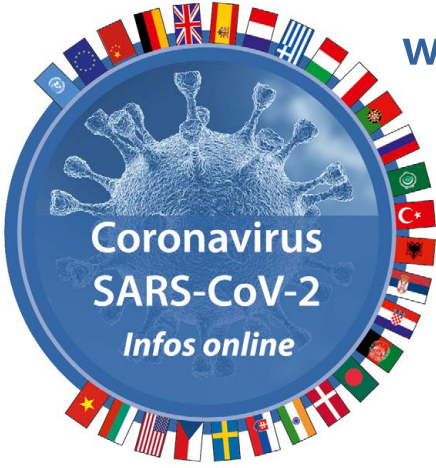
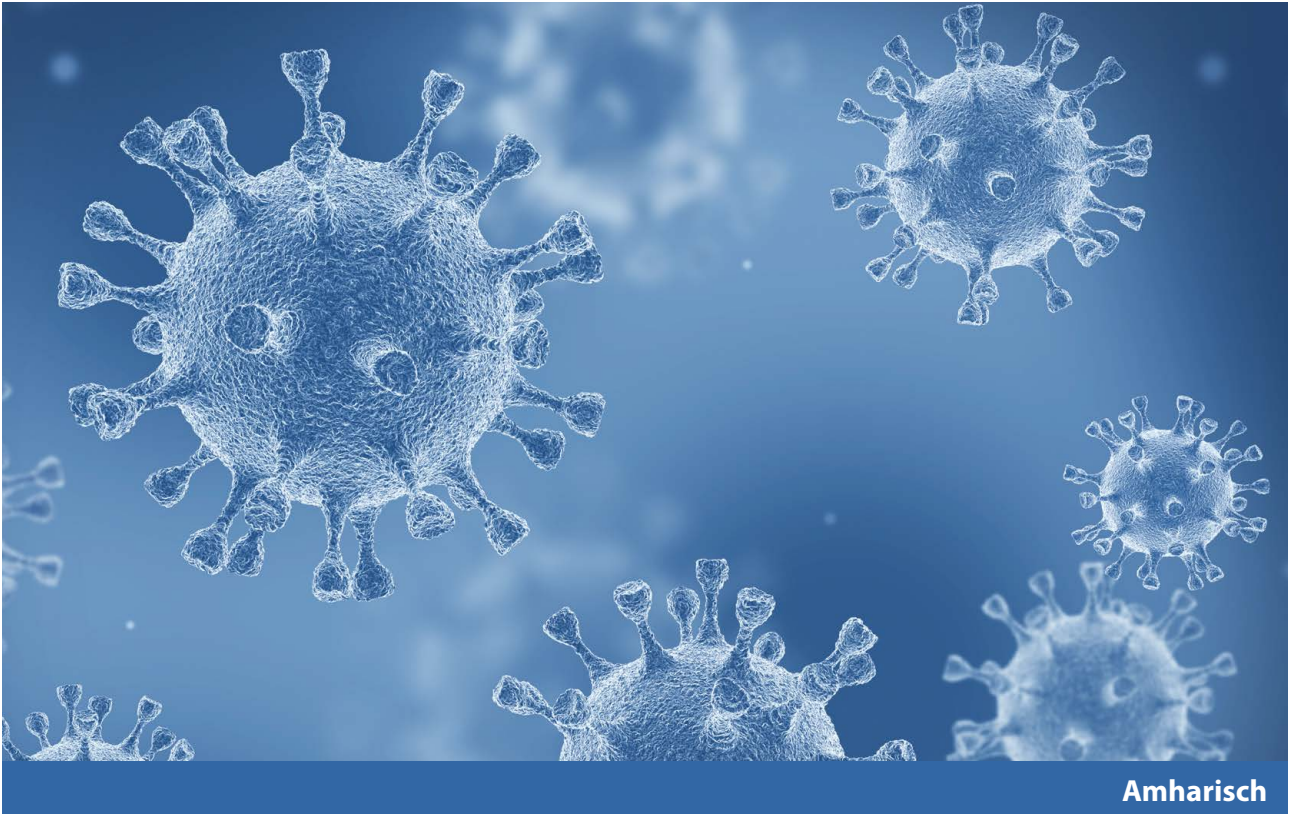


www.covid-information.org



ኮሮና ቫይረስ ሳርስ-ኮቭ-2

መረጃ እና ምክር



Amharisch

**Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.v.**



Ethno-Medical Center Germany

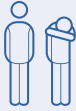
በጥንቃቄ እና በአክብሮት ይንቀሳቀሱ!

- ሰነድናት እና አንድነት ማሳየት ይኖርብናል።
ይህ የእርስዎን ጤንነት ለመጠበቅ እና የቫይረሱን ስርጭት ለመግታት ይረዳል።
- ትክክለኛ እና ተዓማኒነት ያላቸውን የመረጃ ምንጮች ብቻ ይጠቀሙ።
- እንዲሁም በቅርብ ጊዜ የወጡ የዓለም የጤና ድርጅት መረጃዎችን ይጠቀሙ።
የዓለም የጤና ድርጅት አዳዲስ እና ተአማኒ የሆኑ መረጃዎችን የሚያወጣ ሲሆን መረጃዎቹን በተለያዩ ቋንቋዎች ማግኘት ይቻላል።
- በጀርመን ውስጥ አዳዲስ እና ተአማኒ የሆኑ መረጃዎችን ከሮበርት ኮች ኢንስቲትዩት (RKI) ፣ ከፌደራል የጤና ትምህርት ማዕከል ወይም ከፌደራል ጤና ሚኒስቴር (Bundesministerium der Gesundheit, BMG) ማግኘት ይቻላል።
- እባክዎትን አስተዋይ በመሆን የራሳችንንም ሆነ የጤና ባለሙያዎችን ጤና እንጠብቅ።
እነርሱ በየአለቱ ራሳቸውን ለበሽታ አጋልጠው የእኛን ጤና ለመጠበቅ የሚተጉ ጀግኖቻችን ናቸው።
- ለኮቪድ 19 የተጋለጡ ወይም በበሽታው የተጠቁ ሰዎች የሚነገሯቸውን ትዕዛዞች እንዲያከብሩ በትህትና እንጠይቃለን።
- እባክዎን፤ በቅርብ የወጡ ብሄራዊ እንዲሁም አካባቢያዊ ትእዛዞችን፣ ማሳሰቢያዎችን እና ማስታወቂያዎችን እንዲከታተሉ እና እንዲያከብሩ እንጠይቃለን።

ጤናዎን ይጠብቁ!

ራሴን እንዴት ልጠብቅ እችላለሁ?

የሚከተሉት ራስን የመጠበቂያ መንገዶች በጣም ቀላል እና ውጤታማ ናቸው። በሚያስሉ እና በሚያስነጥሱ ጊዜ መከተል ያለብዎ የጥንቃቄ መንገዶች፣ እጅዎን መታጠብ እና ርቀትዎን ከሌሎች ሰዎች መጠበቅ የዘወትር ልምዳችን ሊሆን ይገባል። በተጨማሪም ቤተሰብዎን፣ ጓደኞችዎን እና የሚያውቁቸውን ሰዎች ስለነዚህ ራስን የመጠበቂያ መንገዶች ሊያስትምሩ ይገባል።



በሚያስልዎ ወይም በሚያስነጥሱ ጊዜ ንጽህናዎን መጠበቂያ መንገዶች

- በሚያስነጥሱ ወይም በሚያስሉ ጊዜ ከሌሎች ሰዎች ቢያንስ 1.5 ሜትር ርቀት ፊትዎንም ያዙሩ።
- በሚያስነጥሱ ወይም በሚያስሉ ጊዜ ሰፍት ይጠቀሙ። ሰፍቱን ለአንድ ጊዜ ብቻ ይጠቀሙት። ተጠቅመው ሲጨርሱ ከዳን ባለው ቆሻሻ መጣያ ውስጥ ይጣሉት።
- ሰፍት አጠግብዎ ከሌለ ከንድዎን ይጠቀሙ። በከንድዎ መታጠፊያ (በእጅዎት አይደለም!) ፊትዎን እና አፍንጫዎን በመሸፈን ያስሉ/ያስነጥሱ።
- እንግዳ ከነበሮት መስኮቶችዎትን በሰፊው ከፍተው ለ10 ደቂቃ ያህል ከፍሉን ያናፍሱ።



እጅ አስተጣጠብ

- እጅዎን ቶሎ ቶሎ በሳሙና አድርገው በደንብ ይታጠቡ፤ በጣቶችዎ መካከል ያሉትን ክፍተቶች እና የጣቶችዎን ጫፎችም ይታጠቡ። ከተቻለ ለግማሽ ደቂቃ ያህል በፈሳሽ ሳሙና ይታሹ፤ ሲጨርሱ በውሃ ይለቅሉ።
- ታጥበው ሲጨርሱ እጅዎን ያድርቁ፤ የጣቶችዎን መሃከልም ማድረቅ እንዳይረሱ። በቤትዎ ውስጥ አብሮዎት የሚኖሩ ሰዎች ሁሉ የየራሳቸው ፎጣ ሊኖራቸው ይገባል። የጋራ መጻዳሻዎችን ሲጠቀሙ ጊዜያዊ ፎጣዎችን ይጠቀሙ። የጋራ መጻዳሻዎችን ሲጠቀሙ ቧንቧዎቹን በጊዜያዊ ፎጣ ወይም ክርንዎን በመጠቀም ይዝጉ።



አካላዊ ርቀት

- ከሰዎች ጋር ቅርበት ወይም ንክኪ የሚያስፈልጋቸውን እንደ መጨባበጥ፣ መሳሳም እና መተቃቀፍን የመሰሉ እንቅስቃሴዎችን ይታወቁ። ይህ ሌሎችን አለማክበር አይደለም፤ ራስን እና ሌሎችን መጠበቅ እንጂ።
- ካመምዎ በቤትዎ በመቆየት ራስዎን ያስታምሙ፤ በሽታውንም ለሌሎች ከማስተላለፍ ይቆጠቡ።
- ሰዎች ቫይረሱ ይዟቸው ሳለ ምንም የህመም ምልክት ሳያሳዩ በሽታውን ግን ለሌሎች ሰዎች ሊያስተላልፉ ይችላሉ። ስለዚህ አባክዎን የበሽታውን ስርጭት ለመቀነስ ቢያንስ የ 1.5 ሜትር ያህል አካላዊ ርቀትን ይጠብቁ።
- የታመሙ ሰዎች ለከፋ ህመም ሊጋለጡ ከሚችሉ ልክ እንደ እድሜያቸው የገፋ እና ሌሎች ተጓዳኝ የጤና እክል ካለባቸው ሰዎች ሊርቁ ይገባል።

ስለኮሮና ቫይረስ መታወቅ ያለባቸው መረጃዎች

ኮሮና ቫይረስ በመላው ዓለም እየተሰራጨ ያለ አዲስ ቫይረስ ነው። የቫይረሱ ስም “ኮቪድ 19” ሲሆን የሚያስከትለው ከባድ የመተንፈሻ አካላት ችግር ደግሞ “ሳርስ ኮቪ 2” በመባል ይታወቃል።

ኮሮና ቫይረስ በአየር ላይ በሚንሳፈሩ ጥቃቅን ጠብታዎች ወይም የሚያጣብቁ አካላት ይተላለፋል። በቀጥታ ከሰው ወደ ሰው ወይም በተዘዋዋሪ በእጅ ንክኪ ምክንያት ሊተላለፍ ይችላል። ይህ የሚሆነው እጆች አይኖችን፣ አፍንጫን ወይም አፍን በሚነኩ ጊዜ ቫይረሱን ይዘው ስለሚነሱ ለበሽታው መሰራጨት ምክንያት ስለሚሆኑ ነው።

ቫይረሱ የትንፋሽ አካላት በሽታን ያመጣል። ከሚያስከትለው ቀለል ካሉ ህመሞች ውጪ የሚያመጣው ምልክቶች ትኩሳት፣ ሳል፣ የትንፋሽ ችግር ወይም ትንፋሽ ማጠር እንዲሁም ራስ ምታት እና የጡንቻ ድካምን ይጨምራል። በከፋ ህመም ጊዜ የሳንባ ምች ሊያጋጥም ይችላል።

እድሜያቸው የገፋ እንዲሁም ተጓዳኝ የጤና እክል ያለባቸው ሰዎች ለከባድ ህመም የተጋለጡ ናቸው። ብዙ ጊዜ ምልክቶቹ በህጻናት ላይ ቀለል ያሉ ናቸው። እስከ አሁን የሚታወቀው አንድ ሰው ለበሽታው ከተጋለጠ በኋላ ምልክት እስከሚያሳይ ድረስ 14 ቀን ያህል ሊፈጅ ይችላል።

አንድ ሰው የቫይረሱ ተጠቂ መሆን አለመሆኑን ማረጋገጥ የሚቻለው በላብራቶር ምርምር ብቻ ነው።

ኮሮና ቫይረስ ይዘኛል?

ተጋላጭነት ካለው ቦታ ከመጡ፣ ምልክቶቹ ከታየብዎት ወይም ቫይረሱ እንዳለበት ከተረጋገጠ ሰው ጋር ግንኙነት ካለዎት።

- የበሽታው ምልክት ከታየብዎት እባክዎ ሃኪምዎ ጋር ይደውሉ። ሃኪምዎ ከሌሎች/ከሌለ እባክዎ 116 117 ላይ በመደወል የስልክ ህክምና አገልግሎት ጋር ይገናኙ። ድንገተኛ ሁኔታዎች ሲያጋጥምዎ እባክዎ 112 ላይ ይደውሉ።
- ከታመሙ ሰዎች ጋር ግንኙነት ካለዎት ነገር ግን ምንም ዓይነት ምልክት ካልታየብዎት ወይም ደግሞ ለበሽታው ተጋላጭነት ወዳለው ቦታ ተመልሰው ከሄዱ እባክዎ አካባቢዎ ላለ የማህበረሰብ ጤና አካላት ያሳውቁ (Gesundheitsamt)*።
- ተጓዳኝ የጤና እክል ለምሳሌ፡ እንደ ከፍተኛ የደም ግፊት፣ የስኳር በሽታ፣ የልብ ህመም፣ የቆየ የመተንፈሻ አካላት ህመም፣ ወይም ደግሞ ሌላ የጤና እክል ካለበዎ ወይም የበሽታ መከላከያ ብቃትዎን የሚቀንስ መድሃኒት እየወሰዱ ከሆነ ለሃኪምዎ ያሳውቁ።
- ማንን ማናገር እንዳለብዎ እና ሌሎች በበሽታው እንዳይያዙ ማድረግ ያለበዎን ጥንቃቄ አስቀድመው ይወቁ።
- ሃኪምዎ ጋር ቀድመው ቀጠሮ ሳይይዙ ወደ ሃኪም ቤት አይሂዱ። ይህ ራስዎንም ሆነ ሌሎችን ለመጠበቅ ይጠቅምዎታል።
- ከሌሎች ጋር አላስፈላጊ የሆኑ ግንኙነቶችን ተወ። በተቻለ መጠን በቤትዎ ይቆዩ።

ክትባት አለ?

አዲሱ ኮሮና ቫይረስ እስከ አሁን ድረስ ክትባት አልተገኘለትም። ክትባት ለማግኘት አስፈላጊው ጥረት እየተደረገ ነው።

ሌሎች ክትባቶች ጥቅም ይኖራቸዋል?

ለሌሎች የመተንፈሻ አካላት ህመሞች የተሰሩ ክትባቶች ኮሮና ቫይረስን ለመከላከል አይጠቅሙም።

ነገር ግን ሌሎች የመተንፈሻ አካላት ህመሞችን ይከላከላሉ። እነዚህ ኢንፍሉዌንዛን እና በኒሞኮካል ባክቴሪያ የሚመጣ የሳንባ ምችን ይጨምራል። የሌሎች ክትባቶች የሚጠቅሙት ሁለት በሽታዎች አንድን ሰው እንዳያሳምሙ ስለሚከላከሉ ነው።

ወደ ሃገር ውስጥ የተላኩ እቃዎች በሽታውን ሊያስተላልፉ ይችላሉ?

በእቃዎች፣ በፖስታ ወይም በሻንጣዎች ላይ የታወቀ ተጋላጭነት የለም። የታመሙ ሰዎች ዙሪያ ያሉ እቃዎች በንጽህና መያዝ አለባቸው።

የፊት መሸፈኛ ማስክ ማድረግ አስፈላጊ ነው?

የአፍ እና የአፍንጫ መሸፈኛ ማድረግ ጤነኛ ሰዎችን ለበሽታው ከመጋለጥ ይታደጋል በሎ ለመናገር የሚያስችል በቂ መረጃ የለም። አስፈላጊ የሆኑትን የንጽህና አጠባበቅ መንገዶችን መከተል፣ ለምሳሌ እጅዎን መታጠብ እንዲሁም ሲያስነጥሱ እና ሲያስሉ ማድረግ ያለብዎትን ጥንቃቄ መከተል የተሻለ ነው። ነገር ግን ህመሙ ያለባቸው ሰዎች የአፍ እና የአፍንጫ መሸፈኛ በማድረግ ሌሎች ሰዎች በበሽታው እንዳይያዙ መከላከል ይችላሉ።

በህመሙ የታያዙ ሰዎች ምንም ዓይነት ምልክት ባያሳዩም እንኳን ቫይረሱን ሊያስረጩ ይችላሉ። አንዳንድ ጊዜ 1.5 ሜትር ያህል የሆነ አካላዊ ርቀትን ለመጠበቅ በማይቻልበት ሁኔታ ሲኖር የአፍ እና የአፍንጫ መሸፈኛ ማድረግ የኮሮና ቫይረስ ስርጭትን ለመቀነስ ሊረዳ ይችላል።

አስተውሉ፤ የአፍ እና የአፍንጫ ጭንብሎች በትክክል ፊት ላይ ልክክ ሊሉ ይገባል። ጭንብሎቹ በሚረጥቡበት ጊዜ ልቀይሯቸው ይገባል።

* በአካባቢዎ ያለውን የማህበረሰብ ጤና አካል በwww.rki.de/mein-gesundheitsamt ላይ ማግኘት ይችላሉ። ምልክት ከታየብዎት ሃኪምዎን ያግኙ። ማግኘት ካልቻሉ በስልክ የህክምና አገልግሎት ለማግኘት ይሞክሩ። ይህን አገልግሎት ምሽትን፣ በዓላትን እንዲሁም ቅዳሜና እሁድን ጨምሮ 116 117 ላይ በመደወል በመላው ጀርመን ውስጥ ማግኘት ይቻላል።

የተህዋስያን ማጽጃዎችን መጠቀም አስፈላጊ ነው?

እጅዎን በየጊዜው እና በደንብ መታጠብ በሽታውን ለመከላከል በቂ ነው። አጠገብዎ ያሉ ሰዎች ለበሽታው የተጋለጡ ከሆኑ የተህዋስያን ማጽጃዎችን መጠቀም አዋጭ ሊሆን ይችላል።

በጋራ መኖሪያዎች ውስጥ ምን አይነት ጥንቃቄ ላደርግ እችላለሁ?

የመጡት ከተጋላጭ አካባቢዎች ነውን? የበሽታውን ምልክቶች ራስዎት ላይ ተመልክተዋል? ወይስ ኮሮና ቫይረስ ከተገኘባቸው ሰዎች ጋር ግንኙነት ነበርዎት? በነዚህ ሁኔታዎች ውስጥ እያሉ በጋራ መኖሪያዎች ውስጥ የሚኖሩ ከሆነ ለአስተዳዳሪዎች ወይም ለማህበራዊ አገልግሎት ባለሙያዎች ያሳውቁ። በተጨማሪም ለትምህርት ቤትዎ፣ ለቋንቋ መማሪያ ቤታዎ፣ ለሚሰለጥኑበት ወይም ለሚሰሩበት ቦታ ወዘተ ማሳወቅ ይኖርብዎታል።

ተለይቶ መቆየት መቼ ያስፈልጋል?

ኮሮና ቫይረስ በምርመራ ከተገኘብዎት፣ ቫይረሱ ከተገኘባቸው ሰዎች ጋር ግንኙነት ከነበርዎት በህዝብ ሃላፊዎች ተለይተው እንዲቆዩ ከታዘዙ።

ምን ያህል ሊቆይ ይችላል?

ሀመሙ ቀለል ያለው አይነት ከሆነ የለይቶ መቆየት ትዕዛዞች አብዛኛውን ጊዜ ለሁለት ሳምንት ያህል ብቻ ይቆያሉ። በዚህ ጊዜ በቤትዎ ሊቀመጡ ይገባል። እነዚህ ትዕዛዞች ከታመሙ ሰው ጋር ግንኙነት የነበራቸውን ሰዎች በሙሉ ያጠቃልላሉ።

ሁለት ሳምንት ማለት በኮሮና ቫይረሱ ከተያዙበት ምልክት እስከሚያሳዩበት ወይም ከኮሮና በሚወሰድ ናሙና ቫይረሱ እንዳለብዎ እስከሚረጋገጥበት ድረስ ያለው ጊዜ ነው።

ተለይተው በቤትዎ እንዲቆዩ የሚደረግ ከሆነ ሃላፊነቱ ያለባቸው የጤና አካላት ምን ማድረግ እንደሚገባዎ ያሳውቁዎታል። ለምሳሌ፡ የበሽታውን ምልክቶች ማሳየት ቢጀምሩ ምን እንደሚያደርጉ፣ የሰውነት ሙቀትዎን መቼ መለካት እንደሚገባዎ፣ መቼ የለይቶ ማቆያ ትዕዛዙ እንደሚነሳ እና የመሳሰሉትን መረጃ ያገኛሉ።

በቤቴ ተለይቼ በምቀመጥበት ወቅት ምን ማድረግ ይገባኛል?

- ሌሎች በቤትዎ ውስጥ ካሉ ሰዎች ጋር ግንኙነት ያቁሙ።
- ሌሎች የቤተሰብዎን አባላት፣ የሚያውቋቸውን ሰዎች ወይም ጓደኞችዎን በእቃ ሽመታ እንዲያግዝዎ ይጠይቁ። እቃዎቹ ተገዝተው ሲመጡ ከበርዎ ውጪ መተው ይኖርባቸዋል።
- አፓርትመንትዎን ወይም ቤትዎን በየጊዜው ያናፍሱ።
- የምግብ መመገቢያ እና የግል የንጽህና መጠበቂያ እቃዎችን ከሌሎች የቤተሰብዎ አባላት ወይም አብሮት ከሚኖሩ ሰዎች ጋር መጋራት የለብዎትም። ሳህኖች፣ ሌሎች እቃዎች እና ልብሶችዎ በየጊዜው በደንብ መታጠብ ይኖርባቸዋል።
- አስቸኳይ የጤና ክትትል ወይም መድሃኒት ቢያስፈልግዎ የግል ሃኪምዎን ያማክሩ።
- ሳል፣ የአፍንጫ ፈሳሽ መብዛት፣ የትንፋሽ ማጠር ወይም ትኩሳት ካለዎ ሃኪምዎን ያማክሩ።
- ልጆችዎን ለመንከባከብ እርዳታ ቢያስፈልግዎ በአካባቢዎ ያለ የማህበራዊ እርዳታ ሰጭዎችን ያነጋግሩ።

ተጨማሪ መረጃዎችን የት ማግኘት እችላለሁ?

በአካባቢዎ የሚገኝ የማህበራዊ ጤና አገልግሎት ሰጪ (Gesundheitsamt) ተጨማሪ መረጃ እና እርዳታ ሊሰጥዎት ይችላል። የስልክ አድራሻዎን ከስር በተጠቀሰው ድረ ገጽ ሊያገኙ ይችላሉ። www.rki.de/mein-gesundheitsamt

የፌዴራል ጤና ሚኒስቴር (BMG) ስለ አዲሱ ኮሮና ቫይረስ የተሰበሰቡ መረጃዎችን ከስር በተጠቀሰው ድረ ገጽ ላይ ያቀርባል። www.zusammengegegen corona.de

የነዋሪዎች አገልግሎት የስልክ መስመር: 030 346 465 100
መስማት ለተሳናቸው የምክር አገልግሎት የፋክስ አድራሻ: 030 340 60 66-07
info.deaf@bmg.bund.de
info.gehoerlos@bmg.bund.de
በምልክት ቋንቋ የሺድዮ ስልክ: www.gebaerdentelefon.de/bmg

የሮበርት - ኮች - ኢንስቲትዩት (RKI) ስለአዲሱ ኮሮና ቫይረስ መረጃ የሚሰጥበት ድረ ገጽ አድራሻ: www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html

የፌዴራል የጤና ትምህርት ማዕከል (BZgA) ከስር ባለው የበይነ መረብ አድራሻ ላይ ስለ አዲሱ ኮሮና ቫይረስ በተደጋጋሚ ለሚጠየቁ ጥያቄዎች መልስ ሰጠሰሰ አቅርቧል፤ www.infektionsschutz.de

የክልል እና ፌዴራል የስደት፣ ስደተኞች እና ኢንተግሬሽን ኮሚሽን እስከ 18 በሚደርሱ ቋንቋዎች መረጃ ይሰጣል: www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

የውጭ ጉዳይ ቢሮ በሽታው ወዳለባቸው ቦታዎች ለሚጓዙ ሰዎች የጥንቃቄ መረጃዎችን ይሰጣል: www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

የዓለም ጤና ድርጅት በዓለም ዙሪያ ስላለው ሁኔታ መረጃዎችን ይሰጣል: www.who.int

የታተመው:

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.

E-Mail: we@covid-alliance.net

www.covid-information.org

corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

www.mimi-gesundheit.de

www.mimi-gegen-gewalt.de

www.mimi.bayern

www.globalshapersmunich.org

ምንጭ: BMG, RKI, BZgA

አሁን የተደረገው 20.4.2020 · Version: 006

© Copyright Ethno-Medical Center Germany Inc. · All rights reserved.

በዚህ መረጃ ላይ የቀረቡ ማስፈንጠሪያዎች ጋር ተያይዘው የሚገኙት ገጾች ላይ ለሚቀርቡ መረጃዎች ሃላፊነት የሚወስደው የገጹ አዘጋጅ ይሆናል።

Photo: istock/AltoClassic

Design: www.eindruck.net

In collaboration with Covid Alliance Interchange

