

የኮቪድ ቫይረስ 2019 በሽታ (COVID-19) በቤት ውስጥ እራስን የማግለል መመሪያዎች

የሚከተሉት መመሪያዎች የወጡት የተረጋገጠ የCOVID-19 በሽታ ላለባቸው ወይም በህክምና በCOVID-19 እንደተያዙ ለተጠረጠሩ ሰዎች ነው።

በCOVID-19 ለተያዙ ሆኖም የሆስፒታል ህክምና ላልተከታተሉ ሰዎች የቀረበ መረጃ

የቤት ውስጥ እንክብካቤ

በCOVID-19 የታመሙ ወይም COVID-19 የምርመራ ውጤታቸው ፖዘቲቭ የሆኑ ሆኖም ምልክቶቹ የማይታይባቸው (ምልክቶቹ የሌሉባቸው) ሰዎች በቤት ውስጥ መቆየት እና እራስን የማግለል ጊዜያቸው እስከሚጠናቀቅ እና ከሌሎች ጋር መገናኘታቸው ለደህንነት ችግር እስከማይፈጥርበት ጊዜ ድረስ እራሳቸውን ከሌሎች ሰዎች ማግለል አለባቸው። በቤት ውስጥ እራስዎን በበቂ ሁኔታ ከሌሎች ሰዎች ማግለል የማይችሉ ከሆነ እባክዎ አማራጭ የመቆያ ቦታዎችን ለማዘጋጀት የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ። ብቁ ሆነው የሚገኙ ከሆነ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ወደ [የሳን ዲዬጎ ካውንቲ ጊዜያዊ የማረፊያ ፕሮግራም ሊመራዎ ይችላል](#)

ምንም እንኳን የምርመራ ጥናቶች እየተካሄዱ ቢሆኑም ለCOVID-19 ኢንፌክሽን ምንም አይነት የተረጋገጠ የፀረ ቫይረስ ህክምና የለም። በበሽታው የተያዙ ሰዎች ከምልክቶቹ ለመፈውስ እንዲረዷቸው የሚከተሉትን ደረጃዎች ሊከተሉ ይችላሉ፡






- እረፍት ማድረግና ሰውነትዎ እንዲያገግም መፍቀድ
- ፈሳሽ መውሰድ—በቂ ፈሳሽ በተለይም ውሀና ኤሌክትሮላይቶች የተቀላቀሉባቸው ፈሳሾች መጠጣት።
- ትኩሳትና ህመምን ለመቀነስ እንደ አስፈላጊነቱ በካውንተር ላይ የሚሰጡ እንደ አሴታሚኖልን (ማለትም፡ ቲልናል®) የመሳሰሉ መድሃኒቶችን መውሰድ - እድሜያቸው ከ2 አመት በታች ለሆኑ ህጻናት በመጀመሪያ የጤና እንክብካቤ አቅራቢን ሳያነጋግሩ የትኛውም በካውንተር ላይ የሚሰጡ መድሃኒቶች መስጠት የለባቸውም።

*ምድሃዎች ከቫይረሱ “አይፈውሱም” ወይም ቫይረሱን ወደ ሌሎች ሰዎች እንዳይሰራጩ አይከለከሉም፤ ሆኖም ምቹትን ለመጨመር እና ከህመሙ ጋር ከተያያዙ ከተወሰኑ ምልክቶች ለመፈወስ ይመከራሉ።

የህክምና እንክብካቤ ማግኘት

በጤናዎ ላይ ቁጥጥር እያደረጉ ምልክቶቹ እየተባባሱብዎ ከሄዱ በተለይም በከባድ የመታመም ስጋት ከተፈጠረብዎ በአግባቡ የህክምና እንክብካቤ ያግኙ። ይህ ከባድ ስጋት [በእድሜ የገፉ አዋቂ ሰዎችን](#) (በከባድ መታመም ስጋት ከእድሜ ከመጨመር ጋር ተያይዞ ከፍ ይላል) እና [ስር የሰደዱ የጤና ሁኔታዎች ያሉባቸው ሰዎችን](#) (ለምሳሌ፡ ካንሰር፣ ስር የሰደደ የኩላሊት በሽታ፣ ከባድ የመተንፈሻ አካል መዘጋት በሽታ/ COPD፣ የበሽታ መከላከል አቅም መዳከም፣ የውፍረት በሽታ፣ የልብ በሽታ፣ የታመመ ሴል በሽታ፣ አይነት 2 የስኳር በሽታ) ያጠቃልላል።

አስቸኳይ ህክምና የሚፈልጉ መልክቶች ከታዩብዎ ወደ 911 ይደውሉ፤ ለምሳሌ፡

				
የመተንፈስ ችግር	ግፊት ወይም የደረት ህመም	የከንፈር ወይም ፊት መገርገት	አዲስ የተፈጠረ መምታታት	መንቃት አለመቻል ወይም ነቅቶ መቆየት አለመቻል

ለግዛዝ ኣጥፊተኛ ብCOVID-19 እንደተያዙ ይንገሩት። የሚቻል ከሆነ የድንገተኛ ህክምና ኣገልግሎቶች ከመድረሳቸው በፊት የፊት ጭምብል ይልቡ።

ሁኔታው ኣጣዳፊ ካልሆነብዎ የህክምና ምክር ለማግኘት ለጤና እንክብካቤ ኣቅራቢዎ ይደውሉና በስልክ እገዛ ሊያደርግልዎ ይችላል። ወደ ጤና እንክብካቤ ኣገልግሎት መስጫ መሄድ የሚኖርብዎ ከሆነ ከመግባትዎ በፊት ወደ ሌሎች ሰዎች በሽታው ከእርስዎ እንዳይተላልግባቸው ለመከላከል የፊት ጭምብል ማድረግዎን ያረጋግጡ።

COVID-19 ለሰዎች ኣስጨናቂ ሊሆን ይችላል፤ እንዴት የኣእምሮ ጤናዎን መንከባከብ እና በወረርሽኙ ወቅት እንዴት ለሚደገቡ ሰዎች ድጋፍ ለማድረግ እንደሚችሉ ለማወቅ ለቤተሰብዎ፣ ወላጆችዎና እንክብካቤ ኣድራጊዎች የሚያገለግሉ መረጃዎችን ለማግኘት [በCOVID-19 ወቅት እንዴት የኣእምሮ ጤናዎን መቆጣጠር እና መቋቋም እንደሚችሉ](#) ገጻችንን ይመልከቱ። የማህበረሰብ ጤና ኣገልግሎቶች የእርስዎን ወይም የሌሎች ሰዎችን ጤና ለመጠበቅ ኣስፈላጊ ሆኖ ካልተገኘ በስተቀር እርስዎን የተመለከተ የትኛውንም መረጃ ለስራ ቦታዎ ወይም ትምህርት ቤት እንደማይገልጽ ማወቅዎ እረፍት ሊሰጥዎት ይችላል።

ሌሎች ሰዎችን መጠበቅ

በመኖሪያ ቤትዎም ይሁን በማህበረሰብዎ ውስጥ COVID-19 እንደይሰራጭ መከላከልን ለማገዝ ከዚህ በታች የተገለጹትን ደረጃዎች ይከተሉ።

1. የህክምና እንክብካቤ ማግኘት ኣስፈላጊ ካልሆነ በስተቀር በቤት ውስጥ ይቀመጡ ።

- ወደ ስራ፣ ትምህርት ቤት ወይም የህዝብ መገኛ ቦታዎች ኣይሂዱ።
- እራስን የማግለያ ጊዜዎን በኣስተማማኝ ሁኔታ ለማብቃት የሚያስፈልጉ ሁሉንም ሁኔታዎች እስከሚያሟሉ ድረስ በቤት ውስጥ እና እራስዎን ከሌሎች ሰዎች ኣርቀው ይቆዩ። (እራስን ማግለልን ስለማብቃት የተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ከታች ሳጥኑን ይመልከቱ)
- ታመው እያሉ የግድ ከቤት መውጣት ካስፈለግዎ የህዝብ ትራንስፖርት ኣይጠቀሙ። በተቻለ መጠን የግል ተሽከርካሪዎን ይጠቀሙ። በራስዎ ማሽከርከር የማይችሉ ከሆነ በእርስዎና ኣሽከርካሪዎ መካከል በበቂ ሁኔታ ርቀትዎን ይጠብቁ፤ መስኮት ከፍተው እና የፊት ጭምብል ወይም የፊት መሽፈኛ ለብሰው ያሽከርክሩ።
- ምግብ እና ሌሎች ኣስፈላጊ ኣቅርቦቶች በእነዚህ መሰረታዊ ፍላጎቶች ላይ የሚረዳዎ ሰው ከሌለ በመኖሪያ ቤትዎ እና በራፍዎ ላይ የሚቀርቡበትን ሁኔታ ያመቻቹ።
[ስለሚቀርቡ ኣገልግሎቶች ለማወቅ ወደ 2-1-1 ይደውሉ።](#) በራፍዎ ላይ ማግኘት የሚያስፈልግዎ ሰው ካለ የፊት መሽፈኛዎን ይልቡ።

በቤት ውስጥ እራስን ማግለልን ማብቃት

በCOVID-19 የተያዙ እራሳቸውን በቤት ውስጥ በመንከባከብ ላይ ያሉ ግለሰቦች አንዴ ሁሉም የሚከተሉት ሁኔታዎች ከተሟሉ በኋላ እራሳቸውን ማግለላቸውን ሊያበቁ ይችላሉ።

ምልክቶቹ የሚታዩባቸው ግለሰቦች:

1. ለመጀመሪያ ጊዜ ምልክቶቹ ከታዩባቸው ጀምሮ በያንስ 10 ቀናት * ካለፉ በኋላ **እና**
2. ባለፉት 24 ሰዓቶች ውስጥ ምንም ትኩሳትን የሚቀንሱ መድሀኒቶች ሳይጠቀሙ ትኩሳት ካልታዩብዎ **እና**
3. ምልክቶችዎ መሻሻል ካሳዩ።

*ከባድ ህመም ያለባቸው ወይም የበሽታ መከላከል አቅማቸው በከፍተኛ ደረጃ የተዳከመ ሰዎች የጤና እንክብካቤ አቅራቢያቸውን ወይም የኢንፎክሽን ቁጥጥር ኤክስፐርት ስለማማከር ማሰብ ያለባቸው ሲሆን ሙያተኞቹ እራሳቸውን የማግለያ ጊዜያቸውን እስከ 20 ቀናት እንዲያራዝሙ ምክር ሊሰጧቸው ይችላሉ።

የምርመራ ውጤታቸው ፖዘቲቭ የሆነ ሆኖም ምልክቶቹ የማይታዩባቸው (ከምልክቶች ነጻ የሆኑ) ግለሰቦች:

ምርመራ ካደረጉበት ቀን ጀምሮ በያንስ 10 ቀናት *። (በእነዚህ 10 ቀናት ውስጥ ምልክቶቹ የሚታዩብዎ ከሆነ ከላይ ምልክቶቹ ለሚታዩባቸው ሰዎች የተገለጹትን እራስን የማግለል መመሪያዎች መከተል ይኖርብዎታል።)

*ምልክቶቹ የማይታዩባቸው ሆኖም የበሽታ መከላከል አቅማቸው በከፍተኛ ደረጃ የተዳከመ ሰዎች የጤና እንክብካቤ አቅራቢያቸውን ወይም የኢንፎክሽን ቁጥጥር ኤክስፐርት ስለማማከር ማሰብ ያለባቸው ሲሆን ሙያተኞቹ እራሳቸውን የማግለያ ጊዜያቸውን እስከ 20 ቀናት እንዲያራዝሙ ምክር ሊሰጧቸው ይችላሉ።

2. እራስዎን በመኖሪያ ቤትዎ ውስጥ ከሌሎች ሰዎች ያግሉ።

- በሚያገግሙበት ወቅት በመኖሪያ ቤትዎ ውስጥ እራስዎን ከሌሎች ሰዎች ለማግለል የሚጠቀሙበት ልዩ ክፍል ይምረጡ- በቤተሰብ ውስጥ በተቻለ መጠን እራስዎን ከሌሎች ሰዎች አግልለው በዚህ ክፍል ውስጥ ይቆዩ። በተለይም በበሽታው ቢያዙ የከባድ ህመም ከፍተኛ ስጋት ከሚያጋጥማቸው ግለሰቦች እራስን ማራቅ አስሰላጊ ነው።
- በተቻለ መጠን ለብቻው የተለየ መታጠቢያ ቤት ይጠቀሙ። ይህን ማድረግ የማይቻል ከሆነ መታጠቢያ ቤቱን ከእያንዳንዱ አጠቃቀምም በኋላ ከዚህ በታች በተመለከተው መሰረት ያጽዱ እንዲሁም ከብክለት ነጻ ያድርጉ። በመኖሪያ ቤትዎ ውስጥ ከሌሎች ሰዎች ጋር በሚገናኙበት ወቅት ማህበራዊ ርቀትን ይጠብቁ- ከሌሎች ሰዎች ቢያንስ በ6 ሜትር ለመራቅ ይሞክሩ።
- በመኖሪያ ቤትዎ ውስጥ ጥሩ የአየር ፍሰት እንዲኖር ለማረጋገጥ መስኮቶችን ይክፈቱ ወይም ፋን ወይም የአየር ማቀዝቀዣ ይጠቀሙ።
- ወደ መኖሪያ ቤትዎ እንግዶች እንዲመጡ አይፍቀዱ።
- በታመሙበት ወቅት ለቤት እንስሳት ወይም ሌሎች እንስሳት እንክብካቤ አያድርጉ።
- ምግብ አያዘጋጁ ወይም ሌሎች ሰዎችን አያስተናግዱ።
- በተቻለ መጠን ህጻናትን ወይም በመኖሪያ ቤትዎ ውስጥ የሚገኙ ሌሎች ሰዎችን አይንከባከቡ።
- በመኖሪያ ቤትዎ ውስጥ እራስዎን በበቂ ሁኔታ ከሌሎች ሰዎች ማግለል ካልቻሉ ወይም በCOVID-19 ቢያዙ በከፍተኛ በከባድ ህመም መታመም ስጋት ውስጥ ከሚገቡ ሰዎች (ለምሳሌ፡ በእድሜ የጎፉ አዋቂ ሰዎች፣ ስር የሰደደ በሽታ ያለባቸው ወይም የበሽታ መከላከል አቅማቸው የተዳከመ ሰዎች) ጋር አብረው የሚኖሩ ከሆነ እባክዎ አማራጭ የመቆያ ቦታዎችን ለማዘጋጀት የጤና እንክብካቤ አቅራቢያን ያነጋግሩ። የጤና እንክብካቤ አቅራቢያ እስከሚያገግሙ ድረስ ወደ ጊዜያዊ መቆያ ሊመራዎ ይችላል።

3. ከሌሎች ሰዎች ጋር ሲገናኙ የፊት ጭምብል ይልበሱ።

ከሌሎች ሰዎች ወይም የቤት እንስሳት ጋር በሚገናኙበት ወቅት የፊት ጭምብል መልበስ አለብዎ፤ ለምሳሌ፡ ክፍል ወይም ተሽከርካሪ በጋራ በሚጠቀሙበት ወቅት እና ወደ ሆስፒታል ወይም የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ቢሮ ከመግባትዎ በፊት። የፊት ጭምብል መልበስ የማይችሉ ከሆነ (ለምሳሌ፡ የመተንፈስ ችግር ስለሚፈጥርብዎ) ከእርስዎ ጋር አብረው የሚኖሩ ሰዎች ከእርስዎ ጋር በአንድ ክፍል ውስጥ መገኘት የለባቸውም። እነዚህ ሰዎች ወደ እርስዎ ክፍል መግባት የሚኖርባቸው ከሆነ የፊት ጭምብል መልበስ አለባቸው። ክፍልዎን ለቀው ከወጡ በኋላ ወዲያውኑ እጆቻቸውን መታጠብ፣ ከዚያም የፊት ጭምብላቸውን አውልቀው ማስወገድ ወይም የፊት ጭምብሉ በድጋሚ ጥቅም ላይ የሚወውል ከሆነ በቀጥታ በላውንደሪ ማጠብ እና እጆቻቸውን መልሰው መታጠብ አለባቸው።

4. **ሲስተና ሲያስነጥሱ አፍና አፍንጫዎን ይሸፍኑ።**

የበሽታው ወደ ሌሎች ሰዎች መተላለፍን ለመከላከል በሚሰሉበት ወይም በሚያስነጥሱበት ወቅት አፍና አፍንጫዎን በሶፍት ወይም በኮሌታዎ ይሸፍኑ። ሶፍቱን በታጠረ የቆሻሻ መጣያ ውስጥ ይከተቱና ወዲያውኑ እጅዎን በሳሙናና ውሀ ይታጠቡ።

5. **የቤት ውስጥ ቁሳቁሶችን በጋራ አይጠቀሙ።**

በመኖሪያ ቤትዎ ውስጥ የመመገቢያ ሳህኖችን፣ የመጠጫ ኩባያዎችን፣ ኩባያዎችን፣ የመመገቢያ ማንኪያ/ሹካዎችን፣ ፎጣዎችን፣ መኝታ ወይም ሌሎች ቁሳቁሶችን በጋራ አይጠቀሙ። እነዚህ እቃዎች ከመጠቀም በኋላ በሳሙናና ሙቅ ውሀ በጥንቃቄ መታጠብ አለባቸው።

6. **የእጅ ጎጂዎችን ይጠብቁ።**

ሁሉም በቤት ውስጥ የሚገኙ ሰዎች እጆቻቸውን በተደጋጋሚና በጥንቃቄ መታጠብ አለባቸው። በተለይም አፍንጫቸውን ከነኩ፣ ከሳሉ ወይም ካስነጠሱ በኋላ፤ ወደ መታጠቢያ ቤት ከገቡ በኋላ፣ ምግብ ከመመገባቸው ወይም ከማዘጋጀታቸው በፊት። ቢያንስ ለ20 ሰከንዶች በሳሙናና ውሀ ይታጠቡ። ሳሙናና ውሀ የማያገኙ ከሆነ እና እጆችዎ በግልጽ በሚታይ መልኩ ካልቆሸሹ ቢያንስ 60% የአልኮል ይዘት ያለው የእጅ ማጽጃ ይጠቀሙ። ባልታጠቡ እጆችዎ አይኖቸዎን፣ አፍንጫዎን እና አፍዎን አይነካኩ።

7. **ሁሉንም “በከፍተኛ ደረጃ የሚነካኩ” በታዎች በየዕለቱ ያጽዱ።**

በከፍተኛ ደረጃ የሚነካኩ በታዎች ካውንተሮችን፣ የጠረጴዛ ወለሎችን፣ የቦር እጅታዎችን፣ የመታጠቢያ ቤት ተገጣሚዎችን፣ ሽንት ቤቶች፣ ስልኮች፣ ኪቦርዶች፣ ታብሌቶች እና የአልጋ ጎን ጠረጴዛዎችን ያጠቃልላሉ። በተጨማሪም የትኛውንም በደም፣ የሰውነት ፈሳሾች እና/ወይም አይነ ምድር የሚነካኩ በታዎችን ያጽዱ። ለCOVID-19 ቫይረስ ለመጠቀም ማረጋገጫ ያገኙ [በEPA ማረጋገጫ ያገኙ ምርቶችን በመጠቀም ብክለትን ያጽዱ](#) (ምሳጥ፡ ክሎርክስ ኩብክለት ማጽጃ መወልወያዎች፣ ሊሶን ጎጶህ እና አዲስ የተለያዩ ወለሎች ማጽጃ፣ ፑሬል ፕሮፌሽናል የወለል ኩብክለት ማጽጃ መወልወያዎች)።

የጽዳት መመሪያዎች

- እንደ ጓንቶች ወይም ሽራዎች ማጥለቅ የመሳሰሉ ምርቶችን በሚጠቀሙበት ወቅት መውሰድ ያለብዎ ጥንቃቄዎችን ጨምሮ በማጽጃ ምርት ምልክቶች ላይ የቀረቡ ምክሮችን ይከተሉ እንዲሁም ምርቱን በሚጠቀሙበት በጥሩ ሁኔታ አየር የሚገባ መሆኑን ያረጋግጡ።
- የተቀየሩ የማጽጃ ውህዶችን ወይም “በEPA-የተረጋገጠ” የሚል ምልክት ያለባቸው በቤት ውስጥ የሚዘጋጁ ኩብክለት ማጽጃዎችን ይጠቀሙ። ምርቱ ቫይረስ ለመከላከል የሚያገለግል መሆኑን ለማወቅ የምርቱን ምልክት ያንብቡ፣ በምርቱ ምልክት ላይ ባለው ቁጥር ወደ 1-800 ይደውሉ ወይም www.epa.gov ን ይጎብኙ።

በቤት ውስጥ የማጽጃ ውህድ ለመሰራት:

አነስተኛ አቅርቦት
4 የቫይ ማንኪያ ማጽጃ
1-ኩዋርት (4 ኩባያ) ውሀ

ሰፊ አቅርቦት
1/3ኛ ኩባያ ማጽጃ
1-ጋሎን (16 ኩባያ) ውሀ

ለ1-ኩዋርት (4 ኩባያ) ውሀ 4 የቫይ ማንኪያ ማጽጃ ይጠቀሙ። ለሰፊ አቅርቦት ለ1-ጋሎን (16 ኩባያ) ውሀ 1/3 ኩባያ ማጽጃ ይጠቀሙ። [ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት የኮሮና ቫይረስ COVID-19 ኩብክለት ማጽጃ መመሪያዎችን ይመልከቱ።](#)

- በጥንቃቄ ይጠቡ።
- ደም፣ የሰውነት ፈሳሾች እና/ወይም አይነ ምድር የተነካኩ ልብሶችን ወይም የመኝታ ልብሶችን ወዲያውኑ ያውልቁና በጥንቃቄ ይጠቧቸው።
- ጠጣር ነገሮችን በሚይዙበት ወቅት ከአጠቃቀም በኋላ የሚወገዱ ጓንቶችን ይጠቀሙ። ጓንቶቹን እንዳወለቁ ወዲያውኑ እጆችዎን ይታጠቡ - ከአጠቃቀም በኋላ የሚወገዱ ጓንቶች የማይገኙ ከሆነ በድጋሚ ጥቅም ላይ የሚውሉ የጎማ ጓንቶች በአማራጭነት ጥቅም ላይ ሊውሉ እና ምንም ነገር ከመነካቱ በፊት ሊታጠቡ የሚችሉ ሲሆን ጓንቶቹ እንደተወለቁ ወይም እጆችዎን መታጠብ ያስፈልጋል። ጓንቶች የማይገኙ ወይም ጥቅም ላይ የማይውሉ ከሆነ የትኛውንም ከሰውነት ፈሳሾች ጋር ሊነካኩ የሚችሉ ነገሮችን ከነኩ በኋላ እጆችዎን ወዲያውኑ እና በጥንቃቄ መታጠብ አለብዎ።

- በላውንደሪ ወይም የአልባሳት እቃዎች እና ዲተርጀንት ምልክቶች ላይ የተጻፉ መመሪያዎችን አንብቦው ይከተሉ። ባጠቃላይ በአልባሳት ምልክት ላይ በሚታዘዘው መሰረት ልብሶችን አጥቦው በሞቃት የሙቀት መጠን ያድርጁ።
- ሁሉንም ያገለገሉ የሚወገዱ ጓንቶች፣ ጋወኖች፣ የፊት ጭምብሎች እና ሌሎች የተበከሉ እቃዎች ከሌሎች የቤት ውስጥ የሚጣሉ ቆሻሻዎች ጋር ከመቀላቀላቸው በፊት በጥብቅ የቆሻሻ መጣያዎች ውስጥ ይከተቱ። እነዚህን ቁሶች ከነኩ በኋላ ወዲያውኑ እጆችዎን ይታጠቡ። በድጋሚ ጥቅም ላይ የሚውሉ ጓንቶች፣ ጋወኖች፣ የፊት ጭምብሎች ወይም የፊት መሽፈኛዎች ጥቅም ላይ የሚውሉ ከሆነ እነዚህን ቁሶች ከመጠቀም በኋላ በቀጥታ ማጠቢያ ውስጥ ይከተቱ እጆችዎን በጥንቃቄ ይታጠቡ።

8. ወደ ስራ ወይም ትምህርት ቤት መመለስ

በቤት ውስጥ እራስዎን የማግለያ ጊዜዎን ካበቁ በኋላ (ከላይ በሳጥኑ ስር በተጠቀሰው እራስን የማግለያ ጊዜ ማብቂያ መሰረት) ከዚያ በኋላ በሽታው እንዳለብዎት የማይቆጠሩ ሲሆን ወደ ስራ ወይም ትምህርት ቤት መመለስን ጨምሮ መደበኛ ተግባሮችዎን መልሰው መቀጠል ይችላሉ። ወደ ስራ ወይም ትምህርት ቤት ለመመለስ እንደ ኔጋቲቭ የምርመራ ውጤት ወይም የማህበረሰብ ጤና አገልግሎቶች የተሰጠ ደብዳቤ የመሳሰሉ የትኛውንም ማስረጃዎች ማሳየት አይጠበቅብዎትም። ከመኖሪያ ቤትዎ ውጭ ከሌሎች ሰዎች ጋር በሚገናኙበት ወቅት ሁሉንም የደህንነት መመሪያዎች መከተልዎን መቀጠል ይኖርብዎታል።

9. ደም መለገስ እና COVID-19

በCOVID-19 ተይዘው ያገገሙ ሰዎች የበሽታ መከላከያ አቅም ያዳብራሉ። እነዚህ የሰውነት የበሽታ መከላከያዎች በአሁኑ ወቅት ለተያዘ ሰው የበሽታ መከላከያ ስርአቱን እንዲያሻሽል እና ቫይረስን ለመዋጋት፣ የህመሙን የቆይታ ጊዜና ክክደት ለመቀነስ እንዲረዳው ሊሰጡ ይችላሉ። እባክዎ ካገገሙ በኋላ ኮንቫለስንት ፕላዝማ ስለመለገስ ያስቡ። [ተጨማሪ ለማወቅ ይህን ቪዲዮ ይመልከቱ](#) ወይም [የሳን ዲዬጎ የደም ባንክ ድረገጽን](#) ይመልከቱ።

ከእርስዎ ጋር የቅርብ ንክኪ ላደረጉ ሰዎች የተሰጠ መረጃ

የቅርብ ንክኪ ማለት ምን ማለት ነው?

“የቅርብ ንክኪ” የትኛውም በCOVID-19 ከተያዘ ሰው ጋር በበሽታው ተይዞ ባለበት ወቅት የቅርብ ግንኙነት ያደረገ ሰው ነው። እርስዎ ምልክቶችን ማየት ከመጀመርዎ ከ48 ሰዎች/2 ቀናት በፊት (ምልክቶቹ ለማይታዩባቸው ሰዎች ምርመራውን ከማድረጋቸው ከ48 ሰዎች/2 ቀናት በፊት) ጀምሮ እራስዎን የማግለያ ጊዜዎ እስከሚያበቃ ድረስ በበሽታው እንደተያዙ ይቆጠራሉ።

ከእርስዎ ጋር ግንኙነት ያደረጉ ሰዎች የሚከተሉትን ያጠቃልላሉ፡

- የትኛውም እርስዎ በበሽታው እንደተያዙ በሚቆጠሩበት ወቅት በ6 ጫማ ርቀት ውስጥ በጠቅላላው ለ15 ደቂቃዎች ወይም ከ24 ሰዎች በላይ ጊዜ ከእርስዎ ጋር ግንኙነት ያደረገ ሰው።
- የትኛውም ከሰውነት ፈሳሽ እና/ወይም ከሰውነት የሚመነጨ ፈሳሾች ጋር ንክኪ ያደረገ ሰው (ለምሳሌ ሰዎች በሚያስነጥሱበት ወይም በሚስሉበት ወቅት፣ የመመገቢያ እቃዎችን በጋራ የተጠቀመ ወይም ምራቅ የነካ፣ ወይም ያለ ምንም መከላከያ መሳሪያ ለእርስዎ እንክብካቤ ያደረገ ሰው)።

ኳራንታይን

የትኛውም በCOVID-19 የተያዘ ሰው ከርሱ ጋር የቅርብ ንክኪ ላደረጉ ሰዎች ለመጨረሻ ጊዜ ንክኪ ካደረጉበት ጊዜ ጀምሮ ቢያንስ ከ10-14 ቀናት እራሳቸውን ኳራንታይን እንዲያደርጉ መንገር አለበት። የቅርብ ንክኪ ያደረጉ ሰዎች የፊት ጭምብል መልበስ ከቻሉ ወይም እራሳቸውን ከሌሎች ሰዎች ማራቅ ከቻሉና በራሳቸው ምልክቶቻቸውን መቆጣጠር የሚችሉ ከሆነ ለ10 ቀናት ኳራንታይን ሊያደርጉ ይችላሉ፤ ሆኖም ይህን ካልቻሉ ለ14 ቀናት ኳራንታይን ማድረግ አለባቸው። ከፍተኛ የሰራተኛ እጥረት በሚኖርባቸው ወቅቶች ለሚከተሉት ሰራተኞች ማለትም ለጤና እንክብካቤ፣ ለድንገተኛ ምላሽ እና ለማህበራዊ አገልግሎት ሰራተኞች እንዲሁም ከፍተኛ ስጋት ባለባቸው ቦታዎች ወይም የበሽታ መከላከል አቅማቸው በከፍተኛ ደረጃ ከተዳከመ ሰዎች ጋር ለሚኖሩ ወይም ለሚሰሩ ሰራተኞች የወጣ ተጨማሪ ልዩ የኳራንታይን መመሪያ አለ። በተጨማሪም፣ ባለፉት ሶስት ወራት ውስጥ የCOVID-19 በሽታን መከላከያ አቅም ሰውነታቸው ያዳበረ እና ምንም አይነት ምልክት እያሳዩ ላልሆኑ ሰዎች ኳራንታይን ማድረግ አስፈላጊ አይደለም፤ ይህም ባለፉት ሶስት ወራት ውስጥ COVID-19 ይዟቸው የነበሩ እና ከበሽታው ያገገሙ እና/ወይም ባለፉት ሶስት ወራት ውስጥ ሙሉ በሙሉ ከትባት የወሰዱ (ሁሉንም አሰፈላጊ ክትባቶች የተከተቡ) ሰዎችን ያጠቃልላል። ከእርስዎ ጋር የቅርብ ንክኪ ያደረጉ ሰዎች ከእነዚህ ምድቦች ውስጥ አንዱን የሚያሟሉ ከሆነ ወይም በሳን ዲዩጎ ካውንቲ ውስጥ ሰለሚደረግ ኳራንታይን የተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ካሰፈለግዎ [የማህበረሰብ ጤና መኮንንን የኳራንታይን ትዕዛዝ ይመልከቱ](#)። የቅርብ ንክኪ ያደረጉ ሆኖም ከላይ በተገለጹት ምድቦች ስር የማይካተቱ ሰዎች ከ10-14 ቀናት የኳራንታይን መመሪያን መከተል አለባቸው።

ከእርስዎ ጋር የቅርብ ንክኪ ያደረጉ ሰው ህመም ባይሰማውም እንኳ ምልክቶቹ መታየት ለመጀመር ከ2-14 ቀናት ሊወስድባቸው የሚችል በመሆኑ ምክንያት እራሱን ኳራንታይን ማድረግ አለበት። የቅርብ ንክኪ ያደረጉ ሰዎችን በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት [የCOVID-19 የቅርብ ንክኪ ያደረጉ ሰዎች የቤት ውስጥ ኳራንታይን ማድረጊያ መመሪያችንን](#) ይመልከቱ። ከእርስዎ ጋር የቅርብ ንክኪ ያደረጉ ሰው ምልክቶች ማሳየት ከጀመረ፣ ወዲያውኑ ራሳቸውን ኳራንታይን ማድረግ፣ [የ COVID-19 የቤት ውስጥ እራሱን የማግለል መመሪያዎችን መከተል](#)፣ የጤና እንክብካቤ አቅራቢያቸውን ማነጋገር፣ እና [የCOVID-19 ምርመራ ማድረግ](#) አለባቸው።

የቅርብ ንክኪ ላደረጉ ሰዎች የቀረቡ ጥንቃቄዎች

ማንኛውም ሰው እርስዎ በቤት ውስጥ እራስዎን ባገለለበት ወቅት ከእርስዎ እራሱን በ6 ጫማ ማራቅ አለበት። ይህን ማድረግ የማይቻል ከሆነ የትኛውም ከእርስዎ ጋር የቅርብ ንክኪ የሚያደርግ ሰው ለመጨረሻ ከእርስዎ ጋር የቅርብ ንክኪ ከሚያደርግበት ጊዜ ጀምሮ የኳራንታይን ጊዜውን ቢያንስ ለ10 ቀናት ማራዘም አለበት።

የእርስዎ ተንከባካቢዎችና በቤት ውስጤ ለእርስዎ ጋር ግንኙነት የሚያደርጉ ሰዎች የእርስዎን ክፍል ወይም መታጠቢያ ቤት የሚያጸዱ ወይም ከእርስዎ የሰውነት ፈሳሾች እና/ወይም ከሰውነት የሚመነጩ ፈሳሾች ጋር ንክኪ የሚያደርጉ ከሆነ (ለምሳሌ፡ ላብ፣ ምራቅ፣ አክታ፣ የአፍንጫ ፈሳሽ፣ ትውከት፣ ሽንት ወይም ተቅማጥ) ከመጠቀም በኋላ የሚጣል የፊት ጭምብልና ጓንት ማድረግ አለባቸው። እነዚህ ሰዎች በመጀመሪያ ጓንታቸውን አውልቀው መጣል፣ እጆቻቸውን መታጠብ፣ ከዚያም የፊት ጭምብላቸውን አውልቀው ማስወገድ እና በድጋሚ እጆቻቸውን መታጠብ አለባቸው። (በድጋሚ ጥቅም ላይ የሚውሉ የፊት ጭምብሎች እና/ወይም ጓንቶች ጥቅም ላይ የሚውሉ ከሆነ ከመጠቀም በኋላ ወዲያውኑ ማጠቢያ ውስጥ መከተት እና ተመሳሳይ የአወገድ ደረጃዎችን መከተል ያስፈልጋል።)

የቅርብ ንክኪ ያደረጉ ሰዎች ጤናቸውን መቆጣጠር እና ምልክቶቹ የሚታዩባቸው ከሆነ ለጤና እንክብካቤ አቅራቢያቸው በመደወል በCOVID-19 መያዙ ከተረጋገጠ ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ ማድረጋቸውን ማሳወቅ አለባቸው።

ተጨማሪ መረጃ፣ ግብአቶችና መመሪያ ለማግኘት ድረገጻችንን www.coronavirus-sd.com ይመልከቱ። ከጤናዎ ጋር ለተያያዙ ለየትኛውም ጥያቄዎች እባክዎ ለጤና እንክብካቤ አቅራቢ ይደውሉ። የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ከሌሉዎ፣ የመድን ዋስትና ከሌሉዎ ወይም የማህበረሰብ ድጋፎችን ለማግኘት እርዳታ ካስፈለግዎ እገዛ ለማግኘት ወደ 2-1-1 ይደውሉ።

