

COVID-19

ውድ ወላጅ ወይም አሳዳጊ፣

ይህን የእውነታ ወረቀት ይሰጡዎታል፡-

- ምክንያቱም ልጅዎ ለCOVID-19 ተጋልጦ ሊሆን ይችላል።
- ለመረጃ አገልግሎት ብቻ።

ስለ COVID-19 አጠቃላይ መረጃ

COVID-19 ምንድን ነው?

- COVID-19 SARS-CoV2 በተባለ ሽይረስ የሚመጣ በሽታ ነው።
- በአየር ላይ በሚንሳፈፉ ጠብታዎች እና ትናንሽ ቅንጣቶች በቀላሉ ሊሰራጩ ይችላሉ።

ማን ሊይዘው ይችላል?

- ማንኛውም ሰው COVID-19 ሊይዘው ይችላል፣ ከዚህ ቀደም በሽይረሱ የተያዙ ሰዎች ቢሆኑም እንኳን።
- አንዳንድ ቡድኖች በጣም ለመታመም ወይም ለህክምና ችግሮች የመጋለጥ እድላቸው ከፍተኛ ነው፣ ከእነዚህም መካከል፡-
 - ከ50 ዓመት በላይ የሆኑ ሰዎች።
 - ደካማ የበሽታ መከላከል አቅም ያላቸው ሰዎች።
 - ሥር የሰደደ የጤና ችግር ያለባቸው ሰዎች (እንደ አስም፣ የስኳር በሽታ፣ የልብ ሕመም እና እርግዝና ያሉ)።
 - የCOVID-19 ክትባትን ያልተከተሉ ሰዎች።
- ከፍተኛ ተጋላጭነት ያለው ቡድን ውስጥ ያሉ ሰዎች (ከላይ ያለውን ይመልከቱ) COVID-19 አለብን ብለው ካሰቡ የጤና እንክብካቤ አቅራቢቸውን ማነጋገር አለባቸው።

ምልክቶቹ ምንድን ናቸው?

- ትኩሳት (የአሜሪካ የሕፃናት ሕክምና አካዳሚ ትኩሳትን 100.4°F (38°C) ወይም ከዚያ በላይ የሙቀት መጠን አድርጎ ይገልጻል)
- ሳል
- የትንፋሽ ማጠር ወይም የመተንፈስ ችግር
- ብርድ ብርድ ማለት
- ድካም
- የጡንቻ ሕመም ወይም የሰውነት ቁርጥማት
- ራስ ምታት
- አዲስ ጣዕም ወይም ሽታ ማጣት
- በጉንፋን የተዘጋ ጉሮሮ
- ያፍንጫ መታፈን ወይም ንፍጥ
- ማቅለሽለሽ ወይም ማስታወክ
- ተቅማጥ

እንዴት ነው የሚሰራው?

- COVID ያለባቸው ሰዎች ሲተነፍሱ (ለምሳሌ፣ ሲተነፍሱ፣ ሲናገሩ፣ ሲዘፍኑ፣ እስፖርት ሲሰሩ፣ ሲያስሉ፣ ሲያስነጥሱ) ሽይረሱን የያዙ ጠብታዎችን እና ትናንሽ ቅንጣቶችን ወደ አየር ይለቃሉ።
 - ትናንሽቹ ቅንጣቶች በአየር ላይ ተንሳፈው ለሰዓታት ሊቆዩ ይችላሉ (ይህ አየር ወለድ ይባላል)።
 - ትላልቅ የሆኑት ነጠብጣቦች ብዙውን ጊዜ ከ6 ጫማ በላይ አይጓዙም።
- ሽይረሱ የሚተላለፈው አንድ ሰው ጠብታዎችን ወይም ትናንሽ ተንሳፋፊ ቅንጣቶችን ወደ ውስጡ ሲተነፍስ ነው። ይህ ጥሩ የአየር ፍሰት በሌላቸው በሰዎች በተጨማሪ የቤት ውስጥ በታዎች ላይ የመከሰት ዕድሉ ከፍተኛ ነው።
- ብዙም ያልተለመደ ቢሆንም COVID-19 በሚከተሉት ሁኔታዎች ሊሰራጭ ይችላል።
 - ሽይረሱ ያለበትን ነገር ወይም ገጽ በመንካት ከዚያም አፍን፣ ዓይንን ወይም አፍንጫን መንካት።
 - COVID-19 ካለበት ሰው ጋር የመመገቢያ ዕቃዎችን ወይም ኩባያዎችን መጋራት።
- አንድ ሰው ምልክቱ ባይኖረውም እንኳን COVID-19ን ሊያስተላልፍ ይችላል።

ልጅ የCOVID-19 ምልክቶች ቢኖረውስ?

ልጅዎ የCOVID-19 ምልክቶች ካለው፣ ቤት መቆየት እና መመርመር አለበት።

COVID-19ን እንዴት ነው የምመረምረው?

- ፈጣን ራስን መመርመር፤ ሰዎች COVID-19 ምርመራን በቤት ውስጥ እንዲያደርጉ ያስችላቸዋል። ማሸጊያው ላይ ያለውን መመሪያዎች ይከተሉ።
- ምርመራው በጤና እንክብካቤ አቅራቢ ሊከናወን ይችላል።

ይህ የእውነታ ወረቀት አጠቃላይ መረጃን ብቻ ያቀርባል። ተጨማሪ ጥያቄዎች ካሉዎት ወይም ልጅዎ በCOVID-19 ሊኖርበት ይችላል የሚል ስጋት ካለዎት የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ።

ልጅ COVID-19 ቢይዘውስ?

ልጅዎ COVID-19 ካለበት ለልጅዎ እንክብካቤ አቅራቢዎ ወይም ቅድመ ትምህርት ቤት ወዲያውኑ ያሳውቁ።

እንዴት ይታከማል?

- አብዛኞቹ COVID-19 ያለባቸው ሰዎች በራሳቸው ያገግማሉ።
- ህጻናት ምች እንዲሰማቸው ያድርጉ፣ እንዲያርፉ ይፍቀዱላቸው፣ ድርቀትን ለመከላከል በቂ ፈሳሽ መውሰዳቸውን ያረጋግጡ፣ እና ቶሎ ቶሎ ይደሉቸው።
- የጤና አገልግሎት አቅራቢ COVID-19ን ለማከም መድኃኒት ሊያዙ ይችላሉ፣ በተለይም ከባድ ምልክቶች ላለባቸው ወይም ለህክምና ችግሮች ተጋላጭ ለሆኑ ሰዎች።
- ጨቅላ ህጻናት 3 ወር ወይም ከዚያ በታች የሆኑ፣ 100.4°F (38°C) ወይም ከዚያ በላይ የሆነ ትኩሳት ያላቸው በጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች መታየት አለባቸው።
- ስለ ልጅዎ ምልክቶች የሚያሳስብዎት ነገር ካለ ከልጅዎ የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ጋር ይነጋገሩ። **ልጅዎ የሰውነት ድርቀት ምልክቶች እያሳዩ ከሆነ (የረጠበው ዳይፐር ብዛት ወይም ሽንቱ ከወትሮው ያነሰ ከሆነ፣ ከወትሮው የበለጠ ድካም ካለው፣ ካዘረው፣ ምላሱ ወይም ከንፈሩ ክደረቅ ፣ እንባው ካነሰ)፤ በፍጥነት የሚቲነፍስ**

ክሆነ፣ የመተንፈስ ችግር ካጋጠመው ወይም ከባድ ራስ ምታት ካለበት። ወዲያውኑ በጤና እንክብካቤ አቅራቢ መታየት አለበት።

COVID-19 እንዳይሰራጩ እንዴት መርዳት እችላለሁ?

- የCOVID-19 ክትባቶችንና (እና ማበረታቻዎችን) ተከታትለው ይውሰዱ።
- ምልክቶች ካለብዎ ቤት ይቆዩ እና ይመርመሩ።
- COVID-19 ካለበት ከማንኛውም ሰው ጋር ግንኙነትን ያስወግዱ።
- ለCOVID-19 የተጋለጡ ከሆኑ ለ10 ቀናት ከፍተኛ ጥራት ያለው በደንብ የሚስማማ ጭምብል ያድርጉ።
- በሰዎች በተጨማሪ ቤት ውስጥ ከሆኑ ጭምብል ያድርጉ።
- መስከቶችን በመክፈት ወይም ተንቀሳቃሽ የHEPA አየር ማጽጃዎችን በመጠቀም የቤት ውስጥ የንፁህ አየር ፍሰትን ይጨምሩ።
- እጅዎችን ቶሎ ቶሎ ይታጠቡ፤ በተለይም ካስነጠሱ፣ ካሳሉ ወይም አፍንጫዎችን ካፀዱ በኋላ።
- በሚያስለቡበት ወይም በሚያስነጥሱበት ጊዜ አፍንጫዎን እና አፍዎን ይሸፍኑ።
- COVID-19 ካለበት ሰው ጋር ኩባያዎችን፣ የምግብ እቃዎችን፣ ምግብን እና መጠጦችን ከመጋራት ይቆጠቡ።

ልጄ ከህጻን እንክብካቤ ይልቅ ቤት ውስጥ መቆየት ያስፈልገዋልን?

ልጅዎ ለCOVID-19 ከተጋለጡ ቤት መቆየት አያስፈልጋቸውም።

- ለCOVID-19 የተጋለጡ ልጆች እና ሰራተኞች የሚከተሉትን ማድረግ አለባቸው፡-
 - ምልክቶችን ቢያንስ ለ10 ቀናት ይከታተሉ።
 - ለመጨረሻ ጊዜ ከተጋለጡ በኋላ ለ10 ቀናት በደንብ የተገጠመ ጭምብል (ከእድሜ ጋር የሚስማማ ከሆነ) ለመልበስ ያስቡ።
 - ለመጨረሻ ጊዜ ከተጋለጡ ከ3-5 ቀናት ቆይተው ይመርመሩ።

ልጅዎ COVID-19 ካለበት ቤት መቆየት አለባቸው፣ በተለይ ከሚከተሉት ውስጥ አንዱ የሚመለከት ከሆነ፡-

- ትኩሳት (የሙቀት መጠን 100.4°F (38°C) ወይም ከዚያ በላይ) ከሆነና ሌሎች የCOVID-19 ምልክቶች ከታዩ።
- በክፍል ውስጥ በሚደረጉ እንቅስቃሴዎች ለመሳተፍ በቂ ስሜት ካልተሰማቸው (ለምሳሌ፡- ከወትሮው የተለየ ድካም፣ ብስጭት ወይም ንጭንጭ ማለት፣ ወይም ከወትሮ በተለየ ማልቀስ)።

እባክዎን የልጅ እንክብካቤ ፕሮግራምን የበሽታ ፖሊሲ ይከተሉ።

የመረጃ ማጣቀሻዎች/ምንጮች:

Centers for Diseases Control & Prevention

- COVID-19 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/about-covid-19.html>

WA Department of Health

- *Guidance to Prevent and Respond to COVID-19 in K-12 Schools and Child Cares, last updated 12/5/2022*

Child Care Health Program – Public Health Seattle & King County

- <https://kingcounty.gov/depts/health/child-teen-health/child-care-health/disease-prevention.aspx>
Disease Prevention Website