

# በህብረተሰቡ ውስጥ የመተንፈሻ አካላት ህመምን ለመከላከል እና ለመቀነስ ጤናማ ልምዶች

የኮሮና ቫይረስ (COVID-19)፣ ኢንፍሉዌንሻ (ጉንፋን)፣ የመተንፈሻ ሲንሲቲያል ቫይረስ (Respiratory Syncytial Virus, RSV) እና ሌሎች በማህበረሰባችን ውስጥ ያሉ የመተንፈሻ አካላት ህመሞችን ስርጭት ለመቀነስ ከትምህርት ቤት ውጭ እና በልጅ እንክብካቤ ጤናማ ልምዶችን ለማሳደግ በጋራ የድርሻችንን መወጣት እንችላለን። መደበኛ የእለት ተዕለት ጤናማ ልምዶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡- ከበቂ በላይ መተኛት፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ፣ ጭንቀትን መቆጣጠር፣ ብዙ ፈሳሾችን መጠጣት እና አልሚ ምግቦችን መመገብ።

## ባት-ባት እና አመታዊ የጤና መርመራዎች



- ሁሉም እድሜያቸው 6 ወር እና ከዚያ በላይ የሆኑ ብቁ ግለሰቦች የCOVID-19 ክትባት እና የሚመከሩ አጋዦችን እንዲሁም አመታዊ የጉንፋን ክትባት እንዲወስዱ በጥብቅ ይበረታታሉ። ጥያቄዎችን ካሉዎት ከመጀመሪያ ደረጃ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ጋር ይነጋገሩ እና የክትባት ቦታዎችን በ [vaccines.gov](https://www.vaccines.gov) ያግኙ

- ሁሉንም የልጅነት ክትባቶች ለመከታተል የልጅዎን አመታዊ የጤና ምርመራ መርሃግብር ይያዙ እና አቅራቢው አለም አቀፍ የጤና የምስክር ወረቀት አጠናቅቆ ለትምህርት ቤት ወይም ለህጻናት እንክብካቤ ተቋም እንዲያቀርብ ይጠይቁ።
- የልጅዎን የጥርስ ህክምና ምርመራ መርሃግብር ያቅዱ እና አቅራቢው የአፍ ጤና ምዘናውን ሞልቶ ለትምህርት ቤት ወይም ለልጅ እንክብካቤ ተቋም (እድሜያቸው 3 እና ከዚያ በላይ የሆኑ ልጆች) እንዲያቀርብ ይጠይቁ

## እጽጫዎቹ 2 ዓመት እና ነዳጅ ለሆኑ ሰዎች የፊት ጭምብል



- በግል ምርጫዎ፣ እንዲሁም በግል የተጋለጩት ደረጃዎ በተገለጸው መሰረት ጭንብል ይልበሱ
- የሚጠቀሙትን ወይም ሊጎበኙ ያቀደውን የህዝብ ማመላለሻ፣ የንግድ ተቋማት፣ ሙዚየሞች፣ ትምህርት ቤቶች፣ የህጻናት እንክብካቤ እና የጤና እንክብካቤ ተቋማት የጭምብል መስፈርቶችን ወይም ምክረ-ሀሳቦችን ይመልከቱ
- ጭምብሎች አፍንጫን እና አፍን መሸፈን እና የፊት ጎኖች ላይ በደንብ መጠበቅ መቻል አለበት

- ጭምብሎች ከፍተኛ የሆኑትን መግቢያ የCOVID-19/ኮቪድ-19 ደረጃ ባላቸው እንዲሁም ከባድ የCOVID-19 በሽታ ተጋላጭነት ላላቸው ደግሞ በመከከለኛ ደረጃ ላይም ይመከራሉ
  - CDC: [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/covid-by-county.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/covid-by-county.html)
  - DC: [coronavirus.dc.gov/key-metrics](https://www.coronavirus.dc.gov/key-metrics)

## የእጅ ጉጽህና እና የመተንፈሻ ለርዓት



- እጆች በሰውና እና በውሃ ቢያንስ ለ20 ሰከንዶች በተደጋጋሚ መታጠብ አለባቸው
- ሰውና እና ውሃ ካልተገኘ 60% አልኮል ያለው የእጅ ማጽጃ (ሳኒታይዘር) ጥቅም ላይ መዋል አለበት
- ሁሉም ሰዎችን እና ማስነጠሶችን በሰፍት ወይም በእጅ ክንድ ይሸፍኑ

- ምግብዎን፣ ፊትዎን፣ ዓይኖቻችን፣ አፍን እና አፍንጫዎን ባልታጠቡ እጆች ከመንከት ይቆጠቡ
- እንደ መሳም፣ በእጅ መጨበጥ ያሉ የቅርብ ንክኪ፣ እና ኩባያዎች እና የመመገቢያ እቃዎችን ከታመሙ ሰዎች ጋር ከመጋራት ይቆጠቡ

## ኅዳጅ እና በተጸጋጋሚ የጣህነት እቃዎችን ያጽዱ



- በተደጋጋሚ የሚነኩ ንጣፎችን እና እንደ የበር እጅታዎች፣ መጨዳቻዎች እና ተንቀሳቃሽ መሳሪያዎች ያመሳሰሉ ነገሮችን አዘውትረው ያጽዱ

## መልካቸውን ዲቆጣጠሩ እና ነታመሙ ቤት ዲቆዩ



- የCOVID-19፣ የጉንፋን፣ ወይም RSV ምልክቶች ካሉብዎት ምርመራን ይፈልጉ ወይም ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ጋር ይነጋገሩ
- የበሽታ ምልክቶች ካሉብዎት ወይም የCOVID-19 ፖዘቲቭ የምርመራ ውጤት ካለዎ በቤት ይቆዩ እና ይገለጹ
  - ለልጅ እንክብካቤ መገለል እና የመመለሻ መስፈርቶች:- [bit.ly/osse\\_childcare\\_covid-isolation](https://www.bit.ly/osse_childcare_covid-isolation)
  - ለትምህርት ቤት መገለል እና የመመለሻ መስፈርቶች:- [bit.ly/osse\\_schools\\_covid-isolation](https://www.bit.ly/osse_schools_covid-isolation)

## ለካቪር/COVID-19 ዲቆመጥ

የኮቪድ-19 መመርመሪያ አገልግሎቶችን የሚያቀርቡ ወይም የኮቪድ-19 መመርመሪያ ኪቶችን የሚሸጡ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ወይም የአካባቢ ፋርማሲን ያነጋግሩ።

### ተጨማሪ መረጃ:-

- 1:: COVID-19 vs. RSV vs. ጉንፋን:- ልዩነቱን እንዴት መናገር እንደሚቻል (የልጆች ብሄራዊ):- [bit.ly/childrens\\_covid-rsv-flu](https://www.bit.ly/childrens_covid-rsv-flu)
- 2:: COVID-19፣ ጉንፋን እና RSV:- እነዚህ የመተንፈሻ አካላት በሽታዎች እንዴት ይለያሉ? (የእጫሪካ የህጻናት ህክምና ከፍተኛ ትምህርት ቤት):- [bit.ly/aap\\_covid-flu-rsv](https://www.bit.ly/aap_covid-flu-rsv)
- 3:: በጉንፋን እና በCOVID-19 መካከል ያሉ ተመሳሳይነቶች እና ልዩነቶች (የበሽታ ቁጥጥር እና መከላከያ ማዕከሎች):- [bit.ly/cdc\\_flu-covid](https://www.bit.ly/cdc_flu-covid)