

ስለ ኮቪድ-19 ምን ማወቅ ይፈልጋሉ

ኮቪድ-19

ኮቪድ-19 የስርዓተ ትንፈሳ ህመም ሲሆን መምጫው በአዲሱ የኮሮና ቫይረስ ነው። ኮቪድ-19 የሚለው የኮሮና ቫይረስ ህመም 2019 የሚለውን የሚወክል ሲሆን ዓመቱ የተገኘበትን ወቅት የሚያመለክት ነው።

ስርጭቱ

ቫይረሱ የሚሰራጨው በኮቪድ-19 የተያዘ ሰው በትንፈሳ ወቅት በሚያወጣው ጡብታ ፈሳሽ ጋር በሚደረግ የቅርብ ንክኪ የተነሳ ነው። የጡብታ ፈሳሾቹ የሚወጡት ግለሰቡ ሲያስል፣ ሲያስነጥስ፣ ሲያወራ እና ሲተነፍስ ነው። ጡብታ ፈሳሾቹ ከሁለት ሜትር በላይ/ ስድስት ሜትር የሚሄዱ ሲሆን ይህም የሚከሰተው ግለሰቡ ሲዘፍን፣ ሲስቅ አሊያም ድምፁን ከፍ አድርጎ ሲያወራ ነው። እርስዎ ምናባትም ቫይረሱ ያረፈባቸውን ገፅታዎች ነክተው አፍዎን፣ እፍንጫዎን አሊያም እይንዎን ከነኩ በኮቪድ-19 ሊያዙ ይችላሉ።

የሕመም ምልክቶች

ምልክቶቹ በግልፅ ለመታየት እስከ 14 ቀን ድረስ ሊወስዱ ይችላሉ። በአብዛኛው ጎልቶ የሚታዩት የሕመም ምልክቶች እንደ አዲስ አሊያም የጠነከረ ትኩሳት፣ ሳል፣ ለመተንፈስ መቸገር፣ የጉሮሮ ህመም፣ ከእፍንጫ የሚወጣ ከፍተኛ ፈሳሽ፣ ማጣጣም አለመቻል፣ አሊያም ማሽተት አለመቻል፣ ማቅለሽለሽ፣ ማስመለስ፣ ተቅማጥ እና ለመዋጥ መቸገር ይገኙበታል።

በእድሜ ከፍ ያሉ ሰዎች እና ህፃናት በአብዛኛቸው ላይ ጎልተው የሚታዩት የሕመም ምልክቶች መካከል ብርድ ብርድ ማለት፣ ራስ ምታት፣ ከቀደመው ጊዜ የበለጠ መተኛት፣ ያሉበትን ቦታ እና ሰዓት ማወቅ አለመቻል፣ ግራ መጋባት፣ የጡንቻ ህመም፣ ሚዛን መሳት፣ መድከም አሊያም መውደቅ ሊታዩ ይችላሉ።

ምንም እንኳን የመያዝ እድሉ በጣም የጠበበ ቢሆንም በአንዳንድ ህፃናት ላይ የሰውነት መቅላትና ማበጥ ይከሰታል። ህፃኑ ለውጥ የማያሳይ ከሆነ፣ አሊያም የቆዳ መቅላት ከታየ፣ ለረዥም ጊዜ ትኩሳት ከታየ፣ እይን ከቀላ አሊያም የእጅ እና የእግር እብጠት ከተከሰተ በአፋጣኝ የህክምና እርዳታ ማግኘት አለበት።

አንዳንድ ሰዎች መጠነኛ አሊያም ምንም ምልክት ላያሳዩ ይችላሉ። በኮቪድ-19 ተይዘው ምንም ምልክት ሳይታዩባቸው ቫይረሱን ለሌሎች የሚያስተላፉ ሰዎች እሁንም አሉ። በሽታ የመከላከል እቅዳቸው ዝቅተኛ የሆኑ፣ ተጓዳኝ የጤና ችግር ያለባቸው፣ አሊያም እድሜያቸው ከ60 ዓመት በላይ የሆናቸው በአደገኛ ህመም የመያዝ እድላቸው ከፍ ያለ ነው።

ሁሉንም ለመጠበቅ ልንከተላቸው የሚገቡ ሂደቶች

- ከቤት ውጭ የሚደረጉ አላስፈላጊ ጉዞዎችን ማቆም
- ከሌሎች በሁለት ሜትር አሊያም በስድስት ሜትር መራቅ
- የአፍና እፍንጫ መሽፈኛ ጭምል መጠቀም አሊያም የፊት መሽፈኛ መጠቀም
- በተደጋጋሚ እጅን በሳሙና እና በውሀ መታጠብ፣ አሊያም የእጅ ማፅጃ መጠቀም (70-90 በመቶ አልካል የሆኑ)
- ባልታጠበ እጅ ፊትን ከመንካት መቆጠብ

የተከለሰው መስከረም 3, 2020

- ሲያስሉ ወይም ሲያስነጥሱ በክንድዎ አሊያም በሶፍት ወረቀት መጠቀም። ከዚያም የተጠቀሙበትን ወረቀት በቆሻሻ መጣያ መጣልና እጅዎን መታጠብ።
 - በከፍተኛ ደረጃ የሚነካቸውን ነገሮች ማፅዳት እንዲሁም ከቫይረስ ነፃ ማድረግ
 - የሀመም ስሜት ከተሰማዎት በቤትዎ መቆየት
 - ከታመሙ ሌሎች ሰዎች ጋር ከሚደረግ የቅርብ ንክኪ መቆጠብ
- ያውርዱት [COVID Alert app](#) በቀላሉ ሊለዩ ይችላሉ፤ ምናልባት ተላላፊ በሆነው የኮቪድ-19 ከተያዘ ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ ከነበርዎት

የአፍና አፍንጫ መሽፈኛ ጭምብል በህግ

ጁላይ 7፣ 2020 በወጣው ህግ መሰረት በቶሮንቶ ያለ ማንኛውም ሰው የአፍና የአፍንጫ መሽፈኛ ጭምብል አሊያም የፊት መሽፈኛ ህዝብ በብዛት በሚገኝባቸው ቦታዎች የግድ ማድረግ አለበት። የአፍና አፍንጫ መሽፈኛ መጠቀም የኮቪድ-19 ስርጭትን ለመቀነስ ይጋዛል። የአፍና የአፍንጫ መሽፈኛ ከመጠቀም በተጨማሪ በተደጋጋሚ እጅን መታጠብ፣ ከሌሎች ሰዎች በሁለት ሜትር አሊያም በስድስት ጫማ መራቅ እንዲሁም ምናልባት ታማሚ ከሆኑ በቤት ውስጥ መቆየት ተገቢ ነው። ስለ ቶሮንቶ ከተማ የበለጠ ለመማር እንዲሁም ስለ አዘገጃጀቱ ለማወቅ።

ምርመራ

ምናልባት የኮቪድ-19 ምልክት ከታየብዎት አሊያም በኮቪድ-19 ከተያዘ ሰው ጋር የቅርብ ግንኙነት የነበረውት ከሆነ ይመርመሩ። ይደውሉ ለቴሌ ሄልገ በ 1-866-797-0000፣ የእርስዎ የጤና ጥበቃ አጋር አሊያም ምናልባት ጥያቄ ካለዎት። የምርመራ ውጤት በአንላይን ማግኘት ይችላሉ። የእርስዎ ውጤት ኔጋቲቭ የሚያሳይ ከሆነ ምልክቶቹ መታየት ካቆሙ ከ24 ሰዓት በኋላ ራስዎን ማግለልዎን ያተዉት። ራስን ስለማግለል ተጨማሪ መረጃ ከፊለጉ ከዚህ በታች አለልዎት

ራስን ማግለል

በቤትዎ ይቆዩ እንዲሁም ራስዎን ያግሉ ለ14 ቀናት ምናልባት የሚከተሉት ካሉብዎት፦

- የኮቪድ-19 ምርመራ ውጤትዎ ፖዘቲቭ ካሳዩ
- የኮቪድ-19 ካለበት ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ ካደረጉ
- ከካናዳ ውጭ ቆይተው ከተመለሱ፣ ዩናይትድ ስቴትስን ጨምሮ፣ ባለፉት 14 ቀናት
- በጤና ባለሙያ ራስዎን እንዲያገሉ ከተነገርዎት

በቤትዎ ይቆዩ እንዲሁም ይመርመሩ፣ የኮቪድ-19 ምልክት ከታየብዎት፣ ምንም እንኳን የጠነከረ ህመም ባይኖርም፤ እንዲሁም የምርመራ ውጤትዎን በመጠበቅ ላይ ባሉበት ወቅት ራስዎን ያግሉ።

Treatment ህክምና

ህመሙ በጣም ካልጠነከረብዎት በስተቀር ለኮቪድ-19 የሚሆን የተለየ ህክምና የለም። ለጤና ጥበቃ ባለሙያዎ ይደውሉ፤ ምናልባት ከህመሙ ምልክቶች ፋታ ለማግኘት ካሰቡ። እርስዎ ወይም ለሌላ ሰው ለመተንፈስ ከተቸገረ በ911 ይደውሉ።

በማጭበርበር እና አለመታመን ዙሪያ ሊኖር የሚገባ ግንዛቤ

ኮቪድ-19ን ለመከላከል የሚያችል ተቀባይነት ያገኘ መድሀኒት የለም። ገንዘብ ለማግኘት የሚደረጉ ማጭበርበሮች ማለትም የሆነ ግለሰብ እርስዎን በመዋሸት የእርስዎን የግል መረጃዎችን በመስጠት እንደሚተባበር በመንገር ሊያሳምንዎት ይችላል።

የተከለሰው መስከረም 3, 2020

የቶሮንቶ የማህበረሰብ ጤና አባላት የክሬዲት ካርድ አሊያም የማህበራዊ ዋስትና ቁጥር በጭራሽ አይጠይቁም።

ለበለጠ መረጃ፣ ድረገጻችንን ይጎብኙ በ toronto.ca/COVID19 አሊያም ይደውሉልን በ416-338-7600.