

UNIVERSITY *of* WASHINGTON

Frequently Asked Questions: COVID-19

March 16, 2020

Tigrinya

BE BOUNDLESS



FAQ's

ምልክታት ናይዚ ሕማም እንታይ እዮም፡

ምልክታት ናይ COVID-19 ነዞም ዝሰዕቡ ይጠቓልሉ

- ረስኒ
- ምስዓል
- ሕጽረት ትንፋስ

COVID-19 ካብ ዝረአየሉ ከባቢ ኣብ ዉሽጢ 14 መዓልታት እንተ መጸእካ ወይ ዉን ምስ ሓደ በዚ ሕማም ዝተለኸፈ ሰብ እንተ ደኣ ተቀራራብካ ነርካ፡ ከምኡ ዉን ምልክታት ሕማም ከም ረስኒ፣ ናይ ምስትንፋስ ስርዓት ምልክታት(ከም ረስኒ ምስ ሰዓል፣ ወይ ዉን ሕጽረት ትንፋስ፣ ምስ ዝህልወካ CDC ከምዝብሎ፣ ሕክምናዊ ምኽሪ ናብ ትረኽበሉ ቦታ ቅድሚ ምኽድካ ብስልኪ ደዊልካ ነቶም ሕክምናዊ ሓገዝ ዝገብሩልካ ሰብ ሞያ፣ ርኽቦም።

ብተወሳኺ፣ ቅድሚ 14 መዓልታት ካብ COVID-19 ብብዝሒ ካብ ዝረአየሉ ቦታ ዝመጸካ እንተ ዘይኮንካ፣ ወይ ዉን እቲ ሕማም ዘለዎ ሰብ እንተ ደኣ ብቀረባ እንተ ዘይተራኺብካ፣ እንተ ኾነ ግን ምልክታት ሕማም ከም ረስኒ፣ ወይ ዉን ናይ እስትንፋስ ጸገም እንተ ደኣ ኣሊኡካ ኮይኑ፣ ሕክምናዊ ሓገዝ ናብ ትረኽበሉ ቦታ ከትከይድ ኣሎካ፣ ቅድሚኡ ግን፣ ነቲ ናይ ሕክምና ማእከል ብምድዋል ነቶም በዓል ሞያ ሞያዊ ምኽሪ ክህቡካ ሕተቶም። ከይደወልካ ግን ናብቲ ክሊኒክ ወይ ህጹጽ ሓገዝ ትረኽበሉ ክፍሊ ናይ ሕክምና ማእከል ኣይትኸድ። እቲ በዓል ሞያ ቅድሚ ምምጻእካ ከገብርም ዘለዎ ስጉምታት ኣለዎ። ተለ መዲሲን ክህሉ ዝለዝኸእል፣ ካብ ገዛኻ ኮይንካ ነቲ በዓል ሞያ ትረኽበሉ መንገዲ ይህሉ እዩ።

እንተ ሓሚመ እንታይ ክገብር ኣሎኒ፡ (ብዕለት 03/08/20 ዝተሓደሰ)

እንተ ደኣ ሕማም ይስምዓካ ኣሎ ኣብ ገዛ ጽናሕ።

ጽሬትካ ብግቡእ ሓሉ።

- ምስካልኣት ዘሎካ ርክብ ኣቋርጸ።
- ሓሚምካ ከሎኻ ኣይትጊሽ።
- ኣብ ትስዕለሉ ወይ ትሕንጥዘሉ እዋን፣ ኣፍካን ኣፍንጫኻን ብመሓበሲ ወይ ብናይ ክዳንካ ጨርቂ ሸፍኖ (ብ ኢድካ ኣይኮነን) ብድሕሪዚ ብቅልጡፍ ነቲ መሓበሲ ሰፍት ቲሹ ኣብ ንጥፍ ደርብዮ።
- ኣፍካን ኣፍንጫኻን ብዘይተሓጸበ ኣእዳዉካ ኣይትሓዞ።
- ኣእዳዉካ ብ ሳሙናን ማይን ን 20 ካልኢታት/ ሰከንድታት ሕጸቦም ወይ ድሕሪ ምስዓልካ ወይ ምሕንጣዝካ ወይ ዉን ፊጥምባልካ ብ 60% ኣልኮል ዘለዎ መምከኒ ፈሳሲ ኢድካ ብምድራዝ ኣጽርዮ። ኣእዳዉካ ዝርኣ ርስሓት ምስ ዝህልዎ ብሳሙና ማይን ተሓጸቦ።

ንዝረአየካ ምልክታት ተከታተሎም። ኩሉ ግዜ መቐት ሰብነትካ ለክዓዮ።

ረስኒ ምስ ዝገድፈካ፣ ረስኒ ዘጉድል መድሃኒት ከይወሰድካ ን 72ሰዓታት ኣብ ገዛ ጽናሕ፣ ግድን ከትወጽእ እንተደኣ ኮይንካ ከምኡ ከኣ ናብ ካልኣት ሰባት ከትቀርብ ኣንተኮንካ ግን፣ ምስኬራ ኣብ ገጽካ ግበር፣ ናብ ካልኣት ከኣ ኣይትቅረብ። ብፍላይ ከኣ ነቶም ናይ ሕማም ምክልኻል ዓቕሚ ዝገንጹም ሰባትን ተወሳኺ ሕማም ዘለዎምን ወይ ዉን ካብ 60 ዓመት ንላዕሊ ዝዕድሚኦም ኣይትቅረቡም።

ንርእስኻ ተከናኸና፣ ብዝተኸለሰ ዕረፍቲ ዉሰድ፣ ብዙሕ ፈሳሲ ዉሰድ።

ብተወሳኺ ብCDC መሰረት ደረጃ 3 ናይ መገኘን ጥዕናን መተሓሳስቢ ዝወጸሎም ከባቢታት ([Level 3 Travel Health Notice](#)) ዘተጓዕዘ ሰብ (ፋካልቲ፣ ሰራሕተኛታት፣ ተመሃሮን በጻሕትን) ምስ ዝህሉ ቅድሚ ናብ UW Campus ምምጽኡ ነዘም ዝስዕቡ ስጉምታት ክወስድም ኣለዎ።

1. ድሕሪ ነቲ ናይ CDC ደረጃ 3 ናይ ጉዕዞን ጥዕናን ዝወጸሎም ከባቢታት ምምጽኡን14 መዓልታት ዝዘኸንኡ ኣለዎ
2. ንጥዕናኡ ንምልክታቱን ምስቲ ናይ COVID-19 (ረስኒ፣ ምስዓል፣ ሕጽረት ትንፋስ) ምልክታት የወዳድሮምን የነጻጽሮምን።
3. ናይ ጉዕዞ ዳህሰሳ በዚ ዝስዕብ ሊንክ ይምላእ፣ [Complete a travel survey](#).

ካብ ናይ CDC ደረጃ 3 ናይ ጉዕዞን ጥዕናን መተሓሳስቢ ዝወጸሎም ከባቢታት ([Level 3 Travel Health Notice](#)) ካብ ትምለስ ኣብ ዉሽጢ 14 መዓልታት፣ ናይ COVID-19 ምልክታት ከም፣ ረስኒ፣ ምስዓል፣ ሕጽረት ትንፋስን እንተ ደኣ ኣማዕቢልካ ወይ ዉን ምስ COVID-19 ዝሓዘ ሰብ ጥቡቕ ርክብ እንተ ደኣ ነይሩካ ነዘም ዝስዕቡ ስጉምታት ዉሰድ።

ጥቡቕ ረክብ ክበሃል ክሎ፣ ካብ COVID-19 ዝሓመመ ሰብ ካብ ከባቢ 6 ጫማ (2 መትሮ) ንንጹሕ ዝበለ ምቕራብ ወይ ዉን ካብ COVID-19 ዝሓመመ ሰብ ዝወጹ መልከፍቲ ዘስዕቡ ፈሰሰቲ ብዘይ መከላኸሊ ምሳርሒ ምቕራብ ማለት እዩ። (ን ኣብነት ኣብ ጥቓኻ ምስዘሰሰልካ)።

መጽመርታ፡ ነቶም ናይ ሕክምና ሰብ ሞያ ኣቐዲምካ ደዉል፣ ናብቲ ሕክምና ወይ ህጹጽ ሓገዝ ትረኽቡሉ ቦታ ከይደወልካ ኣይትምጸእ። እቲ በዓል ሞያ ኣቶም ካሎኦት ተገልገልቱ ክሕልፉም መታን እቲ ዝግባእ ምድላዎት ክገብር ግዜ ሃቡ። ተለመዲሲን ከህሉ ይኸእል እዩ፣ ስለዚ ካብ ዝ ኮንካ ናይ ምርካብ መገዲ ክኸፈት ይኸእል እዩ።

- ተመሃሮ ናይ ሲያትል UW (Seattle’s UW)ን ሆል ናይ ጥዕና ማእከል ([Hall Health Center](#)) ክረኽቡም ይኸእልዩ።
- ኣብ ቦትሄል ዘለዉ ተመሃሮ ነቶም ኩሉ ግዜ ዝጥቀሙሎም ማእከል ማለት፣ ዩ ዳብሎው ናይ መድሃኒ ማእከል ([UW Medicine facility](#)) ክረኽቡም ይኸእሉ።
- ኣብ ታኮማ ዘለዉ ተመሃሮ ዩ ዳብሎው (UW Tacoma) ከም ልሙድ ን ፍራንቸስካ ክንክን ቅዱስ ዮሴፍ ([Franciscan Prompt Care at St. Joseph.](#)) ክረኽቡም ይኸእሉ።
- ፋካልቲ፣ ካልኦት ሰራሕተኛታትን ፐርሰናላትን ከኣ ን ኡ ዳብሎው ናይ መድሃኒት ማእከል ([UW Medicine facility.](#)) ክረኽቡም ይኸእሉ።

ካልኦይ፡ ነዘም ዝስዕቡ መራኽቢ ኣድራሻ ብምዉካስ ንምልክታት ሕማም ምፍላጥ ይከኣል።

- ዩ ዳብሎው ምድሃኒት (UW Medicine) ፐርሰናላት ን ናይ ጥዕና ኣገልግሎት ሰራሕተኛታት (UWMC-Montlake-[206-598-4848](#), UWMC-Northwest [206-668-1625](#), ወይ Harborview Medical Center at [206-744-3081](#)).
- ኩሎም ካልኦት ናይ UW Bothel, Seattle Tacoma ተመሃሮን ሰራሕተኛታትን፣ ፋካልቲይን ካልኦት ፐርሰናላትን ከኣ ን UW Environmental Health & Safety (EH&S’s) Employee Health Center [emphlth@uw.edu](#) ወይ [206-685-1026](#) ክረኽቡም ይኸእሉ።

COVID-19 ከም ዘሎኒ ወይ ዉን እንተ ደኣ ጠርጠረ እንታይ እግበር? (ብ 03/09/20 ዝተሓደሰ)

Public Health – Seattle & King County ነዞም ዝሰቡ ምኽርታት ይልግስ።

- ንሕክምናዊ ሓገዝ ክትረከብ እንተዘይኮይኑ፣ ካብ ገዛ ወጻኢ ትገብርም ምንቅስቃሳት ኣዉሕድ።
- ካብ ኣብ ቤትካ ዘለዉ እንስሳታትን ካልኣት እንስሳታትን ተፈሊ።
- ናብ ስራሕን ካብ ካልእ ናይ ህዝባዊ ከባቢታት ኣይትኺድ።
- ህዝባዊ መጓጓዣ ከም ታክሲን ኡብርን ዝመሰሉ ካብ ምጥቃም ተቆጠብ።
- ቅድሚ ናብ ዶክተር ምካድካ፣ ምልክታትካ ተከታተሎም፣ COVID-19 ከም ዘሎካ ኣቀዲምካ ሓብርም።
- ማስኬራ እንተሎካ ኣብ ገጽካ ግበር፣ ብፍላይ ምስ ካልኣት ሰባት ምስትከዉን ወይ ዉን ኣብ ተሽከርካሪት ምስ ትደይብ ወይ ከኣ ኣብ ጥቓ እንስሳ ምስትኸዉን ወይ ዉን ናብ ናይ ሕክምና ቤት ጽሕፈት ኣብ ትኣትወሉ ግዜ።
- ማስኬራ ምግባር ናይ ምስትንፋስ ጸገም ይምጽእ እንተ ደኣ ኮይኑ፣ ናብ ክፍልኻ ሰብ ኣይተእቱ ወይ ዉን ኩሎም ማስኬራ ክገብሩ ሕተቶም።
- ኣብ ትስዕለሉን ትህንጥዘሉን ግዜ፣ ብመሓበሲ ሶፍት ጌርካ ናብ ጎሓፍ ሰደዶ፣ ብድሕርዚ ኢድካ ብግቡእ ብማይን ሳሙናን ሕጸቦ።
- ምስ ካልኣት ንብረት ከም ድስቲ፣ ቢኬሪ ወይ ናይ ዓራት ንብረታት፣ ምክፋል ግደ።
- ኣእዳዉካ ን20 ካሊታት ሕጸቦ። ክትሕጽቦ እንተደኣ ዘይከኣልካ፣ 60% ኣልኮል ዘለዎ ናይ ኢድ መምከኒ ጌርካ ኣእዳዉካ ድረዞ። ካብ ዝነቅጽ ከኣ ኣእዳዉካ ደራርዞ።
- ብዙሕ ግዜ ንትንክፎም ቦታታት ከም ማንካታት፣ ናይ ማዕጾ መትሓዚ፣ ናይ ሸንቲ ቤት ክፍላት፣ ስልኪታት፣ ኮምፒተራትን ምጽራይ።
- ዝኸነ ንብረት ብ ናይ ጽሬት ፈሳሲ ጌርኻ ምጽራይ ነቲ ናይ ቲ መጽራዩ ንብረት ኣፍረይቲ ምኽሪ ምትግባር።
- ህጹጽ ሓገዝ ኣብ ትደልዩሉ ግዜ ን 911 ብምድዋል ሓገዝ ሕተት፣ COVID-19 ከም ዘለካ ግን ሓብርም
- ረስንኻ ካብ ዝገደፈካ ካብ ገዛ ከይወጻእካ ን 7 መዓልታት ጽናሕ፣ ወይ እቲ ምልክታት ካብ ዝጠፍእ ጀሚሩ ን72 ሰዓታት። ካብ ክለቴኦም ዝቀደመ ትገብር።

ናይ UW ማሕበረሰብ ኣባል እንተኮንካ እንተደኣ COVID-19 ኸም ዘለካ ከኣ ተረጋጊጹ፣ ነዞም ዝስዕቡ መራኽቢት ተጠቀመሎም።

- UW ናይ መድሃኒት ፐርሰናላት ን Employee Health Services (UWMC-Montlake ን at [206-598-4848](tel:206-598-4848), ብምድዋል፣ ንUWMC – Northwest ብ [206-668-1625](tel:206-668-1625) ብምድዋል, ወይ ዉን Harborview Medical Center ብ [206-744-3081](tel:206-744-3081)) ብምድዋል ክርከቡ ይኸእሉ።
- ኩሎም ካልኣት UW Bothel, Seattle ከምኡ ከኣ Tacoma ተመሃሮ፣ፋካልቲ፣ ሰራሕተኛታት ካልኣትን ን UW ከባቢይዉን ጥዕናዉን ከምኡ ዉን ድሕነታዉን ክፍሊ (Environmental Health & Safety's (EH&S's) Employee Health Center at emphlth@uw.edu or [206-685-1026](tel:206-685-1026). ብምድዋል ክረኽቡዎም ይኸእሉ።

ኣነ ናብ ሓደ COVID-19 ከም ዘለዎ ዝተረጋገጸ ሰብ ቀሪብ ነይረ, እንታይ ክገብር ኣሎኒ? (ብ 03/06/20 ዝተሓደሰ)

ናብ ሓደ COVID-19 ከም ዘለዎ ዝፍለጥ ሰብ ከመ ዝቀረብካ ምስ ትፈልጥ, እነኮነ ግን ምልክታት ናይቲ ሕማም(ረስኒ፣ ምስዓል፣ ሕጽረት ትንፋስ) ምስ ዘይህልወካ

1. ካብ ገዛ ን 14 መዓልታት ኣይትወጻእ ናብ ስራሕ ይኸን ናብ ቤት ትምህርቲ ኣይትኺድ። ካብ ህዝባዊ ከባቢታት ረሓቕ።
2. ኣብተን 14 መዓልታት ንጥዕናኻ ተኸታተሎ ከም ረስኒ፣ ሰዓል ሕጽረት ትንፋስ
3. ንሓደ ካብዞም ኣብ ታሕቲ ዘለዎ ረኽቦም

1. ናይ መደሃኒት ፐርሰናል (UW Medicine personnel ን Employee Health Services ይርከብዎም (UWMC – Montlake ከረኽቦም ናብ 206-598-4848 ይድውል, UWMC – Northwest ናብ 206-668-1625 ብምድዋል ይረኽቦም, or Harborview Medical Center at 206-744-3081 ብምድዋል ይረኽቦም።
2. ኩሎም ካልኦት ማለት ተመሃሮ ናይ UW ኣብ Bothell, Seattle and Tacoma ዘለዉ, ሰራሕተኛታትን ፋካልቲ፣ ካልኦትን ን UW ካባቢያዊ ናይ ጥዕናን ድሕንነትን ኣካል (Environmental Health & Safety's Employee Health Center at emphlth@uw.edu ወይ 206-685-1026 ብምድዋል ከረኽብዎም ይኽእሉ።

ጥበቕ ርክብ ክበሃል ከሎ፣ ካብ COVID-19 ዝሓመመ ሰብ ካብ ከባቢ 6 ጫማ (2 መትሮ) ንንጹሕ ዝበለ ምቕራብ ወይ ወን ካብ COVID-19 ዝሓመመ ሰብ ዝወጹ መልክፍቲ ዘስዕቡ ፈሰስቲ ብዘይ መከላኸሊ ምሳርሒ ምቕራብ ማለት እዩ፣ (ን ኣብነት ኣብ ጥቓኽ ምስዝሰላለካ)።

ካብ ናይ CDC ደረጃ 3 ናይ ጎዕዞን ጥዕናን መተሓሳስቢ ዘወጸሎም ከባቢታት ([Level 3 Travel Health Notice](#)) ካብ ትምለስ ኣብ ወሽጢ 14 መዓልታት፣ ናይ **COVID-19 ምልክታት** ከም፣ ረስኒ፣ ምስዓል፣ ሕጽረት ትንፋስን እንተ ደኣ ኣማዕቢልካ ወይ ወን ምስ COVID-19 ዝሓዞ ሰብ ጥበቕ ርክብ እንተ ደኣ ነይሩካ ነዞም ዝስዕቡ ስጉምታት ወሰድ፣

ጥበቕ ርክብ ክበሃል ከሎ፣ ካብ COVID-19 ዝሓመመ ሰብ ካብ ከባቢ 6 ጫማ (2 መትሮ) ንንጹሕ ዝበለ ምቕራብ ወይ ወን ካብ COVID-19 ዝሓመመ ሰብ ዝወጹ መልክፍቲ ዘስዕቡ ፈሰስቲ ብዘይ መከላኸሊ ምሳርሒ ምቕራብ ማለት እዩ፣ (ን ኣብነት ኣብ ጥቓኽ ምስዝሰላለካ)።

መጀመርታ፣ ነቶም ናይ ሕክምና ሰብ ሞያ ኣቐዲምካ ደውል፣ ናብቲ ሕክምና ወይ ህጹጽ ሓገዝ ትረኽቡሉ ቦታ ከይደወልካ ኣይትምጸእ። እቲ በዓል ሞያ ኣቶም ካሎኦት ተገልገልቲ ክሕልፉም መታን እቲ ዝግባእ ምድላዎት ክገብር ግዜ ሃቡ። ተለመዲሲን ክህሉ ይኽእል እዩ፣ ስለዚ ካብ ዝ ኮንካ ናይ ምርካብ መገዲ ክኸፈት ይኽእል እዩ።

- ተመሃሮ ናይ ሲያትል UW (Seattle's UW)ን ሆል ናይ ጥዕና ማእከል ([Hall Health Center](#)) ከረኽቦም ይኽእሉዮ።
- ኣብ ቦትሄል ዘለዉ ተመሃሮ ነቶም ኩሎ ግዜ ዝጥቀሙሎም ማእከል ማለት፣ ዩ ዳብሉው ናይ መድሃኒ ማእከል ([UW Medicine facility](#)) ከረኽብዎም ይኽእሉ።
- ኣብ ታኮማ ዘለዉ ተመሃሮ ዩ ዳብሉው (UW Tacoma) ከም ልሙድ ን ፍራንቸስካ ክንክን ቅዱስ ዮሴፍ ([Franciscan Prompt Care at St. Joseph.](#)) ከረኽብዎም ይኽእሉ።
- ፋካልቲ፣ ካልኦት ሰራሕተኛታትን ፐርሰናላትን ከኣ ን ኡ ዳብሉው ናይ መድሃኒት ማእከል ([UW Medicine facility.](#)) ከረኽብዎም ይኽእሉ።

ካልኣይ፣ ነዞም ዝስዕቡ መራኽቢ ኣድራሻ ብምወካስ ንምልክታት ሕማም ምፍላጥ ይከኣል።

- ዩ ዳብሉው ምደሃኒት (UW Medicine) ፐርሰናላት ን ናይ ጥዕና ኣገልግሎት ሰራሕተኛታት (UWMC-Montlake- [206-598-4848](tel:206-598-4848), UWMC-Northwest -[206-668-1625](tel:206-668-1625), ወይ Harborview Medical Center at [206-744-3081](tel:206-744-3081)) ብምድዋል ከረኽብዎም ይኽእሉ።
- ኩሎም ካልኦት ናይ UW Bothell, Seattle Tacoma ተመሃሮን ሰራሕተኛታትን፣ ፋካልቲይን ካልኦት ፐርሰናላትን ከኣ ን UW Environmental Health & Safety (EH&S's) Employee Health Center emphlth@uw.edu ወይ [206-685-1026](tel:206-685-1026) ከረኽብዎም ይኽእሉ።

ብዛዕባ ን **COVID-19** ምቕላዕ ዝምልከት ሓበሬታ ንምርካብ ነዚ ዝስዕብ ሊንክ ጠውቑ፡ [Public Health – Seattle & King County's blog](#) ፣ ከምኡ ከአ ብዛዕባ ናይ ዋሺንግቶን ክፍሊ ጥዕና ነዚ ሊንክ ጠውቑ፡ [Washington State Department of Health website](#).

ናይ COVID-19 ምልክታት ኣሎኒ፣ ግን ምስ ዝኾነ በዚ ሕማም ከም ዝተታሕዘ ዝተረጋገጸሉ ሰብ ኣይቀረብኩን፣ እንታይ እግበር፡ (ብ 03/07/20 ዝተሓደሰ)

ብመሰረት ህዝባዊ ጥዕና- ሲያትልን ኪንግ ካውንቲይን ([Public Health – Seattle & King County](#))

- ብተደጋጋሚ ዝረአዩ ምልክታት ናይ COVID-19 ረስኒ፣ ሰዓል፣ ሕጽረት ትንፋስን እዮም። እዞም ምልክታት ግን ናይ ካልእ ናይ ምስትንፋስ ሕማማት ምልክታት ክኾኑ ይኽእሉ እዮም።
- ካብ COVID-19 ዝረአዩሉ ከባቢ እንተሎኻ ንናይ ሕክምና በዓል ሞያ ብምድዋል ምኽሪ ሕተት። ብከቢድ ሕማም ናይ ምትሓዝ ተኸእሎ እንተሎ ናይ COVID-19 ግበር።
- ናይ COVID-19 ምሕማም ተኸእሎ ንእሽተይ እንተኾይኑ፣ ምልክታትካ ከአ ቀለልቲ እንተኮይኖም ንCOVID-19 ምምርማር ግድን ኣይኮዉንን። ሓሚምካ እንተሎኻ ናብ ደገ ኣይትወጽእ፣ ጽሬት ኣዘውትር፣ ምስኬራ ግበር ብፍላይ ምስ ካልኣት ምስትኸዉን።
- ክትስዕል ወይ ክትህንጥዝ ከሎኻ፣ ተሸፈን። ምስ ካልኣት ንብረት ኣይተካፈል፣ ኣእዳዉካ ብተደጋጋሚ ሕጸቦም፣ ብዙሕ ሰብ ዝትንክፎም ቦታታት ከም ስልኪ ናይ ማዕጾ መትሕዚ ኣይትሓዝ።
- ንምልክታት ብቀረባ ተኸታተሎም፣ እንተገዲዶምኻ ንበዓል ሞያ ደዉለሉ
- ረስንኻ ካብ ዝገድፈካ ጀሚሩ ን72 ሰዓታት ካብ ዝሓይሰኻ ኣይትወጽእ።

COVID-19 መርመራ ከገብር ደልዩ ኣለኹ. ናቤ እዩ ክኸይድ፡ (ብ 03/07/20 ዝተሓደሰ)

እቲ መርመራ ብንሽተይ ናይ ፈሳሲ መትሕዚ ኣብ ናይ ሕክምና በዓል ሞያ ቤት ጽሕፈት ይካየድ። ቐድሚ ምኽድካ ግን ደዉል ኢኻ።

ብመሰረት ህዝባዊ ጥዕና- ናይ ሲያትልን ካውንቲይን ኪንግ ካኦንቲይን ([Public Health – Seattle & King County](#)), ን COVID-19 መርመራ ምግባር ንዝኾነ ሰብ ክፋት እዩ። ከፊልካ ዝግበር መርመራ ዉን ይጀምሩ ኣለዉ። ዝኾነ ናይ ጥዕና ኪኢላ ንዝኾነ ሰብ ናይ COVID-19 መርመራ ክገብር ይኽእል እዩ. ዋላ ኳ መርመራታ ጀሚሩ እንተሃለዉ፣ ሰራሕተኛታ ካብ ዝምርመር ሰብ ዝምርመር ነገር ወሲዶም ቀልጢፎም መልሲ ክህቡ ቀሊል ኣይኮነን።ኹሉ ሰብ ክምርመር ይኽእል እዩ፣ ግን ኩሉ ሕማም ዘለዎ ግድን ይምርመር ማልት ኣይኮነን፣ ብፍላይ ከአ ምልክታትካ ድኹም እንተኾይኑ፣ ረስኒ፣ ምስዓል፣ ወይ ሕጽረት ትንፋስ ምስ ዝህሉ፣ ብብዝሒ ኣብ ዝረአዩሉ ጉጅለ ምስትህሉ፣ ንበዓል ሞያ ብምድዋል ንመርመራ ክትገብር ዝግባእ እንተኮይኑ ሕተቶ።

COVID-19 ብዝያዳ ዝጥቕዑ :

- 60 ወይ ካብኡ ንላዕሊ ዝዕድሚኦም
- ሕዳር ሕማም ዘለዎም ሰባት
- ድኹም ናይ ሕማም ምልክታት ዕቕሚ ዘለዎም
- ጥኑሳት

ምልክታት እንተልዩኻ፣ ብኸብረትካ ከይደወልካ ናብ በዓል ሞያ ኣይትኸድ። ነቲ ዝወሃበካ መምርሒታት ብግቡእ ተኸታተሎ፣ ምስ ትሓምም ነቲ ኣብ "እንተሓሚመ እንታይ ክገብር ኣሎኒ" ኣብ ትሕቲ ዝብል መምርሒ ትኸተሎ።

ምስፍሕፋሕ ቫይረስ (ከም ኮሮና ቫይረስ) ከዓግቶ እንታይ ከገብር አሎኒ፤

ልክዕ ከምቲ ን ፍሉን (Flu) ሰዓልን (Common Cold) ከምኡ ከአ ኮሮና ቫይረስ ካየስፋሕፍሕ ክትገብርም ዘሎካ ስጉምትታት፡

- እእዳዉካ ብዉሕዱ ን20 ካልኢታት ሕጻቦም፡፡ ማይ ኣብ ዘይህልዉሉ ግዜ፣ 60-95% ኣልኮል ዘለዎ ናይ ኢደ መምከኒ ተጠቀም፡፡
- ብዘይተሓጽቦ ኢዳ ንዓይንኻን፣ ኣፍንጫኻን፣ ኣፍካን ካብ ምሕዘ ተቆጠብ፡፡
- ንካልኣት ክትቀርቦም መታን ካብ ገዛ ኣይትወጻእ፡፡
- ኣብ ትሰዕለሉ፣ ትህንጥዘሉ፣ ኣፍካ ብ ኩርናዕ ኢደካ ወይ መሓበሲ ሶፍት ጌርካ ሸፍኖ፡፡ ነቲ ሶፍት ከአ ብቅልጡፍ ናብ ንሓድ ደርብዮ፡፡

እንተ ደኣ ካልእ ሕዳር ሕማም ነይሩኒ ወይ ናይ ሕማም ምክልኻል ዓቕመይ ድኹም እንተኮይኑ፣ ወይ ዉን ጥንስቲ እንተኮይኑ፣ እንታይ አግብር፤ (ብ 03/06/20 ዝተሓደሰ)

ብመሰረት ክፍሊ ጥዕና ዋሺንግተን Washington State Department of Health, እቶም ካልእ ተወስኺ ሕዳር ሕማም ዝጸንሖም ሰብታ በዚ COVID-19 ከቢድ ናይ ጥዕና ጸገም ክመ ጽኣሎም ከም ዝኸእል ይኸብር፡፡

ሕዝባዊ ጥዕና- ናይ ሲኦትልን ናይ (Seattle County) ኪንግ ካውንቲይን (King County) እቶም እዚ ሕማም ብቀሊሉ ክጥቕዖም ዝኸእል ሰባት ካብ ገዝእም ከይወጹ፣ ሰብ ክቀርቦም ዝኸእሉሉ፣ ኣብ ብዙሕ ሰብ ዘለዉሉ ቦታ ከይኮኑ ይምዕድ(ነዚ ሊንክ ይጠወቑ፣ [\(recommends\)](#) ፡፡ ከም ናብነት ናይ ሙዚቃ ምርኢት ዝካየዱሉ፣ ናይ ስፖርት፣ ናይ ማሕበራዊ ርክብ ዝያየዱሉ ቦታን ካልእን የጠቓልል፡፡

COVID-19 ብዝያዳ ዝጥቕዑ ፡

- 60 ወይ ካብኡ ንላዕሊ ዝዕድሚኦም
- ሕዳር ሕማም ዘለዎም ሰባት
- ድኹም ናይ ሕማም ምልክኻል ዕቕሚ ዘለዎም
- ጥኑሳት

ካልእ ሕማም ዘለዎም ንህጻናት ዝወዕሉ ሰራሕተናታት ን ናይ ሕክማን በዓል ሞያ ብርኻብ ምስ ቆልዑ ክወዕሉ ዝኸእሉ እንተኮኖም ከረጋግጹ ኣለዎም፡፡ ዝኸኑ ካልእ ሕማም ዘለዎ ሞ ንዚ ኮሮና ቫይረስ ዝተጋላጸ ኮይኑ ዝሰምዕ ሰብ ንመባዓል ሞያ ክወክስ ኣለዎ፡፡

ክፍሊ ጥዕና ሓደ ሓደ መምርሒታት ([guidelines](#)) ብምድላዉ ካብ ሃዝባዊ ቦታታ ኣብ ትርሕቀሉ ግዜ ክትገብርም ዘልካ ነገራት ክትፈልጥ ከአ ይሕግዝ፡፡ ሰብ ሞያ ጥዕና ዉን በዚ መዳይ ክሕግዚ ይኸእሉ እዮም፡፡

ብመሰረት [Public Health-Seattle & King County guidance](#), ንሰራሕተናታቶም ብረሒቕ ካብ ገዛ ክስርሑዎም ንመክር፡፡ እቶማካየድቲ ስራህ ነዚ ክገብሩ ዝኸእሉ መተዓጻጻፍ ክጥቀሙ ይኸብሩ፡፡

ሓሚመ ገዛ ዝተርፈሉ መሰላት ወይ በነፊት መዓስ ይጥቀሙሉ?

እንተ ሓሚምካ ገዛ ጽናሕ፣ ክኩሎም ተመሃሮ ንኩሎም ሰራሕተኛታትን ንኩሎ ኣብ ውብሳይተ ዝወሃቦም መምርሒት ክትቀሙሉ ኣለዎም፡፡ ንዝያዳ ሓበሬታ፣ ንቀወምቲ ሰራሕተኛታት፣ ብኮትራት ዝሰርሑ፣ ብምስጢር ዝሰርሑን፣ ሰብ ሞያ ዝምልከት ([regular contract covered, classified, and professional staff](#)) ከምኡ'ውን ንግዚያዉያን ሰራሕተኛታትን ብሰዓታት ዝሰርሑ ተመሃሮን ([temporary and student hourly employees](#)).

ብተወሳኪ ፕረሲደንት (President Cauce) ተወሳኺ ናይ ሓሚምካ ተዕርፊ ግዜ ወይ በንፊት ክትቀምሉ እቲ ግዜ ክናዋሕን ኣፍቂዱ ኣሎ። ናባንተ ብሰንኪ እዚ ሕማም ካብ ገዛ ክትሰርሕ ምስ ተግደድ። ካልእ ከኣ ናብ ዚ ሕማም ተቃሊዕካ ምስ ተጸንሕ ን 14 መዕላታት ካብ ምስ ተግለል ዩ። ናትካ ናይ ዓቕሚ ሰብ ሓላፊ ([HR consultant](#)) ንክሕግዘካ ድሉው እዩ።

ሰብ ብሰንኪ እዚ ሕማም ብዙሕ ሽግር ምስ ዘወደለይ እንታይ ክገብር ኣሎኒ፤

እዚ ንኩልና ዘተሓሳስብ እዩ እገር ሕማም ንማንም ይፈልን ዩ ንኩሉ ዩ ዘጥቅዕ።

ከምቲ ፕረሲደንት [President Ana Mari Cauce wrote](#), “እቲ ኣብ ኩሉና ዝርከብ ሰብኣዊነትና ሰብና ነዞም በዚ ሕማም ዝያዳ ተጠቒዕዎ ዘለዉ ሰባት ክንሕግዞም፣ ሽግርም ክንርደኣሎምን ይጽውዓና ኣሎ። ኩሉና ከም ወልቀ ሰብን ማሕበረሰብን ንኣድሕድና ብለዉሃትን ድንጋጽን ክንተሓላለ ሓላፍነት ኣሎና፣ ብሓባር እንተሰሪሕና ኢና ከኣ ንዕወት” ኢላ ኣላ።

ንጹሃት ሰባት ምጽላምን ወረ ምንዛሕን ንማንም ኣይጠቅምን እዩ፣ ከምዚ ከጋጥም ከሎ፣ ንጥቀመሉ ነገራት ኣብዞም ዝስዕቡ ክንረኽቦም ንኽእል፣ በዚ እዋንዚ ትኽክል ሓበሬታ ጥራይ ከነመሓላልፍን ብሓልዮት ክንከይድ ዘገድደና እዩ፣ ነዚ ንምቅላስ ህዝባዊ ጥዕና [Seattle & King County](#) ዘዳለዎ ሓበሬታ ኣሎም በዚ ሊንክ፣ ([resources for combating stigmatization, bias and xenophobia](#)) ምርእይ ይከኣል። ከምዚ ዓይነት (ስም ሰብ ምጽላም) ምስዝርኣ ነዞም ዝስዕቡ ብምርካብ ክትሕብር ትኽእል ኢኻ።

- ዩኒቨርሲቲይ ናይ ዋሺንግተን ኣብ ቡቴል ([Public CARE Report](#))
- ጥዕናዊ ስነ ፍልጠት ሲዮትል ([Bias Reporting Tool](#))
- ዩኒቨርሲቲይ ናይ ዋሺንግተን ኣብ ታኮማ ([Bias Report Form](#))