አዲሱን ኮሮናቫይረስ (ኮቪድ- 19) በተመለከተ ሊያውቁት የሚገባ

መጋቢት 19 ቀን 2020

ዴንቨር ሄልት (Denver Health)፡ ለእርስዎና ለዴንቨር ማህበረሰብ፡ አስተማማኝ መረጃ በመስጠትና አስፈላጊ እርዳታ እንድታገኙ በማድረግ ይተባበራል።

ለአጠቃላይ ጥያቄዎች፡ ወደ ኮሎራዶ የእርዳታ መስመር 1-877-462-2911 ወይም 303-389-1687 ይደውሉ።

ከታመሙ፡ ወደ ዴንቨር የነርስ መስመር በስልክ ቁጥር 303-739-1211 ይደውሉ።

**በዚህ አዲስ በመጣው የኮሮናቫይረስ ምክንያት ወደነርሶቹ መስመር በጣም ብዙ ጥሪ ስላለ፡ ለአጠቃላይ የጤና ጥያቄም ሆነ ሓኪሞ ጋር ለመገናኘት የበሽተኛ ፖርታል(portal) ወይም መስመር በ ማይቻርት MyChart (iOS) (Android) ተጠቀሙ።

ለማስታወስ ያህል፡ በሂወትዎ ላይ ከፍተኛ አደጋ ሲያጋጥም ብቻ ነው ወደ ሆስፒታሉ ድንገተኛ ክፍል (emergency room) መሄድ ያለቦት።

የዚህ በሽታ ምልክቶች ምንድናቸው?

በዚህ በኮቪድ- 19(COVID-19)የሚጠቁ አብዛኛዎቹ ሰዎች የሚያሳዩት ምልክት ልክ ጉንፋን ወይም ኢንፍሉዌንዛ የያዛቸው ሰዎችን ይመስላል። ይሄው ምልክትም ወድያውኑ የሚታይ ሳይሆን ከ2 እስከ14 ቀናት ቆይቶ የሚታይ ነው። ምልክቶቹም፡

- ትኩሳት፤ ሳል ወይም የመተንፈስ እጥረት

ከታመሙ

- ወደ ዶክተር ወይም ወደ ሆስፒታሉ የድንገተኛ ክፍል ከመሄድዎ በፊት ወይም በአጠቃላይ ወደ ሆስፒታል ከማምራትዎ በፊት ስልክ ይደውሉ።
- ምልክቶቹን ይንገሯቸው። በሽታው (COVID-19) ከያዘው ሰው ጋር ንክኪት እንዳደረጉም ይግለጹ።
- አይረበሹ/ ይረጋጉ በዚህ በኮቪድ-19 (COVID-19)) የሚጠቁ አብዛኞቹ ሰዎች ቀለል ያሉ ምልክቶች የሚያሳዩ ቢሆኑም የህክምና እንክብካቤ የማይሰፈልጋቸው ናቸው ።
- አብዛኛዎቹ ግለሰቦች እረፍት በማግኘት፡ ብዙ ፈሳሽ በመጠጣት፡ የህመም ማስታገሻና ትኩሳት የሚቀንሱ መድሃኒቶችን በመውሰድ ይሻላቸዋል።

በሆስፒታልና በየክሊኒኩ የሚደረጉ አውቶማቲክ የምርመራ ዘዴዎች

- ለደህንነትዎም ሆነ ለሰራተኞቻችንና ለጎብኚዎቻችን ደህንነት ስንል ምልክቶችን የሚመለከት መመርመርያዎችን በየሆስፒታላችን አገልግሎት መስጫዎች ላይ አድርገናል።
- ዶክተሮን ከማየትዎ ወይም ድንገተኛ ክፍል ከመሄድዎ በፊት አስቀድመው ወደ ሆስፒታሉ ይደውሉ።
- ወደ ሆስፒታሉ ሲመጡ እንዲመረመሩ ከቀጠሮዎ አስራ አምስት ደቂቃ በፊት ይድረሱ።

ሆስፒታል ውስጥ መተኛት ቢያስፈልገኝ፡ ሰው መጥቶ ሊጠይቀኝ ይችላልን?

- አይችልም።
- በአሁኑ ግዜ፡ ለበሽተኞቻችን፡ ለሰራተኞቻችንና ለጎብኚዎች ደህንነት፡ በሆስፒታል ውስጥ የተኙ በሽተኞችን መጠየቅ አይቻልም።
- ጉዳዮች አንድ በአንድ እየታዩ፡ አንዳንድ ልዩ ምክንያት ሲያጋጥም ወይም በተወሰኑ የሆስፒታሉ ክፍሎች፡ ጠያቂዎች እንዲገቡ ልዩ አስተያየት እናደርጋለን።

ህመም ከተሰማዎት በስልክ ቁጥር 303- 739- 1211 ወደ ዴንቨር የነርስ መስመር ይደውሉ።

የተላላፊ በሽታዎች ቁጥጥር ክፍል(CDC) የፊት ማስክ(መሸፈኛ- Face Masks) በተመለከተ የሚሰጠው አስተያየት

- ካልታመሙ በስተቀረ የፊት ማስክ(መሸፈኛ) አታድርጉ።
- የበሽታውን መሰራጨት ለማቆም፡ የፊት መሸፈኛ (Face masks) የሚያደርጉ ሰዎች የበሽታው ምልክቶችን ያሳዩ ብቻ መሆን አለባቸው።

ይህንን ኮቪድ-19 (COVID-19) የተባለውን በሽታ ለመከላከል መወሰድ ስላለባቸው ተግባሮች

- እጆን በሳሙናና በውሃ ቢያንስ ለ20 ሴኮንዶች መታጠብ፡ ምናልባት ሳሙናና ውሃ በማይገኝበት ቦታ ከሆኑ በውስጡ 60% አልኮል በሆነ በእጅ ማጠብያ ሳሙና ይታጠቡ
- ዓይኖን፤ አፍንጫዎን እንዲሁም አፎን ከመንካት ተቆጠቡ።
- ሲያስሉ ወይም ሲያስነጥሱ አፎንና አፍንጫዎን በማጽጃ ወረቀት (tissue) ይጥረጉ፡ የተጠረጉበትን ወረቀትንም ቆሻሻ መጣያ ውስጥ ይጣሉ።ወረቀት በማያገኙበት ቦታ ውስጥ ከሆኑ ደግሞ በሹራቦ ውስጠኛው ክፍል ላይ ያስነጥሱ።
- ከታመሙ ቤት ይቆዩ፡ ልጆችዎ ከታመሙም እቤት እንዲሆኑ አድርጉ።
- የቤትዎን ዕቃዎች፤የግል ዕቃዎችን፤የእጅ ስልኮንም(cell phone) ጭምር የተለመዱትን የማጽጃ መድሃኒቶችን በመጠቀም ያጽዱ።

ጀርም ማጸዳዳት

- የኮቪድ -19 (COVID-19) ጀርም የነካካቸው በቤት ውስጥ የሚገኙ ዕቃዎችና ሽፋናቸውን ነክተው አፎን፤ አፍንጫዎን ወይም ዓይኖችዎን ከነካኩ ኮቪድ-19 ሊጋባቦት ይችላል።
- በእጅ የሚነኩ የቤት ዕቃዎች ፡ በር መክፈቻዎችን ሁሉ በየቀኑ በኢ-ፒ-ኤ የተፈቀደ (EPA Approved) የሚል ጽሁፍ ባለባቸው ማጠብያዎች ያጽዱ።

ማህበራዊ ርቀት፡ ምልክት ካሳየ በሽተኛ ጋር 6 ጫማ መራቅ

- በበሽታው ለመለከፍ፡ ለቫይረሱ መጋለጥ አለቦት። የተላላፊ በሽታዎች መቆጣጠርያ ክፍል(CDC) እንደሚገልጸው፡ በበሽታው መለከፍ ወይም ለበሽታው መጋለጥ ማለት በ ኮቪድ- 19 (COVID-19) ከተጠቃ በሽተኛ ጋር ከ 6 ጫማ ወይም ከሁለት ሜትር የቅርበት ክልል ውስጥ ሲገኙ ነው።
- ለበሽታው ሊጋለጡ የሚችሉት ልክ እንደ ፍሉና (flu) ሌሎች የሳምባ በሽታዎች፡ የታመመ ሰው አጠገቦ ሆኖ ሲስል ወይም ስያስነጥስ ከሚሰራጭ ፈሳሽ ነው።

ያደርኳቸውን የሃኪም ቤት ቀጠሮዎችን ልሰርዛቸው ወይ?

- ሳል፤ ትኩሳት ወይም የትንፋሽ ማጠር የመሳሰሉ ምልክቶችን ካዩ ወደ ዴንቨር ጤና (Denver Health) ከማምራትዎ በፊት ስልክ ይደውሉ።
- የበሽታው ምልክት ያሳዩ ሰዎች፡ ከሌሎች ሰዎች ቢያንስ 6 ጫማ እንዲርቁ ይጠየቃሉ። ወይም ብዙ ህዝብ ካለበት ቦታ ጭራሽ እንዲወጡ ይጠየቃሉ።

በከፍተኛ የጤና አደጋ ላይ የሚገኙ ሰዎች

በከፍተኛ የጤና አደጋ ላይ የሚገኙ ሰዎች፤ ብዙ ሰዎች ከሚሰበሰቡባቸው ቦታዎች መራቅና ከሰዎች ጋር የቅርብ ግኑኝነት ከማድረግ መቆጠብ አለባቸው።
ከፍተኛ የጤና አደጋ ላይ ናቸው የሚባሉት ሰዎች ፡

- ዕድሜአቸው ከ 70 ዓመት በላይ የሆኑ ሰዎች
- የመከላከያ አቅማቸው በጣም የተወሰነ ሰዎችና እንደ የሳንባ /የመተንፈስ ችግር፤ የልብ በሽታ ወይም የስኳር በሽታ ያላቸው ሰዎች
- በዚህ በሽታ ኮቪድ -19 (COVID-19) ከተያዙ ሰዎች ጋር የቅርብ ግንኙነት ሲያደርጉ

አስታውሱ

ከታመሙ፡ በስልክ ቁጥር 303-739-1211 ወደ ዴንቨር ሆስፒታል የነርሶች መስመር ይደውሉ

- ምንም እንኳን በበሽታው ለመለከፍ ያሎት ዕድል ዝቅተኛ ቢሆንም፡ በበሽታው መደናገጥና መስጋት የተለመደ ነገር ነው። ስለዚህ በበሽታው በተያዙ ሰዎች ላይ ቁጡ እንዳይሆኑ ይጠንቀቁ። እስኪ የሚከተሉትን ጥያቄዎች ራስዎን በራስዎ ይጠይቁ፡
- "ይህ ኮሮናቫይረስ፡ ኢንፉዌንዛ ወይም ሌላ በሽታ ቢሆን ኖሮ አሁን እንደማስበውና እንደማደርገው አደርግ ነበር ወይ?"
- "እኔ አሁን የማደርገው ነገር የሰዎችን ደህንነት ይጠብቃል ወይስ ፍራቻ እንዲያድርባቸው ያደርጋል?"
- የኮቪድ- 19 (COVID-19) አደገኛነት ከዘር፡ ከትውልድ ሃገር፤ ወይም ከዜግነት ጋር ግንኙነት የለውም፡ በጉዳዩ ሌሎችን መውቀስ በሽታውን በመዋጋት ረገድ ጥቅም የለውም። ትክክለኛ መረጃ መፈለግና ያገኙትን መረጃ ለሌሎች ማካፈል ግን ጠቀሜታ አለው።

መረጃ ያግኙ

- በተለያዩ ቋንቋዎች መልስ ለማግኘት እንግሊዘኛ፡ ስፓኒሽኛ ወይም ማንዳሪንን ጨምሮ ወደ ኮሎራዶ የእርዳታ መስመር በስልክ ቁጥር 303-389-1687 ወይም 1-877-462-2911 ይደውሉ
- የዴንቨር የህዝብ ጤንነት ክፍል፡ denverpublichealth.org/Coronavirus
- የኮሎራዶ የህዝብ ጤንነት ክፍል፡ covid19.colorado.gov
- የ በሽታ ቁጥጥር ማእከሎች፡ cdc.gov/coronavirus/index.html or CDC COVID-19 FAQ
- የዴንቨር የህዝብ ጤናና አከባቢ ክፍል፡ denvergov.org/content/denvergov/en/environmental-health/news/coronavirus-info.html