የኮሮና ቫይረስ ጥያቄዎች መልስ

የጎልማሶች ትምህርት ትናት ማዕከል
የኤዱኬሽን እና ሂዩማን ዴቨሎፕመንት ኮሌጅ

የመከላከል እና ጥናት ማዕከል
የሕብረተሰብ ጤና ትምህርት ቤት

PRC
PREVENTION
RESEARCH CENTERS

የክላርስተን
የኮቪድ - 19
የማህበረሰብ
አገልግሎት ቡድን

Georgia State University

ethnē health
a community clinic

የኮሮና ቫይረስ ምልክቶች

ትኩሳት

ሳል

ትንፋሽ ማጠር

ማሳከክ

የጉሮሮ ህመም

ማስነጠስ

ንፍጥ

ተቅማጥ

እኔ የሰማሁት የሚከተለውን ነው ……

በቃ ልክ እንደ ጉንፋን አይነት ነው፤ ነገር ግን አደገኛ በሽታ አይደለም።

ኮሮና ቫይረስ አደገኛ ነው። አንዳንድ ሰዎች “እንደ ጉንፋን” አይነት ስሜት ይሰማቸዋል። ሌሎች ሰዎች ደግሞ በጣም ይታመማሉ። ከባድ የሕመም ስሜት ካለዎት ወደ ሆስፒታል ይሂዱ።

በሽታው እንደሚብስብዎ ወይም ቀለል እንደሚል በርግጠኝነት መናገር አይችሉም። ብዙ ሰዎች በጠና ታመው እስከ ሞት ድረስ ሊያበቃቸው ይችላል። በጆርጂያ ግዛት ከ 21,000 በላይ ሰዎች ታመዋል።

እኔ የሰማሁት የሚከተለውን ነው ......

በሽታው ጥቁር አሜሪካዊያንን አያጠቃም።

ማንኛውም ሰው በኮሮና ቫይረስ ሊያዝ ይችላል። የቆዳ ቀለም አይመርጥም። ብዙ ሰዎች ደግሞ ሞተዋል። ሞት የቆዳ ቀለም አይመርጥም።

በሽታው ወጣቶችን አያጠቃም

በሽታው ማንኛውንም ሰው ያጠቃል። ወጣቶች፣ ጎልማሶች፣ እና በእድሜ የገፉ ሰዎች በበሽታው ተጠቅተዋል። ብዙዎች ለሕልፈተ ሕይወት ተዳርገዋል።

እኔ የሰማሁት የሚከተለውን ነው ……

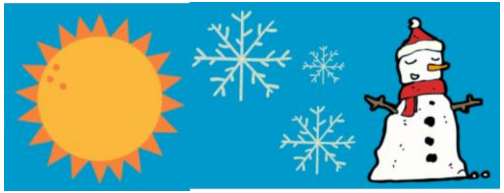
ፈጣሪ በዚህ በሽታ ከመያዝ ወይም ታሞ ከመሞት ያድንዎት።

ዶክተሮች እና የሚወሰዱ መድሃኒቶች ከበሽታው የማዳን አቅም ይኖራቸዋል።

ከታመሙ ወዲያውኑ ወደ ዶክተር በመደዎል ራስዎን እና ሌሎችንም ማዳን ይችላሉ።

እኔ የሰማሁት የሚከተለውን ነው ……

ሞቃታማ የአየር ፀባይ ካላቸው ሃገራት
የመጡ ሰዎች በበሽታው አይያዙም።



በሽታው ከሴቶች ይልቅ ወንዶችን ያጠቃል።

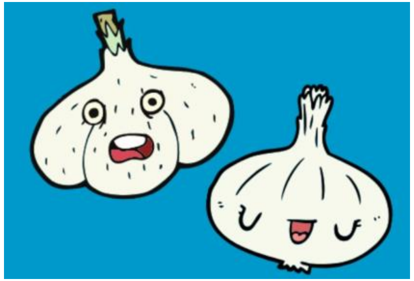
በሽታው ማንኛውንም ሰው ያጠቃል።
ከቀዝቃዛም ይሁን ከሞቃት ሃገራት
የመጡ ሰዎች በበሽታው ተይዘዋል።
ብዙዎች ለሕልፈተ ሕይወት ተዳርገዋል።

በሽታው ማንኛውንም ሰው ያጠቃል።
በሽታው ሴቶችንም ይሁን ወንዶችን ያጠቃል።

በበሽታው ምክኒያት ሴቶችም ይሁኑ ወንዶች ሞተዋል።

እኔ የሰማሁት የሚከተለውን ነው ......

በቤት ውስጥ የሚዘጋጁ ነች ሽንኩርት፣ ሻይ፣ ሞቅ ያለ ውሃ፣ ወይም ሎሚ ከኮሮናቫይረስ ለመዳን ወይም ለመከላከል ያስችላሉ።



በቤት ውስጥ የሚዘጋጅ መድሃኒት ከኮሮና ቫይረስን አይከላከልም።

ከታመሙ ወዲያውኑ ወደ ዶክተር በመደዎል ራስዎን እና ሌሎችንም ማዳን ይችላሉ።

ራሴንም ሆነ ሌሎችን በበሽታው እንዳይያዙ ለማድረግ ምን ማድረግ ይገባኛል?

- እጅዎን በውሃ እና ሳሙና ይታጠቡ።
- ፊትዎን አይንኩ።
- ከሌሎች ሰዎች ቢያንስ 2 ሜትር ይራቁ።
- ከታመሙ በቤትዎ ውስጥ በመሆን ለዶክተርዎ ይደውሉ።
- ሰው ወደሚበዛባቸው ቦታዎች ሲሄዱ የፊት መሸፈኛ ማስክ እና የእጅ ጓንት ያድርጉ።
- አስፈላጊ ጉዳይ ከሌለዎት በስተቀር በቤትዎ ይሁኑ።

በቤት ውስጥ መሆን ምን ይጠቅማል? ከጓደኞቼ ጋር አለመገናኘት አልችልም።

በቤት ውስጥ በምንሆንበት ወይም አካላዊ ርቀታችንን በምንጠብቅበት ጊዜ የኮቪድ-19 በሽታ እንዳይስፋፋ አስተዋጾ እናደርጋለን።

ጓደኞችዎ በበሽታው አይጠቁም።

ማህበረሰብዎ በበሽታው አይጠቃም ነው።

ከዚህ በፊት ብዙ ጊዜ ታምሜ መዳን ችያለሁ። አሁንም ደህና እሆናለሁ።

ይሄ አዲስ በሽታ ነው ስለሆነም በእርስዎ ላይ ምን ጉዳት እንደሚያስከትል መገመት አይችሉም።

ከዚህ በፊት አልታመሙም ማለት አሁን በኮሮና ቫይረስ በሽታ አይያዙም ማለት አይደለም።

መመርመር አልፈልግም። እኔ በምኖርበት ማሕበረሰብ ውስጥ
የመጀመሪያው ቫይረሱ የተገኘበት ሰው መሆን አልፈልግም።

በሚኖሩበት አካባቢ ሌሎች በኮሮና ቫይረስ የተያዙ ሰዎች አሉ።

አንዳንድ ሰዎች ከበሽታው ለማገገም በቤታቸው ውስጥ ናቸው።

ሌሎች ደግሞ ወደ ሆስፒታል ገብተዋል።

ራስዎን እና ቤተሰብዎን ለመንከባከብ ከኮሮና ቫይረስ ነጻ መሆንዎን ማረጋገር ያስፈልግዎታል።

የቤተሰብ አባል የሆነ ሰው በኮቪድ-19 በሽታ ተይዟል። ምን ማድረግ አለብኝ?

- ከታመሙ ሰዎች ጋር ያለዎትን ንክኪ ያቁሙ።
- የታመሙ ሰዎችን የሚንከባከቡ ከሆነ ማስክ ማድረግ ይኖርብዎታል።
- ምግብ ሲያቀርቡ የታመመው ሰው በር ላይ ወስደው ያስቀምጡ።
- ብዙ ጊዜ ሰው የሚነካቸውን እንደ የበር መከፈቻዎችን ሁልጊዜ ያጽዱ።
- የመመገቢያ እና የማጽጃ እቃዎችን አዘውትረው ሁልጊዜ ንጽህናቸውን ይጠብቁ።
- የታመመ ሰው ማነጋገር ከፈለጉ ስልክ ይጠቀሙ።

የቤተሰብ አባል የሆነ ሰው በኮቪድ-19 በሽታ ተይዟል። ምን ማድረግ አለበት?

- ከሌሎች የቤተሰብ አባላት ተለይቶ በአንድ ክፍል ውስጥ መቆየት ይኖርበታል።
- ከተቻለ የመሸፈኛ ማስክ ያድርጉ።
- ከተቻለ የተለየ የመጸዳጃ ክፍል ይጠቀሙ።
- ሁልጊዜ የሚጠቀሙባቸው ሳህኖች፣ ፎጣ፣ እና አንሶላ ተመሳሳይ ይሁኑ።
- እጅዎን አዘውትረው በደንብ ይታጠቡ።
- ከሰዎች ጋር ለመነጋገር ስልክ ይጠቀሙ።

የምጠቀምበትን ማስክ እንዴት ማጽዳት እና ማድረግ አለብኝ?

- ማስክ ሲያደርጉ አፍንጫዎ፣ ጉንጭዎ፣ አፍ፣ እና አገጭዎን በደንብ መሸፈን ይኖርብዎታል።
- ማስኩ እንዳይንሸራተት እና ከቦታው እንዳይለቅ ከራስዎ ጋር በደንብ መታሰር ይኖርበታል።

- ማስኩን ሲያወልቁ የማስኩን የፊተኛ ክፍል አይንኩ። ምክኒያቱም ሁሉም ቫይረስ የሚያርፈው በማስኩ የፊተኛው ክፍል ላይ ስለሆነ ነው።
- ፊትዎን ከመንካትዎ በፊት እጅዎን በውሃ እና በሳሙና በደንብ ይታጠቡ።
- ማስኩን ማጠብ የማይችሉ ከሆነ ለጊዜው ገልብጠው ያስቀምጡት።

- ማስኩን ሞቅ ባለ ውሃ እና በሳሙና ማጠብ ይችላሉ። ከዚያም እንዲደርቅ ያንጠልጥሉት።
- ከፈለጉ ማስኩን በልብስ ማጠቢያ ማሽን ማጠብ ይችላሉ።
- ማስኩን በየቀኑ ማጠብ ይኖርብዎታል።

ከስራ ወደ ቤት ስመለስ ንጽህናዬን እንዴት መጠበቅ አለብኝ?

<u>ከስራ መልስ ወደ **ቤት በምሄድበት ጊዜ ምን ማድረግ አለብኝ?**</u>

ማስክ ማድረግ አለብዎት።
ከስራ ቦታዎ ከመውጣትዎ በፊት እጅዎን በሳሙና እና ውሃ ይታጠቡ።

<u>ቤት ስደርስ **ምን ማድረግ ይኖርብኛል?**</u>

- ቤት ሲደርሱ ወዲያውኑ እጅዎን በሳሙና እና በውሃ ይታጠቡ።
- ማስኩን ያውልቁ፣ የፊት ለፊቱን ክፍል አይንኩ። የማጠቢያ እቃ ውስጥ ይጨምሩት።
- ወዲያውኑ ልብስዎን ያውልቁ እና የማጠቢያ ማሽን ወይም እቃ ውስጥ ያስገቡ።
- ልብስዎን እና ማስኩን በየቀኑ ለማጽዳት ይሞክሩ። የቆሸሸ ማስክ ወይም ልብስ አይልበሱ።
- ሰውነትዎን ይታጠቡ።
- ንጹህ ልብሶችን ይልበሱ።
- ወዲያውኑ ሰውነትዎን መታጠብ ካልቻሉ፣ እጅዎን በሳሙና እና ውሃ ይታጠቡ። ከዚያም ልብስ ከመልበስዎ በፊት ፊትዎን፣ አንገትዎን፣ እና እጆችዎን በሳሙና እና ውሃ ይታጠቡ።

የቤቴን ንፅህና እንዴት መጠበቅ አለብኝ?

- ከስራ ሲመለሱ በቤትዎ ውስጥ የነኩትን ነገር ሁሉ ያጽዱ። የበር እጄታ፣ ጠረጴዛ፣ ሳህን፣ ማብሪያ እና ማጥፊያ፣ ወይም ስልክ ሊሆን ይችላል።
- ለማጽዳት ሳኒታይዘር እና ጨርቅ ወይም ሶፍት ወረቀት ይጠቀሙ።
- መጠቀም የሚገባዎት ሳኒታይዘር Clorox እና Lysol የሚባሉትን ብቻ መሆን አለበት። በፈሳሽ መያዣው ላይ “DISINFECTANT” የሚል ጽሁፍ ይኖረዋል።
- እንዲሁም ደግሞ የዱቄት ሳሙና እና ውሃ በመጠቀም ማጽዳት ይችላሉ። 5 ማንኪያ የዱቄት ሳሙና በ 1 ጋሎን ውሃ በመበጥበጥ ይጠቀሙ።