

ለ COVID-19 ወረርሽኝ እንዴት ዝግጁ መሆን እችላለሁ?

- COVID-19 አዲሱ የመተንፈሻ ሻይረስ ነው። ለእሱ ምንም ዓይነት ህክምና የለም። ብዙ ሰዎች በራሳቸው ይድገማሉ፤ ነገር ግን አንዳንድ ሰዎች የሳንባ ምች ያጠቃቸው እና ህክምና ወይም የሆስፒታል ሆስፒታል መተኛት ይፈልጋሉ።
- አዲስ መረጃ ከመላው ዓለም ሲወጣ፣ እባክዎን ያስታውሱ COVID-19 የሚለው አደጋ በዘር፣ በጎሳ ወይም በብሄር ጋር የተገናኘ አለመሆኑን ያስታውሱ። መገለል በሽታውን ለመዋጋት አይረዳም። በተጠናከረ አሳሳቢ ጊዜ ውስጥ ትክክለኛውን መረጃ መፈለግ እና ማጋራት ወሬ እና የተሳሳተ መረጃ እንዳይሰራጩ ለመከላከል ከምናደርጋቸው በጣም ጥሩ ነገሮች አንዱ ነው። መልስ፡

- የ COVID-19 ስርጭትን እንዴት መከላከል እችላለሁ?

- የ COVID-19 ምልክቶች በዋነኝነት ትኩሳትን፣ ሳል፣ የትንፋሽ እጥረት ያጠቃልላሉ። እነዚህ ምልክቶች ከተጋለጡ በኋላ ከ 2 እስከ 14 ቀናት ይታያሉ።
- COVID-19 እርስ በእርስ ቅርብ በሆነ ቅርበት (ከ 6 ሜትር ውስጥ) በሳል ወይም በማስነጠስ ይተላለፋል። እንዲሁም መሬት ላይ በመንካት ወይም በሻይረስ ያለበት ነገር በመንካት ሊረጭ ይችላል።
- ሰዎች የበሽታ ምልክቶችን ከማሳየታቸው በፊት ሰዎች በበሽታ በሚታመሙበት ጊዜ በጣም ተላላፊ እንደሆኑ ይታመናል። ምንም እንኳን ሰዎች ምልክቶችን ከማሳየታቸው በፊት አንዳንድ የተተነተኑ ናቸው።
- መከላከል የሚጀምሩት ጥሩ የግል የጤና ልምዶችን በመለማመዱ ነው፡ - በሚታመሙበት ጊዜ ቤትዎን ይጠብቁ፤ ሳልዎን ይሸፍኑ እና በማስነጠስ በቲሹ ይሸፍኑ፤ እጅዎን በሳሙና እና በውሃ ይታጠቡ እንዲሁም ብዙ ጊዜ ይነኩ የነበሩትን ነገሮች እና ነገሮች ያፀዱ።
- ብዙ እረፍት ማግኘት፣ ፈሳሾችን መጠጣት፣ ጤናማ የሆኑ ምግቦችን መመገብ እና ጭንቀትን መቆጣጠር COVID-19 እንዳያገኙ ይረዱዎታል እና ካገገሙም ከዚህ ለማገገም ይረዱዎታል።

ለ “COVID-19” ቅድመ-ዕቅድ እንዴት ማቀድ እችላለሁ?

- ከቤተሰብዎ አባላት፣ ከዘመዶችዎ እና ዳደሮችዎ ጋር የድንገተኛ ጊዜ እርምጃ እቅድ ያውጡ። ለበለጠ መረጃ የአደጋ ጊዜ ዝግጅትን እና እርስዎን ይጎብኙ።
- በሽታዎ በአካባቢዎ መሰራጨት ከጀመረ የሲኦል ባለሥልጣናት ትምህርት ቤቶችን ለመዝጋት ወይም ዝግጅቶችን ለመሰረዝ እና ሰዎች የበሽታውን መስፋፋት ለመግታት በርቀት እንዲሰሩ ያበረታታሉ።

- በትምህርት ቤት ወይም በዩኒቨርሲቲ መባረር ወይም መዘጋትን በተመለከተ ለልጅዎ ወይም ለራስዎ አማራጭ ዝግጅቶችን ያቅዱ ። እንዲሁም እንደአስፈላጊነቱ ለሽማግሌዎች እና ለቤት እንስሳትዎ እቅዶችን ያቅዱ ።
- የቤተሰብዎን አባል ለመንከባከብ ከፈለጉ በቤትዎ መቆየት ካለብዎት ስለ ህመም ህመምዎ እና ስለ ቴሌፎን አማራጮችዎ ይመልከቱ ።
- የአደጋ ጊዜ ተጠባባቂዎችዎን ዝርዝር ይያዙ-ቤተሰብ ፣ ጓደኞች ፣ ጎረቤቶች ፣ የመኪና ተሽከርካሪዎች ፣ የማህበረሰብ ሀብቶች ።
- እንደ ሳሙና ፣ ሕብረ ሕዋሳት እና በአልኮል ላይ የተመሠረተ የእጅ ማፅጃን የመሳሰሉ ተጨማሪ አቅርቦቶችን ይሰጥሱ ። እርስዎ ወይም አንድ የቤተሰብዎ አባል ሥር የሰደደ በሽታ ካለብዎት እና በመድኃኒት ማዘዣ በመድኃኒት ማዘዣ በመደበኛነት የሚወስዱ ከሆነ ፣ በቤት ውስጥ ድንገተኛ የመድኃኒት አቅርቦትን ስለመያዝ ለቤትዎ አቅራቢ ፣ ለመድኃኒት ባለሙያው እና ለኢንፎርሬሽን አቅራቢ ያነጋግሩ ።

CIDID-19 በእኔ ማህበረሰብ ውስጥ መሰራጨት ከጀመረ ምን አደርጋለሁ?

- ስለ አካባቢያዊ COVID-19 እንቅስቃሴ በጤና ጥበቃ ክፍል ድርጣቢያ በኩል ይደውሉ: doh.wa.gov/coronavirus እና በአካባቢዎ ያሉ ሰዎች እንደሚታመሙ የሚያሳዩ ማናቸውም ምልክቶች ካሉ ያስተውሉ ። ለምሳሌ ፣ ለት / ቤት መባረርን ወይም መዘጋቶችን ይመልከቱ።
- ከታመሙ ሰዎች ጋር አለመገናኘትዎን ያስወግዱ ። ሳልዎን እና ማስነጠስዎን በቲሹ ይሸፍኑ እንዲሁም እጅዎን በሳሙና ወይም በውሃ ይታጠቡ ። የግል እቃዎችን አያጋሩ እንዲሁም ብዙ ጊዜ የተነካውን ወለል በሳሙናና በውሃ ያፅዱ ።
- ከታመሙ በቤትዎ ይቆዩ ። የፊት ጭንብል በሚኖርበት እና ከሌሎች ርቀትዎን እንዲጠብቁ የሕክምና እንክብካቤ በሚፈልጉበት ጊዜ። በቤትዎ ውስጥ የሆነ ሰው ከታመመ ሳያውቁት ሽይረሱን ለሌሎች እንዳያሰራጩ በቤትዎ ይቆዩ ።
- ከታመሙ ፣ ጤነኛ ካልሆኑ ፣ ወይም በቤትዎ የሆነ ሰው ከታመመ ፣ ለምሳሌ እንደዚህ ያሉ የስፖርት ውድድሮች ፣ ኮንፈረንስ ወይም ሌሎች የማህበረሰብ ዝግጅቶችን አይሳተፉ ። ካልታመሙ ከመሄድዎ በፊት በክስተቱ ላይ COVID-19 የማግኘት አደጋዎን ያስቡ ።

- ልጆችዎ አነስተኛ ቡድን ካልሆነ በስተቀር ከት / ቤት በኋላ ከሌሎች ሰዎች ጋር እንዳይሰበሰቡ ያበረታቷቸው :: የ COVID-19 ምልክቶችን ካሳዩ ማንኛቸውም ልጆች ወዲያውኑ ከሌሎች ይለዩ::
- ለ COVID-19 ምልክቶች ከታዩ ልጆችዎን ይመልከቱ :: የልጆችዎ የህፃናት እንክብካቤ መስጫ ወይም ትምህርት ቤት ከታመሙ ያሳውቋቸው እንዲሁም ማንኛውንም የመማሪያ ክፍል ወይም የቤት ስራ ያገኛቸውን እንቅስቃሴዎች ያግኙ ::
- ለታመሙ የቤተሰብ አባላት የተለየ ክፍል ያዘጋጁ :: ክፍሉን በመደበኛነት ያፅዱ እና የሚጠቀሙባቸው ንጹህ የፍሳሽ ማስወገጃ ሁኔታ እንዳላቸው ያረጋግጡ::
- ለብቻዎ ከሚኖሩ ቤተሰቦች እና ዳደሾች ጋር ይገናኙ ፣ በተለይም ሥር የሰደደ በሽታ ካለባቸው :: ብቻዎን የሚኖሩ ከሆነ ከታመሙ ዳደሾችዎን እና ቤተሰቦችዎን ይጠይቁ ::