

ՔՈՐՈՆԱ ԺԱՅՐ-ի վերաբերեալ տեղեկություններ

Թարմացուած 27 յունուար 2022-ին

Սեղմէ՛ ստորեւ գտնուող յղումներէն մէկը՝ հասնելու համար քեզ հետաքրքրող բաժինին.

[Ընդհանուր տեղեկություններ](#)

[Կանխարգիւմ](#)

[Դիմակ կրելու ցուցմունքներ](#)

[Պատուաստներ եւ խթանիչ դեղաչափեր \(booster shots\)](#)

[Քու հրաւուրները](#)

[Կրթութիւն](#)

[Աշխատանք](#)

Ընդհանուր տեղեկություններ

Քորոնա ժահրի մասին նորագոյն տեղեկությունները կարելի է գտնել Քայիֆորնիոյ նահանգի Քորոնա ժահրի յատուկ կայքէջին վրայ.

www.covid19.ca.gov

Քայիֆորնիոյ նահանգի Քորոնա ժահրի յատուկ կայքէջին վրայ կարելի է գտնել հետեւեալ տեղեկությունները.

- Ընկերություններու, վարակուածներու, հիւանդանոցային պարագաներու եւ մահուան դէպքերու մասին տեղեկություններ եւ մանրամասնություններ:
- Տեղեկություններ՝ պատուաստուելու կամ խթանիչ դեղաչափեր (booster shots) ստանալու, ինչպէս նաեւ զանոնք տրամադրող վայրերուն մասին:
- Նորագոյն օրէնքները, ցուցմունքներ, ճամբորդութեան վերաբերեալ խորհուրդներ, հաստատություններու համար ընկերային ցանցերու տեղեկություններու եւ աղբիւրներու հաւաքածոներ եւ այլ տեղեկություններ:

Քորոնա ժահրի վերաբերեալ տեղեկություններու եւ հարցումներու պարագային՝ հեռաձայնել 833-422-4255 թիւին: Հեռախօսային ծառայութիւնը մատչելի է երկուշաբթիէն ուրբաթ, առաւօտեան ժամը 8-էն մինչեւ երեկոյեան ժամը 8, իսկ շաբաթավերջին՝ առաւօտեան ժամը 8-էն մինչեւ կեսօրէ ետք ժամը 5:

Որոշ վարչական շրջաններ տարբեր օրէնքներ ունին դիմակներու, հանրային վայրերու եւ ճամբորդութեան մասին: Յաւելեալ տեղեկություններու համար, այս կայքէջէն կրնաս գտնել վարչական շրջանիդ հանրային առողջապահական բաժանմունքի յղումը.

<https://www.cdph.ca.gov/Pages/LocalHealthServicesAndOffices.aspx>

Մենք տուեալներ կը հաւաքենք վարակուածներու, մահուան պարագաներու եւ պատուաստումներու մասին՝ շրջանային կեդրոններէ ծառայություններ ստացողներու շրջանակէն՝ հիմնուելով շրջանային կեդրոններուն զեկուցուած տեղեկություններուն վրայ:

<https://www.dds.ca.gov/corona-virus-information-and-resources/data/>

[Նշում. տրուած ըլլալով, որ պահանջուած չէ ամէն ինչ զեկուցել, կարդա՛ր էջին վարը գտնուող նշումները:]

Կանխարգիլել Քորոնա ժահիրը

Կրնաս կանխարգիլել Քորոնա ժահիրի տարածումը՝ հետևելով այս քայլերուն.

- Տունը մնալ, երբ հանգիստ չես զգար:
- Ձեռքերը յաճախակի լուալ օճառով եւ գաղջ ջուրով:
- Բերանը ծածկել քօղով կամ դիմակով, երբ մարդոց մօտ կը գտնուիս:
- Վեց ոտք (մօտ. երկու մեթր) հեռաւորութիւն ձգել քու եւ ուրիշներուն միջեւ (ընկերային հեռաւորութիւն):
- Պատաստուիլ եւ ամել որեւէ յանձնարարուող խթանիչ դեղաչափեր:

Քորոնա ժահիրի պատուաստը առնելու առաւելութիւններուն մասին խօսիլը ուրիշներու հետ՝ ներառեալ ընտանիքի եւ բարեկամներու, կրնայ դժուար ըլլալ: Փորձէ՛ մտիկ ընել առանց դատելու եւ հասկցի՛ր անոնց մտավախութեան պատճառը: Պատուաստներու մասին այլ մարդոց հետ խօսելու ժամանակ պէտք է յիշել հետեւեալ կէտերը.

- Մտիկ ըրէ՛ հարցումներուն՝ առանց դատելու
- Հարցումներ ուղղէ՛՝ հասկնալու անոնց մտահոգութիւնները
- Արտօնութիւն ան՝ տեղեկութիւններ կիսելու համար
- Անոնց օգնէ՛, որպէսզի գտնեն պատուաստուելու իրենց անձնական պատճառը
- Օգնէ՛ անոնց պատուաստումը իրականացնելու

Դիմակ կրելու ցուցմունքներ

Դիմակ կրելու վերաբերեալ նորագոյն ցուցմունքը կը պահանջէ, որ Քալիֆորնիոյ մէջ ամէն անձ պէտք է դիմակ կրէ հանրային փակ վայրերուն եւ աշխատատեղերուն մէջ՝ մինչեւ 15 փետրուար 2022: Այդ թուականէն ետք, ստուգէ՛ այս կայքէջը՝ <https://covid19.ca.gov/masks-and-ppe/>, նորագոյն տեղեկութիւնները ստանալու համար:

Հետեւեալ մարդիկը գերծ կը մնան միշտ դիմակ կրելէ.

- Երկու տարեկանէն վար երեխաներ: Շատ փոքր երեխաներ պէտք չէ դիմակ կրեն, որովհետեւ կրնան խեղդուիլ:
- Մարդիկ, որոնք ունին բժշկական, հոգեկան կամ հաշմանդամութեան պարագայ մը, որ կ'արգիլէ զանոնք դիմակ կրելէ: Կը ներառուին բժշկական այնպիսի պարագայ ունեցող մարդիկ, որոնց դիմակ կրելը կրնայ խանգարել անոնց շնչառութիւնը, կամ մարդիկ, որոնք անգիտակից վիճակի մէջ կը գտնուին, անկարող են, կամ չեն կրնար դիմակը առանց օգնութեան հանել:
- Մարդիկ, որոնք լսողութեան խանգարում ունին, կամ լսողութեան խանգարում ունեցող անձի մը հետ խօսելու համար, երբ բերանը տեսնելու կարողութիւնը կարելոր է հաղորդակցութեան:
- Մարդիկ, որոնց դիմակ կրելը կրնայ իրենց գործին մէջ վտանգ պատճառել, ինչպէս սահմանուած է տեղական, պետական կամ դաշնային օրէնքներով, կամ աշխատավայրի ապահովութեան ցուցմունքներով:

Պատուաստներէ խթանիչ դեղաչափեր (Booster Shots)

Քորոնա ժահրի պատուաստները ապահովել են ազդեցիկ են: Պատուաստները կեանքեր կը փրկեն և կ'օգնեն նուազեցնելու հիւանդանոց տեղափոխուելու կարիքը և մահուան պարագաները: Գիտնականներ, դաշնային կառավարութիւնը և արեւմտեան տարբեր Նահանգներէ խումբ մը մասնագէտներ կը ստուգեն իւրաքանչիւր պատուաստի ապահով ըլլալը: Միլիոնաւոր մարդիկ Քալիֆորնիոյ և Միացեալ Նահանգներու մէջ ապահով ձեւով ստացած են Քորոնա ժահրի պատուաստներ:

Պատուաստումի ժամադրութիւն առնելու համար, կրնա՝

- Խօսիլ նախնական ինամքի բժիշկիդ հետ, կամ ստուգել առողջապահական ապահովագրութեան ծրագիրդ:
- Այցելել տեղական վայր մը, ինչպէս՝ CVS, Walgreens, RiteAid, Walmart, Albertsons/Safeway, կարգ մը բժշկական և շտապ ինամքի դարմանատուներ, ինքնաշարժով անցնելիք վայրեր, և այլ տեղեր: Այս բոլոր վայրերէն կարելի է պատուաստ ստանալ:
- Ժամադրութիւն մը ստանալու համար, արձանագրուէ՝ հետեւեալ կայքէջին վրայ՝ <https://myturn.ca.gov>, կամ հեռաձայնէ՝ հետեւեալ թիւին՝ 833-422-4255: Երկու ընտրանքներն ալ քեզի առիթ կու տան ժամադրութիւն առնելու, Նահանգին մէջ որեւէ տեղ, մօտաւորապէս 250 լեզուներով: Ատիկա կը ներառէ մշտական վայրեր, խումբերու համար միանգամեայ դարմանատուներ, և կրնայ օգնել փոխադրութեան և/կամ տնային տարբերակի հարցին մէջ: Թէ՛ Քորոնա ժահրի, և թէ՛ հարբուխի պատուաստները կարելի է ստանալ այստեղ:
- Դաշնային կայքէջը՝ <https://www.vaccines.gov/>, նոյնպէս օգտակար կրնայ ըլլալ Քորոնա ժահրի և հարբուխի պատուաստներ գտնելու:

Քու առողջապահական ապահովագրութիւնդ կամ գաղթականութեան կարգավիճակդ նկատի չ'առնուիր: Ոչ ոք քեզ պիտի հարցնէ գաղթականութեան կարգավիճակիդ մասին, երբ պատուաստ ստանաս:

Այս կայքէջին վրայ գտնուող սիւնակը ցոյց կու տայ, թէ ո՛վ իրաւասու է պատուաստ ստանալու: 5 տարեկանէն վեր եղող ոեւէ անձ կրնայ պատուաստ ստանալ: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/children-teens.html>

Մի՛ պատուաստուիր, եթէ Քորոնա ժահրով վարակուած ես: Սպասէ՛ մինչեւ որ ապաքինիս և ինքնամեկուսացումը աւարտելու չափանիշները գոհացնես: Այս ուղեցոյցը կը վերաբերի նաեւ այն մարդոց, որոնք Քորոնա ժահրով կը վարակուին պատուաստումի առաջին և երկրորդ չափաբաժիններուն միջեւ:

Թէեւ մարմինդ աւելի լաւ ձեւով կրնայ պայքարիլ Քորոնա ժահրին դէմ, երբ դուն նախապէս վարակուած և ապաքինած ես, պատուաստումը և խթանիչ դեղաչափերը յաւելեալ ապահովութիւն կու տան: Քորոնա ժահրին դէմ աւելի լաւ պաշտպանուած կ'ըլլաս, երբ պատուաստուած ես:

Քեզի օգնելու համար առկայ պատուաստներէն մէկը ընտրելու, ստուգէ՛ այստեղ գտնուող տեղեկութիւնները. <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/CDPH%20Document%20Library/COVID-19/Which-Vaccine-is-Right-for-Me-Fact-Sheet.pdf>

Իւրաքանչիւր անձ պէտք է հաւանութիւն յայտնէ Նախքան պատուաստուիլը:
Պատուաստ/խթանիչ դեղաչափ տուողը պէտք է հաւանութիւն (գրաւոր, հեռաձայնի կամ տեսերիզի միջոցով) ստանայ ծնողքէ, ինամակալէ, կամ իրաւական ինամակալութիւն ունեցող այլ անձէ մը, Նախքան 18 տարեկանէ վար անձ մը պատուաստելը: Այս պահանջէն բացառութիւն կը կազմեն օրինական ձեւով անկախ համարուող անչափահասները:

Եթէ մարմինիդ դիմադրողականութեան համակարգը վտանգուած է բժշկական այլ հարցերու հետեւանքով, կարդա՛ հետեւեալ տեղեկութիւնները.

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/ThirdVaccineDoseQandA.aspx>

Որոշ մարդիկ կողմնակի բարդութիւններ չեն ունենար պատուաստը կամ խթանիչ դեղաչափը առնելէ ետք: Պատուաստներուն կարգ մը կողմնակի բարդութիւնները ընդհանրապէս թեթեւ են եւ կը ներառեն՝ ջերմութիւն, դող, թեւի ցաւ կամ ուռեցք ասեղին տեղը եւ յոգնածութիւն: Ասոնք կ'անհետանան քանի մը ժամ կամ քանի մը օր ետք: Հարբուխի դեղաչափին կամ այլ պատուաստներու դէմ զգայնութեան արձագանգներ ունեցող մարդիկ պէտք է խօսին իրենց բժիշկին հետ՝ Նախքան Քորոնա ժահրի պատուաստը ստանալը:

Սննդեղէնի եւ դեղորայքի դաշնային վարչութիւնը (FDA) վաւերացուցած է բուժումներ այն մարդոց, որոնք Քորոնա ժահրի թեթեւ ախտանշաններ ունին, բայց կը գտնուին բարձր վտանգի մէջ (իրենց տարիքին կամ առողջական վիճակին պատճառով) ծանրօրէն հիւանդանալու եւ հիւանդանոց տեղափոխուելու:

Ծանրօրէն հիւանդանալու հաւանականութեան տակ գտնուող մարդոց համար, Սննդեղէնի եւ դեղորայքի դաշնային վարչութիւնը (FDA) վաւերացուցած է որոշ բուժումներու համար Շտապ գործածութեան արտօսութիւններ (EUAs), ներառեալ՝ միահասկ հակամարմիններ եւ ժահրի դէմ բերանէ տրուող դեղեր:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/treatments-for-severe-illness.html>

Այլ տեղեկութիւններ.

1. Եթէ հարցումներ ունիս պատուաստին կամ քու մասիդ, կրնաս խօսիլ բժիշկիդ հետ:
2. Ոչ մէկ պատուաստ, որեւէ հիւանդութեան համար, 100% արդիւնաւետ է:
Պատուաստները մարմինիդ կը սորվեցնեն ճանչնալ եւ պայքարիլ ժահրի մը կամ հիւանդութեան մը դէմ: Պատուաստները մօտաւորապէս երկու շաբաթի կը կարօտին, որպէսզի անոնց պաշտպանութիւնը ամբողջովին արդիւնաւետ ըլլայ:
3. Պատուաստներէն ոչ մէկը քեզի կրնայ Քորոնա ժահրով վարակել, եւ չեն կրնար պատճառ դառնալ, որ դուն դրական արդիւնք ստանաս, երբ քննութիւն կատարես:
4. Պատուաստուիլը ապահով է, եթէ յի ես:
5. Պատուաստներուն մէջ չկան microchip-ներ, բարդեր (batteries) եւ անձի մը հետեւելու սարքեր:

Քու իրաւունքներդ

Շրջանային կեդրոնի ծառայութիւններ ստացողները որոշակի իրաւունքներ ունին ծառայութիւններ ստանալու եւ իրենց բժշկական օգնութիւնը ընտրելու, բացի այն պարագաներէն, որոնք ունին օրինական լիազօրուած անձ՝ ասիկա ընելու իրենց փոխարէն: Եթէ կը կարծես, որ քու իրաւունքներդ նկատի չեն առնուիր, ապա Յաճախորդներու իրաւունքներու պաշտպանութեան գրասենեակը (OCRA) կրնայ քեզի օգտակար դառնալ: Կրնաս կապ հաստատել անոնց հետ՝

- Զիւսիսային Բալիֆորնիա՝ 1-800-390-7032 (հեռախոս՝ 877-669-6023)
- Զարաւային Բալիֆորնիա՝ 1-866-833-6712 (հեռախոս՝ 877-669-6023)
- Կամ կրնաս ուղղակի կապ հաստատել շրջանային կեդրոնիդ պաշտպանին հետ՝ Յաճախորդներու իրաւունքներու պաշտպանութեան գրասենեակի (OCRA-ի) աշխատակազմի յղումներու էջին մէջ նշուած թիւով:

<https://www.disabilityrightsca.org/what-we-do/programs/office-of-clients-rights-advocacy-ocra>

Կրթութիւն

Զիւսնողութիւններու վերահսկման դաշնային կեդրոնները (CDC) եւ Բալիֆորնիոյ Զանրային առողջապահութեան բաժանմունքը (CDPH) հրապարակած են ուղեցոյց մը՝ մանկապարտեզէն մինչեւ 12-րդ դասարաններու ապահով վերաբացումին վերաբերեալ: Տեղական դպրոցական շրջանները ընդհանրապէս յաւելեալ ուղղութիւններ կը փոխանցեն, թէ ինչպէ՛ս պիտի գործադրեն դաշնային եւ պետական պահանջները: Եթէ հարցումներ ունիս, կրնաս կապ հաստատել տեղական դպրոցական շրջանիդ հետ: Բալիֆորնիոյ դպրոցական շրջաններու եւ դպրոցներու ցանկ մը կարելի է գտնել այստեղ.

<https://www.cde.ca.gov/SchoolDirectory/Topic>

Աշխատանք

Բալիֆորնիոյ Աշխատանքի եւ մարդուժի գործակալութիւնը տեղեկութիւններ, միջոցներ եւ առցանց վարժութիւններ կը տրամադրէ գործատերերու եւ պաշտօնէտներու՝ տնտեսական օգնութենէ սկսեալ մինչեւ աշխատավայրի ապահովութիւն թեմաներով:

<https://www.labor.ca.gov/coronavirus2019/>

Աշխատավայրերու մէջ գործատերերը կը շարունակեն ենթարկուիլ Cal/OSHA COVID-19 Արտակարգ իրավիճակներու ժամանակաւոր չափանիշներուն (ETS) կամ որոշ աշխատավայրերու մէջ Cal/OSHA օդի միջոցով փոխանցուող հիւանդութիւններու (ATD) չափանիշին եւ պետք է դիմեն այդ կանոնակարգերուն՝ կիրարկելի լրացուցիչ պահանջներու համար: Այստեղ կարելի է գտնել Բալիֆորնիոյ աշխատատեղի չափանիշներու Նորագոյն տեղեկութիւնները.

<https://www.dir.ca.gov/dosh/coronavirus/>

Գործատերերու պատուաստումի տեղեկութիւններու եւ աղբիւրներու հաւաքածոն (<https://saferatwork.covid19.ca.gov/employer-vaccination-toolkit/>) կը փոխանցէ անհրաժեշտ տեղեկութիւնները, որպէսզի դուն՝

- Զամագործակցիս տեղական մատակարարներու հետ՝ պատուաստումի արշաւ կազմակերպելու
- Պահանջես աշխատավայրին մէջ շարժական դարմանատուն մը

- Օգնես պաշտօնեաներուն՝ պատուաստումի ժամադրութիւն գտնելու եւ առնելու
- Կիսես եւ խթանես միջոցներ, որոնք պաշտօնեաները կը մղեն պատուաստուելու

Որոշ գործեր ունեցող մարդոցմէ կը պահանջուի պատուաստուիլ եւ հաւանաբար խթանիչ դեղաչափ(եր) ալ ստանալ, բացի եթէ ունին բժշկական բացառութիւն կամ հակասող կրօնական համոզումներ, կամ կ'աշխատին որոշ կացութեան մը մէջ: Քալիֆորնիոյ մէջ այս մարդիկը կը ներառեն առողջապահական խնամքի աշխատակիցներ, մարդիկ, որոնք կ'աշխատին խճողուած վայրերու մէջ, պետական պաշտօնեաներ, դպրոցի ուսուցիչներ եւ պաշտօնեաներ: Եթէ մէկը բացառուած է պատուաստուելէ, անկէ տակաւին կրնայ պահանջուիլ առնուած շաբաթը անգամ մը քննութեան ենթարկուիլ, դիմակ կրել եւ օգտագործել այլ պաշտպանող իրեր, ինչպէս՝ ձեռնոց կամ հականեխիչ դեղ: Կան բազմաթիւ մանրամասնութիւններ եւ պարագաներ: Հարկ է այցելել Քալիֆորնիոյ Հանրային առողջապահութեան բաժանմունքի կայքէջը՝ նորագոյն ցուցմունքներուն եւ հանրային առողջապահակութեան վերաբերեալ պետական օրէնքներուն համար:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Guidance.aspx>

Գործատեր մը կրնայ քեզմէ պահանջել Քորոնա ժահրի պատուաստումի եւ/կամ խթանիչ դեղաչափ առնելու ապացոյց մը: Քու գործատերոյ արտօնութիւն չունի քեզմէ որեւէ տեղեկութիւն խնդրելու՝ քու առողջութեանդ կամ բժշկական պարագայիդ/պարագաներուդ մասին: Պատուաստումի փաստի մասին տեղեկութիւններ կարելի է գտնել այստեղ.

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Vaccine-Record-Guidelines-Standards.aspx>