

ደረጃ ሁለት መመሪያ
Coronavirus2019(COVID-19): ለህፃናት ማቆያ ማዕከል ል የተዘጋጀ መመሪያ

በደረጃ ሁለት ጊዜ በህፃናት ማቆያ ማዕከሉ መካከል የኮቪድ-19ን ስርጭት ለመቀነስ ሲባል ተሳታፊዎቹ ስራተኞቹ የሚከተሉት እርምጃዎች ስራ ላይ መዋል አለባቸው። ይህ መመሪያ የሚያገለግለው ለህፃናት ማቆያዎች ብቻ ነው። ለትምህርት ቤቶችና ለክረምት ካንፖች የተለየ መመሪያ ወታል። ለተጨማሪ መረጃ <https://coronavirus.dc.gov/phasetwo> ይህንን ይጎብኙ።

ለስራተኞችና ህፃናት ደህንነት ድጋፍ ማድረግ

አለታዊ የጤና ማጣራት

- የህፃናት ማሳደጊያ ድርጅቶች ለ ሁሉም ህፃናትና ወደ ማዕከሉ ለሚገቡ ስራተኞች አለታዊ የጤና ምርመራ ማድረግ ይኖርባቸዋል። ከዚህ በታች ያሉትን ምልክቶች ያሳየ ማንኛውም ሰው ወደ ማዕከሉ ከመግባት ይልቅ ፣ ለማዕከሉ የጤና ባለሙያዎች ደውለው ማሳወቅ ይኖርባቸዋል።
 - ትኩሳት ወይም ቅዝቃዜ ፣ በሚተነፍሱበት ጊዜ የመቆራረጥ ወይም ለመተንፈስ የሚያስቸግር ከሆነ፣ ድካም፣ የጡንቻና የሰውነት አካል ህመሞች፣ ራስ ምታት፣ የመቅመስና ማሽተት ስሜትን ማጣት፣ የጉሮሮ ህመም፣ ንፍጥ ወይም ከአፍንጫ የሚወጣ ፈሳሽ፣ ማቅለሽለሽ ወይም ማስመለስ፣ ተቅማጥ፣ ወይም ጥሩ ስሜት ያለመስማት
- አንድ ግለሰብ ከላይ የተዘረዘሩትን ማንኛውም አይነት ምልክት ታይቶበት ከሆነ በዚህ ጊዜ ወደ ደው ካዲስ መንገድን በማቀናጀት ከማዕከሉ እንዲወጡ ማድረግና የህክምና አገልግሎት እንዲያገኙ ማድረግ ያስፈልጋል። የጤና ባለሙያ እንዲያማክሩ ምክር መስጠት አለባቸው።

ጤናማ የሆኑትን ተግባራትን ማበረታታት

- ጤናማ የንጹህና አሠራሮችን ለመደገፍ (ለምሳሌ፡ ሳሙና ፣ የማድረቂያ ወረቀቶች፣ የእጅ ማፅጃ ስኒታይዘር፣ ሶፍት) በበቂ ሁኔታ መኖራቸውን ያረጋግጡ ።
- የእጅ መታጠብ ስትራቴጂው ቢያንስ ለ 20 ሴኮንድ በውሀና ሳሙና መታጠብን ያካተተ ይሁን። ሳሙና እና ውሃ ከሌላ እናም እጅዎ በሚታይ መልኩ ቆሻሻ ካልሆነ ቢያንስ 60% አልኮልን የሚያካትት የእጅ ማጽጃ ስኒታይዘርን ይጠቀሙ።
- በተደጋገሚ የእጅ ንፅህናን ይጠብቁ (በሳሙናና በውሃ ወይም አልኮል ያላቸውን ሳኒታይዘሮችን በመጠቀም)
 - የእጅ ንፅህናን ለማከናወን ቁልፍ ጊዜዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡
 - ምግብ ከመመገባቸው በፊት
 - ሽንት ቤት ከተጠቀሙ በኋላ
 - የጨርቅ የፊት ሽፋኖችን ከመልበስዎ፣ ከመንካትዎ ወይም ከማስወገድዎ በፊት እና በኋላ፣
 - አፍንጫዎን ከተናፈጡ፣ ካሳሉ ወይም ካስነጠሱ በኋላ።
 - ከቤት ውጪ ተጫውተው ወይም መጫወቻዎችን ከተጋሩ በኋላ

ለበሽታው በከፍተኛ ተጋላጭ የሆኑ ግለሰቦች

የህፃናት ማቆያ አገልግሎት የሚሰጡ ማዕከላት በከፍተኛ ተጋላጭ ለሆኑት ህፃናትና ስራተኞች ወደ ማዕከሉ ገብተው ህፃናትን የመንከባከብ ተግባር ላይ ከመሰማራታቸው በፊት ህክምና የሚሰጡ ሰዎችን እንዲያማክሩ ማረጋገጥ አለባቸው። የሚከተሉት ሰዎች በሽታቸውን እያስታመሙ ወይም ከታች ዝርዝር ውስጥ የሚገኙትን ሁኔታዎች

ያካትታል:-

- ስር የሰደደ በሽታ
- የሚያደክም ሀይለኛ አስም
- የጠና የልብ ጋር የተያያዘ ሁኔታዎች
- በሽታን የመቋቋም አቅም ማጣት ጋር የተያያዙ ሁኔታዎች
- ከልክ በላይ ውፍረት (>40 ቦዲ ማስ ኢንዱክስ)
- ስኳር በሽታ
- ስር የሰደደ የኩላሊት በሽታ
- የጉበት በሽታ
- 65 እና ከዛ በላይ እድሜ የሆነ ሰው
- ማንኛውም ህፃን ወይም ሰራተኛ ከላይ ከተዘረዘሩት የጤና ሁኔታዎች ውስጥ ባይካተትም ነገር ግን ለጤንነት ደህንነት ቅድሚያ መስጠት ያስፈልጋል።

በክትባት ሊወገድ የሚችል የተቀሰቀሰ በሽታን መከላከል

የኮቪድ-19 ወረርሽኝ በህፃናት ላይ የሚያስከትለውን ስጋት ለመቀነስ የበሽታመከላከያና መቆጣጠሪያ ማዕከል (ሲዲሲ) እና የጤና መረጃ በሀገሪቱ ላይ ትልቅ ስራ እየሰሩ ይገኛሉ ይህም ደግሞ ኮሎምቢያና ሜሪላንድን ይጨምራል።

ለሁሉም ህፃናት ሙሉ ክትባት ለማካኔድ በህፃናት ማቆያ ማዕከሉ መቼት በማድረግ ደረጃውን የጠበቀ ከሲዲሲና ዲሲ ጤና አማካኝነት ማስከተብ ያስፈልጋል ይህም ደግሞ በሽታን እንዲቋቋሙ ይረዳቸዋል።

- ስለክትባቱ መርሀ ግብር ለመቃኘት ከፊለጉ [here](#). እዚህ ላይ ያገኙታል።
- የሲዲሲን ሌሎች ግብዓቶች ለማግኘት [Vaccine-Preventable Diseases](#). ይህንን ይጎብኙ።

ግንኙነትን ለመገደብ ሲባል የወጡ የመቆጣጠሪያ ዘዴዎች

ከጤና ባለሙያዎች ውጪ የሚደረጉ የፊት መሸፈኛዎች እና የፊት ጭምብሎች

ሁሉም ጎልማሳዎች ከጤና ባለሙያዎች ውጪ የሚደረጉ የፊት መሸፈኛዎችን ወይም የፊት መሸፈኛዎች ወደ ህፃናት ማቆያው ከመግባታቸው በፊት ሁል ጊዜ ማድረግ ይኖርባቸዋል። ጎልማሳው የማይመከሩ ወይም ጎጂ የሚሆኑ የህክምና ወይም ማንኛውም አይነት የፊት መሸፈኛዎችን ሚያደርግ ከሆነ ግለሰቡ ወደ ህፃናት ማቆያ ማዕከሉ ባይሳተፍ ይመረጣል።

- ህፃናት እድሜያቸው 2 እና ከዚያ በታች ከሆኑ የፊት መሸፈኛ ማድረግ አይጠበቅባቸውም።
- ህፃናት እድሜያቸው ከሁለት አመት በላይ የሆኑ ከሆነ በወላጆችና በህፃናት ማቆያ ሰራተኞች በጋራ ውሳኔ እንዳይረጩ የፊት መሸፈኛዎችን መጠቀም የሚችሉ ቢሆንም ፤ይህም ሲሆን ጤንነታቸውና አስተዳደግ ተፅዕኖ ፤ለምሳሌ የማፈን ወይም የአተነፋፈስ ችግር ላይ መሰረት በማድረግ የፊት መሸፈኛዎችን ማድረግ ይችላሉ። የፊት መሸፈኛው ህፃናት ፊታቸውን በተደጋጋሚ እንዲነኩ ሚያደርግ ከሆነ ይህም ደግሞ የቫይረሱን የመሰራጨት አቅም ይጨምራል።

የህክምና ያልሆኑ የፊት መሸፈኛዎችን ወይም የፊት መሸፈኛዎችን የበለጠ ማወቅ ከፊለጉ እባክዎትን “ለአጠቃላይ ህዝብ የወጣውን ጭንብልና ሌሎች የፊት መሸፈኛ የሚለውን መመሪያ ”

<https://coronavirus.dc.gov/phasetwo>. ላይ የተዘጋጀውን መመሪያ መመልከት ይችላሉ።

የማህበራዊ ርቀት

የህፃናት ማቆያ ማዕከሎች ተገቢ የሆነ አካላዊ ርቀት እንዲኖር ለማድረግ:-

- ከ 10 በላይ የሆኑ ግለሰቦች (ሰራተኞችና ህፃናት) በአንድ ቡድን ውስጥ እንዲቆዩ ማድረግ
 - በቤት ውስጥ ተግባሮች ይህም ማለት 10 ሰው በአንድ ክፍል ውስጥ እንዲያከናውኑ ማድረግ
 - ከቤት ውጪ ለሚደረጉ ተግባሮች የእያንዳንዱ 10 የቡድን አባላት ከራሳቸው ቡድን ጋር ብቻ እንዲያከናውኑ እናም ከሌሎች ቡድኖች ጋር እንዳይቀላቀሉ ማድረግ ያስፈልጋል። በእያንዳንዱ 10 አባላቶች መካከል ከቀጣዩ 10 ሰው ቡድን ጋር (>6 ጫማ) የሚደርስ ማህበራዊ ርቀት እንዲኖራቸው ማድረግ ያስፈልጋል።
- በእያንዳንዱ ሰዎች መካከል የ 6 ጫማ ያህል ርቀት እንዲኖር ማድረግ
- ህፃናትና ሰራተኞችን በየቀኑ አንድ ላይ እንዲሆኑ ማድረግ(አስተማሪዎቹንና ህፃናቱን በታቸውን እንዳይቀያየሩ መቃወም)፤
- አላስፈላጊ ጎብኚዎችን መገደብ፤
- በቡድኖቹ መካከል መቀላቀል እንዳይኖር ማድረግ ይህም ከህንፃው በሚገቡበትና በሚወጡበት ጊዜ፣በመመገቢያ ሰዓት ላይ፣በመኝታ ክፍላቸው፣በመጫወቻ ቦታዎች፣በመተላለፊያዎች እናም ሌሎች የሚጋሯቸውን ቦታዎችን ይጨምራል።
- ብዙ ተግባሮችና እንዲሁም ህፃናቱ በሚቀመጡበትና በሚነሱበት ጊዜ እንዳይቀራረቡ ማድረግ ያስፈልጋል፤ለምሳሌ ክብ ሰርተው በሚጫወቱበት ጊዜ
- በፈረቃ በሚገቡበትና በሚወጡበት ጊዜ ወይም ሌሎች መመሪያዎችን በመደንገግ ይህም ደግሞ እንዳይሰበሰቡና ከወላጆች ጋር ያለው ግንኙነትን ማስቀረት ያስፈልጋል።
- የመንገድ ላይ ወይም ከቤት ውጪ በሚወጡበትና በሚገቡበት ጊዜ
- ጉዞዎችን እንዳደርጉ ማድረግ

ክፍፍል

10 ሰዎችን ብቻ በአንድ ክፍል ውስጥ እንደ ቡድኑ እንዲቆዩ ማድረግ ይሁን እንጂ ለአንዳንድ ህፃናት ማቆያ ማዕከሎች ለሰራተኞችና ለቤተሰባቸው ህፃናት ማቆያውን ማከፋፈል ፣ብዙ ቁጥር ያላቸውን ህፃናት በአንድ ክፍል ውስጥ ማስቀመጥ ሊኖርብን ይችላል። ስለዚህ ከዚህ በታች የሚገኙት የህዝብ የጤና ምክሮች የህፃናት ማቆያ ማዕከሉ ውስጥ የሚገኙትን ብዙ ቡድኖች ከፋፍሎ ለመያዝ ያግዛሉ፡-

- የህፃናት ማቆያው 10 ለሚሆኑ ሰዎች እንደ ቡድን ከፍሎ መያዝ ያስፈልጋል
- የተከፋፈለው ክፍልም ቢያንስ 6 ጫማ ያህል ርዝመትና ጠጣር ከሆነ ግብዓት የተሰሩ መሳሪያዎች መጠቀምና ምንም አይነት ክፍተትና ቀዳዳ እንዳይኖር ማድረግ ያስፈልጋል።
- በእያንዳንዱ ጎን ክፍሎቹ ቢያንስ የ 6 ጫማ ያህል ርቀት እንዲኖራቸው ማድረግ ይኖርባቸዋል።
- ክፍሎቹ መሸፈን ያስፈልጋቸዋል
- የተከፋፈሉት ክፍሎችም የግድ የደህንነት መሳሪያዎችን መያዝ ያስፈልጋል ይህም ለአደጋ የሚያጋልጥ መሆን የለበትም፣አየር እንዲያገኙ ሆኖ መሰራት ያስፈልገዋል፣የእሳት ማጥፊያ መሣሪያዎች መግጠም ያስፈልጋል እናም ሌሎች የደህንነት መጠበቂያ መሳሪያዎች በትክክል መቀመጥ ይኖርባቸዋል።

ለበሽታው ተጋላጭ የሆኑና ኮቪድ-19 በሽታ ጋር የተያያዙ ጉዳዮች

- ማንኛውም ህፃን ወይም ሰራተኞች አባል ኮቪድ-19 ካለበት ሰው ጋር የቅርብ ግንኙነት ካላቸው በጤና አገልግሎት ሰጪዎች ነፃ መሆናቸውን እስካላረጋገጡ ወይም የማቆያ ጊዜያቸውን ያለምንም የኮቪድ-19 ምልክት ወይም አገጣጠሙ እስካልወጡ ድረስ ወደ ህፃናት ማሳደጊያው ማዕከል መግባት የለባቸውም።

- ተማሪው ወይም ሰራተኛው የኮቪድ-19 ውጤት ከሚጠብቅ ሰው ጋር የቅርብ ግንኙነት ካላቸው የዛ ሰው ውጤት ከኮቪድ-19 ነፃ መሆኑ እስከሚታወቅ ድረስ ተማሪው ወይም ሰራተኛው ወደ ህፃናት ማቆያ ማዕከሉ እንዳይገባ ማድረግ ያስፈልጋል። በሽታው ካለበት ሰው ጋር ግንኙነት ካለን ከጤና ባለሙያዎች ወይም ከዲሲ ጤና የህክምና መመሪያዎችን ማግኘት ይኖርበታል።

አንድ ህፃን ወይም የሰራተኞች አባል ሲመረመር ኮቪድ-19 ከተገኘበት የህፃናት ማቆያው ተጋላጭነትን ለመቀነስ እቅዶችን ማውጣት ስፈላጊ ይሆናል።

- አንድ ሰራተኛ ኮቪድ-19 የተያዘ ከሆነ ከህፃናት ማቆያው ማዕከል ውስጥ ግኝኙነት ይኖረዋል ብለው የሚያስበውን ማወቅና መረጃውን ማሳወቅ ያስፈልጋል።
- ከማቆያው ክፍል ከኮቪድ-19 ነፃ መሆናቸውን እስካላረጋገጡ ድረስ ሰራተኛው ወይም ተማሪው ወደ ህፃናት ማቆያ ማዕከሉ መግባት የለባቸውም።
- ህፃናት ማቆያዎቹ ለዲሲ ጤና coronavirus@dc.gov በዚህ ኢሜይል ላይ ከነዚህ መረጃዎች ጋር ማሳወቅ ያስፈልጋል
 - ‘ሰብጅክት’ በሚለው ቦታ ላይ “COVID-19 Consult” ብለው ይላኩ
 - ዲሲ ጤና መልሶ እንዲደውል በድርጅቱ በቀጥታ ማግኘት የሚችለውን ስልክ ቁጥርና ሰው ስም እና ቁጥር
 - የተፈጠረውን ሁኔታ በአጭሩ ይግለጹ
- በአግባቡ ለተላኩ ኢሜሎች በ24 ሰዓት ውስጥ አንዴ የዲሲ ጤና መርማሪ መልስ ይሰጥበታል።
- ከዲሲ አማካሪዎች ጋር በመሆን የህፃናት ያቆያ ማዕከሉ የማስገንዘቢያ ሂደቶችን ለሰራተኞችና ለቤተሰቦቻቸው ያካፍሏቸው
 - ስለኮቪድ-19 ግንዛቤን መፍጠር ይህም የኮቪድ-19 ምልክቶችን ማሳወቅ ያስፈልጋል።
 - ስለ ኮቪድ-19 ሰዎች የበለጠ ማወቅ ከፈለጉ <https://coronavirus.dc.gov> እዚህ ላይ ያገኛሉ።
 - በኮሎምቢያ አውራጃ የሚገኘውን የኮቪድ-19 ምርመራ መረጃ <https://coronavirus.dc.gov/testing> እዚህ ላይ ያገኛሉ።
- እያንዳንዱ ሰራተኛ በሚሰሩበት ጊዜ ጥብቅ ግንኙነት እንዳይኖራቸው ወይም ኮቪድ-19 የሚያስከትለውን ችግር ችላ እንዳይሉ የዲሲ ጤና ጥንቃቄ እንዲያደርጉ ትዕዛዝ መስጠጥ አለበት።

ማጽዳት እና ከበሽታ አምጪ ህዋሳት ነፃ ማድረግ

ሁሉም የህፃናት ማቆያ በመመሪያው መሰረት ማፅዳትና በፀረ-ተዋህሲያን እና በሲዲሲ የዘመነውን የህፃናት መመሪያ በመታገዝ በአግባቡ ስፍራዎችን ማፅዳት፣ መጫወቻዎችንና መሳሪያዎችን ማፅዳት ያስፈልጋል።

- በምናፀዳበት ጊዜ በአግባቡ ማፅዳትና በፀረ-ተዋህሲያን በመታገዝ እጅ የሚበዛባቸውን ቦታዎች እንዲሁም የበር እጅታዎች፣ ወንበሮች፣ የመብራት ማብሪያና ማጥፊያዎች፣ የሊፍት መክፈቻዎች፣ ሽንት ቤቶችና የቧንቧ መክፈቻዎችን በአግባቡ ማፅዳት ይኖርብናል።
- መጫወቻዎች ማለትም በቤት ውስጥና ከቤት ወጪ ለመጫወቻ የሚያገለግሉ የግድ በየቀኑ መፅዳት ና ባክቴሪያዎች እንዳይኖሩ በተደጋጋሚ ማፅዳት ያስፈልጋል።
 - መጫወቻዎች ማለትም ህፃናት በአፋቸው የሚይዟቸው ከሆነ ወይም ከአፈር ጋር ተያያዥ የሆኑ ከሆነ ወዲያው ከህፃናቱ ማራቅ ያስፈልጋል። እነዚህ መጫወቻዎች ሌሎች ህፃናት ከመጫወታቸው በፊት ጓንት በማድረግ የ የግድ መፅዳትና ሳኒታይዥድ መደረግ አለባቸው።

- ህፃናቱ በመጫወቻዎቹ ከመጫወቻቸው በፊት ሁሉንም ማፅጃዎቻቸው ላይ ታይተዋልና የፀረ ተዋህሲያን ምርቶችን ከመጠቀማችን በፊት የአምራቾቹን የአልኮል መጠን ማወቅ፣ አጠቃቀሙን፣ የቆይታ ጊዜውን እና ለመድረቅ የሚፈጅበትን ሰዓት ማወቅ ያስፈልጋል። የሲዲሲን መመሪያ በመጠቀም በጥንቃቄና ትክክለኛውን የፀረ ተዋህሲያን አጠቃቀምን ማየት ይችላሉ።
- በማንኛውም ክፍል ውስጥ የማፅጃ መሳሪያዎችን ማስቀመጥ ያስፈልጋል።

የህፃናት አሰራር በተመለከተ

የህፃናት ማቆያ አገልግሎት ሰጪዎች እንደገና ከተዘገቡት ከተከፈቱ በኋላ የአየር ማጣሪያ ፣ የውሀ መስመር ዝርጋታ (ለምሳሌ የቧንቧ መክፈቻዎች፣ የውሃ መጠጫዎችን፣ ለማስወገድ የምንጠቀማቸው ውሃዎችን) ለመስጠቱም ዝግጁ ማድረግ አለብን።

- የአየር ማጣሪያዎቹ በትክክል እንደሚሰሩ ማረጋገጥ እና አየር እንዲገባና እንዲወጣ ማድረግ ያስፈልጋል። ለምሳሌ መስኮቶችና በሮችን መክፈት በተቻለ መጠን የአየር ዝውውርን መጨመር ይህም ደግሞ ከተከፈቱ በኋላ አየር እንደሌለ እንዲወጣና እንዲገባ ያደርጋል። የህፃናቱን ደህንነትን የሚያስጋ ወይም ለጤና ችግር የሚያጋልጥ ከሆነ የማዕከሉን በርና መስኮቶችን አትክፈቱ (ለምሳሌ አተነፋፈስ ላይ ችግር የሚያመጣ ከሆነ፣ የአስም በሽታ የሚያጋልጥ ከሆነ)
- የቆሽሽ ውሃን ለማፅዳት እና በንጹህ ውሃ ለመተካት የውሃ ስርዓቶች እንዲታጠቡ ያድርጉ። ይህም ማንኛውንም አይነት ብረት ያስወግዳል (ለምሳሌ እንደ ሊድ) ይህም ከውሃ ውስጥ ለይቶ የሚያወጣና ከ ጊኒፍርን በሽታ እናም ደግሞ ከውሃ ጋር የሚያያዙ በሽታዎች የመያዝ እድልን ይቀንሳል።

- **ለዚህ ሂደት እርምጃዎች ተጨማሪ ዝርዝሮች በ CDC ድርግብ በ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/building-water-system.html> ላይ ይገኛሉ።**

ከዚህ በላይ ያሉት መመሪያዎች ይህ እስከሚወጣ ድረስ ያሉትን ሁሉ ያካተተ ነው። እባክዎን <https://coronavirus.dc.gov/> ን ለወቅታዊ መረጃ በመደበኛነት ይጎብኙ።