ለኮሮና ቫይረስ በሽታ 2019 (COVID-19) የቅርብ ንክኪ መመሪያ

ይህ መመሪያ የወጣው በCOVID-19 ከተያዘ ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ ላደረጉ ግለሰቦች ነው።
የሚሰሩት በጤና እንክብካቤ መስጫ ቦታ ከሆነ እባክዎ መመሪያ ለማግኘት አሰሪዎን ያነጋግሩ።

ለCOVID-19 ተጋልጠውም ሊሆን እንደሚችል ካወቁ፣ ከእርስዎ ጋር የቅርብ ንክኪ ያደረገ ሰው የምርመራ ውጤቱ ፖዘቲቭ ነው። በበሽታው የተያዙት ሰዎች በሽታውን ወደ እርስዎና ወደ ሌሎች ሰዎች አሰራጭተው ሊሆን ይችላል። **የቅርብ ንክኪ** አንድ ሰው በበሽታው ተይዞ ባለበት ጊዜ ውስጥ በ24 ሰዓት ጊዜ ውስጥ በጠቅላላው ለ15 ደቂቃዎች ወይም ከዚያ በላይ ተመሳሳይ የቤት ውስጥ አየር መጋራትን (ምሳሌ፦ ቤት ውስጥ፣ የክሊኒክ የመጠባበቂያ ክፍል፣ አውሮፕላን ውስጥ) ያጠቃልላል።

ተጋላጭ ሆነዋል ማለት ብቻ በCOVID-19 ተይዘዋል ወይም በCOVID-19 ይታመማሉ ማለት አይደለም። በበሽታው ከተያዙ እራስዎን እና በዙሪያዎ ያሉትን ሰዎች ለመጠበቅ እርምጃዎችን መውሰድ አለብዎት ማለት ነው። የእርስዎ እርምጃዎች በዚህ ወረርሽኝ ወቅት የበሽታውን ስርጭት ለመከላከል ይረዳሉ።

ኳራንታይን ማድረግ ያለበት ማን ነው?

በካሊፎርንያ የማህበረሰብ ጤና መምሪያ (CDPH) መሰረት የክትባት ደረጃዎ ምንም ይሁን ምን ለጠቅላላው ማህበረሰብ ወይም ባለፉት 90 ቀናት ውስጥ የCOVID-19 ምርመራ ውጤታቸው ፖዘቲቭ የሆኑ ሰዎች የግድ ኳራንታይን ማድረግ አይጠበቅባቸውም።

ከላይ የተጠቀሰውን መስፈርት የሚያሟሉ ከሆነ ኳራንታይን ማድረግ አይጠበቅብዎትም፣ ነገር ግን የእራስዎንም ሆነ በዙሪያዎ የሚገኙ ሌሎች ሰዎችን ደህንነት ለመጠበቅ የሚከተሉትን ጥንቃቄዎች ያድርጉ፦

- መጋለጥዎን እንዳወቁ እና በድጋሚ ከ3-5 ቀናት በኋላ ምልክቶቹ ባይታይብዎትም እንኳ በCOVID-19 አለመያዝዎን ለማረጋገጥ ይመርመሩ (የPCR ወይም አንቲጅን ምርመራ)።
- ተጋላጭ ከሆኑ በኋላ ላሉት 10 ቀናት የምርመራ ውጤትዎ ኔጌቲቭ ቢሆንም እንኳ በተለይም በቤት ውስጥ በሚሆኑበት እና በCOVID-19 በከባድ የመታመም ከፍተኛ ስጋት ባለባቸው ሰዎች ዙሪያ በሚሆኑበት ወቅት በአግባቡ የሚገጥም የፊት ጭምብል ያድርጉ።
- ክትባቱን ወይም አጋዥ ክትባትን እንዲከተቡ በእጅጉ ይበረታታሉ።
- የCOVID-19 ምልክቶችን ለማየት ጤናዎ ላይ ቁጥጥር ያድርጉ፦ ምልክቶቹ እየጨመሩ የሚሄዱ ከሆነ እራስዎን ያግልሉና ይመርመሩ።

የተለዩ መመሪያዎችን መከተል የሚያስፈልገው ማን ነው?

እባክዎ በከፍተኛ ስጋት ውስጥ ለሚኖሩ ወይም ለሚሰሩ ሰዎች መመሪያዎቹ የተለዩ ሊሆኑ እንደሚችሉ ልብ ይበሉ። እነዚህም የሚከተሉትን ያጠቃልላሉ፦

- የአስቸኳይ ጊዜ መጠለያዎች እና የማቀዝቀዣና ማሞቂያ ማዕከላት
- የጤና እንክብካቤ መዋቅሮች
- ማረሚያ ቤቶች፣ እስር ቤቶችና ማቆያ ማዕከላት
- የመኖሪያ ቤት አልባዎች መጠለያዎች
- የረጅም ጊዜ የእንክብካቤ ቦታዎችና የአዋቂዎች እና የአረጋውያን የእንክብካቤ አገልግሎት መስጫዎች

አሰሪዎ ወይም የመኖሪያ ቦታዎ በተለይም እርስዎ የሚኖሩት ወይም የሚሰሩት ከፍተኛ ስጋት ባለባቸው ቦታዎች ከሆነ የተለዩ መስፈርቶች ሊኖሯቸው ይችላሉ። በስራ ቦታ አሰሪዎች የCal/OSHA የCOVID-19 መከላከያ የአስቸኳይ ጊዜ ጊዜያዊ ደረጃዎችን (ETS) መከተል ወይም በአንዳንድ የስራ ቦታዎች የCal/OSHA በአየር የሚተላለፉ በሽታዎች (ATD) ደረጃን (PDF) መከተል እና የትኛውንም

COUNTY OF SAN DIEGO HHSA HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY | LIVE WELL SAN DIEGO

የተሻሻለበት ቀን 6/2/22

ለኮሮና ቫይረስ በሽታ 2019 (COVID-19)
የቅርብ ንክኪ መመሪያ

ተጨማሪ መስፈርቶች ከእነዚህ ምንጮች ላይ ማረጋገጥ አለባቸው። ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት አሰሪዎን ያነጋግሩ እንዲሁም Cal/OSHA FAQs የሚለውን ክፍል ይመልከቱ።

በዚህ ጊዜ ውስጥ በጤናዬ ላይ ቁጥጥር ማድረግ ያለብኝ እንዴት ነው?

በጤናዎ ላይ ቁጥጥር ያድርጉ እንዲሁም የCOVID-19 ምልክቶችን ይከታተሉ፣ እነዚህም ከሚከተሉት መካከል የትኛውንም ሊያጠቃልሉ ይችላሉ፡-

- ትኩሳት ወይም ብርድ ብርድ ማለት
- ሳል
- ትንፋሽ ማጠር ወይም ለመተንፈስ መቸገር
- ድካም
- የጡንቻ ወይም የሰውነት ህመም
- ራስ ምታት
- አዲስ የሚፈጠር ጣዕም ማጣት ወይም ሽታ መለየት አለመቻል
- የጉሮሮ መምረር
- መጨናነቅ ወይም የአፍንጫ ፈሳሽ መብዛት
- ማቅለሽለሽ ወይም ማስመለስ
- ተቅማጥ

ምልክቶቹ ቢታዩብኝስ?

ከላይ ከተጠቀሱት ምልክቶች ውስጥ የትኛውም ከታዩብዎ በCOVID-19 ተይዘው ሊሆን ይችላል። አብዛኛዎቹ በCOVID-19 የሚያዙ ሰዎች መጠነኛ ህመም የሚያጋጥማቸው ሲሆን፣ በቤት ውስጥ እራሳቸውን ማግለልና ማገገም ይችላሉ። ሆኖም በበሽታው ከተያዙ በእድሜዎ ወይም ስር የሰደደ የጤና እክል ያለብዎ በመሆኑ የተነሳ በከባድ የመታመም ከፍተኛ ስጋት ካለብዎ ለጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ስለ ምልክቶቹ ያሳውቁ እና ምልክቶቹ እየተባባሱብዎት ከሄዱ ቀደም ብለው የህክምና እንክብካቤ ያግኙ። እራስን ስለማግለል በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ለCOVID-19 የመኖሪያ ቤት ውስጥ እራስን ማግለያ መመሪያዎችን ይመልከቱ።

እንዴት መመርመር እችላለሁ?

ሁሉም የሳን ዲዬጎ አውራጃ ነዋሪዎች በነጻ ለመመርመር ብቁ ናቸው። ከጤና ጋር ተያያዥነት ያላቸው ችግሮች ካሉብዎ ወይም ስለ መመርመር አስፈላጊነት የተመለከቱ ጥያቄዎች ካሉዎ ለጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ይደውሉ። እባክዎ **የCOVID-19 ምርመራ** ለማድረግ ብቻ ወደ ድንገተኛ ህክምና መምሪያ አይሂዱ። ምርመራው የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ጋር ማድረግ ካልቻሉ በ ዩናይትድ ስቴትስ የፖስታ አገልግሎት በኩል ነጻ የቤት ውስጥ መመርመሪያ ኪቶችን ማግኘት ይችላሉ። የሳን ዲዬጎ አውራጃ በተጨማሪም በመላው አውራጃው ውስጥ በሚገኙ ቦታዎች የሚሰጥ ነጻ የCOVID-19 ምርመራ አለው። የምርመራ ቦታ ለማግኘት እና ቀጠሮ ለማስያዝ የምርመራ ድረገጹን ይጎብኙ ወይም ወደ 2-1-1 ይደውሉ። **አንዳንድ የምርመራ ቦታዎች ቀጠሮ ማስያዝ ላይጠይቁ ይችላሉ።*

የትኛውም የህክምና አማራጮች አሉ?

አዎ፣ በቅርቡ የCOVID-19 ምርመራ ውጤታቸው ፖዘቲቭ ለሆነ እና ምልክቶቹ ለሚታዩባቸው ሰዎች ወይም ለCOVID-19 ተጋላጭ በሆኑ አንዳንድ ሰዎች መካከል የCOVID-19 ስርጭትን ለመከላከል እንዲረዳ **ነጻ ህክምና** ይቀርባል።

እባክዎ ህክምናውን ለማግኘት ብቁ መሆንዎን ለማረጋገጥ በመጀመሪያ ሐኪምዎን ያነጋግሩ።

በሚከተሉት ሁኔታዎች ለህክምና ብቁ ሊሆኑ ይችላሉ፡-

1. የCOVID-19 ምርመራ ውጤትዎ ፖዘቲቭ ከሆነ **እና**
2. ምልክቶችዎ ባለፉት 5 ቀናት ውስጥ (የፀረ-ቫይረስ ክኒኖች) እስከ 7 ቀናት ውስጥ (ሞኖክሎናል ፀረ እንግዳ አካላት) ከጀመሩ **እና**
3. በCOVID-19 በከባድ የመታመም ከፍተኛ ስጋት ላይ ከሆኑ

ለኮሮና ቫይረስ በሽታ 2019 (COVID-19)
የቅርብ ንክኪ መመሪያ

እድሜያቸው 12 ዓመትና ከዚያ በላይ የሆኑ ሰዎች በሞኖክሎናል ፀረ እንግዳ አካላት የክልል ማዕከላት/ Monoclonal Antibody Regional Centers (MARC) ይታከማሉ። ዕድሜው ከ12 ዓመት በታች ለሆነ ህጻን ህክምና ማግኘት የሚፈልጉ ከሆነ የልጅዎን ሀኪም ወይም አቅራቢ ያነጋግሩ። ስለ ነጻ ህክምና በተመለከተ ተጨማሪ ለማወቅ የታካሚ መመሪያን ይመልከቱ። የብቁነት መስፈርቱን የሚያሟሉ ከሆነ እና ህክምናውን በሐኪም አማካኝነት ማግኘት የማይችሉ ከሆነ ቀጠሮ ለማስያዝ ለMARC በስልክ ቁጥር **(619) 685-2500** ይደውሉ። ለጥያቄዎች እባክዎ ለMARC በ COVIDtreatment@sdcounty.ca.gov ኢሜይል ይላኩ።

እባክዎ የሞኖክሎናል ፀረ እንግዳ አካላት ሕክምና፣ የፀረ ቫይረስ ህክምናን ወይም የCOVID-19 ምርመራን ለማግኘት ብቻ ወደ ድንገተኛ ህክምና መምሪያ **አይሂዱ።** የድንገተኛ ህክምና መምሪያዎችን በCOVID-19 ተያዦች ብዛት የተነሳ ተጽእኖ የተፈጠረባቸው በመሆኑ አስቸኳይ የህክምና ሁኔታዎች ላሉባቸው ሰዎች መያዝ አለባቸው።

ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት የሳን ዲዬጎ አውራጃ የCOVID-19 ህክምና ድረገጽን ይመልከቱ።

ምልክቶችዎ የጀመሩበትን ጊዜ በማስታወሻ ይያዙ። እራስዎን ማግለልዎን እና ለኮሮና ቫይረስ በሽታ (COVID-19) የቤት ውስጥ እራስን ማግለያ መመሪያዎች ላይ የተገለጸውን መመሪያ መከተልዎን ይቀጥሉ። ምልክቶችዎ ከተባባሱብዎ ወይም መሻሻል የማያሳዩ ከሆነ እና የህክምና እንክብካቤ ማግኘት ካስፈለገዎ ወደ አገልግሎት መስጫው ከመግባትዎ በፊት ሌሎች ሰዎችን ከእርስዎ በሚመጣ ኢንፌክሽን በበሽታው እንዳይያዙ ለመከላከል የፊት ጭምብል ወይም የፊት መሸፈኛ ማድረግዎን ያረጋግጡ። አስቸኳይ ድጋፍ የሚያስፈልግዎ ከሆነ ወደ 9-1-1 ይደውሉ እና ለኦፕሬተሩ በCOVID-19 መያዙ ከተረጋገጠ ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ እንዳደረጉ ያሳውቁ።

የህክምና እንክብካቤ ማግኘት ቢያስፈልገኝስ?

ከዚህ በላይ እንደተዘረዘሩት ያሉ የትኛውም ከመጠነኛ እስከ መካከለኛ የሚደርሱ የCOVID-19 ምልክቶች ከታዩብዎ በስልክ ወይም በቴሌሜዲስን ምክር ለማግኘት ለጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ መደወል ይችላሉ። ለጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ በCOVID-19 ከተያዘ ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ ማድረግዎን እንደነገሩ ያረጋግጡ።

የትኛውንም የህክምና እንክብካቤ ማግኘት ከፈለጉ በተቻለ መጠን የግል ተሽከርካሪዎን ይጠቀሙ። እራስዎ ማሽከርከር የማይችሉ ከሆነ በእርስዎ እና በሹፌርዎ መካከል የተቻለውን ያክል ርቀት ይፍጠሩ፣ በአግባቡ የሚገጥም የፊት ጭምብል ያድርጉ፣ እንዲሁም የመስኮት መስታወቱን ያውርዱ። የህዝብ ትራንስፖርት መጠቀም የለብዎትም።

የድንገተኛ ድጋፍ የሚፈልጉ የትኛውም ምልክቶች ከታዩብዎ ወደ 911 ይደውሉ፣ ለምሳሌ:-

- ለመተንፈስ መቸገር
- የማያቋርጥ ህመም ወይም የደረት ግፊት
- አዲስ የሚፈጠር ግራ መጋባት
- መንቃት ወይም ነቅቶ መቆየት አለመቻል
- የከንፈሮች ወይም ፊት መገርጣት

ተጨማሪ ጥያቄዎች ካሉኝ ምን ማድረግ አለብኝ?

ተጨማሪ መረጃ፣ የድጋፍ ምንጮችና መመሪያ ለማግኘት ድረገጾችንን www.coronavirus-sd.com ይጎብኙ። እባክዎ ከጤናዎ ጋር ለተያያዙ ለየትኛውም ጥያቄዎች ለጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ይደውሉ። የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ከሌለዎ፣ የመድን ዋስትና ካልገቡ ወይም የማህበረሰብ ምንጮችን ፈልገው ለማግኘት ወይም የምርመራ ቀጠሮ ለማስያዝ እርዳታ ማግኘት ከፈለጉ በ2-1-1 ይደውሉ።