

ራስን ማግለል፡- ለእንክብካቤ ሰጪዎች፣ ለቤተሰብ አባላት እና የቅርብ ንክኪ ላላቸው የሚጠቅም መመሪያ

ለሆነ ሰው እንብካቤ እያደረጉ ከሆነ አሊያም ሽይረሱ ካለበት ሰው ጋር አብረው የሚኖሩ ከሆነ "የቅርብ ንክኪ" እንዳደረጉ ተደርጎ ይወሰዳል።

በእርስዎ አካባቢ ያለው የማህበረሰብ ጤና ማዕከል ልዩ ምክር የሚሰጥዎት ሲሆን ይህም የግል ጤናዎን እንዴት መጠበቅ እንዳለብዎት፣ የህመሙ ምልክት ከታየብዎት እንዲሁም ከተያዙ ሰዎች ጋር ሲገናኙ ምን ማድረግ እንዳለብዎት ይነግርዎታል። የኮቪድ-19 ካለበት ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ እንደነበረዎት ለጤና ባለሙያዎ ስለመንገርዎ እርግጠኛ ይሁኑ።

እጅዎን አዘውትረው ይታጠቡ

- በበሽታው ከተያዙ ሰው ጋር ንክኪ ካደረጉ በኋላ እጅዎን በውሀ እና በሳሙና ይታጠቡ።
- እንደ አማራጭ አልኮል የተቀላቀለበት የእጅ ማፅጃ ወይም ሳኒታይዘር ይጠቀሙ።

የአፍንጫና አፍ መሸፈኛ ጭንብል፣ ዳንት እና የአይን መከለያ ይጠቀሙ፤

- ከሆነ ሰው ምራቅ ጋር አሊያም ከሌላ የሰውነት ክፍሉ ፈሳሽ ጋር ንክኪ ሲያደርጉ የአፍንጫና አፍ መሸፈኛ ጭንብል፣ ዳንት እና የአይን መከለያ ይጠቀሙ። (ለምሳሌ ደም፣ ላብ፣ ትውኪያ፣ የውሀ ሽንት፣ እና ሰገራ)
- ከአይን መከለያዎች መካከል ለአብነት ያህል የጥንቃቄ መነፅሮች፣ መነፅሮች እና ፊት መከለያዎችን ያካትታል

ከአገልግሎት በኋላ ዳንት እንዲሁም የአፍና አፍንጫ መሸፈኞችን ማስወገድ

- ዳንቶችን እንዲሁም የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ በጥንቃቄ ጥቅም ላይ ካዋልክ በኋላ በላስቲክ በተሸፈነ የቆሻሻ ማስወገጃ ቅርጫት ውስጥ በጥንቃቄ አስወግድ።
- በመጀመሪያ ዳንቶቹን ከእጅህ አስወግድ፤ ከዚያም የአፍና የአፍንጫ መሸፈኛ ጭንብሉን ከማንሳትህ በፊት እጅዎችህን በውሀና በሳሙና ታጠብ።
- አብዛኞቹን የፊት መከለያዎችና መነፅሮችን በየአገልግሎቶቹ መሀል በተደጋጋሚ በማፅዳት ጥቅም ላይ ማዋል የሚቻል ሲሆን የሳህን ማፅጃዎችን እንዲሁም ውሀ እና ከሽይረሱ ነፃ በሆኑ ለስላሳ ወረቀቶች በመጠቀም ሊፀዱ ይችላሉ።
- ፊትህን ከመንካትህ በፊት እንዲሁም ሌላ ስራ ከመስራትህ በፊት እጅዎችህን በሳሙና እና በውሀ አፅዱ።

ወደ ቤትህ ለጥያቄ የሚመጡ ሰዎችን ቁጥር ቀንስ

- የግድ ልታገኛቸው የሚገቡ እና ለአጭር ጊዜ የሚቆዩ ጠያቂዎች ብቻ መሆን አለባቸው።
- በእድሜ የገፉ እና ጠንከር ያለ የጤና እክል ያለባቸውን ሰዎች (ለምሳሌ የስኳር ህመም፣ የሳንባ ችግር፣ እና ሰውነታቸው በሽታን የመከላከል አቅም ማነስ ችግር ያለባቸውን ሰዎች) መጠበቅ ያስፈልጋል።

የቤት ውስጥ እቃዎችን በጋራ ከመጠቀም መቆጠብ

- ምርመራ በማድረግ ላይ ካለ ሰው ጋር ሳህኖችን፣ የመጠጫ ብርጭቆዎችን፣ ስነዎችን፣ የመመገቢያ እቃዎችን፣ ፎጣዎችን፣ አልጋ አሊያም ሌሎች እቃዎችን አትጋራ።

- ጥቅም ላይ ከዋለ በኋላ እነዚህ እቃዎች በሰሙና አሊያም በሌሎች ፈሳሽ ማፅጃዎች እና በሞቀ ውሀ መታጠብ አለባቸው። ልዩ የሆነ ሳሙና አያፈልግም።
- የእቃ ማጠቢያ ማሽን እና የልብስ ማጠቢያ ማሽንን መጠቀም ይቻላል።
- ሲጋራዎችን አታጋራ።

ያፅዱ

- ቤት ውስጥ ባሉና በተለመዱ ማፅጃዎች ቤትዎን ያፅዱ።
- የተነካኩ እቃዎችን አዘውትረው ያፅዱ። ለምሳሌ መጻፍጃ ቤትን፣ በእጅ መታጠቢያና መጻፍጃ ቤት ያሉ የቧንቧ መክፈቻዎችን፣ የበር አጂታዎችን፣ እንዲሁም በተጨማሪ በየቀኑ ጠረጴዛዎችን ማፅዳት ያስፈልጋል።

የሚታጠቡ ልብሶችን አዘውተረው ይጠቡ

- ልብሶችን ከማጠብ መለየት አያስፈልግም፣ ነገር ግን በእጥበት ወቅት ጓንት መጠቀም ያስፈልጋል።
- ጓንቶችን ከእጅ ካወለቅህ በኋላ ወዲያውኑ እጅህን በውሀ እና በሰሙና ታጠብ።

ቆሻሻችን ስትነካ ጥንቃቄ ይኑርህ

- ሁሉም ቆሻሻ እንደተለመደው ቆሻሻ ወደሚቀመጥበት ማስቀመጫ ሊወሰድ ይችላል።
- የቆሻሻ ማስቀመጫ ቅርጫትን ከቆሻሻ ነፃ ስናደርግ ጥቅም ላይ የዋሉ ለስላሳ ወረቀቶችን ላለመንካት መጠንቀቅ ያስፈልጋል። የቆሻሻ ማስወገጃ ቅርጫቱን በላስቲክ መሸፈን የቆሻሻ አወጋገዱን ቀላል እና ለጥንቃቄ የሚመች ያደርገዋል።
- የቆሻሻ ማስቀመጫ ቅርጫቶችን ከቆሻሻ ነፃ ካደረግን በኋላ እጅን በውሀ እና በሰሙና መታጠብ አሊያም አልኮል የተቀላቀለበት የእጅ ማፅጃ ሳኒታይዘር መጠቀም ያስፈልጋል።

ስለቫይረሱ መማር

ኮቪድ-19 አዲስ ቫይረስ ነው። የሚተላለፈውም ከታማሚው ሰው ትንፋሽ በሚወጡ ጠብታዎች ሲሆን ወደ ሌሎች የቅርብ ንክኪ ወደነበራቸው ሰዎች ለምሳሌ በአንድ ቤት ውስጥ አብረው ወደነበሩ አሊያም ለታማሚው እንክብካቤ ወዳደረጉ ሰዎች የሚተላፍ ነው። ኮቪድ-19ን በተወለከተ ወቅታዊ መረጃዎችን ከአንታሪዬ የጤና ሚኒስትር ድረገፅ ማግኘት ይቻላል፡- ontario.ca/coronavirus.

ይህ መረጃ የተወሰደው በፕብሊክ ሄልዝ ኦንታሪዬ ፍቃደኛነት ነው። ፕብሊክ ሄልዝ ኦንታሪዬ የእነዚህ ሰነዶች ይዘት በሌላ ሰነድ ወገን ተተርጉሞ፣ ተለውጦ፣ ተሻሻሎ ቢታተም ኃላፊነቱን እንደማይወስድ ይታወቃል።

This document was adapted with the permission of Public Health Ontario. Public Health Ontario assumes no responsibility for the content of any publication resulting from translation/changes/adaptation of PHO documents by third parties.