

አንድን ደህና መጡ

COVID-19 የሚመለከት መረጃ



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

እንኳን ደህና መጡ!

ይህ ፓኬት እርስዎ ወደ አሜሪካ ከገቡ በኋላ በ COVID-19 ወረርሽኝ ወቅት እርስዎ እና ቤተሰብዎ ጤናማ ሆናችሁ እንድንትቆይ 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 በሽታዎች እና በበሽታው የሞቱ ሰዎች ሪፖርት ተደርገዋል። የስቴት እና የአካባቢ መስተዳድሮች ከ COVID-19 ጋር በተያያዘ የተለያዩ ህጎች አሏቸው እንዲሁም አንዳንዶቹ በቅርቡ የተጓዙ ሰዎችን ለተወሰኑ ጊዜያት ቤታቸው እንዲቆዩ ሊጠይቁት ይችላሉ። የመልሶ-መቋቋም ኤጄንሲ ጉዳይ ሰራተኛ የአዲሱ ማህበረሰብን የ COVID-19 መረጃ እንዲያገኙ ያግዝዎታል።

በጉዞ 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 ለሌሎች ሰዎች ሊያስተላልፉ ይችላሉ።

ስለሆነም እራስዎን እና ሌሎችን ለመጠበቅ እነዚህን ቅድመ-ጥንቃቄዎች ያድርጉ-



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



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።



ጥያቄ ካለዎት የመልሶ-መቋቋም ወኪል የጉዳይዎ ተከታይን ያነጋግሩ።



የሚከተሉትን ሊያካትት የሚችለውን የ COVID-19 ምልክቶች ይከታተሉ:-

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



ጤንነትን ይከታተሉ:- የ COVID-19 ምልክቶችን ይመልከቱ እና ህመም ከተሰማዎት የሙቀት መጠንን 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 አስተማሪነት፣ ፓራሲታሞል ወይም ኢቡሻርሬን ያሉ የተወሰኑ ትኩሳትን የሚቀንሱ መድሃኒቶችን በሚወስዱ ሰዎች ላይ የመኖር ዕድል አይከተልም 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>.

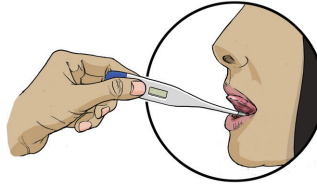
በእርስዎ ቋንቋ ውስጥ ስለ COVID-19 የበለጠ መረጃ ለማግኘት፣ <https://bit.ly/nativelanguage> ይጎብኙ።

1



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

2



"ቢብ" የሚል ድምጽ እስኪሰጥ ድረስ የቴርሞሜትሩ ጫፍ ከምላሰዎ ስር ይያዙ። ቴርሞሜትሩን አይንከሱት።

3



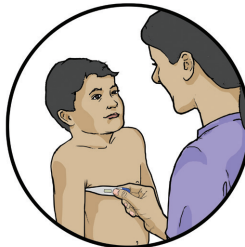
የሰውነትዎ የሙቀት መጠን ከስክሪት ያንብቡት።

4



የሙቀት መጠኑ ልኬት ይመዝግቡ።

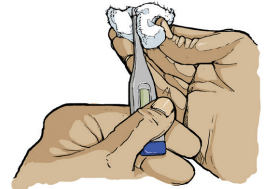
5



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 ለሐኪሙ ይነገሩ።

6



ቴርሞሜትርዎን በሳሙና እና በውሃ ወይም በአልኮል ፓድ ያፀዱ።

አገዛ ከየት ማግኘት ይችላሉ

ጥያቄዎች ካሉዎት ወይም በማንኛውም ጉዳይ ላይ አገዛ 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።

