

ኮሮናቫይረስ ምንድነው?

ኖቭል ኮሮናቫይረስ 2019 (COVID-19) በዋነኝነት ከሰው ወደ ሰው በሕመሙ ከተጠቃ ሰው በሚያስልበት ወይም በሚያስነጥስበት ጊዜ ከመተንፈሻ አካል በሚወጣ ጠብታ የሚተላለፍ አዲስ የቫይረስ ዓይነት ነው። የሕመም ምልክቶች አንድ ሰው ለሕመሙ ከተጋለጠ ከ 2-14 ቀናት በኋላ ሊታዩ ይችላሉ። ሪፖርት የተደረጉ በሽታዎች ዝልቀታቸው ከመጠነኛ የሕመም ምልክቶች እስከ በጣም ከባድ እንዲሁም ሕመሙ መኖሩ በተረጋገጠበት ሁኔታ እስከ ሞትም ድረስ ነው።

ምልክቶቹ እነዚህን ያካትታሉ፦

- ትኩሳት
- ሳል
- የትንፋሽ እጥረት

COVID-19 በብዛት በበሽታው ከተጠቃ ሰው ወደሌላ በነዚህ ነው የሚተላለፈው፦

- በሳል ወይም በማስነጠስ ከመተንፈሻ አካል በሚወጡ ጠብታዎች።
- ከሰው ጋር የቅርብ ንክኪ በማድረግ፣ እንደ እጅ መጨባበጥ።
- ቫይረሱ ያለበትን ነገር ነክቶ እጅ ሳይታጠቡ አፍ፣ አፍንጫ፣ ወይም አይን በመንካት።

እራስዎን እንዴት መከላከል ይችላሉ

- ሲታመሙ እቤትዎ ይቆዩ።
- አይንዎን፣ አፍንጫዎን እንዲሁም አፍዎን መንካት ያስወግዱ።
- እጅዎን ቶሎ ቶሎ በሳሙናና በውሃ ቢያንስ ለ20 ሰከንዶች ይታጠቡ። ይህ ንፍጥዎን ከተናፈጡ፣ ካሳሉ፣ ወይም ካስነጠሱ በኋላ፣ መጸዳጃ ቤት ከተጠቀሙ፣ እንዲሁም ከመመገብዎ ወይም ምግብ ከማዘጋጀትዎ በፊት በተለይ አስፈላጊ ነው።
- ሳሙናና ውሃ ማግኘት ካልቻሉ፣ ቢያንስ 60% አልኮል ያለው ከአልኮል የተሰራ የእጅ ማጽጃ ተጠቅመው መላው እጅዎን እስኪሸፍን ድረስ አድርገው በሁለቱ እጆችዎ እያዳረሱ እስኪደርቅ ድረስ ይሹት።
- ሲያስሉ ወይም ሲያስነጥሱ በሶፍት አፍዎና አፍንጫዎን ይሸፍኑ፣ ከዚያ ሶፍቱን ቆሻሻ መጣያ ውስጥ ይጣሉት። (የተናፈጡበትን ሶፍት ጠረጴዛ ላይ ማስቀመጥ ያስቀመጡበት ጠረጴዛ በጀርም እንዲበከል ያደርገዋል።)
- ቶሎ ቶሎ የሚነኩ እቃዎችንና ነገሮችን የሚነፋ ማጽጃ ወይም ማበሻ ተጠቅመው ዲስኪንፊክት ማድረግ (ጀርሞችን መግደል) ልማዳዊ ያድርጉ።
- በበሽታው የመያዝ አደጋ ከፍተኛ ወደሆነባቸው አገሮች መጓዝን ያስወግዱ። ሲዲሲ ደረጃ 2 ወይም 3 የጉዞ መመሪያ ወደ አወጣባቸው አገሮች ወይም በነሱ በኩል ወደሌላ አገር አላስፈላጊ የሆነ ጉዞ እንዳይደረግ እያበረታታን ነው።
(<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>)

የበሽታ ቁጥጥርና ክልከላ ማእከል (ሲዲሲ) ጤነኛ የሆኑ ሰዎች ከመተንፈሻ አካል ሕመሞች፣ COVID-19 ን ጨምሮ፣ እራሳቸውን ለመከላከል ጭምብል እንዲያደርጉ ምክረ ሃሳብ አይሰጥም። የጤና ባለሙያ ከመክረ ብቻ ነው ጭምብል ማድረግ ያለብዎት። ጭምብል መጠቀም ያለባቸው ሰዎች COVID-19 ያለባቸውና እንደ ሳል፣ ማስነጠስና ትኩሳት ያሉ የመጠቃት ምልክቶች የሚታዩባቸው ናቸው። ይህም ሌሎችን ከመጠቃት አደጋ ለመከላከል ነው።

ከታመሙ ምን ያደርጋሉ

- ከታመሙ ወይም የህመም ምልክት ባይታይባችንም እንኳ ለቫይረሱ ተጋልጫለሁ ብለው ካመኑ፣ ቤትዎ ይቆዩ።
- ቤትዎ ውስጥ ካሉ ሌሎች ሰዎች እራስዎን ይለዩ፣ ይህ በቤት ውስጥ እራስን ማግለል በመባል ይታወቃል።
- ትኩሳት፣ ሳል፣ እንዲሁም የትንፋሽ እጥረት ለመኖሩ እራስዎን ይከታተሉ።

የሕክምና ግምገማ ወይም ምክር ምን ጊዜ መሻት አለበት?

- አጣዳፊ የጤና ችግር ካለብዎ ወደ 911 ይደውሉ። አጣዳፊ የጤና ችግር ካለብዎትና ወደ 911 መደወል ካስፈለገዎት ለአጥፊተር COVID-19 እንዳለብዎት ወይም ሊኖርብኝ ይችላል ብለው እንደሚያስቡ ያሳውቁ። ከተቻለ፣ የሕክምና እርዳታ ከመድረሱ በፊት ጭምብል ያድርጉ።
- እድሜዎ 60 ዓመትና ከዚያ በላይ ከሆነ፣ ወይም የሚያሳስቡ የጤና ሁኔታዎች እንደ እርግዝና፣ የልብ በሽታ፣ የስኳር በሽታ፣ የሳንባ በሽታ እንዲሁም የተዳከመ በሽታ የመከላከል አቅም ካልዎት፣ COVID-19 በጤናዎ ላይ ሊያመጣ የሚችለውን አደጋ

ለመወሰን እንዲሁም የህመም ምልክቶችን እንዴት ማስታመም እንደሚቻል እቅድ ለማውጣት ከሐኪም ጋር አብረው ይሰሩ።

- ለተባባሰ ህመም ወይም ለመተንፈስ ችግር፣ እባክዎን መደበኛ ሐኪምዎን ያግኙ ወይም በቪዲዩ ሕክምና ማግኘትን ግምት ውስጥ ያስገቡ።
- በከፍተኛ ሁኔታ ጤንነትዎን አደጋ ላይ ሊጥል የሚችል የጤና ችግር ከሌልዎት እንዲሁም የሕመም ምልክቶቹ መጠነኛ ከሆኑ፣ በግንባር ቀርቦው መገምገም እንዲሁም የ COVID-19 ምርመራ ማድረግ አያስፈልጉትም። (እባክዎን ከታች ያሉትን የቤት እራስን መለየትና እራስን ማግለል መመሪያዎች ይመልከቱ)

አጣዳፊ የጤና ችግር ከሌሎት ወይም ሐኪም እንዲሄዱ ካልመከሮት በስተቀር ወደ ድንገተኛ ክፍል መምጣትን እንዲያስወግዱ በአክብሮት እንጠይቅዎታለን። ይህ በሽታውን የማስራጨት እና ማህበረሰቡን በተጨማሪ ለበሽታው የሚጋለጥ አደጋን ለመከላከል ይረዳል እንዲሁም በጣም አስፈላጊና ውሳኔ የሆኑ ለድንገተኛ ጊዜ አስፈላጊ የሆኑ አቅርቦቶችን በጣም ሊታመሙ ሰዎች እንድናውል ያስችለናል።

ማነው መመርመር ያለበት?

በአሁኑ ወቅት የተለመደው ጥያቄ “ለምንድነው የማልመረመረው?” የሚል ነው። መልሱ፣ ሁሉም ሰው መመርመር አያስፈልገውም ነው። በሲዲቪ የተቀመጡ የተወሰኑ መስፈርቶችን እስካላሟሉ ድረስ የጉንፋን የመሰሉ የህመም ምልክቶች ያሉዎቸው ሰዎች ለ COVID-19 እየተመረመሩ አይደለም። መስፈርቶቹ በሲዲቪ የተቀመጡት በበሽታው የመያዝ እድላቸው ከፍተኛ ለሆኑ ሰዎች ብቻ አዲስ መመርመሪያዎች በድንገተኛ ሁኔታ ጥቅም ላይ እንዲውሉ ለሚያስችለው በ FDA-የጸደቀ የድንገተኛ ጊዜ አጠቃቀም ፈቃድ ቅድመ ሁኔታ ሆነው ነው። ሆስፒታል የገቡና የህመም ምልክት ያላቸው ነገር ግን በሽታቸው ይህ ነው ሊባል ያልቻለ ሰዎችን ለማከተት እንዲቻል ባለፈው ሳምንት መስፈርቶቹ ሰፊ እንዲሉ ተደርጓል። ይህ ተገዘው የነበሩ እንዲሁም በሽታው እንዳለበት ከታወቀ ሰው ጋር ግንኙነት የነበራቸውን ሰዎች ከመመርመር በተጨማሪ ነው። ይህ ሁኔታ በፍጥነት እየተለወጠ ስለሆነ ከጊዜ ወደ ጊዜ ብዙ ሰዎችን ለማከተት መስፈርቶቹ ይለወጡ ይሆናል።

ቤት ውስጥ እራስን የለየት እና የማግለል መመሪያዎች።

በአሁኑ ጊዜ ትኩሳት፣ የመተንፈሻ አካል የህመም ምልክቶች ካሉ ወይም በቫይረስ ከታመሙ፣ ሌሎችን የሚያጋልጡበትን ሁኔታ ማስወገድ አለብዎት። በገዛ ምክንያት ወይም በሽታው እንዳለ ቢታወቀበት ሁኔታ በቀጥታ ለ COVID-19 በጎላ መልኩ ከተጋለጡ፣ ወቅታዊው ምክረ ሃሳብ ምንም እንኳን የህመም ምልክቶች ባይኖሩዎትም ወይም ህመምዎ ለውጥ ቢያመጣም ለ 7 ቀናት ቤትዎ እንዲቆዩ (ሆም ኳረንቲን - ቤትዎ ውስጥ እራስዎን መነጠል) ነው። ከታመሙ፣ የምንመክረው ለ 72 ሰዓታት (ያለትኩሳት ወይም ያለ የህመም ስሜት) እስኪሆኑና እስኪሻልዎት ድረስ ሌሎችን ማጋለጥ ማስወገድ (ሆም አይሶሌሽን - ቤትዎ ውስጥ እራስዎን ማግለል) ነው። ብዙ ሰዎች ከታመሙ በኋላ ለረጅም ጊዜ ሳል ይኖራቸዋል - ከዚያ ውጪ ደህና ከሆኑ፣ ወደ ተለመዱ ተግባሮችዎ መመለስ አደጋ እንደሌለው እንዲወሰን ከሐኪምዎ ወይም ከታች ከተጠቀሱት የመርጃ ምንጮች ጋር ይገኛኙ።

ቤት ውስጥ እራስን የመለየትና ቤት ውስጥ እራስን የማግለል መመሪያዎች እነዚህን ያካትታሉ።

- እቤትዎ ይቆዩ እንዲሁም ቤትዎ ሰው አይምጣ።
- ወደሌላ ሰው ቤት አይሂዱ።
- የሕዝብ መጓጓዣ አይጠቀሙ።
- ሕክምና ለመሻት ካልሆነ በስተቀር፣ ከቤት የሚያሰወጣዎትን ማንኛውንም ነገር ይገድቡ።
- ወደ ስራ፣ ትምህርት ቤት ወይም የሕዝብ ቦታዎች አይሂዱ።
- ከቤተሰብ አባላት ጋር የቅርብ ግንኙነት ያስወግዱ (ሲቻል በ 10 ጫማ ይራቁ)።
- ሳልዎንና ማስነጠስዎን ይሸፍኑ።
- “በከፍተኛ ሁኔታ የሚነኩ” ነገሮችንና ሁሉ በየቀኑ ያጽዱ።
- የሚቻል ከሆነ፣ የሚተኛበት ክፍል እንዲሁም ሽንት ቤት/መታጠቢያ ቤት ለብቻዎ ይለዩ።
- የግል የቤት ውስጥ እቃዎችን (ሰሃኖች፣ የመጠጫ ብርጭቆዎች፣ ኩባያዎች፣ ማንኪያ ሹካዎች፣ ፎጣዎች ወይም አንሶላ/አልጋልብስ) ቤትዎ ውስጥ ካሉ ከሌሎች ሰዎች ወይም የቤት እንስሳት ጋር መጋራትን ያስወግዱ።
- ወደ ሐኪምዎ ከመሄድዎ በፊት ይደውሉ። ይህ የጤና አገልግሎት ሰጪው ክፍል ሌሎች ሰዎች እንዳይበከሉ ወይም እንዳይጋለጡ አስፈላጊ እርምጃዎችን እንዲወስድ ይረዳል።
- ለ COVID-19 ምርመራ ተደርጎሎት ከሆነ፣ ሐኪምዎ ውጤቱን እስኪያሳውቁት ድረስ እቤትዎ ይቆዩ።

ይህ ማለት ቤተሰቦቼ ወይም አብራ የምኖራቸው ሎሎች ሰዎች እራሳቸውን መለየት አለባቸው ማለት ነው?

በሕክምና ባለሙያ እንዲያደርጉ እስካልተነገራቸው ድረስ፣ ሌሎች የቤተሰብ አባላት እራሳቸውን-መለየት አያስፈልጋቸውም። እርስዎ የሕመም ምልክቶች ማሳየት ከጀመሩና COVID-19 ይኖርታል ተብሎ ከተጠረጠረ፣ የቤተሰብዎ አባላት ከእርስዎ ጋር የቅርብ ግንኙነት እንዳላቸው ይመደቡና ከዚያ እራሳቸውን-መለየት ያስፈልጋቸዋል።

ቫይረሱ እንዴት ነው የሚታከመው?

COVID-19 ያላቸው ብዙ ሰዎች በራሳቸው ያገግማሉ። ለ COVID-19 የሚመከር የተለየ ፀረ-ቫይረስ መድኃኒት የለም። COVID-19 ያላቸው ሰዎች የህመም ምልክቶችን ለማስታገስ ድጋፍ ሰጭ እንክብካቤ ማግኘት አለባቸው። ከባድ ለሆኑ ሁኔታዎች፣ ሕክምናው ወሳኝ የሆኑ የውስጥ አካላትን አሰራር ማገዝ ማካተት አለበት።

ተጨማሪ መረጃ

ስለ ኮሮናቫይረስ ወቅታዊ የሆነ መረጃ እንዲሁም የኮሚኒቲውን የሕዝብ ጤና ምላሽ ለማግኘት፣ የአካባቢዎን የሕዝብ ጤና ድሕረ ገጽ ይመልከቱ።

- ሲዲሲ: COVID-19: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- ፕሮቪደንስ ኮሮናቫይረስ አድቫይዘር: <https://www.providence.org/patients-and-visitors/coronavirus-advisory>

የቪዲዮ ሕክምና በዚህ ይገኛል

<https://virtual.providence.org/>