

COVID-19 የህዝብ ጤና ምክረ ሀሳቦች

COVID-19 ምንድነው?

COVID-19 (በፊት "ኖቪል ኮሮናቫይረስ" ተብሎ የሚታወቀው) ከሰው ወደ ሰው እየተሰራጨ ያለ አዲስ ቫይረስ ነው። ምንጩ ከቻይና ሆኖ በአሁኑ ሰዓት አሜሪካና ብዙ ሌሎች አገሮች ይገኛል።

እንዴት ነው ኖቪል ኮሮናቫይረስ (COVID-19) የሚሰራጨው?

የጤና ባለሙያዎች ስለስርጭቱ አሁንም ተጨማሪ እየተማሩ ነው። በአሁኑ ሰዓት ይሰራጫል ተብሎ የሚታሰበው፡

- በበሽታው የተዩዘ ሰው ስያስነጥስና ስያስል በትንፋሽ ጠብታዎች ውስጥ
- ቅርብ ለቅርብ በሆኑ ሰዎች መካካል (በ6 ጫማ ርቀት ውስጥ)
- ቫይረሱ ያለበት ነገር ከነኩ በኋላ አፍ አፍንጫ ወይንም ዐይን በመንካት

ምልክቶቹ ምንድን ናቸው?

የኖቪል ኮሮና ቫይረስ እንዳለባቸው በምርመራ የተረጋገጠባቸው ሰዎች ለቫይረሱ ከተጋለጡ በኋላ ቢያንስ በ2 ቀናት ውስጥ ወይም ቢበዛ እስከ 14 ቀናት ድረስ ምልክቶች ይታዩባቸዋል።



ለከፋ የ COVID-19 በሽታ በከፍተኛ የተጋላጭነት ስጋት ላለባቸው ሰዎች ምክር

የህዝብ ጤና ለከፋ ህመም ተጋላጭነት ስጋት ላለባቸው ሰዎች ቤት እንዲቀመጡና ብዙ ሰዎች ካሉበት ስፍራ በተቻለ መጠን እንዲርቁ ይመክራል። የከፋ ህመም ተጋላጭነት ስጋት ያለባቸው ሰዎች የሚጨምረው፡

- ከ60 ዓመት በላይ የሆኑ
- ሌላ ቀደም ያለ የጤና ችግር ያለባቸው፤ የልብ ህመም፣ ሳምባ በሽታ ወይንም ስኳር ያለባቸውን ጨምሮ
- በሽታ የመከላከል አቅማቸው ደካማ የሆኑ
- እርጉዝ የሆኑ

ማንኛውም የጤናቸው ሁኔታ ለከፋ COVID-19 ህመም ተጋላጭ እንደሚያደርጋቸው ጥያቄ ካላቸው ከሃኪሞቹ ጋር መማከር አለባቸው።

ለትምህርት ቤቶች ምክር

ስለ COVID-19 ክስተቶች ያለው መረጃ ልጆችና ወጣቶች በዚህ ሻይረስ ከሚደርስ ከባድ ህመም በከፍተኛ ተጋላጭ እንዳልሆኑ ያሳያል። ምክረ ሀሳብ ስንሰጥ የመዝጋት ጠቀሜታዎችንና አሉታዊ መዘዞችን ከግምት እናስገባለን። የህዝብ ጤና በአሁኑ ሰዓት ትምህርት ቤቶች እንዲዘገዙ አይመክርም። የተረጋገጠ የCOVID-19 ክስተት ካለ፣ የህዝብ ጤና ከትምህርት ቤቱ ጋር በመስራት ምርጥ እርምጃዎችን ትምህርት ቤት መዝጋትን ጭምር ይወስናል። ለትምህርት ቤቶች እንዴት ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ ክፍት ሆኖ መቆየት እንደሚቻል መረጃ እንሰጣለን።

አንዳንድ ልጆችና ሰራተኞች የጤና ሁኔታቸው ሰውነትን የመከላከል ሃይላቸው ደካማ ስለሆነ በከፍተኛ ተጋላጭ የሚያረጋቸው የጤና እክል አላቸው። ቀደም ያለ የጤና እክል ያለባቸውን ልጆች የሚንከባከቡ ሰዎች ልጆቹ ቤት ይቆዩ አይቆዩ ለሚለው ከሃኪሞቻቸው ጋር መማከር አለባቸው።

ለሰራተኞችና ድርጅቶች ምክር

ቀጣሪዎች ሰራተኞቻቸው ከብዙ ሰዎች ጋር መገናኘት ሊቀንሱ በሚችሉባቸው መንገዶች እንዲሰሩ ለማመቻቸት እርምጃዎች መውሰድ አለባቸው።
ቀጣሪዎች ማድረግ ያለባቸው፡



- ከቤት ሆኖ የመስራት አማራጮችን ለሰራተኞች ማብዛት
- ሰራተኞች ከታመሙ ቤት እንዲሆኑ መገፋፋት
- ለታመሙ ወይም ተጋላጭነታቸው ከፍ ያለ ስለሆነ ቤት እንዲሆኑ ለተመከሩ የህመም ጊዜ እረፍት ፈቃዳቸውን ከፍ አድርጎ ማመቻቸት
- ብዙ ሰዎች ባንድ ጊዜ መምጣትን ለመቀነስ የሰራ መግቢያና መውጫ ሰዓቶችን ማለያየት

ለኩነት ና የማህበረሰብ ስብሰባዎች ከግምት የሚገቡ ነገሮች

በዚህ ወሳኝ የድንገተኛ ወቅት ከተቻለ ብዛት ያለቸውን ሰዎች አንድ ላይ ማምጣትን ማስወገድ፣ ኩነቶችንና ስብሰባዎችን ማስተላለፍ። ሰዎች አንድ ላይ ማምጣትን ማስወገድ የማይችሉ ከሆነ፤

- የታመመ ሰው እንዳይሳተፍ መገፋፋት
- ለ COVID-19 በከፍተኛ ተጋላጭ የሆኑትን እንዳይሳተፉ ማበረታታት
- ለሰዎች ብዙ ክፍተት ለመስጠት መንገድ መፈለግ በተቻለ መጠን ቅርብ ለቅርብ እንዳይሆኑ
- ተሳታፊዎችን እንደ ቶሎ ቶሎ እጅ መታጠብ ያሉትን መልካም ልማዶችን እንዲቀጥሉበት ማበረታታት
- በየጊዜው ነገሮችን ሊያቸውን ማጽዳጥ። መደበኛ ማጽጃዎች በCOVID-19 ላይ ውጤታማ ናቸው።

COVID-19 የህዝብ ጤና ምክረ ሀሳቦች

ለሁሉም ሰው ምክር

ከርስዎ በተለይ ደግሞ ለCOVID-19 በከፍተኛ ተጋላጭ ለሆኑት ስጋት ለመቀነስ፤



- ቤት ይቆዩ በተጨማሪም ሲታመሙ ህዝብ ወዳለበት እንዳይወጡ።
- አስፈላጊ ካልሆነ በስተቀር ህክምና አካባቢ መሆንን ማስወገድ። ሆኖም ከታመሙ ወደ ዶክተር ቤት ከመሄድዎ በፊት ይደውሉ።



- ባይታመሙም እንኳን በተቻለ መጠን ሆስፒታሎችን፣ የረጅም ጊዜ መንከባከቢያ ቦታዎችን ወይም ነርሲንግ ቤቶችን መጎብኘትን ያስወግዱ። ከነዚህ ቦታዎች አንዱ ጋ መሄድ ካለብዎት፣ ከዚያ የሚቆዩበትን ጊዜ ይገድቡ በተጨማሪም 6 ጫማ ከታማሚዎች ይራቁ።



- አስፈላጊ ካልሆነ በቀር ድንገተኛ ክፍሎች እንዳይሄዱ። የድንገተኛ ህክምና አገልግሎቶች ቅድምያ በጣም ለተጎዱት ነው ማገለገል ያለባቸው። ሳል፣ ትኩሳት ወይም ሌላ ምልክት ካለብዎ መጀመሪያ መደበኛ ዶክተር ይደውሉ።
- እጅዎን በሳሙናና ውሃ በየጊዜው መታጠብ፤ በሶፍት ወይም ከንድዎ ላይ ማሰል፣ ና ዐይኖን፣ አፍንጫ፣ ወይም አፎን መንካት ማስወገድን ጭምር ያሉትን ምርጥ የግል ንጽህና ልማዶችን ያድርጉ።



- በተለይ ለኮሮናቫይረስ በከፍተኛ ተጋላጭነት ስጋት ያለብዎት ከሆኑ ከታመሙ ሰዎች ይራቁ።
- በየጊዜው የሚነኩ እቃዎችንና ላያቸውን ያጽዱ (እንደ በር እጅታዎችና መብራት ማብሪያ/ማጥፊያዎች)። መደበኛ የቤት ማጽጃዎች ውጤታማ ናቸው።
- ብዙ እረፍት ያግኙ፤ ብዙ ፈሳሽ መጠጣት፤ ጤናማ ምግቦችን መብላት ና ጫናዎትን መቆጣጠር የሰውነትዎን በሽታ የመከላከል ችሎታን ጠንካራ እንደሆነ ለመጠበቅ።

እርስበርስ ለመረዳዳት ዝግጁ ሁኑ። ጠንካራ የመተሳሰብ ስሜት ከዚህ ከባድ ወቅት እንድናልፍ ይረዳናል።