

# በኮቪድ-19 የተያዙ ሰዎች ክትትል መመሪያ

## የተመረመረኩት ለምንድን ነው?

### የጤና ባለሙያ ነኝ

- ከታች የቀረበው መመሪያ የጤና ባለሙያዎችን አይመለከተም። [ስለ ኮቪድ-19 ምርመራ እና ከቫይረስ ነፃ ማረጋገጫ የማህበረሰብ ጤና ማጣቀሻ መመሪያን ይመልከቱ \(COVID-19 Quick Reference Public Health Guidance on Testing and Clearance\)](#) እንዲሁም የሚቻል ከሆነ፣ በስራ በታዎ ባለው የስራ ቦታ ጤንነት እና ደህንነት ዲፓርትመንት ጉዳዩን ይከታተሉ።

## ምልክት የለኝም ነገር ግን ኮቪድ-19 ከተያዘ ሰው ጋር የቅርብ ግንኙነት ነበረኝ ወይም ባለፉት 14 ቀናት ከካናዳ ውጪ ጉዞ ነበረኝ

- ውጤትዎ ነገረኛ ቢሆንም እንኳ በቫይረሱ የተያዘ ሰው ካገኙበት የመጨረሻው ቀን ወይም ወደ አንታሪዮ ከገቡበት ቀን አንስቶ ለ14 ቀናት [ራስዎን ያግልሉ](#) ምክንያቱም ምልክቶች ለመታየት የሚፈጅው ጊዜ ይህን ያህል ነው።
- የተጋላጭነት መልእክት በ [ኮቪድ ማሳወቂያ መተግበሪያ\(COVID Alert app\)](#) ከደረሰዎ ብቻ እና የምርመራ ውጤትዎ ነገረኛ ከሆነ ራስዎን ማግለል አይጠበቅብዎትም።
- የቤተሰብ አባላት ምልክት የማያሳዩ ከሆነ ስራ/ትምህርት ቤት መሄድ ይችላሉ።

## ምልክት አለኝ ነገር ግን ቫይረሱ ካለው ሰው ጋር የቀርብ ግንኙነት የለኝም እንዲሁም ባለፉት 14 ቀናት ከካናዳ ውጪ ጉዞ አለደርግኩም።

- የምርመራ ውጤትዎን እየጠበቁ ራስዎን ያግልሉ።
- የምርመራ ውጤትዎ ፖዘቲቭ ከሆነ፣ ምልክት ካሳዩበት ጊዜ አንስቶ ራስዎን ለ 10\* ቀናት ያግልሉ። ምልክት እና ትኩሳት ከሌላብዎ እንዲሁም ምልክቶቹ ቢያንስ በ24 ሰዓታት ውስጥ እየተሻሻሉ ከመጡ ከ10 ቀናት\* በኋላ ራስዎን ማግለል ማቆም ይችላሉ።
- የምርመራ ውጤትዎ ነገረኛ ከሆነ፣ ትኩሳት ከሌላብዎ እንዲሁም ምልክቶቹ ቢያንስ በ24 ሰዓታት ውስጥ እየተሻሻሉ ከመጡ ራስዎን ማግለል ማቆም ይችላሉ።
- የቤተሰብ አባላት ምልክት የማያሳዩ ከሆነ ስራ/ትምህርት ቤት መሄድ ይችላሉ።

## ምልክት አለኝ እንዲሁም ኮቪድ-19 ከተያዘ ሰው ጋር የቅርብ ግንኙነት አለኝ ወይም ባለፉት 14 ቀናት ከካናዳ ውጪ ጉዞ ነበረኝ

- ውጤትዎ ነገረኛ ከሆነ፣ በቫይረሱ የተያዘ ሰው ካገኙበት የመጨረሻው ወይም ወደ አንታሪዮ ከገቡበት ቀን አንስቶ ለ14 ቀናት ያህል ራስዎን ያግልሉ።

- የምርመራ ውጤትዎ ፖዘቲቭ ከሆነ ምልክት ካሳዩ ጊዜ አንስቶ ለ 10\* ቃናት በቤትዎ መቆየት እና ራስዎን ማግለል አለብዎ። ከ 10 ቃናት\* በኋላ ትኩሳት ከሌለብዎ እና በ24 ሰዓት ውስጥ ምልክትዎ ከቀነሰ ራስዎን ማግለል ማቆም ይችላሉ።
- የምርመራ ውጤቱ ፖዘቲቭ ከሆነ ሰው ጋር ግንኙነት ካላቸው ሁሉም የቤተሰብ አባላት ግንኙነት ካነበራቸው የመጨረሻ ቀን አንስቶ ለ14 ቃናት ራሳቸውን ማግለል አለባቸው። [በምርመራ ማዕከሉ \(Assessment Centre\)](#) ወዲያውን ምርመራ ያድርጉ።

\* ሆስፒታል ገብተው በፅኑ ህክምና ውስጥ የቆዩ ወይንም ደካማ በሽታ የመከላከል አቅም ከነበረዎት (ለምሳሌ የካንሰር ኬሞቴራፒ እየወሰዱ ከሆነ) ራስዎን ለ20 ቃናት ያግልሉ።

**ምልክት የለኝም፣ ሻይረሱ ካለው ሰው ጋር ንክኪ የለኝም እንዲሁም ባለፉት 14 ቃናት ከካናዳ ውጪ ጉዞ አልነበረኝም።**

- የምርመራ ውጤትዎን በሚጠብቁበት ጊዜ ራስዎን ማግለል አይጠበቅብዎትም።
- የምርመራ ውጤትዎ ፖዘቲቭ ከሆነ፣ ከምርመራዎ በኋላ ራስዎን ለ 10 ቃናት\* ያግልሉ።

**ማስታወሻ: ከላይ በተጠቀሱት አማራጮች፣** ራስዎን ማግለል ሲጨርሱ፣ [አካላዊ ርቀትዎን\(physically distance\)](#) ይጠብቁ፣ እጅዎን ይታጠቡ፣ [ጤናዎን ይከታተሉ \(self-monitor\)](#) እንዲሁም ከአንድ በላይ የኮቪድ-19 [ምልክቶች \(symptom\)](#) ካሳዩ ዳግም ምርመራ ያድርጉ። በተጨማሪም በአካል መራራቅ ካልተቻለ ህዝብ በሚሰበሰቡበት ቦታ (በቶሮንቶ ከተማ [መተዳደሪያ ደንብ እና ኢ. ምዝገባ 364 መሰረት \(by-law and O. Reg 364\)](#) ማስክ ወይንም የፊት መሸፈኛ [ጭንብል \(mask or face covering\)](#) ያድርጉ።

**የምርመራ ውጤትዎን እንዴት ያገኛሉ**

- <https://covid-19.ontario.ca/> የሚለውን ተከትለው " ውጤትዎን ያጣሩ " ን ይጫኑ።
- ውጤታቸውን ለማግኘት የተቸገሩ የቶሮንቶ ነዋሪዎች የቶሮንቶ የህብረተሰብ ጤና (Toronto Public Health -TPH) 416-338-7600 ስልክ ቁጥር ማግኘት ይችላሉ።
- የጤና ካርድ የሌላቸው ግለሰቦች የምርመራ ጣቢያውን ወይንም የምርመራ ሀኪሙን ጠይቀው ጉዳዩን መከታተል አለባቸው።
- የምርመራ ውጤትዎ ፖዘቲቭ ከሆነ፣ የቶሮንቶ የህብረተሰብ ጤና(TPH) መቼ ራስዎን ማግለል እንዳለብዎ ያሳውቅዎታል።

**"ሻይረሱ ከተያዘ ሰው ጋር ቅርብ ንክኪ ያለው ሰው" ማለት ምን ማለት ነው?**

- ሻይረሱ ከተያዘ ሰው ጋር ቅርብ ግንኙነት ያለው ሰው ማለት ባለፉት 14 ቃናት ፖዘቲቭ ከሆነ ሰው ወይንም የኮቪድ 19 ምልክቶች ካሳዩ ሰው ጋር አካላዊ ግንኙነት ያለው ማለት ነው።
- ቅርብ አካላዊ ንክኪ የሚያመለክተው:

- በአንድ ክፍል ፣ የመስሪያ ቤቅ ውስጥ ሆነው ከ15 ደቂቃ በላይ ከሁለት ሜትር/ስድስት ጫማ ያነሰ ቅርበት ሲኖር
- በአንድ ቤት የሚኖሩ ከሆነ
- አስፈላጊውን የመከላከያ ቁሳቁስ ካለበት እና በተከታታይ ለታማሚ እንክብካቤ የሚሰጥ የጤና ባለሙያ ከሆኑ

**ነገሩን የምርመራ ውጤት ማለት ምን ማለት ነው?**

- የኮቪድ 19 ምርመራዎ ነገሩን ከሆነ ናሙናው በተሰበሰበ ሰዓት የተገኝ ሻይረስ የለም ማለት ነው።
- የምርመራ ውጤትዎ ነገሩን ነው ማለት አይታመሙም ማለት አይደለም። ለወደፊት ተጋላጭ፣ ፖዘቲቭ ወይንም በኮቪድ 19 አይታመሙም ማለት አይደለም።

**ምልክት ሳላሳይ የምርመራ ውጤቱ ፖዘቲቭ ሆነ ማለት ምን ማለት ነው?**

- በተወሰደው ናሙና ላይ ሻይረሱ ሲገኝ እና ምርመራው ውጤታማ በሆነ መልኩ ሻይረሱን ነጥሎ ሲያወጣ።
- በኮቪድ 19 የተያዙ ሰው ሙሉ በሙሉ ቢያገግሙ እና ሻይረሱን የሚያስተላልፉ ባይሆንም እንኳ ውጤታቸው ፖዘቲቭ የሆኑ ሰዎች ራሳቸውን አግልለው ከቆዩ እና ምልክት ካላሳዩ ዳግም ምርመራ እንዲያደርጉ አይመከርም።
- በኮቪድ 19 ላይ የሚደረግ ምርመራ አሁንም እየተከናወነ ነው።
- ምንም ምልክት ሳይኖር ፖዘቲቭ የምርመራ ውጤት ትርጉሙ ምን ማለት እንደሆነ እስከአሁን አልታወቀም።
- ምልክት ባያሳዩ እና ውጤትዎ ፖዘቲቭ ከሆነ ራስዎን በማግለል የጤናዎን ሁኔታ ይከታተሉ።

**የምርመራ ውጤት ኮቪድ 19 ይዘኝ እንደነበር(አሁን ሳይሆን) ሊነግረኝ ይችላል?**

- አይችልም፣ የምርመራ ውጤቱ ምርመራ በተደረገ ሰዓት ኮቪድ 19 እንዳለ ወይ እንደሌለ ያሳውቃል።
- አንድ ሰው ከዚህ በፊት ኮቪድ 19 ይዘት እንደነበር ለማወቅ የሚረዳው ምርመራ በአንታሪዮ አይሰጥም።

**የበለጠ መረጃ**

ለበለጠ መረጃ [www.toronto.ca/COVID19](http://www.toronto.ca/COVID19) ን ይጎብኙ ወይንም የቶሮንቶ የህብረተሰብ ጤና (TPH) በ 416-338-7600 ይደውሉ።