, նույնիսկ եթե ախտանիշներ չունեք: Դուք, ամենայն հավանականությամբ, վարակիչ կլինեք՝ սկսած ձեր ախտանիշների սկսվելուց 2 օր առաջ (կամ ձեր դրական թեստն անցնելուց 2 օր առաջ, եթե դուք երբևէ ախտանիշներ չեք ունեցել) մինչև մեկուսացումն ավարտելը: Սա այն ժամանակաշրջանն է, երբ դուք, ամենայն հավանականությամբ, ուրիշներին կախթափարեք COVID-19-ով: Այնուամենայնիվ, դուք դեռ կարող եք վարակիչ լինել մեկուսացումն ավարտելուց հետո և պետք է շարունակեք նախագգուշական միջոցներ ձեռնարկել 10 օր:

Լրացուցիչ միջոցներ, որոնք պետք է ձեռնարկվեն COVID-19-ի համար դրական թեստից հետո.

- Բարելավել օդափոխությունը (օդի հոսքը) տանը. տե՛ս [CDC-ի կայքը](#) օդափոխության մասին՝ ձեր տան օդի որակի բարելավման վերաբերյալ լրացուցիչ տեղեկությունների համար:
- [Լվացեք ձեր ձեռքերը](#) հաճախակի, օճառով և ջրով առնվազն 20 վայրկյան; կամ եթե չեք կարող լվանալ ձեր ձեռքերը, օգտագործեք ալկոհոլի վրա հիմնված ձեռքերի ախտահանիչ առնվազն 60% ալկոհոլով:
- Ծածկեք հագն ու փռշտոցը և [անհապաղ լվացեք ձեռքերը](#) հազալուց, փռշտալուց կամ քիթը փչելուց հետո:
- Մաքրեք կամ ախտահանեք «բարձր հպումով» մակերեսները օրական առնվազն մեկ անգամ: Տան մաքրման մասին լրացուցիչ տեղեկությունների համար այցելեք [CDC-ի կայքը](#):

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար այցելեք [CDC-ի կայքը](#), թե ինչ անել եթե COVID-19 ունեք և լրացուցիչ տեղեկությունների համար ճամփորդության վերաբերյալ տես [CDC-ի ճամփորդության կայքը](#):

Ինչպես տեղեկացնել ձեր կոնտակտներին

Տեղեկացնելով մարդկանց, ում հնարավոր է, որ COVID-19-ով վարակվել են, որ իմանան, որ ձեր թեստը դրական է եղել, թույլ է տալիս նրանց թեստ անցնել, դիմակ կրել՝ պաշտպանելու ուրիշներին և վաղաժամ բուժվել, եթե նրանք հիվանդանան:

Ձեր աշխատավայրը, դպրոցը կամ բնակության վայրը կարող են կանոնակարգված լինել զեկուցելու համար, երբ դուք տեղում էիք, մինչդեռ հավանական է վարակիչ շրջանում էիք: Խնդրում ենք նկատի ունենալ ձեր գործատուի, դպրոցի, հաստատության կամ տեղական առողջապահական բաժնի ուղեցույցները՝ դրական թեստը հաղորդելու վերաբերյալ:

Ձեր [սերտ շփումները](#) այն մարդիկ են, ում մոտակայքում կամ սենյակում եք եղել, երբ հավանական է, որ վարակիչ եք եղել, այնքան երկար, որ հնարավոր է, որ դուք նրանց ախտահարել եք COVID-19-ով: Այն ժամանակը, երբ դուք համարվում եք վարակիչ, սկսվում է ձեր ախտանիշների սկսվելուց 2 օր առաջ (կամ ձեր դրական թեստն ընդունելուց 2 օր առաջ, եթե երբևէ ախտանիշներ չեք ունեցել) մինչև այն օրը, երբ դուք ավարտեք մեկուսացումը:

Ձեր կոնտակտներին արագ տեղեկացնելը, որ նրանք կարող են ախտահարված լինել COVID-19-ով, օգնում է նրանց թեստավորվել, կրել դիմակ և ժամանակին պարզել, թե արդյոք նրանք վարակվել են, որպեսզի բուժում ստանան՝ միաժամանակ միջոցներ ձեռնարկելով վիրուսից պաշտպանելու իրենց ընտանիքի անդամներին, գործընկերներին և մյուսներին:

Դուք կարող եք տեղեկացնել ձեր կոնտակտներին՝ զանգահարելով, հաղորդագրություն ուղարկելով կամ էլ. նամակ ուղարկելով նրանց, կամ կարող եք նրանց անանուն ծանուցել [Tell Your Contacts](#) կայքի միջոցով: Նրանք կարող են այցելել [հնչ անել, եթե ախտահարվել եք COVID-19-ով](#)՝ ավելին իմանալու, թե ինչ գործողություններ պետք է ձեռնարկեն՝ պաշտպանելու իրենց և ուրիշներին:

Կարևոր է. Տեղեկացրեք [CA Notify](#) ձեր դրական թեստի մասին, եթե ձեր բջջային հեռախոսում ակտիվացված է վարակման ծանուցման այս գործիքը: Կարևոր է տեղեկացնել CA Notify-ին, նույնիսկ եթե դուք ուղղակիորեն պատմում եք բոլոր մտերիմ շփումների մասին, որոնց մասին գիտեք: CA Notify-ը կարող է անանուն կերպով տեղեկացնել մարդկանց, որոնց դուք չեք ճանաչում կամ տեղյակ չեիք ախտահարման մասին:

Դուք կարող եք ծանուցվել որևէ մեկի կողմից կամ CA Notify-ի կամ տեղական առողջապահության վարչության տեքստային հաղորդագրության միջոցով, որ դուք ախտահարվել եք COVID-19-ով:

- Ընթացիկ վարակից ապաքինվելուց հետո, եթե վարակի ազդեցության մասին ծանուցում ստանաք ձեր վերջին դրական թեստից կամ ախտանիշների սկզբից հետո 30 օրվա ընթացքում, ապա ձեզ հարկավոր չէ թեստավորում անցնել, քանի դեռ չեք զարգանում նոր ախտանիշներ:
- Եթե ձեզ ասում են, որ վարակվել եք, և ձեր նախորդ վարակվելուց անցել է 31-90 օր, դուք պետք է օգտագործեք [հակազենի թեստ](#)՝ անկախ նրանից՝ ախտանիշներ ունեք, թե ոչ:

Դուք կարող եք այցելել [հնչ անել, եթե ախտահարվել եք COVID-19-ով](#)՝ ավելին իմանալու, թե ինչ անել, եթե ձեզ ծանուցեն ապագա վարակման մասին: Եթե տեքստ եք ստանում Վիրտուալ օգնականից (23393) և հարցեր ունեք, կարդացեք [Վիրտուալ օգնականի ՀԱՊ](#):

Ի սկզբանե տպագրվել է 2022թ. փետրվարի 8-ին