

Տեղեկություն COVID-19-ի վտանգին ենթարկուած մարդկանց համար

Ինչպէ՞ս կրնամ գիտնալ եթէ ենթարկուած եմ COVID-19-ի վտանգին:

COVID-19-ը տարածուած է համայնքին մէջ: Կը խնդրենք COVID-19 -ով հիւանդ մարդկանց, ըսել այն մարդկանց որոնց հետ ժամանակ անցուցած են ախտանշաններ ունենալէն 2 օր առաջ, կամ դրական ստուգուելէն 2 օր առաջ (որ մէկը որ առաջ է) թէ COVID-19 ունին:

Եթէ մէկը ձեզի ըսէ թէ COVID-19 ունեցող անձի մը հետ շփուած էք, օգտագործեցէք այս խորհուրդը հասկնալու ձեր վտանգը եւ թէ ինչ կրնաք ընել պաշտպանելու դուք ձեզ , ձեր ընտանիքը եւ ձեր համայնքը:

Ո՞վ վարակուելու վտանգի տակ է

COVID-19-ով վարակուելու վտանգը կը մեծնայ՝

- COVID-19-ով վարակուած մէկու մը հետ ձեր անցուցած ժամանակէն, եւ անոնց հետ որքան մօտէն շփուած ըլլալէն:
- Երբ դուք ներսն էք (վտանգը ատելի մեղմ է եթէ դուրսն էք)
- Երբ դիմակ չէք կրեր (վտանգը ատելի մեղմ է եթէ ձեզի հետ եղող անձը նոյնպէս դիմակ կը կրէ:

Պատուաստումը կը նուազեցնէ COVID-19-ով վարակուելու վտանգը, բայց այս պաշտպանութիւնը ժամանակի ընթացքին կը նուազի եւ կրնայ ատելի քիչ ազդեցիկ ըլլալ COVID-19-ի որոշ տարբերակներու դէմ, ինչպէս Օմիկրոն (Omicron): Լրացուցիչ (Booster) պատուաստի դեղաչափերը զգալիօրէն կ'օգնեն բարձրացնելու այս պաշտպանութիւնը, ներառեալ Օմիկրոն տարբերակի համար: Պատուաստումը նաեւ կարելի է ծանր հիւանդութիւններու դէմ պաշտպանուելու համար: Ամէն մարդ պէտք է ստանայ իր լրացուցիչ պատուաստը անմիջապէս որ իրենց պայմանները ընդունելի ըլլան:

Ձեր COVID-19 պատուաստումի ժամադրութիւնը ապահովվելու համար կը խնդրենք այցելել [COVID-19 Vaccine Clinic FINDER-ը](#) (COVID-19 Պատուաստի Բուժարանի որոնիչ):

Որքա՞ն ժամանակ վտանգի տակ եմ

COVID-19-ով հիւանդ մէկու մը հետ շփուելէ ետք յաջորդող 14 օրերու ընթացքին դուք հիւանդանալու վտանգի տակ կը գտնուիք: COVID-19-ով հիւանդացած մարդոց մեծամասնութիւնը կը վարակուի առաջին 7 օրերուն մէջ, հետեւաբար այս ժամանակ է որ դուք ամենաբարձր վտանգի տակ էք: Սակայն, դէպքերուն մօտաւորապէս 25%-ին մօտ COVID-19-ը կը յայտնուի 7էն 14 օրուայ միջեւ:

Ի՞նչ պէտք է ընեմ եթէ COVID-19 ունեցող մէկու մը հետ շփում ունեցած եմ

COVID-19-ով վարակուելու վտանգը հիմնուած է COVID-19 ունեցող անձին հետ ձեր ունեցած շփման տեսակէն: Երբ կը մտածէք ձեր քննութեան եւ մեկուսացման պահանջներուն մասին, մտածեցէք ձեր պարագաներուն մասին, ներառեալ այն վտանգը թէ դուք կրնաք վարակել խոցելի մարդոց որոնց հետ դուք կը բնակիք կամ կ'աշխատիք:

Բոլոր անոնք որ շփում ունեցած են COVID-19-ով մէկու մը հետ, պէտք է ուշադրութեամբ հսկեն [symptoms](#) (ախտանշաններու) համար: Եթէ ախտանշաններ յայտնուին, անմիջապէս քննութիւն կատարեցէք: Յաջորդող ինչ ընելու յաւելեալ տեղեկութեան համար տես վարի ցուցակը:

Որո՞նք են իմ օրինական պահանջներս

Եթէ դուք կ'ապրիք մէկու մը հետ որ COVID-19 ունի, պէտք է հետեւիք [NSW Health Self Isolation Guidelines -ին](#) (NSW Առողջապահութիւն Ինքնամեկուսացման Ուղեցոյցներ) եւ ինքնամեկուսանաք 7 օր: Պէտք է նաեւ հետեւիք ՆՍՈՒ Առողջապահութիւն Ինքնամեկուսացման Ուղեցոյցին 7 օր, եթէ այդպէս ընելու մասին ազդարարուած էք ՆՍՈՒ Առողջապահութեան կողմէ:

Եթե ձեր ընտանիքն դուրս COVID-19-ով մեկու մը հետ շփուած էք, կը խնդրենք քննարկել ձեր վտանգը օգտագործելով վարի ցուցակը: Նկատի առեք COVID-19-ով անձին հետ ձեր շփման բնոյթը եւ ձեր անձնական պարագաները, օրինակ վտանգը թէ դուք կրնաք վարակել այն մարդկանց որոնց հետ դուք կը բնակիք կամ կ'աշխատիք, յատկապէս եթէ անոնք ունին պայմաններ որոնք աւելի ենթակայ կը դարձնեն զիրենք (օրինակ, մնայուն հիանդութիւն, կամ քիմիաբուժութիւն):

Որո՞նք են բարձր եւ ցած շփման վտանգի կարգ մը օրինակներ

Օգտագործեցէք այս ցուցակը գնահատելու ձեր COVID-19-ի վտանգը եւ ինչ ընել, եթէ ձեզի ըստի թէ շփման մէջ եղած էք COVID-19-ով մեկու մը հետ:

Ձեր մասին	COVID-19-ի վտանգ	Ի՞նչ պէտք է ընեմ
<p>COVID-19 ունեցող մեկու մը հետ կ'ապրիմ (ես տնային շփում ունեցող մըն եմ)</p>	<p>Բարձր</p>	<p>Բոլոր տնային շփում ունեցողները պէտք է՝</p> <ul style="list-style-type: none"> • Հետեւին Ինքնամեկուսացման ուղեցուցիչն եւ 7 օր ինքնամեկուսանան այն պահէն երբ ձեր տան առաջին ՔՈՎԻԾ-դրական անձը քննութեան ենթարկուեցաւ: • Կարելի եղածին չափ կանուխ արագ հակաթոյն քննութիւն (RAT) կատարեցէք, եւ կրկնեցէք 6րդ Օրը: Եթէ ախտանշաններ յայտնուին յաւելեալ RAT քննութիւն մը եւս կատարեցէք: • Եթէ ախտանշաններ ունիք եւ COVID-19-է at risk of severe disease* (ծանր հիանդութեան վտանգի տակ) էք, կը խնդրենք PCR քննութիւն մը ունեալ, քանի որ այդ աւելի ճիշդ է եւ կը նշանակէ որ դուք կրնաք աւելի արագ գնահատուիլ բուժման համար: Եթէ բոլոր քննութիւններուն արդիւնքները բացասական են, 7 օր վերջ կրնաք մեկուսացումէ դուրս գալ: • COVID-19-ով հիանդանալու վտանգը շփումէն ետք 14 օր բարձր է, հետեւաբար, մեկուսացումէ դուրս գալէ ետք դուք 7օր պէտք է՝ <ul style="list-style-type: none"> - Խուսափիք բարձր վտանգի ենթակայ հաստատութիւններէ (առողջապահութեան խնամք, տարեցներու խնամք, հաշմանդամներու խնամք, պատժական յարմարութիւններ) - Ոչ-բնակելի փակ վայրերու մէջ դիմակ գործածեցէք - Հսկեցէք ախտանշաններու համար եւ եթէ ախտանշաններ յայտնուին, անմիջապէս PCR քննութիւն կատարեցէք - Խուսափեցէք մարդաշատ վայրերէ եւ ուր որ կարելի է՝ տունէն աշխատեցէք • Ձեր մեկուսացման շրջանի աւարտէն յետոյ, 14 օրերու ընթացքին եթէ ձեր ընտանիքի մէկ այլ անդամը դրական ստուգուի, դուք պէտք չունիք կրկին մեկուսանալու: • Ձեր մեկուսացման շրջանի աւարտէն յետոյ, աւելի քան 14 օր ետք, եթէ ձեր ընտանիքի մէկ այլ անդամը COVID-19-ի համար դրական ստուգուի, դուք ստիպուած էք դարձեալ մեկուսանալ եւ հետեւիլ COVID-19-ով հիանդ մարդոց տնային շփումներու վերաբերեալ հրահանգներուն: <p>Եթէ որեւէ ժամանակ դրական արդիւնք ստանաք, պէտք է շարունակէք ձեր մեկուսացումը եւ հետեւիք Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home (COVID-19-ի քննութեան դրական արդիւնք եւ COVID-19-ի ապահով կառավարում տան մէջ) խորհուրդին: Յաւելեալ տեղեկութեան համար տես՝ Get tested for COVID-19 (COVID-19-ի համար քննութեան ենթարկուեցէք):</p>

Ձեր մասին	COVID-19-ի վտանգ	Ի՞նչ պէտք է ընեմ
<p>Ես երկար ժամանակ անցուցի մէկու մը հետ որ COVID-19 ունի (օրինակ, իրենց տունը գիշերեցի կամ իրիկունը տան մէջ անցուցի ներսը) կամ, սերտօրէն շփուեցայ մէկու մը հետ որ COVID-19 ունի, եւ մենք դիմակ չէինք կրեր (օրինակ մենք միասին ինքնաշարժով երկար ճամբայ քշեցինք, կամ, ես խնամեցի երեխաներ որոնք այժմ դրական են):</p>	<p>Բարձր</p>	<p>Ուրիշները պաշտպանելու ամենաազդեցիկ միջոցը COVID-19-ով անձի մը հետ վերջին անգամ շփում ունեցած օրէն սկսեալ 7 օր ինքնամեկուսացումն է:</p> <p>Կարելի եղածին չափ կանուխ արագ հակաթոյն քննութիւն (RAT) կատարեցէք, եւ դարձեալ 6րդ Օրը: Եթէ ախտանշաններ յայտնուին յաւելեալ RAT քննութիւն մը կատարեցէք (կամ PCR քննութիւն մը եթէ at risk of severe disease*) էք: Եթէ բոլոր քննութիւնները բացասական են, 7 օր վերջ կրնաք մեկուսացումէ դուրս գալ: Մեկուսացումէ դուրս գալէ ետք յաւելեալ 7 օրեր եւս դուք կրնաք կանխել COVID-19-ի տարածումը հետեւելով հետեւեալին մէջ տրուած յանձնարարութիւններուն How can we all help slow the spread of COVID-19? (Ինչպէ՞ս կրնանք մենք բոլորս օգնել դանդաղեցնելու COVID-19-ի տարածումը):</p> <p>Եթէ դրական արդիւնք ստանաք, դրական քննութիւնը յանձնելէ վերջ 7 օր պէտք է մեկուսանաք եւ հետեւիք Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home խորհուրդին:</p> <p>Յաւելեալ տեղեկութեան համար տես՝ Get tested for COVID-19.</p>
<p>Ես որոշ ժամանակ անցուցի COVID-19 ունեցող անձի մը հետ (օրինակ, միասին ընթերցեցինք կամ հանդիպեցանք գարեջրատան մէջ, ակումբը կամ այլ ընկերային միջոցառման մը):</p>	<p>Միջակ</p>	<p>Կը յանձնարարուի որ կարելի եղածին չափ կանուխ արագ հակաթոյն քննութիւն կատարէք եւ հետեւիք արագ հակաթոյն քննութեան խորհուրդին Getting tested for COVID-19 factsheet (COVID-19-ի համար քննուելու վերաբերեալ փաստաթուղթ)</p> <p>Եթէ ձեր քննութեան արդիւնքը բացասական է եւ ախտանշաններ չունիք, անհրաժեշտ չէ մեկուսանալ: 6րդ Օրը երկրորդ արագ հակաթոյն քննութիւն մը պէտք է կատարէք: Նաեւ, եթէ ախտանշաններ յայտնուին, անմիջապէս արագ հակաթոյն քննութիւն կատարեցէք (կամ PCR քննութիւն եթէ՝ at risk of severe disease*) էք:</p>
<p>Ես կարճ կամ հեռուէն շփում ունեցայ COVID-19 ունեցող անձի մը հետ (օրինակ, գնումները իր տունը տարի կամ միասին քալելու գացինք) կամ Service NSW App-էն հիանդութեան պարագայի մը մասին ազդարարութիւն ստացայ:</p>	<p>Ցած</p>	<p>Ախտանշաններու հսկում կատարեցէք</p> <p>Եթէ ախտանշաններ յայտնուին, անմիջապէս արագ հակաթոյն քննութիւն մը (RAT) կատարեցէք: Եթէ ձեր RAT-ը բացասական է, ինքնամեկուսացէք եւ 24 ժամուան ընթացքին երկրորդ RAT մը կատարեցէք, կամ PCR քննութիւն ունեցէք եւ մինչ ձեր արդիւնքին կը սպասէք՝ ինքնամեկուսացէք: Եթէ ձեր երկրորդ քննութիւնը բացասական է, մեկուսացման մէջ մնացէք մինչեւ որ ձեր ախտանշանները անհետանան: Եթէ դրական արդիւնք ստանաք, պէտք է շարունակէք ձեր մեկուսացումը եւ հետեւիք՝ Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home խորհուրդին:</p> <p>Եթէ ախտանշաններ ունիք եւ at risk of severe disease* էք, PCR քննութիւն մը կատարեցէք:</p>

* Ծանր հիանդութեան բարձր վտանգի տակ համարուողներուն մէջ են յղի կիներ, Ապրիլի 6-ի եւ Թորրըս Նեղուցի Կղզիներու բնակիչներ (յատկապէս հիմնական առողջակապահական խնդիրներ ունեցողներ) Խաղաղական Կղզիներու բնակիչներ, չպատուաստուածներ (16 տարեկան եւ ւայելի մեծ) եւ ախտամերժողական տկարութիւն ունեցողներ:

Եթէ անհրաժեշտ է որ դուք քննուիք եւ չէք կրնար օգտուիլ արագ հակաթոյն քննութենէն, կրնաք քննուիլ [testing clinic-ի](#) (քննութեան բուժարան) մը մէջ: Աշխատավայրի մէջ վարակուելու վերաբերեալ յաւելեալ տեղեկութեան համար դիմեցէք՝ [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (NSW Կառավարութիւն – Ուղեցոյց գործառութիւններու համար ուր գործատու մը COVID-19-ի քննութեան դրական արդիւնք ստացած է):

Ինչպէ՛ս կրնանք մենք բոլորս օգնել դանդաղեցնելու COVID-19-ի տարածումը:

Կան պարզ քայլեր որոնք բոլորս կրնանք առնել դանդաղեցնելու COVID-19-ի տարածումը:

- Եթէ հիւանդ էք տեղ մը մի երթաք: Անմիջապէս քննուեցէք եւ մեկուսացէք մինչեւ որ բացասական արդիւնք ստանաք:
- Եթէ միջակ կամ բարձր ենթակայութեան դասակարգին մէջ էք, մի այցելէք բարձր վտանգի ենթակայ հաստատութիւններ (առողջապահութեան խնամք, տարեցներու խնամք, հաշմանդամներու խնամք, պատժական յարմարութիւններ), Եթէ ցած ենթակայութեան դասակարգին մէջ էք եւ պէտք է այցելէք այս հաստատութիւններէն մէկը, կը քաջալերենք որ նախ քան երթալը արագ հակաթոյն քննութիւն կատարէք եւ այցելութեան ժամանակ դիմակ կրէք:
- Ուր որ կարելի է ուրիշներէն 1,5 մետր հեռու կեցէք եւ խուսափեցէք ամբոխներէ:
- Դիմակ կրեցէք
- Ձեռքերնդ կանոնաւորաբար մաքրեցէք ձեռքի ախտազերծիչով կամ 20 երկվայրկեան օճառով եւ վազող ջուրով
- Ընկերային հաւաքոյթները բացօթեայ վարեցէք սահմանափակ թիւերով
- Վայրերը մուտք գործեցէք օգտագործելով QR ծածկագիրերը, ուր որ պահանջուի:

Ինքնամեկուսացման մէջ եղած ժամանակամիջոցիս ու՛ր կրնամ խորհուրդ գտնել մատչելի աջակցութիւններու մասին

Մատչելի աջակցութիւններու վերաբերեալ յաւելեալ տեղեկութեան համար տես՝ [Self-Isolation Guideline](#) (Ինքնամեկուսացման Ուղեցոյց).

Օգնութիւն ձեր լեզուով

Եթէ կարիքը ունիք բանաւոր կամ գրաւոր թարգմանական սպասարկութիւններու, հեռաձայնեցէք Ազգային Քորոնավայրըս Թէժ Գիծ 1800 020 080 հեռախօսահամարին (եւ ընտրեցէք թիւ 8): Այս սպասարկութիւնը ձրի է եւ գաղտնապահ: