

# COVID-19/ኮሮናቫይረስ

COVID-19 በ2019 በተገኘ አዲስ የኮሮና ቫይረስ ሲሆን፣ በ SARS-CoV-2 የሚከሰት ሳንባን የሚያጠቃ በሽታ ነው። ቫይረሱ በዋናነት ከሰው ወደ ሰው የሚተላለፈው የታመመ ሰው በሚያስልበት፣ በሚያስነጥስበት ወይም በሚናገርበት ጊዜ በሚፈጠሩት የትንፋሽ ጠብታዎች አማካኝነት ነው። አንዳንድ COVID-19 ያለባቸው ሰዎች የበሽታ ምልክት ላይኖራቸው ይችላሉ። የህመም ምልክት ላላቸው ሰዎች፣ የበሽታው ምልክቶች ከቀላል እስከ ከባድ ሊለያዩ ይችላሉ። እድሜያቸው 65 እና ከዚያ በላይ የሆኑ አዋቂዎች እና እንደ የስኳር በሽታ ያሉ ሌሎች የጤና ችግሮች ያለባቸው ሰዎች የበለጠ ተጋላጭ ናቸው። ለክትባቱ ብቁ የሆነ ሰው ሁሉ የ COVID-19 ስርጭትን ለመቀነስ የሚያግዙ የ COVID-19 ክትባት እና ኦጋርትን ማግኘት አለበት።

## መሰረታዊ እውነታዎች

- COVID-19ን የሚያመጣው ቫይረስ የታመመ ሰው ሲያስል፣ ሲያስነጥስ ወይም ሲያወራ በትንፋሽ ጠብታዎች አማካኝነት ሊተላለፍ ይችላል።
- እንደ ትኩሳት፣ ብርድ ብርድ ማለት፣ እና ሳል ያሉ የበሽታ ምልክቶች አንድ ሰው ከ COVID-19 ጋር በተገናኘ ከ2-14 ቀናት ውስጥ ሊታዩ ይችላሉ።
- በ COVID-19 የታመሙ አንዳንድ ሰዎች ምልክቶች ላይኖራቸው ይችላሉ፣ ለዚህም ነው ሁሉም ሰዎች የ COVID-19 ስርጭትን ለመከላከል መርዳት ያለባቸው።
- ማንኛውም ሰው በ COVID-19 ሊታመም ይችላል፣ ነገር ግን አዛውንቶች እና ቀጣይነት ያላቸው የጤና ችግሮች ያለባቸው ሰዎች የበለጠ ተጋላጭ ናቸው።
- ለማንኛውም የ COVID-19 ምርመራ ፖሊሲ ወይም ኔጌቲቭ የምርመራ ውጤት ካለዎት፣ አሁንም እራስዎን እና ሌሎችን ለመጠበቅ እርምጃዎችን መውሰድ አለብዎት።

## በ COVID-19 ከመያዝ ለማቆም ጠቃሚ ምክሮች

- እድሜዎ 5 ወይም ከዚያ በላይ ከሆነ የ COVID-19 ክትባት ይውሰዱ። የ COVID-19 ክትባቶች ደህንነታቸው የተጠበቀ ነው፣ በደንብ ይሰራሉ እና ነጻ ናቸው!
- ቢያንስ ለ20 ሰከንዶች እጅዎን በሳሙና እና በውሃ ይታጠቡ። ሳሙና እና ውሃ ከሌላ፣ ቢያንስ 60% አልኮል ያለበት የእጅ ማጽጃ ይጠቀሙ።

- ከቤትዎ ውጪ ከሌሎች ሰዎች ጋር ከመቀራረብ ይቆጠቡ። ከሌሎች ቢያንስ 6 ጫማ (ወደ 2 ክንዶች ርዝመት) ርቀው ይቆዩ።
- ምንም እንኳን ህመም ባይሰማዎትም፣ በህዝብ መሃል የአፍ እና የአፍንጫ መሸፈኛ ያድርጉ። COVID-19ን ከሚያመጣው ቫይረስ አንድ ሰው በሚያስልበት፣ በሚያስነጥስበት ወይም በሚናገርበት ጊዜ ሊሰራጭ ስለሚችል የአፍንጫ እና የአፍ መሸፈኛ እራስዎን እና ሌሎችን ለመጠበቅ ይረዳል።
- ሳልዎን እና ማስነጠስዎን በሶፍት ወይም በክርንዎ ውስጠኛ ክፍል ይሸፍኑ። ያገለገሉ ሶፍቶችን በቆሻሻ መጣያ ውስጥ ይጣሉ እና ከዚያ ቢያንስ ለ20 ሰከንዶች እጅዎን በሳሙና እና በውሃ ይታጠቡ።
- ብዙ ጊዜ የተነኩ ቦታዎችን እና እቃዎችን በየቀኑ ያጽዱ እንዲሁም ይጠቡ። ይህ ጠረጴዛዎች፣ የበር እጅታዎች፣ የመብራት ማብሪያ ማጥፊያዎች፣ ጠረጴዛዎች፣ ስልኮች፣ የቁልፍ ሰሌዳዎች፣ መጻፈጃ ቤቶች፣ እና የእቃ ማጠቢያዎችን ያካትታል።
- እንደ ትኩሳት፣ ሳል፣ የመተንፈስ ችግር ያሉ የ COVID-19 ምልክቶች ካለብዎ በቤት ይቆዩ
- እንደ የመተንፈስ ችግር፣ የደረት ህመም፣ አዲስ ግራ መጋባት፣ መንቃት ወይም ነቅቶ መቆየት አለመቻል፣ ወይም የገረጣ፣ ግራጫ ወይም ሰማያዊ ቀለም ያለው ቆዳ፣ ከንፈር፣ ወይም የጥፍር ቆዳዎች የመሳሰሉ ከባድ ምልክቶች ካጋጠመዎት፣ የድንገተኛ የህክምና እንክብካቤ ይፈልጉ።

## ተዛማጅ መርጃዎች እና ጠቃሚ ማስፈንጠሪያዎች፡-

- [የዲስትሪክት የኮሮና ቫይረስ ጣቢያ](#)
- [የዲስትሪክት የክትባት ጣቢያዎች](#)
- [የዲስትሪክት የኮቪድ ማዕከላት](#)