

በህብረተሰቡ ውስጥ የመተንፈሻ አካላት ህመምን ለመከላከል እና ለመቀነስ ጤናማ ልምዶች

የኮቪድ ሻይረስ (COVID-19)፣ ኢንፍሉዌንሻ (ጉንፋን)፣ የመተንፈሻ ሲንሲቲየል ሻይረስ (Respiratory Syncytial Virus, RSV) እና ሌሎች በማህበረሰባችን ውስጥ ያሉ የመተንፈሻ አካላት ህመሞችን ስርጭት ለመቀነስ ከትምህርት ቤት ውጭ እና በልጅ እንክብካቤ ጤናማ ልምዶችን ለማሳደግ በጋራ የድርሻችንን መወጣት እንችላለን። መደበኛ የእለት ተዕለት ጤናማ ልማዶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡- ከበቂ በላይ መተኛት፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ፣ ጭንቀትን መቆጣጠር፣ ብዙ ፈሳሾችን መጠጣት እና አልሚ ምግቦችን መመገብ።



ባትባት እና አመታዊ የጤና መርመራዎች

- ሁሉም እድሜያቸው 6 ወር እና ከዚያ በላይ የሆኑ ብቁ ግለሰቦች የCOVID-19 ክትባት እና የሚመከሩ አጋዦችን እንዲሁም አመታዊ የጉንፋን ክትባት እንዲወስዱ በጥብቅ ይበረታታሉ። ጥያቄዎችን ካሉዎት ከመጀመሪያ ደረጃ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ጋር ይነጋገሩ እና የክትባት ቦታዎችን በ vaccines.gov ያግኙ

- ሁሉንም የልጅነት ክትባቶች ለመከታተል የልጅዎን አመታዊ የጤና ምርመራ መርሃግብር ይይዙ እና አቅራቢው አለም አቀፍ የጤና የምስክር ወረቀት አጠናቆ ለትምህርት ቤት ወይም ለህጻናት እንክብካቤ ተቋም እንዲያቀርብ ይጠይቁ።
- የልጅዎን የጥርስ ህክምና ምርመራ መርሃግብር ያቅዱ እና አቅራቢው የአፍ ጤና ምዘናውን ሞልቶ ለትምህርት ቤት ወይም ለልጅ እንክብካቤ ተቋም (እድሜያቸው 3 እና ከዚያ በላይ የሆኑ ልጆች) እንዲያቀርብ ይጠይቁ።



አጽሜዎቹ 2 ዓመት እና ነገዳ በላይ ለሆኑ ሰዎች የፊት ጭምብል

- በግል ምርጫዎ፣ እንዲሁም በግል የተጋለጩትን ደረጃዎ በተገለጸው መሰረት ጭንብል ይልበሱ።
- የህዝብ ማመላለሻ፣ ንግዶች፣ ሙዚየሞች፣ ትምህርት ቤቶች፣ የህጻናት እንክብካቤ እና የሚጠቀሙትን ወይም ሊጎበኙ ያቀዷቸውን የጤና እንክብካቤ ተቋማት የጭምብል መስፈርቶችን ይመልከቱ
- ጭምብሎች አፍንጫን እና አፍን መሸፈን እና የፊት ጎኖች ላይ በደንብ መጠበቅ መቻል አለበት

- ጭምብሎች በከፍተኛ የCOVID-19 ማህበረሰብ ደረጃ እንዲሁም ለከባድ የCOVID-19 በሽታ ተጋላጭ ለሆኑ ሰዎች በመካከለኛ ደረጃ ይመከራል
 - CDC: [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/covid-by-county.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/covid-by-county.html)
 - DC: [coronavirus.dc.gov/key-metrics](https://www.coronavirus.dc.gov/key-metrics)



የእጅ ጥቅርባ እና የመተንፈሻ ለርዓት

- እጆች በሰውና እና በውሃ ቢያንስ ለ20 ሰከንዶች በተደጋጋሚ መታጠብ አለባቸው
- ሰውና እና ውሃ ካልተገኘ 60% አልኮል ያለው የእጅ ማጽጃ (ሳኒታይዘር) ጥቅም ላይ መዋል አለበት
- ሁሉም ሰዎችን እና ማስነጠሶችን በሰፍት ወይም በእጅ ክንድ ይሸፍኑ

- ምግብዎን፣ ፈትዎን፣ ዓይኖቻችንን፣ አፍዎን እና አፍንጫዎን ባልታጠቡ እጆች ከመንከት ይቆጠቡ
- እንደ መሳም፣ በእጅ መጨበጥ ያሉ የቅርብ ንክኪ፣ እና ኩባያዎች እና የመመገቢያ እቃዎችን ከታመሙ ሰዎች ጋር ከመጋራት ይቆጠቡ



ንጣፎችን እና በተደጋጋሚ የሚሰጡ እቃዎችን ያጽዱ

- በተደጋጋሚ የሚነኩ ንጣፎችን እና እንደ የበር እጅታዎች፣ መጨዎቻዎች እና ተንቀሳቃሽ መሳሪያዎች ያመሰግኑ ነገሮችን አዘውትረው ያጽዱ



መልካቸውን ይቆጣጠሩ እና ነገዳዎችን ይቆዩ

- የCOVID-19፣ የጉንፋን፣ ወይም RSV ምልክቶች ካሉት ምርመራን ይፈልጉ ወይም ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ጋር ይነጋገሩ
- የበሽታ ምልክቶች ካሉት ወይም የCOVID-19 ምርመራ ውጤት ካለዎት ይቆዩ እና ይገለጹ
 - ለልጅ እንክብካቤ መገለል እና የመመለሻ መስፈርቶች፡- bit.ly/osse_childcare_covid-isolation
 - ለትምህርት ቤት መገለል እና የመመለሻ መስፈርቶች፡- bit.ly/osse_schools_covid-isolation

የCOVID-19 መርመራ የመረጃ ማዕከላት ለራት መንገዶች

ከተገለጡ (የቅርብ ግንኙነት) ከ5 ቀን በኋላ ወይም የ COVID-19 ምልክቶች ካሉት የCOVID-19 ምርመራ ማድረግ አለብዎት።

<p>1 ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ወይም ተሳታፊ መድኃኒት ቤት ጋር ቀጠሮ ይይዙ</p>	<p>2 በ coronavirus.dc.gov/covidcenters ላይ ወደ ተዘረዘረው በዲስትሪክት የሚመራ የኮቪድ ማዕከል ጣቢያ ይሂዱ</p>
<p>3 በ coronavirus.dc.gov/testyourself ላይ ከተዘረዘሩት ጣቢያዎች ውስጥ በማናቸውም ነጻ ፈጣን ምርመራ ይወሰዱ ወይም በ coronavirus.dc.gov/testing ላይ ወደ ተዘረዘረው በዲስትሪክት የሚመራ ደረጃ ያለው ቦታ ይሂዱ።</p>	<p>4 የቤት ውስጥ የእንግዳ አካል ምርመራዎች በUSPS በኩል በቀጥታ ወደ ቤተሰብዎ እንዲላኩ ለመጠየቅ covid.gov/tests ይጎብኙ</p>

ተጨማሪ መረጃ፡-

- 1:: COVID-19 vs. RSV vs. ጉንፋን፡- ልዩነቱን እንዴት መናገር እንደሚቻል (የልጆች ብሄራዊ)፡- bit.ly/childrens_covid-rsv-flu
- 2:: COVID-19፣ ጉንፋን እና RSV፡- እነዚህ የመተንፈሻ አካላት በሽታዎች እንዴት ይለያሉ? (የአሜሪካ የህጻናት ህክምና ከፍተኛ ትምህርት ቤት)፡- bit.ly/aap_covid-flu-rsv
- 3:: በጉንፋን እና በCOVID-19 መካከል ያሉ ተመሳሳይነቶች እና ልዩነቶች (የበሽታ ቁጥጥር እና መከላከያ ማዕከሎች)፡- bit.ly/cdc_flu-covid