

# ስለ COVID 19 እውነት ገጾች ለቤተሰቦች

ውድ ወላጆችና አሳዳጊዎች

እነዚህን እውነታ የያዙ ገጾች እንዲደርሱት የሆነበት ምክንያት

- እርሶም ሆነ ልጅዎ ምናልባት ለኖቪል ኮሮና ቫይረስ (COVID-19) ተጋልጦ ይሆናል። ልጅዎ የትኩሳት የሳል ወይም የመተንፈስ ችግር ካለው ወዲያውኑ የህክምና ባለሙያ ያነጋግሩ። ምርመራው ከተደረገለት በኋላ ወዲያውኑ ልጅን ለሚነካባኩብሎት ወይም ለመዋለ ህፃናት ሁኔታውን አሳውቁ።
- ለመረጃ ምክንያት ብቻ

## ኖቪል ኮሮናቫይረስ (COVID-19) ምንድን ነው?

ኖቪል ኮሮናቫይረስ (COVID-19) ከሰው ወደ ሰው የሚጋባ አዲስ ቫይረስ ነው። ባሁኑ ጊዜ በዩናይትድ ስቴትስ እና ብዙ አገሮች ላይ ይገኛል። አብዛኛው የኮሮናቫይረስ ህመም ቀለል ያለ ትኩሳትና ሳል አለው። አብዛኛው የኮሮና ቫይረስ ህመምተኞች የሆስፒታል እንክብካቤ አያስፈልጋቸውም። የህክምና ባለሙያዎች በጣም ትኩረት አድርገውበታል ምክንያቱም ይህ አዲስ ቫይረስ ጥቂት ሰዎችን ከባድ ህመምንና የሳንባ ምችን ለአንዳንድ ሰዎች ያስከትላል፤ በተለይ እድሜያቸው ከ60 በላይ የሆኑና በሌላ ህመም የተጠቁ፣ በሽታ የመከላከል ስርዓት ደካማ የሆኑትንና እርጉዞችን ያጠቃል።

## የ(COVID-19) ምልክቶች ምንድን ናቸው?

COVID-19 የተገኘባቸው ልጆች እና አዋቂዎች ለቫይረሱ ከተጋለጡ በጥቂቱ 2 ቀናት ውስጥ እስከ 14 ቀናት ምልክቶች እንደምታይባቸው ተዘግቧል፡

- ትኩሳት\*
- ደረቅ ሳል
- የትንፋሽ እጥረት

በCOVID-19 የተያዙ ህፃናት አብዛኛውን ጊዜ ቀለል ያለ ምልክቶች እንደ ብርድ፣ ንፍጥ ወይም የጉሮሮ ህመም አላቸው። አንዳንድ ልጆች በተለያዩ ህመም ምክንያት እንደ ቀደም ያለ የጤና ዕክል ና ልዩ የጤና እንክብካቤ የምያስፈልጋቸው ከፍተኛ አደጋ ላይ ይሁኑ አይሁኑ አናቅም።

## COVID-19 እንዴት ይሰራጫል?

የጤና ባለሙያዎች ይህ ቫይረስ እንዴት እንደሚሰራጭ እያጠኑ ናቸው። ለጊዜው ባለሙያዎች ቫይረሱ የታመሙ ሰዎች በሚሰሉበት ጊዜ ሲያስነጥሱ ወይም ሲያወሩ ከትንፋሻቸው ጋር በሚወጣ ምራቅ እንደምሰራጭ ያስባሉ። ቫይረሱ በቅርበት ባሉ ሰዎች አፍና አፍንጫ ላይ ልያርፍ ይችላል ወይም ተቀራርበው ባሉ ሰዎች (በ6 ሜትር ርቀት ውስጥ) ሰንባዎች ልተነፈስ ይችላል። ቫይረሱ ሊሰራጭ በተጨማሪ የሚችለው አንድ ሰው ኖቪል ኮሮናቫይረስ ያለበትን እቃ በእጁ በመንካት በዛው እጅ አይኖችን፣ አፍንጫና አፍንጫችንን ሲነካ ነው። ሰዎች ምልክቶችን ሲያሳዩ አስተላላፊ ልሆኑ ይችላሉ ተብሎ ይታሰባል።

## ማነው በCOVID-19 ለከባድ ህመም ተጋላጭ የሆነው?

ለጊዜው ልጆች በዚህ ቫይረስ ለምደርስ ከባድ ህመም በከፍተኛ ደረጃ ተጋላጭ ከሆኑ ቡድኖች ውስጥ አይደሉም። አንዳንድ ልጆች በሌላ ህመም የተንዱና በሽታን የመከላከል አቅማቸው ደካማ የሆነ በጣም የመንዳት እድላቸው በከፍተኛ ደረጃ ያሉ ውስጥ ይመደባሉ። በከፍተኛ ደረጃ አደጋ ላይ የተጋለጡ ናቸው የሚባሉት እድሜያቸው ከ60 አመት በላይ የሆኑ ሰዎች፣ ቀደም ያለ የጤና ዕክል ያለባቸው ወይም የህመም መከላከል አቅማቸው የደከመ እና ነፍሰ ጡሮች ናቸው።

### እኔንና ቤተሰቤን ከCOVID-19 ለመከላከል እንዴት እችላለሁ?

እርስዎንና ቤተሰብን ለመከላከል ምርጥ መንገዶች :

- እጅዎን በሳሙናና ውሃ ቢያንስ ለ ሃያ ሰከንድ ቶሎ ቶሎ መታጠብ። ከሌለ ሳኒታይዘር (60% አልኮል ወይም ከዛ በላይ መጠቀም። እድሜያቸው 2 ዓመት በታች ለሆኑ ህፃናት ሳኒታይዘር አይጠቀሙ።
- ባልታጠበ እጅ ፊቶን አይንዎንና አፍንጫዎን አይንኩ።
- ከታመሙ ሰዎች ጋር መገናኘት ያቁሙ።
- ሲያምዎት ቤትዎ ይቀመጡ ና ከሌሎች ሰዎች ጋር የቅርብ ግንኙነት አቁሙ።
- ሲያስነጥስዎ ሆነ ሲያስልዎ አፍዎን/አፍንጫዎን በቲሹ ወይም በእጅጌዎ ሸፍኑት።
- በየጊዜው የሚነኩ ነገሮችን ማፅዳት (ለምሳሌ የበር መክፈቻና መዝጊያ፣ የሙብራት ማጥፊያና ማብሪያ። ቤት ውስጥ የምናጸዳባቸው ማጽጃ ነገሮች ውጤታማ ናቸው።
- የCOVID-19 ስርጭትን ዝግ ለማድረግ የህብረተሰብ ጤና የሚሰጣቸውን ምክር ሃሳቦችን፣ ከተቻለ ከቤት ሆኖ ስራን መስራትን፣ ትላልቅ ስብሰባዎችን ማስወገድን፣ ስቻል ከሌሎች ቢያንስ 6 ጫማ በመራቅ ማህበራዊ ርቀት መተግበርን ጨምሮ ይከተሉ።

እርስዎም ሆኑ ቤተሰብዎ ከባህር ማዶ የሚጓዙ ከሆነ ከመጓዝዎ በፊት የCDC የCOVID ወቅታዊ የጉዞ ማንቅያዎችን በድህረ ገጽ ይመልከቱ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/>.

ለጊዜው ምንም አይነት ለCOVID-19 እንፍኤክሽን መከላከያ የተዘጋጀ ክትባት የለም።

### COVID-19 እንዴት ነው የምናከመው?

ለ COVID-19 የጸደቀ ምንም አይነት መድሃኒት የለም። ብዙ ሰዎች ቀለል ያለ የCOVID-19 የተያዙ ህመማትን በብዛት የሚጠጡ ነገሮችን በመጠጣት፣ በማረፍ እና ህመምንና ትኩሳትን የሚቀንስ መድሃኒት በመውሰድ ከበሽታው ያገግማሉ። ቢሆንም አንዳንዶቹ የሳንባ ህመም ጉዳትና የህክምና እንክብካቤ ወይም ሆስፒታል መግባት ያስፈልጋቸዋል። :

### ከቤተሰቤ አንድ ሰው COVID-19 መያዙን ባውቅ ወይም ከቤተሰቤ አንድ ሰው ቫየረሱ ይዘት ይሆናል ብዬ ብጠረጥር ምን ማድረግ አለብኝ ?

- ማንም ሰው ከታመመ ቤት ይቀመጥ።
- ከቤተሰብዎ አንዱ COVID-19 ስሜት ካለው (ከሳለ፣ ትኩሳት ወይም የመተንፈስ ችግር) የጤና ባለሙያዎችዎ ጋ ይደውሉ።
- በቤተሰብ ውስጥ አንዱ በCOVID-19 ከተያዘ ልጅን ለሚውልበት መዋለ ህፃናት ባስቸኳይ ይንገሩ። ማንኛውም COVID-19 እንዳለበት የተረጋገጠ ሰው ቤቱ መሆን አለበት ትኩሳት ከጀመረው ከ 72 ሰዓት በኋላ ( ያለ ትኩሳት መቀነሻ መድሃኒት ) ሳይወስድና የህመሙ ስሜት እስኪሻለው እና ህመሙ ከጀመራቸው ከ 10 ቀን በኋላ ድረስ ከሌሎች መራቅ አለባቸው።
- በዚህ COVID-19 ከተያዘ ሰው ጋር በቅርብ ማለት ተቀራርቦ የነበረ ከሆነ ለ14 ቀን በቤት ውስጥ በመሆን ከማንም ሰው ሳይገናኝ ጤናውን መቆጣጠር እና ምልክቶችን ካየ ደግሞ ለጤና ባለሙያዎችን መደወል አለባቸው። መቀራረብ ማለት አንዱ ካንዱ ጋር በ6 ፊት ርቀት ለ10 ደቂቃ ወይም COVID-19 የተያዘ ሰው አንተ ላይ ከሳለብዎ፣ ከሳመዎ፣ እቃዎችን በጋራ ከተያዘው ሰው ከተጠቀሙ ወይም ከሰዉነት ከምወጣ ፈሳሽ በቀጥታ የአካል ንክኪ ካደረጉ።

ለተጨማሪ መረጃ ስለ COVID-19 እንዳለበት ወይም አለብኝ ብለው በመጠርጠር ከተጨነቁ ይህን ድህረ ገጽ ይመልከቱ [kingcounty.gov/depts/health/news/2020/March/5-suspected-covid.asp](http://kingcounty.gov/depts/health/news/2020/March/5-suspected-covid.asp)

\* CDC ትኩሳትን የምተረጎመው ከ100.4 ፋራናይት (38.0° ሴንትግራድ) ወይም ከዛ በላይ የሆነ ሙቀት ብሎ ነው። ይህ ሰንድ የወጣው መጋቢት 20 2020 ነው። ከሲያትል ና ኪንግ ካውንቲ የህጻናት እንክብካቤ ጤና ፕሮግራም ድህረ ገጽ በልጆቻቸው መንከባከቢያ ወይም ትምህርት ቤት ታትሟል። ለመረጃ ያህል ብቻ ነው፤ ከሃኪም ጋር የምታደርጉትን ምክክር



አይተካም። ስለዚህ ኖሎል ሻይረስ የበለጠ ባወቅን ቁጥር ይህ ሰነድ ልሻሻል ይችላል. እባክዎን መልሶ ተሰራጭ ይዩ ለተሻሻሉ ዕትሞች።