

የታካሚ መረጃ፡ ስለ COVID-19 ማወቅ ያለብዎት

የተሻሻለው ፡ ጁን 3፣ 2020

የ COVID-19 ምልክቶች ምንድን ናቸው?

አብዛኞቹ በ COVID-19 የተያዙ ታካሚዎች ከጉንፋን ወይም እንፍሎዌንዛ ጋር ተመሳሳይ የሆኑ መለስተኛ ምልክቶች ይታዩባቸዋል ። ለበሽታው ከተጋለጡ በኋላ ከ2 -14 ቀናት ምልክቶቹ ሊታዩ እና የሚከተሉትን ሊያካትት ይችላል፡

- ትኩሳት
- ሳል
- የትንፋሽ እጥረት

ለተጨማሪ ምልክቶች የ [Centers for Disease Control \(CDC\) website](#) ድረ ገፅን ይጎብኙ።

በከባድ COVID-19 ኢንፌክሽን ለመያዝ ተጋላጭ ነኝ?

ከፍተኛ ተጋላጭነት ያላቸው ሰዎች ከትልልቅ ስብሰባዎች መራቅ እና ከሌሎች ጋር የቅርብ ግንኙነትን ማስወገድ አለባቸው ። ለከፍተኛ አደጋ ተጋላጭነት ያላቸው ሰዎች የሚከተሉትን ያጠቃልላሉ፡

- ዕድሜያቸው ከ 70 ዓመት በላይ የሆኑ ሰዎች።
- ደካማ የሰውነት በሽታን የመከላከል ስርዓት ወይም የመተንፈሻ አካላት ሁኔታ ፣ የልብ ህመም ፣ የሳንባ በሽታ እና የስኳር በሽታ ያሉ የጤና ችግሮች ያሉባቸው ሰዎች ።

በበሽታው ከተያዙ ምን ማድረግ አለብኝ?

በበሽታው የተያዙ ከሆነ በሕዝብ መሰባሰቢያ ስፍራዎች ውስጥ ጭምብል ማድረግ ይበልጥ አስፈላጊ ነው ። መረጋጋትዎን ያረጋግጡ፣ አብዛኛዎቹ በ COVID-19 የተያዙ ሰዎች ጥቃቅን ምልክቶች የሚታዩባቸውና የሕክምና እንክብካቤ የማይፈልጉ ናቸው። አብዛኛዎቹ ግለሰቦች በማረፍ ፣ ብዙ ፈሳሽ ነገሮችን በመጠጣት እንዲሁም ህመምን እና ትኩሳትን የሚቀንሱ መድሃኒቶችን በመውሰድ ያገግማሉ ።

የሕክምና እርዳታ የሚያስፈልግዎት ከሆነ ወደ ሐኪም ለመሄድ ወይም ወደ ድንገተኛ ክፍል ወይም ክሊኒክ ከመሄድዎ በፊት አስቀድመው ይደውሉ ። ምን ዓይነት የህመም ምልክት እያጋጠሙዎት እንደሆነ ፣ እና የ COVID-19 ላለው ሰው እንደተጋለጡ የሚያምኑ ከሆነ ለጤና ባለሙያዎቹ ይነገሯቸው ።

የዴንሸር ጤና ጥበቃ ለታካሚዎች የ COVID-19 ምርመራ እያደረገ ነው?

አዎ። በ COVID-19 እንደተጠቁ የሚያስቡ ከሆነ፣ ቀጠሮ ለመያዝ ሐኪምዎን ያነጋግሩ ። ለመመርመር ከጤና አቅራቢዎ ትእዛዝ ያስፈልጋል።

ለመመርመር ከሐኪሜ ትእዛዝ እንዴት ማግኘት እችላለሁ?

የጤና አገልግሎት አቅራቢዎ ጋር በመነጋገር ይጀምሩ። ምልክቶችዎ ምርመራን የሚሹ ከሆኑ ሐኪምዎ ትእዛዝ ይሰጥዎታል ። በዴንሸር የጤና ታካሚዎች ፖርታል ([MyChart](#)) በኩል ወይም የቀጠሮ ማዕከሉን በ 303-436-4949 በመደወል የቴሌ-ሄልዝን አማካሪ ቀጠሮ ማስያዝ ይችላሉ ።

ዴንሸር ጤና ጥበቃ የ COVID-19 ምርመራን የሚያቀርበው የት ነው?

ህመም ሚሰማዎት ከሆነ፣ ለዴንሸር ጤና ጥበቃ ነርስ በ 303-739-1211 ላይ ይደውሉ።

ፈቃደኛ የሆኑ ታካሚዎች ሁሉ ምርመራ የሚደረግላቸው ይሆናል። የተመላላሽ ምርመራዎች ከህክምና አቅራቢዎ ትእዛዝን የሚሹ ሲሆኑ፣ የምርመራ ቀጠሮዎች በሚከተሉት ስፍራዎች ይካሄዳሉ፡

- የዌብ ማእከል ለመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ
- ሞንትጌሎ የቤተሰብ ጤና ማእከል
- ፔና የቤተሰብ ጤና ማእከል

ለ COVID-19 ምርመራ ምን ያህል ያስከፍላል? ሀኪሜ ያዘዘልኝ በመሆኑ በኢንፎርግን የሚሸፈን ይሆናል?

ኢንፎርግን ካለዎት፣ የእርስዎ የ COVID-19 ምርመራ የሚሸፈን ይሆናል። ኢንፎርግን ከሌለዎት የአንድ ጊዜ የምርመራ ክፍያ ሊከፍሉ ይችላሉ።

የዴንቨር የጤና ጥበቃ ክሊኒኮች ለመደበኛ የህክምና ጉብኝቶች ክፍት ናቸው?

አዎ። የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ ክሊኒኮች ለሁሉም ጉብኝቶች ክፍት ናቸው። በስልክ (ቴሌሄልዝ) ሊከናወኑ የሚችሉ ጉብኝቶች ይበረታታሉ እናም በአካል በመገኘት ሊተገበሩ የሚገቡ ግምገማዎች በሁሉም የተቋሙ ስፍራዎች ይገኛሉ። የስፔሻሊቲ ክሊኒኮች በአካል በመገኘት ለሚደረጉ የተመረጡ ግምገማዎች ክፍት ናቸው።

የማህበራዊ ርቀት ማስጠበቅ ፣ ጭምብል መደረጉን ማረጋገጥ እና በህንፃዎቻችን ውስጥ ያለውን የትራፊክ ፍሰት እና መጨናነቅ መቀነስን ጨምሮ የታካሚዎቻችንን ደህንነት ለመጠበቅ ብዙ የጥንቃቄ እርምጃዎችን ወስደናል። በአካል ተገኝተው እንዲጎበኙ የሚፈልጉ ከሆነ ታካሚዎች ካምፓስ ውስጥ እያሉ ማህበራዊ ርቀት መመሪያዎችን እንዲከተሉ እና ተገቢውን የፊት ሽፋን ወይም ጭምብል እንዲያደርጉ ይጠየቃሉ። የፊት ሽፋን የሌሎች ከሆነ እንዲጠቀሙበት አንድ የሚሰጥዎት ይሆናል።

ወደ ዴንቨር የጤና ተቋም ስገባ ምን መጠበቅ እችላለሁ?

ለታካሚዎቻችን፣ ለጉብኝቶች እና ለሠራተኞቻችን ደህንነት ሲባል በሁሉም የሆስፒታላችን እና የተመላላሽ እንክብካቤ መስጫ ተቋማችን ውስጥ የጠበቀ ቁጥጥርን እና የበሽታ ምርመራን ተግባራዊ አደርገናል። እባክዎ የማጣሪያ ሂደቱን ለማድረግ ከቀጠሮዎ ሰዓት 15 ደቂቃ አስቀድመው ይገኙ።

በተቋም ስፍራ ውስጥ ጭንብል ማድረግ አለብኝ?

አዎ። በዴንቨር ከንቲባ በተሰጠው የህዝብ ጤና አጠባበቅ ትእዛዝ መሰረት ሁሉም የዴንቨር ነዋሪዎች ሕዝብ በሚሰበሰቡባቸው መቼቶች ፣ በሕክምና ጉብኝቶች ወቅት ወይም በንግድ እንቅስቃሴዎች ውስጥ በሚሳተፉበት ጊዜ የፊት መሸፈኛ ማድረግ አለባቸው። የራስዎን ጭንብል ወይም የፊት መሸፈኛ ማሟላት ካልቻሉ ወደ የትኛውም የተቋማችን ስፍራዎች በዋናው ካምፓሳችንም ይሁን በቤተሰብ ጤና ማእከላችን በሚገቡበት ጊዜ አንድ የሚሰጥዎት ይሆናል።

በዴንቨር ጤና ጥበቃ ውስጥ በቀጠሮ የሚደረጉ ቀዶ ጥገናዎች ወይም የህክምና ሂደቶች እየተከናወኑ ናቸው?

ዴንቨር ጤና ጥበቃ ጊዜ የሚያስፈልጋቸው የህክምና ሂደቶችን መርሃ ግብር መቀየር ጀምሯል። የዴንቨር የጤና ጥበቃ አቅራቢዎች ለወደፊቱ ማንኛውም በቀጠሮ የሚደረጉ ቀዶ ጥገናዎችን መርሃ ግብር ለማስያዝ ወይም መርሃ ግብርን ለሌላ ጊዜ ለማድረግ በቀጥታ ከእርስዎ ጋር የሚሰሩ ይሆናሉ።

COVID-19 ን ለመከላከል ምን ማድረግ እችላለሁ?

በ COVID-19 የመያዝ ዕድልዎን ለመቀነስ ሊወስዱዎቸው የሚገቡ በርካታ እርምጃዎች አሉ፡

- ቢያንስ ለ 20 ሴኮንዶች ያህል እጅዎን በሳሙና እና በውሃ ይታጠቡ። ሳሙና እና ውሃ ካላገኙ ቢያንስ 60% አልኮልን የያዘ የእጅ ማፅጃ ሳይኒታይዘር ይጠቀሙ።
- አይኖቶዎን ፣ አፍንጫዎን እና አፍዎን ከመንካት ይቆጠቡ። ቫይረሱ ያለበትን ወለል ወይም ነገር በመንካት ከዚያም አፍን ፣ አፍንጫን ወይም አይንን በመነካካት ሳቢያ በ COVID-19 ሊያዙ የሚችሉበት እድል ሰፊ ነው።
- በሚያስሉ እና በሚያስነጥሱበት ጊዜ በሰፍት ይሸፍኑ። ከዚያ በኋላ ሰፍቱን በቆሻሻ መጣያ ውስጥ ይጣሉት። ሰፍት ካላገኙም የክንድዎን ውስጠኛ ክፍል ይጠቀሙ።
- የታመሙ እንደሆነም እቤት ይቆዩ ፣ እንዲሁም ልጆቻዎ የታመሙ እንደሆነ ቤት እንዲቆዩ ያድርጉዎቸው። በቤትዎ ያሉትን ሁሉንም “ከፍተኛ-ንክኪ” የሚደረግባቸውን ገጽታዎች በየቀኑ “በ EPA ተቀባይነት ያገኘ” የሚል መለያ ባላቸው የቤት ማጽጃ ምርቶች ያፀዱ። እነዚህም የበር እጅታዎችን፣ ጠረጴዛዎችን ፣ መደርደሪያዎችን እንዲሁም እንደ ሞባይል ስልኮች ያሉ የግል

ህመም ሚሰማዎት ከሆነ፣ ለዴንቨር ጤና ጥበቃ ነርስ በ 303-739-1211 ላይ ይደውሉ።

እቃዎችን ያካትታሉ።

የማህበራዊ ርቀት አስፈላጊ ነው?

አዎ። በበሽታው ለመያዝ ለሻይረሱ መጋለጥ አለብዎት። ይህም የሚከሰተው ከጉንፋን ወይም ከሌሎች የመተንፈሻ አካላት በሽታዎች የመተላለፊያ መንገድ ጋ++

ር ተመሳሳይ በሆነ መልኩ በበሽታው የተያዘ ሰው በሚያስልበት ወይም በሚያስነጥስበት ጊዜ ነው። በሕዝብ መሰባሰቢያ ስፍራዎች በሚሆኑበት ጊዜ የስድስት ጫማ (ሁለት ሜትር) ያህል ርቀትን በመጠበቅ እና ጭንብል በማድረግ ለሻይረሱ የመጋለጥ እድልዎን መቀነስ ይችላሉ።

መረጃ ለማግኘት ወይ የትኞቹ ምንጮች መሄድ እችላለሁ?

- እንግሊዝኛ ፣ ስፓኒሽ (Español)ን ጨምሮ በብዙ ቋንቋዎች ላሉት መልሶች ፣ ወይም ማንዳሪን (普通话) ፣ ለኮሎራዶ የእርዳታ መስመር ይደውሉ፡ በ 303-389-1687 ወይም 1-877-462-2911
- ዲንቨር የህዝብ ጤና ጥበቃ: denverpublichealth.org/Coronavirus
- ኮሎራዶ የህዝብ ጤና ጥበቃ: covid19.colorado.gov
- የበሽታ መቆጣጠሪያ ማእከላት: cdc.gov/coronavirus/index.html ወይም [CDC COVID-19 FAQ](#)
- የዲንቨር የህዝብ ጤና ጥበቃ እና አካባቢ ክፍል: denvergov.org/content/denvergov/en/environmental-health/news/coronavirus-info.html