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

ለከባድ ሕመም የመጋለጥ እድልዎ ከፍ ያለ ነው?

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 (ስር የሰደደ የሳንባ በሽታ)
  - በጥጥር የአካል ክፍል ንቅለ ተከላ ምክንያት የላላ በሽታ የመቋቋም አቅም ሁኔታ (የተዳከመ በሽታ ተከላካይ ስርዓት)
  - ከመጠን ያለፈ ውፍረት (30 እና ከዚያ በላይ የሆነ የሰውነት ክብደት-ርዝመት ምጣኔ [BMI])
  - እንደ የልብ ስራ ማቆም፣ የልብ ደም ወሳጅ ቧንቧ በሽታ ወይም የልብ ድካም የመሳሰሉ ከባድ የልብ ሁኔታዎች
  - የሲክል ሴል በሽታ
  - ዓይነት 2 የስኳር በሽታ

እራስዎን እና ሌሎችን ለመጠበቅ እገዛ ያድርጉ፡

ከጉዞ በፊት

የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ይጎብኙ እና **የሕክምና መዝገብዎችዎን ያዘጋጁ**።

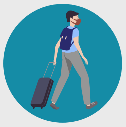
የ 12 **ሳምንት** የመድኃኒት አቅርቦት ይቀበሉ።

በጉዞ ወቅት

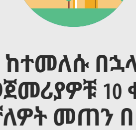
የፊት ማስክ **ይልበሱ**።

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

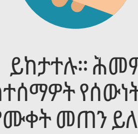
ከእርስዎ ጋር አብረው ከማይኖሩ ሰዎች ጋር የቅርብ ንክኪን ያስቀሩ (2 ሜትር/ 6 ጫማ)



ከጉዞ ከተመለሱ በኋላ



ከተመለሱ በኋላ ለመጀመሪያዎቹ 10 ቀናት፣ በተቻለዎት መጠን በቤትዎ ይቆዩ። በአከባቢዎ ስላለው ልዩ መስፈርት ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት የርስዎን የአስፋሪ ኤጀንሲ ይገናኙ።

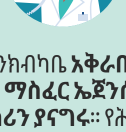


የ COVID-19 ምልክቶችን ይከታተሉ። ሕመም ከተሰማዎት የሰውነትዎን የሙቀት መጠን ይለኩ።

'**በጉዞ ወቅት**' በሚለው ክፍል 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**።

ከታመሙ ለጤና እንክብካቤ ባለሙያዎ ይደውሉ።

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

cdc.gov/coronavirus

318235-B December 28, 2020 10:30 AM