የደረጃ ሁለት መመሪያ

Coronavirus2019(COVID-19): ለ የተደገፈ ኑሮ እና ለ የማህበረሰብ መኖሪያ ተቋማት መመሪያ

ይህ ሰነድ ከ የአእምሮ ጉዳት ጋር (ምዕራፍ 35) ወይም የአእምሮ ጤና እክል ጋር (የአእምሮ ጤና CRF) አዛውንት እና የአካል ጉዳተኛ ለሆኑ ሰዎች (ምዕራፍ 34) የተደገፈ ኑሮ ተቋማት እና የማህበረሰብ መኖሪያ ተቋማት (CRF) የዳግም መከፈት መመሪያ ያቀርባል። ይህ መመሪያ ለ እንክብካቤ ተቋማት፣ ለ ቤቶች ወይም ተቋማት የታሰበ አይደለም። በሌሎች ተቋማት መቼቶች ላይ ለመመሪያ እባክዎ coronavirus.dc.gov ይጎብኙ።

በ CRF ወይም የተደገፈ ኑሮ ተቋማት ውስጥ ለሚኖሩ ሰዎች የበየቀኑ የመከላከያ እርምጃዎች

- **ጥሩ ስሜት የማይሰማዎት ከሆነ** ወይም በቅርቡ COVID-19 ህመምተኛ ተጋለጡ ከነበረ ከቤት አይውጡ፡፡
  - ይህም ማለት ወደ ስራ አለመሄድ እና በቤት ውስጥ እራስዎን ከሌሎች ማግለል ነው።
  - እንደዚሁም የቀጥታ እንክብካቤ ሰራተኞችንዎን ያሳውቁ[1]።
- **ማህበራዊ መራራቅን ይለማመዱ።** በእርሶ እና ከእርሶ ቤት ባልሆኑ ሰዎች መካከል የ 6 ጫማ ርቀት ይጠብቁ።
- ወደ ህዝብ ወደ ውጪ ሲወጣ **የጨርቅ የፊት መሸፈኛ ወይም የፊት ማስክ መደረግ አለበት።** የሚያደርጓቸው ከጨርቅ የሚሰሩ የፊት መሸፈኛዎች አካላዊ ርቀትን የሚተኩ አይሆንም፡፡
- በሳሙና እና በውሃ ወይም አልኮል ላይ በተመሰረተ የእጅ ማጽጃ (ሳኒታይዘር) እጅዎን በተደጋጋሚ ይጽዱ።

በ CRF ወይም የተደገፈ ኑሮ ተቋማት ውስጥ ለሚኖሩ ሰዎች ለማህበረሰብ ወጣ ማለቶች አትኩሮቶች

- **በማህብረሰብ ወጣ ማለቶች ወስጥ ከመሳተፍ በፊት** በ CRF ወስጥ የሚኖሩ ሰዎች አደጋን ለመቀነስ ግለሰብ-ተኮር እቅድ ለማውጣት ከድጋፍ ቡድናቸው እና ፈረጀ ብዙ ብድን ጋር መስራት አለባቸው።
- **ወደ ማህበረሰቡ ለመውጣት ሲወስኑ የሚከተሉትን ከግምት ያስገቡ፡**
  - የቤት ውጪ እንቅስቃሴዎች ከቤት ውስጥ በላይ ይመረጣል። ሆኖም ግን **በማንኛውም መቼት ውስጥ ከተጨማሪ ሰዎች ጋር መስተጋብር ማደረግ አደጋዎን ከፍ እንደሚያደርግ** መረዳት አስፈላጊ ነው፤ ስለዚህ ማህበራዊ መራራውን ና የጨርቅ የፊት ሽፋን ምክረ-ሀሳቦችን መከተል አስፈላጊ ነው።
  - ማህበራዊ መራራቅ ወይም የጨርቅ የፊት ሽፋኖችን እያደረጉ ያልሆኑ ሰዎች ጋር በአንድ ቡድን ውስጥ መሆን አደጋዎን ይጨምራል።
  - ከእርስዎ ቤት ውጪ ከሆኑ ሰዎች ጋር የሚያሳልፉት የጊዜ እርዝማኔ የእርሶን በበሽታው የመያዝ አደጋ ላይ ተጽዕኖ ሊያመጣ ይችላል። በሽታው ይዞአቸው ሊሆን ከሚችሉ ሰዎች ጋር ጊዜ ማሳለፍ የእርሶን አደጋ ይጨምራል።

የ COVID-19 ወደ CRF ወይም የተደገፈ ኑሮ ተቋም መግባት ይከላከሉ

- **ወደ CRF የሚገባውን እያንድንዱን ሰው** ቢያንስ 60% አልኮል በሆነ በአልኮል ላይ የተመሰረተ የእጅ ማሻ (ABHR) ወይም በሳሙና እና ውሃ ቢያንስ ለ20 ሰኮንድ **የእጅ ንጽህና እንዲያደርግ ይጠይቁ።**
- **ሁሉም ቀጥተኛ እንክብካቤ ሰራተኞች ወደ CRF ከመግባታቸው በፊት መታየት አለባቸው፡**

[1] **የቀጥታ እንክብካቤ ሰራተኞች፡** በ CRFs ወስጥ ለሚኖሩ ሰዎች ጋር የቀጥታ ግንኙነት ያላቸው እና እንክብካቤ እና አገልግሎቶችን የሚያቀርቡ ሁሉንም ሰራተኞች ያካትታል።

- **ጤናማነት እየተሰማቸው ያልሆኑ ቀጥተኛ እንክብካቤ ሰራተኞች**[1] **ወደ CRF መግባት የለባቸውም።**
- **የምልክት ማረጋገጫ መጠይቅ:** ሳል፣ የትንፋሽ እጥረት፣ የመተንፈስ ችግር፣ ትኩሳት ወይም ብርድ ብርድ ማለት፣ ድካም፣ የጡንቻ ወይም የሰውነት ህመም፣ ራስ ምታት፣ የጉሮሮ መቁሰል፣ አዲስ የጣዕም ወይም ማሽተት ማጣት፣ የአፍንጫ መዘጋት ወይም ንፍጣን መሆን፣ ማቅለሽለሽ ወይም ማስታወክ፣ ተቅማጥ ወይም ጤናማነት አለመሰማት ያለባቸው ወደ መኖሪያው መግባት አይፈቀድላቸውም እናም ከጤና እንክብካቤ አቅራቢያቸው ጋር መከታተል አለባቸው።
- **የሙቀት ማረጋገጫ:** በግል የሚሰማ ወይም ሲለካ የሚታይ (>100°F) ትኩሳት ያላቸው ወደ መኖሪያው መግባት ሊፈቀድላቸው አይገባም እና ከጤና እንክብካቤ አቅራቢያቸው ጋር መከታተል አለባቸው።
- የታመሙ እና በመኖሪያው ውስጥ የሚኖሩ ቀጥተኛ የእንክብካቤ ሰራተኞች ካሉ እራሳቸውን ማግለል እና ተገቢው ሰራተኛ መኖሩን ለማረጋገጥ አለቃቸውን ማሳወቅ እንዳለባቸው **እባክዎ ያስተውሉ።**

- **የታመሙ ቀጥተኛ የእንክብካቤ ሰራተኞች በቤት እንዲቆዩ በንቃት ያበረታቱ።** ሁሉንም ቀጥተኛ የእንክብካቤ ሰራተኞች ከታመሙ ወደ ስራ መምጣት እንደሌለባቸው እና ተገቢውን የተከፈለ እረፍይ አቅርቦት በጽሁፍ ያሳውቁ።
  - ተለዋዋጭ እና ለቅጣት ያልታለሙ የሰራተኛ ፈቃድ ፖሊሲዎችን ይተግብሩ እና የታመሙ የቀጥታ እንክብካቤ ሰራተኞች እቤት እንዲቆዩ ይፍቀዱ።
  - የፈቃድ ፖሊሲዎች የትምህርት ቤት ወይም የህጻን ማቆያ መዘጋት ካለ ከልጆቻቸው ጋር ወይም የታመሙ የቤተሰብ አባላት ለመንከባከብ ቤት መቆየት ያለባቸውን ሰራተኞችም ታሳቢ ማድረግ አለባቸው።
- **ለማንኛውም ጎብኚ ወይም የጤና ያልሆነ አገልግሎት አቅራቢ ወደ CRF ከመግባት በፊት ማጣራት ይፈጽሙ።**
  - **ምልክት ማረጋገጫ መጠይቅ:** ሳል፣ የትንፋሽ እጥረት፣ የመተንፈስ ችግር፣ ትኩሳት ወይም ብርድ ብርድ ማለት፣ ድካም፣ የጡንቻ ወይም የሰውነት ህመም፣ ራስ ምታት፣ የጉሮሮ መቁሰል፣ አዲስ የጣዕም ወይም ማሽተት ማጣት፣ የአፍንጫ መዘጋት ወይም ንፍጣን መሆን፣ ማቅለሽለሽ ወይም ማስታወክ፣ ተቅማጥ ወይም ጤናማነት አለመሰማት ያለባቸው ወደ መኖሪያው መግባት ሊፈቀድላቸው አይገባም።
  - **የሙቀት ማረጋገጫ:** በግል የሚሰማ ወይም ሲለካ የሚታይ (>100.4 F) ትኩሳት ያላቸው ወደ መኖሪያው መግባት ሊፈቀድላቸው አይገባም።
  - **የመጋለጥ ማረጋገጫ:** ባለፉት 14 ቀናት ወስጥ ከተረጋገጠ COVID-19 ካለበት ሰው ጋር የቅርብ (ከ6 ጫማ በታች)፣ ረዘም ያለ (15 ደቂቃ ወይም ከዚያ በላይ) ግንኙነት ያደረጉ ሰዎች ወደ መኖሪያው መግባት ሊፈቀድላቸው አይገባም።
- **ማህበራዊ መራራቅ እንደሚጠበቅ ለማረጋገጥ ጎብኚዎች መርሃግብር ሊያዝላቸው እና የጎብኚዎች ቁጥር ሊገደብ ይገባል።** ከተቻለ ጉብኝቶች ከቤት ውጪ እንዲሆኑ ያበረታቱ። ጉብኝቶች በመኖሪያው ውስጥ የሚደረጉ ከሆነ ጉብኝቶች በግለሰቡ ክፍል ውስጥ ወይም በመኖሪያ ወስጥ በተሰየመ ቦታ መደረግ አለበት።
- **ንክኪ መፈለግን ለማመቻቸት የውጪ ጎብኚዎችን እና የሰራተኞችን ዕለታዊ መዝገብ ቢያንስ ለ30 ቀናት ይያዙ።**

በ CRF ወይም በየተደገፈ ኑሮ ተቋም ወስጥ የ COVID-19 ስርጭት ይከላከሉ

- **የምንጭ መቆጣጠር እርምጃዎችን ይተግብሩ**
  - በመኖሪያው ውስጥ ሲሆኑ ቀጥተኛ የእንክብካቤ ሰራተኞች የፊት ማስክ (የህክምና፣ የቀዶ ጥገና

ወይም የሂደት) ማድረግ አለባቸው።

- ○ በመኖሪያው ውስጥ ሲሆኑ ሁሉም ነብኚዎች የልብስ የፊት መሸፈኛ ማድረግ አለባቸው።
- ○ በተቋሙ ወስጥ የሚኖር የ COVID-19 ምልክት ያለበት፣ ተጋልጦ የነበረ ወይም አዎንታዊ የምርመራ ውጤት ያለው ማንኛውም ሰው በቤት ውስጥ በሌሎች አከባቢ መሆን ካለባቸው የጨርቅ የፊት መሸፈኛ ማደረግ አለበት። **የጨርቅ የፊት መሸፈኛዎች የመተንፈስ ችግር ያለበት ማንኛውም ሰው ላይ ወይም እራሱ የሳተ፣ መንቀሳቀስ የማይችል ወይም ያለ እርዳታ ማስኩን ማውልቅ የማይችል ማንኛውም ሰው ላይ መደረግ የለባቸውም።**
- ○ ሲቻል አይር የሚያመነጩ ሂደቶችን ያስወግዱ (ለምሳሌ ኔቡላይዘር ህክምናን ወደ የሚለካ መጠን ኢንሄለር መቀየር)።

- **የተመከሩ የኢንፌክሽን መከላከያ እና መቆጣጠሪያ ልማዶችን ለመከተል አስፈላጊ የሆኑ አቅርቦቶችን ያቅርቡ።**
  - ○ በመኖሪያው ውስጥ የሚኖሩ የተጠረጠሩ ወይም የተረጋገጡ የ COVID-19 ሰዎች ካሉ ቀጥተኛ የእንክብካቤ ሰራተኞች የአይን መከላከያ (ለምሳሌ የፊት ጋሻ ወይም ጋግል) መጠቀምን ሊያስቡ ይችላሉ።
  - ○ ቀጥተኛ የእንክብካቤ ሰራተኞች በላብራቶሪይ የተረጋገጠ COVID-19፣ የ COVID-19 ምልክቶች ወይም መደበኛ ጥንቃቄን የሚጠይቅ ሌላ የህክምና ሁኔታ ላለበት ሰው እንክብካቤን እየሰጡ ካልሆነ በስተቀር ረዘም ላለ ጊዜ ጓንት ማድረግ የለባቸውም። ጓንቶችን ረዘም ላለ ጊዜ መጠቀም ጀርሞችን ሊያሰራጭ እና ተደጋጋሚ እና ተገቢ የእጅ ንጽህናን ሊያግድ ይችላል።
    - ጓንቶች ከተለበሱ ሲቆሸሹ፣ በታካሚዎች መካከል እና ከታካሚ እንክብካቤ ተግባራት (እንደ ሽንት ቤት መሄድ) በኋላ እንደተመለከተው ሊለወጡ ይገባል።
    - የእጅ ንጽህና ጓንት ከማድረግ እና ከማወለቅ በፊት እና በኋላ መፈጸም አለበት።
- **በመኖሪያው ውስጥ ማህበራዊ መራራቅን ለመጠበቅ ስትራቴጂዎችን ይተግብሩ።**
  - ○ የምግብ ጊዜን እና የጋራ መጠቀሚያ ቦታን አጠቃቀም ያዘበራርቁ።
  - ○ በመኖሪያው ውስጥ ያሉትን እቃዎች ማህበራዊ መራራቅን ለማበረታታት ያስተካክሉ (ለምሳሌ አልጋዎችን 'ከራስጌ ወደ ግርጌ' ማስተካከል)።
  - ○ በ CRF ወይም በተደገፈ መኖሪያ ተቋም ወስጥ በሚኖሩ ሰዎች መካከል የ 6 ጫማ ክፍተት ማቅረብ ካልተቻለ የከፋዮችን ጥቅም ከግምት ውስጥ ያስገቡ።
- **የተጠረጠረ ወይም የተረጋገጠ የ COVID- 19 ላለባቸው በ CRF ወይም በተደገፈ መኖሪያ ተቋም ወስጥ በሚኖሩ ሰዎች በፍጥነት ይለዩ እና በተገቢው ምላሽ ይስጡ።**
  - ○ መገለል (በላብራቶሪይ የተረጋገጠ COVID-19 ያላቸው ሰዎች) ወይም ለብቻ እንዲቆዩ (በ COVID-19 ታመው ሊሆኑ የሚችሉ ሰዎች) ሊፈጸም የሚችልበትን ቦታ ይለዩ።
  - ○ የታወቀ ወይም የተጠረጠረ COVID-19 ላለባቸው ሰዎችን ለመንከባከብ የሚመደቡ ቀጥተኛ የእንክብካቤ ሰራተኞች ይገድቡ። እነዚህ የቀጥተኛ የእንክብካቤ ሰራተኞች ለተገለለው ወይም ለብቻው ለሚቆየው ሰው እንክብካቤ የሚያቀርቡት በቤቱ ወስጥ ወዳሉ ወደሌሎች የቫይረሱን መሰራጨት አደጋ ለመቀነስ ብቻ እንደሆነ ያረጋግጡ።
  - ○ ለባህሪ ጤና ዲፓርትመንት ወይም የአካል ጉዳተኞች አገልግሎት ዲፓርትመንት (ከሁለቱ የእርሶን ተቋም የሚቀጣጠረው ኤጀንሲ) የ COVID-19 ጉዳዮችን ርፖርት ማድረግ ይቀጥሉ።

ጠንካራ የኢንፌክሽን መቆጣጠሪያ ልምዶች ይጠብቁ

- **ሁሉም የቀጥታ እንክብካቤ ሰራተኞች እና በ CRF ወይም በተደገፈ መኖሪያ ተቋም ወስጥ የሚኖሩ ሰዎች ተገቢዉን የእጅ ንጽህና ልምዶችን ማወቃቸውን ያረጋግጡ።**
  - ○ ቢያንስ ስልሳ ፐርሰንት (60%) አልኮል የሚይዝ ABHR በመኖሪያው ውስጥ መገኘቱን

ያረጋግጡ። ከድህንነት እሳቤዎች የተነሳ ይህ የሚቻል ካልሆነ ABHR ለተደጋጋሚ ጥቅም ለሁሉም የቀጥታ እንክብካቤ ሰራተኞች መገኘት አለበት (ለምሳሌ የጉዞ መጠን ABHR ማቅረብ)።

- ○ ለእጅ መታጠብ መታጠቢያዎች በተገቢው ሁኔታ ሳሙና እና የወረቀት ፎጣዎች መኖራቸው ያረጋግጡ።

- በቂ ማጽጃ እና ከጀርም ማስወገጃ አቅርቦቶች መኖራቸውን ያረጋግጡ።
  - ○ ለሚጋሩ መሳሪያዎች፣ በግለሰብ ክፍል ውስጥ እና በጋራ ቦታዎች ብዙ ጊዜ የሚነኩ ወለሎች መደበኛ ማጽዳት እና ከጀርም ማስወገድ መርሃግብር ያዘጋጁ።
  - ○ ስለ አደጋ ላይ የተመሰረተ አከባቢን የማጽዳት ድግግሞች መርህ ተጨማሪ መረጃ እዚህ ሊገኝ ይችላል: cdc.gov/hai/prevent/resource-limited/cleaning-procedures.html
  - ○ ተጨማሪ መረጃ በበሽታ የመቆጣጠር እና የመከላከል ማዕከል ድህረገጽ ላይ ሊገኝ ይችላል: cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/disinfecting-building-facility.html
- **ተገቢው የግል መከላከያ መሳሪያ (PPE) ለቀጥተኛ እንክብካቤ ሰራተኞች ሊቀርብ ይገባል።**
  - ○ የተረጋገጠ ወይም የተጠረጠረ COVID-19 ላለው ታካሚ እየተንከባከቡ ከሆነ ቀጥተኛ እንክብካቤ ሰራተኞች የሚከተሉትን PPE ማድረግ አለባቸው: ጋወን፣ ሪስፓራቶር (ሪስፓራቶሮች የማይገኙ ከሆነ የፊት ማስክ)፣ ጎግል ወይም የፊት ጋሻ እና ጓንት። የሪስፓራተር አቅርቦትን ለመቆጠብ በአየር አምንጪ ሂደቶች ወቅት ሪስፓራተር ለመጠቀም ቅድሚያ ሊሰጠው ይገባል። ሪስፓራተሮች በህክምና የተፈቀደላቸው እና በቀጣሪያቸው የአተነፋፈስ ጥበቃ ፕሮግራም በብቁ በተመረመሩ ብቻ ጥቅም ላይ ሊውል ይገባል።
  - ○ እነዚህን አቅርቦቶች የመቆጣጠር እና የመከታተል እና በሠራተኞች ተገቢ አጠቃቀም ለማበረታታት ወቅታዊ የሆነ ግብረመልስ መስጠት ሀላፊነት ያላቸውን ሰራተኞች መሰየምን ማድረግን ያስቡ።
  - ○ የማሰልጠኛ ቪድዮዎችን ጨምሮ ተጨማሪ መረጃ በ CDC ድህረገጽ ላይ ሊገኝ ይችላል: cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/using-ppe.html

የቁጥጥር ፈተናዎች አትኩሮቶች

- አንድ የተለየ ምክንያት ከሌለው በቀር (በአንድ በተወሰነ ተቋም ውስጥ ቀጣይነት ያለው ወረርሽኝ ካለ) **ዲሲ ጤና በ CRF ውስጥ ለሚኖሩ ሁሉ በአካል ጉዳተኞች[2] ወይም በአእምሮአዊ እክል ላለባቸው ሰዎች[3] በየሳምንቱ መመርመርን አይመክርም።**
  - ◦ በ CRFs ውስጥ ምልክት የማያሳዩ ሰዎችን መመርመር በየክፍለ-ጉዳዩ ይወሰናል
- **እያንዳንዱ CRFs ሰራተኞቻቸው በየሳምንቱ የክትትል ምርመራ እንዲወስዱ ሊያስቡ ይችላሉ።**
  - ○ ይህ የሚቀርበው የእንክብካቤ ዓይነት (ለምሳሌ በሠራተኞቹ እና እንክብካቤው በሚቀበለው ሰው መካከል ያለውን የግንኙነት ቀርበት) እና እንክብካቤን በሚቀበል ሰው የአደጋ ድረጃ ላይ በመመርኮዝ መወሰን አለበት።
- **በመኖሪያው ውስጥ ያሉ ሰዎች የ COVID-19 ኢንፌክሽን ምልክቶች ካሳዩ ወይም ለበሽታው የተጋለጡ እንደሆኑ ካሰቡ የሕክምና አቅራቢያቸውን ማነጋገር አለባቸው።**

ወረርሽኙ እየተስፋፋ በሄደ ቁጥር ከላይ ያሉት መመሪያዎች እየተሻሻሉ ይሄዳሉ። ጊዜውን ለጠበቀ መረጃ እባክዎን coronavirus.dc.gov በየጊዜው ይጎብኙ።።

[2] ምዕራፍ 34 ለአዛውንቶች እና ለአካለ ስንኩላን የማህበረሰብ የመኖሪያ ተቋማት
[3] ምዕራፍ 35 ለአእምሮአዊ እክል ላለባቸው ግለሰቦች የማህበረሰብ የመኖሪያ ተቋማት