

ስለ ኮቪድ-19 (COVID-19) ስርጭት በማህበረሰብ ደረጃ ማወቅ ያለብዎት

የሂውስተን ጤና መምሪያ የማህበረሰባችንን ጤና ለመጠበቅ ሲባል የኖቬል ኮሮና ቫይረስ (COVID-19) ስርጭት ፍጥነት ለመቀነስ እና የተጠቁ ሰዎች ቁጥርን ለመቀነስ ይረዳሉ ተብለው የሚታሰቡ ምክሮችን በመስጠት ንቁ እርምጃዎች እየወሰደ ነው።

የምንሰጣቸው ምክሮች በሂውስተን-ዎን ህይወት ላይ ጉልህ የሆነ ተፅዕኖ እንደሚኖራቸው እንረዳለን፤ ስለሆነም የማህበረሰባችንን ጤና በላቀ ሁኔታ ለመጠበቅ ስንል ምክሮቻችንን እንሰጣለን። በሂውስተን ውስጥ የ COVID-19 በማህበረሰብ ደረጃ የመሰራጨት እድል የሁኔታው ከፍተኛ መባባስ ነው እናም የእኛን የተጋላጭነት አደጋ እንዲቀንስ ለማድረግ ሁላችንም በጣም ጠንቃቃ እንድንሆን ይጠይቃል።

ተጨማሪ ማስታወቂያ እስከሚነገር ድረስ ከዚህ በታች ያሉት እርምጃዎች ይመከራሉ። ቀጣይነት ባለው መልኩ በድጋሚ-አየገመገምን እንገኛለን።

ለ ኮቪድ-19 (COVID-19) ከባድ ህመም በከፍተኛ ሁኔታ ተጋላጭ የሆኑ ሰዎች የሚውል መመሪያ

ለከባድ ህመም በከፍተኛ ሁኔታ ተጋላጭ የሆኑ ሰዎች በቤታቸው መቆየት እና በተቻለ መጠን ሰዎች በብዛት በሚገኙበት አካባቢ ማለትም አንዱ ከሌላው ጋር የቅርብ ንክኪ ከሚኖርበት የብዙ ሰዎች ስብስብ እና ከተሰበሰቧቸው የህዝብ ቦታዎች እና ሰፊ ስብሰባዎች ጨምሮ መራቅ አለብዎት። በከፍተኛ ሁኔታ ተጋላጭ የሆኑ ሰዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡

- 60 አመት የሞላቸው ወይም ከዚያ በላይ የሆኑ ሰዎች።
- የልብ በሽታ፣ የሳንባ በሽታ ወይም ስኳር ጨምሮ አሳሳቢ የሆነ የጤና ችግሮች ያሉባቸው ሰዎች።
- በሽታ የመከላከል አቅማቸው የተዳከመ ሰዎች።
- እርጉዝ የሆኑ ሰዎች።

አሳሳቢ የሆነ የጤና ችግሮች ላለባቸውን ህፃናት እንከብካቤ ሰጪዎች ልጃቸው በቤት ውስጥ መቆየት ያስፈልገው እንደሆነ ለማወቅ የጤና እንከብካቤ ሰጪዎችን ማማከር አለባቸው። ሁኔታቸው ልዩ በሆነው ኮሮና ቫይረስ ስጋት ውስጥ ይከታቸው እንደሆነ ጥያቄ ያላቸው ሰዎች የጤና እንከብካቤ ሰጪዎችን ማማከር አለባቸው።

ለስራ ቦታዎች እና ለንግድ ስራዎች መመሪያ

አስሪዎች ስራተኞቻቸው በርካታ ሰዎች ከብዛት ጋር የሚገጥማቸውን የቅርብ ንክኪ በሚቀንስ መልኩ እንዲሰሩ በይበልጥ ለማስቻል እርምጃዎችን መውሰድ አለባቸው።

አስሪዎች ማድረግ ያለባቸው፡

- በተቻለ መጠን በርካታ ስራተኞች እንዳሉ መጠን የመገናኛ አማራጮችን ማስፋት።
- ስራተኞች ሲታመሙ በቤት ውስጥ እንዲቆዩ አጥብቆ ማሳሰብ እና የህመም ፈቃድ ጥቅሞች ውስጥ አመቺነትን ማስፋት።
- በተመሳሳይ ጊዜ በርካታ ቁጥር ያላቸው ሰዎች አንድ-ላይ መምጣትን ለመቀነስ የምግብ እና የመውጫ ጊዜዎችን መለያየትን ታሳቢ ያድርጉበት



ዝግጅት እና የማህበረሰብ ስብሰባ ላይ ታሳቢ የሚደረግባቸው ነገሮች

ብዙ ሰዎችን አንድላይ የሚያሰባሰብ ቡድን ማስቀረት የሚችሉ ከሆነ፣ ዝግጅቶችን እና ስብሰባዎችን እንዲራዘሙ ማድረግን ያስቡበት።

የሰዎች ቡድኖችን አንድላይ መሰብሰብ ማስቀረት የማይችሉ ከሆነ፡

- ማንኛውም የታመመ ግለሰብ እንዳይሳተፍ ያሳስቡ።
- የኮሮና ቫይረስ ከፍተኛ ተጋላጭነት ያለባቸው ሰዎች እንዳይሳተፉ ይምክሯቸው።
- ተገቢ የሆኑ የእጅ ሳሙና እና ፀረ-ባክቴሪያ አቅርቦቶችን ያረጋግጡ።
- የእጅ ማፅጃ ጣቢያዎች ማዘጋጀትን ታሳቢ ያድርጉ።
- በመፀዳጃ ክፍሎች ውስጥ የማፅጃ እና ሳሙና እና የወረቀት ፎጣዎች ዳግም ክምችት ድግግሞሽን ይጨምሩ።
- የተለመዱ የንክኪ ቦታዎችን ፅዳቶ ድግግሞሽ ይጨምሩ ለሰዎች ተጨማሪ የአካል ቦታ ለመስጠት መንገዶችን ይፈልጉ፤ ይህም በተቻለ መጠን የቅርብ ንክኪ ውስጥ እንዳይገቡ ነው።
- ተሳታፊዎች እንደ በተደጋጋሚ እጅ መታጠብ አይነት ጥሩ የሆነ ጤናማ ልማዶችን እንዲያስጠብቁ ያበረታቷቸው።

ለትምህርት ቤቶች መመሪያ

የሂውስተን ጤና መምሪያ በአሁኑ ሰዓት ትምህርት ቤቶች እንዲዘጉ እየመከረ ይገኛል። ኮቪድ-19 (COVID-19) በትምህርት ቤት ውስጥ ተመርምሯል፤ የትምህርት ቤት የመዘጋት እድልን ጨምሮ የተሻለ እርምጃዎች ለመወሰን የጤና መምሪያው በትምህርት ቤት እና ወረዳው ውስጥ ይሰራል።

በዚህ ሰዓት የትምህርት ቤት መዘጋቶችን የማንመክርበት ምክንያት በዚህ ቫይረስ ከባድ ህመም ከፍተኛ የመጋለጥ ምድብ የመሆን ሁኔታ ስላላሳዩ ነው። በተጨማሪ፣ በ H1N1 ኢንፉልዌንዛ ወረርሽኝ አንዳንድ ትምህርት ቤቶች በስፋት በተዘጉበት ወቅት፣ በርካታ ህፃናት በቡድን ውስጥ ሲሰባሰቡ ነበር እና አንዱ ለሌላው ተጋላጭነት ነበረው። በተቻለ መጠን፣ ህፃናት ትምህርታቸው እና የተለመዱ እንቅስቃሴያቸው እንዲያከናውኑ ሊፈቀድላቸው ይገባል።

እያንዳንዱ ትምህርት ቤት የማህበረሰቡን ፍላጎቶች በተሻለ መልኩ የሚያውቅ እንደመሆኑ መጠን የግል ትምህርት ቤቶች ስለ መዘጋቶች ወይም መራዘሞች የሚያደርጉትን ውሳኔን የሂውስተን ጤና መምሪያ ያከብራል።

አንዳንድ ህፃናት አሳሳቢ የሆነ የጤና ችግሮች አሉባቸው፣ እንዲሁም ደግሞ ለከፍተኛ ተጋላጭነት የሚዳርጓቸው በሽታ የመከላከል ደካማ አቅም አላቸው። አሳሳቢ የሆነ የጤና ችግሮች ላለባቸውን ህፃናት እንክብካቤ ሰጪዎች ልጃቸው በቤት ውስጥ መቆየት ያስፈልገው እንደሆነ ለማወቅ የጤና እንክብካቤ ሰጪዎችን ማማከር አለባቸው።

ለታመሙ ሰዎች

ሲታመሙ በቤትዎ ውስጥ ይቆዩ። በሚታመሙበት ወቅት ሰው ወደሚበዛበት ቦታ አይሄዱ። አስፈላጊ ካሆነ በስተቀር በአጠቃላይ የህክምና ቅንብሮችን ይከላከሉ። በማንኛውም ሁኔታ ከታመሙ ከመሄድዎ በፊት መጀመሪያ ወደ ሃኪምዎ ቢሮ ይደውሉ።

ለአጠቃላይ ህዝብ

- ምንም እንኳን ባይታመሙ፣ ሆስፒታሎችን መጎብኘት፣ የረጅም ጊዜ እንክብካቤ ተቋማትን ወይም የቤት ውስጥ ክትትል በተቻለ መጠን ያቁሙ ከእነዚህ ተቋማት ውስጥ አንዱን መጎብኘት የማይፈልጉ ከሆነ በዚያ የሚኖርዎትን ቆይታ ይገድቡ እና ከታማሚዎች ስድስት ጫማ ይራቁ።
- የህክምና ድንገተኛ ካልሆነ በስተቀር ወደ ድንገተኛ ክፍል አይሂዱ። የድንገተኛ ክፍሎች በጣም አንገብጋቢ ፍላጎቶች ላሏቸው ሰዎች አገልግሎት መስጠት መቻል አለባቸው።
- የሳል፣ ትኩሳት ወይም ሌላ የአተነፋፈስ ችግር ምልክቶች ካሉብዎት፣ የጤና እንክብካቤ ባለሙያን ያግኙ። ከመሄድዎ በፊት ቀድመው መደወል አለብዎት።
- አዘውትሮ ቢያንስ ለ 20 ሴኮንዶች እጅን በሳሙና እና ወሃ ደጋግሞ ማጠብ። እጅዎትን ማጠብ በማይችሉበት ወቅት የእጅ ፈሳሽ ማፅጃ ይጠቀሙ።
- አይንዎትን፣ አፍንጫዎትን እና አፍዎን ባልታጠቡ እጆች ከመንካት መቆጠብ።
- ሳልዎን ወይም ማስነጠስዎን በሶፍት ይሸፍኑ እና የተጠቀሙበትን ሶፍት ያስወግዱ። ሶፍት ከሌለዎት፣ የእጅጌዎትን ክርን ይጠቀሙ። ሳልን እና ማስነጠስን ለመሸፈን እጅዎትን አይጠቀሙ።
- ከታመሙ ሰዎች ጋር የቅርብ ንክኪ አያድርጉ፤ በተለይም ደግሞ በኮሮና ቫይረስ የመጠቃት ክፍተኛ ስጋት ካሉብዎት።
- በሽታ የመከላከል አቅምዎ ጠንካራ አድርጎ ለማስጠበቅ በቂ የሆነ እረፍት ይውሰዱ። በቂ ፈሳሽ ይጠጡ፣ ጤናማ ምግቦችን ይመገቡ እና ጭንቀትን ይቆጣጠሩ።
- መረጃዎችን ይከታተሉ። መረጃ በተደጋጋሚ እየተለዋወጠ ይገኛል። ለዝማኔ HoustonEmergency.org ን በተደጋጋሚ ይጎብኙ።

የዘመነ: መጋቢት 11፣ 2020