

ራስን መገምገም እና ለኮቪድ-19 የህዝብ ተጋላጭነት



ኮቪድ-19 ምልክቶች ከማያሳዩ ሰዎች ወይም ምልክቶች ከመታየታቸው በፊት ሊተላለፍ ይችላል። እነዚህ ግለሰቦች የተጋለጡትን ሰዎች ማንነት ላይ ወቅ ይችላሉ። በዚህም ምክንያት ለኮቪድ-19 የህዝብ ተጋላጭነት ሊኖር በሚችልበት ቦታ የህዝብ ጤና ጥበቃ ባለስልጣናት መረጃ ያቀርባሉ። ከእነዚህ ቦታዎች አንዱን ጎበኝተው ከነበረ ካለፈው ጉብኝቶ አንስቶ እስከ 14 ቀናት እራሳትን ሊገመገሙ እንዲሁም ምልክቶች መታየት ከጀምሩ ወደያውኑ ራሳን ሊያገሉ እና ምርመራ ሊያፈላፈሉ ይገባል።

የመስመር ላይ የመገምገም መሳርያ በ <https://sharedhealthmb.ca/covid19/screening-tool/> ይገኛል።

ሁሉንም የተረጋገጡ የኮቪድ-19 ታማሚዎችን የህዝብ ጤና ጥበቃ ባለስልጣናት የሚመረምሩ መሆኑን እና የቅርብ ንክኪ ተብለው ለተለዩ ግለሰቦች መመሪያ እንደሚያቀርቡ ይወቁ።

ምልክቶቼን እንዴት በእራሴ መገምገም እችላለሁ?

ለማንኛውም አይነት አዲስ ወይም የሚባባስ ምልክት እንደ ትኩሳት፣ ሳል፣ ራስ ምታት፣ ፈሳሽ ያለው አፍንጫ፣ የትንፋሽ ማጠር ወይም ለመተንፈስ መቸገር የመሳሰሉትን ይመልከቱ። ለምልክቶች ሙሉ ዝርዝር

www.manitoba.ca/covid19/about/index.html ይጎብኙ።

የአፍ ዲጂታል መቀት መለኪያ (አፍ ውስጥ የሚገባ) በመጠቀም መቀቶን በቀን ሁለቴ ይለኩ (ጠዋት እና ማታ)። ትክክለኛ የመቀት ልኬት ማግኘት ወሳኝ ነው። መቀቶን ከመለካቶ ከ30 ደቂቃ በፊት አይብሉ፣ አይጭሱ ወይም ማስቲካ አያኝኩ። አሴታሚኖሬን (ታይሌኖል®) ወይም አይቡፕሮፌን (ኦኒካል®) ከወሰዱ በትንሹ አራት ሰዓታት ይጠብቁ።

የራስን መቀት መገምገሚያ ቅፅ በመጠቀም መቀቶን እና ሌላ ማንኛውም አይነት ሊያጋጥሞት የሚችል ምልክት ይመዝግቡ።

ምልክቶችን ማሳየት ከጀመርኩ ምን ማድረግ አለብኝ?

በአምድ ሀ ከተዘረዘሩት ምልክቶች አንዱን ወይም ከአምድ ለ ከተዘረዘሩት የትኛውንም ሁለት ወይም ከዛ በላይ ምልክቶች(ከታች ይለውን ሰንጠረዥ ይመልከቱ) አዲስ ወይም የሚባባሱ ምልክቶች ካሳዩ ቀለል እንኳን ያሉ ቢሆኑም ከሌሎች፣ ከቤተሰብ አባላትም ጨምሮ እራሶን ያግልሉ እና የጤና ማስፈንጠሪያ - ኢንፎ ሳንቴ (204-788-8200 ወይም 1-888-315-9257) ላይ ለመረጃ እና ምርመራ ይደውሉ። ስለ ሊያጋጥሞት የቻለ የህዝብ ተጋላጭነት የጤና ማስፈንጠሪያ - ኢንፎ ሳንቴን ሊያሳውቁ ይገባል።

ሀ	ለ
<ul style="list-style-type: none"> ትኩሳት / መጠዘጠዘ ሳል የጉሮሮ መታመም / የተጫጫነ ድምፅ ለመተንፈስ መቸገር የመቅመስ ወይም ማሽተት ችሎታ ማጣት ከ24 ሰዓታት በላይ ማስታወክ እና ተቅማጥ 	<ul style="list-style-type: none"> ንፍጥ ያለው አፍንጫ የጡንቻ ህመም ድካም ቀላ ያለ አይን (ኮንጀንኪቫይተስ) ራስ ምታት ምክንያቱ የማይታወቅ የቆዳ ሽፍታ ህጻን ከሆነ ደካማ አመጋገብ ማቅለሽለሽ ወይም የመብላት ፍላጎት ማጣት

በየትኛውም ጊዜ በጣም ከባድ ምልክት ካሳዩ (ለምሳሌ ለመተንፈስ መቸገር፣ የትንፋሽ ማጠር) 911 ይደውሉ፣ ወይም በአስቸኳይ አርዳታ ወይም የድንገተኛ አደጋ ክፍል የህክምና እርዳታ ይሹ።

ምልክቶች ከሌሎች ልመረመር ይገባል?

ከተመረመርኩ ራሴን ማግለል (ለይቶ ማቆያ ውስጥ መግባት) ይኖርብኛል?

የማህበረሰብ ጤና ያለውን ስጋት ይገመግም እና ምክር ያቀርባል፤ ይህም ራስን ለይቶ መቀመጥ (ኳራንቲን) ማድረግን ወይም መመርመርን የሚያካትት ነው።

ተጋላጭነት እንዲፈጠር ሊያደርግ ይችላል በተባለው ቦታ ላይ ከተገኙ በኋላ ላሉት ቢያንስ 14 ቀናት ራስዎን በመከታተል ምልክቶች ያሉ ከሆነ ማየት ይኖርብዎታል።

የተጋላጭነት ቦት ሊሆን ይችላል ተብሎ የተዘረዘረ ቦታ ላይ ከተገኙ እስከ 14 ቀናት ለምልክቶች እራሶችን መገምገም ሊቀጥሉ ይገባል።

የህዝብ ጤና ጥበቃ የህዝብ ተጋላጭነት ሊኖረው ይችላል ብሎ የጠቆመው ቦታ ተገኝቻለሁ፤ ስለዚህ ለምንድነው ራሴን ማግለል (ለይቶ ማቆያ መግባት) የሌለብኝ ለምንድነው?

አብዛኛውን ጊዜ በአደባባይ ይፋ የሚደረጉ ሊከሰቱ የሚችሉ ተጋላጭነቶች ዝቅተኛ አደጋ አላቸው። በህዝብ ጤና ጥበቃ ባለስልጣን እንደ ቅርብ ንክኪ ያልተለዩ በተዘረዘረው ቦታ ከተገኙ በኋላ ለ14 ቀናት እንደ ሊሆን የሚችል የህዝብ ተጋላጭነት ቦት እራሳቸውን ሊገመግሙ ይገባል። ከሌሎች ጋር ያሉትን ግንኙነት እንዲቀንሱ እና ከሰዎች ጋር ሊገናኙ የሚችሉበት በተለይ ለከባድ ህመም ከፍተኛ ተጋላጭነት ያላቸውን ካላቸው ጋር የቅርብ ንክኪ ሊኖራቸው የሚችልባቸውን ብዙ ህዝብ ከሚሰበሰቡባቸው ቦታዎች ይራቁ። የኮቪድ-19 ምልክቶች መታየት ከጀመሩ ወደያውኑ እራሶችን ሊያገሉ እና ምርመራ ሊሹ ይገባል።

የኮቪድ-19 ስርጭት ለመግታት ምን ማድረግ እችላለሁ?

የኮቪድ-19ን ስርጭት ለመግታት ማድረግ የሚችሏቸው ብዙ ነገሮች አሉ።

በመጀመሪያ የተዘገው ወይም የተጨናነቁ ቦታዎችን ያስወግዱ እና ከቤተሰብ ውጪ የቅርብ ንክኪዎችን ይቀንሱ።

ሁለተኛ መሰረታዊ ነገሮች ላይ ያተኩሩ እንደ፤

- ሲታመሙ በቤቶ መቆየት
- እጆችን በተደጋጋሚ መታጠብ/ ሳኒታይዝ ማድረግ
- ከቤተሰብ ውጪ ያሉ ሰዎች ጋር ስትሆኑ አካላዊ ርቀቶን መጠበቅ
- እርቀቶን መጠበቅ በማይችሉባቸው ሁኔታዎች ወይም እንደ ሕዝብ ጤና ጥበቃ ትዕዛዝ መሰረት ጭንብል መልበስ።
- አንድ ጊዜ ብቁ ከሆኑ በኋላ በተቻለ ፍጥነት ይከተቡ።

በመጨረሻም ኮቪድ አለርት መተግበሪያ ዛሬ ያውርዱ www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19/covid-alert.html ኮቪድ አለርት ማስተግበሪያው የብክለቱን ዙሪት ለመስበር ሊያግዝ ይችላል። መተግበሪያው ስሰዎችን ሊኖር ስለሚችል ተጋላጭነት ያሳውቃል እና የኮቪድ-19ን ስርጭት ስጋት በተጨማሪ ለመቀነስ አቅጣጫዎችን ያቀርባል።

የህዝብ ተጋላጭነት ሊኖርባቸው ስለሚችሉ ቦታዎች መረጃ የት ማግኘት እችላለሁ? የህዝብ ተጋላጭነት ሊኖርባቸው የሚችሉ ቦታዎች ዝርዝር በ [#RestartMB Pandemic የምላሽ ስርዓት](#) ክልል ተኮር ድህረ ገፅ:

[Interlake Eastern Regional Health Authority](#)

[Northern Regional Health Authority](#)

[Prairie Mountain Health](#)

[Southern Health – Santé Sud](#)

[Winnipeg Regional Health Authority](#)

ሰዎች ሊጋለጡባቸው የሚችሉባቸው የበርራዎች ዝርዝር በ www.manitoba.ca/covid19/updates/flights.html ይገኛል።

ስለ ኮቪድ-19 ለተጨማሪ መረጃ:

በዚህ ይደውሉ:

- የጤና ማገናኛዎች - ኢንፎ ሳንቴ በ 204-788-8200 ወይም 1-888-315-9257 \

የሚከተለውን ይጎብኙ:

- የማኒቶባ መንግስት የኮቪድ-19 ድህረ ገፅ በ www.manitoba.ca/covid19/ ይጎብኙ
- የኮቪድ-19 ራስን ማግለል (ለይቶ ማቆያ ውስጥ መግባት) እና መግለል የእውነታ መረጃዎች ወረቀት – www.manitoba.ca/covid19/updates/resources.html#factsheets
- የካናዳ መንግስት የኮቪድ-19 ድህረ ገፅ - www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html