

የCOVID-19 ጭብጥ ወረቀት ለቤተሰቦች

ይህን የጭብጥ ወረቀት የሚቀበሉበት ምክንያት፡

የተረጋገጠ የ COVID-19 ክስተት በ [NAME OF CHILD CARE or EARLY LEARNING PROGRAM] አለ። ከማጣራት በኋላ ልጅዎ ከተረጋገጠው ክስተት የቅርብ ግንኙነት እንዳልነበረው/ራት ተረጋግጧል። የዚህ የጭብጥ ወረቀት ዓላማ ስለ ሁኔታው ልናሳውቅዎና ሁሉንም ሰው ስለ መከላከያ እርምጃዎች ለማስታወስ ነው።

ኖቮል ኮሮናቫይረስ (COVID-19) ምንድነው? ማነው ለከፋ ሕመም ስጋት ያለበት?

ኖቮል ኮሮናቫይረስ (COVID-19) ከሰው ወደ ሰው የሚተላለፍ አዲስ ቫይረስ ነው። ይህ ቫይረስ በአብዛኛው መለስተኛ ሕመም ነው የሚያስከትለው፤ ሆኖም አንዳንድ ጊዜ ከፍተኛ ሕመምና የሳምባ ምች ሊያስከትል ይችላል። በአዋቂዎች መካከል ከCOVID-19 ለሚመጣ ከፍተኛ ሕመም ስጋት ከዕድሜ ጋር ይጨምራል፤ ዕድሜ ሲገፋ ስጋቱ ወደከፋ ደረጃ ይደርሳል። በየትኛውም ዕድሜ ያሉና የሚከተሉት ሁኔታዎች ያሉዎቸው ከCOVID-19 ለሚመጣ ከፍተኛ ሕመም ስጋት ተጋላጭነታቸው የጨመረ ነው።

- ካንሰር
- ሥር የሰደደ የኩላሊት በሽታ
- ሲኦቲዲ (ሥር የሰደደ የሳምባ መዛባት በሽታ) – COPD (chronic obstructive pulmonary disease)
- ከጠጣር የአካል ነቅለ-ተከላ የመጣ በሽታ የመከላከል አቅም ማነስ
- ከልክ ያለፍ ወፍረት (የሰውነት ኩብደት ከቁመት አንጻር ጠቋሚ ቁጥር 30 ወይ ከዛ በላይ)
- ከባድ የልብ ህመም እንደ ልብ ድካም፣ ወደ ልብ የደም መጓጓዣ ቱቦ በሽታ፣ ወይም የልብ ጡንቻ ህመም
- በዘር የሚተላለፍ የቀይ ደም ሴል በሽታ (Sickle cell disease)
- ዓይነት 2 የስኳር በሽታ

ማን ለከፋ ህመም የበለጠ ስጋት ላይ እንዳለና ሌሎች የበለጠ ጥንቃቄ መወሰድ ያለባቸው ሰዎች ተጨማሪ መረጃ [the ከሲ.ዲ.ሲ. ድህረ ገጽ](#) ከሲ.ዲ.ሲ. ድህረ ገጽ ማግኘት ይችላሉ።

- ልጆች በአሁኑ ወቅት ከዚህ ቫይረስ ለሚመጣ ከባድ ሕመም ከፍ ያለ ስጋት ወስጥ ካሉ ቡድኖች ወስጥ አይደሉም። ጥቂት ዘርፈ-በዙ ሰውነት የሚያስቆጣ ምልክት [multi-system inflammatory syndrome in children (MIS-C)] በልጆች ታይተዋል። ይህ በጣም ጥቂት ጊዜ የሚከሰት ውስብስብ የኮቪድ-19 እይታ ነው። የተወሰኑ የጤና ሁኔታዎች እንደ የልብ በሽታ፣ አሰም ወይም የሰውነት በሽታን የመከላከል አቅም መድከም ያሉባቸው ልጆች ከፍ ያለ ስጋት ወስጥ ናቸው።

የCOVID-19 የተለመዱ ምልክቶች ምንድናቸው?

አብዛኛው የኮሮናቫይረስ ሕመሞች ለዘብ ያሉ ትኩሳትና ሳል ያላቸው ናቸው። COVID-19 ያለባቸው አዋቂዎችና ህጻናት ለቫይረሱ ከተጋለጡ ከ 2 – 14 ባሉ ቀናት ውስጥ የታዩ የሚከተሉትን ምልክቶች ወይም ቅልቅል ምልክቶች ሪፖርት አድርጓል፡

- ትኩሳት 100.4°F / 38°C ወይም ከዛ በላይ
- ሳል
- ትንፋሽ አጥረት ወይም መተንፈስ ማቃት
- ብርድ
- ድካም
- የጡንቻ ህመም ወይም ሰውነት ህመም
- ራስ ምታት
- የመቅመስ ወይም ማሽተት ስሜት ማጣት
- የጉሮሮ መቁሰል
- የታፈነ ወይም ሞጭሟጭ አፍንጫ

- ማቅለሽለሽ ወይንም ማስታወክ
- ተቅማጥ

ይህ ዝርዝር ሁሉንም ሊታዩ የሚችሉትን ምልክቶች ያካተተ አይደለም። ለሌሎች ለከፊት ወይንም ለርስዎ አሳሳቢ ለሆኑ ምልክቶች አባክዎ ሓኪምዎን ያማክሩ። COVID-19 ያለባቸው ህጻናት በአብዛኛው ለዘብ ያለ ምልክቶች ነው ያሉባቸው። ስለ COVID-19 ምልክቶች ተጨማሪ ለማወቅ የበሽታ ቁጥጥርና መከላከል ማዕከል ድህረ ገጽን [\(ከሲ.ዲ.ሲ ኮቪድ-19 ምልክቶች\)](#) ይጎብኙ።

COVID-19 እንዴት ነው የሚሠራው?

- COVID-19 ከሰው ወደ ሰው የቅርብ ንኪክ ይሠራል ተብሎ ይታሰባል። የቅርብ ግንኙነት ማለት በ6 ጫማ (2 ሜትሮች) ርቀት ውስጥ ኮቪድ-19 ከያዘው ለጠቅላላ 15 ደቂቃዎች ወይንም ከዛ በላይ በ24 ሰዓታት ውስጥ መሆን ማለት ነው። ቫይረሱ ከታመሙ ሰዎችና ምንም ምልክቶች ከማያሳዩ ሰዎች ሊሠራው ይችላል። በበሽታው የተጠቃ ሰው ከሌሎች ሰዎች አቅራቢያ ሆኖ ሲያስል፣ ሲያስነጥስ፣ እና ሲያወራ ጠብታዎቹ በቅርብ ያሉ ሰዎች አፍ ወይንም አፍንጫ ውስጥ ሊገባ ይችላል ወይንም ወደ ሳምባዎቻቸው በትንፋሽ ሊሳብ ይችላል። እንደዚህ ነው ቫይረሱ ካንዱ ሰው ወደ ሌላ በቀላሉ የሚተላለፈው።
- በአንዳንድ ሁኔታዎች ኮቪድ-19 ያለባቸው ሰዎች ከ6 ጫማ በላይ ርቀት የነበሩትን ሰዎች በበሽታ እንዳስያዙ ማስረጃ አለ። እነዚህ ማስተላለፎች የተከሰቱት በቁ የአየር ዝውውር በሌለባቸው ዝግ ቦታዎች ነው።
- ሰዎች ቫይረስ ያረፈበትን ገጽታ ነክተው አፋቸውን፣ ዓይኖቻቸውን ወይንም አፍንጫቸውን ሲነኩም COVID-19 ሊሠራው ይችላል። ይህ ግን ቫይረሱ በዋናነት የሚሠራው በትንፋሽ መንገድ ነው ተብሎ አይታሰብም።
- አንዳንድ ፈጽሞ ምልክቶች የሌላቸው ሰዎች ቫይረሱን ሊያስረጩ ይችላሉ።

እንዴት ራሴንና ቤተሰቤን ከ COVID-19 እጠብቃለሁ?

- በአሁኑ ሰዓት የ COVID-19 በሽታን ለመከላከል የቀረበ ምንም ክትባት ያለም።
- ራስዎንና ቤተሰብዎን ለመጠበቅ ያሉት ምርጥ መንገዶች፡
 - የርስዎ እና ቤተሰብዎ አእባላት ስቀርብ የኮቪድ-19 ክትባት መውሰድ።
 - ከቤትዎ ውጪ ሲሆኑ ከሌሎች ቢያንስ የ 6 ጫማ (2 ሜትር) አካላዊ ርቀትን ይጠብቁ።
 - የቡድን ስብስቦችንና በደንብ አየር የማይገባላቸውን ቦታዎች ያስወግዱ።
 - ህዝባዊ ቦታ ሲሆኑ ከቤት ውጪ ጭምር ከሌሎች ቢያንስ 6 ጫማ (2 ሜትር) መራቅ ካልቻሉ አፍንጫዎንና አፍዎን የሚሸፍን የጨርቅ ፊት መሸፈኛ ይልበሱ።
 - እጅዎን ደጋግመው በሳሙናና ውሃ ቢያንስ ለ20 ሰከንዶች ይታጠቡ። ውሃ ከሌለ የእጅ ሳኒታይዘር (60% አልኮል ወይንም በላይ) ይጠቀሙ። ከሁለት ዓመት በታች በሆኑ ልጆች ላይ ሳኒታይዘር አይጠቀሙ።
 - ከታመሙ ሰዎች ጋር መገናኘትን ያስወግዱ። ከታመሙ ቤት ይቆሙ። በተጨማሪም ከሌሎች ጋር በቅርብ መገናኘትን ያስወግዱ።
 - እርስዎ ወይም ቤተሰብዎ በአገር ውስጥም ይሁን የውጭ አገር ጉዞ ከመደቡ፣ CDC ስለ ኮቪድ-19 አስመልክቶ የሚሰጣቸው የጉዞ ማስጠንቀቂያዎችን ለማየት [የሲ.ዲ.ሲ \(CDC\) ኮቪድ-2019 ጉዞ](#) ድህረ-ገጽ ይጎብኙ።

ከቤተሰቤ አንድ ሰው የ COVID-19 ምልክቶች ቢያሳይ ወይንም የተረጋገጠ COVID-19 ቢኖርበት ምን ማድረግ አለብኝ?

- ማንኛውም የታመመ ሰው ቤት መቀመጥ አለበት።
- እርስዎ ወይንም አብሮዎት የሚኖር ሰው የ COVID-19 ምልክቶች ካሳዩ፣ ለመመርመር ሓኪምዎ ጋ ይደውሉ ወይንም ወደ የጎጸ መመርመሪያ ጣቢያ (www.kingcounty.gov/covid/testing) ይሂዱ።
- ማንኛውም ምልክቶች ያሉበት ወይንም የተረጋገጠ COVID-19 ያለበት ሰው ቤት መሆንና ከሌሎች መራቅ አለበት። የበለጠ መረጃ እዚህ ድህረ-ገጽ በመሄድ (www.kingcounty.gov/depts/health/covid-19/care) ይወቁ።
- እርስዎ ወይንም አብሮዎት የሚኖር ሰው ጭእንዳለበት በምርመራ ከታወቀ ለልጆች መንከባከቢያ ወይንም ቅድመ መማሪያ ፕሮግራም ይገባሉ።
- ሙሉ በሙሉ ያልተከተቡ የቤተሰብ አባላት ኮቪድ-19 ካለበት ሰው ጋር በቅርብ ከተገናኙ በኋላ [የህዝብ ጤና የሰይቶ መቆያ መመሪያዎችን](#) መከተል አለባቸው።

- ሙሉ በሙሉ የተከተቡ እና ኮቪድ-19 ካለበት ሰው ጋር በቅርበት የተገናኙ የቤተሰብ አባላት ተለይቶ መቆየት ወይም መመርመር የለባቸውም ግን ለ 14 ቀናት ምክልቶች እንዳሉ መከታተል አለባቸው። ምልክቶች ካሳዩ ሃኪማቸው ጋ መደወል አለባቸው።

በአቅራቢያ ያለ የ COVID-19 መመርመሪያ ቦታ እንዴት አገኛለሁ?

- የኢሚግሬሽንና የጤና መድን ሁኔታ ምንም ይሁን ምን ሳይጠይቁ ነጻ የ COVID-19 ምርመራ የሚሰጡ ጣብያዎች ዝርዝር ኪንግ ካውንቲ ኮቪድ-19 ነጻ የምርመራ ጣብያዎች ይጎብኙ።
- የኪንግ ካውንቲ COVID-19 የሰልክ ጥሪ ማዕከል ከጧቱ 8AM እስከ ምሽት 7PM በ 206-477-3977 ይደውሉ። የምርመራ ጣቢያ በመፈለግ ይረዷችኋል። አስተርጓሚዎች አሉ።

ይህ ሰነድ ማርች 4 2021 ተሻሽሏል። ከሲያትልና ኪንግ ካውንቲ የልጆች እንክብካቤ ጤና ፕሮግራም በልጆች መንከባከቢያ ወይም ቅድመ መማሪያ ፕሮግራምም የተወሰደ ነው። ለመረጃ ብቻ እንጂ ከሐኪምም ጋር የሚያደርጉትን ምክክር እንዲተካ ታሰቦ አይደለም። ስለዚህ ኖቬል ቫይረስ የበለጠ እያወቅን ስንሄድ ይህ ሰነድ ሊሻሻል ይችላል። ለማሻሻያና ሌሎች የ COVID-19 መረጃ እባክዎን www.kingcounty.gov/covid ይመልከቱ።