

ኮሮና ቫይረስ 2019 (COVID-19): ሥር የሰደደ የጤና ሁኔታ ላላቸው ግለሰቦች የሚሆን መመሪያ

ሥር የሰደደ ወይም ከባድ የጤና ችግር ያለባቸው ግለሰቦች ለ COVID-19 የተጋለጡ እንደሆነ ለበለጡ የጤና ችግሮች የመጋለጥ እድል ሊኖራቸው ይችላል። አሁን ባለው መረጃ ላይ በመመርኮዝ በተለይ ተጋላጭ የሆኑ ሰዎች የሚያጠቃልሉዎት: የስኳር በሽታ ፣ ሥር የሰደደ የሳንባ በሽታ ፣ ከመካከለኛ-እስከ አስከፊ የአስም በሽታ ፣ ከባድ የልብ ህመም ፣ ሥር የሰደደ የጉበት በሽታ ፣ ሥር የሰደደ የኩላሊት በሽታ (ዲያሊሲስ በመወሰድ ላይ ያለ) ፣ ከመጠን በላይ ውፍረት ፣ ወይም የተዳከመ የበሽታ መቋቋም ስርዓት ያላቸውን ነው። ይህ መመሪያ በCOVID-19 የመያዝ እድልዎን ለመቀነስ መወሰድ ያለብዎትን እርምጃዎች ያሳያል።

COVID-19 ን ለመከላከል አይነተኛው መንገድ ለዚህ ቫይረስ ከመጋለጥ ራስን መጠበቅ ነው። በበሽታው የመያዝ እድልዎን ለመቀነስ አሁን መውሰድ የሚችሏቸው አንዳንድ እርምጃዎች እነሆ:

- የሚቻል ከሆነ፣ በቤትዎ ይቆዩ እንዲሁም ከሌሎች ሰዎች ጋር የቅርብ ግንኙነት አለማድረግ።
- ከታመሙ ሰዎች መራቅ።
- ህዝብ ወደ ሚዛብበት መውጣት የሚያስፈልግዎ ከሆነ ሁልጊዜ የጨርቅ የፊት መሸፈኛ ወይም የፊት ጭምብል ማድረግ ።
- በራስዎ እና በሌሎች መካከል ርቀትን መጠበቅ (የ6 ጫማ ርቀት ማለትም ሁለት ከንድ ርዝመት ያክል መራቅ) ።
- በተለይም ምግብ ከማዘጋጀት ወይም ከመብላት በፊት ፣ መጻዳጃ ቤት ከመጠቀም በፊት እና በኋላ ፣ እና አፍንጫዎን ካፀዱ ፣ ካስነጠሱ ወይም ካሳሉ በኋላ እጅዎን በሳሙና እና በውሃ ወይም በሳይኒታይዘር ማፅዳት።
- እንደ መደርደሪያ ፣ ጠረጴዛ ፣ የበር እጅታዎች እና መክፈቻዎች ፣ የመብራት ማብሪያና ማጥፊያዎች ፣ ስልኮች ፣ መፀዳጃ ቤቶች ፣ የእጅ መታጠቢያ ሧንቧዎች እና ገንዳዎች ያሉ ኦብዛኛውን ጊዜ የሚነካኩ ነገሮችን ማፅዳት እንዲሁም ከበሽታ አምጪ ህዋሳት ነፃ ማድረግ ።
- መድሃኒትዎን በታዘዘሎት መልኩ በትክክል ስለ መወሰድዎ እጅጉን ጥንቃቄ ማድረግ ።
- እንዳጋጣሚ በ COVID -19 በሽታ ከተያዙ እና ቤት መቆየት ካለብዎት፤ እንደ ጉንፋን እና እንፍሎዌንዛ-መሳይ ምልክቶችን ለማከም እንዲረዳዎት የመድሃኒትዎን የ 90-ቀን አቅርቦት እና ለሁለት እስከ ሶስት ሳምንት የሚያገለግሉ የትኩሳት መቀነሻ መድሃኒቶች እና ሌሎችም የሐኪም ማዘዣ የማይጠይቁ መድሃኒቶችን በእጅዎ ማስገባት።
- እንዳጋጣሚ የድንገተኛ ጊዜ ህክምና ሊያስፈልግዎ ስለሚችል፤ የጤና ሁኔታዎን ፣ መድሃኒትዎን ፣ የጤና አጠባበቅ አቅራቢዎን እና የአደጋ ጊዜ ተጠሪዎን የሚያጠቃልል ሰነድ ማዘጋጀት እንዲሁም በሚታይ ቦታ ማስቀመጥ ።
- ለማንኛውም ዓይነት አሳሳቢ ሁኔታ ህክምናን ለመወሰድ አይዘግቡ በ COVID-19 ምክንያት ።
- ስለ የጤና ሁኔታዎ ስጋት ያለዎት ከሆነ ወይም ከታመሙ እና COVID-19 ሊኖርብኝ ይችላል ብለው ከተጠራጠሩ ወደ ጤና አጠባበቅ አቅራቢዎ መደወል ። የድንገተኛ ጊዜ እርዳታ ከፈለጉ 911 ይደውሉ።

ስለ COVID-19 ይበልጥ እያወቅን በመጣን ቁጥር ጥቆማዎቹ እንዲሁ እየተሻሻሉ ይሄዳሉ።

እባክዎን <https://coronavirus.dc.gov/> ን ለወቅታዊ መረጃ በመደበኛነት ይጎብኙ።