

ከታመሙ ምን ማድረግ እንደሚገባዎት



የኮቪድ-19 ምልክቶች ሊያካትቱ የሚችሉት ትኩሳት (100.0°F/37.8°C ወይም ከዚያ በላይ)፣ ማንቀጥቀጥ፣ ሳል፣ የትንፋሽ መቆራረጥ፣ ድካም፣ ንፍጥ፣ መጨናነቅ፣ የጡን ቻህመም፣ ራስ ምታት፣ የጉሮሮ መቁሰል፣ ማጣጣም እና ማሽተት አለመቻል።

ህመሙ ከመካከለኛ ምልክቶች እስከ ከባድ ህመም እና ሞት ድረስ ሊዘልቅ ይችላል። ተጋላጭ ከሆኑ በኋላ የህመም ምልክቶችን ይከታተሉ። ጎረቤቶችዎን እና የሚወዷቸው ሰዎች እንዲይያዙ ለመከላከል እነዚህን መመሪያዎች ይከተሉ።

ተመርምረው ፖዘቲቭ ከሆኑ ወይም ምልክቶች ካሉብዎት፡-



በቤትዎ በመቆየት ጤንነትዎን ይከታተሉ።

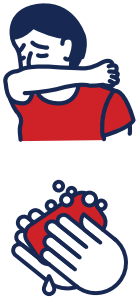
ለመተንፈስ ከተቸገሩ፣ በደረትዎት ላይ ህመም ወይም ግፊት ከተሰማዎት፣ ግራ የመጋባት ስሜት ካለብዎት ወይም ሰማያዊ ከንፈር ወይም ፊት ካሳዩ ከቻሉ አስቀድመው ይደውሉ ነገር ግን በአስቸኳይ የህክምና እርዳታ ያግኙ። በቤትዎ ውስጥ ከሌሎች ሰዎች ጋር የአካል ንክኪ ያስወግዱ፣ ግላዊ ነገሮችን አይጋሩ እና ከተቻለ በተናጠል የሆነ የመኝታ እና የመታጠቢያ ክፍል ይጠቀሙ። ብዙ ጊዜ የሚነካኩ ቦታዎችን ቶሎ ቶሎ ያጽዱ እና የፀረ-ተህዋሲያን መድሃኒት ይርጩ።



በደንብ ጥልቅ የሚልንብርብር ያለው እና ምንም ክፍተት የሌለው አይነት የልብስ ማሰክ፣ በልብስ ማሰክ ስር የሚደረግ የቀዶ ጥገና ማሰክ፣ የ KN95 ማሰክ ወይም ተመሳሳይ የሆነ ማሰክ ያድርጉ።



ንጹህ አየር ያግኙ ደህንነቱ የተጠበቀ ከሆነ፣ ንጹህ የሆነ የውጪ አየር ወደ ውስጥ እንዲገባ በሮችን እና መስኮቶችን በተቻለ አቅም ይክፈቱ። በደንብ መክፈት የተሻለ ቢሆንም፣ በትንሹ የተከፈተ መስኮትም ሊረዳ ይችላል። ከሌሎች ጋር የሚኖሩ ከሆነ እና እቃው የሚገኝ ከሆነ ተንቀሳቃሽ የአየር ማጣሪያ መጠቀምን ያስቡ።



ሳልዎን እና ማስነጠስዎን በክርንዎ

ይሸፍኑ፣ ሶፍት ከተጠቀሙ፣ ሶፍቱን ያስወግዱ፣ ከዚያም እጆችዎን ይታጠቡ። ቢያንስ ለ 20 ሰከንዶች እጆችዎን በሳሙና እና በሙቅ ውሃ ብዙ ጊዜ ይታጠቡ፤ እጅ መታጠቢያ ከሌለ፣ ቢያንስ 60% አልኮል ባለው የእጅ ሳኒታይዘር ይጠቀሙ።



በቅርብ ለሚያገኙቸው ሰዎች ይናገሩ።

በድምሩ ለ 15 ደቂቃዎች ወይም ከዚያ በላይ ለሆነ ጊዜ በ 24 ሰዓታት ቆይታ ውስጥ በ 6 ጫማ ርቀት ውስጥ ከአርሰዎ ጋር የቆየውን ሰው ያግኙት።

ቢያንስ 5 ቀናት እስኪያልፉ፣ ምልክቶች እስኪሻሻሉ እና ቢያንስ ለ 24 ሰዓታት ያለምንም መድሃኒት ድጋፍ ከትኩሳት ነጻ ሆነው እስኪቆዩ ድረስ ከቤት አይደውጡ። ከአምስት ቀናት በኋላ ከቤትዎ መውጣት ካለብዎት፣ ለአምስት ተጨማሪ ቀናት ማሰክ ያድርጉ።

በእድሜ የገፉ ሰዎች እና ሌላ ከባድ የህክምና ችግሮች ውስጥ ያሉ በማንኛውም እድሜ ላይ የሚገኙ ሰዎች የኮቪድ-19 ምክንያት ለበለጡ ውስብስብ የጤና ችግሮች የመጋለጥ እድላቸው ከፍተኛ ሊሆን ይችላል። አስቀድመው የጤና እንክብካቤ ያግኙ።

ለማስጠንቀቂያዎች፣ ALEXCOVID19 የሚል አጭር ጽሁፍ ወደ 888777

Alexandria COVID-19 የቀጥታ መስመር፡- ላይ ይላኩ።703.746.4988፣ ከሰኞ-አርብ ከ 9am-6pm



ALEXANDRIAVA.GOV/CORONAVIRUS



በቅርብ የሚያገኛቸውን ሰዎች ይለዩ እና



የኮቪድ-19 ምልክቶች ካሉብዎት፣ በቅርብ የሚያገኛቸውን ሰዎች ደህንነት ለመጠበቅ እገዛ ማድረግዎ አስፈላጊ ነው። በቅርብ የሚያገኛቸውን ሰዎች ለመለየት እና ምን ማድረግ እንደሚገባቸው እንዲያሳውቁቸው ከስር ያሉትን እርምጃዎች ይከተሉ፡-

1. ምልክቶችዎ መታየት ሲጀምሩ ይመዝግቡ፡-

ቀን: _____ ቀን: _____ ጊዜ: _____

2. የቤተሰብ በቅርብ የሚገኙ ሰዎች፡- ከእርስዎ ጋር የሚኖሩ እና ለ 15 ደቂቃዎች ወይም ከዚያ በላይ ለሆነ ጊዜ በ 24 ሰዓታት ቆይታ ውስጥ በ 6 ጫማ ርቀት ውስጥ ምልክቶችን ከማሳየትዎ በፊት ካሉት ከ 48 ሰዓታት ጀምሮ የነበሩትን ሰዎች ይዘርዘሩ።

3. ሌላ በቅርብ የሚገኙ ሰዎች፡- በድምሩ ለ 15 ደቂቃዎች ወይም ከዚያ በላይ ለሆነ ጊዜ በ 24 ሰዓታት ቆይታ ውስጥ በ 6 ጫማ ርቀት ውስጥ ምልክቶችን ከማሳየትዎ በፊት ካሉት ከ 48 ሰዓታት ጀምሮ የነበሩትን ሰዎች ይዘርዘሩ።

በስራ ቦታ፡-

በመኪና ውስጥ፡-

በቤትዎ አቅራቢያ፡-

በሌሎች ቦታዎች፡-

4. በቅርብ ግንኙነት ያደረጓቸውን ሰዎች ይንገሩ

ከላይ የተዘረዘሩትን ሰዎች ያግኙ እና እንደታወቁ ይንገሯቸው። ከሌሎች ጋር መረጃን በማጋራት፣ የህመሙን ስርጭት መቀነስ ይችላሉ።

የናሙና ጽሁፍ፡-

“በኮቪድ-19 ታምሜያለሁ (ወይም በቅርብ ተመርምራ ፖዘቲቭ ሆኛለሁ) እና እርስዎም ተጋልጠው ሊሆን ይችላል፣ ስለዚህ የአሌክሳንድሪያ ጤና ክፍል የሚከተሉትን በሙሉ እንዲያደርጉ ይመክሩል...”

1. ከታመመው ሰው ጋር ከተጋለጡ ከ 5 ቀናት በኋላ ይመርመሩ።
2. በሌሎች ዙሪያ ሲሆኑ ለ 10 ቀናት ያህል በደንብ ጥልቅ የሚል ማስክ ያድርጉ (ህዝብ ባለበት አካባቢ፣ በቤት እና በስራ ወይም በት/ቤት እና በማህበራዊ ስብሰቦች) ከታመመው ሰው ጋር በጣም የቅርብ ጊዜ ተጋላጭነት ካደረጉ በኋላ።
3. ለ 10 ቀናት ምልክቶችን ይከታተሉ እና ምልክቶች ከታዩ ይመርመሩ።
4. ሙሉ-በሙሉ ከተከተሉት ጋር የተጠናቀቁ ሆስፒታሎችን ማግኘት ያስፈልጋል እና ከላይ ያሉትን ከ1-3 ነገሮች መመሪያ ይከተሉ።
5. እርስዎ፡-
 - 5 አመት እና ከዚያ በላይ ከሆኑ እና በኮቪድ-19 ክትባቶች የቅርብ ጊዜ ብቁ ከሆኑ ማግኘት ጨምሮ ከወሰዱ።
 - በማንኛውም እድሜ ላይ ከሆኑ እና በቅርብ ከ ኮቪድ-19 (ተመርምረው በቫይራል ምርመራ ፖዘቲቭ ከሆኑ) ባለፉት 90 ቀናት ውስጥ ካገገሙ።

በቤትዎ መቆየት አይገባዎትም ግን ከላይ በተጠቀሱት ከ 1-3 ነገሮች መመሪያን መከተል አሁንም ያስፈልግዎታል።
6. በኮቪድ-19 ምክንያት መታመም ከጀመሩ ወይም ፖዘቲቭ ከሆኑ፣ በቤትዎ ይቆዩ፣ እና የወቅቱን የራስ ማግለል መመሪያ ይከተሉ፡-
 - ምልክቶችዎን ይከታተሉ። የድንገተኛ ማስጠንቀቂያ ምልክት (ለመተንፈስ መቸገርን ጨምሮ) ካሉብዎት፣ የህክምና ክትትል በአስቸኳይ ያግኙ።
 - ከተቻለ በተለያዩ የመኝታ ቤት ይቆዩ እና የተለያዩ የመታጠቢያ ክፍል ይጠቀሙ።
 - ከተቻለ በቤትዎ የአየር ዝውውርን ለማሻሻል እርምጃዎችን ይውሰዱ።
 - ከሌሎች ሰዎች ጋር እና ከቤት እንስሳት ጋር የሚኖር ግንኙነትዎን ያስወግዱ።
 - መጠጫዎች፣ ፎጣዎች ወይም የመገልገያ እቃዎችን ያሉ ግላዊ ነገሮችን አይጋሩ።
 - ሌሎች ሰዎች ዙሪያ መሆን ሲያስፈልግዎት፣ በደንብ ጥልቅ የሚል ማስክ ያድርጉ።

