እንኳን ደህና መጡ

COVID-19 የሚመለከት መረጃ

U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

CS324983-Q
7/1, 2021 9AM

እንኳን ደህና መጡ!

ይህ ፓኬት እርስዎ ወደ አሜሪካ ከገቡ በኋላ በ COVID-19 ወረርሽኝ ወቅት እርስዎ እና ቤተሰብዎ ጤናማ ሆናችሁ እንድንትቆዩ ለመርዳት ነው። ይህንን ፓኬት ይያዙ ምክንያቱም እርስዎ እና ቤተሰብዎ ስለ COVID-19 ለመከታተል እና ለማወቅ የሚያስፈልግዎ መረጃ የያዘ ስለሆነ።

ኮሮናቫይረስ (COVID-19) ከሰው ወደ ሰው ሊሰራጭ የሚችል በቫይረስ ምክንያት የሚመጣ በሽታ ነው። በዩናይትድ ስቴትስ በአብዛኛዎቹ ማህበረሰቦች ውስጥ የ COVID-19 በሽተኞች እና በበሽታው የሞቱ ሰዎች ሪፖርት ተደርገዋል። የስቴት እና የአከባቢ መስተዳድሮች ከ COVID-19 ጋር በተያያዘ የተለያዩ ህጎች አሏቸው እንዲሁም አንዳንዶቹ በቅርቡ የተጓዙ ሰዎችን ለተወሰነ ጊዜ ቤታቸው እንዲቆዩ ሊጠይቋቸው ይችላሉ። የመልሶ ማስፈር ኤጀንሲ ጉዳይ አማካሪዎ የአዲሱ ማህበረሰብዎን COVID-19 ን የተመለከተ እና የ COVID-19 ክትባትን ከየት ማግኘት እንደሚችሉ የሚገልጽ መረጃ እንዲያገኙ ያግዝዎታል።

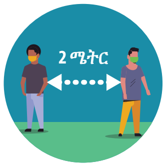
በጉዞዎ ወቅት በ COVID-19 በሽታ ሊያዙ ይችላሉ። ደህና ሊሰማዎት እና ምንም ምልክቶች ላያሳዩ ይችላሉ፣ ሆኖም ግን COVID-19 ለሌሎች ሊያስተላልፉ ይችላሉ። እርስዎ እና አብረዎት የሚጓዙ ሰዎች (ልጆችን ጨምሮ) በቫይረሱ ከተያዙ በኋላ ለ 14 ቀናት ቤተሰብዎን፣ ጓደኞችዎን እና ማህበረሰብዎን ጨምሮ COVID-19 ለሌለባቸው ሰዎች ሊያስተላልፉ ይችላሉ።

እራስዎን እና ሌሎችን ለመጠበቅ እነዚህን ቅድመ-ጥንቃቄዎች ያድርጉ:

ከደረሱ በኋላ ለመጀመሪያዎቹ 10 ቀናት በተቻለዎት መጠን በቤትዎ ይቆዩ። በአካባቢዎ ለሚገኙ የተወሰኑ ግዴታዎች እና ምክሮች የመልሶ ማስፈር ኤጀንሲ ጉዳይ አማካሪዎን ያነጋግሩ።

ጤንነትዎን ይከታተሉ:
የ COVID-19 ምልክቶችን ይመልከቱ እና ህመም ከተሰማዎት የሙቀት መጠንዎን ይለኩ.

ለከባድ የ COVID-19 በሽታ ከፍ ያለ ተጋላጭነት ካላቸው ሰዎች ጋር መሆን ያስ-19. ለበሽታው በከፍተኛ ሁኔታ ተጋላጭ ማን እንደሆነ ለማወቅ፣ በቋንቋዎ "ለከባድ በሽታ በከፍተኛ ሁኔታ የተጋለጡ ሰዎች" የሚለውን ይመልከቱ። https://bit.ly/nativelanguage



ከሌሎች ጋር በሚሆኑበት ጊዜ፣ የቤተሰብዎ አባል ካልሆኑ ሰዎች ቢያንስ የ 2 ሜትር (6 ጫማ) ርቀት ይጠብቁ። ይህንን በየትኛውም ቦታ ማድረጉ አስፈላጊ ነው፣ በቤት ውስጥም ሆነ ከቤት ውጭ።

ከቤትዎ ውጪ ሲሆኑ ማስክ ይልበሱ። ማስኩ አፍንጫዎን እና አፍዎን ሙሉ በሙሉ የሚሸፍን እና ከፊት ጎኖች ጋር ጠበቅ አድርጎ የሚስማማ መሆን አለበት።

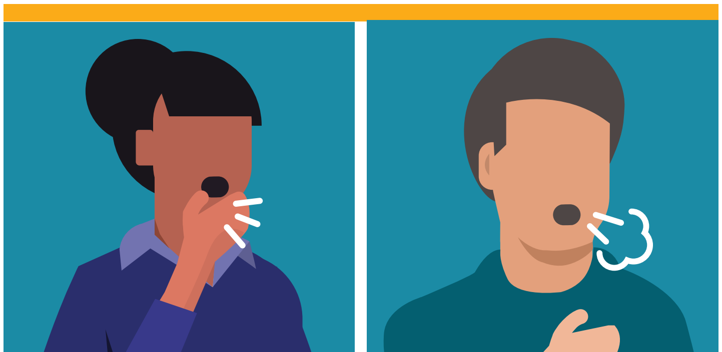
እጆችዎን አዘውትረው ይታጠቡ ወይም ቢያንስ 60% አልኮልን የያዘ የእጅ ማፅጃ (ሳኒታይዘር) ይጠቀሙ።

ከታመሙ እና የ COVID-19 ምልክቶች ካሉብዎት ወደ ሐኪም ከመሄድዎ በፊት አስቀድመው ይደውሉ።

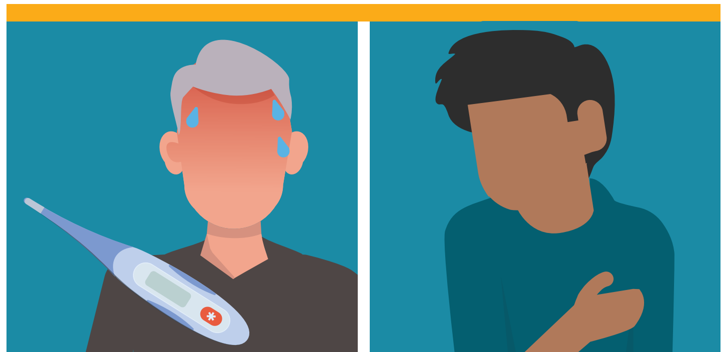
ጥያቄ ካለዎት የመልሶ-መቋቋም ወኪል የጉዳይዎ ተከታይን ያነጋግሩ።

ከደረሱ በኋላ፣ እስካሁን ካልተከተቡ የ **COVID-19** ክትባት ስለማግኘት የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ወይም የመልሶ ማስፈር ኤጀንሲ ጉዳይ አማካሪዎን ያነጋግሩ። ሙሉ በሙሉ ከተከተቡ በኋላ ሙሉ በሙሉ ክትባት ላገኙ ሰዎች ያሉትን የ **CDC** ምክሮችን መከተል ይችላሉ። **bit.ly/fullvaccination**

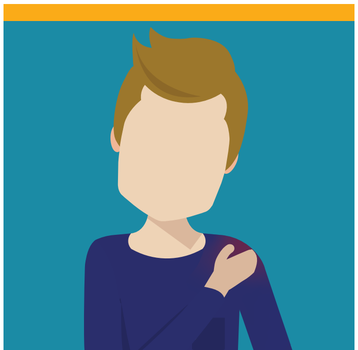
የሚከተሉትን ሊያካትት የሚችለውን የ COVID-19 ምልክቶች ይከታተሉ፡-



ሳል፣ የትንፍሽ መቆራረጥ ወይም የመተንፈስ ችግር



ትኩሳት ወይም ብርድ ብርድ ማለት



የጡንቻ ወይም
የሰውነት ሕመም

ማስታወክ ወይም ተቅማጥ

ከዚህ በፊት ያልታየ የመቅመስ
ወይም የማሽተት ስሜት ማጣት

ምልክቶቹ ከመለስተኛ እስከ ከባድ ህመም ሊደርሱና COVID-19 ለሚያስከትለው ቫይረስ ከተጋለጡ ከ 2-14 ቀናት በኋላ ሊታዩ ይችላሉ። ይህ ዝርዝር ሊያጋጥሙ የሚችሉትን ምልክቶች ሁሉ ያካተተ አይደለም። ለእርስዎ ከባድ ወይም አሳሳቢ ለሆኑ ማንኛውም ሌሎች ምልክቶች እባክዎ ለሕክምና እርዳታ አቅራቢዎ ይደውሉ።

ጤንነትዎን ይከታተሉ: የ COVID-19 ምልክቶችን ይመልከቱ እና ህመም ከተሰማዎት የሙቀት መጠንዎን ይለኩ. የሙቀት መጠን 100.4° ፋረንሃይት/38° ሴንቲግሬድ ወይም ከዚያ በላይ ነው.
በ **COVID-19** ከተለከፉ፣ ትኩሳት ሊመጣና ሊሄድ ይችላል፣ እና አንዳንድ ሰዎች በጭራሽ ትኩሳት ላይኖራቸው ይችላል. ትኩሳት በአንዳንድ ከበድ ያሉ የጤና ችግሮች ያሉባቸው፣ በዕድሜ የገፉ፣ ወይም እንደ አሰታሚኖፈን፣ ፓራሲታሞል ወይም ኢቡፕሮፌን ያሉ የተወሰኑ ትኩሳትን የሚቀንሱ መድሃኒቶችን በሚወስዱ ሰዎች ላይ የመኖር ዕድል አነስተኛ ነው።

*አንድ ሰው የ COVID-19 ድንገተኛ የማስጠንቀቂያ ምልክቶች
ካጋጠመው ወዲያውኑ የሕክምና እርዳታ ይፈልጉ።

- የመተንፈስ ችግር
- በደረት ላይ የማያቋርጥ ህመም ወይም ግፊት
- ከዚህ በፊት ያልታየ ግራ መጋባት
- ለመንቃት ወይም ነቅቶ ለመቆየት አለመቻል
- እንደ ቆዳዎ ዓይነት አመዳማ፣ ግራጫ ወይም ሰማያዊ ቀለም ያለው ቆዳ፣ ከንፈር ወይም ጥፍር ስር ያለ ቆዳ

ከታመሙ እና ትኩሳት፣ ሳል ወይም ሌሎች የ COVID-19 ምልክቶች ከለዎት፦

በቤት ውስጥ ይቆዩ። በቤት ውስጥ ማግለል ለአደጋ የማያጋልጥ እስከሚሆን ድረስ ከሌሎች ጋር ግንኙነትዎን ያስወግዱ።

ብዙ COVID-19 ያለባቸው ሰዎች ቀለል ያለ ሕመም ስላላቸው ያለህክምና በቤት ውስጥ ማገገም ይችላሉ።

እርዳታ የሜልጉ ከሆነ፣ ለምሳሌ ሓኪምን ለማነጋገር ወደ የመልሶ-መቋቋም ኤጀንሲ ጉዳይዎ ተካታታይ ይደውሉ።

ከሐኪምዎ ጋር መገናኘትዎን ይቀጥሉ። ስለ ምልክቶችዎ የሚጨነቁ ከሆነ፣ ወደ ሐኪም ጽ/ቤት ወይም ወደ ድንገተኛ ክፍል ከመሄድዎ በፊት ይደውሉ ወይም አጭር የጽሑፍ መልእክት ይላኩ።. ስለቅርብ ጊዜ ጉዞዎ እና ስለ ምልክቶችዎ ይንገሩዋቸው።

የአደጋ ጊዜ ማስጠንቀቂያ ምልክት (የመተንፈስ ችግርን ጨምሮ) ካለዎት፣ ድንገተኛ የሕክምና እርዳታ ወዲያውኑ ለማግኘት 911 ይደውሉ። ስለቅርብ ጊዜ ጉዞዎ እና ስለ ምልክቶችዎ ይንገሩዋቸው።

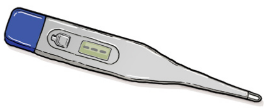
ከሌሎች ጋር በቅርብ ርቀት ውስጥ የሚኖሩ ከሆነ፣ እነሱን ለመጠበቅ ተጨማሪ ጥንቃቄ ይውሰዱ።

እርስዎ በ COVID-19 ከተያዙ ወይም ምናልባት ተይዘው ከነበረ በኋላ ከሌሎች ሰዎች ጋር መሆን የሚችሉት መቼ ነው።

የበለጠ ለመማር የሚቀጥለውን ድረገጽ ይጎብኙ https://bit.ly/endhomeisolation.

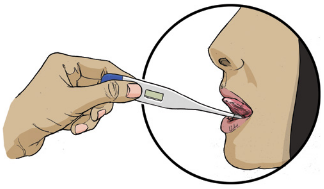
በእርስዎ ቋንቋ ውስጥ ስለ COVID-19 የበለጠ መረጃ ለማግኘት፣ https://bit.ly/nativelanguage ይጎብኙ።

1



በማያ ገጹ (በስክሪኑ) አቅራቢያ ያለውን ቁልፍ በመጫን ቴርሞሜትሩን ያብሩ።

2



"ቢብ" የሚል ድምጽ እስኪሰጥ ድረስ የቴርሞሜትሩ ጫፍ ከምላስዎ ስር ይያዙት። ቴርሞሜትሩን ኣይንከሱት።

3

የሰውነትዎ የሙቀት መጠን ከስክሪኑ ያንብቡት።

4

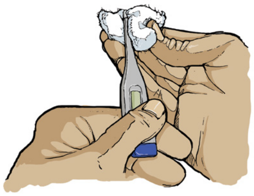
የሙቀት መጠኑ ልኬት ይመዝግቡ።

5

እባክዎን ይገንዘቡ፦ ዕድሜው ከ 4 ዓመት በታች ለሆነ ሕፃን፣ ቴርሞሜትሩን በልጁ ክንድ ስር በብብቱ መሃል ያኑሩ።

የልጅዎን የሙቀት መጠን በዚህ መንገድ እየለኩት እንደሆኑ ለህዝባዊ የጤና ሰራተኛው ወይም ለሓኪሙ ይንገሩ።

6



ቴርሞሜትርዎን በሳሙና እና በውሃ ወይም በአልኮል ፓድ ያፅዱ።

እገዛ ከየት ማግኘት ይችላሉ

ጥያቄዎች ካሉዎት ወይም በማንኛውም ጉዳይ ላይ እገዛ የሚፈልጉ ከሆነ ለመልሶ-መቋቋም ኤጀንሲ ጉዳይዎ ተከታታይ ይደውሉ። የመገኛ መረጃቸውን ከስር ይመዝግቡት።

የመልስ-መቋቋም ኤጀንሲ ጉዳይ ተከታታይ መገኛ መረጃ

ስም፡-

ስልክ ቁጥር፡-

በእርስዎ ቋንቋ ውስጥ ስለ COVID-19 የበለጠ መረጃ ለማግኘት፣ https://bit.ly/nativelanguage ይጎብኙ።