

**ኮሮና ቫይረስ 2019(COVID-19): ለአዛውንቶች የሚሆን መመሪያ**

አዛውንቶች (ከ 60 ዓመት በላይ ዕድሜ ያላቸው) ከ COVID-19 የተነሳ ለበለጠ ከባድ ችግሮች ሊጋለጡ እንዲሁም ለሞት አደጋ በከፍተኛ ሁኔታ ተጋላጭ ሊሆኑ ይችላሉ። ይህ መመሪያ በCOVID-19 የመያዝ እድልዎን ለመቀነስ መወሰድ ያለባቸውን እርምጃዎች ያሳያል።

**በአዛውንቶች ላይ የሚታዩ የበሽታው ፍንጮች እና ምልክቶች**

COVID-19 በአዛውንቶች ላይ በተለያዩ ምልክቶች እራሱን የሚገልጥ ሲሆን በፍጥነት ለወጥ ሊያሳይም ይችላል። የበሽታው ምልክቶች የታዩበት እንደሆነ ወዲያውኑ የህክምና አገልግሎት አቅራቢዎን ማግኘት አስፈላጊ ነው ።

- በአዛውንቶች ላይ የሚታዩ የመጀመሪያ ምልክቶች ልዩ-ያልሆኑ እንደ ምግብ ፍላጎት ማጣት ወይም ያልተለመደ ድካም ያሉ አይነት ሊሆኑ ይችላሉ።
- በተጨማሪም ምልክቶቹ የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ፡ ትኩሳት ወይም ብርድ ብርድ ማለት ፣ ሳል ፣ የትንፋሽ እጥረት ወይም የመተንፈስ ችግር ፣ ድካም ፣ የጡንቻ ወይም የሰውነት ህመም ፣ ራስ ምታት ፣ አዲስ የጣዕም እና የሽታ ስሜት ማጣት ፣ የጉሮሮ መቁሰል ፣ የአፍንጫ በፈሳሽ መሞላት ወይም ከአፍንጫ መፍሰስ ፣ ማቅለሽለሽ ፣ ማስታወክ ወይም ተቅማጥ።

**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 ሚበዛበት 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 ፣ መጸዳጃ 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 ቧንቧዎች እና ገንዳዎች ያሉ አብዛኛውን ጊዜ የሚነካኩ ነገሮችን ማፅዳት እንዲሁም ከበሽታ አምጪ ህዋሳት ነፃ ማድረግ ።
- መድሃኒትዎን በታዘዘሎት መልኩ በትክክል ስለ መወሰድዎ እጅጉን ጥንቃቄ ማድረግ ።
- እንዲጋጣሚ በ COVID -19 በሽታ ከተያዙ እና ቤት መቆየት ካለብዎት፤ እንደ ጉንፋን እና እንፍሎዌንዝ-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።

- እንዲገባሉ የድንገተኛ ጊዜ ህክምና ሊያስፈልግዎትል፤ የጤና ሁኔታዎን ፣ መድሃኒትዎን ፣ የጤና አጠባበቅ አቅራቢዎን እና የአደጋ ጊዜ ተጠሪዎን የሚያጠቃልል ሰነድ ማዘጋጀት እንዲሁም በሚታይ ቦታ ማስቀመጥ ።
- በ COVID-19 ምክንያት ለማንኛውም ዓይነት አሳሳቢ ሁኔታ ህክምናን ለመወሰድ አለመዘገየት።
- 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።