

ኮቪድ-19 አዲስ ኮሮና

የህዝብ ጤና ሰነድ
ነሐሴ 2020



ምልክት የሚያሳዩ እና ወይም የ COVID-19 ምርመራ ውጤታቸውን የሚጠብቁ ግለሰቦች ለይቶ መቆየት

ኮቪድ-19 አዲስ በሽታ ነው በዚህ ጊዜ ምንም አይነት መድሃኒት ወይም ክትባት የለውም። ኮቪድ-19 የሚይዛቸው አብዛኞቹ ሰዎች መለስተኛ ምልክቶች የሚያሳዩ ይሆናል ነገር ግን ይህ ቫይረስ ለአንዳንዶች ከባድ ህመም ወይም ሞትም ሊያስከስት ይችላል። በኮቪድ-19 የታመሙ ሰዎች አብዛኛዎቹ በቤት ማገገም ይችላሉ ግን ራሳቸውን ማግለል እና ምልክቶቻቸውን መቆጣጠር አለባቸው። የቤት ውስጥ እንክብካቤ የኮቪድ-19ን ስርጭት ለመግታት ያግዛል በተጨማሪም ለአስጊ የኮቪድ-19 ምልክት ያለባቸው ሆስፒታል መግባት ያለባቸውን የህክምና አቅራቢዎች እዲያገኙ ይረዳል። በቤቶ ለይቶ መቆየት ካልቻሉ የህዝብ የጤና ነርሶትን ያናግሩ። ከሌሎች ሰዎች ራሶትን ማግለል ራሶትን የምትወዷቸውን እና ህብረተሰብ ውስጥ ያሉ ሰዎችን የምትጠብቁበት ምርጫ መገደብ ነው።

ራሴን ማግለል አለብኝ እና ለምን ይህ ጊዜ?

እርሶ፡

- ኮቪድ-19 እንዳለበት በምርመራ ከተረጋገጠ እና በቤት ውስጥ ለማገገም ጥሩ ሁኔታ ላይ ካሉ፡ ምልክቶቹ ከጀመሩ ጊዜ አንስቶ ቢያንስ ለ 10 ቀን ራሶትን ያግልሉ። በዚህ ጊዜ የህዝብ ጤና መኮንን ስለሙቀቶ እና ምልክቶች ሊጠይቅ በተደጋጋሚ ይደውላል። የህዝብ የጤና መኮንን መቼ ራሶትን ማግለል ማቆም እንደሚችሉ ይነግራታል።
- ተመርምረው የምርመራ ውጤት እየጠበቁ ነው። ከህክምና አገልግሎት ሰጪው የምርመራ ውጤቱ እስኪያገኙ በሚጠብቁበት ጊዜ በቤቶ ራሶትን ያግልሉ። የኮቪድ-19 ምርመራ ውጤት ነፃ ኖት ከሆነ ግን ምልክቶች የምታሳዩ ወይም ይተጓዙ ወይም ለታማሚ የተጋለጡ ከሆነ ለሙሉው 14 ቀናት ለ24 ሰዓት ሙሉ ከምልክት ነፃ እስክትሆኑ ድረስ ራሶትን ያግልሉ። የ COVID-19 ምርመራ ውጤትዎ አሉታዊ ከሆነ፣ ጉዞ ያላደረጉ ከሆነ ወይም ተጋላጭ ካልሆኑ፣ ለ 24 ምልክት የማሳያሳዩ እስከሚሆኑ ድረስ ራሶትን ማግለል ያስፈልግዎታል። የኮቪድ-19 ምርመራ ውጤት ተገኝቶባችኋል ከሆነ የህዝብ ጤና መኮንን ይደውላችኋል።
- የብርድ ወይም የጉንፋን መሰል ምልክቶች ካሉት ነገር ግን ለኮቪድ-19 በጉዞም ሆነ ከታማሚ ጋር በመነካካት አልተጋለጡም። በምድብ ህ ከተዘረጉት ማንኛውም ምልክቶች አንዱን ወይም በምድብ ለ ከተዘረጉት ምልክቶች ሁለት ወይም ከዛ በላይ (ከታች ያለውን ሰንጠረዥ ይመልከቱ) አዲስ ጅምራ ወይም መባባስ ያላቸው ሰዎች ለኮቪድ-19 ሊመረመሩ ይገባል። አለመመርመርን ከመረጡ ቢያንስ ለ10 ቀን በቤቶ ራሶትን ማግለል አለባችኋል። ከ10 ቀን በኋላ ራሶትን ማግለል ማቆም ይችላሉ ይህም ለ24 ሰዓታት ከምልክት ነፃ ከሆኑ ነው። ቢመረመሩ

እና የኮቪድ-19 ምርመራ ውጤቶች ነፃ ሆኖ ቢገኝ ለ24 ሰዓታት ያህል ከምልክት ነፃ እስኪሆኑ ድረስ ራሶትን ማግለል መቀጠል ያለብዎ ሲሆን የኮቪድ-19 ምርመራ ውጤት ተገኝቶባችኋል ከሆነ የህዝብ ጤና መኮንን ይደውላችኋል።

ለ	ሀ
ፈሳሽ አፍንጫ	ትኩሳት/መጠዘጠዘ
የጡንቻ ህመም	ሳል
ድካም	የጉርሮ መቁሰል/የጎረኝ ድምፅ
ሕምራዊ አይን(ኮንጃንክቲቫይተስ)	ለመተንፈስ መቸገር
ራስ ምታት	የመቅመስ ወይም ማሽተት ችሎታ ማጣት
ያልታወቀ ምክንያት ያለው የቆዳ መቆጣት	ከ24 ሰዓት ያለፈ ተወከት እና ተቅማጥ
ደካማ አበላል፣ህጻን ከሆነ	
ማጥወልወል ወይም የመብላት ፍላጎት መቀነስ	

የምርመራ ውጤትን የት ማግኘት እችላለሁ?

የምርመራ ውጤቶች ስጋት በሌለው በባይነመረብ <https://sharedhealthmb.ca/covid19/test-results/> ማግኘት ይቻላል። የምርመራ ውጤቶች ኮቪድ-19 አለበት ከሆነ የህዝብ የጤና መኮንኖች በቀጥታ ያገኙዎታል።

የ COVID-19 ምርመራ ውጤት የጊዜ መስመሮች አሁን ባለው የምርመራ ቁጥር ብዛት እና ምርመራውን ባደረጉበት ስፍራ ምክንያት ሊለያይ ይችላል። የ COVID-19 ምርመራ ውጤትዎ እስከሚገለጽ ድረስ ብዙ ቀናት ሊውስድ ይችላል። የምርመራ ውጤትዎን እስከሚያገኙ ድረስ ራስዎን ለይተው መቀመጥ ያስፈልግዎታል።

የማኒቶባ የጤና ቤተሰብ የምዝገባ ካርድ ከሌሎት፣ የማኒቶባ ነዋሪ ካልሆኑ ወይም የምርመራ ውጤትን ማግኘት ካልቻሉ የኮቪድ መስመር በህክምናና በመገናኛ--ኢንፎ ሳንቴ 204-788-8200 ወይም በነፃ በ 1-888-315-9257 መደወል ይችላሉ።

ራስን ማግለል ምን ማለት ነው?

ራስን ማግለል በቤት ውስጥ ላሉ እና በሕብረተሰቡ ላሉ ለሌሎች በሽታውን ከማሰራጨት ለመግታት በቤት ውስጥ መቆየት እና ከሌሎች ሰዎች ጋር (የቤቱ አባላትንም ጨምሮ) ንክኪ ማቆም ያስፈልጋል። ይህም እንቅስቃሴዎችን በቤቶች እና በውጪ ባለ ንብረታችሁ ውስጥ መወሰን ማለት ነው። በኮንዶሚኒየም ወይም በብዛት መኖሪያ ህንፃ ላይ የሚኖሩ ከሆነ በቤትቶ ክፍሎች ውስጥ መቆየት አለቦት። የግል ሰገነቶ ከጎረቤቶ ሰገነት ሁለት ሜትር (ስድስት እርምጃ) ርቀት ውስጥ እስከሆነ ድረስ መጠቀም ይችላሉ። አስቸኳይ ወይም ድንገተኛ ህክምና ካላስፈለጋችሁ በቀር ራስን ማግለል እስኪያቆሙ ድረስ ከቤት ወተው ወደ ስራ፣ ትምህርት ቤት ወይም ሌላ የህዝብ ቦታዎች እንዳይሄዱ (ለምሳሌ ከሱቆች፣ የመመገቢያ ቦታዎች ወይም ቤተክርስቲያናት በመንገድ ጠርዝ ለማንሳት አይሄዱ)።

በቤቶ ሳሉ የራሶ ክፍል ውስጥ ወይም ከሌሎቹ የቤቱ አባላት የተለየ ፎቅ ላይ ይቆዩ። ከተቻለ የተለየ ሽንትቤት ይጠቀሙ። ሽንትቤት መጋራት ካለቦት በቶሎ በቶሎ ሊጸዳ/በመድሃኒት ሊወለል ይገባል። ከክፍሎ ወይም ፎቅ መውጣት ካለቦት የህክምና ጭንብል ማድረግና ከሌሎቹ የቤቱ አባላት ሁለት ሜትች (ስድስት እርምጃ) ልትርቁ ይገባል። በቤቶ ከሚኖሩ የቤት እንስሶች ጋርም ንክኪ ማቆም አለቦት። ኮቪድ-19 ከያዘው የቤት አባል ጋር አንዴት መኖር እንደሚችሉ ወይም እንዴት መንከባከብ እንደሚችሉ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ [እዚህ ጋር ይጫኑ](#)።

በዚህ ጊዜ ምንም አይነት ጎብኚዎች በቤቶ ሊኖር አይገባም። ብቻዎትን የሚኖሩ ከሆነ ከሌሎች ጋር ንክኪ ለመቀነስ ሸቀጣ ሸቀጥ እና አቅርቦቶች በበር እንዲቀመጥሎት ያስተካክሉ።

የቤቶ አባል የታመመበት ጊዜ ላይ ኮቪድ 19 እንደያዘው ወይም የምርመራ ውጤቱን እየጠበቀ ሲሆን ወደቤቶ በተለምዶ የሚመጡ የአገልግሎት አቅራቢዎችን ሰርዙ ወይም አሳውቁ። ይህም የቤት ለቤት እንክብካቤ ሰራተኞችን፣ ሙያዊ ሃኪሞች፣ የአካል እንቅስቃሴ ህክምና ባለሙያዎች፣ ማህበራዊ ሰራተኞች ወዘተ ያካትታል። በዚህን ጊዜ እንክብካቤ ለማቅረብ የተሻለውን መንገድ ይወያዩሉ።

ምልክቶችን እንዴት በራሴ መቆጣጠር እችላለሁ?

ራሱን ያገለለ ማንኛውም ሰው ጤናውን ለአዲስ ወይም ለበለጠ አስጊ ምልክቶች ሊገመገም ይገባል። ይህም ማለት፦

- አዲስ ወይም እየባሰ ያሉ ምልክቶችን መለየት ትኩሳት፣ ራስ ምታት፣ ሳል፣ ፈሳሽ አፍንጫ፣ የጉሮሮ መቁሰል፣ የትንፋሽ ማጠር ወይም ለመተንፈስ መቸገር ያካትታል።
- የአፍ(አፍ) ቁጥር የሚያሳይ የሙቀት መለኪያ በመጠቀም ምቀቶን በቀን ሁለቴ መለካት(ጠዋት እና ማታ)። ትክክለኛ የሙቀት ልኬት ማግኘት ወሳኝ ነው። ምቀቶን ከመለካቶ ከ30 ደቂቃ በፊት አትጠጡ፣ አታጭሱ ወይም ማስቲካ አታኝኩ። አሴታሚኖሬንን ከወሰዱ በኋላ ቢያንስ 4 ሰዓታት ይጠብቁ (ታይሌኖን) ወይም አይቡፕሮሬን (ኦኒኪል)።
- ይህን በመጠቀም የራስን ሙቀት መጠን በራስ መቆጣጠርያ ቅፅ በራስን ማግለያው ጊዜ ምቀቶን እና ሌላ ምንም አይነት ሊሰማዎት የሚችሉ ምልክቶችን ለመዘገብ

ምልክቶች እየባሱ ከመጡ ምን ማድረግ አለብኝ?

በማግለያው ወቅት ምልክቶቹ እየከፉ ከመጡ (ለምሳሌ የትንፋሽ ማጠር ወይም ለመተንፈስ መቸገር) እዚህ ይደውሉ፦

- የጤና ማስፈንጠሪያዎች -- ኢንፎ ሳንቴ (204-788-8200 ወይም 1-888-315-9257). የሕክምና ግምገማ አስፈላጊ መሆን ወይ አለመሆኑን ለመወሰን ነርስ ያግዙታል።
- 911፣ አስቸኳይ ከሆነ

አስፈላጊውን የህክምና እርዳታ በቅድሚያ እንዲያገኙ ማድረግ ወሳኝ ነው።

በቤቴ ለራሴ ለመንከባከብ ምን ማድረግ እችላለሁ?

- በቂ ጥርት ያሉ ፈሳሾች ይጠጡ(ለምሳሌ ውሃ)፣ በቂ ንጥረ ነገር ያላቸው ምግቦች ይብሉ እና ይረፉ።
- አሴታሚኖሬን ይውሱዱ (ታይሌናል) ወይም አይቡፕሮሬን (አድቪል) ለትኩሳት ወይም መቁሰል
- አሁንም ቫይታሚኖች ወይም ሌሎች ተቀያሪ መድሃኒቶች መውሰድ ካለበት ከህክምና እንክብካቤ አቅራቢያችሁ ጋር ያረጋግጡ።
- ራስን ማግለል ይጨንቃል እና የብቸኝነት ስሜት ሊሰማዎት ይችላል። ከቤተሰብ አባላት ወይም ጓደኞች ጋር በስልክ፣ በኢ-ሜይል፣ በማህበራዊ ድህረገጾች ወይም በሌሎች ቴክኖሎጂዎች ግንኙነታችሁን ይቀጥሉ።

በቤት ውስጥ ወደሌሎች ኮቪድ-19 መሰራጨቱን እንዴት መግታት አችላለሁ?

ሲታመሙ ሌሎች እንዳይታመሙ ብዙ አይነት ልትወስዷቸው የሚገቡ ጥንቃቄዎች አሉ። እርሶ ይህን ማድረግ አለበት

እጆትን በተደጋጋሚ ያፅዱ

እጆትን በሳሙና እና በሙቅ ውሃ ለ15 ሰከንድ ይታጠቡ ወይም በትንሹ 60 ፐርሰንት አልኮል ያለው ከአልኮል የተሰራ የእጅ ሳኒታይዘር ይጠቀሙ።

- ምግብ ከመስራቶ በፊት እና በኋላ(ለሌሎች ምግብ አያዘጋጁ)
- ከሙብላቶ በፊት
- ሽንት ቤት ከተጠቀሙ በኋላ
- የጋር የቤት ውስጥ እቃዎች ከነኩ በሃላ (ለምሳሌ ሰሃፍቶ፣ፎጣዎች ወዘተ)
- የፊት ጭንብል ከማድረግ በፊት እና ካደረጉ በኋላ
- ቆሻሻ(ለምሳሌ ሶፍት) ካስወገዱ በኋላ ወይም የተበከለ ጨርቃ ጨርቅ ከያዙ በኋላ እና መቼም እጆች ቆሻሻ ሲመስሉ

ሳሎትን እና ማስነጠሶትን ይሸፍኑ

- ወደ እጅጌዎ ወይም ሶፍት ያስሉ ወይም ያስነጥሱ።

የተጠቀሙበትን ሶፍት ቅሻሻ ውስጥ ይጣሉት እናም ወድያውኑኑ እጆትን ይታጠቡ ወይም ከአልኮል የተሰራ የእጅ ሳኒታይዘር ይጠቀሙ።

የቤት ውስጥ እቃዎችን እና የግል እቃዎችን መጋራት አቁሙ።

- ሳህኖችን፣ መጠጫ ብርጭቆችን፣ ከብያዎችን፣ የመመገቢያ እቃዎችን፣ ፎጣዎችን፣ የአልጋ ልብሶችን ወይም ሌሎች ነገሮችን አይጋሩ። ሲጋራዎችን ወይም ሌላ አፍ ውስጥ የሚገቡ እቃዎችን አይጋሩ።

አካባቢያችሁን በንፅህና ጠብቁ

- በቀን ቢያንስ ሁለቱ ወይም እንዳስፈላጊው መጠን ከፍተኛ የንክኪ ቦታዎችን (ለምሳሌ ሸንትቤቶች፣ ቧንቧዎች፣ የመብራት ማብሪያ ማጥፊያዎችን፣ የበር መክፈቻዎችን፣ ቲቪዎች፣ ስልኮች፣ ኤሌክትሮኒኮች እና ሪሞቶች ወዘተ) ያፀዱ እና በመድሃኒት ይወልዱ።

- ከሱቅ የተገዛ የማፅጃ መድሃኒት ይጠቀሙ። ከሌለ የቀጠነ የበረኪና ውሃድ (ለአንድ ሊትር ውሃ 20ሚ.ሊ. [አራት የሻይ ማንኪያ] በረኪና) ይጠቀሙ እና ከመፈተጎ በፊት የማፅጃ መድሃኒቱ በውጫዊ አካሉ ላይ ለአንድ ደቂቃ እንዲቆይ ይፍቀዱለት።

- እቃ ማጠቢያውን ወይም ልብስ ማጠቢያ ማሸኑን ሲጠቀሙ ትኩስ ውሃ ይጠቀሙ።

ቤቶ አሪፍ የአየር ስርጭት ያለው እንደሆነ አረጋግጡ

- የአየር ፀባዩ እንደፈቀደው መስኮቱን ይክፈቱ።

ከኮቪድ-19 ለሚመጡ አስጊ ምልክቶችን የማዳበር ከፍተኛ ተጋልላጭነት ያለው ሰው ጋር የምኖር ከሆነስ?

አንዳንድ ሰዎች ለከባድ ህመም ወይም ለሞትም የሚዳርጉ አስጊ ምልክቶችን የማዳበር ከፍተኛ ተጋልላጭነት ያላቸው ናቸው። ይህም እድሜያቸው 60 ወይም ከዛ በላይ የሆኑ፣ የተዳከመ የአካል ውስጥ ተጻዳኝ የበሽታ ችግሮች ያሏቸው ወይም የፀረ ህዋሲ ስርዓታቸው የተዳከመ ሰዎችን (ለካንሰር በሽታ ህክምና ላይ ያሉ ሰዎች) ያካትታል።

ከኮቪድ-19 ለሚመጡ አስጊ ምልክቶችን የማዳበር ከፍተኛ ተጋልላጭነት ያለው ሰው ጋር የሚኖሩ ከሆነ ወይም በቤት ተለይቶ መቆየት ከባድ ከሆነ የህዝብ የጤና መኮንን ያናግሩ ወይም የጤና ማስፈንጠሪያዎች -- ኢንፎ ሳንቴ ያግኙ። ለቤተሰብ አባላት ወይም ለቤቱ አባላት ተጋልላጭነት ለመቀነስ የህዝብ የጤና መኮንኖች ለእርሶ ወይም ከኮቪድ-19 ለሚመጡ አስጊ ቀውሶች ከፍተኛ ተጋልላጭነት ላለው የቤቱ አባል ተቀያሪ የማረፊያ ፈልጎ በማግኘት ሊረዱ ይችላሉ።

ስለኮቪድ-19 ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፦

እዚህ ይደውሉ፦

- የጤና ማስፈንጠሪያዎች -- ኢንፎ ሳንቴ (204-788-8200 ወይም 1-888-315-9257)።

ወይም እዚህ ይጎብኙ፦

- በቤት ውስጥ ኮቪድ-19 የያዘውን ሰው ስለ መንከባከብ - www.manitoba.ca/covid19/resources/index.html#factsheets
- የማኒቦታ መንግስት የኮቪድ-19 ድህረ ገጽ በ www.gov.manitoba.ca/covid19/
- የካናዳ መንግስት COVID-19 ድረገጽ - www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html