

Պաշտպանվածություն Կորոնավիրուսից

Կորոնավիրուսը մի մարտահրավեր է, որը նշանակելիորեն ազդում է մեր կյանքի վրա: Մեզանից շատերի կյանքում սա նման նշանակության առաջին համաճարակն է: Այսպիսով, սա լիովին նոր իրավիճակ է ձեզ համար, ինչպես և Գերմանիայի բոլոր բնակիչների և ամբողջ մարդկության համար: Մեզանից յուրաքանչյուրը այս պահին **պատասխանատվություն ունի ճիշտ քայլեր կատարելու**: Ճիշտ վարվել այս պահին նշանակում է՝ կատարել քայլեր ուղղված նախ ինքներդ ձեզ և ձեր կայնքը, ձեր մտերիմների և սիրելիների, և բոլոր շրջապատողների կյանքն ու առողջությունը պաշտպանելուն: Այս բոլորովին նոր և վտանգավոր իրավիճակը կարող է բացասականորեն ազդել ձեր զգացմունքների և հույզերի վրա: Բայց կարևոր է գիտակցել, թե ինչ է նշանակում այն, որ դուք կարող եք կարդալ և լսել այս տեղեկատվությունը. Դա նշանակում է, որ դուք ողջ եք և հուսով ենք նաև լավ առողջական վիճակում: Ողջ լինել նշանակում է՝ ձեր իմունային համակարգը լավ է աշխատել ձեր առաջին շնչից մինչև այս պահը: **Ձեր ամբողջ կյանքի ընթացքում ձեր իմունային համակարգը հաջողությամբ պայքարել է հազարավոր մանրէների և վարակների դեմ: Երբեմն դուք հիվանդացել եք, սակայն ի վերջո ձեր իմունային համակարգը լավ է աշխատել և հաղթահարել վտանգները:**

Կորոնավիրուսը նոր և բավականին ծանր մարտահրավեր է ձեր առողջության համար: Շատերի համար, ովքեր լավ առողջական վիճակում են, Կորոնավիրուսով վարակվելը կնշանակի հիվանդանալ և հաղթահարել այդ հիվանդությունը ինչպես շատ այլ հիվանդություններ նախկինում: Բայց որոշ մարդկանց համար, ովքեր առողջական ոչ այնքան լավ վիճակում են, Կորոնավիրուսը իրապես վտանգավոր հիվանդություն կարող է լինել: Հիմնականում նմանատիպ իրավիճակներում, երբ այլ մարդիկ դժվար իրավիճակներում են հայտնվում, օգնելու համար անհրաժեշտ է լինում մոտ գտնվել այդ մարդկանց: Օրինակ՝ երբ տանը հրդեհ է բռնկվում, մարդիկ տեղեկացնում են շրջապատողներին և օգնություն խնդրում, հոգում ծերերի, երեխաների համար և նրանց տարհանում վտանգի օջախից: Հիմա՝ Կորոնավիրուսի պայմաններում, մտահոգվելը և այլ մարդկանց օգնելը այլ բան է ենթադրում. **հոգատարությունը այս պահին դրսևորվում է այլոց ֆիզիկապես մոտ գտնվելուց հնարավորինս խուսափելով**: Պատճառն այն է, որ հնարավոր է լինել վարակակիր և չիմանալ այդ մասին, քանի որ հիվանդության ախտանշանները երկուսից երեք շաբաթ հետո են դրսևորվում, և հնարավոր է տարածել վարակը այդ ընթացքում:

Այսպիսով՝ ֆիզիկական տարածությունը այլ մարդկանցից հնարավորինս պահպանելը նշանակում է պատասխանատու լինել որպես անձ և ձեր բոլոր գործողություններում: Սա նաև կապահովի անհրաժեշտ ժամանակը ամբողջ աշխարհի գիտնականների համար, ովքեր աշխատում են նոր դեղամիջոցների և պատվաստումների ստեղծման վրա, ինչպես նաև՝ նոր հիվանդանոցների կառուցման համար: **Եթե յուրաքանչյուրս պատասխանատու չլինենք, մահացու դեպքերը շատ կլինեն, քանի որ եթե վարակը արագ տարածվի, հիվանդանոցային պայմանները չեն բավարարի միևնույն ժամանակ բոլոր հիվանդներին**

սպասարկելու համար: Եթե մենք կատարենք անհրաժեշտ քայլերը, պահպանենք ֆիզիկական հեռավորությունը, ավելի քիչ մարդիկ կվարակվեն, և ամենայն հույսով՝ գերմանական առողջապահական համակարգը կկարողանա ապահովել բոլոր հիվանդների բուժսպասարկումը: Միևնույն ժամանակ, գիտնականները կաշխատեն նոր լուծումներ գտնելու ուղղությամբ: Եղե՛ք պատասխանատու, կատարե՛ք ստորև նկարագրված անհրաժեշտ քայլերը, և այդ դեպքում արդյունքը անհամեմատ ավելի լավ կլինի:

Կորոնավիրուսի ախտանիշները

Կորոնավիրուսի ախտանիշները կարող են ներառել մրսածությանը բնորոշ ախտանշաններ՝ **չոր հազ և բարձր ջերմություն:**

Տվյալ ախտանիշների դրսևորումից մոտ մեկ շաբաթ անց դրսևորվում է նաև **շնչառության տևողության կրճատում, շնչառության դժվարացում:**

Վարակը զարգանում է ախտանշանների ի հայտ գալուց **մինչև 14 օր առաջ**, և կարող է անգամ դրսևորվել **առանց բացահայտ ախտանշանների:** Գրանցվել են հիվանդության ախտանիշների մեղմ դրսևորումներից մինչև ծանր ընթացքով և մահվան ելքով դեպքեր: Հոսպիտալացման կարիք է լինում հիվանդների 20%-ի դեպքում:

Հիվանդության սուր դրսևորման **ռիսկային խմբում են տարեցները և որոշ խրոնիկ առողջական խնդիրներ ունեցող մարդիկ**, (Հիպերտոնիա, Շաքարային դիաբետ, սրտանոթային հիվանդություններ, Խրոնիկ շնչառական հիվանդություն, Քաղցկեղ): Այս հիվանդների դեպքում ախտանշանները կարող են զարգանալ և վերածվել **Պնևմոնիայի՝** կրծքավանդակի շրջանի ցավերով և շնչառության դժվարացմամբ:

Ի՞նչ անել. Պահպանել ֆիզիկական հեռավորություն:

- Խուսափել հասարակական հավաքներից և հասարակական տրանսպորտից
- Խուսափել այլ մարդկանց հետ անմիջական շփումից, պահպանել ամենաքիչը 1.5-2 մետր հեռավորություն
- Մնալ տանը՝ որքան հնարավոր է. աշխատել տանից, եթե հնարավոր է, դուրս գալ միայն անհրաժեշտ գնումների և մաքուր օդում զբոսանքների համար:

Անհրաժեշտ հիգիենայի կանոնները. Կորոնավիրուսը օդակաթիլային ճանապարհով տարածվող հիվանդություն է, կարող է տարածվել հազալու, փռշտոցի հետևանքով:

- Փոշտալիս և հազալիս փալելով բերանը անձեռոցիկով
- Այլ մարդկանց կամ ընդհանուր օգտագործման իրերի հետ շփումից հետո լվանալ ձեռքերը ջրով և օձառով՝ ամենաքիչը 20 վայրկյան
- Հասարակական վայրերում գտնվելիս ծածկել բերանը և քիթը. Սա նվազեցնում է թե՛ ձեր, թե՛ մյուսների վարակման հավանականությունը:

Հոգեբանական բարեկեցության համար անհրաժեշտ է կառավարել վախն ու տազնապր, պահպանել սոցիալական շփումները (ոչ ֆիզիկական), և իմաստավորել առօրյան.

- Հաստատել և պահպանել առօրյան. կատարել տնային գործերը, շարժվել
- Երգելը, պարելը, ծիծաղելը, երաժշտություն լսելը կամ նվագելը, շարժվելը վախի կառավարման հիանալի միջոցներ են
- Փնտրել առօրյան հետաքրքրացնելու, զվարճանքի միջոցներ. օգտագործել ստեղծարարությունը ձեր և ձեր երեխաների համար զբաղմունքներ մտածելու համար:
- Իրավիճակում փնտրել օգուտները. ինչպես կարող եք օգտագործել ժամանակը որոշակի հատություններ զարգացնելու համար
- Պահպանել սոցիալական շփումները ընտանիքի, ընկերների, մտերիների հետ՝ հեռախոսով, ինտերնետային միջոցների օգնությամբ:
- Կառավարել սոցիալական մեդիայի օգտագործումը՝ դրան օրվա մեջ միայն որոշակի ժամանակ հատկացնելով
- Առաջնահերթություն տալ միայն վստահելի աղբյուրների հրապարակած փաստերին՝ հիվանդության ախտանշանների, ռիսկային խմբերի, մահացության մակարդակի, առողջացման դեպքերի մասին
- Հասկանալ՝ ինչը կարող եք վերահսկել իրավիճակում, և ինչը՝ ոչ՝ պաշտպանված լինելու համար
- Շրջապատեք ձեզ գեղեցիկով, զբաղված եղեք անհրաժեշտ և հաճելի զբաղմունքներով և դրական մտքերով՝ տեղ չթողնելով վախերի և բացասական մտքերի համար
- Ժպտացեք և շնչեք. միմյանց հեռավորության վրա ժպտալը ապահով է, և մյուսների հետ կապված լինելու զգացողություն է ստեղծում: Այդ կապվածությունը իրական է: Թույլ մի՛ տվեք ինքներդ ձեզ և մյուսներին ընկճվել:

Սոցիալ-հոգեբանական օգնության դեպքում կարող եք դիմել առցանց կամ հեռախոսային խորհրդատվության համար հետևյալ կապի միջոցներով.

Աննա Արազյան – Սոցիալ-հոգեբանական խորհրդատու (Հայերեն և ռուսերեն լեզուներով)

Հեռախոսահամար՝ +4917619831276

Էլ. Հասցե՝ a.arazyan@albatrosgmbh.de

Կայք՝ <https://www.albatros-direkt.de/>