

COVID-19 ምንድነው?

COVID-19 (በፊት "ኖቪል ኮሮናቫይረስ" ተብሎ የሚታወቀው) ከሰው ወደ ሰው እየተሰራጨ ያለ አዲስ ቫይረስ ነው። ምንጩ ከቻይና ሆኖ በአሁኑ ሰዓት አሜሪካና ብዙ ሌሎች አገሮች ይገኛል።

እንዴት ነው ኖቪል ኮሮናቫይረስ (COVID-19) የሚሰራጨው?

የጤና ባለሙያዎች ስለስርጭቱ አሁንም ተጨማሪ እየተማሩ ነው። በአሁኑ ሰዓት ይሰራጫል ተብሎ የሚታሰበው፡

- በበሽታው የተዩዘ ሰው ስያስነጥስና ስያስል በትንፋሽ ጠብታዎች ውስጥ
- ቅርብ ለቅርብ በሆኑ ሰዎች መካካል (በ6 ጫማ ርቀት ውስጥ)
- ቫይረሱ ያለበት ነገር ከነኩ በኋላ አፍ አፍንጫ ወይም ዐይን በመንካት

ምልክቶቹ ምንድን ናቸው?

የኖቪል ኮሮና ቫይረስ እንዳለባቸው በምርመራ የተረጋገጠባቸው ሰዎች ለቫይረሱ ከተጋለጡ በኋላ ቢያንስ በ2 ቀናት ውስጥ ወይም ቢበዛ እስከ 14 ቀናት ድረስ ምልክቶች ይታዩባቸዋል።



ለከፋ የ COVID-19 በሽታ በከፍተኛ የተጋላጭነት ስጋት ላለባቸው ሰዎች ምክር

የህዝብ ጤና ለከፋ ህመም ተጋላጭነት ስጋት ላለባቸው ሰዎች ቤት እንዲቀመጡና ብዙ ሰዎች ካሉበት ስፍራ በተቻለ መጠን እንዲርቁ ይመክራል። የከፋ ህመም ተጋላጭነት ስጋት ያለባቸው ሰዎች የሚጨምረው፡

- ከ60 ዓመት በላይ የሆኑ
- ሌላ ቀደም ያለ የጤና ችግር ያለባቸው፤ የልብ ህመም፣ ሳምባ በሽታ ወይም ስኳር ያለባቸውን ጨምሮ
- በሽታ የመከላከል አቅማቸው ደካማ የሆኑ
- እርጉዝ የሆኑ

ማንኛውም የጤናቸው ሁኔታ ለከፋ COVID-19 ህመም ተጋላጭ እንደሚያደርጋቸው ጥያቄ ካላቸው ከሃኪሞቹ ጋር መማከር አለባቸው።

ለሁሉም ሰው ምክር

ከርስዎ በተለይ ደግሞ ለCOVID-19 በከፍተኛ ተጋላጭ ለሆኑት ስጋት ለመቀነስ፤



- ቤት ይቆዩ በተጨማሪም ሲታመሙ ህዝብ ወዳለበት እንዳይወጡ።
- አስፈላጊ ካልሆነ በስተቀር ህክምና አካባቢ መሆንን ማስወገድ። ሆኖም ከታመሙ ወደ ዶክተር ቤት ለመሄድ ወይም ለሌላ ሰው ለመገናኛት ይደረግዎታል።



- ባይታመሙም እንኳን በተቻለ መጠን ሆስፒታሎችን፣ የረጅም ጊዜ መንከባከቢያ ቦታዎችን ወይም ነርሲንግ ቤቶችን መጎብኘትን ያስወግዱ። ከነዚህ ቦታዎች አንዱ ጋ መሄድ ካለብዎት፣ ከዚያ የሚቆዩበትን ጊዜ ይገድቡ በተጨማሪም 6 ጫማ ከታማሚዎች ይራቁ።
- አስፈላጊ ካልሆነ በቀር ድንገተኛ ክፍሎች እንዳይሄዱ። የድንገተኛ ህክምና አገልግሎቶች ቅድምያ በጣም ለተጎዱት ነው ማገለገል ያለባቸው። ሳል፣ ትኩሳት ወይም ሌላ ምልክት ካለብዎ መጀመሪያ መደበኛ ዶክተርዎ ይደውሉ።



- እጅዎን በሳሙናና ውሃ በየጊዜው መታጠብ፤ በሶፍት ወይም ከንድዎ ላይ ማሰል፣ ና ዐይኖን፣ አፍንጫ፣ ወይም አፎን መንካት ማስወገድን ጭምር ያሉትን ምርጥ የግል ንጽህና ልማዶችን ያድርጉ።
- በተለይ ለኮሮናቫይረስ በከፍተኛ ተጋላጭነት ስጋት ያለብዎት ከሆኑ ከታመሙ ሰዎች ይራቁ።



- በየጊዜው የሚነኩ እቃዎችንና ላያቸውን ያጽዱ (እንደ በር እጅታዎችና መብራት ማብሪያ/ማጥፊያዎች)። መደበኛ የቤት ማጽጃዎች ውጤታማ ናቸው።
- ብዙ እረፍት ያግኙ፤ ብዙ ፈሳሽ መጠጣት፤ ጤናማ ምግቦችን መብላት ና ጫናዎትን መቆጣጠር የሰውነትዎን በሽታ የመከላከል ችሎታን ጠንካራ እንደሆነ ለመጠበቅ።

የ COVID-19 ምልክቶች ወይም ጥያቄዎች ካለዎት፣ መደወል የሚችሉት፤

- የኪንግ ካውንቲ የኖቪል ኮሮናቫይረስ ጥሪ ማእከል 206-477-3977። ይህ የአገልግሎት መስመር ከጧት 8 ሰዓት እስከ ምሽት 7 ሰዓት በየእለቱ ክፍት ነው።
- የዋሽንግተን ስቴት የኖቪል ኮሮናቫይረስ ጥሪ ማእከል 1-800-525-0127 ና #ን ይጫኑ። ይህ የአገልግሎት መስመር ከጧት 6 ሰዓት እስከ ሌሊት 10 ሰዓት በየእለቱ ክፍት ነው።

አጥሬተሮቹ ከሶስተኛ ወገን አስተርጓሚ ጋር ማገናኘት ይችላሉ። የየትኛው ቋንቋ አስተርጓሚ እንደሚፈልጉ በእንግሊዘኛ መንገር መቻል አለብዎት። ለረጅም ጊዜ መስመር ላይ ልጠብቁ ይችላሉ።

እርስበርስ ለመረዳዳት ዝግጁ ሁኑ። ጠንካራ የመተሳሰብ ስሜት ከዚህ ከባድ ወቅት እንድናልፍ ይረዳናል።