

ይበልጥ የሚጠቅሙ ፍንጮች



ኮቪድ-19ን ለመከላከል ማህበራዊ ርቀትን መጠበቅ ወሳኝ ነው። 6 ጫማ የዮጋ ምንጣፍ ርዝመት ያህል ያክላል። ስለዚህ እራስዎን “በእኔ እና በቀጣዩ ሰው መሃል የዮጋ ምንጣፍ ማስገባት እችላለሁ?” ብለው ይጠይቁ።

ከሁሉም ስራዎች በኋላ እና ልክ ቤቶ እንደገቡ እጆትን ይታጠቡ። ለ20 ሰከንዶች መታጠብዎን ያረጋግጡ። በጣቶችዎ ማሃል፣ ከጥፍሮችዎ ስር እና እስከ ክርንዎ ድረስ ያፅዱ። እጆትን መታጠብ ምርጫ ካልሆነ የእጅ ሳኒታይዘር ይጠቀሙ። **ቫይረሱ ብዙ ሰዎች የሚይዛቸው በአየር ወለድ ኮቪድ-19 ስለሆነ ጭንብሎች ውጤታማ ናቸው!**

ኮቪድ-19 ሁሉም ሰዎች ላይ ተአፅኖ ያሳድራል ነገር ግን የተወሰኑ ሰዎች በጣም አስጊ ምልክቶች ያጋጥማቸዋል። እድሜዎ 60 እና ከዛ በላይ ከሆነ እና የትኞቹም ተጓዳኝ በሽቶች ካሏቸው ስለ ስጋቶ ከጤና አገልግሎት አቅራቢ ጋር ያውሩ።

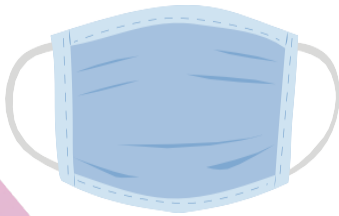
- የልብ በሽታ ደም ግፊትን ጨምሮ
- COPD/ከባድ የሳምባ በሽታ /ከቀላል እስከ ከባድ አስም
- የበሽታ መከላከያዎ ተጋላጭ ከሆነ

”መስራት ስላለብኝ መታመም አልችልም”

ሳራ በጣም ልትዛመድ የምትችል የዴንቨር ነዋሪ



- ፅኑ የኩላሊት በሽታ
- የሰኳር በሽታ
- ካንሰር
- ወይም BMI \geq 30 ከሆነ



አፍዎን፣ አፍንጫዎን እና በፊትዎ ዙሪያ ጥሩ የሚባል ሽፋን ያለው ጭንብል ያድርጉ። ኮቪድ-19 ሰዎች ከሄዱ በኋላ እንደ ሽታ አልባ ሽቶ አየር ላይ ተንጠልጥሎ ሊቆይ ይችላል ስለዚህ ከቤትዎ ሲወጡ በደምብ የሚመጥን ጭንብል ያስፈልጎታል እና ሊለብሱት ይገባል።

ትክክለኛውን አይነት ጭንብል ነው እየለበሱ ያሉት?

የዴንቨር ሄልዝ የጤና ዋና መኮንን ዶ/ር ኮኒ ፕራይስ እራሱን እና ቤተሰቦን መጠበቅ የሚያስችሎውን ትክክለኛ ማስከ እንዴት መምረጥ እንደሚችሉ ያወያያሉ። denverpublichealth.org/ProtectAgainstCOVID

መጠበቅ ቤተሰቦን



ዋና የሕክምና መኮንን
Connie Price, MD
Chief Medical Officer

ኮቪድ-19 አለብኝ ብለው ካሰቡ ምን ማድረግ አለብዎት

የህመም ስሜት ከተሰማዎት ወይም ለኮቪድ-19 የተጋለጡ ከሆነ፣ ወደያውኑ ሄደው መመርመር ለአይምሮ አረፍት እና ሌሎችን ለመጠበቅ በጣም ወሳኝ ነው። የኮቪድ ምልክቶች ለመታየት አስከ 14 ቀን ሊወስዱ ይችላሉ እንዲሁም የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ፡

- ሳል
- ከ100.3° በላይ የሆነ
- ትኩሳት ለመተንፈስ መቸገር
- የጉሮሮ መቁሰል
- የአካል መጠጠጠጠ
- ሊገለጽ የማይችል ድካም
- ማስታወክ ወይም ተቅማጥ
- የመቅመስ ወይም ማሽተት ችሎታ ማጣት

የነዚህ ምልክቶች ድብልቅ ካለቦት...

- ራሱን ያግልሉ፡ ከሌሎች ይራቁ፣ እቤቶ ውስጥ ያሉትንም ጨምሮ። መውጣቶን ይወስኑ።
- ሌሎችን ለመጠበቅ ጭንብል ይልብሱ።
- የመጀመሪያ እንክብካቤ አቅራቢ የቴሌሄልዝ ጉብኝቶች የሚይቀርቡ ከሆነ ይጠይቁ።
- የጤና አቅራቢ ከሌሎት ለዴንቨር ሄልዝ የነርስ መስመር በ303-739-1211 ላይ ይደውሉ። ሄደው ይመረመሩ - ነፃ ነው። በአቅራቢያዎ ያለ ነፃ ምርመራ ለማግኘት ከዚህ በታች ያለውን ማስፈንጠሪያ ይጠቀሙ።
- ከሌሎች መራቅ ይቀጥሉ እንዲሁም አሉታዊ ምርመራ ውጤት እስኪያገኙ ጭንብል ይልብሱ

ለኮቪድ-19 መመርመር

ሲጠራጠሩ ይመርመሩ ነጻ እና አመቺ ነው። በአቅራቢያዎ ያለ ነፃ ምርመራ ቦታ ለማግኘት ይህንን ማስፈንጠሪያ ይጠቀሙ። <https://www.denvergov.org/content/denvergov/en/covid-19/recovery-guidance/testing.html>

መመርመር ምን እንደሚመስል ማየት ከፈለጉ ይህንን ቪዲዮ ይመልከቱ። እንደሚያስቡት የሚያስፈራ አይደለም፡ denverpublichealth.org/GetTestedForCOVID

ለኮቪድ-19 የሚያደርጉትን መጠንቀቅዎን አያቁሙ። እኛ አሁንም ገና በአስቸጋሪ ጊዜ ውስጥ ነን። እራስዎን መጠበቅ ይኖርቦታል - እና እና ፍሎር፣ በሽታ ጣልቃ ገብነት ባለሙያዎች

መጠበቅ
መደገፍ
መበልጸግ



ይህ መረጃ እስከ አክቶበር 2020 ጊዜውን የጠበቀ ነው። ስለ ኮቪድ-19 መማር ለየቀጠልን ሳለ ዴንቨር የህዝብ ጤና ጊዜውን የጠበቁ አንዲሆኑ ይጥራል። በጣም ጊዜውን የጠበቀ መረጃ በድህረ-ገጻችን ላይ ነው ይገኛል። denverpublichealth.org/COVID19Resources

መጠበቅ
ቤተሰቦን

ኮቪድ-19 አለብኝ ብለው ሲያስቡ እንዴት ራስዎን ማግለል እንደሚችሉ

"የምወዳቸውን መጠበቅ እፈልጋለሁ በተለይ COPD ያላት አያቴን" -ጄኔ አብልጣ የምትወደድዋ የልጅ ልጅ



ለኮቪድ-19 የተጋለጡ ከሆነ ሊመረመሩ ከዛ ደሞ ራሱን ሊያገሉ ይገባል። ራሱን ማግለል ቫይረሱን ሳያውቁ ከማስራጨት ይጠብቁዎታል።

ለኮቪድ-19 ከተጋለጡ፣ ለ 14 ቀናት ወይም አሉታዊ የኮቪድ-19 የምርመራ ውጤት እስኪያገኙ ድረስ ራስዎን ያግልሉ።



ራሱን ለማግለል ምርጡ መንገድ በቤት መቆየት ነው። ያ ሁሌም እውን የሚሆን አይደለም። ስለዚህ ከተቻለ እንደ ሱፐር ማርኬት እና የህዝብ መጓጓዣዎች ያሉትን አይጠቀሙ። ቤትዎን ለቀው የሚወጡ ከሆነ ማህበራዊ ርቀትዎን ይጠብቁ፣ እጅትን ይታጠቡ እንዲሁም ሌሎችን ለመጠበቅ ጭንብል ያድርጉ።

ምንም አይነት ምልክት ካሎት አገልግሎት ሰጪ ጋር ደውለው እርዳታ ይጹ።

<p>ልብዎ በፍጥነት እየመታ ነው? ከተለመደው በላይ የድካም ስሜት እየተሰማዎት ነው?</p>	<p>ለመተንፈስ እየተቸገሩ ነው? ከቁጥጥር ውጪ እየሳሉት ነው?</p>	<p>ያዘርታል እና ጭንቅላትዎ ቀሎዎታል? የተለመዱ ስራዎች በጣም ከባድ ሆነዋል?</p>	<p>መቀትዎን ይለኩ። ትኩሳት አሎት? እያንቀጠቀጡት ነው?</p>	<p>ምግብ ማሸተት እና መቅመስ ይችላሉ? የመብል ፍላጎት እንዴት ነው? እያስመለስዎ ነው?</p>

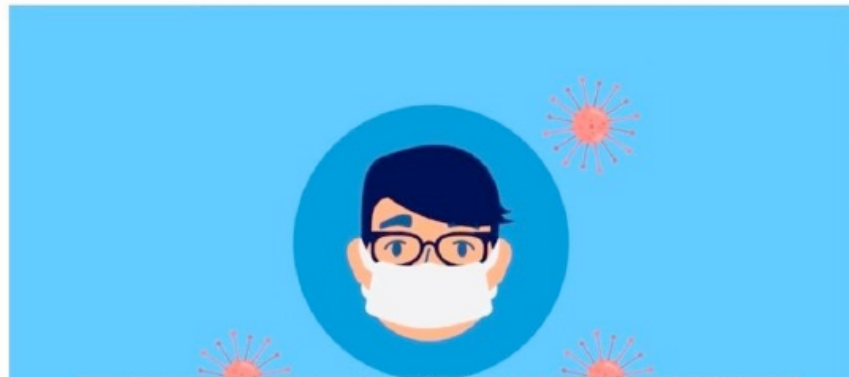
መሀል ያለው ልዩነት ምን እንደሆነ እያሰቡ ነው

ራስን ማግለል እና ለይቶ መቆየት ?

ለተጨማሪ መረጃ ይህንን ቪዲዮ በድህረ-ገጻችን ላይ

ይመልከቱ: denverpublichealth.org/HowToQuarantine

መጠበቅ
ቤተሰቦን



በገለልተኛነት እና በተናጥል ውስጥ ያሉ ሰዎች የሕክምና አገዛዝ ካልፈለጉ በስተቀር በቤት ውስጥ እና ከሌሎች ሰዎች ርቀው መቆየት አለባቸው ።

ኮቪድ-19 ካለብት ምን ማድረግ

እንዳለብዎ

የኮቪድ-19 ውጤቶች ረዘቱሽ ነው። የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን የሚቻል መሆኑን እና እንዴት በቤትዎ ራስዎን መንከባከብ እንደሚችሉ ይጠይቁ። በቤቶ መቆየት የሚችሉ ከሆነ ለለይቶ መቆየት የዚህን ሰነድ ጀርባ ይመልከቱ። ለዴንቨር ሄልዝ ነርስ መስመርም በ303-739-1211 ላይ መደወል ይችላሉ። ለእስፔንኛ “2” እና ለሌላ ቋንቋ “3” ይጫኑ






”ለኮቪድ-19 አምነታዊ ውጤት ማግኘት አስገርሞኛል። ውጪ ነው የምሰራው እና በበቂው የተጠነቀኩኝ መስሎኝ ነበር።”
-የዴንቨር የግንባታ ግብረ ሃይል አባል

ዘወትር የራስዎ ሁኔታ ላይ ክትትል ያደድርጉ

ምልክቶች እየባሱ ከሄዱ ሆስፒታል የመሄጃ ጊዜዎ ነው። የልብ ምት መለኪያ ይጠቀሙ ወይም የልብ ምቶን ይቁጠሩት። ሙቀቱን ለመለካት የሙቀት መለኪያ ይጠቀሙ። ከአስፈላጊው ጊዜ በላይ ከቆዩ በትክክል የሞት ህይወት ሽረት ሊሆን ይችላል። ከዚህ በታች ላሉ ጥያቄዎች መልሶ አዎ ከሆነ ውስጥ የመግቢያ ጊዜዎ ነው።

መጠበቅ
መደገፍ
መበልጸግ

ምልክቶችዎን ይከታተሉ

				
<p>ልብዎ በፍጥነት እየመታ ነው? ከተለመደው በላይ የድካም ስሜት እየተሰማዎት ነው?</p>	<p>ለመተንፈስ እየተቸገሩ ነው? ከቁጥጥር ውጪ እየሳሉት ነው?</p>	<p>ያዘርዎታል እና ጭንቅላትዎ ቀሎዎታል? የተለመዱ ስራዎች በጣም ከባድ ሆነዋል?</p>	<p>ሙቀቱን ይለኩ። ትኩሳት አሎት? እያንቀጠቀጡት ነው?</p>	<p>የመቅመስ/ማሸተት ችሎታዎ ጠፍቷል ወይም የመብል ፍላጎቶ ጠፍቷል? እያስመለሰዎ ነው?</p>

ከሌሎች ጋር ይመርምሩ

በሺዎች የሚቆጠሩ ሰዎች በዩኤስ ውስጥ ኮቪድ-19 ይዟቸዋል። ብቻዎትን አይደሉም እና ለሰዎች ይዘኛል ብሎ መናገር ችግር የለውም። ሰዎችን ከኮቪድ-19 ጋር ተነካክተው ሊችሉ እንደሚችሉ በመንገር ህብረተሰብን ይጠብቁ። ሃፍረትን ስለመቆቋም ታሪኮች እዚህ ይጎብኙ: denverpublichealth.org/IfYouHaveCOVID

መደገፍ
ለራሶ



ይህ መረጃ አስከፊ በሆነ 2020 ጊዜውን የጠበቀ ነው። ስለ ኮቪድ-19 መግር እየተጠልን ሳለ ዴንቨር የህዝብ ጤና ጊዜውን የጠበቁ እንዲሆኑ ይጠይቃል። በጣም ጊዜውን የጠበቀ መረጃ በድህረ-ገጻችን ላይ ነው ይገኛል።

denverpublichealth.org/COVID19Resources

ኮቪድ-19 ሲይዙት እንዴት ራሶን ማግለል ይቻላል



ይህ ኮቪድ-19 ከያዙት እንዴት ራሶን ማግለል እና ራሶን መንከባከብ እንደሚችሉ የሚያሳይ ቀላል መመሪያ ነው።
denverpublichealth.org/HowToIsolate

በቤቶ ይቆዩ

የእነዚህን ሁሉ የጤና ምልክቶች እስኪያሳዩ ድረስ እራሶን አግልለው ሊቆዩ ይገባል፡

- ✓ ምልክቶቹ መጀመሪያ ከታዩ በትንሹ 10 ቀናት አልፈዋል።
- ✓ ምንም አይነት ትኩሳት የሚቀንስ መድሃኒት (እንደ ታይሌናል) ሳይጠቀሙ ከትኩሳት ቢያንስ ለ24 ሰዓታት ነጻ መሆን።
- ✓ ምልክቶችዎ ተሻሽለዋል።

ለኮቪድ-19 አዎንታዊ የምርመራ ውጤት ካሳዩ ነገር ግን ምንም ምልክት ካላሳዩ ከአዎንታዊ ውጤቶ በኋላ ቢያንስ ለ10 ቀን በቤቶ ይቆዩ።

ከቤተሰብ አባላት ጋር ራሶን ማግለል፡

- ሁሉም ጭንብል ይልበሱ።
- ለራሶ ብቻ የሆነ ክፍል ውስጥ ይቆዩ።
- ከቤት እንስሶችዎ ይራቁ።
- ከሁሉም ሰው ይራቁ በተለይ ከፍተኛ ስጋት ላይ ከሆኑ ሰዎች።
- የተለየ ሽንት ቤት ይጠቀሙ። የማይችሉ ከሆነ ወደ ሽንት ቤት ሲሄዱ ጭንብል መልበስ ይኖርቦታል። ሌላ ሰው ከመጠቀሙ በፊት ክፍሉ አየር እንዲናፈስበት ያድርጉ እና ከያንዳንዱ ጥቅም ቡሃላ ውጫዊ አካላትን በበረኪና ምርቶች ይወልወሉ።
- ቦታዎን ዘወትር ሳኒታይዝ ያድርጉ እንዲሁም ጥሩ የአየር ፍሰት እንዳለው ያረጋግጡ (ሊከፍቱት የሚችሉት መስኮት ጋር ቅርብ የሆነ)።



"ለኮቪድ-19 አዎንታዊ የምርመራ ውጤት ካገኘሁ በኋላ በጣም ፈርቼ ነበር። ትንንሽ ልጆች አሉኝ። የቤት ጉብኝት ቡድኑ የተወሰነውን ጭንቀት ለማብረድ አግዟል። - EPS መርሃ ግብር ተሳታፊ

መደገፍ ለራሶ

ምልክቶን ይቆጣጠሩ። እየተባባሱ ከመጡ 911 መደወያ ጊዜ ሊሆን ይችላል

911 ለድንገተኛ አደጋዎች

ደደውሉ 911

የሕዝብ ግንባታ መደም የመታገድ ምልክቶች	ለሽንት ሁኔታ መተንተል መደም መቆረጥ	ለሽንት ንግዳር ፣ መፈመድ መደም ግዛት	የላላጅ ምልክት	ግራ መጋባት ፣ መፍጠጥ መደም ግዛት	ድንገተኛ ፣ ከጊዜ ሁም

					ለበለጠ መረጃ ይጎብኙ covid19.colorado.gov
አት ሥራ ለ 911 ደደውሉ	መረጃ ስለ COVID-19	ወደ ሐኪም ቢሮ የሚደረግ ጉዞ	COVID-19 መከራ	መሰሉተኛ ምልክቶች	ኮሎራዶ የሕግ ጥያቄ ስር

ኮቪድ-19ን እንዴት ማከም ይቻላል

የኮቪድ-19 ውጤቶች ፖዘቲቭ ነው። እራሶን እንዴት መንከባከብ እንደሚችሉ ትክክለኛውን መረጃ ያግኙ። denverpublichealth.org/HowToTreatCOVID

”ሃኪም እየገኘህት ያለው ላይ ጥያቄ ማንሳት ችግር የለውም። ምን እየተሰማዎት እንደሆነ አዋቂ የሆኑት እርሶ ስለሆኑ ሁለተኛ አስተያየት መጠየቅ ይችላሉ።
- መላ የተሻሻለ የታካሚዎች እርዳታ ቡድን

ኮቪድ-19ን በቤቴ ማከም እችላለሁ?

ቤቶ ራሶን ማከም ከመጀመሪያ በፊት ከህክምና እርዳታ አቅራቢ ጋር ያረጋግጡ። ስላለቦት ምንም አይነት የጤና ችግር ይንገሯቸው እና ማዘዣ የማያስፈልጋቸው መድሃኒቶች ሊያግዙት የሚችሉ ከሆነ ይጠይቋቸው። ራሶን አግልለው ሳለ አረንጓዴ ሻይ፣ ቪታሚኖች፣ ፍራፍሬዎች፣ አታክልትቶች ለመጨመር እና የተወሰነ ፀሃይ ለማግኘት ነጻነት ይሰማዎት፤ ነገር ግን ይህ ኮቪድ-19ን ሊፈውስ አይችልም።

ጎጂ የኮቪድ-19 ህክምና አፈ ታሪኮች

ስለ ኮቪድ-19 ህክምና ሊጎደት የሚችሉ የተወሰኑ አፈ ታሪኮች አሉ። ህክምናዎ እውነተኛ እንደሆነ እርግጠኛ ካልሆኑ ሃኪም ወይም የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ጋር ይደውሉ። የሚከተሉት ህክምናዎች ኮቪድ-19ን አይፈውሱም

- በረኪና ማሽተት
- አልኮል መውሰድ
- የአፅዋት መድሃኒት ብቻ መጠቀም
- ህይድሮክሎሮኩዊን የኤች አይ
- ቪ መድሃኒቶች

መጠበቅ
መደገፍ
መበልፀግ

በሆስፒታል ሊያገኙ የሚችሏቸው ህክምናዎች

አክሲጅንም ዝቅተኛ ከሆነ ወይም ምልክቶችዎ እየተባባሱ ከመጡ ወደ ሆስፒታል ይሂዱ። ስለ ኮቪድ-19 የቅርብ ጊዜ ህክምናዎች መጠየቅ መብትዎ ነው። ባሁኑ ጊዜ ረጫዎች እና/ወይም ዴክሳሜቶኒዝ የህክምና አማራጮች መሆናቸውን አሁን መጠየቅ አለብዎት። ሃኪም ቤት የገቡ ታካሚዎች ለምን በአንዱ ወይም በሌላው እየታከሙ እንዳልሆኑ መጠየቅ ይኖርባቸዋል።

- ሬሜዴዝቪር - ቫይረሱ በአካል ውስጥ የመራባት ፍጥነቱን
- ይቀንሳል ደክሳሜቶኒዝ - ቫይረሱን በሚዋጋው የበሽታ መከላከያ ስርዓት የሚፈጠረውን መጋል ይቀንሳል
- ኮንቮላሰንት ፕላዝማ፣ ከኮቪድ-19 ኢንፌክሽን ሙሉ በሙሉ ካገገሙ ሰዎች የተለገሰ ፕላዝማ። ይህ ፕላዝማ በፍጥነት እንዲያገግሙ ሊረዱዎት የሚችሉ ፀረ-ተህዋሲዎች አሉት።

ይህ መረጃ እስከ ኦክቶበር 2020 ጊዜውን የጠበቀ ነው። ስለ ኮቪድ-19 መማር እየቀጠልን ሳለ ዲግሪዎች የህዝብ ጤና ጊዜውን የጠበቁ እንዲሆኑ ይጥራል። በጣም ጊዜውን የጠበቀ መረጃ በድህረ-ገጻችን ላይ ነው ይገኛል።
denverpublichealth.org/HowToTreatCOVID

መደገፍ
ለራሶ



ለኮቪድ-19 እንዴት መከፈል ይቻላል

የኮቪድ-19 ውጤቶች ፖዘቲቭ ነው። ለህክምና እንክብካቤ እንዴት መከፈል እንደሚችሉ ትክክለኛውን መረጃ ያግኙ። የሚችሉ ከሆነ ለእርስዎ ትክክል የሆነ የጤና እንክብካቤ ሽፋን ውስጥ ለመግባት ይመልከቱ። በተጨማሪም የትኛውም የህክምና ስርዓት ሊያግዝዎት የሚችል ቢሮ ወይም ክፍለ ለምዝገባ አለው። በጤና ልውውጥም ሊጀምሩ ይችላሉ።

<https://www.healthcare.gov/get-coverage/>

የጤና መድን ምርጫ ውስጥ ካልገባሽ?

በኮሎራዶ ድንገተኛ መዲኬር በኮቪድ-19 ሆስፒታል የመግባት እና የድንገተኛ አደጋ ክፍል የመግባት ወጪዎችን ይሸፍናል። ሆስፒታሉን ለቀው እንደወጡ ድንገተኛ Medicaid የአክሲጅን እና 2 የመጀመሪያ እርዳታ ጉብንኝቶችን ይሸፍናል።

- ✓ ድንገተኛ medicaid መድን ለሌላቸው እና ቦታ ለሌላቸው ሰዎች የሚገኝ ይሆናል።
- ✓ መድን የሌላቸውን ሰዎች የመርዳት ወጪ ለጠቅላላው ህብረተሰብ የሚተላለፍ አይደለም።
- ✓ ዴንቨር ሄልዝ ለታካሚዎች ደህንነት ያለው ቦታ ነው። ሁሉንም የታካሚ መረጃ እንጠብቃለን።

<https://www.denverhealth.org/patients-visitors/amenities-experience/immigrant-refugee-patient-rights>

መጠበቅ
መደገፍ
መበልጸግ



የኮቪድ-19 ወጪዎች ህክምና ነክ ብቻ አይደሉም ወረሸኞች የብዙ ሰዎች የገንዘብ ነክ ደህንነት ላይ ተፅዕኖ አሰድሯል። እርፍት እንዲያገኙ ሊረዱ የሚችሉ መርሃግብሮች አሉ

...እርሶን ለማገዝ የመረጃዎችን ዝርዝር በድህረ-ገጻችን

ላይ እናስቀምጣለን፡ denverpublichealth.org/HowToPayForCOVID



መደገፍ
ለራሶ

እንዴት ቃለ መጠይቆች እና የንክኪ ክትትል

ማህበረሰቡን እንደሚረዳ

የንክኪ ክትትል የኮቪድ-19 ስርጭት ይቀንሳል እርሶንም ይጠብቃል እና ማህበረሰቡንም ይጠብቃል። ሰዎች ለኮቪድ-19 እንደተጋለጡ ማሳወቅ ከቫይረሱ ቀድመው እርምጃዎች እንዲወስዱ እና ሌሎችንም እንዲጠብቁ ይፈቅድላቸዋል።

"መጀመሪያ ላይ የአካል መቆጣት ብቻ ስለመሰለኝ ቤት አልቆየሁም ነበር። ምልክቶቼ እስኪባባሱ ድረስ አልተመረመርኩም ስለዚህም ሳላውቅ ብዙ ሰዎችን አጋልጫለሁ።" - EPS መርሃ ግብር ተሳታፊ

የንክኪ ክትትልን ለምን መጠቀም እንዳለበ

ቤቶ ውስጥ እሳት ቢነሳ ሊቆጣጠሩት እና ከመስፋፋቱ በፊት ሁሉም ሰዎች እንዲወጡ ይነግሯቸዋል አይደለም? የንክኪ ክትትል እንደዚህ ነገር ነው የሚሰራው። የኮቪድ-19ን ታማሚ ለይቶ እና ተፅኖ ያደረገባቸውን እንዲጠነቀቁ እና ራሳቸውን እንዲያገሉ በመንገር ስርጭቱን ይገታል። አዎንታዊ ውጤት ካገኙ ከህዝብ ጤና ባለሙያዎች ብዙ ስልክ ጥሪዎችን ይጠብቁ እነሱ እርሶን እና ህብረተሰቡን ሊረዱ ነው እዚህ ያሉት።

- መረጃዎ ቫይረሱን ለመከታተል ብቻ እንጂ ሌላ ለምንም አይደለም።
- ከንክኪ ተከታታይ ጋር ሲሰሩ ህብረተሰብ እንዲያድግ እና ደህንነቱ እንዲጠበቅ እየረዱ ነው።

መጠበቅ
መደገፍ
መበልፀግ

የቃለ መጠይቅ እና የንክኪ ክትትል ሂደት ስለ መረዳት

በንክኪ ክትትል ላይ በመሳተፍ ህብረተሰብዎን እየረዱ ነው። እንዴት እንደሚሰራ ይህ።



ቃለ መጠይቅ: በከፍተኛ ደረጃ የሰለጠነ የንክኪ ክትትል የባልደረቦች አባል የተወሰኑ ጥያቄዎችን ሊጠይቅዎት ይደውላል። እያንዳንዱን ሰው ደውለው ለኮቪድ-19 ተጋልጠው እንደነበር ለማሳወቅ ከማን ጋር ቅርብ ንክኪ እንደነበርዎት እየተከታተሉ ነው።



የንክኪ ክትትል: ይህንን ተከታታይ ስራ እንደጨረሱ የቅርብ ንክኪ የነበራቸውን ግለሰቦች በፍጥነት እና በሚስማማ መልኩ እንደተጋለጡ ሊያሳውቁቸው የባልደረቦቹ አባል ይደውላል። በተጨማሪም ለእነዚህንም ግለሰቦች ሃብቶች እና ድጋፍ ያቀርቡላቸዋል። በህጉ መሰረት ንክኪ ተከታታዮች ኮቪድ-19 ያለውን ሰው ስም መናገር አይችሉም። የታካሚ ግላዊነት እየተጠበቀ ማንነቶ እንደተደበቀ ይቆያል።



መግታት: ከዛም በኋላ የንክኪ ተከታታዩ ንክኪዎች እራሳቸውን እና የሚወዷቸውን እንዲጠብቁ ራሳቸውን እንዲያገሉ ይመክሯቸዋል። በተጨማሪም ስለ ምልክቶቻቸው እና እንዴት መከታተል እንደሚችሉ ይማራሉ። ምልክቶች ማሳየት ከጀመሩም ሄደው የሚመረመሩበት መጠቀሚያዎች ይሰጣቸዋል። ኮቪድ-19 ካለባቸው የንክኪ ክትትል እንደገና ይጀምራል።

ስለ ንክኪ ክትትል ይህንን ቪዲዮ ይመልከቱ፡ denverpublichealth.org/StopTheSpread

መበልፀግ

በህብረተሰብ ውስጥ



የክትባት ምን፣ እንዴት እና ለምን

ክትባት በሽታውን የሚፈጥረው ተህዋስ አለው ነገር ግን እርሶ እንዳይታመሙ ተህዋሱ ተገሏል ወይም ተዳካሚል። በዚያ መንገድ አካሎ የተዳከመውን የበሽታውን አይነት መዋጋት ይለምዳል እና ሙሉ ጠንካራውን በሽታ ለመዋጋት የተሻለ እድል ይኖረዋል።
denverpublichealth.org/ResourcesOnVaccination

"...መታመም አልቸልም። የተማሪ ብድር እዳ አለብኝ እና ከቻልኩ ስለ ህክምና እዳም መጨነቅ አልፈልግም" ግሬስ፣ ሚሊኔያል የዴንቨር ኗሪ

ክትባት እርሶን እና ህብረተሰብን ይረዳል

ከተከተሉ እና በበሽታው ተፅዕኖ ያለመደረግ እድል ከፍ ካለ ለሚወዱዎቸው እና ተጋላጭ ለሆኑት በሽታውን የማስተላለፍ እድሎ ዝቅ ይላል።

መጠበቅ
መደገፍ
መበልፀግ

በየአመቱ ከ 30,000 እና ሰዎች 60,000 ከጉንፋን በዩኤስ ውስጥ ይሞታሉ።

ኮቪድ-19 እና ጉንፋን አንድ ላይ ህብረተሰቦችን ሊጎዱ እና ሆስፒታሎችን ሊያጨናንቁ ይችላሉ። የምንወዳቸውን ለመጠበቅ የቻልነውን ለማድረግ ይከተቡ።



ከትንሽ እስከ ምንም ወጪ ክትባቶች ለእርሶ እና ለቤተሰብ ያግኙ፡

የዴንቨር ሄልዝ የክትባት ክሊኒክ ለልጆች፣ ለአዋቂዎች እና ለተጓጎሮች የተለመዱ እና የሚመከሩ ክትባቶችን ያቀርባሉ። Medicaid ይቀበላሉ እና ትንሽ እስከ ምንም ወጪ ክትባቶችን መድን ለሌላቸው ሰዎች ያቀርባሉ። በ303-602-3520 ላይ ሊደውሉሏቸው ይችላሉ ወይም በባይ-መረብ መመልከት ይችላሉ፡ <https://www.denverpublichealth.org/clinics-services/immunization>

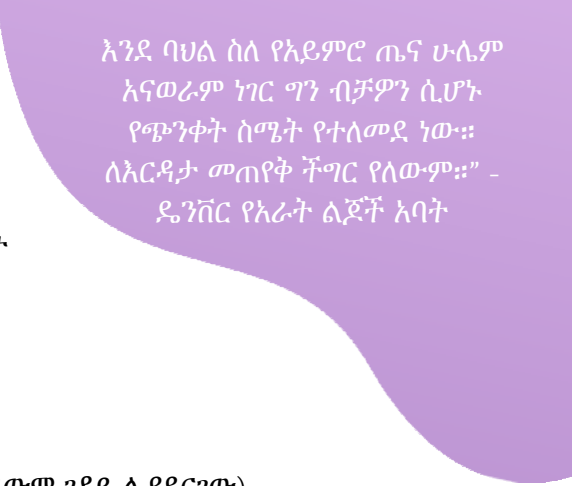
መበልፀግ

በህብረተሰብ ውስጥ



በኮቪድ-19 ጊዜ እንዴት እራስዎትን መንከባከብ ይችላሉ

ነባር የህክምና ችግሮች የኮቪድ-19ን ችግሮች ስጋትን ሊያባብሱ እንደሚችሉ እናውቃለን። ምንም አይነት የጤና ችግሮችን መቆጣጠር ወሳኝ ነው እና ጤናማ ልማዶችን ማስቀደም ለበለፀገ ወደፊት ወሳኝ ነው።



እንደ ባህል ስለ የአይምሮ ጤና ሁሌም አናውራም ነገር ግን ብቻዎን ሲሆኑ የጭንቀት ስሜት የተለመደ ነው። ለእርዳታ መጠየቅ ችግር የለውም።” - ዴንቨር የአራት ልጆች አባት

አሁን ያለዎትን የጤና ችግሮች መቆጣጠር

እንደ ደም ግፊት፣ ስኳር በሽታ፣ የሳምባ በሽታ ያሉ ሁኔታዎች እና የበሽታ መከላከያዎች መጋለጥ ከነዚህ ሁኔታዎች ጋር ለሚኖሩ ሰዎች ኮቪድ-19ን ሊያባብስ (እንደውም ገዳይ ሊያደርገው) ይችላል። ጤናዎን ለመቆጣጠር ዕቅድ ለማውጣት ከሃኪምዎ ጋር ይገናኙ። የተማሏ ዕቅድ አበላል፣ እንቅስቃሴ፣ አስፈላጊ መድሃኒቶችን፣ እና ሌሎች ጤናማ ልምዶችን ሊያካትት ይገባል። ነገር ግን ለመጀመር የተማሏ ዕቅድ አያስፈልግዎትም። ጊዜ እና ሀብት ቢያጥሩትም አምስት ደቂቃ ለአካልዎ እና ለአይምሮዎ ጭንቀትን ለመቆጣጠር ረጅም መንገድ ሊሄድ ይችላል። denverpublichealth.org/SelfCareDuringCOVID

መጠበቅ
መደገፍ
መበልፀግ

አካልዎን ይንከባከቡት

ለተወሰኑ ደቂቆች ብቻ በቀን ውስጥ ለመንቀሳቀስ ይሞክሩ። ውሻዎን ይዞ መራመድን፣ የቤት ውስጥ ስራ እየሰሩ ከሙዚቃ ጋር መደነስን ወይ አትክልት መንከባከብንም ጨምሮ እንቅስቃሴ ብዙ መልክ ሊይዝ ይችላል። ከጭንቀት፣ ፍርሃት፣ ድብርት እና ከፍተኛ የደም ግፊት ጋር በተያያዘ ይረዳል። ለጤናዎ እና ለአካልዎ አይነት ልክ ስለሆነ እንቅስቃሴ ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ጋር ያውሩ።



አይምሮዎን ይንከባከቡ

ኮቪድ-19 ሁሉንም ሰው በከባዱ እያጠቃ ነው። ወተው በመራመድ፣ የተወሰኑ ጥልቅ ጥንፋሾችን በመውሰድ፣ ከሚያምኑት ሰው ጋር በማውራት ጭንቀትዎን ይቆጣጠሩ። መተኛት ካልቻሉ ወይም በአብዛኛውን ጊዜ ሃዘን ወይም ጭንቀት ከተሰማዎ የባለሙያዎች እንክብካቤ ይጹ። ደስተኛ እና ጤናማ ስሜት እንዲሰማዎ የማህበራዊ ግንኙነቶች ወሳኝ ናቸው። በርቀትም ቢሆን ከሚወዷቸው እና ከሚያስቡላቸው ሰዎች ጋር ለማውራት ጊዜ ያበጁ።



መበልፀግ
በህብረተሰብ ውስጥ

ኮቪድ-19 የተሻሻለ የታካሚ እርዳታ

ይህ ሰነድ የተሻሻለ የታካሚ እርዳታ መርሃ ግብር አላማ እና ጥቅም በአጭሩ ያስረዳል

በመርሃ ግብር ለመሳተፍ የሚያስፈልጉ መመዘኛ መሰፈርቶች:

1. ባለፉት 7 ቀናት ውስጥ ኮቪድ-19 ፖዘቲቭ ውጤት።
2. በአሁኑ ጊዜ PCP ሃኪም የለውም እና/ወይም የጤና መድን የለውም
3. ዴንቨር ካውንቲ ኑዋሪ

ማን ነን እና ይህ ቡድን ለምን ተመሰረተ?

ሰዎችን ለመርዳት እና ለማገናኘት ልዩነቶች ያሉን ቡድን ነን ለህክምና ጉብኝቶች፣ ሃብቶች እና መረጃ በኮቪድ-19 ምርመራ አዎንታዊ ውጤት አሳይቷል። ይህንን ቡድን ያቋቋምነው በኮቪድ-19 በከባዱ ለተጎዱ የህብረተሰብ አባላት/ ቤተሰቦች በፍጥነት ምላሽ ለመስጠት ከመፈለግ እና ለህብረተሰባችን ካለን ሃሳብ የተነሳ ነው። ማሳወቅ እና በግል-መደገፍ ላይ እናተኩራለን። እርሶ እና የሚወዷቸው በተቻለው ፍጥነት ወደ ጤና እንዲመለሱ እንፈልጋለን።

ምንድነው የምናደርገው?

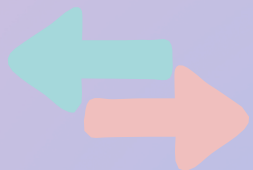
ባለፉት 7 ቀናት ኮቪድ-19 ፖዘቲቭ ውጤት የነበራቸውን፣ በአሁኑ ጊዜ የመጀመሪያ እርዳታ ሃኪም የሌላቸው እና/ወይም የጤና መድን የሌላቸውን ሰዎች ነው የምናስተናግደው። ሶስት ቀዳሚ ጥቅሞች አሉን፡



የቤት ጉብኝት እና የሃብት ማገናኘት:
የመጀመሪያ እርዳታ ሃኪም የሌላቸው እና/ወይም የጤና መድን የሌላቸው ሰዎች ይህ ነጻ አገልግሎት ነው። ቡድናችን በሰልክ እና/ወይም ከፈለጉ በቤቶ የጤና አገልግሎት ምርመራ ለማቅረብ ይደውላሉ። የቤት ጉብኝቱ የሚሆነው በኮቪድ-19 የተጎዳው ሰው ጋር ስምምነት ሲኖር ብቻ ነው።



የጤና ትምህርት እና ስምምነት
ስለ ኮቪድ-19 የጤና መረጃ ለማካፈል ሰፋ ላለ አድማጭ ሰዎችን ለመድረስ የEPS ቡድን ከማህበረሰባዊ መሰረት ካላቸው ድርጅቶች ጋር እየሰራ ነው። በተጨማሪ ይህ ስምምነት ለማህበራዊ ፍላጎቶች በተሻለ መልኩ መመለስ እንዲችል ያስተምረዋል።



መግባባት
በባህል ጎላ ብሎ የሚታዩ መግባባቶችን እና መሳሪያዎችን ለመቅረጽ ስለሚረዱ ጠቃሚ የመግባቢያ ስልቶች የህዝብ ጤናን ለማሳወቅ እንዲረዱ እና በኮቪድ-19 ላይ የባህል ለባህል መግባባትን ለማሳደግ የEPS ቡድን ከመግባባት መሪ ጋር እየሰራ ነው።

ሰላም!



ቡድኑን ይተዋወቁ!

- የህክምና ሃላፊ፣ሚሴል ሃስ
- MD አማካሪ፣ ላይላ ኬርቫንቴስ
- የሂደቶች ሃላፊ፣ አሽሊ ዊለርቤል
- የሃብት ሃላፊ፣ አሌክሲስ ጄሬዝ
- የበሽታ ጣልቃ ገብነት ባለሙያ፣ ፍሎር ራሚሬዝ፣ አሌክስ ፔሬዝ እና አና አሪአዝ
- ማህበራዊ ስራተኛ፣ቴምፒይ ሃሚልተን
- አድሚን ረዳት፣ ኬልሲ ወርከማን
- የበሽታ ወረርሽኝ አጥኚ፣ ጓዳሉፔ ሶሊስ
- የመረጃ ስርዓቶች፣ ጄሲ ካርልሶን

መጠበቅ

መደገፍ

መበልፀግ



የተሻሻለ የታካሚ እርዳታ

ከተሻሻለ የታካሚ እርዳታ መርሃ ግብር ጋር እንዴት መስማራት እንደሚችሉ በተጨማሪ ይማሩ።

በኩራት ከ:

- ኮሎራዶ ብላክ ሄልዝ ኮላቦሬቲቭ ሹኤላ ፎር ሄልዝ
- ጋር ተስማምተናል
- ከእንግሊዘኛ ውጪ፣ ከእስፔንኛ ውጪ ተናጋሪ ታካሚ መሪ ቡድን(NENS)

በመርሃ ግብር ለመሳተፍ የሚያስፈልጉ መመዘኛ መስፈርቶች:

1. ኮቪድ-19 አዎንታዊ ውጤት ባለፉት 7 ቀናት ውስጥ።
2. በአሁኑ ጊዜ PCP ሃኪም የለውም እና/ወይም የጤና መድን የለውም
3. የዴንቨር ካውንቲ ኑዋሪ



በተሻሻለው የታካሚ እርዳታ መርሃ-ግብር ላይ መሳተፍ እችላለሁ? የተሻሻለው የታካሚዎች እርዳታ ቡድን ተወስኖ የተቀረጸው እነዚህን መመዘኛ መስፈርቶች የሚያሟሉ ሰዎችን ፍላጎቶችን ለማሟላት ነው። ለመመልከት አንድ ሰው የሚከተሉትን መሆን አለበት:

- ኮቪድ-19 አዎንታዊ ውጤት ባለፉት 7 ቀናት ውስጥ የነበረው ሰው።
- ነባር መጀመሪያ እርዳታ ሃኪም የሌለው እና/ወይም የጤና መድን የሌለው ሰው
- ዴንቨር ካውንቲ ውስጥ የሚኖር ሰው።



ለዞሮ ጠቅልል አገልግሎቶች ያለው ፍላጎት ከፍተኛ እንደሆነ እንረዳለን። ነገር ግን ይህ ቡድን እነዚህን መመዘኛ መስፈርቶች የሚያሟሉትን ለማገዝ የታለመ ጥረት ነው።

ያግኙን!

ስልክ ቁጥር: 303-602-4337

ኢ-ሜይል: EPS.COVID@dhha.org

መጠበቅ

መደገፍ

መበልፀግ

