

ኣብ'ዚ ዓመት'ዚ ከታብት ጉንፋዕ (ፍሉ) ንሰብ-ጸጋ ዕድመ ኣዝዩ ኣገዳሲ ኢዩ

ስለምንታይ ኢዩ ኣብ'ዚ ዓመት'ዚ ከታብት ጉንፋዕ (ፍሉ) ምውሳድ ኣድላዩ ዝኸውን?

ጉንፋዕ (ፍሉ) ንሰብ-ጸጋ ዕድመ ኣዝዩ ናይ ጥዕና ጸገም ኢዩ።

- ማእከል ንምቁጽጻርን ምክልኻልን ሕማማት (CDC) ከምዝግምቶ ካብ 70-85% ምስ ጉንፋዕ (ፍሉ) ዝተተሓሓዘ ሞት ዝርእ ዕድሚኦም 65 ዓመትን ልዕሊኡን ኣብ ዝኾኑ ሰባት ኢዮ። መብዛሕትኦም ሰባት ምስ ጉንፋዕ ብዝተተሓሓዘ ኣብ ሆስፒታል ደቂሶም ክንክን ዝግበረሎም ኣብ'ዚ ዕድመ'ዚ ዘለዉ ኢዮም።
- ሕማም ሽኮር፡ ሕማም ልቢ፡ ኣዝማ፡ ከምኡ'ውን ካልኦት ጥዕናዊ ጸገማት ንሕማም ጉንፋዕ ከምንቃላዕ ይገብሩ።

ናይ ጉንፋዕ (ፍሉ) ከታብት ምውሳድ ካብ ከበድቲ ሕማማትን ሕልኸልኻትን ይከላኸል።

- ሓደ ከታብት ዝወሰደ ሰብ ጉንፋዕ (ፍሉ) ምስዝሕዞ ኩነታቱ ፍኹስ ዝበለ፡ ሆስፒታል ናይ ምድቃስ ዕድሉ ትሕት ዝበለ ከምዝኸውንን መጽናዕትታት ይሕብሩ።

ናይ ጉንፋዕ ከታብት ብምኽታብኩም ንዓኹምን ንሓኪምኩምን ኣብዚ እዋንዚ (ዊንተር) ዝኾነ ብቫይረስ ንዝመጽእ ኢንፈክሽን ብኸመይ ክትምክትዎ (ክትፍውስዎ) ከምትኸእሉ ንምውሳን ቀሊል ይገብር።

- ናይ ጉንፋዕን ናይ ኮቪድ-19 (COVID-19) ናይ መጀመርያ ምልክታትን ኣብ ብዙሕ ተመሳሰልቲ ኢዮም። ገለ ምልክታት እንተሃልይኩም እሞ ኸእ ኣቐዲምኩም ተኸቲብኩም እንተኔርኩም፡ ንዓኹም ኣብ ዝጠቐሙ ናይ መርመራን ፍውሳን ኣገባባት ኣብ ምውሳን ኣገዳሲ ሓበሬታ ይህቡ።

ኣብ'ዚ ዓመት'ዚ ዕድሚኦም 65 ዓመትን ልዕሊኡን ንዝኾኑ ሰባት ዝያዳ ዝከላኸሉም ፍልይ ዝበለን መጠኑ ልዕል ዝበለን ናይ ጉንፋዕ (ፍሉ) ከታብት ከህሉ ኢዩ።

- ኣብዚ ናይ ዕድመ ደረጃ ክልል ዘለዉ ሰባት መጠኑ ልዕል ዝበለ ከታብት የድልዮም፡ ምኽንያቱ እቲ ስሩዕ ከታብት እንተወሲዶም ሰብንቶም ሓያል ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ከገሪ ስለዘይክእል።

ናይ ጉንፋዕ (ፍሉ) ከታብት ኣበይ ክረክብ ይኸእል?

- ናይ ጉንፋዕ (ፍሉ) ከታብት ኣብ ብዙሓት ፋርማሲታት፡ ክሊኒካት ወይ ድማ ብክፍሊ ሓለዋ ጥዕና ዝምወላ ድራይቭ-ስሩ ከምኡ'ውን ተንቀሳቓሲ ናይ ከታብት ክሊኒካት ክትረኽቡ ትኸእሉ። ናብ ናይ ክፍሊ ሓለዋ ጥዕና ወብፔጅ ብምእታው ዘለዉ ኣማራጺታት ክትርእዩ ምስትደልዩ ነዚ ዝስዕብ መላግቦ ጽቕጡ (ክሊክ)፡ <https://kingcounty.gov/depts/health/communicable-diseases/immunization/clinics.aspx>
- መዲኬርን መዲኬድን ናይ ጉንፋዕ (ፍሉ) ከታብት 100% ወጻኢታት ይሸፍንዎ። ዋላውን ናይ ጥዕና ኢንሹራንስ ኣይሃልኹም፡ ኣብ ወብፔጅ ብምእታው ብናጻ ኣማራጺታት ክትረኽቡ ትኸእሉ ኢኹም።

ናይ ጉንፋዕ (ፍሉ) ከታብት ክትረኽቡ ሓገዝ ብቴሌፎን ትደልዩዎ?

- ናብ ኮሙኒቲ ሊቪንግ ኮክሽን (<https://www.communitylivingconnections.org/>) ብናጻ 1-844-348-5464 ብምድዋል ፋርማሲ ወይ ድማ ናይ ከታብት ክሊኒክ ኣብ ጥቓኹም ክትረኽቡ ክሕግዙኹም ይኸእሉ ኢዮም። ደወልቲ ኣቐዲሙ ብእንግሊዝኛን ብስፓኒሽኛን ዝተቐርጸ ድምጺ ክትሰምዑ ኢኹም። ደወልቲ ኣብ መስመር ብምጽናሕ ናይ ቋንቋ ትግርኛ ተርጓሚቲ ክትሓቱ ትኸእሉ። ኩሎም ጻዊታት ተሌፎን ናጻ፡ ምስጢራዊነቶም ዝተሓለወን ኢዮ።

ናብ ከታብት ክሊኒክ ወይ ፋርማሲ ንምኽድ መጓዓዝያ ትደልዩ ዲኹም?

- ናይ ሀይድ ሻትል (መኻይን) – Hyde Shuttle- ኣብ ኪንግ ካውንቲ ኣብ ብዙሓት ማሕበረ-ሰባት ንዓበይቲ፡ 55 ዓመትን ልዕሊኡን ዝዕድሚኦም፡ ከምኡ'ውን ስንክልና ንዘለዎም ናብ ገዝኦም ብምኽድ ኣገልግሎት መጓዓዝያ ይህባ ኢዮን።
 - ኣገልግሎት መጓዓዝያ ንምሕታት ናብ ቁጽሪ ተሌፎን 206.727.6262 ብምድዋል ቀጺልኩም ቁጽሪ 1 ጽቕጡ ኣብ መስመር ብምጽናሕ ናይ ቋንቋ ተርጓሚቲ ሕተቱ።
 - ወይ ድማ ኣንላይን ኣብ <https://hydeshuttle.org> ጻቂጥኩም መሊስኩም ኣብ Request a Ride ብምጽቃጥ ተመዝገቡ። (ኣንላይን ብእንግሊዝኛ ጥራሕ ኢዩ)።
- ስንክልና ሃልይኩም ኣውቶቡስ ወይ ፈኩስ ባቡር ምጥቃም ዘይትኸእሉ እንተኹን ናይ ሜትሮ መጓዓዝያ ንምርካብ ምምዝጋብ ክድልዩኩም ኢዩ። ነዚ ዝስዕብ ሊንክ ብምጽቃጥ ናብ ወብሳይት ክትሓትዉ ትኸእሉ <https://bit.ly/2GRuwlK>። ሓገዝ ንምርካብ ናብ ቁጽሪ ተሌፎን 206-205-5000 ብምድዋል ምስ ኣክሰስ መጥገን ሜትሮ (Access Metro) ተራኽቡ። ቁጽሪ 1 (ኣንግሊዝኛ) ጽቕጡ፡ መማረጺ 2 ብምጽቃጥ ንተቐባሊ ጻውዒት ቴሌፎን ትረኽቡዎ። ኣብ'ዚ እዋንዚ ስንኩላን ኮይኖም ህጹጽ ናይ መጓዓዝያ ድልዩት ዘለዎም ሰባት፡ ኣገልግሎት መጓዓዝያ ክረኽቡ መረጋገጺ ኣየድልዩምን ኢዮ።