

እንታይ ከት ገብሩ አለኩም ምስ ሓደ ብኮሮና ቫይረስ ከም ዝተለኸፈ ዝተረገጸ ሰብ ተራኺብ ኔረ ኸኸውን ይኸእል እዩ ኢልኩም እንተ ሓሲብኩም፤

ምስ ብናይ ላባራቶሪ መርመራ ኮቪድ-19 ከም ዝሓመመ ዝተረገጸ ሰብ ተራኺብ ኔረ እዩ ኢልኩም እንተ ሓሲብኩም፡ ጥዕናኩም ንምክታታልን ሓሚምኩም እንተ ኮይንኩም ናብ ካልኣት ሰባት ካብ ምልባዕን ንምግታእ እዞም ዝሰዕቡ መገድታት ተኸተሉ።

ሕማም ኮሮና ቫይረስ (covid-19) እንታይ እዩ፤

ኮቪድ-19 ሕማም ስርዓተ ምስትንፋስ ኮይኑ ብሓድሽ SARS-COV-2 ዝባሃል ቫይረስ ዝሰዓበ ሕማም እዩ። እቶም ዝበዘሉ ምልክታት እዚ ሕማም ረስኒ፡ ሰዓልን ሕጽረት ትንፋስን እዮም። ዝበዘሉ ብኮቪድ-19 ዝተለኸፉ ፎኪስ ሕማም ይህልዎም፡ ገለ ሰባት ዝያዳ ዝበርቶሎም ግን ናይ ሕክምና ደገፍ ውን ከድልዮም ይኸእል እዩ።

ነዚ ሕማም ተቓሊዖ እንተ ኔረ ብኸመይ ይፈልጥ፤

ብሓደሻ፡ ምስ ሓመም ሰብ ናይ ቀረባ ምትንኻፋት ጌርኩም ከት ኮኑ አለኩም። ናይ ቀረባ ምትንኻፋት ክንብል ከለና እንታይ ዘጠቓለለ እዩ፤

- ምስ ሓመም ኮቪድ-19 ኣብ ሓደ ቤት ምቕማጥ፡
- ኮቪድ-19 ዝሓመመ ሰብ ምእላይ፡
- ምስ ሓመም ኮቪድ-19 ኣብ ዉሽጢ ክልል 6 ጫማ ንከባቢ 10 ደቐቐ ምጽናሕ፡ ወይ ቀጥታዊ ምትንኻፋት ምስ ካብ ሓመማት ኮቪድ-19 ዝነዘዑ ወይ ዝወጹ ነገራት (ንኣብነት፡ ዝሰዓልሉ ቦታ፡ ምስዓም፡ ኣብ ዝ ብሓባር ተማቐልና ንግልገለሎም መሳርሒታት ወዘተ)

ገለ ሰባት ውን ብዘይ ዝኾነ ዝተረገጸ ወይ ዝተፈልጠ ምስ ሓመም ምርኻብ ክሓሙ ይኸእሉ እዮም። ናይዚ ሕማም ምልክታት እንተ አለኩም ካብ ዝሓደትዎጹኡ፡ ካብ ካሎኣት ውን ረሓቁ። ኮቪድ-19 ኣለና ኢልኩም እንተ ሓሲብኩም ከትምርመሩ ትኸእሉ እንተ ኮይንኩም ንሓኪምኩም ወይ ናይ ጥዕናኩም ወሃብቲ ኣገልግሎት ርኽብኩም።

እንታይ ክገብር ኣለኒ ናይ ቀረባ ምትንኻፋት ምስ ኮቪድ-19 ዘሎም ሰባት ሓሚሞም ከሎዉ እንተ ጌረ ኣነ ግን እንተ ዘይ ሓሚመ፡ ጥዕናኩም ካብ ረስኒ፡ ሰዓልን ሕጽረት ትንፋስን መጽናዕቲ ወይ ምክትታል ን 14 ምመዓልታት ካብታ ናይ መጨረሻታ ግዜ ምስ ሕማም ኮቪድ-19 ዘሎም ዝክብ ዝገበርኩምላ ግበሩ። ናብ ስራሕ ይኹን ትምህርቲ ክት ከዱ ዮብልኩምን። ህዝባዊ ቦታታት ውን ን 14 መዓልታት ልክተወግዱ ኣለኩም (ብዘይካ ኣብ ተነቃፊ ዝኾነ ትሕተቅርጺ ትሰርሑ እንተ ዘይኮይንኩም፤ ኣብ ታሕቲ ተመልከቱ)። ንህዝባዊ ቃለ ምሕትት ክት ጽወዑ ትኸእሉ ኢኹም። ንናይ ኮቪድ-19 ምክልኻል መጽናዕቲ ውን ክት ምረጹ ትኸእሉ ኢኹም፡ ድሌት እንተ አለኩም ዝቐጽል ገጽ ተመልከቱ።

እንታይ ክገብር ይግባእኒ ናይ ቀረባ ርክብ/ምትንኻፋት ምስ ኮቪድ-19 ዘልዎም ሰባት ሓሚሞም ከሎዉ እንተ ጌረን ኣነ ግን እንተ ዘይ ሓሚመን ኣብ ተኣፋፊ(ኣገዳሲ ክቋኣረጽ ዘይ ግበኣ) ናይ ትሕተ ቅርጺ ስራሕ ዝሰርሕ እንተ ዘይኮይን፤

ኣገዳሲ ትሕተ ቅርጺዎ ስርሓት ነዞም ዝሰዕቡ የጠቓልል፡ ናይ ክፍለ ሃገርን ከባብያዊን ናይ ትግባረ ሕገ፡ ዓዘ ናይ ጸውዒት ማእከል ስራሕተኛታት፡ ናይ ጽርየትን ጽገናን ኣባላት፡ ስራሕተኛታት መግብን ሕርሻን፡ ኣገዳሲ ናይ ምፍራይ/ምምስራሕ ስራሓት፡ ናይ ሓበሬታን ቴክኖሎጂን ስራሕተኛታት፡ ናይ መጓዝያ፡ ናይ ጸዓትን መንግስታዊ መሳለጥያታትን የጠቓልል። ናይ ኣገዳሲ ትሕተ ቅርጺዎ ስራሓት ስራሕተኛታት ምስ ሎኹፋት ኮቪድ-19 ናይ ቀረባ ርክብ ዝገበሩ ክሳብ ዝኾነ ምልክታት ዘየርአዩ ኣብ ስርሓም ክቐጽሉ ይኸእሉ እዮም ነዞም ዝሰዕቡ መስርሕ/ስጉምትታት እንተ ወሲዶም፡

- **ቅድመ- ፍተሻ** - መዓልታዊ ቅድሚ ስራሕ ምጅማሮም ናይ ረስኒ ኣካላትን ምልክታትን ፈተሻ፡
- **ምልባስ መሸፈኒ ገጽ** ኣብ ስራሕ ዘለውሉ መሸፈኒ ገጽ ምስ ዝጥቀሙ፡
- **ማሕበራዊ-ምርሕሓቕ** - ብዝተኸለ መጠን ናይ 6 ጫማ ርሕቀት ምስ መሳርሕትኹም ምሕላው፡
- **ምንጻህን ምጽራይን ቦታ ስራሕ**
- **ዘይ ምክፋል ወይ ምምቓል** - ናይ እዝኒ መስምዒ፡ቴሌፎን፡መግብን መስተን።

ካብታ ናይ መጨረሻታ ዝተቐላጠፈላ ን 14 መዓልታት ነዞም መምሪሒታት ብገብኡ ምስዓብ፡ እቲ ሕማም ምስ ዝሰማዓኩም ንኣስራሕትኹም ሓብሩን ንገዛኹም ኪዱን፡ ንዝርዝር ኣብዚ ጥብቆ ተወከሱ።

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019ncov/community/criticalworks/implementing-safety-practices.html>

እንታይ ክገብር ኣለኒ ናይ ቀረባ ምትንኻፍ ምስ ኮቪድ-19 ዘሎም ሰብ እንተ ጌረን ሓሚመን፤

ምስ ኮቪድ-19 ዝሓዘም ሰባት ናይ ቀረባ ምትንኻፋት እንተ ጌርኩምን ሓሚምኩምን፡ ከም ረስኒ ፡ሰዓል፡ሕጽረት ትንፋስ ወይ ካልእ ምልክታት ምስ ኮቪድ-19 ዝተኣሳሰሩ (ዋላ ውን ምልክታትኩም ፎኩስ እንተኾነ) ኮቪድ-19 ተታሒዝኩም ከትኩኑ ተኸእሎ ኣሎ። ስለዚ ኑብስኹም ኣብ ገዛ ከተግልሉ ኣለኩም፡ ካብ ካልኣት ውን ክት ርሕቁ ኣለኩም። ንናይ ጥዕናኹም ወሃብቲ ኣገልግሎት ርኽብዎም፡ ምስ ሓሙማት ኮቪድ-19 ተራኺብኩም ከም ዝነበርኩምን ሕጂ ሓሚምኩም ከም ዘለኹምን ሓብሩዎም፡ መርመራ ኮቪድ-19 ክት ገብሩ ዝከኣል እንተ ኮይኑ ሕተትዎም።

ተወሳኺ ሓበሬታ/ሓገዝ ንዝተረጋገጸ ወይ ዝተጠርጠረ ሕማም ኮቪድ-19 እንተ ደሊኹም፡ <http://www.doh.wa.gov/portals/1/documents/1600/coronavirus/covidcasepositive.pdf> ተወከሱ።

ምቁራጽ ምግላል ኣብ ገዛ፤

ሓሙማት ኮቪድ-19 ኣብ ትሕቲ እዞም ዝሰዕቡ ኩነታት ናይ ገዛ ምግላል ከቋርጹ ይኸእሉ።

- እንተ ወሓደ 3 መዓልቲ(72 ሰዓታት) ካብታ ከም ዝሓወና ካብ ረስኒ ብዘይ ዝኾነ ሓገዝ መድሃኒት ረስኒን ምምሕያሻት ኣብ ምልክታት ምስትንፋስን (ንኣብነት፡ ሰዓል፡ሕጽረት ትንፋስ) ዘርኣናላ ምስ ሓለፈ።
- ብውሕዱ 10 መዓልቲ ካብታ ናይ መጀመርታ ምልክታት ዘርኣናላ እንተ ሓለፉ።

ሓበሬታ መጽናዕቲ ምክልኻል ኮቪድ-19

ኮሮና ቫይረስ ደው ንምባል ሓግዙ።

ተኸፊልኩም ናይ ምርምር ወይ መጽናዕቲ ዕድል ንኣባላት ስድራብት ወይ ናይ ቀረባ መቐርብ ኣብ www.covid19pepstudy.org ርኽቡ።

ንቁልጥጡፍ ፍወሳ/ክንክን ኣብ www.covid19treatmentstudy.org ተወከሱ።