ራሳችንን የምንጠብቅበት መንገድ ይህ ነው.

መጨረሻ የታደሰው **24.02.2022**

ኮሮናን ያስቁሙ

አዲሱ ኮሮና ቫይረስ፡ በጣም ጠቃሚ መረጃ

በአዲሱ ኮሮና ቫይረስ መጠቃት ከባድ ጉዳቶች ሊያስከትልና ለሞት ሊያበቃም ይችላል። ሁላችንም ደንቦችን ከተከተልን፣ ራሳችንን እና በጣም ተጋላጭ የሆኑ ሰዎችን ለመጠበቅ ማገዝ እንችላለን።

ማስታወሻ፡ በዚህ የመረጃ ቅጽ ላይ ያሉት መረጃዎች በሃገር አቀፍ azደረጃ የወጡ ደንቦችን ያካትታሉ። በአንዳንድ ወረዳዎች ውስጥ ጠበቅ ያሉ መመሪያዎች ሊኖሩ ይችላሉ።

1. የአዲሱ ኮሮና ቫይረስ መተላለፊያ

ቫይረሱ አብዛኛውን ጊዜ የሚተላለፈው ረዘም ላለ ጊዜ በሚኖር የቅርብ ንክኪ አማካይነት ነው። ማለትም በቫይረሱ ከተጠቃ ሰው መከላከያ ሳያደርጉ ከ1.5 ሜትር ባነሰ ርቀት ሲሆኑ ነው። ይህ የሚከሰተው በሚከተሉት መንገዶች ነው፡

- **በጠብታዎች አማካይነት፡** በበሽታው የተያዘው ሰው ሲተነፍስ፣ ሲያወራ፣ ሲያስነጥስ ወይም ሲያስል፣ ቫይረሱን የያዙ ጠብታዎች በአቅራቢያው ወደሚገኝ ሰው ስስ ሕብረ ሕዋስ ጋር ቀጥተኛ ግንኙነት ሊኖራቸው ይችላል። በጣም ደቃቅ በሆኑ ጠብታዎች (ኤሮሶልስ) አማካይነትም ቫይረሱ ሊተላለፍ ይችላል። በአየር አማካይነት ቫይረሱ የሚሰራጨው በአጭር ረቀት ወይም በረዥም ርቀት ሊሆን ይችላል። እንዲህ ዓይነት የቫይረስ መተላለፍ የሚኖረው በዋነኛነት በአነስተኛና በቂ የአየር ዝውውር በሌላቸው ውስጣዊ ክፍሎች ሲሆን፣ የአየር ላይ ሕዋሳትም ለረዥም ጊዜ ተከማችተው የሚቆዩባቸው ቦታዎች ናቸው።
- **በውጫዊ ገጽታና እጆች ላይ፡** በቫይረሱ የተያዙ ሰዎች ሲያስሉና ሲያስነጥሱ፣ ቫይረሱን የያዙ ጠብታዎች እጆቻቸው ወይም ውጫዊ ገጽታዎች ላይ ሊያርፉ ይችላሉ። ሌላ ሰው እነዚህን ጠብታዎች በእጆቹ አንስቶ አፍ፣ አፍንጫ ወይም ዓይኑን ከነካ በቫይረሱ ሊያዝ ይችላል።

ራስዎ የሕመሙ ምልክቶች እንዳሉብዎ ሳያስተውሉ ሌሎች ሰዎችን ሊበክሉ እንደሚችሉ **ማስተዋል ያስፈልጋል።** የዚህ ምክንያት ደግሞ፣ አንድ የታመመ ሰው ምልክቶቹ ከመታየታቸው 2 ቀናት በፊትና ከታየ ከ10 ቀናት በኋላ በሽታ ሊያስተላልፍ ስለሚችል ነው። ከባድ ሕመም በሚኖርበት ወቅት፣ ረዘም ላለ ጊዜ በሽታ ሊያስተላለፉ ይችላሉ።

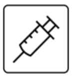
2. የ Covid-19 ምልክቶች

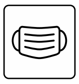
እነዚህ ምልክቶች የተለመዱ ናቸው፡
– የጉሮሮ ቁስለት – ሳል (አብዛኛውን ጊዜ ደረቅ) – የትንፋሽ ማጠር – የደረት ሕመም – ትኩሳት – በድንገት የማሽተት እና/ወይም የመቅመስ ስሜት ማጣት – የራስ ምታት – አጠቃላይ የሰውነት መድከም፣ የምቾት ማጣት ስሜት – የጡንቻ ሕመም

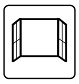
- የንፍጥ መብዛት
- የአንጀትና ሆድ እቃ ሕመም ምልክቶች (ማቅለሽለሽ፣ ማስታወክ፣ ተቅማጥ፣ የሆድ ሕመም)
- የቆዳ ሽፍታ

የኮቪድ-19 ምልክቶች ክብደት የሚለያይ ሲሆን፣ እነደ ዛይረሱ ዝርያ ዓይነትም ሊለያዩ ይችላሉ። ጉንፋን በራሱ ኢንፌክሽን ሊሆን ይችላል። መጠነኛም ሊሆኑ ይችላሉ። እንደ ሳምባ ምች ያሉ የጤና ችግሮችም ሊከሰቱ ይችላሉ።

3. የንጽህና እና ስነ ምግባር ደንቦች

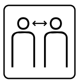

የኮሮና ቫይረስ መከላከያ ክትባት እንዲከተቡ የምክር አስተያየት እንሰጣለን። ክትባት ከኮቪድ 19፣ ከስርጭቱና ምናልባትም በረዥም ጊዜ ከሚያስከትለው ውጤት ለመከላከል የተሻለ ዘዴ ነው። ክፍል 8ን ተመልከት። 8.


ስዊዘርላንድ ውስጥ፣ በሕዝብ ትራንስፖርትና በሆስፒታሎችና ክሊኒኮች እንደዚሁም በአረጋውያን መንከባከቢያ ማዕከላት ውስጥ ማስኮችን ማድረግ ግዴታ ነው።


ሁሉም ክፍሎች በተደጋጋሚ በቂ የአየር ዝውውር እንዲኖራቸው ያድርጉ። በአንድ ክፍል ውስጥ ያሉ ሰዎች ብዛት በጨመረ ቁጥርና ክፍሉም አነስተኛ ከሆነ፣ በተደጋጋሚ አየር እንዲገባ መደረግ አለበት። የአየር ዝውውር መኖሩን ያረጋግጡ።

እጆችዎን በተደጋጋሚ በሳሙና በደንብ ይታጠቡ። ሳሙናው ቫይረሱን ጉዳት አልባ ያደርገዋል። እጅን መታጠብ የማይቻል ከሆነ፣ የእጅ ማፅጃ ሳኒታይዘሮች ቫይረሶችን ለማስወገድ ጥሩ አማራጮች ናቸው።

ሲያስሉ ወይም ሲያስነጥሱ በመሐረብ ወይም በክርንዎ ይሸፈኑ። የሶፍት ወረቀት ለአንዴ ብቻ ይጠቀሙ።


በኮሮና ቫይረስ የተያዘ ሰው ጋር የቅርብና ረዘም ላለ ጊዜ ንክኪ ከነበረዎት፣ በቫይረሱ ሊያዙ ይችላሉ። ከሌሎች ግለሰቦች ጋር የቅርብ ንክኪን በመቀነስ ራስዎንና ሌሎችን ከበሽታው መጠበቅ ትችላላችሁ።

4. ይመርመሩ

ከሚከተሉት የኮቪድ 19 ምልክቶች አንዱ ወይም ከአንድ በላይ ካለብዎት (ምዕራፍ 2)፣ ኮሮና ቫይረስ ሊኖርብዎ ይችላል። ከታች የቀረቡትን መመሪያዎች በትክክል ይፈጽሙ፡

- ወዲያውኑ ይመርመሩ። የዶክተር ቢሮ፣ ሆስፒታል፣ ወይም ልዩ የምርመራ ማዕከላት ጋር በመሄድ መመርመር ይችላሉ። የእነዚህን የምርመራ ማዕከላት ዝርዝር ከዚህ ድረ ገጽ ማግኘት ትችላላችሁ፡ www.bag.admin.ch/testing#197439718. ምርመራው ከክፍያ ነጻ ነው።
- ከምርመራ በፊትና በኋላ ቤት ውስጥ ይቆዩ፣ የምርመራ ውጤትዎ እስከሚደርስዎ ድረስ ከሌሎች ሰዎች ጋር ንክኪ ከማድረግ ይቆጠቡ።
  - **የምርመራ ውጤትዎ ፖዘቲቭ ከሆነ፡** "ራስን አግልሎ የመቆየት መመሪያዎች" ይከተሉ። መመሪያዎቹን ከዚህ ድረ ገጽ ማግኘት ይቻላል፡ www.bag.admin.ch/migration-covid-en
  - **የምርመራ ውጤትዎ ነጌቲቭ ከሆነ፡** ለ24 ሰዓት ያህል የሕመም ምልክት እስከማይኖርዎት ድረስ እቤትዎ ይቆዩ።

በተቻለ መጠን ከፍተኛ ቁጥር ያላው የኮሮና ቫይረስ ኢንፌክሽን ስርጭትን ለማግኘት፣ ምልክት የሌለባቸውም ሰዎች ይመረመራሉ። ይህም በስራ ቦታ ወይም በተቋም ውስጥ በሚካሄድ መደበኛ ምርመራ ወቅት ሊሆን ይችላል። በእንደዚህ ዓይነት ምርመራዎች ላይ የሚኖር ተሳትፎ በፈቃደኝነት ላይ የተመሰረተና ከክፍያ ነጻ ነው። በመደበኛ ምርመራ ላይ የመሳተፍ ዕድል ካገኙ፣ ራስዎንና ሌሎችን ለመጠበቅ ሲባል ምርመራውን እንዲያደርጉ ይመከራሉ።

ምርመራው የት እንደሚካሄድ፣ የምርመራ ውጤት ከደረሰዎት በኋላ ቀጣዩ ሒደት ምን እንደሆነ ይጠይቁ ወይም ድረ ገጹን ይጎብኙ፡ www.bag.admin.ch/testing#242157159.

Covid-19: አዲሱን የኮሮና ቫይረስና የንጽህና እና ስነ ምግባር ደንቦችን የሚመለከት ጠቃሚ መረጃ

ለኮሮና ቫይረስ እንዴት መመርመር እንዳለብዎት እርግጠኛ አይደሉም? "የምርመራ አሰራር ሒደት" የሚለው ቻርት ላይ ምን ማድረግ እንዳለብዎት ይመልከቱ። የሕመም ምልክቶች እየታዩብዎ ምርመራ ማድረግ የተሻለ ቢሆንም ምልክት ሳይታይብዎትም መመርመር ይችላሉ።

5. ራስን ማግለል

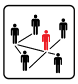
ራስን ማግለል አዲሱ የኮሮና ቫይረስ እንዳይሰራጭ ይከላከላል። በኮሮና ቫይረስ የተያዘ ሰው ቤት ውስጥ መቆየት ያለበት ሲሆን፣ ከሌሎች ሰዎችም ጋር ምንም ዓይነት ንክኪ ማድረግ የለበትም። ደንቦቹ የሚከተሉት ናቸው፡

ራስን ማግለሉ የሚያበቃው የሕመሙ የመጀመሪያ ምልክቶች ከታዩ ጀምሮ 5 ቀናት ካለፉና ግለሰቡም ለ48 ሰዓት ያህል የሕመም ምልክት ካላሳዩ ነው። ራስን ማግለሉ ካበቃ በኋላ፣ ግለሰቡ ከሌሎች ሰዎች ጋር ንክኪ ሲኖረው ማስክ ማድረግና ለጥቂት ቀናት ከሕዝባዊ ቦታዎች መራቅ አለባቸው።

ራስን ማግለልን በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ "ራስን የማግለል መመሪያዎች" የሚለውን ከዚህ ድረ ገጽ ይመልከቱ፡- www.bag.admin.ch/migration-covid-en

በጀርመን ፣ በፈረንሳይኛ ፣ በጣሊያንኛ እና በእንግሊዝኛ ስለ ብቸኝነት የሚገልጽ ቪዲዮ በ www.foph-corona-virus.ch/downloads/#isolation.Das በዲያስፖራ ቴሌቪዥን በ 16 ቋንቋዎች የተሰየመ ቪዲዮ በ www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus

6. ንክኪን መከታተል



የግለሰቡ የኮሮና ቫይረስ ምርመራ ውጤት ፖዘቲቭ ከሆነ፣ የወረዳው ባለስልጣናት ንክኪ የነበራቸውን ሰዎች መከታተል ይጀምራሉ፡

- የወረዳው ባለስልጣናት በቫይረሱ ከተያዘው ሰው ጋር በመሆን፣ ግለሰቡ ራሳቸውን እስካገለሉበት ጊዜ ድረስና ምልክቶች ከመታየታቸው ሁለት ቀናት በፊት ከግለሰቡ ጋር የቅርብ ንክኪ የነበራቸውን ሰዎች ይለያሉ።
- ባለስልጣናቱ ንክኪ ለነበራቸው ሰዎች በቫይረሱ ሊጠቁ እንደሚችሉና እንዴት መቀጠል እንደሚቻል ያሳውቃሉ።

የወረዳው ጽ/ቤት ወዲያውኑ ሊያነጋግርዎት የሚችልበት ዕድል አለ። **ስለዚህ፣ አስፈላጊ ከሆነ ራስዎን ማግለል ይኖርብዎታል ማለት ነው።** እንደዚሁም፣ የ Covid-19 ምርመራ ውጤትዎ ፖዘቲቭ ከሆነ፣ ለቅርብ ወዳጆችዎ ጉዳዩን ማሳወቅ ያለብዎት እርስዎ ነዎት።

7. በተለይ ተጋላጭ የሆኑ ሰዎች

ለተወሰኑ ሰዎች፣ በኮሮና ቫይረስ መጠቃት አደገኛ ነው። በጣም ሊታመሙ ወይም ሊሞቱ ይችላሉ።
በተለይ ስጋት ያለባቸው ሰዎች የሚከተሉት ናቸው፡

- **ዕድሜያቸው የገፉ ሰዎች፡** ከዕድሜ መግፋት ጋር ተያይዞ በአዲሱ የኮሮና ቫይረስ የመጠቃት ዕድልም ይጨምራል። ዕድሜያቸው ከ50 ዓመት በላይ የሚሆኑ ሰዎች ሆስፒታል ውስጥ ተኝቶ የመታከም ዕድላቸው ይጨምራል። ነባር የጤና ችግሮችም የስጋቱን መጠን ይጨምራሉ።
- **ነፍሰ ጡር ሴቶች**
- **ትራይዞሚ 21 ያላቸው ጎልማሶች**
- **የሚከተሉት ስር የሰደዱ በሽታዎች ያሉባቸው ጎልማሶች፡**
  - ከፍተኛ የደም ግፊት
  - የደም ዝውውር ስርዓት መታወክ
  - የስኳር በሽታ
  - የሳምባ እና የመተንፈሻ አካል በሽታዎች
  - የሰውነትን በሽታ የመከላከል ስርዓት የሚያዳክሙ በሽታዎችና ቴራፒዎች
  - ካንሰር
  - ከመጠን ያለፈ የሰውነት ውፍረት መጨመር (የሰውነት ክብደት መጨመር፣ BMI 35 ወይም ከዚያ በላይ ሲሆን)
  - በቂ መጠን ያለው ሽንት አለመሸናት

- ከባድ የጉበት በሽታ

እርስዎ ከእነዚህ ሰዎች መካከል አንዱ ከሆኑና የ Covid-19 ምልክቶች ካሉብዎ (ምዕራፍ 2ን ተመልከት)፣ **ወዲያውኑ ለዶክተርዎ ወይም ለሆስፒታል ደውለው ምርመራ ያድርጉ። ቅዳሜና እሁድም ቢሆን።** ምልከቶችዎን ያስረዱና የበለጠ ተጋላጭ ከሚባሉ ሰዎች መካከለ አንዱ መሆንዎትን ያስረዱ።

8. ክትባት

ስዊዘርላንድ ውስጥ፣ የ Covid-19 መከላከያ ክትባት መከተብ ይችላሉ። ዕድሜያቸው 12 ዓመትና ከዚያ በላይ የሆኑ ሰዎች (ነፍሰ ጡር ሴቶችም ጭምር) ክትባት እንዲወስዱ ይመከራል። ዕድሜያቸው 5 ዓመትና ከዚያ በላይ የሆኑ ሕጻናትም መከተብ ይችላሉ። የፈውስ መድሃኒቶች የሚያቀርበው የስዊዝ ኤጄንሲ ወይም Swissmedic ለ Covid-19 መከላከያነት የሚሰጡ ክትባቶችን በጥልቀት ፈትሾ ፈቃድ ሰጥቷል። ክትባቶቹ አስተማማኝና ውጤታማ ናቸው።

ይሁን እንጂ፣ ማንኛውም ክትባት ቢሆን የሚያስከትላቸው የጎንዮሽ ጉዳቶች ሊኖሩ ይችላሉ። ነገር ግን፣ አሁን ባለው ግንዛቤ መሰረት፣ የ Covid-19 ክትባት ከተወሰደ በኋላ ከባድ የጎንዮሽ ጉዳት የመከሰት ዕድሉ በኮሮና ቫይረስ ተይዞ በጣም ከመታመም እጅግ በጣም ያነሰ ነው።

የመጨረሻ ክትባት ከተከተቡ አራት ወራት በላይ ሆኖታል? እንደዚያ ከሆነ ለቡስተር ክትባት ይመዝገቡ። የቡስተር ክትባቱ እርስዎ ከከባድ በሽታ በሚገባ የተጠበቁ መሆንዎትን ያረጋግጣል።

ክትባቱን በተመለከተ ኃላፊነቱ የወረዳዎች ነው። መቼና የት መከተብ እንዳለብዎና እንዴት መመዝገብ እንዳለብዎ በወረዳዎ ከሚገኙ ባለስልጣናት መረጃ ማግኘት ይችላሉ (www.foph-coronavirus.ch/cantons)። ሃገር አቀፍ የሆነው የ Covid-19 ክትባት መረጃ መስጫ ስልክ (+41 58 377 88 92፣ በየቀኑ ከ 06.00-23.00) በወረዳዎ ውስጥ የሚመለከተው ቢሮ የትኛው እንደሆነ መረጃ ይሰጥዎታል። ዶክተር ወይም የሚታመን ሰው ለክትባት እንዲያስመዘግብዎ መጠየቅም ይችላሉ።

የ Covid 19 vክትባት በፈቃደኝነት ላይ ተመስርቶ የሚሰጥ ሲሆን፣ ስዊዘርላንድ ውስጥ ለሚኖር ማንኛውም ሰው ከክፍያ ነጻ ይሰጣል።

ክትባትን በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ የመረጃ ቅጹን ከዚህ ድረ ገጽ ይመልከቱ: www.bag.admin.ch/migration-covid-en

የኮቪድ 19 ክትባትን በተመለከተ የሚሰራጩ የተለያዩ ሃሰተኛ መረጃወዎች አሉ። በእነዚህ ቪድዮዎች ውስጥ፣ ክትባትን በተመለከተ የሚነገሩ በጣም የተለመዱ አፈታሪኮችና ለምን ትክክል እንዳልሆኑ ማብራሪያ ያገኛሉ።

9. እርዳታ መጠየቅ

ድረ ገጽ migesplus.ch: በዚህ ፕላትፎርም ላይ፣ ስለ Covid-19 በጣም በርካታ ተጨማሪ መረጃዎችን ያገኛሉ። መረጃው በተለያዩ በርካታ ቋንቋዎች ተተርጉሟል፡ www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19

አስተርጓሚዎች: በሆስፒታሉ ውስጥ በሚገባ መግባባት የማይችሉ ከሆነ፣ ከመጀመሪያው አስተርጓሚ እንዲቀርብልዎት ይጠይቁ። በስልክ አማካይነት የሚቀርብ የማስተርጎም አገልግሎትም አለ። ፕሮፌሽናል አስተርሚዎች ከቀረቡ፣ በማስተርጎም የሚያግዙዎ ዘመድ ወይም ወዳጅዎን ለአስተርጓሚነት ይዘው መሄድ የለብዎትም፣ ይህ በመሆኑም በበሽታው እንዳይያዙ ይከላከልላቸዋል። የሕክምና አገልግሎት በሚሰጥዎት ጊዜ የሚነገርዎትን ነገር የመረዳትና ሃሳብዎንም የማስረዳት መብት አለዎት።

ጠቃሚ ስልክ ቁጥሮችና የኢሜይል አድራሻዎች

- ቤትዎ ውስጥ ሆነው ጭንቀት ወይም ስጋት ካደረብዎት፣ ስምዎ ሳይገለጽ የምክር አገልግሎትና መጠለያ ለማግኘት ይህን ድረ ገጽ ይጎብኙ፡ www.opferhilfe-schweiz.ch (ጀርመንኛ) / www.aide-aux-victimes.ch (ፈረንሳይኛ) / www.aiuto-alle-vittime.ch. (ጣሊያንኛ). ድንገተኛ ሁኔታ ሲፈጠር፣ በስልክ ቁጥር 117 ወደ ፖሊስ ይደውሉ።
- ድንገተኛ የሕክምና አገልግሎት (አምቡላንስ) በስልክ ቁጥር 144 ደውለው ማግኘት ይችላሉ። ለሁሉም አጣዳፊ የጤና ችግሮች ስዊዘርላንድ ውስጥ በማንኛውም ሰዓት ለአገልግሎት ዝግጁ ነው።
- አዲሱን የኮሮና ቫይረስ የሚመለከት የመረጃ ስልክ ቁጥር፡ አዲሱን የኮሮና ቫይረስ ለሚመለከቱ ጥያቄዎች መልስ ለማግኘት በስልክ ቁጥር 058 463 00 00 ይደውሉ።

10. የቤተሰብዎ ዶክተር ከሌለዎት፣ Medgate በስለክ ቁጥር 0844 844 911 በመደወል ዘወትር ቀንና ማታ ሊያገለግለዎ ዝግጁ ነው። ተጨማሪ መረጃ

ቋንቋዎች - ራስዎንና ሌሎችን ይጠብቁ (foph-coronavirus.ch)www.bag.admin.ch/neues-coronavirus
(ጀርመንኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ ጣሊያንኛ፣ እንግሊዝኛ)