Penn Medicine
Lancaster General Health

ኮቪድ-19 እና ትምህርት ቤት፡ ለወላጆች እና ለሠራተኞች መመሪያ

እራስዎን እና ሌሎችን እንዴት መጠበቅ የችላሉ

ስለ ኮቪድ-19 ይወቁ

- ኮሮናቫይረስ (ኮቪድ-19) ከሰው ወደ ሰው የሚዛመት በቫይረስ የሚመጣ በሽታ ነው።
- ኮቪድ-19 ካለበት ሰው ጋር በቅርብ ግንኙነት (ወደ 6 ጫማ ያህል)ቢጠጉ በበሽታው ሊጠቁ ይችላሉ።
- በበሽታው የተያዘ ሰው ሲያስል፣ ሲያስነጥስ ወይም ንግግር ሲያደርግ በሚወጡ የመተንፈሻ አካላት ጠብታዎች በበሽታው ሊጠቁ ይችላሉ ።
- እንዲሁም ቫይረሱ እላዩ ላይ ካለ ገጽ ወይም ዕቃ በመንካት እና ከዚያም አፍዎን ፣ አፍንጫዎን ወይም ዐይንዎን በመንካት በቫይረሱ ሊያዙ ይችላሉ፡ ፡ ሆኖም ይህ ቫይረሱ የሚሰራጨበት ዋናው መንገድ ነው ተብሎ አይታሰብም።

እራስዎን እና ሌሎችን ከኮቪድ-19 ይከላከሉ

- በትምህርት ቤት እና በሌሎች የህዝብ ቦታዎች ላይ አፍንጫዎን እና አፍዎን የሚሸፍን የጨርቅ ማስክ (በሥዕሉ ላይ እንደሚታየው)ያድርጉ።
- በተደጋጋሚ የሚነኩ ቁሶችን ማጽዳትና በፀረ-ተባይ ማጥራት።
- እጅዎን በሳሙና እና በውሃ ቢያንስ ለ 20 ሰከንድ ይታጠቡ ወይም ቢያንስ 60% የአልኮል መጠን ያለው የእጅ ሳኒታይዘር ይጠቀሙ።

አፍንጫ እና አፍ ላይ ያድርጉ

ፈጣን የኮቪድ-19 ራስን መፈተሻ	አዎ	አይ
ምርመራው ኮቪድ-19 እንደተገኘብኝ አሳይቷል?		
የ ኮቪድ-19 ምርመራ ውጤቴን እየጠበቅኩ ነው? (ለምሳሌ፣ ምርመራ የተደረገልኝ ህመም ስለተሰማኝ ነው ወይንስ በስራ ቦታ ላይ ምርመራ ስለተደረገልኝ ነው)		
በገጽ 2 ላይ የተዘረዘሩ የኮቪድ-19 ምልክቶች አሉኝ?		
ኮቪድ-19 ካለበት ወይም ሊይዘው ከሚችል ሰው ጋር በቅርብ ተገናኝቻለሁ? (ሊይዘው የሚችል ሰው ጉዳይ በገጽ 3 ላይ ተብራርቷል።)		
በሐኪም ወይም በተከታታይ ባለሙያ ከሥራ ወይም ከትምህርት ቤት ቀርቼ በቤት እንድቆይ ተነግሮኛል		
ያቁሙ **ለማንኛውም ጥያቄ መልሱ አዎ ከሆነ ወደ ትምህርት ቤት አይሂዱ ።** ያቁሙ		

እርስዎ ወይም ልጅዎ ከታመሙ ምን ማድረግ ይኖርብዎታል

የኮቪድ-19 ምልክቶች የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ፡

ራስ ምታት፣ የጉሮሮ ህመም እና የአፍንጫ ፍሳሽም ምልክቶች ሊሆኑ ይችላሉ:: በ cdc.gov/coronavirus ላይ የበለጠ ይወቁ።

እርስዎ ወይም ልጅዎ በ ኮቪድ-19 ምልክቶች ከታመሙ፡

- ወደ ሥራ ወይም ትምህርት ቤት አይሂዱ:: ህክምና ለማግኘት ካልወጡ በስተቀር በቤትዎ ይቆዩ::
- ድንገተኛ ሁኔታ ካጋጠምዎ ወደ 911 ይደውሉ:: የድንገተኛ ሁኔታ ምልክቶች የመተንፈስ ችግር፣ የደረት ህመም፣ አዲስ ግራ መጋባት፣ ነቅቶ መቆየት አለመቻል እና ሰማያዊ ከንፈር ወይም ፊት መኖርን ያጠቃልላል::
- ለሐኪምዎ ይደውሉ:: የኮቪድ-19 ምርመራ ያስፈልግዎት እንደሆነ ሃኪምዎ ይወስናል።
- ሀኪም ከሌልዎት www.lghealthurgentcare.org ን መጎብኘት እና ከሰባቱ አንዱን የፔን መድኃኒት ኤልጂ ጤና አስቸኳይ እንክብካቤ ቦታዎችን ጋር መደወል ወይም የመስመር ላይ የቪዲዮ ጉብኝት በLGHealth.org/OnDemand ማዘጋጀት ይችላሉ::

ወደ ሥራ ወይም ትምህርት ቤት መቼ እንደሚመለሱ

በመጀመሪያ ሐኪምዎን ያነጋግሩ እና የሐኪምዎን ምክር ይከተሉ። ለ ኮቪድ-19 ምርመራ ከወሰዱ ውጤትዎን በሚጠብቁበት ጊዜ ወደ ሥራ ወይም ትምህርት ቤት አይሂዱ::

- **ሃኪምዎ ለኮቪድ-19 ምርመራ የማይሰጥዎ ከሆነ**፣ ምልክቶችዎ ሲጠፉ ወይም ሃኪምዎ ወደ ትምህርት ቤትዎ መመለሻ ማስታወሻ ሲሰጥዎ ወደ ትምህርት ቤት መመለስ ይችላሉ::
- **ሃኪምዎ ለኮቪድ-19 ምርመራ ከሰጠዎ እና እርስዎ ኮቪድ-19 ከሌለቦት** ምልክቶችዎ ሲጠፉ ወይም ሃኪምዎ ወደ ትምህርት ቤትዎ መመለሻ ማስታወሻ ሲሰጥዎ ወደ ትምህርት ቤት መመለስ ይችላሉ።
- **ሃኪምዎ ለኮቪድ-19 ምርመራ ከሰጠዎ እና እርስዎ ኮቪድ-19 ካለቦት**፣ በገጽ 3 ላይ ያሉትን ምክሮች ይከተሉ።

እርስዎ ወይም ልጅዎ ኮቪድ-19 ካለብዎት ምን ማድረግ አለብዎ

ሊሆን የሚችል ጉዳይ ምንድነው?

ኮቪድ-19 ከያዘው ሰው ጋር ከተገናኙ በኋላ የኮቪድ-19 ምልክቶችን ካዩ በዚህ ክፍል ውስጥ ያሉትን መመሪያዎች መከተል አለብዎት። ለኮቪድ-19 ምርመራ እስኪያደርጉ ድረስ ሊኖርቦት ይችላሉ ብሎ መገመት በጣም አስተማማኝ ነው፡፡

ይህንን "ሊሆን የሚችል ጉዳይ" እንለዋለ፡፡

ለትምህርት ቤትዎ እና ለቅርብ ሰዎችዎ ይንገሩ

- ልጅዎ ኮቪድ-19 እንዳለበት ለማሳወቅ የልጅዎን ትምህርት ቤት ያነጋግሩ።
- በትምህርት ቤት ውስጥ የሚሰሩ ከሆነ ኮቪድ-19 እንዳለቦት ለማሳወቅ እባክዎ ሥራ አስኪያጅዎን ወይም የህዝብ ግንኙነት ክፍልን ያነጋግሩ፡፡
- ቅርብ ግንኙነት ላሎት ሰዎች ቫይረሱ እንዳለቦት ያሳውቁ፡፡ የቅርብ ግንኙነቶች ማለት አብረዋቸው የሚኖሩ ሰዎች እና ለመጀመሪያ ጊዜ ህመም ከመሰማትዎ ከ48 ሰዓታት በፊት ከእርስዎ በ 6 ጫማ ርቀት ውስጥ ከ15 ደቂቃዎች ወይም ከዚያ በላይ የቆዩ ሰዎች ናቸው፡፡

ራስዎትን ይንከባከቡ

- ዕረፍትን ያግኙ እና ፈሳሽ ነገር ይውሰዱ፡፡
- ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎት ለማገዝ እንደ acetaminophen (Tylenol) ያሉ በመድኃኒት መደብር ያለ ሐኪም ትዕዛዝ መግዛት የሚችሉ መድኃኒቶችን ይውሰዱ፡፡
- ምልክቶችዎ እየባሱ ከሄዱ ወይም ትንፋሽ እጥረት ካለብዎ ለሐኪምዎ ይደውሉ፡፡
- ሀኪም ከሌልዎት www.lghealthurgentcare.org ን መጎብኘት እና ከሰባቱ አንዱን የፔን መድኃኒት ኤልጂ ጤና አስቸኳይ እንክብካቤ ቦታዎችን ጋር መደወል ወይም የመስመር ላይ የቪዲዮ ጉብኝት በLGHealth.org/OnDemand ማዘጋጀት ይችላሉ፡፡
- በአተነፋፈስ ላይ ከባድ ችግር ካለብዎ ወይም ሌላ የድንገተኛ ሁኔታ ማስጠንቀቂያ ምልክቶች ካሉ ወደ 911 ይደውሉ፡፡

በቤትዎን ይቆዩ እና ከሌሎች ይራቁ (እራስን በማግለል)

- ወደ ሥራ ወይም ትምህርት ቤት አይሂዱ፡፡ የሕክምና እንክብካቤ ለማግኘት ካልሆነ በስተቀር ከቤትዎ አይውጡ፡፡
- በተቻለ መጠን ከታመሙ ከሌሎች ሰዎች እና የቤት እንስሳት ርቆ በአንድ ክፍል ውስጥ መቆየት አለብዎት፡፡ ያ የማይቻል ከሆነ ከሌሎቹ ቢያንስ በ 6 ጫማ ርቀት ይራቁ፡፡
- በቤት ውስጥ ካሉ ሌሎች ሰዎች ጋር ከሆኑ ወይም ወደ ሐኪም መሄድ ካለብዎ የፊት መሸፈኛ ያድርጉ፡፡
- እጅዎን በሳሙና እና በውሃ ቢያንስ ለ 20 ሰከንድ ይታጠቡ፡፡ ሳሙና እና ውሃ ከሌሉ በአልኮል ላይ የተመሠረተ የእጅ ማጽጃ ይጠቀሙ፡፡

ወደ ሥራ ወይም ትምህርት ቤት መቼ እንደሚመለሱ

- **ኮቪድ-19 ካለብዎ እና ምልክቶች ከታዩዎት** እነዚህ ሦስት ነገሮች ሲከሰቱ ወደ ትምህርት ቤት መመለስ ይችላሉ-

✓	በመጀመሪያ ምልክቶች ከታዩዎት ቢያንስ 10 ቀናት አልፈዋል
✓	ትኩሳትን የሚቀንስ መድሃኒት ሳይወስዱ ቢያንስ ለ 24 ሰዓታት ምንም ትኩሳት አልነበረዎትም
✓	ሌሎች ምልክቶችዎ ተሻሽለዋል

- **ኮቪድ-19 ካለብዎ እና ምልክቶች ከሌሉዎት** ፣ ምርመራዎ ኮቪድ-19 እንዳለብዎ ካሳየ ከ 10 ቀናት በኋላ ወደ ትምህርት ቤት መመለስ ይችላሉ።

እርስዎ ወይም ልጅዎ ኮቪድ-19 ካለበት ወይም ከተጋለጠ ሰው ጋር ከተገናኙ ምን ማድረግ ይኖርብዎታል

የቅርብ ግንኙነት ምንድነው?

ጭምብል ለብሰው ቢሆን እንኳን ፣ ኮቪድ-19 ካለበት ሰው ጋር የቅርብ ሰው ነዎት የሚባለው:

- እርስዎ ቢያንስ ለ 15 ደቂቃዎች ኮቪድ-19 ከያዘ ሰው ጋር በ6 ጫማ ርቀት ውስጥ ነበሩ
- እርስዎ ኮቪድ-19 ካያዘው ሰው ጋር በአንድ ቤት ውስጥ ነበሩ
- ኮቪድ-19 ያለበት አንድ ሰው በማስነጠስ፣ በማሳል ወይም በሆነ መንገድ የመተንፈሻ ጠብታዎችን በእናንተ ላይ አሳርፉአል

ጓደኛዎ ፣ የቤተሰብዎ አባል ወይም የሥራ ባልደረባዎ ስለሚነግርዎት የቅርብ ግንኙነት እንደነበሩ ሊያውቁ ይችላሉ።
እንዲሁም ከጤና መምሪያ ፣ ከፔን መድኃኒት ላንካስተር አጠቃላይ ጤና፣ ከዌልስፓን ፣ ወይም ከላንካስተር ጤና ጣቢያ ከግንኙነት ተከታታዩ የስልክ ጥሪ ሊያገኙ ይችላሉ፡፡ ጥሪ ካገኙ የንክኪ ተከታታዩን መመሪያዎች መከተል አስፈላጊ ነው፡፡

የቅርብ ግንኙነት ያላቸው ሰዎች ቤት ውስጥ መቆየት አለባቸው (“በኳራንቲን ውስጥ”)

- የቅርብ ግንኙነት ያሎት ከሆነ ወደ ሥራ ወይም ትምህርት ቤት አይሂዱ፡፡
- ኮቪድ-19 ካለበት ሰው ጋር ለመጨረሻ ጊዜ ካተገናኙ በኋላ ለ14 ቀናት በቤትዎ በመቆየት ከሌሎች ይራቁ፡፡
- ኮቪድ-19 ያለበት ሰው በቤተሰብዎ ውስጥ የሚኖር ከሆነ ያ ሰው ከለይቶ ማገገሚያ ከመጣ በኋላ ለ14 ቀናት ያህል በቤትዎ ይቆዩ።
- የሚቻል ከሆነ በቤትዎ ውስጥ ካሉ ሰዎች በተለይም በኮቪድ-19 በከፍተኛ ህመም የመያዝ አደጋ ተጋላጭ ከሆኑ ሰዎች ይራቁ፡፡
- ትኩሳት፣ ሳል፣ የትንፋሽ እጥረት ወይም ሌሎች የኮቪድ-19 ምልክቶችን ይከታተሉ።
- ምልክቶች ካለብዎ በገጽ 2 ላይ ያሉትን መመሪያዎች ይከተሉ እና ሐኪም ያነጋግሩ ፡፡ የኮቪድ-19 ምርመራ ያስፈልግዎት እንደሆነ ሃኪምዎ ይወስናል።

ወደ ሥራ ወይም ትምህርት ቤት መቼ
እንደሚመለሱ

- **በኳራንቲን ወቅት ምንም ምልክቶች ከሌሉዎት** የ 14 ቀን የኳራንቲንዎን ከጨረሱ በኋላ ወደ ትምህርት ቤት መመለስ ይችላሉ፡፡
- **የሕመም ምልክቶች ከታዩ እና ምርመራዎ ኮቪድ-19 እንዳለብዎት የሚያሳይ ከሆነ**፣ በገጽ 3 ላይ ያሉትን መመሪያዎች ይከተሉ።
- **የበሽታ ምልክቶች ካሳዩ ነገር ግን ምርመራው ኮቪድ-19 እንደሌለብዎት ካሳየ**፣ የኳራንቲንዎ ሲጠናቀቅ እና ምልክቶችዎ ከጠፉ በኃላ ወደ ትምህርት ቤት መመለስ ይችላሉ።

ለበለጠ መረጃ ድህረገፃችንን በ www.lancastergeneralhealth.org/covid-19-information ላይ ይጎብኙ። ይህ ሰነድ እ.ኤ.አ. መስከረም 1 ቀን 2020 ተዘምኗል።