

መልሴ ሕዳሳት ቫይረስ ኮሮና

ማእከል ትምህርትን ፅንዓትን ዓበይቲ
ኮሌጅ ኤዲኬሽንን ሂዩማን ዴቪሎፕመንት

ማእከል መከላከልን ፅንዓትን
ቤት ትምህርትን ጥዕና ሕብረተሰብ



ናይ ክላርስተን
ጉጅለ ግልጋሎት
ማሕበረሰብ
ኮቪድ - 19



ምልክታት ቫይረስ ኮሮና



ረሰኔ



ስዓል



ሕፀረታት ትንፋስ



ምሕኻኽ



ሕማም ጎሮሮ



ምህንጣስ



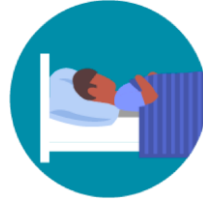
ንፋጥ



ተቅማጥ

አነ ኦም ዝስማዕኩዎ ነዚ ዝሰዕብ እዩ

በቃ ልክዕ ኣም ስዓል እዩ ግን ድማ ሓደገኛ ሕማም ኣይኮነን።



ቫይረስ ኮሮና ሓደገኛ እዩ። ሓደ ሓደ ሰባት “ስም ስዓል” ዓይነት ስምዒት ይስምዖም። ካልእት ሰባት ድማ ብጣዕሚ ይሓሙ። ብርቱዕ ናይ ሕማም ስምዒት እንተሊዎም ናብ ሆስፒታል ይኺዱ።

እቲ ሕማም ከምዝብርትዎም ወይድማ ከም ዝፈኹሶም ረግፀኛ ኮይኖም ምዝራብ ኣይኸ እሉን። ብዙሓት ሰባት ብብርቱዕ ሓሚሞት ክሳብ ሞት ካብፀሑም ይኸእል። ኣብ ግዝኣት ጆርጂያ ልዕሊ 21,000 ሰባት ሓሚሞም እዮም።

ኣነ ኣም ዝሰማዕኩዎ ነዚ ዝሰዕብ እዩ

እቲ ሕማም ፀለምቲ ኣሜሪካዊን ኣይጠቕዕን።



ዝኾነ ሰብ ብሻይረስ ኮሮና ክትሓዝ ይኽእል።
ሕብሪ ቆርብት ኣይመርፅን። ብዙሓት
እውን ሞይቶም እዩ። ሞት ሕብሪ ቆርብት
ኣይመርፅን።

እቲ ሕማም ንመናእሰይ ኣየጥቕዕን



እቲ ሕማም ንዝኾነ ሰብ የጥቕዕ እዩ።
መናእሰይ፣ ዓበይትን፣ ሸማግሌታትን ቦቲ ሕማም
ተጠቂዖም እዮም። ብዙሓት ድማ ህይወቶም ሰኢኖም
እዮም።

አነ ኦም ዝሰማዕኩዎ ነዚ ዝሰዕብ እዩ

ፈጣሪ በዚ ሕማም ካብ ምሕማም ወይ ድማ ሓሚምካ ካብ ሙሚት
ይምሓርኩም።



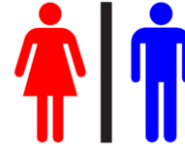
ዶክተራትን ዝውሰዱ መድሓትን ኩፋቲ ሕማም ናይ ምሕዋይ ዓቕሚ ኣለዎም።

እንተሓሚሞም ብቕልጡፍ ናብ ዶክተር ብምድዋል ንባዕሎምን ንከልኣትን
ምድሓን ይኸእሉ እዮም።

አነ ኦም ዝስማዕኩዎ ነዚ ዝሰዕብ እዩ

ውዑይ ፀባይ ኣየር ካብ ዘለዎን ሃገራት ዝመፁ ሰባት ቦቲ ሕማም ኣይተሓዙን።

እቲ ሕማም ደቕ ኣንስቲዮ ንላዕሊ ንደቕ ተባዕትዮ የጥቕዕ።



እቲ ሕማም ንዝኾነ ሰብ የጥቕዕ እዩ።

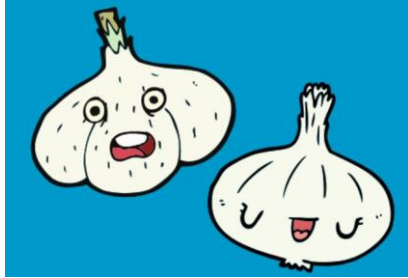
እቲ ሕማም ንዝኾነ ሰብ የጥቕዕ እዩ።

ካብ ዝሓል ይኹን ውዑይ ፀባይ ኣየር ዘለዎን ሃገራት ዝመፁ ሰባት ቦቲ ሕማም ተታሒዞም እዮም።

እቲ ሕማም ደቕ ኣንስቲዮ ይኹን ንደቕ ተባዕትዮ እዩ። ብቲ ሕማም ምክኒያት ደቕ ኣንስቲዮን ይኹን ንደቕ ተባዕትዮን ሞይቶም እዮም።

አነ አም ዝስማዕኩዎ ነዚ ዝሰዕብ እዩ

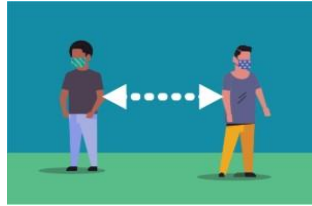
በቤት ውስጥ የሚዘጋጅ ነቶ ሽንኩርት፣ ሻይ፣ ሞቅ ያለ ውሃ፣ ወይም ሎሚ ከኮሮናቫይረስ ለመዳን ወይም ለመከላከል ያስችላሉ።



በቤት ውስጥ የሚዘጋጅ መድሃኒት ከኮሮና ቫይረስን አይከላከልም።

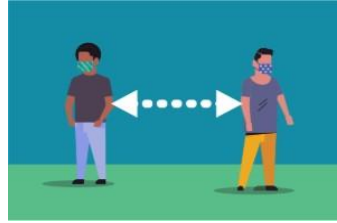
ከታመሙ ወዲያውኑ ወደ ዶክተር በመደዎል ራስዎን እና ሌሎችንም ማዳን ይችላሉ።

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 አልቻልም።



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

ጓደኞቻችን በበሽታው አይጠቁም።

ማህበረሰብን በበሽታው አይጠቃም ነው።

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



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

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

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



አብ ዝነበርሎ ከባቢ ካልኣት ብቫይረስ ኮሮና ዝተትሓዙ ሰባት አለው።
ሓዲ ሓዲ ሰባት ካብ ሕማም ንምሕዋይ ብምሕሳብ አብ ውሽጢ ገዝኣም እዮም።
ካልኣት ደማ ናብ ሆስፒታል ኣትዮም እዮም።

ንባዕሎምን ን ስድርኦምን ንምንክብኻብ ካብ ቫይረስ ኮሮና ናፆ ምኻኖም ምርጋገፅ የድልዮም።

አባል ስድርአም ዝኾነ ሰብ ብ ኮቪድ-19 ተታሒዙ እዮ። እንታይ ክገብር ኣለኒ?



- ምስ ዝሓመመ ሰባት ዘሎም ንኸክእ ደው የብሉ።
- ዝሓመመ ሰባት ዝንከባኸቡ እንተኾይኖም ማስክ ክገብሩ ኣለዎም።
- መግቢ ክቕርቡ ከለው ኣብ በሬ ናይቲ ሓመም ሰብ የቐምጡ።
- ብዙሓ ሰብ ዝትንከፎም ከም ናይ በሬ መኽፈቲ ኩሉ ግዘ የፅርይዎ።
- ናይ መመገብን ፅሬትን ኣቕሑ ኩሉ ግዘ የፅርይዎም።
- ንዝሓመመ ሰብ ከዛርቡ እንተ ደልዮም ሰልኪ ይጠቐሙ።

አባል ስድርአም ዝኾነ ሰብ ብ ኮቪድ-19 ተታሒዙ እዩ። እንታይ ክገብር ኣለኒ?



- ካብ ካልኣት ኣባላት እቲ ስድራ ተፈልዮም ኣብ ውሽቲ ሓደ ክፋሊ ክፀንሑ ኣለዎም።
- እንተተኻኢሉ መሸፈኒ ማስክ ይግበሩ።
- እንተተኻኢሉ ንበይት ዝተፈለየ ሽንቲ ቤት ይጠቐሙ።
- ኩሉ ግዘ ዝጥቀምሉ ሸሓነ፣ ፎጣን፣ ኣንሶላን ተመሳሳይ ይኹኑ።
- ኩሉ ግዘ ኢዶም ይተሓፀቡ።
- ምስ ሰባት ንምዝርራብ ስልኪ ይጠቐሙ።

ዝጥቀሙሉ ማስክ ከመይ ጌረ ከፅርዮም ክገብሮን ኣለኒ?



- ማስክ ክገብሩ ከለው ኣፍንጭኡም፣ ምዕጉርቶም፣ ኣፎምን ምንጋግኡምን ብግቡእ ከሸፍንዎ ኣለዎም።
- እቲ ማስክ ሸተት ንክይብልን ካብ ቦትኡ ንክይለቅቕን ምስርእሶም ብ ግቡእ ክእሰር ኣለዎ።
- እቲ ማስክ ከውፅእዎ ከለው እቲ ቅድሚት ክፋሉ ኣይተንከፍዎ። ምኽንያቱ ኩሉ እቲ ቫይረስ ኣፋቲ ቅድሚት ክፋል ናይቲ ማስክ ስለዝገርፍዩ።
- ቅድሚ ገፆም ምትንካፎም ኢዶም ብ ማይን ብ ሳምናን ብግቡእ ይተሓፀቡ።
- እቲ ማስክ ምሕፃብ ዘይኸእሉ እንተኸይኖም ንግዚኡ ገልቢጦም የቐምጥዎ።
- እቲ ማስክ ብውዑይ ማይን ብሳምናን ምሕፃብ ይኸእሉ እዮም ካብኡ ድማ ንክነቅፅ ይሰጥሕዎ።
- እንተደልዮም ነቲ ማስክ ብናይ ክደን መሕፀቢ ማሸን ክሓፁብዎ ይኸእሉ እዮም።
- ነቲ ማስክ በቢመዓልቱ ክትሓፁብዎ ኣለኩም።

ካብ ስራሕ ናብ ገዛ ክምሰስ ከለኹ ፀሬተይ ከመይ ክሕሉ ኣለኝ?



ካብ ስራሕ ናብ ገዛ ኣብ ዝኸደሉ ግዜ እንታይ ክገብር ኣለኝ?

ማስክ ይግበሩ።

ካብ ስራሕ ቦታኻም ቅድሚ ምውፅኻም ኢዶም ብ ማይን ሳምናን ይተሓፀቡ።

ኣብ ገዛ ምስ ብፃሕኹ እንታይ ክገብር ኣለኝ?

- ኣብ ገዛ ምስበፅሑ ሸዑንሸዑ ኢዶም ብማይን ሳምናን ይተሓፀቡ።
- ነቲ ማስክ የውፁእዎ፣ ቅድሚት ክፋሉ ድማ ኣይተንክፍዎ። ናብ ምሕፀቢ ኣቅሑ የእትውዎ።
- ሸዑንሸዑ ክደናም የውፅእዎ እም ናብ መሕፀቢ ማሸን የእትውዎ።
- ክደናምን ማስኮምን በቢ መዓልቱ ምንፅራይ ይሞክሩ። ዝረስሑ ማስክ ወይድማ ክዳን ኣይከደኑ።
- ነብሶም ይተሓፀቡ።
- ፅሩይ ክዳውንቲ ይከደኑ።
- ሸዑሽዑ ነብሶም ምሓፃብ እንተዘይኪሎም፣ ኢዶም ብማይን ሳምናን ይተሓፀቡ። ካብኡ ድማ ቅድሚ ክደን ምኽዳናም ገፆም፣ ክሳደምን ኢዶምን ብማይን ብሳምናን ይተሓፀቡ።

ፅሬት ገዛይ ከመይ ክሕልው ኣለኒ?



- ካብ ሰራሕ እንተምለሉ ኣብ ውሽጢ ገዝኡም ዝተንከፍልዎም ኩሎም ነገራት የፅርዩ። ናይ በሪ መትሓዚ፣ ጠረጴዛ፣ ሸሓነ፣ መብርህን መጥፈእን ወይድማ ስልኮም ክኸውን ይኸእል።
- ንምፅራይ ሳኒታይዘርን ጨርቅን ወይድማ ሶፍቲ ወረቕት ይጠቐሙ።
- ክጥቀምዎ ዝግበኡም ሳኒታይዘር Clorox ን Lysol ዝብሃሉ ጥራሕ ክኾኑ ኣለዎም። ኣፍቲ መትሓዚ ፈሳሲ “DISINFECTANT” ዝብል ፅሑፍ ይህልዎ።
- ከምኡ እውን ሕሩጭ ሳምናን ማይን ብምጥቃም ምፅራይ ይኸእሉ። 5 ማንካ ሓሩጭ ሳምና ብ 1 ጋሎን ማይ ብምብፅባፅ ይጠቐሙ።