

ኮቪድ-19 ላለበት ሰው እቤት ውስጥ እንዴት እንክብካቤ ማድረግ እንደሚገባ



በኮቪድ-19 የሚታመሙ ሰዎች አብዛኞቹ ቀላል ምልክት ሲኖራቸው በቤታቸው የሚያገግሙ ይሆናል። በቤት ውስጥ እንክብካቤ የኮቪድ-19ን መሰራጨት ሊገታ ይችላል። በኮቪድ-19 ለታመመ ሰው እንክብካቤ የምታደርጉ ከሆነ፣ ይህም አብረው የሚኖሩ ከሆነ እና በቤት ውስጥ ለማገገም ብቁ ከሆኑ እራሳችን እና በቤት ውስጥ የሚኖሩትን በተጨማሪም በሕብረተሰብ ውስጥ ያሉትንም ለመጠበቅ የሚከተለውን መመሪያ ይከተሉ።

በቤት ውስጥ ለ ኮቪድ-19 በሽታ እንክብካቤ በማድረግ በጠቅላላው ለ 24 ቀናት መገለል/ራስን ማግለል ሊያስፈልግዎ ይችላል። ይህ የማይሆን ከሆነ ኮቪድ-19 በሽታ ያለበት ሰው ከ ማህበረሰብ ነርስ ጋር ስለ አማራጭ መገለል ሁኔታዎች እንዲነጋገር ያደርጉ።

በቤት ውስጥ የቤተሰብ አባል ወይም ደባል እንዴት ማገዝ እችላለሁ?

ኮቪድ-19 የያዘው ሰው ራሱን ማግለል አለበት። ይህም ለአስቸኳይ ወይም ድንገተኛ ህክምና በቀር ከቤቱ መውጣት አይችልም። ቤት ውስጥ ከሁሉም ሰው የቤት ውስጥ እንስሶችንም ጨምሮ መገለል አለባቸው። ከተቻለ የተለየ ክፍል ውስጥ ወይም የተለየ ፎቅ ላይ መቆየት እና የራሳቸውን ሽንት ቤት መጠቀም አለባቸው። ያሰው ሽንት ቤት መጋራት ካለበት ብዙ ጊዜ የሚነኩ ቦታዎችን(ለምሳሌ፡ የሽንት ቤት የቧንቧ መፈቻ፣ቧንቧዎች፣የበር መክፈቻዎች፣መብራት ማብርያ ማጥፊያዎችን ወዘተ) በተደጋጋሚ ያፅዱ።

ኮቪድ-19 ለያዘው ሰው አንድ ሰው ብቻ እንክብካቤ ሊያቀርብ ይገባል። ከፍተኛ ተጋላጭነት ያላቸው ሰዎች ለታመመው ሰው እንክብካቤ ማቅረብ ወይም በቅርብ መገናኘት የለባቸውም። ይህም እድሜያቸው 60 ወይም ከዛ በላይ የሆኑ፣ የተዳከመ የአካል ውስጥ የፀረ ህዋሲ ስርዓታቸው የተዳከመ ወይም ተጓዳኝ የበሽታ ችግሮች ያሏቸው ሰዎችን ያካትታል። በቤት ውስጥ የኮቪድ-19 መሰራጨትን እድል ለመቀነስ የህዝብ የጤና መኮንኖች ለታመመው ሰው ወይም ከኮቪድ-19 ለሚመጡ አስጊ ቀውሶች ከፍተኛ ተጋላጭነት ላለው የቤቱ አባል ተቀያሪ የማረፊያ ፈልጎ በማግኘት ሊረዱ ይችላሉ። ለተጨማሪ መረጃ ኮቪድ-19 የያዘው ሰው ከህዝብ የጤና ባለስጣላት ጋር ሊያወራ ወይም የጤና ማስፈንጠሪያዎችን ሊያገኝ ይገባል -- ኢንፎ ሳንቴ (204-788-8200 ወይም 1-888-315-9257)።

የህዝብ ጤና አገልግሎት መኮንኖች ኮቪድ-19 የተያዘውን ሰው ሙቀቱን፣ ምልክቶቹን፣ ድህንነቱን፣ ለመገምገም እና ለምንም አይነት ጥያቄዎች ወይም ጭንቀቶች መልስ ለመስጠት በመደበኛነት ያገኙታል። በኮቪድ-19 የተያዘው ሰው ለሃያ አራት ሰዓታት ከምልክት ነፃ እስኪሆን ድረስ እና ሌሎቹ ምልክቶቹ እስኪሻሻሉ ድረስ ምልክቶቹ ከጀምሩበት ቀን አንስቶ በትንሹ እስከ 10 ቀን ድረስ ሊገለል ይገባል። የህዝብ ጤና መኮንኑ መቻራቸውን ማግለል ማቆም እንደሚችሉ ይነግሯቸዋል። መገለል ማቆም እንደሚቻል እስኪመከሩ ድረስ ለዚህ ሙሉ ወቅት ጥንቃቄዎች ባሉበት መቆየት አለባቸው።

ግንኙነቶ ከአቀባቢው የጤና ባለስልጣን፣ የህዝብ ጤና አገልግሎት የኮቪድ-19 መገናኛ ማዕከል፣ የካናዳ ቀይ መስቀል፣ 24/7 በግንኙነት ውስጥ ወይም ሌሎች አጋሮች ከሆነ ሰው ሊሆን እንደሚችል ይወቁ። በአውቶማቲክ የጥሪ ስርዓት ወይም የኤስ ኤም ኤስ ፅሁፍ መልዕክት ግለሰቦች ሊገኙ ይችላሉ። አውቶማቲክ የስልክ ጥሪዎች ወደ በምርመራው ጊዜ ለቀረበው የስልክ ቁጥር ከ3:00 ከጠዋቱ እስከ ማት 2:00 ሰዓት ቀን በሳምንት የሚደረግ ይሆናል። እነሱን ለመቀበል ምንም አይነት የማይታወቅ ስልክ ጥሪ ክልከላዎች ከስልካቸው ላይ ሊጠፉ ይገባል። ግለሰቦች ከምልክቶች ነጻ እስኪሆኑ እና ጉዳያቸው እስኪዘጋ ድረስ መደበኛ የሆነ የስልክ ጥሪ ይደረግላቸዋል ። በጉዳዮች እና የግንኙነት ቁጥጥር ላይ አውቶማቲክ የስልክ ጥሪ፣ የኤስኤምኤስ የጽሁፍ መልዕክት እና የግለኝነት ሃሳቦች ላይም ጨምሮ ተጨማሪ መረጃ ከፈለጉ በ manitoba.ca/covid19/testing/monitoring/index.html ላይ ማግኘት ይችላሉ።

ኮቪድ-19 ያለበት ሰው ህመሙ እየባሰበት የሚሄድ ከሆነ፣ ለ Health Links – Info Santé በ (204-788-8200 ወይም 1-888-315-9257) ይደውሉ። እዚያ የሚገኝ ነርስ ሁኔታው የጤና ምዘና ያስፈልገው እንደሆነ ለመወሰን ድጋፍ ያደርጉልዎታል በ ኮቪድ-19 የተያዘው ሰው ከሚከተሉት ውስጥ አንዱ ምልክት ካለበት፡

- አዲስ ወይም ከባድ የደረት ህመም
- ለመተንፈስ መቸገር
- የፊት ወይም ከንፈር ቀለም ሰማያዊ መሆን
- ድንገተኛ ግራ መጋባት

- የአንገል ውስጥ ደም መፍሰስ ምልክት፣ ይህም የእጅ ወይም እግር መድከም፣ የድንዛዜ ስሜት፣ የተዘበራረቀ ንግግር ወይም የፊት ጡንቻ መድከም
- 9ዘ ላይ ይደውሉ።

አስፈላጊውን የህክምና እርዳታ በቅድሚያ እንዲያገኙ ማድረግ ወሳኝ ነው።

እንደ ኮቪድ-19 የያዘው አስታማሚ እኔ የመታመሜን እድል እንዴት መቀነስ እችላለሁ?

ለ ኮቪድ-19 ሙሉ የሆነ ክትባት መውሰድ የእርስዎን የመታመም ስጋት በከፍተኛ ደረጃ ይቀንሳል። የሚቻል ከሆነ እንክብካቤ አድራጊዎች ሙሉ ክትባት መውሰድ ይኖርባቸዋል።

እየተንከባከቧቸው ያሉት ሰው አብዛኛውን እንክብካቤ በራሳቸው መወጣት አለባቸው (ሰነድ - ን ይመልከቱ) ምልክት ያሳዩ እና/ወይም የኮቪድ-19 የምርመራ ውጤት እየጠበቁ ያሉ ሰዎች ማግለል፣ ነገር ግን አንደኛው እኚህ ሰው እንክብካቤ ያስፈልጋቸዋል። እንደተንከባከቧ እራሶችን በዚህ መጠበቅ ይችላሉ።

- እጆትን በተደጋጋሚ ያፅዱ በሳሙናና በሙቅ ውሃ ለ15 ሰከንድ ያህል ይታጠቡ እና እጆትን በደምብ ያድርቁ። አልኮል ያለው የእጅ ሳኒታይዘር መጠቀም ይችላሉ።
- ከአካል ከሚወጡ ፈሳሾች በተለይ እንደ ምራቅ ያሉ ከአፍና አፍንጫ የሚመነጨ ፈሳሾች፣ ከሳል እና ማስነጠስ ጋር ከቀጥታ ንክኪ በመቆጠብ።
- ትክክለኛውን የግል መከላከያ መሳርያ በመልበስ።
 - ከታማሚው ሰው ጋር በሁለት ሜትር ርቀት መገኘት ካለበት ሁለታችሁም የህክምና ጭንብል መልበስ አለባቸው። ተንከባካቢዎች የአይን መከላከያም መልበስ አለባቸው (መነፅር በበቂው መከላከል አይችልም።) ከታማሚው ሰው ጋር ከተንካኩ በኋላ ወድያው እጆትን ይታጠቡ።
 - ከአካላቸው ከሚወጡ ፈሳሾች ጋር የሚያነካካችሁን እንክብካቤ ስታቀርቡ ተጠቅሞውት የሚጥሉት ጓንት፣ የህክምና ጭንብል እና የአይን መጋረጃ ይልበሱ።
- የመከላከያ መሳሪያዎችን በጥንቃቄ መጠቀም።
 - ከ2 አመት በታች ያሉ ልጆች ላይ፣ መተንፈስ የሚያስቸግረው ማንኛውም ሰው ላይ ወይም ጭንብል ያለማንም ሰው እርዳታ ማውላቅ የማይችል ማንኛውም ሰው ላይ ሊደረግ አይገባም።
 - የመከላከያ መሳሪያ ሲያደርጉ በመጀመሪያ እጆትን ይታጠቡ ወይም ከአልኮል የተሰራ የእጅ ሳኒታይዘር ይጠቀሙ (በትንሹ 60 ፐርሰንት አልኮል)።
 - መጀመሪያ ጭንብሉን በጀሮት ላይ በማያያዝ ወይም ከጭንቅላቶ ጀርባ በማሰር ያድርጉት። ከዛም በአፍንጫት መገናኛ ላይ በመቆንጠጥ እና ስፍን ከአገጫት ስር በመነተት ያስተካክሉት። ከዛም የአይን መጋረጃውን እና ጓንቶቹን ያድርጉ።
 - የመከላከያ መሳሪያ ሲያወልቁ ጓንቶቹን ያውልቁ፣ እጆትን ያፅዱ፣ የአይን መጋረጃውን ያውልቁ እናም በመጨረሻም ጭንብሎን። እጆትን በዳግም ያፅዱ።
 - ከሁሉም ንክኪ በኋላ እጆትን በደንብ ያፅዱ።
- ኮቪድ-19 ያዘውን ሰው ቆሻሻ በጥንቃቄ መያዝ።
 - ቆሻሻ(ለምሳሌ ሶፍት፣በጥቅም ላይ የዋለ ጭንብሎች ወዘተ) በፕላስቲክ ቦርሳ የተለበደ የቆሻሻ ቀረጫት ውስጥ መጣል አለበት።
 - ቆሻሻውን ለመጣል የቆሻሻውን ቦርሳ አስረው ከሌላው የቤቱ ቆሻሻ ጋር ይጣሉት። በቀጥታ ቆሻሻውን ወይም ፊትን ላለመንካት ይሞክሩ።
 - የቤቱን ቆሻሻ ከያዙ በኋላ እጆትን ይታጠቡ ወይም ከአልኮል የተሰራ የእጅ ሳኒታይዘር ይጠቀሙ።
- ኮቪድ-19 ለተያዘው ሰው የልብስ ንፅህና በጥንቃቄ መስጠት።
 - የታማሚውን ቆሻሻ ልብስ ሲይዙ ተጠቅመው የሚጥሉት ጓንት እና የህክምና ጭንብል ይልበሱ።
 - ቆሻሻ ልብስ በልብስ ንፅህና መስጫ ቦርሳ ውስጥ ወይም በፕላስቲክ ቦርሳ የተለበደ ቀረጫት ውስጥ ያስቀምጡት። አይነቅንቁት።
 - የታማሚው ልብስ እና የአልጋ ልብስ ከሌሎች ልብሶች ጋር መታጠብ ይችላል።
 - መደበኛ የልብስ ሳሙና ይጠቀሙ እና የማጠቢያ ማሽኑን ወደ ሳኒታይዝ ወይም ትኩስ ይወስኑ። ልብሶቹ በደምብ መድረቅ አልባቸው።
 - ጓንቶቹን ያውልቁ፣ እጆትን ይታተቡ ከዛም ጭንብሎን አውልቀው እጆትን በድጋሚ ይታጠቡ።
 - የልብስ ማስቀመጫ ሳጥኑ ከታማሚው ልብሶች ጋር በቀጥታ ከተነካካ በቀጠነ በረኪና ወሃድ ያፅዱ።

በቤት ውስጥ ወደሌሎች ኮቪድ-19ን ይማሰራጩትን እድል እንዴት መቀነስ አችላለሁ?

- በቀን ቢያንስ ሁለቱ ወይም እንዳስፈላጊው መጠን ከፍተኛ የንክኪ ቦታዎችን ያፅዱ እና ይጥረጉ (ለምሳሌ ሽንትቤቶች፣ የቧንቧ መክፈቻዎች፣ ገንዳዎች፣ የጠረጴዛ እሳይ፣ ጠረጴዛዎችን፣ የመብራት ማብሪያ ማጥፊያዎችን፣ የበር መክፈቻዎችን፣ ኤሌክትሮኒኮች እና ሪሞቶች ወዘተ)
- ሲያፀዱ እና ሲጠርጉ ይህን ማድረግን እርግጠኛ ይሁኑ፦
 - ተጠቅመው የሚጥሉትን ጓንቶች ይልቡ።
 - ቆሻሻ ከሆነበት ሰዓት እና ውሃ ቦታውን ወይም እቅውን ያፅዱ። ከዛም የቤት ውስጥ የማፅጃ መድሃኒት ይጠቀሙ።
- ምርቱን በስርዓትና በፍቱን በሆነ መንገድ እየተጠቀሙ መሆኑን ለማወቅ በተለጠፈው ምልክት ላይ ያሉትን መመሪያዎች መከተሉን እርግጠኛ ይሁኑ። ብዙ ምርቶች ተህዋሲዎቹን ለመግደል ውጪውን ለተወሰኑ ደቂቆች እርጥብ አድርጎ ማቆየትን ይመክራሉ። አብዛኞቹ ጓንት ማድረግ፣ ቦታው በደምብ አየር የሚያገን መሆኑን ማረጋገጥ እና እቃውን ወይም ውጫዊ አካሉን መወልወል ወይም ማለቅለቅ ይመክራሉ።
 - የማፅጃ መድሃኒቶቹ ቢያንስ 70 ፐርሰንት አልኮል ውስጣቸው ሊኖር ይገባል ወይም በEPA-የተመዘገቡ የቤት ውስጥ የማፅጃ መድሃኒት ተብለው ሊመደቡ ይገባል። ከአንድ ሊትር ውሃ ጋር 20ሚ.ሊ (አራት የሻይ ማንኪያ) በረኪና በመደባለቅ የራስዎትን የማፅጃ መድሃኒት መስራት ይችላሉ። የማፅጃ መድሃኒቱ በውጫዊ አካሉ ላይ ለአንድ ደቂቃ ሊቆይ ይገባል።
 - ሲጨርሱ እጅትን በሰዓትና ሙቅ ውሃ በትንሹ ለ15 ሰከንዶች ያህል ይታጠቡ ወይም ከአልኮል የተሰራ የእጅ ሳኒታይዘር ይጠቅሙ።
- ሽንትቤቶችን ከዳናቸውን ዘግተው ውሃ ይልቁቁ።
- የግል እቃዎችን አይጋሩ (ለምሳሌ የጥርስ ብሩሾች፣ ፎጣዎች፣ የአልጋ ልብሶች፣ ሲጋራዎች፣ ያልታጠቡ መመገቢያ እቅዎች፣ መጠጦች፣ ስልኮች፣ ኮምፒውተሮች ወይም ሌሎች የኤሌክትሮኒክ መሳሪያዎች)።
- ምግቦችን እና መጠጦችን አይጋሩ።
- የአየር ፀባዩ እንደፈቀደው መስኮቱን ይክፈቱ።

በቤት ውስጥ ላሌ ሰው እንክብካቤ ለማድረግ ምን ምን አቅርቦቶች ያስፈልጉኛል?

- የህክምና ወይም የደንብ ጭንብል
- ተጠቅመው የሚጥሉት ጓንቶች
- የአይን መጋረጃዎች
- የሙቀት መለኪያ
- ትኩሳት የሚቀንሱ መድሃኒቶች
- ፈሳሽ ውሃ
- የእጅ ሳሙና
- ከአልኮል የተሰራ የእጅ ሳኒታይዘር በትንሹ 60 ፐርሰንት አልኮል ያለው
- ሶፍት
- በፕላስቲክ የተለበደ የቆሻሻ መጣያ ሳጥን
- መደበኛ የቤት ውስጥ ማጽጃ ምርቶች
- ከሰቅ የተገዛ የማጽጃ መድሃኒት ወይም እሱ ከሌለ በረኪና እና ለማቅጠኛ የተለየ ማስቀመጫ ሳጥን
- አልኮል(70 ፐርሰንት) የማጽጃ ጨርቆች።
- መደበኛ የልብስ ማጠቢያ ሳሙና
- እቃ ማጠቢያ ሳሙና
- ተጠቅመው የሚጥሏቸው የወረቀት ፎጣዎች

ከቤቴ ዉጪ የኮቪድ-19ን መሰራጨት ለመቀነስ ምን ማድረግ እችላለሁ?

ለቤተሰብ አባል ወይም ለደባል እንክብካቤ እያደረጉ ከሆነ ከሌሎች ሰዎች ጋር ንክኪ ይተዉ። ለበሽታው ምንም አይነት ምልክት(መንቀጥቀጥ፣ ሳል፣ የጉሮሮ መከርከር/ጎርናና ድምፅ፣ የትንፋሽ ማጠር፣ የቅምሻ እና ሽታ ችሎታ ማጣት ወይም ከ24 ሰዐት በላይ ካስታወኩ ወይም ካስቀመጡት ወይም በኮቪድ-19 መለያ መሳሪያው ላይ የተመዘገቡ ሌሎች ምልክቶች) ካለፈው የታወቀው የቅርብ ንክኪዎ አንስቶ ለ14 ቀን ራስዎን ይከታተሉ እና ራስዎን ያግሉ(ለይቶ ማቆየት)። እንክብካቤ የሚሰጡ ከሆነ በጠቅላላው ለ 24 ቀናት ሊገለሉ/ራስዎን ማግለል ሊኖርብዎ ይችላል። ይህንን ለማድረግ የማይችሉ ከሆነ፣ በሽታው ያለበት ሰው ከማህበረሰብ ነርሳቸው ጋር ስለ አማራች የመገለል ምርጫዎች እንዲነጋገር ያድርጉ። እርስዎ ሙሉ ክትባቱን አግኝተው ከሆነ፣ ራስዎን መለየት ላያስፈልግዎ ይችላል ነገር ግን ከሚታወቅ በሽታው ካለበት ሰው ጋር ቅርርብ ካደረጉበት ቀን ጀምሮ ለ 14 ቀናት የ ኮቪድ-19 ምልክት ራስዎ ላይ ክትትል ማድረግ አለብዎ።

ከሌሎች ሰዎች ጋር ንክኪ ላለማድረግ የእቃ ማስረከቢያ ወይም ማንሻ አገልግሎት ይተቀሙ ወይም ጓደኞች እና የቤተሰብ አባላት ሸቀጣ ሸቀጥ እና አቅርቦት በፊት በሮ ጋር ትተው እንዲሄዱ ያድርጉ። ኮቪድ-19 የያዘውን የቤቶን አባል እየተንከባከቡ ሳለ ጎብኚዎችን ከልክሉ። የቤቶ አባል የታመመበት ጊዜ ላይ ኮቪድ 19 እንደያዘው ወይም የምርመራ ውጤቱን እየጠበቀ ሲሆን ወደቤቶ በተለምዶ የሚመጡ የአገልግሎት አቅራቢዎችን ሰርዙ ወይም አሳውቁ። ይህም የቤት ለቤት እንክብካቤ ሰራተኞችን፣ ሙያዊ ሃኪሞች፣ የአካል እንቅስቃሴ ህክምና ባለሙያዎች፣ ማህበራዊ ሰራተኞች ወዘተ ያካትታል። የአገልግሎት አቅራቢዎቹ በዚህን ጊዜ እንክብካቤ ለማቅረብ የተሻለውን መንገድ ይወያያሉ።

ስለኮቪድ-19 ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፦

- የህዝብ ጤና ነርስዎን ያነጋግሩ።
- የህክምና ማገናኛዎች ይደውሉ-- በዊንኒፔግ ኢንፎ ሳንቴ በ 204-788-8200፣ በማኒቶባ በሌላበታ የነፃ የስልክ መስመር 1-888-315-9257

ይጎብኙ፦

- የማኒቦታ መንግስት የኮቪድ-19 ድህረ ገጽ በ www.gov.manitoba.ca/h19/
- የካናዳ መንግስት የኮቪድ-19 ድህረገፅ፦ www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html