

ምን ማወቅ ይገባል:- ኖቨል ኮሮና ቫይረስ (COVID-19) ማርች 10, 2020

ዴንቨር ሄልዝ [Denver Health] እዚህ ያለው ለእርስዎ እና ለዴንቨር ማህረሰብ ድጋፍ ለመስጠት እና ተግማኒነት ያላቸውን መረጃዎችን አግኝተው እንዲያውቁ ለማገዝ ነው።

ለአጠቃላይ ጥያቄዎች:- 1-877-462-2911 ወይም 303-389-1687
ካመመዎት:- ዴንቨር ሄልዝ ነርስ የስልክ መስመር [Denver Health Nurse Line] 303-739-1211

ለማስታወስ ያህል፣ ለህይወት አስጊ ሁኔታዎች ውስጥ ከሆኑ እባክዎ ወደ ድንገተኛ ክፍል ብቻ ይሂዱ።

ምልክቶቹ ምንድን ናቸው?

አብዛኛዎቹ COVID-19 ያለባቸው ህመምተኞች ከጉንፋን እና ኢንፍሎዌንሻ ጋር የሚመሳሰል መጠነኛ ምልክቶች አለባቸው። ምልክቶቹ ለቫይረሱ ከተጋለጡ ከ 2-14 ቀናት ውስጥ ሊታዩ ይችላሉ እና የሚከተሉት ያካትታሉ:-

- ትኩሳት
- ሳል
- የጉንፋን እጥረት

ካመመዎት

- ሀኪም ከማየትዎ ወይም የድንገተኛ ክፍል ከመሄድዎ በፊት አስቀድመው ይደውሉ።
- የሚታይብዎትን ምልክቶች እና COVID-19 ያለበት ሰው ጋር ተጋልጠው እንደነበር እንደሚያምኑ ወይም በቅርብ ተገዘው እንደነበር ይንግሯቸው።
- ይረጋጉ። አብዛኛዎቹ COVID-19 ያለባቸው ሰዎች የሚታይባቸው ምልክቶች መጠነኛ ናቸው እና የህክምና እንክብካቤ አያስፈልጋቸውም።
- አብላጫዎቹ ግለሰቦች በማረፍ፣ ብዙ ፈሳሽ በመጠጣት እና ህመም እና ትኩሳት-የሚቀንሱ መድሃኒቶችን በመውሰድ ያገግማሉ።

የፊት ጭንብሎች:- በ CDC የሚመከሩ

- ካልታመሙ የፊት ጭንብል አያድርጉ።
- የበሽታውን ስርጭት ለመከላከል እንዲያግዝ የፊት ጭንብሎች መጠቀም ያለባቸው የ COVID-19 ምልክቶች ለሚያሳዩ ሰዎች ብቻ ነው።

COVID-19 ለመከላከል መውሰድ የሚችሉት አርምጃዎች

- ቢያንስ ለ 20 ሴኮንዶች የሚያክል እጆችዎን በሳሙና እና በውሃ ደጋግመው ይታጠቡ። ሳሙና እና ውሃ የማይገኝ ከሆነ አነስ ቢባል 60% አልኮል ያለባቸው የእጅ ማጽጃዎች/ሳኒታይዘር ይጠቀሙ።
- ዓይኖችዎን፣ አፍንጫዎን፣ እና አፍዎን ከመንካት ይቆጠቡ።
- ሳሎች እና ማስከጠሶችን በንጽህና መጠበቂያ ወረቀቶች/ሶፍቶች/ቲሹ ይሸፍኑ፤ ከዚያም ሶፍቶችን ቆሻሻ ማጠራቀሚያ ላይ ይጣሏቸው። ንጽህና መጠበቂያ ወረቀቶች/ሶፍቶች/ቲሹ የማይገኙ ከሆነ የውስጥ ክንድዎን ይጠቀሙ።
- ከታመሙ ቤት ውስጥ ይቆዩ እና ልጆችዎም ከታመሙ ቤት ውስጥ ያስቀምጧቸው።
- በተለመዱ የቤት ማጽጃ ምርቶችን በመጠቀም በቤትዎ ውስጥ ያሉ ውጫዊ ክፍሎችን፣ እንደ ሞባይል ስልክ የመሰሉ የግል ንብረቶችን ያጽዱ።

በጸረ-ጎጂ ተህዋሲያን መርዝ ማጽዳት

- በራሱ ላይ ቫይረሱ ያለበትን አንድ ውጫዊ ክፍልን ወይም ነገርን በመንካት እና ከዚያም አፍዎን፣ አፍንጫዎን ወይም ምናልባትም ዓይኖችዎን በመንካት COVID-19 ሊይዝዎ ይችላል።
- እንደ የበር እጅታዎች የመሰሉ ሁሉንም “ከፍተኛ-መካካት” ያለባቸውን ውጫዊ ክፍሎች “EPA Approved” መለያ ባላቸው የቤት የጸረ-ጎጂ ተህዋሲያን ማጽጃ በየቀኑ ማጽዳት።

ሕመም ከተሰማዎት ዴንቨር ሄልዝ ነርስ መስመር [Denver Health Nurse Line] 303-7390-1211 ይደውሉ።

ማህበራዊ ርቀት፡ ምልክቶቹ ካለበት ሰው የ 6 ጫማ ርቀት

- ታማሚ የሚሆኑት፣ ለቫይረሱ የተጋለጡ ሲሆኑ ነው። CDC መጋለጥን የሚገልጸው ረዘም ላሉ ጊዜያት COVID-19 ካለበት ሰው ጋር በ 6 ጫማ (2 ሜትር) ውስጥ መሆንን ነው።
- በትንፋሽ በኩል በሚውጡ ጠብታዎች በኩል መጋለጥ ሊከሰት ይችላል - ልክ እንደ ኢንፍሎዌንሻ እና ሌሎች የመተንፈሻ አካል ህመሞች እንደሚሰራጩት ተመሳሳይ በበሽታው የተያዘ ሰው ሲሰል ወይም ሲያስነጥስ።

የጊዜ ሰሌዳ የተያዘለትን ቀጠሮን መሰረዝ አለብኝ?

- በእብዛኛዎቹ ጉዳዮች፣ ቀጠሮዎን ማክበር አለብዎት።
- እንደ ሳል፣ ትኩሳት ወይም የትንፋሽ ማጠር የመሰሉ ምልክቶች ካለብዎት እባክዎ ከመምጣትዎ በፊት አስቀድመው ለዴንቨር ሄልዝ [Denver Health] ይደውሉ።
- ምልክቶቹ ያሉባቸው ህመምተኞች ከሌሎች 6 ጫማ እንዲርቁ ወይም ከህዝብ ማዘውተሪያ ስፍራዎች ለቀው እንዲወጡ ሊጠየቁ ይችላሉ።

ከፍተኛ ስጋት የተጋለጡ የህዝብ ክፍሎች

ከፍተኛ ስጋት ውስጥ ያሉ የህዝብ ክፍሎች ሰዎች ከሚበዙባቸው መራቅ እና ከሌሎች ጋር የቅርብ ንክኪን ማስወገድ አለባቸው። ከፍተኛ ስጋት ውስጥ ናቸው ተብለው የሚቆጠሩ ሰዎች የሚከተሉትን ያካትታል፡-

- ከ 60 አመት በላይ እድሜ ያላቸው ሰዎች።
- የሰውነት የበሽታ መከላከል ስርዓታቸው አቅም የተዳከመ ወይም የመተንፈሻ ችግሮች፣ የልብ በሽታ፣ የሳንባ በሽታ እና የስኳር በሽታ ጨምሮ የጤና እክል ያለባቸው ሰዎች።
- እርጉዝ/ነፍሰ-ጡር የሆኑ ሴት።
- መጠነ ሰፊ የማህበረሰብ ማስተላለፍ ስርጭት የተከሰተባቸው ስፍራዎች የነበሩ ሰዎች።
- COVID-19 ያለበት ሰው ጋር ቀጥተኛ የቅርብ ግንኙነት የነበራቸው ሰዎች።

ያስታውሱ

- ምንም እንኳን የመታመም ስጋት ዝቅተኛ ቢሆንም በሽታው ወረርሽኝ መሆን ሲሰሙ መፍራትዎ ወይም መጨነቅዎ ጤናማ ነው። በታመሙ ሰዎች ላይ ብስጭ ላለመሆን ይጠንቀቁ። ራስዎን ይጠይቁ፡-
 - “እንደ ኢንፍሎዌንሻ የመሰለ የተለየ ህመም ቢሆን ኖሮ እንዲህ በተመሳሳይ አስብ ወይስ አደርግ ነበር?”
 - “የማደርገው ነገር ሰዎች ደህነታቸው እንዲጠበቅ ወይስ የበለጠ ፍርሃት እንዲያደርግባቸው ያደርጋል?”
- የ COVID-19 ስጋት በጭራሽ ከዘር፣ ከጎሳ ወይም ከብሄር ጋር የተያያዘ አይደለም። ሌሎችን መኮነን በሽታውን ለመዋጋት አያግዝም። ትክክለኛ መርጃ መፈልግ እና ማጋራት እንጂ።

በመረጃ ይደገፉ

- እንግሊዘኛ፣ ስፓንሽ (Español) ወይም ማንድሪን (普通话) ጨምሮ በበርካታ ቋንቋዎች መልሶችን ለማግኘት በ 303-389-1687 ወይም 1-877-462-2911 ይደውሉ።
- ዴንቨር የህዝብ ጤና ጥበቃ [Denver Public Health]፡- <http://www.denverpublichealth.org/Coronavirus>
- ኮሎራዶ የህዝብ ጤና ጥበቃ [Colorado Public Health]፡- colorado.gov/cdphe/2019-novel-coronavirus
- የበሽታ ቁጥጥር ማዕከላት [Centers for Disease Control]፡- cdc.gov/coronavirus/index.html or CDC COVID-19 FAQ
- ዴንቨር የህዝብ ጤና ጥበቃ እና አካባቢ መምሪያ [Denver Department of Public Health and Environment]፡- denvergov.org/content/denvergov/en/environmental-health/news/coronavirus-info.html

ሕመም ከተሰማዎት ዴንቨር ሄልዝ ነርስ መስመር [Denver Health Nurse Line] 303-739-1211 ይደውሉ።