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 እንዳይያዙ ለመከላከል እነዚህን መመሪያዎች ይከተሉ።**

ተመርምረው ፖዘቲቭ ከሆኑ ወይም ምልክቶች ካሉብዎት፡-

በቤትዎ በመቆየት ጤንነትዎን ይከታተሉ። ለመተንፈስ ከተቸገሩ፣ በደረትዎት ላይ ህመም ወይም ግፊት ከተሰማዎ፣ 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።

ሳልዎን እና ማስነጠስዎንበክርንዎ 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።

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

በቅርብ ለሚያገኟቸው ሰዎች ይናገሩ። በድምሩ ለ 15 ደቂቃዎች ወይም ከዚያ በላይ ለሆነ ጊዜ በ 24 ሰአታት ቆይታ ውስጥ በ 6 ጫማ ርቀት ውስጥ ከእርስዎ ጋር የቆየውን ሰው ያግኙት።

ቢያንስ5 ቀናት እስኪያልፉ፣ ምልክቶች እስኪሻሻሉ እና ቢያንስ ለ 24 ሰአታት ያለምንም መድሃኒት ድጋፍ ከትኩሳት ነጻ ሆነው እስኪቆዩ ድረስ ከቤት አይውጡ። ከአምስት ቀናት በኋላ ከቤትዎ መውጣት ካለብዎት፣ ለአምስት ተጨማሪ ቀናት ማስክ ያድርጉ።

በእድሜ የገፉ ሰዎች እና ሌላ ከባድ የህክምና ችግሮች ውስጥ ያሉ በማንኛውም እድሜ ላይ የሚገኙ ሰዎች በኮቪድ-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

2.6.22

በቅርብ የሚያገኟቸውን ሰዎች ይለዩ እና

የኮቪድ-19 ምልክቶች ካሉብዎት፣ በቅርብ የሚያገኟቸውን ሰዎች ደህንነት ለመጠበቅ እገዛ ማድረግዎ አስፈላጊ ነው። በቅርብ የሚያገኟቸውን ሰዎች ለመለየት እና ምን ማድረግ እንደሚገባቸው እንዲያሳውቋቸው 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 ሰአታት ቆይታ ውስጥ በ 6 ጫማ ርቀት ውስጥ ምልክቶቹን ከማሳየትዎ በፊት ካሉት ከ 48 ሰአታት ጀምሮ የነበሩትን ሰዎች ይዘርዝሩ።

______________________ ______________________

______________________ ______________________

3. ሌላ በቅርብ የሚገኙ ሰዎች፦ በድምሩ ለ 15 ደቂቃዎች ወይም ከዚያ በላይ ለሆነ ጊዜ በ 24 ሰአታት ቆይታ ውስጥ በ 6 ጫማ ርቀት ውስጥ ምልክቶቹን ከማሳየትዎ በፊት ካሉት ከ 48 ሰአታት ጀምሮ የነበሩትን ሰዎች ይዘርዝሩ።

በስራ ቦታ፦

______________________ ______________________

______________________ ______________________

በመኪና ውስጥ፦

______________________ ______________________

______________________ ______________________

በቤትዎ አቅራቢያ፦

______________________ ______________________

______________________ ______________________

______________________ ______________________

በሌሎች ቦታዎች፦

______________________ ______________________

______________________ ______________________

______________________ ______________________

______________________ ______________________

4. በቅርብ ግንኙነት ያደረጓቸውን ሰዎች ይንገሩ

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

የናሙና ጽሁፍ፦

"በኮቪድ-19 ታምሜያለሁ (ወይም በቅርቡ ተመርምሬ ፖዘቲቭ ሆኛለሁ) እና እርስዎም ተጋልጠው ሊሆን ይችላል፣ ስለዚህ የአሌክሳንድሪያ ጤና ክፍል የሚከተሉትን በሙሉ እንዲያደርጉ ይመክራል…"

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 ስብስቦች) ከታመመው ሰው ጋር በጣም የቅርብ ጊዜ ተጋላጭነት ካደረጉ በኋላ።

3. **ለ 10 ቀናት** ምልክቶችን ይከታተሉ እና ምልክቶች ከታዩ ይመርመሩ።

4. ሙሉበሙሉከተከተቡእናብቁከሆኑነገርግንማነቃቂያካልወሰዱወይምካልተከተቡ፣ለ5 ቀናት በቤትዎ መቆየት ያስፈልግዎታል እና ከላይ ያሉትን ከ1-3 ነገሮች መመሪያ ይከተሉ።

5. **እርስዎ፦**
   - 5 አመት እና ከዚያ በላይ ከሆኑ እና በኮቪድ-19 ክትባቶች የቅርብ ጊዜ ብቁ ከሆኑ ማነቃቂያን ጨምሮ ከወሰዱ።
   - በማንኛዉም እድሜ ላይ ከሆኑ እና በቅርቡ 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) ካሉብዎ፣ የህክምና ክትትል በአስቸኳይ ያግኙ።
- ከተቻለ በተለያየ የመኝታ ቤት ይቆዩ እና የተለያየ 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 ሲያስፈልግዎ፣ በደንብ ጥልቅ የሚል ማስክ ያድርጉ።