በ COVID-19 ምክንያት ለከባድ ሕመም የመጋለጥ ከፍተኛ እድል ካለዎት ምን ማድረግ ይችላሉ?

አሁን ባለን ግንዛቤ መሰረት በ COVID-19 ምክንያት ለከባድ ሕመም የመጋለጥ ከፍተኛ እድል ያላቸው ሰዎች የሚከተሉት ናቸው፡

- በዕድሜ የገፉ አዋቂዎች

የሚከተሉት ያሉባቸው በማንኛውም ዕድሜ ላይ ያሉ ሰዎች፡

- ካንሰር
- ስር የሰደደ የኩላሊት በሽታ
- COPD (ሥር የሰደደ የሳንባ እገዳ በሽታ)፣ አስም (ከመካከለኛ እስከ ከባድ)፣ ኢንተርስቲሺያል የሳንባ በሽታ፣ ሲስቲክ ፋይብሮሲስ እና የሳንባ የደም ግፊትን ጨምሮ ስር የሰደዱ የሳንባ በሽታዎች
- ከባድ የመርሳት ችግር ወይም ሌሎች የነርቭ ችግሮች
- የስኳር በሽታ (ዓይነት 1 እና ዓይነት 2)
- ዳውን ሲንድሮም
- ከባድ የልብ ችግሮች (ለምሳሌ፡ የልብ ስራ ማቆም፣ የልብ ደም ወሳጅ ቧንቧ በሽታ፣ ካርዲዮሚዮፓቲስ ወይም የደም ግፊት የመሳሰሉ)
- የኤች.አይ.ቪ ኢንፌክሽን
- የላላ በሽታ የመቋቋም አቅም ሁኔታ (የተዳከመ በሽታ ተከላካይ ስርዓት)
- የጉበት በሽታ
- ከመጠን በላይ ክብደት እና ከመጠን በላይ ውፍረት
- እርግዝና
- የሲክል ሴል በሽታ ወይም ታላሴሚያ
- ማጨስ፣ የአሁኑ ወይም የቀድሞ
- የጥጥር የአካል ክፍል ወይም የደም ስቴም ሴል ንቅለ ተከላ
- በአንጎል ውስጥ ያለውን የደም ፍሰትን የሚነካ ስትሮክ ወይም የአንጎል የደም ሥር በሽታ
- የአደንዛዥ ዕፅ አጠቃቀም ችግሮች

ከታመሙ ለጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ይደውሉ።

እራስዎን ለመጠበቅ ሊወስዱ ስለሚችሏቸው እርምጃዎች ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ራስዎን እንዴት እንደሚጠብቁ የሚለውን የ CDC ጽሁፍ ይመልከቱ።

cdc.gov/coronavirus

324017-B June 15, 2021 3:01 PM

እራስዎን እና ሌሎችን ለመጠበቅ እገዛ ያድርጉ፡

ከጉዞ በፊት

የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ይጎብኙ እና የሕክምና መዝገብዎችዎን ያዘጋጁ።

የ 12 ሳምንት የመድኃኒት አቅርቦት ይቀበሉ።

የ COVID-19 **ክትባት** አማራጮችን ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ጋር ይወያዩ።

ከጉዞዎ በፊት ከ 3 ቀናት ባልበለጠ **የ COVID-19 ቫይረስ ምርመራ** ወይም ከ COVID-19 **መልሶ ማገገምን የሚገልጽ ሰነድ*** ያስፈልግዎታል።

*መልሶ ማገገምን የሚገልጹ ሰነዶች ባለፉት 3 ወራት ውስጥ ፖዘቲቭ የቫይረስ ምርመራ ማስረጃ እና ጉዞ ማድረግ እንደሚችሉ የሚገልጽ ከጤና እንክብካቤ አቅራቢ ወይም ከሕዝብ ጤና ባለሥልጣን የተላከ ደብዳቤ።

በጉዞ ወቅት

ክትባት ቢከተቡም እንኳ አፍንጫዎን እና አፍዎን ሙሉ በሙሉ የሚሸፍን እና ከፊት ጎኖች ጋር ጠበቅ አድርጎ የሚስማማ ማስክ ያድርጉ።

እጆችዎን አዘውትረው ይታጠቡ ወይም በውስጡ አልኮል ያለው የእጅ ማጽጃ ፈሳሽ ይጠቀሙ።

ከእርስዎ ጋር አብረው ከማይኖሩ ሰዎች ጋር የቅርብ ንክኪን ያስቀሩ (2 ሜትር/ 6 ጫማ)።

በጉዞ ወቅት ሕመም የሚሰማዎት ከሆነ ለ **IOM እና ለአየር መንገድ ሰራተኞች** ያሳውቁ።

ከጉዞ ከተመለሱ በኋላ

በአካባቢዎ ለሚገኙ የተወሰኑ ግዴታዎች እና ምክሮች የመልሶ ማስፈር ኤጀንሲ ጉዳይ አማካሪዎን ያነጋግሩ።

የ COVID-19 ምልክቶችን ይከታተሉ። ሕመም ከተሰማዎት የሰውነትዎን የሙቀት መጠን ይለኩ።

እስካሁን ካልተከተቡ **የ COVID-19 ክትባት** ስለማግኘት የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ወይም የመልሶ ማስፈር ኤጀንሲ ጉዳይ አማካሪዎን ያነጋግሩ።

ለ COVID-19 (የመጨረሻውን መጠንዎን ከወሰዱ 2 ሳምንታት) ሙሉ በሙሉ እስከሚከተቡ ድረስ "በጉዞ ወቅት" የሚለው ጽሁፍ ውስጥ የተዘረዘሩትን እርምጃዎች ማከናወንዎን ይቀጥሉ።

ከታመሙ እና COVID-19 ሊኖርብኝ ይችላል ብለው ካሰቡ፡

በቤት ውስጥ ይቆዩ። በተቻለ መጠን ከሌሎች ጋር አካላዊ ቅርርብን ያስቀሩ።

የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን እና **የመልሶ ማስፈር ኤጀንሲ ጉዳይ አማካሪን ያናግሩ።** የሕክምና አገልግሎት አቅራቢዎን ለማነጋገር አስተርጓሚ ከፈለጉ፣ የጉዳይ አማካሪዎ ሊረዳዎት ይችላል።

(የመተንፈስ ችግርን ጨምሮ) ድንገተኛ የማስጠንቀቂያ ምልክቶች ካሉብዎት ወደ 911 ይደውሉ እና ወዲያውኑ የሕክምና እርዳታ ይፈልጉ።

cdc.gov/coronavirus