

አንዳንድ ደህና መጡ

COVID-19 የሚመለከት መረጃ



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

እንኳን ደህና መጡ!

ይህ ገኜት እርስዎ ወደ አሜሪካ ከገቡ በኋላ በ COVID-19 ወረርሽኝ ወቅት እርስዎ እና ቤተሰብዎ ጤናማ ሆናችሁ እንድንትቆዩ ለመርዳት ነው። ይህንን ገኜት 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። በየቀኑ ስቴትስ በአብዛኛዎቹ ማህበረሰቦች ውስጥ የ COVID-19 በሽታዎች እና በበሽታው የሞቱ ሰዎች ሪፖርት ተደርገዋል። የስቴት እና የአካባቢ መስተዳድሮች ከ COVID-19 ጋር በተያያዘ የተለያዩ ህጎች አሏቸው እንዲሁም አንዳንዶቹ በቅርቡ የተጓዙ ሰዎችን ለ 14 ቀናት ቤታቸው እንዲቆዩ ሊጠይቁቸው ይችላሉ። የመልሶ-መቋቋም ኤጄንሲ ጉዳይ ሰራተኛ የአዲሱ ማህበረሰብን የ COVID-19 መረጃ እንዲያገኙ ያግዝዋታል።

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

ስለሆነም እራስዎን እና ሌሎችን ለመጠበቅ እነዚህን ቅድመ-ጥንቃቄዎች ያድርጉ-



ከደረሱ በኋላ ለመጀመሪያዎቹ 14 ቀናት በተቻለዎት መጠን በቤትዎ ይቆዩ። በአካባቢዎ ማህበረሰብ ውስጥ መሰረታዊ የቤት ውስጥ ፍላጎቶችን በደህና ማሟላት የሚቻልበትን መንገድ በተመለከተ ምክር ለማግኘት በቋንቋዎ “Running Essential Errands” የሚለውን ይመልከቱ።
<https://bit.ly/nativelanguage>



ለከባድ የ COVID-19 በሽታ ከፍ ያለ ተጋላጭነት ካላቸው ሰዎች ጋር መሆን ያስወግዱ። 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 ማድረግ አስፈላጊ ነው። በቤት ውስጥም ሆነ ከቤት ውጭ።



ከቤትዎ ውጭ ሲሆኑ አፍንጫዎን እና አፍዎን እንዲሸፍኑ የሚያስችል ጭንብል ያጥልቁ።



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



ጤንነትዎን ይከታተሉ፡- የ COVID-19 ምልክቶችን ይመልከቱ እና ህመም ከተሰማዎት የሙቀት መጠንዎን ይለኩ።



ከታመሙ ሐኪም ከማማከርዎ በፊት ይደውሉ።



ጥገታ ካለዎት የመልሶ-መቋቋም ወኪል የጉዳይዎ ተከታይን ያነጋግሩ።



የሚከተሉትን ሊያካትት የሚችለውን የ COVID-19 ምልክቶች ይከታተሉ:-

<p>ሳል፣ የትንፋሽ መቆራረጥ ወይም የመተንፈስ ችግር</p>		<p>ትኩሳት ወይም ብርድ ብርድ ማለት</p>	
<p>የጡንቻ ወይም የሰውነት ሕመም</p>	<p>ማስታወክ ወይም ተቅማጥ</p>		<p>ከዚህ በፊት ያልታየ የመቅመስ ወይም የማሸተት ስሜት ማጣት</p>

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 ይችላሉ። ትኩሳት በአንዳንድ ከበድ ያሉ የጤና ችግሮች ያሉባቸው፣ በዕድሜ የገፉ፣ ወይም እንደ አስታሚኖሬን፣ 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
- የፊት ወይም የከንፈሮች መገርገጥ



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 የሚልጉ 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 ይንገሩዎቸው።



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



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።

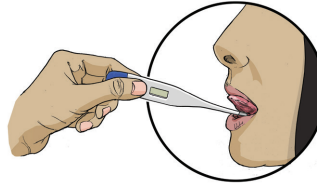


1



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

2



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

3



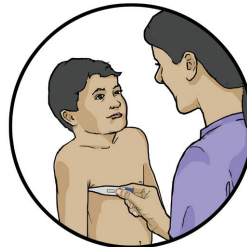
የሰውነትዎ የመቀት መጠን ከስክሪት ያንብቡት።

4



የመቀት መጠኑን ልኬት ይመዝግቡ።

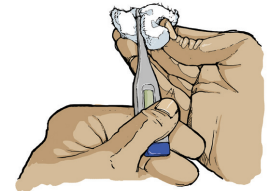
5



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

የልጅዎን የመቀት መጠን በዚህ መንገድ እየለኩት እንደሆኑ ለህዝባዊ የጤና ስራተኛው ወይም ለሐኪሙ ይገንጩ።

6



ቴርሞሜትርዎን በባሙና እና በውሃ ወይም በአልኮል ፓድ ያፀዱ።

እገዛ ከየት ማግኘት ይቻላል

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

የመልሶ-መቋቋም ኤጀንሲ ጉዳይ ተከታታይ መገኛ መረጃ

ስም:-

ስልክ ቁጥር:-



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

