የልጅ እንክብካቤ፦ ኮሮና ቫይረስ (COVID-19) የመገለል እና የመመለስ መስፈርቶች

ለመጨረሻ ጊዜ የዘመነው፦ ሴፕቴምበር 30፣ 2022

መገለል፦ እንዳይሰራጭ ለመከላከል የበሽታ ምልክቶች ያለበትን ወይም በCOVID-19 ምርመራ የተረጋገጠ ግለሰብን በአካል በመለየት። COVID-19 በተለምዶ አንድ ሰው ሲያወራ፣ ሲያስል ወይም ሲያስነጥስ በሚፈጠሩት የመተንፈሻ አካላት ጠብታዎች አማካኝነት የቅርብ ግንኙነት ባላቸው ሰዎች መካከል (በ6 ጫማ አካባቢ) ይተላለፋል።

ልጅዎ የCOVID-19 ምርመራው አዎንታዊ ከሆነ ወይም የ COVID-19 ምልክቶች ካለው፣ ወዲያውኑ ለልጅዎ እንክብካቤ ተቋም ያሳውቁ እና ማግለል ይጀምሩ። የመገለል ርዝማኔ በግለሰቡ እድሜ፣ የህመሙ ምልክቶች ክብደት እና አዎንታዊው የምርመራ ውጤት ያለው ሰው በትክክል እና ያለማቋረጥ በትክክል የሚሆነውን ጭንብል መልበስ መቻሉ ላይ የተመሰረተ ነው።

ይህ መርጃ የክትባት ሁኔታ ወይም የCOVID-19 ምርመራ ታሪክ ምንም ይሁን ምን ለማንኛውም ግለሰብ ተፈጻሚ ይሆናል። የኮሎምቢያ ዲስትሪክት የልጅ እድገት ተቋማት ህጎች ህጻናት እና ሰራተኞች የበሽታ ምልክቶች ካላቸው ወይም ለተላላፊ በሽታ የምርመራ ውጤታቸው አዎንታዊ ከሆነ ለጊዜው ከእንክብካቤ እንዲወገዱ ያስገድዳል።

በመገለል ጊዜ ምን ማድረግ እንዳለብዎ፦

- የህክምና እንክብካቤ ለማግኘት ካልሆነ በስተቀር፣ በቤት ውስጥ ይቆዩ (ይህን ለማድረግ አስተማማኝ ከሆነ)።
- አይጓዙ።
- በተቻለ መጠን እራስዎን ከሌሎች ሰዎች እና የቤት እንስሳት ይለዩ እና ከተቻለ፣ በተለየ ክፍል እና መታጠቢያ ቤት (ወይም በተጠቀሙ ቁጥር ያጽዱ)።
  - በተለይም ደካማ የበሽታ መከላከል አቅም ካላቸው፣ ለከባድ COVID-19 ከፍተኛ ተጋላጭነት ካላቸው፣ ወይም ካልተከተቡ ወይም የCOVID-19 ክትባታቸው ወቅታዊ ካልሆኑ ማንኛውም ሰው ይለዩ።
- ከሌሎች የቤተሰብዎ አባላት አጠገብ መሆን ካለብዎት በትክክል የሚሆንዎትን ጭንብል ይልበሱ (ተንከባካቢዎችም ከተገለለው ሰው አጠገብ መሆን ካለባቸው ጭምብል ማድረግ አለባቸው። ማሳሰቢያ፦ በሚተኛበት ጊዜ ወይም ከ2 አመት በታች ለሆኑ ህጻናት ጭንብል መደረግ የለበትም)።
- በተቻለ መጠን፣ የአየሩ ሁኔታ እና ለደህንነት በሚፈቅድ መልኩ፣ በተለይም በማንኛውም የጋራ ቦታዎች ብዙ ንጹህ አየር ወደ ቤትዎ ያስገቡ።
- በተለዩ ቦታዎች ይመገቡ እና የታመመ ሰው የሚጠቀምባቸውን ሳህኖች ጓንት ለብሰው ወይም እቃ ማጠቢያ ውስጥ በሙቅ ውሃ ይጠቡ።
- የግል እቃዎችን (ሳህኖች፣ ፎጣዎች፣ ሞባይል ስልኮች፣ ወዘተ) ከሌሎች ጋር አያጋሩ።
- በቤትዎ ጎብኚዎችን አይፍቀዱ።
- ሳሎችዎን እና ሲያስነጥሱ ይሸፈኑ።
- እጆችዎን በተደጋጋሚ ይታጠቡ።
- ምልክቶቹን ይከታተሉ እና የታመመው ግለሰብ ከሚከተሉት ምልክቶች አንዱን ካለበት እና አስቸኳይ የህክምና እርዳታ ያግኙ።
  - የመተንፈስ ችግር
  - ሙሉ አረፍተ ነገር ለመናገር ትንፋሽ ማጠር
  - ትንፋሻቸውን መያዝ እስከማይችሉ በጣም በማሳል
  - በደረት ላይ የማያቋርጥ ህመም ወይም ግፊት
  - አዲስ ግራ መጋባት
  - መንቃት/ነቅቶ መቆየት አለመቻል
  - ፈዛዛ/ግራጫ/ ሰማያዊ ቀለም ያላቸው ከንፈሮች ወይም የጥፍሮች (በቆዳው ቀለም ላይ በመመስረት)
  - *ይህ ዝርዝር ሁሉንም ሊሆኑ የሚችሉ ምልክቶችን አያካትትም። እባክዎን ለማንኛውም ሌላ ከባድ ወይም እርስዎን የሚያሳስቡ ምልክቶች ወደ ህክምና አቅራቢዎ ይደውሉ። 911 ይደውሉ ወይም አስፈላጊ ከሆነ ወደ አካባቢዎ የድንገተኛ አደጋ ተቋም ይደውሉ እና COVID-19 ለያዘው ወይም ሊኖርበት ስለሚችል ሰው እንክብካቤ እየፈለጉ እንደሆነ ለኦፕሬተሩ ያሳውቁ።*

መገለልን ማስላት፦ ቀን 0 የህመም ምልክቶች ወይም አዎንታዊ የቫይረስ ምርመራ የመጀመሪያ ቀን ነው። ቀን 1 የህመም ምልክቶች ከታዩ ወይም ናሙናው ከተሰበሰበ በኋላ ያለው የመጀመሪያው ሙሉ ቀን ነው።

ምልክቶቹ በCOVID-19 ምክንያት ስለመሆናቸው እርግጠኛ ካልሆንኩ ልጄ ወደ ልጅ እንክብካቤ መመለስ ያለበት መቼ ነው?

ከCOVID-19 ምልክቶች በኋላ መመለስ	
COVID-19 ከተመረመረ	COVID-19 ካልተመረመረ
• ምርመራው አዎንታዊ ከሆነ፦ ከታች ያለውን ሰንጠረዥ ይመልከቱ። • ምርመራው አሉታዊ ከሆነ፦ ከህመም በኋላ ለመመለስ የልጅ እንክብካቤ ተቋሙ መደበኛ መስፈርቶች ሲያሟላ። • ማሳሰቢያ፥ የአንቲጅን ምርመራ ወይም የNAAT (ለምሳሌ፣ PCR) ምርመራን መጠቀም ይችላሉ።	• ከጤና እንክብካቤ አቅራቢ የአማራጭ ምርመራ ሰነድ ያቅርቡ እና ከህመም በኋላ ለመመለስ መደበኛ መስፈርቶችን ያሟሉ። ወይም • ለመመለስ የCOVID-19 በምልክት ላይ የተመሰረተ መስፈርትን ያሟሉ፦ ◦ ትኩሳትን የሚቀንሱ መድሃኒቶችን (ለምሳሌ፣acetaminophen, ibuprofen) ሳይጠቀሙ ትኩሳቱ ከተወ ቢያንስ 24 ሰአታት በኋላ እና ምልክቶች እየተሻሻሉ ነው፤ እና • እድሜያቸው ከ2 አመት በታች ከሆነ <u>ወይም</u> በትክክል የሚሆናቸውን ጭንብል መልበስ ካልቻሉ፦ ምልክቶቹ ለመጀመሪያ ጊዜ ከጀመሩበት ጊዜ ጀምሮ ቢያንስ ከ10 ቀናት በኋላ (ማለትም በቀን 11) • እድሜያቸው 2 ወይም ከዚያ በላይ ከሆነ <u>እና</u> በትክክል የሚሆናቸውን ጭንብል መልበስ ካልቻሉ፦ ምልክቶቹ ለመጀመሪያ ጊዜ ከጀመሩበት (ማለትም በቀን 6) ቢያንስ 5 ቀናት በኋላ እና በልጅ እንክብካቤ ውስጥ እስከ 10ኛው ቀን ድረስ በትክክል የሚሆናቸውን ጭንብል መልበስ ከቻሉ

ልጄ <u>ከ2 አመት በታች</u> ነው፣ አዎንታዊ ምርመራ ካደረጉ በኋላ ወደ ልጅ እንክብካቤ መመለስ ያለባቸው መቼ ነው? *(ማሳሰቢያ፥ ከ2 አመት በታች የሆኑ ህጻናት በአስተማማኝ መልኩ ጭምብል ማድረግ ስለማይችሉ ረዘም ያለ የመገለል ጊዜ አላቸው።)*

ልጅዎ ከ2 አመት በታች ከሆነ፦

- ልጅዎ መለስተኛ ምልክቶች ካሉት፣ ምልክቶቹ መጀመሪያ በጀመሩበት ጊዜ ጀምሮ ቢያንስ ከ10 ቀናት በኋላ (ማለትም፣ በቀን 11) ሊመለስ ይችላል።
- ልጅዎ ምንም አይነት የህመም ምልክቶች ካልታየበት፣ አወንታዊ ምርመራው ከተደረገበት ቀን ጀምሮ ቢያንስ ከ10 ቀናት በኋላ (ማለትም፣ በቀን 11) ሊመለስ ይችላል።
- ልጅዎ አዎንታዊ ምርመራ በነበረው ጊዜ ምልክቶች ካልነበረው ነገር ግን በተገለሉበት በማንኛውም ጊዜ ምልክቶች ከታዩ፣ ሰአቱን እንደገና ይጀምሩ እና ምልክቶች የጀመሩበትን ቀን እንደ ቀን 0 ያስምቀጡ። ምልክቶቹ ከጀመሩበት ጊዜ ጀምሮ ቢያንስ ከ10 ቀናት በኋላ (ማለትም በቀን 11) ሊመለሱ ይችላሉ።
- ልጅዎ ከባድ ወይም መካከለኛ COVID-19 ከነበረበት ወይም በሽታ የመከላከል አቅሙ የተዳከመ ከሆነ፣ ከመመለሱ በፊት ከጤና እንክብካቤ አቅራቢ ጋር መማከር ይመከራል።

ልጄ <u>2 አመት ወይም ከዚያ በላይ</u> ነው፣ አዎንታዊ ምርመራ ካደረጉ በኋላ ወደ ልጅ እንክብካቤ መመለስ ያለባቸው መቼ ነው?

ልጅዎ 2 አመት ወይም ከዚያ በላይ ከሆነ፣ አዎንታዊ ምርመራ ካደረጉ በኋላ ወደ ልጅ እንክብካቤ ለመመለስ ከዚህ በታች ባለው ሰንጠረዥ ውስጥ ያሉትን መስፈርቶች ይከተሉ።

የCOVID-19 አዎንታዊ ምርመራ ከተደረገ በኋላ ከመገለል መመለስ	
የምልክቱ ከባድነት	እድሜው 2 ወይም ከዚያ በላይ

ቀላል ህመም ያለው COVID-19
• ቀላል ህመም ማለት የትንፋሽ ማጠር የሌለው ወይም በሃኪም የታዘዙ መድሃኒቶች የሚያስፈልገው ማለት ነው።
	• **ትኩሳትን የሚቀንሱ መድሃኒቶችን (ለምሳሌ acetaminophen ወይም ibuprofen) ሳይጠቀሙ ቢያንስ ለ24 ሰአታት** ከትኩሳት ነጻ ከሆኑ እና **ሌሎች ምልክቶች እየተሻሻሉ ነው፦** ምልክቶቹ ለመጀመሪያ ጊዜ ከጀመሩበት ጊዜ ቢያንስ ከ5 ቀናት በኋላ (ማለትም በቀን 6) ይመለሱ።
	• **አሁንም ትኩሳት** እና/ወይም ሌሎች ምልክቶች በቀን 5 ካልተሻሻሉ፦ ትኩሳትን የሚቀንሱ መድሃኒቶችን ሳይጠቀሙ ለ24 ሰአታት ከትኩሳት ነጻ ከሆኑ እና ሌሎች ምልክቶች ከተሻሻሉ በኋላ ይመለሱ።
	እና መገለል ካበቃ በኋላ፦
	• **እስከ ቀን 10 ድረስ በልጅ እንክብካቤ ውስጥ በትክክል የሚሆን ጭንብል** ይልበሱ።
	ወይም
	• **አንድ ግለሰብ የአንቲጅን ምርመራዎችን ካሉት፣ እነሱን መጠቀምን ያስቡበት።**
	    ◦ <u>አዎንታዊ ምርመራ</u>፦ ይመለሱ እና ጭምብል ለብሰው ይቀጥሉ እንዲሁም ሌላ የአንቲጅን ምርመራ ለማድረግ ቢያንስ 48 ሰአታት ይጠብቁ (አሁንም ተላላፊ ሊሆን ይችላል)። 2 ተከታታይ አሉታዊ ውጤቶች እስኪኖሩ ድረስ ቢያንስ በ48 ሰአታት ልዩነት የአንቲጅን ምርመራዎች መውሰድዎን ይቀጥሉ። (ከቀን 10 በላይ ጭምብል ማድረግ እና ምርመራ መቀጠል ሊኖርብዎት ይችላል)።
	    ◦ <u>በ48 ሰአታት ልዩነት 2 ተከታታይ አሉታዊ ሙከራዎች ተወስደዋል</u>፦ ከቀን 10 ቀድመው ይመለሱ እና ጭንብል ያውልቁ።

መካከለኛ ወይም ከባድ ህመም ወይም ግለሰቡ የተዳከመ በሽታ የመከላከል ስርዐት አለው • መካከለኛ ህመም ማለት የትንፋሽ ማጠር ወይም የመተንፈስ ችግር ማጋጠም ማለት ነው። • ከባድ ህመም ማለት ግለሰቡ ሆስፒታል ተኝቶ እየታከመ ነበር ማለት ነው።	• ምልክቶቹ መጀመሪያ ከጀመሩበት ጊዜ ቢያንስ ከ10 ቀናት በኋላ (ማለትም በቀን 11) ይመለሱ። *ማሳሰቢያ፥ ከባድ ህመም የነበራቸው ወይም የተዳከመ በሽታ የመቋቋም ስርዐት ያለቸው ግለሰቦች መገለል ከማብቃታቸው በፊት ከጤና እንክብካቤ አቅራቢያቸው ጋር መማከር አለባቸው። ያለ ቫይረስ ምርመራ መገለልን ማብቃት ለእነዚህ ግለሰቦች አማራጭ ላይሆን ይችላል።*

ምንም ምልክቶች የሉም (የበሽታ ምልክት የሌለው ኢንፌክሽን)	• **ምልክቶች ከታዩ፦** ማግለል ምልክቶች በጀመሩበት ቀን እንደገና ከቀን 0 ይጀምራል።
	• **ምንም ምልክቶች ሳይታዩ ከቀጠሉ፦** ከአዎንታዊ ምርመራ ከተደረገ ቢያንስ ከ5 ቀናት በኋላ (ማለትም በቀን 6) ይመለሱ።
	እና መገለል ካበቃ በኋላ፦
	• እስከ ቀን 10 ድረስ በልጅ እንክብካቤ ውስጥ በትክክል የሚሆን ጭንብል ይልበሱ።
	ወይም
	• **የህመም ምልክቶች ካልታዩ እና አንድ ሰው የአንቲጅን ምርመራዎችን ማግኘት ከቻለ፣ እነሱን ለመጠቀም ያስቡበት።**
	    ◦ <u>አዎንታዊ ምርመራ</u>፦ ይመለሱ እና ጭምብል መልበስዎን ይቀጥሉ እና ሌላ አንቲጅን ምርመራ ለማድረግ ቢያንስ 48 ሰአታት ይጠብቁ (አሁንም ተላላፊ ሊሆን ይችላል)። 2 ተከታታይ አሉታዊ ምርመራዎች እስኪገኙ በ48 ሰአታት ልዩነት የአንቲጅን ምርመራ ማድረግ ይቀጥሉ። (ከቀን 10 በላይ ጭምብል መልበስ እና ምርመራ መቀጠል ሊያስፈልግ ይችላል)።
	    ◦ <u>2 ተከታታይ አሉታዊ ምርመራዎች በ48 ሰአታት ልዩነት ተደርገዋል</u>፦ ከቀን 10 ቀድመው ይመለሱ እና ጭንብል ያውልቁ።