

UNIVERSITY *of* WASHINGTON

# Frequently Asked Questions: COVID-19

---

March 16, 2020

Amharic

***BE BOUNDLESS***



# FAQ's

## የዚህ ኢንፎርሜሽን ምልክቶች ምንድናቸው?

የ COVID-19 ምልክቶች የሚከተሉትን ሊያካትት ይችላል

- ትኩሳት
- ሳል
- የትንፋሽ እጥረት ወይም የመተንፈስ ችግር

የ COVID-19 ወረርሽኝ ወደተከሰተበት አገር ተጉዘዉ ከነበርና ባለፉት 14 ቀናት ውስጥ ከተመለሱ ወይም የተረጋገጠ COVID-19 ካለበት ሰው ጋር ንክኪ ከነበረዎት እና ትኩሳትና የመተንፈሻ አካላት ህመም ምልክቶች ከታየብዎት (እንደ ትኩሳት ሳል ወይም የመተንፈስ ችግር / ትኩሳት የትንፋሽ መቆራረጥ) CDC የህክምና ምክር እንዲጠይቁ ይመክርዎታል እናም ለጤና ጥበቃ አገልግሎት ሰጭዎ ይደውሉ ።

በተጨማሪም ፣ ባለፉት 14 ቀናት ውስጥ በ COVID-19 ወረርሽኝ በተከሰተበት አገር ካልተጓዙ ወይም ካልተረጋገጠ COVID-19 ካለበት ሰው ጋር ንክኪ ካለነበረዎ ነገግን ትኩሳትና የመተንፈሻ አካላት ህመም ምልክቶች ከታየብዎት የህክምና ምክር ይጠይቁ እናም ለጤና ጥበቃ አገልግሎት ሰጭዎ ይደውሉ ። የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ወይም የነርስ ምክር መስመር። እባክዎን መጀመሪያ ሳይደውሉ በክሊኒክ ፣ በአፋጣኝ እንክብካቤ ፣ በድንገተኛ ክፍል ወይም በሌላ የጤና ተቋም ውስጥ አይገኙ ። አገልግሎት ሰጪዎ በክሊኒኩ ውስጥ ያሉ ሌሎች ሰዎችን ለመጠበቅ ልዩ እርምጃዎችን መውሰድ ይኖርበታል ። ቴሌሜዲክንም በቤትዎ ውስጥ ማግኘት ይቻላል ይሆናል ፣ ይህም አገልግሎት ሰጪውን ከቤትዎ እንዲያማከሩ ያስችልዎታል ።

## ህመም ቢሰማኝ ምን ማድረግ አለብኝ? (የዘመነ 03/08/20)

ከታመሙ በቤትዎ ይቆዩ።

ጥሩ ንፅህናን ይለማመዱ።

- ከሌሎች ጋር እንዳይገናኙ ያድርጉ ።
- በሚታመሙበት ጊዜ ጉዞ አያድርጉ።
- በሚያስነጥሱበት ወይም በሚያስሉበት ጊዜ አፍዎን እና አፍንጫዎን ከላይ በለበሱት ይሸፍኑ (በእጅዎን አይደለም) ከዛም ወዲያውኑ በቲሹ በመጠራረግ ያስወግዱ።
- ዓይኖችዎን ፣ አፍንጫዎን ወይም አፍዎን ባልታጠበ እጅ ከመንካት ይቆጠቡ ።
- ቢያንስ ለ 20 ሰከንዶች ያህል በሳሙና እና በውሃ እጆችዎን ይታጠቡ። ወይም ካሳሉ፣ ካስነጠሱ ወይም አፍንጫዎን ከነኩ በኋላ ወዲያው ቢያንስ 60% አልኮልን የያዘ በአልኮል ላይ የተመሠረተ የእጅ ማፅጃን በመጠቀም የእጅ ማጽጃን ይጠቀሙ ። እጆች በሚታዩበት ሁኔታ ቆሻሻ ከሆኑ ሳሙና እና ውሃ መጠቀም አለበት።

ምልክቶችዎን በቅርብ ይቆጣጠሩ። በየቀኑ የሙቀት መጠንዎን ይውሰዱ።

ትኩሳትን የሚቀንሱ መድሃኒቶች ሳይጠቀሙ፣ ትኩሳትዎ እስኪያበቃ ድረስ ቢያንስ 72 ሰዓታት እስኪቆይ ድረስ ከትምህርት ቤትዎ ይቆዩ እና ይሠሩ። ከቤት መውጣት ወይም ከሌሎች ጋር መሆን ካለብዎ ጭምብል ያድርጉ እና የቅርብ ግንኙነትዎን ያርቁ። በተለይም በሽታን የመቋቋም ስርዓታቸው በተዳከመ እና የጤና ችግሮች ላይ ያሉ እና / ወይም ዕድሜአቸው 60 እና ከዚያ በላይ ለሆኑ ሰዎች ተጠንቀቁ።

ራስዎን ይንከባከቡ። በተቻለ መጠን እረፍት ያድርጉ። ብዙ ፈሳሽ ይጠጡ።

---

በተጨማሪም ፣ በሲ.ዲ.ሲ. [ደረጃ 3 የጉዞ የጤና ማስታወቂያ](#) (በኮሮናቫይረስ ወረርሽኝ ምክንያት) ሀገር የተጓዘ ማንኛውም ሰው (ፋኩልቲ ፣ ሠራተኛ ፣ ተማሪዎች እና ኅብኝዎች) ወደ UW ካምፓስ ከመድረስዎ በፊት የሚከተሉትን እርምጃዎች ይወስዳል-

1. በሲ.ዲ.ሲ. ደረጃ 3 የጉዞ የጤና ማስታወቂያ ላይ አገሩን ለቅቀው ከሄዱ በኋላ ለ 14 ቀናት ይቆዩ።
2. ጤናዎን ይቆጣጠሩ እና ከ COVID-19 ኢንፌክሽን (ትኩሳት ፣ ሳል ፣ የትንፋሽ እጥረት) ጋር የሚገናኝ ማንኛውንም የበሽታ ምልክቶች ሪፖርት ያድርጉ።
3. [የጉዞ ዳሰሳ ይመሉ](#)።

---

እንደሳል ፣ ትኩሳት ፣ የትንፋሽ እጥረት ያሉ የ COVID-19 ኢንፌክሽን ምልክቶች ከታዩ - ከግላዊ ወይም ከመስራቤት ጉዞዎ ወደ [3 ኛ ደረጃ የጉዞ የጤና ማስታወቂያ](#) በሚመለሱበት በ 14 ቀናት ውስጥ COVID-19 ን ካረጋገጠ ሰው ጋር የቅርብ ግንኙነት ፈጥረዋል ፣ እባክዎ ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን እርምጃዎች ይውሰዱ።

በቅርብ የሚደረግ ግንኙነት ማለት፣ ለተራዘመ ጊዜና ምንም የግል መከላከያ መሳሪያዎችን ሳይይሉበት COVID-19 ከተረጋገጠለት ሰው በግምት በ 6 ጫማ (2 ሜትር) አካባቢ መሆን ወይም ለ COVID-19 ኢንፌክሽን ከሚፈጥሩ ምንጮች (ለምሳሌ፣ ሌላ አንተን ላይ ሲያስል ማለት ነው።)

በመጀመሪያ ፣ ለጤና አገልግሎት ሰጪዎ አስቀድመው ይደውሉ። እባክዎን በመጀመሪያ ስልክ ሳይደውሉ በክሊኒክ ፣ በአፋጣኝ እንክብካቤ ወይም በሌላ የጤና ተቋም ውስጥ አይገኙ። አገልግሎት ሰጪዎ በክሊኒኩ ውስጥ ያሉ ሌሎች ሰዎችን ለመጠበቅ ልዩ እርምጃዎችን መውሰድ ይኖርበታል። ቴሌሚዲሲን በቤትዎ ውስጥ ማግኘት እንዲችሉ በማድረግ ፣ ይህም አገልግሎት ሰጪውን ከቤትዎ እንዲያማከሩ ያስችልዎታል።

- በ UW's Seattle ካምፓስ ውስጥ ያሉ ተማሪዎች [Hall Health Center](#) ማነጋገር ይችላሉ።
- በ UW Bothell ውስጥ ያሉ ተማሪዎች መደበኛ የጤና አጠባበቅ አቅራቢውን ወይም የ [UW Medicine facility](#) ተቋምን ማነጋገር አለባቸው።
- በ UW Tacoma ውስጥ ያሉ ተማሪዎች መደበኛውን የጤና አጠባበቅ አቅራቢዎን ወይም [Franciscan Prompt Care at St. Joseph](#) አፋጣኝ እንክብካቤ ማግኘት አለባቸው።
- ፋኩልቲ ፣ ሌሎች የትምህርት ባለሙያዎችና ሠራተኞች የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ አቅራቢውን ወይም የ [UW Medicine facility](#) ማነጋገር አለባቸው።

ሁለተኛ፡ ምልክትን ለመከታተል የሚከተሉትን የ UW ማህበረሰብ አካላት UW አድራሻዎችን ይመልከቱ።

- የ UW መድሃኒት ሰራተኞች የሰራተኛ የጤና አገልግሎቶችን (UWMC - Montlake በ [206-598-4848](#), ፣ UWMC - ሰሜን ምዕራብ በ [206-668-1625](#), ፣ ወይም ሀርቦቪው የሕክምና ማዕከል (Harboview Medical Center በ [206-744-3081](#)) መገናኘት አለባቸው።

- ሁሉም ሌሎች የ UW ቦተል (Bothell) ፣ የሲያትል (Seattle) እና የታኮማ (Tacoma) ተማሪዎች ፣ ሰራተኞች ፣ ፋኩልቲ እና ሌሎች አካዴሚያዊ ሰራተኞች የ UW የአካባቢ ጤና እና ደህንነት (EH&S's) የሰራተኛ ጤና ጣቢያን በ [emphlth@uw.edu](mailto:emphlth@uw.edu) ወይም [206-685-1026](tel:206-685-1026) ማግኘት አለባቸው ።
- ለ COVID-19 ተጋላጭነትን በተመለከተ የበለጠ መረጃ በሕዝብ ጤና (Public Health) - በሲያትል (Seattle County) እና ኪንግ (King County) ካውንቲ ብሎግ እንዲሁም በዋሽንግተን ስቴት የጤና መምሪያ (Washington State Department of Health) ድረ ገጽ ይገኛል ።

**COVID-19 ን ካረጋገጥኩ ወይም ከተጠራጠርኩኝ ምን ማድረግ አለብኝ? (03/09/20 ታክሷል)**

Public Health – Seattle & King County የሚከተሉትን ይመክራሉ፡

- የሕክምና እንክብካቤ ከማግኘት በስተቀር ከቤትዎ ውጭ እንቅስቃሴዎችን ይገድቡ ።
- እራስዎን በቤትዎ ውስጥ ካሉ ሌሎች ሰዎች እና እንስሳት ይለዩ።
- ወደ ሥራ ፣ ትምህርት ቤት ወይም የህዝብ ስፍራ አይሂዱ ።
- የህዝብ መጓጓዣን ፣ ታክሲዎችን ፣ ወይም ጋራ-መጋራት ከመጠቀም ይቆጠቡ ።
- የሕመም ምልክቶችዎን ይቆጣጠሩ እና ሐኪምዎን ከመጎብኘትዎ በፊት ይደውሉ። ቀጠሮ ካለዎት እርስዎ ካለዎት ወይም COVID-19 እንዳለህ መንገርዎን እርግጠኛ ይሁኑ ።
- ካለብዎት እንደ ክፍል ወይም ተሽከርካሪ ከመጋራት ፣ ወይም የቤት እንስሳት (አካባቢ) እና የጤና አጠባበቅ አቅራቢ ጽ/ቤት ከመግባትዎ በፊት በሌሎች ሰዎች ላይ የፊት ጭምብል ይሠሩ ።
- መተንፈስ ስለሚያስቸግርዎ ጭምብል መልበስ ከሆነ ፣ ከእርስዎ ጋር አብረው የሚኖሩ ሰዎችን ከክፍልዎ ያስወጡ ፣ ወይም በክፍልዎ ውስጥ ቢመጡ የፊት ጭምብል እንዲለብሱ ያድርጓቸው ።
- ሲያሰሉ እና ሲያስነጥሱ በቲሹ ይሸፍኑ ከዛ የቆሻሻ መጣያ ውስጥ ይጥሉት። ከዚያ በኋላ እጅን በደንብ ይታጠቡ ። ሳሙና እና ውሃ ምርጥ ነው።
- እንደ መጋገሪያዎች እና ብርጭቆዎች ፣ ወይም የአልጋ ልብስ ያሉ የግል የቤት እቃዎችን ከማጋራት ይቆጠቡ ።
- አብዛኛውን ጊዜ እጅዎን በሳሙና እና በውሃ ይታጠቡ ለ 20 ሰከንዶች ። እጅዎን መታጠብ ካልቻሉ ቢያንስ 60% አልኮልን የያዘ አልኮሆል ላይ የተመሠረተ የእጅ ማጽጃ ይጠቀሙ ። እስኪደርቅ ድረስ እጅዎን በአንድ ላይ ይጥረጉ።
- እንደ ጠረጴዛዎች ፣ የበር እጅታ፣ የመታጠቢያ ክፍል መቀመጫዎች ፣ ስልኮች እና ኪይቦርዶች ያሉ በየቀኑ ሁሉንም “ከፍተኛ ንክኪ” የሚኖራቸውን ነገሮችን ያፀዱ ።
- የአምራቹን ምክሮችን በመከተል የቤት ውስጥ ማጽጃ ምርትን ይጠቀሙ ።
- ድንገተኛ የጤና እክል ካለብዎ 9-1-1 ይደውሉ ። ያለዎት COVID-19 እንደሆነ በመላክ ያሳውቁ
- ትኩሳት እስከሚፈታ ድረስ እስከ 7 ሰዓታት ወይም እስከ 72 ሰዓታት ድረስ በቤት መነጠል ይቆዩ (ምልክቶቹም ይሻሻላሉ) ወይም ለማንኛውም ረዘም ላለ ጊዜ።

የ UW ማህበረሰብ አባል ከሆኑ እና የጤና አገልግሎት አቅራቢዎ COVID-19 እንዳለህ ካረጋገጠ ወይም ከተጠረጠረ የሚከተሉትን ከሚከተሉት አድራሻዎች ጋር ያረጋግጡ-

- የ UW መድሃኒት ሰራተኞች የሰራተኛ የጤና አገልግሎቶችን (UWMC - Montlake በ [206-598-4848](tel:206-598-4848), ፣ UWMC - ስሜን ምዕራብ በ [206-668-1625](tel:206-668-1625), ፣ ወይም ሀርቦቪው የሕክምና ማዕከል (Harboview Medical Center) በ [206-744-3081](tel:206-744-3081)) መገናኘት አለባቸው ።

- ሁሉም ሌሎች የ UW Bothell ፣ የሲያትል (Seattle) እና የታኮማ (Tacoma) ተማሪዎች ፣ ሰራተኞች ፣ ፋኩልቲ እና ሌሎች አካዴሚያዊ ሰራተኞች የ UW የአካባቢ ጤና እና ደህንነት (EH&S's) የሰራተኛ ጤና ጣቢያን በ [emphlth@uw.edu](mailto:emphlth@uw.edu) ወይም [206-685-1026](tel:206-685-1026) ማግኘት አለባቸው ።

**የተረጋገጠ የ COVID-19 ጉዳይ ጋር ከተገናኘ ሰው ጋር ቅርብ ሆንኩኝ ፣ ምን ማድረግ አለብኝ? (03/06/20 ታክሷል)**

የተረጋገጠ COVID-19 ካለባት ሰው ጋር የቅርብ ግንኙነት ከነበርዎት፣ ነገር ግን ምንም ምልክቶች ከሌሉብዎ (ትኩሳት ፣ ሳል ፣ የትንፋሽ እጥረት)

1. ከታመመው ሰው ጋር የመጨረሻ ግንኙነት ካደረጉ በኋላ ለ 14 ቀናት በቤት ውስጥ ይቆዩ ። ወደ ትምህርት ቤት ወይም ስራ አይሂዱ ። የህዝብ ቦታዎችን ያስወግዱ ።
2. በ 14 ቀናት ውስጥ ለ ትኩሳት ፣ ሳል እና የትንፋሽ እጥረት ጤናዎን ይቆጣጠሩ ።
3. ከዚህ በታች ካሉት አድራሻዎች ውስጥ ያሳውቁ ።

1. የ UW መድሃኒት ሰራተኞች የሰራተኛ የጤና አገልግሎቶችን (UWMC - Montlake በ [206-598-4848](tel:206-598-4848), ፣ UWMC - ሰሜን ምዕራብ በ [206-668-1625](tel:206-668-1625), ፣ ወይም ሀርቫርድ የሕክምና ማዕከል በ [206-744-3081](tel:206-744-3081)) ማግኘት አለባቸው ።
2. ሁሉም ሌሎች የ UW Bothell ፣ የሲያትል እና የታኮማ ተማሪዎች ፣ ሰራተኞች ፣ ፋኩልቲ እና ሌሎች አካዴሚያዊ ሰራተኞች የ UW የአካባቢ ጤና እና ደህንነት (EH&S's) የሰራተኛ ጤና ጣቢያን በ [emphlth@uw.edu](mailto:emphlth@uw.edu) ወይም [206-685-1026](tel:206-685-1026) ማግኘት አለባቸው ።

በቅርብ የሚደረግ ግንኙነት ማለት ለተራዘመ ጊዜ COVID-19 ከተረጋገጠለት ሰው በግምት በ 6 ጫማ (2 ሜትር) አካባቢ መሆን ወይም ለ COVID-19 ኢንፌክሽን ከሚፈጥሩ ምንጮች (ለምሳሌ፣ ማሳል) ምንም የግል መከላከያ መሳሪያዎችን ሳይለብሱ አጠገብ መሆን ነው።

እንደሳል ፣ ትኩሳት ፣ የትንፋሽ እጥረት ያሉ የ **COVID-19 ኢንፌክሽን ምልክቶች ከታዩ** - ከግላዊ ወይም ከመስራቤት ጉዞ ወደ [3 ኛ ደረጃ የጉዞ የጤና ማስታወቂያ](#) በሚመለሱበት በ 14 ቀናት ውስጥ COVID-19 ን ካረጋገጠ ሰው ጋር የቅርብ ግንኙነት ፈጥረዋል ፣ እባክዎ ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን እርምጃዎች ይውሰዱ ።

በቅርብ የሚደረግ ግንኙነት ማለት ለተራዘመ ጊዜ COVID-19 ከተረጋገጠለት ሰው በግምት በ 6 ጫማ (2 ሜትር) አካባቢ መሆን ወይም ለ COVID-19 ኢንፌክሽን ከሚፈጥሩ ምንጮች (ለምሳሌ፣ ማሳል) ምንም የግል መከላከያ መሳሪያዎችን ሳይለብሱ አጠገብ መሆን ነው።

**በመጀመሪያ ፣ ለጤና አገልግሎት ሰጪዎ አስቀድመው ይደውሉ ። እባክዎን በመጀመሪያ ሰልክ ሳይደውሉ በክሊኒክ ፣ በአፋጣኝ እንክብካቤ ወይም በሌላ የጤና ተቋም ውስጥ አይገኙ።** አገልግሎት ሰጪዎ በክሊኒኩ ውስጥ ያሉ ሌሎች ሰዎችን ለመጠበቅ ልዩ እርምጃዎችን መውሰድ ይኖርበታል። ቴሌሚዲሲን በቤትዎ ውስጥ ማግኘት እንዲችሉ በማድረግ ፣ ይህም አገልግሎት ሰጪውን ከቤትዎ እንዲያማክሩ ያስችልዎታል ።

- በ UW's Seattle ካምፓስ ውስጥ ያሉ ተማሪዎች [Hall Health Center](#) ማነጋገር ይችላሉ ።
- በ UW Bothell ውስጥ ያሉ ተማሪዎች መደበኛ የጤና አጠባበቅ አቅራቢውን ወይም የ [UW Medicine facility](#) ተቋምን ማነጋገር አለባቸው ።
- በ UW Tacoma ውስጥ ያሉ ተማሪዎች መደበኛውን የጤና አጠባበቅ አቅራቢዎን ወይም [Franciscan Prompt Care at St. Joseph](#) አፋጣኝ እንክብካቤ ማግኘት አለባቸው ።

- ፋኩልቲ ፣ ሌሎች የትምህርት ባለሙያዎችና ሠራተኞች የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ አቅራቢውን ወይም የ [UW Medicine facility](#) ማነጋገር አለባቸው

ሁለተኛ፡ ምልክትን ለመከታተል የሚከተሉትን የ UW ማህበረሰብ አካላት UW አድራሻዎችን ይመልከቱ ።

- የ UW መድሃኒት ሰራተኞች የሰራተኛ የጤና አገልግሎቶችን (UWMC - Montlake በ [206-598-4848](#) ፣ UWMC - ሰሜን ምዕራብ በ [206-668-1625](#) ፣ ወይም ሀርቨዩው የሕክምና ማዕከል(Harboview Medical Center) በ [206-744-3081](#)) መገናኘት አለባቸው ።
- ሁሉም ሌሎች የ UW Bothell ፣ የሲያትል(Seattle) እና የታኮማ (Tacoma) ተማሪዎች ፣ ሰራተኞች ፣ ፋኩልቲ እና ሌሎች አካዴሚያዊ ሰራተኞች የ UW የአካባቢ ጤና እና ደህንነት (EH&S's) የሰራተኛ ጤና ጣቢያን በ [emphlth@uw.edu](mailto:emphlth@uw.edu) ወይም [206-685-1026](#) ማግኘት አለባቸው ።

ስለ COVID-19 ተጋላጭነትን በተመለከተ የበለጠ መረጃ በ [Public Health – Seattle & King County's blog Washington](#) እና [State Department of Health](#) ድህረ ገጽ ላይ ይገኛል ።

**የ COVID-19 ምልክቶች አሉኝ ግን በ COVID-19 በተመረመረ ማንኛውም ሰው አጠገብ አልነበርኩም ። ምን ማድረግ ነው የሚገባኝ? (03/07/20 ታክሷል)**

በሕዝባዊ ጤና መሠረት - [Public Health – Seattle & King County](#):

- የ COVID-19 በጣም የተለመዱ ምልክቶች ትኩሳት ፣ ሳል ፣ እና የትንፋሽ እጥረት ናቸው ። እነዚህ የሌሎች የመተንፈሻ አካላት ህመም ምልክቶች እንዲሁም COVID-19 ናቸው ።
- በአደገኛ ሁኔታ ውስጥ ካሉ እና የ COVID-19 ምልክቶች ካለብዎ ምክር ለማግኘት የህክምና ባለሙያዎን ይደውሉ ። ለአባድ ህመም የተጋለጡ ከሆኑ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ለ COVID-19 ምርመራ ማካሄድ ይችላል ።
- ከፍተኛ የመያዝ ሁኔታ ከሌለዎት እና ምልክቶች መለስተኛ ከሆኑ ለ COVID-19 ምርመራ ማድረግ አያስፈልግዎትም። ከታመሙ አይጓዙ ፣ እጅግ በጣም ጥሩ ንፅህናን ይለማመዱ እና ከቻሉ ከሌሎች ሰዎች ጋር በሚሆኑበት ጊዜ የፊት ጭንብል ይልበሱ ።
- ሳል እና ማስነጠስ ይሸፍኑ ። የግል የቤት እቃዎችን እንዳያጋሩ። እጆችዎን ብዙ ጊዜ ያፅዱ። እንደ በር እጅታዎች ሁሉንም “ከፍተኛ-ንክኪ” ያለባቸውን ያፅዱ ።
- የሕመም ምልክቶችዎን ከመቆጣጠር በላይ ምልክቶች ከታዩ ለጤና አገልግሎት አቅራቢዎ ይደውሉ።
- ትኩሳት ከለቀቀ እና ምልክቶቹ እየተሻሻሉ ከሄዱ በኋላ ለ 72 ሰዓታት ያህል ቤት ይቆዩ እና ሌሎችን ያስወግዱ ።

**ለ COVID-19 ምርመራ ማድረግ እፈልጋለሁ ። ወዴት መሄድ እችላለሁ? (የዘመነ 03/07/20)**

ምርመራ በተለምዶ የሚከናወነው በጤና እንክብካቤ አቅራቢው ጽ/ቤት ውስጥ ናሙና በመውሰድ ነው ። የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ከመጎብኘትዎ በፊት ይደውሉ።

በ[Public Health – Seattle & King County](#) መሠረት፣ በአሁኑ ጊዜ ለ COVID-19 ማን ሊመረመር እንደሚችል ላይ ምንም ገደቦች የሉም እና የክፍያ ምርመራም የበለጠ መገኘት ችሏል። የጤና አገልግሎት ሰጪዎች COVID-19 ን የሚጠራጠሩትን ማንኛውንም ህመምተኛ መመርመር ይችላሉ። ምርመራው የበለጠ እየቀረበ ስለመጣ ፣ ናሙናዎችን ለማግኘት እና የላብራቶሪ ውጤቶችን በፍጥነት ለማምጣት በጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች የአቅም ላይ ገደቦች አሉ።

ምርመራ ሊያደርጉ የሚችሉ ገደቦች ባይኖሩም ህመም የሚሰማቸው ሁሉም ሰዎች መፈተሽ የለባቸውም ፣ በተለይ ደግሞ ቀላል ህመም ካለብዎ ። ትኩሳት ፣ ጉንፋን ወይም የትንፋሽ እጥረት ካለብዎ እና በአደገኛ ቡድን ውስጥ ካሉ ፣ ለ COVID-19 ምርመራ ማድረግ ይኖርብዎታል ብለው ለመወያየት የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ይደውሉ ።

በ COVID-19 ላሉት ችግሮች ለበሽታው የተጋለጡ ሰዎች የሚከተሉት ናቸው-

- ዕድሜያቸው ከ 60 ዓመት በላይ የሆኑ ሰዎች
- ሥር የሰደደ የጤና ችግር ያለባቸው ሰዎች
- በሽታ የመከላከል ስርዓታቸው የተዳከመ ሰዎች
- እርጉዝ ሰዎች

የመተንፈሻ አካላት ምልክቶች እያጋጠሙዎት ከሆነ እባክዎን መጀመሪያ ከመደወልዎ በፊት ወደ ጤና ጥበቃ አቅራቢ አይሂዳ ። እባክዎን "ህመም ቢሰማኝ ምን አደርጋለሁ?" የሚለውን መመሪያ ይከተሉ ። ከታመሙ ይጠይቁ ።

**ኮሮናቫይረስን ጨምሮ የቫይረሶችን ስርጭት እንዴት ለመከላከል እችላለሁ?**

ለኢንፍሉዌንሻ እና ለጉንፋን ኢንፌክሽንን ለመከላከል እርስዎ የሚወስዱት ተመሳሳይ እርምጃዎችን በመውሰድ ኮሮና ቫይረስ የመሰራጨት አደጋን ሊቀንሱ ይችላሉ

- እጅን በሰውና እና በውሃ ይታጠቡ ቢያንስ ለ 20 ሰከንዶች ። ውሃ ከሌለ ከ60-95% አልኮሆል በእጅ ማፅጃ ይጠቀሙ ።
- ዓይኖችዎን ፣ አፍንጫዎን ወይም አፍዎን ባልታጠበ እጅ ከመንካት ይቆጠቡ ።
- ከታመሙ ሰዎች ጋር እንዳይገናኙ ተጠንቀቁ ።
- በሚታመሙበት ጊዜ ቤት ይቆዩ እና ከሌሎች ጋር ያለዎትን ቅርብ ግንኙነት ያስወግዱ ።
- በሚያስነጥሱበት ወይም በሚያስሉበት ጊዜ አፍዎን እና አፍንጫዎን በክርንዎ ወይም በቲሹዎ ይሸፍኑ ፣ ከዚያም የተገለገሉበትን ወዲያውኑ ያስወግዱ።

**ከበሽታ በታች የጤና ሁኔታ ካሉብኝ ወይም ውስን ተችቼ ወይም ነፍስ ጡር ከሆንኩኝ ምን ማድረግ አለብኝ? (የዘመነ 03/06/20)**

የዋሽንግተን ግዛት የጤና ዲፓርትመንት መሠረት ፣ ቅድመ ጤናን የሚመለከቱ የጤና ችግሮች ያሉባቸው ሰዎች በ COVID-19 ኢንፌክሽን የመያዝ እድላቸው ከፍተኛ ነው ።

የህዝብ ጤና - የሲያትል እና ኪንግ ካውንቲ ከፍተኛ ለከባድ በሽታ የተጋለጡ ሰዎች በተቻለ መጠን ብዙ ሰዎች ከሚኖሩባቸው በታዎች እና ከሌሎች ሰዎች ጋር የቅርብ ግንኙነት በሚኖርባቸው ሰፋፊ ስብሰባዎች ላይ በተቻለ መጠን በቤት እና ከትላልቅ ሰዎች መራቅ እንዳለባቸው [ይመክራል](#)። ይህ የሙዚቃ ኮንሰርቶችን ፣ የአውራጃ ስብሰባዎችን ፣ የስፖርት ውድድሮችን እና የተጨናነቁ ማህበራዊ ስብሰባዎችን ያጠቃልላል።

በከፍተኛ አደጋ ላይ ያሉ ሰዎችን ያጠቃልላል

- ዕድሜያቸው ከ 60 ዓመት በላይ የሆኑ ሰዎች
- ሥር የሰደደ የጤና ችግር ያለባቸው ሰዎች
- በሽታ የመከላከል ስርዓታቸው የተዳከመ ሰዎች
- እርጉዝ ሰዎች

መሰረታዊ የጤና ችግር ያለባቸውን ልጆች ተንከባካቢዎች ልጆቻቸው ቤት መቆየት ስላለባቸው ከጤና አጠባበቅ አቅራቢዎች ጋር መማከር አለባቸው ። የኮሮና ቫይረስ ወረርሽኝ ሁኔታቸው አደጋ ላይ ይጥለዋል ወይ የሚል ጥያቄ ያለው ማንኛውም ሰው አቅራቢያው ካለ ከጤና አጠባበቅ ጋር መማከር ይኖርበታል ።

በሕዝብ ውስጥ የጊዜን ሰዓት መገደብ በሚፈልጉበት ጊዜ ለማቀድ እና ለመዘጋጀት እንዲረዱዎት የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር [መመሪያዎችን](#) ፈጥሮላቸዋል ። ለእርስዎ እና ለቤተሰብዎም አደጋን ለመቀነስ ስለሚረዱ እርምጃዎች እርስዎ እንዲገነዘቡ የጤና እንክብካቤ ቡድንዎ አሁን ያሉዎትን መድሃኒቶች እና ሁኔታዎች ለመገምገም ሊረዱዎት ይችላል ።

[በPublic Health-Seattle & King County guidance](#) (ሕዝባዊ ጤና-ሲያትል እና በኪንግ ካውንቲ መመሪያ) መሠረት ፣ የሥራ ኃላፊዎች ያለ ሥራቸው ምንም ዓይነት ጉዳት ሳያስከትሉ በርካሽ ሊከናወኑ ለሚችሉ ሰራተኞች የተማሪ ሠራተኞችን ጨምሮ ተቆጣጣሪዎች የቴሌኮም አማራጮችን እንዲያቀርቡ [እናበረታታለን](#) ። [ተቆጣጣሪዎች ይህንን ለመተግበር ከፍተኛ ተለጣጭነት አላቸው](#) ።

**የተከማቻ ህመም እረፍት ጊዜ መቼ መጠቀም እችላለሁ?**

**ከታመሙ በቤትዎ ይቆዩ** ። ሰራተኞች እና የተማሪ ሰራተኞች የመምሪያው የሚለቀቀውን መመሪያ የህመም ፈቃድ በሚከተሉት ድህረ ገጾች ስለ ህመም ጊዜ [መደበኛ ኮንትራት የሚሸፈን](#)፣ [የተለየ እና ፕሮጌሽናል ሰራተኛ](#) እና [ጊዜያዊ እና የተማሪ የሰዐት ሰራተኞች](#) የበለጠ መረጃ ማግኘት ይችላሉ።

በተጨማሪም ፣ በ COVID-19 ላሉት አደጋዎች ልዩ የሆኑ ሁኔታዎችን ለመሸፈን ፕሬዝዳንት ኬዝ የታመመ የዕረፍት ጊዜ አጠቃቀምን ፈቅደዋል ። ለምሳሌ ፣ ተግባሮች በርቀት ሊከናወኑ ካልቻሉ እና በስራ ቦታዎ ደህንነት እንዲሰማዎት የሚያደርግ ከባድ የጤና ጉዳይ ካለዎት ። ለ COVID-19 ቀጥተኛ ተጋላጭተው ከነበረ እና የ 14 ቀን ራስን ማግለል እንዲያጠናቅቁ ከታዘዙም የታመመ እረፍትን መጠቀም ይቻላል። የ [HR አማካሪ](#) መመሪያ ለመስጠት ይገኛል ።

**ከኮሮኔቫይረስ ጋር የተዛመዱ ነቀፋዎችን ፣ አድልዎ እና አድላዊነትን ለመዋጋት ሀብቶች አሉ?**

ብዙዎቻችን በአከባቢያችን ያሉ ሰዎች ሊያጋጥማቸው ስለሚችሉት ፣ በዘር መድልዎ ወይም ገጽታ ላይ የተመሠረተ አድሎነትን ጨምሮ ። እባካችሁ ሌሎች የኮሮና ቫይረስ አደጋ ከዘር ፣ ጎሳ ወይም ብሄረሰብ ጋር የተገናኘ አለመሆኑን እባክዎ ይረዱ።

[ፕሬዝዳንት Ana Mari Cauce](#) (እና ማሪያ ካውስ) እንደጻፉት ፣ "የእኛ የጋራ ሰብዓዊ ሰብአዊነት በዚህ በቫይረሱ ለተጠቁት ሰዎች ድጋፍ ፣ ርህራሄ እና ግንዛቤን ለመስጠት አሁን ጥሪያችንን እናቀርባለን ። ደግነትና ርኅራሄ በተሞላበት ሁኔታ አብረን ስንሠራ ለጤንነት የሚጋለጥን ማንኛውንም አደጋ ለመቋቋም የሚያስችል ብቃት አለን "ብለዋል ።

ማግለል በሽታውን አይዋጋም እንዲሁም ንፁህ ሰዎችን ይጎዳል፣ ነገር ግን ትክክለኛውን መረጃ ማጋራት ወሬ እና የተሳሳተ መረጃ እንዳያሰራጩ ማድረግ ከምንችልባቸው በጣም ጥሩ ነገሮች አንዱ ነው ። የህዝብ ጤና - ሲያትል እና ኪንግ ካውንቲ [የመድልዎ ጥቃቶችን ለመከላከል እና ምላሽ ለመስጠት የሚረዱ መረጃዎችን](#) ፣ አድልዎችን እና አድላዊነትን ለመዋጋት አጠናቅቀዋል ። የኮሮናቫይረስን ወረርሽኝ በተመለከተ የተዛባ / አድልዎ ክስተቶች ካወቁ እባክዎን UW ን ለማሳወቅ ተገቢውን የትብብር ዘገባ መሳሪያ ይጠቀሙ ።

- የ UW Bothell [የህዝብ እንክብካቤ ዘገባ](#)
- የ (Seattle) የሲያትል እና የጤና ሳይንስ [ጭቆና ዘገባ ማቅረቢያ መሣሪያ](#)
- UW Tacoma ባያዝ [ጭቆና የሪፖርት ማድረጊያ ቅጽ](#)