

በዘመን COVID-19 እንክብካቤ የመስጠት አገልግሎቶች፡- እርስዎ ወይም ልጅዎ ሲታመሙ ማድረግ ያለብዎት

ኤፕሪል 3፣ 2020፣ 5:00 PM

ልጅዎ ሲታመም፣ ተንከባካቢ፣ አጫዋችና ሁሉንም እንክብካቤ የሚያደርጉት ነርስ እርስዎ ብቻ ይሆናሉ። ነገር ግን፣ ኖቭል ኮሮና ቫይረስ (COVID-19) ፈተና የጋረጠብን በአዳዲስ መንገዶች ነው። COVID-19 በሕጻናት ላይ ቀለል ቢልም፣ በአንዳንድ አዋቂዎች ላይ ግን የከፋ ሊሆን ይችላል። ይህም ማለት፣ የራስዎን ጤና መጠበቅ በተለይ ወሳኝ ነው ማለት ነው። የቤተሰብዎን ጤንነት ለማስጠበቅና እርስዎ ወይም ልጅዎ ከታመማችሁ ምላሽ ለመስጠት መውሰድ ያለብዎ አንዳንድ ተጨባጭ እርምጃዎች እነዚህ ናቸው።

ሕጻናት በ COVID-19 የመያዝ ስጋት አለባቸው?

ልጆች በ COVID-19 ሊያዙ ይችላሉ፤ ነገር ግን፣ መልካም ዜና አለ፡- አብዛኞቹ ልጆች ከተለመደው ጉንፋን ጋር ተመሳሳይ የሆኑ ቀላል የሕመም ምልክቶች ብቻ ያሳያሉ። ሳል፣ ፈሳሽ ያለው አፍንጫ፣ የጉሮሮ ቁስለት ወይም ትኩሳት ሊያስተውሉ ይችላሉ። ትውከትና ተቅማጥ ሊኖር ቢችልም፣ አልፎ አልፎ የሚከሰት ነው። አንዳንድ ልጆች ደግሞ ምንም ዓይነት ምልክት ላያሳዩ ይችላሉ።

ስለ COVID-19 በተመለከተ ገና ብዙ ነገር እየተማርን ነው። ለምሳሌ ነገር ሕመም ያለባቸው ወይም ልዩ የጤና እንክብካቤ ፍላጎት ያላቸው ልጆች የበለጠ ስጋት ያለባቸው ስለመሆኑ። የሕክምና እና የማህበረሰብ ጤና ባለሙያዎች የቻሉትን ያህል ግንዛቤ ለማግኘት ያለ ዕረፍት እየሰሩ ነው።

ቤተሰቤን ከ COVID-19 መጠበቅ የምችለው እንዴት ነው?

የ COVID-19 ኢንፎክሽንን ለመከላከል እነዚህን ወሳኝ እርምጃዎች ይውሰዱ። ቤታችሁ ውስጥ የሚኖር ሰው ከታመመ፣ እነዚህን ባህሪያት ይታግቡ፡-

- ❖ **ማህበራዊ ፈቃቅታን ይታግቡ።** [ማህበራዊ ፈቃቅታ](#) ማለት ሕመምን ለማስቀረት ሲባል በሰዎች መካከል ያለውን ክፍተት ማሳደግ ማለት ነው። በተቻለ መጠን እቤትዎ ይቆዩ፣ የመጫወቻ ቀናትንም ያራዝሙ። ወደ መደብሮች፣ የነጻ ማደያ ሌሎች የቤት ዕቃዎችን ለመሸመት የሚደረጉ ጉዞዎችን ይገድቡ። ከቤት የግድ መውጣት ካለብዎ፣ ከሌሎች ሰዎች ቢያንስ የ6 ጫማ ርቀት ይጠብቁ። ከታመሙ ሰዎች ጋር ንክኪ አለማድረግም እርግጠኛ ይሁኑ። ዕድሜ ልክዎን ማህበራዊ ፈቃቅታ መተግበር አያስፈልግዎትም፤ ነገር ግን፣ የ COVID-19 ስርጭትን ለማስቆም በአሁኑ ጊዜ ማድረግ ከምንችላቸው ተመራጭ ነገሮች መካከል አንዱ ነው።
- ❖ **እጆችዎን ይታጠቡ።** እጆችዎን ይታጠቡ፣ እጆችዎን ይታጠቡ። ከዚያም ደጋግመው ይታጠቡ። [ለ20 ሰከንዶች ያህል በሳሙና እና ለብ ባለ ውሃ ማሽን](#) COVID-19 ይገድላል። የእጅ መታጠቢያ ሲንኩ ባቅራቢያዎት ከሌለ፣ ቢያንስ 60% አልኮል ያለበት የእጅ ሳታይዘር ይጠቀሙ። ሳታይዘሩን ዕድሜያቸው ከሁለት ዓመት በታች ከሆኑ ልጆች ያርቁ።
- ❖ **እጅዎን ሳይታጠቡ ፈትዎን።** ምግብና የጋራ ዕቃዎችን ከመንካት ይቆጠቡ።

ልጄ በ COVID-19 ከተያዘ ምን ማድረግ አለብኝ?

የልጅዎን መሰረታዊ ፍላጎቶች እያሟሉ በራስዎ ላይ የሚከሰት የኢንፎክሽን ስጋትን ለመቀነስ የሚያስችሉ እርምጃዎች መውሰድ ይችላሉ። **ተንከባካቢ ይመድቡ**

- ❖ ለልጅዎ ተቀዳሚ ተንከባካቢ የሚሆን አንድ ሰው ይምረጡ።
- ❖ በተቻለ መጠን ሌሎች የቤተሰብ አባላትን ያርቁ።
- ❖ ማናቸውንም አላስፈላጊ ጎብኚዎች አይጋብዙ።
- ❖ በሁሉም የቤተሰብ አባላት ላይ ምልክቶች መኖራቸውን ያጠቃ። ማንኛውም ሰው ትኩሳት፣ ሳል ወይም የትንፋሽ ማጠር ካለበት፣ ለዶክተር ያሳውቁ። ምንጊዜም ወደ ዶክተር ቢሮ ወይም ድንገተኛ ሕክምና ክፍል ከመሄድዎ በፊት አስቀድመው ስልክ ይደውሉ።

ካስፈላገ የሕክምና ምክር ይጠይቁ።

- ❖ ለልጅዎ ዶክተር ይደውሉ ወይም የአንላይን ጉብኝት ያመቻቹ። ዶክተርዎ የልጅዎን የሕክምና ታሪክና ማንኛውም ልዩ ስጋት ያለበት መሆን አለመሆኑን ያውቃል።
- ❖ ልጅዎ ለሚያሳያቸው የሕመም ምልክቶች ትኩረት ይስጡ። ልጅዎ ይበልጥ ከበድ ያሉ የሕመም ምልክቶችን ካሳዩ የሕክምና ክትትል ያስፈልገዋል ማለት ነው። ቶሎ ቶሎ መተንፈስ፣ በትኩሳት መድሃኒት የማይቀንስ ትኩሳት ወይም የሰውነት ፈሳሽ እጥረት (የሽንት መጠን ከተለመደው መጠን ካነሰ) መኖሩን ይከታተሉ። ልጅዎ ለመተንፈስ ከተቸገረ፣ የማያቋርጥ ሕመም ወይም ደረት ላይ ውጥረት ካለብዎ፣ አዲስ የመደናገር ስሜት ወይም ወደ ሰማያዊ የሚያደላ ከንፈር ወይም ፊት ካለው ወደ 911 ይደውሉ።

- ❖ ዶክተር ወይም የጤና ኢንፎርግሽን ለማግኘት እገዛ ይፈልጋሉ? ለ [Community Health Access Program \(CHAP፣ የማህበረሰብ ጤና አክሲዮን ፕሮግራም\)](#)፡ 1 (800) 756-5437 ወይም ለ [Help Me Grow Washington Hotline](#)፡ 1 (800) 322-2588 ይደውሉ።

የሕመም ምልክቶች እንዲታከሙ ያድርጉ

- ❖ ልጅዎ በሰውነቱ ውስጥ የፈሳሽ እጥረት እንዳይኖር ያድርጉ። ከፍተኛ መጠን ያለው ፈሳሽ መጠጣታቸውን ያረጋግጡ።
- ❖ የሕመም ምልክቶችን ለማስታገስ ያለ ሃኪም ትእዛዝ የሚሸጡ መድሃኒቶችን መውሰድ ይችላሉ። ስለ ትክክለኛ ሕክምና እና ስለሚወሰደው መጠን ከልጅዎ ዶክተር ጋር ይነጋገሩ።

አካላዊ ፈቅታ ይፍጠሩ

- ❖ የሚቻል ከሆነ፣ የተለያዩ መኝታ ቤት እና መታጠቢያ ቤት ይጠቀሙ። ይህ አማራጭ የማይሳካ ከሆነ፣ ስትተኙና ስታወሩ በመካከላቸው ቢያንስ የ6 ጫማ ርቀት ለመጠበቅ ሞክሩ። ይህ ሁኔታ ከባድ የሚሆነው የዳይፐር ቅያሪ፣ የምገባ ድጋፍና በመኝታ ሰዓት መመገብ ለሚያስፈልጋቸው ጨቅላ ሕጻናት ነው። ለቤተሰብዎ ተጨባጭ የሆነ ነገር ያድርጉ።
- ❖ የጋራ ቦታዎች በቂ የአየር ዝውውር ያላቸው መሆኑን ያረጋግጡ። መስኮት ይክፈቱ ወይም ኤር ኮንዲሽነር ያብሩ።
- ❖ ከቤት እንስሳት ጋር ንክኪ አያድርጉ። ልጅዎ ከቤት እንስሳት ጋር መተሻሸት፣ መሳሳም ወይም መላላስ ተግባራትን ለሌላ ጊዜ እንዲያራዝም ይጠይቁት።

ያጽዱና ከጀርም ነጻ ያድርጉ

- ❖ ሁሉንም “ከፍተኛ ንክኪ” ያበባቸውን ዕቃዎች በየቀኑ [ያጽዱና ከጀርም ነጻ ያድርጉ](#)። እንደ ካውንተር፣ የበር እጅታ፣ መታጠቢያ ክፍሎች፣ የዳይፐር መቀየሪያ ጠረጴዛ፣ አሻንጉሊቶችና የሕጻናት አልጋ መደገፊያዎች የመሳሰሉ ቦታዎችን ያጽዱ። በላያቸው ላይ ደም፣ ሰገራ ወይም ከሰውነት የሚወጣ ፈሳሽ ያለባቸውን ማናቸውም አካላት ከጀርም ነጻ ማድረግዎን አርግጠኛ ይሁኑ። በጋራ ለሚጠቀሙባቸው የመታጠቢያ ቤቶች ልዩ ትኩረት ይስጡ። ከቤተሰብዎ ውስጥ አስም ያለበት ሰው ካለ፣ በአስም የመያዝ ስጋትን ለመቀነስ ሲባል በሚያጸዱበት ወቅት [ቅድመ ጥንቃቄዎችን](#) ይውሰዱ።
- ❖ ልብስን በሚገባ ይጠቡ። ለአንድ አገልግሎት የሚውል ጓንት ካለ ያጥልቁ፣ የሚታጠበውን ልብስም ከሰውነትዎ ያርቁ። ጓንት ቢያጠልቁም እንኳን፣ የሚታጠቡ ልብሶችን ከነካኩ ወዲያውኑ እጆችዎን ይታጠቡ።
- ❖ ልጆችዎ የጀርም ተከላካዮች እንዲሆኑ ያስተምሯቸው። እጆቻቸውን የሚታጠቡባቸውን አዝናኝ መንገዶች ያሳይዋቸው። ሲያስሉና ሲያስነጥቡ በሶፍት እንዲሸፍኑና የተጠቀሙበትን ሶፍትም ቆሻሻ ጠጣያ ውስጥ እንዲጥሉት ይነገሯቸው።

ሌሎች የጥንቃቄ እርምጃዎችን ይውሰዱ

- ❖ የግል መጠቀሚያ ዕቃዎችን በጋራ አይጠቀሙ። የቤተሰብዎ አባላት የመመገቢያ ሰሃን፣ መጠጫ ብርጭቆ፣ ኩባያ፣ የመመገቢያ ዕቃዎች፣ ፎጣ ወይም መኝታ ከሌሎች ሰዎች ወይም የቤት እንስሳት ጋር አለመጋራታቸውን ያረጋግጡ። ልጅዎ የተጠቀመባቸው ዕቃዎች ሌላ ሰው ከመጠቀሙ በፊት በደንብ ማጠብዎንና ማድረቅዎን ያረጋግጡ።
- ❖ ከተቻለ የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ይጠቀሙ። ልጅዎ የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ መጠቀም የሚችል ከሆነና በእጅዎ ካለ፣ ሌሎች ሰዎች አካባቢ ሲሆን እንዲጠቀምበት ይነገሩት። ይህ የማይሆን ከሆነ፣ እርስ በርሳችሁ በ6 ሜትር ርቀት ውስጥ በምትሆኑበት ጊዜ እርስዎ ማስኩን ማድረግ ይችላሉ። ያስታውሱ፡ በአሁኑ ጊዜ የሕክምና ዕቃዎች ላይ [ከፍተኛ የሆነ እጥረት](#) ስላለ መግዛት ያለብዎት የሚያስፈልግዎትን ብቻ ነው። ማስክ ከለለዎት፣ ስካርፍ ወይም ባንዳና መጠቀም ይችላሉ።

ለከባድ ሕመም ከፍተኛ ስጋት አለብኝ። ልጄ በ COVID-19 ከተያዘ ምን ማድረግ አለብኝ?

- ❖ ከተቻለ፣ ልጅ የመንከባከብ ሃላፊነት ቤተሰብ ውስጥ ላለ ሌላ አዋቂ ሰው ያስረከቡ።
- ❖ ብቻዎትን ከሆኑ፣ ማህበራዊ ፈቅታን ለመጠበቅና ከጀርም ነጻ ለማድረግ የተቻለዎትን ያድርጉ። በቅድሚያ፣ ያስታውሱ፡- ይህ ጊዜያዊ ነው። ከቻሉ፣ እርስዎና ልጅዎ ማስክ አድርጉ። ከልጅዎ ጋር በቂ ርቀት ጠብቀው ልጅዎን ማዘናናት የሚችሉባቸውን ፈጠራዊ መንገዶች ይጠቀሙ። ፍቅርዎትንም ያሳዩት።
- ❖ እርስዎ ባሉበት ሁኔታ መሰረት፣ ሌላ ቦታ መቆየት ሊያስፈልግዎ ይችላል። ቤተሰብ ውስጥ ያለ ሌላ አዋቂ ሰው የታመመ ልጅዎን መንከባከብ ከቻለና እርስዎም የዚህ አማራጭ ተጠቃሚ ከሆኑ፣ ከሚያምኑት የቤተሰብ አባል ወይም ጓደኛ ጋር መቆየት ይችላሉ። (ገጽ 3 ላይ ያለውን የጽሑፍ ሳጥን ይመልከቱ።)
- ❖ ልጅዎ ከመታመሙ በፊት ባሉት ሁለት ቀናት ወይም ልጅዎ ታምም እያለ ከልጅዎ ጋር የቅርብ ትስስር ከነበረዎት፣ እርስዎም በቫይረሱ ተጠቅተው ሊሆን ስለሚችል የቅድመ ጥንቃቄ መመሪያዎችን ይከተሉ። ለ14 ቀናት ያህል በተቻለ መጠን ከሌሎች ሰዎች ይራቁ።
- ❖ ለጤናዎ ትኩረት ይስጡ፡ ትኩሳት፣ ሳል ወይም የትንፋሽ ማጠር ሲገጋጥምዎት ለዶክተርዎ ስልክ ይደውሉ።

- ❖ የእያንዳንዱ ቤተሰብ ሁኔታ የተለያየ ነው። የራስዎን ጤንነት እየጠበቁ ልጆቻን እንዴት በተሻለ ሁኔታ መንከባከብ እንደሚችሉ ያስቡ።

በ COVID-19 የተያዘኩት እኔ ከሆንኩስ?

እርስዎ በ COVID-19 ከተያዙና ቀሪው የቤተሰብዎ አባላት ካልታመሙ፣ እነዚህን እርምጃዎች ይውሱዱ።

- ❖ (“ልጄ በ COVID-19 ከተያዘ ምን ማድረግ አለብኝ” በሚለው ክፍል ስር) **ከላይ የቀረቡትን ምክረ ሃሳቦች ይከተሉ** – በአዋቂዎችም ላይ ተፈጻሚነት አላቸው።
- ❖ **ከተቻለ፣ ልጅ የመንከባከብ ሃላፊነት ቤተሰብ ውስጥ ላለ ሌላ አዋቂ ሰው ያስረክቡ።**
- ❖ **ልጅዎ ነባር ሕመም ካለበት፣ እርስዎ ቢታመሙ ሰዓት ልጅዎ ከሚታመን የቤተሰብ አባል ወይም ጓደኛ ጋር እንዲቆይ ያድርጉ።**
- ❖ **ለልጅዎ ጤንነት ትኩረት በመስጠት የሕመም ምልክቶች ከታዩበትም ወደ ዶክተር ስልክ ይደውሉ።**

ቤትዎ ውስጥ ያለ ሰው ከታመመ፣ የሚታመን የቤተሰብ አባል ወይም ጓደኛ እርዳታ ሊያስፈልግዎት ይችላል።

እርዳታ ሰጪው፡-

- ✓ በከባድ ሕመም የመጠቃቱ ስጋት ዝቅተኛ መሆኑን ያረጋግጡ። ዕድሜው 60 ዓመት ወይም ከዚያ በላይ የሆነ፣ ነባር የጤና ችግር ያለበት ወይም ነፍሱ ጡር ሴትን አይምረጡ።
- ✓ በከፍተኛ ስጋት ምድቦች ውስጥ ያሉ ደባል ነዋሪዎች የሌሎች መሆኑን ያረጋግጡ።
- ✓ ለእርስዎ እርዳታ ካደረገ በኋላ ባሉት 14 ቀናት ውስጥ ከሌሎች ሰዎች ርቆ ቤት ውስጥ መቆየት መቻሉን ያረጋግጡ። እርዳታ ሰጪው ለጤንነቱ ትኩረት በመስጠት የሕመም ምልክቶች ከታዩበትም ወደ ዶክተር ስልክ መደወል አለበት።

COVID-19 ካለብኝ ለልጄ ጡት ማጥባቴን መቀጠል እችላለሁ?

የጡት ወተት ለአብዛኞቹ ልጆች የተመጣጠነ ምግብ የሚገኝበት ዋነኛ ምንጭ ነው። ይሁን እንጂ፣ ስለ COVID-19 ብዙ የማይታወቅ ነገር አለ። ጡት ማጥባትም መጀመር ወይም መቀጠል እንዳለብዎት ከዶክተርዎ ጋር ይነጋገሩና ለቤተሰብዎ የተሻለውን ነገር ይወስኑ።

ታመሙ እያለ ጡት የሚያጠቡ ከሆነ፣ ቫይረሱን ለማሰራጨት የሚያስችሉ እርምጃዎች ይውሱዱ። ልጅዎን ከመንከባከብ በፊት እጆችዎን ይታጠቡና ማስክ ካለዎት ያድርጉ። ወተት በፓምፕ ማለብ ከተቻለ፣ ጤነኛ የሆነ ሰው ሕጻኑን እንዲመግብ ያድርጉ። ፓምፕ ወይም ጡጡ ከመንከባከብ በፊት እጆችዎን መታጠብዎን ያረጋግጡ፣ ፓምፕ ማድረጊያ መሳሪያዎችን በሙሉ ከተጠቀሙ በኋላ ይጠቡ።

ለማገገም ምን ያህል ጊዜ ይፈጃል?

ቀለል ያለ COVID-19 ያለባቸው አብዛኞቹ ሰዎች ከአንድ እስከ ሁለት ሳምንት ውስጥ ያገግማሉ። አንድ የታመመ ሰው ምልክቶቹ መታየት ከጀመሩበት ቀን አንስቶ ቢያንስ ሰባት ቀናት ካለፉ በኋላ እና ካገገሙ ከ3 ቀናት (72 ሰዓት) በኋላ የቤተሰብ ተግባራትን ዳግም መቀላቀ ይችላል። ማገገም ማለት ትኩሳት የሚቀንስ መድሃኒት ሳይጠቀሙ ከትኩሳት ነጻ መሆንና በሕመም ምልክቶች ላይ መሻሻል ሲታይ ማለት ነው።

ከታመመ ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ የነበረው ማንኛውም ሰው ለ **14 ቀናት ከሌሎች ሰዎች ርቆ ቤት ውስጥ መቆየት አለበት**። በዚህ ጊዜ ውስጥ፣ ለጤናቸው ትኩረት በመስጠት የሕመም ምልክቶች ከታዩባቸውም ወደ ዶክተር ስልክ መደወል አለባቸው።

በሕመም ምክንያት ከስራዎ አረፍት መውሰድ ካስፈለገዎ፣ የ [Paid Family and Medical Leave \(ክፍያ ያለው የቤተሰብ እና የህክምና እረፍት\)](#) ተጠቃሚ መሆን ይችላሉ።

ስለ COVID-19 ከልጄ ጋር የማወራው እንዴት ነው?

ሕመም ለልጆች አስፈሪ ሊሆን ይችላል፤ በተለይም ከሚወዱት ሰው ሲነጥላቸው። ልጅዎ በቅርቡ እንደሚሻለው ማረጋገጫ ይስጡት። ስለሚያሳስበው ነገር ያድምጡት፣ ተረጋግተው ያበረታቱት። ጭውውታችሁ እንዲጀምር ለማገዝ የሚያስችሉ ጥቂት የመረጃ ምንጮች እነዚህ ናቸው፡-

- ❖ [Showing Up For Our Kids During the Outbreak \(በወረርሽኝ ወቅት ለልጆቻችን አለኝታ መሆን\)](#) (Public Health Insider)
- ❖ [How to Talk to Your Kids About Coronavirus \(ስለ ኮሮና ቫይረስ ከልጆችዎ ጋር የሚነጋገሩበት መንገድ\)](#) (PBS Kids ለወላጆች)
- ❖ [Talking to Children About Coronavirus \(ከልጆች ጋር ስለ ኮሮናቫይረስ ማውራት\)](#) (American Academy of Child & Adolescent Psychiatry)
- ❖ [How to Talk to Your Child About Coronavirus Disease 2019, COVID-19 \(ስለ ኮሮናቫይረስ በሽታ ከልጆች ጋር እንዴት ማውራት እንደሚቻል\)](#) (UNICEF)
- ❖ [Speaking Up Against Racism Around the New Coronavirus \(አዲሱን ኮሮና ቫይረስ በተመለከተ ዘረኝነትን መቃወም\)](#) (Teaching Tolerance)

ተጨማሪ የመረጃ ምንጮች

- ❖ [What to Do If You Are Sick \(ከታመሙ ምን ማድረግ አለብዎት\)](#) (CDC) ❖ [COVID-19 \(Public Health\)](#)፣ የተተረጎሙ መረጃዎችን ጨምሮ
- ❖ [Caring for Someone at Home \(ቤት ውስጥ ያለን ሰው መንከባከብ\)](#) (CDC) ❖ [2019 Novel Coronavirus Outbreak \(የ2019 ኖቭል ኮሮና ቫይረስ ወረርሽኝ\)](#) (DOH)
- ❖ [Preventing COVID-19 Spread in Homes \(COVID-19 በቤት ውስጥ እንዳይሰራጭ መከላከል\)](#) (CDC) ❖ [Make a Plan \(ዕቅድ ያዘጋጁ\)](#) (CDC)

ለ CDC በሌሎች ቋንቋዎች ለተዘጋጁ የኮሮና ቫይረስ ማቴሪያሎች፣ የ [CDC Print Resources \(የሲ.ዲ.ሲ. የሕትመት መረጃዎች\)](#) ገጽን ይጎብኙ። የድረ ገጽ መረጃ በ [ሲ.ፓ.ኒ.ቪ](#)፣ [ቻይኔዝ](#)፣ [ቪዬትናሚዝ](#) እና [ኮሪያን](#) ዝግጁ ነው።