

ለልጆች እንክብካቤ አስተዳደር የማረጋገጫ ዝርዝር: COVID-19 ን የመከላከል እርምጃዎች

ተግባር	አይመለከተውም	ተጠናቋል	ቀን	ፈርማ/ Initials
ግንኙነት				
የማህበራዊ ርቀትን፣ ሳል መሸፈንን፣ በህብረተሰቡ ውስጥ አስፈላጊ ያልሆኑ እንቅስቃሴዎችን መቀነስ፣ እና ቶሎ ቶሎ እጅ መታጠብን የሚያስረዱ ምልክቶችን በመግቢያውና በመውጫው ላይ ይለጥፉ።				
ከሁሉም ወላጆች፣ ልጆች፣ ሰራተኞች፣ እና ከነጻ አገልግሎት ሰጪዎች ጋር እራሳቸውን ለመጠበቅና ቀጣይ ስርጭትን ለመከላከል እያንዳንዱ ሊወስደው በሚገባ እርምጃ ላይ በመደበኛነት ግንኙነት ያድርጉ።				
ሰራተኞችና ቤተሰቦች ከድርጅቱ ጋር ግንኙነት ስለሚያደርጉበት ሁኔታ፡ መረጃዎችንና ወቅታዊ ሁኔታዎችን እንዴት እንደሚያገኙና ስጋታቸውን በሚያሰሙበት ሁኔታ ላይ መረጃ ይስጧቸው።				
ትምህርትና ዝግጅት				
በሚከተሉት ላይ ለሰራተኞችና ለወላጆች ትምህርት ይስጡ፡ <ul style="list-style-type: none"> • የCOVID-19 ምልክቶች • የእጅ ንጽህና አጠባበቅ እና ሳልንና ማስነጠስን ስለመሸፈን • የልብስ ፊት መሸፈኛ • መገለልን መቀነስ የድጋፍ ምንጮችን/መረጃዎችን በ www.kingcounty.gov/covid ይፈልጉ።				
ለCOVID-19 ኬዞች በጥሩ ሁኔታ መዘጋጀት እንዲችሉ የድንገተኛ ጊዜ እቅድዎችን በመከለስ ወቅታዊ ያድርጓቸው።				
በየዕለቱ ከተመሳሳይ የልጆችና የሰራተኞች ቡድን ጋር መስራት የሚያስችሎትን እቅድ ያዘጋጁ።				
የታመሙ ልጆችንና ሰራተኞችን ለመለየትና ወደ ቤት ለመላክ የሚያስችሎትን እላታዊ የአሰራር ሂደት ያውጡ። (ለምሳሌ፡ ልጁ ወላጆቹን የት እንደሚጠብቅ መወሰን፡ ልጁ ከወላጆቹ ጋር እንዲገናኝ ማን ማድረስ እንዳለበት)				
የመቅረት ሁኔታን ለመቆጣጠር እና በእንክብካቤ ስር ባሉበት ጊዜ ምልክቶች የሚያሳዩ ልጆችን ለመርዳት የህመም መመዝገቢያውን/ illness logs /አትሞ መያዝ።				
ከባድ ህመም (እንደ አስም፡ አለርጂዎች እና የመሳሰሉት) ላለባቸው ልጆች የድንገተኛ እንክብካቤ እቅድን በመገምገም/መከለስ ሁሉም ሰራተኞች እንዲያውቁት ማድረግ።				
ስለ ጽዳት ፕሮግራም /cleaning schedule/ ሰራተኞችን ማስተማር። በአሁኑ ሰዓት የሚመከረው በብዛት የሚነኩ ስፍራዎችን በየቀኑ መጨረሻ ላይ ልጆች ከኔዱ በኋላ ማጽዳትና መድሃኒት መርጨት ነው። በአሁኑ ሰዓት ላለው የብሊች ብዛትና መጠን በcovid-19 ወቅት ጽዳትንና መድሃኒት መርጨትን አስመልክቶ የተለወጡ ነገሮችን/ Changes to Cleaning and Disinfecting during COVID-19 ይመልከቱ።				
በልጆች አካላዊ ቅርበት መካከል ብዙ ክፍት ቦታ እንዲኖር የሚያበረታቱ እንቅስቃሴዎችን ይምረጡ።				
በህክምና ምክንያት እንዳያደርጉ ካልተከለከለ በስተቀር ሰራተኞችና እድሜያቸው 5 ዓመትና ከዚያ በላይ የሆኑ ልጆች በሙሉ የፊት መሸፈኛ ማድረግ ይኖርባቸዋል። እድሜያቸው ከ 2 እስከ 4 ያሉ ልጆች በድርጅቱ ውስጥ የፊት መሸፈኛ እንዲያደርጉ በጥብቅ ይበረታታሉ። የፊት መሸፈኛዎች በህጻናትና እድሜያቸው ከ 2 ዓመት በታች በሆኑ ልጆች ላይ ፈጽሞ ሊደረግ አይገባም።				

በእያንዳንዱ መግቢያ ላይ ለውላጆችና ለፈታሾች በቂ የሆኑ የሙቀት መለኪያዎች ሊኖሩ ይገባል።				
---	--	--	--	--

ተግባር	አይመለከተውም	ተጠናቋል	ቀን	ፊርማ/Initials
መከላከል				
ማናፈሻ				
<p>የአየር ዝግጅትን በመጨመር ብዙ ንጹህ አየር ክፍሉን ስለሚሞላ በአየር ውስጥ ያለው ሽይረስ ይቀንሳል። ይህ COVID-19 ን ለመከላከል ጠቃሚና አነስተኛ ወጪን የሚጠይቅ ነው።</p> <ul style="list-style-type: none"> • የውጪውን አየር በፕሮግራም ክፍት በታ ውስጥ እንዲያስገባ የ HVAC ሲስተምን ያስተካክሉ። • ከሰዎች ርቀውና ወደ ውጭ የሚገኙ ከሆነ ፋን/ማራገቢያዎችን መጠቀም ይመከራል። • ልጆች ባሉበት ሁኔታ ደህንነቱ አስተማማኝ ከሆነ መስኮቶችንና በሮችን ይክፈቱ። • መጻዳጃ ክፍሉ ማራገቢያ/ፋን ካለው ቀኑን ሙሉ እንዳለ ይተው። • በርካታ ከውጭ የመሆን ጊዜን ይስጡ። ልጆች ውጭ ባሉበት ሰዓት አየር እንዲዘዋወር መስኮቶችንና በሮችን ክፍት ይተው። 				
ከመድረስዎት በፊት				
<ul style="list-style-type: none"> • ሁሉም ሰራተኞችና ልጆች “Keep Me Home If” የሚለውን የተከለከሉ መመሪያዎችን መከተል ይኖርባቸዋል። • ሳል፡ የትንፋሽ ማጠር፡ ከ100.4°F/38°C ወይም ከዚያ በላይ የሰውነት ሙቀት፡ ብርድ ብርድ ማለት፡ የአፍንጫ መታፈን ወይም ብዙ ፈሳሽ መውጣት፡ ራስ ምታት፡ የጡንቻ ወይም የሰውነት ህመም፡ የጉሮሮ ህመም፡ ድካም፡ ማቅለሽለሽ ወይም ማስመለስ፡ ተቅማጥ፡ አዲስ የመቅመስ ወይም የማሽተት ስሜት ማጣት፡ ወይም ሌሎች አዳዲስ የህመም ምልክቶች ቀደም ሲል ከተመዘገቡና ከነበረ የህመም ሁኔታ ጋር ግንኙነት ከሌላቸው ምልክቶች (እንደ ወቅታዊ አለርጂዎች) ውጭ ያለበት ልጅ ወይም ሰራተኛ እቤት መቆየት ይኖርበታል። ለወቅታዊ COVID-19 ምልክቶች ዝርዝር የበሽታ መቆጣጠሪያ እና መከላከያ ማዕከላትን /Centers for Disease Control and Prevention/ይመልከቱ። 				
<p>ወደ ልጆች እንክብካቤው ከመምጣታቸው በፊት የልጆቻቸውን የሰውነት ሙቀት እንዲለኩ ወላጆችን/አሳዳጊዎችን ይጠይቁ።</p>				
<p>ወደ ድርጅቱ ከመምጣታቸው በፊት የሰውነታቸውን ሙቀት ችክ እንዲያደርጉ ሰራተኞችን ይጠይቁ።</p>				
እንደደረሱ ቢያንስ 6 ጫማዎችን ያህል ከወላጅ/አሳዳጊ እና ከልጁ ርቀው ይቁሙ።				
<p>ከመምጣታቸው በፊት የልጁን የሰውነት ሙቀት ወስደው እንደሆነ ወላጆችን/አሳዳጊዎችን ይጠይቁ።</p> <ul style="list-style-type: none"> • የሰውነት ሙቀት እቤት ተወስዶ ከሆነ ወላጅ ሪፖርት ያደረገውን የሙቀት መጠን ይመዝግቡ። 				
<ul style="list-style-type: none"> • የሰውነት ሙቀት እቤት ካልተወሰደ የሲዲሲን መመሪያ/<u>CDC guidance</u>/ ይከተሉ። <ol style="list-style-type: none"> 1. ወላጆች/አሳዳጊዎች እንደደረሱ የልጆቻቸውን የሰውነት ሙቀት ከታች የተመለከተውን የተርሞሜትር መመሪያ በመጠቀም እንዲወስዱ ይጠይቁ።(ወላጆች ደህንን ሲያደርጉ ሰራተኛው የ 6 ጫማ ርቀቱን መጠበቅ ይኖርበታል)። ወይም 2. መሃል ባለ ነገር ተከልለው ይቁሙ (ለምሳሌ፡ የመስታወት ወይም የፕላስቲክ መስኮት ወይም የተከፋፈለ ክፍል/ፖርትሽን) ከንክኪ ውጭ የሆነ የሙቀት መለኪያን በመጠቀም ሙቀቱን ይለኩ። ፊትዎት ከመከላከያው ጀርባ መሆኑን 				

እርግጠኛ ይሁኑ።				
<p>ሁሉንም ወላጆች/አሳዳጊዎች የሚከተሉትን ጥያቄዎች በመጠየቅ መልሶቹን ይመዝግቡ።</p> <ul style="list-style-type: none"> • ልጆቻችን ከሚከተሉት ምልክቶች አንዳቸው አሉበት/አሉባት? <ul style="list-style-type: none"> ○ ሳል ○ የትንፋሽ ማጠር፡ ወይም ለመተንፈስ መቸገር ○ ከ100.4°F/38°C ወይም ከዚያ በላይ የሰውነት ሙቀት፡ ○ የአፍንጫ መታፈን ወይም ብዙ ፈሳሽ መውጣት፡ ○ ራስ ምታት ○ የጡንቻ ወይም የሰውነት ህመም ○ የጉሮሮ ህመም ○ ያልተለመደ ድካም ○ ማቅለሽለሽ፣ ማስመለስ፣ ወይም ተቅማጥ፡ ○ አዲስ የመቅመስ ወይም የማሽተት ስሜት ማጣት ○ ወይም ሌሎች አዳዲስ የህመም ምልክቶች ቀደም ሲል ከተመዘገቡ የህመም ሁኔታ ጋር ግንኙነት ከሌላቸው ምልክቶች (እንደ ወቅታዊ አለርጂዎች) • ባለፉት 14 ቀናት ውስጥ፡ ልጆቻችን COVID-19 ካለበት ሰው ጋር የቅርብ ግንኙነት አድርጓል? የቅርብ ግንኙነት ማለት COVID-19 ካለበት ሰው ጋር በ 6 ጨማር ቀን ውስጥ ለ15 ደቂቃ ወይም በ24 ሰዓት ጊዜ ውስጥ ከዚያ በላይ ከተገናኘ ማለት ነው። • ልጆቻችን ወደ እንክብካቤ ጣቢያው ከመምጣቱ በፊት ትኩሳት የሚያበርድ ማንኛውንም መድሃኒት ወስዶ ነበር? • ባለፉት 10 ቀናት ልጆቻችን የCOVID-19 ምርመራ አድርጎ ውጤቱ ፖዘቲቭ ሆኖ ነበር ወይም ልጆቻችን በመጋለጡ ወይም ምልክቶች በማሳየቱ የCOVID-19 ምርመራ አድርጎ ውጤቱን በመጠበቅ ላይ ይገኛል? • ባለፉት 14 ቀናት ውስጥ በህዝብ ጤና ወይም በህክምና ባለሙያ በCOVID-19 ከመያዝ ስጋት አኳያ ልጆቻችን እንዲከታተሉ፣ እንዲለዩ፣ ወይም ኪራንታይን እንዲያደርጉ ተነግሮዎታል? <p>ከላይ ለተጠቀሱት ጥያቄዎች ለአንዳቸው መልስዎት አዎን ከሆነ ልጆቻችን ሊከታተል አይችልም።</p>				

ተግባር	አይመለከተውም	ተጠናቋል	ቀን	ፊርማ/Initials
ቀኑን በሙሉ				
ለሚከተሉት የህመም ምልክቶች ልጁን በዓይን ይከታተሉት : የጉንጭ መቅለት፣ ቶሎ ቶሎ መተንፈስ ወይም ለመተንፈስ መቸገር፣ (ያለ ሰውነት እንቅስቃሴ)፣ ድካም፣ ከመጠን ያለፈ መንጭንጭን።				
በቀኑ ጊዜ የልጆች የሰውነት ሙቀት ከጨመረና ምልክት ማሳየት ከጀመሩ የልጆች እንክብካቤ ሰራተኛ የግድ የሰውነት ሙቀታቸውን መለካት ይኖርበታል።				
ምልክቶች በቀኑ ጊዜ መታየት ከጀመሩ ሰራተኞች የራሳቸውን የሰውነት ሙቀት መለካት ይኖርባቸዋል።				
<p>ሰራተኛው የሰውነትን ሙቀት መለካት ከፈለገ thermometer handout መመሪያ ይከተሉ። ይህም የሚያካትተው፡</p> <ul style="list-style-type: none"> ከተገኘ የልጁን የሰውነት ሙቀት በርቀት የሚለካና ንክኪ የሌላቸውን ቴርሞሜትሮች ይጠቀሙ። ንክኪ የሌላቸውን ቴርሞሜትሮች የሚጠቀሙ ከሆነ ግላቸውን ማድረግ/እጅ መታጠብ/እጅን ሳኒታይዝ ማድረግ አስፈላጊ አይደለም። 				
ንክኪ የሚፈልግ ቴርሞሜትር የሚጠቀሙ ከሆነ ለምሳሌ እንደ ዲጂታል ቴርሞሜትር ወይም ግንባር ላይ ለሚለካበት ቴርሞሜትር የሚኖር ከሆነ የእጅ ጓንት ይጠቀሙ። የእያንዳንዱን ልጅ የሰውነት ሙቀት ከመውሰድ በፊት የእጅ ጓንትን በመተካት እጅን በሰሙናና በወሃ መታጠብ ወይም የእጅ ሳኒታይዘር መጠቀም ተቀባይነት አለው። ዲጂታል ቴርሞሜትር የሚጠቀሙ ከሆነ የሰውነት ሙቀት በሚወሰድበት ጊዜ ሁሉ ከተጠቀሙ በኋላ የሚጥሏቸውን መሸፈኛዎች ይጠቀሙ። ቴርሞሜትሩ በየጥቅሙ መሃል መጽዳት/ዲሲንፊክት ማድረግ አለበት (ንክኪ የሌለው ቴርሞሜትር ካልሆነ በስተቀር)።				
በአሁኑ ሰዓት የሚመከረው በብዛት የሚነኩ ቦታዎችን ልጆች ከሄዱ በኋላ በየቀኑ መጨረሻ ላይ ማጽዳትና በመድሃኒት መርጨት/ዲሲንፊክት ማድረግ ነው።				
ከብሊች ውጭ ያሉ ምርቶች ጥቅም ላይ ከመዋላቸው በፊት በፈቃድ ሰጪው መጽደቅ ይኖርባቸዋል። COVID-19 ን የሚያስነሱ ቫይረሶችን ከመከላከል አኳያ EPA ያጸደቃቸው የምርቶች ዝርዝር እዚህ/ here / ይኖራል።				
በሰሙና/ወሃ/የእጅ ማድረቂያ ወረቀቶች/paper towels/ ወይም አልኮል ላይ የተመሰረተ የእጅ ሳኒታይዘሮች (ቢያንስ 60% አልኮል) የተሞሉ የእጅ ንጽህና መጠበቂያ ጣቢያዎችን በማቋቋም ስራ ላይ ያውሉ። እነዚህ ከቤት ውጭም ሊኖሩ ይገባል።				
<p>በልጆች ላይ የእጅ ሳኒታይዘር ሲጠቀሙ፡</p> <ul style="list-style-type: none"> ጥቅም ላይ ከመዋሉ በፊት በየዓመቱ የፈቃድ መስጫው ቅጽ /authorization form በወላጅ/አሳዳጊ መሞላት አለበት። እድሜያቸው ከ2 ዓመት በታች በሆኑ ልጆች ላይ በፍጹም ጥቅም ላይ አይውልም። 				

1