

የCOVID-19 ጭብጥ ወረቀት ለቤተሰቦች

ይህን የጭብጥ ወረቀት የሚቀበሉበት ምክንያት፡

የተረጋገጠ የ COVID-19 ክስተት በ [NAME OF CHILD CARE or EARLY LEARNING PROGRAM] አለ። ከማጣራት በኋላ ልጅዎ ከተረጋገጠው ክስተት የቅርብ ግንኙነት እንዳልነበረው/ራት ተረጋግጧል። የዚህ የጭብጥ ወረቀት ዓላማ ስለ ሁኔታው ልናሳውቅዎና ሁሉንም ሰው ስለ መከላከያ እርምጃዎች ለማስታወስ ነው።

ኖቮል ኮሮናቫይረስ (COVID-19) ምንድነው? ማነው ለከፋ ሕመም ስጋት ያለበት?

ኖቮል ኮሮናቫይረስ (COVID-19) ከሰው ወደ ሰው የሚተላለፍ አዲስ ቫይረስ ነው። ይህ ቫይረስ በአብዛኛው መለስተኛ ሕመም ነው የሚያስከትለው፤ ሆኖም አንዳንድ ጊዜ ከፍተኛ ሕመምና የሳምባ ምች ሊያስከትል ይችላል። በአዋቂዎች መካከል ከCOVID-19 ለሚመጣ ከፍተኛ ሕመም ስጋት ከዕድሜ ጋር ይጨምራል፤ ዕድሜ ሲገፋ ስጋቱ ወደከፋ ደረጃ ይደርሳል። በየትኛውም ዕድሜ ያሉና የሚከተሉት ሁኔታዎች ያሉዎቻቸው ከCOVID-19 ለሚመጣ ከፍተኛ ሕመም ስጋት ተጋላጭነታቸው የጨመረ ነው።

- ካንሰር
- ሥር የሰደደ የኩላሊት በሽታ
- ሲኦቲዲ (ሥር የሰደደ የሳምባ መዛባት በሽታ) – COPD (chronic obstructive pulmonary disease)
- ከጠጣር የአካል ነቅለ-ተከላ የመጣ በሽታ የመከላከል አቅም ማነስ
- ከልክ ያለፍ ወፍረት (የሰውነት ኩብደት ከቁመት አንጻር ጠቋሚ ቁጥር 30 ወይ ከዛ በላይ)
- ከባድ የልብ ህመም እንደ ልብ ድካም፣ ወደ ልብ የደም መጓጓዣ ቱቦ በሽታ፣ ወይም የልብ ጡንቻ ህመም
- በዘር የሚተላለፍ የቀይ ደም ሴል በሽታ (Sickle cell disease)
- ዓይነት 2 የስኳር በሽታ

ማን ለከፋ ህመም የበለጠ ስጋት ላይ እንዳለና ሌሎች የበለጠ ጥንቃቄ መወሰድ ያለባቸው ሰዎች ተጨማሪ መረጃ ከሲ.ዲ.ሲ. ድህረ ገጽ ማግኘት ይችላሉ፡ [ሲ.ዲ.ሲ. ኮሮና-2019](#)

- ልጆች በአሁኑ ወቅት ከዚህ ቫይረስ ለሚመጣ ከባድ ሕመም ከፍ ያለ ስጋት ወስጥ ካሉ በድኖች ወስጥ አይደሉም። ጥቂት ዘርፈ-ብዙ ሰውነት የሚያስቆጣ ምልክት [multi-system inflammatory syndrome in children (MIS-C)] በልጆች ታይተዋል። ይህ በጣም ጥቂት ጊዜ የሚከሰት ውስብስብ የኮቪድ-19 እይታ ነው። የተወሰኑ የጤና ሁኔታዎች እንደ የልብ በሽታ፣ አስም ወይም የሰውነት በሽታን የመከላከል አቅም መድከም ያሉባቸው ልጆች ከፍ ያለ ስጋት ወስጥ ናቸው።

የCOVID-19 የተለመዱ ምልክቶች ምንድናቸው?

አብዛኛው የኮሮናቫይረስ ሕመሞች ለዘብ ያሉ ትኩሳትና ሳል ያላቸው ናቸው። COVID-19 ያለባቸው አዋቂዎችና ህጻናት ለቫይረሱ ከተጋለጡ ከ 2 – 14 ባሉ ቀናት ውስጥ የታዩ የሚከተሉትን ምልክቶች ወይም ቅልቅል ምልክቶች ሪፖርት አድርጓል፡

- ትኩሳት 100.4°F / 38°C ወይም ከዛ በላይ
- ሳል
- ትንፋሽ እጥረት ወይም መተንፈስ ማቃት
- ብርድ
- ድካም
- የጡንቻ ህመም ወይም ሰውነት ህመም
- ራስ ምታት
- የመቅመስ ወይም ማሽተት ስሜት ማጣት
- የጉሮሮ መቁሰል
- የታፈነ ወይም ሞጭሟጫ አፍንጫ

- ማቅለሽለሽ ወይም ማስታወክ
- ተቅማጥ
- ሌሎች አዲስ የሕመም ምልክቶች ቀድሞ ካለብዎት ሁኔታ ጋር ግንኙነት የሌለው (እንደ ወቅታዊ አለርጂ ያሉ)

ይህ ዝርዝር ሁሉንም ሊታዩ የሚችሉትን ምልክቶች ያካተተ አይደለም። ለሌሎች ለከፉ ወይም ለርስዎ አሳሳቢ ለሆኑ ምልክቶች እባክዎ ሓኪምዎን ያማክሩ። COVID-19 ያለባቸው ህጻናት በአብዛኛው ለዘብ ያለ ምልክቶች ነው ያሉባቸው። ስለ COVID-19 ምልክቶች ተጨማሪ ለማወቅ የበሽታ ቁጥጥርና መከላከል ማዕከል ድህረ ገጽን ([ከሲ.ዲ.ሲ ኮቪድ-19 ምልክቶች](#)) ይጎብኙ።

COVID-19 እንዴት ነው የሚሠራው?

COVID-19 በዋናነት ከሰው ወደ ሰው የቅርብ ንኪክ ይሠራል ተብሎ ይታሰባል። ቫይረሱ ከታመሙ ሰዎችና ምንም ምልክቶች ከማያሳዩ ሰዎች ሊሠራል ይችላል።

COVID-19 የሚያስከትል ቫይረስ በሚከተሉት መንገዶች በቀላሉ ይሠራል፡

- ቅርብ አካላዊ ግንኙነት ባላቸው ሰዎች መካከል። የቅርብ ግንኙነት ማለት በ6 ጫማ (2 ሜትር) ርቀት ውስጥ ኮቪድ-19 ከያዘው ለጠቅላላ 15 ደቂቃዎች ወይም ከዛ በላይ በ24 ሰዓታት ውስጥ መሆን ማለት ነው።
- በበሽታው የተጠቃ ሰው ከሌሎች ሰዎች አቅራቢያ ሆኖ ሲያስል፣ ሲያስነጥስ፣ እና ሲያወራ ጠብታዎቹ በቅርብ ያሉ ሰዎች አፍ ወይም አፍንጫ ውስጥ ሊገባ ይችላል ወይም ወደ ሳምባዎቻቸው በትንፋሽ ሊሳብ ይችላል።
- አንዳንድም የሕመም ምልክት ፈጽሞ ሳይኖራቸው ቫይረሱን ሊያስራጩ ይችላሉ።

ሰዎች ቫይረስ ያረፈበትን ገጽታ ነክተው አፋቸውን፣ ዓይኖቻቸውን ወይም አፍንጫቸውን ሲነኩም COVID-19 ሊሠራል ይችላል። ይህ ግን ቫይረሱ በዋናነት የሚሠራበት መንገድ ነው ተብሎ አይታሰብም።

የጤና ጠበብት እንዴት COVID-19 እንደሚሠራውና COVID-19 የሚያስከትለው ሕመም ክብደት ገና እየተማሩ ነው።

እንዴት ራሴንና ቤተሰቤን ከ COVID-19 እጠብቃለሁ?

ራስዎንና ቤተሰብዎን ለመጠበቅ ያሉት ምርጫ መንገዶች፡

- በተቻለ መጠን ቤት ይሁኑ። አብሮዎት ከማይኖሩት ሰዎች ጋር የሚደረግ ግንኙነት ይቀንሱ። ሲቻል ከቤት ሆነው ይሰሩ።
- ከቤት ወጪ ሲሆኑ ከሌሎች ቢያንስ የ 6 ጫማ (2 ሜትር) አካላዊ ርቀትን ይጠብቁ።
- የቡድን ስብስቦችንና በደንብ አየር የማይገባላቸውን ቦታዎች ያስወግዱ።
- ህዝባዊ ቦታ ሲሆኑ ከቤት ወጪ ጭምር ከሌሎች ቢያንስ 6 ጫማ (2 ሜትር) መራቅ ካልቻሉ አፍንጫዎንና አፍዎን የሚሸፍን የጨርቅ ፊት መሸፈኛ ይልበሱ።
- እጅዎን ደጋግመው በሳሙናና ውሃ ቢያንስ ለ20 ሰከንዶች ይታጠቡ። ውሃ ከሌለ የእጅ ሳኒታይዘር (60% አልኮል ወይም በላይ) ይጠቀሙ። ከሁለት ዓመት በታች በሆኑ ልጆች ላይ ሳኒታይዘር አይጠቀሙ።
- ባልታጠቡ እጆች አይንዎ፣ አፍንጫዎ ወይም አፍዎን መንካትን ያስወግዱ።
- ከታመሙ ሰዎች ጋር መገናኘትን ያስወግዱ። ከታመሙ ቤት ይቀመጡ፤ በተጨማሪም ከሌሎች ጋር በቅርብ መገናኘትን ያስወግዱ።
- ሲያስሉ ወይም ሲያስነጥሱ አፍዎን/አፍንጫዎን በሶፍት ወይም እጅጌ ይሸፍኑ።
- በተደጋጋሚ የሚነኩ ገጾችን (እንደ የበር እጅታ ና መብራት ማጥፊያ/ማብራያ) ያጽዱ። በኢፒኤ የተመዘገቡ የቤት ጀርም ማስወገጃዎች በመደበኛነት እንዲጠቀሙ [ይመክሩል](#) ።
- እርስዎ ወይም ቤተሰብዎ በአገር ውስጥም ይሁን የውጭ አገር ጉዞ ከመደቡ፣ CDC ስለ ኮቪድ-19 አስመልክቶ የሚሰጣቸው የጉዞ ማስጠንቀቂያዎችና ምክሮችን ለማየት [የሲ.ዲ.ሲ \(CDC\) ኮቪድ-2019 ጉዞ](#) ድህረ-ገጽ ይጎብኙ።

ከቤተሰቤ አንድ ሰው የ COVID-19 ምልክቶች ቢያሳይ ወይም የተረጋገጠ COVID-19 ቢኖርበት ምን ማድረግ አለብኝ?

- ማንኛውም የታመመ ሰው ቤት መቀመጥ አለበት።
- እርስዎ ወይም አብሮዎት የሚኖር ሰው የ COVID-19 ምልክቶች ካሳዩ፣ ለመመርመር ሓኪምዎ ጋ ይደውሉ ወይም የነጻ መመርመሪያ ጣቢያ (ኪንግ ካውንቲ ኮቪድ-19 ነጻ የምርመራ ጣቢያዎች) ይሂዱ።
- ማንኛውም ምልክቶች ያሉበት ወይም የተረጋገጠ COVID-19 ያለበት ሰው ቤት መሆንና ከሌሎች መራቅ አለበት። የበለጠ መረጃ እዚህ ድህረ-ገጽ በመሄድ ይወቁ።

- እርስዎ ወይንም አብሮዎት የሚኖር ሰዉ ጭእንዳለበት በምርመራ ከታወቀ ለልጆች መንከባከቢያ ወይንም ቅድመ መማሪያ ፕሮግራምም ይንገሩ።
- በ COVID-19 መያዙ ከተወቀ ሰዉ ከተጋለጡ አንድ ሰዉ ምንም እንኳ ተከትቦ ቢሆንም ቤት መቀመጥ ይኖርብዎታል። በገሃዱ ዓለም ሁኔታዎች ስለ ክትባቱ የበለጠ ማዋቅ በቀጠልን ቁጥር ይህን ወረርሽኝ ለማቆም የ COVID-19 ሁሉንም ጥንቃቄዎች መጠቀም መቀጠል አለብን።

COVID-19 እንዴት ይታከማል?

በልዩ ለ COVID-19 የጸደቀ መድኃኒት የለም። አብዛኛው ቀላል COVID-19 ያለባቸው በራሳቸው ይሻላቸዋል። ብዙ ፈሳሽ ይጠጡ፣ ይረፉ ና የሕመምና ትኩሳት ማስታገሻ መድኃኒት ይወሰዱ። ሆኖም አንዳንድ ሰዎች የሳምባ ምች ስለሚይዛቸው የሕክምና እንክብካቤ ወይንም ሆስፒታል ውስጥ መተኛት አስፈላጊ ሊሆን ይችላል።

በአቅራቢያ ያለ የ COVID-19 መመርመሪያ ቦታ እንዴት አገኛለሁ?

- የኢሚግሬሽንና የጤና መድን ሁኔታ ምንም ይሁን ምን ሳይጠይቁ ነጻ የ COVID-19 ምርመራ የሚሰጡ ጣብያዎች ዝርዝር ኪንግ ካውንቲ ኮቪድ-19 ነጻ የምርመራ ጣብያዎች ይጎብኙ።
- የኪንግ ካውንቲ COVID-19 የስልክ ጥሪ ማዕከል ከጧቱ 8AM እስከ ምሽት 7PM በ 206-477-3977 ይደውሉ። የምርመራ ጣቢያ በመፈለግ ይረዱችኋል። አስተርጓሚዎች አሉ።

ይህ ሰነድ በጃንዋሪ 25 2021 ተሻሽሏል። ከሲያትልና ኪንግ ካውንቲ የልጆች እንክብካቤ ጤና ፕሮግራም በልጆች መንከባከቢያ ወይንም ቅድመ መማሪያ ፕሮግራምም የተወሰደ ነው። ለመረጃ ብቻ እንጂ ከሐኪምም ጋር የሚያደርጉትን ምክክር እንዲተካ ታሰቦ አይደለም። ስለዚህ ኖቬል ቫይረስ የበለጠ እያወቅን ሰንሄድ ይህ ሰነድ ሊሻሻል ይችላል። ለማሻሻያና ሌሎች የ COVID-19 መረጃ እባክዎን www.kingcounty.gov/covid ይመልከቱ።