

የጤንነት ስሜት መሰማት ግን እንዳለቦት ማወቅ፡ ቀጣዩ ምንድን ነው?



ለ COVID-19 ድንገት እንዳለቦት ድንገት በምርመራ ማወቅ አስገራሚ ሊሆን ይችላል፡ በተለይም ጤናማ ሆኖ ከተሰማዎት እና ለመጠራጠር ምንም ምክንያት ከሌልዎት። ያስታውሱ ከ 20 እስከ 40 በመቶ የሚሆኑት ለ COVID-19 እንዳለባቸው ምርመራው ከሚያሳይ መሃል ከሚያደርጉ ሰዎች መካከል በጭራሽ ምልክቶችን እንደማያሳዩ እና ምልክቶችን ከሚይዙት ውስጥ አብዛኛዎቹ መለስተኛ ህመም ያላቸው እና ያለ ህክምና እንክብካቤ በቤት ውስጥ ማገገም ይችላሉ። አሁን እንዳለቦት በምርመራ ካወቁ በኋላ አራት ሰዎች፣ የሚወዷቸውን እና ማህበረሰብዎን ለመጠበቅ እንዲሁም የቫይረሱን ስርጭት ለማስቆም መውሰድ ያለብዎት አስፈላጊ አርምጃዎች አሉ።

ቤት ይቆዩ እና ለብቻ ይለዩ።

ምንም እንኳን አርሰዎ መደበኛ ስሜት ቢሰማዎትም ወደ ሥራ፣ ወደ ትምህርት ቤት ወይም ወደ ህዝባዊ ቦታዎች አይሂዱ። እና ከሰዎች እና ከእንስሳት ጋር የጠበቀ ግንኙነት እንዳይኖር፣ የራስዎ የቤተሰብ አባላት ወይም የክፍል ጓደኞችም ሳይሆኑ፣ ቫይረሱ ወደ ሌሎች እንዳይዛመት ለብቻው መውሰድ በጣም ውጤታማው አርምጃ ነው። እነዚህን መመሪያዎች ማክበሩን ያረጋግጡ።

- 1 የሕክምና እንክብካቤ ካልፈለጉ በስተቀር በቤትዎ ይቆዩ።
- 2 አራት ሰዎች ተንከባከቡ። ዕረፍትን ያግኙ እና አርጥበት ይኑርዎት።
- 3 በተለየ ክፍል ውስጥ ይቆዩ። ይህ የማይቻል ከሆነ፡

ክትባቱን ካልተከተቡ የቤተሰብ አባላት ጋር በተቻለዎት መጠን ግንኙነቱን ይገድቡ።

- 4 በቤተሰብ አባላት እና በጋራ ቦታዎች ላይ ሁል ጊዜ ጭምብል ያድርጉ፣ እና ሌሎች ሁሉ ጭምብል እንዲለብሱ ይጠይቁ። ጭምብል መልበስ ካልቻሉ ቢያንስ 6 ሜትር ርቀት ላይ ይቆዩ። ዕድሜያቸው ከ 2 ዓመት በታች ለሆኑ ሕፃናት ወይም የመተንፈስ ችግር ላለባቸው ሰዎች ጭምብል አያስቀምጡ።
- 5 ሲያስሉ ወይም ሲያስነጥሱ አፍንጫዎን እና አፍዎን ይሸፍኑ፣ ያገለገሉ ሕብረ ሕዋሶችን ይጥሉ እና ወዲያውኑ እጅዎን ይታጠቡ።
- 6 እጅን በሳሙና እና በውሃ በተደጋጋሚ ይታጠቡ። ሳሙና እና ውሃ ከሌሉ የእጅ ማፀጃ ሳኒታይዘር ይጠቀሙ።
- 7 የሚገኝ ከሆነ የተለየ መታጠቢያ ቦታ ይጠቀሙ።
- 8 እንደ ዕቃዎች፣ ኩባያዎች፣ ፎጣዎች ወይም የአልጋ ልብስ ያሉ የቤት አቃዎችን አይጋሩ።
- 9 ቦታዎችን እና ንጣፎችን በየቀኑ ያጽዱ እና ያፀዱ። ጤናማ ሆኖ እስከሚሰማዎት ድረስ ሌሎችን ለአደጋ እንዳይጋለጡ ለማድረግ የራስዎን የመገለል ቦታዎን ያፀዱ እና በፀረ-ተባይ ያፀዱ።
- 10 ከሌሎች ሰዎች ወይም የቤት እንስሳት ጋር ማንኛውንም ግንኙነት አያድርጉ።

11 ደፋዊ፣ የጋራ ወይም የጋራ ቦታዎችን ከመጠቀም ተቆጠብ ::

12 በጋራ የመኖሪያ ቦታ ወይም ውስብስብ ውስጥ የሚኖሩ ከሆነ የመታጠቢያ ቤቶችን እና ሌሎች የጋራ ቦታዎችን አጠቃቀም በተመለከተ መመሪያ ከአስተዳዳሪው ጋር ያረጋግጡ ::

13 የህዝብ ማመላለሻ፣ ግልቢያ መጋራት ወይም ታክሲዎች አጠቃቀምን ያስወግዱ ::

14 የአርሰምን ምልክቶች ይቆጣጠሩ። የ COVID-19 ምልክቶች ትኩሳትን፣ ሳል እና ማሽተት ወይም ጣዕም ማጣት ያካትታል። የበሽታ ምልክቶች መታየት ከጀመሩ እና ደህንነቱ የተጠበቀ ጉብኝት ለማድረግ ለሐኪም ይደውሉ ::

15 እንደ መተንፈስ ችግር፣ በደረት ላይ ህመም፣ ነቅቶ መቆየት አለመቻል ወይም ከንፈሮችን ማደብዘዝ ያሉ ድንገተኛ የማስጠንቀቂያ ምልክቶችን ይፈልጉ :: ከእነዚህ ምልክቶች አንዱ ካጋጠመዎት ወዲያውኑ ለሐኪም ወይም ለአስቸኳይ እንክብካቤ ይደውሉ ::

ከትባት ከተከተቡ ታዲያ በዙሪያ ላሉት COVID-19 የማሰራጨት ዕድሉ አነስተኛ ነው። ግን እንደ ምርጥ ልምዶች እነዚህን መመሪያዎች ማክበሩ አስፈላጊ ነው ::

በቤት መገለልን ጨርሼ መቼ ሌሎች ሰዎችን እንደገና ማየት እችላለሁ?

በአንተ ላይ በጭራሽ ምንም ምልክቶች ካልታዩ፣ ለ COVID-19 አዎንታዊ ምርመራ ካደረጉ ከ 10 ቀናት በኋላ ወደ ሥራዎ ስና ወደ መደበኛ ሥራዎ መመለስ ይቻላል።

በአንተ ላይ መለስተኛ እስከ መካከለኛ ምልክቶች ከታዩ፣ እነዚህን ሁሉ ሦስት መመዘኛዎች ካሟሉ ወደ መደበኛው ሕይወት መመለስ ይቻላል።

1 ምልክቶች ላይ ከጀመረ ከ 10 ቀናት በኋላ እና

3 24 ሰዓታት ያለ ትኩሳት እና ትኩሳትን የሚቀንሱ መድኃኒቶች እንዲሁም

3 ሌሎች የ COVID-19 ምልክቶች እየተሻሻሉ ነው (እንደ ጣዕም እና ማሽተት ያሉ አንዳንድ ምልክቶች ከበሽታው በኋላ ለወራት ሊቀጥሉ እንደሚችሉ ልብ ይበሉ።)

በአንተ ላይ በ COVID-19 በጣም በጠና ከታመሙ ወይም የተዳከመ የበሽታ መከላከያ ስርዓት በጤና ሁኔታ ወይም በመድኃኒት ምክንያት ምልክቶችዎ ለመጀመሪያ ጊዜ ከታዩ በኋላ እስከ 20 ቀናት ድረስ በቤት ውስጥ ሊኖርዎት ይችላል። ለተለየ መመሪያ እባክዎን ከጤና አጠባበቅ አቅራቢዎ ጋር ይገናኙ።

የተሟላ የድንገተኛ ጊዜ የሕክምና ምልክቶች ዝርዝር እና የሕክምና እንክብካቤን በደህና ለመፈለግ መመሪያዎችን ለማግኘት bit.ly/covidemergency ን ይጎብኙ እና ወደ “ድንገተኛ የሕክምና ዕርዳታ ለማግኘት መቼ” ይሂዱ።

እጆቹዎን በብቃት እንዴት እንደሚታጠቡ ይወቁ በ www.cdc.gov/handwashing

በ COVID-19 ወቅት ቦታዎችን በደህና ማጽዳትና በፀረ-ተባይ ማጥራት እንዴት እንደሚቻል የበለጠ ለመረዳት bit.ly/covid19clean ን ይጎብኙ